



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta
Katedra veřejného a sociálního zdravotnictví

Bakalářská práce

Porovnávání žáků 2. stupně ZŠ Nýrsko,
Školní ul. a ZŠ Grünwaldova v Českých
Budějovicích se zaměřením na denní režim,
dobu spánku a volnočasové aktivity.

Vypracoval: Šárka Švehlová
Vedoucí práce: MUDr. Marie Nosková

České Budějovice 2014

Abstrakt

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na denní režim, dobu spánku a volnočasové aktivity u žáků 2. stupně ze dvou různých typů základních škol. V současné době je nepřehledné množství aktivit, kterými mladá generace může trávit svůj volný čas. Tyto aktivity mohou mít aktivní nebo pasivní charakter. Děti si často vybírají pasivní aktivity z hlediska jejich nenáročnosti, což v současnosti představuje značný problém. Proto si myslím, že by jsme se o danou problematiku měly více zajímat, zejména co se týká aktivit a jejich podílu ve volném čase dětí. Spánek je důležitý především pro fyzickou a psychickou kondici člověka, proto by neměl být u dětí a mládeže opomíjen. Skutečnost je bohužel jiná. Problematika spánkového režimu je aktuálním tématem nejen mnoha odborníků, jejichž výzkumy potvrdily, že mladí lidé trpí nedostatkem spánku.

Práce je rozdělena na část teoretickou a experimentální. V teoretické části je první kapitola věnována spánku. Na úvod je pomocí definice vysvětlen pojem spánek, dále jsou uvedeny důležité informace o tom, co se v lidském těle během spánku odehrává. Je zde kladen důraz na zdravý spánek, který je důležitý pro rovnováhu tělesných a duševních sil a pro celkovou pohodu člověka. Pokud je důležitost spánku opomíjena, může nastat takzvaná spánková deprivace, která se projevuje celkovým vyčerpáním organismu.

V práci také popisují cyklus bdění a spánku, fáze spánku a jejich rozdělení. Fáze NREM a REM jsou dále podrobněji vysvětleny. Objevuje se zde informace o spánkovém vývoji dětí a měnící se potřebě spánku v závislosti na věku. Zmínila jsem také spánkové poruchy, do kterých náleží dvě základní skupiny, a to dysomnie a parasomnie. Specifické jsou spánkové poruchy dětí, jejichž výskyt neustále stoupá a je dán věkem dítěte.

V druhé kapitole jsou objasněny vývojové etapy dětství. Popisují zde předškolní a školní věk, období puberty a adolescence. Každé období je specifické a zahrnuje určité zvláštnosti.

V třetí kapitole se zabývám biorytmy a školním režimem dětí. Vysvětluji zde, co to biorytmy jsou a jaké druhy biorytmů máme. Školní režim dětí vychází z Vyhlášky 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní

docházky a ze Zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). V této kapitole jsou uvedena pravidla pro školní vyučování, zahrnující začátek a konec výuky, počet vyučovacích hodin, délku jedné vyučovací hodiny a délku přestávek.

Čtvrtá kapitola nese název volný čas a volnočasové aktivity. Uvádím zde, co to volný čas je a dozvíte se, jaké funkce volného času máme. Celkem se jedná o pět funkcí, a to výchovně – vzdělávací, rekreačně – relaxační, sociální, seberealizační a preventivní. U volnočasových aktivit vymezuji pojem účastník volnočasových aktivit, kdo jím všechno může být. S volnočasovými aktivitami souvisí i problematika médií, proto se o ní v této kapitole zmiňuji. Poukazuji na to, jakým způsobem ovlivňují média dnešní mladou generaci a jakým rizikům je tato generace při jejich podlehnutí vystavena. Poslední část této kapitoly je určena sportu, který úzce s volným časem souvisí.

Pátá kapitola, tedy poslední kapitola teoretické části je věnována obezitě a pohybové aktivitě. Uvádím zde, co pojem obezita znamená a že vzniká ze dvou hlavních příčin, mezi které patří nevhodná strava a působení hromadných sdělovacích prostředků. Po teoretické části následuje část experimentální, která byla zpracována metodou kvantitativního výzkumu. Prezentuji zde stanovené cíle a hypotézy.

Cílem práce bylo zjistit, zda je u dětí z klasické a sportovní školy délka spánku shodná s doporučenou dobou spánku a dále provést komparaci volnočasových aktivit u daného vzorku dětí. Pro naplnění daných cílů jsem si zvolila dvě hypotézy.

Hypotéza 1: Existují statisticky významné rozdíly v době spánku u dětí aktivně sportujících a nespportujících.

Hypotéza 2: Existují statisticky významné rozdíly v době strávené u počítače u dětí aktivně sportujících a nespportujících.

Pro sběr dat byla aplikována technika dotazníkového šetření. Výzkumný soubor tvořili žáci 2. stupně klasické a sportovní školy ve věkovém rozmezí 11–16 let. Po statistickém vyhodnocení získaných dat, které se vztahují k hypotézám, jsem získala následující výsledky: První hypotéza se potvrdila jen v určitých situacích a druhá hypotéza se nepotvrdila. Hypotéza H1, která byla formou otázky v dotazníku zaměřená

na dobu spánku ve všedních dnech se potvrdila, tudíž ve všedních dnech existují významné rozdíly v době spánku u dětí aktivně sportujících a nespportujících. Na druhé straně hypotéza H1, zaměřená na dobu spánku o víkendu se nepotvrdila. Děti o víkendech vykazují stejnou dobu spánku. Hypotéza H2 byla též v otázkách v dotazníku rozdělena na konkrétní situace, ale ani u jedné z nich se nepotvrdila. U dětí aktivně sportujících a nespportujících nejsou tedy během všedních dnů ani víkendu významné rozdíly v době strávené u počítače.

Po předchozí domluvě budou výsledky mé práce poskytnuty základním školám, na kterých byl výzkum realizován. Školy tak mohou získat základní představu o spánkovém režimu žáků a o tom, jakým způsobem využívají volný čas.

Klíčová slova: biorytmy, cirkadiánní rytmy, děti, mládež, spánek, volný čas, volnočasové aktivity

Abstract

In my thesis I focus on daily routine, sleep and leisure time activities of students of the grade 2 from two different types of primary schools. Currently, there are plenty of activities that young generation can do. These activities can be either active or passive. Children often choose passive activities in terms of their difficulty, which currently represents a significant problem. That is why I think that we should be more concerned especially in terms of activities and their share in the leisure time of children. Sleeping is important for the physical and mental condition of a person and it should be kept especially during the childhood. The reality is unfortunately different. The issue of sleeping regime is much discussed topic not only among experts, whose research confirmed that young people are suffering from the lack of sleep.

The work is divided into theoretical and experimental part. In the theoretical part, the first chapter is devoted to the Sleep. In the beginning, there is explained the term of sleep, by defining the concept of sleep as such, as well as important information about what is happening in the human body during sleeping. There is an emphasis on healthy-sleep regime which is important for the balance of physical and mental strength and overall wellbeing. If the importance of sleeping is neglected, so-called sleep deprivation may appear. It is reflected by the total exhaustion of the organism.

The paper also describes the cycle of wakefulness and sleep, sleep stages and their distribution. Phases NREM and REM are further explained. In this section are presented the facts about the temporal development of children and the changing need for sleep depending on age. I also mentioned sleep disorders, which belong into two groups, namely dysomnia and parasomnia. Specific are sleep disorders of children whose appearance are increasing and are given by the child's age.

In the second chapter there are explained developmental stages of childhood. I describe the pre-school and school age, a period of pubescence and adolescence. Each era is unique and it includes some special features.

The third chapter deals with biorhythms and the regime of school children as such. Here I explain what biorhythms are and what kinds of biorhythms we know. School children regime is based on the Decree No. 48/2005 Coll., the basic education and some

requirements for compulsory school attendance and Act No. 561/2004 Coll. - preschool, primary, secondary, tertiary professional and other education (Education Act). This chapter contains the rules for school teaching, including the beginning and the end of the training, amount of hours, the length of a period and length of breaks.

The fourth chapter is called: Recreation and leisure activities. I present here what free time is. Then the reader will learn what functions of free time we have. There are described five functions: educational - educational, recreational - relaxing, social, self-realizing and preventive. For leisure activities, I define the concept of participant of a leisure activity and who the participant can be. The issue of media is closely related to the phenomenon of leisure activities- that is why I have mentioned that in this chapter. I point out how the media affect young people and to what risks this generation is exposed. The last part of this chapter is dedicated to Sport that is closely related to leisure time as well.

The fifth chapter, the last one in the theoretical part, is devoted to obesity and physical activity. I present here what the term means and also the fact, that obesity arises from two main causes, which include poor diet and exposure to mass media. The theoretical section is followed by an experiment, which was prepared using a method of a quantitative research. Here I present defined objectives and hypotheses.

The aim of the study was to determine whether the children from classical school and from sports school have the same sleep duration and whether it is consistent with the recommended sleep time and then to make comparison of leisure activities in a given sample of children. To meet these goals, I have chosen two hypotheses:

Hypothesis 1: There are statistically significant differences of the time of sleeping between children actively participating in any sport and participating in no sport.

Hypothesis 2: There are statistically significant differences in the time spent at the computer for kids actively participating in any sport and participating in no sport.

For data collection, the survey technique was used. The research sample consisted of pupils of grade 2 from classical school and from sports schools in the age of 11-16 years. After statistical evaluation of the data obtained, which relate to the hypotheses, I can present the following results: The first hypothesis was confirmed only in certain

situations, and the second hypothesis was not confirmed at all. Hypothesis H1, which was in the form of the questionnaire, focused on the sleep time on weekdays was confirmed, it means that there are significant differences of sleeping time between children actively participating in sports and not. On the other hand, hypothesis H1, focused on sleep time on weekends was not confirmed. Children weekends exhibit the same sleep time. The Hypothesis H2 was also questioned in the questionnaire. It was divided into specific situations but it was not confirmed in any of them. Children actively participating in sports and not participating in any sport at all do not show any significant differences in the time spent at the computer during weekdays or weekends.

By the prior arrangement, the results of my work will be provided to those schools in which the research was done. Then those schools can obtain a basic idea of sleep mode of their pupils and to find about how their students use their leisure time.

Keywords: biorhythms, circadian rhythms, children, youth, sleep, leisure-time, leisure-time activities

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích, dne 2.5.2014

.....
Šárka Švehlová

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce MUDr. Marii Noskové za vedení práce, věcné rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům ZŠ, kteří se na výzkumu podíleli.

Obsah

1	SOUČASNÝ STAV	13
1.1	SPÁNEK	13
1.1.1	Cyklus bdění a spánku	13
1.1.2	Průběh spánku	14
1.1.3	Spánek a jeho vývoj u dětí	17
1.1.4	Spánkový deficit	17
1.1.5	Poruchy spánku	18
1.2	VÝVOJOVÉ ETAPY DĚTSTVÍ.....	20
1.2.1	Předškolní věk	20
1.2.2	Školní věk.....	20
1.2.3	Období pubescence	22
1.2.4	Období adolescence	24
1.3	BIORYTMY A REŽIM DĚTÍ VE ŠKOLE.....	24
1.3.1	Pojem biorytmy	24
1.3.2	Školní režim dětí ZŠ	24
1.4	VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	25
1.4.1	Pojem „volný čas“	25
1.4.2	Funkce volného času.....	26
1.4.3	Volnočasové aktivity	27
1.4.4	Volnočasové aktivity a média s nimi spjatá	28
1.4.5	Sport a volný čas	30
1.5	OBEZITA A POHYBOVÁ AKTIVITA DĚTÍ A MLÁDEŽE	30
1.5.1	Obezita	30
1.5.2	Pohybová aktivita	32
2	CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY	34
2.1	CÍL PRÁCE.....	34
2.2	HYPOTÉZY	34
3	METODIKA.....	35
3.1	POUŽITÉ METODY	35
3.2	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	35
3.3	CHARAKTERISTIKA STATISTICKÉHO ZPRACOVÁNÍ.....	35
3.4	SBĚR DAT.....	36
4	VÝSLEDKY	38
5	DISKUZE	54
6	ZÁVĚR	62
7	SEZNAM INFORMAČNÍCH ZDROJŮ	64
8	KLÍČOVÁ SLOVA	70
9	PŘÍLOHY	71

Úvod

Ke zpracování mé bakalářské práce jsem si vybrala téma „Porovnávání žáků 2. stupně ZŠ Nýrsko, Školní ul. a ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích se zaměřením na denní režim, dobou spánku a volnočasové aktivity“. Dané téma jsem si vybrala z důvodu, abych zjistila, jak současné děti a mládež tráví volný čas. Jestli se ve svém volném čase snaží žít aktivně nebo jestli u nich naopak převládá pasivita a nicnedělání. Dále ve mně vzbudil zájem dozvědět se podrobnější informace o spánku, který je v mé práci zaměřen na populaci dětí a mládeže a je často předmětem různých diskuzí a výzkumů. Spánek je velmi důležitý a nezbytný pro lidský organismus a jeho regeneraci. Proto si myslím, že by neměl být opomenut a měla by mu být věnována dostatečná pozornost.

Zdravý spánek je významným faktorem pro načerpání fyzických a psychických sil člověka. Převážná část lidské populace má denní cyklus rozdělený na šestnáct hodin bdění a osm hodin spánku. Pokud je tento cyklus narušen, dochází k poklesu pozornosti a neschopnosti řešit nesnáze a překážky, které se vyskytují v našem každodenním životě. V lidské společnosti je potřeba spánku rozdílná, záleží na mnoha faktorech. Dospělí vykazují 7,5 až 8 hodinovou potřebu spánku, u dětí se potřeba spánku mění s věkem. Časem se délka spánkového cyklu ustálí na 8 až 10 hodinovou dobu zdravého spánku.

Volný čas je významným činitelem v životě každého z nás. V současné době však není dětmi a mládeží upřednostňován. Populaci dětí a mládeže můžeme rozdělit na dvě skupiny. První skupina dává přednost aktivní formě volného času a druhá skupina využívá formy pasivní. Tyto formy volného času jsou spojeny s řadou volnočasových aktivit. Můžeme zmínit např. sport, poslech hudby, sledování televize, činnost na počítači, návštěva kina, čas strávený s přáteli. U pasivních aktivit je převážná spojitost s médii. Média vstoupila a vstupují do života každého z nás. Pozitivně i negativně ovlivňují životní styl mladých lidí. Prostřednictvím médií se dozvídáme nové a důležité informace, na druhé straně představují pro dnešní generaci určité riziko, a to v podobě nadváhy a obezity, která má neustále vzrůstající charakter.

Cílem práce bylo zjistit, zda je u dětí z klasické a sportovní školy délka spánku shodná s doporučenou dobou spánku a dále provést komparaci volnočasových aktivit u daného vzorku dětí.

K daným cílům jsem si určila dvě hypotézy. Hypotéza H1 „Existují statisticky významné rozdíly v době spánku u dětí aktivně sportujících a nesportujících“. Hypotéza H2 „Existují statisticky významné rozdíly v době strávené u počítače spánku u dětí aktivně sportujících a nesportujících“.

Bakalářská práce je zaměřená na kvantitativní výzkum a je rozdělena na část teoretickou a výzkumnou. Teoretická část obsahuje informace o spánku, vývojových etapách v dětství, biorytmech a školním režimu, dále údaje o volném čase, obezitě a pohybové aktivitě dětí a mládeže. Výzkumná část je zpracována na základě dotazníkového šetření. Každý dotazník obsahoval otázky zaměřené na spánek a na volný čas a jeho využití. Dotazníky byly rozdány dětem 2. stupně základních škol.

1 Současný stav

1.1 Spánek

„Spánek je přirozený psychosomatický stav, který ve srovnání s bděním provází značné snížení psychické i tělesné aktivity, zejména aktivity motorického a senzorického systému. Dochází k jakémusi „odpojení“ mozku a psychického bdění od vnější reality“. (Plháková, 2007).

Spánek je doba, během které probíhá regenerace lidského organismu, a dochází tak k načerpání fyzických a psychických sil. (Peterková, 2012).

V době spánku dochází k přeměně aktivit centrální nervové soustavy. Převážná část funkcí je v průběhu spánku oslabena. Snižuje se krevní tlak, četnost pulzu a dechu. (Peterková, 2012).

Spánek není možné pokládat za stav absolutní nečinnosti tělesných a psychických funkcí. Odehrávají se v něm různé druhy myšlenkových aktivit, zejména snění. Rovněž během spánku nedochází k úplnému ochabnutí senzorických systémů. Děje se tak především u sluchového ústrojí, které je v neustálé připravenosti. (Plháková, 2007).

Zdravý spánek poskytuje fyzickou a psychickou vyrovnanost a celkové posílení organismu. Spánková deprivace, jak uvádějí experimenty, narušuje přirozený proces psychického dění a je výsledkem celkového vyčerpání. (Plháková, 2007).

1.1.1 Cyklus bdění a spánku

Většina lidské populace má rozdělený denní cyklus bdění a spánku v poměru 16:8 hodin. Potřeba spánku je u každého jedince individuální. Někdo vyžaduje k tomu, aby se cítil v dobré duševní a tělesné pohodě devíti až deseti hodinový spánek. Naopak jiní si vystačí s pěti až šesti hodinami. (Plháková, 2007).

Cirkadiánní cyklus znamená náchylnost k soustavnému střídání větší a menší fyziologické, behaviorální a psychické aktivity. Patrně úzce souvisí se střídáním dne a noci. (Plháková, 2007).

Na narušení pravidelného střídání spánku a bdění může mít vliv přechod do

odlišného časového pásma, změna pracovní doby. To má za následek sníženou schopnost řešit životní překážky a obtíže a samozřejmě se takové narušení podepíše na pozornosti, která je také snižena. (Plháková, 2007).

V ranních hodinách dochází k nárůstu tělesné teploty, je zvýšena tvorba hormonů a celková aktivita. Při delším odpoledním spánku dochází k oslabení metabolických procesů a člověk se po probudění cítí utlumen. (Plháková, 2007).

