

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Motivační zdroje podpory duševního zdraví u preadolescentů - dívky

Bakalářská práce

Autor: Iva Macounová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, duben 2010

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Motivation sources of mental health support in preadolescents – girls

Bachelor Thesis

Author: Iva Macounová

Study program: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2010

Jméno a příjmení autora: Iva Macounová

Název bakalářské práce: Motivační zdroje podpory duševního zdraví u preadolescentů – dívek

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá motivačními zdroji podpory duševního zdraví u preadolescentek. Teoretická část práce shrnuje poznatky o zdraví jako celku z několika různých pohledů. Samostatná kapitola je věnována vymezení pojmu duševního zdraví a jeho determinantům, s hlavním zaměřením na spánek. Větší část teoretické části práce je věnována charakteristice preadolescentek a popisu probíhajících změn v tomto období. Výzkumná část se zabývá získanými výsledky a daty intervenčního programu, který byl konstruován v kooperaci s Eliškou Šindelářovou a následně aplikován v 6. a 8. třídě základní školy. Program byl zaměřen na zmapování situace kvality spánkových návyků preadolescentek a následnou motivaci a podporu ke správné spánkové hygieně. Ve výzkumné části jsou prezentovány veškeré výsledky, ke kterým bylo možné dojít v rámci celého intervenčního programu. Bylo prokázáno, že preadolescentky nedodržují spánkovou normu určenou jejich věku, ale příčinou snížené kvantity spánku není hraní počítačových her. Na základě získaných výsledků lze doporučit zahrnutí tématu spánkové problematiky do obsahu hodin Výchovy ke zdraví na základních školách.

Klíčová slova: zdraví, duševní zdraví, motivace, motivační zdroje, preadolescentky, spánek

Name and Surname: Iva Macounová

Title of Bachelor Thesis: Motivation sources of mental health support in preadolescents – girls

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of defence: 2010

Abstract:

The bachelor thesis deals with the motivation sources supporting mental health in pre-adolescent girls. The theoretical part of the work includes findings on health as a whole and from several different points of view. An independent chapter is dedicated to the definition of the term mental health and its determiners, focusing mainly on sleep. The major part of the theoretical section of the work deals with the characteristics of pre-adolescent girls and a description of the changes in this stage of development. The research section is concerned with the results and data obtained from the intervention programme, which was created in cooperation with Eliška Šindelirová and subsequently applied to the 6th and 8th forms of primary school. The programme was aimed at mapping the state of sleeping habits among pre-adolescent girls and the subsequent motivation and support of correct sleeping habits. All the results which were possible to obtain within the frame of the entire intervention programme are presented in the research section. It was proved that pre-adolescent girls don't follow the sleep regime appropriate to their age, but computer games are not the reason for the lower sleep quotas. Based on the results, we recommend the inclusion of the topics of sleep problems within hours of health education curriculum in primary schools.

Keywords: health, mental health, motivation, motivation sources, preadolescents-girls, sleep

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci na téma „, Motivační zdroje podpory duševního zdraví u preadolescentů – dívky“ jsem vypracovala zcela samostatně s použitím pramenů a literatury, které uvádím v seznamu použitých zdrojů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1988 Sb. V platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne.....

.....
podpis

Děkuji vedoucí bakalářské práce doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování bakalářské práce.

Děkuji vedení a učitelskému sboru ZŠ J.Š. Baara za poskytnutí prostoru pro aplikaci intervenčního programu. Jmenovitě děkuji paní Mgr. Interholzové a Mgr. Bůžkové.

Poděkování patří i Spánkové laboratoři Nemocnice České Budějovice, která nám ochotně umožnila exkurzi do spánkové laboratoře.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	9
2.1 Vymezení pojmu zdraví v několika pojetích.....	9
2.2 Vymezení pojmů duševní hygiena a duševní zdraví.....	11
2.3 Faktory ovlivňující duševní zdraví s hlavním zaměřením na spánek	13
2.3.1 Rozšiřující informace o spánku	16
2.4 Charakteristika období preadolescentek.....	20
2.4.1 Biologické změny preadolescentek	21
2.4.2 Psychické změny preadolescentek	25
2.4.3 Sociální projevy preadolescentek.....	28
2.5 Vymezení pojmů potřeby a motivace.....	30
2.6 Motivační zdroje podpory duševního zdraví preadolescentek.....	32
3 VÝZKUMNÁ ČÁST	36
3.1 Cíl práce	36
3.2 Úkoly práce	36
3.3 Výzkumné otázky.....	36
4 METODIKA.....	37
4.1 Charakteristika souboru.....	37
4.2 Organizace výzkumného šetření	37
4.3 Baterie použitých metod a technik	38
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	41
5.1 Výsledky a diskuze k Dotazníku životních rytmů a spánkového režimu	41
5.2 Výsledky a diskuze k projektivním technikám	49
5.2.1 Výsledky a diskuze k technice nedokončených vět	50
5.2.2 Výsledky a diskuze k nedokončeným větám a otevřeným otázkám vlastní konstrukce	54
5.2.3 Výsledky a diskuze k osobním erbům.....	55
5.2.4 Výsledky a diskuze k projektivní technice hraní rolí.....	57
5.3 Výsledky a diskuze k metodě denních záznamů.....	58
5.4 Výsledky a diskuze k písemné zkoušce	58
5.5 Výsledky a diskuze k intervenčnímu programu.....	59
6 ZÁVĚR.....	61
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	63
8 PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Již v 17. století velký český pedagog Jan Amos Komenský tvrdil:

„ Duše tedy a mysl, poněvadž přední jest člověka částka, přední o ni péče býti má, aby zdárně o ušlechtilé zvedena byla, i druhá za tím péče nižší a běžnější o tělo jest, jak by slušným a hodným nesmrtelné duše příbytkem býti mohlo“ (KOMENSKÝ, 1964, s. 11,12).

Již v 17. století si byl Komenský vědom důležitosti duševní, tedy mentální hygieny. Zdůrazňoval důležitost péče o duševní zdraví. Zároveň neopomíjel soulad čistoty těla a ducha.

Jsem toho názoru, že duševní zdraví je nedílnou součástí zdraví celkového. Zároveň se domnívám, že péče právě o duševní zdraví bývá opomíjena. Je nutné připustit, že velmi zanedbaným duševním zdravím se může zhoršovat celkový zdravotní stav jedince.

Z tohoto důvodu se má práce bude zabývat podporou duševního zdraví preadolescentek. V období preadolescence dochází k mnoha změnám. Jedná se o velké množství přeměn jak v biologické, tak v psychické či sociální rovině. Všechny změny tomuto období dávají punc velké náročnosti. K lehčímu zvládnutí nelehkého období by mohlo přispět právě hledání motivačních zdrojů podpory duševního zdraví. Práce se zabývá dívkami, protože pokládám přímo za nutné oddělit problematiku dívčího a chlapeckého dospívání. Dospívání chlapců a dívek je v mnoha ohledech diametrálně odlišné. Neoddiskutovatelným faktem zůstává, že během tohoto období plného přeměn je péče preadolescentů o své duševní zdraví více než nutná. Domnívám se, že správná péče o duševní zdraví v období dospívání by velmi pomohla dalšímu bezproblémovému vývoji osobnosti preadolescenta.

V první části práce se věnuji stručnému vymezení pojmu zdraví, který existuje v několika pojetích. Následuje vymezení pojmů duševní zdraví a duševní hygiena. Důležitým bodem v této kapitole je popsání faktorů ovlivňujících duševní zdraví. Každý z těchto faktorů je nepostradatelný. Zaměřila jsem se na spánek, jímž se hodlám zabývat i v části praktické. Konkrétně tím, zda preadolescentky věnují spánku dostatečnou část dne a zda se jejich případné zanedbávání spánku odráží na prospěchu ve škole. Proto je i teoretická část bakalářské práce věnována spánkové problematice.

K tomu, abychom poznali celkovou osobnost preadolescentek, je nutné přiblížit si a popsat změny, které se v tomto období odehrávají. Větší část teoretické části práce je věnována podrobnému popisu změn a to proměnám biologickým, změnám v rovině dívčí psychiky a přeměnám v sociální oblasti. Změny jsou podstatou v hledání motivačních zdrojů podpory duševního zdraví preadolescentek. Nutné je znát i proces motivace lidského chování, kterému je rovněž věnována část práce.

V posledním úseku teoretické části práce se zabývám konkrétními motivačními zdroji pro preadolescentky. Tedy tím, co by mohlo být právě hledanou hybnou silou, která by navedla preadolescentky na správnou cestu vedoucí k duševnímu zdraví.

Praktická část se zabývá hlavně spánkovou problematikou preadolescentek. V kooperaci s Eliškou Šindelářovou, jejíž práce je zaměřena na stejnou problematiku chlapců, byl vytvořen informačně motivační leták s názvem „S lepším spánkem k lepším známám“. Společně bude vypracován i intervenční program, který bude aplikován v 6. a 8. třídě vybrané základní školy.

Věřím, že mé přímé působení na preadolescentky vybrané základní školy bude přínosné pro mě i mé probandy. Rovněž doufám, že mnou sebraná data a výsledky poslouží k dalšímu rozvoji podpory duševního zdraví preadolescentek a pomohou nalézt účinnou motivaci pro tuto věkovou skupinu.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Vymezení pojmu zdraví v několika pojetích

Abychom se mohli zabývat problematikou duševního zdraví, je nutné vymezit pojem zdraví samotný. Pod zdánlivě jednoduchým pojmem zdraví se skrývá několik možných pohledů, pojetí a definic. Zdraví je pojem, k němuž je možno vztahovat řadu úrovní různých obsahů, od zcela abstraktních po zcela konkrétní. Ve všech lidských kulturách bylo zdraví stavěno na přední místo v hierarchii hodnot. To proto, že zdraví umožňuje nejen naplnění života, udržení stavu spokojenosti a štěstí, ale též plnohodnotné uplatnění ve společnosti (KEBZA, 2005).

Slovanský výraz zdraví má patrně souvislost s indoevropským výrazem „su-dru“. Přípona „su“ znamenala dobrý. „Dru“ znamenalo dřevo, řečeno ve smyslu o člověku to znamenalo něco jako „máš dobrý kořínek. Ze spojení „su-dru“ vzniklo „zdru“, což bylo základem pro slovanský výraz zdraví (DANĚK, 1983).

Podle mezinárodní definice WHO je zdraví stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci. Křivohlavý však poukazuje na to, že z této definice vypadl důraz na duchovní zdraví – spirituální (in VELTRUBSKÁ, CHAMOUTOVÁ, 1998).

Chápání lidského zdraví i v duchovní oblasti obsahuje jógové pojetí zdraví, ve kterém člověk dospívá k reálnému pojetí sebe sama. Být duchovně zdravý znamená být bez předsudků a komplexů (rasy, náboženství aj.), myslet svobodně (KREJČÍ, 2008).

Přívlastek zdraví – zdravá jsme byli zvyklí automaticky spojovat se stavem našeho těla – být zdravý znamenalo v podstatě totéž, co být tělesně zdravý. Fyzické zdraví je to první, co většinu lidí při vyslovení slova zdraví napadá. Teoretické poznatky a nové způsoby jejich využití v oblasti medicíny, psychologie, sociologie, ekologie, pedagogiky, jakož i změny v našem myšlení, uznání moudrosti předků i každodenní životní zkušenosti způsobily, že během posledních čtyř desetiletích došlo ke značnému posunu v pojetí „zdraví“- na zdraví je nazíráno v mnohem širších a hlubších souvislostech. Než jak tomu bylo v tradičním, výše zmíněném pouze fyzickém pojetí (HAVLÍNOVÁ A KOL. 2006).

Typologizace zdraví podle BŘICHÁČKA (in KEBZA, 2005) je založena na čtyřech možných východiscích:

- a) holistický přístup zdůrazňuje pojetí člověka a jeho zdraví jako celku
- b) dynamický přístup, pojímající zdraví jako jev, který je proměnlivý, naplňující se v celoživotní perspektivě člověka
- c) sociální přístup, který zařazuje člověka do přediva sociálních vztahů a hodnotící zdraví v souvislosti s nimi
- d) interaktivní přístup zachycující člověka v jeho širším prostředí.

Avšak mohou existovat i jiná pojetí zdraví. SEEDHOUSE (in VELTRUBSKÁ, CHAMOUTOVÁ, 1998) popsal ještě jiná pojetí zdraví, s nimiž se též můžeme setkat:

- Zdraví jako ideální stav fungování organismu, jako cíl našeho veškerého snažení.
- Nemoc a nepříjemné pocity s ní spojené je v tomto pojetí nutné odstranit za každou cenu.
- Zdraví znamená být fit, dobře fungovat tělesně, podávat co nejlepší a nejefektivnější výkony. Nemoc je nežádoucí, protože tyto výkony znatelně zhoršuje.
- Zdraví jako obchodovatelné zboží. Je to něco, co si pacient kupuje, za co platí lékařům, farmaceutickým firmám a léčitelům. V tomto pojetí je pro člověka, který je nemocen, cílem zdraví a pro ty, kteří mu poskytují své služby či výrobky, je zdraví prostředek obživy.
- Zdraví jako projev osobní síly a schopnosti je základním momentem celého souboru pojetí zdraví. Důraz je kladen na vrozené schopnosti, které je možno udržovat a povzbuzovat, ale také ničit, poškozovat a ztratit (in VELTRUBSKÁ, CHAMOUTOVÁ, 1998).

Obdobný, ale rozsáhlejší přehled pojetí zdraví podává v české literatuře VAŠINA (in KEBZA, 2005), který rozdělil osm základních pojetí zdraví:

- 1) zdraví jako absence nemoci
- 2) zdraví jako prožívaný stav
- 3) zdraví jako rezerva či záloha
- 4) zdraví jako fyzická zdatnost – fitness
- 5) zdraví jako energie a vitalita
- 6) zdraví v podobě sociálních vazeb
- 7) zdraví jako funkce ve smyslu schopnosti něco dělat s malým důrazem na city a prožívání
- 8) zdraví ve smyslu psychosociální pohody

Proto je velmi důležité si uvědomit, že zdraví samotné a to v jakémkoliv pojetí je právě tím činitelem, který se prolíná celým životem. Zdraví je všeobecně uznávanou hodnotou. Což znamená, že cítit se po všech stránkách zdrav je pro každého z nás důležité – jednak pro vlastní pocit pohody, jednak proto, že nám to umožňuje uskutečňovat další hodnoty. Na vše, co souvisí s naším zdravím, jsme citliví, „slyšíme“ na to. Díváme-li se na život i práci ve škole z hlediska zdraví, díváme se na ně z hlediska něčeho, co je pro nás opravdu důležité, což nás může motivovat k rozvoji a ke změnám. Současné pojetí zdraví klade důraz na souvislosti. Kdy se považuje celkové zdraví jednotlivce za výslednici jeho zdraví tělesného, duševního, duchovního a sociálního, a také za součást zdraví užší i širší komunity a přírody. Na zdraví člověka má vliv jeho chování a způsob života. To znamená, že dnes jsou k dispozici poznatky, podle nichž na mnohých poruchách a onemocněních mají značný podíl subjektivní činitelé. Jsme-li některými újmami na zdraví vinni, máme i oprávněnou naději, že se můžeme toutéž cestou naopak postarat o život ve zdraví. A to jak nejvíce je to možné. Vůči nemocem, zhoršování zdravotního stavu, pocitům nepohody a zkracování plnohodnotného života nejsme úplně bezmocní. Člověk může proto ovlivnit své zdraví tím, že je zařadí mezi své prvořadě hodnoty (HAVLÍNOVÁ A KOL., 2006).

Pojetí zdraví v psychologii zdraví je následující. Zdraví má být prostředkem k cíli, nikoliv cílem samotným. Platí zde, že nežijeme proto, abychom se starali jen o své zdraví, ale chceme být zdraví, protože máme proč žít (VELTRUBSKÁ, CHAMOUTOVÁ, 1998).

2.2 Vymezení pojmů duševní hygiena a duševní zdraví

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání zdraví, duševní rovnováhy“ (MÍČEK, 1969, s. 5).

Základním pojmem duševní hygieny je pojem duševního zdraví jako žádoucího stavu, jež je výsledkem vědomého či nevědomého dodržování zásad duševní hygieny (MÍČEK, 1983).

HARTL definuje psychohygienu – hygienu duševní či mentální jako obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí. Je

to soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout (in VELTRUBSKÁ CHAMOUTOVÁ, 1998).

Můžeme se setkat i s termínem psychologie zdraví. Podle KŘIVOHLAVÉHO jde nejstručněji řečeno o to, abychom byli zdraví pokud možno co nejvíce (in VELTRUBSKÁ, CHAMOUTOVÁ, 1998).

WALLIN uvádí, že duševní zdraví je v nejširším smyslu míra schopnosti osobnosti formovat svoje okolí a přizpůsobovat se životu tak, jak se s ním střetává, a to s velkým stupněm spokojenosti, úspěchu, výkonnosti a štěstí (in MÍČEK, 1969).

Podle LAZARUSE v pojetí cíle duševní hygieny, či duševního zdraví je možné v poslední době zaznamenat změnu. Podle autora jsou zastaralé všechny koncepce, které zdůrazňují nepřítomnost stresu jako základní známku vyrovnanosti (in MÍČEK, 1969).

Pro vymezení pojmu duševního zdraví existuje rovněž několik definic. Proto podat přesnou definici duševního zdraví je prakticky nemožné. Podle DOLEŽALA je zdraví takový stav organismu, kdy funkce a struktury jednotlivých orgánů, ani regulace jejich celkové souhry, není porušena. Při duševním zdraví by pak šlo speciálně o struktury a funkce umožňující duševní život. Autor ještě dodává, že se poznatky a preventivní péče, které se vztahují k duševnímu zdraví člověka, považují za relativně samostatnou oblast všeobecné hygieny. Bývají označovány jako hygiena duševní či mentální (in MÍČEK, 1969, 1984).

KNOBLOCHOVÁ A KOL. vymezuje tento pojem orientačně. Jedinec, který má duševní zdraví, tedy zdravou a vyrovnanou osobnost, dovede za daných podmínek harmonicky uspokojovat přítomné a budoucí potřeby a to jak své, tak členů svých skupin a přispívat tak k blahu celé společnosti (in MÍČEK, 1969).

SCHNIDERS uvádí MASLOWOVU definici, podle které duševní zdraví znamená nepřítomnost symptomů poruch, které interferují s duševní výkonností, emoční stabilitou, či klidem mysli (in MÍČEK, 1969).

Někdy je v definicích duševního zdraví tento pojem zaměňován synonymním pojmem duševní rovnováha, což nelze považovat za chybu, i když je nutno uznat, že někdo může namítnout, že duševní rovnováha je pojem o něco užší než duševní zdraví. Lze ji tedy chápat pouze jako jeden ze symptomů duševního zdraví (MÍČEK, 1969).

KONDÁŠ charakterizuje psychohygienu jako hnutí, které má za úkol zabránit vzniku duševních poruch. Studuje a realizuje optimální podmínky a zásady udržování duševního zdraví (in MÍČEK, 1983).

BARTKO hovoří o udržení zdraví jako o činnosti, která je více než profylaxe, víc než-li prevence. Jedná se o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něj vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti (in MÍČEK, 1983).

Duševní hygiena je disciplína, která stojí na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. Moderní doba s sebou přinesla rozvoj poznání a s ním i diferenciaci věd. Duševní hygiena se tedy vytvářela v těsné souvislosti s psychiatrií, obecnou hygienou, sociálním lékařstvím, léčebnou rehabilitací, ale i jako součást psychologie. Duševní hygiena má velmi blízko k obecné psychologii, z níž čerpá poznatky o osobnosti člověka a zákonech její adaptace, úzce souvisí s pedagogickou a vývojovou psychologií. Velmi těsné vztahy duševní hygieny jsou i k psychoterapii. Duševní hygiena se zaměřuje na možnost autoregulace jedince, působení na sebe sama a na aktivní přetváření svého prostředí. Těžiště bude v psychické regulaci, v hygieně myšlení, představ, pozornosti a v sebevýchově. Duševní hygiena se zabývá lehčími problémy adaptace a lehčími případy maladaptace člověka, je zaměřena na psychoprofylaxi, prevenci, zabývá se i problematikou upevňování duševního zdraví (MÍČEK, 1984).

Světová zdravotnická organizace [WHO, on line] definuje duševní zdraví jako stav, kdy člověk realizuje své vlastní schopnosti, dokáže se vypořádat s běžnými problémy, které život přináší, může pracovat produktivně a plodně. Je schopen přispět svým výkonem k růstu společnosti.

2.3 Faktory ovlivňující duševní zdraví s hlavním zaměřením na spánek

Správná životospráva z hlediska duševní hygieny by neměla postrádat položky, kterými jsou dostatečný spánek, správná výživa, správné dýchání, odpočinek a regenerace sil, pohyb, tělesná práce a cvičení a vhodné hospodaření s časem, posuzování druhých lidí, sebepoznání a odstraňování zlovyků (MÍČEK, 1983).

Výživa

Správnou výživou lze nejen upevnit duševní rovnováhu, ale i zvyšovat imunitu organismu, zvednout pracovní výkonnost či prodloužit život. V naší populaci však dochází k mnoha chybám ve stravování. Některé osoby čelí stresům a životním

zklamáním běžného života přejídáním. Tento typ ve skutečnosti celou situaci ještě zhoršuje a člověk se stává obézním. Další chybou, které se v oblasti výživy dopouštíme, je neuspokojivé složení potravy. Z individuálních chyb je těmi nejčastějšími spěch při požívání potravy, nedostatečně bohatá snídaně, v některých případech i zcela vynechaná a naopak příliš bohatá večeře (MÍČEK, 1984).

Správné dýchání

Každý z nás si může ověřit, že různá citová hnutí podstatně mění rytmus i způsob našeho dýchání. Například při rozčílení dýchá člověk rychleji, dýchací pohyby jsou málo plynulé, vdech je delší než výdech, naopak při klidu je tempo dýchání pomalejší a výdech se prodlužuje. Z fyziologie je známo, že duševní práce mimo jiné závisí i na přívodu kyslíku. Nedostatek vzduchu může vést k několika různým formám omámení. Osoba poškozená nedostatkem kyslíku ztrácí kontrolu sama nad sebou, může křičet, smát se nebo plakat. Paměť je nepřiměřená, smysly fungují špatně, může se objevit i paralýza nohou. Zároveň částečné kyslíkové hladovění probouzí naše emocionální reakce, jinak obvykle držené pod volní kontrolou. Dechová cvičení mohou ovlivňovat průběh somatických a psychických nemocí. Mnoho dechových cvičení nám nabízí jóga, která disponuje velmi propracovaným systémem těchto cvičení, souhrnně se nazývajícími pránájáma. (MÍČEK, 1984).

Odpočinek

Umění odpočívat je pro člověka životně důležité. Pro odpočinek platí několik zásad. Lehká únava se odstraní rychleji, než kdyby bylo již dosaženo vyššího stupně únavy. Únava se prohlubuje i zdánlivým nic neděláním, příkladem je sledování televize. Odpočinek zároveň musí být provázen celkovým duševním uklidněním. Pozornost by měla směřovat pouze na odpočinek, který prožívá. Kvalitě odpočinku pozitivně pomáhá změna prostředí. Nikdo si neodpočine v pracovním prostředí. Jinou významnou zásadou je aktivnost odpočinku, kdy si duševní pracovník odpočine u manuální práce či sportem. Tělesně pracující člověk si odpočine spíše u duševní práce (MÍČEK, 1983).

Pohyb

Pohyb je ve všech formách nejdůležitějším prvkem autoregulace pro zachování tělesného a duševního zdraví. Problémem je jednostranné zatěžování určitých svalových skupin, sedavá zaměstnání a celkové omezení pohybu.

Nedostatek pohybové aktivity výrazně podporuje emoční napětí. Existuje vztah mezi nízkou fyzickou zdatností a duševní nerovnováhou, která se může projevat úzkostí, napětím, stahováním se do sebe nebo přecitlivělostí. Proto by měl každý dbát na svou přiměřenou denní dávku pohybu (MÍČEK, 1984).

Hospodaření s časem

Nepostradatelný vliv na duševní rovnováhu má správné hospodaření s časem. Člověk se často dostává do časové tísně. Kvalita výkonů prováděných v této tísně se u některých osob může zvýšit. Ale v každém případě jde o negativní zátěž, která organismus vyčerpává. Pro duševní rovnováhu je tedy nejideálnější stav, kdy člověk nepocítí uje intenzivní časovou tíseň. Toho lze dosáhnout například střízlivým odhadem vlastních časových možností, nepřibíráním nesplnitelných úkolů, rozumným rozvrhem práce a povinností, správným rozlišením toho, co je opravdu důležité a co je zbytečné, omezením časových ztrát, využití nejcennějších chvil dne (ráno a večer, kdy je mysl otevřena hodnotným nápadům a myšlenkám). Pomoci může rovněž správné využití volných chvil, nepostradatelné je vytvoření pravidelného denního rytmu (MÍČEK, 1983).

Odstraňování zlovyků

Pro zachování duševní rovnováhy je významné odstranit z vlastního života pokud možno co nejvíce vyčerpávajících zlovyků v životosprávě a v myšlenkových poznávacích procesech jak v citech, tak i v morálním chování. Čím je člověk mladší, tím snadněji si upevní zlovyk. Špatné návyky je tedy nutné odstraňovat již v základech. (MÍČEK, 1984).

