

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DEN ZDRAVÍ NA ZŠ MIKULOVICE

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Alena Nezvalová, Aplikovaná tělesná výchova

Vedoucí práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Olomouc 2016

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Alena Nezvalová  
**Název diplomové práce:** Den zdraví na ZŠ Mikulovice  
**Pracoviště:** Katedra aplikovaných pohybových aktivit  
**Vedoucí diplomové práce:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.  
**Rok obhajoby diplomové práce:** 2016

**Abstrakt:** Hlavním cílem bakalářské práce bylo navržení aktivit podporujících zdravý životní styl a jejich realizace v rámci Dne zdraví pro žáky 4. třídy ze ZŠ Mikulovice. Dílčími cíli práce byla analýza vhodných cviků pro pohybovou společenskou hru, její navržení, metodické zpracování a použití v rámci projektového dne, dále také realizace základního cvičení a ukázky zdravé výživy. V grafickém programu Adobe Illustrator CS byly pro Den zdraví zpracovány vybrané cviky, hrací podložka, sada ilustrovaných potravin a motivační postavička medvídka Vikyho, který vybrané cviky provádí. Akce byla zaměřena na motivaci dětí k pohybu a správným stravovacím návykům. V programu Dne zdraví byla přednáška o zdravé výživě, skupinová práce s navrženými sadami potravin, pohybové hry, společenská hra „Viky a jeho cviky“ a příprava a ochutnávka zdravé svačinky. Aktivity navržené pro projektový den měly u žáků pozitivní ohlas, většina z nich navíc dokázala při závěrečném ověřování získaných znalostí korektně odpovědět na položené otázky. Děti tak byly motivovány ke zdravému životnímu stylu zábavnou formou.

**Klíčová slova:** děti, pohybová aktivita, desková hra, zdravá výživa, škola

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Alena Nezvalová  
**Title of the master thesis:** Health Day at a Primary School in Mikulovice  
**Department:** Department of Applied Physical Activities  
**Supervisor:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.  
**The year of presentation:** 2016

**Abstract:** The main aim of the bachelor thesis was to propose activities supporting a healthy lifestyle and their realization within a Health Day for the 4th form pupils at a primary school in Mikulovice. Sectional aims were to analyse suitable exercises for a motoric board game, to design it, to propose its methodology and to use this game within a Health Day, as well as to realize basic exercises and an exhibition of a healthy food. Using a vector graphics editor called Adobe Illustrator CS, selected exercises, a game pad, a set of illustrated food and a motivational bear called Viky were designed. The main objective of the Health Day was to motivate children to participate in a physical activity and to teach them healthy eating habits. As part of the programme, there was a lecture about healthy food, a team work with designed sets of food, motoric games, the board game called “Viky a jeho cviky“ and both preparation and tasting of a healthy school snack. Pupils enjoyed the activities designed for the Health Day; moreover, most of them answered correctly when asked questions in the final discussion. Therefore, the children were successfully and in an entertaining way motivated to have a healthy lifestyle.

**Keywords:** children, physical activity, board game, healthy eating, school

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Ivy Dostálové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci

.....

Děkuji RNDr. Ivě Dostálové za hodnotné rady, odborné vedení a veškerý čas, který mi věnovala při vypracování mé bakalářské práce. Dále také Mgr. Zuzaně Janíčkové za pomoc při realizaci Dne zdraví na ZŠ Mikulovice.

## OBSAH

1 ÚVOD .....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	10
2.1 Dítě mladšího školního věku .....	10
2.1.1 Školní zralost .....	10
2.1.2 Psychický vývoj .....	11
2.1.3 Řečový vývoj .....	13
2.1.4 Fyzický vývoj.....	14
2.2 Pohyb .....	15
2.2.1 Pohyb člověka .....	16
2.2.2 Pohybové schopnosti a dovednosti .....	16
2.2.3 Pohybová inaktivita.....	17
2.2.4 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ .....	18
2.2.5 Tělesná cvičení.....	19
2.2.5.1 Druhy tělesných cvičení .....	20
2.3 Aspekty zdravé stravy .....	22
2.3.1 Stravovací návyky dětí, současná situace ve školách .....	23
2.4 Hra jako motivační prostředek .....	25
3 CÍLE .....	26
4 METODIKA.....	27
5 VÝSLEDKY .....	29
5.1 Cviky navržené pro pohybovou hru .....	29
5.1.1 Cviky pro rozvoj síly .....	29
5.1.2 Cviky pro rozvoj koordinace.....	32
5.1.3 Cviky pro zlepšení rovnováhy .....	34
5.1.4 Cviky pro zlepšení flexibility.....	36
5.2 Desková hra .....	37
5.3 Zdravá svačinka .....	39
5.4 Den zdraví a jeho harmonogram .....	40
5.5 Realizace Dne zdraví .....	41
5.6 Výzkumný problém .....	42
6 ZÁVĚRY .....	44
7 SOUHRN .....	46

8 SUMMARY .....	47
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	48
10 PŘÍLOHY.....	53

## 1 ÚVOD

Lidské tělo je předurčeno k pohybu. Jeho dostatek je nutností pro udržení našeho zdraví. Jak uvádí Hodaň (2000), z historického hlediska je pohyb nezbytnou a nejpřirozenější formou fyzické aktivity. Dříve byl pohyb přirozenou součástí běžného života. Lidé museli fyzicky pracovat, aby získali obživu. Stejně tak bylo běžné, že si jejich děti hrály venku v přírodě. Nikdo tak nemusel příliš přemýšlet nad tím, zda má dostatek pohybové aktivity. Dnes je tomu jinak, v důsledku technického rozvoje lidí, a zvláště dětí, vyhledávají méně aktivní formy trávení volného času a spontánní pohybová aktivita je nahrazována jinými, fyzicky méně náročnými činnostmi (Pacholík, 2010).

To však může vést k sedavému způsobu života, a později také k rozvoji některého z hromadných neinfekčních onemocnění. Každý člověk by tedy měl dbát na to, aby plnil alespoň základní pohybové doporučení pro jeho věkovou kategorii a cíleně zařazoval pohyb nejen do běžného dne sebe samého, ale také svých dětí. Alarmující je však fakt, že v České republice nespĺňuje pohybové doporučení 70 % chlapců a 85 % dívek (Kalman et al., 2013).

Dalším problémem dnešní doby jsou nesprávné stravovací návyky. U dětí se často setkáváme s přejídáním, které má na organismus zhoubné účinky. Dochází při něm nejen k tloustnutí, ale také k ohrožování organismu nemocemi sdruženými s obezitou (Machová, 2009). Kombinace sedavého způsobu života a nevhodných stravovacích návyků má za následek rozvoj hromadných neinfekčních onemocnění, mezi které řadíme například aterosklerózu, osteoporózu, hypertenzi, diabetes mellitus 2. typu, obezitu, infarkt myokardu a některá nádorová onemocnění.

Problematicke zdravého životního stylu je tedy nutné věnovat více pozornosti. S motivací bychom měli začít u dětí. Docílit toho můžeme pomocí zábavných aktivit v rámci projektových dnů, ale také v běžném vyučování.

Práce se zabývá vytvořením a realizací projektového dne „Den zdraví na ZŠ Mikulovice“, jehož cílem je motivace dětí ke zdravému životnímu stylu pomocí pohybových aktivit a ukázky zdravé výživy. Důvodem pro jeho realizaci byl nedostatek pohybové aktivity u dětí, nadváha u spousty žáků ZŠ Mikulovice, a v neposlední řadě také málo znalostí o zdravém stravování u většiny z nich.

Téma týkající se problematiky současného životního stylu dětí jsem zvolila, jelikož studuji obor Aplikovaná tělesná výchova, s nímž úzce souvisí vyučovací předmět Zdravotní tělesná výchova. Tento předmět je specifickou formou tělesné výchovy. Jeho cílem je odstranit pohybové a funkční nedostatky organismu, upevnit správné držení těla a vytvořit



správné pohybové návyky (Kubic, 2013). Některá zdravotní oslabení mohou plynout z nedostatku pohybové aktivity. Proto jsem se v práci snažila navrhnout aktivity, které by děti zábavnou formou motivovaly k pohybu.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Dítě mladšího školního věku

Období mladšího školního věku začíná zahájením školní docházky v 6. nebo 7. roce dítěte. Trvá do počátku pubescence, tj. asi do 11 – 12 let. Dle Jobánkové (2002) v tomto období dochází k nepřetržitému kvalitativnímu vývoji a zdokonalování všech schopností, dovedností a poznatků o světě, ve kterém školák žije. Mladší školní věk s sebou přináší také rozvoj poznatků, které dítě získá o sobě samotném. Dále se upevňuje hierarchie hodnot, postoje, charakter a roste osobnost dítěte. Mění se jeho tělesné proporce, odolnost organismu vůči infekčním nemocem, významných změn dosahuje osifikace kostry (Šulová et al., 2014). Přiměřený vývoj dítěte mladšího školního věku posuzujeme pomocí více kritérií. Jedná se o především o školní zralost, se kterou souvisí psychický, řečový a tělesný vývoj.

#### 2.1.1 Školní zralost

Nástupem do školy dítě získává novou sociální roli. K řádnému přijetí do první třídy je nutné posouzení tzv. školní zralosti, což je fyzická a duševní připravenost dítěte pro vykonávání školní docházky. Jak uvádějí Langmeier a Krejčířová (2006), zralost můžeme rozdělit na tělesnou, kognitivní, emoční, motivační a sociální.

Do tělesné zralosti řadíme dostatečný vzrůst, váhu, tělesné proporce, věk a nízkou nemocnost. Děti s menším vzrůstem či se slabou tělesnou konstitucí totiž mohou ve škole trpět zvýšenou únavou, ale i pocity nedostatečnosti vůči větším a silnějším spolužákům. Důležitá je také dostatečná hmotnost dítěte, jelikož konstitučně drobné dítě s nízkou hmotností může mít problém s každodenním nošením školní tašky. Její nepřiměřená hmotnost může ovlivňovat držení těla a výskyt bolestí zad (Šulová et al., 2014). Mezi dostatečné tělesné proporce řadíme například dosažení tzv. filipínské míry, což je, dle Finkové, Růžičkové a Stejskalové (2011), schopnost dítěte dotknout se jednou rukou přes hlavu opačného ucha.

Nízká nemocnost hraje také důležitou roli, jelikož zahájení docházky představuje pro každé, i zcela zdravé dítě zvýšenou zátěž. Pokud má dítě oslabený imunitní systém, přistupuje se někdy k odkladu školní docházky ze zdravotních důvodů, který umožní rozvoj tělesné vyspělosti a dozrání imunitního systému. Zvýšená nemocnost, a tudíž i absence by totiž mohla znamenat mnoho zameškaných hodin, a tím i velké dohánění učiva (Šulová et al., 2014).

Šulová et al. (2014) také uvádí, že při posuzování fyzické zralosti se nehodnotí pouze somatické ukazatele. Rozhodující jsou i dovednosti hrubé a jemné motoriky a grafomotoriky. Hrubá i jemná motorika dítěte by měla být přiměřeně koordinovaná, aby dítě bylo schopno vykonávat komplexní pohybové činnosti i aktivity vyžadující jemné pohyby a souhru práce obou rukou (Thorová, 2016).

Kognitivní vyspělostí rozumíme dostatečnou vyzrállost centrální nervové soustavy, která se projevuje přiměřenou úrovní pozornosti, paměti, smyslového vnímání, představivosti a fantazie, celkovým rozvojem řeči a komunikace, myšlení, racionálnější přístupem k realitě a schopností učit se a odlišit práci od hry (Langmeier & Krejčířová, 2006; Šulová et al., 2014).

Emoční zralost někdy označujeme také jako citovou samostatnost. Jak uvádějí Langmeier a Krejčířová (2006), emočně zralé dítě můžeme chápat jako osobu, které disponuje relativní citovou stabilitou a citovou vnímavostí – solidaritou, což je ochranný postoj ke slabším, trpícím živým tvorům. Thorová (2016) definuje emoční zralost jako schopnost dítěte akceptovat a zvládat školní pravidla a zátěž vyplývající ze školních povinností. Uvádí také, že intelekt není rozhodně jedinou determinantou školní zralosti, jelikož i u chytrých dětí se může vyskytnout řada důvodů, proč nejsou na vstup do školy zralé. Za důležitou determinantu považujeme také schopnost kontrolovat a řídit své chování.

Sociální vyspělost znamená schopnost začlenění do kolektivu a spolupráce v něm, dále také rozvoj kontaktů a komunikace s ostatními dětmi. Podle Stašové a Serbouskové (2009) je základem úspěšné socializace každého jedince jeho začleňování do společnosti prostřednictvím utváření a udržování interpersonálních vztahů. U sociálně zralých dětí pozorujeme znatelný rozdíl ve způsobu kontaktu s osobou blízkou a cizí, autoritou a vrstevníkem. V chování je patrný přiměřený odstup vůči neznámé osobě a autoritě. Nejedná se však o markantní úzkost ze sociálního kontaktu či neschopnost komunikovat s cizí osobou (Thorová, 2016).