Mezi lidskou populací jsou dvě skupiny značně se odlišující v úrovni ranní psychosomatické aktivity. První skupina je označována termínem „ranní ptáčata“, která jsou nejvíce čiperná brzo po ránu. U druhé skupiny se jedná o tzv. „noční ptáky“, kteří jsou naopak neenergetičtější odpoledne nebo večer. (Plháková, 2007).

Spánkový cyklus je tvořen dvěma fázemi spánku. První fází je NREM fáze a druhou fází představuje REM fáze. Doba, po kterou probíhá u člověka spánkový cyklus je okolo 70 až 100 minut. Průběh REM-fáze je zprvu kolem 5 až 12 minut. K ránu je NREM spánek povrchní a dochází k jeho zkrácení, kdežto REM –fáze se prodlužují. (Peterková, 2008).

1.1.2 Průběh spánku

Řada lidí se v okamžiku ulehnutí do postele ponoří do dřímoty, a to bez ohledu na denní či noční dobu. U jiných lidí je proces usínání mnohem složitější. Může se jednat o půlhodinovou či mnohem delší dobu usnutí. Přejít z bdělého do spánkového stavu probíhá u všech lidí stejně, pouze odlišným tempem. V první řadě se vyskytují velké tělesné pohyby a změny polohy těla. Další fází je prohloubené dýchání a pozvolné zavírání očí. Nastává hypnagogický stav, tedy stav předcházející spánku. Při usínání se postupně snižuje svalové napětí, začne klesat krevní tlak i tepová frekvence. (Plháková, 2007).

1.1.2.1 Fáze bdění a spánku

Bdění je stav, při kterém jedinec aktivně vstřebává informace a sdělení, zpracovává je a provádí k nim náležitou zpětnou vazbu. Jeho centrální nervový systém je aktivně zapojen. (Mourek, 2012).

Můžeme zde určit dva stavy bdění. Nerelaxovaná čilá bdělost je označením pro psychický stav člověka, který je zcela probuzený ze spánkové fáze a je aktivní jak po stránce psychické, tak fyzické.

Relaxovaná bdělost je první fáze spánku, která je započata zavřením očních víček a posléze odstraněním rušivých elementů s následnou změnou vědomí.

Posledním stavem relaxované bdělosti je únava organismu, tedy ospalost, jejímž indikátorem je pokles dechové frekvence, která je přímo úměrná srdečnímu tepu. (Plháková, 2013).

Spánek se skládá ze dvou fází – fáze NREM, jedná se o spánek pomalých oční pohybů a REM fáze, tedy spánek rychlých očních pohybů. (Peterková, 2008).

NREM spánek je fáze spánku bez rychlých očních pohybů. K jeho vzniku dochází vyplavováním hormonu serotoninu v mozku, který je přezdíván také jako „hormon štěstí“. NREM spánek zahrnuje čtyři fáze. V prvním stupni se jedná o mělký spánek, posledním čtvrtým stupněm je spánek nejhlubší. Všechny čtyři stadia NREM spánku se liší v závislosti na typu a vlnových frekvencích, které jsou zaznamenány na elektroencefalogramu. (Peterková, 2008).

Jedinec při usínání vstupuje do čtyř spánkových stádií:

- I. stádium – NREM I (fáze usínání)

Jedná se o přechodnou fázi mezi bděním a spánkem. Člověk je po probuzení ujištěn, že dosud nespal. Vyskytují se theta vlny. (Plháková, 2007).

Fáze usínání trvá okolo 5 až 10 minut. Člověk je lehce probuditelný a ujištěn, že nespal. (Plháková, 2013).

- II. stádium – NREM II (fáze lehkého spánku)

Na EEG se objevují spánková vřeténka a K-komplexy - velké, pomalé, ostré vlny. Svalové napětí značně klesá. (Plháková, 2007).

Fáze lehkého spánku trvá cca 20 minut. Pohyby očí polevují a snižuje se teplota těla a tepová frekvence. (Plháková, 2013).

- III. stádium – NREM III (fáze hlubokého spánku)

Začínají se objevovat pomalé delta-vlny, které jsou měřítkem hlubokého spánku. (Plháková, 2007).

V této fázi není snadné člověka vzbudit. (Peterková, 2008).

- IV. stádium – NREM IV (fáze hlubokého spánku)

Dominují delta-vlny, jejichž zastoupení je více než 50%. Fáze je charakteristická nepřítomností očních pohybů, poklesem srdečního tepu a dechové frekvence a trvající svalovou relaxací. (Plháková, 2007).

Člověk spí tvrdě a buzení je velmi obtížné. (Peterková, 2008).

REM fáze zaujímá cca 25% doby spánku. Probudit člověka v REM-fázi je oproti jiným stádiím obtížnější. Na začátku se objevuje těžké, nepravidelné dýchání, hodnoty srdeční frekvence odpovídají bdělému stavu. Nastává další úbytek svalového tonusu. (Plháková, 2007).

REM spánek nastupuje okamžikem navýšené hladiny noradrenalinu v mozku. Během REM spánku dochází k vasokonstrikci cév, která se podílí na výskytu srdečních příhod. (Peterková, 2008).

1.1.3 Spánek a jeho vývoj u dětí

V raném věku je možné u dětí rozlišovat řadu primárních stavů chování, které se projevují určitou pravidelností. Stavby bdění dělíme na aktivní bdění, bdění bez zaměřené pozornosti, naříkání a pláč. Do stavů spánku řadíme spánek klidný, aktivní a spánek přechodný. (Uhlíková, 2008).

U dospělých je ideální doba spánku odhadována na 7 až 8,5 hodin denně. Délka spánku u dětí se mění v závislosti na věku. Novorozenec spí téměř celý den, bdí kolem 6 hodin denně. U novorozence je do konce třetího měsíce života ustálen 2 až 4 hodinový cyklus v přijímání potravy, který rozhoduje o době spánku dítěte a jeho bdění. (Uhlíková, 2008).

S postupně rostoucím věkem dítěte klesá potřeba doby spánku až se ustálí cca na 8 až 10 hodinovou spánkovou potřebu za den. Během spánku proběhne cca šest až osm spánkových cyklů, ve kterých je z 80% zastoupen NREM spánek a z 20% spánek REM, projevující se spíše v ranních hodinách. (Mourek, 2012).

Pro řádné nastavení denního režimu je důležitá výchova rodiny, která zajišťuje dítěti nezbytně nutné prostředky, které povedou k jeho spokojenosti. Dále je nutné rozlišit rytmus dne a noci.

U novorozeňat je převaha aktivního spánku nad klidným, kdežto u kojence jsou tyto rytmy spánku opačné. Po uplynutí 6. měsíce zaujímá klidný spánek cca 60 % spánkové doby. V dětském věku dochází k pozvolnému ubírání doby spánku. Před nástupem do školy většina dětí upouští od spaní během dne. V době dospívání a adolescence se potřeba spánku stupňuje v důsledku vyšších nároků na lidský organismus. V období adolescence je NREM spánek na vrcholu a s rostoucím věkem ubývá jeho zastoupení. (Uhlíková, 2008).

1.1.4 Spánkový deficit

Nedostatek spánku, který trvá delší dobu, může zhoršit stav některých nemocí. Příkladem může být diabetes mellitus, hypertenze, porucha paměti, obezita.

Nekvalitní a přerušovaný spánek vede k chronické únavě, ke snížení obranyschopnosti a podílí se na vzniku psychických onemocnění. (Borzová, 2009).

Nedostatečný spánek může mít nežádoucí vliv na následné aktivity během dne, které mohou být spojeny se závažnými následky. Může se jednat o navýšený počet zranění v práci následkem únavy nebo o dopravní havárie či smrt zapříčiněné usnutím během řízení. Dochází tak k vyšším ztrátám na životech. (Pollak, Thorpy, Yager, 2010).

1.1.5 Poruchy spánku

Poruchou spánku se myslí to, že během spánku dochází k nežádoucím jevům, které se u normálního zdravého spánku neobjevují. Lidský spánek by měl podle odborníků i veřejnosti trvat zhruba šest až osm, maximálně devět hodin denně. Z hlediska objektivit je spánek kvalitní tehdy, pokud jedinec vykazuje klidný, ničím nerušený spánek, provázený pravidelnou dechovou frekvencí s občasnou změnou polohy těla. Ze subjektivního hlediska se považuje lidský spánek za normální, neusíná-li člověk déle než půl hodiny a spí-li celou noc bez přerušení.

Porucha spánku se projevuje škubáním jedince během spánku, zástavou dechu, dále se může objevit skřípání zubů, mluvení ze spánku, křik. Jiným projevem může být náměšičnost, kdy jedinec spí a bloudí po bytě nebo se probouzí se studeným potem na čele a je vyděšen. Poruchou spánku se také myslí časté a náhlé usínání člověka během dne. (Plháková, 2013).

Kvalitního spánku člověk dosáhne dostatečným pohybem během dne a relaxací, která by se měla provádět cca hodinu před ulehnutím. Další radou je vypít na noc teplý nápoj a něco sníst. (Plháková, 2007).

1.1.5.1 Poruchy spánku a jejich rozdělení

Do oblasti spánkových poruch náleží dvě skupiny: dyssomnie a parasomnie. Dyssomnie jsou nepravidelnosti v rytmicitě spánku, liší se od spánku normálního a jeho správného načasování. Působí škodlivě na bdělost. Lze je chápat jako nedostatečný

spánek nebo nedostatečnou bdělost. (Plháková, 2013). Podle Borzové (2009) mohou být způsobené příčinami vnitřními a vnějšími. Mezi příčiny vnitřní se řadí: insomnie, hypersomnie a parasomnie. (Borzová et al, 2009).

Insomnie - tedy nespavost, nejčastěji se objevuje u kojenců a batolat, zejména při nevhodném režimu dítěte a nedostatečné rodičovské výchově.

Hypersomnie – neboli narkolepsie je zvýšená spavost, objevují se přeludy a stavy spánkové obrny.

K vnějším příčinám se řadí nevhodná spánková hygiena vyvolaná zevními podněty, syndrom nedostatečného spánku, nedostatek denního režimu, potravinové alergie, závislost na povzbuzujících látkách. K dalším příčinám patří poruchy denního rytmu. (Borzová et al, 2009).

Parasomnie jsou neobvyklé události v průběhu spánku, které trvají krátkou dobu. Patří k nim zlé sny, noční můry a náměsíčnost. (Plháková, 2013).

1.1.5.2 Poruchy spánku u dětí

U dětí a dospívajících se ve značném rozsahu vyskytují spánkové poruchy. Četnost jejich výskytu je na základě studií u dětí a dorostu kolem 30 % nebo i 50% a neustále stoupá výš. (Uhlíková, 2008).

Poruchy spánku, zejména záchvatové stavy se objevují nejčastěji v noci. Jejich výskyt je dán věkem dítěte a dochází u nich k samovolnému vymizení. Další poruchy mají za následek zvýšenou denní spavost, k jejich uplatnění dochází převážně v dětském období a u adolescentů. (Nevšimalová, Příhodová, 2009).

Vlivem dlouhodobého spánkového nedostatku a špatného průběhu spánku dochází k poklesu kognitivních funkcí, např. paměti, koncentrace, myšlení založené na abstrakci, rozumových funkcí. Tyto vlivy mají také negativní dopad na prospěch dětí ve škole, který se zhoršuje a objevují se poruchy v chování. (Nevšimalová, Příhodová, 2009).

1.1.5.3 Vyšetření poruch spánku u dětí a mládeže

Dítě se spánkovou poruchou by měl nejprve prohlédnout dětský lékař. Podstatné jsou informace o prodělaných chorobách dítěte a jeho obtížích. Dalším potřebným údajem je doba, v jaké dítě usíná a chodí spát, jakou aktivitu vykonává před ulehnutím, jaký je pitný a stravovací režim během celého dne. Příhodným se jeví zavedení spánkového deníku, který si mohou rodiče dítěte nebo pubescent vést. (Uhlíková, 2008).

1.2 Vývojové etapy dětství

1.2.1 Předškolní věk

Předškolní období je určeno věkem od 3 do 6-7 let. Stanovení o konci této etapy dítěte se neřídí pouze podle fyzického věku, ale zejména sociálně, to znamená zahájením povinné školní docházky dítěte. Pro období předškoláka je typická ustálenost vlastního postoje ve světě a rozdílnost přístupu ke světu. K poznání světa dítěti přispívá jeho fantazie. Na toto období je také nutno nahlížet jako na etapu, kdy se dítě připravuje na existenci ve společnosti. (Vágnerová, 2012).

1.2.1.1 Schopnosti a dovednosti předškolního dítěte

Pohybový vývoj dítěte lze nazvat jako ustavičné zkvalitňování, vylepšenou motorickou koordinaci, značnou mrštnost a ladnost pohybů. Rovněž je předškolní období etapou zkvalitnění řeči. Dítě v tomto období často a s chutí rozpráví. S vyvíjením řeči vzrůstají u dítěte znalosti o vlastní identitě a o okolním světě. (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.2.2 Školní věk

Pro dítě je zahájení povinné školní docházky významným sociálním přelomem,

neboť začne být společností vnímán ve zcela nové roli, v roli školáka. Škola je instituce, která u dítěte zapůsobí na budoucí vývoj jeho charakteru a na styl života, jakým stráví zbylé mládí. Osvědčí se u školáka také v sebehodnocení. Na školní věk se nahlíží jako na fázi, kdy je dítě oficiálně začleněno do společnosti.

Podle Vágnerové (2012) se školní věk dělí do třech etap. První etapou je mladší školní věk, druhou etapu představuje střední školní věk, třetí a zároveň poslední etapu tvoří starší školní věk.

1.2.2.1 Mladší školní věk

Je obdobím, které začíná vstupem dítěte do školy. Toto období je charakterizováno věkem od 6 do 9 let. Mění se zde postavení jedince ve společnosti, které podněcuje jeho budoucí vývoj a povzbuzuje osvojení schopností a dovedností. Dítě v tomto věku zdolá novou roli tj. roli školáka. Naučí se základy čtení, psaní a počítání. (Vágnerová, 2012).

1.2.2.1.1 Schopnosti a dovednosti dítěte v mladším školním období

Tělesný rozvoj v podstatě určuje vývoj motorických a dalších schopností. V průběhu období se vylepšuje hrubá i jemná motorika dítěte mladšího školního věku. Co se týká senzorkého vnímání, dochází zde k ustavičnému vývoji. V této etapě se u sluchového a zrakového vnímání objevují zřetelné pokroky, zejména v soustředěnosti, vytrvalosti, svědomitosti dítěte. Dítě se tak ve školním věku stává výborným a vážným pozorovatelem okolí. Vyvíjí se tak důležitá oblast vnímání, a tím je pozorování.

Nesmíme zapomenout ani na vývoj řeči, která je pomocníkem v zapamatování si určitých věcí, a díky které je učení ve škole zdařilejší. (Langmeier, Krejčířová, 2006). Významnou roli zde hraje i socializace dítěte školního věku. Ve školním prostředí jsou na dítě kladeny značné nároky. Proto je důležité, aby se dítě adaptovalo na podmínky školy, mezi které patří cílevědomé plnění úkolu. Časem dochází k navazování vztahů se spolužáky, kde se dítě naučí soudržnosti a disciplíně. (Říčan, 2008).

1.2.2.2 Střední školní věk

Začíná od 9 roku dítěte zhruba do 11-12 let. Koncem tohoto období tj. v 11-12 roce věku dítě z 1. stupně základní školy přestupuje na 2. stupeň a nebo na nižší stupeň střední školy a zahajuje se proces dospívání jedince. (Vágnerová, 2012).

Mladší školní věk a střední školní věk jsou zahrnuty podle Langmeiera a Krejčířové (2006) do tzv. mladšího školního období. Je tedy shrnováno věkem od 6-7 let do 11-12 let. To je zpravidla od doby, kdy dítě začíná chodit do školy, a kdy se u něj začínají objevovat primární projevy pohlavního dozrávání. V etapě mladšího školního období nedochází k nijak zvlášť pronikavým změnám, jako např. v předškolním a dospívajícím období. Je proto také nazvána obdobím latence. Z hlediska psychologického můžeme mluvit o věku střízlivého realismu, neboť se školák orientuje na fakta a jejich průběh. Má opravdový zájem porozumět světu kolem i jeho otázkám, což je projevem přibližujícího se vyspívání.

1.2.2.3 Starší školní věk

Dítě je v tomto věku na 2. stupni základní školy. Můžeme jej nazvat obdobím dospívání, které se člení na pubescenci a adolescenci. Znaky puberty se ukážou na psychice dospívajícího, zejména v tom, jak prožívá určité situace, a jak přemýšlí. Jedním se znaků je i nezávislost a odloučení od rodinného pouta. (Vágnerová, 2012).

1.2.3 Období puberty

Pubescence neboli puberta je vymezena věkem cca od 11 do 15 let. Děli se na dvě fáze. První je fáze prepuberty a druhá se nazývá fáze vlastní puberty.

Začátek prepuberty nastává při objevení sekundárních pohlavních znaků u chlapců a dívek. Konec prepuberty přichází tehdy, když dojde u dívek k zahájení menstruačního cyklu, děje se mezi 11 až 13 rokem a u chlapců k samovolnému výronu semena. (Langmeier, Krejčířová, 2006). V této fázi je charakteristický rychlejší tělesný růst

jedince. U dívek začíná tělesný a mentální vývoj dříve než u chlapců. Dívka si tak neví rady se svým tělem, které se mění v tělo dospívající dívky. Může to u ní vzbudit negativní reakci. Straní se lidí a nosí oblečení větší velikosti, aby nebyly vidět změny její postavy. U chlapců je proces počátečního dozrávání opačný. Není tak citově prožíván jako u dívek. Změny, které jsou u dospívajících chlapců typické tj. vznik sekundárních znaků jsou méně pozorovatelné a znepokojivé.

Významným faktorem je hledání a vytváření vlastní totožnosti. Období dospívání je obtížné z hlediska emocí. Ztráta jistoty a bezpečí vyvolává v dospívajících určitou emoční labilitu. V chování se objevují prvky výbušnosti, impulzivnosti, neomalenosti a paličatosti. Charakteristická je uzavřenost jedince do svého světa. Kognitivní vývoj je spojen s logickým myšlením a objevuje se vystupňovanější kritika pubescenta k okolí. (Zacharová, Šimíčková – Čížková, 2011).