Posuzování druhých lidí

Pro porozumění lidem a pro dobré vztahy s nimi, tak i pro duševní hygienu je vysoce důležitá přesnost a objektivita našeho vnímání druhých lidí. Neexistuje „čisté“ vnímání skutečnosti jako takové. Vnímání má velmi měnlivou strukturu, která souvisí s řadou dalších faktorů, jako jsou trvalejší postoje založené na osobních vlastnostech, zájmy, duševní rovnováha, nálady, city aj. Nejběžnější chyby, kterých se dopouštíme při vnímání druhých: autoprojekce, haló efekt, ovlivnění citovým vztahem k vnímané osobě, tradice atd. (MÍČEK, 1984).

Sebepoznání

Adekvátní sebepoznání je předpokladem sebevýchov, má kladný vliv na sociální adaptaci jedince, na jeho vyrovnanost i objektivní poznávání druhých lidí. Obecně platí, že snaha o adekvátní poznávání se hůře daří nevyrovnaným jedincům (MÍČEK, 1984).

Spánek

K duševní rovnováze neodmyslitelně patří dostatečný a kvalitní spánek. Nejznámější a nejčastější tvrzení o délce spánku jsou, že dospělému člověku je dostatečnou dobou spánku asi osm hodin, pro mladistvého asi devět hodin a pro děti ještě více. Ke stáří se potřebná doba spánku zkracuje. Trvale kratší, ale i delší spánek je škodlivý. K vhodným návykům, které přispívají k udržení duševního zdraví patří pravidelnost usínání. Dalším důležitým spojencem spánku je zdravá tělesná únava a dobré svědomí (MÍČEK, 1984).

2.3.1 Rozšiřující informace o spánku

Praktická část se zabývá spánkem, respektive tím, zda preadolescentky věnují spánku dostatečnou dobu a je-li případný nedostatek patrný na jejich školním prospěchu. Považuji za vhodné uvést rozšiřující fakta zabývající se spánkovou problematikou.

Spánek je nepostradatelnou částí přispívající k duševnímu zdraví. Podle PŘÍHODY (1977) je spánek přímo rekuperativní potřebou dospívání. Intelektuální práce, která je hlavním zaměstnáním od 11 do 15 let, ale i tělesná práce a tělocvik činí pubescenci jednou z nejzaměstnanějších životních etap. Rovněž rychlý růst, změny v tělesném chemickém složení, změny v metabolické rovnováze zvyšují životní tempo i vynakládání energie. Tato vysoká bilance přeměn si vyžaduje přiměřenou obnovu látek a sil, jež je nazývána rekuperací. Rekuperace má různé formy a stupně. Lze jí dosáhnout při mírně zajímavém a klidném zaměstnání (lehká četba, nenapínavá stolní hra, úplná chvilková nečinnost), ale především jí lze dosáhnout za nerušeného spánku. Proto hlavní rekuperací je právě spánek, který má ve vývoji preadolescentek velký význam.

Nejčastěji se setkáváme s tvrzením, jak se ostatně shoduje MÍČEK (1984) i SKOČOVSKÝ (in HUČÍN, 2005), že v průběhu preadolescence je biologická potřeba spánku devět hodin. Ale pubescenti mají tendenci chodit spát spíše pozdě, výsledkem toho je, že ráno, když vstávají do školy, jsou unaveni. Nedostatek spánku potom negativně ovlivňuje duševní výkony ve škole, a to zejména fungování jejich paměti. Zvláštním druhem odpočinku nervových buněk v mozku je spánek.

Funkcí spánku je zabránění vyčerpání energie z mozkových nervových buněk, díky tomu je zdrojem duševního osvěžení. Potřeba spánku je signalizována stavem ospalosti. Spánek je sice druh útlumu, ale rozhodně neznamená mozkovou inaktivitu. Mozek je ve spánku velmi aktivní. Důkazem toho jsou sny. Spánek je nutno odlišovat od komatu a hypnotického stavu (NAKONEČNÝ, 1997).

Podle HARTLA, HARTLOVÉ (2000) je spánek celkovým útlumem činnosti ústředního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních pochodů. Má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění. Nedostatek snižuje duševní schopnosti. Během běžného dne spotřebováváme energii a unavujeme se, a to jak tělesně, tak psychicky. Jestliže bychom pokračovali bez dostatečného odpočinku, dostavilo by se vyčerpání. Nejkomplexnější formou odpočinku pro člověka je tedy spánek.

Spánek je zkoumán již od třicátých let 20. století pomocí přístrojů, které zaznamenávají elektrické změny na pokožce hlavy. Tyto změny souvisí se spontánní mozkovou aktivitou během spánku a s očními pohyby při snění. Grafický záznam těchto elektrických změn neboli mozkových vln se nazývá EEG, tedy elektroencefalogram. Analýzou zaznamenaných vln EEG došlo k rozdělení spánku do pěti stádií. Čtyř spánkových o různé hloubce, nazývané nREM. Jsou to fáze bez rychlých pohybů očí, tedy označovány jako nREM, zkratka odvozená od non rapid eye movement Páté stádium se nazývá paradoxní spánek. Je to spánek charakteristický rychlými očními pohyby. Tento spánek se nazývá REM, z anglického sousloví rapid eye movement (ATKINSON A KOL., 2003).

Po zavření očí a uvolnění se mozkové vlny nabudou charakteristické frekvence 8 - 12 Hz/s, tyto vlny se označují jako vlny alfa. První stádium tedy tvoří přechod ze stavu bdění do hlubších spánkových fází. Vlny alfa snižují svou amplitudu a stávají se nepravidelnými (HARTL, HARTLOVÁ, 2000).

Pro druhé stádium je typický výskyt spánkových vřetének, jež jsou krátké úseky rytmických vln s frekvencí 12-16 Hz/s. Jejich amplituda v průběhu celého EEG náhle narůstá a klesá, tento jev je nazýván K-komplexem (ATKINSON A KOL.,2003).

Ještě hlubší třetí a čtvrté stádium je charakteristické pomalými vlnami s frekvencí 1-2 Hz/s, které se označují jako vlny delta. Během tohoto stádia je těžké jedince probudit. Může se však probudit, a to při zachycení subjektivně důležitého podnětu, třeba vyslovením jeho jména či pláčem svého dítěte (ATKINSON A KOL.,2003).

Tato spánková stádia se během noci střídají. Spánek začíná nREM stádii a skládá se z několika spánkových cyklů, z nichž každý obsahuje stádia nREM i REM. Průběh spánkových cyklů je individuální a mění se s věkem (ATKINSON A KOL., 2003).

Při stádiích nREM se zpomaluje frekvence dechu a srdeční činnosti, dochází k prohloubení svalové relaxace. Je známo, že během stádia nREM dochází k obnově tělesných sil. Předešlá velká tělesná námaha toto stádium prodlužuje. Sny jsou v této fázi méně časté a více se podobají normálnímu myšlení (HARTL, HARTLOVÁ,2000).

V průběhu REM spánku dochází k náhlému výskytu očních pohybů. Srdeční frekvence i metabolismus mozku se zvyšují a blíží se hodnotám v bdělém stavu. V průběhu REM spánku jsme téměř jako ochrnutí, ušetřen je pouze sval srdeční, bránice, okohybné svaly a hladké svalstvo. V REM spánku se zdají sny, které jsou většinou zrakově živé a mají emočně nabitý a nelogický charakter (HARTL, HARTLOVÁ,2000).

PŘÍHODA (1977) se konkrétně vyjadřuje ke struktuře snů pubescentů. V pubescenci se snová práce začíná prohlubovat, takže je sen tvořen ze samých esencí nejjemnějšího citového života. Není tolik odrazem životního období, nýbrž i odrazem osobitosti člověka. Proto je nesmírná škoda, že jsou jen pouze sporá data o pubescentních snech, která by podstatně přispěla k hlubšímu poznání této životní epochy.

Ideální ke spánku je tichá temná místnost, s teplotou okolo 16-18°C. Světlo spánek narušuje, naproti tomu ticho umožňuje prohloubení spánku (MÍČEK, 1984).

V této souvislosti je vhodné zmínit podíl nervového přenašeče melatoninu, jehož zdrojem je šišinka. Tvorbu tohoto přenašeče narušuje právě světlo. Melatonin je jedním ze základních činitelů, který nastavuje usínání (HARTL, HARTLOVÁ,2000).

NEVŠÍMALOVÁ a ŠONKA (1997) ještě dodávají, že melatonin udržuje cirkadiánní rytmus. V noci sekrece melatoninu dosahuje maxima. Vliv tohoto přenašeče

na usínání rovněž potvrzuje vzájemný vztah cirkadiánní rytmicity a sekrece melatoninu. Aplikace melatoninu může dokonce změnit denní fázi organismu.

Vliv na kvalitu spánku má spousta faktorů. Klimatické vlivy ještě nejsou důkladně prozkoumány, ale zdá se, že nízký atmosférický tlak působí na kvalitu spánku nepříznivě. Teplota v místnosti vyšší než 24°C rovněž narušuje spánek, ale teplota nižší než 12°C kvalitu spánku také snižuje. Ke zlepšení usínání může vést i vhodná strava. Zdá se, že potraviny obsahující polysacharidy a tryptofan (mléko, tvaroh) podporují usnutí a prohlubují spánek. Nadměrné přejídání, ale i hladovění, působí nepříznivě. Vliv pohybu na spánek a usínání není jednoznačný. Výsledky z 60. let potvrzují zkrácení latence usínání a prodloužení spánku jako celku a zvláště prohloubení nREM spánku. Novější výzkumy však nedávají takto jednoznačné výsledky. Fyzická námaha před spánkem může usínání ztěžovat. Na druhé straně je třeba připomenout, že některým lidem s neurózami může pohybová aktivita snížit duševní napětí a spánek tak zlepšit. Faktorem ovlivňující spánek je i místo, kde spíme. Nároky lidí na lůžka jsou různé. Podle výzkumů vyplývá, že měkké lůžko napomáhá spánku více než tvrdé. Hluk značně zhoršuje spánek. Citlivost na hluk je však individuální, ale zvyšuje se s věkem (PRUSINSKI, 1991).

Bez spánku není možné žít. Podle PARKESE je nejdelší dobou, po kterou lze člověka zbavit spánku, mezi 100 a 200 hodinami. Po této době je zadržování spánku nemožné. Zbavení člověka spánku je nazýváno spánkovou deprivací. Hlavním počátečním příznakem spánkové deprivace je ospalost, ke které se postupně přidávají další symptomy. Po první noci bez spánku lze v odpoledních hodinách pozorovat sníženou pozornost, a to zvláště u podnětů zrakových. Je možné ještě zjistit omezení krátkodobé paměti, snížení celkové aktivity, pokles nálady, může se objevit agresivita. V dalších 78 až 96 hodinách se příznaky ještě prohlubují. Přidává se pocit ohrožení, mohou se projevit poruchy orientace, třes rukou, porucha prostorového vidění a zaostřování zraku. Vše vyjmenované jen dokazuje, jak je pro člověka spánek důležitý a jeho nedostatek se negativně podepisuje na stavu organismu (PRUSINSKI, 1991).

2.4 Charakteristika období preadolescentek

V odborné literatuře se objevuje několik pojmenování období mezi 11. a 15. rokem. Nejčastěji se objevuje pojmenování této epochy lidského života jako pubescence, puberta, tyto termíny obvykle používá PŘÍHODA (1977), MELLANOVÁ, ČECHOVÁ (1999) i ŘÍČAN (2004). KOHOUTEK (2000) zase osoby v této etapě označuje dospívajícími. HRUŠKA, NOVOTNÝ (2003) užívají označení starší školní věk. Nejvíce se setkáváme s termínem pubescent, já se však přikláním k termínu anglosaského původu – preadolescent.

Období preadolescence bývá rovněž označováno termínem puberta nebo pubescence. Jde o období bouřlivé, kdy dochází k mnoha přeměnám organismu, zejména ve fyziologické, ale i v psychologické oblasti. Jedinec se postupně mění z typického dětského vzhledu k vzhledu, který již více připomíná postavu dospělého člověka. Individuální rozdíly mezi dětmi a dospívajícími jsou veliké (ČECHOVÁ, MELLANOVÁ, 1999).

PŘÍHODA (1977) období pubescence nazývá nejdramatičtější období v lidském životě. Třetí pětiletí lidského života je období, kdy se člověk přeměňuje z dítěte na dospívajícího. Toto období je poznamenáno velkým biologickým přetvářením, což z něho činí nejpoutavější psychologické období. V této životní etapě dochází k tělesné proměně, jejíž nejdůležitější součástí je pohlavní dospívání. Dítě (nebo to už není dítě, přinejmenším již nechce být dítětem) dělá pod vlivem školy velké pokroky v rozumovém vývoji. Mění se jeho způsob nazírání na svět i na vlastní život. Mnohem hlouběji a nově chápe svou individualitu. Zároveň se mění vztahy k vrstevníkům, rodičům a dalším autoritám. Žádá se od něj, aby obstojně zvládlo základy poznání přírody, techniky, vědy a společnosti, včetně její historie. Zároveň se v tomto období musí rozhodnout na složité křížovatecké volby povolání nebo studijního oboru. Je toho velmi mnoho na pouhé čtyři roky v období lidského života, a to i tehdy, když rodina a škola zacházejí s touto bytostí tolerantně a s porozuměním.

Podle PŘÍHODY (1977) je období puberty obdobím vulkanismu. Dospívání je přerodem v lidském životě. Je nejsložitějším ontogenetickým odstavcem, v němž se za značných vnitřních rozporů přeměňuje člověk ve vlastní charakter. Pubescent přeceňuje vlastní síly. Důsledek tohoto chování vede k častým nezdarům. Vnímá, že nemůže vzdorovat větší síle. Tato nepřiznaná slabost pubescenta činí otevřeného pocitem vlastní

méněcennosti, které překonává vychloubáním a ztřeštěnou odvahou. Toto období se vyznačuje eruptivností, křečovitými rozmachy, unáhleností a nevyrovnaným růstem mnoha složek počínající osobnosti. Pubescence není jen jedna nebo druhá vlastnost či vyvinutost. Pubescence je naopak dialektická souvislost, v níž jsou rozpory novými složkami psychiky i tělesnosti zvýšeny. Vývoj myšlení k abstrakci, citovosti, k větší intenzitě a hloubce, sociabilitě, přechod z všeobecné objektivity k osobnímu výběru, z veřejnosti života k intimnosti a vývoj vnitřní sekrece za působení činnosti pohlavních hormonů, to vše nejsou oddělené části. Jsou to projevy téže měnící se psychické jednoty. Každá tendence má větší intenzitu než v dětství, ale i v následujících obdobích. Všechno chování preadolescentek pak tvoří charakteristický celek, v němž převládá nevyrovnanost a konfliktnost.

2.4.1 Biologické změny preadolescentek

HAMANOVÁ (2009) toto období rozdělují ještě na rychlou a pomalou fázi. Při rychlé fázi je růst rychlejší a probíhá souběžně s vývojem druhotných pohlavních znaků. Na konci rychlé fáze je dosaženo pohlavní zralosti, která se u dívek objevuje první menstruací kolem 13. roku. V pomalé fázi jsou přírůstky na výšce nižší a přibližně za další tři roky končí. Pohlavní orgány a sekundární pohlavní znaky v pomalé fázi ještě dozrávají. U děvčat dochází k pigmentaci bradavek, dochází i k pokročilému ochlupení v podpaží. Růst dívek končí průměrně v 16 letech.

První vnější známkou probíhající puberty u děvčat je vývoj prsů. Může k němu docházet už od osmého roku věku, ale obvykle je pozorován kolem jedenácti let. Proces začíná zvětšováním prsních dvorců, pigmentovaných oblastí kolem bradavek, a během dvou a půl let při něm dochází k plnému zformování ženských prsů. Objevuje se rovněž ochlupení v okolí pohlavního orgánu, zvyšuje se vaginální sekrece a zhruba o dva roky později se dostavuje první menstruace. Pravidelná ovulace zpravidla nastává o rok později (MARSHALL EDITION, 1991).

Dětský lékař MUDr. KLÍMA (2003) k růstu v pubertě taktéž uvádí, že do nástupu puberty je růst plynulý, stabilní, pak nastává pubertální akcelerace růstu – nejdříve se urychluje růst končetin, pak i trupu, roční přírůstky výšky dosahují téměř hodnot z doby batolecí. Tato akcelerace nastupuje dříve u dívek (průměrně jsou v tomto věku 13 – 14 let naposledy dívky vyšší než chlapci stejného věku), ale také u dívek dříve končí.

Věk dospívajícího dítěte podle terminologie NOVOTNÉHO a HRUŠKY (2003) je období mezi 12. – 15. rokem života (starší školní věk). V tomto období se výrazně projeví vliv puberty. Puberta (dospívání, zrání, maturace) zpravidla začíná dříve u dívek (i od 9 let). V pubertě dozrávají pohlavní orgány. Začíná produkce pohlavních hormonů a zralých pohlavních buněk (vajíček). Dochází k růstu pohlavních orgánů a změnám aktivity žláz (např. adenohipofýza, vaječníky, ale i mléčná žláza). Zvýšená produkce hormonů komplexně ovlivňuje celý organismus dospívající ženy.

NOVOTNÝ, HRUŠKA (2003) na rozdíl od ostatních autorů uvádějí, že na počátku puberty se růst částečně zpomaluje až zastavuje, ale později dochází k výrazné aktivizaci a urychlení růstu (až o 10 cm ročně). U dívek dále dochází k zaoblování tělesných tvarů ukládáním podkožního tuku (např: v oblasti ramen a boků). Fyziologická puberta končí u dívek první menstruací.

Tělesným vývojem, jako neoddelitelné části pubescence se zabývá ŘÍČAN (2004). Stejně jako ostatní autoři se zmiňuje o zrychlení růstu. Dívka vyroste ze 146 na 164 cm. Tento jev nazývá růstovým spurtem. Dívčí spurt vrcholí mezi 11 a 12 rokem. Průměrná dívka vyroste za rok, ve kterém vrcholí její růstový spurt přibližně o 9 cm a přibude o 5 kg. Mimo růstu do výšky se mění i tělesné tvary. U dívek se mění hlavně pánev, roste do šířky i do hloubky, přičemž se linie pasu snižuje a u dívek je výraznější. Na bocích a nohou se objevuje vrstva podkožního tuku. Chlapcům tato vrstva mizí, dívkám zůstává. Paže a nohy nasazují společně s krkem k růstovému spurtu o rok dříve než trup. Rychleji rostou zpočátku i ruce než paže. Koncové části nohou rostou rychleji než celé nohy. Tyto disproporce působí trochu komicky, a proto není divu, že uvádějí své nositele do rozpaků. U dívek není mutace hlasu tak nápadná jako u hochů. U dívek se hlas pouze plynule prohlubuje a získává bohatší modulaci. Růst ňader začíná v 10 nebo v 11 letech. Před první menstruací roste ňadro pouze kuželovitě tukovou tkání. Po první menstruaci se začíná zvětšovat a zakulacovat růstem mléčné žlázy. Vyvíjí se rovněž dospělé ochlupení, zvětšují se i vnější pohlavní orgány. V těle pubescentů však dochází i k růstu, který není vidět, dozrávají vnitřní pohlavní orgány. U dívek se jedná o vaječníky. Což je jádrem tělesné puberty. Povelem hypofýzy zvýší vaječníky produkci ženského hormonu estrogeneru. Pod vlivem tohoto hormonu začnou vaječníky produkovat zralá vajíčka. První menstruace dívky je signálem začínajícího pohlavního zrání. Nejčastěji se objevuje po dvanáctém roce. Existuje však mnoho individuálních rozdílů v začátcích menstruace.

Celková podoba těla pubescenta je dána růstem kostry a svalstva, jejichž morfogeneze je způsobena činností látek vnitřní sekrece. Tělesná výška a váha jsou proto hrubými ukazateli období dospívání. Za pět let (od 11 do 15 let) vyrostou dívky průměrně o 17,6 cm. Na růstu těla do výšky v tomto období participuje především růst dolních končetin a také trupu, výška hlavy se mění již velmi málo. Prodloužení dolních končetin a trupu, tvoří dojem štíhlosti normálního pubescenta. U děvčat je v prvním období zřetelný větší průměrný růst, po 14. roce je však menší. Pánev se u děvčat začíná rozšiřovat okolo 10. roku věku. Bederní a krční zakřivení páteře se dokončuje trvale do 12 let (PŘÍHODA, 1977).

Na začátku tohoto období pubescence, dochází zejména k růstu končetin, tím ke změně tělesných proporcí, k přechodnému narušení koordinace pohybů. Často se používá výroku „samá ruka samá noha. Zrychlení růstu i hmotnosti je v tomto velmi prudké, dívky rostou z pravidla o něco rychleji než chlapci (ČECHOVÁ, MELLANOVÁ, 1999).

V této vývojové fázi přibývá nerostného obsahu v kostech, takže houstnou, tvrdnou a stávají se křehčími. Osifikace kostí během pubescence velmi rychle pokračuje a to zvláště u dívek. Anatomický věk je možné určit podle vývoje chrupu. Mezi desátým a třináctým rokem dochází k výměně mléčných zubů lícních a špičáků za trvalé. Rovněž dochází k prořezání druhých stoliček. Tento postup dentice je u dívek opět ranější (PŘÍHODA, 1977).

Kosterní změny spojené zároveň s vývojem svalstva a vrstvami tuku vytvářejí charakteristickou fyzickou podobu pubescenta. Změny probíhající u pubescentů, jsou podmíněny individuálně celkovým způsobem života a výživy, rodinnými zvláštnostmi, povahou vnitřní sekrece a také přítomností vitamínu D. Předpokládá se, že na růst kostí do délky působí především hormon vylučovaný předním lalokem hypofýzy, jehož koncentrace se zvyšuje právě s tímto obdobím, ale rovněž i tyroxin, hormon štítné žlázy. Podle CHARVÁTA je u lidí pubertální růst podporován hlavně somatotropinem, kdežto konečné pubertální dorůstání je ovlivněno androgeny (in PŘÍHODA, 1977).

Vedle vývoje kostry dochází i k pozoruhodnému zrychlení vývoje svalové soustavy. Svalová vlákna se prodlužují a nabývají na objemu a jejich chemické složení se podstatně mění. Váha pubescentů se zvyšuje o více než 18 kg. Roční průměrný přírůstek je u děvčat rovnoměrnější. Po celou dobu jsou však děvčata těžší nežli hoši a jejich postava je oblejší než chlapecká (PŘÍHODA, 1977).

Na biologických změnách pubescenta mají veliký význam hormony. Jak již bylo zmíněno, hormonem, který je důležitý pro vývoj v pubescenci je tyroxin, hormon štítné žlázy. Řídí především bazální a všeobecný metabolismus. V pubescenci podporuje celkový růst, reguluje tělesnou teplotu, přispívá k dozrávání kůže a k obrvení, vede k involuci brzlíku, k udržení velikosti předního laloku hypofýzy i nadledvinkové kůry. Štítná žláza i příštítné žlázy mají značnou úlohu při osifikaci. Optimální funkce štítné žlázy má rovněž nezbytný význam pro pravidelný rozvoj inteligence (PŘÍHODA, 1977).

Velký význam má pro období pubescence normální funkce hypofýzy. Přední žlázovitý lalok vylučuje zejména thyreotropní hormon, povzbuzující činnost štítné žlázy, somatotropní látku, přispívající k urychlenému růstu, a také hormon gonadotropní, působící na utváření prvotných i druhotných pohlavních znaků. Produkt kůry nadledvinek zvyšuje svalovou činnost a v pubescenci podporuje růst pohlavních žláz a některých sekundárních znaků. Pubescence je ovlivněna hlavně činností pohlavních hormonů. Gonády patří mezi žlázy s vnější i vnitřní sekrecí. Přímé vysílání hormonů do krevního oběhu působí změny v celém vnitřním prostředí (PŘÍHODA, 1977).

Do období puberty vaječníky nepracují naplno, přesto produkují malé množství hormonů u děvčat, především estrogenů. Stejně jako hypofýza vylučuje pouze minimální množství pohlavních hormonů, avšak celý systém se jen udržuje v pohotovosti. Scéna se dramaticky mění s příchodem puberty, spojené s mohutnou vlnou zvýšení hormonů. Co přesně tuto vlnu způsobuje, se přesně neví, avšak výsledky jsou více než zřejmé. U děvčat se vyvíjejí ňadra a rozšiřují boky. Z dívek se stávají ženy. Objevuje se ochlupení v podpaží a v okolí pohlavních orgánů. Tyto sekundární pohlavní znaky vyvolává k životu aktivita pohlavních hormonů estrogenu a progesteronu, testosteronu a aldosteronu. První dva hormony jsou spjatý spíše s ženskými pohlavními funkcemi, avšak všechny čtyři najdeme u obou pohlaví. Rozdíl je pouze v poměru hladin jednotlivých hormonů u každého pohlaví (MARSHALL EDITION, 1991).

Jakmile dojde u děvčat k první menstruaci, je zahájen pravidelný, hormonálně kontrolovaný reprodukční cyklus, který připravuje ženský organismus k oplodnění a případnému těhotenství. Cyklus má periodu zhruba 28 dní, při němž zhruba v polovině dochází k ovulaci, čili k uvolnění vajíčka. Na konci každého cyklu se krvácivým výtokem z dělohy odstraňuje neoplozené vajíčko. S neoplozeným vajíčkem odchází i

tkáň, jež byly připravené k přijetí oplodněného vajíčka. Všechny hormonální změny jsou kontrolovány gonadotropními hormony, které jsou vylučovány hypofýzou (MARSHALL, EDITION, 1991).

