



# Děti s ADHD/ADD a volnočasové aktivity

## Bakalářská práce

*Studijní program:*

B7506 Speciální pedagogika

*Studijní obor:*

Speciální pedagogika pro vychovatele

*Autor práce:*

**Veronika Drbohlavová**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Iva Lüftnerová

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky





## Zadání bakalářské práce

# Děti s ADHD/ADD a volnočasové aktivity

*Jméno a příjmení:* Veronika Drbohlavová  
*Osobní číslo:* P18000840  
*Studijní program:* B7506 Speciální pedagogika  
*Studijní obor:* Speciální pedagogika pro vychovatele  
*Zadávající katedra:* Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky  
*Akademický rok:* 2019/2020

### Zásady pro vypracování:

Cíl bakalářské práce: Popsat problematiku ADHD/ADD u dětí školního věku. Zjistit, jak děti s ADHD/ADD naplňují svůj volný čas a jaké volnočasové aktivity nejčastěji volí.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: dotazník.

Při zpracování bakalářské práce budu postupovat v souladu s pokyny vedoucí práce.

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:*  
*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická  
Čeština



### **Seznam odborné literatury:**

ČINČERA, J., 2002. *Práce s hrou*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.  
MICHALOVÁ, Z., 2016. *Specifické poruchy učení*. Havlíčkův Brod: Tobiáš. ISBN 978-80-7311-166-3.  
PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., 2002. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.  
SPOUSTA, V., 1994. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: MU v Brně. ISBN 80-210-1007-X.  
ZELINKOVÁ, O., *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0875-4.  
ZELINKOVÁ, O., 2000. *Poruchy učení*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-800-7.

*Vedoucí práce:*

Mgr. Iva Lüftnerová  
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

*Datum zadání práce:*

2. dubna 2020

*Předpokládaný termín odevzdání:*

30. dubna 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 2. dubna 2020

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

9. prosince 2021

Veronika Drbohlavová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce Mgr. Ivě Lüftnerové za cenné rady, které jsem obdržela v průběhu psaní mé odborné práce a za skvělou spolupráci a organizaci. Dále bych chtěla poděkovat pracovníkům, respondentům, kteří se podíleli na mé závěrečné práci, a především chci poděkovat své rodině, která mě v průběhu studia neustále podporovala.

## **Anotace**

Bakalářská práce „Děti s ADHD, ADD a volnočasové aktivity“ je zaměřena na děti s poruchou chování Attention Deficit Hyperactivity Disorder a Attention Deficit Disorder. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou, empirickou. Cílem teoretické části je popsat problematiku dětí s ADHD, ADD a volnočasové aktivity. Cílem praktické části je zjistit, jak děti s ADHD a ADD naplňují svůj volný čas, a jaké volnočasové aktivity nejčastěji volí. V teoretické části jsou objasněny hlavní pojmy z oblasti specifických poruch chování a zmíněn význam volného času pro rozvoj školních dětí.

Průzkum se uskutečnil na třech základních školách v Libereckém kraji. Věkové rozmezí respondentů bylo 6 až 15 let. Sběr dat proběhl dotazníkovou metodou. Výsledky byly analyzovány a zpracovány kvantitativně.

**Klíčová slova:** Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Attention Deficit Disorder, volnočasové aktivity, volný čas, aktivita.

## **Annotation**

Bachelor work „Children with ADHD, ADD and free time activities“ The work is focused on children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Attention Deficit Disorder. The purpose of this Bachelor work is to describe the problematics of ADHD, ADD and free time activities. The next aim of this work is to find out how children who suffer from ADHD and ADD use their free time and which free time activities do they most commonly pursue.

The work is divided into two parts, theoretical and empirical. The main concepts of specific behaviour disorders are clarified In the theoretical part along with a mention of the importance of free time for the development of school children.

The goal of the empirical part was to find out how children with ADHD and ADD spend their free time and which activities they most commonly choose to pursue. The research was conducted at three different primary schools in the Liberec region. The age of the respondents was between 6 and 15 years old. The collection of data took place in the form of a questionnaire. The results were analyzed and processed quantitatively.

**Keywords:** Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Attention Deficit Disorder, leisure activities, free time, activit

## Obsah

1	Úvod .....	6
2	Teoretická část .....	7
2.1	Vymezení pojmu .....	7
2.2	Projevy .....	8
2.2.1	ADHD .....	8
2.2.2	ADD .....	10
2.3	Příčiny .....	11
2.4	Náprava .....	12
2.4.1	Výchovná (behaviorální) terapie .....	12
2.4.2	Doučování a náprava .....	12
2.4.3	Logopedická a jazyková terapie .....	13
2.4.4	Úprava stravovacího režimu .....	13
2.4.5	Léčba medikamenty .....	13
2.4.6	Pracovní terapie .....	13
2.5	Definice volného času .....	15
2.6	Tendence vývoje volného času .....	15
2.7	Činnosti ve volném čase .....	16
2.7.1	Zájmové činnosti .....	17
2.8	Podmínky pro volnočasové aktivity .....	18
2.9	Instituce pro volnočasové aktivity .....	19
3	Praktická část .....	20
3.1	Cíl praktické části .....	20
3.2	Dotazníková metoda .....	20
3.3	Dotazník k praktické části .....	22
4	Rozbor získaných dat a diskuze .....	23
5	Analýza výsledků .....	39
6	Doporučení .....	40
7	Závěr .....	42
8	Zdroje .....	43
9	Seznam příloh .....	44



## **Seznam použitých zkratk**

ADD – Attention Deficit Disorder

ADHD – Deficit Hyperaktivity Disorder

CNS – Centrální nervová soustava

# 1 Úvod

Volný čas je nedílnou součástí našeho života. V dnešní době je volného času stále méně, a proto je potřeba s ním hospodařit rozumně. Dnešní děti tráví svůj volný čas s různými elektrotechnickými zařízeními (mobilními telefony, tablety, herními počítači, playstationy, x -boxy atd.). Dětská hřiště již nejsou tak zaplněná, jak byla dříve a pokud ano, pak děti pouze sedí na lavičkách a nevykonávají žádnou sportovní aktivitu. Současná generace často neví, jak vhodně naplnit svůj volný čas, často pasivně sedí, děti se nevěnují žádné pohybové aktivitě. Málo pohybu a jednostranné zaměstnávání mozku v raném dětství může vést k různým obtížím, k pozdějšímu vzniku poruch učení či chování a následně i narušení sociálních vztahů. Proto je tato bakalářská práce věnována problematice specifických poruch chování (ADHD, ADD) a volnočasovým aktivitám vhodným k předcházení vzniku obtíží či ovlivňování dětí, které těmito poruchami trpí.

Práce je členěna na dvě části: teoretickou a empirickou. V teoretické části bakalářské práce se zaměřujeme na charakteristiku ADHD, ADD, příčiny vzniku, projevy a vhodné přístupy a vedení dětí s těmito obtížemi. Dále práce pojednává o volném čase. Je zde uvedena obecná charakteristika volného času, nastíněn historický vývoj volnočasových aktivit a dále se práce zabývá důležitostí smysluplného trávení volného času školními dětmi s ADHD, ADD. Praktická část je pak věnována průzkumu, jak děti, zvláště ty s ADHD a ADD, tráví svůj volný čas, jaké aktivity volí, které jsou u nich oblíbené a které jsou vhodné.

## **2 Teoretická část**

### **2.1 Vymezení pojmu**

Deficit Hyperaktivity Disorder (ADHD) a Attention Deficit Disorder (ADD) jsou neurovývojové poruchy. ADHD, porucha pozornosti s hyperaktivitou, je podmíněná narušeným fungováním těch oblastí mozku, které souvisejí s plánováním, předvídáním, zaměřením a udržením pozornosti a sebeovládáním. Typické znaky pro ni jsou například nadměrná aktivita, impulzivita a potíže zaměřit a udržet pozornost. Často bývá přidružená náladovost a menší odolnost vůči stresu. Odhadem je v České republice asi 20 000 dětí s poruchou pozornosti. Dle odborných studií trpí poruchou chování spíše chlapci než dívky, a to v poměru 3:1 (Michalová 2011, s. 4 – 5).

ADD je vlastně stejnou poruchou pozornosti, jen bez přítomnosti hyperaktivity. Jedinci s ADD působí jako by žili v jiném světě. Často bývají zasnění, nereagují, když na ně někdo mluví. Mívají stejné projevy poruchy pozornosti – lehce je něco rozptýlí, zapomínají, těžce se soustředí na neatraktivní téma, mají problém s dokončováním úkolů (Serfontein 1999, s. 20 – 21).

## 2.2 Projevy

### 2.2.1 ADHD

ADHD se objevuje v raném období života dítěte. Jedinci jsou často neschopni dodržovat určitá pravidla či řád. Tato porucha chování je dlouhodobá, její nedostatky se mohou zmírnit s dozráváním centrální nervové soustavy dítěte. Během jedincova vývoje se mohou přidružit další obtíže, například problém se čtením, psaním, počítáním nebo vykonáváním některých složitějších praktických činností. Některé příznaky se zráním CNS zmírňují, vymizí, některé však přetrvávají do dospělosti. ADHD a ADD trpí v dospělosti 30 % až 50 % lidí (Zelinková 2015, s. 197 – 198).

Barkley dělí projevy ADHD na primární symptomy a sekundární symptomy. Primární symptomy jsou nejvýraznější, spadá sem narušená pozornost, hyperaktivita a impulzivita.

#### Pozornost

- mají problém s udržení pozornosti při plnění úkolů nebo při hře,
- často mají problém s organizací práce a aktivit,
- často jedinci dělají chyby z nepozornosti, nedokážou se soustředit na danou věc,
- mají problém dokončit již rozdělané práce,
- často ztrácí věci (školní pomůcky, osobní doklady, atd.),
- snadno se rozptýlí,
- často zapomínají (Masopust, aj. 2014, s. 114).

#### Hyperaktivita

- mají nutkání se neustále hýbat (houpají se na židli, pohazují rukama, atd.),
- často nevydrží sedět na svém místě a v nevhodných situacích vstávají (při vyučování chodí z místa),
- při hraní a při trávení svého volného času jsou často hluční,
- rádi, často a hodně mluví (Masopust, aj. 2014, s. 114).

#### Impulzivita

- často vykřikují odpovědi na otázky, které ještě nebyly dokončeny,
- často mají problém počkat, než na ně přijde řada,
- často přerušují druhé (skáče lidem v rozhovoru do řeči) (Masopust, aj. 2014, s. 114).

Mezi sekundární (méně podstatné) projevy patří poruchy emocí, vnímání, paměti

a vytrvalosti (Michalová 2011, s. 41).

Dalšími projevy mohou být:

- nepořádnost,
- chyby z nepozornosti,
- zvýšená urážlivost – nenávidí hodnocení, i když je dobře míněné,
- špatná orientace v čase,
- delší čas na zklidnění – špatné přizpůsobování se,
- časté nehody a úrazy – nemyslí na následky svého chování,
- riskantní chování,
- problém s navrácením k předchozí činnosti (Michalová 2011, s. 42 – 43).