### 2.1.2 Psychický vývoj

U dětí mladšího školního věku se projevuje naivní realismus. Dítě je v tomto období závislé na autoritě, která mu zprostředkovává informace. Naivní realismus se postupně mění v kritický realismus, kdy si dítě informace samo ověřuje a chce pochopit okolní svět a věci v něm (Čačka, 1994). Dochází k rozvoji analytického myšlení, což je obecná schopnost myšlenkově rozkládat struktury na jejich základní prvky a s těmito prvky dále operovat

(Masarykova Univerzita, 2015). Thorová (2016) uvádí, že narůstá podíl logického myšlení na úkor názorného myšlení – dítě se neřídí již jen tím, co vidí.

Stašová a Serbousková (2012) uvádějí, že dítě v tomto věku chápe, že každý člověk má více rolí a dovede se různě chovat. Dále zastávají názor, že dítě mladšího školního věku dovede posuzovat skutečnost dle více hledisek a je schopno koordinovat různé myšlenkové procesy do jedné operace. S počátkem školní docházky se totiž vnímání dítěte stává organizovanějším a systematictější.

Jak uvádí Matoušková (2013), dítě získává zkušenosti z oblasti morálního jednání a společenských vztahů. Je však třeba poukázat na malou schopnost dětí tohoto věku rozlišit prvořadé a druhořadé záležitosti, kvůli níž často vyplňují vzniklé mezery vlastní fantazií a představivostí, kterou následně vydávají za skutečnost. Bohatou fantazií u dětí mladšího školního věku potvrzuje také studie Kalousové, Rouskové, Pachmannové a Stýblové (2008), která dále uvádí i fakt, že děti již nejsou tolik závislé na rodičích, jako v předškolním věku, a stávají se samostatnějšími.

Rozvíjí se pozornost, která je trvalejší a záměrná. Ovlivňuje kvalitu ostatních poznávacích procesů. Thorová (2016) uvádí, že kvalitní soustředění dítěte se vyznačuje absencí motorického a verbálního neklidu, schopností odolávat rušivým vlivům prostředí a věnovat pozornost podstatným podnětům. Schopnost soustředit se na méně atraktivní úkoly dosahuje při školní zralosti okolo 10 minut. Úkolům, které dítěti jdou, se vydrží věnovat 20 minut i více. Pro zlepšení koncentrace proto do výuky zařazujeme hry, které děti většinou velmi baví, a tudíž u nich vydrží delší dobu.

Dále se také zlepšuje paměť. Zpočátku převládá paměť mechanická, později, mezi 10. a 11. rokem, logická. Pokud mohou děti využít logických souvislostí, pamatují si více. Roste tedy i kapacita paměti (Vágnerová, 2005). Za velmi důležitý prvek pro správný vývoj paměti dítěte považujeme spánek. Studie McBean a Schlosnagle (2016) potvrzuje podstatnou souvislost mezi délkou a kvalitou spánku dítěte a zpracováním informací a upevněním paměťových stop. Jak uvádí Thorová (2016), paměťové schopnosti se mohou odrážet například v učení se říkanek, písniček, básniček a v hraní pexesa.

Pro správný psychický vývoj dítěte je velice důležitý dostatek pravidelného pohybu, jelikož zvyšuje schopnost vyrovnávat se se stresem. Intenzivní pohybovou činností jsou do krevního oběhu vyplavovány tzv. hormony štěstí – endorfiny, které způsobují dobrou náladu (Jarkovská, 2009).

### 2.1.3 Řečový vývoj

Vývoj jazyka a rozšiřování dorozumívacích prostředků člověka je nejdůležitější v jeho raném dětském věku a pak na prvním stupni základní školy. Rozhodujícím je tedy období od narození do puberty, během něhož je schopnost učit se na nejvyšším stupni. Vstupem do školy se mění vztah dítěte k jazyku, už to není jen prostředek sloužící k dorozumívání, výrazu myšlenek, citů a přání. Z jazyka se stává vyučovací předmět. Verbální schopnosti již dítěti umožňují popis a vyjádření zkušeností a poznatků (Palenčárová & Šebesta, 2006).

Jak uvádějí Plevová a Slowik (2010), ve školním věku se věty dítěte stávají delšími a složitějšími, celá větná stavba i užití gramatických pravidel postupují na vyšší úroveň. Dle Bytešníkové (2012) má dítě ve věku 6 let slovní zásobu kolem 2500 – 3000 slov. Do 11 let se slovní zásoba prudce zvyšuje (ztrojnásobuje se). Studie Currie a Cain (2015) prokazuje souvislost mezi velikostí slovní zásoby a kvalitou paměti. Děti a dospělí s větší slovní zásobou mají ve své dlouhodobé paměti přesnější a dostupnější přístup k naučeným slovům, který podporuje udržování těchto slov v jejich verbální pracovní paměti.

Proto Špaňhelová (2009) upozorňuje na důležitost povzbuzování dítěte ve zvědavosti, zakoupení mu encyklopedie, nebo jiné knihy podle toho, co jej zajímá, a prohlubování jeho znalostí i návštěvami výstav, muzeí, divadel, apod. Na osvojování jazyka se kromě stimulace prostředím podílejí také vrozené mentální předpoklady jako součást biologické a psychické výbavy dítěte (Palenčárová & Šebesta, 2006).

Palenčárová a Šebesta (2006) také zdůrazňují, že nejdůležitější úlohu při rozvoji slovní zásoby dítěte zastávají rodiče, kteří jsou pro děti velkým vzorem. Děti podvědomě napodobují jejich výslovnost, opakují slova, slovní spojení, či celé věty a často je začnou samy používat. Vstupem do školy se největší autoritou dětí stává jejich třídní učitel. U některých dětí se v mladším školním věku setkáváme s poruchami řeči. V těchto případech je potřeba vyhledat odbornou péči logopeda. Dle Bendové (2011), by měla logopedická intervence vždy probíhat za aktivní participace zákonného zástupce. Ten by měl být následně logopedem instruován, jakým způsobem s dítětem s narušenou komunikační schopností pracovat na jejím odstranění či zmírnění.

Podstatnou roli v řečovém vývoji hraje pohyb. S tímto faktem se setkáváme již v prvním roce života dítěte – dle Polinski (2001) lze dokázat, že hry s rukama a prsty podporují řečový vývoj miminek. V pozdějším věku jsou to pak gesta a pohyby rukou, které mohou dětem pomoci například při učení se básniček do školy.

#### 2.1.4 Fyzický vývoj

V tomto věku u dětí dochází ke změně tělesných proporcí. Hlava už není v poměru k tělu tolik velká, hrudník je protažený a trup zploštělý (Řezáčová, 2009). Nápadným rysem tohoto období je výměna zubů. Jak uvádějí Cavrić, Vodanović, Marušić a Galić (2016), růst stálých zubů může být použit k posouzení fáze vývoje a věku jedince.

V první polovině mladšího školního věku je růst relativně pomalý, dítě vyrostne přibližně o 4-6 cm za rok. Před pubertou ale nastává tzv. růstový spurt, jehož počátek a velikost ovlivňují, dle studie Limony, Kozieł a Friger (2015), budoucí výšku dítěte. Během něj se tělesná schránka protáhne až o 13 cm za rok. Urychlení růstu závisí na tvorbě růstového hormonu a pohlavních hormonů. U dívek dochází k urychlení růstu dříve a po menarché se růst zpomaluje, u chlapců později – přibližně uprostřed puberty (Pediatrická klinika fakultní nemocnice v Motole a 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, 2014). Podle studie Janouška et al. (2013) dosahují dívky bodu maximální akcelerace růstové rychlosti v průměrném věku 11,2 let, chlapci pak 13,3 let. Průměrná intersexuální diference v nástupu a vrcholu růstového spurtu činí přibližně 2 roky. U chlapců je růst celkově intenzivnější a trvá delší dobu, kdežto dívky dosahují nižších průměrných hodnot růstové rychlosti a jejich rychlostní křivka je méně strmá v akcelerační i decelerační fázi.

V průběhu dětství se jednotlivé části těla nevyvíjí stejnou rychlostí a mají své vlastní růstové tempo. Důvodem této somatické disproporcionality je nedostatečná hladina a účinek pohlavních hormonů (Janoušek et al., 2013). Typický je rychlejší růst končetin než trupu, kvůli kterému, jak uvádí Formánek (2015), dochází u některých dětí v mladším školním věku k poklesu úrovně nervosvalové koordinace a zhoršení pohybového projevu. Jeho názor je tak zcela v souladu se studií Quatman-Yates, Quatman, Meszaros, Paterno a Hewett (2012), která potvrzuje, že během růstových procesů může u dětí docházet ke zhoršení neuromuskulární kontroly, posturální stability a mezisegmentové koordinace.

Fyziologicky podmíněná somatická disproporcionalita dítěte může také zvyšovat riziko vzniku úrazu. Důvodem je nedostatečná adaptace organismu na novou situaci. Snižuje se tedy celková schopnost zvládat rizikové situace s nebezpečím úrazu optimální pohybovou koordinací (Janoušek et al., 2013).

V tomto období však dochází také ke zdokonalování motoriky. Dle ministerstva práce a sociálních věcí (2013) má na něj vliv jak celkový fyzický a intelektuální rozvoj a růst, tak i aktivity organizované tělesné výchovy nebo školní vyučování. Období mezi 8. – 13. rokem s sebou přináší velmi příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních schopností (Lehnert, 2014).

Dle Havla a Hnízдила (2010) můžeme za vhodnou dobu pro jejich rozvoj považovat celý čas studia na základní škole, především však 9. – 10. rok dítěte, ve kterém se setkáváme s obdobím maximálního tempa progresivních změn pro rychlostní schopnosti.

Přirozeným zráním kosterního a svalového aparátu dochází i ke zvyšování silových schopností. Dle Vomáčky a Boštíkové (2008) se v tomto věku setkáváme s již poměrně plynulým nárůstem maximální síly. Svaly dětí mladšího školního věku jsou však ještě rychle unavitelné, jelikož fyziologickým předpokladům dětského organismu obecně odpovídá krátkodobá intenzivní zátěž s krátkými přestávkami. Děti mladšího školního věku mají téměř bez výjimky slabé svaly zajišťující oporu a držení těla, zatímco svaly dolních končetin vypadají více trénované (Svobodová, 2014).

Mladší školní věk je obdobím, ve kterém dochází k největšímu rozvoji vytrvalosti. Mezi vytrvalostními schopnostmi chlapců a dívek ale v tomto věku ještě nejsou příliš podstatné rozdíly (Měkota & Novosad, 2007). Jak uvádí Svobodová (2014), problémem při rozvoji vytrvalosti může být menší psychická odolnost vůči monotónnosti vytrvalostních aktivit. Proto je vhodné zařazovat do hodin tělesné výchovy co nejvíce her, které slouží dětem jako motivace. Vomáčko a Boštíková (2008) uvádějí, že dle teorií ověřených v praxi je nejlepším obdobím pro počátek tréninku svalové vytrvalosti postpubertální věk, jelikož v mladším školním věku je ještě dětský organismus limitován rozvojem kardiorespiračního systému.

Pro správný fyzický vývoj je důležitý dostatek pohybu, jelikož napomáhá zabránit vzniku obezity a jiných onemocnění, podporuje zdravější a výkonnější srdce, silnější a pružnější svaly a pevnější kosti. Dále také zmírňuje pocity osamění, špatné nálady a deprese, podporuje sociální začlenění a zlepšuje soustředění a studijní výsledky (Kalman et al., 2013).

## 2.2 Pohyb

Jak uvádí Horák (2014), obecně se dá říci, že jako pohyb můžeme nazývat všechny procesy probíhající v přírodě i ve společnosti. Pohybem je tedy rozuměna kterákoliv změna vůbec, jakékoliv vzájemné působení objektů vůči sobě, ale i uvnitř nich. Pohyb lze dle různých kritérií dělit do následujících skupin:

- a) pohyb mechanický,
- b) pohyb biologický,
- c) pohyb společenský (Horák, 2014).

### 2.2.1 Pohyb člověka

Dle Hodaně (2000) je z historického hlediska pro člověka pohyb nezbytnou a nejpřirozenější formou fyzické aktivity. Motorika člověka je ovlivněna jak osobními faktory, například věkem a zdravotní stavem, tak rovněž environmentálními faktory, například životním prostředím, ale také pohybovým režimem, pravidelnou pohybovou aktivitou nebo sportovním tréninkem (Morrison & Newell, 2015). Tento názor je tak zcela v souladu se studii Stejskala (2013) a Conradi et al. (2011), které potvrzují, že faktory ovlivňující tělesnou zdatnost a výkonnost člověka mají genetickou a environmentální etiologii.