Po ukončení prepubertální fáze přichází na řadu tzv. fáze vlastní puberty, která trvá do doby, kdy dívky a chlapci budou zralí k reprodukci. To znamená po vymizení nepravidelnosti menarche cca za 1-2 roky a po evolučním ukončení základních sekundárních pohlavních znaků. Vlastní puberta je ohraničena věkovou etapou 13 až 15 roku života. (Langmeier, Krejčířová, 2006). Jak uvádí Zacharová období puberty probíhá u dívek relativně krátkou dobu a převládá spíše introvertnost. Zatímco chlapci prožívají pubertální období déle a pestřeji. Příznačná je kompenzace odlišností v tělesném a duševním vývoji. Růst se zpomaluje, mění se vzhled postavy. Chlapci jsou hubení a dívky více zakulacené. U jedinců obou pohlaví se začíná probouzet milostný chtíč. Vylepšuje se harmonizace pohybů a ustálenost výkonů fyzicky náročných. Pro pubescenta je klíčovým prvkem vzhled. Stará se o svůj zevnějšek, o to jak vypadá a působí na okolí. Kognitivní vývoj je rozšířen o specifickou logického myšlení. Dochází k exaktnosti vizuálního vnímání. Fantazie dostává větší originalitu a pestrost. Srovnává se s lidmi ze svého okolí, pozoruje na své osobě chyby a snaží se je vyvažovat. Objevuje se u žádostivost po hledání smyslu života, jaký má pro něj význam. (Zacharová, Šimíčková – Čížková, 2011).

1.2.4 Období adolescence

Adolescence začíná přibližně od 15 let a trvá do 22 roku života. Jedinci ženského a mužského pohlaví jsou zcela vyzrálí k reprodukci. Též se zastavuje tělesný růst mladistvého. Nastává ukončení povinné školní docházky na základní škole a nástup jedince do učebního oboru nebo na střední školu, za účelem dalšího vzdělávání se. Dochází tím k měnící se pozici ve společnosti. (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.3 Biorytmy a režim dětí ve škole

1.3.1 Pojem biorytmy

Živý materiál se podvoluje periodickým transformacím v čase tzv. biorytmům, které jsou jeho podstatným znakem. Biorytmy souvisí jak s celulární, molekulární, tkáňovou a orgánovou úrovní, tak i s veškerým seskupením.

Obor, který se zabývá zkoumáním biologických rytmů se nazývá chronobiologie. (Šmarda, 2007).

Biologické rytmy jsou ovládány biologickými hodinami, které patří do tzv. interních mechanismů, nazývaných též pacemakery. A dále synchronizátory, které se řadí do externích stimulů. (Hill, 2004).

Rozlišujeme biorytmy cirkadiánní, infradiánní a ultradiánní. Doba cirkadiánních rytmů je v trvání 24 hodin. Infradiánní rytmy jsou krátkodobého trvání, rytmy ultradiánní naopak trvání dlouhodobého.

Na cirkadiánní biorytmy význačně působí růstový hormon melatonin, na jehož tvorbu má vliv střídání dne a noci. (Šmarda, 2007).

1.3.2 Školní režim dětí ZŠ

„Vyučování začíná zpravidla v 8 hodin, nesmí však začínat dříve než v 7 hodin. Vyučování musí být ukončeno nejpozději do 17 hodin“.

„Žáci prvního až pátého ročníku mohou mít v dopoledním vyučování nejvýše 5

vyučovacích hodin a v odpoledním vyučování nejvýše 5 vyučovacích hodin, žáci šestého až devátého ročníku nejvýše 6 vyučovacích hodin“. (Česko, Vyhláška č. 48/2005Sb.).

„Vyučovací hodina v základním, základním uměleckém, středním a vyšším odborném vzdělávání trvá 45 minut“. (Česko, Zákon č. 561/2004 Sb.).

„Přestávky mezi vyučovacími hodinami jsou nejméně desetiminutové. Během dopoledního vyučování, zpravidla po druhé vyučovací hodině se zařazuje alespoň jedna přestávka v délce nejméně 15 minut. Přestávka mezi dopoledním a odpoledním vyučováním trvá nejméně 50 minut“. (Česko, Vyhláška č. 48/2005Sb.).

Na základních školách mělo dojít ke změně v trvání přestávek v průběhu výuky. Úprava školních přestávek měla být součástí vyhlášky č. 48/2005 Sb. o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky. Bylo ovšem rozhodnuto, že zkrácené přestávky by neposkytovaly školákům dostačující přichystání se na následující vyučovací hodinu a nebyla by zaopatřena možnost pro vykonání potřeb z hlediska hygienického.

<<http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/prestavky-zustavaji-stejne>>.

1.4 Volný čas a volnočasové aktivity

1.4.1 Pojem „volný čas“

Hofbauer (2004) považuje volný čas jako: „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností“.

Volný čas je časem, kdy má člověk po uspokojení svých fyziologických potřeb a vykonání dalších úkolů možnost věnovat se aktivitám, které si stanoví, a které pro něj mohou znamenat určitý přínos. Jedná se o aktivity jako relaxace, zábava, růst v oblasti zálibových činností, zkvalitnění svých odborných znalostí. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Podle Hofbauera (2004) se k základním činnostem volného času řadí: oddech, zábava, vývoj individuality člověka.

Volný čas je pro společnost z hlediska existence a vychovávání důležitou sférou. Zahrnuje v sobě jak vyčkávání, tak určité nebezpečí. Pro děti a dorost má volný čas zvláštní smysl. (Hofbauer, 2004).

Kaplánek (2012) označuje volný čas jako dobu vhodnou k osobnímu růstu a morální výchově. Výchozí myšlenkou volného času je pro něj svoboda. Záleží tak na člověku, jak s ní v rámci volného času naloží.

Volný čas má značnou úlohu také v oblasti osobnostního růstu člověka. A to zejména u dětí a mladé generace. Pojem volný čas je stanovený v dokumentech. Jedním z dokumentů je Deklarace práv dítěte. (Kavanová, Chudý, 2005).

U společnosti a jednotlivců se zvyšuje využívání volného času i možnosti jeho využití. Volný čas je příležitostí v oblasti koncentrace života a pedagogického posouzení času a prostředí. Současně je apelem pokud jde o dobrodružství v rámci poznatků a reálného činění. (Hofbauer, Kaplánek 2010).

V důsledku školní náročnosti, která může být jednostranná, přichází nároky na kompenzaci této zátěže u dětí. Dětská a mládežnická populace by se ve volném čase měla zaměřit na chvíle odpočinku, obnovu sil. Těmito činnostmi by se u nich vyvážila daná náročnost ve školách. (Kavanová, Chudý, 2005).

1.4.2 Funkce volného času

Funkce volného času se v oblasti pracovních aktivit s dětmi a mládeží člení na funkce výchovně – vzdělávací, rekreačně – relaxační, sociální, seberealizační a preventivní.

Výchovně – vzdělávací funkce zahrnuje možnosti pro dosažení informací o životě společenském, kulturním, poznacích vědy a techniky. Děje se tak zprostředkováním médií, vědecké literatury a přítomností na činnostech v rámci volného času. Různé aktivity založené na hrách, soutěžích a cvičeních dávají možnost utvářet lidské hodnoty,

morální citění, směřování člověka na základě jeho hodnot a způsob jeho života. V potaz by se měly brát především nároky a zájmy jednotlivců i cílených skupin.

Rekreačně – relaxační funkce je důležitá z hlediska vymýcení stresu, vypětí v důsledku pracovní činnosti. Účinnou prevencí proti těmto negativním vlivům je relaxace ve formě cvičení, procházky na čerstvém vzduchu, výlety do přírody. Pro děti a mládež jsou nezbytné sportovní aktivity, činnosti kolektivu svých vrstevníků, četba nebo poslech hudby.

Sociální funkce se zaměřuje na adaptaci jedince ve společnosti. Děti si prostřednictvím této funkce osvojují chování ve společnosti, komunikaci, utvářejí si sociální vztahy a začleňují se do sociální skupiny.

Seberealizační funkce se zaměřuje na zájmové aktivity a motivaci, které se podílejí na seberealizaci jedince. Přispívají k růstu vrozených vloh a talentu. Primárním aspektem je vývoj a zdokonalování osobnosti.

Preventivní funkce se zabývá programy, které směřují k prevenci sociálně – patologických jevů. Tyto jevy stále častěji působí na chování dnešní mládeže. Programy jsou orientované na primární, sekundární a terciární prevenci. (Kavanová, Chudý, 2005).

1.4.3 Volnočasové aktivity

1.4.3.1 Pojem „účastník volnočasových aktivit“

Účastníkem volnočasových aktivit jsou děti a mládež lišící se stářím, charakterem společenským a osobním a zaměřením z hlediska zálib. Účastníkem jsou také dospělí, kteří mezi nimi účinkují z hlediska výchovné pozice. (Hofbauer, Kaplánek 2010).

1.4.3.2 Koncepce volnočasových aktivit

Působení volnočasových aktivit se zvětšuje, dochází k odlišování volnočasových

aktivit z hlediska jejich náplně, postupů, dispozic, účinnosti, efektu aktivit a podílu účastníků. (Hofbauer, Kaplánek 2010).

Člověk může prostřednictvím volnočasových aktivit dát najevo svoji oblast zájmu, a to výběrem takové aktivity, která s danou oblastí souvisí. Primární volnočasové aktivity jsou aktivity zaměřené na povzbuzení nálady. Tím se myslí např. poslech hudby, sledování filmu či hraní her na počítači. Dále jsou na předním místě umístěny aktivity zaměřené na dorozumívání se tzn. schůzky s přítelem, s kamarády, komunikace přes telefon či e-mail. (Kaplánek, 2012).

Volnočasové aktivity, které jsou na předním místě nasvědčují, jakým směrem se chce člověk v životě vyvíjet a jaké hodnoty jsou pro něj podstatné. Tyto přednosti jsou zásadnější než názory, které jedinec prohlašuje. (Kaplánek, 2012).

Střídání volnočasových aktivit se vztahuje na biologickou, duševní a sociální vyspělost mládeže a probíhá souvisle. Určitá životní etapa a společenská výše mladých lidí je projevem jejich životního stylu. (Sak, Saková, 2004).

1.4.4 Volnočasové aktivity a média s nimi spjatá

1.4.4.1 Existence médií ve společnosti

Na způsob života dnešního člověka působí stále více média. Člověk uplatňuje a využívá služeb médií nejen v oblasti pracovní, ale také ve volném čase. Média se tak stávají nedílnou složkou naší existence.

Média lze členit na základě mnoha měřítek. K prvním patří tzv. média elektronická, mezi které se řadí televize a rozhlasové stanice. Dále jsou to média tištěná, k nimž náleží noviny a časopisy. Z hlediska způsobu vlastnictví a pozice v přístupu k sociální skupině se veřejné sdělovací prostředky rozdělují na soukromé a veřejnoprávní.

Média a jejich moc jsou určena jistými sociálními předpoklady. Protikladně média způsobují změny ve společenských podmínkách. (Sak, Saková, 2004).

Podle Hofbauera (2004) patří poslední desetiletí rozmachu nových informačních a

komunikačních technologií, které se používají k uplatnění ve volném čase čím dál více. Média tak rozsáhle působí na vývoj mladé generace a na její styl života. (Sak, Saková, 2004).

1.4.4.2 Vliv médií na generaci dětí a mládeže

U soudobého člověka trvale stoupá důležitost interpersonální komunikace. Komunikace může být přímá (bez mediálního zprostředkování), nicméně dosud a v hojném množství dochází k opatření informací pomocí masmédií. Tištěná média a další technologie např. film zanikají a přesouvají se do počítače a řadí se do multimédií. (Hofbauer, 2004; Sak et al., 2007).

Dnešní život člověka je život spjatý s médii. Téměř každý den se děti a mládež setkávají s médii, a to jak v rodině, škole, tak i ve svém volném čase. Jejich příležitosti k aktivnímu využití jim jsou poskytovány už v předškolním věku. Pomocí médií nabývají děti a mladí lidé zprávy o světě dospělých i vrstevnicích. Prohlubují a uspokojují své záliby, podněcují se pro nové styly odpočinku a zábavy. (Hofbauer, 2004).

Média umožňují získávat řadu různorodých informací a sdělení, přispívají k navazování kontaktů s mnoha lidmi. Ovšem pokud dítě využívá služeb médií v nadměrném množství, může tak dojít k vytvoření závislosti. (Hofbauer, 2004).

Z výzkumu provedeného Národní institucí dětí a mládeže bylo zjištěno, že děti základních škol pobývají ve volném čase stále častěji u televizních obrazovek. Frekvence sledování televize se pohybuje kolem devadesáti procent. Na televizi se dívají častěji děti z rodin, kde rodiče mají nižší úroveň vzdělání. Následně byla zjištěna souvislost mezi televizí a internetem. U školáků se zdá být frekvence sledování televize rovna frekvenci trávení u internetu.

<http://www.rozhlas.cz/zpravy/politika/_zprava/volny-cas-deti-stale-casteji-travi-u-televize-potvrzuje-vyzkum--1096672/>.

S počítačem a častým vysedáváním u něho stoupá i postupný rozvoj závislosti.

Závislost na počítači je taková závislost, která se projevuje nadměrným trávením času u tohoto zařízení. Ať již z důvodu hraní různých her nebo prohlížením všelijakých serverů. Většina závislých jedinců jsou jedinci s mimořádným intelektem a kvalitním vzděláním.

<<http://www.suchtmittel.de/info/computersucht/>>.

1.4.5 Sport a volný čas

Sport je důležitým společenským fenoménem a nedílnou složkou událostí v sociální sféře. Je projevem životního stylu populace. Zastává významnou úlohu při vyplňování volného času. (Slepička et al, 2006).

Co se týká sportu a jeho vlivu na volný čas, zahrnuje v sobě neomezené množství výběru a konání rozmanitých aktivit pohybového charakteru dle naší chuti. Můžeme si vybrat z rozsáhlé nabídky pobytových cest zaměřených na sport, fitness klubů nebo odpočinkových zařízeních. (Čech, 2007).

Všeobecně ustává sportovních aktivit a následně i pohybu současné populace. Pro většinu lidí se stala fenoménem televize, která je lákadlem jak z důvodu nižší náročnosti na přípravu než třeba cesta do plaveckého bazénu, tak z hlediska financí. Ovšem důvodem je také minimální namáhavost činnosti, nečeká nás žádná dřina. (Čech, 2007).

1.5 Obezita a pohybová aktivita dětí a mládeže

1.5.1 Obezita

Pojem obezita neboli otylost lze vymezit jako neúměrné střežení tělesného tuku v těle člověka, které souvisí se zvýšením tělesné hmotnosti.

Základem je sklon v tukové tkáni produkovat energetickou zásobu. U otlého člověka tato zásoba vzroste a je škodlivá pro zdraví. (Marinov, Pastucha, 2012).

U dospělého člověka hovoříme o obezitě, pokud body mass index (BMI) převyšuje

30 jednotek a o nadváhu se jedná od 25 jednotek. U dětí se obezita určuje pomocí percentilových grafů. (Marinov, Pastucha, 2012).

Prevalence obezity narůstá a představuje tak nebezpečný dopad na zdravotní stav a ekonomickou situaci. (Pařízková, Lisá et al., 2007).

1.5.1.1 Příčiny vzniku obezity

1.5.1.1.1 Výživa

Hlavní zdrojem obezity u člověka je přejídání se nezdravými a tučnými potravinami.

Dochází k tukovému uskladnění, které je zapříčiněno vyšším příjmem energie k nižšímu energetickému výdeji. Klesá příjem polysacharidů, vitamínů, vlákniny a zvyšuje se příjem jednoduchých cukrů a lipidů. (Pařízková, Lisá et al., 2007).

Významným hlediskem je režim dne dítěte v rámci složení stravy. V dnešní době děti stále častěji pomíjí důležitost ranní snídane a nesnídají. Děti tak mají mnohdy první jídlo až ve škole v podobě svačiny, která je často složena z pečiva, masného výrobku např. salámu, sladkých tyčinek a přeslazených limonád. Na oběd do školní jídelny chodí stále méně dětí, a když už jdou na oběd, vybírají si co budou nebo nebudou jíst. V případě dobrého jídla si jdou pro další porci. Lákadlem jsou pro mladou generaci tzv. „fast foody“, kde se denně stravuje nespočet lidí, především děti. Na konci celého dne se dětem podává večeře, která je energeticky vydatná. Pokud děti večer zasednou k televizi nebo počítači, pojídají obvykle různé brambůrky, tyčinky, slané oříšky. (Marinov, Pastucha, 2012).

Školy by měly mít větší podíl samostatnosti ve volbě pokrmů pro žáky. Větší důraz by měl být kladen na vyučování, zaměřující se na správnou volbu potravin a jejich dávkování, dále na důležitost pohybu a cvičení, sebekontrolu. (Gunlock, 2010).

1.5.1.1.2 Hromadné sdělovací prostředky

Další příčinou zvyšujícího se počtu obézních dětí je vliv médií. Jsou tím myšleny

zejména technologie typu televize, počítače. Další vliv mají rozhlas a časopisy. Jejich účinky na člověka jsou nežádoucí. Média se ve formě reklam účastní vědomého šíření nezdravých potravin, které se negativně odráží na celkovém zdraví populace. Do popředí reklam se dostává nežádoucí stránka potravy a stránka týkající se konzumace ovoce, zeleniny, výrobků z mléka je potlačována. Obdobně je tomu i u činností zaměřených na aktivní pohyb a sport. (Pařízková, Lisá et al., 2007).

1.5.1.2 Zdravotní komplikace u obezity

Obezita způsobuje řadu zdravotních komplikací, které mají dopad na lidské zdraví. K nejčastějším komplikacím se řadí diabetes mellitus 2. typu, vysoký krevní tlak, porucha hladiny tuků v krvi, dušnost, problémy v oblasti ortopedie i psychologie. (Pařízková, Lisá et al., 2007).

