



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Zjištění názoru dětí staršího školního věku na zdraví,  
pohyb a sport na gymnáziu v Sušici  
(bakalářská práce)**

Autor práce: Pavel Pádecký

Vedoucí práce: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

Studijní obor: Tělesná výchova a sport (jednooborové)

České Budějovice, 2015



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**

**Find of opinions of older school aged children on  
health, exercise and sport at the gymnasium in Susice  
(bachelor theses)**

Author: Pavel Pádecký

Supervisor: PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

Field of study: Physical education and sport

České Budějovice, 2015

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Zjištění názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport na gymnáziu v Sušici

**Jméno a příjmení autora:** Pavel Pádecký

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport (jednooborové)

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2015

**Abstrakt:** Cílem bakalářské práce bylo zjistit vztah a znalosti dětí staršího školního věku na téma zdraví, pohyb, sport a zdravý životní styl. Zjišťovali jsme, jaký měla vliv rodina, škola, televize a okolí. Zabývali jsme se aktivitami, které děti provozují. Použili jsme výzkumnou metodu dotazníkovou a metodu měření. Získaná data jsme vyhodnotili a výsledky měření porovnali se standarty. Šetření se účastnilo 176 žáků osmiletého gymnázia v Sušici. Vyplynulo, že děti mají převážně kladný vztah ke sportu. Z výzkumu dále vyplynulo, že rodiče pomáhají rozvíjet správné návyky ke zdravému životnímu stylu a děti těmto pojmům rozuměly a chápaly je. Pohybová aktivita je pro ně atraktivní a důležitá.

**Klíčová slova:** Zdraví, výživa, starší školní věk, sport, zdravý životní styl, pohyb

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Find of opinions of older school aged children on health, exercise and sport at the gymnasium in Sušice

**Author's first name and surname:** Pavel Padecky

**Field of study:** Physical education

**Department:** Department of Sports studies PF JCU

**Supervisor:** PhDr. Renata Malatova, Ph.D.

**The year of presentation:** 2015

**Abstract:** The aim of this bachelor thesis is to find opinion, relations and knowledge of older school aged children about health, exercise, sport and healthy lifestyle. This work will help us to determine which effect have the Family, school, TV and surroundings. In connection with topics we will find out which extracurricular activities kids prefer to do. All investigation we supported with basics somatometric measurements, while the results we will compare with standards. For the research method we used questionnaires and measurement method and dates with results from measurements we compared with standards. The research passed 176 childrens from eight years gymnasium in Sušice. Research has shown, that children have mostly positive relation to sport. The research give to us the answer, that parents help to develop the right habits for a healthy lifestyle and this kids understand to these terms and meanings. Sport movements is for them still attractive and important.

**Keywords:** Health, nutrition, older school age, sport, healthy lifestyle, exercise

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pod vedením PhDr. Renaty Malátové, Ph.D. pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

Datum

.....

Podpis studenta

## **Poděkování**

Děkuji paní PhDr. Renatě Malátové, Ph.D., vedoucí této bakalářské práce za pomoc, ochotu, připomínky a odborné vedení po celou dobu. Dále děkuji učitelům a žákům osmiletého gymnázia v Sušici za pochopení, vstřícnost a příjemnou spolupráci při vyplňování dotazníků.

V druhé řadě bych rád poděkoval svému bratrovi Janu Pádeckému, který mi asistoval při zapisování naměřených údajů v gymnáziu v Sušici.

Pavel Pádecký

## Obsah

1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	11
2.1 Věková období dětí staršího školního věku a jejich charakteristika.....	11
2.2 Období staršího školního věku.....	12
2.2.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku .....	13
2.2.2 Psychický vývoj ve starším školním věku.....	14
2.2.3 Pohybový vývoj ve starším školním věku.....	15
2.2.4 Osobnostní vývoj.....	16
2.3 Význam sportu a pohybu .....	16
2.3.1 Pojem pohyb .....	17
2.3.2 Vznik sportu .....	20
2.3.3 Volný čas .....	22
2.4 Zdraví.....	23
2.4.1 Pojem zdraví.....	23
2.5 Výživa .....	25
2.5.1 Pojem Výživa .....	25
2.5.2 Význam správné výživy .....	25
2.5.3 Pravidla správné výživy .....	26
2.6 Obezita u dětí .....	27
2.6.1 Příčiny dětské obezity.....	28
2.6.2 Důsledky obezity .....	29
2.6.3 Léčba obezity.....	29
2.7 Vliv působení rodiny, okolí a médií na děti staršího školního věku.....	30
2.7.1 Vliv rodiny.....	30
2.7.2 Vliv okolí.....	31
2.7.3 Vliv médií.....	31
3 Cíle a úkoly práce .....	33
3.1 Cíle práce .....	33
3.2 Úkoly práce .....	33
3.3 Vědecká otázka .....	33
4 Metodologie .....	34
4.1 Použité metody.....	34
4.1.1 Obsahová analýza .....	34
4.1.2 Obsahová syntéza .....	34

4.1.3 Dotazníková metoda .....	34
4.1.2 Konstrukce dotazníku .....	36
4.1.3 Metoda měření .....	37
4.1.4 Charakteristika souboru .....	39
4.2 Popis výzkumu .....	39
5 Výsledky .....	41
5.1 Vyhodnocení výsledků dotazníků .....	41
5.2 Vyhodnocení výsledků měření .....	53
6 Diskuze .....	56
7 Závěr .....	62
Referenční seznam .....	64
Seznam příloh .....	66



# 1 Úvod

Již od útlého věku se věnuji různým pohybovým aktivitám, včetně atletiky na závodní úrovni. Při nástupu na vysokou školu v Českých Budějovicích, oboru tělesná výchova a sport jsem se začal zajímat i o zdravou výživu a zdravý životní styl. Sport a výživa k sobě neodmyslitelně patří. Velmi mne zajímalo, zda i děti v dnešní době mají vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu.

V Sušici jsem vyrůstal od mala. Začínal jsem zde se svými prvními sportovními kroužky už tenkrát jako dítě. Zním zde prostředí, mnoho učitelů jak na středních, tak základních školách a možnosti pro sportovní využití, či trávení volného času. K městu Sušici mám velmi pevný vztah, proto jsem si zvolil bakalářskou práci: Zjištění názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport v gymnáziu v Sušici.

Jako tělocvikáři pracujeme velmi často s dětmi, proto k nim máme také blízký vztah. V dětech vidíme své budoucí následovníky, které se snažíme vychovat a vést, co možná nejlépe. Snažíme se přispět k jejich šťastnému dětství a následnému rozvoji správným směrem. Jednu z největších zodpovědností má rodič, který tvoří do jisté doby vzor pro dítě. Zejména v útlém věku máme velkou moc tvořit a ovlivňovat dětskou osobnost.

I já bych se jednou stal rád dobrým rodičem pro své dítě. Pokud budeme mít správné znalosti, které můžeme každodenně využívat, mohli bychom se stát jednou dobrým vzorem. Snažíme se dělat něco užitečného pro sebe a přitom nás děti napodobují a opakují. Ve finále děláme dobrou věc pro sebe, ale zároveň i pro děti, což je tou nejlepší odměnou.

V dnešní hektické době se stále více potýkáme s obézními dětmi díky nezdravému životnímu stylu. Děti jsou obtloustlé a méně zdatné v porovnání s předchozími generacemi. Dnes je v oblibě vysedávání u počítače, internet, televize, či hraní na mobilním telefonu. Převažuje sedavý způsob života, ve kterém chybí podpora pohybu. V těchto aspektech je důležitá rodina. Ta udává směr a způsob života, který si dítě osvojí a následně se jím i do určitého věku řídí.

V první části vymežíme pomocí odborné literatury základní pojmy a významy spojené s tématem bakalářské práce. Tím se rozumí například zdraví, pohyb, sport, výživa, obezita. V druhé části analyzujeme veškerá data získaná v dotazníkovém šetření. Vše podpoříme základním somatometrickým měřením, kde výsledky porovnáme se standarty.

Cílem práce je snaha o vytvoření celkového pohledu na zdraví, pohyb a sport očima dětí staršího školního věku. Do větší míry zjistíme, jaký názor děti mají a co všechno o dané problematice vědí.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Věková období dětí staršího školního věku a jejich charakteristika

Každé lidské období má některé zvláštnosti. Určuje se stádiem vývoje tělesného, anatomického, fyziologického a duševního. Každý má problémy a onemocnění, které v určitém věku přicházejí a odcházejí. Mimo to i komunikace a jednání s dítětem je v každém období života zcela jiné tvrdí Brachfeld & Černayová (1980).

Pro člověka je charakteristické, že jeho vývoj trvá velmi dlouho. Týká se somatických ukazatelů, jako růstu, vývoje orgánů, sexuální dospělosti a především také psychiky. V posledních letech se zaměřuje pozornost na otázku vývoje mládeže v civilizovaných zemích, kde je možné sledovat vysokou akceleraci fyzického vývoje, které však neprovází stejně rychlé zrání psychické (Janda, 1981).

Janda (1981) tvrdí, že starší školní věk je jedno z nejzajímavějších období v životě dítěte. Každé období má své zvláštnosti, ale právě v období puberty a pubescence je změn nejvíce. Dochází k mnoha psychickým, i fyzickým odlišnostem, včetně psychických problémů, která nastávají především v konfliktech s rodiči.

Rozdělení vývojového období podle Brachfelda & Černayové (1980):

- **Ranné dětství** - od narození do 3 let
  - Novorozenec - od narození do 1 měsíce
  - Kojenec - od 1 měsíce do 1 roku
  - Batole - od 1 roku do 3 let
- **Předškolní věk** - od 3 do 6 let
- **Mladší školní věk** - od 6 do 11, 12 let
- **Starší školní věk** - od 11, 12 do 18 let
  - Puberta (pubescent) - od 11, 12 do 15 let
  - Adolescence (adolescent) - od 15 do 18 let

- **Dospělost** - od 18 do 65 let
  - Časná - od 18 do 31 let
  - Střední - od 31 do 45 let
  - Pozdní - od 45 do 65 let
- **Stáří** - od 65 let až do smrti

Ve své práci se zaměříme na období staršího školního věku, které se mi zdá jako nejzajímavější.

## 2.2 Období staršího školního věku

Starší školní věk dělíme do dvou skupin. Puberta od 11 do 15 let a adolescence od 15 do 20 až 22 let. Pro nás je důležité právě období puberty, kde nastávají značné změny u dítěte (Szabová, 2001).

Starší školní věk považujeme za přechodové období mezi dětstvím a dospělostí. Dle některých je tento přechod líčen jako období velkých krizí, depresí a naprosté maladaptace, zvyšuje se také nebezpečí psychických poruch, které je nutné včas podchytit. Pro 21. století je typické dřívější dospívání v porovnání s minulými roky. Zajímavé pro nás může být, že v sexuálním vývoji je dozrávání urychlené až o tři roky, oproti rokům předešlým. Na veškerých změnách se podepisují sociální podmínky, podněty z vnějšího prostředí, kvalitnější výživa, ale také způsob a styl života (Janda, 1981).

„Činnost školního dítěte je převážně charakterizována školním učením. Tato práce, stejně jako různá školáková zájmová zaměstnání a hry mají již svůj cíl, je možno při nich pozorovat úsilí, záměrnou koncentraci pozornosti a zájem o získávání nových poznatků. Je to vážně chápaná činnost, při níž dítě staršího školního věku využívá zejména své schopnosti. Pro nápadnou ochotu přejímat názory a vědomosti, podřizovat se bez výhrad programu a formální kázní, bývá toto údobí nazýváno naivním realismem“ (Janda, 1981, s. 72).

Děti, které jsou zvláštním způsobem vychovávány, mají skryté, či nezvládnuté problémy mohou právě v tomto zlomovém období věku vznikat velké rozpory a nepříjemnosti. V horších případech se můžeme setkávat i s tím, že rodiče nebudou schopni dítě zvládat a usměrňovat. Děti následné situace a rozpory mohou řešit například drogami, kouřením, alkoholem, předčasnými sexuálními zájmy, ale i útekem z domova (Prchal, 1988).

### ***2.2.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku***

Období staršího školního věku nám přináší zrychlení růstu, často disproporční. Mladý člověk se často pohybuje neohrabaně, klátí se, naklání, hrbí, neví co s rukama a nohama. To často vede k pocitu snížené koordinace a ovladatelnosti vlastního těla a pohybů. S tím souvisí i duševní labilita, zvýšená senzitivita a hyperkritičnost vůči vlastní osobě (Szabová, 2001).

Sledováním hodnot tělesných charakteristik dětí a dospívajících je nejjednodušším způsobem, kterým můžeme posoudit zdravotní stav jedince. Včasné rozpoznání odchýlného vývoje tělesných znaků od předpokládaných hodnot může upozornit na výskyt vážnějších onemocnění, či problémů dítěte (Vignerová & Bláha, 2001).

Tělesná výška spolu s hmotností se mění daleko rychleji, než v kterémkoliv jiném věkovém období. Nastává období akcelerace růstu orgánů a končetin. Se zvyšující rychlostí přibývá náchylnost k poruchám hybného systému. V tomto věkovém období bychom měli klást důraz především na správné držení těla tvrdí (Brachfeld & Černayová, 1980).

Ve starším školním období hovoříme o druhé tvarové proměně. Chlapcům začínají rozšiřovat ramena, u žen zase dochází k růstu poprsí a boků. U obou pohlaví dochází k rychlému nárůstu paží, nohou, i chodidla. Chlapcům se mění hlas v hrubší spolu s častými výskyty mutace. U obou pohlaví se začíná vyvíjet typicky viditelný znak dospívání, čímž je ochlupení. Nastává zvětšování vnitřních, i vnějších pohlavních orgánů.

Další důležitý signál je u dívek menstruace a u chlapců první poluce, související hormonální změny mohou ovlivnit posun v chování. Rychlé fyziologické změny oslabují nervovou stabilitu a mnohdy navozují emoční labilitu. Tělesné změny doprovází odlišné chování. Děti neberou na vědomí dané proporce, které má každý individuální, oni se snaží hlavně zapadnout ve skupině vrstevníků a moc nevyčínat. Ve starším období je u dívek prioritou takzvaný kult krásy a štíhlosti, u chlapců je tomu fyzická síla spolu s vypracovaným svalstvem, což dokazuje jejich sebejistotu (Greg & Shale, 2010).

### ***2.2.2 Psychický vývoj ve starším školním věku***

Pro poznávání projevů je nejtýpější růst abstraktního myšlení. Tuto změnu můžeme pozorovat zpřesněním rozumového poznání a vyjadřování myšlenek, zaujímáním kritických postojů a rozvojem poznávacích zájmů. Namísto důsledného studování učiva nastupuje zájem o vysvětlování podstaty jevů, pochybování a snaha o zlepšování a objevování (Janda, 1981).

„Z výsledků nedávné studie 14 000 dětí vyplývá, že každá šestá dívka dnes vstupuje do puberty v neuvěřitelných osmi letech, kdežto před 25 lety byla ve skupině osmiletých dívek v pubertě jen jedna dívka ze sta“ (Greg & Shale, 2010, s. 18).

Podle Jandy (1981) daný psychický přelom je třeba hodnotit jako kladnou kvalitativní změnu, i přesto že přináší v tomto období mnoha dětem školní neúspěchy. Hloubavost a samostatnost v myšlení nestačí vyvážit disciplinované učení podle výkladu a učebnic. Proto školní známky na konci docházky nedávají zcela spolehlivý obraz o schopnostech pro další vzdělání, či uplatnění v povolání. Výstupní hodnocení je však vhodné doplnit i psychologickým vyšetřením, jak tomu tak na některých školách bývá. Studenti posledních ročníků dělají takzvané psychotesty, po kterých si zvou rodiče, s kterými probírají silné a slabé stránky dítěte.