PŘÍHODA (1977) ještě dodává, že k sexuální změnám v tomto období dochází v důsledku působení pohlavních hormonů, vylučovaných gonádami čili pohlavními žlázami na pokyn hormonů hypofýzy. Podobně jako u většiny endokrinních funkcí, jde i zde o sérii reakcí s počátkem v hypothalamu. Ten spouští celou kaskádu reakcí prostřednictvím gonadotropního uvolňovacího faktoru, který následně vede v hypofýze k produkci folikulostimulačního a luteinizačního hormonu. Ty vyvolávají sekreci pohlavních hormonů v gonádách – ve vaječnících u dívek.

Po výčtu tělesných přeměn nezbyvá než souhlasit s PŘÍHODOU (1977), že třetí pětiletí lidského života je období, kdy se člověk přeměňuje z dítěte na dospívajícího. Toto období je poznamenáno velikým biologickým přetvářením, což z něho činí zároveň i nejpoutavější psychologické období.

2.4.2 Psychické změny preadolescentek

Období preadolescence, jak se shodují všichni autoři PŘÍHODA (1977), ČECHOVÁ, MELLANOVÁ (1999) i ŘÍČAN (2004) je obdobím, kdy dochází nejen k fyziologickým změnám, ale ke změnám v oblasti psychologické. Autoři dokonce uvádí, že toto období lidského života je poznamenáno velkým biologickým přetvářením, jehož odraz z něj činí nejpoutavější psychologické období.

Děti se v období pubescence začínají velmi intenzivně rozvíjet v psychické oblasti, přestávají být důvěřivými a nekritickými vůči rodičům i učitelům, utvářejí si svůj názor, začínají ho prosazovat, dostávají se do častých konfliktů s dospělými. Jsou velmi citlivé na svůj vzhled, někteří jsou pyšní na probíhající změny, jiní se za něj spíše stydí, což značně souvisí s dosavadním vývojem osobnosti, zejména s vlastním hodnocením a s chováním dospělých v okruhu dospívajícího. Do popředí vystupuje také zájem o celkový vzhled, o oblékání, účes, u dívek o líčení. U některých pubescentů je zájem o vzhled důležitější než všechno ostatní a věnují mu mnoho času. Tělesné změny souvisejí s hormonálními změnami, což přináší také větší emoční labilitu. Děti v tomto věku reagují prudce, jsou hašteřivé, vzápětí ale lítostivé, pláč rychle střídá smích.

Špatně ovládají své chování, jsou impulsivní, nejsou přístupní jinému názoru, takže mají velmi mnoho konfliktů ve společnosti. Neuznávají kompromis (ČECHOVÁ, MELLANOVÁ, 1999).

NOVOTNÝ, HRUŠKA (2003) upozorňují na psychosexuální dospívání. U dospívajících se probouzí pohlavní citění a formují se první citové vztahy k opačnému pohlaví (zamilovanost, láska).

V období preadolescence dochází k velké škále změn psychiky, které popisuje PŘÍHODA (1977). Například velkou událostí tohoto období podle autora je, že dítě oddělí práci od hry a skutečnost od fantazie. Dále Příhoda zmiňuje i školu jako střed snah, kde úkoly a cíle, které žákovi dává, mají formující vliv na psychiku. Podotýká, že u dítěte po jedenáctém roce dochází k úplnému rozchodu mezi hrou a prací, nejen v myslí, nýbrž také v reálném rozvržení denního zaměstnání. Snaha přeměňovat učební obsah ve hru by již zcela ztroskotala. Způsob hry a hravého zaměstnání se v pubescenci mění. V prvních dvou letech ještě přetrvávají hlučné a romantické hry. Po třináctém roce dochází k většímu prohloubení her, k jejich promyšlení a všednější realitě, k mocnější koncentraci, a tím i k menší stádnosti. Mezi hry, které jsou v popředí zájmu pubescentů, řadíme skupinové hry, konstruktivní hry, složitější stolní hry, objevuje se i zájem o hry hazardní. Ve sportovních hrách dospívají pubescenti ke značné dovednosti. V pubescenci se začíná stírat hranice příkrého rozlišení mezi hrami chlapeckými a dívčími.

Myšlenkový rozvoj pubescenta je charakterizován hlubokými mentálními změnami, které jsou především způsobeny pronikavější analýzou skutečnosti, která pak podmiňuje syntetický pohled na všechno dění projevující se ve větším a přiměřenějším chápání životních, společenských i kulturních souvislostí. Zdokonalení percepce poslouží tomu, že pubescent nově a jinak přijímá a zpracovává všechny smyslové dojmy. Jeho percepce jsou velmi bohaté, rozšířené o četné znaky kvalitativně odlišované na konstitutivní a vedlejší. Diferenciace jednotlivých předmětů a obrazců, jakož i podrobnější analýza skutečných nebo znázorněných situací, má velký význam pro jemnější vyrovnání dospívajícího člověka s prostředím. Teprve v pubescenci dochází k analytickosyntetické činnosti tak účelné, že vede k zřetelným percepčním nejen jednotlivostí, ale i celkových situací. Tyto změny se dají zachytit na pubescentní kresbě, kdy maluje více mozkiem než rukou (PŘÍHODA, 1977).

Dalším pokrokem, který uvádí PŘÍHODA (1977) jako zásadní v pokroku myšlení pubescenta, je pokrok v orientaci. Orientací nazýváme umístění děje, či události v čase a

prostoru. K strukturizaci, orientaci v čase a prostoru, dospívá člověk osobní zkušeností, především soustavným školením v zeměpise a dějepise, ale hlavně vlastním růstovým gradientem, rozvojem psychických mechanismů, které umožňují, aby opravdu porozuměl tomu, čemu se učí. Pro získání této analytické orientace je podle psychologů nepostradatelná dobrá funkce pozornosti a paměti.

Dalším pokrokem v pubescentově myšlení je postup k abstraktnímu myšlení. Neboli postup od synkretického myšlení k analytickému, od komplexnosti k diferenciaci částí. V pubescenci na základě postupu k abstraktnímu myšlení dochází k tomu, že zobecnování dospívajícího je daleko uváženější a rozsáhlejší. Slova tedy ztrácejí obrysovost a nabývají pojmového obsahu. Tento pokrok je patrný především v definicích, které již nejsou užitkové ani popisné, ale je v nich se značnou důsledností určen rod subjektu. Pubescentní myšlení se dostává na novou úroveň, jehož povaha je charakterizována abstrakcí zobecněných konkrétních a u zvláště nadaných pubescentů i nenázornou abstrakcí, umožňuje vyšší konstruktivní schopnost, pro niž se ustálil název inteligence (PŘÍHODA, 1977).

Pubescentní myšlení se dostává na novou úroveň, jehož povaha je charakterizována abstrakcí zobecněných konkrétních a u zvláště nadaných pubescentů i nenázornou abstrakcí, umožňuje vyšší konstruktivní schopnost, pro niž se ustálil název inteligence. V pubescenci dochází k fázi vztahové a abstrakční, takže člověk v tomto období je uschopněn k nejvyšší činnosti myšlenkově konstruktivní (PŘÍHODA, 1977).

ŘÍČAN (2004) říká, že i patnáctiletý je schopen vědecky myslet. Jistě ještě neohrabaně, pomalu a s mnoha chybami, jelikož mu chybí zkušenosti, cvik a trpělivost. Ale v patnácti již člověk ovládá všechny podstatné obraty vědeckého myšlení. Zajímavým jevem je myšlení o myšlení. Pubescent začíná uvažovat nejen o skutečnosti, ale i o svých úsudcích. Pubescent tedy může v tomto zážitku zakusit závrť filozofa nad nekonečnými možnostmi abstrakce. Klíčovou novinkou ve vývoji myšlení v pubescenci jsou formální logické operace.

Obecným pravidlem v psychologickém vývoji je, že ať už pubescent ovládá své city, nebo je nepokrytě projevuje, musíme počítat s větším citovým rozkyvem. Tento rozkyv může osobu prožívající toto citlivé období překvapit, zaskočit, může se jemu samotnému zdát podivný, nenormální. Pubescent často reaguje podrážděně. Jeho nálady jsou labilní, nápadně často se mění. Většinou převládají záporné emoce: rozmrzelost, nepokoj, neklid, horečná aktivita, pak zase apatie hraničící s depresí. Pubescent sám neví, co se s ním děje. Hledá vysvětlení, a to především v tom, jak se k němu chová

okolí. U citlivějších jedinců se objevují poruchy soustředění. Důsledkem může být i zhoršení školního prospěchu, jež ale může mít i více příčin. Jako například snadná unavitelnost, horší a méně klidný spánek nebo úzkost. Přes nápadnou citovou labilitu, stoupá sebekontrola. Je to přirozený důsledek reflexe a pozornosti obrácené k vlastnímu prožívání a jednání (ŘÍČAN, 2004)

Je nutné konstatovat, že jsem nenalezla soudobou odbornou literaturu, která by se zabývala výhradně psychickými změnami probíhajícími u dospívající dívčí části populace.

2.4.3 Sociální projevy preadolescentek

V pubescenci dochází k mnoha změnám jak k biologickým, psychickým, tak i sociálním. Začíná se znatelně měnit citový a společenský život pubescenta. Prodloužení výšky tělesné, rozmanité a význačné změny somatické, překotný myšlenkový rozvoj přeměňují v období pubescence od základu člověkův poměr k věcem i k lidem. Pubescent již nevhlíží k dospělým zdola, ale počíná se na ně dívat horizontálně, v některých případech často i shora, zvláště na matku. Tato změna perspektivy je velmi důležitá svými důsledky pro vzbuzení vědomí rovnocennosti. U pubescenta se chování přeměňuje v jasné uvědomění. Já, které bylo v dětství spojováno s vlastním tělem, se prohlubuje do nitra a stává se permanentním i při všech změnách, které se dějí s tělem i psychikou. Pubescent pocítuje a promýšlí skutečnost vnější i vnitřní a je schopen formulovat i jejich poměr. V tomto období tedy dochází k uvědomění si toho, co dělám já a co dělají ostatní členové společnosti (PŘÍHODA, 1977).

Vlivem tělesného růstu jak uvádí PŘÍHODA (1977) i ŘÍČAN (2004) si pubescent subjektivně uvědomuje duševní rovnost s dospělými. Proto se zde objevuje přehnaná snaha jednat jako dospělý. Odtud se datují první pokusy v kouření a požívání alkoholu, a to zvláště tam, kde se za tyto činnosti vyhláší přísné tresty. Rostoucí sebevědomí se projevuje i v péči o zevnějšek. Pubescent již dbá o svou čistotu bez jakéhokoli pobízení. Poprvé se však objevuje zájem o zdobivost. Zrcadlo se stává důležitou rekvizitou ve světě dospívajícího. Pubescent se již necítí být dítětem. Nechce za dítě být ani považován. Sice uznává fyzickou převahu dospělých i jejich autoritu, ale požaduje rovnost v lidských věcech, v chování a ve svobodném rozhodování. Účastní se rozhovorů dospělých a se samozřejmostí říká své úsudky, byť jsou ještě nezralé. Pokud

má pubescent mladšího sourozence, s oblibou na něj aplikuje své pedagogické názory. Reakce na trest bývá velmi nepříznivá, častokrát vede k dalším konfliktům. K četným konfliktovým situacím tohoto věku vede také rostoucí kritičnost. Pubescentovo sebevědomí již nepřijímá věci realisticky a jako dané, ale analyzuje je, srovnává a usiluje o to, aby byly jiné. Jeho kritika se týká věcí, poměrů, spolužáků, učitelů i rodičů, kteří byli v minulém období nedotknutelní. V tomto období pozoruje mládež také společenské rozpory a podrobuje je případnému nekompromisnímu odsouzení. Kritizovány jsou i otázky světového názoru. Pubescent již nepřijímá naivně vše, co mu říkají rodiče, učitelé nebo literatura. Pozoruje nesrovnalosti v teorii, hlavně rozdíl mezi teorií a praxí, mezi slovem a činem dospělých osob. U pubescentů dochází k pokroku v citové diferenciaci. Počet citů se v pubescenci rozšiřuje. Zároveň však roste i sebeovládání, tudíž ubývá v citech bezprostřednosti, pudovosti a přímočarosti.

Růst vědomí a sebevědomí se všemi jeho důsledky přeměňuje i celý společenský život pubescenta. Dospívající vytváří jiné sociální vztahy a volí si své autority. Od osob, se kterými je ve styku, chce především individuální přístup. Tím se zásadně liší od dítěte, které požadovalo, aby se jednalo se všemi žáky, kamarády i sourozenci stejně. K dospělým si pubescent vytváří zcela nový poměr. Již se nehodlá ochotně podřizovat síle a nadřazenosti dospělého. Pubescent se této síle vzpírá, neboť vztah k dospělým vnímá jako „já pán, ty pán“. Proto nejen směle mluví i myslí, ale dokonce má za to, že některým věcem lépe a přímočařeji rozumí nežli velcí, dospělí, kterým se v růstu neustále přibližuje (PŘÍHODA, 1977).

Další sociální charakteristikou tohoto období kterou uvádí ŘÍČAN (2004) je rozšíření a novost společenského okruhu. Pubescent přezírá děti, ale ještě necítí jistotu při styku s postpubescenty. Autor konkrétně uvádí, že v žádném lidském období se člověk nesoustřeďuje tolik na homogenní společnost vrstevníků jako nyní. Ale zároveň ještě říká, že pubescenti rozšiřují své styky i o mimoškolní styky nebo starší druhy z téže školy, s nimiž navazují přátelské styky. Starší kamarád má autoritu, jelikož mluví zkušeněji o věcech školních i ideových a má širší intelektuální obzor. Mládež tohoto věku se i zúčastňuje hovorů, sousedských styků a vycházek s dospělými z blízkého okolí. Pro tento věk je typické sdružování. Možná že k tomu pubescenty vede pocit nejistoty, úzkosti z tolika neznáma a novosti, vtíravý dojem neporozumění a osamocení. Je nevyvratitelné, že pubescent žije rád v houfu. Rodina již není jediným útočištěm. Dospívající se odpoutává od poručnickování matky a otce a začíná se

osamostatňovat ve vlastním životě. Proto taky touží po svazcích druhotných a po opoře v sekundárním společenství. Nastává doba hravého, formalistického spolčování.

Dalším novým rysem tohoto období je podvědomí vlastního a druhého pohlaví. Hry dívek a hochů se začínají odlišovat co do hlučnosti a divokosti, tudíž společných her ubývá. V této životní epoše pozorovatelé konstatují odmítavý odpor dívek a hochů. Proto dochází ke sdružování chlapců a dívek zvlášť (PŘÍHODA, 1977).

Důležité je zmínit i to, jak pubescenti tráví svůj volný čas. Trávení volného času odpovídá jejich větší rozumové i celkové vyspělosti a má vedle školy stále rostoucí význam pro vývoj všech složek osobnosti. Někteří pubescenti jsou velcí čtenáři. S oblibou čtou dobrodružnou literaturu, literaturu faktu a děvčata si potrpí na romány sentimentálního charakteru. Na konci tohoto období již čtou většinu knih pro dospělé, což je také důkazem neustálého přibližování ke světu dospělých (PŘÍHODA, 1977).

2.5 Vymezení pojmů potřeby a motivace

Jestliže chceme porozumět lidskému chování, pochopit ho a umět předvídat chování i do budoucna, chceme-li vědět jak budou lidé za různých okolností jednat, pak se přirozeně ptáme jaké síly jimi hýbou. Odborně řečeno se ptáme na to, jak silně a k čemu jsou motivováni (ŘÍČAN, 1972).

Každá lidská činnost je něčím motivována, ať už za ní stojí jakékoliv potřeby nebo zájmy. Uspokojení potřeb vlastně znamená redukci, uvolnění motivačního napětí. Potřeby, zájmy, hodnoty, postoje i vztahy a tendence všeho druhu se v psychologii nazývají motivy neboli pohnutky (KOHOUTEK, 2000).

Nejdůležitějším druhem motivů jsou potřeby. Potřebou nazýváme pociťovaný, respektive prožívaný nedostatek nebo nadbytek něčeho. Potřeby jsou nejdůležitějším druhem motivů. Potřeba je provázena vnitřním duševním napětím, toto napětí nás vede k určitému chování, jehož cílem je uspokojení potřeby. Tím dojde i k redukci, resp. vymizení tohoto duševního napětí. Ihned se ovšem objeví nová potřeba s novým napětím. Neuspokojení potřeby nazýváme frustrací nebo deprivací. Dlouhodobá frustrace potřeb má téměř vždy nepříznivé důsledky pro duševní rovnováhu a u dětí i pro jejich duševní vývoj. Své potřeby si člověk nemusí přesně uvědomovat (KOHOUTEK, 2000).

Nejběžnější je dělení potřeb na materiální a kulturní, na potřeby biologické a sociálně psychologické, tedy na potřeby základní a vyšší. Každý člověk má svou strukturu potřeb. Tato struktura je složitý dynamický celek. Vliv na vývoj tohoto celku má pohlaví, vzdělání, výchova, povolání, rodinný stav či životní standart (KOHOUTEK, 2000).

Potřeby základní, neboli primární či prvotní jsou podle MASLOWA potřeby fyziologické, kterými jsou například potrava či nepřítomnost bolesti a základní potřeby psychologické, jako je pocit bezpečí, lásky nebo sebeúcty. Teprve po naplnění těchto základních potřeb přicházejí v úvahu potřeby vyšší, druhotné, sekundární, označované rovněž jako metapotřeby. Metapotřeba, vyšší lidská potřeba, jako například potřeba spravedlnosti, krásy, pořádku, cti či sebeaktualizace (HARTL, HARTLOVÁ, 2000).

Potřeby jsou základním vnitřním činitelem zaměřenosti osobnosti. Uvědomujeme si, že neexistují jen tak sami o sobě, ale že se nejrůznějším způsobem propojují s vnějšími popudy neboli incentivy. Pohnutky k jednání, vytvářené vzájemnými vztahy mezi vnitřními potřebami a vnějšími incentivy, označujeme v psychologii termínem motivace. Motivace bývá vnější, převažují-li incentivy, nebo vnitřní, pokud převažují potřeby (HELUS, 2003).

Motivace je stav, který aktivizuje chování a dává mu směr. Subjektivně je motivace vnímána jako vědomá touha. Příkladem může být touha jíst, pít či kreslit. Většina z nás může rozhodnout, zda těmto touhám vyhoví či ne. Předmětu své touhy se můžeme vzdát, nebo naopak se přinutit něco udělat (ATKINSON A KOL., 2003).

Uspokojování základních potřeb nestačí k tomu, aby došlo k zdravému vývoji osobnosti člověka. Teorie psychické deprivace ukázala na fakt, že i když dítě dostane jíst, pít, je oblečeno, v teple a v hygienických podmínkách (ale nic víc), vyvíjí se neuspokojivě (KOHOUTEK, 2000).

Lidské chování je nevědomě či vědomě zaměřeno na dosažení určitého cíle. Vyznačuje se určitou intenzitou a trváním. V psychologii se tyto procesy, které určují zaměření sílu a trvání chování označují jako motivace (NAKONEČNÝ, 2009)

Podle HARTLA, HARTLOVÉ (2000) je motivace procesem usměrňování, udržování a energetizace chování, které vychází z biologických zdrojů. Dále uvádí, že pojem motivace není v psychologii jednotný. Nejčastěji je chápán jako intrapsychický proces zvýšení, nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu. Projevuje se napětím, neklidem, činnostmi vedoucí k porušení rovnováhy. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince. Tedy jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti a

schopnosti a naučené dovednosti. Za nežádoucí motivaci je považován strach, úzkost či bolest. Rozlišují motivaci na primární a sekundární. Primární zahrnuje vrozené biologické potřeby, které fungují jako instinkty. Sekundární motivaci popisují jako naučené tendence chování, které vycházejí z motivace primární.

NAKONEČNÝ (1993, 2007) definuje motivaci jako souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Proto je potřeba definovat motiv. Motiv je faktor, uvádějící do pohybu ve smyslu jakékoli činnosti či procesu. Motiv je tedy cokoli, co vede k aktivitě. Existují však různé významy pojmu motiv. V užším slova smyslu vyjadřují motivy vědomé či nevědomé cíle jednání, v širším slova smyslu vyjadřují cíle chování vůbec.

Na motivy působí incentivy (pobídky). Jsou to vnější podmínky zaměřenosti. Patří sem zkoušení, hodnocení, klasifikace. Jsou to tedy často odměny a tresty. Opakem jsou motivy vycházející z nitra člověka, které se nazývají impulzy. Jednání je obvykle zapříčiněno více motivy. Všechny motivy mají určitou sílu, směr, intenzitu, trvalost a míru variability vzhledem k zaměřenosti na cíl. Každý motiv má kvalitativní a kvantitativní charakteristiku, kterou lze změřit překážkou, kterou je jedinec schopen překonat pro dosažení možného cíle. Za velmi důležitou vlastnost člověka se považuje jeho šíře motivace. To znamená možnost aktivizovat a realizovat motivy. Každý člověk má svůj motivační horizont, v jehož šíři na něho lze působit (KOHOUTEK, 2000).

Podstata motivace je stěžejním bodem pro podporu duševního zdraví. Motivory dávají směr lidskému chování a jednání. Proto je nutné nalézt takové motivy v oblasti duševního zdraví, které by dokázaly vést preadolescentky správnou cestou k jeho plnému dosažení.

2.6 Motivační zdroje podpory duševního zdraví preadolescentek

Na základě výroků autorů, zabývajících se duševní hygienou nebo ontogenetickým vývojem člověka se domnívám, že hlavními motivačními zdroji u preadolescentek může být několik hlavních motivů a potřeb.

Jak se shodují PŘÍHODA (1977), ŘÍČAN (2004) a MELLANOVÁ, ČECHOVÁ (1998), zrcadlo je velmi důležitou rekvizitou pubescentova života. Pubescentům začíná záležet na druhém pohlaví, záleží jim na tom, zda se bude líbit, zda neskldí od svých vrstevníků posměch. Do popředí vystupuje zájem o celkový vzhled.

U některých pubescentů je zájem o vzhled a osobní image důležitější než všechno ostatní a věnují mu mnoho času.

Podle těchto faktů se domnívám, že hlavní hybnou silou v péči o duševní zdraví. Je zdůrazněním toho, že člověk spokojený a krásný uvnitř, bude krásný i navenek. U děvčat toto tvrzení platí dvojnásobně.

Jak uvádí STRMĚŇOVÁ (1982, s.88): „Krása je něco víc. Tajemství krásy není v drahých šatech ani ve zbytečných špercích, zkrátka – krásu není možné koupit. Krása bez zdraví je nemyslitelná.“

Pokud toto tvrzení bude pubescentům účinnou formou prezentováno, preadolescentky ho přijmou za své, budou ho pokládat za pravdivé a budou se jím řídit. Na základě této skutečnosti můžeme předpokládat, že touto cestou by mohlo dojít k motivaci péče o své duševní zdraví.

Na základě tvrzení MÍČKA (1984) si myslím, že dalším motivačním zdrojem pubescentů může být učitel. Dle MÍČKA (1984) má každý učitel speciální možnost přispět během svých hodin k posílení duševní rovnováhy. A to nejen svým pedagogickým působením, ale i příkladem.

ŘÍČAN (2004) uvádí, třída je bystrým kolektivním pozorovatelem. Každou chybu, každý nedostatek postřehne a pohotově komentuje. Kladný vztah k učitelům dává najevo jen s ostychem a opatrností, ale uvnitř dovede pedagoga pozitivně ocenit.

Proto se domnívám, že příkladné chování a celková pozitivní osobnost člověka může být motivem pro péči o duševní zdraví preadolescentek. Jak už bylo řečeno, pubescent je velmi vnímavým pozorovatelem. Jistě mu neunikne příkladné chování a jednání pedagoga, včetně celkového vzhledu a působení pedagogovi osobnosti. Myslím si, že by u preadolescentek mohla vzniknout silná touha být a vypadat právě jako příkladně se chovající a dobře vypadající pedagog, u děvčat by tuto touhu mohla vzbudit spíše žena. Aby došlo k námi požadované podpoře duševního zdraví, je podle mého mínění nutné, aby se děvčata nezištnou formou od pedagožky dozvěděla, čím daná vyučující docílila této vnitřní krásy a celkového příjemného zevnějšku.

Vztah k vrstevníkům je jednou z největších hybných sil pubescentního vývoje. Skupina vrstevníků, zvláště pak školní třída, má stále větší vliv. Najde-li se v kolektivu opravdu silná neformální autorita, mívá fakticky největší vliv (ŘÍČAN, 2004).

PŘÍHODA (1977) ještě říká, že pubescenti rozšiřují své styky i o mimoškolní kontakty se staršími spolužáky z téže školy, s nimiž navazují přátelské vztahy.

Starší kamarád má autoritu, jelikož mluví zkušeněji o věcech školních i ideových a má širší intelektuální obzor.

Proto si myslím, že dalším účinným motivačním zdrojem by byla obdoba Peer programů. Peer programy jsou vrstevnické programy, které často a úspěšně využívají k prevenci i nápravě sociálně patologických i zdravotních problémů vlivu předem odborně informovaných vrstevníků [SLOVNÍK CIZÍCH SLOV, on-line].

Na základě velké funkčnosti těchto vrstevnických programů se domnívám, že tyto programy přizpůsobené podpoře duševního zdraví by mohly mít pozitivní efekt. Vybrané osoby z řad pubescentů, které mají uznávanou pozici v kolektivu, by byly odborně informovány o podpoře duševního zdraví. Svým působením na volitelných seminářích by informovali své vrstevníky o duševní hygieně a jejich pozitivních účincích na život člověka.

Diskutabilním motivačním zdrojem pro podporu zdraví je motivace pomocí trestu a odměny. V našem případě berme v úvahu pouze odměnu. Kdy se jedná, jak uvádí KOHOUTEK (2000) a (ATKINSON A KOL, 2003) o proces, kdy na motivy působí pobídky neboli incentivy, což jsou vnější pobídky zaměřenosti, tedy vnější prostředky motivace.