Studie Castillo, Clark, Butler a Racette (2015) potvrzuje, že pohybová aktivita člověka má významný vliv na jeho pohybový aparát, kardiovaskulární systém, snižování nadváhy a obezity. Tělesná aktivita působí taktéž na duševní zdraví jedince, jeho sebepojetí a výkon ve škole či zaměstnání.

Každé dítě by mělo být pohybově aktivní alespoň 60 minut a více každý den. Podstatnou část z této doby by měla tvořit aerobní aktivita, přičemž její většina by měla být střední intenzity. Minimálně 3 dny v týdnu by však dítě mělo vykonávat pohybovou aktivitu vysoké intenzity (Kalman et al., 2013).

V mladším školním věku je důležité dbát na správnou motivaci dětí k pohybové aktivitě, jelikož optimální rozvoj pohybových schopností a dovedností podněcuje správný fyzický vývoj.

### 2.2.2 Pohybové schopnosti a dovednosti

Pohybové schopnosti můžeme chápat jako relativně stálé soubory vnitřních genetických předpokladů k provádění pohybových činností (Zahradník & Korvas, 2012). Dle Vobra (2013) dělíme pohybové schopnosti do 4 kategorií:

- 1) silová schopnost,
- 2) rychlostní schopnost,
- 3) vytrvalostní schopnost,
- 4) obratnostní schopnost.

Zahradník a Korvas (2012) přidávají ještě pátou kategorii, pohyblivost. Silovou schopnost je schopnost překonávat, nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Rychlostní schopnost je popisována jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost co nejrychleji (Vobr, 2013).



Vytrvalostní schopnost je, dle Jeřábka (2008), schopnost vykonávat pohybovou činnost co nejdéle bez poklesu intenzity, případně vykonávat činnost po zvolený časový úsek s co nejvyšší intenzitou. Obratnostní neboli koordinační schopnost je schopnost řešit prostorovou a časovou strukturu pohybu dle modelového tvaru (Vobr, 2013). Mimo jiné do této kategorie řadíme také rovnovážnou schopnost.

Pohyblivost neboli flexibilitu definují Zahradník a Korvas (2012) jako schopnost dosahovat potřebného nebo maximálního kloubního rozsahu svalovou kontrakcí nebo působením vnějších sil.

Pohybové dovednosti charakterizují Zahradník a Korvas (2012) jako pohybovým učením získané předpoklady k provádění pohybové činnosti, prostřednictvím nichž se navenek projevují pohybové schopnosti. Dělíme je na hrubé a jemné (Charles & Copay, 2003).

Pohybové dovednosti dělíme do dvou kategorií – fundamentální a sportovní. Fundamentální dovednosti vycházejí z přirozeného ontogenetického vývoje člověka. Patří zde například chůze, běh, skok, šplh a základní hod nad úroveň ramene. Sportovní dovednosti se týkají obsahu konkrétní pohybové disciplíny. Může to být například útočný úder či blok ve volejbale, přihrávka ve fotbale, nebo hod na koš v basketbale (Zahradník & Korvas, 2012).

Pohybové schopnosti a dovednosti dětí rozvíjíme pomocí tělesných cvičení. Pokud mají děti nízkou úroveň pohybových schopností, je pro ně těžší učit se novým pohybovým dovednostem, což může vést k frustraci a následné pohybové inaktivitě.

### 2.2.3 Pohybová inaktivita

Dítě mladšího školního věku disponuje vysokou potřebou spontánní pohybové aktivity, proto mu je třeba dopřávat dostatečnou stimulaci v podobě nabídky pohybových aktivit přiměřených jeho věku a schopnostem. Čím mladší dítě je, tím větší má spontánní pohybová aktivita význam (Müllerová, 2014). Dle Pacholíka (2010) však s technickým rozvojem lidí, a zvláště dětí, vyhledávají spíše méně aktivní formy trávení volného času a spontánní pohybová aktivita je nahrazována jinými, fyzicky méně náročnými činnostmi. Studie Kalman et al. (2013) upozorňuje na fakt, že v České republice nesplňuje pohybové doporučení 70 % chlapců a 85 % dívek.

Díky rozvoji techniky dnešní děti také tráví málo času pohybem v přírodě, což je veliká chyba. Studie Herrington a Brussoni (2015) totiž dokazuje, že prostory s přírodními prvky, jako jsou například stromy, keře, voda, kameny a písek, nabízejí dětem více podnětů

k pohybu, než hrací prostory, které tyto prvky postrádají. V současné době se tedy často setkáváme s termínem „pohybová inaktivita“, což je nedostatečné množství pohybové aktivity. Jak uvádějí Kumar, Robinson a Till (2015), pohybová inaktivita, sedavý způsob života a nízká úroveň zdravotně orientované tělesné zdatnosti jsou silnými rizikovými faktory pro rozvoj hromadných neinfekčních onemocnění, které zapříčiňují nemocnost a úmrtnost, ale také ekonomickou zátěž pro společnost a snížení pracovní produktivity.

Pokud žijí rodiče sedavým způsobem života, je velice pravděpodobné, že v něm budou pokračovat i jejich děti. Tento životní styl pak vede, kromě výše uvedených faktorů, také k nadměrné hmotnosti, a tudíž i k disproportionality postavy. Jak uvádí Janoušek et al. (2013), u současných žáků zaznamenáváme velmi významný hmotnostní přírůstek oproti předchozímu desetiletí, který má často za následek vyšší riziko úrazu.

Vzhledem k tomu, že současný životní styl umožňuje čím dál tím větší působení obezigenních faktorů, je nutné věnovat problematice pohybu dětí více pozornosti. Je zřejmé, že nemůžeme ovlivnit životní styl každého jedince, jelikož hlavní roli v něm hraje především rodina, přátelé a okolí. Děti mladšího školního věku však můžeme motivovat pomocí tělesné výchovy, která by měla nabízet široké spektrum pohybových aktivit.

#### 2.2.4 Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ

Vzdělávací obor Tělesná výchova patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, a také k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu (MŠMT, 2013). Jak uvádějí Pavelka, Sigmund, Sigmundová, Hamřík a Kalman (2014), vyučovací jednotky TV na školách jsou z pohledu podpory zdraví významným faktorem, který napomáhá rozvíjet pohybově aktivní a zdravý životní styl dětí.

Pohybové vzdělávání v TV postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu. Dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje (MŠMT, 2013). Dovednosti, kterými by měli žáci disponovat po absolvování TV na 1. stupni, dělíme do 2 skupin – 1. a 2. období.

Jak uvádí MŠMT (2013), k očekávaným výstupům žáků na 1. stupni v 1. období patří například spojování pravidelné každodenní pohybové činnosti se zdravím, zvládnutí jednoduchých pohybových činností jednotlivce nebo činností prováděných ve skupině,

uplatňování hlavních zásad hygieny a bezpečnosti ve známých prostorech školy a správná reakce na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

Ve 2. období je to kupříkladu podílení se na realizaci pravidelného pohybového režimu, projevování přiměřené samostatnosti a vůle po zlepšení úrovně své zdatnosti. Dále jednání v duchu fair play – dodržování pravidel her a soutěží, poznání a označení zjevných přestupků proti pravidlům a respektování opačného pohlaví při pohybových činnostech. Mezi očekávané výstupy řadíme taktéž orientaci žáků v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních soutěžích ve škole a v místě bydliště.

Učivo vzdělávacího oboru Tělesná výchova dělíme do 3 kategorií:

- a) činnosti ovlivňující zdraví,
- b) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností,
- c) činnosti podporující pohybové učení (MŠMT, 2013).

Dle MŠMT (2013) mezi činnosti ovlivňující zdraví řadíme přípravu organismu před pohybovou činností, zdravotně zaměřené činnosti, hygienu při TV a bezpečnost při pohybových činnostech. Do činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností patří pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, dále turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování a bruslení. Organizaci a komunikaci v TV, zásady jednání a chování, pravidla pohybových činností a měření a posuzování pohybových dovedností poté souhrnně nazýváme jako činnosti podporující pohybové učení.

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova je realizován ve všech ročnících základního vzdělávání. Časová dotace pro TV nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod 2 hodiny týdně (MŠMT, 2013). Pokud však děti nemají dostatek pohybu mimo vyučování, pouhé navštěvování TV neplní pohybová doporučení určená jejich věkové kategorii. Proto je vhodné neomezovat možnosti pro školní pohybovou aktivitu žáků pouze na výuku vzdělávacího oboru TV a zařazovat do vyučování také tzv. tělovýchovné chvilky. Ty slouží například k protažení a aktivaci svalstva, motivaci, relaxaci a stimulaci myšlení (Mužík & Vodáková, 2010). Pohybové aktivity ve školní TV realizujeme prostřednictvím tělesných cvičení.

### 2.2.5 Tělesná cvičení

Vobr (2013) definuje tělesná cvičení jako pohybové celky, které se uplatňují ve sportu a tělesné výchově a jsou systematicky opakované. Horák (2014) popisuje tělesná cvičení jako

záměrné, volní, konkrétně motivované a účelné pohybové jednání, které kladně ovlivňuje stav lidského organismu po stránce fyzické, psychické i sociální. Rozlišujeme tři stránky tělesných cvičení:

- a) strukturální – tvarová stránka,
- b) procesuální – dějová, vývojová stránka,
- c) finální neboli výsledná stránka (Vobr, 2013).

#### 2.2.5.1 Druhy tělesných cvičení

Tělesná cvičení dělíme dle fyziologického účinku následovně:

- a) protahovací,
- b) mobilizační,
- c) posilovací,
- d) vytrvalostní,
- e) koordinační,
- f) rovnovážná,
- g) relaxační,
- h) dechová (Skopová et al., 2014).

Protahovací cvičení napomáhají, dle Bursové (2005), odstraňovat nepoměr mezi tonickými a fyzickými svalovými skupinami. Slouží k upravování hybných stereotypů a zachování optimálního držení těla. Jsou také nezastupitelným prostředkem k zachování fyziologické délky zkráceného svalu a k optimalizaci kloubní pohyblivosti. Udržování její optimální úrovně je velmi důležité, neboť změny ve funkci svalu mají vliv na funkční změny v oblasti kloubu, které jsou samozřejmě nežádoucí (Kabešová, 2011).

K největšímu nárůstu kloubní pohyblivosti dochází mezi 8. – 12. rokem života. Pro rozvoj pohyblivosti jsou vhodná strečinková a dynamická cvičení a také cvičení dvojic (Perič, 2012).

Mobilizační cvičení definuje Křištofič (2007) jako krouživé a kyvadlovité pohyby vykonávané zpočátku zvolna, bez silové podpory v malém rozsahu. Postupně se zvyšuje rychlost jejich provádění i rozsah pohybu. Jak uvádí Skopová et al. (2004), cílem cvičení je uvolnění a rozhýbání kloubních struktur. Prováděním mobilizačních cviků dochází k lepšímu prokrvení a zahřátí kloubů. Mají také pozitivní vliv na zvýšení produkce synoviální tekutiny v kloubu.

Cílem posilovacích cvičení je, dle Skopové et al. (2004), zvýšení funkční zdatnosti svalů. Mezi další účinky posilovacích cvičení patří například prevence svalové atrofie, zvýšení síly, zvětšení objemu svalů a zvýšení jejich klidového napětí. Dále upravení tonické nerovnováhy v příslušném pohybovém segmentu, zlepšení svalové vytrvalosti, vnitrosvalové i mezsvalové koordinace, zvýšení pevnosti kostí, zlepšení stability a pevnosti kloubů a kladný vliv na držení těla. Schwichtenberg (2006) uvádí, že posilovací cvičení se kladně projevují také na pevnost šlach v tahu.

Dynamickou sílu lze rozvíjet již kolem 10. roku dítěte, cvičení na rozvoj statické síly bychom však měli zařadit až po pubertě, neboť zatěžuje svaly a kosti. Pro děti mladšího školního věku je vhodné pouze posilování s vlastní vahou, jelikož přílišné zatížení těžkými vahami by mohlo vést k postupnému uzavírání růstových chrupavek a předčasnému ukončení růstu (Svobodová, 2014). Perič (2012) řadí do základních posilovacích cvičení pro děti posilovací cviky bez náčiní, úpolová cvičení, silově rovnovážná cvičení a kruhový trénink.