Závažný problém začíná být i ke vztahu k druhému pohlaví. Dospívající dívka, nebo chlapec jsou probouzející sexualitou podněcovány k zájmu o tuto oblast potřeb. Na druhé straně proti nim působí společenské konvence, zákazy a omezení, takže i při mluvení o těchto věcech naráží na zábrany a ostýchavost. Nejvíce erotiky a sexuality se

pak odehrává v obrazotvornosti a projeví se pouze v náznacích a symbolické podobě (Szabová, 2001).

### ***2.2.3 Pohybový vývoj ve starším školním věku***

Můžeme si všimnout velkých rozdílů v motorice. Funkce jemné motoriky se diferencují v dokonalejší zručnost při přesné práci a manipulaci, které vyžadují jemnou koordinaci. Pokud ale mluvíme o pohybech celého těla, chůzi, sportech, hrách, či sedání a vstávání, tam však ztrácejí své dřívější vládnosti a ladnosti. I děvčata v tomto věku jako by se styděla za své půvabné vystupování. Kritičtí pozorovatelé pak hodnotí klátivou motoriku jako klackovité chování a odvozují si jí od zkaženosti a nevychovanosti současné mládeže. Ve skutečnosti jsou tyto rozdílové výkyvy způsobeny jednak nerovnoměrností kosterního a svalového vývoje, ale také pocitem nejistoty v pohybech (Fišer, 1982).

Negativní vývoj v tomto období pocituje jistá neohrabanost a nepřesnost pohybů, to se týká především velkých svalových skupin. S novou svalovou hmotou nejsou totiž dostatečně vytvořeny nové reflexní spoje mezi činnostmi různých fyziologických systémů. Organismus se neustále musí učit zvládat své pohyby. Vnější projevem je zhoršení pohybové koordinace pohybu a kolísavá rovnováha. V oblasti jemné motoriky dochází naopak k diferenciaci funkcí do míry, kdy vystupňovaná dokonalost koordinace rukou a schopnost souhybů můžeme vidět ve zručnosti při přesné a rychlé práci (Szabová, 2001).

Dle Jandy (1981) se do popředí dětí dostává rychlé chápání souvislostí a schopnost učení se novým pohybovým dovednostem spolu s měnícími se podmínkami. Proto jsou v tomto období při školní tělesné výchově tak populární právě opičí dráhy. Veškeré pohyby, které se naučí v dětském věku, jsou mnohokrát daleko pevnější než ty, které se učí v pozdějším věku. Ne nadarmo se také říká, co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.

## **2.2.4 Osobnostní vývoj**

Zatímco tělesné změny v pubertě jsou znatelné hned na první pohled, citové změny jsou daleko složitější a často rodičům přinášejí velmi těžká období. Citové stavy jsou nepředvídatelné. Jeden den může dítě působit dospěle a vyrovnaně, druhý den je náladové, plačtivé, vzdorovité a reaguje tak, jako by bylo o několik let mladší. Rodiče by měli vědět, že mladí lidé v tomto věku obvykle nedokáží předpovídat, nebo jednoduše ovládat své pocity a emoce. Je to ale snadno pochopitelné, vezmeme-li v potaz velké množství psychických a tělesných změn, které ovlivní do jisté míry i náladu (Greg & Shale, 2010).

Horší sociální adaptace je způsobena do značné míry i uzavřeností, introverzí, obrácením zájmů k vlastním subjektivním stavům. Vysvětlení přihlíží jednak ke značným změnám organismu, dále pak k problémům vznikajícím v interakci jedince a prostředí. Ve starším školním věku prožívají děti nové citové kvality, obracejí na ně pozornost a vyrovnávají se s nimi. Jak změněný organismus, tak i nová psychická struktura narážejí na zcela nezvyklé nároky prostředí a musí si osvojit nové sociální role. V těchto nárocích jsou často znatelné rozpory. Někteří dospělí, ať už rodiče, či učitelé často zacházejí s pubescenty i nadále jako s dětmi a nerespektují jejich změny a do jisté míry značnou vyspělost. Druhý extrém je, že někteří učitelé se k nim chovají jako k dospělým a očekávají od nich nadlidské výkony, které nejsou přiměřeny jejich věku (Janda, 1981).

„Proces osamostatňování je velmi komplikovaný, pubescent je v mnoha obtížných situacích odkázán sám na sebe, protože jeho nejinternější stavy nemůže nikdo z jeho okolí plně pochopit, posoudit a usměrnit. Tyto svízelné subjektivní prožitky se pak velmi často manifestují nedůtklivostí, odmítáním zájmu ze strany dospělých, generalizovaným negativismem, zlehčováním autorit a uznávaných hodnot“ (Greg & Shale, 2010, s. 62).

## **2.3 Význam sportu a pohybu**

„Naši předkové měli pohybu dostatek. Moderní technologie však změnilly tvář světa a dostatek pohybu se vytratil ze života. Následkem toho lidé zlenivěli, zpohodlněli a začali trpět nemocemi z nedostatku pohybu. Při nedostatku čehokoliv začne tělo



churavět. Negativní důsledek tělesné pasivity jsou mimo jiné i ztráta tělesné a duševní vytrvalosti, selhávání oběhové regulace a přibývání na váze“ (Kukačka, 2010, s. 5).

V dnešní době si můžeme všimnout dvou extrémů. V prvním jsou děti, které tráví veškeré své dny aktivním, mnohdy i velmi tvrdým tréninkem, organizováním a plněním každodenních školních úkolů. Na druhé straně jsou pak ty děti, které charakterizuje pasivní způsob života, nedostatek pohybu spojený s lenivým životním stylem a značná nechuť cokoliv dělat. Bohužel v porovnání těchto dvou skupin docházíme ke zjištění, že druhá skupina je daleko početnější a dochází u ní ke zhoršenému, či problémovému vývoji (Vignerová & Bláha, 2001).

Gregg & Shale (2010) tvrdí, že pokud rodiče spolu s dětmi tráví volný čas pohybem, aktivní relaxací, turistikou, či jinou aktivitou je to zároveň to nejlepší, co mohou dělat pro své děti. Děti si postupem času vytvoří kladný vztah k aktivitám a následný pohyb si osvojují daleko snadněji. Bohatým přínosem jsou právě tyto společné pohybové aktivity rodiče a dítěte, které vnášejí do života nevšední zážitky.

Díky sportu se děti učí respektovat názory většiny, lépe chápat sociální nerovnosti, kde mohou sportovat vedle sebe jedinci z různých sociálních vrstev. Učí je spolupracovat se slabšími i silnějšími jedinci v družstvu. Sport dává dětem šanci na sociální vzestup a možnost odbourání agrese sportem (Vobr, 2004).

### **2.3.1 Pojem pohyb**

Pohyb je základní projev života. Druh i množství vykonaného pohybu rozhoduje do jisté míry o našem zdravotním stavu. Působí na naši náladu a duševní výkon. Tělesná aktivita spolu s pohybem v různých podobách mohou mít charakter rekreačně sportovní, pracovní, ale také pozitivně ovlivňující náš zdravotní stav uvádí Krejčí (2001).

„Indikace tělesných cvičení je značně individuální. Lékařský předpis pohybové aktivity je stejně významný, jako aplikování jiného léku“ (Stejskal, 2004, s. 69).

Krejčí (2001) tvrdí, že pohyb chápeme jako změnu tělesa vzhledem k prostoru a času. Je to něco, co k životu neodmyslitelně patří. V dnešní době se pohyb a aktivity začínají stále více prolínat do našeho životního stylu a denního režimu. Pohyb nám dokonale ukáže naše silné a slabé stránky. Naučí nás odhadovat svou výkonnost a přizpůsobovat se našim hranicím.

V našich genech je stále původní naprogramování lidí, kteří byli nuceni při shánění potravy denně fyzicky vykonávat pohyb. Díky tomu se již od pravěku vytvořila biologická výbava, která zaručuje optimální průběh všech tělesných pochodů. Bohužel s tím, že se naše generace bude ubírat k sedavému způsobu života, naše genetické dědictví nepočítalo (Szabová, 2001).

### ***2.3.1.1 Význam pohybu u dětí staršího školního věku***

Dostatečný a pravidelný pohyb je základní podmínkou pro správný růst a vývoj dítěte. Děti by měly využívat každodenní pobyt na vzduchu. Rodiče by neměli dítěti v pohybu bránit, ale spíše ho podporovat a vést správným směrem. Rodiče, kteří začnou pracovat na dětské kondici již od raného dětství, vytvářejí předpoklad pro pevné zdraví a radostné dětství. Takové děti jsou vitálnější, lépe soustředěné a v životě se snáze prosadí (Brachfeld & Černayová, 1980).

Pohyb nás doprovází celý život. Jeho význam pro zdraví a biopsychosociální vývoj je dobře známý. Pohyb upevňuje svalstvo, má vliv na pevnost a pohyblivost kostí, podporuje činnost vnitřních orgánů, oběhového, nervového a lymfatického systému. Pohybem lze pozitivně ovlivnit také činnost mozku. Díky pohybu se děti učí lépe poznávat a vnímat okolní svět. Při pohybu se rozvíjejí myšlenky, city, emoce, fantazie, cvičí se paměť, obohacuje se představivost a zvyšuje se koncentrace pozornosti. Pohyb nám umožní kontrakt, interakci, komunikaci, i navazování a rozvoj vztahů (Szabová, 2001).

Fišer (1987) uvádí, že pokud porovnáme sportující dítě s nespportujícím, můžeme si všimnout znatelných rozdílů. Neaktivní dítě je náchylnější k nemocem a v pozdním věku trpí vyšším výskytem infekčních chorob. Naopak sportující dítě má větší objem

hrudníku, lepší vitální kapacitu plic a mohutnější svalstvo. Pozitivní vliv působí i na srdce. Srdce je sval jako každý jiný. Musí být zatěžován, aby neochaboval, či neselhal.

Dle Kukačky (2010) může vhodně zvolená pohybová aktivita pomoci dítěti po návratu ze školy. Při cvičení přijdeme na jiné myšlenky, pocítíme radost z pohybu a poté můžeme opět pokračovat v plnění školních, či domácích úkolů. Veškeré fyzické aktivity nutí děti řešit situace, při kterých dochází k rozvoji myšlení. Děti, které sportují pravidelně od útlého věku, vytvářejí předpoklady pro snadnější učení v pozdějším věku.

### ***2.3.1.2 Nedostatek pohybu***

Při provozování aktivit je velmi důležitá pravidelnost. Školní tělesná výchova by měla dětem zajistit provozování aktivity minimálně dvakrát týdně. Frekvence cvičení dvou či méně hodin týdně, je však pro děti v tomto věku naprosto nedostatečná. Děti v období staršího školního věku by měly sportovat denně, či alespoň pětkrát denně při minimální třiceti minutové pohybové aktivitě. Druh a program pohybové aktivity je důležité přizpůsobit věku, protože v každém období dítě potřebuje rozvíjet jiné schopnosti (Hošková & Matoušová, 2007).

Podle Diensbiera (2007) přibývá osob s obtížemi pohybového aparátu v souvislosti se stereotypem sedavého způsobu života a zaměstnání. Takoví lidé se snadno stávají obézní. Vědci dokazují, že nadváha a obezita způsobena nedostatkem pohybu zkracuje život průměrně o 3 - 7 let. Neodmyslitelnou součástí dietního režimu jsou pohybová opatření. Vše se začíná projevovat od školního věku. Dětem, kterým chybí základní pohybové dovednosti, jsou často jedinci s obezitou. Ty pak stěží nacházejí uplatnění ve sportovních aktivitách, s čímž se s nimi uzavírá pomyslný začarovaný kruh.

Je velmi mnoho dětí, kteří jsou aktivní, ale i přesto nemají dostatek pohybu. Špatné pohybové návyky se velmi často zakládají v raném dětství. Tyto špatné návyky se ve starším období hůře odstraňují. Čím dříve si dítě návyk vytvoří, tím hůře se ho následně bude zbavovat. Jedním z problémů jsou v dnešní moderní době nejrůznější přístroje, které usnadňují práci a pohyb. Například dopravní prostředky, mobilní telefony, dálková ovládání, internet, a podobně. Dnes si lidé raději vyberou výtah, než aby museli jít pěšky po schodech (Prchal, 1988).

### ***2.3.2 Vznik sportu***

Podle Schwalmové (2008) je známo, že lidstvo se už od pradávných dob rytmicky pohybovalo. Důkazy jsou podloženy už od doby kamenné. Nástěnné malby v jeskyních nám dokazují, jaké potěšení z tance lidé měli. Pohyb byl nedílnou součástí také lovu. Z těchto základů se vyvinuly nejrůznější tradice a kultury, které si lidé zabudovali do svých životů. Z těchto tradic a základů máme dnes sportovní soutěže a vrcholový sport. Střechou všech sportů jsou dnes olympijské hry.

Některé zdroje spojují sport s potřebou tehdejšího výcviku armád. V hrách a soutěžích dominovaly především bojové dovednosti a fyzická zdatnost. Často do těchto sportů spadal například zápas, šerm, lukostřelba, či jízda na koni. Mnohé z těchto sportů můžeme vidět i v současnosti, v modernizované podobě (Schwalm, 2008).

Česká asociace Sport pro všechny, má podporu zdraví jako jeden z hlavních proklamovaných cílů své činnosti. Tato organizace je orientovaná ve značné míře i vně svých hranic na nečleny se zájmem o sport. Součástí programu je kampaň pohyb je život, též dotována státem, kdy pro podporu zdraví se snaží podporovat zdravý životní styl v celé jeho šíři, nikoli jen na podkladě odpovídající pohybové aktivity. Asociace má své zástupce v každém kraji. Organizace se rozděluje na krajská, regionální centra a odbory. Celkem má 85 regionálních center. V současné době registruje přibližně 250 000 členů. V roce 2004 evidovala přes 10 000 cvičitelů. Soustřeďuje se především na všeobecnou gymnastiku, rytmickou gymnastiku, aerobik, jógu, zdravotní tělesnou výchovu, cvičení a pobyt v přírodě, tanec, step, cvičení předškolních dětí, cvičení rodičů s dětmi, tradiční čínská cvičení a rekreační sporty (Weiss, 2000).

Sám za sebe mohu říci, že jsem se v mládí zúčastnil několikrát atletického čtyřboje pod organizací Asociace sport pro všechny. Probojoval jsem se až do republikových kol a vždy jsem byl maximálně spokojený s organizací, podporou, i značným komfortem pro závodníky.

### ***2.3.2.1 Důležitost sportu u dětí staršího školního věku***

Sport ve starším školním období pomáhá dětem lépe se vyrovnávat s okolím, stresem a negativními podmínkami. Aktivní děti, kteří se věnují sportu, mají větší šanci vyhnout se kouření, popíjení alkoholu, či se ubránit drogám. Díky sportování děti získávají velmi důležité vlastnosti pro život. Učí se odvaze, houževnatosti, ctížádostivosti, upevňují svou vůli a víru v sebe samého. Sportující dítě je sebevědomější v porovnání s neaktivními, či obézními. Veškeré pozitiva převzatá ze sportu se následně objevují v pozdním věku. V mnoha případech děti ve starším věku děkují rodičům, že je od mala vedli ke sportu a aktivnímu životu, což je nejlepší odměnou pro otce a matku (Brachfeld & Černayová, 1980).

Naučí-li se žák procesem řízené pohybové aktivity soustředit své síly a koordinovat ekonomicky činnosti všech svých funkcí k podání nejvyššího výkonu, bude obdobně i lépe připraven soustřeďovat se na pracovní úkoly ve škole. Patřičnou pohybovou zátěží se dosahuje aktivizace všech nervových oblastí. Tím se pohybové činnosti stávají přiměřeným až jediným prostředkem, který uvolní dlouhodobé napětí z duševní práce, učení a vede k vyrovnání stavu dráždivosti různých nervových center (Fišer, 1982).

