

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2023

Olga Plecháčová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Denní režim žáků 4. a 5. třídy vybraných základních škol v Královehradeckém kraji

Diplomová práce

Autor: Olga Plecháčová

Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph. D.

Oponent práce: PhDr. Petr Schlegel, Ph. D.

Hradec Králové 2023



Zadání diplomové práce

Autor:	Olga Plecháčová
Studium:	P17P0105
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název diplomové práce:	Denní režim žáků 4. a 5. třídy z vybraných škol v Královéhradeckém kraji
Název diplomové práce AJ:	Daily regime of pupils in the 4th and 5th from selected school in the Královéhradecký region

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce je zmapovat denní režim žáků 4. a 5. ročníků ve vybraných školách v Královéhradeckém kraji, poté ho porovnat na základě teoretických poznatků s doporučením denní režimem této věkové kategorie a také zjistit, zda je denní režim žáků rozdílný ve městech a v městsech.

Metody: dotazování formou dotazníku, komparace výsledků

1. ČÁP, J. Psychologie výchovy a vyučování. Praha: Karolinum, 1993.
2. PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
3. MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-8024727158 HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
4. NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HRÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. Vývojová psychologie. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.
5. Národní zdravotnický informační portál, Spánek a zdraví [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2020 [cit. 17.12.2020]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>. ISSN 2695-0340.

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent: PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 6.1.2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením doc. PaedDr. Dany Fialové, Ph. D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

.....

podpis

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č.13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

.....

podpis

Poděkování

Chtěla bych touto cestou poděkovat doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph. D. za vedení, pomoc, ochotu a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Anotace

PLECHÁČOVÁ, Olga. *Denní režim žáků 4. a 5. třídy vybraných základních škol v Královehradeckém kraji*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 58 s. Diplomová práce.

Cílem diplomové práce je zmapovat denní režim žáků 4. a 5. ročníků ve městě a na vesnici, porovnat jej s teoretickými poznatky a doporučeními pro sledovanou věkovou kategorii a zjistit případnou rozdílnost v denním režimu žáků z pohledu velikosti bydliště.

Klíčová slova: denní režim dětí, žáci mladšího školního věku, spánek, odpočinek, volnočasové aktivity, strava

Annotation

PLECHÁČOVÁ, Olga. *Daily regime of pupils of the 4th and 5th grades of selected primary schools in Královehradecký region*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 58 pp. Master's thesis.

The aim of the diploma thesis is to map the daily regime of pupils of the 4th and 5th grades in the town and in the village, to compare it with theoretical knowledge and recommendations for the monitored age category and to find out any differences in the daily regime of pupils in terms of the size of residence.

Key words: daily regime of pupils, younger age pupils, sleep, rest, leisure activities, diet

OBSAH

OBSAH.....	9
1 ÚVOD.....	10
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
2.1 Denní režim.....	11
2.1.1 Základní složky denního režimu	13
2.1.1.1 Stravování.....	13
2.1.1.2 Pohybová činnost	15
2.1.1.3 Spánek	18
2.1.1.4 Volný čas.....	21
2.2 Mladší školní věk.....	27
2.2.1 Školní zralost a připravenost	29
2.3 Socializace	30
3 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	33
4 METODIKA PRÁCE.....	34
4.1 Charakteristika souboru	34
4.2 Metody sběru dat	35
5 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	37
5.1 Předběžné dotazníkové šetření.....	37
5.2 Výsledky a diskuse	37
6 ZÁVĚR.....	53
POUŽITÁ LITERATURA	55
SEZNAM OBRÁZKŮ	58
PŘÍLOHY	59
PŘÍLOHA A – Předběžný dotazník.....	59
PŘÍLOHA B – Dotazník	69

1 ÚVOD

Denní režim je to, co je nedílnou součástí každého z nás. I když mnoho lidí tomu nevěnuje velkou pozornost, je velmi důležité naučit sebe i děti správnému dennímu režimu.

Toto téma jsem si vybrala, protože jsem si sama prošla velkou změnou a musela jsem od základu změnit svůj denní režim a s ním spojené návyky. Bylo to velmi těžké, protože je to něco, co máte naučené z rodiny už od dětství. Zpětně vím, že jsem měla málo pohybu a spánku, špatnou stravu a žádné kroužky, kterými bych smysluplně vyplnila svůj volný čas. Bydlela jsem na vesnici, takže jsem musela pomáhat s prací okolo domu a nezbývalo moc času na nic dalšího, co by bavilo mě. Když jsem se pak ve starším věku přestěhovala do města, měla jsem mnohem více možností, co ve svém volném čase dělat. Ukázalo se ale, že zažití stereotypy bylo velmi těžké změnit. Proto si myslím, že naučit dítě správnému dennímu režimu už od raného věku mu usnadní spoustu věcí. Právě proto jsem se na to chtěla zaměřit v diplomové práci a zjistit, jaký denní režim mají děti v dnešní době a zda stále platí, že děti z vesnice ho mají rozdílný od dětí z měst.

V teoretické části se zaměříme na to, co je to denní režim, z čeho se skládá a proč je pro nás důležitý. Podrobně si popíšeme jeho základní složky, jako je strava, pohyb, spánek nebo volný čas. Poté si popíšeme charakteristiku mladšího školního věku, školní zralost a připravenost žáka na školu, a to, jak se změní jeho denní režim nástupem do školy. V neposlední řadě se podíváme, jak důležitá je socializace dítěte, přesněji na rodinu, školu a vrstevníky. A to hlavně z důvodu, že rodina má velký podíl na tom, jak denní režim vypadá. Škola by měla edukovat o denním režimu, a proto jsem se také chtěla zaměřit na školní vzdělávací program škol.

Výzkumná část je tvořena kvantitativní formou a využila jsem k tomu metodu dotazníkového šetření. Dotazník vyplňovaly samy děti.

Cílem bylo zjistit náplň dne dětí, které dochází do 4. a 5. třídy a zároveň zda je rozdílný denní režim dětí podle velikosti bydliště.

Nakonec provedeme komparaci výsledků z dotazníku s danými doporučeními z teoretické části.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Denní režim

V této kapitole se zaměříme na hlavní složky denního režimu. Řadíme sem stravování, pohybovou činnost dítěte, spánek nebo volný čas a zájmové aktivity. Více se podíváme na uspořádání denního režimu dítěte nebo na to, jak důležitý je biorytmus člověka a s tím spojený spánek.

Denním režim nazýváme celkové upořádání činností během dne, jejich posloupnost i trvání. Do denního režimu zahrnujeme bdění a spánek, stravu, práci nebo učení a odpočinek.

Jednotlivé činnosti řídí nervové procesy a vytvářejí při pravidelném opakování soustavu. Ta pak samočinně ustanovuje pořadí a trvání jednotlivých činností. Pokud jedinec denní režim dodržuje, bez problému usíná a vstává, chuť k jídlu se dostaví v příslušnou dobu a celý den je svěží. Naopak pokud se denní režim porušuje nebo je nedostatečný, tak mohou vznikat nejrůznější potíže. Fyziologické, psychické nebo sociální. Dostavit se může nechutenství, podrážděnost, únava či nechť (Čáp, 1997).

V kontextu s denním režimem je motivace jedince, jeho cíle a životní postoje. Pokud je denní režim v neshodě s životními cíli, tak se stává překážkou a působí to frustrujícím způsobem (Čáp, 1997).

Denní režim by měl být uspořádaný tak, že odpovídá kolísání výkonnosti člověka, a to jak v průběhu dne, tak i týdne a roku. Měl by být nastaven přiměřený odpočinek odpovídající věku, předchozím činnostem i individuálním zvláštnostem.

Činnosti denního režimu, které jsou také velmi důležité souvisejí s pohybem, s osobní hygienou a stravováním. Měli bychom dbát na pěstování těchto návyků, protože tímto lze významně přispět k zachování a zlepšování zdraví dětí (Pávková, 1999).

Návyky vznikají, když se činnosti opakují totožným způsobem. Užitečné návyky, které jsou formovány zejména denním režimem, výrazně zjednodušují život a ušetří rozhodování a váhání nebo konflikty. Pomáhají také udržovat kvalitní funkční stav, náladu.

Denní režim není jen záležitostí fyziologickou nebo organizační, ale ve skutečnosti jsou návyky formované denním režimem značným činitelem ve vztahu člověka k práci, a i v ostatních rysech charakteru. Také ve vůli nebo v morálních aspektech jednotlivce i sociální skupiny (Čáp, 1997).

Zdraví z 50–60 % ovlivňováno způsobem života a asi 20 % souvisí se životním a pracovním prostředím, zbytek závisí na zdravotní péči. K rizikovým faktorům patří

především špatná strava, nadměrný stres nebo nedostatek pohybu. Moderní společnost změnila a narušila přirozené aktivity organismu a dobu regenerace. Často přicházíme o noční spánek, který je pro nás velmi důležitý. Převážnou část dne věnujeme pracovním, školním nebo domácím povinnostem. Zbývající čas je náš volný čas. (Krejčí & Bäumlertová , Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku , 1999).

Podle Milady Krejčí a Milady Bäumlertové by se měl člověk naučit zorganizovat svůj denní režim. Optimální režim dne je 8 hodin spánku, 8 hodin práce a 8 hodin volného času. Biologická rytmicita je fyziologickým podkladem správného zařazení pravidelně se opakující činnosti během 24 hodin. Vytváří se tak neměnnost, která je východiskem pro návyky a dovednosti.

Desatero pro optimalizaci denního režimu žáků

1. Dostatečná rezerva od doby vstávání do doby odchodu do školy. Snídání v klidu a bez spěchu a také dávat pozor na to, co snídají. V tomto věku je žák schopný si jednoduchou a zdravou snídani připravit i sám.
2. Vhodné zařazení vyučovacích hodin oddaluje únavu dětí.
3. Dostatek pohybového uvolnění během přestávek i během vyučování.
4. Svačení o libovolné přestávce. Také dodržovat pitný režim a umožnit jim se kdykoliv napít.
5. Množství zadaných úkolů pro děti i z mimoškolních činností.
6. Domácí příprava pro žáky. Doporučená doba je mezi 15. až 18. hodinou. Předcházet by ji však měl aktivní odpočinek.
7. Aktivní odpočinek je pohybová činnost, která posílí sedem namáhané a přetěžované svaly, rozproudí krev a mysl se od povinností zaměří na zábavu a hry.
8. Relaxace a protažení na konci dne.
9. Spánek je nejdůležitější forma odpočinku. Měly bychom si dát zaležet na jeho dostatečnou délku a kvalitu.
10. Kolik času tráví u televizoru, počítače nebo telefonu. Ideální čas pro sledování televize je doporučováno 5 hodin týdně. (Krejčí & Bäumlertová , Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku , 1999).

2.1.1 Základní složky denního režimu

2.1.1.1 Stravování

Potřeba výživy dětí ve školním věku jsou určovány metabolickými procesy rostoucího a vyvíjejícího se organismu a ovlivňují psychickou a fyzickou aktivitu každého žáka. Velmi důležitý je zájem rodiny o výživu dítěte již v předškolním věku. K udržení zdraví žáka, jeho pohybové aktivity a přiměřeného růstu je potřebný optimální příjem energie, a i jednotlivé nutriční látky (Tláškal, 2019). Je důležité, aby si děti osvojili správné stravovací návyky. Poté budou lépe chráněny před zdravotními obtížemi jako například zubní kaz nebo obezita. Dítě má mít pestrou a plnohodnotnou stravu, která je přiměřená kvalitativně i kvantitativně s věkem dítěte a zásadám zdravé výživy. Také nesmíme opomíjet dostatečné množství tekutin (Machová, a další, 2009).

Je důležité dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami jídla a dostatečným množstvím tekutin. Velkým problémem ve stravování dětí je vynechání snídaně. Děti ji odmítají, protože na ni nemají dostatek času nebo mají neurotické potíže ze strachu ze školy. Dítě pak dostává hlad a přestává se ve škole soustředit (Machová, a další, 2009).

Rytmicita v příjmu potravy dítěte odráží typický cirkadiální rytmus člověka. V rámci určitého životního stylu a kultury rodiny si dítě osvojuje určitá pravidla, kdy je čas na jídlo, hraní, pohyb, odpočinek nebo spánek. Pokud se poruší denní rytmicita v příjmu potravy, může to předznamenat i poruchy příjmu potravy. I. Fraňková a spol. poukazují na důležitost snídaně v denní rytmicitě příjmu potravy. Snídaně je velmi důležitá, protože po probuzení musí být organismus připraven na nároky, které na něj budou kladeny jak ráno, tak během dne (Fraňková, 2013).

Voda a pitný režim

Pitný režim znamená pravidelný a současně dostatečný příjem vhodných tekutin v průběhu dne.

Dětský organismus je komplikovanější a citlivější na ztráty tekutin než organismus dospělého člověka. U mladšího školního věku je doporučeno mít denní příjem okolo 2 až 2,5 litrů. Pro správný pitný režim je důležité dodržovat pravidlo rovnováhy, tj. tekutin které ztratíme, bychom měli přijmout zase zpět, až už pomocí různých nápojů, polévek, ovoce nebo zeleniny. Z tohoto důvodu nezakazujeme dětem pít během vyučovací hodiny, pokud cítí potřebu (Mužik, 2007).

Děti během dopoledne zpravidla nedostatečně pijí. Pokud je možnost zakoupení nápoje ve škole, bývají to většinou takové nápoje, které nejsou vhodné pro každodenní pitný režim. Bývají to sladké nápoje s celou řadou přidaných látek. Pro děti je nejvhodnější čistá voda, ředěné ovocné 100% džusy, střídané minerálkami, nebo slabší čaj (Krejčí & Bäumelová, Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku, 1999).

Na co se zaměřit ve výživě školních dětí

Vztah k výživě velmi ovlivňuje reklama, trendy nebo názory kamarádů. V každém případě je nutné dbát v tomto období na dostatek kvalitních bílkovin, které jsou důležité pro rychlý růst, zejména pak pro nárůst svalové hmoty. Nezbytný pro budování kostní hmoty je vápník. Nedostatečný příjem může zvyšovat riziko osteoporózy v dospělosti. Také je potřeba se zaměřit na železo, protože se jeho potřeba se v tomto období zvyšuje (Národní zdravotnický informační portál, 2022).

Desatero výživových zásad podle NZIP

Podle národního zdravotnického informačního portálu je důležité mít zdravé a pestré stravování, proto je potřeba dodržovat několik zásad každý den.

- 1) Strava by měla být pestrá, porce jídla přiměřené a složené z nutričně hodnotných potravin.
- 2) Jíst více rostlinných potravin. Zeleninu, případně ovoce, si dopřát ke každému jídlu.
- 3) Upřednostňovat celozrnné obiloviny a výrobky z nich.
- 4) Jíst a pít co nejméně potravin a nápoje, která obsahují cukry. Mezi výjimky patří ovoce.
- 5) Solit střídmě a pokrmy ochucovat spíše bylinkami.
- 6) U tuků by měly převládat rostlinné oleje a vyhýbat bychom se měli kokosovému nebo palmového tuku.
- 7) Nejméně jednou týdně si dát rybu.
- 8) Pitný režim by se měl primárně zakládat na čisté vodě.
- 9) Jíst co nejméně průmyslově zpracovaných potravin. Mezi ně patří cukrovinky, uzeniny nebo slazené nápoje,
- 10) Nezapomínat na každodenní pohyb (Nzip, 2022).

2.1.1.2 Pohybová činnost

Pohybová činnost patří k základním potřebám člověka. I když jeho nedostatek nepocítujeme tak intenzivně, jako když máme nedostatek vody či potravy, je pohybová činnost nezbytná pro správný vývoj a funkce orgánů (Mužík, 2007).

Na pohyb nelze pohlížet pouze jako na prostředek, který ovlivňuje zdraví a kondici, ale má také další výhody. Kromě účinků komunikačních a socializačních jsou to i účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační. Příznivě působí na duševní stav jedince, protože předchází negativním emocím nebo stresu, proto by se měl aktivní pohyb stát součástí životního stylu a jeho denního režimu (Machová, 2009).

Lidskému organismu je lhostejné, jestli se účastníme sportovních soutěží, fyzicky pracujeme anebo rekreačně cvičíme. Pro zdraví je důležité a rozhodující jaký je objem, intenzita a typ tělesného zatížení. Můžeme proto zahrnout do pohybových činností i činnosti z běžného života. Pohyb je důležitý pro každého, i když nemá sportovní nadání (Mužík, 2007).