To vše vede k selhávání ve škole. Přidružují se poruchy učení, dítě bývá neoblíbené u spolužáků i učitelů, často vysmívané a napomínané. Následky mohou pak ovlivnit i celý pozdější dospělý život jedince. U každého dítěte bude skladba příznaků jiná. Zelinková ve své knize uvádí rozdělení subtypů:

1. *subtyp: s převahou narušené koncentrace pozornosti – 25 až 35 % případů dětí s ADHD,*
2. *subtyp: s převahou hyperaktivity a impulzivity – 10 až 20 % případů dětí s ADHD,*
3. *subtyp: smíšený – 50 % případů dětí s ADHD (Zelinková 2011, s. 196 – 197).*

První subtyp se spíše přirovnává k poruše pozornosti typu ADD. Tito jedinci působí na své okolí jako líní a zmatení. Často splynou s okolím. Děti nevykazují zvýšenou pohyblivost a neklid nebo vznětlivost. Ve druhém subtypu se jedinci dokážou lépe koncentrovat a dostatečně se soustředit na určitou věc či aktivitu. U třetího subtypu je přítomná agresivita, impulzivita i porucha pozornosti. Jedinec si během vývoje může projít všemi třemi subtypy, jelikož se během jeho vývoje poměr příznaků mění (Zelinková 2011, s. 196 – 197).

### 2.2.2 ADD

Stejně jako ADHD se tato porucha chování objevuje v útlém věku dítěte. Jedinci s ADD nemívají sklon jednat neklidně, podrážděně nebo agresivně jako děti s poruchou chování ADHD. Za to se u dětí s ADD často objevují problémy se soustředěností, vnímáním a také hrubou a jemnou motorikou. Rozdělení pozornosti při různých činnostech, jak mentálních, tak fyzických, je pro děti s ADD téměř nemožné (Michalová 2011, s. 41).

Snadno je rozptýlí zvuky, impulsy, pohyby. V případě poruchy pozornosti může dojít k příležitostným stavům denního snění (Serfontein 1999, s. 19). Pomalé pracovní i osobní tempo je u dětí s ADD zcela běžné a v dnešní době velmi dobře známé a také respektované. Na své vrstevníky působí spíše neutrálně, nenápadně a někdy až introvertně (Michalová 2011, s. 41).

Děti s ADD mají problém s učením především kvůli špatné krátkodobé paměti. Nové informace, které přijímají ústní formou, jsou pro ně velkou překážkou. Díky tomuto problému si nedokážou zapamatovat a prohloubit znalosti, které se naučili před týdnem až dvěma týdny (Serfontein 1999, s. 20-21).

Děti s ADD nedokážou pracovat samy, jejich výkon bývá nestálý a velmi nesourodý. I přes pečlivě zadaný úkol děti stále chybují. Často nevnímají podrobnosti zadání úkolu, ztrácí pozornost nebo nerozumí slovům učitele. Děti s ADD si nedokážou určit vlastní režim, pracovní tempo, úkoly a aktivity (Michalová 2011, s. 43 – 44).

Děti mají rovněž problém s impulzivitou a tvrdohlavostí. Dětský kolektiv s nimi často opovrhne, vysmívá se jim. Proto se tyto děti mezi vrstevníky necítí dobře, jsou nejisté, nedůvěřují ostatním. Často se pak stává, že reagují podrážděně, nebo naopak ustoupí, stahují se do sebe, začínají se stranit. (Serfontein 1999, s. 15, 19 25).

## 2.3 Příčiny

Přesná příčina vzniku poruch ADHD, ADD není v současnosti známa, ale vědci předpokládají, že problém pramení v jemných odchylkách ve struktuře a funkci mozku. „*Vzniká tak nerovnováha v činnosti neurotransmiterů, které mají za úkol přenášet signály mezi různými oblastmi mozku a zajišťovat jeho správnou a harmonickou činnost*“ (Michalová 2011, s. 5).

Mezi dalšími biologicko-fyziologickými příčinami se uvádí například:

- abúzus alkoholu, drog v době těhotenství matky,
- zdravotní potíže v době těhotenství matky,
- komplikovaný porod dítěte (klešťový porod, předčasný porod, přenašení dítěte, přidušení dítěte, aj.),
- kontaminované okolí matky v době jejího těhotenství.

Příčiny jsou spatřovány v dědičnosti. Doc. O. Zelinková (Zelinková 2011, s. 197) ve své knize uvádí, že mají-li ADHD rodiče, je u jejich dětí velká pravděpodobnost, že budou mít stejné obtíže. Domnívá se, že dědičnost se projeví ve stejném fungování mozku. Zmiňuje však i psychologickou stránku možných příčin. Zde hovoří především o výchově. Jestliže je v rodině dítě, které vykazuje zvýšenou aktivitu, nervozitu, nedočkavost a jeho rodič je také takový, vytvářejí se v rodinném kruhu špatné vzory chování. Dítě je neustále opravováno, napomínáno a komunikace s rodiči je narušená. Dítě nenaplnuje určitou představu rodičů, proto se k němu takto chovají a nakonec jejich komunikace vyústí spíše nějakým sporem, odchodem nebo uražením. Takový vzorec se samozřejmě projeví i ve škole, kdy dítě není schopno se přizpůsobit autoritě a řádům ve školním prostředí.

## **2.4 Náprava**

Výchova dítěte s ADHD, ADD není snadná a k dítěti, aby dosáhlo úspěchu a zažilo pohodu a radost v životě, je třeba přistupovat erudovaně, s citem a s ohledy na jeho individualitu. Vhodné je, aby všichni lidé, kteří se na výchově tohoto dítěte podílejí, pracovali jednotně a vzájemně se doplňovali. Serfontein (Serfontein 1999, s. 89) rozděluje přístupy k dítěti s ADD a ADHD na tyto metody:

- výchovná (behaviorální) terapie,
- doučování,
- logopedická a jazyková,
- pracovní terapie,
- úprava stravovacího režimu,
- léčba medikamenty (Serfontein 1999, s. 89).

### **2.4.1 Výchovná (behaviorální) terapie**

Touto terapií se snažíme jedince naučit správným modelům chování. Děti si musí uvědomit, co jejich vznětlivé chování může způsobit v procesu komunikace. Dospělý je dítěti oporou a snaží se o přebudování rodinných vzorců chování, které si v průběhu dosavadního života osvojil. Totéž platí i v oblasti školy. Díky nesprávným přístupům dítě zažívá pouze kárání a zavrhování. Tato terapie chce pro dítě pravý opak. Pokud dítě reaguje správně, získá tím nějakou odměnu, v opačném případě se musí něčeho, pro něj cenného, vzdát.

### **2.4.2 Doučování a náprava**

Doučování spočívá ve zdolávání problémů, které má dítě při učení. Stejně jako léčitel i učitel si musí udržovat emocionální nadhled, aby mohl dítě spravedlivě hodnotit. Ideálním prostředím pro tuto metodu je škola. Učitel se věnuje pouze danému jednotlivci. Snaží se posilovat jeho silné stránky, rozvíjet narušenou zrakovou a sluchovou percepci, paměť, pozornost. Cílem je uspořádat obsah vzdělávání pro dítě s ADD, ADHD tak, aby dítěti vyhovoval a ono mohlo vklouznout do systému, který je stálý a předvídatelný. Pokud tuto variantu škola nenabízí, musí dítě chodit na soukromé hodiny doučování. Aby bylo doučování efektivní, mělo by být dítě aktivní a ne vyčerpané. Nejvhodnější dobou je proto ráno, před začátkem vyučování, kdy je dítě odpočaté nebo brzy po skončení vyučování, kdy ještě nenastoupila přílišná únava (Serfontein 1999, s. 90 – 91).



### **2.4.3 Logopedická a jazyková terapie**

Nespočet dětí s ADHD, ADD má také problémy s řečí. Obtíže jim činí jak správné chápání významu slov, tak správná výslovnost. Proto tyto děti často potřebují péči logopeda, který může nápravná cvičení doplnit o hry a činnosti na rozvoj paměti, pozornosti a dalších dílčích funkcí. Pokud není logopedická péče dostupná ve škole, mělo by dítě navštěvovat logopeda v jiném zařízení, alespoň 1x do týdne. Stejně jako pedagog a terapeut, musí být logoped trpělivý a nepodléhat při své práci lítosti, která by narušila objektivní hodnocení dítěte (Serfontein 1999, s. 91).

### **2.4.4 Úprava stravovacího režimu**

U dětí s ADHD, ADD se doporučuje také upravit jídelníček. Zvláště malým dětem bychom neměli nabízet potraviny s velkým obsahem cukrů, potravinářských barviv a konzervantů, naopak bychom měli nabízet hodně tekutin, ovoce a zeleniny, celozrnného pečiva. Rodiče by si měli být vědomi, že sami by dítěti měli jít příkladem a jídelníček sjednotit pro celou rodinu (Serfontein 1999, s. 91 – 92).

### **2.4.5 Léčba medikamenty**

Pokud selhávají všechny dostupné metody nápravy, porucha u dítěte je závažná a silně narušuje jeho život, bývá doporučována farmakoterapie. Lékařem doporučené léky by měly být vždy individuálně zvoleny tak, aby pomáhaly dítěti zvládat neklid, impulzivitu a nepozornost. Aby nedocházelo k vedlejším účinkům a nenastala situace, že by léky spíše přitížily, bývá prováděno speciální vyšetření, které určí, jak daný organismus je schopen léčbu konkrétním lékem zvládat (Serfontein 1999, s. 94).

Vedlejšími účinky mohou být ztráta chuti k jídlu, ztráta tělesné hmotnosti či obtíže se spánkem a usínáním. Objevit se také může pocit na zvracení, slabost nebo migréna. Výjimečně se mohou objevit vedlejší účinky v oblasti zrakové percepce. Bývá to však záležitost přechodná a obtíže vymizí, když si organismus na léky zvykne. Rodiče by neměli farmakoterapii svévolně přerušovat. Průzkumy potvrzují, že děti užívající léky lépe reagují na další terapie než jedinci, kteří léčebné preparáty neužívají (Serfontein 1999, s. 94, 97 – 98).

### **2.4.6 Pracovní terapie**

V průběhu pracovní terapie je s dítětem procvičována hrubá a jemná motorika, senzomotorická koordinace. Terapii vede fyzioterapeut nebo ergoterapeut, ti dětem

nejvíce pomáhají. S dětmi procvičují různé cviky a činnosti, které jim pomáhají zlepšit ty oblasti, ve kterých zaostávají a se kterými mají problém (Serfontein 1999, s. 91 – 92).

Behaviorální terapie, pracovní terapie i logopedie mohou dětem s ADHD/ADD výrazně pomoci. Kromě odborníků, kteří tyto léčebné postupy dětem nabízejí a provádějí je s nimi, mohou pomáhat dětem s ADHD/ADD také mimoškolní zájmové a sportovní organizace, které nabízejí smysluplné využití volného času. Zde se děti mohou snáze začleňovat do dětského kolektivu, osvojují si a učí se dodržovat potřebná pravidla, zvykají si na pravidelnost. Učí se dokončovat činnosti, rozšiřují si komunikační dovednosti, zjemňují a zdokonalují si hrubou i jemnou motoriku, rozšiřují si vědomosti i pracovní dovednosti. Při zájmových činnostech také častěji zažívají úspěch, kterého se jim v prostředí školy většinou dosáhnout nedaří. Tím si zároveň zvyšují svoji psychickou a fyzickou odolnost.

## 2.5 Definice volného času

Volný čas můžeme využít pro odpočinek, kdy potřebujeme po dlouhém pracovním dni načerpat síly a zotavit se, zapomenout na stres a negativní vlivy z okolí, které na nás působí. Važanský a Smékal ve své knize uvádějí: „*V literatuře o volném čase se nachází četné pokusy definovat volný čas; ukazují značnou variabilitnost jednotlivých významů, které sahají od zdůrazňování ekonomických, sociologických, psychologických, filozofických, pedagogických, a kulturně kritických momentů až k negaci významu takových definic. Jedna z nich uvádí, že*“... svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky“ (Važanský, aj. 1995, s. 17).