Domnívám se, že tato motivace může být úspěšná, pokud odměna bude pro preadolescentky zajímavá. Preadolescentky by však měly začít pečovat o své zdraví díky vnitřní motivaci, ne kvůli odměně. Podle mého mínění však může dojít k tomu, že preadolescentka, která o své duševní zdraví pečovala jen kvůli „odměně“, přijde na to, že za dodržování doporučených pravidel duševního zdraví se cítila velmi dobře. Tím pádem se bude pravidly duševní hygieny řídit nadále. Již bude motivován vnitřním impulzem cítit se dobře.

Objevuje se zde i nebezpečí nadměrné motivace nebo motivace, kterou si preadolescentka citlivá na svůj vzhled špatně vyloží. Jak uvádí HAMANOVÁ (2009) během preadolescence dochází k velkým změnám tělesné proporcionality. Změny jsou zapříčiněné ukládáním tuku, které vede k zaoblování křivek dívčího těla, s čímž je spojené i přibývání na váze. A jak již bylo mnohokrát řečeno, v tomto období jsou preadolescentky na svůj vzhled velmi citlivé. Obrací nadměrně pozornost ke svému zevnějšku, k němuž zaujímají velmi kritický postoj.

Proto se domnívám, že v tomto velmi citlivém období je možný vznik poruch příjmu potravy, tedy vznik anorexie nebo bulimie. Dívka, která je znepokojena svou tělesnou přeměnou, by mohla snadno sklouznout k tomuto psychickému onemocnění.

Příčinou by byla právě přehnaná péče o duševní zdraví, která zahrnuje i správné stravování. Proto je nutné problematiku stravovacích návyků dívkám v tomto kritickém věku správně a podrobně vyložit.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Stěžejním cílem práce je vytvoření intervenčního programu pro preadolescenty a jeho skutečná aplikace na vybrané základní škole. Na pozadí realizace intervenčního programu bude sbírán materiál a shromažďována data. Na základě sebraných informací je cílem práce zjištění, zda preadolescentky dodržují minimální spánkovou normu určenou jejich věku. Pokud tato norma není dodržována, je cílem práce odhalit, zda je příčinou snížené kvantity spánku hraní počítačových her. Práce si zároveň klade za cíl zjistit, zda existuje vztah mezi úspěšností ve škole v závislosti na kvantitě spánku.

3.2 Úkoly práce

K vytvoření bakalářské práce bylo nutné provést analýzu literárních, časopiseckých a vhodných internetových zdrojů, vytvořit návrh intervenčního programu pro preadolescentky ZŠ, navržený program realizovat, zachytit potřebné výsledky. Dalším úkolem bylo vytvořit informačně motivační leták, vyhodnotit získané výsledky a výsledky prezentovat. K získaným výsledkům, použitým metodám a efektivitě intervenčního programu provést diskuzi a na konec stanovit závěry.

3.3 Výzkumné otázky

- Předpokládám, že dnešní preadolescentky spí méně než je hygienická norma určena jejich věku.
- Předpokládám, že kvantitu spánku preadolescentek snižuje hraní her na počítači.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika souboru

Jako vzorek probandů byly vybrány žačky 6. a 8. třídy základní školy. Jde o základní školu nacházející se v Českých Budějovicích, kterou jsem sama devět let navštěvovala. Učitelství sbor vybrané školy byl vždy velmi laskavý a vnímavý k potřebám studentů. Proto jsem oslovila vedení školy, které mi následně povolilo desetitýdenní aplikaci intervenčního programu.

Jedná se o dívky ve věkovém rozmezí 11-12 a 13-14 let. Vybraný vzorek probandů se skládá z celkového počtu 25ti dívek, kdy 12 dívek z 6. třídy odpovídá věkovému rozmezí 11-12 let, s průměrným věkem 11,5 let. Dívek z osmé třídy se zúčastnilo 13. Tato skupina odpovídá věkovému rozmezí 13-14 let, s průměrným věkem 13,5 let. Žačky obou tříd pochází z úplných i neúplných rodin různého sociálního zabezpečení. Převážně se jedná o obyvatelky centra Českých Budějovic, jeho přilehlých částí či příměstských oblastí tohoto města. Ve vzorku není osoba z nefunkční rodiny či osoba se zdravotním problémem. Jedná se o celkově zdravé dívky bez omezení.

4.2 Organizace výzkumného šetření

Intervenční program duševní hygieny s hlavním zaměřením na spánkovou problematiku preadolescentek byl aplikován v 6. a 8. třídě základní školy. Program byl rozdělen do devíti základních edukačních jednotek, s časovou dotací jedné vyučovací hodiny, tj. 45 minut. Desátou edukační jednotkou byla závěrečná exkurze do spánkové laboratoře, která byla využita jako motivačního zdroj pro preadolescenty po celou dobu působení. Konečné exkurze se zúčastnili jen nejúspěšnější probandi závěrečného testu. Celý program probíhal v kooperaci s Eliškou Šindelářovou, která se zabývala spánkovou problematikou preadolescentů-chlapců. Stejným intervenčním programem prošli zároveň chlapci i dívky obou tříd.

Před zahájením výzkumného šetření byl všem rodičům vybraných probandů doručen dopis, který obsahoval informace o průběhu výzkumného šetření a sliboval

anonymitu všech zúčastněných. Předpokladem pro práci s vybranou skupinou probandů byl písemný souhlas všech rodičů zúčastněných.

4.3 Baterie použitých metod a technik

K vytvoření práce a dosažení jejích cílů byly použity tyto metody a techniky:

1) Obsahová analýza vhodných literárních a jiných informačních zdrojů

Pro efektivitu a kvalitu práce bylo nutné získání informací zabývajících se problematikou preadolescentního věku.

2) Metoda indukce a dedukce (dle SKALKOVÉ A KOL., 1983)

Tyto metody byly využity, hlavně při tvorbě a aplikaci intervenčního programu a při vyhodnocování celkových výsledků výzkumu.

V procesu poznávání spolu vystupují metoda indukce a dedukce vždy společně. Indukce je souhrn řady empirických metod, přechod od známého k neznámému, analýza faktů. Opírá se o pozorování a praxi. Dedukce je vyvozování tvrzení z jednoho nebo několika jiných tvrzení na základě zákonů a pravidel logiky (SKALKOVÁ A KOL., 1983).

3) Dotazník životních rytmtů a spánkového režimu (HARADA, KREJČÍ, 2009)

Využití dotazníku posloužilo ke sběru velkého množství dat. Tato data poskytla dostatek informací o spánkovém režimu preadolescentek a jejich závislosti na počítačových hrách. Z dotazníku byly vybrány otázky týkající se hraní počítačových her, spánku a spánkových návyků. Standardizovaný dotazník obsahoval 39 uzavřených otázek (viz. příloha č.1)

4) Projektivní techniky

Tyto techniky vychází ze studia produktů činnosti. Předpokládá se, že výzkumné osoby do produktů vlastní činnosti promítají své motivy, postoje, názory či potřeby (SKALKOVÁ A KOL., 1983), (viz příloha č.5).

a) Standardizované nedokončené věty (VÁLKOVÁ, 2000)

„Nedokončené věty“ vypovídají o vnitřním světě jedince, o jeho prožitkovosti, případně o inklinaci k určitým činnostem či hodnotové orientaci (VÁLKOVÁ, 2000).

Jedná se o devět otevřených otázek, devět nedokončených vět, které probandí dokončí podle svého aktuálního rozpoložení. Součástí jsou i tři závěrečná přání (viz.příloha č. 3).

b) Nestandardizované nedokončené věty a otevřené otázky vlastní konstrukce (MACOUNOVÁ, ŠINDELÍŘOVÁ, 2010)

Nedokončených vět vlastní konstrukce bylo použito k tomu, aby byla zjištěna úroveň informovanosti probandů o spánkové problematice a jejich postoj k televizi a počítači. Bylo použito šesti nedokončených vět a pěti otevřených otázek týkajících se výplně volného času, nutnosti televize a počítače a základních vědomostí o spánku (viz. příloha č. 2).

c) Tvorba osobních erbů (HANUŠ, HRKAL, 1998)

Pro můj výzkum byla použita projektivní výtvarná technika vytváření osobních erbů. Probandi ve svých erbech ztvárnili svou osobnost. Do předem připravených šablon erbů žáci kresbou či malbou promítli své postoje hodnoty, a to libovolnou technikou (viz. příloha č.5)

d) Projektivní technika hraní rolí (dle SKALKOVÉ A KOL, 1983)

Tato technika umožnila dívkám, aby promítly své zkušenosti do rolí které hrály. Proto byl obsah scének pouze obecný, aby k projekci dívky měly dostatek prostoru. Technikou hraní rolí bylo možno poodhalit návyky, které mají aktérky napozorované z domova.

5) Metoda pozorování (dle SKALKOVÉ A KOL., 1983)

Pozorování jako vědecká metoda je cílevědomé, plánovité a soustavné vnímání jevů a procesů, které směřuje k odhalování podstatných souvislostí a vztahů sledované skutečnosti (SKALKOVÁ A KOL., 1983).

Pozorování provázelo celý intervenční program a spočívalo v cíleném pozorování celkového chování preadolescentek a zachycení jejich reakcí v průběhu intervenčního programu. Pozorování bylo využito hlavně k celkové zpětné reflexy a celkovému hodnocení jednotlivých edukačních jednotek i celého programu. Zachycené reakce byly zaznamenány po každé edukační jednotce.

6) Metoda denních záznamů

K tomu, aby bylo zjištěno, zda existuje vztah mezi délkou spánku a úspěšností ve škole, byla využita metoda vedení denních záznamů. Dívky měly za úkol po dobu 4 týdnů zaznamenávat do tabulek, které byly součástí informačně motivačního letáku, délku spánku a grafickým způsobem znázornit subjektivní úspěšnost ve škole daného

dne. Tyto záznamy budou dále zpracovány v rámci projektu GAČR doc. Milady Krejčí (viz. příloha č. 6).

7) Metoda písemné zkoušky (dle SKALKOVÉ A KOL., 1983)

K získání povědomí o tom, kolik informací si preadolescentky zapamatovaly, bylo využito metody písemné zkoušky. Výsledky získané touto metodou posloužily k určení nejúspěšnějších probandů, kteří se účastnili exkurze do spánkové laboratoře (viz. příloha č. 4).

8) Intervenční metoda (MACOUNOVÁ, ŠINDELÍŘOVÁ, KREJČÍ, 2010)

Intervenční metoda byla základem bakalářské práce. Deset edukačních jednotek programu bylo zaměřeno hlavně na informování probandů o správném spánkovém režimu a negativních dopadech nedostatku spánku na vyvíjející se organismus.

Hlavním úkolem bakalářské práce bylo vytvoření intervenčního programu pro preadolescenty ZŠ. Program vznikl v kooperaci s Eliškou Šindelářovou, která svou pozornost zaměřila na preadolescenty – chlapce. Intervenční program byl rozpracován do deseti týdnů s dotací jedné vyučovací hodiny týdně. Edukační jednotka intervenčního programu trvala 45 minut a byla rozdělena na část úvodní, hlavní a závěrečnou.

Dlouhodobým cílem intervenčního programu bylo získání faktických dat týkajících se problematiky spánku u vybrané skupiny probandů a předání informací o spánkové problematice. Na základě získání nových vědomostí probandů byla naší snahou pozitivní změna postojů výzkumné skupiny ve vztahu ke spánku. Pro dosažení lepších výsledků v informovanosti probandů byla použita jako motivační zdroj závěrečná exkurze do spánkové laboratoře, určená pro nejúspěšnější v kontrolním testu. Po celou dobu intervenčního programu bylo cílem vytvoření příjemné a přátelské atmosféry, posílení třídního kolektivu a navázání pozitivního vztahu edukant-edukátor.

Součástí intervenčního programu bylo i vytvoření letáku s názvem „S lepším spánkem k lepším známám“. Obsahem letáku byla fakta týkající se problematiky spánku a denního režimu. Součástí letáku se staly i tabulky, díky nimž bylo možné zmapovat vliv kvantity spánku na úspěšnost ve škole. Leták byl obohacen i osobním erbem, jenž nám za pomoci projektivní metody ukázal hodnotový systém žáků (viz. příloha č. 8).

9) Statistické metody:

K vyhodnocení stěžejních otázek Dotazníku životních rytmů a spánkového režimu (HARADA, KREJČÍ, 2009) bylo použito sloupcových grafů, výsledné hodnoty jsou

prezentovány četností odpovědí na danou otázku. Důvodem pro toto znázornění je nižší počet probandů výzkumné skupiny.

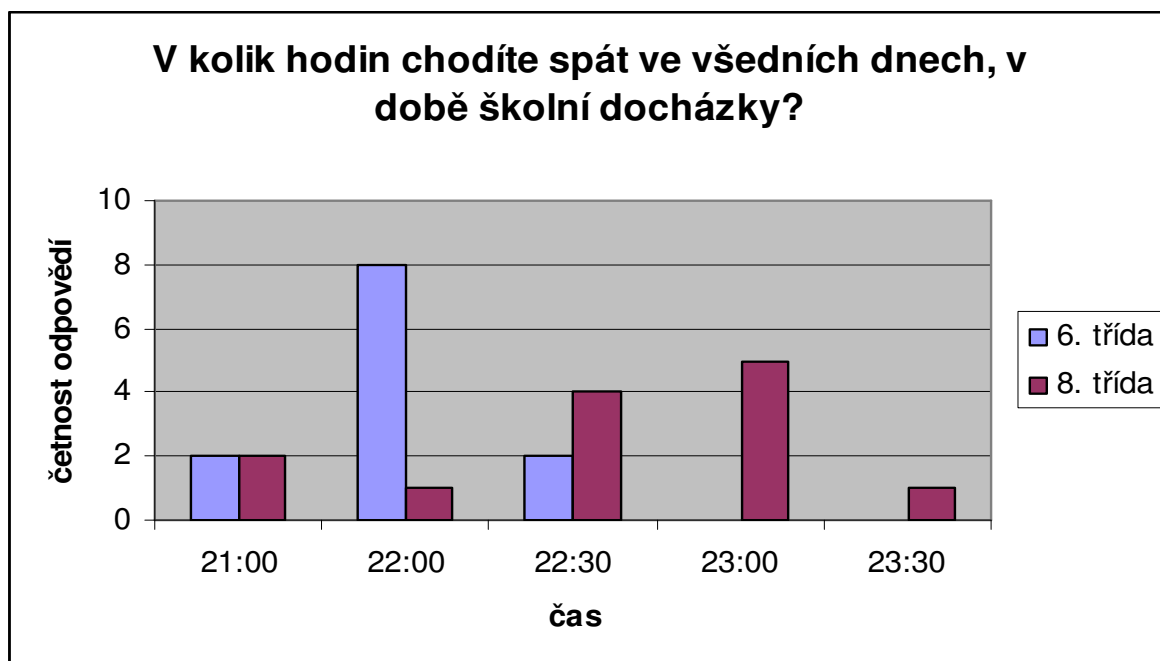
5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky a diskuze k Dotazníku životních rytmů a spánkového režimu

Z Dotazníku životních rytmů a spánkového režimu (HARADA, KREJČÍ, 2008) byly vyhodnoceny pouze ty otázky, které mají vliv na duševní hygienu probandů a vypovídají o jejich spánkových návycích či závislosti na počítači. V textu jsou vloženy grafy, které prezentují zajímavé výsledky výzkumného šetření.

Téměř polovina dívek v šesté třídě rozhoduje sama o tom v kolik hodin půjde spát. V 8. třídě si hodinu, kdy dívky ulehnou určují více než tři čtvrtiny. Od této skutečnosti se odvíjí čas, který si volí preadolescentky jako vhodný k ulehnutí. V 6. třídě uléhají dívky v rozmezí od 21:00 až 22:30. V 8. třídě se rozmezí odchodu na lože pohybuje od 21:00 do 23:30 (viz. graf 1).

Graf 1 Výsledky otázky týkající se odchodu na lože ve všední den
n=25 (12 dívek=6. třída, 13 dívek=8. třída)

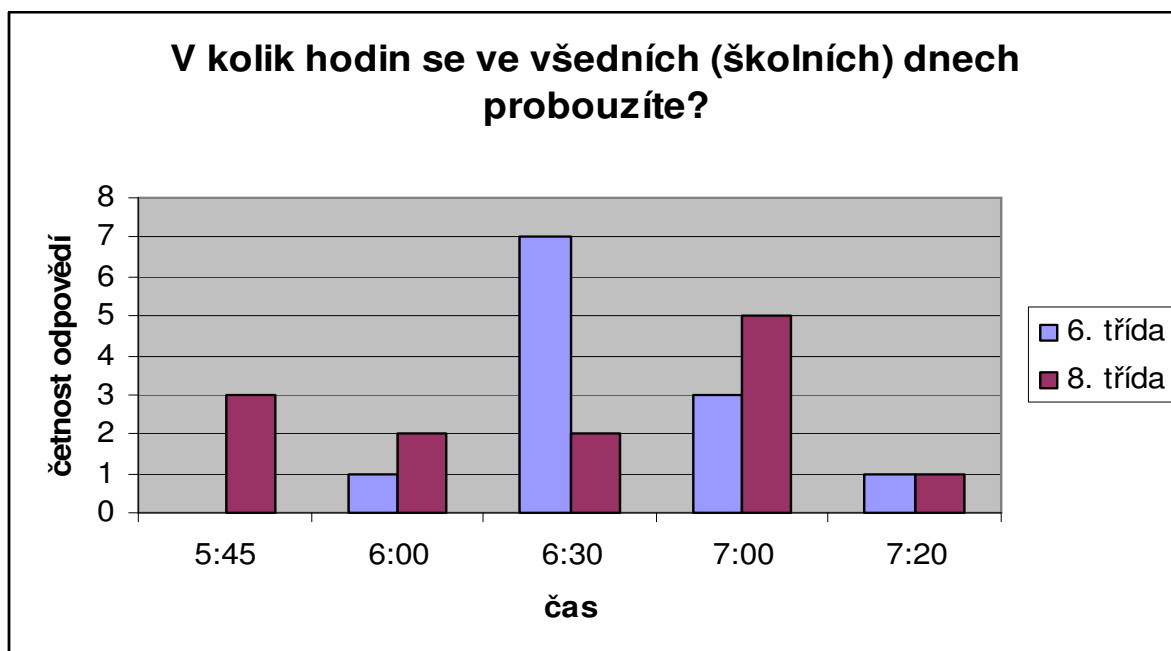


Většina dívek 6. i 8. třídy v dotazníku uvedla, že nemají problémy s usínáním. Nadpoloviční většina dívek 6. třídy usíná během 16-30 minut po ulehnutí. Maximální délka usínání dívek 6. třídy je 31-45 minut.

Více než polovina dívek 8. třídy usíná během 6-15 minut. Z dotazníku vyplývá, že dívky celkově nemají problém s usínáním. Přesto si myslím, že by dívkám jistě prospěl nácvik relaxace a autogenního tréninku. Tím by se naučily schopnosti jak své tělo uvolnit a tato získaná dovednost by jistě měla pozitivní vliv na dívčí usínání.

Na skutečnost, v kolik hodin se dívky obou tříd probouzí, má nepochybný vliv místo bydliště. V 6. třídě žádná z dívek nevstává před šestou hodinou. Více než polovina dívek 6. třídy se probouzí v 6:30. Dívky v 6. třídě vstávají v rozmezí od 6:00 do 7:20. Tomuto výsledku odpovídá fakt, že minimum dívek z šesté třídy dojíždí z příměstských částí. V osmé třídě se již faktor delšího doježdění objevuje o mnoho znatelněji. Dívky 8. třídy se probouzejí v časovém rozpětí od 5:45 do 7:20, kdy největší počet dívek vstává v 7:00 (viz. graf 2).

Graf 2 Výsledky otázky týkající se vstávání ve všední den
n=25 (12 dívek=6. třída, 13 dívek=8. třída)



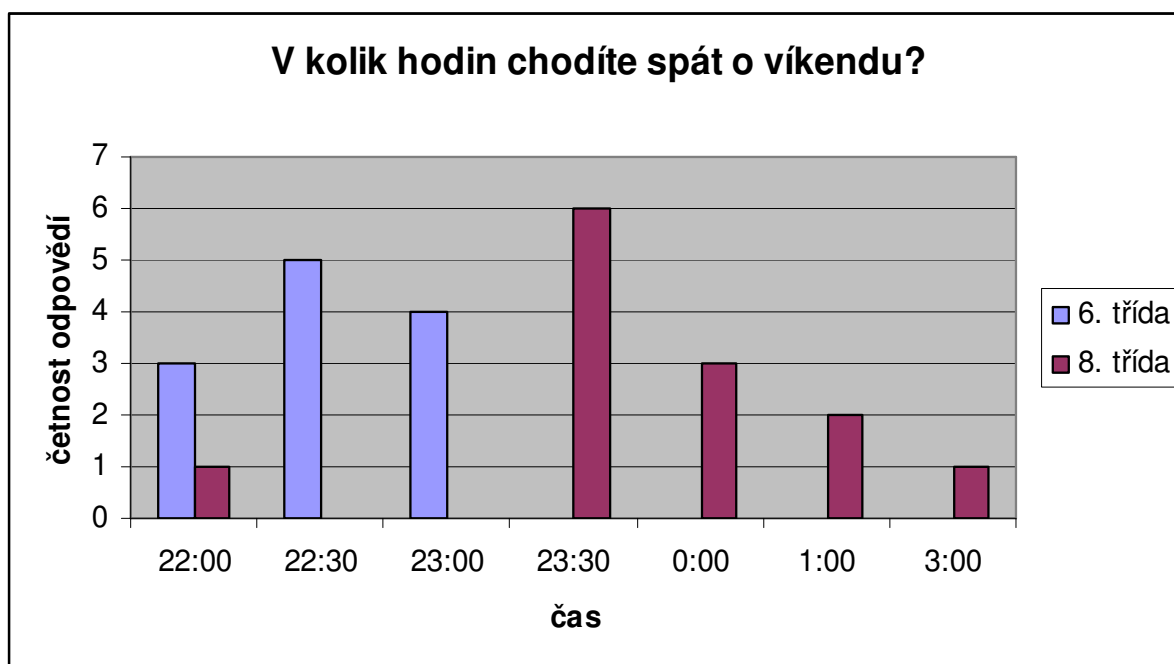
Lze ovšem uvažovat i nad tím, že důvodem brzkého vstávání dívek 8. třídy není vzdálenost místa bydliště od školy. Domnívám se, že důvodem pro časně vstávání mohou být kosmetické úpravy dívek. Musím konstatovat fakt, že převážná část dívek 8. třídy nosí make up, proto si myslím, že příprava zevnějšku dívkám zabere notnou část rána.

Vstávání okolo šesté hodiny ranní není špatné, pokud se uléhání do postele pohybuje okolo deváté hodiny večer. Pokládám však za nutné dívky motivovat k tomu, aby místo přehnané péče o svůj zevnějšek věnovaly čas péči o svůj „vnitřek“, jehož krása se nepochybně promítne i ven. Místo nanášení chemických látek na obličej by dívky měly věnovat čas krátkému rannímu cvičení a správné plnohodnotné snídani.

Všechny dívky 6. i 8. třídy zůstávají po probuzení v posteli jen 0-5 minut. Potíže se vstáváním má v 6. třídě více než polovina dívek. Zbytek dívek 6. třídy udává, že mají potíže jen zřídka. V 8. třídě má polovina dívek potíže se vstáváním pouze občas, druhá polovina dívek potíže se vstáváním nemá anebo jen zřídka.

Čas, kdy dívky obou tříd uléhají o víkendu, se v některých případech velmi liší od časů, kdy dívky uléhají ve všední dny. V 6. třídě dívky neuléhají dříve než ve 22:00, nejpozději však ve 23:00. V 8. třídě dívky rovněž neuléhají dříve než ve 22:00, ale rozmezí jejich odchodů na lože se pohybuje od 22:00 až do 3:00 (viz graf 3).

Graf 3 Výsledky otázky týkající se odchodu na lože o víkendu
n=25 (12 dívek=6. třída, 13 dívek=8. třída)



Všechny dívky 6. i 8. třídy zůstávají po probuzení v posteli jen 0-5 minut. Potíže se vstáváním má v 6. třídě více než polovina dívek. Zbytek dívek 6. třídy udává, že mají potíže jen zřídka. V 8. třídě má polovina dívek potíže se vstáváním občas. Potíže se vstáváním nemá čtvrtina dívek 8. třídy. Zbylé dívky mají potíže jen zřídka.