S nástupem do školy se mění nejen životní rytmus, kamarádi ale hlavně pacifikace dítěte do školní lavice a povinnosti z výuky. Pro dětský organismus je to velká zátěž, protože se jedná o statickou práci. Zátěž představuje dlouhodobé přetěžování axiálního systému, mentální alterace nebo křečové aktivity posturální složky. Proto vrtění a vyrovnávací pohyby jsou vyjádřením potřeby kompenzace jednostranné zátěže a není to známkou zlobení (Kučera, a další, 2011).

Tady nedostatek pohybu vede ke snížení tělesnému zatížení organismu, oslabuje svalový aparát a zhoršuje se celková tělesná zdatnost dítěte. Také vzniká svalová dysbalance, projevující se ve vadném držení těla (Mužík, 2007).

Pohybové činnosti dětí ve škole

- Vyučovací hodina tělesné výchovy
 - Je to základní organizační forma výuky
- Pohybová činnost před výukou
 - Je prospěšné zahájit výuku cvičením. Vhodné jsou protahovací cvičení nebo jógová cvičení.
- Pohybová činnosti během výuky.
 - Ty označuje také jako tělovýchovné chvílky.

- Použijeme vždy, když je potřeba. Když pozorujeme únavu na žácích z dlouhého sezení v lavicích nebo únavu z dlouhého soustředění. Zde zařazujeme například protahovací cvičení.
- Pohybová činnost o přestávkách
 - V souladu s rámcově vzdělávacím programem, by měla každá škola vytvořit pro žáky odpovídající podmínky pro pohybově rekreační přestávky. Vhodné jsou takové aktivity, u kterých není potřeba přímé řízení učitelem. Můžeme použít drobné náčiní nebo nářadí. K využití mohou být poskytnuty i prostory tělocvičny nebo hřiště (Mužík, 2007).

Zařazení pohybu do denního režimu žáků

V době nástupu do školy dítě stráví asi 60 % času spontánní aktivitou ve vysoké pohybové intenzitě a častým střídáním činností. Přibližně 6 - 6,5 hodiny denně představuje pohybová aktivita dítěte. To je ale skoro nemožné zajistit, proto je nutné žákovi zabezpečit alespoň 2,5-3 hodiny pohybové aktivity denně.

Zákaz tělesné výchovy je nebezpečný a rizikovější než opačný postoj, protože není choroba, která by opodstatňovala její úplný zákaz.

Pro udržení 14-16 hodin pohybové aktivity týdně se vyžaduje cílevědomé využívání všech dostupných forem (Krejčí & Bäumeltová , Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku , 1999).

- hodiny tělesné výchovy
- pohybová aktivita před vyučováním
- v průběhu přestávek
- tělovýchovné chvíle v rámci vyučovacích hodin
- pravidelná pohybová aktivita v družinách
- zájmová pohybová činnost organizovaná školou jako například kroužky nebo výlety

Držení těla

Držení těla je v první řadě vzpřímený stoj na dolních končetinách, který doprovází nepřetržitě vyrovnávání těžiště a udržování rovnováhy. Při správné držení těla je vzájemný poměr dílčích částí těla v prostoru vzhledem k ose těla a páteře vyvážený (Machová, a další, 2009).

V mladším školním věku je vadné držení těla poměrně rozšířeným jevem. Je příkladem svalové nerovnováhy, kdy fylogeneticky starší svalové skupiny, které mají tendenci ke zkracování převládají, a to proto že se zvýší svalové napětí, anebo v důsledku oslabení fylogeneticky mladších skupin. Mezi hlavní příčiny patří změny v hybném systému a v souvislosti s růstem vzniká jakási nestabilita ve svalovém napětí a svalstvo tak obtížně zvládá měnící se dimenze kostry.

K tomu se ještě může připojit nesprávný pohybový a životní režim, jednostranné zatížení s nedostatečnou pohybovou kompenzací. Jako další vlivy mohou být rodinné a sociální, nemoci, emoční labilita nebo vrozené vady. Při svalové nerovnováze přispívá stres k tomu, že se svaly, které jsou zkrácené zvýšeně aktivují, a to i v místech vzdálených od svalů, které pohyb dále umožňují. Proto můžeme říct, že držení těla nám odrazuje naši psychiku (Krejčí & Bäumeltová, Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku, 1999).

Význam držení těla

1. Fyziologické hledisko

- Udržuje vnitřní orgány ve správné výši a poloze a umožňuje správnou a optimální funkci všech orgánů.

2. Motorické hledisko

- Je to záruka optimálního vývoje svalstva a motoriky, která je uplatňována například u chůze nebo běhu.

3. Pracovní hledisko

- Je to vzhledem k výdeji energie ekonomické, ale i funkční. Pouze správně postavené klouby, zakřivená páteř a vyvinuté svalstvo dávají předpoklad pro lepší a úspěšný pracovní výkon.

4. Psychické hledisko

- Je to dobré pro sebevědomí a duševní pohodu dítěte. Svým držetím těla o sobě prozrazuje člověk hodně, a to jak o svém těle, tak i o svém duševním rozpoložení.

5. Estetické hledisko

- Dodává pěkný a zdravý vzhled (Machová, 2009)

2.1.1.3 Spánek

Spánek je základní stavební kámen pro duševní a fyzické zdraví dítěte. Prostřednictvím správné kombinace hygieny spánku a rutin odpovídající věku dítěte můžeme dát dítěti zdravý spánek, který potřebuje pro správný vývoj (Pacheco, 2022).

Podle Kathariny Lederle je spánek biologický proces, který se střídá se stavem bdělosti. Běžně to bývá tak, že jednu třetinu z 24hodinového denního času prospíme a zbývající čas strávíme v bdělém stavu, při plném vědomí toho, co se děje kolem nás. Zatímco spíme, probíhají v našem těle různé fyziologické procesy, které pomáhají mozku a tělu doplnit sílu a energii. V jeho průběhu dochází ke konsolidaci paměti a posílení imunitního systému (Lederle, 2021).

Podle Satchino Pandy spánek není běžný režim, u kterého mozek vypne. Ve skutečnosti je mozek během spánku aktivní. Konsoliduje vzpomínky získané ze smyslových podnětů, které nasbíral během dne a zálohuje je tvorbou nových spojení mezi různými neurony. Nekvalitní spánek má za následek snížení produkce růstového hormonu, který se produkuje během spánku. Toto má zásadní význam u dětí, protože nedostatek spánku pak způsobí to, že se může snížit hladina tohoto hormonu a zbrzdit růst.

V noci dochází i k detoxikaci mozku, protože v průběhu dne mozkové buňky zpracovávají živiny a vytvářejí tak nežádoucí toxické vedlejší produkty. Během spánku se tyto toxiny odstraňují a vznikají nové mozkové buňky (Panda, 2020).

Cirkadiánní biorytmus

Circa znamená latinsky okolo a dies znamená den. Ve zhruba 24hodinových periodách se střídají biologické funkce, z nichž jeden z nejdůležitějších je rytmus spánku a bdění. Je to synchronizováno do 24hodinového cyklu střídáním dne a noci (Thirionová, 2013).

Podle Lederle (2021) vnitřní cirkadiánní hodiny v organismu fungují jako časomíra. Jsou důležité pro náš rytmus, funkce a procesy organismu, jak psychických, fyziologických, tak behaviorálních. Mezi ně řadíme i rytmus spánku a bdění.

Toto tempo nám pomáhá určovat, kdy jsme vzhůru, a kdy chceme spát. Také k nim patří i další rytmické vzory, jako je doba jídla a pití, nálady a emoce nebo rychlost metabolismu a vylučování mnoha různých hormonů (Walker, 2018).

Naše tělo je naprogramované tak, že každý den projde určitými rytmy, které se opakují. Naše vnitřní hodiny připravují tělo na probuzení dříve, než k tomu má dojít, protože se začne snižovat množství spánkového hormonu melatonin v epifýze. Denní rytmy zase řídí všeobecný pocit zdraví. Po dobrém spánku a živinách ze snídaně se mozek připravil na učení a řešení problémů, které nás čekají během dopoledne (Panda, 2020).

Mnoho tělesných funkcí vrcholí v určitých denních nebo nočních časech. Tyto rytmy jsou pravděpodobně regulovány cirkadiánními hodinami. Pokud narušíme náš přirozený rytmus dne a noci, budou pak pokračovat ve stejném rytmu ještě několik dní. Do denních rytmů těla řadíme například vysokou bdělost, svaly, které jsou připravené na pohyb, lepší imunitní reakci nebo lepší regulaci hladiny krevního cukru. Do nočních můžeme začlenit například konsolidaci paměti, hluboký spánek, regeneraci střevní výstelky a kůže nebo nárůst hladiny růstového hormonu (Panda, 2020).

Základní biorytmus

Základní biorytmus se skládá z aktivní fáze, která je od 9.00 do 11.30 dopoledne, poté přichází fáze útlumu, únavy a nižší tělesné výkonnosti a to od 12.00 do 14.00, následuje fáze vysoké aktivity je od 17.00 do 20.00. Fáze únavy a nízké bdělosti je mezi 23.00 a 5.00 a nejmenší aktivita je od 2.00 do 5.00 hodiny.

Ráno jsme plně výkonní, připraveni na těžkou fyzickou aktivitu a také připraveni k učení. Kolem poledne se jedná o základní moment biologického uvolnění. Proto mnoho dětí usíná před obědem. V 17.00 je další fáze vysoké psychické a fyzické výkonnosti. V této chvíli by se děti měli nasvačit a jít dělat domácí úkoly. Okolo 23.00 hodiny je další fáze útlumu. Začíná nám být zima a zíváme. Pokud již spíme tak upadáme do hlubokého spánku.

Potřeba spánku je přichází zpravidla ve stejný čas každý večer. Můžeme ji pocítit slábnoucí duševní činností, pocitem únavy a chladu. Pokud nepůjdeme spát při prvních známkách večerní únavy, je možné, že pak neusneme dříve, než uplyne doba jednoho

spánkové cyklu. To je v průměru 1,5 až 2 hodiny. Pokud půjdeme spát při prvních známkách ospalosti, tak usneme rychle. Latence usnutí je většinou do 10 minut (Thirionová, 2013).

Spánek dětí

Zdravý spánek je pro děti velmi důležitý. Hraje klíčovou roli v jejich vývoji. Má dopad například na jejich pozornost a bdělost, náladu, kognitivní výkon, učení a paměť (Pacheco, 2022).

Během spánku se také z mozku odplavují toxiny, které se vytvořily během dne a jejich nahromadění je pro mozek škodlivé. Obnovují se fyzické a psychické síly a slouží to také jaké prevence proti onemocnění (Národní zdravotnický informační portál, 2020).

Když spánek dítěte je nedostatečný, může se stát, že jeho ospalost ovlivní pozornost a soustředění v jeho výkonu ve škole. Jako další důsledek jsou problémy s imunitním systémem, s úzkostmi a depresemi nebo je tu riziko obezity a vysokého krevního tlaku (Pacheco, 2022).

Dítě ve věku od 4 do 12 let je přes den velmi bdělé a plně výkonné. Většinou nemá potřebu jít spát. Večer usíná rychle, hlubokým a klidným spánkem. Spánkové cykly jsou totožné jako u dospělých. Průměrná doba spánku u 6letého dítěte je 11 hodin a jeho obvyklá doba ulehnutí je okolo 20.00 hodiny (Thirionová, 2013).

Ranní, denní a večerní hygiena podle Kathariny Lederle:

Vstávat každé ráno pravidelně ve stejnou dobu v rozmezí zhruba třiceti minut. Poté co vstaneme z postele, bychom měli roztáhnout závěsy, abychom pustili dovnitř denní světlo. Pomůže nám probudit a synchronizují se vnitřní hodiny. Vyvětrat a ustlat si postel. Toto slouží jako signály, že čas strávený v posteli končí.

Během dne se můžeme krátce prospat. Pomáhá to udržet si pozornost a zvýšit nasazení. Vstát bychom měli nejdéle po třiceti minutách a krátké zdřímnutí by mělo být nejdéle kolem třetí odpoledne. Pak bychom mohli mít potíže s večerním usínáním.

Spánková hygiena večer. Večere by měla být lehká a konzumovaná brzy, aby ji trávicí systém stihl zpracovat, než půjdeme do postele. Tělesné funkce jsou propojeny, proto když vaše vnitřní hodiny zaregistrují blížící se noc, vyšlou signál, že nadchází konec dne a mohou pozvolit. Proto, když sníme něco pozdě večer, můžeme si rozladit orgány. Večer bychom se měli vyhnout modrému světlu, které vyzařují LED obrazovky nebo displeje

smartphonů, tabletů nebo počítačů. Toto modré světlo způsobuje potlačení melatoninu. Ideální čas pro odložení všech zařízení je tři hodiny před plánovaným spánkem. Klíčové je také pravidelný čas odchodu do postele. Odchyłka by měla být maximálně půl hodiny (Lederle, 2021).

Co dělat pro lepší spánek podle národního zdravotnického informačního portálu:

- Teplota pokoje by se měla pohybovat mezi 16-18 °C a jeho maximum by mělo dosahovat do 21°C.
- V zimním období klesá vlhkost vzduchu. Sliznice se více vysouší a dochází k zánětům hrtanu a průdušek. Je proto vhodné pomocí zvlhčovačů vlhkost zvyšovat. Je ale také nutné větrat, aby nehrozilo při vysoké vlhkosti vznik plísní.
- Je také důležité mít správně zařízen pokoj na spaní. Mít kvalitní matraci a příjemné ložní prádlo. Také tlumené, světlé nebo neutrální barvy, protože jasné barvy spánek ruší.
- Před spánkem se vyprázdnit.
- Co nejvíce omezit světlo z pouličních lamp pomocí závěsů nebo rolet. Také před spánkem co nejvíce omezit modré světlo z obrazovek a mobilních telefonů. Nejlepší možnost je veškerá zařízení, které modré světlo vydávají, na noc vypínat.
- Minimalizovat rušivé zvuky z ulice nebo chrápání člena rodiny.
- Chodit každý den spát ve stejný čas.
- Před spánkem je doporučeno si číst, poslouchat pohádky nebo klidnou hudbu.
- Poslední jídlo by mělo být lehké, které nenadýmá. Těžká, tučná nebo smažená jídla a jejich pozdní konzumace vede k opakovanému probouzení.
- Používat postel jen pro odpočinek a spánek (NZIP, 2020).

2.1.1.4 Volný čas

„Volný čas, je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Přesnější a úplnější je však charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“ (Hofbauer, 2004, str. 13).

Pávková (2002, str. 15) definuje volný čas jako „*opak nutné práce a povinností, dobu, kde si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.*“

Hofbauer mezi hlavní funkce volného času zahrnuje odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti. Jeho účelem je regenerace pracovní síly, duševní síly a spoluúčast na vytváření kultury (Hofbauer, 2004).

S těmito funkcemi se shoduje i Čáp, který je běžně rozlišuje na 1. odpočinku, 2. zábavy a 3. rozvoje osobnosti s vědomím, že se vzájemně překrývají a propojují. Dalším důležitým znakem pro volný čas je, že je naplněn činnostmi, které „mohu, ale nemusím“ dělat (Čáp, 1997).

Význam volného času je také zmiňován jako schopnost vést smysluplný a plnohodnotný život a významně přispívá k celkové kvalitě života (Hamřík, 2022).

Podle Iwasakiho (2007) se na kvalitě života významně podílí volný čas a mezi základní mechanismy, kterými se volný čas vyznačuje jsou pozitivní emoce a životní pohoda, který je vyvolaná prostřednictvím volnočasových aktivit. Také pozitivní přispění volnočasových aktivit k rozvoji identity a sebevědomí. Volný čas přináší seberozvoj v průběhu celého života (Hamřík, 2022).

Způsob, jakým žáci tráví svůj volný čas, je velmi významné kritérium charakterizující jejich životný styl, a i jejich rodiny. Způsob trávení volného času dětí je podmíněn jejich možnostmi a zkušenostmi, která je formována hlavně ze strany rodiny (Csémy, 2005).

Volný čas dětí a mládeže obsahuje mnoho výchovných možností. Poskytuje jak zábavu, odpočinek a kompenzaci jednostranných učebních činností, tak i příležitost

- k poznání různých druhů činností a oblastí života a společnosti, což je velmi potřebné z hlediska přípravy pro povolání i pro ostatní formy účasti člověka na životě ve společnosti
- k formování vědomostí, dovedností a schopností, zájmů a dalších rysů v zájmových činnostech
- k tomu, aby se naučili i pro další období života vhodným způsobem využívat volný čas k upevnění tělesného i duševního zdraví, k vnitřně bohatému životu a rozvinutí osobnosti vlastní i osob svého nejbližšího okolí (Čáp, 1997).