Vytrvalostní cvičení slouží k vyvolání specifických adaptačních změn v organismu. Adaptační na vytrvalostní pohybovou aktivitu se projevuje na funkci srdečně-cévního, dýchacího a pohybového systému i metabolismu. Tato cvičení dále podporují rychlejší odbourávání odpadních látek a úbytek tukové tkáně. Neméně důležité je také jejich působení na psychosomatiku člověka – například zvyšování odolnosti proti zevním vlivům, odraťování se a zlepšování sebedůvěry a seberealizace (Skopová et al., 2004).

Svobodová (2014) uvádí, že se odborné názory autorů na rozvoj vytrvalostních schopností liší. Někteří nedoporučují zařazovat vytrvalostní trénink před počátkem puberty, jiní doporučují zařadit vytrvalostní zatížení již kolem 10 let. Perič (2012) považuje za nejvhodnější prostředky pro rozvoj vytrvalosti fartlek a intervalové metody.

Koordinační cvičení slouží k rozvoji koordinačních schopností, kterými jsou schopnost diferenciací, orientační, rovnovážná, reakční, rytmická a schopnost spojování a přestavby pohybu. Senzitivní období pro jednotlivé koordinační schopnosti jsou:

- 1) 6 – 8 let pro diferenciací schopnost,
- 2) 14 – 15 let pro orientační schopnost,
- 3) 11 – 12 let pro rovnovážnou schopnost,
- 4) 7 – 11 let pro reakční schopnost,
- 5) 8 – 11 let pro rytmickou schopnost (Muchová & Tománková, 2010; Večeřová et al., 2011).

Pokud jsou koordinační schopnosti optimálně rozvinuté, urychlují a zefektivňují proces tvorby nových dovedností. Příznivě také ovlivňují praktické využití již dříve osvojených

dovedností (Muchová & Tománková, 2010). Mezi základní prostředky pro rozvoj koordinace u dětí řadí Perič (2012) překážkové dráhy, akrobatická cvičení, cvičení na náradích, rovnovážná a balanční cvičení a drobná cvičení s náčiním i bez něj.

Rovnovážná cvičení jsou zaměřena na nácvik stability trupu, trénink rovnováhy a aktivaci svalů plosek nohou. Cvičení vedou k posílení hlubokých krátkých svalů páteře, tudíž i ke správnému držení těla (Kubic, 2013). Rovnovážná cvičení také mohou sloužit pro navození koncentrace na začátku tréninkové jednotky, nebo naopak na zklidnění a vydýchání na konci lekce (Doležal & Jebavý, 2013).

Senzitivní období pro rozvoj rovnováhy je v 11 – 12 letech. Rovnováhu rozvíjíme cvičeními s vyvažováním polohy, pomalými přechody z jedné polohy do druhé, či pomocí cvičení s rychlými pohyby těla nebo určitého tělesného segmentu zastavenými v labilní poloze (Svobodová, 2014).

Relaxační cvičení slouží ke zklidnění organismu. Uhlíř (2008) popisuje souvislost mezi psychickou tenzí, funkčním stavem autonomního nervového systému a napětím svalstva. Kubic (2013) charakterizuje relaxaci jako prostředek k uvolnění těla i mysli, který slouží k rychlé regeneraci. Zdůrazňuje, že představuje nenákladný způsob k posílení imunitního systému a boji proti stresu. Křivohlavý (2010) dělí relaxaci do dvou skupin. První je spontánní neboli samovolná relaxace, k níž dochází bez našich snah a úsilí – například při spánku či odpočinku. Druhá je tzv. diferencovaná relaxace, kterou člověk navozuje vlastní vůlí. Může se jednat například o uvolnění při práci či cvičení.

Dechová cvičení provádíme s cílem posílit dýchací svalstvo a vytvořit správný dýchací stereotyp. Správné dýchání totiž pozitivně ovlivňuje držení těla a zlepšuje funkci vnitřních orgánů. Kubic (2013) uvádí, že regulovaných dýcháním lze také rozpouštět důsledky nezpracovaných stresů, aktivovat pozornost, mírnit bolesti, nebo například překonávat únavu či tišit agresivitu.

Není to však pouze pohybová aktivita, co hraje v životě dítěte nesmírně důležitou roli. Pro správný vývoj je stejně důležitá taktéž zdravá strava.

### 2.3 Aspekty zdravé stravy

Strava je jako palivo, které dává našemu tělu energii nutnou k tomu, aby správně fungovalo. A pokud má palivo tankované do našeho těla náležitou kvalitu i množství, je jisté, že se budeme cítit tak zdravě, jak budeme moci (McKeithová, 2009). Správné stravovací

návyky mají obrovský význam pro lidské zdraví. Jak uvádí Vitek (2015), zdravá strava je podmíněna dvěma aspekty.

První je aspekt kvantitativní – měli bychom jíst střídmě, neboť přejídání má na náš organismus zhoubné účinky, dochází při něm k tloušťnutí a ohrožování organismu nemocemi sdruženými s obezitou, jako je například diabetes mellitus 2. typu či hypertenze. Obezita je vážným zdravotním problémem populace, jenž v posledních desetiletích nabývá charakteru pandemie (Machová et al., 2009). Hledání cesty, jak zvýšit fyzickou aktivitu a zdokonalit stravovací návyky, a to především u dětí, je jasnou prioritou (Langford, Bonell, Jones, & Campbell, 2015). Důležitá je tedy vyváženost mezi energetickým příjmem a výdejem.

Množství stravy, které dítě během dne přijme, musí být přiměřené jeho věku, zdravotnímu stavu, dennímu režimu a pohybové aktivitě. Závisí také na pohlaví dítěte a jeho zdravotním stavu. Nelze tedy určit zcela přesné množství kalorií, které by dítě mělo za den přijmout. Obecně se však uvádí 1700 – 1900 kcal za den pro děti od 7 do 10 let. Pro děti ve věku 10 – 13 let je to potom 2000 – 2300 kcal.

Druhý aspekt je kvalitativní. Při stravování bychom měli dbát na správný poměr mezi základními složkami lidské potravy. Naše strava musí být, dle Vítka (2015), po stránce svého složení vyvážená. Pokud tomu tak není, náš organismus opět trpí a může být ohrožen kardiovaskulárními nebo některými nádorovými onemocněními. Dle Petrové a Šmídové (2014) by měl být příjem bílkovin u dětí mladšího školního věku 0,9 g/kg/den, tuky by měly tvořit 30 – 50 % z celkového energetického příjmu a převažovat by měly sacharidy.

Děti v tomto věku jsou, na rozdíl od těch předškolních, více ochotné ke zkoušení nových pokrmů. Velmi významný je pro ně příjem vápníku. Ten je, spolu s dostatečným příjmem fosforu a vitamínu D do 20 let, významný v prevenci osteoporózy v dospělosti. Pro děti mladšího školního věku je velmi důležité taktéž dodržování pitného režimu, neboť mají oproti dospělým vyšší potřebu vody na kilogram tělesné hmotnosti. Za vhodné množství považujeme 50 – 60 ml/kg/den (Petrová & Šmídová, 2014).

### 2.3.1 Stravovací návyky dětí, současná situace ve školách

Na dodržování správných stravovacích návyků u dětí bychom měli klást veliký důraz. Vhodnou a rozmanitou stravou totiž můžeme předcházet některým nemocem, naopak nevhodným stravováním můžeme spoustu nemocí zapříčinit. Mezi výživou a zdravotním stavem dítěte tedy existuje úzká souvislost (Machová et al., 2009). Návyky správného stravování se vytvářejí a udržují daleko lépe u mladších dětí než v pozdějším věku. Měli

bychom tedy dbát na vytvoření správných stravovacích návyků již v útlém věku našich dětí, jelikož by se jich mohly držet celý život (Horan & Momčilová, 2003).

Jak uvádí Vincentová (2006), klíčovou roli v procesu zdravé výživy a výchovy ke správným stravovacím návykům dítěte hraje rodina. Právě ta by měla vytvořit správné základy, vysvětlit dítěti, proč je důležité jíst zdravě. Pokud nemá dítě dostatečné informace a pokyny ze strany rodičů, velkou roli v prevenci nesprávného stravování může hrát také praktický lékař. Edukací celé rodiny o zásadách správné výživy může předcházet například obezitě či dalším onemocněním (Hlavatá, 2007).

Podstatným bodem je navození klidné atmosféry při jídle a pravidelnost. Jak uvádí studie Klimešové, Neumannové a Šlachtové (2013), děti by měly jíst nejen pravidelně, ale vždy i ve stejnou dobu. Pravidelnou snídani však, dle Klimešové, Neumannové a Šlachtové (2013), konzumuje pouze 52,4 % dětí. 11,4 % dokonce nesnídá nikdy. Dále také uvádějí, že nejvíce dětí (50 %) je zvyklých snídat bílé pečivo s uzeninou či sýrem, naopak kousek ovoce nebo zeleniny jako součást snídaně pouze 6 % z nich.

Překvapivým zjištěním tedy určitě nejsou ani výsledky studie Marx, Hoffmann & Musher-Eizenman (2016), které dokazují, že velké procento dětí jí svačiny s nevhodným složením. Pozoruhodné však je, že je tomu tak i tehdy, pokud se jedná o svačiny připravené jejich rodiči doma. Většina z nich se totiž skládá z nezdravých potravin, které mají například velký obsah nasycených mastných kyselin, cholesterolu, či cukru, zkrátka neodpovídají výživovým doporučením. Zdravým svačinám pro děti neprospívá ani přítomnost školních automatů na nejrůznější pochutiny, či bufetů a kiosků, jejichž sortiment často tvoří především nezdravé výrobky.

S příznivější situací se setkáváme u obědů, jelikož každá školní jídelna podléhá výživovým normám pro školní stravování. Většina obědů by tedy měla odpovídat zásadám zdravé výživy, což však někdy může být, kvůli omezenému rozpočtu na porci jídla, nelehkým úkolem.

Na některých školách, avšak až ve vyšších ročnících, se můžeme setkat se vzdělávacím oborem Výchova ke zdraví, jehož součástí je i zdravá výživa. To je sice užitečné, nicméně zdravé stravovací návyky je třeba dětem vštěpovat již od útlého věku, a to například formou zábavné hry.



## 2.4 Hra jako motivační prostředek

Jak uvádí Hejný, Novotná a Stehlíková (2004), hra je přirozeným projevem dětí. Nejdříve se u nich setkáváme se spontánní hrou, ta ve školním věku přechází ke hře cílevědomě zaměřené, ke hře řízené, která rozvíjí jejich smysly, postřeh, paměť a představivost. Hru, která má výchovně vzdělávací cíl, označujeme jako hru didaktickou (Hejný et al., 2004).

Průcha, Walterová a Mareš (1998) definují didaktickou hru jako analogii spontánní činnosti dětí, která sleduje didaktické cíle. Může probíhat v učebně, tělocvičně, na hřišti, v obci nebo v přírodě. Vyžaduje průběžné řízení, závěrečné vyhodnocení a má pevně stanovená pravidla. Didaktická hra je určena jednotlivcům i skupinám žáků. Role pedagogického vedoucího mívá široké rozpětí – od hlavního organizátora až po pozorovatele.

Její předností je stimulační náboj, jelikož probouzí zájem a zvyšuje angažovanost žáků na prováděných činnostech. Dále podporuje tvořivost, spolupráci i soutěživost a nutí žáky využívat různé poznatky a dovednosti (Průcha et al., 1998; Sochorová, 2011). Hra také napomáhá k lepší koncentraci. Dle Petty (1996) mohou hry žáky přimět k takovému soustředění, jakého nelze žádnou jinou metodou. Díky nim tedy mohou být žáci velmi intenzivně zapojeni do výuky.

Úspěch zařazování her do výuky je připisován silné motivaci dětí dosáhnout cíle. Má-li jedinec před sebou dostatečně atraktivní cíl, má silnou motivaci udělat cokoli, co je k dosažení tohoto cíle zapotřebí (Hejný et al., 2004).

### 3 CÍLE

#### Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je návrh aktivit podporujících zdravý životní styl a jejich realizace v rámci Dne zdraví pro žáky 4. třídy ze ZŠ Mikulovice.

#### Dílčí cíle

1. Analýza vhodných cviků pro pohybovou hru.
2. Realizace základního cvičení v rámci Dne zdraví.
3. Realizace ukázky zdravé výživy.
4. Navržení a metodické zpracování pohybové společenské hry pro děti.
5. Realizace hry v rámci Dne zdraví.

#### Výzkumný problém

Je možné pomocí Dne zdraví motivovat děti ke zvýšené pohybové aktivitě a zdravému životnímu stylu?

## 4 METODIKA

### Časový harmonogram zpracování bakalářské práce



Jako zdroje informací jsem zvolila elektronické světové bibliografické a citační databáze přístupné Univerzitě Palackého v Olomouci, internetové stránky Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, online skripta Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a tematické knihy a časopisy.