Podle Hájka a Pávkové je volný čas volno, které nám zbude po splnění všech úkolů, a ve kterém děláme dobrovolně a rádi činnosti, aniž by nás k nim někdo nutil nebo by vyplývaly z naší pracovní povinnosti. Tyto činnosti vykonáváme s radostí, protože pramení z našich zájmů a zálib. Přináší nám libé prožitky a nezpůsobují nám žádný stres (Hájek, aj. 2010, s. 17).

Někteří lidé využívají svůj volný čas ke vzdělávání. Naplňují tak svoji potřebu poznávání a vědění k rozvoji vlastní osobnosti. Jiní využívají své volno ke komunikaci a upevňování vztahů v rodině a ve společnosti, navazování nových kontaktů a přátelství. Někteří posilují své tělo, zdraví a odolnost sportováním. Vhodně naplněným volným časem můžeme také odstranit deprivaci a zahnat zármutek (Hájek, aj. 2010, s. 17).

## 2.6 Tendence vývoje volného času

Po druhé světové válce se rozšiřovala „výchova mimotřídní a mimoškolní,“ která dbala na to, aby se některé činnosti vykonávaly jinde než ve školním prostředí. Mohly být provozovány v různých organizacích, které byly předurčeny k trávení volného času (Hájek, aj. 2010, s. 17 – 18).

Během 60. let byly tyto dva termíny vyměněny za odborný název „škola mimo vyučování.“ Ideou tohoto odborného sousloví bylo, že dítě se má samo rozhodnout pro činnost, kterou bude vykonávat mimo školní instituce, se zájmem a dobrovolností. Od druhé poloviny 60. let se hodnota volného času zvyšovala a začaly se vytvářet příznivé podmínky pro smysluplné využití. Zkrátila se pracovní doba. Do školy děti chodily pět dnů, pět dnů pracovali i rodiče. Přibývalo volného času. Tento bylo třeba smysluplně využít. Proto vznikaly nové teorie a polemiky o volném čase. Díky nim začali různí autoři vydávat knihy o hodnotě a způsobu trávení volného času (Hájek, aj. 2010, s. 17 – 18).

V 70. až 80. letech se dávalo přednost spíše mimotřídní výchově než alternativní

výuce, i tak se některé aspekty výchovy a volného času udržely (Hájek, aj. 2010, s. 17 – 18).

90. léta přinesla obrat. Hodnota a význam volného času vzrůstala pro jednotlivce, kolektivy i společnost. Výchova k trávení volného času znamenala podporu rozvoje, zdokonalování a rozšiřování možností a přístupů. Podporovala a snažila se o individuální přizpůsobení se jedinci. Cílem výchovy volného času bylo, aby se mladí lidé naučili hospodařit s volným časem, uměli si vybírat vhodné činnosti a trávili tak smysluplně svůj volný čas. Objevují se také nové termíny formální vzdělávání, neformální vzdělávání a informální učení. Formální vzdělávání se uplatňovalo na školách a v edukačních zařízeních. Tato forma vzdělávání byla podporována státem (Hájek, aj. 2010, s. 11).

Zabývalo se vzděláváním ve všech stupních podle věkových kategorií. V této formě bylo možné studovat i dálkově. O ukončení vzdělávání absolventi obdrželi doklad.

Neformální vzdělávání probíhalo mimo školské instituce. Mezi ně patřily neziskové organizace, sdružení dětí a mládeže, sportovní a společenské kluby. Zaměřeno bylo na výchovu a rozvoj dovedností, zručnosti a obratnosti, světonázoru (Hájek, aj. 2010, s. 18 – 20).

Ve druhé polovině 20. století se přístup k volnému času vyvíjel rychle a to díky větší dostupnosti pro širší vrstvy obyvatelstva. Lidé měli pochopit, jak moc je důležité mít volný čas a hlavně, jak správně by svůj volný čas měli trávit. Proto vzniká potřeba vzdělávat pro oblast volného času specialisty, pedagogy volného času, motivovat účastníky, budovat zařízení pro vykonávání činností, rozvoj nadání a zájmů při respektování individuality jedince (Hájek, aj. 2010, s. 11).

## **2.7 Činnosti ve volném čase**

Postupem času se stalo mimoškolní vzdělávání velmi populární vědní disciplínou, a pedagogika volného času nebo obor rekreologie je možné studovat na vysokých školách. Volnočasové aktivity jsou různorodé a zahrnují mnoho činností z různých oborů. Děti i dospělí mohou volit mezi spontánními činnostmi, vzdělávacími a sportovními aktivitami, nebo se mohou věnovat uměleckým oborům, buď příležitostně, nebo pravidelně.

## 2.7.1 Zájmové činnosti

Hájek ve své knize uvádí šest základních oblastí zájmových činností:

- spontánní činnost,
- zájmová činnost příležitostná,
- zájmová činnost pravidelná,
- táborová činnost,
- individuální práce,
- osvětová činnost.

**Spontánní činnost** by neměla být ovlivňována pedagogy či jiným profesionálním subjektem a není časově omezena. Pedagog by děti neměl omezovat, ale spíše by měl s dětmi prodiskutovat a poradit s výběrem pro ně vhodné aktivity

Začátek a konec spontánní činnosti si určí sám jedinec. Většinou je aktivita vykonávána v prostorech, které jsou pro ni vhodné. Mohou to být například dětská hřiště, herny v klubovnách nebo přírodní terény (Hájek, aj. 2010, s. 20 – 22).

**Zájmová činnost příležitostná** je časově omezená a někým systematizovaná aktivita. Činnost může být uskutečněna formou turnajů či exkurzí nebo výletů, dále formou relaxace, vzděláváním se v přírodě nebo odpočinkem (Hájek, aj. 2010, s. 22).

**Zájmová činnost pravidelná** má stanovený čas, období, kdy se může odehrávat (1krát týdně, jednou za 14 dní nebo 1krát do roka). Je vedena vzdělaným vedoucím. Často se týká oblastí, jako je umění, sport a další (Hájek, aj. 2010, s. 22).

**Táborová činnost** je organizována mimo bydliště jedince a vedena zkušeným vedoucím. Určité zájmové útvary na táborech přímo dovršují svoji celoroční činnost. Tábor mívá také rekreační charakter.

Další činností jsou pak **individuální práce**, které připravují podmínky pro vývoj jedinců (Hájek, aj. 2010, s. 22).

**Osvětová činnost** se zaměřuje především na prevenci proti společensky nepřijatelným jevům. Kvalifikovaný vedoucí si svolává děti a sděluje jim důležitá fakta a informace. Kvalifikovaný vedoucí předává dětem potřebné informace, poskytuje rady. Měl by také být dětem dobrým vzorem, jít svým chováním příkladem (Hájek, aj. 2010, s. 22).

## **2.8 Podmínky pro volnočasové aktivity**

Při provozování jakýkoliv zájmových činností bychom měli brát zřetel na dobrovolnost. Pedagogové musí zabezpečit, aby žádné dítě nebylo do jakékoli činnosti nuceno násilím. Děti musí brát na vědomí, že každá činnost má svou náročnost a pravidla a ty musí respektovat (Činčera 2007, s. 20 – 21).

Jedinci ve skupinách by spolu měli spolupracovat, navzájem se motivovat a pomáhat si. Pokud by se odehrával nějaký konflikt mezi jednou a více skupinami, jedinci by měli zachovat soudržnost. Pokud je slovně napaden jeden člověk ze skupiny, kolektiv by se slovně napadeného měl automaticky zastat a nejít proti vlastnímu členovi.

Pro usnadnění a dobrý průběh volnočasových aktivit je třeba splnit tři podmínky. První je stanovení cílů. Cíle si stanovují účastníci, podle toho, co si chtějí vyzkoušet či poznat.

Druhou podmínkou je princip informované volby, kdy se každému jedinci musí dostat řádného vysvětlení. To vše je propojené s dobrovolností, která je třetí podmínkou pro dobrý průběh volnočasových aktivit (Činčera 2007, s. 21). Když se seznámíme s možnostmi a výběrem volnočasových aktivit, s podmínkami, pro jejich vykonávání, vidíme, že pro děti s ADHD/ADD je možné, a přímo žádoucí, nějakou volnočasovou činnost nabídnout. Vše by mělo vycházet z dobrovolnosti. Dětem v mladším školním věku bude třeba s volbou volnočasových aktivit pomoci a vybírat pro ně takové aktivity, které budou vhodné pro jejich osobnostní rozvoj a charakteristické rysy. Činnosti by měly pomoci při rozvoji a posílení zejména v oblasti psychických funkcí, které jsou u těchto dětí oslabené.

## 2.9 Instituce pro volnočasové aktivity

Výchova ve volném čase se uskutečňuje v zařízeních nebo institucích, jejichž hlavním zaměřením jsou volnočasové aktivity. V dnešní době existuje mnoho institucí, které nabízejí dětem, mládeži a dalším zájemcům smysluplné trávení volného času formou rozmanitých aktivit, činností z různých zájmových oblastí. (Pávková, aj., 2008, s. 111). Jsou organizace školské, zřizované obcemi či krajem (Domy dětí a mládeže a Umělecké školy), které nabízejí široký výběr aktivit. V základních uměleckých školách si mohou děti volit mezi obory výtvarnými, hudebním či dramatickými. Vzdělávat se tak mohou ve hře na hudební nástroj, zpěvu, divadelním umění, malbě, kresbě nebo modelování, dramatické a výtvarné činnosti. Domy dětí a mládeže nabízejí dětem také aktivity umělecky zaměřené, ale i sportovní a řemeslné. Děti se mohou účastnit kroužků leteckých či vlakových modelářů, keramiky, divadelních kroužků, stolního tenisu či jakýchkoli jiných aktivit, které se mohou v různých zařízeních odlišovat. Domy dětí a mládeže pak nabízejí i příměstské a letní pobytové tábory.

Na výběr jsou i další činnosti, zvláště sportovní, které poskytují různé sportovní oddíly: fotbal, florbal, házená, volejbal, košíková, přespolní běh, gymnastika, plavání a mnoho dalších. Kromě školských organizací a sportovních klubů nabízejí dětem volnočasové vyžití i nestátní neziskové organizace jako Junák, Ymca, Sokol aj., které se snaží rozvíjet dovednosti, schopnosti a talent dětí a mládeže nenuceně a připravují děti a mládež na budoucí život.

Všechny nabízené činnosti jsou prospěšné všem dětem bez výjimky. Učí se novým dovednostem, zvyšují tělesnou zdatnost, rozvíjí a posilují sociální vztahy. Proto je důležité, aby se i děti s ADHD mohly také těchto aktivit účastnit, neboť právě při volnočasových aktivitách mohou zažívat tolik potřebný úspěch a budovat nové kamarádské vztahy. Zároveň se učí dodržovat pravidla, dokončovat započatou činnost, učí se trpělivosti, přesnosti a koncentraci pozornosti přirozenou a zajímavou cestou.

## 3 Praktická část

### 3.1 Cíl praktické části

Teoretická část této bakalářské práce byla zaměřena na problematiku ADHD/ADD u dětí školního věku a cílem praktické části je zjistit a popsat, jak děti s ADHD/ADD naplňují svůj volný čas a jaké volnočasové aktivity nejčastěji volí. Pro naplnění praktické části byla zvolena dotazníková metoda a kvantitativní vyhodnocení získaných dat.