### ***2.3.2.2 Zásady zatěžování dětského organismu***

V období staršího školního věku nemůžeme rozumět zdatnosti pouze jako kategorii, která se odráží na výkonech. V dětském období by se mělo nahlížet na sport, jako na prostředek k radosti, zábavě, hravosti, ale i prevenci nemocí, zdravotních komplikací a obezity. Při veškerých aktivitách je důležité respektovat a dbát na pravidla, která vycházejí z limitů dětského věku. Vhodná jsou cvičení, která jsou jednoduchá, zábavná a soutěživá, čímž zvýšíme pozornost a motivaci. Jako učitelé, rodičové a trenéři se musíme obrnit velkou trpělivostí a stále dávat dětem naději na úspěch při dané aktivitě. Velký důraz je potřeba klást na opravování chyb při nácviu zvláště nových dovedností a očekávat reálné výsledky (Szabová, 2001).

Podle Schwalma (2008) je důležité respektovat dětský organismus a fyziologické odlišnosti oproti dospělým. Je vhodné vědět a znát například, že děti nevnímají zvýšení tělesné teploty, potí se méně a později, mají vyšší hladinu metabolismu při stejném tempu cvičení, a proto produkují více tepla, často zapomínají dodávat tělu ztracené tekutiny, mají nižší toleranci vůči laktátu, nižší krevní tlak, nižší srdeční objem a tepovou frekvenci. Zásady při zatěžování dětského organismu:

- Spojovat rozvoj pohybových schopností s výchovou a vzděláním žáků.
- Rozvíjet všechny základní pohybové schopnosti.
- Tělesné zatížení zvyšovat postupně.
- Přivýkat žáky k jejich individuálně - maximální zátěži.
- Rozvíjet pohybové schopnosti plánovitě a pravidelně.
- Pohybové schopnosti rozvíjet jen při plném zdraví a ve spojitosti se správnou životosprávou.
- Kontrolovat příznaky, které jsou typické pro reakci na adekvátní zátěž, například zrudnutí.
- Vhodně volit tělesné zatěžování (objem, intenzita, frekvence a složitost) v kombinaci s odpočinkem (délka a charakter).

### **2.3.3 Volný čas**

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“ (Slepičková, 2005, s. 119).

Volný čas je velmi důležitý pro děti staršího věku a zejména v období pubescence se oproti dřívějším obdobím výrazně liší. Do pubertálního věku mnohdy organizovala volný čas dítěti dospělá osoba. Na rozdíl tomu, pubescenti považují jakoukoliv organizaci, či snahu o řízení svého volného času za manipulaci se svou osobností. Volný čas dělíme zpravidla do pěti důležitých funkcí a to zdravotně - hygienickou, seberealizační, formativně - výchovnou, socializační a preventivní. Pro jedince je velmi

škodlivé pokud nemá volný čas. Volný čas ovlivňuje mnoho faktorů, z těch záporných například velké množství povinností (workoholismus), impulsivnost (neklid a neasymetričnost) a také nuda, která je zkreslená jako prožívání dne s pocity prázdna. Ke kladným vlastnostem jak využívat volný čas můžeme zařadit spontánní aktivity (hry s kamarády). Seberealizační funkce s různými zájmy, rozvíjením schopností, vše podle své vlastní volby. Formativně - výchovná, která dává důraz na rozvoj motivace a pozitivní vztah k hodnotám. Socializační role, ta se soustřeďuje na navazování vztahů k vrstevníkům, rolových pozic a osvojování společenských norem. Preventivní chrání před takzvaným konzumním způsobem života, i trávením času negativními jevy, kterými mohou být například drogy, či kriminalita uvádí Slepíčková (2005).

Kukačka (2010) tvrdí, že k jedním z hlavních cílů volného času by měl patřit i odpočinek a regenerace sil. Výběr aktivit je velmi individuální, protože všichni jsme rozdílní a každý dává přednost něčemu jinému, záleží také na pohlaví, věku a zdravotnímu stavu. Rodiče by neměli usínat na vavřínech a zajímat se o to, kde právě jejich dítě tráví volný čas a také s kým jej tráví.

Zvláště v období puberty se děti snaží nejrůzněji odlišit a přivést na sebe pozornost. Vyznačují se různými extravagantními skupinkami, chováním a oblečením. Navštěvují zvláštní místa, dělají šílené věci a chtějí být něčím zajímaví. Hledají svou identitu v mnoha podobách. V tomto období by měli dbát rodiče zvýšené bezpečnosti a snažit se dítěti ukázat správný směr. Skupinky kamarádů děti nejnadhěji strhnou k různým hloupostem právě ve volném čase (Greg & Shale, 2010).

## **2.4 Zdraví**

### **2.4.1 Pojem zdraví**

World Health Organization (WHO), neboli světová zdravotnická organizace definovala zdraví jako: Stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci, nebo tělesné vady. Organizace byla založena spojenými národy 7. dubna 1948. Tento den se také slaví na celém světě jako Světový den zdraví. Dlouhodobým cílem je

dosazení nejvyšší možné úrovně zdraví všech lidí. V nynější době má WHO 193 členských států s hlavním sídlem ve Švýcarsku (Weiss, 2000).

Zdraví chápeme jako optimální psychický, duševní a fyzický stav. V mysli a těle vládne duševní spokojenost a vyrovnanost. Takový organismus je pak zcela zdravý a bez nemocí. Pomyslné základní pilíře si pro zdraví pěstujeme takřka od narození. O navození zdravého životního stylu bychom se měli snažit u svých dětí od mala, protože největší překážkou mohou být v budoucnu právě špatně zaryté zlozvyky, uvádí Mužík (1997).

Zdraví není jen individuálním aspektem, nýbrž celosvětovým a zdaleka není samozřejmostí. Být zdravý je nejvyšší devizou našeho života. Není naším cílem, ale je nezbytné k uskutečňování životních plánů a smyslem plnohodnotného života. Podpora zdraví se odehrává za účasti jednotlivých občanů, skupin, komunit a společnosti jako celku. Žijeme ve 21. století a stále jsou mezi námi velké zdravotní rozdíly. Na jedné straně lidé trpí hladem, umírají na podvýživu, bojují s nemocemi a nemají základní vybavení a na druhé jsou přemodernizované státy, které plýtvají a neváží si věcí, stravy, prostředků a mnoho dalšího. Dokud svět nebude v rovnováze, vždy se budeme potýkat s problémy tvrdí Kukačka (2010).

Nemocem jsme vystaveni prakticky kdykoliv a kdekoliv. Existuje mnoho faktorů, které mohou přivodit nemoci. Velkým částem z nich se však můžeme preventivně vyvarovat. Pravidelná aktivita spolu s vhodnou stravou jsou nejlepšími prostředky pro předcházení civilizačním nemocem. Více než 40% všech civilizačních onemocnění je způsobeno nevhodnou stravou, či životním stylem. Je také podloženo, že pohybová aktivita má podíl na snížení úmrtnosti při onemocněních spojených právě se sedavým způsobem života (Fišer, 1987).

„Zdravě žít není žádná vrozená schopnost. Záleží na rozhodnutí každého z nás, zda bude jíst zdravě a vyvaruje se nezdravých zlozvyků. Pokud by člověk dostal na výběr, vždy by si přál být zdravý a ne nemocný. K osvojení zdravých životních návyků je především nutné být přesvědčen o svém cíli a věřit, že budeme schopni ho dosáhnout“ (Nivena, 2008, s. 154).



## **2.5 Výživa**

Správná výživa patří ke klíčové složce zdravé životosprávy žáka. Vychovává správný poměr k jídlu a vztah k nasycení. Obsahuje správné výživové a stravovací zvyklosti, učí hygieně v souvislosti se zacházením a úpravou potravy. Děti by měli mít poněti již od mala, co je vhodné a naopak nevhodné jíst uvádí Fišer (2008).

Děti mladšího školního věku se převážně stravují ve školních jídelnách, kde těžko ovlivní, co zrovna dostanou k jídlu. Rodiče by měli přemýšlet a snažit se dětem přizpůsobit snídani, svačiny, i večeři, aby došlo k optimálnímu rozložení. Právě vhodná strava po celý den zajistí dítěti dobrý základ. Rodiče by měli občas zkontrolovat, zda se skutečně jejich dítě stravuje ve školních jídelnách. Mnohdy se stává, že děti místo jídelen navštěvují tak oblíbené stánky s rychlým občerstvením v době poledních přestávek uvádí Illková (2009).

### **2.5.1 Pojem Výživa**

Výživa představuje velmi významný faktor, který je schopen ovlivnit dítě od narození až po starší věk. Jídlo je více než jen palivo, které odstraní pocit hladu. Obsahuje živiny nezbytné pro udržení optimálního zdraví a výkonnosti. Při nedostatku, ale naopak i nadbytku může dojít k porušení rovnováhy těchto vztahů. Pro veškeré dětské aktivity potřebují děti energii získanou právě z potravy. Ta nám také udržuje celý organismus v dobrém chodu a zajišťuje nezbytnou tvorbu tepla (Doberský, 1983).

### **2.5.2 Význam správné výživy**

Clarková (2000) tvrdí, že již od narození se starají o výživu dětí jejich rodiče, které by měli ukázat dětem, co jíst více a naopak, čemu se vyvarovat. Postupem let se totiž děti začínou rozhodovat sami o tom, co budou jíst. Pokud děti návyky zdravé výživy nemají, často jsou pak rodiče překvapeni po kontrolách, jakými nutričními nedostatky děti trpí. Výživa může do jisté míry ovlivnit i to, jak dítě vypadá, jak se cítí, zda je radostné, aktivní, či pesimistické. Díky správné potravě děti mohou získat vše, co potřebují ke svému vývoji, růstu a upevnění zdraví.

„Péče o výživu dítěte nekončí ani jeho nástupem do některého ze školních zařízení, naopak. Smutné však je, že pro maminky, které svoje děti dokázaly živit téměř ideálním způsobem, to bude období boje s předsudky, s negativním vlivem kolektivu, se stejně negativním působením nedostatečně výživově vzdělaných pedagogů s neeticky propagovanými výživovými praktikami“ (Fořt, 2000, s. 15).

### **2.5.3 Pravidla správné výživy**

Nejdůležitější a základní pravidlo je jíst pravidelně a správně volit jídelníček. Optimální poměr pro děti je servírovat na stůl denně 5 porcí v množství k dané věkové skupině. Výhodou je, že tělo si rozvrství příjem energie do celého dne a neukládá tak takzvané tukové zásoby. Důležitá je také snažit se jíst v pravidelných hodinách. Základních 5 pilířů rozdělujeme do:

1. Snídaně, ta by měla tělo nastartovat do nového dne. Snídaně by měla tvořit přibližně 20 až 25 % energie celkového příjmu. Ideální doba pro snídání je mezi 8 hodinou ranní. K servírované snídání je dobré přidat dostatečné množství vody pro zvlážení organismu.
2. První svačina mezi snídáním a obědem by měla tvořit přibližně 10 % z celkového příjmu energie. Zde by měla být svačina podávána okolo 10 hodiny ranní. Bohužel spousta dětí ve školách vůbec nesvačí a tím velmi strádají. Může se to projevovat následnou nepozorností, únavou a sníženou aktivitou.
3. Oběd by se měl podílet na 30 až 35 % celkového příjmu energie. Jídlo bychom měli servírovat ideálně mezi 12 až 13 hodinou. Většina dětí se stravuje ve školních jídelnách, tudíž je do jisté míry těžké ovlivnit kvalitu jídla. U zdravého oběda by však neměla chybět zelenina, ani ovoce. Je důležité dohlédnout, aby děti místo obědů nechodili do oblíbených stánků s rychlým občerstvením.
4. Odpolední svačina tvoří přibližně 10 % příjmu energie. Svačinu bychom měli dostávat kolem 15 až 16 hodiny. V odpolední dobu má většinou dítě možnost si svačinu připravit samo, proto je dobré dbát na vhodný výběr a vyplnit tak prostor mezi obědem a večeří, aniž by tělo strádalo.
5. Večeře by měla představovat poslední jídlo dne, které bychom neměli jíst déle než do 20 hodin. Večeře by měla obsahovat dostatečné živiny potřebné přes noc

k regeneraci, ale zároveň by neměla být energeticky vydatná. Měla by tvořit přibližně 15 až 20 % denního energetického příjmu (Doberský, 1983).

Desatero výživy dětí dle Fořta (2000) níže:

1. Jíst pravidelně 5x denně v pravidelnou hodinu. Porce přizpůsobit režimu dne a vlastnostem dítěte.
2. Učit děti zdravé výživě a životnímu stylu již od mala a dohlédnout na správné dodržování.
3. Kontroly zdravotního stavu dítěte obvodním lékařem.
4. Pestrá a barevná strava, ve které nesmí chybět ovoce, zelenina, ryby, drůbež, mléčné výrobky a celozrnné potraviny.
5. Upřednostňovat polotučné mléčné výrobky několikrát denně.
6. Dávat přednost rostlinným olejům nad živočišnými.
7. Omezit konzumaci cukru, sladidel, sladkostí a slazených nápojů. Přijímat sacharidy z ovoce a cereálií.
8. Konzumace kvalitních zdrojů bílkovin - ryby, drůbeží maso, luštěniny.
9. Nedosolovat hotové pokrmy. Solit s mírou, raději méně než více.
10. Dodržovat pitný režim dítěte vzhledem k pohybovým aktivitám.

## 2.6 Obezita u dětí

Obezitu můžeme definovat jako zmnožení tuku v lidském organismu. Vzniká tehdy, když energetický příjem překračuje energetický výdej. Energetické požadavky a potřeby každého člověka jsou zčásti určovány bazálním metabolismem (množství energie určená k základní životní funkci v klidu). K obezitě často dochází právě u lidí s nízkou úrovní bazálního metabolismu anebo malou fyzickou aktivitou - v obou případech se spotřebovává méně energie, než se tělu dodává (Hořejší, 1993).

Obezita je velmi aktuální téma. Poslední dobou je často nazývána jako epidemie 3. tisíciletí. Zajímavé je, že přejídání už zabilo více lidí než všechny války dohromady. V roce 1995 byl odhadnut počet obézních na celém světě na 200 milionů. V roce 2000 bylo obézních 300 milionů. Obezita je zpravidla problémem vyspělých zemí, ale začíná

se rozrůstat i v mnoha rozvojových zemí. Prevalence obezity u dospělých je 10 až 20% ve většině zemí západní Evropy, v Americe je tomu 20 až 25%. Situace se zhoršuje ve východní Evropě, kde trpí obezitou 40% žen. Obezita se však nevyhýbá ani zemím, které se s tímto problémem v minulosti prakticky nesetkali, například Čína, Thajsko, či Brazílie. Česká republika patří v počtu obézních k předním příčkám v Evropě. S nadváhou se u nás potýká 34% a s obezitou 21% vyplývá to z průzkumu Všeobecné zdravotní pojišťovny z roku 2010, který provedla v rámci kampaně: Žij zdravě. V České republice je již více lidí s nadváhou a obezitou než s ideální vahou, značně alarmujícím signálem je, že 3/4 mužů a 50% žen nevnímají svoji nadváhu jako problém (Vignerová & Bláha, 2001).

Doberský (1993) tvrdí, že obezita je nemoc, která nebolí, ale za to v tichosti zkracuje délku života a snižuje jeho kvalitu. Obezitou netrpíme ze dne na den, ale většinou nás zdolává postupně. Příčinou je hromadění tukové tkáně. Organismus si následnou nerovnováhu ukládá a zásobuje do podkoží, i některých orgánů. Ke klasifikaci nejčastěji používáme body mass index.

„Současná mládež je v nevýhodné situaci. Je příliš mnoho lákadel, která brání v tělesné aktivitě - televize, počítače, bohatá síť veřejné dopravy a samozřejmě i doprava autem. Na druhé straně je tu téměř neomezená nabídka chuťově lákavých a snadno dostupných potravin a nápojů. To vše přispívá k tomu, že procento dospělých, ale i dětí s nadměrnou hmotností a obezitou stoupá. Je tomu tak především v západních zemích, a tento trend se objevuje i u nás a v současné době je zaznamenáván i v mnoha rozvojových zemích“ (Vignerová & Bláha, 2001, s. 134).