Pomocí získaných informací, zkušeností z praxe a s ohledem na ontogenetické trendy jsem vybrala celkem 16 cviků, které slouží k rozvoji základních motorických schopností: síly, koordinace, flexibility a rovnováhy. Cviků pro rozvoj síly je pět, jsou zaměřeny na posílení svalstva horních a dolních končetin a břicha. Cviky pro rozvoj koordinace jsou čtyři. Stejný počet jich je také pro rozvoj rovnováhy. Pro rozvoj flexibility byly vybrány tři cviky, a to především na protahování zadní strany stehen. Do souboru 16 cviků jsem záměrně nezařadila cviky pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti, jelikož vybrané cviky budou použity pro deskovou hru, která by měla být hratelná i v omezeném prostoru.

Abych děti motivovala ke cvičení, vytvořila jsem v grafickém programu Adobe Illustrator CS postavku medvídko Vikyho, který vybrané cviky provádí. Ilustrace jsem následně umístila na kartičky formátu A5 a připsala k nim názvosloví. Ve stejném programu jsem zpracovala také podložku formátu A3 pro hru „Viky a jeho cviky“, která sestává ze 116 políček, přičemž na každém čtvrtém z nich je vyobrazen piktoqram medvídkovy hlavičky. Piktoqram signalizuje vzetí si kartičky se cvikem, který je pro pokračování ve hře nutno provést. Pravidla a délka hry jsou popsány v kapitole Výsledky. Hra byla realizována v rámci Dne zdraví na ZŠ Mikulovice.

Dále byl pro žáky 4. ročníku připraven krátký výklad o zdravé výživě a základních složkách potravy. K výkladu jsem, opět pomocí programu Adobe Illustrator CS, připravila sady obrázků potravin, jež jsou potřeba k přípravě zdravé svačinky. Každá sada obsahuje obrázek vícezrného pečiva, dušené šunky, margarínu, okurky a rajčete. Byly vytištěny dvě

sady, které sloužily pro skupinovou práci dětí a současně jako vzor pro přípravu zdravé svačinky. Skupinová práce je podrobněji popsána v kapitole Výsledky.

Přípravě praktické části předcházely konzultace s ředitelkou ZŠ a třídní učitelkou dětí. Na jejich základě byl zpracován harmonogram Dne zdraví tak, aby byl v souladu s učebními osnovami.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Cviky navržené pro pohybovou hru

Pro pohybovou hru bylo, pomocí získaných informací, zkušeností z praxe a s ohledem na ontogenetické trendy, vybráno celkem 16 cviků. Jsou rozděleny do 4 kategorií:

- 1) cviky pro rozvoj síly,
- 2) cviky pro rozvoj koordinace,
- 3) cviky pro zlepšení rovnováhy,
- 4) cviky pro zlepšení flexibility.

Záměrně nebyly zařazeny cviky pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti, jelikož by hra měla být hratelná i v omezeném prostoru.

#### 5.1.1 Cviky pro rozvoj síly

Pro rozvoj síly bylo vybráno 5 cviků. Jsou zaměřeny na posílení svalstva celého těla. Při provádění cviků se zapojuje především svalstvo horních a dolních končetin a břicha. Dále se zapojují i svaly pánevního dna a hýždí, a také hluboký stabilizační systém a střed těla neboli „CORE“. Aby bylo provádění cviků pro děti zábavnější, byly některé z nich pojmenovány podle názvů zvířat.

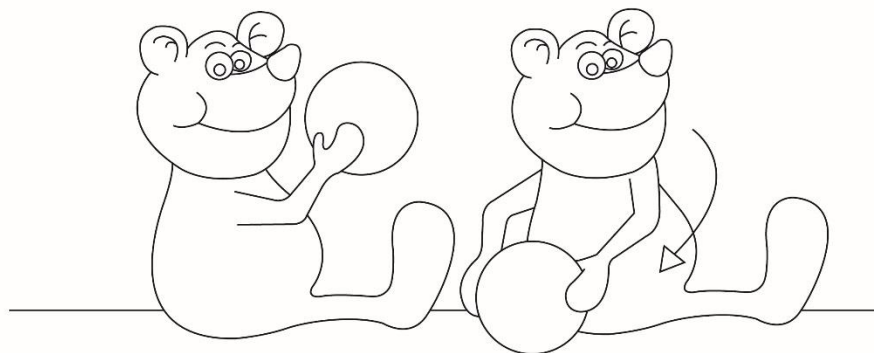


Obrázek 1. Cvik 1 – Síla



# SÍLA

V sedu – předpažit, uchopit míč, rotovat s ním střídavě na L/P stranu a snažit se s ním dotknout podlahy za zády. Provést 8 opakování.

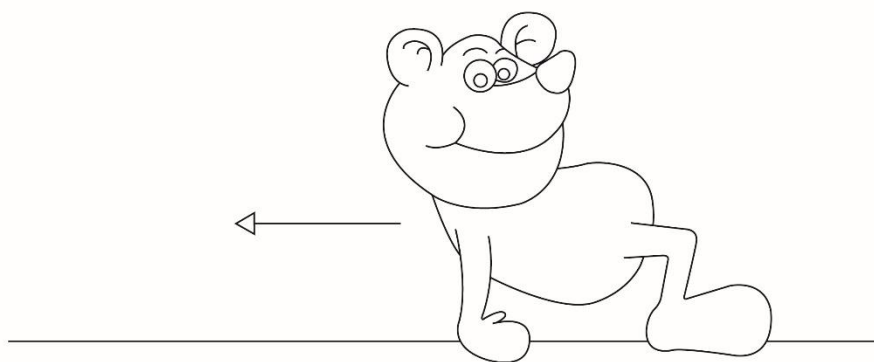


Obrázek 2. Cvik 2 – Síla



# SÍLA

Cvik „rak“ – ve vzporu vzadu ležmo pokrčmo zahájit pohyb vzad a obejít všechny spolupráče.

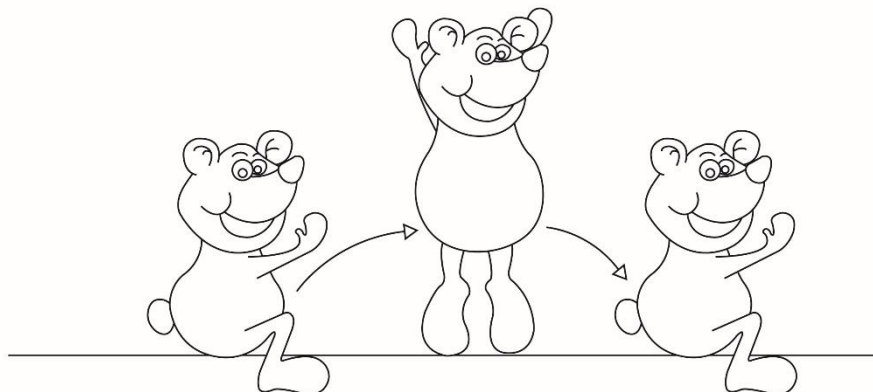


Obrázek 3. Cvik 3 – Síla



# SÍLA

Cvik „žabáci“ – ze dřepu snožmo provést 5 skoků vpřed. Při zahájení skoku vždy vzpažit a při doskoku připažit.

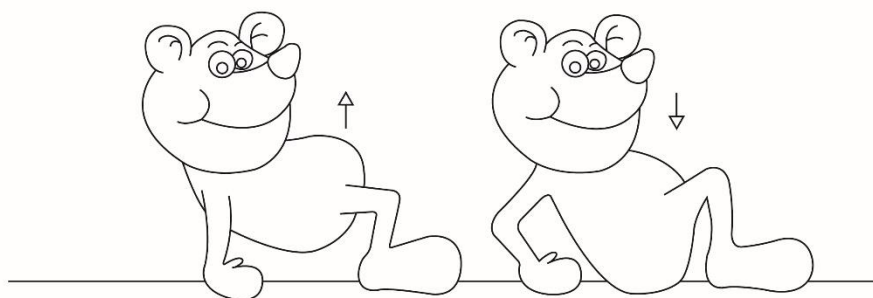


Obrázek 4. Cvik 4 – Síla



# SÍLA

Ze vzporu vzadu ležmo pokrčmo provést vzpor vzadu sedmo skrčmo, ruce se dotýkají země pod úrovní ramen. Opět přejít do polohy vzpor vzadu ležmo pokrčmo. Provést 5 opakování.



Obrázek 5. Cvik 5 – Síla

### 5.1.2 Cviky pro rozvoj koordinace

Pro rozvoj koordinace byly vybrány 4 cviky. Jedná se o rotace, výskoky, poskoky, přeskoky a jejich kombinace. Zařazen je také cvik ve stoji spojném, ve kterém se zapojují pouze horní končetiny. Při provádění předposledního cviku se zapojují všichni hráči.



Obrázek 6. Cvik 1 – Koordinace



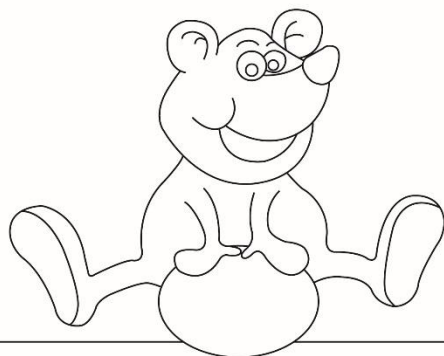
Obrázek 7. Cvik 2 – Koordinace





# KOORDINACE

Cvik „žabka“ – ze stoje spojného – předpažit poníž, provést skok roznožmo přes všechny spoluhráče, kteří zaujmou pozici vzpor dřepmo s předklonem hlavy.

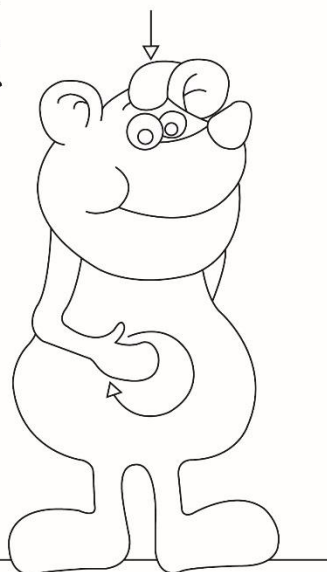


Obrázek 8. Cvik 3 – Koordinace



# KOORDINACE

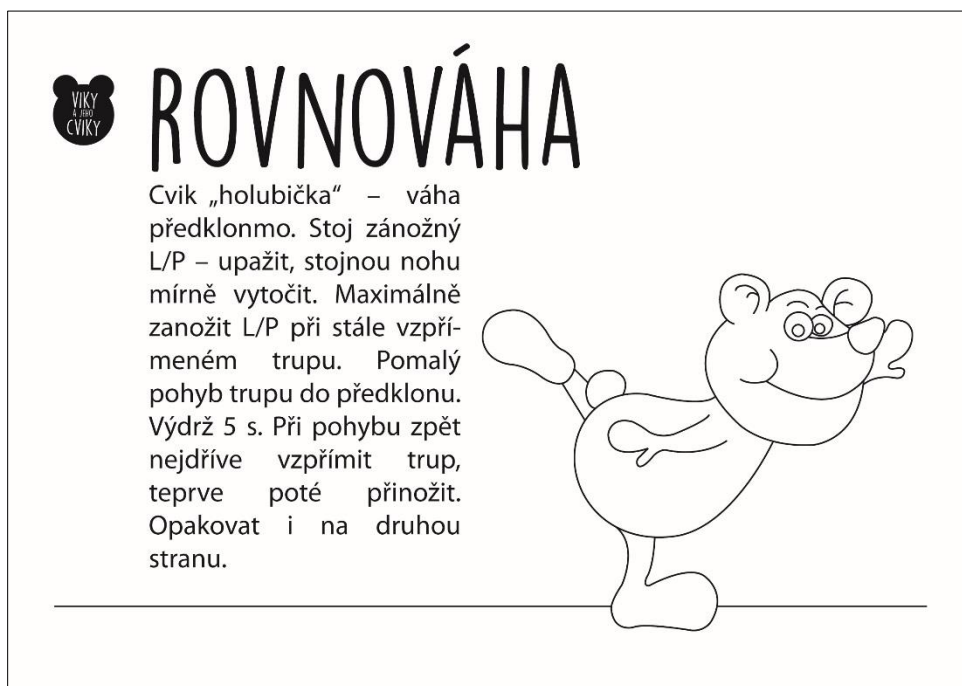
Ve stoji pravou rukou kroužit po bříše, levou rukou ťukat na temeno hlavy. Opakovat i na druhou stranu.



Obrázek 9. Cvik 4 – Koordinace

### 5.1.3 Cviky pro zlepšení rovnováhy

Pro zlepšení rovnováhy byly vybrány 4 cviky. Jedná se o 5s výdrže v uvedených polohách. Aby bylo cvičení pro děti zábavnější, byla opět polovina cviků pojmenována podle názvů zvířat.