### 3.2 Dotazníková metoda

Pro průzkum byla zvolena dotazníková metoda s vytvořeným dotazníkem. Dotazníkové šetření zařazujeme mezi kvantitativní metody. Sběr dat díky dotazníkovému šetření je rychlý, efektivní, nenáročný. Výzkumník si dotazník vytvoří a vyhodnocuje sebraná data sám. Respondentům zaručuje úplnou anonymitu (Jihlavec, aj., 2010, s. 66). Výhodou dotazníkové metody je možnost získat v poměrně krátkém časovém úseku velké množství dat a nákladnost průzkumu není tak velká. Nevýhodou však může být neochota respondentů odpovídat, špatné porozumění otázkám, nepravdivé nebo zmatené odpovědi. Problémová může být i menší návratnost a tím nemožnost průzkum uzavřít a vyhodnotit (Disman 2002, s. 141).

Dle Sochůrka se můžeme při dotazníkové metodě setkat s termínem respondent. Respondentem rozumíme dotazovanou osobu. Sochůrek dále uvádí další termíny, a to otázku (tázací věty), položku (věty oznamovací) a administraci (především pokyny k vyplnění dotazníků) (Sochůrek, aj., 2013, s. 40).

Sochůrek dělí části dotazníku do následujících oblastí:

- **Vstupní část** – pod tuto část spadá například zadávání pokynů pro vyplnění.
- **Vlastní otázky** – Doporučuje v úvodu otázky jednodušší, uprostřed složitější a na konci dotazníku pokládat otázky důvěrnější.

- **Poděkování** – vždy na konci dotazníku (Sochůrek, aj., 2013, s. 40 – 41).

Dále je vhodné rozdělení respondentů. Sochůrek výběr respondentů dělí do čtyř základních kategorií:

- **Základní soubor** – musí být jasně stanoven a charakterizován.
- **Výběrový soubor** – souvisí se základním souborem, můžeme jej charakterizovat jako jeho výčet či upřesnění.
- **Náhodný výběr** – jednoduchý a stratifikovaný náhodný výběr.
- **Skupinový výběr** – vzorek pro průzkum tvoří skupina (Sochůrek, aj., 2013,



s. 24).

Jak uvádí dále Sochůrek, může být dotazník tvořen různými typy otázek:

- **uzavřené otázky** – respondent volí mezi odpověďmi ANO nebo NE, nelze zvolit jinou variantu odpovědi.

- **otevřené otázky** – respondentovi je vysvětlena situace. Respondent má možnost otevřeně odpovědět na otázku svými slovy.

- **polouzavřené otázky** – u těchto typů otázek respondent odpovídá na uzavřenou otázku, vzápětí ale musí odůvodnit, proč danou odpověď vybral.

- **škálové otázky** – otázky zkoumají náročnost situace, oblíbenost, nebo postoj respondenta k dané situaci (Sochůrek, aj., 2013, s. 42 – 43). Rozdělují se na:

- pořadové škály – respondent na bázi čísel určuje danou situaci, další možností je seřazování, kdy je respondent uveden do situace či problému a musí seřadit dle vlastního názoru odpovědi.

- intervalové škály – skrze intervalové škály zkoumáme spojitost fenoménů. Jsou také označovány jako sebeuposuzovací. Škála by měla mít vždy lichý počet čísel (1 2 3 4 5) a výzkumník by se měl při sestavování intervalových škál vyhnout i záporným číslům. Záporná čísla mohou vyvolat u respondentů pocit negativního hodnocení.

- bipolární škály – škála objasňuje dva pojmy, které jsou protikladné. Respondent mezi nimi určí míru (např. optimismus 1 2 3 4 5 negativismus). Pokud by výzkumník zvolil škálu se sudým počtem (např. hodný 1 2 3 4 zlobivý), tak číslice 4 v tomto případě zaujímá postavení nuly (je to průměrná hodnota). Vhodnější je pro výzkumníka přidat neutrální výběr typu „nevím“, „neumím se rozhodnout“.

- Likertova škála – měří názor a postoje lidí. Většinou jsou tyto škály řazeny od „naprosto souhlasím“ po „naprosto nesouhlasím“, přičemž mezi těmito škálami je vždy uprostřed neutrální odpověď typu „nevím“ nebo „nemám názor“ (Sochůrek, aj., 2013, s. 25 – 40).

Nejčastěji je dotazníkové šetření vyhodnocováno kvantitativně. Sochůrek definuje kvantitativní metodu jako přístup, jehož zdrojem je objektivní a co možná nepřesnější zkoumání reality (Sochůrek, aj., 2013, s. 23). Charakteristickým znakem pro tento průzkum je číselné měření zkoumaného fenoménu (experiment, výběrové šetření nebo případová studie). Díky tomu je oproti kvalitativnímu průzkumu snazší (Sochůrek, aj., 2013, s. 23). Nejprve je vhodné stanovit si otázku průzkumu a k ní podrobnou analýzu. Následně probíhá formulace hypotéz a jejich testování. Konec průzkumu pak tvoří závěry a jejich následná prezentace (Sochůrek, aj., 2013, s. 24).

### 3.3 Dotazník k praktické části

Pro naplnění cílů byl v této bakalářské práci použit dotazník. Ten je tvořen 15 otázkami. Zvoleny byly otázky otevřené i uzavřené. Zařazeny byly i otázky s možností výběru z několika nabídnutých odpovědí, těch je z celkového počtu otázek v dotazníku sedm,

- uzavřené – respondenti vybírají pouze jednu variantu ANO nebo NE nebo NEVÍM. Dotazník obsahuje 3 otázky na ANO, NE a pouze jednu otázku, kde respondenti vybírají z možností ANO, NE, NEVÍM.

- uzavřené s více možnostmi – respondenti mohou vybrat více možností. Těchto otázek je v dotazníku sedm.

- polouzavřené – respondenti vybírají pouze jednu odpověď z několika variant, následně odpověď doplní (např. respondent zakroužkuje odpověď "Chodím na zájmový kroužek", respondent dále uvádí typ zájmového kroužku – např. keramika). Zde byla v dotazníku otázka tohoto typu pouze jednou. Otázky byly rozšířené o odpověď JINÉ, kdy měl respondent napsat jinou variantu, pokud mu žádná z předešlých nevyhovovala.

- otevřené – respondenti odpovídají dle vlastního uvážení, nejsou omezeni výběrem. Taková otázka se v dotazníku vyskytuje pouze jedna.

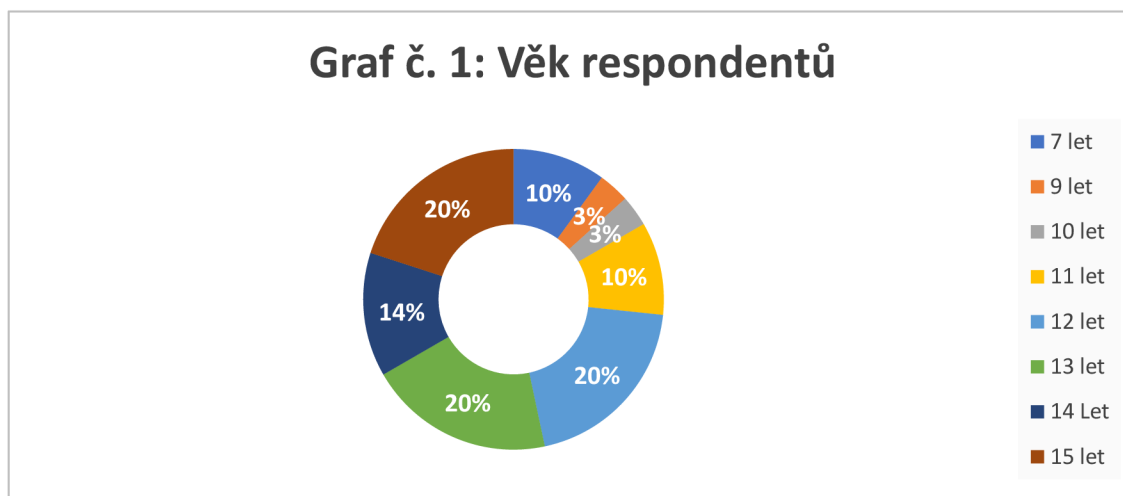
identifikační otázky – otázky na pohlaví a věk respondentů. Dotazník obsahuje jednu otázku na věk respondenta a jednu otázku na pohlaví respondenta. Dotazník je uzavřen krátkým poděkováním.

Pro potřeby průzkumu byly osloveny základní školy v Libereckém kraji. V každé z těchto škol se vzdělává vždy několik dětí s diagnostikovaným ADHD či ADD. Proto byli osloveni především výchovní poradci a třídní učitelé, kteří vědí o svých žácích, mají povědomost o jejich obtížích a mohli tak dotazníky konkrétním dětem předat. Osloveno bylo zhruba 20 pedagogů a tři výchovní poradci daných škol. Jimi vybrané děti pak dotazníky vyplnily. Tím byla zároveň zajištěna anonymita respondentů.

Vzhledem k pandemické situaci v době průběhu průzkumu byly školy obeslány e - mailem, byla zde i možnost telefonického spojení. Korespondence a komunikace tak byla velmi omezená a náročná. Některé školy na e - mailovou poštu vůbec neodpověděly. I přes obtíže v komunikaci se podařilo získat 30 respondentů, kteří se ochotně průzkumu zúčastnili a průzkum tak mohl být realizován. Všechny zúčastněné děti měly diagnostikováno ADHD nebo ADD.

## 4 Rozbor získaných dat a diskuze

### Otázka č. 1: Kolik ti je let?

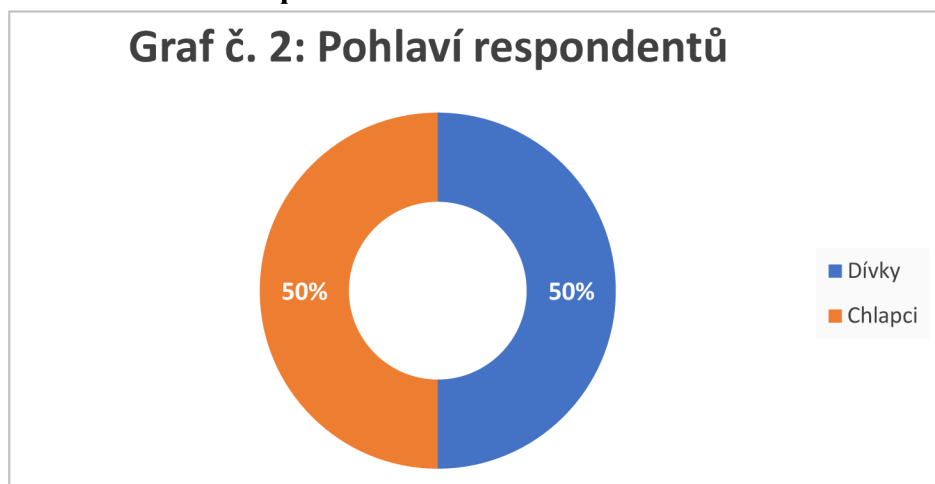


Graf č. 1

#### Zdroj: Vlastní průzkum

Graf č. 1 zobrazuje věk respondentů. Průzkumu se účastnilo 3 % respondentů ve věku 7 let, 3 % respondentů ve věku 9 let, 3 % respondentů ve věku 10 let, 10 % respondentů ve věku 11 let, 20 % respondentů ve věku 12 let, 20 % respondentů ve věku 13 let, 13 % respondentů ve věku 14 let a 20 % respondentů ve věku 15 let. Největší část respondentů byla tedy ve věku 12 let, 13 let a 15 let. Nejmenší skupinou byly děti ve věku 7 let a 9 let. Dá se říci, že mezi respondenty byly nejvíce zastoupeny děti staršího školního věku. Je možné, že učiteli byly osloveny především děti staršího školního věku, nebo že pro děti mladší věku bylo vyplnění dotazníku obtížnější.