1.5.1.3 Léčba obezity

Obezita se léčí dle aktuálního stupně obezity. Mezi základní léčbu patří dieta, zvýšená pohybová aktivita a úprava životosprávy. V rámci diety je nezbytná pestrá skladba jídelníčku. Měli by jsme se zaměřit na potraviny obsahující polysacharidy, dále na potraviny obsahující 1/3 živočišných tuků a 2/3 rostlinných tuků a potraviny bohaté na bílkoviny. Nezbytnou složkou jídelníčku je zelenina, ovoce a vláknina.
<<http://www.kardiokohl.cz/info-obezita.php>>.

1.5.2 Pohybová aktivita

Pokud je dítě aktivní, je v dospělém věku úspěšnější. (Galloway, 2007).

Snížená aktivita a s tím související obezita je pro sedavý životní styl a nezdravou výživu u dětí daleko výraznější než u dětí předešlé generace. (Galloway, 2007).

Významným hlediskem je pokles denní pohybové aktivity. Ve školách není kladen

důraz na dostatečný pohyb a tělesná výchova je tak nedostačující. Do této oblasti spadá také omezené uskutečnění sportovních aktivit, mizení míst pro pohybovou činnost a zábavu. (Pařízková, Lisá et al., 2007).

Rodiče by měli jít dětem příkladem, protože děti rodiče berou jako ideál. Jestliže jsou rodiče ve volném čase neaktivní, děti pak napodobují jejich trávení času a stávají se tedy také neaktivními a přibližují se k sedavému životnímu stylu. (Galloway, 2007).

Pohybová aktivita by měla u dětí a mladých lidí od pěti do osmnácti let věku zahrnovat minimálně jednu hodinu z celého dne, a to každý den. Činnosti spojené s nicneděláním čili pasivitou by měli v rozvrhu dne zaujímat nanejvýš dvě hodiny. Jedná se především o televizi a počítač. (Fowells, 2013).

Děti trpící nadváhou a upřednostňující nicnedělání mají větší dispozice k poškození zdraví s rozvojem různých závažných onemocnění. Objevuje se u nich nízké sebevědomí a zhoršený školní prospěch. V dospělosti nejsou tak úspěšní, jako děti preferující zdravý životní styl a pohybovou aktivitu. (Galloway, 2007).

2 Cíl práce a hypotézy

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit, zda u dětí z klasické a sportovní školy je délka spánku shodná s doporučenou dobou spánku, která by měla být u dětí starších 10-ti let nejméně 8 hodin denně. Doporučená doba spánku vychází z Vyhlášky č. 422/2013 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. Dalším cílem práce je zkonfrontovat volnočasové aktivity u dětí aktivně sportujících a nesportujících a provést následný rozbor těchto aktivit.

2.2 Hypotézy

Pro výzkumnou část byly stanoveny následující výzkumné hypotézy:

H1: Existují statisticky významné rozdíly v době spánku u dětí aktivně sportujících a nesportujících.

H2: Existují statisticky významné rozdíly v době strávené u počítače u dětí aktivně sportujících a nesportujících.

3 Metodika

3.1 Použité metody

Ke zpracování výzkumné části bakalářské práce byla použita metoda kvantitativního výzkumu, který byl proveden ve formě dotazníkového šetření. K získání potřebných dat byl vytvořen dotazník, založený na anonymitě respondentů. Za respondenty jsem si zvolila žáky 2. stupně klasické a sportovní základní školy. Dotazník zpracovaný v tištěné formě mohl být respondentům rozdán až po předchozím písemném souhlasu rodičů. Dotazníky byly žákům 2. stupně rozdány třídními učiteli. Při vyplňování dotazníků byl zajištěn přímý dohled. Žáci byli seznámeni, pro jaké využití jsou údaje v dotazníkům shromažďovány a jakým způsobem mají dotazník správně vyplnit. Byli též informováni o zachování anonymity. Dotazník je tvořen celkem 21 otázkami. Největší zastoupení mají otázky uzavřené, objevují se také otázky otevřené a menší zastoupení nesou polouzavřené a filtrační otázky, které byly též nezbytné pro získání dat (dotazník viz příloha 1). Dotazník byl zaměřen zejména na otázky týkající se volného času dětí a jeho využití, dále na délku spánku dětí a jeho kvalitu.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Za výzkumný soubor byli zvoleni žáci 2. stupně základní školy. Byla vybrána základní škola Nýrsko, Školní ul. a sportovní základní škola Grünwaldova v Českých Budějovicích. Žáci 6–9 tříd základní školy se pohybovali ve věkovém rozmezí 11–16 let.

3.3 Charakteristika statistického zpracování

Pro kvantitativní výzkum byla použita metoda ve formě dotazníku, který byl předložen žákům základních škol. Jednalo se o základní školu Nýrsko, Školní ul. a základní školu Grünwaldova v Českých Budějovicích. Dotazník obsahuje 21 otázek,

kteře jsou zaměřeny především na volnočasové aktivity dětí, dále na spánek a jeho průběh.

K prezentaci dat byly vytvořeny kontingenční tabulky. Kontingenční tabulka byla vytvořena pro každou otázku uvedenou v dotazníku a vyjadřuje pozorované a očekávané četnosti. Procentuální zastoupení dětí bylo počítáno ve vztahu k porovnávaným školám (tj. sloupcová procenta) a je uváděno v grafech. Zastoupení odpovědí v otázkách vztahujících se k hypotézám bylo otestováno chí kvadrát testem. Zvolená hladina významnosti α byla 5 %. Pokud je dosažená hladina významnosti v t testu větší než 5%, platí nulová hypotéza H_0 (tj. porovnávané skupiny se neliší), rozdíly nejsou statisticky významné. Pokud je hladina významnosti menší než 5%, platí alternativní hypotéza H_a , která říká, že rozdíly jsou statisticky významné.

V otázkách 2, 13 a 14 jsme zjišťovali přesné časové údaje, které jsou prezentovány výpočty popisné statistiky (průměr, modus, medián, maximum, minimum, směrodatná odchylka) a grafy (průměr spolu s chybovými úsečkami = směrodatnou odchylkou).

Pro porovnání časových údajů (Hypotéza 1 : Existují statisticky významné rozdíly v době spánku u dětí aktivně sportujících a nespportujících) byl použit dvouvýběrový oboustranný t test.

3.4 Sběr dat

Shromažďování výzkumných dat se uskutečnilo v prosinci 2013 na základní škole Nýrsko, Školní ul. a sportovní základní škole Grünwaldova v Českých Budějovicích. Pro výzkumné šetření byl vybrán 2. stupeň základních škol, kterého se zúčastnili žáci ve věkové skupině 11–16 let.

Po zpracování dotazníku byl vytvořen písemný souhlas rodičů, který požadovala sportovní základní škola Grünwaldova v Českých Budějovicích (písemný souhlas k provedení výzkumu k bakalářské práci viz příloha 2). Základní škola Nýrsko, Školní ul. tento druh souhlasu nevyžadovala. Expedice písemných souhlasů rodičům žáků byla zajištěna prostřednictvím sportovní základní školy, zároveň tak jejich návratnost. Po navrácení všech souhlasů rodičů byly rozdány dotazníky žákům 2. stupně. Rozdáním

dotazníků byli pověřeni učitelé základních škol. Na vyplnění dotazníků byl školám vyhrazen jeden školní týden. Po vyplnění dotazníků se uskutečnil jejich sběr, který probíhal u každé školy v jiném týdnu v měsíci. Navracené dotazníky byly zhodnoceny na základě uskutečněných statistických metod.

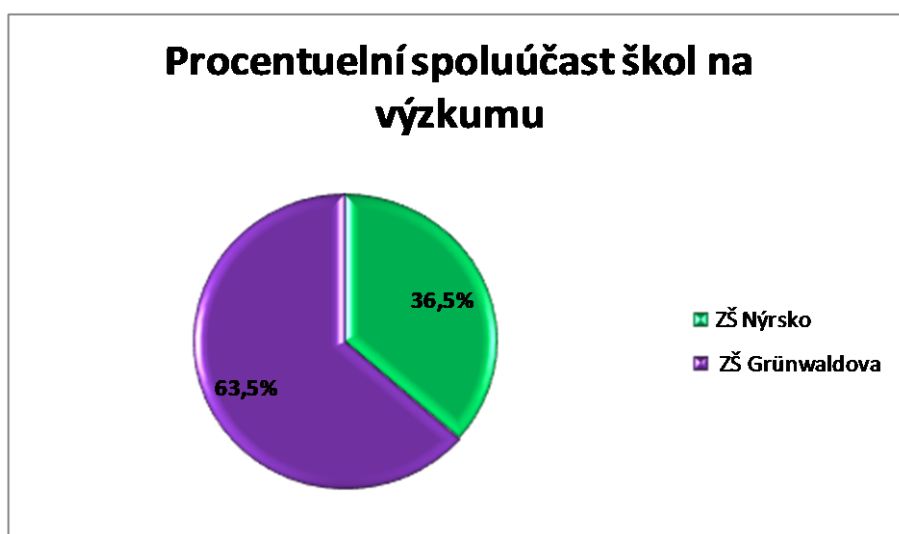
V rámci výzkumu bylo pomocí dotazníků osloveno celkem 255 respondentů ze dvou základních škol. Z tohoto celkového počtu pocházelo 95 respondentů ze základní školy Nýrsko, Školní ul. a 160 respondentů ze sportovní základní školy Grünwaldova v Českých Budějovicích. Ve sportovní základní škole Grünwaldova byly osloveny specifické třídy zaměřené na daný druh sportu. Jednalo se o třídu fotbalistů a hokejistů. Dále byly zahrnuty i nspecifické smíšené třídy.

Z celkového počtu 255 dotazníků zaslaných základním školám bylo navraceno 222 vyplněných dotazníků. Celková návratnost dotazníků byla tedy poměrně vysoká. Z 95 dotazníků podaných v základní škole Nýrsko, Školní ul. se jich vrátilo 81 a ze 160 dotazníků odevzdaných ve sportovní základní škole Grünwaldova jich bylo vráceno 141. Celkově se nevrátilo 33 dotazníků. Jedním z důvodů mohl být negativní postoj některých rodičů žáků ze sportovní základní školy, na které se vztahovalo vyplnění dotazníku. Rodiče tedy v písemném souhlasu, který jim byl poskytnut, zvolili možnost nesouhlasu s vyplněním dotazníku. Nevrácení některých dotazníků v základní škole Nýrsko mohlo být způsobeno chyběním několika žáků ve škole, a to v týdnu, ve kterém byly dotazníky rozdávány.

4 Výsledky

V této kapitole jsou shrnuty výsledky výzkumného šetření, které bylo provedeno formou dotazníků. Ke každé otázce v dotazníku byl vytvořen adekvátní graf, ve kterém jsou uvedeny odpovědi respondentů v procentech. Úseky v grafech jsou barevně odlišeny podle typu škol.

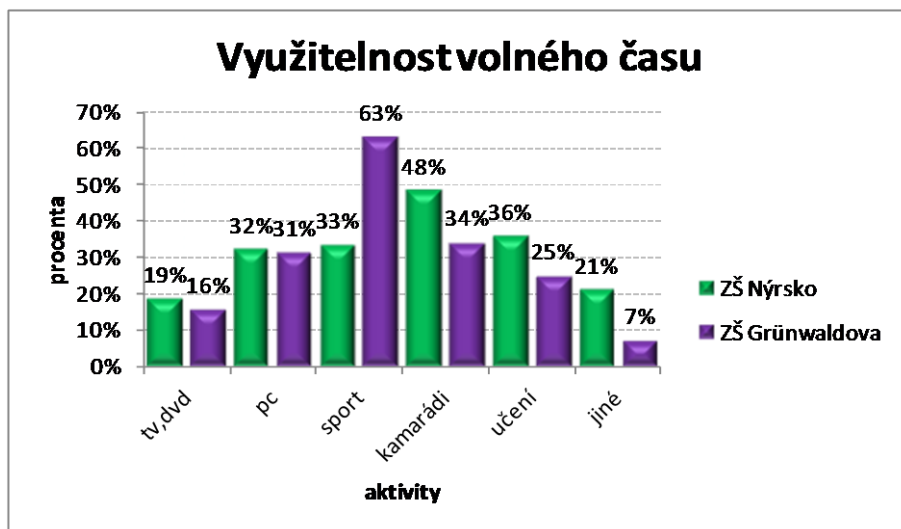
Graf č. 1: Znárodnění spoluúčasti škol na výzkumu



Zdroj: Vlastní výzkum

Ze ZŠ Nýrsko se na výzkumu účastnilo 81 respondentů (36,5%) a ze sportovní ZŠ Grünwaldova se účastnilo 141 respondentů (63,5%).

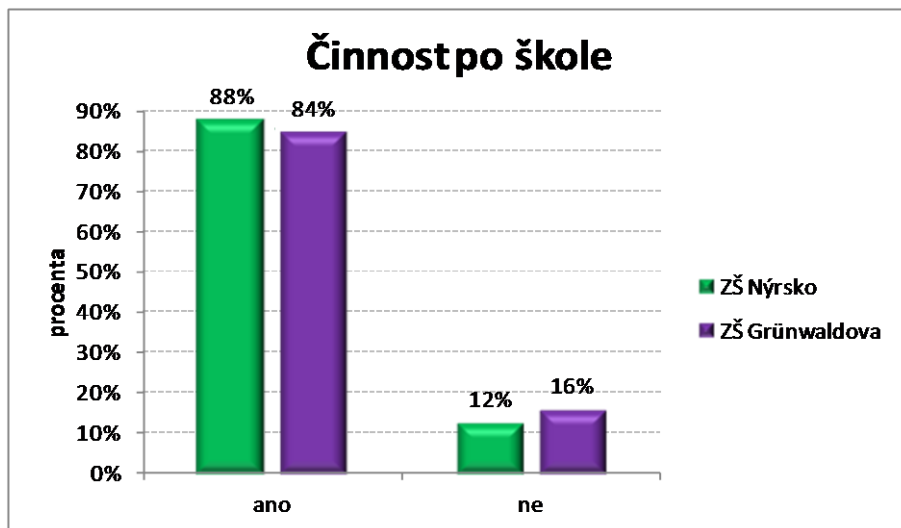
Graf č. 2: Jak v průběhu týdne, po skončení školy, využíváš nejčastěji svůj volný čas?



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf vyjadřuje, že většina žáků (63%) ze ZŠ Grünwaldova využívá volný čas ke sportování, na rozdíl od žáků (48%) ze ZŠ Nýrsko, kteří tráví čas s kamarády.

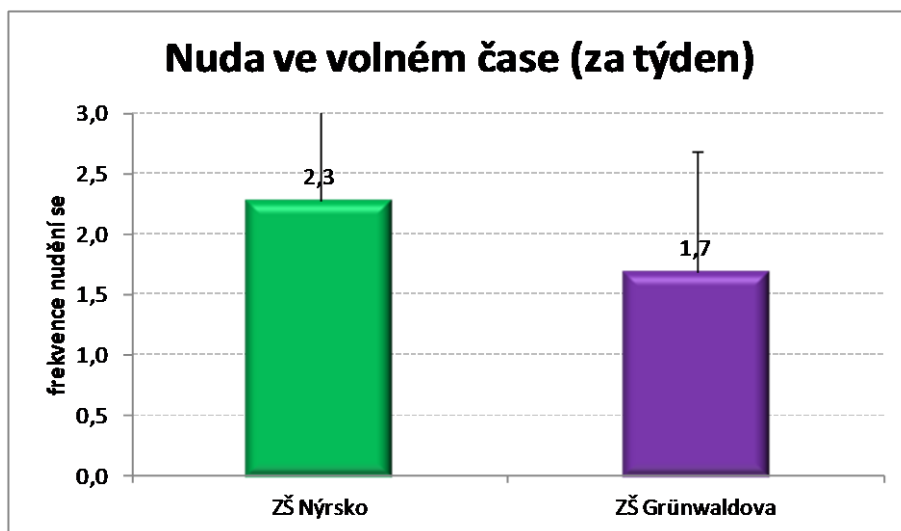
Graf č. 3: Jsi po školním vyučování zaměstnán/na nějakou činností/činnostmi?



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 3 ukazuje, že 71 žáků (88%) ze ZŠ Nýrsko a 119 žáků (84%) ze ZŠ Grünwaldova uvedlo, že jsou zaneprázdněny nějakou aktivitou či aktivitami.

Graf č. 4: Kolikrát za týden se ve svém volném čase nudíš?



Zdroj: Vlastní výzkum

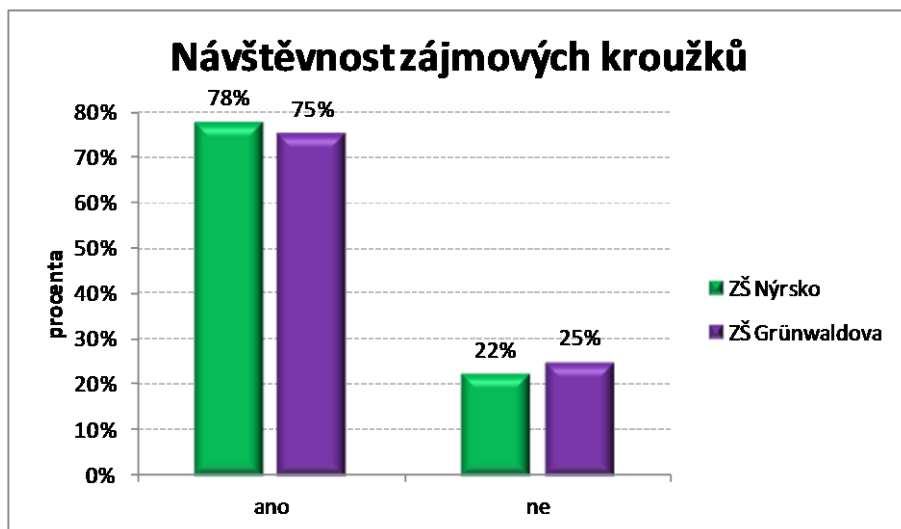
Tabulka č. 1: Přehled výpočtů popisné statistiky ke grafu č. 4.