Doba odchodu na lože o víkendu se logicky odráží v čase, kdy se dívky o víkendových dnech probouzejí. Žádná z dívek 6. třídy nevstává před osmou hodinou. Více než polovina dívek 6. třídy se probouzí v 9:30. Rozmezí hodin, kdy se dívky probouzí o víkendu je od 8:30 do 10:30. V 8. třídě je rozpětí probouzení dívek ještě širší. Vzhledem k dobám uléhání dívky vstávají v době od 8:30 do 12:00. Domnívám se, že tento fakt je ukazatelem toho, že dívky nemají absolutně žádný režim. Uléhají velmi pozdě i pozdě vstávají. Toto zjištění pravděpodobně svědčí o nedůslednosti či liberálnosti jejich rodičů. Myslím si, že k pevnosti duševního zdraví by zajisté pomohl denní režim nastavený od rodičů, nebo dopředu společně plánované strávení víkendu. Rodinné aktivity by pak nepochybně přispěly ke zlepšení duševního zdraví celé rodiny a upevnili by vztahy mezi jednotlivými členy. Dále se nabízí otázka. Co dívky dělají tak dlouho do noci, jestliže je z dotazníku patrné, že na počítači nehrají. Je možné se domnívat, že mohou sledovat televizi. Obávám se však, že dívky 8. třídy ve víkendových nočních hodinách tráví čas s kamarády a dokonce mnohdy navštěvují diskotéky a podobné podniky. Během hodin bylo toto téma zmíněno a dívky mi potvrdily, že diskotéku již několikrát navštívily. Toto zjištění pokládám za velmi alarmující. Domnívám se, že dívky tohoto věku by měly mít jiné zájmy. Proto by se pedagogové měli snažit ukázat dívkám další rozměry volnočasových aktivit. Základní školy by mohly pod svou záštitou provozovat kroužek podobný skautu. Který by nabízel program pro děti všech ročníků. Obsahem by byly víkendové jednodenní či dvoudenní výlety do přírody. Víkendová odpoledne trávená psychomotorickými a sportovními hrami, vyráběním výtvarných předmětů či zábavnými přednáškami o zajímavých a pro žáky užitečných tématech. Děti by se učili kooperaci i sociální interakci v různorodé skupině za různých podmínek.

Délka usínání dívek obou tříd o víkendu je téměř totožná s délkou usínání ve všedních dnech. Dívky obou tříd rovněž uvádí, že problémy s usínáním o víkendu nemají. Dívky o víkendu zůstávají po probuzení v posteli déle než ve všední dny. V obou třídách se doba trávená v posteli po probuzení pohybuje od 6-15 minut až do 1 hodiny a více. Více než polovina dívek obou tříd uvedla, že v posteli po probuzení tráví 16-30 minut. Dívky 6. i 8. třídy tvrdí, že problémy se vstáváním o víkendu nemají.

Četnost probouzení v noci je v obou třídách obdobná. Více než tři čtvrtiny dívek obou tříd se probouzí 2x za noc. Zbytek tříd uvedl, že se neprobouzí, respektive o, že o probouzení neví.

Více než polovina dívek 6. třídy uvádí, že hraniční hodinou, kdy se cítí být tak unavené, že musí jít spát je 22:30. U dívek 8. třídy se tato doba posunuje u více než poloviny případů na 23:30. Polovina dívek obou tříd by preferovala vstávání 7:30, druhá polovina dívek by volila vstávání v 8:30 a později.

V době osmi hodinové školní docházky by nadpoloviční většina dívek 6. třídy volila uléhání v době od 21:00 do 22:59. V 8. třídě se doba volby uléhání v případě osmi hodinové školní docházky posunuje. Největší počet dívek by volil dobu od 22:00 do 23:00 a později. Je nutné podotknout, že dívky 8. třídy opravdu v tuto dobu uléhají.

Kdyby dívky 6. třídy musely jít spát ve 21:00 nečinilo by to téměř třem čtvrtinám dívek problémy, zbytek třídy uvádí, že by usnuly spíše snadno, bděly by jen krátce. Zato téměř tři čtvrtiny dívek z 8. třídy uvádí, že by jim to bylo spíše nepříjemné a usínaly by s obtížemi. Zbytek dívek 8. třídy by usnul spíše snadno, bděl by jen krátce.

Odpovědi na domněnku, jak by dívky vstávaly, kdyby se musely budit v 6:00 se odvíjejí od skutečné hodiny ve kterou opravdu ve všední dny vstávají. Proto by to v 6. třídě téměř polovině dívek činilo obtíže a bylo by to nepříjemné. Zbylé dívky by vstávaly snadno, a bylo by to jen trochu nepříjemné, ale žádný velký problém. V 8. třídě se odpovědi též odvíjí od časů v kolik dívky denně vstávají do školy. Třetina dívek 8. třídy uvádí, že by to pro ně nebyl žádný problém. Zbylým dvěma třetinám dívek by to bylo nepříjemné, z toho by třetina vstávala spíše s obtížemi a druhé třetině by to činilo velký problém.

Je zajímavé, že většina dívek obou tříd uvedla, že první známky únavy pociťují v rozmezí 21:00-21:59, přes to mnohé z nich uléhají mnohem později. K tomu, aby většina dívek 6. třídy obnovila ráno své schopnosti, potřebují dívky nejčastěji 11-20 minut, stejně je tomu i u dívek 8. třídy.

Tři čtvrtiny dívek 6. třídy se cítí být čilé odpoledne a večer, zbylá čtvrtina se cítí být výrazně večerním typem. V šesté třídě se neobjevuje typ, který by byl čilí ráno a odpoledne. V 8. třídě je více než polovina dívek čilých odpoledne a večer. Zbylé dívky jsou výrazně večerním typem, nebo se cítí být čilé ráno a odpoledne.

Vybavení místností ve kterých dívky spí se liší jen velmi málo. Dívky obou tříd mají ve svých pokojích na oknech žaluzie všech typů.

Ve večerních hodinách dívky používají nejčastěji elektrické lampičky nebo elektrické osvětlení běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně v místnosti.

Tři čtvrtiny dívek v 6. třídě mívají depresivní náladu občas, zbylá čtvrtina mívá depresivní náladu zřídka a nebo vůbec. V 8. třídě depresivní náladu mívá zřídka téměř polovina dívek, druhá polovina mívá depresivní náladu občas a zanedbatelný zbytek dívek nemá depresivní náladu vůbec. Z toho vyplývá, že dívky 6. a 8. třídy depresivní náladami netrpí. Od tohoto faktu se odvíjí i výsledky dalších otázek. Nadpoloviční většina dívek obou tříd uvádí, že bývají naštvané z pouhé maličkosti pouze zřídka anebo vůbec. V emočně vypjatých situacích dívky 6. třídy vůbec neztrácí kontrolu. V odpovědích dívek 8. třídy se objevují převážně odpovědi, které prezentují výsledek říkající, že dívky ztrácí kontrolu nad svými emocemi pouze zřídka nebo občas. Tento výsledek přisuzuji faktu, že dívky 8. třídy jsou již na vyšším stupni ontogenetického vývoje, v plné fázi puberty, pro kterou je emoční labilita typická.

Dívky obou tříd mají přístup k počítačovým hrám i playstationům. Dívky obou tříd uvádějí, že mají přístup jak k počítačovým hrám s monitorem, tak k mobilním hrám s malým displejem, včetně her mobilních telefonů.

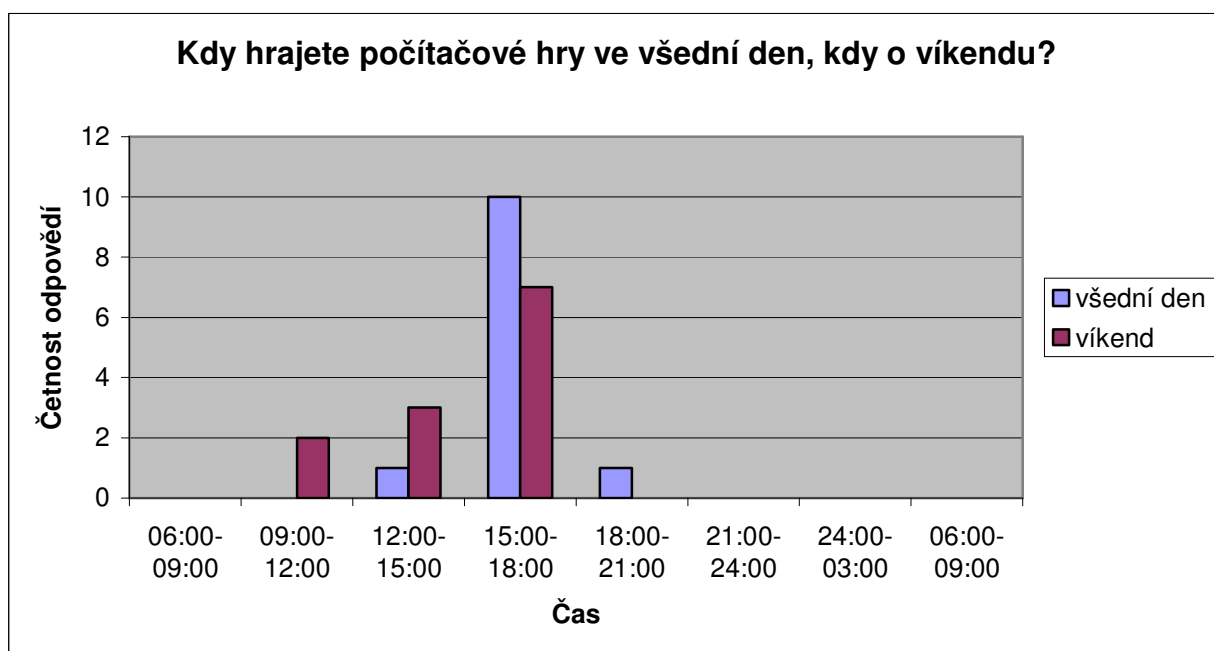
V 6. třídě polovina dívek hraje hry na počítači každý den, druhá polovina dívek hraje 2x-3x týdně. V 8. třídě polovina dívek hraje 2x-3x týdně, čtvrtina dívek hraje každý den a další čtvrtina hraje 0-1x týdně. Přesto se domnívám, že tento výsledek není ukazatelem toho, kolik času dívky opravdu tráví před obrazovkou počítače. Dotazník se ptá pouze na počítačové hry. Dnes však není počítač pouze nástrojem pro hry. Dívky tráví čas na počítači hlavně surfováním po internetu kde navštěvují stránky jako facebook, aukro, různé blogy či chat-roomy. Není jisté, zda si dívky otázku přizpůsobily a do „hraní na počítači“ zahrnuly veškeré úkony prováděné před obrazovkou počítače nebo uvedly pouze dobu, kterou opravdu tráví hraním počítačových her. Proto pokládám za zajímavé hlouběji prozkoumat dívčí aktivity prováděné na počítači.

V 6. třídě se nadpoloviční většina dívek věnuje ve všední den hraní počítačových her hlavně v době od 15:00 do 18:00. O víkendu se hraní počítačových her oddává více než polovina dívek. Tato polovina dívek tráví hrou na počítači stejné hodiny jako v den všední. U druhé poloviny přibývá čas na hru v době od 12:00 do 15:00 a od 9:00 do 12:00. V 8. třídě ve všední den v době od 15:00 do 18:00 hraje polovina dívek, za zbylé poloviny dívek hraje většina v době od 21:00 do 22:00. O víkendu dívky 8. třídy tráví hrou na počítači čas v celkovém rozmezí od 9:00 do 24:00 (viz grafy 4, 5).

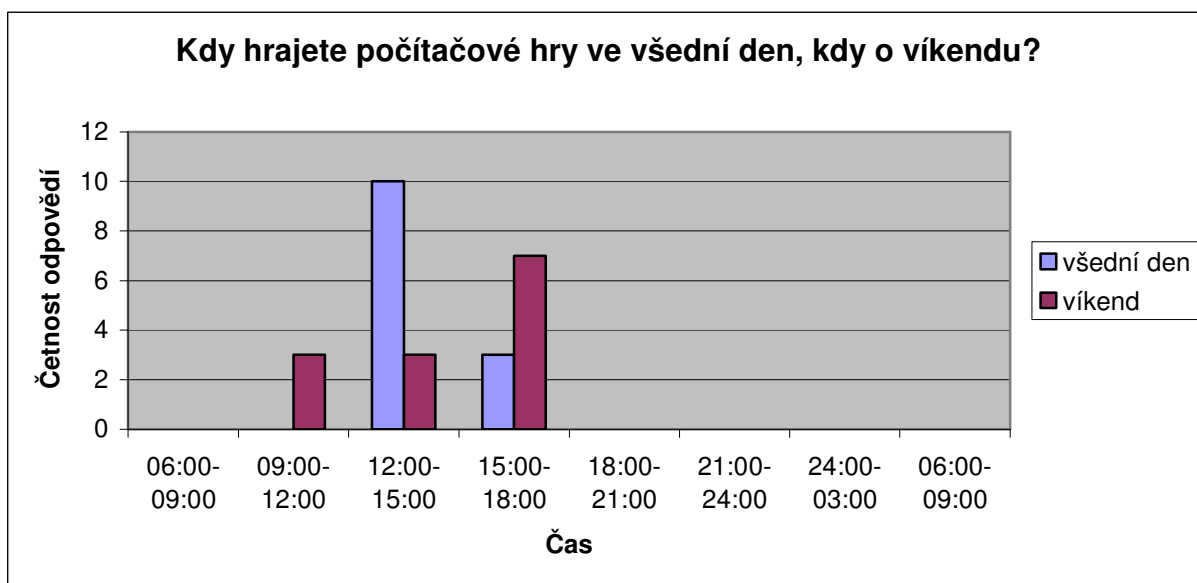
Jednorázově na počítači dívky 6. i 8. třídy tráví čas v rozmezí od 0-30 minut do 3 hodin. V největším zastoupení je v 6. třídě doba 0 minut až 1 hodiny. Ostatní dívky na počítači tráví dobu pohybující se od 1 hodiny do 2 hodin. V 8. třídě více než polovina dívek hraje počítačové hry v době od 0 minut do 1 hodiny. Zbytek dívek věnuje počítačovým hrám 1 hodinu až 1,5 hodiny nebo 1,5 hodiny až 2 hodiny.

Čas, který věnují dívky jednorázově počítačovým hrám o víkendu se v 6. i 8. třídě v mnohých případech zvyšuje. Více než polovina dívek se pohybuje v celkovém rozmezí doby hry od 30 minut do 3 hodin a více. Dívky 8. třídy tráví hrou na počítači minimálně 30 minut a maximálně více než 3 hodiny (viz. graf 6,7).

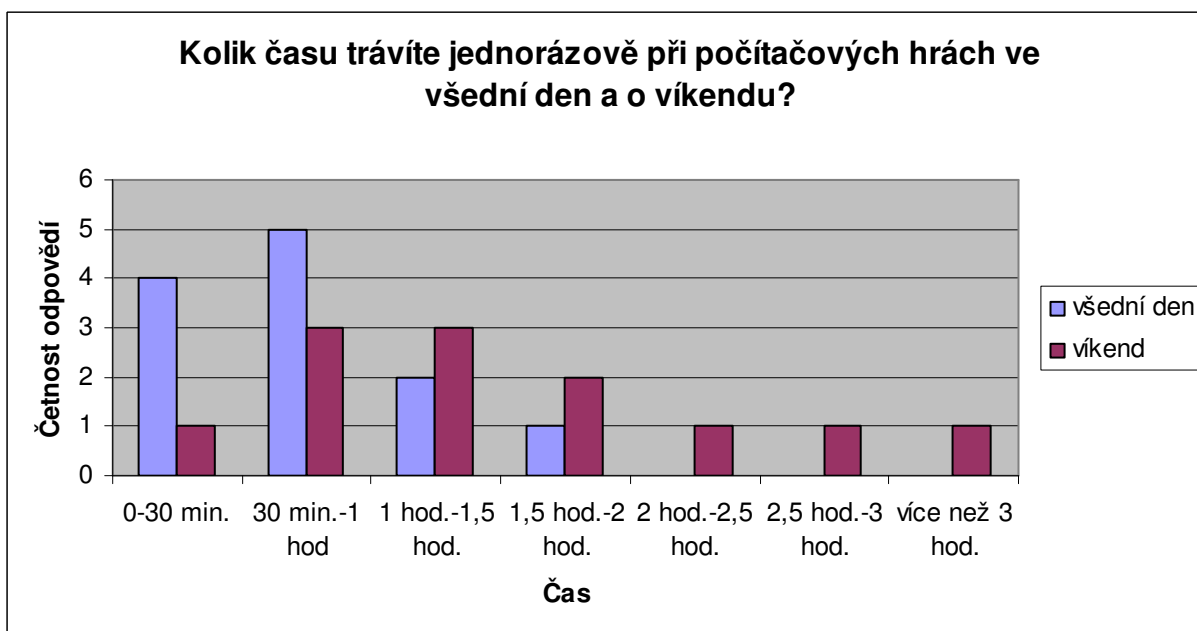
Graf 4 Výsledky otázky týkající se časového rozmezí hraní her (všední den, víkend) n=12 (6. třída)



Graf 5 Výsledky otázky týkající se časového rozmezí hraní her (všední den, víkend)
n=13 (8. třída)

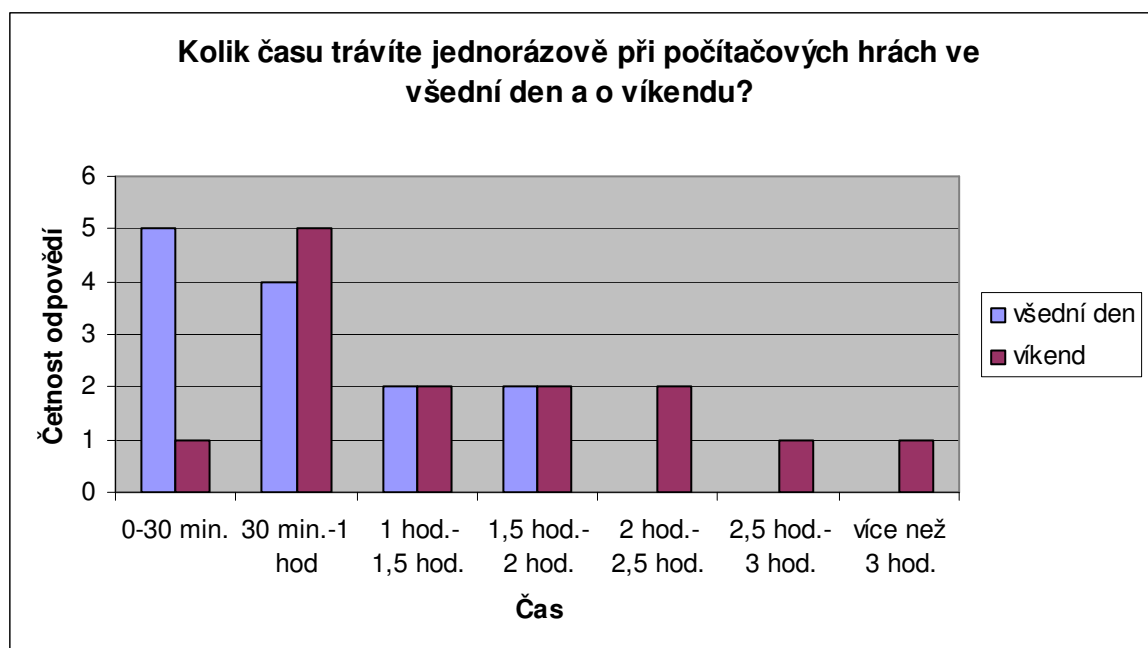


Graf 6 Výsledky otázky týkající se jednorázového hraní her (všední den, víkend)
n=12 (6. třída)



Graf 7

**Výsledky otázky týkající se jednorázového hraní her (všední de, víkend)
n=13 (8. třída)**



5.2 Výsledky a diskuze k projektivním technikám

Jak již bylo zmíněno, projektivní techniky vycházejí ze studia produktů činnosti. Předpokládá se, že probandi do produktů vlastní tvorby promítají své motivy, postoje, názory či potřeby. Projektivní techniky usnadňují odhalit obsahy, které člověk není schopen vyjádřit přímo (SKALKOVÁ, 1983).

Tento fakt vedl k tomu, že součástí intervenčního programu se stalo použití několika projektivních metod a technik. Tyto metody a techniky úspěšně posloužily k poodhalení hodnotového systému žáků (viz. kapitola 5.2.1), pomohly určit míru důležitosti počítače a televize pro preadolescentky (viz kapitola 5.2.2).

5.2.1 Výsledky a diskuze k technice nedokončených vět

Metoda nedokončených vět byla použita ke zjištění hodnotové orientace žáků. Postup vyhodnocování proběhl pomocí výkladu kategorií, které byly uvedené v díle Skutečnost nebo fikce. Použitá metoda obsahuje 9 nedokončených vět a tři přání.

Výklad kategorií:

1. ZVÍŘATA: vlastnit je, hrát si s nimi, pečovat o ně.
2. JÍDLO: (včetně sladkostí, zmrzliny): těšit se na ně, mít je v oblibě, chtít je, konzumovat, či nakupovat je.
3. AKTIVITY BĚŽNÉ: hlavně kreslení-malování, práce)obecně i konkrétní poloze), zpívání, vyšívání, zahradničení, poslech hudby, činnosti spojené s denním režimem a sebeobsluhou, zábavou(jít na ples, pouť , dikotéku), odpočívat, spát.
4. ORIENTACE NA VÝKON: mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat
5. VĚCI: (vlastnit je přát si je): věci denní potřeby, pohádkově kouzelné (kouzelný prsten, závoj, zlatou rybičku), hračky, věci nákladnější (magnetofon, auto, motorka, satelit).
6. DOMOV: být doma, provádět činnosti spojené s domovem a sourozenci, činnosti typické pro úzký rodinný život (chodit sám do města, mít svoje nádobí, sám si vařit, mít miminko, mít partnera, být s partnerem, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
7. POČASÍ: počasí, roční-denní doba: je pěkně, sluníčko, jaro atd.
8. HYPERKRITICHNOST: negativní (hostilní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, škaredý, tlustý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám.
9. NEKRITICHNOST: pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst, psát.
10. CHOVÁNÍ: jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
11. AKTIVITY SPORTOVNÍ: provádět sportovní činnosti včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěže, mít sportovní potřeby
12. IDEÁLY: pomáhat jiným, aby byl mír, lidé se nehádali, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (lítat v kosmu, být Zlatovláskou, významnou osobností, něco vykouzlit), dále uvědomění si hodnoty zdraví vlastního i jiných.

13. ABSTRAKTNÍ: nezařaditelné obsahy: uvádění vlastního jména, inkohotrentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějící myšlenkou: Jiří, jsem rád, jsem tady.

14. NEVÍM

(VÁLKOVÁ, 2000, s.33).

V šesté třídě se z uvedených kategorií minimálně objevuje 2. kategorie, týkající se orientace na jídlo. Naopak v nejhojnějším počtu se obecně objevují kategorie 12,6,1,4,8,5, které se povětšinou v dokončeních opakují. V osmé třídě je to velmi obdobné, zde se nejvýrazněji objevuje kategorie 12, 8, 3, 6.

1. Věta: „*Ráda bych...*“ se v 6. třídě se nejčastěji stává dokončení patřící do 4. kategorie zaměřené na výkon. Více než polovina preadolescentek uvádí touhu dostat se na vybranou střední školu, nebo touhu mít v dospělosti vysněné povolání. V osmé třídě se ve více než polovině odpovědí také objevuje orientace na výkon. Ve zbytku odpovědí obou tříd se objevuje 3. kategorie, běžné aktivity. Dívky by byly rády se svými kamarády například v KFC, Mc. Donaldu nebo jen tak venku.

2. Věta: „*Přeji si abych...*“ dokončením této věty se s velkou četností stává 4. kategorie, související s výkonem. Dokončení navazují na první nedokončenou větu. Dívky obou tříd si v nadpoloviční většině přejí: dobré známky, dodělat školu či vyniknout v určité činnosti. V osmé i šesté třídě se ve zbylých odpovědích objevuje 12. kategorie - ideály. Dívky by rády létaly nebo měly velké bohatství.

3. Věta: „*Kdybych tak...*“ U obou tříd se nejčastěji objevuje dokončení, které spadá do 8. kategorie, která se týká hyperkritičnosti. Dívky chtějí být hezčí, chytřejší, větší atd. tato hyperkritičnost se objevuje ve všech odpovědích dívek osmé třídy, u dívek šesté třídy je výskyt 8. kategorie poloviční. Tento fakt podle mě odpovídá ontogenetickému vývoji. Sebekritika je v tomto období dívkám velmi příznačná. V šesté třídě, kdy se dívky ocitají na nižším stupni vývoje ještě není orientace na kritiku sebe sama tak vyvinuta, proto se v 6. třídě objevují z poloviny i dokončení 5. kategorie, dívky by chtěly kouzelné předměty nebo různé nákladné věci jako notebook, televizi a mobil. věta: „*Doufám...*“ je v 8. i 6. třídě v zastoupení nadpoloviční většiny dokončována kategorií č. 12, kdy dívky doufají ve své zdraví, zdraví rodiny a celkovou spokojenost. Zbytek dívek 6. třídy věří v dobrá vysvědčení, známky a celkový prospěch, což odpovídá 4. kategorii, zaměřené na výkon. V 8. třídě se objevuje ještě 6. kategorie orientovaná na domov. Dívky chtějí být bez rodičů nebo nebýt po nich. Tento

způsob dokončení rovněž přisuzují průběhu puberty. Dívky 6. třídy ještě neřeší rozpory s rodiči, proto je nenapadají podobná dokončení. V osmé třídě jsou již rozpory s rodiči častějším problémem a zakončení nesoucí se v duchu kritiky rodičů se objevují téměř v polovině dokončení. Domnívám se, že tato skutečnost je pouhým projevem puberty. Ne příznakem nenávisti k rodičům, ale je důležité, aby rodiče toto období profesionálně zvládli a nepoškodili vztah rodič-dítě. Proto si myslím, že správný rodič by měl v rámci své lásky k dítěti proniknout do tajů psychologie, kde by našel informace o tom, jak jednat s preadolescenty. Toto zodpovědné chování rodičů by mělo nepochybně vliv na duševní zdraví preadolescentů.

5. věta: „*Jsem...*“ U obou tříd se objevuje dokončení 8. kategorie, označené jako hyperkritičnost. Dívky věty dokončují ve smyslu svých záporů jako, jsem divná, střílená, nenormální, stydlivá. Tato kritická dokončení se objevují ve více než polovině odpovědí dívek 8. třídy. Je zajímavé, že ve zbytku odpovědí se naopak objevuje 9. kategorie – nekritičnost. Dívky uvádí, že jsou ctižádostivé, jedinečné, pohledné. V 6. třídě se kritizuje více než třetina dívek, v ostatních případech je tato věta dokončována slovy patřící do 6. kategorie, zaměřené na domov, zde jsou dívky rády, že mají rodiče či hodného sourozence.