Volný čas a jeho naplňování vhodnými aktivitami má významní podíl při utváření osobnosti člověka a jeho pozitivní socializaci. Rodina má dominantní a primární postavení

k osvojení si aktivit ve volném čase. Volný čas můžeme vnímat jak pozitivně, tak negativně. Způsob jeho využívání je jedním z ukazatelů životního stylu a souvisí se způsobem života jedince, který reflektuje hodnotovou orientaci a utváří se mimo jiné na základě aktivit jedince a vlivem životních podmínek (Kraus, 2015).

Podle nadace Proměny Karla Komárka děti bydlící ve městech tráví méně času venku než děti z venkova. Městské děti tráví svůj čas více v parcích a hřištích, zatímco venkovské děti jsou na zahradě.

U různých typů medií stráví průměrně 3 hodiny a 29 minut. Do těchto médií zahrnovali televizi, počítače, mobilní telefony a počítačové hry. Podle rodičů děti nechodí častěji ven hlavně kvůli počítačovým hrám a sociálním sítím (Nadace Proměny Karla Komárka, 2016).

Někdo pociťuje nedostatek volného času, a jiný ho má zase dostatek, ale neví, jak jej naplnit a tráví čas nevhodnými aktivitami. Ve volném čase je člověk maximálně osvobozen od všech jeho studijních nebo společenských povinností. Také od svých povinností k rodině nebo vůči sobě. Ale toto osvobození nelze chápat absolutně. Je to vždy vymezeno jak zákonitostmi biologickými, psychologickými, tak i sociálními (Hradečná, 1998).

Do volného času nepatří vyučování a činnosti, které s tím souvisejí, sebeobsluha, základní péče o sebe nebo povinnosti s domácností. Nespadají tam ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka, jako je jídlo, spánek, nebo hygiena.

To, že by volný čas dětí měla plně zabezpečit rodina je chybný. Pro tuto funkci nemá dostatek času a ani potřebné materiální vybavení nebo odbornou kvalifikaci. Rodina také nemůže zajistit potřebu dětí komunikovat a sdružovat se s vrstevníky.

Klíčovou roli ve výchově dětí zastává rodina. Na jejich výchovné působení pak navazuje předškolní zařízení a poté škola jako jeden z nejvýznamnějších výchovných činitelů. V době mimo vyučování se společně s rodinou podílejí další instituce (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, & Pavlíková, 1999).

Výchova mimo vyučování

Ta probíhá mimo povinné vyučování, mimo bezprostřední vliv rodiny. Je institucionálně zajištěná a uskutečňuje se převážně ve volném čase.

Pedagogické ovlivňování v době mimo vyučování je významnou oblastí výchovného působení. Je to příležitost vést jedince k účelnému využití jeho volného čas, formovat hodnotné zájmy, kultivovat a uspokojovat podstatné lidské potřeby, rozvíjet jejich specifické

potřeby a upevňovat potřebné morální vlastnosti (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková , & Pavlíková , 1999).

Funkce výchovy mimo vyučování

Je to specifická oblast, která plní funkce výchovně-vzdělávací, zdravotní a sociální. Každá instituce nebo výchovné zařízení si plní tyto funkce podle svého charakteru.

Výchovná funkce rozvíjí schopnosti dětí. Je zaměřena na usměrňování, kultivaci, uspokojování jejich zájmů a potřeb. Také na formování jejich postojů a morálních vlastností. Prostřednictvím pestrých a zajímavých aktivit se děti motivují ke kvalitnímu využívání volného času. Na tomto základě praktických činností a zkušeností si děti a mládež vytváří vlastní názor na život.

Zdravotní funkci podporují hlavně tím, že přispívají k řízení režimu dne tak, aby se podporoval jeho zdravý tělesný a duševní vývoj. Zakládá se to na střídání aktivit různého charakteru. Tělesné a sportovní činnosti kompenzují například dlouhé sezení v lavici při vyučování a k duševnímu zdraví přispívají tím, že se děti pohybují v příjemném a bezpečném prostředí, mezi oblíbenými lidmi a mají možnost prožívat pocit uspokojení z činnosti, která je baví.

Sociální funkce je také velmi důležitá pro volný čas. Zbavuje rodiče do určité míry starostí s péčí o dítě, když jsou zrovna v zaměstnání nebo mají jiné povinnosti. Vyrovnává rozdíly materiální a psychologické, které se mohou objevit (Pávková, 1999).

Zájmová činnost žáka

Z hlediska psychologické ontogeneze se za jednu z centrálních kategorií považuje formování zájmů žáka. Zájmy jsou důležitou složkou motivace, podmiňují školní úspěšnost, usnadňuje správný vývoj a značně se podílí na formování osobnosti.

Mezi nejtypičtější zájmy mladších žáků jsou především zájmy o hru a sport, podmíněné potřebou pohybu, protože pohyb ve škole je pro dítě nedostačující. Poznávací zájmy se částečně realizují ve školním vyučování například četba podle vlastního zájmu. Do kulturních zájmů zahrnujeme návštěvu divadelních a filmových představení a sledování televizních pořadů. Poté je tu zájem výrobně technický. Ten se realizuje také ve škole, ale i mimo školu, zvláště v rodinách, kde pro to vytvářejí rodiče podmínky, například vlastní

domácí dílna. Častý pobyt na zahradě nebo v lese zase může vyvolat zájem o živou i neživou přírodu.

Mezi další zájmy patří technika a v posledních letech se projevuje zájem o počítačové hry. Ten může mít jak pozitivní, tak negativní vliv v závislosti na jeho obsahu a hodnotě. V pozitivně může dětem přinést radost, zvyšování sebedůvěry, obohacení vědomost a procvičování intelektuálních schopností. Mezi negativní vlivy patří, že žák odsouvá společenské kontakty a je také důležité dohlížet, aby obsah byl nezávadný a bez prvků násilí a destrukce (Kuric, 2000).

V dnešní době je nabídka videoher extrémně široká a prakticky neomezená z hlediska tématu, žánru nebo náročnosti. Své si mohou najít jak sportovně založené děti, tak děti, které mají rády komiksy nebo historii (Květoň, 2020).

Nyní jsou pro děti technologie nedílnou součástí, kterou využívají každý den. Největším fenoménem dnešní doby je internetová stránka YouTube, kde si mohou děti přehrávat videa různého typu. Některé děti mladšího školního věku mají i profily na sociálních sítích. Oficiálně je mít ale nesmí. Tyto sociální sítě jsou většinou až od 13 let. Mezi nejoblíbenější sociální sítě patří Instagram a TikTok. Facebook využívají spíše na komunikaci s rodiči (Sloboda, Foretová, Michlová a Sudková, 2021).

Součástí náplně volného času je také i zájmové vzdělávání:

Základní umělecké školy jsou zaměřeny hudebně, hudebně-pohybově, výtvarně nebo literárně-dramaticky. Poskytují uplatnění jak dětem, mládeži, tak i dospělým s vyhraněnými zájmy a schopnosti, které mají v estetickovýchovné oblasti.

Jazykové školy zaměřují se na výuku cizích jazyků. Připravují žáky na případné další studium.

Jako další zařízení můžeme zmínit tělovýchovné a sportovní organizace nebo církevní a náboženská společenství (Pávková, 1999).

Organizované a neorganizované volnočasové aktivity

Mezi organizované aktivity řadíme činnosti, které mají jasnou strukturu a probíhají pod dohledem dospělého, kladou na rozvoj dovedností (Hamřík, 2022).

Neorganizované volnočasové aktivity jsou bez dohledu dospělého a bez strukturovaných cílů. Zahrnujeme zde hlavně setkávání s přáteli, hraní her na PC, tabletu, sociální sítě, četba, procházky apod.

Podstatou nestrukturovaného volného času je jeho trávení obrazovkou tabletu, počítače nebo mobilního telefonu, které je hlavně ve večerních hodinách rizikem pro nekvalitní spánek, proto by se měl redukovat na minimum. Také nadměrné užívání digitálních medií může bránit vytvoření zdravé psychofyziologické odolnosti a může mít negativní dopady. Dělíme je do 3 kategorií.

1. Účinky na fyzické zdraví: špatný spánek, rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění, obezita, zhoršený zrak nebo špatná regulace stresu.
2. Psychologické důsledky: depresivní příznaky, sebevražedné sklony související s nekvalitním spánkem vyvolaný stráveným časem u obrazovky, závislost na mobilních telefonech nebo riziko antisociálního chování.
3. Psychoneurologické účinky: snížení sociálního zvládnání, chování podobné závislému na návykových látkách, strukturální změny, které souvisejí s kognitivní a emoční kontrolou (Hamřík, 2022).

Nejvýznamnější zařízení pro výchovu mimo vyučování:

Školní družiny se zaměřují se mimo výchovné a zdravotní funkce, také na funkci sociální. Je pro děti prvního stupně zpravidla pro nižší ročníky (Pávková, 1999).

Školní družina je jak před začátkem školy cca od 6.00-6.30, tak i po skončení výuky až přibližně do 17.00 (Bačáková, 2011).

Školní kluby pracují s dětmi středního školního věku. Vycházejí z větší samostatnosti, vyhraněnosti a větší specializace. V dnešní době školní kluby spíše ubývají (Pávková, 1999).

Mezi další patří kroužky. Po skončení vyučování děti mohou využít nabídky kroužků. Například hudebních (flétna, zpět apod.), uměleckých (keramika, kreslení, fotografování apod.), sportovních (aerobik, fotbal, bojové sporty nebo také atletika), jazykových nebo počítačových (Bačáková, 2011).

Domov dětí a mládeže je pro žáky středních škol. Jsou to ti děti, kteří nemohou denně dojíždět do školy z důvodu vzdálenosti trvalého bydliště, výchovnou péči, ubytování a stravování. Kromě činnosti, které souvisejí s režimem dne, sebeobsluhou a přípravou na

vyučování, je jejich úkolem dbát na hodnotné využívání jejich volného času (Pávková, 2011).

Závěrem této kapitoly bych chtěla říct, že denní režim je pro dítě i dospělého velmi důležitý. Jak hodně nás a naše životy ovlivňuje, když je denní režim správně a kvalitně nastavený. Také když je pravidelný a podle daných doporučení.

2.2 Mladší školní věk

V této kapitole se zaměříme na popis mladšího školního věku, čím si dítě prochází v těchto letech po stránce fyzické, psychické a sociální. Dále je zde popsána školní zralost a připravenost. Také je zde vysvětleno, jak je spojený nástup dítěte do školy se změnou denního režimu a jak moc ho to ovlivňuje.

Mladší školní věk je vymezován od 6 do 11 let věku dítěte. Je to důležitá vývojová etapa, jelikož se dítěti výrazně mění denní režim s nástupem do škol (Kopecký, a další, 2014).

Nástup do školy lze také chápat jako oficiální vstup dítěte do společnosti, kterou představuje škola. Z širšího hlediska jde o potvrzení svých kvalit jak ve škole, tak mezi vrstevníky.

Proto školní věk lze posuzovat jako fázi vytvoření horizontálního společenství. To znamená zařazení do vrstevnické skupiny, která má vlastní pravidla a hierarchii. Dítě potřebuje být akceptováno ostatními a také pozitivně hodnoceno za své výkony (Vágnerová, 2021).

Školní věk se podle Vagnerové (2021) rozděluje na tři dílčí fáze:

1. Raný školní věk
 - Začíná nástupem do školy, trvá přibližně od 6 do 9 let. Více se zde vyvíjí dětská osobnost a různé dílčí dovednosti a schopnosti. Dítě získává novou sociální roli a naučí se číst, psát a počítat.
2. Střední školní věk
 - Trvá od 9 do 12 let a považuje se za přípravu na dospívání. V tomto věku dítě přechází na druhý stupeň základní školy a utváří si pozici ve škole, a i mezi svými vrstevníky.

3. Starší školní věk

- Trvá do ukončení povinné školní docházky. Přibližně do 15 let. Dochází k první fázi dospívání (Vágnerová, 2022).

V raném a středním věku hraní ustupuje do pozadí a jeho hlavní činností se stává učení. Žák dostává těžší a náročnější povinnosti než doposud, ale i nová práva s tím spojené. Také se mění jeho postavení v rodině. Pro jeho novou roli se vytvářejí podmínky, aby mohl plnit nové ukládané povinnosti (Kuric, 2000).

Dítě se přizpůsobuje novému prostředí a učí se nové sociální role. Stává se školákem a jeho povinnosti jsou sledovány a hodnoceny. Dítě se v tomto období zdokonaluje v senzomotorické koordinaci a motorické výkonosti. Po hrubé motorice se více zlepšuje i jemná motorika například psaním, kreslením nebo modelováním (Novotná , a další, 2004).

V pohybové oblasti se toto období nazývá „zlatý věk motoriky“. Děti si snadno osvojují nové pohybové dovednosti. Mají přirozenou potřebu se hýbat, a proto bychom ji neměli nijak omezovat, ale naopak stále podněcovat a podporovat. Zajistit, aby děti měly během školní výuky a ve volném čase k dispozici pohybové činnosti (Kopecký, a další, 2014).

V tělesném vývoji jsou chlapci spíše větší a těžší než dívky. Dále se zpevňuje kostra a roste svalová hmota. Také se zvyšuje tělesná síla a množství tělesného tuku. Toto období označujeme jako období 2. plnosti (Kopecký, a další, 2014).

Také dochází k oslabení nervové soustavy, která se projevuje zvýšenou únavou a neposedností, ale ve věku 8–10 let se dětské pohyby zdokonalují a učí se je lépe ovládat.

Převažuje konkrétní a názorné uvažování a dítě si přivyká na to, že má nějaké povinnosti a odpovědnost. Morální hodnoty ještě nejsou plně rozvinuty a svědomí se teprve formuje. Největší motivací pro dodržování pravidel jsou odměny a tresty. Plné soustředění je maximálně do 20 minut (Hájek a kol., 2004).

Mezi 6 a 11 rokem dítěte není ještě osifikace ruky dokončena, proto delší psaní působí žákům značnou námahu. Proto doporučená délka na psaní je 10–15 minut (Krejčí & Baumeltová , Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku , 1999).

2.2.1 Školní zralost a připravenost

Většina vývojových změn dochází ve věku 6 až 7 let. Dítě je připravené na nástup do školy. „Školní připravenost znamená dosažení určité úrovně schopností a dovedností, které jsou nezbytné pro školní práci. (Vágnerová, a další, 2021 str. 270).

Když je žák schopen zvládnout školní výuku, dokáže se začlenit do kolektivu a respektovat učitele, tak je považován za školsky připravené.

Můžeme rozlišovat připravenost na učení. To je, že dítě je na takové úrovni, aby mohlo zvládnout požadavky výuky. Poté tu je připravenost přizpůsobit se sociálnímu prostředí školy. Dítě je schopné úspěšně fungovat ve skupině vrstevníků (Vágnerová, a další, 2021).

Zralost dítěte je třeba zjišťovat souhrnně a musí být zajištěna celková spolupráce. Dětský lékař posuzuje dítě ze zdravotního hlediska a psycholog se zaměřuje na duševní stránku dítěte

Jozef Kuric (2000) popsal čtyři základní stránky školní zralosti.

1. Tělesná stránka školní zralosti.
 - Zde pediatri sledují zdravotní stav a celkový stupeň vývoje dětského organismu. Sledují se první strukturální přeměny dítěte. Dítě ztrácí dosavadní vzhled a začíná se více podobat dospělému. Hlava roste pomaleji než končetiny. Tyto přeměny podmiňují zlepšení celkové tělesné výkonnosti a umožňují nové formy pohyby. Dochází také k výměně mléčného chrupu za trvalý.
2. Intelektuální stránka školní zralosti.
 - Pro vstup do školy se vyžaduje určitý stupeň intelektuálního vývoje. Například aby dítě bylo způsobilé získávat nové poznatky a soustředit se na vyučovací proces. Orientovat se v základních číselných a časových kategoriích. Také by mělo ovládat určitou slovní zásobu, souvisle se vyjadřovat a rozumět řeči učitele.
3. Sociální a morální stránka školní zralosti dítěte.
 - Zde se jedná o to, zda je dítě citově a sociálně vyzrálé. To znamená, že je schopné se bez větších potíží odloučit od matky nebo jiné blízké osoby a převzít školní povinnosti. Zařadit se do procesu školního vyučování a mezi spolužáky.
4. Pracovně – motivační stránka školní zralosti.
 - Zde by dítě mělo pochopit proč je škola a učení užitečné, jaký má smysl a že je potřebné pro život člověka.

Tato kapitola nám měla představit, jak je toto období pro dítě náročné, a že v tomto období se dítěti výrazně mění denní režim. Dítěti se začíná utvářet jeho osobnost a také se více socializuje. Přizpůsobuje se na novému prostředí a zvyká si na fungování režimu ve škole (Kuric, 2020).