	ZŠ Nýrsko	ZŠ Grünwaldova
průměr	2,3	1,7
modus	3	0
median	2	1
max	7	7
min	0	0
směr.odch.	1,7	1,6

Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu č. 4 je patrné, že žáci ze ZŠ Nýrsko se nudí podstatně více než žáci ze ZŠ Grünwaldova.

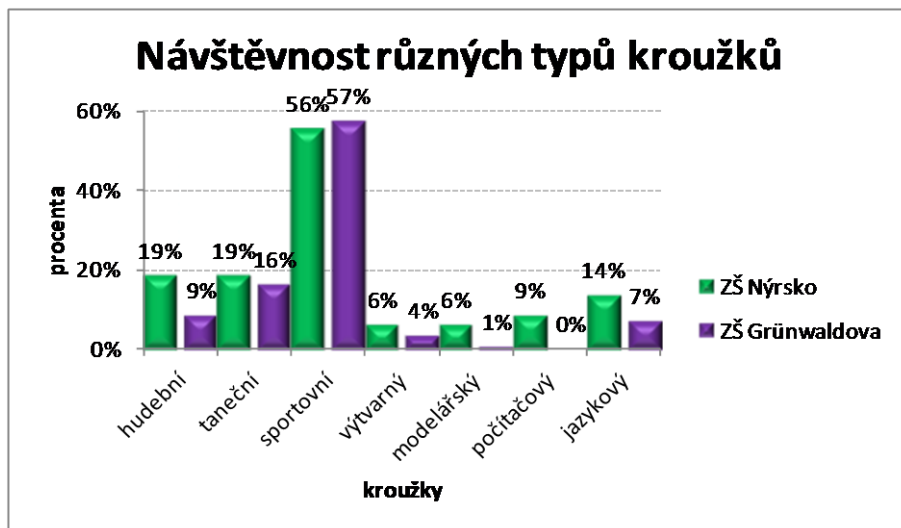
Graf č. 5: Navštěvuješ v blízkosti svého okolí nějaký zájmový kroužek?



Zdroj: Vlastní výzkum

Zájmový kroužek navštěvuje 106 žáků (75%) ZŠ Grünwaldova a 63 žáků (78%) ze ZŠ Nýrsko.

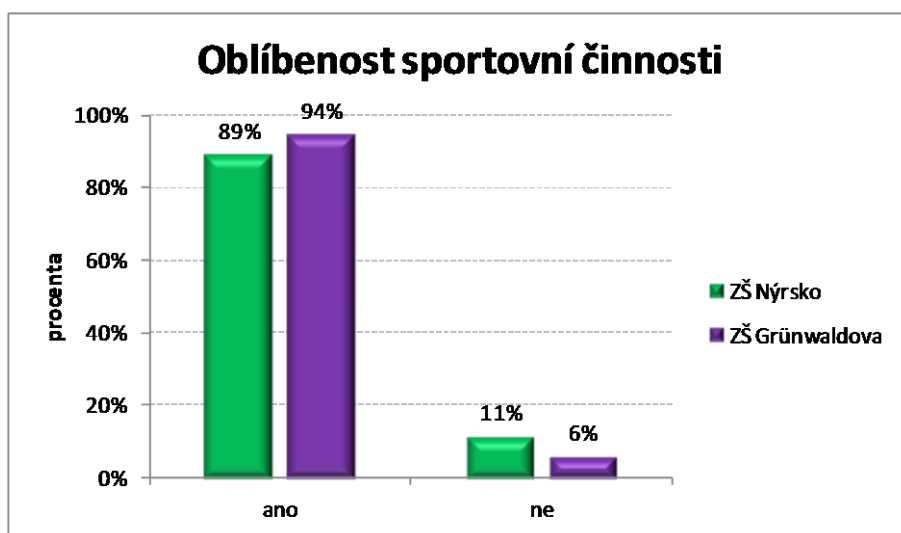
Graf č. 6: O jaký kroužek, který navštěvuješ se jedná?



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 6 navazuje na graf č. 5 a týká se žáků, kteří navštěvují zájmový kroužek. Podstatná část žáků z obou škol navštěvuje sportovní kroužek.

Graf č. 7: Sportuješ rád/ráda?



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 7 ukazuje, že většina žáků ze ZŠ Nýrsko a ze ZŠ Grünwaldova rádo sportuje.

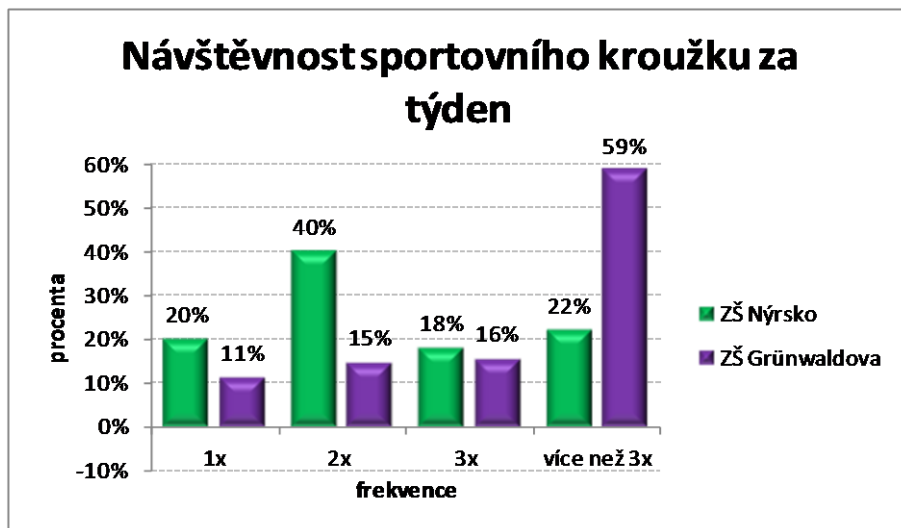
Graf č. 8: Navštěvuješ sportovní kroužek?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu č. 8 vidíme, zda žáci navštěvuují sportovní kroužek. Ze ZŠ Grünwaldova dochází na sportovní kroužek 116 žáků (82%) a ze ZŠ Nýrsko 50 žáků (62%).

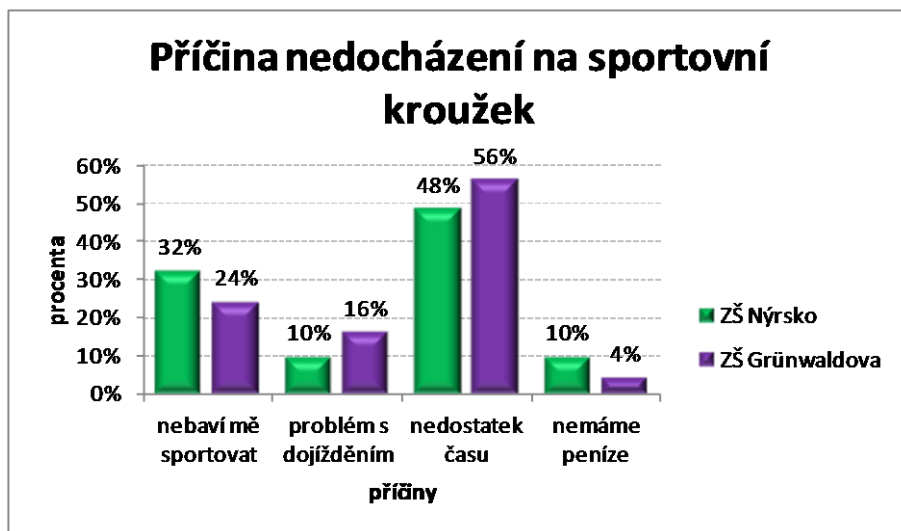
Graf č. 9: Pokud chodíš na sportovní kroužek, jak často ho navštěvuješ?



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 9 navazuje na graf č. 8. Graf je zaměřen na žáky, kteří sportovní kroužek navštěvují. Žáci ze ZŠ Grünwaldova vykazují vyšší sportovní aktivitu než žáci ze ZŠ Nýrsko.

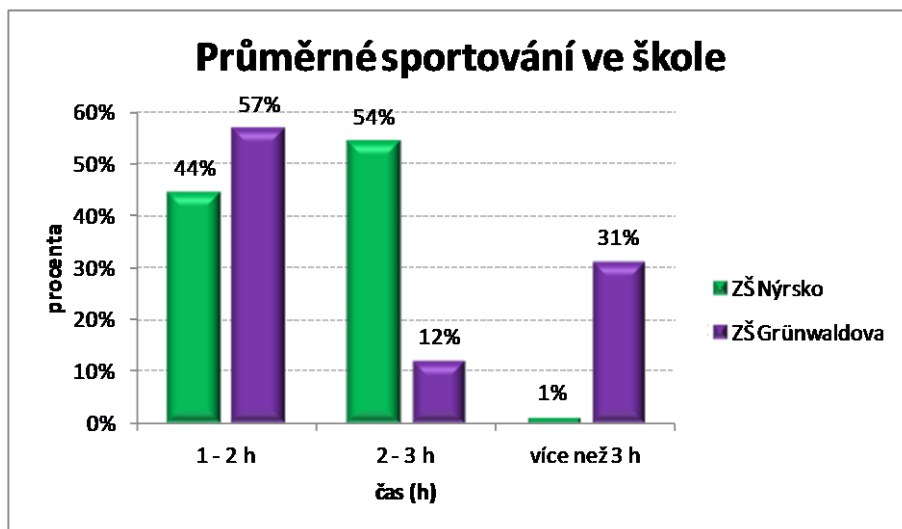
Graf č. 10: Pokud nechodíš na žádný sportovní kroužek, co je hlavní příčinou?



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 10 navazuje na graf č. 8. Graf je zaměřen na žáky, kteří sportovní kroužek nenavštěvují. U žáků z obou škol můžeme říci, že hlavním důvodem jejich nedocházení na sportovní kroužek je nedostatek času.

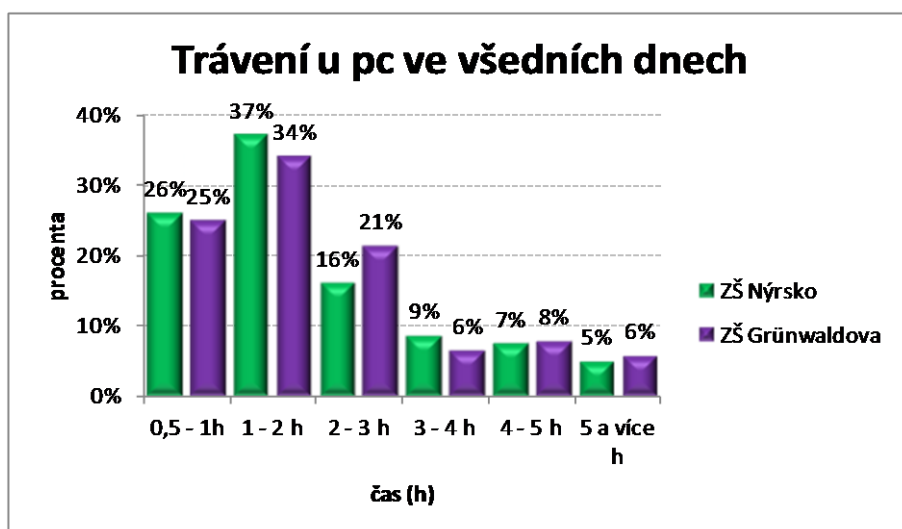
Graf č. 11: Kolik hodin týdně průměrně sportuješ ve škole?



Zdroj: Vlastní výzkum

Ze ZŠ Grünwaldova sportují žáci (57%) nejčastěji 1 – 2 hodiny týdně, ovšem je zde i narůstající počet žáků (31%), kteří se sportu věnují více než 3 hodiny týdně. V ZŠ Nýrsko je výrazný podíl žáků (54%), kteří sportují 2 – 3 hodiny týdně.

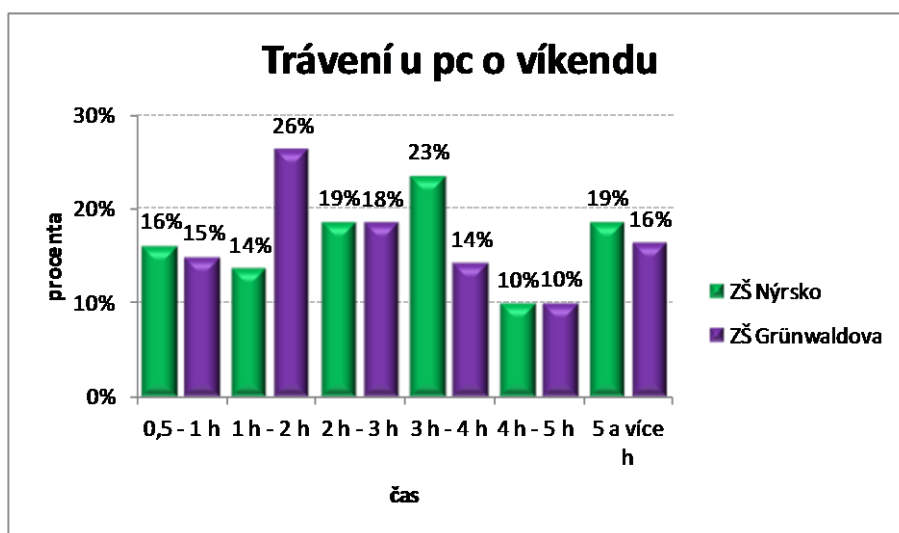
Graf č. 12: Kolik hodin denně průměrně strávíš u počítače ve všedních dnech?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu č. 12 můžeme vidět, že většina žáků ze ZŠ Nýrsko a ze ZŠ Grünwaldova tráví denně u počítače 1-2 hodiny.

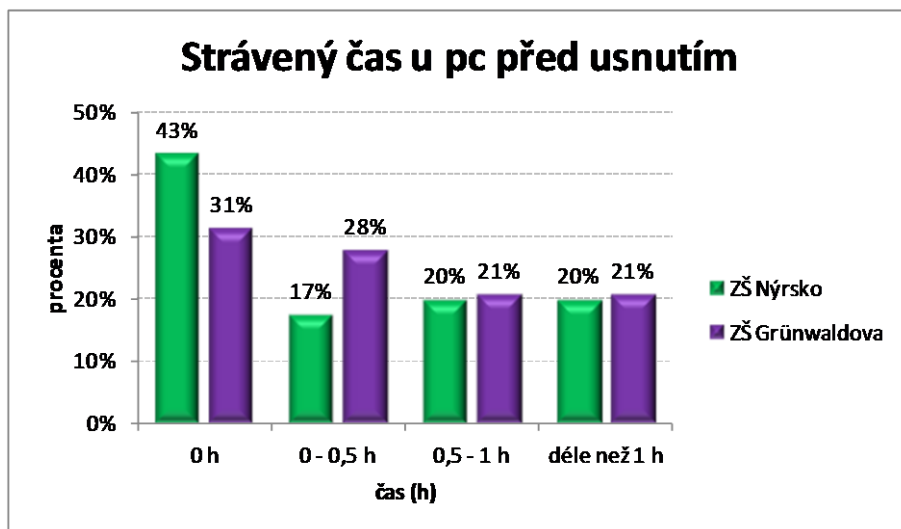
Graf č. 13: Kolik hodin denně průměrně strávíš u počítače o víkendu?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu č. 13 vidíme, že ze ZŠ Grünwaldova tráví u počítače 1 – 2 hodiny 37 žáků (26%) a ze ZŠ Nýrsko se věnuje počítači 3 – 4 hodiny 19 žáků (23%).

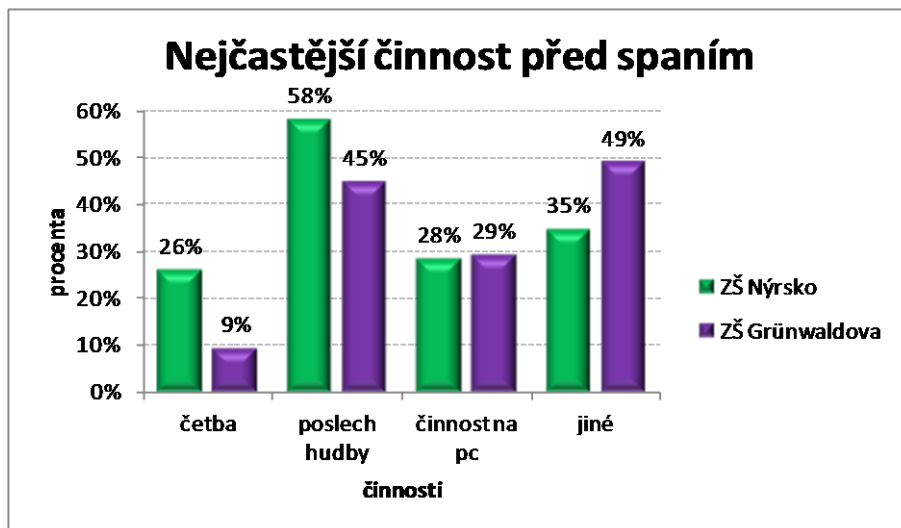
Graf č. 14: Kolik času trávíš večer u počítače před usnutím?



Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 14 je evidentní, že před usnutím netráví většina žáků z obou škol čas u počítače. Výrazný podíl je zejména u žáků (43%) ze ZŠ Nýrsko.