### ***2.6.1 Příčiny dětské obezity***

Hlavní příčina obezity je přejídání spojené s nedostatkem pohybu. Nadměrné příjmy energie, které tělo není schopno využít. Děti jsou vystaveny v dnešní době různým cukrovinkám, slazeným nápojům a potravinám. Těžko se této globální propagaci ubrání zvláště mladší děti, které chtějí vše ochutnat, vyzkoušet a vidět. Pokud není obezita zapříčiněna organickou, či mentální poruchou její chyba bude v největší

pravděpodobnosti ve výživě. Obezita se může dědit ale i geneticky (Vignerová & Bláha, 2001).

Gregor (2004) uvádí, že téměř polovina obézních dětí nesnídá a vynechává i školní svačinu. Ve škole mají zvýšenou aktivitu a pozornost a tělo si potřebnou energii bere z tukových zásob. Následný oběd poslouží k doplnění takzvaného dluhu zásob. Velmi často se stává, že se celá rodina schází až doma k večeři u jídelního stolu. Následuje vydatná večeře a poté sledování zpráv, či vysedávání u televize s následným spánkem. Velké množství přijaté energie k večeři se nezpracuje a následně se ukládá do tukových zásob.

### ***2.6.2 Důsledky obezity***

Obézní děti mají velké množství problémů. Trpí kožními vyrážkami, nemocemi dýchacích cest, mají problémy s krevním oběhem a zvýšeným krevním tlakem. Jak dívky, tak chlapci s nadměrnou vahou většinou trpí těžkým komplexem, kvůli výsměchu a urážkám ve škole. Některé obézní děti se snaží následnou popularitu vybudovat zvláštním, dokonce i agresivním chováním. Takoví jedinci často trpí malým počtem kamarádů, což vede k uzavírání se do sebe a psychickým problémům. Problémy spojené s obezitou se přesouvají do staršího věku, kdy mohou přicházet nemoci jater, infarkty, mrtvičky, ale především zvýšení cholesterolu, cukrovka a zadýchávání (Doberský, 1983).

„Obezita byla řadu let považována jen za kosmetickou záležitost a tak k ní bylo i přistupováno. Postupem doby se však zjistilo, že obezita vede k závažným vedlejším účinkům. Především má vliv na látkovou výměnu, u dětí v období růstu zatěžuje kostní, kloubní a cévní systém“ (Vignerová & Bláha, 2001, s. 82).

### ***2.6.3 Léčba obezity***

V léčbě s obezitou je potřeba velké trpělivosti, je to dlouhá a trnitá cesta plná překážek. Na veškerých krocích by se měl podílet také psycholog, který by pomohl dítě správně motivovat a zjistil by, zda dítě nemá problémy ve škole a netrpí šikanou spojenou právě s obezitou (Fořt, 1946).

Doberský (1983) uvádí, že u dětí či mladých lidí potýkajících se s obezitou mohou lékaři často navrhnout léčbu v dětských léčebnách zaměřených na problémy s obezitou. Hlavním cílem těchto zařízení bývá především odstranění původních nevhodných stravovacích a pohybových stereotypů a nastavení zásadní změny životního stylu, který si následně děti odnášejí zpět do svých rodin. Výhodou takových zařízení je neustálá pomoc specialistů, jak dietologů, tak fyzioterapeutů a psychologů. Ti pomáhají dětem s krizovým obdobím, které je charakterizované ztrátou motivace pro snížení váhy. Další výhodou je i vzájemná podpora dětí samých a síly kolektivu spojující se společným problémem.

## **2.7 Vliv působení rodiny, okolí a médií na děti staršího školního věku**

### ***2.7.1 Vliv rodiny***

Výchova v rodině má velkou váhu, protože je založena na rodičovské lásce. Rodina má na dítě největší vliv v období dětského věku. Vztahy, které jsou vytvořeny mezi dítětem a rodinou jsou velmi významné, hluboké a cenné protože přetrvávají značnou část života. Veškeré základy, z kterých dítě vychází, nacházíme v rodině, jejím chování, návycích a tradicích. Dnešní moderní rodiny jsou velmi odlišné od těch předchozích. Změnil se především vztah mezi rodiči a dětmi. Čím je dítě starší, tím více si hledá nové vzory, kterými už nejsou rodiči. Mezi typické vzory patří nejrůznější hrdinové, ať už z filmů, či knížek (Prchal, 1988)

Průběh vývoje dítěte je velmi důležitý a rodiče by za to měli mít značnou zodpovědnost. Děti, které jsou bez kontroly a správného vedení rodičů jsou poznamenáni v budoucnu. Ve starším věku si nejsou jisti sami sebou, mnohdy neví, co je správné a špatné, neznají svou úlohu ve společnosti a jsou zmateni. Často známe takové děti, kterým například umřel jeden z rodičů a byli vychováváni jen z jedním z rodičů uvádí Brachfeld & Černayová (1980).

Rodinné prostředí by mělo naučit dítě respektovat a dodržovat určitá pravidla, která v domě jsou. Normální kvalitní vývoj dítěte je závislý na dobrém rodinném zázemí.

Je potřeba mít pevnou základnu v podobě domova, kam se děti budou rádi vracet a budou vědět, že je tam pro ně vždy místo. Dá se říci, že se děti dostávají do dalších fází života až poté, co se naučí veškeré věci v mladším období (Greg & Shale, 2010).

### **2.7.2 Vliv okolí**

„Při pohledu na sport vycházíme z toho, že lidé jsou společenské bytosti, které vstupují do kontaktu s ostatními lidmi v rámci systému základních vztahů. Navíc proces anticipace reakce druhých lidí podporuje vývoj vlastního já a umožňuje nám vidět svět jinýma očima. Právě ve sportu lze vstřebávat postoje a reakce jiných lidí, vytvářet si své sebepojetí, integrovat svoji osobnost. Provozování sportu může vést k využívání schopností a dovedností jedince, které jsou hodnoceny a oceňovány společenským prostředím“ (Vobr, 2004, s. 100).

Weiss (2000) uvádí, že v dnešní době žijeme ve společnosti plné nejistoty a strachu o to, co bude. Veškerý tento stres se neblaze přesouvá i na naše děti. Společnost můžeme takřka rozdělit do různých vrstev. Lidé žijící ve městech si připadají spíše jako v mraveništi, kde pobíhají zmateni všemi směry a vedou uspěchané životy. Typická pracovní doba od rána do odpoledne, následují domácí povinnosti, musíme nakoupit, věnovat se dětem a nakonec uleháme zničení do postele s tím, že od dalšího rána běží vše nanovo.

Rodiče si dnes připadají neustále pod tlakem okolí. Myslíme si, že telefony, internet a televize nám usnadňují práci a šetří čas. Skutečností je, že takové vymoženosti a moderní technologie nás nutí pouze kopírovat uspěchané tempo naší společnosti. Pokud tento tlak zvenčí neumíme vypouštět, začíná to často přerůstat v psychické problémy a s tím spojené užívání léků a antidepresiv (Weiss, 2000).

### **2.7.3 Vliv médií**

Vliv médií má dvě tváře. Může mít na děti kladný, ale i záporný vliv. Rodičům přináší jistou výhodu. Ti mohou mít v dnešní době neustálý přehled o docházce, známkách, či si mohou zobrazit, které jídlo si jejich dítě zrovna vybralo v jídelně. Často

také mohou shlédnout různá videa z přehlídek, školních aktivit, či plesů právě na internetu. Stinnou stránkou médií jsou reklamní obrázky, na kterých se vystavují dokonalá dívčí těla. Ve většině případů jsou tyto obrázky k dokonalosti upravovány. Dívky v pubertálním období se těžko srovnávají s konkurujícími dívkami z magazínů. Dokonalé postavy sice nejsou příčinou mentální anorexie, ale někdy se mohou stát pomyslným spouštěcím knoflíkem, uvádí Prchal (1988).

Dnes již typické stolování při puštěné televizi nikoho nepřekvapí. Při sledování televize při večeři se bohužel jídlo stává něčím podružným. Takové stolování ztrácí smysl. Můžeme to nazývat jako hltání obrazu a potravin bez chuti. Děti jsou mnohdy v televizi pod neustálými nátlaky reklamy. Ty nabádají k takzvané moderní době, spojené s rychlými občerstveními, senzačními hamburgery, hranolky a bezednými nápoji. Děti si ještě nedokáží vytvořit nadhled a snadno reklamě podlehnou. Stávají se vůči nim skoro bezbranní (Janda, 1981).



## **3 Cíle a úkoly práce**

### **3.1 Cíle práce**

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, pomocí dotazníkového šetření, jaké mají děti staršího školního věku představy o zdraví, pohybu a sportu.

### **3.2 Úkoly práce**

- Shromáždění potřebných informací týkající se problému
- Vytvoření plánu vlastního výzkumu
- Domluvení se na spolupráci a realizaci s gymnáziem v Sušici
- Zpracování rešerše
- Tvorba dotazníků
- Seznámení žáků s průběhem výzkumu
- Provedení dotazníkového šetření, včetně somatometrického měření tělesné výšky, váhy a BMI
- Zpracování výsledků

### **3.3 Vědecká otázka**

Je pohybová aktivita pro současnou mládež staršího školního věku na osmiletém gymnáziu v Sušici stále atraktivní?

## **4 Metodologie**

### **4.1 Použité metody**

#### ***4.1.1 Obsahová analýza***

Analýza skrývá téměř univerzální možnosti zkoumání jevů a procesů, které se v ní objevují. Vyčleňujeme znaky, vlastnosti, souvislosti a vztahy tak, abychom obdrželi odpovědi. Pomocí analýzy můžeme odhalit hlavní stránky zkoumaných jevů, vnitřních obsahů, struktur a souvislostí. Nejvyšší forma je takzvaná dialektická analýza, která spočívá v pochopení dialektické souvislosti jev v širokých dimenzích. Podle Štumbauera (1989), má analýza rozhodující význam pro:

- vymezení problému,
- nalezení objektu výzkumu,
- zpracování výzkumu a jeho dat,
- interpretaci výsledků výzkumu.

#### ***4.1.2 Obsahová syntéza***

Obsahovou syntézu můžeme chápat jako spojování získaných poznatků. Je základ pro zevšeobecnování. Metoda syntézy se řadí mezi velmi náročné a předpokládá široké znalosti oboru. Vede k odhalování nových poznatků, vztahů a závislostí, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň. Pouze na jejím základě lze správně generalizovat (Štumbauer, 1989).

#### ***4.1.3 Dotazníková metoda***

Velmi frekventovanou metodou získávání dat v pedagogickém výzkumu je dotazník. Dotazník se vymezuje jako způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Otázky se mohou vztahovat buď k vnějším, či vnitřním jevům. Samostatný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek,

kteře jsou psychologicky seřazené a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. Někdy se používá místo termínu dotazník termín anketa. Většinou se však oba pojmy rozlišují a za anketu se považuje šetření, při kterém se účastníci sami zapojují do šetření. Velmi malou hodnotu mají dotazníky neodborně sestavené a nevhodně použité. Výhodou dotazníků je, že umožňuje rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů (Chráska, 2007).

Štumbauer (1989) uvádí klasifikace otázek v dotazníku podle stupně svobody odpovědi jako otevřené odpovědi, vytvořené odpovědi a škálové položky. Podle obsahu jako otázky týkající se faktů, jednání, nebo vědomostí, otázky týkající se záměrů a názorů a otázky týkající se jednání, jejich osobních vlastností. Podle účelu jako otázky, kterými jsou potvrzeny už existující fakta, otázky k získání nových informací, kontrolní otázky a křížové otázky. Typické chyby při formulování dotazníku mohou být multiplikační chyby, chyby nesprávné alternativy, příliš obecné formulace otázek, či nápovědné otázky. Způsoby užití dotazníku jsou buďto dotazník doručený poštou, dotazník uveřejněný v tisku, dotazníkové šetření v daném prostředí, či stereodotazníky.

Před rozděním dotazníků musí být řádně vysvětleny pokyny a zodpovězeny případné dotazy. Vhodné je informovat respondenty o použití, či využití následných odpovědí. Tím dodáme motivaci a náležitou důležitost při vyplňování. Dotazník má obvykle tři základní části. Vstupní část, která obsahuje cíle dotazníku a pokyny pro vyplňování. Druhá část se skládá z otázek, kde jsou v popředí lehčí a zajímavější, střed tvoří těžší a ne tak zajímavé otázky a na konci jsou lehké otázky, protože se předpokládá unavenost respondenta, uvádí Gavora (2000).

Pravidla, která by se měla dodržovat, při sestavení kvalitního dotazníku jsou: Položky v dotazníku musí být všem respondentům jasné a srozumitelné. Formulace položek musí být naprosto jednoznačná a nesmí připouštět chápání více způsoby. Dbát opatrnosti při formulacích položek typu „proč“. Měli bychom zjišťovat pouze nezbytné údaje. Položky nesmějí být sugestivní. Pro každý úspěch je nezbytná ochota respondentů spolupracovat. Dotazník musí mít jasně dané pokyny k vyplňování. Je třeba myslet dopředu na to, aby bylo možné získané údaje snadno třídít, tabelovat a zpracovávat. Při řazení položek dát vždy přednost psychologickému hledisku nad logickým (Chráska, 2007).

### **4.1.2 Konstrukce dotazníku**

Pro výzkum byla použita modifikace dotazníku SQUALA. Jedná se o dotazník vytvořený podle metodologických podmínek (Dragomirecká 1995, Zannotti, Pringuey 1992, Ocetkové 2007). Českou verzi dotazníku připravila Eva Dragomirecká. Dotazník je součástí grantové úlohy Ministerstva školství SR KEGA 014UKF-4/2013. Grant řeší kolektiv autorů Katedry tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Konstantina Filozofa v Nitře (Slovenská Republika), kde byl dotazník také použit. Zkoumá zvyšování kvality a úrovně zdraví a souvislosti s rozvojem pohybových aktivit adolescentů. Dotazník byl anonymní a byl použit jen na výzkumné účely. Sloužil k prověření sportovní aktivity a kvality života mladých lidí (Dragomirecká a kol. 1995).

Podnět k vytvoření tohoto dotazníku zaměřeného na měření kvality života, dal odbor duševního zdraví Světové zdravotnické organizace (WHO) v roce 1991. Později byla sestavena pracovní skupina WHOQOL (World Health Organization Quality of Life Assessment), kterou tvořili zástupci 15 výzkumných center z celého světa a která se zabývala tvorbou dotazníku kvality života. (Dragomirecká & Bartoňová, 2006b).

Jedná se o sebeposuzovací dotazník, který byl zkonstruován dle metodologických pravidel. Dotazník vychází z Maslowovy třístupňové teorie potřeb a zahrnuje v sobě vlastnosti potřeb, jako jsou vnitřní hodnoty (prožitok svobody, spravedlivosti). Z těchto prožitků zohledňující maximální míru subjektivity je nutné při měření sportovní aktivity a kvality života také vycházet. Koresponduje teoretické vymezení kvality života jako zjišťování rozdílu mezi přáním a očekáváním jedince na straně jedné a jeho reálnou představou na straně druhé. Dotazník obsahuje oblasti, které pokrývají vnější i vnitřní realitu každodenního života. Spokojenost a důležitost je v každé z nich hodnocena na pětibodové škále (Dragomirecká, 2006b).