2.3 Socializace

V kapitole socializace jsou definovány 3 oblasti, které na sebe navazují a jsou pro dítě a jeho následný vývoj velmi důležité. Je to rodina, škola a vrstevníci.

Socializace znamená celoživotní proces postupného začleňování do společnosti prostřednictvím sociálního učení. To znamená vzájemné působení jedince a jeho sociálního prostředí. Mezi základní mechanismy patří nápodoba, přímé zpevňování nebo identifikace.

V životě je každý jedinec formován svým okolím a stává se členem různých uskupení a ty ho poté ovlivňují (Hájek a kol., 2004).

Ve školním věku se dále rozvíjí vztahy s různými lidmi mimo rodinu. Vztah se rozvíjí s učiteli, kteří představují pro dítě významnou autoritu. Další vztahy navazuje s vrstevníky, tedy hlavně se spolužáky.

Dítě získává různé role a pro rozvoj jeho osobnosti jsou důležité tři oblasti. Rodina, která je důležitá, protože představuje bazální sociální a emoční zázemí. Nastavuje hodnoty a nároky na jeho školní výkon. Další oblastí je škola. Je to instituce, která dítě rozvíjí podle sociálně požadovaných a ceněných kompetencí a způsobů chování. Naučí se zde zvládat své neúspěchy. Poslední oblastí je vrstevnická skupina. Ta umožňuje rozvoj symetrických vztahů a představují dostupný model chování a výkonu (Vágnerová, 2021).

V mladším školním věku dítě opouští svůj egocentrismus a začíná si uvědomovat, že ostatní děti mívají na stejnou věc jiný pohled. V devíti letech se rozvíjí schopnost empatie a dítě se umí vcítit do druhého člověka a poté na to reagovat (Ptáček, Kuželová, 2013).

Přibližně v deseti letech se zeslabuje vliv autorit a postupným osamostatňováním je dítě ve svých názorech kritičtější a před učitelem se upřednostňují spolužáci. (Ptáček, Kuželová, 2013).

Rodina

„Rodina je důležitou součástí identity školáka.“ (Vágnerová, 2021).

Rodina má největší význam rozhodující o jeho somatickém, psychickém i sociálním zdraví (Csémy, 2005).

Rodina je vztahovým rámcem a ta zahrnuje rodiče, dítě nebo i další členy například sourozence nebo prarodiče. Všichni sdílejí každodenní život a jsou součástí své společné rutiny.

Rodiče mají přispívat k naplnění potřeby smysluplného učení a také sloužit jako vzor. Jdou také zdrojem emoční opory a ovlivňují uspokojování potřeb seberealizace (Vágnerová, 2021).

Škola

Základní školu navštěvují zpravidla děti od 6 do 15 let. Účastí si žáci plní povinnou devítiletou školní docházku.

Žáci zde tráví čas od pondělí do pátku obvykle od 8.00 a řídí se podle rozvrhu hodin. Délka školního dne závisí na tom, do jakého ročníků dítě dochází. Na prvním stupni vyučování končí okolo dvanácté hodiny. Jedna vyučovací hodina trvá 45 minut a poté je přestávka v délce od 10 do 20 minut. Počet vyučovacích hodin ve čtvrtém a pátém ročníku je od 22 do 26 hodin týdně (Bačáková, 2011).

Škola je institucí, která významně přispívá k rozvoji dětské osobnosti a umožňuje vstup dítěte do společnosti. Také přispívá k socializaci a odpoutání se od rodiny.

Nástup do školy přináší zásadní změnu celého životního stylu, které musí dítě zvládnout. Musí zde trávit velkou část dne a nemůže z ní odejít a musí přijmout odpovědnost za svoje jednání (Vágnerová, 2021).

Vrstevnická skupina

Jednou z nejvýznamnějších potřeb je být v kontaktu a být přijat vrstevníky. Má to značný vliv na socializaci a osobnostní vývoj. (Vágnerová, 2021).

Tuto potřebu začlenit se má dítě zhruba od 10 let. Z hlediska sociálního vývoje je velmi důležité ztotožnění se se skupinou, protože plní funkci na budoucí intimní a přátelské vztahy. Dítě upřednostňuje vrstevníky, kteří se výrazně neliší a spíše se dítěti podobají. (Ptáček, Kuželová 2013).

V mladším školním věku děti vnímají kamaráda, hlavně někoho, s kým mohou sdílet aktivity, zájmy a očekávání (Vágnerová, 2021).

Školní dítě mívá spíše méně kamarádů, ale jsou to jeho dobří kamarádi, kteří mu pomáhají pochopit sebe sama a umožňuje mu trénovat prosociální chování (Ptáček, Kuželová, 2013).

Závěrem této kapitoly bych napsala, že dobré zázemí, tedy rodina, je pro dítě nejdůležitější. Nejvíce dítě ovlivňuje a vychovává. Škola by měla přispívat a co nejvíce rozvíjet osobnost dítěte a poté vrstevníci začínají být v určitém věku pro dítě čím dál více důležitý a chtějí s nimi trávit více času.

3 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem diplomové práce je zmapovat denní režim žáků 4. a 5. ročníků ve městě a na vesnici, porovnat jej s teoretickými poznatky a doporučeními pro sledovanou věkovou kategorii a zjistit případnou rozdílnost v denním režimu žáků z pohledu velikosti bydliště.

Výzkumné otázky

- VO1: Jaký je denní režim dětí ve 4. a 5. třídě?
- VO2: Jak se liší denní režim žáků od daných doporučení?
- VO3: Liší se denní režim žáků podle velikosti bydliště?

Úkoly práce

Pro splnění cílů práce jsou vytyčeny následující úkoly:

- Analyzovat odbornou literaturu týkající se denního režimu, což zahrnuje biorytmus, pohyb, spánek, stravování a volný čas dítěte.
- Vytvořit dotazník pro žáky 4. a 5. ročníků.
- Provést předvýzkum.
- Vyhodnotit předvýzkum a upravit dotazník.
- Zpracovat a vyhodnotit získané výsledky.
- Provést komparaci výsledků.
- Ze získaných výsledků stanovit závěr.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Charakteristika souboru

Cílovou skupinou byli žáci mladšího školního věku, konkrétněji žáci 4. a 5. ročníků základní školy v Hradci Králové a základní školy Čistá u Horek.

Základní škola a Mateřská škola Svobodné dvory, která se nachází na okraji Hradce Králové v městské části Svobodné dvory. Tato škola je plně organizovaná a poskytuje vzdělání od prvního do devátého ročníků.

Tuto školu jsem si vybrala, protože jsem docházejí žáci, kteří bydlí v různých částech Hradce Králové. Jak v centru Hradce Králové, tak na jeho okraji nebo v okolních vesnicích. Škola je oproti ostatním školám v Hradci Králové menší. V letošním roce do školy dochází 320 žáků.

Ve škole se nachází jídelna, která je denně žákům k dispozici. Škola se již v minulosti zúčastnila projektu s názvem Poznáváme, jak zdravě žít. Momentálně se na škole realizuje komplexní program kvalitního a udržitelného stravování a vzdělávání o jídle, který pomáhá v rozvoji znalostí, dovedností, postojů a kompetencí. Ty jsou potřebné pro udržitelný život. Skutečně zdravá škola. Škola je také zapojena do celostátního projektu Ovoce a zelenina do školy a Mléko do škol. Díky tomu dostávají žáci čerstvé ovoce, zeleninu a mléko. Škola také pořádá Sportovní den, při němž žáci 5. až 9. ročníku porovnávají své dovednosti v různých atletických disciplínách.

Základní a Mateřská škola Čistá u Horek se nachází v Podkrkonošské pahorkatině v malé obci Čisté u Horek. Tato škola je také plně organizovaná a poskytuje vzdělání od prvního do devátého ročníku.

Jedná se o malou školu s počtem dětí nepřesahující 100. Přesný počet nemají uvedený. První až čtvrtá třída je spojená vždy po dvou třídách. Od pátého do devátého ročníku jsou třídy samostatné.

Ve škole se nachází jídelna, která je denně žákům k dispozici. Tato škola je vedena v duchu programu Zdravá škola a klade důraz na dostatečný pohyb a zdravý životní styl.

Charakteristika tříd

Na Základní a Mateřské škole v Hradci Králové do 4. A daný rok docházelo 22 dětí a jejich třídní učitelkou byla Mgr. Iva Dušková. Třídní učitelkou 5. A s počtem žáků 16 byla

Mgr. Veronika Syrovátková. Třídní učitelkou 5. B se 16 žáky byla Mgr. Mariana Kuchová. Koncem května odešla na mateřskou dovolenou, takže jsem ji zastoupila.

Na Základní a Mateřskou školu v Čisté u Horek docházelo daný rok do 4. ročníku 4 děti a do 5. ročníku 10 dětí.

Školní vzdělávací program škol

Základní a Mateřská škola v Hradci Králové má ve svém školním vzdělávacím programu denní režim zařazen v předmětu prvouka, který je určen pro žáky 1. až 3 ročníku. V přírodovědě, který je určen pro 4. a 5. ročníky. Pro ročníky 6. až 9. je to předmět výchova ke zdraví.

V prvouce je denní režim pod názvem Lidé a čas. Děti se učí o rozvržení svých denních činností a o orientaci v čase.

V přírodovědě stejné téma najdeme pod názvem Péče o zdraví. Žáci se zde dozvídají, jak plánovat svůj čas. Že je potřeba rozdělit si čas na práci, učení, zábavu nebo odpočinek. Také jak si zvolit vhodnou činnost pro volný čas a uvědomit si důležitost spánku a odpočinku. Seznámí se s pojmy zdravý životní styl, správná výživa nebo pitný režim.

Na druhém stupni stejná témata žáci probírají v předmětu výchova ke zdraví, konkrétně v kapitole Zdravý způsob života a péče o zdraví. Témata jsou zaměřena na vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit. Vše je spojeno s tělesnou a duševní hygienou, otužováním nebo pohybem pro zdraví.

Základní a Mateřská škola Čistá u Horek nemá na webových stránkách dostupný školní vzdělávací program volně ke stažení.

4.2 Metody sběru dat

Praktická část diplomové práce je tvořena kvantitativní formou výzkumu. Pro sběr dat byla použita metoda dotazníkového šetření. Cílem bylo zjistit, jak děti tráví své školní dny a také víkendy a jak se od sebe liší denní režimy dětí, které bydlí ve městě a na vesnici. Pro zjištění denního režimu dětí ve městě jsem oslovila školu v Hradci Králové, která se nachází ve Svobodných dvorech. Základní škola Čistá u Horek mi zase poskytla náhled do denního režimu dětí, které vyrůstají na vesnici.

Druhá použitá metoda byla komparace výsledků s danými doporučeními, které jsou sepsány v teoretické části.

Tento dotazník vyplňovaly všechny děti, které docházeli do 4. a 5. ročníku v daném roce do Základní školy a Mateřské školy Svobodné dvory v Hradci Králové a Čisté u Horek.

Dotazník byl anonymní a byl zaměřen na denní režim, který se skládal z časových intervalů od 6:00 do 22:30 a z doplňujících otázek. Tvořilo ho 29 otázek a průměrná časová náročnost byla nejdéle 10 minut.

Dotazník obsahoval 6 uzavřených otázek, kde byla na výběr pouze jedna odpověď. Také obsahoval 23 otevřených otázek, kde, pokud si děti nevybraly z připravených odpovědí, mohly vepsat vlastní odpověď. V některých otázkách bylo možné vybrat více odpovědí.

V ZŠ v Hradci Králové dotazník žáci vyplňovali v elektronické podobě na tabletech, které mi škola půjčila k realizaci. Přes bakaláře se rozeslaly odkazy na emaily žáků. Vždy jsem počkala, až všichni žáci dotazník vyplní a odešlou, kvůli případným nejasnostem nebo technologickým problémům.

V ZŠ Čisté u Horek jsem musela zvolit vyplňování dotazníku v papírové verzi, kde jsem to následně přepisovala do elektronické podoby.

V městské škole jsem měla možnost být s dětmi při zadávání dotazníku, proto jsem jim mohla podat informace, ohledně toho, proč ho vyplňují a stručně ho popsat. Ve vesnické škole ho podávala paní učitelka, která byla mnou poučená. Mohly proto vzniknout rozdíly na základě vyučujícího, který dotazník předával žákům.

Abych zajistila funkčnost dotazníku, vytvořila jsem cvičnou verzi s podobnými otázkami, kterou jsem zadala jedné 4. a jedné 5. třídě v základní škole v Hradci Králové. Podařilo se mi zachytit nejasnosti v pokládaných otázkách a mohla jsem podle potřeby dotazník upravit.

Výzkumné šetření bylo zpracováno s ohledem na etické zásady a osobní práva každého dítěte. Žádné z uvedených informací nevedou k identifikaci dítěte.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Předběžné dotazníkové šetření

Předběžný dotazník se skládal z 26 otázek. Celkově ho vyplnilo 42 dětí z toho 54,8 % dívek a 45,2 % chlapců. Ze 4. třídy bylo 52,4 % dětí a z 5. třídy 47,6 % dětí.

Po předběžném dotazníkovém šetření jsem upravila pořadí otázek, aby se sebe lépe navazovaly a přidala jsem více možných odpovědí do otevřených otázek, například na jaké kroužky docházejí nebo jak tráví čas před spaním. Také jsem více specifikovala některé otázky a odpovědi, které mohly být nejasné, nebo mít více významů. Nakonec jsem přidala otázky, které se týkají trávení času o víkendu, abych mohla porovnat a zhodnotit, zda se jejich den významně liší od jejich školního dne. Hodně nejasností bylo u dětí, které mají rozvedené rodiče. Nevěděly, který školní týden a víkend mají hodnotit.

5.2 Výsledky a diskuse

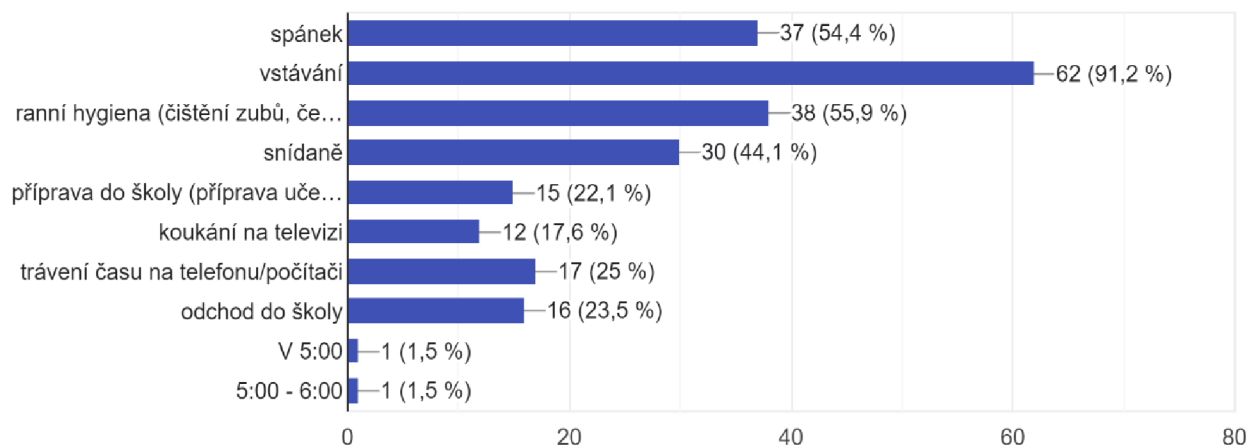
Nejprve se dotazník zaměřoval na určení pohlaví, bydliště a třídy dětí. Dotazník vyplnilo 68 dětí z toho 52,6 % dívek a 47,1 % chlapců. Více žáků bylo z 5. třídy, kam docházelo 60,3 % dětí a do 4. třídy 39,7 % dětí.

Co se týče škol ze Základní a Mateřské školy v Hradci Králové dotazník vyplnilo 54 dětí a z Čisté u Horek 14 dětí. Počet dětí, které bydlí ve městě bylo 63,2 % a dětí z vesnice bylo 36,8 %. Některé děti, které docházely do městské školy, dojížděly z okolních vesnic u Hradce Králové a jeden žák dojížděl z města do vesnice.