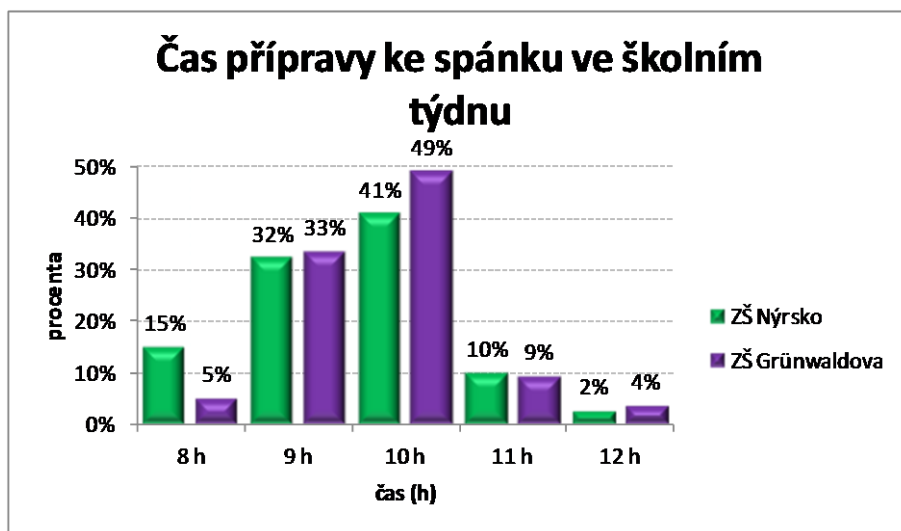
Graf č. 15: Jakou nejčastější činnost děláš před spaním?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu vidíme, že žáci (58%) ze ZŠ Nýrsko poslouchají před spaním hudbu, zatímco u žáků (49%) ze ZŠ Grünwaldova převažují činnosti jiné (televize, cvičení).

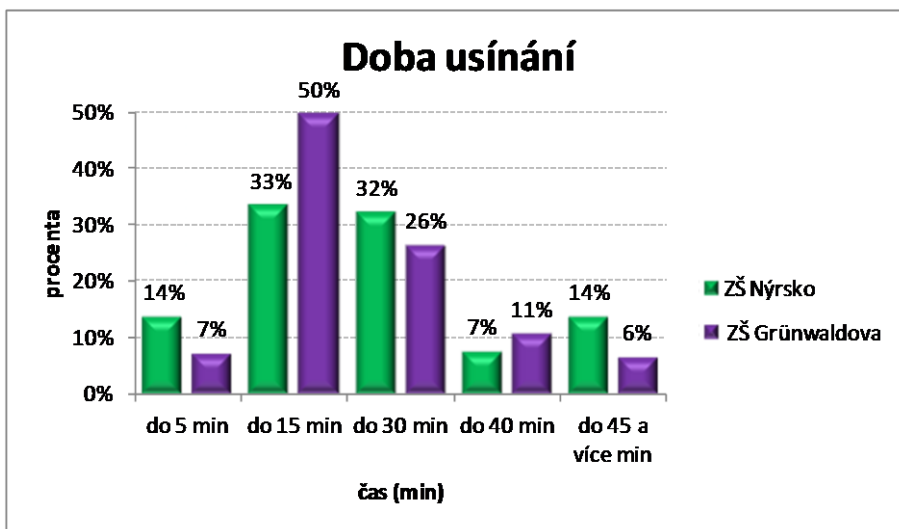
Graf č. 16: V kolik hodin nejčastěji chodíš spát, když máš ráno vstávat do školy?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu č. 16 si můžeme všimnout, že podstatná část žáků chodí spát v 10 hodin. Ze ZŠ Grünwaldova to je 69 žáků (49%) a 33 žáků (41%) ze ZŠ Nýrsko.

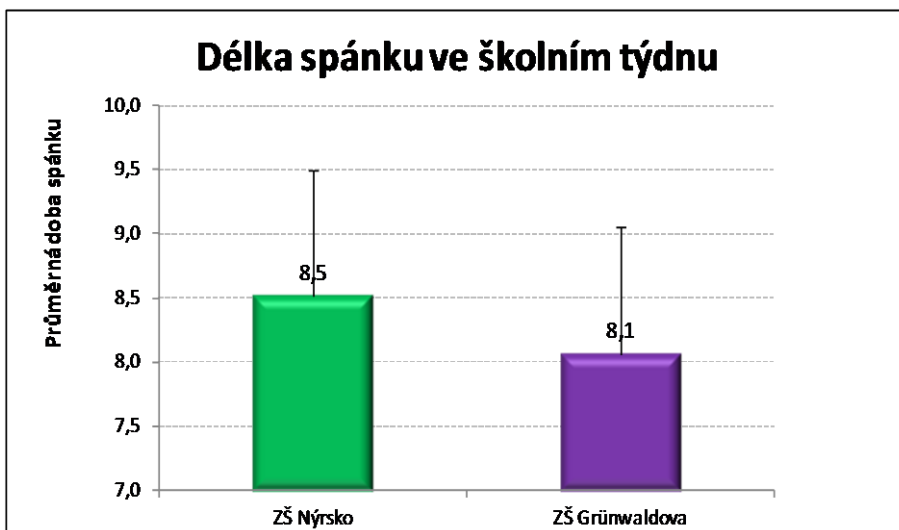
Graf č. 17: Za kolik minut přibližně usínáš?



Zdroj: Vlastní výzkum

Žáci (50%) ze ZŠ Grünwaldova usínají rychleji než žáci (33%) ze ZŠ Nýrsko.

Graf č. 18: Kolik hodin denně spíš, když máš ráno vstávat do školy?



Zdroj: Vlastní výzkum

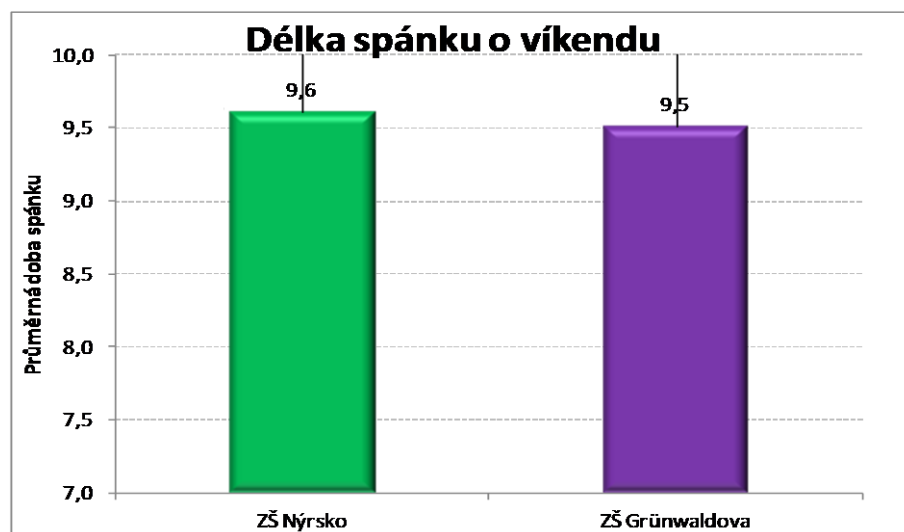
Tabulka č. 2: Přehled výpočtů popisné statistiky ke grafu č. 18.

	ZŠ Nýrsko	ZŠ Grünwaldova
průměr	8,5	8,1
modus	8	8
median	8	8
max	11	11
min	6	6
směr.odch.	1,0	1,0

Zdroj: Vlastní výzkum

Z grafu č. 18 vyplývá, že žáci ze ZŠ Nýrsko spí denně 8,5 hodin, zatímco žáci ze ZŠ Grünwaldova 8,1 hodin.

Graf č. 19: Kolik hodin denně spíš o víkendu?



Zdroj: Vlastní výzkum

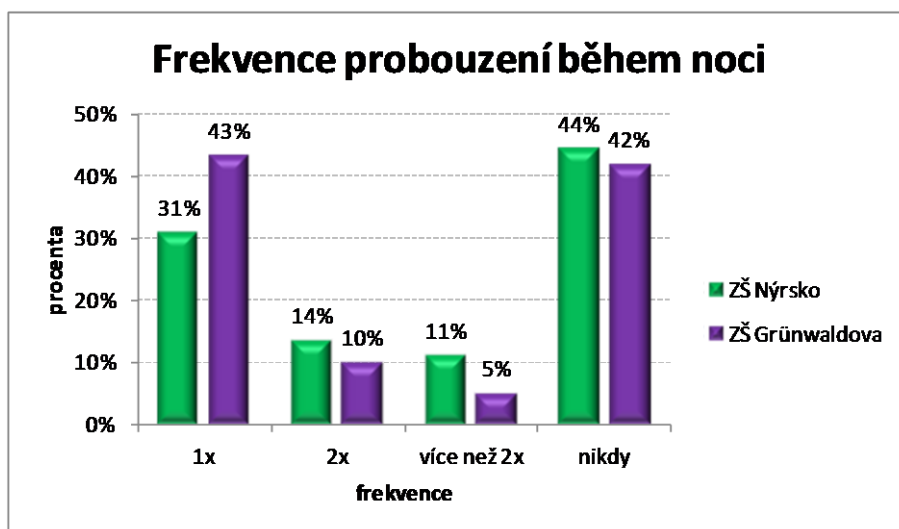
Tabulka č. 3: Přehled výpočtů popisné statistiky ke grafu č. 19.

	ZŠ Nýrsko	ZŠ Grünwaldova
průměr	9,6	9,5
modus	10	10
median	10	10
max	12	12
min	6	6
směr.odch.	1,3	1,5

Zdroj: Vlastní výzkum

V grafu č. 19 nejsou vnímány u žáků ze ZŠ Nýrsko a ZŠ Grünwaldova významné rozdíly v délce spánku o víkend.

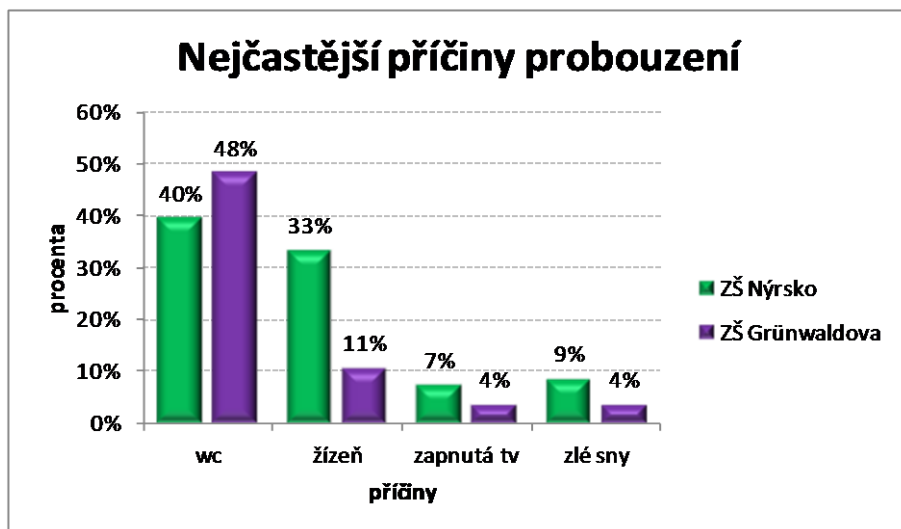
Graf č. 20: Kolikrát se během noci probouzíš?



Zdroj: Vlastní výzkum

Na grafu č. 20 můžeme vidět, že se více probouzí žáci (43%) ze ZŠ Grünwaldova než žáci (31%) ze ZŠ Nýrsko.

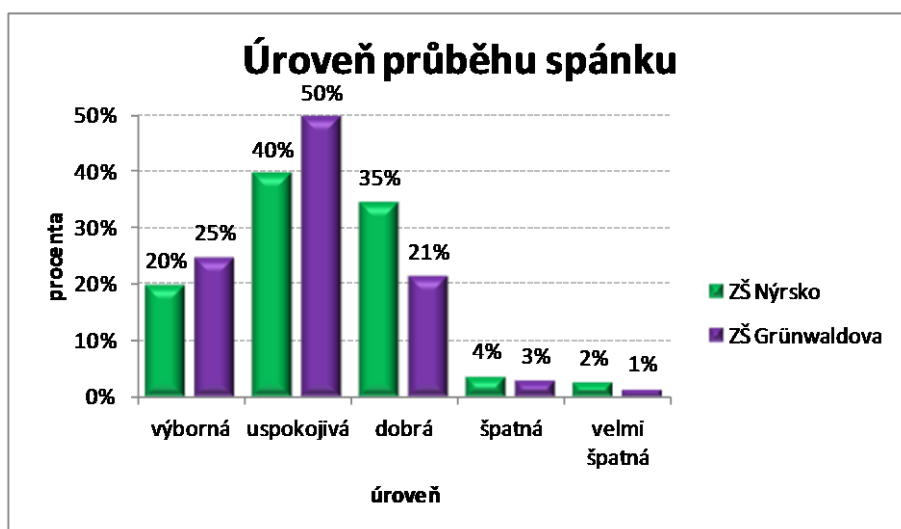
Graf č. 21: Jaké jsou nejčastější příčiny tvého probouzení?



Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 21 navazuje na graf č. 20 a týká se žáků, kteří se během noci probouzejí. Žáci zde uvedli nejčastější příčiny jejich probouzení, mezi které patří zejména potřeba WC a doplnění tekutin.

Graf č. 22: Na jaké úrovni bys ohodnotil/la průběh tvého spánku?



Zdroj: Vlastní výzkum

V grafu č. 22 většina žáků z obou škol uvedla, že průběh svého spánku hodnotí jako uspokojivý. Na úrovni dobrého průběhu spánku se pohybuje 28 žáků (35%) ze ZŠ Nýrsko a 30 žáků (21%) ze ZŠ Grünwaldova.

5 Diskuze

Cílem bakalářské práce bylo zaměřit se na subjektivní hodnocení doporučené doby spánku u dětí aktivně sportujících a nespportujících, a dále porovnat volnočasové aktivity u daných skupin dětí.

Výzkumné šetření bylo realizováno na dvou základních školách v různých městech. Konkrétně na ZŠ Nýrsko, Školní ul. a ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích, která představovala školu sportovně zaměřenou. Jako výzkumný soubor jsem zvolila žáky 2. stupně ve věkové kategorii 11 – 16 let.

Byla použita metodika kvantitativního výzkumu a jako nástroj sběru dat byl použit nestandardizovaný dotazník. Z obou základních škol bylo osloveno celkem 255 respondentů. Z celkového počtu respondentů dotazník vyplnilo a odevzdalo 87%. Výzkumného šetření se tedy zúčastnilo 81 žáků (36,5%) ze ZŠ Nýrsko a 141 žáků (63,5%) ze ZŠ Grünwaldova.

V této části se budeme zabývat analýzou a komparací výsledků, které byly získány od žáků základních škol ve formě dotazníků.

V prvních dvou otázkách jsem se zajímala o to, které aktivity jsou žáky ve volném času nejvíce preferovány a jak často se ve volném čase nudí. Předpokládala jsem, že žáci ze ZŠ Nýrsko budou svůj volný čas trávit u počítače, zatímco žáci ze ZŠ Grünwaldova se budou věnovat sportovním činnostem. Zaujal mě výsledek u žáků ze ZŠ Nýrsko, kdy 48% respondentů uvedlo, že se ve volném čase s kamarády věnují aktivitám ve venkovním prostředí. To pokládám za pozitivní zjištění, jelikož podstatná část dětí upřednostňuje činnosti spojené s počítačem před pohybovými aktivitami, jež lze provádět ve venkovním prostředí. Martina Maraczeková ve své diplomové práci uvádí, že se žáci ve volném čase věnují především výpočetní technice a internetu. Dále uvádí, že druhou nejčastější aktivitou žáků je sledování televize. Poté následují aktivity spojené se zájmovou činností a čas strávený s kamarády. V našem výzkumu bylo zjištěno, že aktivita spojená s trávením u počítače byla u 32% žáků až na čtvrtém místě. Žáci raději dávají přednost učení a sportu, což je velice pozitivní zjištění. Žáci ze ZŠ Grünwaldova skutečně ve volném čase sportují. Dále bylo zjištěno, že se ve volném

čase nudí více žáci ze ZŠ Nýrsko, než ze ZŠ Grünwaldova. Tuto skutečnost můžeme vysvětlit sportovní orientací žáků, která souvisí s aktivním vyplněním jejich času.

V otázkách č. 3 a 4 byl zjišťován průměrný čas strávený u počítače ve všedních dnech a o víkendu. Většina žáků z obou škol uvedla, že ve všedních dnech pobývá u počítače jeden až dvě hodiny. Objevuje se i rozmezí mezi půl až jednou hodinou, též u žáků z obou škol. Ve výzkumu Jitky Bělohradské, která porovnávala čas strávený u počítače u dívek a chlapců ze základních škol z celé ČR se ukázalo, že dívky tráví v porovnání s chlapci méně času u počítače. 52% dívek uvedlo, že u počítače tráví méně než jednu hodinu denně, stejný časový údaj uvedlo pouze 21% chlapců. Naopak v průměru tři hodiny denně tráví u počítače 24% chlapců ale pouze 3% dívek. Vyskytuje se i podstatná část žáků tj. 16% ze ZŠ Nýrsko, kteří tráví u počítače dvě až tři hodiny a stejný čas tráví i 21% žáků ze ZŠ Grünwaldova. U víkendového trávení u počítače byly zaznamenány výraznější rozdíly. 26% žáků ze ZŠ Grünwaldova se věnuje počítači jeden až dvě hodiny. U žáků ze ZŠ Nýrsko je doba delší, a to tři až čtyři hodiny u 23%. Můžeme tedy říci, že doba strávená u počítače se mezi žáky základních škol významně liší o víkendu, nikoli však ve všedních dnech. Dané zjištění si vysvětlují tím, že žáci ze ZŠ Nýrsko mají o víkendu více času, a proto u počítače tráví delší dobu. Naopak žáci ze ZŠ Grünwaldova mohou převážnou část víkendů trávit na trénincích či soutěžích, proto jim na jiné aktivity nezbyvá volný čas. Hypotézu H2 „Existují statisticky významné rozdíly v době strávené u počítače u dětí aktivně sportujících a nesportujících“ přesto nemůžeme potvrdit, jelikož dosažená hladina významnosti byla větší než 5%. Rozdíly tedy nejsou statisticky významné.

V otázce č. 5 bylo zjišťováno, zda jsou po škole žáci zaměstnáni nějakou činností. Odpovědi žáků ze ZŠ Nýrsko a ZŠ Grünwaldova byly téměř shodné. 88% žáků ze ZŠ Nýrsko a 84% ze ZŠ Grünwaldova se po vyučování věnují různým aktivitám. Pouze 12% žáků ze ZŠ Nýrsko uvedlo, že nemá po škole žádné další činnosti. Ze ZŠ Grünwaldova podobně odpovědělo 16% žáků. S těmito výsledky jsem spokojena, jelikož je důležité, aby děti byly zapojeny do činností, kterými budou kvalitně vyplňovat volný čas.