Je nutné se pozastavit nad mnohočetným výskytem zakončení ve smyslu kritiky vlastní osoby. Pro období preadolescence je nespokojenost s vlastním vzhledem či celkovou osobností více než typická. Proto se domnívám, že by vyučující jakéhokoli předmětu měl ovládat umění pochválit každého žáka. Na každém ve třídě najít něco, za co by si ho měli ostatní vážit a zbytku třídy to náležitě prodat. Tím bude celkově vytvářena přátelská atmosféra třídního kolektivu. Pokud si bude žák vědom toho, že je uznáván kolektivem, nebude mít důvod o sobě pochybovat. Ve strategii výuky duševní hygieny na základních školách by nepochybně měly být zařazeny hodiny rozvíjející zdravé sebevědomí. Ideálním příkladem mohou být Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků.

6. věta: „*Nejraději bych...*“ je dokončována dovětky z 12. Kategorie, která představuje ideály. Dívky z 6. třídy by nejraději byly známou osobností, dívky osmé třídy by nejraději byly v jiné době či zemi.

7. Věta: „*Nejlepší je když...*“ Nejčastěji se objevuje v obou třídách dokončení z 3. kategorie, představující běžné aktivity, kde dívky doplňovaly, že nejlepší je když jsou s kamarády, na počítači nebo když spí. V 6. i v 8. třídě se volba spánku objevila ve třech případech. Myslím si, že tato odpověď je zvláštním dokončením. Je možné, že pro

dívky je nejlepší když spí, protože spánkem unikají od reality. Mohu se domnívat, že dívky, které takto odpověděly, mohou mít nějaké problémy, které nejspíše neřeší a utíkají od nich pomocí spánku. Přesto si myslím, že problémy nebudou zásadní. Nejspíše se jedná jen o přechodný lehce řešitelný problém. V ostatních větech se neobjevují dokončení, která by poukazovala na problematické situace u dívek.

8. Věta: : „*Lidé si myslí, že já..*.“ Je skoro sto procentně doplněna dovětky 8. kategorie, označené jako hyperkritičnost, kde se dívky domnívají, že druzí si o nich myslí, že jsou zlé, namyšlené, zmlklé nebo nenormální. Typ tohoto dovětku se hojně objevuje v 6. i 8. třídě. Takováto dokončení opět svědčí o nízkém sebehodnocení. Hyperkritičnost se hojně objevila již ve větě 5. Typ této odpovědi opět souvisí s preadolescencí, pro kterou je sebekritika typická. Myslím si, že by žáci měli být vedeni k většímu vyjadřování a emocí a nákladnosti k druhým. Tomu by zajisté pomohly školy v přírodě, či školní letní kurzy, které by se nesly v duchu zážitkové pedagogiky. Takové pobyty by prohloubily vztahy v kolektivu. Vlivem společných prožitků by došlo k posílení vazeb a změnám pohledu na některé doposud neoblíbené členy třídy.

9. Věta: „*Někdy přemýšlím o...*.“ V 6. i 8. třídě se nejvíce objevuje 12 kategorie-ideály. Více než polovina dívek obou tříd přemýšlí o tom co bude po smrti nebo jaké by to bylo, kdyby mohly vrátit čas. Ve zbytku dokončení se objevuje dovětek ze 14. kategorie, kdy dívky neví o čem přemýšlí.

Tři závěrečná přání jsou v obou třídách doplňována nejčastěji přáními, dotýkající se kategorii 1- zvířata, kdy si dívky přejí nějaké zvíře. Hojně se objevuje kategorie 12 – ideály. Dívky si přejí být nesmrtelné, mít dalších 1000 přání nebo mít nadpřirozené schopnosti. Nejčastěji, tedy více než polovina dívek si přeje zdraví a štěstí pro svou rodinu a blízké. Na základě tohoto dovětku, se lze domnívat, že dívky si jsou vědomé pomíjivosti zdraví, což je dobrým startem pro jeho podporu.

5.2.2 Výsledky a diskuze k nedokončeným větám a otevřeným otázkám vlastní konstrukce

Tyto nedokončené věty a otázky vlastní tvorby posloužily k získání informací týkajících se výplně volného času preadolescentek, jejich vztahu k televizi a počítači. Prostřednictvím otevřených otázek bylo umožněno získání povědomí o tom, jaké základní znalosti mají dívky o spánku či režimu dne.

První nedokončenou větou: „*Když mám volný čas...*“ bylo zjištěno, že dívky šesté třídy tráví svůj volný čas venku s kamarády a sportem. Minimum dívek v šesté třídě uvádí, že by volný čas trávily před obrazovkou počítače či televize. V osmé třídě je dokončení věty obdobné. V hojném zastoupení se zde objevují sporty, aktivity s kamarády a příprava do školy. Dívky 8. třídy oproti dívkám třídy 6. vyhledávají sledování televize.

Dokončením dvojice vět: „*Televize pro mě je*“...“*Počítač pro mě je*“ bylo odhaleno, že téměř všechny dívky berou televizi jako nepotřebnou věc. V otázce důležitosti počítače pro dívky 6. i 8. třídy se dívky rozdělují na dvě poloviny. Jedna polovina počítač vnímá jako věc, bez které by se obešly. Druhá polovina preadolescentek by se bez počítače neobešla, ale převážně berou počítač jako zdroj informací.

Věta: „*Kdybych neměl/a televizi, počítač...*“ logicky navazuje na dokončení vět předchozích. Nejvíce se objevují dokončení říkající, že většině dívek by absence sledování televize nevadila. V osmé třídě se objevuje reakce na nepřítomnost televize ve smyslu nudy bez televize. Objevila se i dokončení, která nám prozrazují, že kdyby nebylo televize a počítače dívky obou tříd by více času trávili jinými aktivitami, hlavně pobytem venku s kamarády.

Věta: „*Moji rodiče jsou...*“ je ve všech případech doplňována celkově pozitivním dovětkem. Dívky uvádějí, že jejich rodiče jsou hodní, pohodoví, zábavní. Neobjevilo se dokončení v negativním smyslu. Dívky obou tříd ve třetině vět dokonce tvrdí, že by své rodiče za nic nevyměnily a že si jich velmi váží. Z toho vyplývá, že všechny dívky mají své rodiče v lásce a váží si jich. V preadolescenci dochází k mnoha rozporům rodič-dítě. Tato doba je podle mého názoru i jakousi zkouškou rodičovství. Je na rodičích zda zvolí správnou strategii výchovy v tomto citlivém období a nepostaví možná doživotní bariéry mezi sebe a své děti. Správný přístup rodičů k dceři se nepochybně také odráží

na jejím duševním zdraví. Jsem toho názoru, že by rodiče měly být vzdělávání v komunikaci s preadolescenty.

Dokončením věty: „Spánek pro mě znamená...“ bylo zjištěno, že všechny dívky obou tříd si uvědomují důležitost spánku a většina dívek ho má velmi v oblibě. Dívky obou tříd spánek vnímají hlavně jako odpočinek.

Zodpovězením otázek, které se týkaly základních znalostí o spánku a režimu dne, bylo zjištěno, že většina dívek si myslí, že by ve svém věku měly věnovat spánku od 8-10 hodin. Důležitost spánku vidí dívky obou tříd hlavně v odstranění únavy. Celkově chápou spánek jako odpočinek. Konkrétní informace o spánku dívky obou tříd vůbec nemají. Pod pojmem režim dne, si dívky představují „něco jako rozvrh do školy“. Všechny dívky obou tříd se domnívají, že se dopouští chyb ve svém denním režimu, rovněž uvádějí, že ani ostatní členové rodiny nemají správný denní režim. Jako chyby dívky uvádějí pozdní odchod do postele nebo vynechávání snídaně.

Domnívám se, že nabytí nových vědomostí o spánku by mohlo být pro dívky motivačním zdrojem k dodržování řádné spánkové hygieny. Dívky se prostřednictvím našeho intervenčního programu a informačně motivačního letáku „S lepším spánkem k lepším známám“ dozvěděly informace o tom, proč je pro lidský organismus spánek důležitý, a jak by mohlo být naše zdraví ohroženo, pokud by docházelo k opakované spánkové deprivaci.

5.2.3 Výsledky a diskuze k osobním erbům

Součástí informačně motivačního letáku byl osobní erb. Probandi měli za úkol tento erb libovolnou technikou vyplnit tak, aby daný erb vystihoval jejich osobnost. Bohužel bylo podceněno vospělosti probandů. K vyplňování erbů nebylo využito samostatné edukační jednotky, ani nedošlo ke kooperaci s výtvarnicí dané základní školy. Bylo spoléháno na to, že pro probandy to bude zábava, při které nebudou potřebovat pedagogický dohled. Důsledkem se stalo, že erby byly v mnohých případech vyplněny pouze tužkou, či propiskou. Našly se ovšem i takové erby, na kterých si autorky daly záležet.

Je škoda, že dívky erbům nevěnovaly více námahy a práce. Domnívám se, že pod dohledem pedagoga, by z erbů vznikla velmi krásná díla. V tomto případě došlo k přecenění dívek ve smyslu vztahu k samostatné důsledně nekontrolované práci.

Vytvořené erby obou tříd lze rozdělit do dvou skupin podle stylu vyplnění. Na ty, které jsou vyplněny barevně a ty, které byly vyplněné pouze za použití propisky či tužky. Rovněž lze rozdělit erby obou tříd na erby, které tvoří jeden ústřední motiv a erby, které mají v každém poli samostatnou symboliku. Erby s abstraktními motivy se u dívek obou tříd neobjevují. Na erbech, které jsou vyplněny barevně lze vidět barevné vybarvení polí v kombinaci s konkrétními motivy.

Více než polovina erbů obou tříd je vyplněna pouze propiskou či tužkou. Jedná se o erby, které mají v každém poli samostatnou symboliku. Nejčastěji se v polích objevují jména oblíbených zpěváků nebo kapel. V polích lze nalézt vymalovaná zvířata i různé symboly jako srdce, květiny či různé druhy smajlíků. U několika dívek 6. i 8. třídy se objevilo vyplnění polí pomocí citátů. Výplně erbů citáty převládají u dívek 8. třídy.

Citáty dívky z 8. třídy: „*Život je psaní bez gumy.*“

„*Myšlenkami si člověk navolí život.*“

„*Když někomu daruješ čas, nehleď na hodinky.*“

V barevných erbech obou tříd se nejčastěji objevují výplně modrou, fialovou, žlutou a zelenou barvou. Modrá je barvou klidu, uspokojení a souladu. Mají ji rádi lidé citliví, s bohatým vnitřním životem, hledající lásku a oddanost, romantici či introverti. Symbolizuje něhu, věrnost, důvěru, oddanost a tradici. Dávají jí také přednost lidé, kteří touží po klidu. Ale i ti co nemají rádi změny. Fialová barva se v erbech vyskytuje často ve spojení s modrou, což může prozrazovat nepřístupnost a úzkost. Používání žluté může znamenat velkou závislost na dospělém. Zelená barva je srovnatelná s modrou a odráží především sociální kontakty (DAVIDO, 2001).

Objevil se i erb na který byla použita pouze sytě červená barva. Červená barva používaná po šestém roce věku podle doktora A. BOUVETA poukazuje na tendenci k agresivitě a nedostatečnou kontrolu emocí (in DAVIDO, 2001).

Všeobecně vzato jasné a teplé barvy svědčí o vyrovnanosti člověka, který je používá. Tmavé barvy ukazují na tendenci ke smutku, úzkosti, případně odpor k někomu nebo k něčemu (DAVIDO, 2001).

V erbech obou tříd se objevují v kombinaci jak barvy jasné, tak barvy tmavé. Nepřisuzuji to však žádné patologii, pouze stádiu vývoje ve kterém se probandí právě

nacházejí. Jelikož pro pubertu je typická jakási rozervanost, nevyrovnanost, úzkost či nepřístupnost je logické, že se tyto prožitky budou promítat i do výtvarného projevu.

5.2.4 Výsledky a diskuze k projektivní technice hraní rolí

Další projektivní technika, využitá jako součást intervenčního programu byla technika hraní rolí. Pro probandy dívky i chlapce obou tříd bylo připraveno několik scének. Vybrané skupinky aktérů, dostali pouze obecné instrukce k určenému námětu. To proto, aby měli volnost ve vyjadřování určených rolí. Probandi měli za úkol ztvárnit různé situace týkající se dodržování odchodu na lože. Následovala diskuze týkající se chování aktérů.

Problémem této projektivní metody bylo to, že probandi ve většině případů propadli studu a chtěli mít scénku rychle za sebou. Tento jev je však pro dospívání typický. Rovněž se zde nepochybně projevila i bázeň z neznámého vyučujícího. Proto bych tuto metodu příště raději zařadila ke konci intervenčního programu, kdy by byl již navázán hlubší vztah edukant-edukátor.

Přesto bylo možné ve scénkách rozpoznat zkušenosti a návyky z domova. Jsem si jistá, že do rolí otce a matky děti projektovaly opravdové potencionální chování jejich rodičů. Díky tomu se domnívám, že ve většině rodin má dominantní slovo matka, otec přichází dítěti domluvit až když si matka neví rady.

Z časových důvodů se herci stali pouze probandi vybraní losem. Ostatní byli pozornými diváky, kteří měli za úkol pozorně sledovat průběh výstupu spolužáků a po odehrání scének se vyjádřit k jejich obsahu.

Při této technice může vnímavý výzkumník zaznamenat spoustu užitečných informací. Scénky mohou být zaměřené na jakákoliv témata. V rámci duševního zdraví mohou být využity například scénky s tématem „pohled do zrcadla“ (rozhovor mezi stojícím před zrcadlem a odrazem) nebo může být téma zaměřeno například na hospodaření s časem (vybraní aktéři si rozdělí části dne a přehrají, jak probíhají jeho jednotlivé části).

5.3 Výsledky a diskuze k metodě denních záznamů

Probandům byly rozdány motivačně informační letáky. Do těchto letáků si dívky po dobu 4 týdnů měly vést záznamy. Do tabulek denně zapisovali počet hodin spánku a jejich úspěšnost ve škole. Z tabulek lze vypočítat průměrnou délku spánku dívek jednotlivých ročníků. Dívky 6. třídy spí průměrně 9 hodin, dívky 8. třídy spí průměrně 8 hodin a 45 minut.

Spánková norma podle (JAROLÍMKOVÉ, 2000) je pro děti od 10 do 14 let 10 hodin spánku denně. Z toho vyplývá, že dívky 6. i 8. třídy nedodrží spánkovou normu určenou jejich věku.

Shromážděný materiál touto metodou denních záznamů bude dále rozpracován v rámci projektu GAČR doc. Milady Krejčí, který se zabývá zkvalitněním výuky duševní hygieny na ZŠ.

I když dívky vyplnily všechny tabulky, je na obsahu vyplněných údajů znát klesající tendenci zájmu. Na obsahu prvních vyplněných tabulek je znát zájem a zainteresovanost. Dívky se u jednotlivých poctivě zapisují úspěchy ve škole. V dalších tabulkách se u mnohých dívek objevuje hodnocení dne pouze slovy: dobrý, ušlo to, chvalitebný, super, horor, nuda apod. Tento úkaz připisují nepravidelné kontrole vedení záznamů.

Proto mým doporučením pro příští případné využití letáku je přísnější, častá a pravidelná kontrola vedení záznamů.

5.4 Výsledky a diskuze k písemné zkoušce

Metoda písemné zkoušky byla určena pro získání povědomí o tom, kolik informací si dívky z našich hodin zapamatovaly. Rovněž měla posloužit jako nástroj k selekci těch nejlepších absolventů písemné zkoušky. Autoři nejlepších testů s námi za odměnu navštívili spánkovou laboratoř.

Písemnou zkoušku preadolescentky vyplňovali po dvojicích. Písemná zkouška obsahovala 14 otevřených otázek, jež se ptaly na faktické informace, které byly dovykládány během předchozích hodin intervenčního programu. Dívky obou tříd ve všech případech dokázaly odpovědět na téměř všechny otázky alespoň z poloviny

správně. Pouze na jednu otázku zůstala bez správné odpovědi. Problémem byla otázka: „Co znamená pojem spánková deprivace?“

Celkově písemná zkouška dopadla velmi dobře. Dívky si z hodin zapamatovaly téměř všechny podstatné informace. Průkazným důkazem toho bylo, že exkurze do spánkové laboratoře se zúčastnilo 8 děvčat a 2 chlapci. Dívky si zapamatovaly velké množství z výkladu. Myslím si, že je hodiny se spánkovou tematikou bavily. Překvapivě i samotná písemná zkouška vyvolala v žácích jakési nadšení. Možná to bylo tím, že se nemuseli stresovat ze známky, kterou z testu obdrží, také pracovali ve dvojicích, což jim pravděpodobně dodalo pocit větší jistoty. Práci ve dvojicích jsme volily z důvodu možnosti diskuze nad otázkami.

5.5 Výsledky a diskuze k intervenčnímu programu

Intervenční program byl připraven v rozsahu deseti týdnů s dotací jedné hodiny týdně. Program byl vytvořen v kooperaci s Eliškou Šindelářovou, která se zabývala preadolescenty-chlapci. Programu se tedy zúčastnili dívky a chlapci současně. Intervenční program byl zaměřen hlavně na spánkovou problematiku, jakožto složku ovlivňující duševní zdraví. Prostor našemu působení byl umožněn místo hodin Výchovy ke zdraví v 6. třídě a místo Výchovy k občanství v třídě 8.

Naším cílem bylo získání důvěry edukantů a navození příjemné atmosféry. Proto jsme ze začátku volily uspořádání třídy během edukačních jednotek do kruhu uprostřed třídy. Tato změna sice vyvolala pozitivní ohlas ze stran žáků, ale pro nás se tím situace jen ztížila. Jakmile si žáci posedali do kruhu staly se neukázněnými, děvčata měla neustálou potřebu si mezi sebou něco špitat a chlapci si neodpouštěli hlasité komentáře. Tím pádem byly edukační jednotky narušovány neustálým napomínáním a výzvami k disciplíně. To nás vedlo k pořízení „klobouku trestů“, který měl sloužit k udržení kázně. Tento počin se ukázal být účinným pouze na chvíli. Proto jsme zkusily upustit od alternativního uspořádání třídy v kruhu a vrátily se k tradičnímu sezení v lavicích. Žáci usazení v lavicích podle zasedacího pořádku, určeného třídní učitelkou, opravdu přinášelo daleko větší kázeň a pozornost žáků než uspořádání v kruhu. Rovněž bylo nutné zvolit přístup k žákům. Nechtěly jsme se stavět do role klasických učitelek, proto jsme dětem dovolily, aby nám říkaly křestním jménem, ale zachovaly vykání. Pro zachování naší autority a dodržování kázně jsme si na začátku intervenčního programu

stanovili jasná pravidla. Spolupráce se žáky v 6. třídě byla méně náročná než s žáky třídy 8. Dívky celkově byly během programu ukázněnější než chlapci, popřípadě jim stačilo jednorázové napomenutí. Kdyby program probíhal odděleně, domnívám se, že by s dívkami byla velmi dobrá spolupráce. Přesto si myslím, že pro celkovou dynamiku skupiny je dobré, aby byl program realizován pro chlapce i dívky zároveň. Příkladem může být konfrontace dívčích a chlapeckých názorů na stejný problém.

Problematickým úkolem je odhadnout čas potřebný pro jednotlivé aktivity. Nikdy nelze přesně dopředu odhadnout kolik času bude potřeba k jednotlivým částem edukační jednotky. Proto jsme měly vždy v záloze připravenou aktivitu, pro případ že by žáci zvládli jednotlivé aktivity dříve než jsme předpokládaly. Rovněž je nutné počítat s tím, že žákům aktivita zabere více času a jiná aktivita se nestihne. Je nutné neustále improvizovat i podle aktuální nálady a rozpoložení třídy je potřeba aktivitu neustále přizpůsobovat, ale zachovat rámcovou kostru naplánované edukační jednotky.

Bohužel byl náš program přerušen jarními prázdninami, což narušilo celkovou kontinuitu programu, nedomnívám se však, že by to mělo nějaký výrazný vliv v celkovém výsledku. Ale bylo by lepší, kdyby program probíhal bez přerušení plynule deset týdnů.

Během výkladů, které se týkaly spánkové problematiky či motivace bylo na dětech znát, že je daná témata baví. Snažily jsme se o neustálou aktivitu žáků během výkladu, což určitě mělo vliv na zvýšení pozornosti během hodin. Dlouhodobou motivací byla pro žáky skutečnost, že nejlepší absolventi závěrečného testu budou odměněni. Odměnou byla exkurze do spánkové laboratoře.

Myslím si že, že se nám podařilo se žáky navázat pozitivní vztah a během hodin navodit příjemnou atmosféru, což je určitě také nepostradatelným faktorem pro duševní hygienu. Podle zpětné vazby a výpovědí dívek obou tříd lze říci, že je program velmi bavil a bylo to pro ně příjemné zpestření školní výuky, které je jistě obohatilo.

Libily se ti hodiny s tematikou spánku?

Ano, protože to bylo zajímavé

Změnil/a si vlivem těchto hodin své spánkové návyky k lepšímu? Jak?

Ano
Chodím spát dříve.

6 ZÁVĚR

Cílem práce Motivační zdroje podpory duševního zdraví u preadolescentů-dívek bylo vytvoření intervenčního programu a jeho realizace na vybrané základní škole. Program byl realizován v 6. a 8. třídě základní školy. Ve spolupráci s Eliškou Šindelářovou, která se zabývala preadolescenty- chlapci, byl vytvořen desetitýdenní program. Hlavní náplní našeho působení byla oblast spánku, jakožto nedílné součásti duševního zdraví. Úkolem intervenčního programu bylo informovat žáky o důležitosti spánku a jeho pozitivních účincích na zdraví. Součástí práce se stalo i vytvoření informačně motivačního letáku s názvem „S lepším spánkem k lepším známám“, jež měl za úkol informovat preadolescenty o spánku a správném režimu dne, tím je motivovat a vést k dodržování spánkové hygieny a pravidel denního režimu.

Pomocí výzkumných metod, které se staly součástí intervenčního programu se podařilo sebrat velké množství dat, které potvrdily první výzkumnou otázku. Dívky obou tříd nedodržují spánkovou normu určenou jejich věku, která je dle (JAROLÍMKOVÉ, 2000) pro děti od 10 do 14 let 10 hodin. Dívky šesté třídy průměrně spí 9 hodin denně, dívky 8. třídy spí průměrně 8 hodin a 45 minut denně.

Na základě sebraných dat lze říci, že dívky tráví hodně času před obrazovkou počítače. Z průzkumu však nevyplývá, že by příčinnou nedosažení spánkové normy bylo hraní her na počítači. Proto se nepotvrdila druhá výzkumná otázka. Počítač není příčinou snížené kvantity spánku. Většina dívek obou tříd tráví hrou na počítači čas od 15:00 do 18:00, kdy jednorázovou hrou ve většině případů tráví maximálně 1 hodinu a 30 minut. Dotazník se však ptá pouze na počítačové hry. Proto je možné, že dívky tráví na počítači daleko více času, než uvedly. Věnují se však jiným aktivitám, které v dnešní době počítač nabízí.

Proto se zde nabízí prostor pro další závěrečnou práci, která by se zabývala tím, jak dívky využívají čas, který tráví na počítači. Obávám se, že navštěvují mnoho možná i nebezpečných internetových stránek. Příkladem nevhodného trávení času dívek na počítači může být chatování. Pro dívky preadolescentního věku se zde objevuje nebezpečí útěku do virtuálního světa, s opomíjením světa skutečného. Proto pokládám za nutné dívky vést již od útlého období k různým aktivitám. Rodiče a škola by dětem měli nabídnout a dovolit vyzkoušet široké spektrum aktivit. Děti by si vybraly aktivitu, která je baví a naplňuje, věnovaly by jí velkou část svého volného času. Duševní zdraví

by tím bylo nepochybně podporováno. Ubylo by dětí, které z nudy vysedávají u počítače, kradou či berou drogy. Měly by svůj sport, umění či prostě svou velmi oblíbenou činnost pro kterou by žily.

Dalším vhodným námětem pro závěrečnou práci by bylo vytvoření obdobných intervenčních programů, které by se zaměřovaly na jiné složky mající vliv na duševní zdraví. Tím by došlo k vytvoření uceleného plánu k motivaci a podpoře duševního zdraví preadolescentů, který by se mohl dále rutinně aplikovat na základních školách.

Na základě získaných výsledků mohu tvrdit, že dívky mají minimální znalosti o spánkové problematice. Domnívám se, že by problematika spánku a spánkové hygieny měla být zařazena jako komplexní program do obsahu hodin Výchovy ke zdraví na ZŠ.

Dalším tématem závěrečné práce, by mohlo být vytvoření intervenčního programu, který by byl organizován jako pěti denní či týdenní pobyt. Jednalo by se o období školy v přírodě. Náplní by bylo každodenní ranní cvičení s jógovými prvky, psychomotorické hry zaměřené na rozvoj spolupráce, zábavně vedené přednášky o jednotlivých složkách duševního zdraví. Celkově by byl programu provázen prvky zážitkové pedagogiky. Tím by si žáci vytvořily trvalé vzpomínky, které by je za jistě pozitivně ovlivnily v dalším vývoji a rozvoji osobnosti.