Činnosti dětí od 6:00 – 8:00

6:00 - 7:00 (ráno)

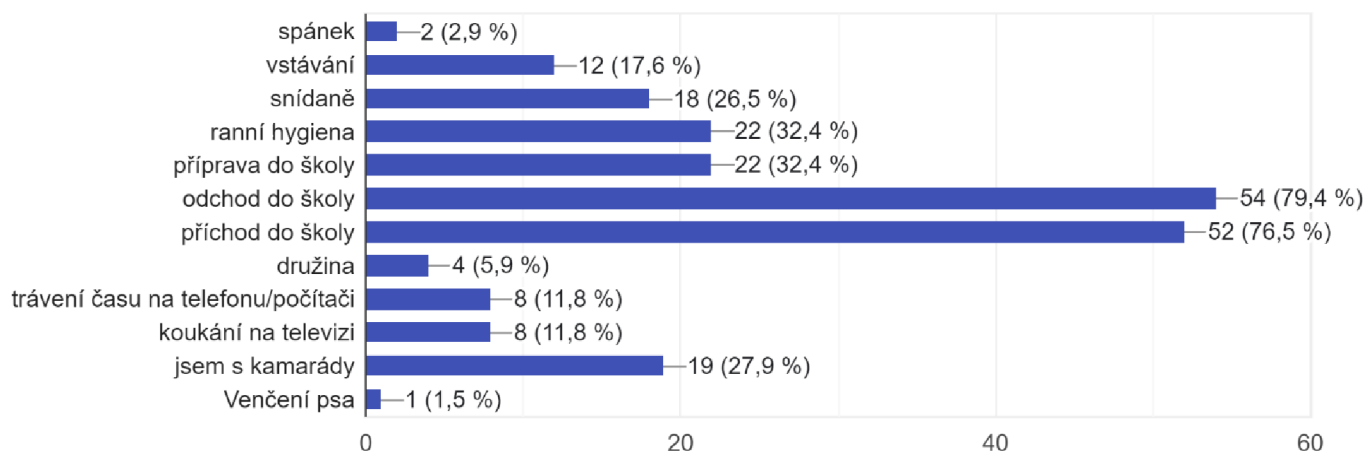
68 odpovědí



Obrázek 1 - činnost dětí od 6:00 - 7:00

7:01 -8:00

68 odpovědí



Obrázek 2 - činnost dětí od 7:01 -8:00

Z obrázku č. 1 a č. 2 je patrné, že v tento čas, tedy mezi 6:00 až 7:00 hodinou ranní, převažuje vstávání a to u 91 % dětí. Můžeme tu vidět 2 výjimky, které vstávají o hodinu dříve tj. v 5 hodin ráno, a to z důvodu dojíždění do školy a poté 12 dětí, které vstávají až po 7 hodině, protože jim cesta do školy zabere 5 až 15 minut.

Můžeme si také všimnout, že celkově 88,3 % dětí vykonává ranní hygienu a 70,5 % dětí snídá. Podle Machové (2009) je snídane a její vynechávání velký problém. Fraňková (2013) zase zmiňuje, že snídane je velmi důležitá a připravuje organismus na nároky, které na dítě budou kladeny během dne. To, že tak velké procento dětí vyplnilo, že snídá je velmi dobré pro jejich denní režim a správné nastavení návyků, ale musíme mít na zřeteli, že dotazník vyplnilo jen 68 dětí.

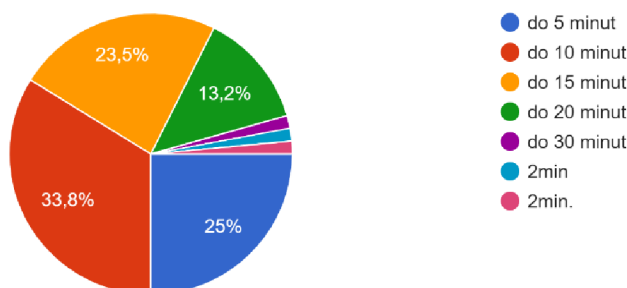
Mezi 7:01 až 8:00 hodinou v týdnu převažuje odchod z domu a příchod do školy. Ranní družinu využívají jen děti, které docházejí do vesnické školy, a to z důvodu, že dojíždějí do školy autobusem.

Na otázku, jak se děti nejčastěji dopravují do školy odpovědělo 35,3 % dětí, že autobusem/MHD, poté 33,8 % dětí autem a 26,5 % dětí pěšky. Zbylé 3 děti používají skateboard nebo kolo. Z velké části toto souhlasí i s dopravováním se ze školy s tím rozdílem, že více dětí chodí ze školy pěšky místo toho, aby jely autem. To z toho důvodu, že docházejí na kroužky anebo bydlí blízko školy.

Pokud se jedná o porovnání vesnice a města, nenašla žádný výrazný rozdíl v jejich ranní rutině.

Kolik času ti zabere cesta do školy?

68 odpovědí



Obrázek 3 – čas, který zabere dítěti cesta do školy

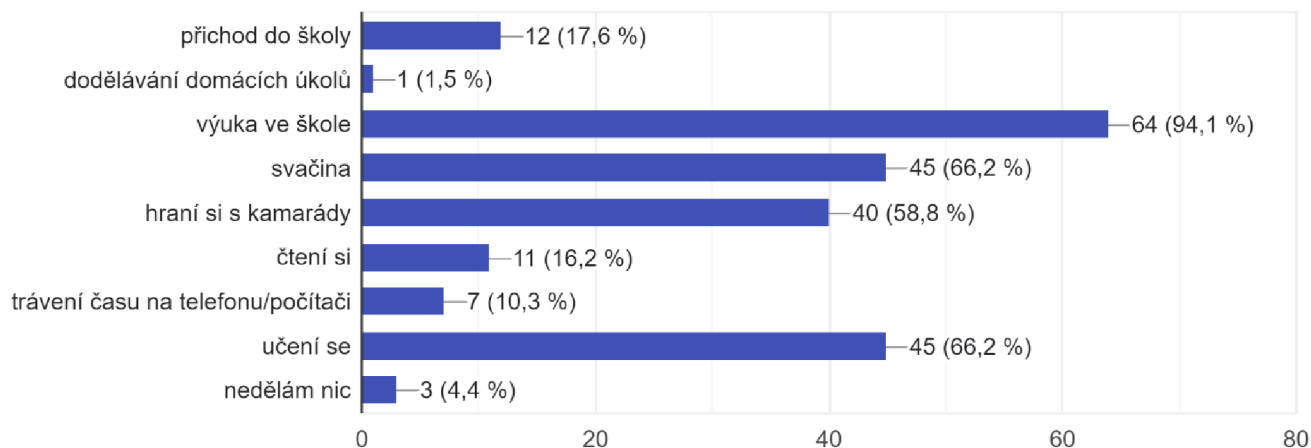
Na obrázku číslo 3 vidíme, že nejvíce dětem cesta do školy trvá do 10 minut. Takto to má 33,8 % dětí. Dětem, kterým zabere cesta do školy 5 minut je 25 %. Patnáct minut do školy to má 22,3 % dětí.

Do výše popsaného časového rámce nezapadají tři děti. Dvěma dětem cesta trvá do 2 minut, protože bydlí hned vedle školy a jednomu dítěti cesta do školy trvá 30 minut, protože dojíždí z města do vesnice autobusovou dopravou.

Činnost dětí mezi 8:00 – 11:00 (dopoledne) v týdnu a o víkendu

8:00 - 11:00 (dopoledne) V TÝDNU

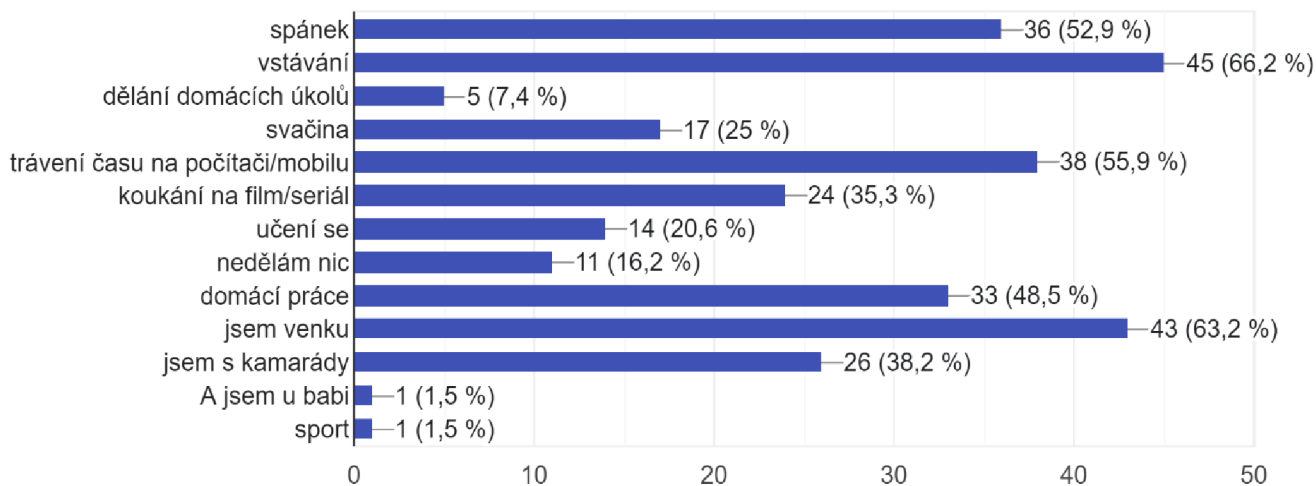
68 odpovědí



Obrázek 4 - činnost dětí od 8:00 - 11:00 v týdnu

8:00 - 11:00 (dopoledne) O VÍKENDU

68 odpovědí



Obrázek 5 - činnost dětí od 8:00 - 11:00 o víkendu

Co se týče trávení času od 8:00 do 11:00 v týdnu, tak tento čas jsou děti ve škole a volný čas vyplňují hraním si s kamarády tj. 58,8 %. Trávení času s vrstevníky je podle Vágnerové (2021) v tomto věku jedna z nejvýznamnějších potřeb dítěte a je to velmi důležité pro jejich sociální rozvoj.

Oproti tomu vidíme, že jen 10,3 % tráví svůj volný čas ve škole na telefonu nebo počítači.

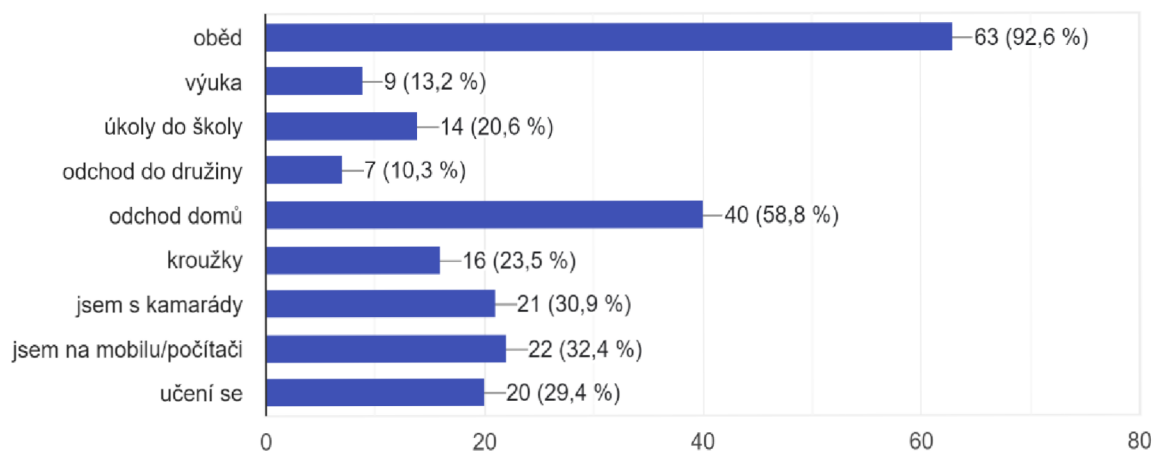
Porovnáme-li čas od 8:00 – 11:00 o víkendu, je patrné, že děti vstávají později než v týdnu. Hlavní důvod je ten, že nemusí vstávat do školy a také to, že hodně dětí nemá přes týden dostatek spánku.

O víkendu jsou děti hlavně venku a to přesně 63,2 %, poté převažuje čas na počítači nebo mobilu, což je 55,9 % dětí. Část svého volného času také zabírají domácí práce tj. 48,5 %. Také je zajímavé, že 16,2 % dětí označilo svoji odpověď jako nedělám nic, tedy nijak nenaplnují svůj volný čas.

Činnost dětí od 11:00 do 16:00

11:00-13:00 (poledne)

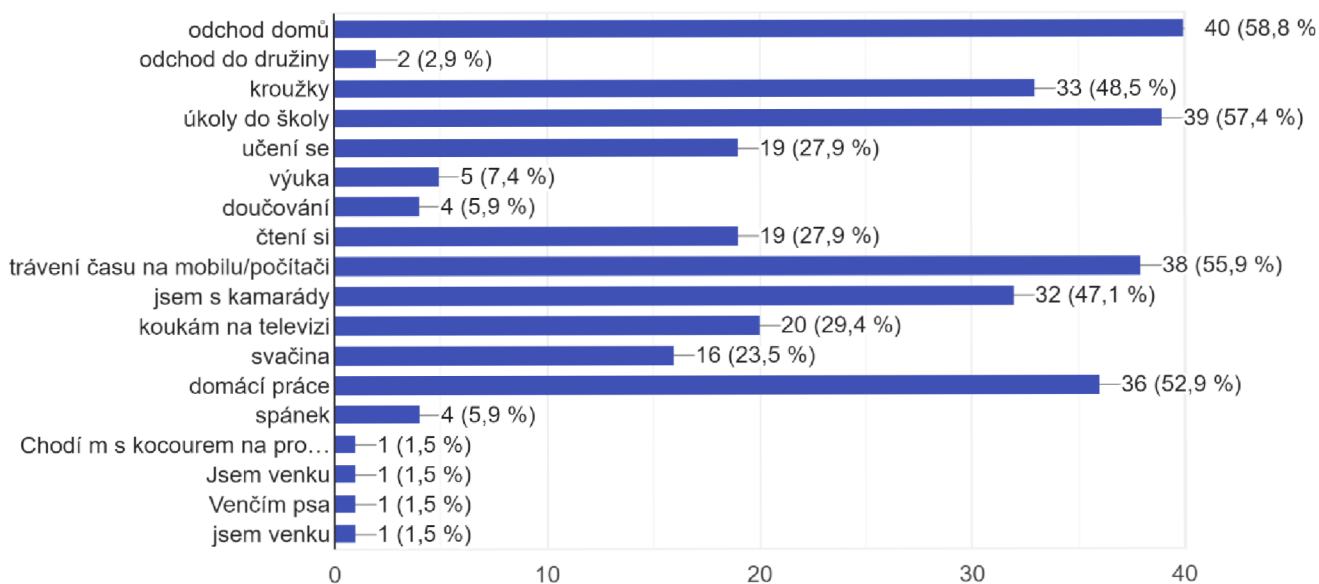
68 odpovědí



Obrázek 6 - činnost dětí od 11:00 - 13:00

13:00-16:00 (odpoledne)

68 odpovědí



Obrázek 7 - činnost dětí od 13:00 - 16:00

Z obrázku číslo 6 je patrné, že 92,6 % dětí chodí na obědy ve škole. Takto to je, protože každá škola má vlastní jídelnu, která je žákům denně k dispozici. V tento čas se také

zvedá procento dětí, které tráví svůj čas na mobilu nebo počítači a to na 55,9 %. To je hlavně proto, že dětem končí organizované vyučování a začíná jejich volný čas, který vyplňují touto aktivitou. 52,9 % dětí v tento čas plní své domácí práce, kam bych zahrnula i procházku s kocourem nebo venčení psa. Větší část dětí tj. 57,4 % po příchodu domů plní své úkoly do školy.