## Otázka č. 2: Jsi chlapec nebo dívka?

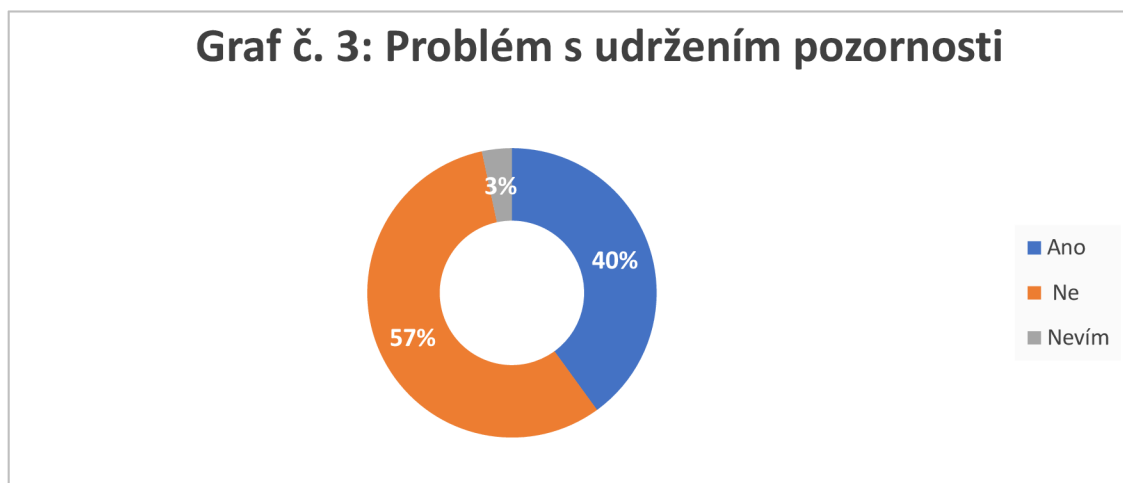


Graf č. 2

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Graf č. 2 zobrazuje pohlaví respondentů. Z celkového počtu respondentů se zúčastnilo 50 % dívek a 50 % chlapců. Odpověď na tuto otázku v nás může vyvolat potřebu zamyšlení o poměru výskytu tohoto onemocnění mezi dětmi různého pohlaví. Běžně uváděné počty jedinců s ADHD/ADD bývají v poměru 3:1 v neprospěch chlapců. Z odpovědí na otázku č. 2 se však jeví poměr mezi chlapci a dívkami s diagnózou ADHD/ADD jako vyrovnaný.

### Otázka č. 3: Míváš obtíže s pozorností, zůstat v klidu?



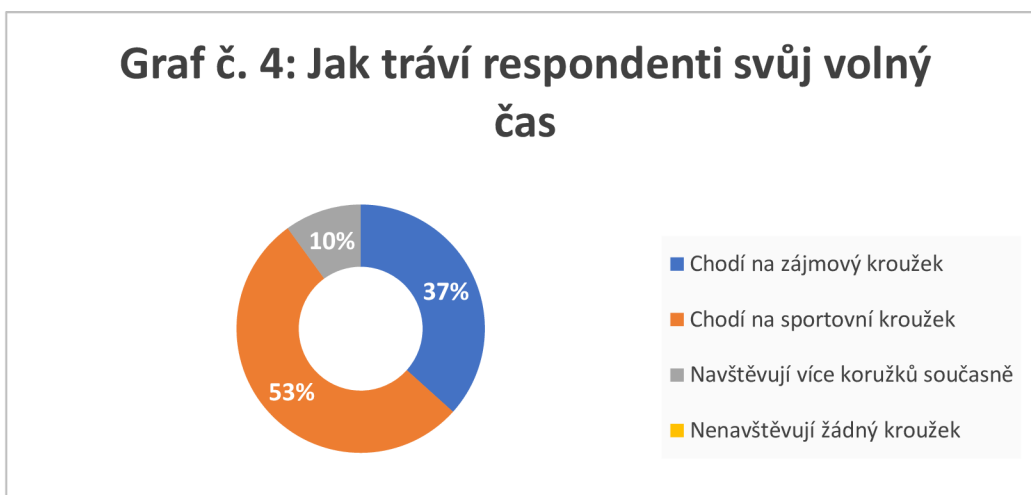
**Graf č. 3**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Graf č. 3 představuje počet respondentů, kteří mají problémy s udržением pozornosti. 40 % respondentů odpovědělo, že mívají problém s udržением pozornosti, 57 % respondentů nemá problém s udržением pozornosti a pouze 3 % respondentů neví, zda má s udržением pozornosti problém.

Z odpovědí můžeme usuzovat, že některé děti si svůj problém neuvědomují, nepřipouštějí si jej a jejich obtíže vidí především jejich rodiče a učitelé. Je však také možné, že mnohé z dotazovaných dětí nemají obtíže s udržением pozornosti nijak závažné a převládá u nich spíše hyperaktivita, pro kterou mají diagnostikováno ADHD.

#### Otázka č. 4: Jak trávíš volný čas?



**Graf č. 4**

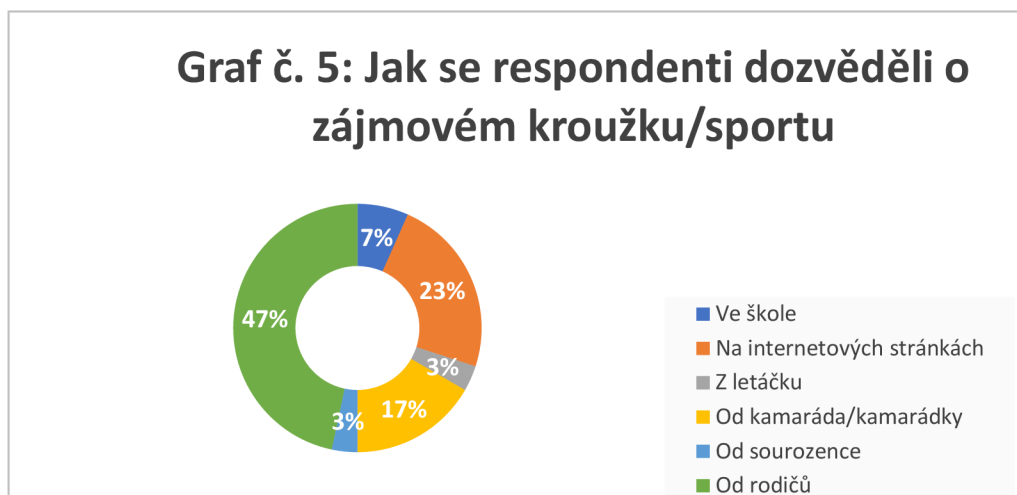
**Zdroj: Vlastní průzkum**

Z odpovědí vyplývá, že 53 % respondentů, svůj volný čas tráví ve sportovních kroužcích. Respondent ve věku 10 let chodí na volejbal, 2 respondenti ve věku 12 let se účastní atletiky, 1 respondent ve věku 12 let se věnuje aerobiku a 1 respondent ve věku 12 let chodí na gymnastiku. Ve věku 13 let 1 respondent dochází florbal a 1 respondent na volejbal, 1 respondent se věnuje bruslení. 3 respondenti ve věku 14 let navštěvují volejbal. 3 respondenti provozují parkour, 3 respondenti ve věku 15 let se věnují volejbalu a pouze 1 respondent ve věku 15 let navštěvuje box.

Druhou početnou skupinou volených aktivit tvoří zájmové kroužky. 3 sedmileté děti navštěvují keramický kroužek. 1 respondent ve věku 9 let tráví svůj volný čas hraním na kytaru. 2 jedenáctiletí respondenti dochází na taneční kroužek, 1 respondent ve věku 11 let tráví svůj volný čas hraním na kytaru. 1 respondent ve věku 13 let dochází do Skautu a 1 třináctiletý respondent rybaří. 1 respondent ve věku 14 let navštěvuje taneční kroužek.

Pouze 10 % respondentů chodí na více kroužků. 1 respondent dochází současně na atletiku a školu hry na klavír, 1 respondent se věnuje současně atletice a malování. 1 respondent navštěvuje zároveň taneční a dramatický kroužek. Ze zjištění vyplývá, že děti s ADHD/ADD častěji volí sportovní aktivity, méně častěji si vybírají kroužky zájmové. Všechny dotazované děti provozují alespoň jednu organizovanou volnočasovou aktivitu. Přednostní volba sportovních aktivit se může jevit jako logická, neboť ve společnosti převládá názor, že děti s ADHD potřebují „vybít“ přebytečnou energii.

## Otázka č. 5: Jak jsi se dozvěděl/dozvěděla o zájmovém kroužku/sportu?



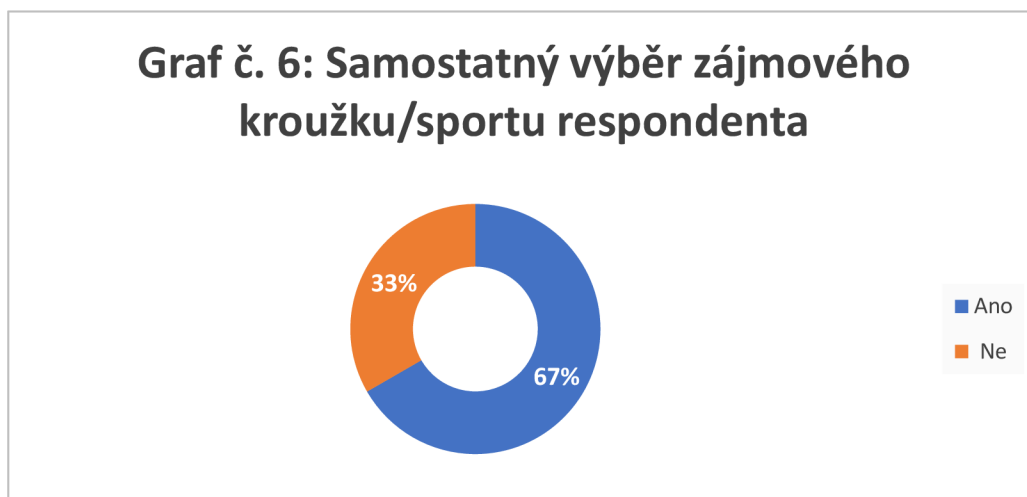
**Graf č. 5**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Na grafu č. 5 můžeme vidět, že nejvíce dětí, 47 %, se o existenci zájmového kroužku nebo sportu dozvědělo od rodičů, 23 % dětí si vyhledalo svůj zájmový kroužek/sport na internetových stránkách, 17 % dětí získalo informace o zájmovém kroužku/sportu od kamarádů či kamarádek, 7 % dětí se dozvědělo o zájmovém kroužku/sportu ve škole. Pouze 3 % dětí se o kroužku nebo sportu dozvědělo od sourozence nebo letáčku.

Z průzkumu je zřejmé, že rodiče dětí s poruchou pozornosti se snaží svému dítěti pomoci. Snaží se vést děti k smysluplnému trávení volného času. Vyhledávají a nabízejí svým dětem vhodné zájmové aktivity. Jako pozitivní zjištění můžeme vnímat skutečnost, že velké procento dětí s ADHD (23%) si svoje zájmové kroužky vyhledalo samostatně na Internetu.