Obrázek 10. Cvik 1 – Rovnováha

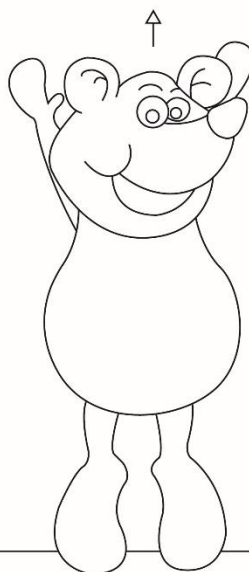


Obrázek 11. Cvik 2 – Rovnováha



# ROVNOVÁHA

Ze stoje spojného – vzpažit, provést stoj na špičkách. Vytáhnout tělo co nejvýše. Výdrž 5 s.

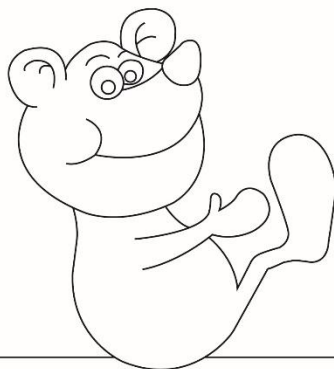


Obrázek 12. Cvik 3 – Rovnováha



# ROVNOVÁHA

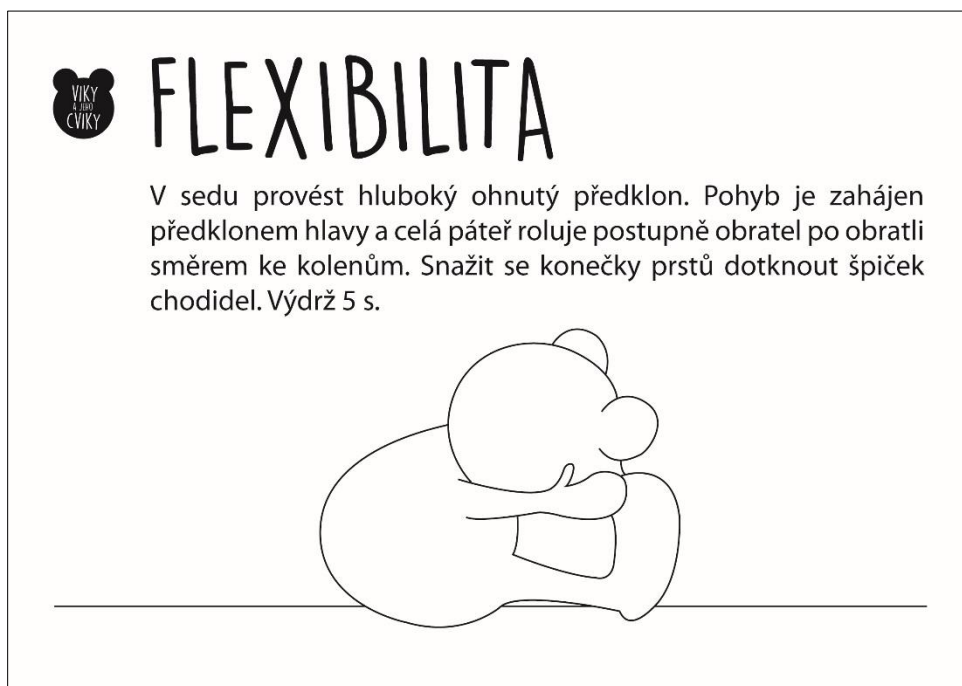
V sedu přednožit pokrčmo – předpažit. Výdrž 5 s.



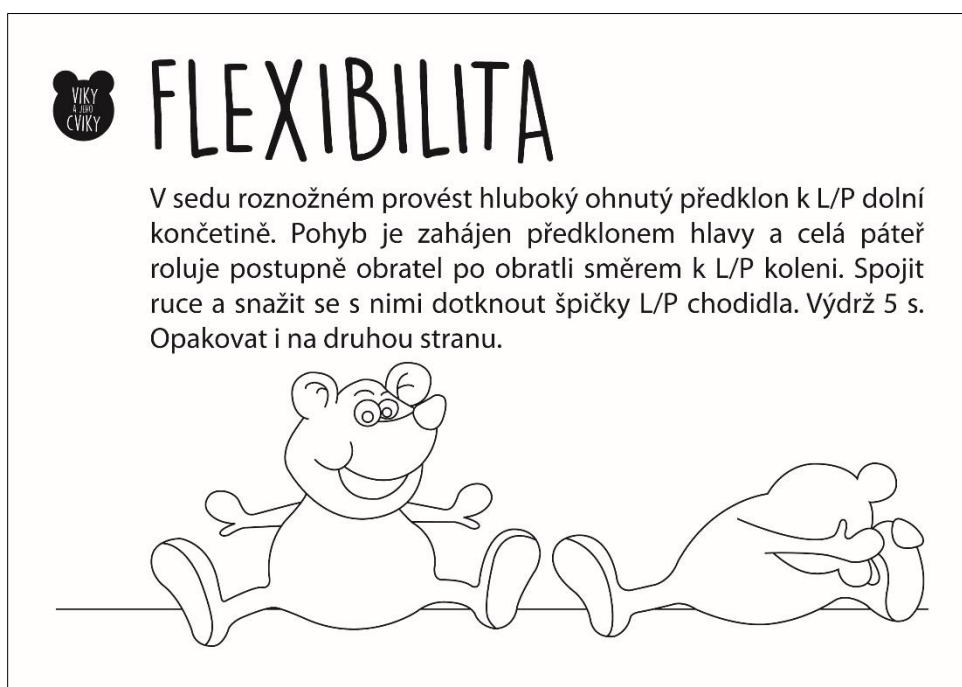
Obrázek 13. Cvik 4 – Rovnováha

### 5.1.4 Cviky pro zlepšení flexibility

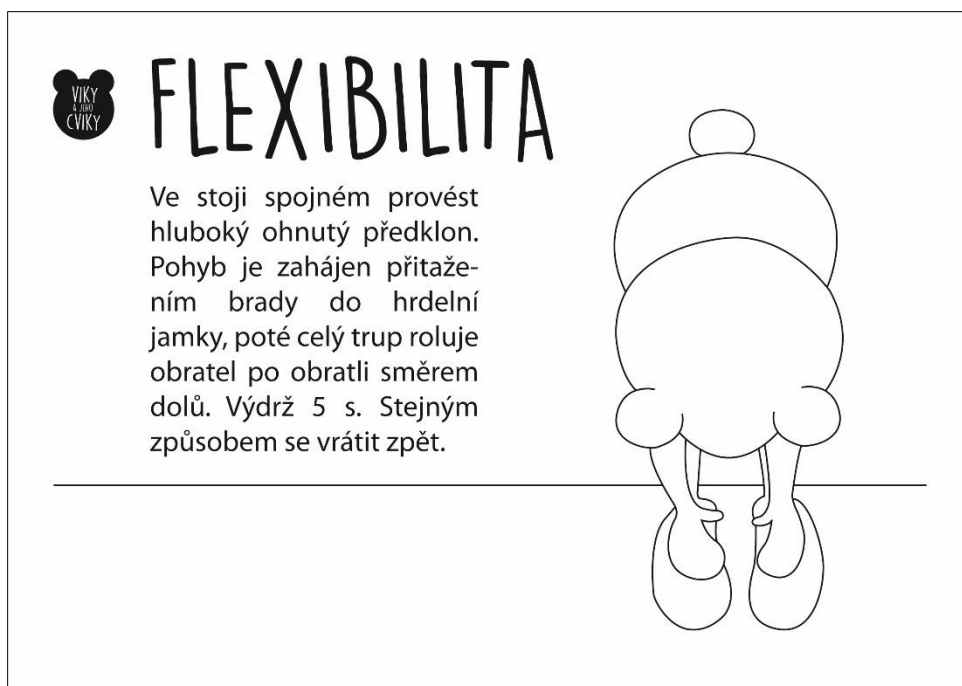
Byly vybrány 3 cviky sloužící k protažení svalstva zadní strany stehen, posturálních svalů s velkou tendencí ke zkrácení, a také k protažení vzpřimovače páteře. Cviky zahajujeme předklonem hlavy kvůli protažení vzpřimovače páteře nejen v části bederní, ale i krční.



Obrázek 14. Cvik 1 – Flexibilita



Obrázek 15. Cvik 2 – Flexibilita



Obrázek 16. Cvik 3 – Flexibilita

## 5.2 Desková hra

Záměrem bylo navržení a metodické zpracování pohybové společenské hry, která by měla děti motivovat k pohybu. Hra byla navržena pro projektový den „Den zdraví na ZŠ Mikulovice“. Dále by měla sloužit jako zpestření hodin tělesné výchovy na 1. stupni základních škol, ale také školních kurzů, přestávek a volného času. Měla by děti odvádět od sedavého životního stylu a pasivního trávení volného času.

V případě častého používání hry jsou možné její modifikace, například obměna či přidání kartiček se cviky. Pokud by se hry chtěli zúčastnit více než 4 hráči, je možné hrát ve dvojicích či ve skupinách. V tomto případě se členové jednotlivých skupin v každém kole střídají při házení kostkou. Pokud však skupina vstoupí na pole signalizující vzetí si kartičky se cvikem, provádí cvik všichni její členové.



Obrázek 17. Desková hra „Viky a jeho cviky“



Obrázek 18. Medvídek Viky

Společenská hra „Viky a jeho cviky“ je určena pro 2 – 4 hráče. Doporučená hrací doba je 40 – 60 minut. Hra obsahuje 1 hrací podložku, 16 ks kartiček se cviky, 1 hrací kostku a 4 ks hracích figurek. K provádění cviků, které jsou součástí hry, je vhodný prostor o minimální velikosti 4 x 4 m. K provedení jednoho z cviků je třeba mít k dispozici míč o hmotnosti do 500 g, ideální je například volejbalový či fotbalový.

### Pravidla hry

Nejdříve ze všeho si hráči vyberou nebo vylosují barvy svých figurek. Pak je umístí na pole „START“ a hodí kostkou. Komu padne nejvíc, začíná. Začínající hráč hází znovu a postupuje ve směru hry o tolik polí, kolik padlo na kostce. Pokud vstoupí na červené pole s piktogramem medvídkovy hlavičky, vezme si kartičku se cvikem. Pokud cvik provede, posune se o jedno pole vpřed. V případě, že cvik neprovede, zůstává stát, pokračuje až v dalším kole novým hodem a hraje další hráč po směru hodinových ručiček. Pokud hráč vstoupí na pole „VPŘED NA SVAČINKU“ nebo „ZPĚT NA SVAČINKU“, umístí svou figurku na pole „SVAČINKA“. Stejně tak umístí svou figurku na pole „PLAVKY“, jestliže vstoupí na pole „VPŘED PRO PLAVKY“ nebo „ZPĚT PRO PLAVKY“. Na jednom poli může stát více figurek současně, hráči se tedy navzájem nevyhazují. Úkolem hráče je projít celou trasu a dostat svou figurku na pole „CÍL“. Vyhrává ten, kdo tohoto pole dosáhne jako první.

### 5.3 Zdravá svačinka

Cílem byla realizace ukázky zdravé výživy v rámci Dne zdraví, která by motivovala děti ze 4. třídy k dodržování správných stravovacích návyků. Z dřívějších diskuzí ve třídě totiž vyšlo najevo, že spousta dětí si nenesí svačiny z domů, ale kupuje si místo nich sladkosti ve školním bufetu. Záměrem tedy bylo ukázat dětem, že zdravá svačina může být velmi chutná a také nenáročná na přípravu.

Navržená sada obrázků potravin, které jsou potřeba k přípravě zdravé svačinky, sloužila jako doplněk krátkého výkladu o zdravé výživě a základních složkách potravy a ke skupinové práci. Každá sada obsahuje obrázek vícezrného pečiva, dušené šunky, margarínu, okurky a rajčete. Děti byly rozděleny do dvou skupin, z nichž každá obdržela 1 sadu. Úkolem žáků bylo určit, do které ze základních složek potravy vytištěné potraviny patří a popřemýšlet o jejich vhodném množství pro přípravu 1 porce zdravé svačinky.



Obrázek 19. Zdravá svačinka

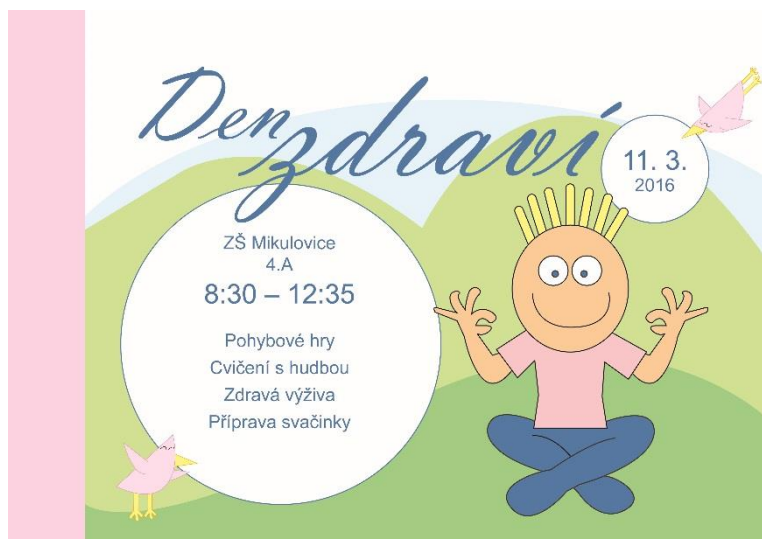
#### 5.4 Den zdraví a jeho harmonogram

Den zdraví se konal v mikulovické základní škole poprvé. Byl určen pro žáky 1. stupně, konkrétně pro 4. třídu. Důvodem pro jeho realizaci byl nedostatek pohybové aktivity u dětí, nadváha u spousty žáků ZŠ Mikulovice, a v neposlední řadě také málo znalostí o zdravém stravování u většiny z nich. Akce byla zaměřena především na ukázkou zábavných pohybových aktivit, jejichž součástí byla také společenská hra „Viky a jeho cviky“. Dalším bodem programu byla krátká přednáška o zdravé výživě, příprava a ochutnávka zdravé svačinky. Cílem mnou vytvořeného projektového dne byla motivace dětí ke zdravému životnímu stylu. Pokud k tomu vedení školy svolí, chtěla bych určitě Den zdraví, samozřejmě s modifikacemi pohybových činností i aktivit týkajících se nauky o zdravé výživě, realizovat i v dalších letech.



## Harmonogram dne zdraví

- 8:30 – 9:00 Úvod, přednáška o zdravé výživě
- 9:00 – 9:20 Rozcvička na hudbu se zahrnutím 16 vybraných cviků
- 9:20 – 9:55 Pohybové hry
- 9:55 – 10:00 Krátká přestávka
- 10:00 – 10:30 Ukázka pohybové společenské hry „Viky a jeho cviky“
- 10:30 – 10:45 Přestávka, hygiena
- 10:45 – 11:45 Příprava a ochutnávka zdravé svačinky
- 11:45 – 11:50 Krátká přestávka
- 11:50 – 12:00 Diskuze, ověření získaných znalostí
- 12:00 – 12:35 Zpětná vazba – kresba zážitků



Obrázek 20. Informační leták

### 5.5 Realizace Dne zdraví

Den Zdraví se uskutečnil 11. 3. 2016 na ZŠ Mikulovice. Zúčastnilo se jej 13 žáků 4. třídy ve věku 9 – 10 let. Zdravotní stav všech zúčastněných byl dobrý, bez jakýchkoliv omezení v tělesné výchově. Nikdo z žáků také netrpěl alergií na žádnou ze zakoupených potravin. Připravené aktivity probíhaly jak ve třídě, tak v menší tělocvičně, která byla vybrána z důvodu lepší akustiky. Pedagogický dohled zajišťovala třídní učitelka těchto dětí. Nejprve proběhlo seznámení se a přidělení samolepících štítků se jmény.

Následovala přednáška o zdravé výživě, ve které byl kladen důraz na pochopení základního dělení živin. Dětem byly také kladeny otázky týkající se jejich stravovacích

návyků a preferencí. Po přednášce byli žáci rozděleni do dvou skupin a byly jim přiděleny sady obrázků potravin. Úkolem každé ze skupin bylo určit, do které ze základních složek potravy vytištěné potraviny patří. Dalším bodem byla společná diskuze o jejich vhodném množství pro přípravu zdravé svačinky. Po úvodu do zdravé výživy následoval přesun do tělocvičny.

Nejdříve proběhlo rozcvičení s hudbou, v němž bylo zahrnuto také 16 cviků, jež jsou součástí deskové hry. Po rozcvičení přišly na řadu pohybové hry a poté krátká přestávka. Po ní si postupně všechny děti vyzkoušely hrát deskovou hru „Viky a jeho cviky“. Část dětí, která se zrovna hry neúčastnila, se vždy věnovala dalším pohybovým hrám s třídní učitelkou. Po skončení aktivit v tělocvičně se žáci přesunuli zpět do třídy a měli další přestávku. Poté si přemístili lavice tak, aby vznikla velká plocha pro přípravu jídla.

Nejprve byli poučeni o bezpečnosti a hygienických zásadách při přípravě pokrmů. Každý z žáků dostal nějaký úkol – což bylo například umývání zeleniny, krájení pečiva nebo mazání margarínu. Všichni tak byli do přípravy zapojeni a nakonec zjistili, že to vlastně není nic složitého. Po přípravě svačinky následovala její konzumace, poté úklid třídy a poslední přestávka. Později došlo k ověření získaných znalostí pomocí otázek týkajících se základních složek potravy a k diskuzi o stravovacích návycích dětí.

Posledním bodem programu byla kresba zážitků. Fotografie z projektového dne a vybrané kresby žáků jsou umístěny v kapitole Přílohy. Den zdraví proběhl dle plánu, nedošlo k žádnému vážnějšímu zranění. Mezi dětmi panovala dobrá nálada, všech aktivit se zúčastnily s radostí. Bylo vidět, že mají o probírané téma zájem – neustále kladly spoustu otázek týkajících se výživy. Jako negativní by se dalo hodnotit pouze zjištění, že více než polovina zúčastněných žáků je zvyklá pravidelně nesnídat. Jako nejčastější důvody pro absenci snídaně uváděli nedostatek času a nepociťování hladu v ranních hodinách. Celkově však hodnotím Den zdraví velmi pozitivně.

## 5.6 Výzkumný problém

Je možné pomocí Dne zdraví motivovat děti ke zvýšené pohybové aktivitě a zdravému životnímu stylu?

Určitě ano, děti byly z pohybových her nadšené a už se těšily na nadcházející hodiny tělesné výchovy, ve kterých si je přály hrát. Líbila se jim i společenská hra, kterou si s sebou

chtějí vzít na letní kurz. Žáci taktéž zjistili, že si dokážou zdravé jídlo do školy připravit i bez pomoci rodičů a už se těšili, až to vyzkouší.

Projektový den má přesah i do dalších vyučovacích předmětů – děti mohou ve výtvarné výchově nakreslit své oblíbené cviky a poté je, po konzultaci s učitelem tělesné výchovy, zařadit do hry. Dále si v hodinách pracovních činností mohou připravit kartičky s jídlem, které nejčastěji svačí doma. V rámci vyučovacího předmětu Člověk a jeho svět si poté mohou povídat o tom, zda se jedná o zdravé, či nezdravé potraviny.

Mezi vyplývající doporučení do praxe patří jak namnožení hry pro větší množství dětí (např. na školní kurzy), tak také vytvoření diplomů, či zakoupení barevných razítek pro větší motivaci žáků.

## 6 ZÁVĚRY

Den zdraví se uskutečnil 11. 3. 2016 za ZŠ Mikulovice. Zúčastnilo se jej 13 žáků 4. třídy ve věku 9 – 10 let. Akce byla zaměřena především na ukázkou zábavných pohybových aktivit, jejichž součástí byla také společenská hra „Viky a jeho cviky“. Druhým podstatným bodem programu byla krátká přednáška o zdravé výživě, příprava a ochutnávka zdravé svačinky.

Navržená pohybová společenská hra „Viky a jeho cviky“ je určena pro 2 – 4 hráče (případně pro dvojice či skupiny dětí), doporučená hrací doba je 40 – 60 minut. Hra byla primárně určena pro projektový den, dále by však měla sloužit jako zpestření hodin tělesné výchovy na 1. stupni základních škol, ale také školních kurzů, přestávek a volného času. Měla by děti zábavnou formou motivovat k pohybu a odvádět od sedavého životního stylu a pasivního trávení volného času. Sada pro hru sestává z 1 hrací podložky, která byla zhotovena v grafickém programu Adobe Illustrator CS, dále z 16 ks výše uvedených kartiček se cviky, 1 hrací kostky a 4 ks hracích figurek.

Jako součást pohybové hry bylo vybráno 16 cviků. Jsou rozděleny do 4 skupin, slouží k rozvoji síly, koordinace, rovnováhy a flexibility. Cviky byly rovněž zpracovány v programu Adobe Illustrator CS a umístěny na papírové kartičky formátu A5. Později byly zalaminovány a přiloženy k sadě pohybové hry. Před samotnou hrou si žáci vybrané cviky vyzkoušeli v rámci rozcvičky s hudebním doprovodem.

Ukázka zdravé výživy proběhla ve dvou blocích. V prvním bloku byla pro žáky připravena krátká přednáška, po níž byly dětem kladeny otázky týkající se jejich stravovacích návyků a preferencí. Poté byly děti rozděleny do dvou skupin a pracovaly s navrženými sadami potravin, které byly opět připraveny ve výše zmiňovaném grafickém programu. Každá sada obsahuje obrázek vícezrnného pečiva, dušené šunky, margarínu, okurky a rajčete.

Ve druhém bloku si děti samy vyzkoušely přípravu zdravé svačinky dle vytištěných sad potravin. Následovala ochutnávka jimi přichystaných obložených housek. Záměrem bylo, aby žáci 4. tříd pochopili, že i zdravá svačina může být chutná a jednoduchá na přípravu.

Ze závěrečné diskuze a zpětné vazby (kresby zážitků), vyplývá, že děti daná problematika zaujala. Většina žáků dokázala při ověřování získaných znalostí korektně odpovědět na položené otázky týkající se správných stravovacích návyků.

Pozitivní ohlas měla jak pohybová hra, kterou si s sebou chtějí vzít na letní kurz, tak také příprava zdravé svačinky. Žáci řekli, že by si její chystání chtěli vyzkoušet i doma. Z předchozích vět vyplývá, že pomocí Dne zdraví lze děti motivovat ke zvýšené pohybové

aktivitě a zdravému životnímu stylu, čehož se týkal výzkumný problém. Kladně hodnotím také fakt, že spousta dětí projevila zájem o další projektový den podobného charakteru.

## 7 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo navržení aktivit podporujících zdravý životní styl a jejich realizace v rámci Dne zdraví pro žáky 4. třídy ze ZŠ Mikulovice. Dílčími cíli práce byla analýza vhodných cviků pro pohybovou společenskou hru, její navržení, metodické zpracování a použití v rámci projektového dne, dále také realizace základního cvičení a ukázky zdravé výživy.

Vybrané cviky, hrací podložka a sada ilustrovaných potravin, která sloužila jako doplněk přednášky o zdravé výživě, byly zpracovány v grafickém programu Adobe Illustrator CS. Pro větší motivaci dětí ke cvičení byla v totožném programu vytvořena také postavička medvídka Vikyho, který vybrané cviky provádí.

Den zdraví se uskutečnil 11. 3. 2016 na ZŠ Mikulovice. Zúčastnilo se jej 13 žáků ve věku 9 – 10 let. Akce byla zaměřena na propagaci zdravého životního stylu a motivaci dětí k pohybu. V programu Dne zdraví byla přednáška o zdravé výživě, skupinová práce s navrženými sadami potravin, cvičení s hudbou se zahrnutím 16 vybraných cviků, pohybové hry, společenská hra „Viky a jeho cviky“, příprava a ochutnávka zdravé svačinky, ověření získaných znalostí pomocí diskuze a zpětná vazba – kresba zážitků.

Projektový den měl u žáků pozitivní ohlas, zaujala je navržená pohybová hra i příprava zdravé svačiny do školy. Bylo patrné, že se děti při výkladu soustředily, jelikož většina z nich dokázala při závěrečném ověřování znalostí korektně odpovědět na položené otázky. Děti byly ke zdravému životnímu stylu motivovány zábavnou formou, spousta z nich projevila zájem o další použití hry na akcích školy a o přípravu zdravé svačiny ve svých domovech. Ze závěrečné diskuze také vyplynulo, že by žáci uvítali další projektový den podobného charakteru.

## 8 SUMMARY

The main aim of the bachelor thesis was to propose activities supporting a healthy lifestyle and their realization within a Health Day for the 4th form pupils at a primary school in Mikulovice. Sectional aims were to analyse suitable exercises for a motoric board game, to design it, propose its methodology and to use this game within a Health Day, as well as to realize basic exercises and an exhibition of a healthy food.

Using a vector graphics editor called Adobe Illustrator CS, selected exercises, a game pad, a set of illustrated food and a motivational bear called Viky were designed.

The Health Day was held at primary school in Mikulovice on the 11th March, 2016. There were 13 participants, their age ranging from nine to ten. The objective of this day was to motivate children to participate in a physical activity and to teach them healthy eating habits. As part of the programme, there was a lecture about healthy food, a team work with designed sets of food, motoric games, the board game called “Viky a jeho cviky“ and both preparation and tasting of a healthy school snack, as well as a discussion about the knowledge learnt and a picture drawing with new experiences.

The children enjoyed this day, they were interested both in a designed board game and in the preparation of the healthy school snack. Apparently, the children had concentrated on the lecture since most of them answered correctly when asked questions in the final discussion. Pupils were motivated to live a healthy lifestyle in an entertaining way. A lot of them were interested in yet another play of the board game at school and also in the preparation of a healthy school snack at home. The final discussion demonstrated that pupils would be pleased to have a similar school project.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bendová, P. (2011). *Dítě s narušenou komunikační schopností ve škole*. Praha: Grada.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
- Bytešníková, I. (2012). *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada.
- Castillo, J. C., Clark, B. R., Butler, C. E., & Racette, S. B. (2015). Support for Physical Education as a Core Subject in Urban Elementary Schools. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(5), 753-756. doi: 10.1016/j.amepre.2015.04.015
- Cavrić, J., Vodanović, M., Marušić, A., & Galić, I. (2016). Time of mineralization of permanent teeth in children and adolescents in Gaborone, Botswana. *Annals of Anatomy-Anatomischer Anzeiger*, 203, 24-32. doi: 10.1016/j.aanat.2015.08.001
- Conradi, S., Malzahn, U., Schröter, F., Paul, F., Quill, S., Spruth, E., ... & Heuschmann, P. (2011). Environmental factors in early childhood are associated with multiple sclerosis: a case-control study. *BMC Neurology*, 11(1), 1. doi: 10.1186/1471-2377-11-123
- Currie, N. K., & Cain, K. (2015). Children's inference generation: The role of vocabulary and working memory. *Journal of Experimental Child Psychology*, 137, 57-75. doi:10.1016/j.jecp.2015.03.005
- Čačka, O. (1994). *Psychologie dítěte*. Tišnov: Sursum & Hroch.
- Doležal, M., & Jebavý, R. (2013). *Přirozený funkční trénink*. Praha, Česká republika: Grada.
- Finková, D., Růžičková, V., & Stejskalová, K. (2011). *Dítě se zrakovým postižením v raném a předškolním věku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Formánek, J. (2015). *Rozvoj rychlostních schopností u hráčů fotbalu*. Retrieved from <http://www.trenink.com/index.php/rozhovory-publicistika-130/trenei-publicistika-156/2722-rozhovor-rozvoj-rychlostnich-schopnosti-hracu-fotbalu?showall=1&limitstart=>
- Hejný, M., Novotná, J., & Stehlíková, N. (2004). *Dvacet pět kapitol z didaktiky matematiky*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta.
- Herrington, S., & Brussoni, M. (2015). Beyond Physical Activity: The Importance of Play and Nature-Based Play Spaces for Children's Health and Development. *Current Obesity Reports*, 4(4), 477-483. doi: 10.1007/s13679-015-0179-2
- Hlavatá, A. (2007). Obézne dieťa v ambulancii lekára pre deti a dorast. *Pediatric pro praxi*, 1, 12-16.
- Havel, Z., & Hnízdil, J. (2010). *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.



- Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Horák, S. (2014). *Sociokulturní kinantropologie*. Retrieved from [http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/03/Horak\\_Sociokulturni\\_kinantropologie.pdf](http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/03/Horak_Sociokulturni_kinantropologie.pdf)
- Horan, P., & Momčilová, P. (2003). *Vařímě dětem chutně a zdravě*. Brno: Medica Publishing.
- Charles, M. T., & Copay, A. G. (2003). Acquisition of Marksmanship and Gun Handling Skills through Basic Law Enforcement Training in an American Police Department. *International Journal of Police Science & Management*, 5(1), 16-30. doi: 10.1350/ijps.5.1.16.11245
- Janoušek, S., Sedlák, P., Kukla, L., Roth, Z., Vignerová, J., Zvadová, Z., & Faierajzlová, V. (2013). Somatický vývoj a úrazy dětí v období pubertálního spurtu – nové poznatky o významu dynamiky růstu a podmíněnosti úrazového rizika u současné populace. *Czecho-Slovak Pediatrics/Cesko-Slovenska Pediatrie*, 68(1), 20-35.
- Jarkovská, H. (2009). *Posilování – kondiční kruhový trénink*. Praha: Grada.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava*. Praha: Grada.
- Jobánková, M., Bartošíková, I., Jičínský, V., Kvapilová, J., & Minibergerová, L. (2002). *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.
- Kabešová, H. (2011). Rozvoj flexibility jako komponenty zdravotně orientované zdatnosti. *Studia Sportiva*, 5(1), 75-84.
- Kalman, M., Sigmund, E., Pavelka, J., Sigmundová, D., Vašíčková, J., Vokáčová J., ... & Hamřík, Z. (2013). *Veřejné připomínkování národních doporučení pro pohybovou aktivitu*. Retrieved from [http://hbcs.upol.cz/download/doporuceni\\_A4\\_deti\\_FINAL.pdf](http://hbcs.upol.cz/download/doporuceni_A4_deti_FINAL.pdf)
- Kalousová, J., Rousková, B., Pachmannová, D., & Stýblová, J. (2008). Bolest u dětí: hodnocení a některé způsoby léčby. *Pediatric pro praxi*, 9(1), 7-11.
- Klimešová, I., & Stelzer, J. (2013). *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Klimešová, I., Neumannová, K., & Šlachťová, M. (2013). Snídaně jako determinanta hmotnosti u dětí ve věku 9 – 10 let. *Czecho-Slovak Pediatrics/Cesko-Slovenska Pediatrie*, 68(4), 246-252.
- Křištofič, J. (2007). *Kondiční trénink – 207 cvičení s expandery, medicinbaly a aerobary*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2010). *Sestra a stres*. Praha: Grada.
- Kubic, M. (2013). *Zdravotní tělesná výchova*. Retrieved from [http://specou.cz/wp-content/uploads/2013/04/met\\_ZTV.pdf](http://specou.cz/wp-content/uploads/2013/04/met_ZTV.pdf)

- Kumar, B., Robinson, R., & Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine, 15*(3), 267-272. doi: 10.7861/clinmedicine.15-3-267
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., & Campbell, R. (2015). Obesity prevention and the Health promoting Schools framework: essential components and barriers to success. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12*(1), 15. doi: 10.1186/s12966-015-0167-7
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006) *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lehnert, M. (2014). *Sportovní trénink 1*. Olomouc: Univerzita Palackého. Retrieved from <https://publi.cz/books/148/Tiraz.html>
- Limony, Y., Kozieł, S., & Friger, M. (2015). Age of onset of a normally timed pubertal growth spurt affects the final height of children. *Pediatric research, 78*(3), 351-355. doi: 10.1038/pr.2015.104
- Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., & Wedlichová, I. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Marx, J. M., Hoffmann, D. A., & Musher-Eizenman, D. R. (2016). Meals and snacks: Children's characterizations of food and eating cues. *Appetite, 97*, 1-7. doi: 10.1016/j.appet.2015.11.010
- Masarykova Univerzita (2015). *Analytické myšlení*. Retrieved from <https://www.muni.cz/tsp/analyticke?lang=cs>
- Matoušková, I. (2013). *Aplikovaná forenzní psychologie*. Praha: Grada.
- McBean, A. L., & Schlosnagle, L. (2016). Sleep, health and memory: comparing parents of typically developing children and parents of children with special health-care needs. *Journal of Sleep Research, 25*(1), 78-87. doi: 10.1111/jsr.12329
- McKeithová, G. (2009). *Jste to, co jíte*. Praha: Beta.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2007). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ministerstvo práce a sociálních věcí (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Retrieved from [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14812/VP\\_nahled.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14812/VP_nahled.pdf)
- Morrison, S., & Newell, K. M. (2015). Dimension and Complexity in Human Movement and Posture. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences, 19*(4), 395-418.
- MŠMT (2013). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Retrieved from <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
- Muchová, M., & Tománková, K. (2010). *Cvičení s měkkým míčem*. Praha: Grada.

- Müllerová, D. (2014). *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum.
- Mužik, V., & Vodáková, P. (2010). Sonda do školní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku. *Škola a zdraví 21*, 185-198.
- Pacholík, V. (2010). Ve vodě s úsměvem. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 1(2), 17-20.
- Palenčárová, J., & Šebesta, K. (2006). *Aktivní naslouchání při vyučování*. Praha: Portál.
- Pavelka, J., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., & Kalman, M. (2014). Analýza organizačních a materiálních podmínek pro pohybovou aktivitu a tělesnou výchovu na školách v České republice. *Physical Culture/Telesna Kultura*, 37(1), 9-22. doi: 10.5507/tk.2014.001
- Pediatrická klinika fakultní nemocnice v Motole a 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy (2014). *Předčasné dospívání*. Retrieved from <http://www.pediatricie-motol.cz/predcasne-dospivani>
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí 2*. Praha: Grada.
- Petrová, J., & Šmídová, S. (2014). *Základy výživy pro stravovací provozy*. Plzeň: Jidelny.cz.
- Petty, G. (1996). *Moderní vyučování*. Praha: Portál.
- Plevová, I., & Slowik, R. (2010). *Komunikace s dětským pacientem*. Praha: Grada.
- Polinski, L. (2001). *Pohybové hry s děťátkem*. Praha: Grada.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (1998). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Quatman-Yates, C. C., Quatman, C. E., Meszaros, A. J., Paterno, M. V., & Hewett, T. E. (2012). A systematic review of sensorimotor function during adolescence: a developmental stage of increased motor awkwardness?. *British Journal of Sports Medicine*, 46(9), 649-655. doi:10.1136/bjism.2010.079616
- Řezáčová, M. (2009). *Mladší školní věk*. Retrieved from [http://www.szsemb.cz/admin/upload/sekce\\_materialy/Mlad%C5%A1%C3%AD\\_%C5%A1koln%C3%AD\\_v%C4%9Bk.pdf](http://www.szsemb.cz/admin/upload/sekce_materialy/Mlad%C5%A1%C3%AD_%C5%A1koln%C3%AD_v%C4%9Bk.pdf)
- Schwichtenberg, M. (2006). *Cvičení pro zdravé klouby*. Praha: Grada.
- Skopová, M., Zítka, M., Černá, J., Chrudimský, J., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2014). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Sochorová, L. (2011). *Didaktická hra a její význam ve vyučování*. Retrieved from <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/13271/DIDAKTICKA-HRA-A-JEJI-VYZNAM-VE-VYUCOVANI.html/>

- Stašová, L., & Serbousková, H. (2012). Mezilidské vztahy v rodině v percepci dětí mladšího školního věku. *Sociální studia*, 2, 65-82.
- Stejskal, P. (2013). Dědičnost a environmentální faktory-antagonismus nebo kooperace? Část II. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 22(2), 70-79.
- Svobodová, L. (2014). *Gymnastická příprava*. Brno: Masarykova univerzita.
- Špaňhelová, I. (2009). *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Praha: Grada.
- Šulová, L., Havlíková, K., Šporclová, V., Tomanová, K., Škrábová, M., & Horáková Hoskovcová, S. (2014). *Význam domácí přípravy pro začínajícího školáka*. Praha: Wolters Kluwer.
- Thorová, K. (2016). *Poruchy autistického spektra: Konec předškolního období, školní zralost*. Retrieved from <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/20609/poruchy-autistickeho-spektra-konec-predskolniho-obdobi-skolni-zralost.html/>
- Uhlíř, P. (2008). *Pohybová cvičení seniorů*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Večeřová, V., Bubníková, H., Cacek, J., Svobodová, Z., Kubíková, Z., Bernaciková, M., ... & Zuchová, B. (2011). *Prevence zranění v míčových hrách*. Retrieved from <http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/micovesporty/koordinace.php>
- Vincentová, D. (2006). Výživa novorozence, kojence a batolete. *Pediatric pro praxi*, 4, 224-226.
- Vitek, L. (2015). *Jaké jsou zásady zdravé výživy?* Retrieved from <http://www.sportvital.cz/zdravi/vyziva-a-zdravi/dalsi-clanky/jake-jsou-zasady-zdrave-vyzivy/>
- Vobr, R. (2013). *Antropomotorika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Vomáčko, L., & Bošτίková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.

## 10 PŘÍLOHY

### Příloha 1. Fotografie ze Dne zdraví





Příloha 2. Kresby žáků