Na otázku č. 6 sportuješ rád/ráda byla pozitivní odezva u 94% dotazovaných ze

ZŠ Grünwaldova a u 89% ze ZŠ Nýrsko, což je o trochu méně, ale i tak se jedná o vynikající výsledky. Mnoho výzkumů uvádí, že u dětí a mládeže převažuje sedavý způsob života, který je následně spojen s obezitou, zatímco pohybové aktivity jsou vyčleňovány z běžného života mladých lidí. Například v časopisu „Tělesná kultura“ v článku o sedavém životním stylu a pasivním trávení volného času českých školáků poukazuje kolektiv autorů na vysokou účast žáků, kteří tráví čas pasivními aktivitami. 55% dívek a 60% chlapců tráví u televize, DVD nebo videa více než dvě hodiny denně. Doba strávená hraním her na počítači se ukázala v průměru dvou a více hodin denně. Nejvíce zastoupenou skupinou se ukázala věková skupina 13letých. V našich výsledcích se pasivní aktivita dětí neprokázala, naopak se projevila obliba sportovních činností. Ze ZŠ Nýrsko nerado sportuje 11% žáků a 6% ze ZŠ Grünwaldova. Tyto výsledky nepředstavují vzhledem ke sportovní aktivitě žáků zásadní významnost. Každý z nás se věnuje aktivitám, které ho baví a naplňují. Sport tedy nemusí nezbytně představovat oblíbenou aktivitu všech mladých lidí.

Otázky č. 7 – 8 se věnují zájmovým kroužkům. Pokud na otázku č. 7 odpověděli, že nenavštěvují žádný kroužek, přešli na otázku č. 9. Ukázalo se, že na zájmové kroužky chodí ze ZŠ Nýrsko celkem 63 žáků (78%) a 106 žáků (75%) ze ZŠ Grünwaldova. Tito žáci následně uvedli, které kroužky navštěvují. Dokonce si mohli ze sedmi nabízených kroužků zvolit libovolný počet. Převládajícím kroužkem se ukázal kroužek sportovní, a to jak u žáků ze ZŠ Nýrsko, na který dochází 56%, tak u žáků ze ZŠ Grünwaldova s 57% účastí. Jedná se o pozitivní výsledky, zejména u žáků ze ZŠ Nýrsko, kde jsem nepředpokládala, že účast ve sportovních kroužcích bude na tak dobré úrovni. Z výsledků tedy vyplývá, že i v současné době se najdou děti, které dávají přednost pohybovým aktivitám a netráví čas výhradně u počítače nebo televize a podobných technologiích. V článku Miroslava Bocana navštěvují kroužky především děti ve věkové kategorii 9-12 let. Nejvíce jsou navštěvovány sportovní oddíly, dále hudebně dramatické, výtvarné a rukodělné kroužky. Bocan uvádí, že děti ve věku 13-14 let kroužky postupně opouští. V našem výzkumu jsme naopak dospěli k velmi příznivým výsledkům. Žáky byl také preferován taneční kroužek, který navštěvuje 19% žáků ze ZŠ Nýrsko a 16% ze ZŠ Grünwaldova.

Otázky č. 9 – 11 jsou specificky zaměřeny na sportovní kroužek. V otázce č. 9 bylo zjišťováno, zda navštěvují sportovní kroužek. Na tuto otázku odpovědělo „ano“ 62% žáků ze ZŠ Nýrsko a 82% žáků ze ZŠ Grünwaldova. Z výsledků tedy vyplývá, že zájem o tento druh kroužku je mezi dětmi značně rozsáhlý. Zbylých 56 žáků tj. 38% ze ZŠ Nýrsko a 18% ze ZŠ Grünwaldova nenavštěvují sportovní kroužek. Jako hlavní příčinu udává 15 žáků (48%) ze ZŠ Nýrsko a 14 žáků (56%) ze ZŠ Grünwaldova nedostatek času. Druhým nejčastějším důvodem byla nesympatie ke sportovním aktivitám, kterou udávalo 10 žáků (32%) ze ZŠ Nýrsko a 6 žáků (24%) ze ZŠ Grünwaldova. Miroslav Bocan uvádí, že důvodem proč děti nenavštěvují zájmové kroužky je především nezájem dětí o dané kroužky a nedostatek vlastní motivace. Častou příčinou se ukázala lokalita, která brání v návštěvnosti zájmových kroužků, a to především u dětí, kteří žijí na vesnicích. S tím tedy souvisí způsob dopravy do měst, který představuje značný problém. V našem výzkumu danou příčinu uvedlo pouze 10% žáků ze ZŠ Nýrsko a 16% žáků ze ZŠ Grünwaldova. Dané zjištění si vysvětlují tím, že žáci z obou typů škol bydlí ve městech, proto nemají problémy s dojížděním. Co se týká frekvence návštěvnosti sportovního kroužku, tak z celkového počtu 50 žáků ze ZŠ Nýrsko se sportovnímu kroužku věnuje 2x týdně 20 žáků (40%) a z počtu 116 žáků ze ZŠ Grünwaldova jich 68 (59%) uvedlo, že se mu věnuje více než 3x týdně. Znamená to tedy, že žáci ze ZŠ Grünwaldova navštěvují sportovní kroužek častěji než žáci ze ZŠ Nýrsko, jelikož mají v rámci sportovního kroužku tréninky a soutěže dle sportovního zaměření. Děti ze ZŠ Grünwaldova jsou proto více zatíženy a cíleně vedeny k vyšším sportovním aktivitám, s nimiž je spojena náročnost, a to fyzická a psychická. Podíl pohybové aktivity bude tedy mezi žáky z obou škol v rovnováze, ale bude se lišit podíl sportovní aktivity, která bude u žáků ze ZŠ Grünwaldova větší než u populace dětí viz žáci ze ZŠ Nýrsko, kteří nevykonávají takové sportovní úsilí.

Otázkou č. 12 jsem zjišťovala, kolik hodin týdně děti ve škole sportují, ať již v rámci tělesné výchovy nebo dalších aktivit, zaměřených na sport, na které v rámci školy dochází. Předpokládala jsem, že děti ze ZŠ Grünwaldova budou vykazovat více hodin sportovní činnosti oproti žákům ze ZŠ Nýrsko. V průměru dvou až třech hodin sportuje ze ZŠ Nýrsko 54% žáků a 44% v průměru jedné až druhé hodiny. Pouze 1%

sportuje více než tři hodiny. U ZŠ Grünwaldova jsou výsledky opačné. 57% sportuje jeden až dvě hodiny ale dvě až tři hodiny sportuje pouhých 12%. Na druhé straně velká část žáků uvedla, že cvičí více než tři hodiny týdně. Z výsledků vyplývá, že žáci ze ZŠ Nýrsko a ze ZŠ Grünwaldova sportují průměrně stejný počet hodin.

Dalším předmětem mého výzkumu byly otázky vztahující se na spánek dětí. Otázky č. 13 – 15 byly zaměřeny na délku spánku a čas, kdy chodí děti spát. Z výsledků vzešlo, že většina žáků z obou škol uléhá do postele v deset hodin. Ze ZŠ Nýrsko tento čas uvedlo 41% žáků a ze ZŠ Grünwaldova 49%. Z výzkumu Lenky Kratochvílové vyplynulo, že doba odchodu ke spánku je u dětí v jedenáct hodin večer. Dále uvedla, že děti ve všedních dnech vstávají ve třičtvrtě na sedm. Z toho vyplývá, že délka jejich spánku je sedm hodin a čtyřicet pět minut. Doporučená doba spánku by měla být u dětí starších 10-ti let nejméně osm hodin denně. Tuto dobu spánku tedy nesplňují. I když dětem k naplnění doporučené doby spánku chybí pouze patnáct minut, domnívám se, že právě těchto patnáct minut je důležitých z hlediska obnovy a regenerace sil a posílení duševního zdraví. Naše výsledky tedy ukazují, že žáci chodí spát o hodinu dříve než žáci, které ve svém výzkumu uvedla Kratochvílová. Lze tedy předpokládat, že žáci v našem výzkumném šetření spí o hodinu déle a splňovali by tak doporučenou dobu spánku. Často také byla uváděna devátá hodina večerní u 32% žáků ze ZŠ Nýrsko a 33% ze ZŠ Grünwaldova. 15% žáků ze ZŠ Nýrsko chodí spát poměrně brzo, v osm hodin, stejný čas uvádí pouze 5% žáků ze ZŠ Grünwaldova. Domnívám se, že různé doby spánku se odvíjí od věku žáků.

Dále bylo zjišťováno, kolik hodin denně spí žáci ve školním týdnu a o víkendu. Výsledky týkající se délky spánku ve všedních dnech byly u žáků ze ZŠ Nýrsko a ZŠ Grünwaldova s patrnými rozdíly. Žáci ze ZŠ Nýrsko spí průměrně 8,5 hodin, tedy déle než žáci ze ZŠ Grünwaldova, u kterých je doba spánku 8,1 hodin. Délka spánku o víkendu je u žáků z obou škol bez větších rozdílů. Žáci ze ZŠ Nýrsko uvedli, že spí v průměru 9,6 hodin a žáci ze ZŠ Grünwaldova 9,5 hodin. Zjistili jsme tedy, že žáci mají dostatečnou dobu spánku. Stanovená hypotéza H1 „Existují statisticky významné rozdíly v době spánku u dětí aktivně sportujících a nesportujících“ může být potvrzena jen v případě délky spánku ve školním týdnu, kdy žáci ze ZŠ Nýrsko spí téměř o půl

hodiny déle než žáci ze ZŠ Grünwaldova. U víkendové délky spánku nelze danou hypotézu potvrdit.

Otázka č. 16 byla zaměřena na činnosti, které žáci vykonávají před spánkem. 58% žáků ze ZŠ Nýrsko odpovědělo, že před spaním poslouchá hudbu. Domnívala jsem se, že budou trávit čas u počítače ale dané zjištění mou domněnku nepotvrdilo. Žáci (49%) ze ZŠ Grünwaldova zvolili činnost pod názvem jiné, kde nejvíce uváděli sledování televize a cvičení.

Dále jsem zkoumala, kolik času děti tráví u počítače než jdou spát. V dotazníku se to týká otázky č. 17. Vysoce frekventovaná odpověď u 43% žáků ze ZŠ Nýrsko a 31% ze ZŠ Grünwaldova byla, že před spaním nepoužívají počítač. Danou odpověď jsem u takového procentuálního zastoupení žáků nepředpokládala. Naopak jsem se domnívala, že večerní trávení u počítače bude pro žáky lákavější, třeba z důvodu hraní počítačových her, kdy se žáci připojí na internet nebo surfují s kamarády na sociálních sítích. Daná odpověď žáků tak pro mě byla překvapivým zjištěním. Dalších 17% ze ZŠ Nýrsko uvedlo, že tráví u počítače nanejvýš půl hodiny a stejný čas tráví u počítače 28% žáků ze ZŠ Grünwaldova. Z výsledků vyplývá, že u počítače tráví půl hodiny více žáci ze ZŠ Grünwaldova, zatímco žáci ze ZŠ Nýrsko netráví večer u počítače téměř žádný čas. Ukázalo se, že zbylých 20% žáků ze ZŠ Nýrsko a 21% ze ZŠ Grünwaldova tráví u počítače v rozmezí mezi půl hodinou až hodinu a stejné zastoupení žáků uvedlo dokonce déle než hodinu.

V dotazníku jsem se dále zajímala o délku usínání, která je zahrnuta v otázce č. 18. Bylo prokázáno, že polovina žáků ze ZŠ Grünwaldova usíná do patnácti minut. Shodná délka usínání je i u 33% žáků ze ZŠ Nýrsko ale dalších 32% usíná do půl hodiny, zatímco ze ZŠ Grünwaldova tak usíná pouze 26% žáků. Z výsledků vyplývá, že ze ZŠ Nýrsko usíná do patnácti a třiceti minut téměř stejný počet žáků, kdežto u žáků ze ZŠ Grünwaldova jsou rozdíly významnější. Lze s jistotou říci, že rychleji usínají žáci ze ZŠ Grünwaldova. Předpokládám, že hlavním důvodem je zvýšená fyzická únava, ale i duševní vyčerpání z nároků, jenž jsou na ně kladeny. Lukešová uvádí, že únava představuje přirozenou odezvu člověka na zátěž. Větší vynaložení námahy musí být následně vykompenzováno delším odpočinkem. Dále popisuje únavu fyzickou a

psychickou. Při fyzické únavě dochází ke snížení svalové síly a u psychické únavy člověk pociťuje vyčerpanost, která je spojena s ospalostí.

Otázky č. 19 a 20 se zabývají tím, zda se v noci žáci probouzejí a pokud ano, co je hlavní příčinou. Nejvíce volenou možností u žáků (44%) ze ZŠ Nýrsko bylo, že se nikdy během noci neprobouzejí a u žáků (43%) ze ZŠ Grünwaldova, že se budí 1 krát za noc. Ze ZŠ Grünwaldova se nebudí 42% žáků a ze ZŠ Nýrsko se 1 krát za noc probouzí pouze 31% žáků. Z výsledků tedy vyplývá, že se častěji probouzejí žáci ze ZŠ Grünwaldova. T. Křest'an ve své diplomové práci uvádí, že se v noci daleko více probouzí dívky než chlapci. Z počtu 125 chlapců se nikdy neprobouzí 53,6% a z počtu 125 dívek se 1 krát za noc probouzí 46,4%. Na výsledky, které byly zjištěny navazuje otázka č. 20, která se zabývá příčinami probouzení. Žáci, kteří odpověděli, že se během noci probouzí, dále uvedli důvody svého probouzení. U této otázky mohli uvést veškeré příčiny, kvůli kterým se v noci probouzí. Žáci vždy uvedli jednu až dvě příčiny. Mezi nejčastější příčiny žáků ze ZŠ Nýrsko i ze ZŠ Grünwaldova patří potřeba se vyprázdnit, i když u žáků ze ZŠ Grünwaldova je tato potřeba o něco vyšší. Podle 33% žáků ze ZŠ Nýrsko je další příčinou nočního buzení žízeň. Stejně tvrzení mělo ze ZŠ Grünwaldova jen 11% žáků. Ve výzkumu T. Křest'ana mezi nejčastější příčiny probouzení patří teplota v místnosti, kterou uvedlo 30,1% pubescentů a zlé sny, které uvedlo 38% dívek. Třetí příčinou buzení se ukázalo nucení na záchod. V našem výzkumu vyšly opačné výsledky, a to zejména u potřeby se vyprázdnit a zlých snech. Otázka č. 20 objasnila, proč se žáci ze ZŠ Grünwaldova probouzí častěji. Je to z toho důvodu, že během noci mají častější potřebu se vyprázdnit. Tato potřeba je pravděpodobně způsobena vyšším příjmem tekutin při sportovních aktivitách žáků, během kterých dochází i ke zvýšenému pocení. Žáci ze ZŠ Nýrsko mají potřebu vyprazdňování nižší, neboť nevykonávají takové sportovní úsilí a nevyžadují proto během dne takový příjem tekutin. Evžena Janovská uvádí, že voda je z těla odváděna kůží, tedy potem, močí, dechem a zčásti stolicí. Také uvádí, že při fyzickém vypětí je důležité, aby člověk přijal větší množství tekutin, jinak může dojít k dehydrataci organismu.

Otázkou č. 21, poslední otázkou v dotazníku, bylo zjišťováno, jak žáci hodnotí průběh svého spánku. Výsledky ukázaly, že 50% žáků ze ZŠ Grünwaldova hodnotí svůj

průběh spánku jako uspokojivý, a stejně tak spánek hodnotí 40% žáků ze ZŠ Nýrsko. Dále 25% žáků ze ZŠ Grünwaldova uvedlo, že průběh jejich spánku je velmi dobrý, ale u 35% žáků ze ZŠ Nýrsko se ukázalo, že spánek hodnotí spíše jako dobrý, tedy na třetí úrovni. Je zřetelné, že žáci ze ZŠ Grünwaldova vykazují lepší průběh spánku než žáci ze ZŠ Nýrsko. Nabízí se vysvětlení, že žákům ze ZŠ Nýrsko se více zdají zlé sny a jsou též rušeni televizním vysíláním. Tyto dva nežádoucí rušitelé mohou ovlivňovat celkový průběh spánku, a tím spokojenost žáků. Jana Šedivá, popisuje nejčastější rušitele nočního spánku, mezi které patří i noční děsy, které jsou popsány i v našem výzkumu, a to u žáků ze ZŠ Nýrsko. Dále uvádí příčiny krátkodobé nespavosti, mezi které patří stres, tělesné potíže, narušení denního režimu a v neposlední řadě změny vnějších podmínek, mezi které řadíme hluk, světlo, horko. Hluk se též v našem výzkumu stal v podobě televizního vysílání rušitelem nočního spánku.

6 Závěr

Vzhledem k vyššímu počtu dětí, která tráví volný čas pasivně, jsem se více zaměřila na konkrétní aktivitu, která s touto pasivitou souvisí. Jedná se o počítač, který budí zájem většiny dětí a dostává se na přední místa oblíbených aktivit. Pro dnešní mládež je daleko pohodlnější sednout si k počítači a nechat se zlákat širokou škálou služeb, které nám nabízí, než aby se zamysleli nad tím, co užitečného by mohli pro své zdraví udělat. Dnes se dětem nabízí značné množství možností, při kterých mohou posílit duševní i fyzické zdraví. Mohou navštěvovat kroužky, chodit na hřiště, kde si mohou hrát s vrstevníky, jezdit po cyklostezkách na kole, bruslích. Čas strávený u počítače má však před těmito aktivitami přednost. Jedním z cílů našeho výzkumu byl spánek a jeho vliv na dětskou populaci. Domnívám se, že spánek dnešních dětí není dostačující, vzhledem k hektické době a větší volnosti dětí.