**Otázka č. 6: Vybral/vybrala sis svůj zájmový kroužek/sport sám?**



**Graf č. 6**

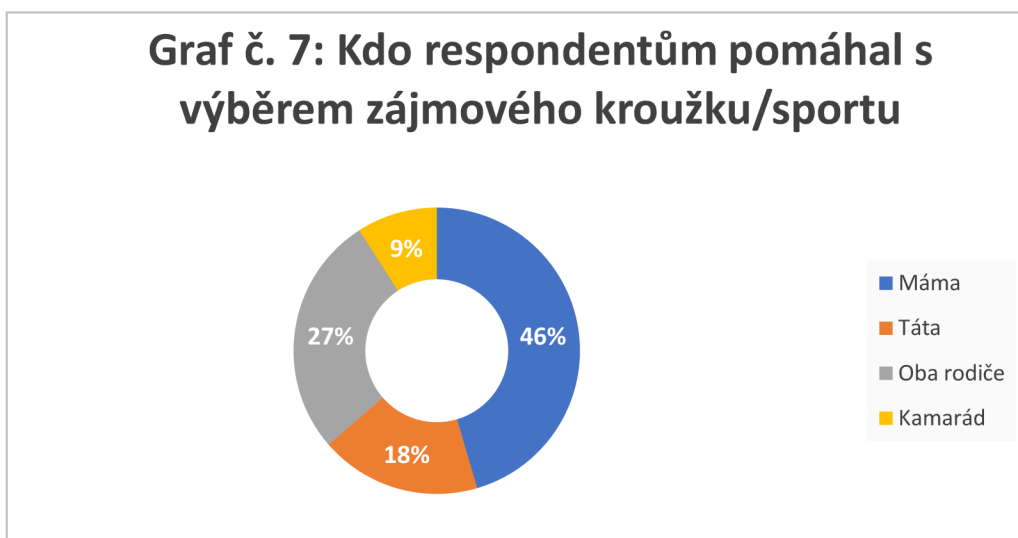
**Zdroj: Vlastní průzkum**

Graf č. 6 zobrazuje odpovědi na otázku č. 6. Většina respondentů odpověděla, že si svůj zájmový kroužek/sport vybrala sama, 33 % respondentům pomohl někdo s výběrem (viz. Graf č. 7).

Z odpovědí by se dalo usuzovat, že rodiče dětem kroužek sice vybírají, ale ve většině případů nenuťí, neboť děti výběr volnočasové aktivity pocítují jako dobrovolný, samostatný, jak potvrzuje graf č. 6.



**Otázka č. 7: Pokud ne, napiš, kdo ti pomáhal s výběrem.**

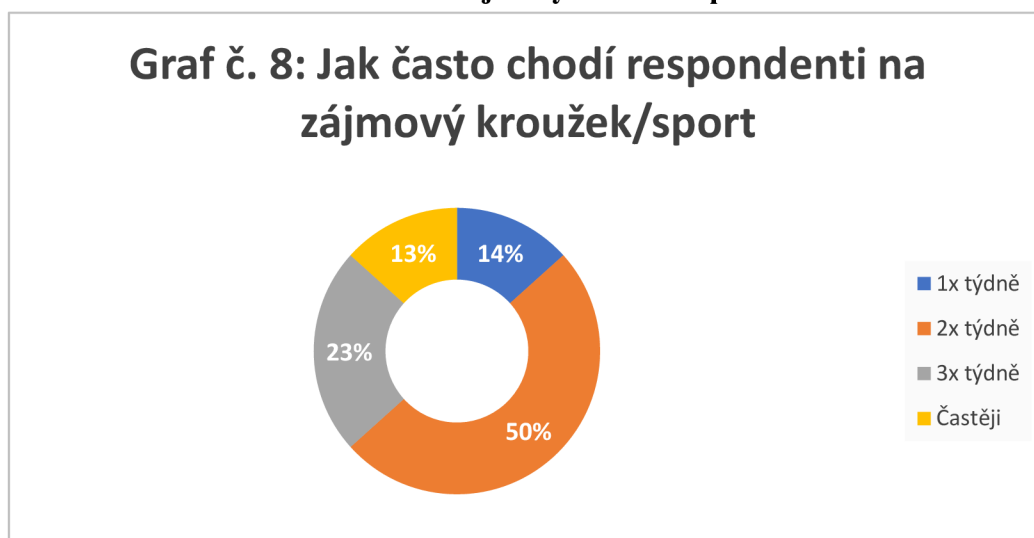


**Graf č. 7**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Graf č. 7 zobrazuje, kdo respondentům pomáhal s výběrem zájmového kroužku nebo sportu. Z předešlého grafu vyplývá, že 33 % respondentů si nedokázalo zájmovou aktivitu vybrat samo. Z odpovědí na 7. otázku jsme se dozvěděli, že nejčastějším pomocníkem a rádcem byla matka, méně často, ve dvou případech, otec, oba rodiče ve třech případech a v jednom případě to byl kamarád. Z odpovědí je možné odvodit, že pro děti školního věku jsou nejčastějším a nejdůležitějším pomocníkem matka a otec (rodiče).

### Otázka č. 8: Jak často chodíš na zájmový kroužek/sport?

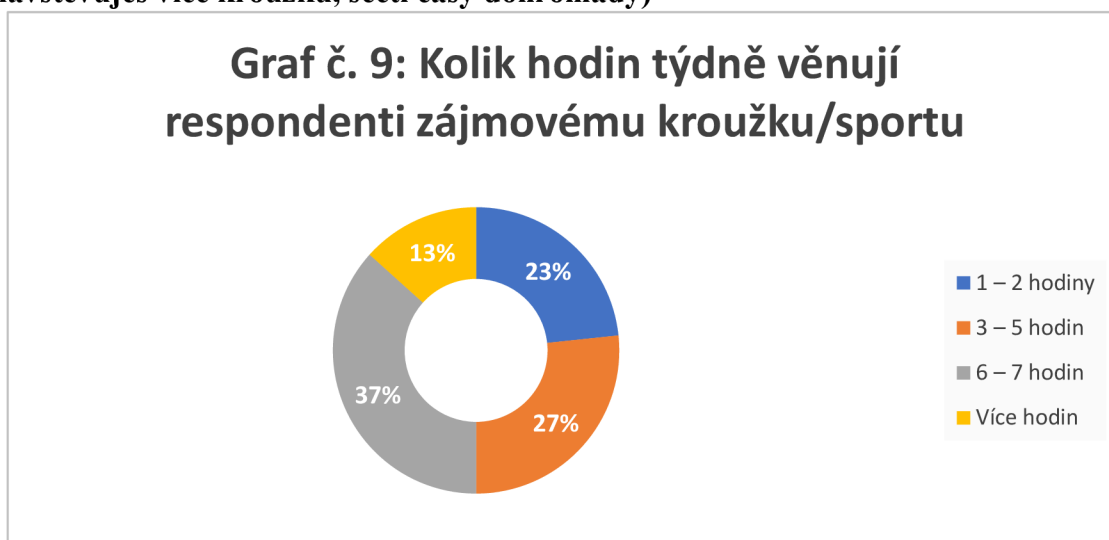


**Graf č. 8**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Tento graf vyjadřuje, jak často respondenti navštěvují svůj zájmový kroužek či sport. Nejvíce respondentů uvedlo (50 %), že se účastní zájmového kroužku/sportu 2× týdně až 3× týdně (23 %). Nejméně respondentů (13 %) chodí na zájmové kroužky nebo sporty 1× týdně. Zbylí respondenti věnují svému kroužku nebo sportu více času. Z odpovědí můžeme usuzovat, že většina dětí s poruchou pozornosti dochází na svůj zájmový kroužek nebo sport pravidelně, a to 2× týdně. Jen malé procento dětí chodí na kroužky jednou týdně nebo naopak častěji.

**Otázka č. 9: Kolik hodin týdně věnuješ zájmovému kroužku/sportu? (pokud navštěvuješ více kroužků, sečti časy dohromady)**



**Graf č. 9**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Z grafu můžeme vyčíst, že nejvíce respondentů (37 %) věnuje svému kroužku nebo sportu 6 – 7 hodin týdně. Druhou početnou skupinou jsou respondenti (27 %), kteří věnují 3 – 5 hodin týdně svým volnočasovým aktivitám a 23 % respondentů věnuje kroužkům 1 – 2 hodiny týdně. Pouhých 13 % respondentů věnuje více času svým zájmovým nebo sportovním aktivitám.

Z odpovědí můžeme vyčíst, že dětem s poruchou pozornosti zabere jejich kroužek 6 – 7 hodin týdně. Zde se nabízí zamyšlení nad rozsahem zájmových aktivit u dětí s ADHD a ADD. Jaká míra je pro tyto děti únosná, aby jim sport nebo zájmový kroužek byl k prospěchu a nepřetěžoval je.

### Otázka č. 10: Jak dlouho už na zájmový kroužek/sport chodíš?

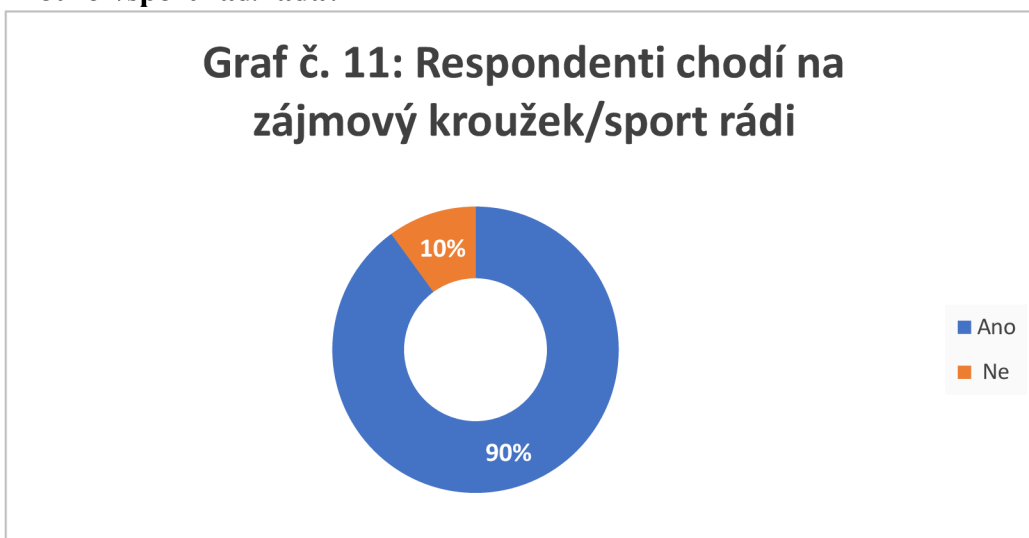


**Graf č. 10**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Na tuto otázku nám odpovídá graf č. 10. Největší procento respondentů, 70 %, navštěvuje již zájmový kroužek nebo sport déle než 2 roky. Dobu kratší než jeden rok uvedlo 17 %, 13 % respondentů uvádí délku docházky do kroužku mezi jedním a dvěma roky. Můžeme tedy usuzovat, že zájmy dětí jsou trvalejšího rázu a děti zvolený sport či zájmový kroužek navštěvují dlouhodobě.