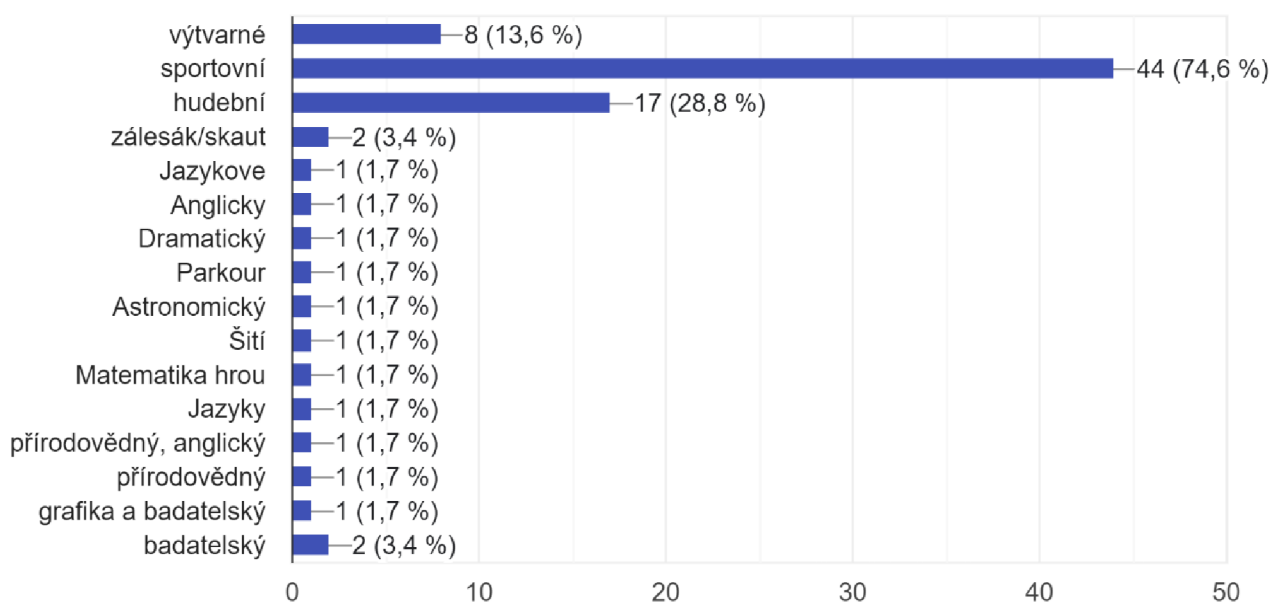
Po obědě do družiny poté odchází 13,2 % dětí. Všechny tyto děti docházejí do školy v Čisté u Horek. Je to hlavně kvůli čekání na autobusový spoj domů, vyzvedávají je rodiče nebo čekají na kroužky. Je to malá škola, která tyto kroužky zřizuje, takže vyučující si vyzvedávají děti ve družině.

Na kroužky dochází 86,8 % dětí. Dvakrát týdně má kroužek 33,9 % dětí, poté převažuje docházení na kroužek jednou týdně a to v 28,8 % a některé děti mají kroužky i každý den tj. 10,2 % dětí.

Kroužky, na které děti docházejí

Na jaké kroužky docházíte?

59 odpovědí



Obrázek 8 - kroužky, na které děti docházejí

Na obrázku číslo 8 je vidět, že ze 74,6 % převažují sportovní kroužky. Zajímavostí je, že jeden žák má netradiční parkour kroužek.

Velmi oblíbené jsou hudební 28,8 % a výtvarné 13,6 % kroužky. Další netradiční kroužek, který mě zaujal je astronomický, kam také dochází jeden žák.

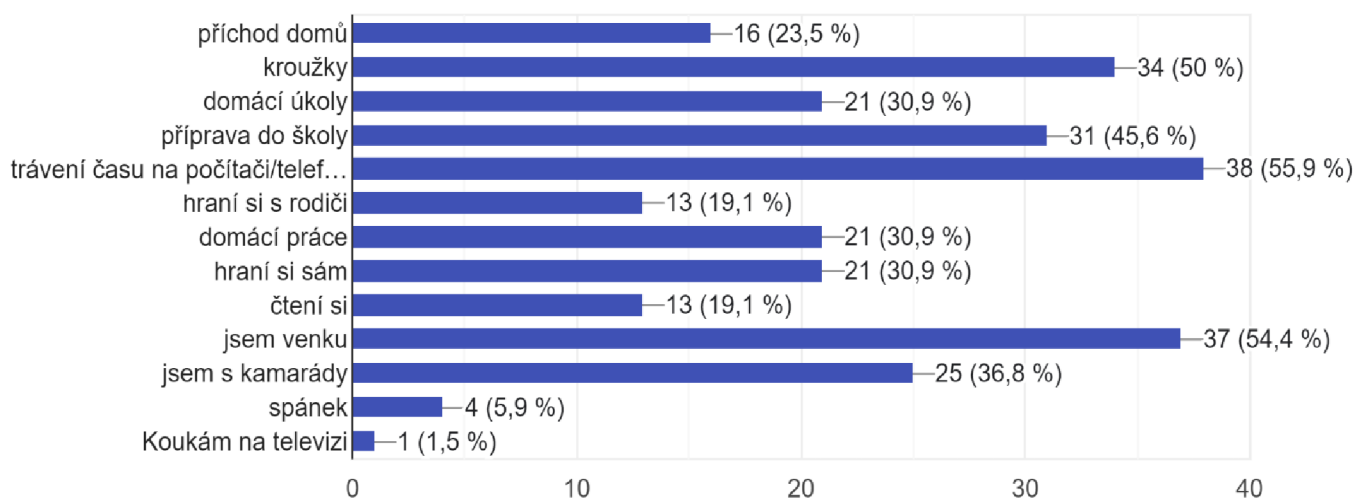
Je velmi dobře, že děti tráví svůj čas organizovanými volnočasovými aktivitami, protože podle Kurice (2000) jsou zájmy důležitou složkou motivace a z velké části se podílí na formování osobnosti a jeho správném vývoji. Kuric (2000) dále tvrdí, a tento dotazník to potvrzuje, že mezi nejtypičtější zájmy mladších žáků patří především zájem o sport. Vysvětluje to tím, že ve škole nemají dostatečný pohyb.

Pokud jde o rozdíl mezi vesnicí a městem, na kroužky dochází více městských dětí. Ve městě docházejí děti hlavně na sportovní kroužky. Pravděpodobně díky větší nabídce kroužků, které škola nabízí. Děti z vesnice docházejí převážně na badatelský a anglický kroužek. Výběru kroužků je omezen nabídkou malé školy.

Činnost dětí od 16:00 – 18:00

16:00-18:00

68 odpovědí



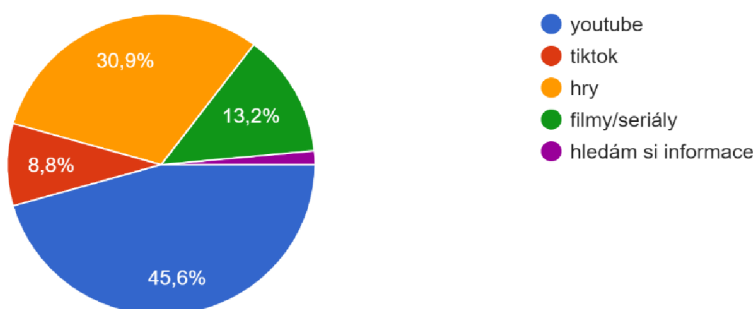
Obrázek 9 - činnost dětí od 16:00 - 18:00

V tomto čase je nejvíce dětí na telefonu nebo počítači. Hlavním důvodem je, že jsou velmi oblíbené hry pro telefony, které se rychle vyvíjejí, zvětšuje se nabídka a děti k nim mají snadný přístup přes jakékoliv zařízení. Také je velmi populární kanál YouTube, kde se děti dívají na své oblíbené tvůrce, kteří tam přidávají videa na různá témata. A v neposlední řadě jsou i u této věkové kategorie oblíbené sociální sítě, jako je Tik Tok a Instagram.

Z obrázku můžeme vyčíst, že 54,4 % dětí tráví volný čas venku, a také 50 % dětí je ještě kroužcích.

Jak nejčastěji trávíš čas na telefonu/počítači

68 odpovědí



Obrázek 10 - jak děti tráví čas na telefonu/počítači

Však na otázku č. 10 Jak nejčastěji trávíš čas na telefonu/počítači odpověděli, že 45,6 % ho tráví na YouTube, poté 30,9 % hraje hry. Hry, YouTube a sociální sítě jsou velmi oblíbené a děti na nich tráví hodně času.

A když se podíváme na obrázky č. 11 a č. 12 můžeme vidět, kolik času denně tráví na těchto zařízeních i v porovnání v týdnu a o víkend. Podle Krejčího & Bäumelové (1999) je ideální čas 5 hodin za týden. Pak nám vychází, že by děti měly 1 hodinu denně na mobil, počítač nebo televizi.

Kolik času denně trávíš celkově na telefonu/počítači/televizi V TÝDNU?

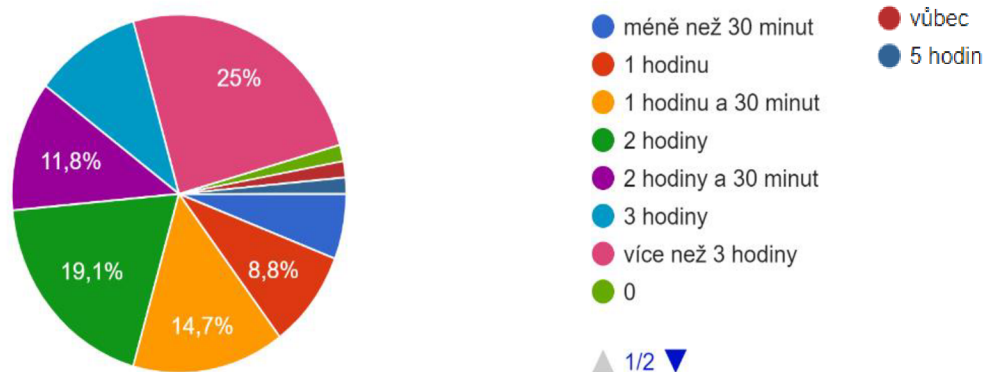
68 odpovědí



Obrázek 11 - kolik času denně tráví na telefonu, počítači, televizi v týdnu

Kolik času denně trávíš celkově na telefonu/počítači/televizi O VÍKENDU?

68 odpovědí



Obrázek 12 - kolik času denně tráví na telefonu, počítači, televizi o víkendu

V týdnu převažuje čas okolo 1 hodiny a 30 minut a to 20,6 % dětí. Poté 17,6 % dětí tráví na těchto zařízeních 2 hodiny. A také tu jsou i děti, které na nich tráví více jak 3 hodiny denně. Je zde jedna odpověď a to 11 a půl hodiny, což mi přijde velmi nepravděpodobné. Žák buď špatně odhadl čas nebo schválně napsal takto vysokou hodnotu. Vyhodnocuji takto hlavně z toho důvodu, že neměl žádný vysoký deficit spánku. Najdou se i výjimky, které na těchto zařízeních čas netráví.

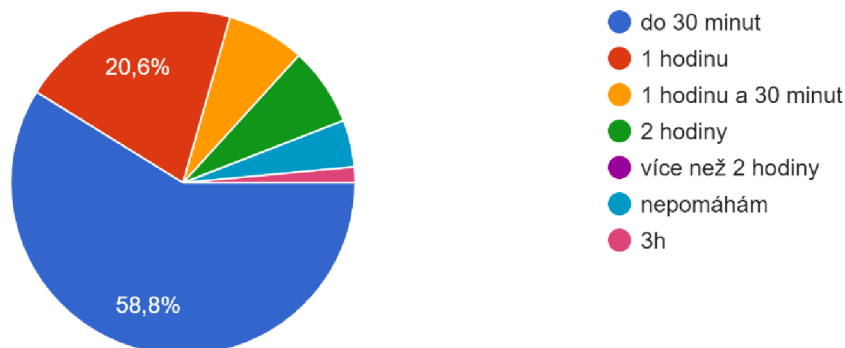
Můžeme vidět, že jen 16,2 % dětí je na těchto zařízeních 1 hodinu a jen u 8,8 % je tento čas pod 30 minut.

V porovnání s víkendem je patrné, že se zvedá čas trávený na telefonu, počítači nebo televizi. Zatímco v týdnu převažoval čas 1 hodina a 30 minut, o víkendu je to čas více než 3 hodiny a to z 25 %. Tento čas se zvedá z důvodu více volného času. Děti netráví čas ve škole, a proto mají více času na tuto aktivitu.

Sloboda, Foretová, Michlová a Sudková v roce 2021 provedli studii mediální gramotnosti u osob mladších 15 let, a zjistili, že mediální technologie jsou velkou součástí všech dětí. Jak se potvrdilo i v mém dotazníku je sledování videí na YouTube velký fenomén. Také hraní her ať už na telefonech, počítačích nebo konzolách je velmi časté.

Kolik času denně ti zabere pomáhání s domácími pracemi?

68 odpovědí



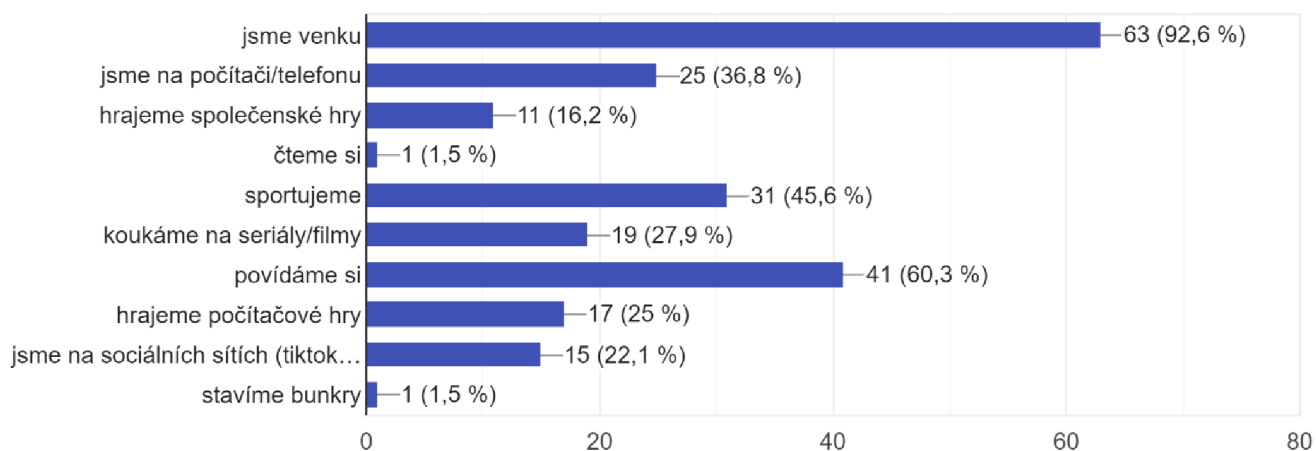
Obrázek 13 - čas, který dítěti zaberou domácí práce

Když se vrátíme k domácím pracím tak 41,2 % dětí pomáhá každý den a jen 4,4 % dětí nepomáhá vůbec. Myslím, že domácí práce jsou dobré, protože děti mají nějakou zodpovědnost a povinnost, kterou musí plnit.

Jak vidíme na obrázku číslo 13, tak 58,8 % dětí má domácí práce do 30 minut hotové. Což si myslím, že je optimální čas na to, aby si dítě splnilo svoje domácí povinnosti a poté mělo volný čas pro svoje využití. Žák, který napsal, že mu domácí práce zabírají 3 hodiny, také zaškrtl, že takto to plní každý den. Může to být tím, že bydlí na vesnici a má více povinností anebo jen neodhal čas a napsal více než mu reálně domácí práce trvají, ale musíme brát na zřetel, že otázka nebyla položena, jaké konkrétní práce děti vykovávají.

Když jsi s kamarády, jak spolu nejčastěji trávíte čas?

68 odpovědí



Obrázek 14 - jak děti tráví čas s kamarády

Už jsem dříve v této diplomové práci jsem zmiňovala, jak důležitý je čas trávený s vrstevníky a kamarády. Zajímalo mě tedy, kolik času společně stráví.

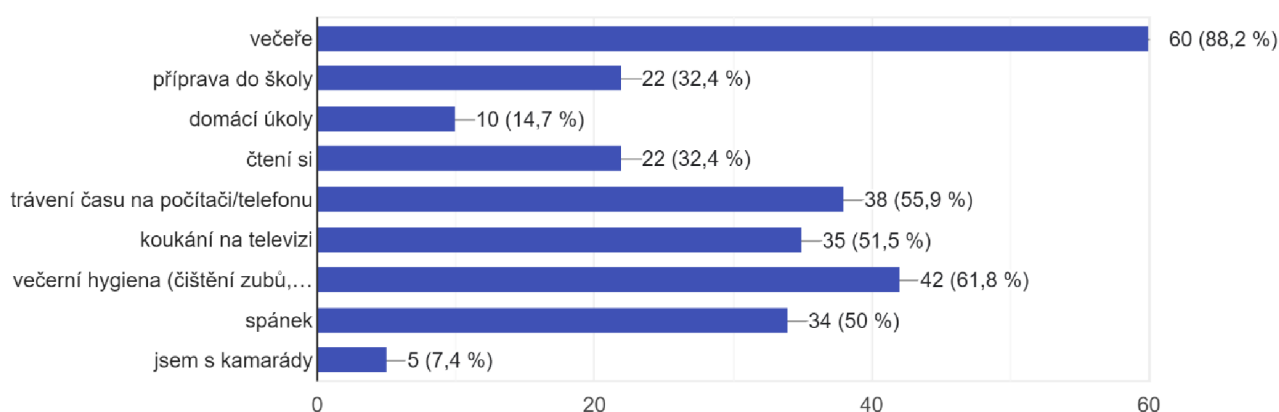
Z obrázku číslo 14 vidíme, že když jsou s kamarády, tak jsou nejvíce venku a to až 92,6 % dětí. Rádi si také společně povídají a to 60,3 %. To je důležité pro jejich sociální rozvoj. Také společně sportují. Přesně 45,6 % dětí. Líbila se mi odpověď, že staví společně bunkry. Přejde mi to jako zajímavá aktivita, kterou se děti dokážou zabavit.