Cílem této práce bylo zhodnotit délku spánku s doporučenou dobou spánku u dětí aktivně sportujících a nespportujících a provést komparaci volnočasových aktivit u zkoumaného vzorku respondentů. Pomocí dotazníku jsem zjišťovala, jak děti nejraději tráví volný čas, zda navštěvují zájmové kroužky a kolik času tráví ve svém volnu u počítače. Dále jsem zkoumala otázku spánkového režimu. K daným cílům jsem si stanovila 2 výzkumné hypotézy:

Hypotéza 1: Existují statisticky významné rozdíly v době spánku u dětí aktivně sportujících a nespportujících.

Hypotéza 2: Existují statisticky významné rozdíly v době strávené u počítače u dětí aktivně sportujících a nespportujících.

Pro výzkumné šetření byla použita metoda kvantitativního výzkumu, který byl uskutečněn formou nestandardizovaných dotazníků. Dotazníky byly distribuovány do dvou základních škol a byly zcela anonymní. Po statistickém vyhodnocení stanovených hypotéz jsem dospěla k těmto závěrům. První hypotéza se potvrdila jen v určitých situacích, druhá hypotéza se nepotvrdila. Znamená to tedy, že hypotéza H1, zaměřená na dobu spánku ve všedních dnech se potvrdila. Ve všedních dnech tedy existují významné rozdíly v době spánku u dětí aktivně sportujících a nespportujících. Ovšem hypotéza H1 zaměřená na dobu spánku o víkendu se nepotvrdila. Víkendy tedy

nepředstavují významné rozdíly v době spánku u sledovaného vzorku dětí. Druhá hypotéza se nepotvrdila. Mezi aktivně sportujícími a nespportujícími dětmi tedy nejsou významné rozdíly v době strávené u počítače.

Výsledky našeho výzkumu budou poskytnuty základním školám, na kterých bylo uskutečněno výzkumné šetření. Získané výsledky mohou školám poskytnout ucelené informace o spánkovém režimu jejich žáků a o volnočasových aktivitách, kterými žáci tráví většinu volného času.

7 Seznam informačních zdrojů

1. BARTŮŇKOVÁ, Tereza. *Volný čas děti stále častěji tráví u televize, potvrzuje výzkum*. Radio, Český rozhlas [online]. 11. srpna 2012, 09:47 [cit. 2014-02-10]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/zpravy/politika/_zprava/volny-cas-deti-stale-casteji-travi-u-televize-potvrzuje-vyzkum--1096672
2. BĚLOHRADSKÁ, Jitka. *Televize a počítač: Fenomény dětského světa 21. století*. In: *Současné metodologické přístupy a strategie pedagogického výzkumu*, Plzeň 5. – 7. září 2006: sborník příspěvků konference [online]. 2008 [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: <http://www.kpg.zcu.cz/capv/HTML/51/51.pdf>
3. BOCAN, Miroslav. *Děti a volný čas: Jaké kroužky děti navštěvují?* [online]. 2014 [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/k/N/14965/DETI-A-VOLNY-CAS---JAKE-KROUZKY-DETI-NAVSTEVUJI.html/>
4. BORZOVÁ, Claudia et al. 2009. *Nespavost a jiné poruchy spánku: Pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada. s 141. ISBN 978-80-247-2978-7.
5. ČECH, Tomáš. 2007. *Výchova a volný čas 2*. Brno: MSD. s. 215. ISBN 978-80-86633-97-8.
6. Česko. Vyhláška č. 48 ze dne 18. ledna 2005 o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005, částka 11, s. 319.

7. Česko. Zákon č. 561 ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2004, částka 190, s. 10270.

8. FOWELLS, Asha. Managing childhood obesity. *Chemist & Druggist* [online]. 2013, vol. 2, iss. 23, s. 16 [cit. 2014-02-12]. ISSN 0009-3033. Dostupné z:

http://content.ebscohost.com/pdf29_30/pdf/2013/3BL/23Feb13/85945560.pdf?T=P&P=AN&K=85945560&S=R&D=bth&EbscoContent=dGJyMNLr40Sep7Y4xNvgOLCmr0yepVSSsKq4TLKWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGstE%2B1pq9NuePfgeyx44Dt6fIA

9. GALLOWAY, Jeff. 2007. *Děti v kondici*. Praha: Grada. s. 144. ISBN 978-80-247-2134-7.

10. GUNLOCK, Julie. Children, parents, and obesity. *National Affairs* [online]. vol. 2011, iss. 6, s. 95-96 [cit. 2014-02-12]. ISSN 2150-6469. Dostupné z:

http://content.ebscohost.com/pdf25_26/pdf/2011/B0T1/01Jan11/60008680.pdf?T=P&P=AN&K=60008680&S=R&D=a9h&EbscoContent=dGJyMNLr40Sep7Y4xNvgOLCmr0yepVSSa%2B4SbCWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGstE%2B1pq9NuePfgeyx44Dt6fIA

11. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál. s. 239. ISBN 978-80-7367-473-1.

12. HAMŘÍK, Zdeněk et al. Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků. *Tělesná kultura* [online]. 2012, roč. 35, č. 1, s. 28-39 [cit. 2014-04-20]. ISSN 1803-8360. Dostupné z:

<http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/132/165>

13. HOFBAUER, Břetislav. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Grada. s. 173. ISBN 80-7178-927-5.
14. HOFBAUER, Břetislav a Michal KAPLÁNEK. 2010. *Kapitoly z pedagogiky volného času: Soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocení*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta. s. 164. ISBN 978-80-7394-240-3.
15. HILL, Grahame. 2004. *Moderní psychologie: Hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál. s. 283. ISBN 80-7178-641-1.
16. HOLÍKOVÁ, Jana. Přestávky zůstávají stejné: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2012 [cit. 2014-02-17].
Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/prestavky-zustavaji-stejne>
17. JANOVSÁ, Evžena. Pitný režim, voda. *Dietologie.cz* [online]. 2011 [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: <http://www.dietologie.cz/vyziva/vyziva-dospelych/pitny-rezim-voda/pitny-rezim-dieta.html>
18. KAPLÁNEK, Michal. 2012. *Čas volnosti – čas výchovy: Pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál. s. 175. ISBN 978-80-262-0450-3.
19. KAVANOVÁ, Alice a Štefan CHUDÝ. 2005. *Výchova a volný čas: Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati. s. 156. ISBN 80-7318-266-1.
20. KOHL, Ivan. Obezita: *Obezita – příčiny, prevence a léčba* [online]. 2014 [cit. 2014-02-11]. Dostupné z: <http://www.kardiokohl.cz/info-obezita.php>

21. KRATOCHVÍLOVÁ, Lenka. *Komparace cirkadiánních rytmů u pubescentů na gymnáziu a středním odborném učilišti*. České Budějovice, 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Fakulta pedagogická.
22. KŘEŠŤAN, Tomáš. *Aspekty duševního a sociálního zdraví u pubescentů ve vztahu k cirkadiánnímu rytmu*. České Budějovice, 2012. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Fakulta pedagogická.
23. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. © 2006, 2007. *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada. s. 368. ISBN 80-247-1284-9.
24. LUKEŠOVÁ, Šárka. Jak bojovat s únavou? *Interní medicína pro praxi* [online]. 2008, roč. 10, č. 11, s. 536 [cit. 2014-04-20]. ISSN 1803-5256. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/11/13.pdf>
25. MARACZEKOVÁ, Martina. *Využití volného času u dětí a mládeže jako prevence kriminality*. Brno, 2010. Diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií.
26. MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA et al. © 2012. *Praktická dětská obezitologie: Edice celoživotního vzdělávání ČLK*. Praha: Grada. s. 222. ISBN 978-80-247-4210-6.
27. MOUREK, Jiří. 2012. *Fyziologie: Učebnice pro studenty zdravotnických oborů 2., doplněné vydání*. Praha: Grada. s. 222. ISBN 978-80-247-3918-2.
28. NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Iva PŘÍHODOVÁ. Poruchy spánku dětí. *Sanquis* [online]. roč. 2009, č. 70, s. 76-77 [cit. 2013-11-16]. ISSN 1212-6535. Dostupné z: <http://www.sanquis.cz/index2.php?linkID=art2535>

29. PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ et al, © 2007. *Obezita v dětství a dospívání: Terapie a prevence*. Praha: Galén. s. 239. ISBN 978-80-7262-466-9.
30. PETERKOVÁ, Michaela. Spánek - Nespavost: *Spánek* [online]. ©2012 [cit. 2013-11-15]. Dostupné z: <http://www.spanek.psychoweb>
31. PLHÁKOVÁ, Alena. 2007. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
32. PLHÁKOVÁ, Alena. 2013. *Spánek a snění: Vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál. s. 258. ISBN 978-80-262-0365-0.
33. POLLAK, Charles P., Michael J. THORPY a Jan YAGER. 1991, © 2009, © 2010. *The encyclopedia of sleep and sleep disorders*. New York: Infobase. s. 309. ISBN 978-1-4381-2577-0. [cit. 2013-11-10]. Dostupné z: http://books.google.cz/books?id=WXTojZlyKMcC&printsec=frontcover&hl=cs&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
34. ŘÍČAN, Pavel. 2008. *Psychologie: Příručka pro studenty 2 ., doplněné vydání*. Praha: Portál. s. 294. ISBN 978-80-7367-406-9.
35. SAK, Petr et al. © 2007. *Člověk a vzdělání v informační společnosti: Vzdělávání a život v komputerizovaném světě*. Praha: Portál, © 2007. s. 290. ISBN 978-80-7367-230-0.
36. SAK, Petr a Karolína SAKOVÁ. 2004. *Mládež na křižovatce: Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda servis. s. 240. ISBN 80-86320-33-2.

37. SLEPIČKA, Pavel et al. © 2006. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. s. 230. ISBN 80-246-1290-9.
38. SUCHTMITTEL: *Computersucht*. [online]. 2011 [cit. 2014-02-05]. Dostupné z: <http://www.suchtmittel.de/info/computersucht/>
39. ŠEDIVÁ, Jana. Nejčastější rušitelé nočního spánku. *Diagnóza v ošetrovatelství* [online]. 2009, roč. 5, č. 5, s. 16-17 [cit. 2014-04-20]. ISSN 1801-1349. Dostupné z: http://www.promediamotion.cz/wp-content/uploads/2011/04/05_2009.pdf
40. ŠMARDA, Jan et al. © 2007. *Biologie pro psychology a pedagogy*. Praha: Portál. s. 420. ISBN 978-80-7367-343-7.
41. UHLÍKOVÁ, Petra. Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu pedopsychiatra. *Pediatric pro praxi* [online]. 2008, roč. 9, č. 2, s. 126-128 [cit. 2013-11-16]. ISSN 1803-5264. Dostupné z: <http://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2008/02/02.pdf>
42. VÁGNEROVÁ, Marie. 2012. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. s. 531. ISBN 978-80-246-2153-1.
43. ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. © 2011. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada. s. 278. ISBN 978-80-247-4062-1.

8 Klíčová slova

Biorytmy

Cirkadiánní rytmy

Děti

Mládež

Spánek

Volný čas

Volnočasové aktivity

9 Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník pro žáky 2. stupně základních škol

Příloha č. 2: Vzor písemného souhlasu rodičů k provedení výzkumu k bakalářské práci

Příloha č. 1: Dotazník pro žáky 2. stupně základních škol

Ahoj,

jmenuji se Šárka Švehlová a jsem studentkou 3. ročníku Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kde studuji obor Ochrana veřejného zdraví. Chtěla bych tě tímto poprosit o vyplnění dotazníku, který bude použit ke zpracování mé Bakalářské práce, která je zaměřena na denní režim, dobu spánku a volnočasové aktivity dětí. Prosím, o udání pravdivých odpovědí v dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a je v souladu se zák. č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Předem Ti děkuji za věnovaný čas.

Prosím o odpověď na všechny otázky. Vybrané odpovědi zakroužkuj nebo doplň. Podle uvedených pokynů označ jednu nebo více odpovědí.

Identifikační údaje:

Pohlaví: a) Chlapec b) Dívka

Věk: Třída:

Název školy:.....

1. Jak v průběhu týdne, po skončení školy, využíváš **nejčastěji** svůj volný čas?
(Označ jednu nebo dvě odpovědi).

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| a) dívám se na televizi nebo DVD | b) trávím volný čas u počítače |
| c) sportuji | d) jdu ven s kamarády |
| e) učím se | |
| f) jiné..(uved') | |

2. Kolikrát za týden se ve svém volném čase nudíš?

..... (prosím, napiš číslicí)

3. Kolik hodin denně průměrně strávíš u počítače ve všedních dnech?

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| a) 30 minut až 1 hodinu | b) 1 hodinu až 2 hodiny |
| c) 2 hodiny až 3 hodiny | d) 3 hodiny až 4 hodiny |
| e) 4 hodiny až 5 hodin | f) 5 hodin a více hodin |

4. Kolik hodin denně průměrně strávíš u počítače o víkendu?

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| a) 30 minut až 1 hodinu | b) 1 hodinu až 2 hodiny |
| c) 2 hodiny až 3 hodiny | d) 3 hodiny až 4 hodiny |
| e) 4 hodiny až 5 hodin | f) 5 hodin a více hodin |

5. Jsi po školním vyučování zaměstnán/na nějakou činností/činnostmi? Popřípadě jakou/jakými?

- | | |
|--------|-------|
| a) ano | b) ne |
|--------|-------|

6. Sportuješ rád/ráda?

- | | |
|--------|-------|
| a) ano | b) ne |
|--------|-------|

7. Navštěvuješ v blízkosti svého okolí nějaký zájmový kroužek? Pokud jsi zakroužkoval/la odpověď **b)** pokračuj otázkou **č. 9.**

- | | |
|--------|-------|
| a) ano | b) ne |
|--------|-------|

8. O jaký kroužek, který navštěvuješ se jedná? (Můžeš zakroužkovat více možností).

- | | | | |
|---------------|---------------|--------------|-------------|
| a) hudební | b) taneční | c) sportovní | d) výtvarný |
| e) modelářský | f) počítačový | g) jazykový | |

9. Navštěvuješ sportovní kroužek? Pokud jsi zakroužkoval/la odpověď **b)** pokračuj otázkou **č.**

- | | |
|--------|-------|
| a) ano | b) ne |
|--------|-------|

10. Pokud chodíš na sportovní kroužek, jak často ho navštěvuješ? Po této otázce pokračuj otázkou č. 12.

- a) 1x týdně b) 2x týdně c) 3x týdně d) více než 3x týdně

11. Pokud nechodíš na žádný sportovní kroužek, co je **hlavní** příčinou?

- a) nebaví mě sportovat b) problém s dojížděním c) nedostatek času
d) nemáme peníze

12. Kolik hodin týdně průměrně sportuješ ve škole?

- a) 1 – 2 hodiny b) 2 – 3 hodiny c) více než 3 hodiny

13. Kolik hodin denně spíš, když máš ráno vstávat do školy?

Průměrně hod. ve všedních dnech (prosím, napiš číslicí)

14. Kolik hodin denně spíš o víkendu?

Průměrně hod. o víkendu (prosím, napiš číslicí)

15. V kolik hodin nejčastěji chodíš spát, když máš ráno vstávat do školy?

Průměrně v hod. (prosím, napiš číslicí)

16. Jakou **nejčastější** činnost děláš před spaním? (Označ jednu nebo dvě odpovědi).

- a) čtu si b) poslouchám hudbu
c) věnuji se činnosti na počítači d) jiné.....(uved')

17. Kolik času trávíš večer u počítače před usnutím?

- a) 0 minut b) 0 až 30 minut c) 30 minut až 1 hodinu
d) déle než 1 hodinu

18. Za kolik minut přibližně usínáš?

- a) za 0 - 5 minut b) za 5 - 15 minut c) za 15 - 30 minut
d) za 30 - 45 minut e) za 45 minut a více

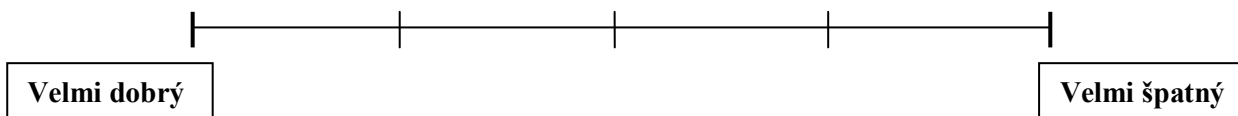
19. Kolikrát se během noci probouzíš? Pokud si zvolil/la odpověď **a-c**, pokračuj otázkou **č. 20**, pokud si zvolil/la odpověď **d**) pokračuj otázkou **č. 21**.

- a) 1x za noc b) 2x za noc
c) více než 2x za noc d) nikdy

20. Jaké jsou nejčastější příčiny tvého probouzení?

..... (uved')

21. Na jaké úrovni bys ohodnotil/la průběh tvého spánku? (Na ose zakroužkuj **1 bod** z 5 bodů).



Příloha č. 2: Vzor písemného souhlasu ředitele/ředitelky k provedení výzkumu k bakalářské práci

ZŠ Grünwaldova
Grünwaldova 347/13
370 01 České Budějovice 7

Písemný souhlas k provedení výzkumu k bakalářské práci

Vážení rodiče,

jmenuji se Šárka Švehlová a jsem studentkou 3. ročníku Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kde studuji obor Ochrana veřejného zdraví. V rámci studia píši bakalářskou práci na téma: „Porovnávání žáků 2. stupně ZŠ Nýrsko, Školní ul. a ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích se zaměřením na denní režim, dobu spánku a volnočasové aktivity“.

Tímto Vás žádám, aby se Vaše dítě mohlo zúčastnit vyplňování dotazníku. Získané údaje budou použity pouze ke zpracování mé bakalářské práce. Dotazník je zcela anonymní. Nebude nikde plně zveřejněn. Je v souladu se zák. č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů.

Předem Vám děkuji.

Souhlasím / Nesouhlasím, že mé dítě se zúčastní vyplňování dotazníku, v rámci výzkumu k bakalářské práci, která je na téma „Porovnávání žáků 2. stupně ZŠ Nýrsko, Školní ul. a ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích se zaměřením na denní režim, dobu spánku a volnočasové aktivity“.

V

Datum:

.....

Podpis zákonného zástupce