Doufám, že moje práce byla účinným motivačním zdrojem podpory duševního zdraví preadolescentek. Pevně doufám, že námi aplikovaný intervenční program jakýmkoli způsobem pozitivně ovlivnil skupinu probandů, která program absolvovala.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literární zdroje:

ATKINSON, R. Psychologie. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-610-3

ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A. Psychologie a pedagogika pro 3. ročník středních zdravotnických škol a pro obory sociální. Jinočany: H & H, 1999. ISBN 80-86022-42-0

DANĚK, K. Pohybem ke zdraví. Praha: Olympia, 1983. ISBN neuvedeno

DAVIDO, R. Kresba jako nástroj poznávání dítěte-Dětská kresba z pohledu psychologie. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-449-4

HAMANOVÁ, J. Dospívání a některé jeho zdravotní problémy. In *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8

HANUŠ, R., HRKAL, J. Zlatý fond her II. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-153-3

HARADA, T., KREJČÍ, M., WADA, K., TAKEUCHI, H. (2008) Video game playing affects the circadian typology and mental health of young Czech and Japanese children. In *Human Diversity: design for life*. ICPA. Delft: Delft University of Technology. 31 – 34. ISBN 978-920-262-028-8

HARTL P., HARTLOVÁ H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X

HAVLÍNOVÁ, M. Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3

HELUS, Z. Psychologie pro střední školy. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-876-2

HUČÍN, J. První ovečka, druhá ovečka. In *Psychologie dnes*, 11. ročník, 5. číslo/květen. Praha: Portál 2005

JAROLÍMKOVÁ, S. (Nejen) výklad snů. Praha: Metramedia, 2000. 221 s. ISBN 80-238-5879-3

KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. Praha : Academia, 2005. ISBN20 80-200-1307-505

KLÍMA, J., A KOL. Pediatrie. Praha: Eurolex Bohemia, 2003. ISBN 80-86432-38-6

KOHOUTEK, R. Základy psychologie osobnosti. Brno: CERM, 2000. ISBN 80-7204-156-8

KOMENSKÝ, J.A. Informatorium školy mateřské. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1964. ISBN nevedeno

KREJČÍ, M. Uplatnění jógy v resocializačním procesu dětí a mládeže. České Budějovice: 1998. ISBN 80-7040-311

KREJČÍ, M. Výchova ke zdraví a prevence obezity I. díl. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích 2008. ISBN 978-80-7394-082-9

KREJČÍ, M., WADA, K., OHIRA, Y., NAKADE, M., TAKEUCHI, H., HARADA, T. Czech – Japan comparative study on mornings – evenings and sleep preference habit. Journal of Chronobiology, 2008 b, Vol. 14, No. 2, pp. 84 – 86. ISSN 1348-2025

LONG, M. Rodinná encyklopedie medicíny a zdraví. Čestlice: Rebo Productions, 2008, ISBN 978-80-7234-775-9

MACHOVÁ, J. Zdraví. In *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8

MARSHAL EDITIONS. Lidské tělo. Bratislava: Gemini, 1991. ISBN 80-85265-13-3

MÍČEK, L. Základní pojmy duševní hygieny. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969. ISBN nevedeno

MÍČEK, L. Duševní hygiena. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1983. ISBN nevedeno

NAKONEČNÝ, M. Motivace lidského chování. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7

NAKONEČNÝ, M. Psychologie osobnosti. Praha: Academia, 2005. ISBN 978-80-200-1680-5

NAKONEČNÝ, M. Sociální psychologie. Praha : Academia, 2009, ISBN 978-80-200-1679-9

NEVŠÍMALOVÁ, S., ŠONKA, K., A KOL. Poruchy spánku a bdění. Praha : Maxdorf, 1997. ISBN 80-85800-37-3

NOVOTNÝ, I., HRUŠKA, M. Biologie člověka. Praha: Fortuna, 2003. ISBN80-7168-819-3.

PRUSIŇSKÝ, A. Nespavost a jiné poruchy spánku. Praha: Maxdorf, 1997. ISBN 80-85800-01-2

PŘÍHODA, V. Ontogeneze lidské psychiky. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. ISBN nevedeno

ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5

SKALKOVÁ, J., A KOL. Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. ISBN nevedeno

VELTRUBSKÁ, I., CHAMOUTOVÁ, K., Duševní zdraví. Praha: Credit, 1998. ISBN 80-213-0456-1

VÁLKOVÁ, H. Skutečnost nebo fikce. Závěrečná publikace projektu č. RS 97075 Resortního výzkum MŠMT ČR. Olomouc. Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0117-7

Ostatní zdroje:

<http://www.euro.who.int/mentalhealth>

<http://slovník-cizich-slov.abz.cz>

9 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha č. 1- Ukázka Dotazník životních rytmtů a spánkového režimu

(HARADA, KREJČÍ, 2008)

Příloha č. 2- Ukázka nestandardizovaných nedokončených vět vlastní konstrukce

(MACOUNOVÁ, ŠINDELÍŘOVÁ, 2010)

2A-dívka 8.třídy

2B-dívka 6.třídy

Příloha č. 3- Ukázka standardizovaných nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000)

3A-dívka 6.třídy

3B-dívka 8.třídy

Příloha č. 4- Ukázka závěrečného testu

4A-dívka 8.třídy

4B-dívka 6. třídy

Příloha č. 5- Ukázka projektivní výtvarné techniky-osobní erby

5A-dívka 6. třídy

5B-dívka 8. třídy

Příloha č. 6- Vyplněný leták „S lepším spánkem k lepším známám“

Příloha č. 7- Ukázka zpětné vazby na intervenční program

7A-dívka 6. třídy

7B-dívka 8. třídy

Příloha č. 8- Intervenční program

Dotazník životních rytmů a spánkového režimu

Pokyny pro vyplnění dotazníku

- Prosíme Vás o vyplnění dotazníku, týkajícího se Vašeho denního a spánkového režimu v posledním měsíci.
- Prosím odpovězte na otázky popořadě, nepřeskakujte otázky.
- Prosím odpověďte tak, jak to nejlépe cítíte. Odpovědi budou použity
- Pouze k vědeckým účelům výzkumu. Nemusíte uvádět Vaše jméno.
- Dotazník není žádnou zkouškou, a tak se prosím uvolněte!

VŠEOBECNÉ INFORMACE

- Pohlaví: mužské ženské
 - Datum narození: 18.8.1998 Věk: 11
 - Typ školy: LS Nova
- V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech, v době školní docházky?
Průměrně v...22:00.....(např. ve 23:30)
 - Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech v době školní docházky?
(1) Za 0 – 5 min (2) Za 6 – 15 min (3) za 16 – 30 min
(4) Za 31 – 45 min (5) Za 46 – 60 min (6) Za více než 1 hod
 - Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech?
(1) vždycky (2) často (3) občas (4) zřídka (5) nikdy
 - V kolik hodin se ve všedních (školních) dnech probouzíte?
Většinou v...7:00... (např. v 6:30)

- Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení?
(1) 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 – 60 min (6) Více než 1 hod
- Máte potíže se vstáváním ve všedních (školních) dnech?
(1) vždy (2) často (3) občas (4) zřídka kdy (5) nikdy
- V kolik hodin chodíte spát o víkendu?
Většinou v...23:00..... (např. 23:30)
- Jak dlouho vám trvá, než-li usnete o víkendu?
(1) 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 – 60 min (6) Více než 1 hod
- Jak často míváte o víkendu potíže s usínáním?
(1) vždy (2) často (3) občas (4) zřídka kdy (5) nikdy
- Rozhodujete sami o čase, kdy půjdete spát nebo o něm rozhodují Vaši rodiče? Pokud se rozhodujete sami, jaký čas to je?
(1) Ano 23:00...(hodin) (2) Ne
- Kdy se o víkendu probouzíte?
Většinou v...9:30.....(např. v 6:30)
- Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení o víkendu?
(1) 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 – 60 min (6) Více než 1 hod
- Míváte o víkendu problémy se vstáváním?
(1) vždy (2) často (3) občas (4) zřídka kdy (5) nikdy

Dotazník životních rytmů a spánkového režimu

Pokyny pro vyplnění dotazníku

- Prosíme Vás o vyplnění dotazníku, týkajícího se Vašeho denního a spánkového režimu v posledním měsíci.
- Prosím odpovězte na otázky popořadě, nepřeskakujte otázky.
- Prosím odpověďte tak, jak to nejlépe cítíte. Odpovědi budou použity
- Pouze k vědeckým účelům výzkumu. Nemusíte uvádět Vaše jméno.
- Dotazník není žádnou zkouškou, a tak se prosím uvolněte!

VŠEOBECNÉ INFORMACE

1. Pohlaví: mužské ženské
 2. Datum narození: 18.8.1998 Věk: 11
 3. Typ školy: LS Nova
- 1) V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech, v době školní docházky?
Průměrně v... 22:00(např. ve 23:30)
 - 2) Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech v době školní docházky?
(1) Za 0 – 5 min (2) Za 6 – 15 min (3) za 16 – 30 min
(4) Za 31 – 45 min (5) Za 46 – 60 min (6) Za více než 1 hod
 - 3) Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech?
(1) vždycky (2) často (3) občas (4) zřídka (5) nikdy
 - 4) V kolik hodin se ve všedních (školních) dnech probouzíte?
Většinou v... 7:00 (např. v 6:30)

- 5) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení?
 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 – 60 min (6) Více než 1 hod
- 6) Máte potíže se vstáváním ve všedních (školních) dnech?
 vždy (2) často (3) občas (4) zřídka kdy (5) nikdy
- 7) V kolik hodin chodíte spát o víkendu?
Většinou v... 23:00 (např. 23:30)
- 8) Jak dlouho vám trvá, než-li usnete o víkendu?
 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 – 60 min (6) Více než 1 hod
- 9) Jak často míváte o víkendu potíže s usínáním?
(1) vždy (2) často (3) občas (4) zřídka kdy (5) nikdy
- 10) Rozhodujete sami o čase, kdy půjdete spát nebo o něm rozhodují Vaši rodiče? Pokud se rozhodujete sami, jaký čas to je?
 Ano 23:00 (hodin) (2) Ne
- 11) Kdy se o víkendu probouzíte?
Většinou v... 9:30 (např. v 6:30)
- 12) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení o víkendu?
(1) 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 – 60 min (6) Více než 1 hod
- 13) Míváte o víkendu problémy se vstáváním?
(1) vždy (2) často (3) občas (4) zřídka kdy (5) nikdy

- (4) Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami na stole nebo zabudované v nábytku
 Elektrické lampičky
 (6) Svíčky
 (7) Obrazovka počítače nebo televize
 (8) Žádné osvětlení, popřípadě světlo z ulice
- 26) Jak často míváte depresivní náladu v běžném životě?
 (1) často občas (3) zřídka (4) vůbec ne
- 27) Jak často býváte podrážděný a naštvaný z pouhé maličkosti v běžném životě?
 (1) často (2) občas zřídka (4) vůbec ne
- 28) Jak často býváte podrážděný a naštvaný činností druhého člověka nebo subjektu v běžném životě?
 (1) často občas (3) zřídka (4) vůbec ne
- 29) Jak často ztrácíte kontrolu, neboť se ocítáte v extrémně emočně vypjaté situaci?
 (1) často (2) občas zřídka (4) vůbec ne
- 30) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) od probuzení do příchodu do školky, školy (v ranní době ve všedních dnech)?
 0 – 10 min (2) 10 – 30 min (3) 30 – 60 min (4) více než 60 min
- 31) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) v ranní době o víkendech?
 0 – 10 min (2) 10 – 30 min (3) 30 – 60 min (4) 60 min – 2 hod (5) 2 – 3 hod (6) více než 3 hod
- 32) Máte přístup k počítačovým hrám, playstationům apod.? Jestliže ano, jak často v týdnu je hrajete?
 Ano
 (1) každý den (2) 4x – 5x týdně 2x – 3x týdně (4) 0 – 1x týdně
 (2) Ne
- (Prosím na následující otázky odpovídejte pouze v případě, že jestliže jste na tuto otázku odpověděli ANO)
- 33) K jakému typu počítačových her máte přístup?
 počítačové hry s monitorem (TV, počítač)
 mobilní hry s malým displejem, včetně her mobilních telefonů
 k oběma typům mám přístup
- 34) Kdy hrajete počítačové hry ve všední den? Můžete označit více odpovědí.
 (1) 6:00-9:00 (2) 9:00-12:00 (3) 12:00-15:00 15:00-18:00
 (4) 18:00-21:00 (6) 21:00-24:00 (7) 24:00-3:00 (8) 3:00-6:00
- 35) Kolik času strávíte jednorázově pro počítačových hrách ve všední den?
 (1) 0-30 min 30 min-1hod (3) 1 hod-1,5 hod (4) 1,5-2 hod
 (5) 2-2,5 hod (6) 2,5-3 hod (7) více než 3 hod
- 36) Kdy hrajete počítačové hry o víkendů? Můžete označit více odpovědí.
 (1) 6:00-9:00 9:00-12:00 (3) 12:00-15:00 15:00-18:00
 (5) 18:00-21:00 (6) 21:00-24:00 (7) 24:00-3:00 (8) 3:00-6:00
- 37) Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách o víkendů?
 (1) 0-30 min (2) 30 min-1hod (3) 1 hod-1,5 hod 1,5-2 hod
 (5) 2-2,5 hod (6) 2,5-3 hod (7) více než 3 hod

Otázky pro všechny dotazované:

38) Jak často jíte pravidelně ve stejnou dobu?

Snídaně –

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Nesnídám

Svačina dopoledne -

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Nesvačím dop.

Oběd -

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Neobědvám

Svačina odpolední

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Nesvačím odp.

Večeře

- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
(4) Nepravidelně (5) Nevečeřím

39) Prosim odpovzte, pokud jste v předcházející otázce č. 38

Odpovídal v rozpětí 1. – 3.

Kdy jíte? (Např. v 7:30 snídaně, 20:00 večeře apod.)

Snídaně -

Svačina dopolední - ^{9:40}.....

Oběd - ^{12:30 - 13:00}.....

Svačina odpolední -

Večeře - ^{12:30 - 18:30}.....

Příloha č.2A



Věk: 15

Pohlaví: HOULKA

Doplň nedokončené věty a odpověz na otázky:

Když mám volný čas... *jak sem, venku nebo v KFC*

Televize pro mě je... *sem ~~hlavně~~ hlavně díky tomu sem mamak*

Počítač pro mě je... *důležitý (mamak)*

Kdybych neměl/a televizi a počítač... *to bych neprožila*

Moji rodiče jsou... *v pohodě*

Spánek pro mě znamená... *jak kdy někdy moc někdy málo*

Víte, kolik hodin by jste měli ve Vašem věku věnovat spánku?

8-9

Myslíte si, že je spánek potřebný? A proč?

abych nikdy nespala při hodině

Víš nějaká fakta o spánku? ?

Co pro tebe představuje pojem REŽIM DNE?

*^{ve škole} HOROR (KDYŽ JE TO DOMA NEPŘÍ O VÍCENEŽ VE VŠEDNÍ DEN)
výjimečný odu v pohodě*

Myslíš, že se dopouštíš chyb ve svém denním režimu? Co ostatní členové Tvé rodiny?

NĚJAK SE TO NERESÍ!

Příloha číslo 2B

Věk: 11
Pohlaví: žena

Doplň nedokončené věty a odpověz na otázky:

Když mám volný čas. *jsem venku a hraji si se psům*

Televize pro mě je. *víc, kterou moc nepoužívám*

Počítač pro mě je. *víc, bez kterých bych se klidně obešla*

Kdybych neměl/a televizi a počítač. *někdo by mi to navrhl*

Moji rodiče jsou. *váží si na počítač, ani v televizi nebavím volný čas*

Spánek pro mě znamená. *hodně*

Víte, kolik hodin by jste měli ve Vašem věku věnovat spánku?

Asi 10 hodin?

Myslíte si, že je spánek potřebný? A proč?

Ano. Protože bych byla stále velice unavená a to bych se nemohla na nic soustředit.

Víš nějaká fakta o spánku?

Ne. Asi ne.

Co pro tebe představuje pojem REŽIM DNE?

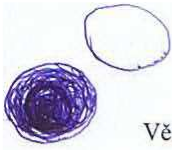
Režim dne je pro mě něco jako školní rozvrh.

Myslíš, že se dopouštíš chyb ve svém denním režimu? Co ostatní členové Tvé rodiny?

Občas ano.

Nevím.

Příloha č.3A



Věk: 14

Pohlaví: ŽENA

1. Rád(a) bych řila ležby, pohodový život a ráda bych cestovala spíše.
2. Přeji si, abych už měla pokoj od školy.
3. Kdybych tak byla chytřejší.
4. Doufám, že žít bude pořád krásný.
5. Jsem normální, kromě svého člověk.
6. Nejraději bych si občas naložovala. XD
7. Nejlepší je, když jsou s kamarády venku a smějeme se.
8. Lidé si myslí, že já nevím co si myslí.
9. Někdy přemýšlím o tom jak by byl svět bez jídla.
10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, přál(a) bych si:
 1. abych žila v Americe ☺
 2. řila skámozi
 3. a všechno by bylo OK

Příloha č.3B



Věk: 12

Pohlaví: holka

1. Rád(a) bych se setkala s Miley Cyrus měla dobrý známky
2. Přeji si, abych se setkala s Miley Cyrus
3. Kdybych tak byla už dospělá
4. Doufám že v 20 dopadne dobře s Miley Cyrus a bude mít koncertě
5. Jsem docela normální holka....
6. Nejraději bych byla dospělá
7. Nejlepší je, když můžu být dlouho na počítači když jsou prázdniny
8. Lidé si myslí, že já nejsem normální nějak
9. Někdy přemýšlím o svém životě....
10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, přál(a) bych si:
 1. střetnutí s Miley Cyrus ať nikdo nikdy neumřel
 2. mit DOBRÉ ZNÁMKY
 3. mit dozvratní prázdniny

Příloha č.4A

- 1) Jaká teplota by měla být v místnosti určené ke spaní? 18-20 °C
- 2) Napiš 2 základní fáze spánku.
REM
BDĚNÍ
NON REM
- 3) Kolik hodin by měly děti ve věku 10 – 14 let věnovat spánku? Kolik hodin je to pak u dětí ve věku 15 – 18 let?
a) 10 hod.
b) 9 hod.
- 4) Je zdravé usínat před zapnutou obrazovkou televize či monitorem počítače? Proč?
NE. Světlo a vlny
- 5) Co se děje s naším tělem během spánku (alespoň 3 příklady)?
Obnovují se buňky
Tělo odpočívá
Zdají se nám sny
- 6) Jak dlouho by měl maximálně trvat odpolední spánek a mezi které hodiny bychom ho měli zařadit?
A) 1 HOD.
B) 13-15:00 HOD.
- 7) Popiš jak se liší sny během jednotlivých fází?
REM - Fantazie a divné sny
BDĚNÍ - Reálné sny
- 8) Jaké druhy nápojů bychom před spánkem neměli pít?
Sladké nápoje
Př: Coca Cola, Limonády
- 9) Napiš alespoň jednu historickou osobnost, která měla zajímavý spánkový rytmus.
NAPOLEON MISTR LEONARDO
- 10) Co znamená pojem spánková deprivace?
- 11) Lidé se dělí na 2 typy podle toho, zda-li vstávají raději brzo ráno a chodí spát časně večer či si raději přispí a rádi ponocují. Jakými „ptačími přezdívkami“ jsou tyto typy označovány?
Sova
Skřivan
- 12) Co se děje s naším tělem při nedostatku spánku?
Je unavené.
- 13) Kolik hodin před spánkem bychom měli naposledy jíst?
3-3,5 hod.
- 14) Během spánku dochází k regeneraci buněk. Jakých?
mozkových
všech buněk

Příloha č.4B

1) Jaká teplota by měla být v místnosti určené ke spánku? 18-20 °C

2) Napiš 2 základní fáze spánku. Rem, rent

3) Kolik hodin by měly děti ve věku 10 – 14 let věnovat spánku? Kolik hodin je to pak u dětí ve věku 15 – 18 let?

10-14 let = 9-10 h. 15-18 let = 10-11 h.

4) Je zdravé usínat před zapnutou obrazovkou televize či monitorem počítače? Proč?

Není, protože světlo z televize či počítače je negativní ozářující světlo

5) Co se děje s naším tělem během spánku (alespoň 3 příklady)?

1, obnova buněk
2, uhlazení vzpomínek

6) Jak dlouho by měl maximálně trvat odpolední spánek a mezi které hodiny bychom ho měli zařadit?

2 hod. 13-14:00 do 16:00

7) Popiš jak se liší sny během jednotlivých fází?

Rem = fantastické sny, Rent = realme (vzpomínky) a vidí do dne

8) Jaké druhy nápojů bychom před spánkem neměli pít?

es kofeinizující coffee, cocacola

9) Napiš alespoň jednu historickou osobnost, která měla zajímavý spánkový rytmus.

Napoleon Mik. Leonard

10) Co znamená pojem spánková deprivace?

spánková nemoc

11) Lidé se dělí na 2 typy podle toho, zda-li vstávají raději brzo ráno a chodí spát časně večer či si raději přispí a rádi ponocují. Jakými „ptačími přezdívkami“ jsou tyto typy označovány?

skřivan, rani ptáček

12) Co se děje s naším tělem při nedostatku spánku?

je ospalí, špatně se mu přemýšlí a slova se jí dostane
2. mluvícky spánek

13) Kolik hodin před spánkem bychom měli naposledy jíst? 2-3 hodin

14) Během spánku dochází k regeneraci buněk. Jakých?

mozkových

Příloha č.5A

MŮJ ERB

To je tvůj erb. Do jednotlivých polí si můžeš nakreslit znaky, které tě vystihují.

Uopouštěj člověka, kterého miluješ kvůli člověku, kterému se líbí. Proč? Člověk, kterému se líbí, je upuštěn pro člověka, kterého miluje.

Život je prami bez gumy.

Kluci jsou jako milonky, když je potřeba, je potřeba odejít.

Ten a ten se rozbíhají.
Ten a ten se rozbíhají.

Při spánku dochází k celkovému útlumu činnosti ústředního nervstva, spánek je provázený snížením intenzity většiny životních pochodů. Má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění. Nedostatek spánku snižuje duševní schopnosti. Během běžného dne spotřebováváme energii a unavujeme se, a to jak tělesně, tak psychicky. Kdybys dál pokračoval bez dostatečného odpočinku, dostavilo by se vyčerpání. Nejkomplexnější formou odpočinku pro člověka je tedy spánek.

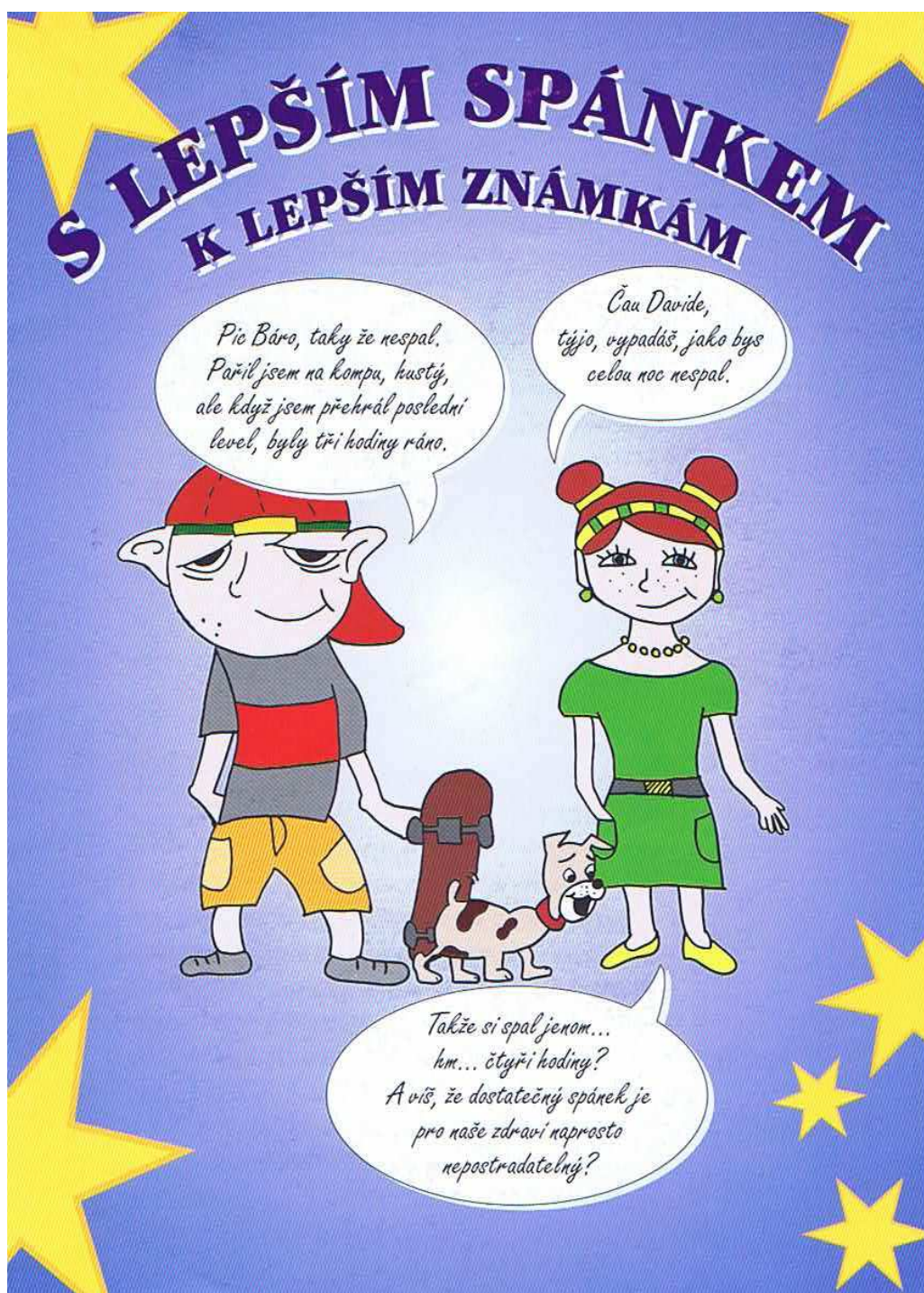
MŮJ ERB



*To je tvůj erb.
Do jednotlivých polí si
můžeš nakreslit znaky,
které tě vystikují.*



*Při spánku dochází
k celkovému útlamu činnosti ústředního nervstva,
spánek je provázený snížením intenzity většiny životních pochodů.
Má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění.
Nedostatek spánku snižuje duševní schopnosti. Během běžného dne
spotřebováváme energii a unavujeme se, a to jak tělesně,
tak psychicky. Kdybys dál pokračoval bez dostatečného
odpočinku, dostavilo by se vyčerpání. Nejkomplexnější
formou odpočinku pro člověka
je tedy spánek.*



MŮJ ERB



*To je tvůj erb.
Do jednotlivých polí si
můžeš nakreslit znaky,
které tě vystihují.*



*Při spánku dochází
k celkovému útlumu činnosti ústředního nervstva,
spánek je provázený snížením intenzity většiny životních pochodů.
Má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění.
Nedostatek spánku snižuje duševní schopnosti. Během běžného dne
spotřebováváme energii a unavujeme se, a to jak tělesně,
tak psychicky. Kdybys dál pokračoval bez dostatečného
odpočinku, dostavilo by se vyčerpání. Nejkomplexnější
formou odpočinku pro člověka
je tedy spánek.*

	počet hodin spánku	úspěšnost ve škole
PO	9 hodin spánku	OK
ÚT	8 hodin spánku	DOBRY
ST	8:30 hodin spánku	nic moc
ČT	9 hodin spánku	ŠLO TO
PÁ	10 hodin spánku	OK
SO	11 hodin spánku	_____
NE	7:30 hodin spánku	_____



Jéé, ale vždyt' jsem spal.

Ty považuješ čtyřhodinový spánek za kvalitní?



Ty nevíš, že lidé v našem věku by měli spát alespoň 9 hodin denně?! Náš spánek je totiž tvořen dvěma fázemi, které se během noci cyklicky opakují. Jedna z fází se nazývá REM (Rapid Eye Movement – rychlé pohyby očí), při této fázi dochází v mozku k mnoha reakcím, které jsou provázené zrychlením tepu, zvýšením krevního tlaku a nepravidelným povrchním dýcháním. REM fáze je důležitá pro znovunabytí duševních sil. Nedostatek této fáze může způsobit nervozitu, úzkost, agresivitu, nedostatečnou svalovou kontrolu i halucinace. Navíc v důsledku nedostatku REM fáze může dojít k zhoršení paměti, protože REM fáze pomáhá při ukládání nových informací. Při druhé fázi, tzv. NREM (nonREM) fázi, je organismus klidný, oční bulvy se nepohybují, dýchání je pravidelné, krevní tlak klesá, činnost mozku je nízká, pohyby těla téměř nulové a dochází k obnově fyzických deficiitů.



Jsem fakt dost unaveněj.
Už se těším, až si večer lehnu
k bedně, zkouknu nějaký nový
seriály a pěkně u nich usnu.



Davide, ty si fakt případ. Je dokázanej,
že záření z televize a počítače má negativní vliv na spánek.
Díky tomuto záření se totiž snižuje v těle produkce klíčového hormonu melatoninu
zodpovědného za řízení denního rytmu organismu. Toto záření může také za pokles imunity,
vznik obezity i nádorového bujení. Kromě toho snížení hladiny melatoninu
přináší i předčasnou pubertu.

	počet hodin spánku	úspěšnost ve škole
PO	10 h.	DOBRY
ÚT	9 h.	GOOD
ST	8:30 h.	ŠLO TO
ČT	7:30 h.	NIC MOC
PÁ	9 h.	OK
SO	11 h.	_____
NE	9 h.	_____

	počet hodin spánku	úspěšnost ve škole
PO	9 h.	ŠLO TO
ÚT	10 h.	VÝBORNÝ
ST	8 h.	NIC MOC
ČT	10 h.	DOBRY
PÁ	9 h.	OK
SO	10 h.	_____
NE	11 h.	_____



Tak mi řekni, Bára,
podle jakých pravidel
se mám teda řídit?



- Poslouchej mě,
ty počítačovej závisláku, dám ti pár užitečných rad.
- Od pozdního odpoledne (4-6 hodin před usnutím) nepij kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omez jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
 - Vynechávej večer těžká jídla a poslední pokrm zařad' 3-4 hodiny před ulehnutím.
 - Lehká procházka po večeri může zlepšit tvůj spánek. Pozitivní vliv na spánek má i krátké jógové cvičení. Naopak cvičení 3-4 hodiny před ulehnutím již může spánek narušit.
 - Po večeri již neřeš důležitá témata, která tě mohou rozrušit.
 - Naopak se snaž příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
 - Odstraň z ložnice televizi, v posteli nejez, nečti si a přes den ani neodpočívaj.
 - V místnosti na spaní minimalizuj hluk a světlo a zajisti vhodnou teplotu (nejlépe 18-20°C).
 - Uležej a vstávej každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu +/- 15 minut.



- Davidku, mám pro tebe něco extra – pár receptů na dobré usínání.
- Mléko nebo bílý jogurt smíchej se lžičkou včelího medu a špetkou skořice.
 - Polévkovou lžici medu rozpust v teplé vodě. I sám med má pozitivní účinek na spánek.


	počet hodin spánku	úspěšnost ve škole
PO	9 h.	OK
ÚT	10 h.	DOBRY
ST	8:30 h.	NIC MOC
ČT	10 h.	GOOD
PÁ	9 h.	NIC MOC
SO	9 h.	_____
NE	10 h.	_____



Chceš mi teda říct, že bez spánku se člověk neobejde?

Bez spánku není možné žít. Nejdelší doba, po kterou lze člověka zbavit spánku, je mezi 100 a 200 hodinami. Po této době je zadržování spánku nemožné. Zbavení člověka spánku je nazýváno spánkovou deprivací. Hlavním počátečním příznakem spánkové deprivace je ospalost, ke které se postupně přidávají další symptomy. Po první noci bez spánku lze v odpoledních hodinách pozorovat sníženou pozornost, a to zvláště u podnětů zrakových. Dochází k omezení krátkodobé paměti, snížení celkové aktivity, poklesu nálady, může se objevit agresivita. V dalších 78 až 96 hodinách se příznaky ještě prohlubují. Přidává se pocit ohrožení, mohou se projevit poruchy orientace, třes rukou, porucha prostorového vidění a zaostřování zraku. Vše vyjmenované jen dokazuje, jak je pro člověka spánek důležitý a jeho nedostatek se negativně podepisuje na stavu organismu.





Ty s tím naděláš, Báro...
tak si zdrímnu až dovalím ze školy,
ne?



Davide a říká ti něco pojem režim dne?

Každý náš den se skládá z řady činností. Činnosti na sebe navazují a pravidelně či nepravidelně se opakují. To, jak si jednotlivé činnosti uspořádáš, má vliv na tvé zdraví. Zrychlené tempo dnešní společnosti narušuje přirozené aktivity organismu a dobu regenerace. V důsledku toho se často okrádáme o noční spánek a ten pak nesprávně doháníme prodlouženým odpočinkem odpoledne či o víkendu. Měli bychom se snažit svůj volný čas vyplnit smysluplně. Optimálně bychom měli věnovat třetinu dne spánku, třetinu práci a třetinu odpočinku.



Teda Báro,
ty mě začínáš děsit.
Podle toho co říkáš, to vypadá,
že natáhnu bačkory tak ve
čtyřiceti...ha, ha, ha...



No, moc se nsměj,
Davide! To není všechno.

Sestavila jsem pro tebe
pár důležitých bodů, které by se jistě měly stát součástí tvého dne:

- Měl bys vstávat okolo sedmé hodiny
- Tvůj organismus výborně nastartuje vypití jedné či dvou sklenic čisté vody s citrónem. Účinkem citrónu je neutralizace soli.
- Ráno se nezapomeň umýt... znáš se! 😊
- Pokud budeš část svého rána věnovat krátkému tréninku, věř, že budeš celý den plný energie a celkově v dobré kondici. Ideální je opět krátké jógové cvičení, např. sestava Pozdrav slunci.



- Snídaně je nejdůležitějším jídlem dne, proto ji v žádném případě nevynechávej!
- Pokud je to možné, do školy chod' pěšky, jezdi na kole či kolečkových bruslích!
- Po škole si půl hodiny až hodinu odpočiň.



Konečně něco, co se mi líbí,
ale krapet bych to protáhl?



Můžeš relaxovat, poslouchat hudbu,
Snaž se však vynechat televizi a počítač.



Pomáháš rád, Davide?

- Po odpočinku je čas na domácí práci. Vynes koš,
utrí nádobí, uvař, pomoz na zahradě...

- Následuje příprava do školy.
- Pokud jsi připraven do školy, je čas na koničky, kroužky, sport...
- Lidé nejsou stroje a může se lehko stát, že nějakou činnost prostě nestihneme v naplánovaném čase. K plnění restů slouží doba do 20.³⁰.
- Dej si sprchu nebo vanu a připrav se ke spánku. • Uležej okolo 21.⁰⁰.
- Pokud se ti špatně učí večer, můžeš si přivstat a učit se ráno.
- Během víkendu není nic lepšího než zažít právě dobrodružství s partou či rodinou někde v přírodě. Uvidíš, že si odneseš spoustu zážitků, vzpomínek i fotografií, nad kterými se vždy společně pobavíte. Proto neváhej a vymysli na víkend nějakou zajímavou hru nebo výlet někde do okolí. Zkus se zamyslet, kdy jsi naposledy navštívil nějakou pěknou památku nebo ses jen tak proběhl lesem?! Kolik času si v poslední době strávil s kamarády mimo školu a s rodiči mimo dům či byt? Neměl bys s tím přece jenom něco udělat?!

ISBN 978-80-7594-205-2

© Autoři:

Krejčí, M., Macounová, I., Šindelářová, E.

S LEPŠÍM SPÁNEM K LEPŠÍM ZNÁMKÁM. OPTIMALIZACE DIURNÁLNÍCH RYTMŮ ŠKOLÁKA.

Recenzenti: MUDr. Milada Bäumelová, MUDr. Eva Klimešová

Výukový materiál byl vytvořen a za podpory projektu GAČR-406/08/0352 (2008-2010)

Výchova ke zdraví- strategie výuky duševní hygieny – hlavní řešitel doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Ilustrace: Macounová, I., Šindelářová, E. • Ilustrace Pozdrav slunci: Krejčí, M.

Grafické zpracování a tisk: grafické studio – ošetová tiskárna CHRÁŠTANSKÝ-PSJ • Senožanské nám. 2 • 37001 České Budějovice • 603143284

Příloha č.7A

Věk: 11 let
Pohlaví: žena

Líbily se ti hodiny s tematikou spánku?

Ano, protože to bylo zajímavé

Co ti přišlo na hodinách pozitivní?

nemusí nic psát,
hodně si povídáme
hráme hry

Co by jsi naopak změnil?

nic

Pamatuješ si díky těmto hodinám nějaká fakta o spánku? Uveď příklad prosím.

Měla bych spát 10 hodin.
Jsou dvě fáze spánku REM, NO-REM.
Leonardo da Vinci spal velmi málo.
Lidé se rozdělují na skřivany a sovy

Změnil/a si vlivem těchto hodin své spánkové návyky k lepšímu? Jak?

Ano
Chodím spát dřív.

Příloha č. 7B

Věk: 12
Pohlaví: žena

Líbily se ti hodiny s tematikou spánku?

Ano, moc se mi to líbilo

Co ti přišlo na hodinách pozitivní?

nejvíce se mi líbilo téma MOTIVACE a ~~spánek~~ výlet do spánkové laboratoře

Co by jsi naopak změnil?

nic, kromě toho, že bych ^{tyto hodiny} ~~chtěla~~ dala na pokrač.

Pamatuješ si díky těmto hodinám nějaká fakta o spánku? Uveď příklad prosím.

jsou 3 fáze spánku = NON REM
REM
BDĚNÍ

~~ve věku~~ ve věku: 10-14 let bychom měli spát 8,5 - 10 hodin.

Změnil/a si vlivem těchto hodin své spánkové návyky k lepšímu? Jak?

Ano. Chobím dříve spát a nejím před spaním.

Taky to je, nesedím moc dlouho a blízko u televize a počítače.

Zato je, jste ~~mi~~ mě to pomohli

děkuji

Příloha č. 8

1. hodina: Poznejme se!

Cíle hodiny: seznámení se s žáky, popsání představy průběhu našich návštěv, stanovení obecných pravidel průběhu našich hodin, diskuze na téma: má náplň volného času.

Úvodní část: Představení se žákům.

Hlavní část: Po našem představení, vyzveme žáky k tomu, aby zrušili klasické uspořádání třídy a pomohly nám utvořit kruh ze židlí. Poté budou následovat seznamovací hry, které uvolní atmosféru, pomohou nám k lepšímu zapamatování jmen žáků. Rovněž nám umožní získat informace o tom, jak žáci tráví svůj volný čas.

◆ Hry:

Jeden ze skupiny vstane, postaví se po vnitřním obvodu kruhu ze židlí a řekne své jméno a stanovisko, které zastává, pocit, který prožívá atd. Kdokoliv ze skupiny, kdo souhlasí s jeho výrokem či má ty samé pocity, si stoupne před něj a řekne své jméno a své stanovisko, pocit, myšlenku... Tento postup se opakuje tak dlouho, dokud všichni nestojí. Poté si posedají na židle, které mají za sebou. Tím dojde k narušení obvyklých skupinek, což umožňuje jiný rozměr spolupráce.

Skupině dáme míček. Kdo drží míček musí o sobě říct několik vět. Míček si mezi sebou hází a podle toho se určuje pořadí řečníků.

Obdoba předchozí hry s tou změnou, že kdo drží míček hovoří o své výplni volného času. Nesmí chybět závěrečné zhodnocení svého trávení volného času. Zda je duchaplné či promarněné. Cílem by mělo být zamyšlení se nad tím, zda by nebylo na čase změnit trávení svého volného času.

Závěrečná část: Motivace k další hodině (nástin zajímavých momentů další hodiny), rozloučení.

2. hodina: Diagnostická metoda

Cíl hodiny: Získání dat z vyplněných dotazníků.

Úvodní část: Pozdravení, podání základních informací o vyplňování dotazníků.

Hlavní část: Každý žák vyplní standardizovaný dotazník Dotazník životních rytů a spánkového režimu (HARADA, KREJČÍ, 2008), jenž se týká spánkového režimu.

Závěrečná část: Hra na odreagování. Rozloučení.

◆ Hra:

KDO JSEM

Žák má na zádech přišpendlené jméno určité osobnosti. Jeho úkolem je zjistit, kdo je a to za pomoci otázek, na které smí ostatní odpovídat pouze ano/ne. Záměrem této hry je, aby si žáci uvědomili, že je velmi důležité vědět, jak se správně zeptat.

3. hodina: Hraní rolí

Cíl hodiny: Aktivita se zaměřením na odhalení toho, zda si žáci uvědomují, jak by jejich večer a uléhání do postele mělo vypadat, včetně vhodného chování rodičů.

Úvodní část: Pozdravení, popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Žáci si vylosují papír se značkou, která určuje zda budou herci či pozorovateli. Každý herec dostane zároveň i přidělenou roli (matky, otce, dítěte) s popisem scénky. Zbylé skupiny budou mít za úkol předvedené scénky pečlivě pozorovat a hodnotit.

◆ Scénky:

Ve scénkách budou obsažené špatné i dobré spánkové návyky. Předpokládáme, že do scének budou promítnuty postoje a projevy žáků podvědomě naučené z domova. Tato projektivní metoda nám tedy umožní udělat si představu o tom, jak je v jednotlivých rodinách obvykle přistupováno k problematice uléhání.

Scénka číslo 1:

Je devět hodin večer. Jeden z rodičů vejde do dětského pokoje, kde syn/dcera sedí u počítače a hraje hry, surfuje po internetu, je na icq apod.

Jeden z rodičů se zhrozí a spustí na své dítě. Po chvíli si zavolá na pomoc druhého rodiče a společně nad ním lamentují. Ptají se, zda již má hotové úkoly a je naučený. Syn/dcera úkoly samozřejmě ještě hotové nemá, prý je bude teprve dělat. Než úkoly dodělá a umyje se, je jedenáct hodin. Ráno do školy vstává v půl sedmé. Když vstává je velmi unavený.

Scénka číslo 2:

Je osm hodin večer. Syn/dcera má již hotové úkoly a jde na počítač, do pokoje vchází jeden z rodičů. Rodič se ptá syna/dcery, zda již má hotové úkoly? Odpověď dítěte je kladná. Rodič dítě pochválí, ale upozorní na to, že v devět hodin, nejpozději v půl desáté, má být syn/dcera v posteli. Dítě poslechne.

Scénka číslo 3:

Je deset hodin večer. Syn/dcera sedí u počítače. Rodiče se postupně chodí rozloučit se svým synem/dcerou, protože odcházejí na noční směnu. Svému dítěti kladou na srdce, aby šlo brzy spát. Dítě vše potvrdí, ale u počítače nakonec sedí až do dvanácti hodin, ráno ho neprobudí zvonění budíku a zaspí. Do školy přijde pozdě.

Závěrečná část: Zaměření se na negativní a pozitivní momenty scének. Konfrontace obsahu scének se skutečným průběhem večera u jednotlivých žáků. Návrhy alternativních řešení problémových situací. Diskuze. Rozloučení.

4. hodina: Uvolněme se!

Cíl hodiny: Návuk relaxace. Doplnění nedokončených vět týkajících se spánku. Díky tomuto úkolu budeme vědět, co pro žáky znamená televize a počítač, získáme rovněž informace o tom, zda žáci mají povědomí o tom, co je to spánek či režim dne.

Úvodní část: Pozdravení, popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Relaxace při relaxační hudbě. Doplnování nedokončených vět vlastní konstrukce (MACOUNOVÁ, ŠINDELÍŘOVÁ, 2010).

◆ Návuk relaxace: Žáci zaujmou pohodlnou polohu v lavicích. Pod naším vedením si žáci uvědomují a procíťují jednotlivé části těla od nohou směrem k hlavě. Prohlubují svůj dech, uvědomují si celé tělo, polohu těla.

◆ Nedokončené věty:

Když mám volný čas.....

Televize pro mě je.....

Počítač pro mě je.....

Kdybych neměl/a televizi a počítač.....

Moje rodiče jsou.....

Spánek pro mě znamená.....

Víš, kolik hodin by jsi měl v tvém věku věnovat spánku?

Myslíš si, že je spánek potřebný? A proč?

Víš nějaká fakta o spánku?

Co pro tebe představuje pojem REŽIM DNE?

Myslíš, že se dopouštíš chyb ve svém denním režimu? Co ostatní členové Tvé rodiny?

Závěrečná část: Poděkování. Rozloučení.

5. hodina: Ideomotorika

Cíl hodiny: Ideomotorický trénink. Doplnění standardizovaných nedokončených vět, které nám odhalí žebříček žakových hodnot.

Úvodní část: Pozdravení, popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Vysvětlení základních principů ideomotorického tréninku a jeho praktické využití a nácvik. Doplnění nedokončených standardizovaných nedokončených vět (VÁLKOVÁ, 2000).

◆ Ideomotorický trénink: Před samotným nácvikem ideomotorického tréninku vysvětlíme žákům podstatu této techniky, zdůrazníme důležitost prožitkovosti a detailních představ imaginárních pohybů v mysli. Na úvod ideomotorického tréninku využijeme již nacvičenou relaxační techniku prostřednictvím níž se děti uvolní. Žáci si sami zvolí aktivitu, jenž bude obsahem prožívaných představ.

◆ Nedokončené standardizované věty:

1. Rád(a) bych _____
2. Přeji si, abych _____
3. Kdybych tak _____
4. Doufám _____
5. Jsem _____
6. Nejrady bych _____
7. Nejlepší je, když _____
8. Lidé si myslí, že já _____
9. Někdy přemýšlím o _____
10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, přál(a) bych si:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

Závěrečná část: Poděkování. Rozloučení.

6. hodina: Motivace

Cíl hodiny: Žáci budou znát pojem motivace, budou umět tento termín vysvětlit. Dovedou popsat druhy motivace a uvést jednotlivé příklady. Budou schopni vysvětlit pojem potřeba.

Úvodní část: Pozdravení a popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Na začátku žáci budou na tabuli tvořit tzv. pavouka. Doprostřed tabule se napíše velkým písmem slovo motivace. Povinností každého bude na tabuli připsat, to co se mu vybaví právě při vyslovení pojmu motivace. Následuje výklad se snahou co nejvíce zapojit žáky tak, aby na definici přicházeli společnými silami, k čemuž pomůže právě již hotový „pavouk na tabuli“.

Závěrečná část: Rozloučení.

7. hodina: Kvalitní spánek

Cíl hodiny: Žáci získají základní informace o podmínkách kvalitního spánku.

Úvodní část: Pozdravení a popis průběhu hodiny.

Praktický průběh hodiny: Děti si vytvoří malé skupiny, v nichž mají za úkol vymyslet správnou odpověď na otázku, kterou jim položíme. Na konci hodiny společně zkontrolujeme správnost výsledků.

◆ Otázky:

Jaká teplota by měla být v místnosti určené ke spaní?

Je zdravé usínat před zapnutou obrazovkou televize či monitorem počítače? Víte proč?

Kolik hodin před ulehnutím bychom měli naposledy jíst?

Jak by měla vypadat místnost určena ke spánku?

Jaké druhy nápojů bychom před spánkem neměli pít?

Je vhodné před spánkem cvičit? Proč?

Závěrečná část: Poděkování. Rozloučení.

8. hodina: Teorie spánku

Cíl hodiny: Žáci budou mít základní informace o spánku. Osvojí si základní definici a fáze spánku i čím se vyznačují.

Úvodní část: Pozdravení a popis průběhu hodiny.

Hlavní část: Standardní výklad se snahou aktivně zapojovat žáky (pokládáme otázky, posloucháme jejich připomínky či zážitky).

Závěrečná část: Rozloučení.

9. hodina: Kontrola efektivity programu

Cíl hodiny: Křížovka na zopakování učiva. Získání adeptů, kteří nejlépe uspějí v závěrečném testu a za odměnu půjdou na exkurzi do spánkové laboratoře.

Úvodní část: Pozdravení a popis průběhu hodiny. Křížovka.

◆ Křížovka:

- 1) Při spánku dochází ke znovuoobnově buněk, zejména pak k obnově buněk periferního nervstva a
- 2) Označte slovem nadřazeným pojmy: touha po společenském kontaktu, touha jíst, pít, spát, rozmnožovat se.
- 3) Co pozitivně ovlivňuje usínání a rovněž se díky ní vyplavuje hormon melatonin, který ovlivňuje cyklus spánku bdění?
- 4) „Chci studovat, jelikož chci být chytrý/á, vzdělaný/á, abych se dostala na výběrovou střední a pak i vysokou školu.“ Jaký je toto typ motivace?
- 5) Nedostatků se odborně říká? Spánková.....
- 6) Kvalitní spánek má vliv na.....(nápopověda: schopnost přijímat a udržet informace).
- 7) Spánek má ještě vliv na míru.....(synonymum-soustředěnosti)
- 8) Rychlé pohyby očí, fáze spánku, fantazijní sny = ?

Hlavní část: Žáci vytvoří libovolné dvojice, v této skupině mají za úkol vyplnit test, kde se objevují otázky vykládané látky.

◆ Test:

- 1) Jaká teplota by měla být v místnosti určené ke spaní?
- 2) Napiš 2 základní fáze spánku.
- 3) Kolik hodin by měly děti ve věku 10 – 14 let věnovat spánku? Kolik hodin je to pak u dětí ve věku 15 – 18 let?
- 4) Je zdravé usínat před zapnutou obrazovkou televize či monitorem počítače? Proč?
- 5) Co se děje s naším tělem během spánku? (alespoň 3 příklady)
- 6) Jak dlouho by měl maximálně trvat odpolední spánek a mezi které hodiny bychom ho měli zařadit?
- 7) Popiš jak se liší sny během jednotlivých fází?
- 8) Jaké druhy nápojů bychom před spánkem neměli pít?

9) Napiš alespoň jednu historickou osobnost, která měla zajímavý spánkový rytmus.

10) Co znamená pojem spánková deprivace?

11) Lidé se dělí na 2 typy podle toho, zda-li vstávají raději brzo ráno a chodí spát časně večer či si raději přispí a rádi ponocují. Jakými „ptačími přezdívkami“ jsou tyto typy označovány?

12) Co se děje s naším tělem při nedostatku spánku? (alespoň 3 příklady)

13) Kolik hodin před spánkem bychom měli jíst naposledy?

14) Během spánku dochází k regeneraci buněk. Jakých?

Závěrečná část: Rozdání letáku S lepším spánkem k lepším známám. Instruktaž k vyplňování tabulek a erbu uvnitř letáku. Umístění krabice, do které budou žáci letáky ukládat. Rozloučení.

10. hodina: Exkurze do spánkové laboratoře

Exkurze do spánkové laboratoře s žáky, kteří nejlépe uspěli v kontrolním testu.