Jak se dalo očekávat 36,8 % dětí tráví společný čas na počítači nebo telefonu, 25 % dětí hraje počítačové hry a 22,1 % dětí je na sociálních sítích. Což v dnešní době není nijak neobvyklé. Tyto aktivity zahrnující technologie jsou pro děti atraktivní a snadno přístupné.

Činnost dětí od 18:00 – 22:30

18:00-21:00 (večer)

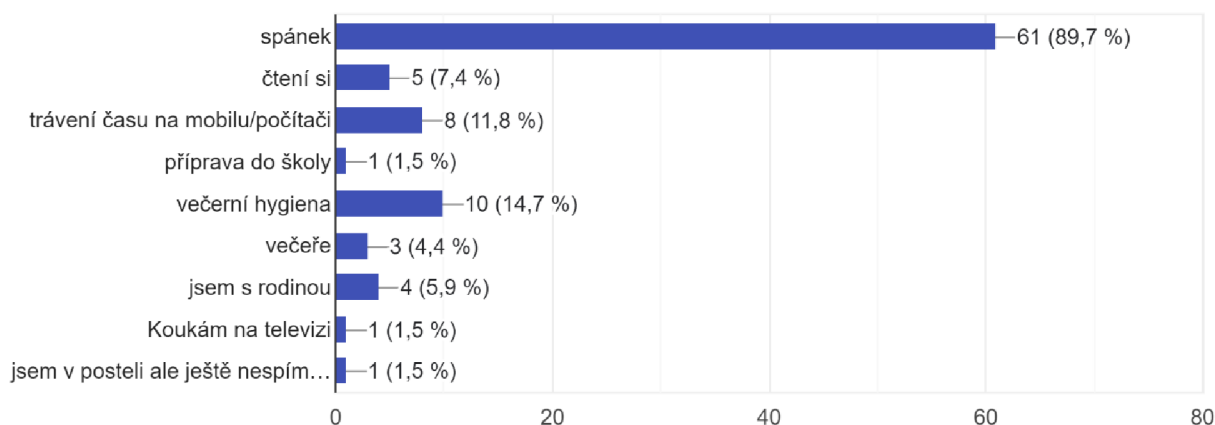
68 odpovědí



Obrázek 15 - činnost dětí od 18:00 - 21:00

21:00 - 22:30 (noc)

68 odpovědí



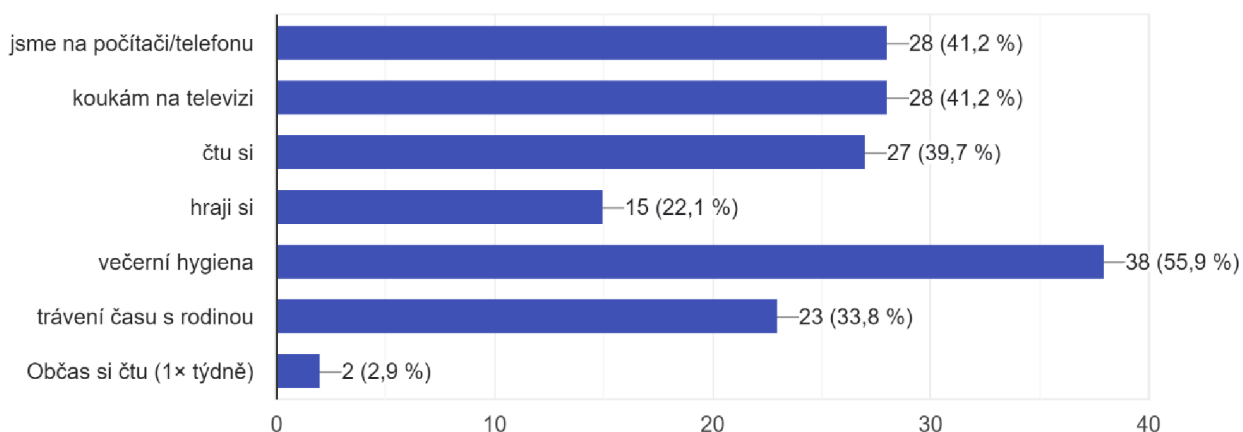
Obrázek 28 - činnost dětí od 21:00 - 22:30

Nejvíce dětí chodí večeřet v čase mezi 18:00 až 21:00 hodinou a to 88,2 % po 21:00 hodině to je 4,4 % dětí. Celkově je to 92,6 % dětí. Podle národního zdravotnického informačního portálu (2020) by se nemělo konzumovat jídlo těsně před spaním, vede to pak k nekvalitnímu spánku a opakovanému probuzení.

Děti se v tento čas připravují do školy a dodělávají domácí úkoly. Také se připravují ke spánku. V tomto časové rozmezí chodí spát 50 % dětí. Před spánkem 76,4 % dětí praktikuje večerní hygienu, což mi přijde, že je málo, na to, jak důležité je to pro osobní hygienu. A v rozmezí 21:00 do 22:30 už spí 89,7 %. Jsou tu i nějaké výjimky, které si čtou, koukají na televizi nebo jsou na telefonu. Činnosti, kterými se děti nejčastěji zabývají před spánkem, nám více specifikuje obrázek číslo 17.

před spaním nejčastěji

68 odpovědí



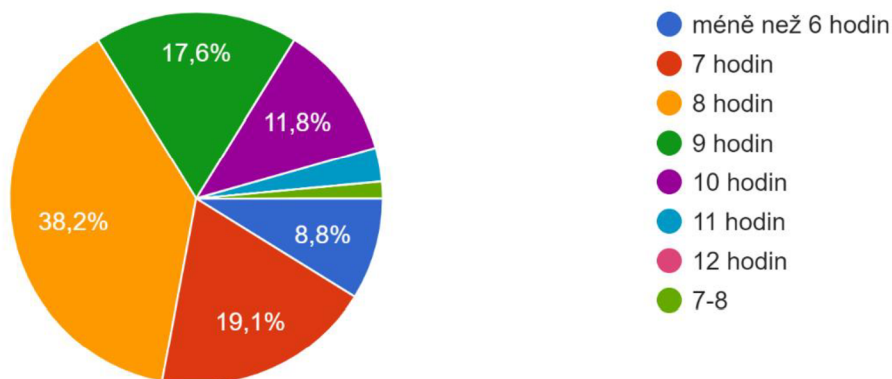
Obrázek 17 - činnost dětí před spánkem

Z obrázku je zřejmé, že velká část dětí 55,9 % před spánkem vykonává večerní hygienu. Také děti tráví čas na telefonu nebo koukají na televizi. Lederle a Benešové (2021) doporučuje odložit všechna zařízení, která vydávají modré světlo, minimálně 3 hodiny před plánovaným spánkem, a to kvůli tomu, že modré světlo způsobuje potlačení melatoninu. Ten je důležitý pro kvalitní spánek. To, že to není dobré trávit čas před spaním na těchto zařízeních popisuje i národní zdravotnický informační portál (2020) a doporučují pro lepší spánek omezit modré světlo z obrazovek a mobilních telefonů a před spaním spíše poslouchat pohádky nebo si číst. Toto dodržuje 44,1 % dětí, které si čtou.

Když se podíváme na to, kolik hodin děti naspí v týdnu a o víkendu a zda je nějaký rozdíl, tak se dozvíme, že v týdnu toho naspí méně než o víkendu.

24. Kolik hodin denně spíš VE VŠEDNÍ DEN?

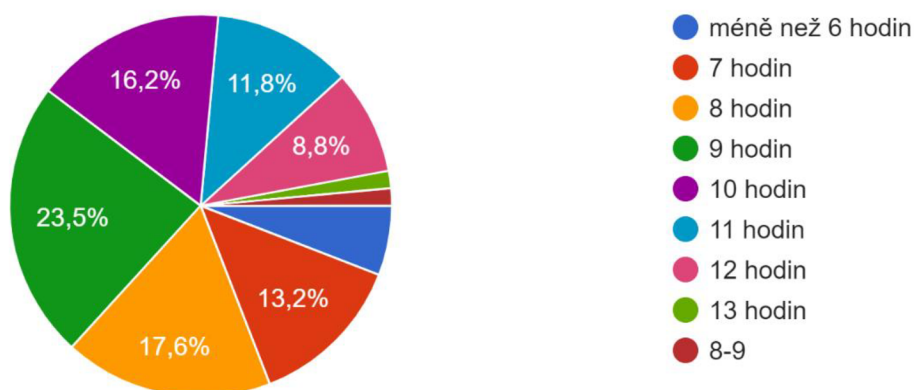
68 odpovědí



Obrázek 18 - kolik hodin děti spí ve všední den

25. Kolik hodin denně spíš o VÍKENDU?

68 odpovědí



Obrázek 19 - kolik hodin děti spí o víkendu

Je to způsobeno hlavně tím, že děti nemusí vstávat do školy, nikam nedojíždí a ráno mají spíše volnější režim. V týdnu převažuje 8 hodin spánku a to u 38,2 % dětí a poté 7 hodin u 19,1 % dětí a o víkendu převažuje 9 hodin spánku u 23,5 % dětí a poté 17,6 % dětí spí 8 hodin. Děti tohoto věku by podle doporučení od Thirionové (2013) měly spát okolo 10–11 hodin.

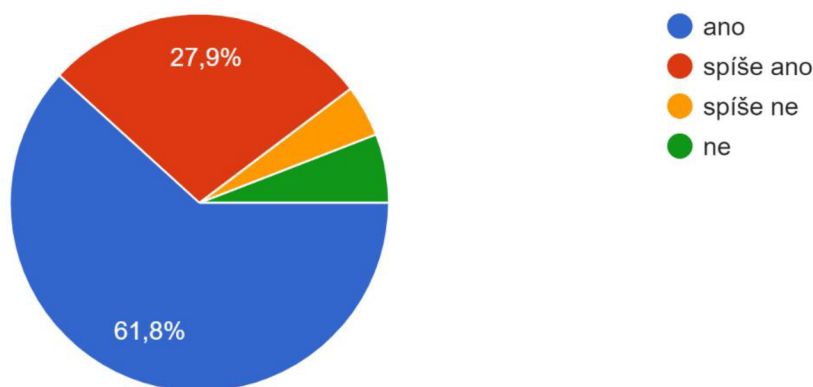
Takže je zde patrné, že většina dětí toto doporučení nesplňuje a spí mnohem méně, což není dobré pro jejich vývoj. Podle Pacheco (2022) hraje spánek ve vývoji klíčovou roli. Hlavně jak pozornost, výkonost a paměť.

Další otázka směřovala, zda se děti ve škole učili o denním režimu. Měly na výběr Ano, Ne nebo Nevím. Děti, které si nebyly jisté, bylo 39,7 %. Odpověď Ano označilo stejný počet dětí, tedy také 39,7 %. A 20,6 % označili odpověď Ne. Více dětí se o něm učilo v městské škole, ale nebyl to výrazný rozdíl.

Poslední dvě otázky směřovaly na to, zda jim jejich denní režim vyhovuje a pokud ne, co by děti rády změnily.

Vyhovuje ti tvůj denní režim ?

68 odpovědí



Obrázek 20 – spokojenost dětí se svým denním režimem

Z obrázku je patrné, že většině dětí, přesně 61,8 % jejich denní režim vyhovuje a také odpověď Spíše ano, zvolilo 27,9 %. Pokud žáci chtěli, mohli se ještě v poslední otázce zamyslet nad změnou jejich denního režimu. Ale bylo to pro ně těžké, protože nemají ještě tolik zažitý svůj denní režim.

VO3: Liší se denní režim žáků podle velikosti bydliště?

Vyhodnocení: Denní režim se podle bydliště výrazně neliší. Děti ve městech mají více kroužků, ale to je pravděpodobně, že hlavně díky větší nabídce, kterou město nabízí. Děti jak z vesnice, tak z města tráví hodně času na počítači, telefonu nebo u televize.

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zjistit jaký mají děti, které docházejí do 4. a 5. třídy základních škol, denní režim. Na začátku jsem si položila tři výzkumné otázky, na které jsem se postupně snažila odpovědět. První výzkumná otázka zněla, jaký je denní režim 4. a 5. třídy, druhá se zaměřovala na to, zda se odlišuje denní režim od daných doporučených a pokud ano, jak moc a v čem je denní režim odlišný a poslední otázka se zjišťovala to, jestli se denní režim dětí liší podle velikosti bydliště.

Na všechny tyto otázky jsem se snažila najít odpověď. Vytvořila jsem si úkoly, které jsem postupně plnila, abych docílila výsledku. Po analyzování odborné literatury jsem vytvořila dotazník a snažila se najít školy, které by mi dovolily dětem dotazník položit. Mým úmyslem bylo pracovat s více školami. Některé školy nereagovaly vůbec anebo neměly zájem. Také se stalo, že jedna škola přislíbila spolupráci, ale poté již nereagovala, když jsem se chtěla domluvit na termínu.

Nakonec jsem navázala spolupráci se dvěma školami. Se Základní a Mateřskou školou ve Svobodných dvorech v Hradci Králové a Základní a Mateřskou školou Čistá u Horek.

Celkem dotazník vyplnilo 68 dětí. Jsem si vědoma, že se jedná o malý počet respondentů a nelze tedy závěry zobecňovat.

Myslím, že přínosem této diplomové práce mělo být v lepší poznání toho, jak děti tráví svůj čas jak ve škole i mimo školu. Podle mě je důležité toto znát, abychom mohly jako rodiče i jako učitelé dětem vytvořit co nejlepší podmínky a prostředky pro ideální denní režim.

Na základě zjištěných výsledků jsem došla k závěru, že děti mají velmi rozmanité denní režimy. Dle dotazníku jsem vyhodnotila, že velká část dětí pravidelně snídá, smysluplně a organizovaně tráví svůj volný čas, například dochází na kroužky. Po škole si plní své povinnosti, jako jsou domácí práce nebo příprava do školy na následující den. Také svůj volný čas tráví s kamarády.

Některé výsledky se neshodovaly s doporučenými, které jsme si sepsali v teoretické části. Děti nemají dostatek spánku. Většina dětí spí méně, než je doporučeno a také před spánkem tráví čas na elektronických zařízeních, což není dobré, protože tato zařízení vyzařují modré světlo, které způsobuje nekvalitní spánek. Také tráví na počítači či telefonu více času, než by měly. Průměrně o 30–60 minut.

Také jsme se dozvěděli, že denní režim není rozdílný podle velikosti bydliště. Rozdíly byly malé a našla jsem je jen v docházce do družiny, kam docházejí děti z Čisté z Horek z důvodu dojíždění nebo čekání na kroužky. Také se lišil v trávení volného času, ale to jen ve výběru kroužků. Děti z města docházely více na sportovní, hudební nebo výtvarné kroužky.

Co se týče trávení času na elektronických zařízeních, plnění domácích prací nebo pobytu venku, zde žádné rozdíly podle bydliště nebyly.