Modifikace dotazníku SQUALA (Subjective QUALity of Life Analysis), je sestavena z příručky uživatelů kvality života (Škola, 1995), úlohy spirituality v životní pohodě a kvalitě života mladých lidí (Ocetková, 2007), metody pro kvalitu života v psychiatrii (Zannotti & Pringuey, 1992) a obsahuje dvě části. V první části A, dotazník šestnácti položkami zachycuje identifikaci, personální ukazatele, individuální pohybové aktivity a vztah k aktivitám. Převažují uzavřené otázky č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,

15, dále otevřené otázky č. 13, 14. Otázka č. 12 byla stupnicová, kde respondenti vybírali mezi deseti pohybovými okruhy aktivit s možnostmi (1. největší zájem, 2. největší zájem a 3. největší zájem). Poslední otázka z první oblasti byla škálová stupnice, kde respondenti vybírali z odpovědí (absolutně nesouhlasím, nesouhlasím, nemohu se rozhodnout, souhlasím a velmi souhlasím). Druhá oblast B se skládá z třiceti položek zachycující důležitost pro život vyšetřované osoby a dále spokojenost osoby s touto oblastí. Respondent ohodnocuje na pětibodové zakotvené stupnici škálu subjektivní důležitosti každé oblasti a zároveň vyjadřuje, jak je s každou oblastí spokojen. V oblasti důležitosti byla stanovená stupnice s možnostmi (zcela nedůležité, málo důležité, středně důležité, hodně důležité a velmi důležité). V druhé oblasti spokojenosti respondenti volili ze škálové nabídky možností (velmi nespokojený, nespokojený, něco mezi tím, spokojený a velmi spokojený (Dragomirecká, 2006b).

### ***4.1.3 Metoda měření***

Volba metody měření je velmi vhodná, z důvodu jednoduchosti. Měření je efektivní a přitom není časově náročné. Základní antropometrické údaje, které měříme, je tělesná výška a váha. Tyto parametry jsou nejjednodušší a nejsnáze zjištěitelné. Důležité je zvolit stejné měrné jednotky, které budou použity a dle kterých budeme naměřené údaje zaznamenávat. Měření může vykonávat osoba s nižší kvalifikací, avšak musí správně používat nástroje k měření (Gavora, 2000).

#### ***4.1.3.1 Index tělesné hmotnosti (BMI)***

Metoda BMI se řadí mezi jedny z nejpoužívanějších tělesných ohodnocení. Při používání této metody dochází ke statickému porovnání lidí s rozdílnou výškou a váhou. Výsledek spočítáme vydělením hmotnosti druhou mocninou jeho výšky. Do vzorečku je třeba vždy dosadit výšku v metrech a hmotnost v kilogramech. V současné době můžeme najít na internetu mnoho automatických počítadel pro BMI, obvykle stačí zadat pouze výšku a váhu. Tato metoda slouží však pouze jako základním jednoduchým hodnocením, protože body mass index, neboli BMI nezohledňuje například věk, tuky, či svalovou hmotu. Při těchto skutečnostech se mohou divit takoví kulturisté, kteří mohou mít

vysokou hodnotu BMI, a i přesto že nejsou obézní. BMI rozdělujeme dle Pařízkové & Lisé (1931) do následujících hodnot:

#### 4.1.3.2 Metoda BMI percentil

V období růstu dochází k velkému kolísání hodnot BMI a je vhodné využívat percentilové grafy BMI. Česká republika patří k jedné z 25 zemí, kde se využívají růstové grafy vytvořeny z vlastní populace. Většina zemí využívá grafy WHO, které byly doporučeny v roce 1997. V dnešní době jsou percentilové grafy součástí i zdravotního očkovacího průkazu dítěte (Pařízková & Lisá, 2007).

Percentilové grafy slouží k posouzení vývoje dítěte vzhledem k referenčním hodnotám pro danou populaci, které byly získány v průběhu celostátního antropologického výzkumu v letech 1991 a 2001. Grafy zohledňují i pohlaví dítěte. Percentilové grafy z roku 1991 jsou volně dostupné také na internetových stránkách [www.szu.cz](http://www.szu.cz). Vývoj je možný sledovat od narození až do 18 roku života dítěte. ([www.szu.cz](http://www.szu.cz), 2015)

Tabulka 1. *Percentilové hodnoty pro dětskou populaci.*

Zdroj: (<http://www.szu.cz/publikace/data/program-rustove-grafy-ke-stazeni>)

<b>Percentilové pásmo</b>	<b>Hodnocení indexu tělesné hmotnosti (BMI)</b>
Do 3. percentilu	Velmi nízká hmotnost
Mezi 3. - 25. percentilem	Snížená hmotnost (štíhlí)
Mezi 25. - 75. percentilem	Normální hmotnost (proporcionální)
Mezi 75. - 90. percentilem	Zvýšená hmotnost (robustní)
Mezi 90. - 97. percentilem	Nadměrná hmotnost
Nad 97. percentilem	Obezita

Na růstovém percentilovém grafu leží na ose x věk a na ose y výška, nebo váha. Grafy se liší jak pro chlapce, tak pro dívky, proto je nutné zvolit správný graf dle pohlaví dítěte. Po zadání hodnot do grafu najdeme bod, který je spojnicí věku dítěte spolu se sledovaným parametrem. Kromě předtištěných grafů se hojně využívají také počítačové programy, či internetové stránky, které nám snadno automaticky vypočítají hledané hodnoty. Například (<http://www.rustovyhormon.cz/sledovani-vysky-a-delky>).

#### **4.1.4 Charakteristika souboru**

Záměrným výběrem 176 žáků, z toho 91 dívek a 85 chlapců ve věku od 11 do 18 let. Dotazníkové šetření i základní somatometrické měření nikdo neodmítl. Jednalo se o žáky osmiletého gymnázia v Sušici.

#### **4.2 Popis výzkumu**

Po souhlasu vedení školy v gymnáziu v Sušici byl proveden výzkum, který se uskutečnil ve vyhrazené tělocvičně výše uvedeného gymnázia. Žáci chodili postupně po třídách a začínalo se systémem od nejmladších po nejstarší. V tělocvičně byl přítomen spolu se mnou ještě učitel dané vyučovací hodiny a můj bratr, který mi pomáhal se zapisováním následných výsledků. Před příchodem první skupiny jsem si připravil stanoviště pro měření. Při příchodu každé skupiny do tělocvičny jsem nejdříve vysvětlil systém, jakým bude výzkum probíhat. Nejdříve se začne vyplňováním dotazníků, poté bude následovat vážení váhy a nakonec měření výšky.

Před rozdělením dotazníků jsem nejprve vysvětlil pokyny a způsob vyplňování. Poté zodpověděl případné dotazy, které byli spíše ze strany mladších dětí. Respondentům jsem vysvětlil cíl a použití následných dotazníků. Apeloval jsem na pravdivost vyplněných údajů vzhledem k anonymitě. Po vyplnění dotazníků se žáci seřadili do řady, aby nevznikal zmatek a vše bylo koordinované. Následně se přesouvali k daným stanovištím.

Na druhém stanovišti jsem měl připravenou digitální váhu<sup>1</sup>. Na váze jsem vyznačil fixou křížek přímo uprostřed pro přesnější rozložení váhy. Poprosil jsem probandy, aby na váhu chodili v co možná nejtenčí vrstvě oblečení. Žáci si sundali mikiny, svetry a přezůvky. Na váhu se postavili bosy tak, aby kotníky měli mezi vyznačeným křížem na váze. Probandi drželi v ruce vyplněné dotazníky a vždy před vážením ho odevzdali mému bratrovi Janu Pádeckému (student Fakulty tělesné výchovy a sportu v Praze), který nám pomáhal se zapisováním údajů. Na dotaznicích byly důležité údaje jako pohlaví žáka, spolu s věkem. Já kontroloval navážené hodnoty v kilogramech, které jsme následně

---

<sup>1</sup> OMRON HN-286

zapisovali. Tímto krokem jsme se snažili urychlit tok a pravidelnost měření a nezdržet danou skupinu příliš dlouho. Po vážení se probandi přesunuli na další stanoviště.

Na třetím stanoviště následovalo měření výšky. K měření jsem používal posuvné antropometrické měřidlo. Proband měl sundané přezůvky a stál vzpřímeně patami a špičkami nohou u sebe. V kontaktu se stěnou se dotýkal patami, hýžděmi a lopatkami. Vyzval jsem probanda, aby se díval přímo před sebe na bod, který je umístěn ve výšce jeho očí, kvůli možnému záklonu hlavy. V případě nutnosti jsem udělal korekci postoje a následně naměřil výšku v centimetrech z nejvyššího bodu na temeni hlavy. Naměřený údaj opět čitelně zapsal můj bratr.

Po získání všech potřebných údajů jsem vždy poděkoval jak žákům, tak učitelce, která je doprovázela.



## 5 Výsledky

### 5.1 Vyhodnocení výsledků dotazníků

Otázka 1 *Kolik máš let?*

Tab. 2 Vyjádření účasti dětí podle věku: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>									
	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	16 let	17 let	18 let	Celkem
<b>Chlapci</b>	7	7	9	17	8	9	24	4	85
<b>Dívky</b>	5	16	10	11	15	8	13	13	91
<b>Chlapci a dívky</b>	12	23	19	28	23	17	37	17	176
<i>Relativní četnost v %</i>									
	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	16 let	17 let	18 let	Celkem
<b>Chlapci</b>	8,20	8,20	10,60	20,00	9,40	10,60	28,20	4,80	48,30
<b>Dívky</b>	5,50	17,60	11,00	12,10	16,50	8,80	14,30	14,20	51,70
<b>Chlapci a dívky</b>	6,82	13,07	10,80	15,91	13,07	9,66	21,02	9,66	100,00

Otázka 2 *Pohlaví.*

Tab. 3 Vyjádření účasti dětí podle pohlaví: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>			
Počet	Chlapci	Dívka	Celkem
	85	91	176
<i>Relativní četnost v %</i>			
Počet	Chlapci	Dívky	Celkem
	48,30	51,70	100,00

Otázka 3 *Ročník, který ve škole navštěvuješ.*

Tab. 4 Vyjádření počtu zastoupení žáků v jednotlivých třídách: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>									
Osmileté gymnázium	Prima	Sekunda	Tercie	Kvarta	Kvinta	Sexta	Septima	Oktáva	Celkem
<b>Počet</b>	25	24	24	24	20	20	21	18	176
<i>Relativní četnost v %</i>									
Osmileté gymnázium	Prima	Sekunda	Tercie	Kvarta	Kvinta	Sexta	Septima	Oktáva	Celkem
<b>Počet</b>	14,20	13,60	13,60	13,60	11,40	11,40	11,90	10,20	100

Otázka 4 *Tvoje sportovní úroveň?*

Tab. 5 Vyjádřena sportovní úroveň žáka/žákyně: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>			
<b>Pohlaví</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV)</b>	3	3	6
<b>Příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity)</b>	25	37	62
<b>Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace)</b>	17	30	47
<b>Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)</b>	38	18	56
<b>Vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)</b>	1	4	5
<i>Relativní četnost v %</i>			
<b>Pohlaví</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV)</b>	1,70	1,70	3,41
<b>Příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity)</b>	14,20	21,02	35,23
<b>Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace)</b>	9,66	17,05	26,70
<b>Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)</b>	21,59	10,23	31,82
<b>Vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)</b>	0,57	2,27	2,84

Na otázku, jaká je tvoje sportovní úroveň odpovědělo 62 dětí (35,23%), že jsou příležitostní sportovci neorganizované sportovní aktivity.

Otázka 5 Kdo tě přivedl ke sportu, pohybovým aktivitám?

Tab. 6 Vyjádřena osoba, která přivedla žáka/žákyni ke sportu či pohybovým aktivitám: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>			
<b>Pohlaví</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Otec</b>	34	39	73
<b>Matka</b>	16	20	36
<b>Prarodiče</b>	7	2	9
<b>Učitel TV</b>	4	6	10
<b>Trenér</b>	7	3	10
<b>Kamarád/ka</b>	18	20	38
<i>Relativní četnost v %</i>			
<b>Pohlaví</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Otec</b>	19,32	22,16	41,48
<b>Matka</b>	9,09	11,36	20,45
<b>Prarodiče</b>	3,98	1,14	5,11
<b>Učitel TV</b>	2,27	3,41	5,68
<b>Trenér</b>	3,98	1,70	5,68
<b>Kamarád/ka</b>	10,23	11,36	21,59

Na otázku, kdo tě přivedl ke sportu, či pohybovým aktivitám uvedlo 73 dětí (41,48%), že byli přivedeni ke sportu otcem.

Otázka 6 *Kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole)?*

Tab. 7 Vyjádření počtu hodin, který žák/žákyně absolvuje týdně, mimo hodin TV ve škole: absolutní, relativní četnost v %.

	Absolutní četnost			Relativní četnost v %		
	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem
0	1	3	4	0,57	1,70	2,27
1	2	12	14	1,14	6,82	7,95
2	8	18	26	4,55	10,23	14,77
3	15	10	25	8,52	5,68	14,20
4	9	16	25	5,11	9,09	14,20
5	10	12	22	5,68	6,82	12,50
6	12	8	20	6,82	4,55	11,36
7	3	3	6	1,70	1,70	3,41
8	8	2	10	4,55	1,14	5,68
9	6	1	7	3,41	0,57	3,98
10	4	6	10	2,27	3,41	5,68
11	1	0	1	0,57	0,00	0,57
12	0	0	0	0,00	0,00	0,00
13	0	0	0	0,00	0,00	0,00
14	1	0	1	0,57	0,00	0,57
I více	3	2	5	1,70	1,14	2,84

Kolem 25 dětí (14,20%) uvedlo na otázku, kolik hodin týdně sportuješ mimo hodiny TV ve škole odpověď dvě, tři a čtyři hodiny za týden.

Otázka 7 *Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit?*

Tab. 8 Vyjádření hodnoty kvality pohybové aktivity: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Výborný	20	5	25
Velmi dobrá	21	29	50
Dobrá	34	48	82
Slabá	6	13	19
<i>Relativní četnost v %</i>			
Pohlaví	Chlapci	Dívky	Celkem
Výborný	11,36	2,84	14,20
Velmi dobrá	11,93	16,48	28,41
Dobrá	19,32	27,27	46,59
Slabá	3,41	7,39	10,80

82 dětí (46,59%) uvedlo, že hodnotí kvalitu svých pohybových hodnot jako dobrou.

Otázka 8 *Zkoušel jsi někdy návykové nebo psychotropní látky?*

Tab. 9 Vyjádření užití návykové, či psychotropní látky: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>			
	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Ano</b>	14	20	34
<b>Ne</b>	69	73	142
<i>Relativní četnost v %</i>			
	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Ano</b>	7,95	11,36	19,32
<b>Ne</b>	39,20	41,48	80,68

Na otázku, zkoušel jsi někdy návykové nebo psychotropní látky uvedlo 142 (80,68%) dětí odpověď ne.

Otázka 9 *Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách?*

Tab. 10 Vyjádření času stráveného na internetu, či hraní počítačových her: absolutní, relativní četnost v %.

	<i>Absolutní četnost</i>			<i>Relativní četnost v %</i>		
	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>0</b>	0	2	2	0,00	1,14	1,14
<b>0,5</b>	10	18	28	5,68	10,23	15,91
<b>1</b>	10	12	22	5,68	6,82	12,50
<b>1,5</b>	14	15	29	7,95	8,52	16,48
<b>2</b>	19	22	41	10,80	12,50	23,30
<b>2,5</b>	9	7	16	5,11	3,98	9,09
<b>3</b>	13	7	20	7,39	3,98	11,36
<b>4</b>	2	9	11	1,14	5,11	6,25
<b>5</b>	2	0	2	1,14	0,00	1,14
<b>I více hodin</b>	3	2	5	1,70	1,14	2,84

Na otázku, kolik času denně trávíš na internetu, nebo při PC hrách uvedlo 41 žáků (23,30%) odpověď dvě hodiny denně.

Otázka 10 *Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce)?*

Tab. 11. Vyjádření využití PC pro školní úlohy: absolutní, relativní četnost v %.

<i>Absolutní četnost</i>			
<b>Pohlaví</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Každý den</b>	25	18	43
<b>1-2x za týden</b>	26	44	70
<b>1-2x za měsíc</b>	24	27	51
<b>Méně často</b>	7	5	12
<i>Relativní četnost v %</i>			
<b>Pohlaví</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Každý den</b>	14,20	10,23	24,43
<b>1-2x za týden</b>	14,77	25,00	39,77
<b>1-2x za měsíc</b>	13,64	15,34	28,98
<b>Méně často</b>	3,98	2,84	6,82

Ke školním úlohám využívá PC 70 dětí (39,77%) 1 - 2x za týden.

Otázka 11 *Jak dobře umíš plavat?*

Tab. 12 Vyjádření úrovně plavecké dovednosti: absolutní, relativní četnost v %

<i>Absolutní četnost</i>			
<b>Pohlaví</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Umím plavat</b>	70	77	147
<b>Neumím dobře plavat</b>	13	16	29
<b>Neumím plavat</b>	0	0	0
<i>Relativní četnost v %</i>			
<b>Pohlaví</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Umím plavat</b>	39,77	43,75	83,52
<b>Neumím dobře plavat</b>	7,39	9,09	16,48
<b>Neumím plavat</b>	0,00	0,00	0,00

Na otázku jak dobře umíš plavat, odpovědělo 147 dětí (83%), že umí plavat.

Otázka 12 *Kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil? (Napiš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 - největší zájem, 2 - druhý největší zájem, 3 - třetí největší zájem).*

Tab. 13 Vyjádření oblíbenosti sportovních aktivit chlapců: relativní četnost v %.

<i>Relativní četnost v %</i>			
<b>Chlapci</b>	<b>1. Největší zájem</b>	<b>2. Druhý největší zájem</b>	<b>3. Třetí největší zájem</b>
<b>1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika</b>	4,55	3,98	4,55
<b>2. Posilování - aerobic, zumba, spinning</b>	8,52	4,55	5,68
<b>3. Plavání</b>	3,98	5,68	11,93
<b>4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej</b>	17,61	10,23	5,68
<b>5. Pohybové drobné netradiční hry</b>	0,57	2,27	2,27
<b>6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)</b>	3,41	6,82	7,95
<b>7. Gymnastika</b>	0,57	1,70	1,14
<b>8. Atletika - rekreační běh</b>	2,84	3,41	2,27
<b>9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)</b>	2,27	1,70	3,41
<b>10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení</b>	2,84	6,25	4,55

Jako nejoblíbenější sportovní aktivitu zvolilo 31 chlapců (17,61%) kolektivní sportovní hry, jako fotbal, volejbal, basketbal a hokej.

Tab. 14 Vyjádření oblíbenosti sportovních aktivit dívek: relativní četnost v %.

<i>Relativní četnost v %</i>			
<b>Dívky</b>	<b>1. Největší zájem</b>	<b>2. Druhý největší zájem</b>	<b>3. Třetí největší zájem</b>
<b>1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika</b>	6,25	5,68	3,41
<b>2. Posilování - aerobic, zumba, spinning</b>	11,93	6,25	3,98
<b>3. Plavání</b>	9,66	8,52	8,52
<b>4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej</b>	6,82	11,36	6,25
<b>5. Pohybové drobné netradiční hry</b>	1,14	2,27	3,98
<b>6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)</b>	3,98	2,84	5,68
<b>7. Gymnastika</b>	3,41	2,27	4,55
<b>8. Atletika - rekreační běh</b>	2,27	2,27	2,27
<b>9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)</b>	1,14	1,70	3,98
<b>10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení</b>	6,25	10,23	7,95

Jako nejoblíbenější sportovní aktivitu posilování (aerobic, zumba, či spinning) zvolilo 21 dívek (11,93%).

Otázka 13 *Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?*

Tab. 15 Vyjádření množství absolvovaných hodin tělesné výchovy: absolutní četnost.

<i>Absolutní četnost</i>	
	<b>Počet v hodinách</b>
<b>Chlapci</b>	2
<b>Dívky</b>	2



Otázka 14 *Odhadni přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky.*

Tab. 16 Vyjádření průměrné vzdálenosti v kilometrech a času v hodinách, který žák/žákyně denně ujde pěšky.

<b>Chlapci a dívky</b>	<b>Průměr</b>
<b>Vzdálenost v km</b>	5, 46
<b>Čas v hod</b>	3, 32

Otázka 15 *Odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole za počítačem, při učení).*

Tab. 17 Vyjádření času, který žáci/žákyně prosedí při různých činnostech: absolutní, relativní četnost v %.

<b>Počet</b>	<i>Absolutní četnost</i>			<i>Relativní četnost v %</i>		
	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>0</b>	0	0	0	0,00	0,00	0,00
<b>0,5</b>	0	0	0	0,00	0,00	0,00
<b>1</b>	0	0	0	0,00	0,00	0,00
<b>1,5</b>	0	0	0	0,00	0,00	0,00
<b>2</b>	3	3	6	1,70	1,70	3,41
<b>2,5</b>	2	5	7	1,14	2,84	3,98
<b>3</b>	2	3	5	1,14	1,70	2,84
<b>4</b>	7	3	10	3,98	1,70	5,68
<b>5</b>	8	10	18	4,55	5,68	10,23
<b>I více hodin</b>	60	70	130	34,09	39,77	73,86

130 dětí (73,86) uvedlo, že prosedí denně při různých činnostech i více než 5 hodin.

Otázka 16 *Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak?*

Tab. 18 Vyjádření míry možnosti souhlasu chlapců a dívek při stanovených otázkách: relativní četnost v %.

<i>Relativní četnost v %</i>					
<b>Chlapci a dívky</b>	<b>Absolutně nesouhlasím</b>	<b>Nesouhlasím</b>	<b>Nemohu se rozhodnout</b>	<b>Souhlasím</b>	<b>Velmi souhlasím</b>
<b>1. Se raduji z pohybu a užívám si ho</b>	0,57	2,84	14,20	48,86	33,52
<b>2. Nudím se při ní</b>	27,27	61,36	9,66	1,70	0,00
<b>3. Nemám pohybové aktivity rád</b>	42,05	47,16	7,39	1,70	1,70
<b>4. Jsou pro mne příjemné</b>	1,70	5,11	12,50	60,80	19,89
<b>5. Vůbec nejsou zábavné</b>	36,93	52,84	6,82	2,84	0,57
<b>6. Pohybové aktivity mi dodávají energii</b>	5,68	11,93	26,14	35,80	20,45
<b>7. Mám při nich špatnou náladu</b>	36,93	50,57	8,52	2,84	1,14
<b>8. Je to velmi příjemné</b>	1,14	6,82	15,34	57,95	18,75
<b>9. Mé tělo se cítí dobře</b>	1,14	6,25	10,23	54,55	27,84
<b>10. Něco mi to dává</b>	1,70	2,84	13,07	50,57	31,82
<b>11. Je to vzrušující</b>	2,84	13,07	25,57	40,34	18,18
<b>12. Ubijí mě to</b>	21,59	55,11	14,20	7,39	1,70
<b>13. Není to vůbec zajímavé</b>	34,09	48,30	10,80	6,82	0,00
<b>14. Dodává mi to pocit úspěchu</b>	2,84	12,50	17,05	42,05	25,57
<b>15. Je mi při tom dobře</b>	0,57	3,98	10,23	59,66	25,57
<b>16. Nejraději bych dělal něco úplně jiného</b>	26,70	38,07	21,59	7,95	5,68

108 dětí (61,36%) nesouhlasí s tvrzením, že by se při pohybové aktivitě nudili.

Otázka 17 *Jak je pro tebe důležité?*

Tabulka 19 Vyjádření chlapců a dívek míry důležitosti při stanovených otázkách zabývajících se spokojeností v životě: relativní četnost v %.

Relativní četnost v %					
Chlapci a dívky	Zcela nedůležité	Málo důležité	Středně důležité	Hodně důležité	Velmi důležité
1. Být zdravý/á	0,00	0,57	3,41	19,32	76,70
2. Nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých	1,70	1,70	15,91	38,64	42,05
3. Být šťastný/á, nemít problémy a starosti	0,00	0,57	5,68	25,00	68,75
4. Být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)	0,00	1,14	13,64	40,34	44,89
5. Dobře spát	0,57	0,57	11,93	34,09	52,84
6. Mít dobré rodinné vztahy	1,14	1,14	6,25	27,84	63,64
7. Mít kamarády, dobře si s nimi rozumět	0,00	0,57	7,95	36,93	54,55
8. Mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky..)	1,70	1,14	17,61	48,86	30,68
9. Zvládnout všechno, co potřebuji	0,00	1,70	17,05	46,02	35,23
10. Chodit s někým (mít chlapce/dívku)	9,09	10,80	31,25	28,41	20,45
11. Zajímat se, co se děje ve světě kolem mne	1,14	7,95	28,41	42,61	19,89
12. Mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu)	16,48	16,48	24,43	18,75	23,86
13. Odpočívat ve volném čase	2,27	4,55	30,68	36,36	26,14
14. Mít koníčky ve volném čase	1,70	3,41	16,48	43,75	34,66
15. Být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého	0,00	2,84	14,77	42,05	40,34
16. Spravedlnost	0,00	0,00	9,09	32,95	57,95
17. Svoboda	0,00	0,00	7,95	31,25	60,80
18. Krása a umění	2,27	10,23	25,57	36,36	25,57
19. Pravda	0,00	4,55	7,95	36,93	50,57
20. Peníze	0,00	10,23	26,70	30,68	32,39
21. Dobré jídlo	0,57	6,82	22,73	39,20	30,68
22. Být vzdělaný/á	0,57	1,70	10,23	40,91	46,59
23. Chodit do školy	1,14	3,41	12,50	44,89	38,07
24. Mít možnost trávit volný čas tak, jak chci	1,14	2,84	12,50	37,50	46,02
25. Mít dostatek věcí pro svou zábavu	1,14	7,95	18,75	41,48	30,68
26. Dobře vypadat	3,41	10,23	31,82	25,00	29,55
27. Pěkně se oblékat	2,84	10,80	30,68	25,00	30,68
28. Mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím	2,27	12,50	26,70	31,25	27,27
29. Mít v budoucnu děti a vychovávat je	3,98	6,25	13,64	34,66	41,48
30. Mít někdy zaměstnání, které mě bude bavit	0,00	0,00	6,25	28,98	64,77

135 dětí, což je 76,70% uvedlo, že je pro ně velmi důležité být zdravý.

Otázka 18 *Jak si spokojený?*

Tab. 20 Vyjádření míry spokojenosti při stanovených otázkách zabývajících se spokojeností v životě: relativní četnost v %.

Relativní četnost v %					
Chlapci a dívky	Velmi nespokojený	Nespokojený	Něco mezi tím	Spokojený	Velmi spokojený
1. Se svým zdravím	0,00	5,11	10,80	47,16	36,93
2. S tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých	0,00	1,14	10,23	50,57	38,07
3. S tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí	0,57	4,55	11,93	50,00	32,95
4. S tím, v jakém prostředí žiješ (např. že máš hezké bydlení, apod.)	0,00	1,70	9,09	42,61	46,59
5. S tím jak dobře spíš	5,68	7,95	11,36	48,86	26,14
6. S tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině	1,14	7,39	13,07	35,80	42,61
7. Se svými kamarády (s tím, jací jsou a kolik jich máš)	0,00	2,27	7,39	48,86	41,48
8. S tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (např. s učiteli, vrstevníky)	0,00	3,98	12,50	53,41	30,11
9. S tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ	1,14	2,84	12,50	54,55	28,98
10. Se svými důvěrnými vztahy (jestli máš nebo nemáš chlapce nebo dívku)	5,11	5,11	28,41	35,23	26,14
11. S tím, jak se můžeš zajímat o svět kolem tebe	0,00	0,00	13,07	57,39	29,55
12. Se svou vírou	3,41	2,84	18,75	41,48	33,52
13. S tím, jak můžeš odpočívat ve volném čase	1,70	7,95	12,50	50,00	27,84
14. S tím, do jaké míry se můžeš věnovat svým koníčkům	1,14	3,41	9,09	50,00	36,36
15. S tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého)	1,14	2,27	11,36	50,00	35,23
16. S tím, jak je svět spravedlivý	12,50	16,48	16,48	28,98	25,57
17. S tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á	3,41	6,25	13,64	43,75	32,95
18. S tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním	1,70	5,11	19,32	46,02	27,84
19. S tím, jak jsou lidé pravdomluvní	8,52	20,45	21,02	27,84	22,16
20. S penězi, které máš sám pro sebe	2,84	8,52	14,20	43,75	30,68
21. S jídlem	1,14	2,27	11,36	52,84	32,39
22. Se svým vzděláním	2,84	1,14	11,36	51,70	32,95
23. S tím, že můžeš chodit do školy	0,57	2,84	8,52	52,27	35,80
24. S tím, jestli můžeš trávit volný čas, jak sám chceš	1,14	4,55	5,11	52,27	36,93
25. S tím, kolik máš věcí pro svou zábavu	1,14	1,70	7,39	53,98	35,80
26. S tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený/á apod.	1,14	3,41	12,50	52,27	30,68
27. S tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš	0,57	2,27	11,36	53,41	32,39
28. S tím, jak tě hodnotí v hodinách tělesné výchovy	0,57	2,27	6,25	52,84	38,07

## 5.2 Vyhodnocení výsledků měření

Tab. 21 Vyjádření percentilu výšky podle percentilových grafů.

([http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV\\_5\\_Rustove\\_grafy.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf)) u chlapců a dívek: absolutní četnost s následným vyhodnocením naměřené tělesné výšky a její srovnání.

<i>Absolutní četnost</i>			
<b>Hodnocení/ percentilové pásmo</b>	<b>Malá výška 3 - 25. percentil</b>	<b>Norma 25 - 75. percentil</b>	<b>Vysoká výška 75 - 90. percentil</b>
<b>Chlapci/věk</b>			
<b>11</b>	0	7	1
<b>12</b>	2	6	0
<b>13</b>	0	7	2
<b>14</b>	0	10	7
<b>15</b>	1	6	1
<b>16</b>	0	3	5
<b>17</b>	3	12	10
<b>18</b>	0	1	1
<b>Dívky/věk</b>	-	-	-
<b>11</b>	4	0	1
<b>12</b>	4	11	0
<b>13</b>	4	4	2
<b>14</b>	4	6	1
<b>15</b>	3	12	1
<b>16</b>	2	9	0
<b>17</b>	3	6	1
<b>18</b>	2	11	0
<b>Celkem</b>	<b>32</b>	<b>111</b>	<b>33</b>

Do normy spadalo 52 chlapců (29,55%) a 59 dívek (33,52%), celkem tedy 111 dětí, což je 63,01% z celkových 176 dětí.

Tab. 22 Vyjádření percentilu hmotnosti podle percentilových grafů.

([http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV\\_5\\_Rustove\\_grafy.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf)) u chlapců a dívek: absolutní četnost s následným vyhodnocením naměřené tělesné váhy a její srovnání.

<i>Absolutní četnost</i>				
<b>Hodnocení/ percentilové pásmo</b>	<b>Štíhlé 10 - 25. percentil</b>	<b>Norma 25 - 75. percentil</b>	<b>Robusní 75 - 90. percentil</b>	<b>Nadměrná hmotnost 90 - 97. percentil</b>
<b>Chlapci/věk</b>				
<b>11</b>	0	7	0	1
<b>12</b>	0	7	1	<b>0</b>
<b>13</b>	0	7	0	<b>2</b>
<b>14</b>	0	10	4	<b>7</b>
<b>15</b>	0	7	1	<b>1</b>
<b>16</b>	0	2	2	<b>5</b>
<b>17</b>	0	1	7	<b>9</b>
<b>18</b>	0	2	1	<b>1</b>
<b>Dívky/věk</b>	-	-	-	-
<b>11</b>	3	1	0	1
<b>12</b>	1	12	3	<b>0</b>
<b>13</b>	0	8	0	<b>2</b>
<b>14</b>	4	7	1	<b>1</b>
<b>15</b>	0	9	3	<b>2</b>
<b>16</b>	1	7	1	<b>0</b>
<b>17</b>	2	7	1	<b>1</b>
<b>18</b>	1	10	2	<b>0</b>
<b>Celkem</b>	<b>12</b>	<b>104</b>	<b>27</b>	<b>33</b>

Do normy spadalo 43 chlapců (24,43%) a 61 dívek (34,66%), celkem tedy 104 dětí, což je 59,01% z celkových 176 dětí.

Tab. 23 Vyhodnocení indexu tělesné hmotnosti pod zkratkou BMI podle percentilových grafů pro dětskou populaci.

([http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV\\_5\\_Rustove\\_grafy.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf)).

Vyhodnocení a jejich srovnání v absolutní četnosti.

<i>Absolutní četnost</i>			
<b>Hodnocení BMI/ percentilové pásmo</b>	<b>Snížená hmotnost 3 - 25. percentil</b>	<b>Norma 25 - 75. percentil</b>	<b>Zvýšená hmotnost 75 - 90. percentil</b>
<b>Chlapci/věk</b>			
<b>11</b>	0	7	1
<b>12</b>	2	6	0
<b>13</b>	0	7	2
<b>14</b>	0	10	7
<b>15</b>	1	6	1
<b>16</b>	0	3	5
<b>17</b>	3	12	10
<b>18</b>	0	1	1
<b>Dívky/věk</b>	-	-	-
<b>11</b>	4	0	1
<b>12</b>	4	11	0
<b>13</b>	4	4	2
<b>14</b>	4	6	1
<b>15</b>	3	12	1
<b>16</b>	2	9	0
<b>17</b>	3	6	1
<b>18</b>	2	11	0
<b>Celkem</b>	<b>32</b>	<b>111</b>	<b>33</b>

Do zvýšené hmotnosti spadalo 27 chlapců (14,77%) a 6 dívek (3,40%). Celkem tedy 33 dětí, což je 18,75% z celkových 175 (100%).

## 6 Diskuze

Zabývali jsme se Zjištěním názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport v gymnáziu v Sušici. Ve zkoumaných třídách bylo celkem 176 žáků (100%), z toho 91 dívek (51,70%) a 85 chlapců (48,30%). Děti byly ve věkovém rozmezí 11 až 18 let, z čehož nejpočetnější část tvořily 17-ti letí, kterých bylo 37 (21,02%), druhou nejpočetnější skupinou byli 14-ti letí v počtu 28 žáků (15,91%) a třetí nejpočetnější byly shodně 12-ti a 15-ti letí při 23 dětech (13,07%). Na osmiletém gymnáziu žáci začínají od primy a se zkouškou dospělosti v podobě státní maturitní zkoušky vycházejí v oktávě. Dle tříd bylo nejvíce dětí v primě 25 (14,20%) a následně sekunda, tercie i kvarta po shodných 24 dětí což je 13,60%. Z vlastní zkušenosti musím souhlasit s Brachfeldem & Černayovou (1980), kteří tvrdí, že pro správný rozvoj a pocit ve školním prostředí je vhodný vyrovnaný stav chlapců a dívek. Zde se setkáváme pouze s početním rozdílem 6-ti dívek, které mají převahu nad chlapci v osmiletém gymnáziu v Sušici.

Na otázku č. 4. „*Tvoje sportovní úroveň?*“ jsme se dozvěděli, že vesměs všichni děti sportují, ať příležitostně, tak aktivně, což je velmi příjemné zjištění. Pouze 6 žáků (3,41%) jsou pasivní sportovci, ve srovnání s celkovým počtem 176 dětí. Nejvíce dětí v počtu 62 (35,23%) uvedlo, že sportuje příležitostně v neorganizované sportovní aktivitě. U této a následující otázky mě překvapil znatelný rozdíl mezi chlapci a dívky. Například aktivní pravidelně sportující, kteří však nejsou členem sportovní organizace, jsme zaznamenali dívky v počtu 30-ti (17,05%) a chlapce pouze v 17-ti (9,66%). Obecně však patří jak chlapci, tak dívky mezi příležitostní a aktivní sportovce, což je pozitivní. Musím souhlasit s Fišerem (1987) v názoru, že obecně ve sportu platí heslo: Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se a zde je skutečně pouze 3,41% dětí pasivními sportovci, ale na druhou stranu je (35,23%) dětí, neboli 62 příležitostných sportovců. Těžko ale říci, kolik hodin věnují pohybové aktivitě.

Otázka č. 5 „*Kdo tě přivedl ke sportu, pohybovým aktivitám?*“ Dle očekávání je jeden z rodičů ten, kdo přivedl své dítě k pohybovým aktivitám. Celkem 73 dětí (41,48%) přivedl k pohybové aktivitě otec. Druhou největší zásluhu měli skoro shodně matka a kamarád/ka. Matka přivedla k pohybovým aktivitám 36 dětí (20,45%) a kamarád/ka 38 studentů (21,59%). Potvrdilo se, jak uvádí Gregg & Michael (2010), že největší vliv na dítě má rodič a hned posléze kamarádi, kteří tvoří takzvanou druhou rodinu.



V otázce č. 6 jsme se ptali „*Kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole)?*“ V rozmezí dvou až šesti hodin týdně bylo 20 (11,36%) a 26 (14,77%) dětí. Pro týdenní pohybovou aktivitu je to velmi málo. Například Janda (1981) uvádí, že děti staršího věku by měly vykonávat pohybovou aktivitu v průměru 3 hodiny denně! Právě nedostatek pohybu se následně projevuje v našich výsledcích v podobě nadváhy.

Otázka č. 7 „*Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit?*“ Jako dobrou kvalitu zvolilo 82 dětí (46,59%) a jako velmi dobrou vybralo 50 dětí (28,41%). Schwalm (2008) tvrdí, že je velmi vhodné, pokud dítě umí ohodnotit svou vlastní pohybovou úroveň. Následně se může zaměřit na to, co je potřeba zlepšit a kde musí přidat.

Otázka č. 8 zněla „*Zkoušel jsi někdy návykové nebo psychotropní látky?*“ 142 žáků (80,68%) uvedlo odpověď ne. Druhou možnost ano zvolilo 34 žáků (19,32%), což se mi zdá jako vysoké a lehce alarmující číslo. Pevně doufám, že tak vysoké číslo žáků pouze „vyzkoušelo“ některou z látek a dalo od ní ruce pryč. V tomto období věku se nemůžeme divit, protože například Gregg & Michael (2010) tvrdí, že právě starší školní období se vyznačuje jako rizikové pro alkohol, kouření a užívání návykových látek. Děti se snaží nějakým způsobem se odlišit, být zajímaví, takzvaně „cool“ a proto se nebojí často podobných výzev vycházejících od party kamarádů.

Otázka č. 9 „*Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách?*“ 2 hodiny označilo 41 dětí (23,30%) a 1,5 hodinu 29 dětí (16,48%). Přikláním se k názoru, že je to v normě. Za mých dětských let nebylo tolik vymožeností. Teď mají děti na internetu aplikace jako Facebook, MySpace, Twitter a k tomu velmi vymožené hry, které se dnes hrají ve formátu 3D skoro s reálnou grafikou. Není tedy divu, že děti to k počítači táhne. Líbil se mi výrok Prchala (1988), který uvedl, že je důležité umět se zvednout od počítače a jít také do reálného života. To často dokáže s počítačovými „odborníky“ udělat láska (nějaká šikovná slečna).

Otázka č. 10 „*Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce)?*“ Větší část, čili 70 dětí (39,77%) zvolilo odpověď 1-2x za týden a 51 dětí (28,98%) zaškrtnulo odpověď 1-2x za měsíc. Určitě v každé třídě je potřeba vlastnit doma PC pro školní potřeby. Dovoluji si tvrdit, že s každým dalším školním rokem je potřeba víc a víc pracovat právě na školních povinnostech s využitím počítače.

Otázka č. 11 „*Jak dobře umíš plavat?*“ Naprostá většina 147 dětí (83,52%) uvedlo, že umí plavat a pouze 29 dětí (16,48%) uvedlo, že neumí plavat dobře, je však otázkou, co znamená „neumí plavat dobře“. Jsem rád, že všichni v gymnáziu umí alespoň základně plavat. Věřím ale, že plavecká úroveň se bude rapidně zvyšovat vzhledem k nově postavenému krytému bazénu a rekonstruovanému letnímu koupališti v Sušici. Szabová (2001) tvrdí, že plavání je pro děti velmi vhodné. Při pohybu ve vodě se cítí volně, vyrovnaně a zároveň tím regenerují a přicházejí na jiné myšlenky.

Otázka č. 12 „*Kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil? Napiš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 - největší zájem, 2 - druhý největší zájem, 3 - třetí největší zájem.*“ U chlapců byli na prvním a druhém místě zájmu kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej a zmíněnou možnost vybralo 17,61%. Na třetím místě zájmu zvolilo 11,93% chlapců plavání. Dívky (11,93%) vybrali jako sport s největším zájmem posilování - aerobic, zumba, spinning, apod. Sport s druhým největším zájmem (11,36%) dívek se umístili kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej. Třetí největší zájem (8,52%) byl o plavání. V této otázce celkově převažovali s kolektivní sportovní hry. Souhlasím se Schwalmem (2008), který považuje kolektivní pohybové hry za vhodné pro děti školního věku. Tvrdí, že hry v kolektivu učí děti navzájem respektovat jeden druhého, umět spolu komunikovat, spolupracovat, nahrát si, či se omluvit za chybu. Udržují kolektiv pohromadě a rozvíjí mnoho osobnostních stránek.

Otázka č. 13 „*Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?*“ Odpověď zněla 2 hodiny týdně. Osobně si myslím, že by děti měly mít více hodin povinné tělesné výchovy. U mnohé z nich sport začíná a končí právě ve škole při TV a následně se dostatečně nevěnují pohybovým aktivitám. Proto pak potkáváme obézní, slabé a nedostatečně tělesně vyspělé jedince.

Otázka č. 14 „*Odhadni přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky.*“ Průměrná vzdálenost, kterou děti prošly, byla 5,46 kilometrů. Slepíčková (2005) uvádí, že zdravý životní limit je 7 kilometrů denně. Čas, který průměrně ujdou denně, je 3,32 hodin. Následující otázka č. 15, která zní „*Odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole za počítačem, při učení)*“ nám ukázala protíváhu otázky č. 14. V této otázce totiž naprostá většina 130 dětí (73,86%) odpověděla, že sezením stráví

denně i více než 5 hodin. Slepíčková (2005) tvrdí, že je důležité umět skloubit sport s odpočinkem a nastolit v těle rovnováhu. Často jsme svědky dětí, které na sobě tvrdě makají, často na úkor zdraví a na druhé straně jsou děti s převažujícím sedavým a neaktivním způsobem života. Ani jedno není dobře a obě strany mají svá rizika. Rodiče by měli být ti, kteří vedou své děti správným směrem.

Otázka č. 16 „*Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak?*“ Zde respondenti vybírali ze škálových hodnot. Při pohybových aktivitách se radují a užívá si pohyb celých 48,86% dětí, kteří uvedli, že souhlasí a 33,52% velmi souhlasilo. Většinu dětí se při sportu raduje a užívá si ho. Přikláním se k názoru Krejčího & Bäumeltové (2001), které tvrdí, že pohyb je radost a jakmile sport jednou okusíš, nikdy už nechceš skončit. Sám mohu potvrdit, že pohyb přináší mnoho radosti s vyplavujícím se hormonem endorfinem. 61,36% dětí spolu s 27,27% uvedlo, že nesouhlasí a absolutně nesouhlasí s výrokem, že by se při pohybové aktivitě nudili. Naopak 60,80% dětí souhlasilo, že pohybové aktivity jsou pro ně velmi příjemné a pouhých 1,70% dětí s tímto výrokem nesouhlasilo. Také 59,66% a 25,57% dětí uvedlo, že souhlasí a velmi souhlasí s otázkou, zda je jim při pohybových aktivitách dobře. Vždy záleží na dané pohybové aktivitě, trenérovi, kolektivu a okolnostem. Pouze 2,84% dětí absolutně nesouhlasilo s tím, že jsou pohybové aktivity vzrušující. Sekot (2003) je názoru, že každá pohybová aktivita se dá udělat zajímavá, atraktivní a zábavná.

Otázka č. 17 „*Jak je pro tebe důležité?*“ Jako velmi důležité být zdravý/á hodnotilo 76,70% dětí. Být šťastný/á a nemít žádné problémy a starosti přišlo jako velmi důležité 68,75% dětí, stejně jako Prechalovi (1988), který uvádí, že pokud je ve školním období dítě šťastné, má nakročeno i ke šťastné budoucnosti. Velmi důležité byly pro děti dobré rodinné vztahy, tuto možnost zvolilo 63,64%. Mít svobodu je pro 60,80% dětí velmi důležité. Jednou by rádo mělo zaměstnání, které je bude bavit 64,77% dětí, kterým tato otázka přijde velmi důležitá. Je velmi potěšující, že většina dětí vybrala jako velmi důležité základní životní hodnoty. Děti mají správnou představu o životě. Být zdravý, šťastný a bez problémů či starostí, s dobrými rodinnými vztahy, svobodou a jednou i zaměstnáním, které bude děti bavit, jsou i pro mě základní životní pilíře.

V otázce č. 18 jsme se zabývali spokojeností, či nespokojeností v životě. Jako nejdůležitější otázku, zda jsou děti se svým zdravím spokojeni, uvedlo 47,16%

respondentů a 36,93% nejdříve možnost spokojený a posléze velmi spokojený. Většina dětí byla se svým zdravím spokojena. Například Fišer (1987) tvrdí, že zdraví je pro děti klíčové. Se vztahy v rodině byla spokojená také většina respondentů. 35,80% uvedlo možnost spokojeni a 42,61% uvedlo, že jsou velmi spokojeni. Trochu mě zarazilo, na další otázce: jak jsou spokojeni s pravdomluvností lidí, kde zvolilo 20,45% odpověď jako nespokojeni. Pravdomluvnost je základ pro komunikaci a fungování vztahů. Počet dětí, kteří nejsou spokojeni, mi přijde poměrně vysoký. Úsměvné je také, že většina dětí nadává, že musí chodit do školy, ale přitom v otázce, zda jsou spokojeni s tím, že mohou chodit do školy, odpovědělo 52,27% dětí, že jsou spokojeni a 35,80%, že jsou velmi spokojeni.

Při sledování percentilů výšky jsme mohli říci, že spadala většina měřených do pásma širší normy 3. až 90. percentil. Žádný z chlapců ani dívek nespadol pod 3. percentil. 6 chlapců a 26 dívek bylo mezi 3 - 25. percentilem tudíž se vyznačují malou výškou. Mezi 75 - 90. percentilem bylo 27 chlapců a 6 dívek, kteří se vyznačovali vysokou výškou. Mohli jsme tedy říci, že se nám hodnoty chlapců a dívek s první tabulkou mezi 3 - 25. percentilem téměř prohodily. V pásmu středních hodnot, takzvané normy mezi 25. až 75. percentil bylo 52. chlapců a 59 dívek, celkem tedy 111 dětí, což je 63,07%. Veškeré tyto hodnoty byly uváděny v porovnání s normou stejně starých dětí. Při sledování hmotnosti pomocí percentilových grafů se v pásmu mezi 10 - 25. percentilem vyskytlo 0 chlapců a 12 dívek, ti se vyznačovali štíhlou postavou. Prchal (1988) tvrdí, že ve věku staršího školního věku se dívky snaží vypadat krásně, jako modelky a jsou pomatené z různých fotografií „dokonalých těl“, magazínů, či internetových blogů, které jsou však většinou výsledky práce počítačových grafiků. V normální hmotnosti (normě) mezi 25. až 75. percentilem bylo 43 chlapců a 61 dívek. Do pásma s robusní postavou mezi 75 - 90. percentilem spadalo 16 chlapců a 11 dívek. V pásmu nadměrné hmotnosti (90 - 97. percentilem) se nacházelo 26 chlapců a 7 dívek. Z celkových 176 zkoumaných probandů bylo 33 z nich v pásmu nadměrné hmotnosti. Tato hodnota představuje 18,75%. Výzkum, který byl provedený VZP, zjistil, že v České republice je 20 - 30% dětí, které trpí nadváhou (<http://www.vzp.cz>). Získaná data mým měřením jsou tedy lehce pod dolní hranicí z dostupných celorepublikových dat, což je ovšem v pořádku. Hodnocení percentilových pásem bylo porovnáno s populační normou stejně starých dětí. Sledování váhy a výšky bylo srovnáváno podle růstu českých dětí a dospívajících. Na základě výsledků měření jsem došel k závěru, že je nutné pracovat s dětmi počínaje základní

školou a snažit se zamezit nárůstu obezity u dětské populace. Pokud budou mít děti správné návyky, je to to nejlepší, co si z dětství mohou odnést do dospělého života. Líbilo se mi přísloví, které uvádí Greg & Shale (2010). Ti tvrdí, že ve škole nás naučí lovit, ale následně je jen na nás, jak si potravu obstaráme.

Ve stanovené vědecké otázce jsem se ptal, zda je pohybová aktivita pro mládež staršího školního věku v gymnáziu v Sušici stále atraktivní. Odpověď je kladná a sport pro děti v gymnáziu v Sušici je stále atraktivní. Většina dětí uvedla, že se radují z pohybu a užívají si ho, sport je pro ně vzrušující, dodává jim pocit úspěchu, cítí se při něm dobře a mají pohybové aktivity rádi! Značná většina nesouhlasila s tvrzením, že by se při sportu nudili.

## 7 Závěr

Z dotazníkového šetření vyplývá, že děti staršího školního věku, konkrétně osmiletého gymnázia v Sušici jsou spokojeni se svým zdravím 148 respondentů ze 176 a pro 169 respondentů je zdraví důležité. Pro 142 dětí je také důležité být šťastný/á a nemít problémy, ani starosti. V otázkách ohledně sportu a aktivit je 165 dětí, kteří se označují jako sportovci a 157 z nich vyjádřilo kvalitu svých pohybových hodnot jako dobrou. Z dotazovaných dětí se nenašlo naštěstí žádné dítě, které neumí plavat. Značný vliv na to má povinná výuka plavání, která je na základních školách. Děti průměrně uvedly, že ujdou denně 5,46 km a stráví chozením 3,32 hodin. Ovšem 130 dětí prosedí denně více než 5 hodin ať už ve škole, či doma a z toho 70 z nich stráví kolem 2 hodin na počítačím hraním her, či surfování na internetu. Těchto 70 dětí může patřit právě k těm trpícím nadváhou. Ke školním potřebám využívá počítač 43 dětí každý den. Odpočinek ve volném čase je důležitý pro 110 dětí a koníčky chce mít ve svém volnu 138 dětí. Spokojeno s prostředím, kde žije, je 150 dětí a 138 z dětí s tím, do jaké míry se mohou věnovat svým koníčkům. Pokud se jedná o pohybové aktivity největší zájem, i 2. největší zájem byl vždy o kolektivní hry jako fotbal, volejbal, basketbal, hokej, apod. Na výběr bylo z 10-ti okruhů sportů, ale první a druhý největší zájem pro kolektivní hry zvolilo 81 dětí. O plavání je třetí největší zájem. Z toho vyplývá, že děti mají rádi sport a ve svém volném čase se rádi věnují různým koníčkům. Převažuje tedy aktivní styl života nad pasivním.

Žáci odpovídali na otázky spojené s okolím, kde mě zarazilo, že celkem 34 dětí již vyzkoušelo návykovou, či psychotropní látku, přitom tolik dětí uvádí, že je pro ně důležité být zdravý. Mít dobré rodinné vztahy je důležité pro 161 dětí a ukázalo se také, že 109 dětí přivedl ke sportu otec a matka. Se svými kamarády je spokojeno 159 dětí. Milé je zjištění, že pro 147 je důležité chodit do školy a být vzdělaný. Na gymnáziu v Sušici jsou děti vedeny správným směrem a umí náležitě ohodnotit důležité hodnoty. Například svoboda je důležitá pro 162 lidí, pravda pro 164 lidí a jednou by rádo mělo zaměstnání, které bude bavit 165 dětí. Tyto čísla vykazují dobré názory a rozhled v životě žáků

Odpovědí na položenou otázku, zda jsou pohybové aktivity pro děti na gymnáziu v Sušici stále atraktivní, mohu jednoznačně odpovědět, že ano. Radost a prožitek z pohybu má 145 dětí a 150 dětí uvedlo, že je jim při sportu velmi dobře. S tím, že se při sportu nudí, souhlasí pouze 3 děti ze 176. Pohybové aktivity jsou zábavné pro 158 dětí. Z těchto výsledků můžu říci, že sport je pro většinu dotázaných stále atraktivní.

Díky bakalářské práci jsem se dozvěděl více o problematice týkající se zdraví, pohybu a sportu dětí. Zjistil jsem spoustu zajímavých názorů a postojů dětí, jak ke sportu, pohybu, životnímu stylu, tak okolí, rodině a důležitým hodnotám v životě. Poznatky využiji se svým budoucím povoláním a nasbíraná data poskytnu gymnáziu v Sušici jako zpětnou vazbu.

## Referenční seznam

- Bláha, P. (1998). *Percentilové grafy BMI pro českou dětskou populaci*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Bláha, P., & Vignerová, J. (2001). *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Brachfeld, K., & Černayová, E. (1980). *Pediatric 1 (učebnice pro střední zdravotní školy)*. Praha: Avicenum.
- Carr-Gregg, M., & Shale, E. (2010). *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál.
- Clark, N., & Soumar, L. (2003). *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Doberský, P. (1983). *Nauka o výživě a dietetice I*. Praha: Avicenum.
- Dragomirecká, E., & Bartoňová, J. (2006a). *WHOQOL-BREF, WHOQOL-100: World Health Organization Quality of Life Assessment : příručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Dragomirecká, E., & Bartoňová, J. (2006b). *Dotazník kvality života Světové zdravotnické organizace WHOQOL-BREF*. Praha: Psychiatrické centrum.
- Fišer, J. (1987). *Školní zdravotnictví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Fořt, P. (2001). *Moderní výživa v praxi: pro těhotné, kojící ženy a děti*. Praha: Metramedia.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Hošková, B., & Matoušová, M. (2007). *Kapitola z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha: UK FTVS.
- Chrásková, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- Illková, O., Nečasová, L., & Daňková, Z. (2009). *Zdravá výživa malých dětí: [od narození do 6 let]*. Praha: Portál.
- Janda, F. (1981). *Hygiena dětí a dorostu*. Praha: Avicenum.
- Krejčí, M., & Baumeltová, M. (2001). *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Kukačka, V. (2010). *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví: sborník s mezinárodní prezentací vědeckých a odborných článků, České Budějovice, září 2010*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.



- Pařízková, J. & Lisá, L. (2007). *Obezita v dětství a dospívání*. Praha: Galén.
- Prchal, J. (1988). *Vychováváme děti*. Praha: Portál.
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Schwalm, E. (2008). *Sport nový velký lexikon pro děti*. Praha: Grada.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Szabová, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál.
- Vobr, R. (2004). *Tělesná výchova a zdraví (II.)*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Weiss, O. (2000). *Sport, stát, společnost*. Praha: UK FTVS.
- [www.rustovyhormon.cz](http://www.rustovyhormon.cz)
- [www.szu.cz](http://www.szu.cz)

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník k prověření sportovní aktivity a kvality života mladých lidí

Příloha č. 2: Percentilový graf BMI - chlapci

Příloha č. 3: Percentilový graf BMI - dívky

Příloha č. 1: Modifikace dotazníku SQUALA (Dragomirecká et. al. 1995, Zannotti, Pringuey 1992, Ocetková 2007).

## DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

Milí žáci,

prosím, vyplňte pravdivě náš dotazník. Je součástí grantové úlohy Ministerstva školství SR KEGA 014UKF-4/2013. Grant řeší kolektiv autorů Katedry tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Konstantina Filozofa v Nitře (SR). Zkoumá zvyšování kvality a úrovně zdraví v souvislosti s rozvojem pohybových aktivit adolescentů. Dotazník je anonymní, údaje budou použity jen na výzkumné účely.

Dotazník je modifikací dotazníku SQUALA (Dragomirecká et. al. 1995, Zannotti, Pringuey, 1992, Ocetková, 2007).

### ČÁST A

**Ve vstupní části se nám můžeš představit (svou odpověď označ křížkem "X").**

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1. Kolik máš let?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----																
2. Pohlaví:	chlapec <input type="checkbox"/>				dívka <input type="checkbox"/>											
-----																
3. Ročník, který ve škole navštěvuješ:																
ZŠ – ročník:	5.	6.	7.	8.	9.											
Osmileté gymnázium:	Prima <input type="checkbox"/>	Sekunda <input type="checkbox"/>	Tercie <input type="checkbox"/>	Kvarta <input type="checkbox"/>	Kvinta <input type="checkbox"/>	Sexta <input type="checkbox"/>	Septima <input type="checkbox"/>	Oktáva <input type="checkbox"/>								
Střední škola - ročník:	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>											
-----																
4. Tvoje sportovní úroveň:																
<input type="checkbox"/> pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV)																
<input type="checkbox"/> příležitostný sportovec (neorganizované sportovní aktivity)																
<input type="checkbox"/> aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace)																
<input type="checkbox"/> aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)																
<input type="checkbox"/> vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)																
-----																
5. Kdo tě přivedl ke sportu, k pohybovým aktivitám? (označ křížkem "X" jen jednu z možností)																
otec <input type="checkbox"/>		matka <input type="checkbox"/>		prarodiče <input type="checkbox"/>		učitel TV <input type="checkbox"/>		trenér <input type="checkbox"/>		kamarád/ka <input type="checkbox"/>						
-----																
6. Kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole)?																
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	i více	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----																
7. Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit:																
výborná <input type="checkbox"/>		velmi dobrá <input type="checkbox"/>		dobrá <input type="checkbox"/>		slabá <input type="checkbox"/>										
-----																
8. Zkoušel jsi někdy návykové nebo psychotropní látky?																
ano <input type="checkbox"/>				ne <input type="checkbox"/>												
-----																
9. Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách (zakroužkuj)																
0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	4	5	i více hodin							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
-----																
10. Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce...)?																
každý den <input type="checkbox"/>		1 - 2 x za týden <input type="checkbox"/>		1 - 2 x za měsíc <input type="checkbox"/>		méně často <input type="checkbox"/>										
-----																
11. Ako dobre vieš plávať? (Jak dobře umíš plavat?)																
umím plavat <input type="checkbox"/>				neumím dobře plavat <input type="checkbox"/>				neumím plavat <input type="checkbox"/>								

Dragomirecká, E., Škoda, C. 1995. QOL-CZ. Příručka pro uživatele české verze dotazníku kvality života SQUALA. IGA MZ ČR, č. 313/1995/1084.  
Ocetková, I. 2007. Úloha spirituality v životní pohodě a kvalitě života mladých lidí. Dizertační práce. Brn: KP FSS MU. 233 s.  
Zannotti, M., Pringuey, D. 1992. A method for quality of life assessment in psychiatry: the S-QUA-L-A (Subjective QUALity of Life Analysis). Quality of life News Letter, 4, 6.

## DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

V následujících otázkách 12,13,14 odpověz vepsáním čísla.

12. Kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil?

(napiš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 - největší zájem, 2 - druhý největší zájem, 3 - třetí největší zájem):

1. turistika – zimní, letní, horolezectví, cykloturistika
2. posilování –aerobic, zumba, spinning
3. plavání
4. kolektivní sportovní hry – fotbal, volejbal, basketbal, hokej
5. pohybové drobné netradiční hry
6. zimní sporty – bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké,...)
7. gymnastika
8. atletika – rekreační běh
9. úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box...)
10. jiné : jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení...

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1. největší zájem       | <input type="text"/> |
| 2. druhý největší zájem | <input type="text"/> |
| 3. třetí největší zájem | <input type="text"/> |

13. Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?

14. Odhadni přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky:

vzdálenost v km:  čas v hod:

15. Odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole, za počítačem, při čtení...), Zakroužkuj čas v hodinách:

0   0,5   1   1,5   2   2,5   3   4   5   i více hodin

Odpověz označením jednoho křížku "X" v řádku.

Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak:

	absolutně nesouhlasím	nesouhlasím	nemohu se rozhodnout	souhlasím	velmi souhlasím
1. se raduji z pohybu a užívám si ho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. nudím se při ní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. nemám pohybové aktivity rád	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. jsou pro mne příjemné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. vůbec nejsou zábavné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. pohybové aktivity mi dodávají energii	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. mám při nich špatnou náladu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. je to velmi příjemné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. mé tělo se cítí dobře	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. něco mi to dává	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. je to vzrušující	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ubíjí mě to	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. není to vůbec zajímavé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. dodává mi to pocit úspěchu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. je mi při tom dobře	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. nejraději bych dělal něco úplně jiného	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

V dalších otázkách chceme zjistit, co je pro tebe v životě důležité, zda jsi životě spokojený / á apod.

### ČÁST B (v daném řádku můžeš udělat jen jeden křížek)

Jak je pro tebe důležité...	zcela nedůležité	málo důležité	středně důležité	hodně důležité	velmi důležité
1. být zdravý/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. být šťastný/á, nemít problémy a starosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. dobře spát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. mít dobré rodinné vztahy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. mít kamarády, dobře si s nimi rozumět	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. zvládnout všechno, co potřebuji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. chodit s někým (mít chlapce/dívku)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. zajímat se, co se děje ve světě kolem mne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu, např. věřit v boha apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. odpočívat ve volném čase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. mít koníčky ve volném čase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. spravedlnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. svoboda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. krása a umění	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. pravda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. peníze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. dobré jídlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. být vzdělaný/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. chodit do školy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. mít možnost trávit volný čas tak, jak chci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. mít dostatek věcí pro svou zábavu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. dobře vypadat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. pěkně se oblékat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. mít v budoucnu děti a vychovávat je	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. mít někdy zaměstnání, které mě bude bavit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

Odpověz označením jednoho křížku "X" v řádku.

Jak jsi spokojený/á ....		velmi nespokojený	nespokojený	něco mezi tím	spokojený	velmi spokojený
1.	se svým zdravím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	s tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	s tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	s tím, v jakém prostředí žiješ (např. Že máš hezké bydlení apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	s tím, jak dobře spíš	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	s tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	se svými kamarády (s tím, jací jsou a kolik jich máš)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	s tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (např. S učiteli, vrstevníky)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	s tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	se svými důvěrnými vztahy (jestli máš nebo nemáš chlapce nebo dívku)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	s tím, jak dostatečně se můžeš zajímat o svět kolem sebe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	se svou vírou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	s tím, jak můžeš odpočívat ve volném čase	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	s tím, do jaké míry se můžeš věnovat svým koníčkům	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	s tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	s tím, jak je svět spravedlivý	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	s tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	s tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	s tím, jak jsou lidé pravdomluvní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	s penězi, které máš sám pro sebe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	s jídlem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	se svým vzděláním	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	s tím, že můžeš chodit do školy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	s tím, jestli můžeš trávit volný čas jak sám chceš	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	s tím, kolik máš věcí pro svou zábavu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	s tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený/á apod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	s tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	s tím, jak tě hodnotí v hodinách tělesné výchovy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Děkujeme za vyplnění dotazníku.