**Otázka č. 11: Chodíš na zájmový kroužek/sport rád/ráda?**



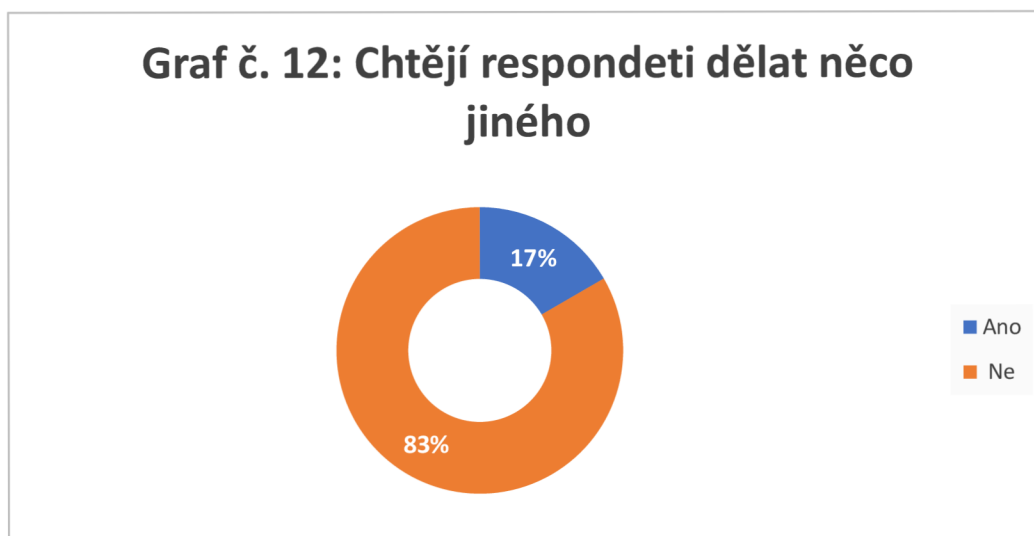
**Graf č. 11**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Tento graf vyjadřuje, zda respondenti chodí na svůj zájmový kroužek nebo sport rádi. 90 % respondentů odpovědělo, že na svůj zájmový kroužek/sport rádi chodí, pouze 10 % respondentů zvolilo variantu NE.

Z odpovědí můžeme usoudit, že většina dětí s poruchou chování je spokojena se svým výběrem zájmového kroužku nebo sportu a chodí na daný kroužek či sport ráda.

### Otázka č. 12: Chtěl/chtěla bys dělat něco jiného?



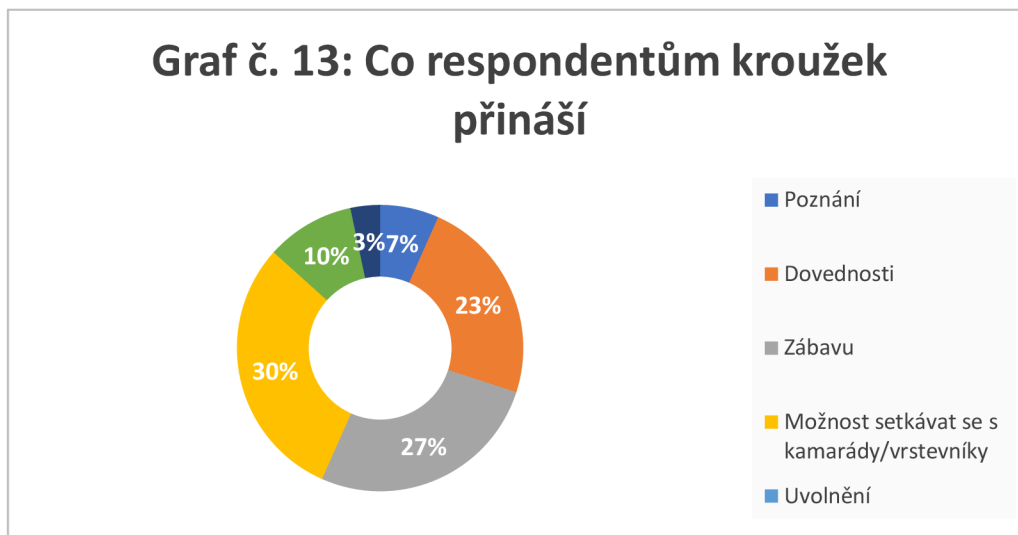
**Graf č. 12**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Odpověď na tuto otázku nám zobrazuje graf č. 12. 83 % respondentů je spokojeno a nechtějí vykonávat jinou aktivitu ve svém volném čase. 17 % respondentů zvolilo variantu ANO a vyjádřilo tím přání, vybrat si aktivitu jinou.

Z výsledků průzkumu můžeme tedy vyčíst, že většina dětí jsou spokojené s výběrem zájmového kroužku nebo sportu a neměnily by jej.

### Otázka č. 13: Co ti kroužek přináší?



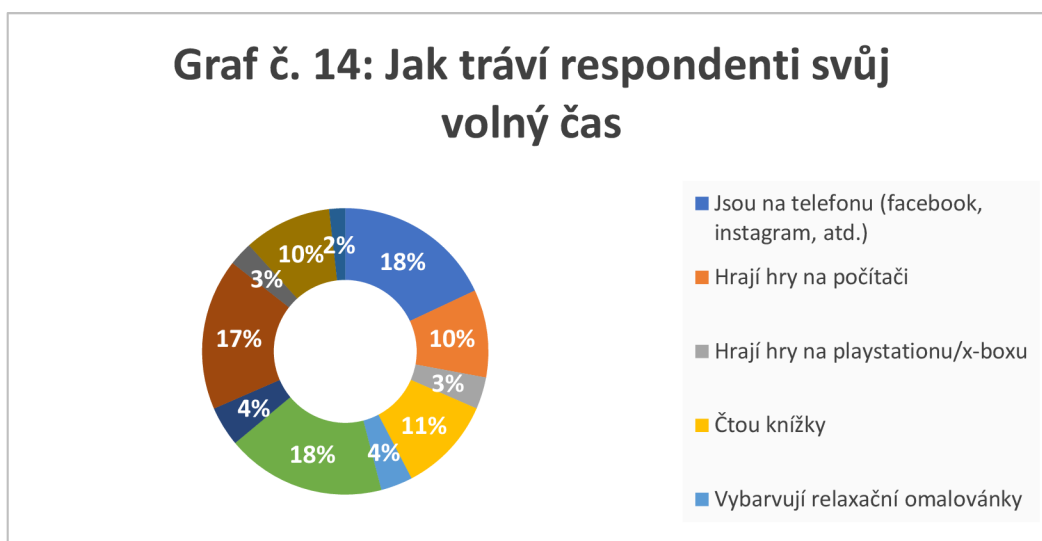
**Graf č. 13**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Z grafu č. 13 vyplývá, že 30 % dětí chodí do kroužku hlavně pro možnost setkávat se s vrstevníky, 27 % respondentů nachází ve volnočasových aktivitách zábavu, 23 % respondentů vidí přínos kroužku v získávání a rozvoji dovedností, 10 % respondentů navštěvuje kroužek či sport, aby naplnili svůj volný čas. 3 % dětí vybrala odpověď „jiné“.

Z odpovědí je tedy zřejmé, že zájmové činnosti přinášejí dětem s ADHD především možnost sociálních vztahů, které jsou pro děti školního věku velmi důležité. Je také potěšující zjištění, že tyto děti vyhledávají zájmové činnosti pro rozšíření a obohacení vědomostí a dovedností, nejen pro zaplnění volného času.

**Otázka č. 14: Pokud máš volný čas (nejsi ve škole ani na zájmových kroužcích, nesportuješ), jak jej trávíš? (Můžeš vybrat více odpovědí)**



**Graf č. 14**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

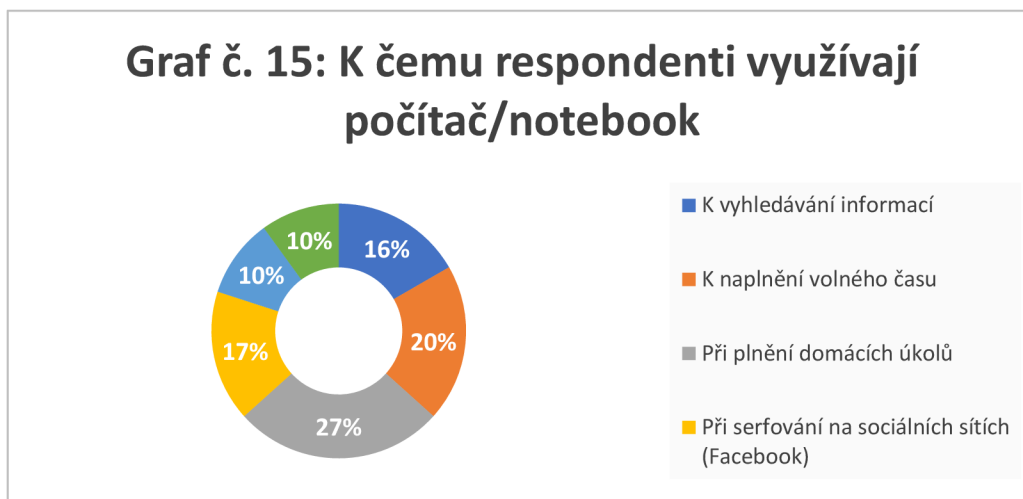
Graf č. 14 zobrazuje, jak tráví respondenti svůj volný čas, pokud se neúčastní zájmového kroužku/sportu a nejsou ve škole. U této otázky mohli respondenti vybrat více odpovědí. 18 % dětí odpovědělo, že svůj volný čas tráví s mobilním telefonem, především na sociálních sítích Facebook a Instagram. 10 % ve svém volném čase hraje počítačové hry a 4 % užívají k naplnění volného času playstation nebo x-box. 11 % volilo čtení knih, 4 % ráda vybarvuje relaxační omalovánky a mandaly. 18 % svůj volný čas tráví s kamarády a stejné procento dětí (18 %) naplňuje svůj volný čas společnými výlety s rodiči. Poměrně malá část respondentů chodí plavat (5 %), účastní se divadelních představení (3 %) nebo vykonávají jiné aktivity (2 %).

Z odpovědí můžeme usoudit, že velké procento dětí s poruchou pozornosti tráví svůj volný čas i mimo zájmové kroužky aktivně, a to většinou venku se svými kamarády nebo spolu s rodiči. Negativním zjištěním je, že poměrně velké procento dětí tráví svůj volný čas na telefonu, užíváním různých aplikací sociálních sítí jako je Facebook či Instagram. Užívání sociálních sítí může být pro děti s ADHD či ADD nebezpečné. Tyto děti mohou obtížně či zkresleně rozlišovat podstatné a nepodstatné, pravdivé a nepravdivé informace, neumí je propojovat a mohou tak získat nesprávný názor na svět. Stejně tak nevhodné jsou počítačové hry, zejména s bojovými scénami. Ty mohou vyvolávat nebo zvyšovat u těchto dětí hyperaktivitu či agresivitu, nepřiměřené chování. Naopak vhodnými činnostmi pro ně by byla četba, která dítě nejen zklidňuje, ale rozšiřuje mu vědomosti, slovní zásobu, podporuje rozvoj fantazie a tvořivosti.



Z grafu je však zřejmé, že právě děti s obtížemi v oblasti pozornosti mnohdy spojenými s dyslexií, čtení knih nevyhledávají.

**Otázka č. 15: Pokud využíváš počítač/notebook, uveď k čemu.**



**Graf č. 15**

**Zdroj: Vlastní průzkum**

Tento graf nám ukazuje, že 17 % respondentů využívá svůj počítač či notebook k vyhledávání informací, 20 % uvádí, že jej využívají k naplnění volného času. 27 % respondentů používá počítač při plnění domácích úkolů, 17 % respondentů užívá elektroniku k surfování na sociálních sítích. 10 % respondentů využívá počítač nebo notebook k hraní online her s kamarády či kamarádkami nebo k jiným účelům.

Z odpovědí můžeme usuzovat, že velká část dětí s poruchou pozornosti využívá svůj počítač při plnění domácích úkolů. Vzhledem k pandemickým opatřením využívaly děti počítač nebo notebook k distanční výuce. V současné době nás toto zjištění vede k úvahám, zda výsledky šetření by byly stejné či srovnatelné v jiném čase nebo zda a do jaké míry mohou být ovlivněny situací způsobenou pandemií Covid 19. Neboť v době vyloučené docházky do škol a znemožnění účasti na volnočasových aktivitách v důsledku karanténních opatření mnoho dětí volilo činnosti na počítačích a „chytrých telefonech“ z nutnosti. Mála část dětí využívá tuto techniku jiným účelům.

## 5 Analýza výsledků

Průzkumu se zúčastnilo 30 dětí s diagnostikovanou poruchou ADHD/ADD. Většina dotazovaných byla staršího školního věku, chlapci a dívky byli zastoupeni stejným počtem. Přestože všichni mají poruchu diagnostikovanou, 57 % si obtíže s udržením pozornosti neuvědomují, nepocítují je. Všechny dotazované děti tráví smysluplně svůj volný čas, většinou ve sportovních kroužcích či oddílech, ať již volejbalu či florbalu, v oddílech atletiky či gymnastiky. Někteří z dotazovaných se věnují parkuru či boxu nebo jiným sportům.

Druhou početnou část tvoří děti, které navštěvují některý ze zájmových kroužků, především s uměleckým zaměřením na tanec, hru na nástroj, dramaturgii, kreslení a keramiku. Mezi uvedenými zájmovými činnostmi se objevily i skauting a rybaření. Jen malá část respondentů navštěvuje zároveň dva a více kroužků najednou. Většinou jde o kombinaci sportu a činností uměleckého zaměření. Většina dětí navštěvuje zájmové aktivity několikrát týdně a věnuje jim přibližně 5 až 7 hodin. Většina dětí chodí na svůj zájmový kroužek nebo sport déle než dva roky.

Většina dětí si také své volnočasové aktivity vybrala sama, i když je zřejmé, že v tomto věku při volbě náplně volného času hrají stále ještě rodiče dětí podstatnou roli. Proto také jsou děti s volbou spokojeny a aktivity je baví. Přinášejí jim nejen zábavu, možnost setkávání s vrstevníky, ale i poučení a nové dovednosti. Mnoho dětí ve volném čase také využívá počítače a „chytré telefony.“ Často, a zvláště v době pandemie Covid 19, s nimi absolvuje distanční výuku, vyhledává potřebné informace, plní domácí úkoly. Mnohdy však tráví volný čas na sociálních sítích a hraním počítačových her a technika jim tak slouží jen k zaplnění volného času.

## 6 Doporučení

Lze říci, že nabídka na smysluplné trávení volného času dětí a mládeže je bohatá a různorodá. Pro děti s ADHD, ADD je možné doporučit všechny aktivity poznávací, sportovní i tvořivé. Rodičům můžeme doporučit, aby svým dětem s výběrem kroužku či sportovního oddílu pomohli. Snažili se pro ně volit nebo doporučovat činnosti, které odpovídají jejich zájmu, věku a možnostem, aktivity, které podporují psychickou pohodu a vyrovnanost. K těmto sportům bezesporu patří jóga a taichi. Zde se děti učí soustředění, ovládání a procítění vlastního těla. Méně vhodnými sporty pro tyto děti jsou sporty bojové, zvláště pak box, adrenalinové aktivity. Tyto sporty naopak mohou v dětech vzbuzovat větší agresivitu.

Doporučit lze také všechny zájmové kroužky, kde se děti učí vyrábět a tvořit. Rozvíjí se tak zručnost, přesnost a koordinace pohybu, děti při nich získávají nové vědomosti, učí se správným pracovním postupům a návykům. Při volbě zájmových aktivit je ale třeba vybírat nejen dle zájmu dětí a jejich schopností, ale přihlídnout je třeba také k podmínkám, za kterých je činnost provozována. U hyperaktivních a impulzivních dětí by mělo být ve zvýšené míře dbáno na bezpečnost a rodiče by se měli opravdu zajímat také o lidi, kteří s dětmi volnočasové aktivity vykonávají. I když je mnoho vedoucích, zvláště zájmových kroužků, pedagogicky vzdělaných, ve sportovních klubech tomu tak vždy nebývá. A děti se specifickými poruchami chování vyžadují ze strany dospělých klidnější, vyrovnanější a individuálně zaměřený přístup. Proto je třeba na výběr vedoucích dbát, aby byli dětem opravdovou oporou a dobrým vzorem.

Rodičům lze také doporučit, aby co nejvíce volného času trávili spolu se svými dětmi. Mají tak přehled o tom, co dítě dělá, mohou vhodně ovlivňovat výběr aktivit, dobře své dítě poznají a mohou tak ovlivňovat jeho zdravý vývoj. Společné trávení volného času přispívá k utužení rodinných vazeb a tím k celkové psychické pohodě všech zúčastněných.

Rodičům je třeba také doporučit, aby si všímali, kolik času jejich děti tráví u počítače či s mobilním telefonem a sledovali, jakými činnostmi se dítě zabývá. Čas strávený s technikou by měl být časově omezován na nejnútnejší míru a technika by měla být smysluplně využívána k získávání nových vědomostí či plnění školních úkolů. Rodiče, ale i učitelé, by měli dětem pravdivě objasnit, jaká úskalí mají sociální síť, jak mohou být zneužity v neprospěch dětí. Nicméně i rodiče by měli vědět, že počítačovou techniku nemohou ze života dětí odstranit úplně. Je to součást jejich života, patří to k současné době a práce s ní přináší i mnohé nové možnosti. V zájmu dalšího rozvoje dětí s ADHD

by bylo také možné doporučit, aby si i vedoucí zájmových kroužků a ve sportovních oddílech rozšiřovali své vědomosti, zvláště s ohledem na specifika těchto dětí.

## **7 Závěr**

Bakalářská práce „Děti s ADHD, ADD a volnočasové aktivity“ byla zaměřena na děti s poruchou chování Attention Deficit Hyperactivity Disorder a Attention Deficit Disorder. Práce byla rozdělena na dvě části, teoretickou a empirickou. Cílem teoretické části bylo popsat problematiku dětí s ADHD/ADD a volnočasových aktivit. Byly zde objasněny hlavní pojmy z oblasti specifických poruch chování, definován volný čas, pojednáno o možnostech a podmínkách volnočasových činností.

Cílem praktické části bylo zjistit, jak děti s ADHD/ADD naplňují svůj volný čas, jaké aktivity nejčastěji volí. K získání dat bylo použito dotazníkové šetření mezi dětmi školního věku, které mají specifickou poruchu chování diagnostikovanou. Respondenty byly děti ze základních škol v Libereckém kraji ve věku 6 let až 15 let. Výsledky byly analyzovány a zpracovány kvantitativně, následně vyjádřeny grafy. O výsledcích bylo diskutováno a na základě diskuze, byla navržena některá opatření, vhodná zvláště pro rodiče.

## 8 Zdroje

- DISMAN, M., 2002. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-4-246-0139-7.
- ČINČERA, J., 2002. *Práce s hrou*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.
- JIHLAVEC, J., aj., 2010. *Metodika tvorby bakalářské práce*. Liberec: Technická univerzita. ISBN 978-80-7372-636-2.
- MICHALOVÁ, Z., 2016. *Specifické Poruchy učení*. Havlíčkův Brod: Tobiáš. ISBN: 978-80-7311-166-3.
- MICHALOVÁ, Z., 2011. *ADHD/ADD v kontextu poruch chování*. Liberec: Technická univerzita. ISBN: 978 80-7273-733-8.
- PÁVKOVÁ, J., aj., 2002. *Pedagogika volného času*. 3. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711- 6.
- PÁVKOVÁ, J., aj., 2002. *Pedagogika volného času*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423- 6.
- SERFONTEIN, G., 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
- SOCHŮREK, J., SLUKOVÁ, K., 2013. *Stručný úvod do základů metodologie*. Liberec: Technická univerzita. ISBN 978-80-7372-943-1.
- VAŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V., 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-901737-9-9.
- ZELINKOVÁ, O., 2003. *Poruchy učení, dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0875-4.
- ZELINKOVÁ, O. 1994. *Poruchy učení*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-800-7.

## **9 Seznam příloh**

Příloha A: Dotazník



## Dotazník

*Děkuji, že jsi projevil/projevila zájem a zúčastnil/zúčastnila se mého průzkumu. Tento dotazník je zcela anonymní. Tvé odpovědi budou sloužit pro potřebu tvorby bakalářské práce.*

### 1. Kolik je ti let?

.....

### 2. Jsi chlapec nebo dívka?

- Chlapec
- Dívka

### 3. Míváš obtíže s udržení pozornosti, zůstat v klidu?

- Ano
- Ne
- Nevím

### 4. Jak trávíš volný čas?

- Chodím na zájmový kroužek (jaký?  
Napiš.....)
- Chodím na sportovní kroužek (jaký?  
Napiš .....  
.....)
- Navštěvuji více kroužků současně ( jaké?  
Napiš.....  
.....)
- Nenevštěvuji žádný kroužek

**5. Jak jsi se dozvěděl/dozvěděla o zájmovém kroužku/sportu?**

- Ve škole
- Na internetových stránkách
- Z letáčku
- Od kamaráda/kamarádky
- Od sourozence
- Od rodičů

**6. Vybral/vybrala sis svůj zájmový kroužek/sport sám?**

- Ano
- Ne

**7. Pokud ne, napiš kdo ti pomáhal s výběrem.**

.....  
.....

**8. Jak často chodíš na zájmový kroužek/sport?**

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x týdně
- Častěji než 3x týdně

**9. Kolik hodin týdně věnuješ zájmovému kroužku/sportu? (pokud navštěvuješ více kroužků, sečti časy dohromady)**

- 1 – 2 hodiny
- 3 – 5 hodin
- 6 – 7 hodin
- Více hodin

**10. Jak dlouho už na zájmový kroužek/sport chodíš?**

- Méně než jeden rok
- 1 – 2 roky
- více než 2 roky

**11. Chodíš na zájmový kroužek/sport rád/ráda?**

- Ano
- Ne

**12. Chtěl/chtěla bys dělat něco jiného?**

- Ne
- Ano (co?) .....

**13. Co ti kroužek přináší?**

- Poznání
- Dovednosti
- Zábavu
- Možnost setkávat se s kamarády/vrstevníky
- Uvolnění
- Naplnění volného času
- Jiné

**14. Pokud máš volný čas (nejsi ve škole ani na zájmových kroužcích, nesportuješ), jak jej trávíš? (Můžeš vybrat více odpovědí)**

- Jsem na telefonu (facebook, instagram, atd.)
- Hraji hry na počítači
- Hraji hry na playstationu/x-boxu
- Čtu knížky
- Vybarvuji relaxační omalovánky
- Jsem s kamarády venku
- Chodím plavat do bazénu
- Jezdím na výlety s rodinou
- Chodím do divadla
- Chodím do kina
- jiné (uveď jaké.....)

**15. Pokud využíváš počítač/notebook, uveď k čemu.**

- K vyhledávání informací
- K naplnění volného času
- Při plnění domácích úkolů
- Při serfování na sociálních sítích (Facebook)
- K hraní on-line her  
s kamarády/kamarádkami
- K jiným účelům (jakým? Napiš.....)

**Děkuji za tvůj čas a ochotu.**