POUŽITÁ LITERATURA

1. BAČÁKOVÁ, M. (2011). *MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY*. Načteno z mvcr: <https://www.mvcr.cz/>
2. BENEŠOVÁ, Dagmar. *O nás – pro nás, aneb, Deník školáka. 7. díl*. Praha: Jihlava: Státní zdravotní ústav; Krajská hygienická stanice, 2002, 123 s.: il.; 21 cm. ISBN 80-7071-202-3.
3. CSÉMY, Ladislav et al. *Životní styl a zdraví českých školáků. Z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8
4. ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-
5. DAHLKE, Rüdiger. *Program pro zdraví: správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace*. V Praze: Ikar, 2006. ISBN 80-249-0732-1.
6. FRANCOVÁ, Marta. *Zahájení školní docházky*. Praha: Grada, 2013. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4463-6.
7. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247
8. HÁJEK, Bedřich. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT, 2004, 120 s.: il.; 21 cm. ISBN 80-86784-06-1.
9. HRADEČNÁ, Marie. *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-015-7.
10. HAMŘÍK, Zdeněk. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2022, 86 stran: ilustrace; 24 cm. ISBN 978-80-244-6182-3.
11. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-
12. KACHLÍK, Petr. *Human biorhythms and their importance*. Tělesná kultura (Olomouc) [online]. Palacký University Olomouc, 2017, 40(1), 23-32 [cit. 2022-03-23]. ISSN 1211-6521. Dostupné z: doi:10.5507/tk.2017.001 <https://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2017/01/03.pdf>

13. KRAUS, Blahoslav. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8. Kapitola číslo 3. životní styl, jeho pojetí a charakteristika od str. 92
14. KOPECKÝ, Miroslav, Jitka TOMANOVÁ a Kateřina KIKALOVÁ. *Základní charakteristiky ontogenetického vývoje*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-3982-2.
15. KREJČÍ, Milada a Milada BÄUMELTOVÁ. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. České Budějovice: INCA, 1999. ISBN 80-238-4619-1.
16. KVĚTON, Petr. *Hraní videoher v dětství a dospívání: dopady a souvislosti v sociálně-psychologické perspektivě*. Praha: Grada, 2020. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2887-7.
17. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.
18. LEDERLE, Katharina. *Spánkem ke zdraví: zlepšete svůj spánek, zlepšete své zdraví*. Přeložil Martina BENEŠOVÁ. Olomouc: ANAG, [2021]. ISBN 978-80-7554-327-1.
19. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
20. NADACE PROMĚNY KARLA KOMÁRKA. *České děti venku: Reprezentativní výzkum, kde a jak tráví děti svůj čas*. Nadace Proměny Karla Komárka [online] 5. 5. 2016. [cit. 3.2.2023]. Dostupné z: <http://www.nadace-promeny.cz/cz/vyzkum.html>.
21. NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL, *Spánek a zdraví* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2020 [cit. 17.12.2020]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>. ISSN 2695-0340.
22. NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA. PEDAGOGICKÁ FAKULTA. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 2004, 82 s.; 21 cm. ISBN 80-7043-281-0.
23. PANDA, Satchin. *Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí*. Přeložil Bianca BELLOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020. Fit & food. ISBN 978-80-7555-117-7.

24. PACHECO, Danielle. Children and Sleep. *Sleep Foundation: A OneCare Media Company* [online]. 2022, 11.3.2022 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>
<https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>
25. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.
26. PREKOP, Jirina. *Když dítě nechce spát*. Vyd. 3. Přeložil Alžběta SIROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2013. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-262-0525-8.
27. PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 2013. 64 s. ISBN 978-80-7421-060-0.
28. SLOBODA, Zdeněk, Petra FORETOVÁ, Magdalena MICHLOVÁ a Kristýna SUDKOVÁ. *Studie mediální gramotnosti populace ČR: Mediální gramotnost osob mladších 15 let. Rada pro rozhlasové a televizní vysílání* [online]. Filozofická fakulta Univerzity Palackého: Praha, Olomouc., 2021 [cit. 2023-04-23]. Dostupné z: https://www.rrtv.cz/cz/files/FFUP-RRTV_2021_Vyzkuma-zprava_Medialni-gramotnost-mladsich-15let_ZARI-FINAL.pdf. Studie.
29. SUNI, Eric. Healthy Sleep Tips. *Sleep Foundation: A OneCare Media Company* [online]. 2022, 11.3.2022 [cit. 2022-03-23]. Dostupné z: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/healthy-sleep-tips>
30. THIRION, Marie a Marie-Josèphe CHALLAMEL. *Spánek, sen a dítě*. Praha: Argo, 2013. ISBN 978-80-257-0860-6.
31. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
32. *Výživa dětí v praxi: od početí k dospělosti*. Olomouc: Solen, Medical education, [2019]. Meduca. ISBN 978-80-7471-284-5.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - činnost dětí od 6:00 - 7:00	37
Obrázek 2 - činnost dětí od 7:01 -8:00	38
Obrázek 3 – čas, který zabere dítěti cesta do školy	39
Obrázek 4 - činnost dětí od 8:00 - 11:00 v týdnu	39
Obrázek 5 - činnost dětí od 8:00 - 11:00 o víkendu	40
Obrázek 7 - činnost dětí od 13:00 - 16:00	41
Obrázek 6 - činnost dětí od 11:00 - 13:00	41
Obrázek 8 - kroužky, na které děti docházejí	42
Obrázek 9 - činnost dětí od 16:00 - 18:00	43
Obrázek 10 - jak děti tráví čas na telefonu/počítači	44
Obrázek 11 - kolik času denně tráví na telefonu, počítači, televizi v týdnu.....	44
Obrázek 12 - kolik času denně tráví na telefonu, počítači, televizi o víkendu.....	45
Obrázek 13 - čas, který dítěti zaberou domácí práce.....	46
Obrázek 14 - jak děti tráví čas s kamarády.....	46
Obrázek 15 - činnost dětí od 18:00 - 21:00	47
Obrázek 16 - činnost dětí od 21:00 - 22:30	47
Obrázek 17 - činnost děti před spánkem	48
Obrázek 18 - kolik hodin děti spí o víkendu	49
Obrázek 19 - kolik hodin děti spí ve všední den	49
Obrázek 20 – spokojenost dětí se svým denním režimem.....	50
Obrázek 21 - v čem by děti chtěly zlepšit svůj denní režim.....	51

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA A – Předběžný dotazník

Denní režim dětí 4. a 5. třídy č.1

Milý žáci, jsem studentkou 5. ročníku na Univerzitě v Hradci Králové a píšu diplomovou práci na téma Denní režim dětí 4. a 5. ročníků. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku. Dotazník je zcela anonymní. Předem moc děkuji za vyplnění.

S pozdravem,

Olga Plecháčová

*Povinné pole

1. Jsem *

Označte jen jednu možnost.

- chlapec
- dívka

2. Chodím do *

Označte jen jednu možnost.

- 4. třídy
- 5. třídy

3. Bydlím *

Označte jen jednu možnost.

- ve městě
- na vesnici

4. 6:00 -7:00 (ráno) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- spánek
- vstávání
- snídane
- ranní hygiena
- příprava do školy
- odchod do školy
- příchod do školy
- družina
- trávení času na telefonu/počítači
- koukání na televizi
- Jiné:

5. 7:01 - 8:00 *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- vstávání
- snídane
- ranní hygiena
- příprava do školy
- odchod do školy
- příchod do školy
- družina
- trávení času na telefonu/počítači
- koukání na televizi
- Jiné:

6. Do školy se nejčastěji dopravuji *

Označte jen jednu možnost.

- autem
- pěšky
- autobuse
- na kole
- Jiné:

7. Ze školy se nejčastěji dopravuji *

Označte jen jednu možnost.

- autem
- pěšky
- autobuse
- na kole
- Jiné:

8. 8:00 - 11:00 (dopoledne) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- příchod do školy
- dodělávání domácích úkolů
- svačina
- hraní si s kamarády
- čtení si trávení času na telefonu/počítači
- učení se
- nedělám nic

výuka ve škole

Jiné:

9. 11:00-13:00 (poledne) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

oběd

učení se

odchod do družiny

odchod domů

kroužky

úkoly do školy

jsem s kamarády

Jiné:

10. 13:00-16:00 (dopoledne) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

odchod domů

odchod do družiny

kroužky

úkoly do školy

učení se sám

učení se s rodiči

doučování ve škole

čtení si

hraní si s rodiči

- trávení času na mobilu/počítači
- hraní si s kamarády
- koukání na televizi
- svačina
- domácí práce
- spánek
- Jiné:

11. Pokud chodíte na kroužky, kolikrát týdně tam docházíte?

Označte jen jednu možnost.

- 1x
- 2x-3x
- 4x-5x

12. Na jaké kroužky docházíte?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- výtvarné
- sportovní
- hudební
- zálesák/skaut
- Jiné:

13. Jdeš si po příchodu ze školy lehnout/spát? *

Označte jen jednu možnost.

- Ano

Ne

14. 16:00-18:00 (podvečer) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- příchod domů
- kroužky
- příprava do školy
- domácí úkoly
- koukání na televizi
- trávení času na telefonu/počítač
- hraní si s rodiči
- hraní si sám
- svačina
- večere
- čtení si
- hraní si venku
- domácí práce
- spánek
- Jiné

15. Když jsi s kamarády, jak spolu nejčastěji trávíte čas? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- jsme venku
- jsme na počítači/mobilu
- hrajeme společenské hry

- čteme si
- povídáme si
- sportujeme
- koukáme na filmy/seriály
- hrajeme počítačové nebo mobilní hry
- jsme na sociálních sítích (facebook, tiktok, instagram, aj.)
- Jiné:

16. Kolik času denně trávíš celkově na telefonu/počítači/televizi? *

Označte jen jednu možnost.

- méně než 30 minut
- 1 hodinu
- 1 a 30 minut
- 2 hodiny
- 2 hodiny a 30 minut
- 3 hodiny
- více než 3 hodiny

17. Jak často doma pomáháš s domácími pracemi? *

Označte jen jednu možnost.

- 5x-6x týdně
- 4x-3x týdně
- 2x-1x týdně
- nepomáhám

18. Kolik času denně ti zabere pomáhání s domácími pracemi?

Označte jen jednu možnost.

- do 30 minut
- 1 hodinu
- 1 a 30 minut
- více než 2 hodiny
- Jiné:

19. 18:00-21:00 (večer) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- večeře
- příprava do školy
- domácí úkoly
- čtení si
- trávení času na telefonu/počítači
- domácí práce
- večerní hygiena
- spánek
- Jiné:

20. Před spaním nejčastěji *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- jsem na počítači/telefonu
- koukám na televizi
- čtu si

- hraji si
- večerní hygiena
- trávení času s rodinou
- Jiné:

21. 21:00-23:00 (noc) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- spánek
- čtení si
- trávení času na telefonu/počítači
- příprava do školy
- večerní hygiena
- večere
- Jiné:

22. Jak nejčastěji trávíš čas na telefonu/počítači?

Označte jen jednu možnost.

- youtube
- tik tok
- hry
- filmy/seriály
- Jiné:

23. Kolik hodin denně spíš? *

Označte jen jednu možnost.

- 7 hodin
- 8 hodin
- 9 hodin
- 10 hodin
- 11-12 hodin
- Jiné

24. Učil ses ve škole o tom, jak má vypadat denní režim? *

Označte jen jednu možnost.

- Ano
- Ne
- Nevím

25. Vyhovuje ti tvůj denní režim? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

26. Pokud si zaškrtnul, že nejsi spokojený, tak proč?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- _____

PŘÍLOHA B – Dotazník

Denní režim dětí 4. a 5. třídy č.1

Milý žáci, jsem studentkou 5. ročníku na Univerzitě v Hradci Králové a píšu diplomovou práci na téma Denní režim dětí 4. a 5. ročníků. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku. Dotazník je zcela anonymní. Předem moc děkuji za vyplnění.

S pozdravem,

Olga Plecháčová

***Povinné pole**

1. Jsem *

Označte jen jednu možnost.

- chlapec
- dívka

2. Chodím do *

Označte jen jednu možnost.

- 4. třídy
- 5. třídy

3. Bydlím *

Označte jen jednu možnost.

- ve městě
- na vesnici

1. 6:00 - 7:00 (ráno) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- spánek
- vstávání
- ranní hygiena (čištění zubů, česání,...)
- snídane
- příprava do školy (příprava učebnic a sešitů, dodělávání domácích úkolů)
- koukání na televizi
- trávení času na telefonu/počítači
- odchod do školy
- Jiné:

2. 7:01 -8:00 *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- spánek
- vstávání
- snídane
- ranní hygiena
- příprava do školy
- odchod do školy
- příchod do školy
- družina
- trávení času na telefonu/počítač
- koukání na televizi
- jsem s kamarády

- Jiné:
3. Do školy se nejčastěji dopravuji
** Označte jen jednu možnost.*
- autem
- pěšky
- autobusem/MHD
- na kole
- Jiné:
4. Ze školy se nejčastěji dopravuji
** Označte jen jednu možnost*
- autem
- pěšky
- autobusem/MHD
- na kole
- Jiné:
5. Kolik času ti zabere cesta do školy?
Označte jen jednu možnost.
- do 5 minut
- do 10 minut
- do 15 minut
- do 20 minut
- do 30 minut

Jiné:

6. 8:00 - 11:00 (dopoledne) V TÝDNU *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- příchod do školy
- dodělávání domácích úkolů
- výuka ve škole
- svačina
- hraní si s kamarády
- čtení si
- trávení času na telefonu/počítači
- učení se
- nedělám nic
- Jiné:

7. 8:00 - 11:00 (dopoledne) O VÍKENDU *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- spánek
- vstávání
- děláni domácích úkolů
- svačina
- trávení času na počítači/mobilu
- koukání na film/seriál
- učení se
- nedělám nic

- domácí práce
- jsem venku
- jsem s kamarády
- Jiné:

8. 11:00-13:00 (poledne) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- oběd
- výuka
- úkoly do školy
- odchod do družiny
- odchod domů
- kroužky jsem s kamarády
- jsem na mobilu/počítači
- Jiné:

9. 13:00-16:00 (odpoledne) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- odchod domů
- odchod do družiny
- kroužky
- úkoly do školy
- učení se
- výuka
- doučování

- čtení si
- trávení času na mobilu/počítači
- jsem s kamarády
- koukám na televizi
- svačina
- domácí práce
- spánek
- Jiné:

10. Pokud chodíte na kroužky, kolikrát týdně tam docházíte?

Označte jen jednu možnost.

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x

11. Na jaké kroužky docházíte?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- výtvarné
- sportovní
- hudební
- zálesák/skaut
- Jiné:

12. 16:00-18:00 *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- příchod domů
- kroužky
- domácí úkoly
- příprava do školy
- trávení času na počítači/telefonu
- hraní si s rodiči
- domácí práce
- hraní si sám
- čtení si
- jsem venku
- jsem s kamarády spánek
- Jiné:

16. Když jsi s kamarády, jak spolu nejčastěji trávíte čas? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- jsme venku
- jsme na počítači/telefonu
- hrajeme společenské hry
- čteme si
- sportujeme
- koukáme na seriály/ film
- povídáme si
- hrajeme počítačové hry
- jsme na sociálních sítích (tik tok, Instagram, Facebook, aj.)

Jiné:

17. Kolik času denně trávíš celkově na telefonu/počítači/televizi V TÝDNU? *

Označte jen jednu možnost.

méně než 30 minut

1 hodinu

1 hodinu a 30 minut

2 hodiny

2 hodiny a 30 minut

3 hodiny

více než 3 hodiny

Jiné:

18. Kolik času denně trávíš celkově na telefonu/počítači/televizi O VÍKENDU? *

Označte jen jednu možnost

méně než 30 minut

1 hodinu

1 hodinu a 30 minu

2 hodiny

2 hodiny a 30 minut

3 hodiny

více než 3 hodiny

Jiné:

19. Jak nejčastěji trávíš čas na telefonu/počítači *

Označte jen jednu možnost

- YouTube
- tik tok
- hry
- filmy/seriály
- hledám si informace

20. Jak často pomáháš s domácími pracemi? *

Označte jen jednu možnost.

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x
- 6x
- každý den
- nepomáhám
- Jiné:

21. Kolik času denně ti zabere pomáhání s domácími pracemi? *

Označte jen jednu elipsu.

- do 30 minut
- 1 hodinu
- 1 hodinu a 30 minut
- 2 hodiny
- více než 2 hodiny
- Jiné:

22. 18:00-21:00 (večer) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- večeře
- příprava do školy
- domácí úkoly
- čtení si
- trávení času na počítači/telefonu
- koukání na televizi
- večerní hygiena (čištění zubů, sprcha)
- spánek
- jsem s kamarády
- Jiné:

23. před spaním nejčastěji *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- jsem na počítači/telefonu
- koukám na televizi
- čtu si
- hraji si
- večerní hygiena
- trávení času s rodinou
- Jiné:

24. 21:00 - 22:30 (noc) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- spánek
- čtení si
- trávení času na mobilu/počítači
- příprava do školy
- večerní hygiena
- večere
- jsem s rodinou
- Jiné:

25. Kolik hodin denně spíš VE VŠEDNÍ DEN? *

Označte jen jednu možnost

- méně než 6 hodin
- 7 hodin
- 8 hodin
- 9 hodin
- 10 hodin
- 11 hodin
- 12 hodin
- Jiné:

26. Kolik hodin denně spíš o VÍKENDU? *

Označte jen jednu možnost.

- méně než 6 hodin
- 7 hodin
- 8 hodin

- 9 hodin
- 10 hodin
- 11 hodin
- 12 hodin
- Jiné:

27. Učila ses ve škole o denním režimu? *

Označte jen jednu možnost.

- ano
- ne
- nevím

28. Vyhovuje ti tvůj denní režim? *

Označte jen jednu možnost.

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

29. Kdyby si mohl svůj denním režim zlepšit, v čem by to bylo?

Označte jen jednu elipsu.

- Spánek
- Škola
- Odpočinek
- Volný čas
- Jiné: