

Jiho česká univerzita v českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Jiho česká univerzita v českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Aplikace a možnosti využití technik duševní hygieny  
u sportujících a nesportujících pubescentů**

Bakalářská práce

Autor: Lenka Burdová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

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

české Budějovice, 2013

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

**Applications and uses of the techniques of mental hygiene  
for the sporting and not sporting teen-agers.**

Bachelor Thesis

Author: Lenka Burdová

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, 2013

**Jméno a příjmení autora:** Lenka Burdová

**Název bakalářské práce:** Aplikace a možnosti využití technik duševní hygieny u sportujících a nesportujících pubescentů

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

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

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2013

**Abstrakt:**

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat výsledky změn psychického stavu a změn v sebepojetí své postavy po intervenčním programu duševní hygieny u sportujících a nesportujících pubescentů. Psychotréninkového programu se zúčastnilo dohromady 700 pubescentů (12-15let). Intervenčního psychotréninku „Krok ke zdraví“ pod mým vedením se zúčastnilo 10 pubescentů. Práce zkoumá vliv tělesného cvičení, relaxace, koncentrace a různých cviků jógy na psychický a fyzický stav jedince. Program obsahoval 4 setkání po dobu 4 týdnů. Lekce trvala přibližně 90 až 120 minut. Po absolvování každého setkání následovaly dotazníky. Po ukončení 4 až týdenního tréninku následovalo uspořádání dat. Na základě porovnání údajů z testů před provedením psychotréninku a po provedení a statického zpracování docházíme k závěru, že pravidelným programem jde docílit psychické vyrovnanosti a uvědomit si problémových partií těla a díky tomu s tělem a psychikou pracovat.

**Klíčová slova:** duševní hygiena, pubescentní období, jóga, sport a volný čas

**Name and Surname:** Lenka Burdová

**Title of Bachelor Thesis:** Applications and uses of the techniques of mental hygiene for the sporting and not sporting teen-agers

**Department:** Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in eské Bud jovice

**Supervisor:** Assoc. Prof. Milada Krej í, PhD.

**The year of presentation:** 2013

The aim of this bachelor thesis was to analyze the results of mental status changes and changes in self-perception of his character after the intervention program for mental hygiene in sport and no sport adolescents. Mentaltraining program was attended by altogether 700 adolescent (12-15 years). Intervention mentaltraining "Step to Health" under my leadership attended the 10 adolescents. The work examines the effect of physical exercise, relaxation, concentration and various yoga exercises on the mental and physical condition of the individual. The program consisted of four meeting for 4 weeks. Lessons lasted approximately 90 to 120 minutes. Following each meeting followed questionnaires. After the 4 - week training session followed a structured data. Based on the comparison of the data from the tests before and after mentaltraining and static process, we conclude that the regular program can achieve mental balance and awareness of the problem areas of the body and thus the body and psyche work.

**Keywords:** mental hygiene, yoga, teen-agers period, sport and leisure time

Prohlá-uji, že jsem svoji bakalářskou práci šAplikace a možnosti využití technik du-ovní hygieny u sportujících a nesportujících pubescent ō vypracovala samostatn pod odborným vedením doc. PaedDr. Milada Krej í, CSc., pouze s použitím pramen ů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlá-uji, že v souladu s § 47b zákona . 111/1998 Sb. v platném zn ní souhlasím se zve ejn ním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podob ě fakultou elektronickou cestou ve ve ejn ě p ístupné ěsti databáze STAG provozované Jiho eskou univerzitou v eských Bud jovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifika ní práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéěl elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona . 111/1998 Sb. zve ejn ny posudky ůkolitele a oponent práce i záznam o pr b hu a výsledku obhajoby kvalifika ní práce. Rovn ěl souhlasím s porovnáním textu mé kvalifika ní práce s databází kvalifika ních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysoko-kolských kvalifika ních prací a systémem na odhalování plagiát .

V eských Bud jovicích, dne: 5. 7. 2013

Lenka Burdová

Děkuji doc. PaedDr. Milad Krejčí, CSc. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce i během studia, za ochotu pomoci a odborné konzultace k evaluaci získaných dat. Poděkování prof. Tetsuo Haradovi, Dr. Mio Takeuchi za statistické zpracování dat.

Také bych ráda poděkovala učastníkům psychotréningového programu, panu PaedDr. Vítězslavu Jindrovi za laskavý přístup a ochotu spolupracovat. V neposlední řadě děkuji svým rodičům za podporu při studiu.

## OBSAH

1	ÚVOD	9
2	TEORETICKÁ ÁST	10
2.1	DEFINICE POJMU DUŠEVNÍ HYGIENA	10
2.1.1	<i>Duševní hygiena a výchova ke zdraví</i>	11
2.1.2	<i>Determinanty zdraví</i>	14
2.2	STRES A JEHO DEFINICE	17
2.2.1	<i>Dle stresorů</i>	18
2.3	BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ CHARAKTER PUBESCENTNÍHO V KU	20
2.3.1	<i>Specifika pubescentního v ku u dívek</i>	22
2.3.2	<i>Specifika pubescentního v ku u chlapců</i>	23
2.3.3	<i>Aktuální problematika duševního zdraví v pubescentním v ku</i>	24
3	CÍLE A ÚKOLY	25
3.1	CÍLE PRÁCE	25
3.2	ÚKOLY PRÁCE	25
3.3	VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY	25
4	METODOLOGIE	26
4.1	CHARAKTERISTIKA SKUPINY	26
4.2	ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO METODENÍ	26
4.3	POUŽITÉ METODY	27
4.3.1	<i>Diagnostické metody</i>	27
4.3.2	<i>Intervenční metody</i>	28
4.3.3	<i>Evaluační metody</i>	28
5	INTERVENČNÍ PSYCHOTRÉNINKOVÝ PROGRAM	30
5.1	PRVNÍ DEN S NÁZVEM DUŠEVNÍ HYGIENA	30
5.2	DRUHÝ DEN S NÁZVEM SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ	35
5.3	TŘETÍ DEN S NÁZVEM ZDRAVÍ	39
5.4	TVRTÝ DEN S NÁZVEM JAK NA STRES	41
6	VÝSLEDKY	45
6.1	VÝSLEDKY DOTAZNÍKU POMS	45
6.2	VÝSLEDKY PROJEKTIVNÍ METODY 6 KRESBA POSTAVY	49
7	DISKUZE	50
7.1	DISKUZE K INTERVENČNÍMU PSYCHOTRÉNINKOVÉMU PROGRAMU	50
7.2	DISKUZE K VÝSLEDKŮM POMS	50



7.3	DISKUZE K PROJEKTIVNÍ METOD Ě KRESBA POSTAVY	í í	.....	51
7.4	DISKUZE K OTEV ĚNÝM VÝPOV ĚDÍM	í í í í í í í í í í í í í í í í í í		51
8	SEZNAM P ĚLOH	í í í í í í í í í í í í í í í í í í	.....	53
9	P ĚHLED LITERÁRNÍCH ZDROJ	í í í í í í í í í í í í í í í í í í		53
10	P ĚLOHY	í í		55

# 1 ÚVOD

Bakalářskou práci na téma „Aplikace a možnosti využití technik duševní hygieny u sportujících a nesportujících pubescentů jsem si vybrala, jelikož jsme v rámci předmetu psychologie sportu s doc. Miladou Krejčíovou na stejné téma seminární práci. Naskytla se mi možnost psychotréninku na základní škole Komenského v Dačicích. Z výuky tělesné výchovy bylo uvolněno 10 sportujících žáků. Vybralo se 5 dívek, které hrají závodní volejbal a 5 chlapců, kteří hrají závodní florbal.

Téma mě zaujalo, protože v dnešní době se po mladých lidech chtějí nejlepší výkony, ať už sportovní nebo jiné. Ale není zahrnut odpočinek. Stále se musí setkávat s pojmy duševní hygiena, jóga, duševní zdraví. Myslím si, že je zapotřebí si uvědomit, že spokojenost nám nezaručí peníze, drahé oblečení ani kosmetika. Proto je kladen v posledních pár letech velký důraz na to, aby se člověk staral a zajímal o svou duši. Mám ale pocit, že na toto slyší stále málo mladých lidí. Hledají útěchu a klid ve vnějším světě. Ale nastává zlom, kdy není dosažena harmonie, proto se ani nenaplní touha po klidu a spokojenosti. Stále se musí slyšet styk mladých lidí s drogami. Myslím si, že i to má zčásti za příčinu nespokojenost. Nikdo nám nikdy neřekne, že duše je naším součástí. Je třeba o ni pečovat a rozvíjet ji, tak jako to děláme i s rozumem. Ke spokojenosti člověk dojde prací se svou duší. Je to běh na dlouhou trať, kde je zapotřebí chuti, trpělivosti a času.

Na studium výchovy ke zdraví jsem se dala právě pro tento důvod. Zjistit o své duši co nejvíce a jak s ní pracovat. Ať už pomocí dechových cvičení na zklidnění a koncentraci, tak i jiné mentální techniky. Chtěla jsem propojit duševní hygienu s pubescenty. Téma mi velice vyhovuje, jelikož jsem mohla během psychotréninku předat zkušenosti s duševní hygienou a jógou zapojenou do náročných sportů. Doufám, že jsem předala užitečné informace na jejich cestě, ať už sportovní tak i osobní. A věřím, že aspoň trochu pochopili, že život není jenom stres, spěchu, tlaku, penězích a o tom jak pečovat o svůj zevnějšek. Ale že život je i o harmonii, kráse a hlavně velkém pochopení.

## 2 TEORETICKÁ ÁST

### 2.1 Definice pojmu du-ovní hygiena a zdraví

#### *Du-ovní hygiena*

Du-ovní hygiena je disciplína, která stojí na rozhraní v d sociálních, léka ských a psychologických. Ze v-ech t chto skupin pochází poznatky a metody. Du-ovní hygiena erpala z v-eobecného léka ství (v-eobecné poznatky o udržení a zachování zdraví) a z filozofie, která vřdy hledala cesty k spokojenému a – astnému zp sobu flivota. Pojem du-ovní hygiena byl uplat ován prakticky v moderním pojetí afl na za átku 20. Století. V 18. a v 19. století se vyskytuje pojem šhygiena du-eõ a také šdietetika du-eõ u Hufelanda a Feuchterlebena. S moderním pojmem du-ovní hygieny m la Hufelandova hygiena du-e krom názvu velmi málo spole ného (MÍ EK, 1994).

šKrej í (2011) ve své knize šStrategie výuky du-ovní hygienyõ popisuje du-ovní hygienu jako obor, který se zabývá rozvojem a podporou du-ovního zdraví. Jedná se o souhrn inností a v domostí, které procesuální empirii vedou k pozitivní transformaci a ekvilibraci individuálního du-ovního zdraví lov ka. Jedná se o ekvilibraci mezi innostmi p sobení prost edí na organismus a organismu na prost edí. Tato ekvilibrace spo ívá v nabývání stavu rovnováhy, kdy existující schémata (mentální rámce, zp soby my-lení, reakce) p i konfrontaci s podn ty z prost edí a adaptaci na n jsou adekvátní, nebo dále v asimilaci spo ívající v implementaci informace, pokud percep ní diverzita nezapadá do jifl existujících schémat, a kone n v akomodaci, tj. prom n a p ekonání jifl existujících schémat tak, aby byla obnovena psychická rovnováha díky diferencovan j-í a specializovan j-í responsi na podn ty z prost edí. Procesy asimilace a akomodace iniciují dokonalej-í úrove my-lení a vy-í úrove adaptability nefl byla p edcházející a rezultují ve znovunastolení bio-psycho-somatické rovnováhy (KREJ Í, 2011, s. 41).õ

#### *Zdraví*

Zdraví by m lo být nejp irozen j-í sou ástí lidského bytí, zahrnující významné hodnoty lov ka. Na-e flivotní energie by m la být v rovnováze, napln na láskou, pohodou a rovnováhou celého organismu, pak m fleme erpat z nekone ných zdroj na-eho bytí, opravdového zdraví (HAWKEY. S., HAYFIELD. R., 2011).

Pojem zdraví není tak jednoduché zkonkretizovat a jednoduše vymežit. Stačí p edstava lidí, fle jsou zdraví, má podobu, fle je nic nebolí, nikde je nepíchá, nic nás neomezuje v pohybu. Na em se ale v-ichni lidé shodnou je, fle na-e zdraví je nejd leflit j-í a nejvzácn j-í, co v flivot máme (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

Sv tová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako stav úplné t lesné, du-evní, sociální a mravní pohody, zdraví není jen absence nemoci nebo vady. Bývalý generální editel Sv tové zdravotnické organizace dr. Halfdan Mahler poznamenal: šZdraví není v-echo, ale v-echo ostatní bez zdraví nestojí za nic.õ (WHO, on-line).

S indoevropským slovem šdruõ (d evo-pevnost, prufnost, odolnost) a p edponou šsuõ (dobrý) souvisel slovanský výraz šzdravíõ. Tím pádem šsu-druõ znamenalo šdobré d evoõ, cofl mohlo znamenat šmá-dobrý ko ínekõ. Vyslovované šzdruõ vzniklo pak ze spojení šsu-druõ, které se podobá slovanskému výrazu šzdravíõ (DAN K, 1983).

šVe své publikaci uvádí K ivohlavý (2003) svou vlastní definici. šZdraví je celkový (t lesný, psychický, sociální, duchovní) stav lov ka, který mu umofl uje dosahovat optimální kvality flivota a není p ekáflkou obdobnému snaflení druhých lidíõ (K IVOHLAVÝ, 2003, s. 40).õ

### **2.1.1 Du-evní hygiena a výchova ke zdraví**

#### *Du-evní hygiena*

šDu-evní hygiena je systém v decky propracovaných pravidel a rad slouffících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání du-evního zdraví, du-evní rovnováhy. (MÍ EK, 1984, s. 9).õ

Du-evní hygienou se v ufl-ím slova smyslu rozumí boj proti výskytu du-evních nemocí. A du-evní hygienou v -ir-ím slova smyslu se rozumí pé e o umofln ní optimálního fungování du-evní innosti. Zcela konkrétn jde o to p írozen a realisticky odráfllet realitu, reagovat p im en na v-echny podstatn d leflité podn ty, e-ít b flné i nenadále úkoly šna úrovniõ, stále se du-evn zdokonalovat a du-evn , p ípadn i duchovn dále r st. V tomto smyslu se nese i definice hlavního úkolu Sv tové federace du-evního zdraví (World Federation for Mental Health) se sídlem v fienev .

Du-evní hygiena se v první ad zabývá du-evn zdravými lidmi. Jde o upevn ní a posílení zdraví. Zabývá se i lidmi na hranici mezi zdravím a nemocí, u nichfl se

projevují stále vážnější příznaky narušení duševní rovnováhy. Tímto lidem se snaží naznačit cesty znovunabytí duševní rovnováhy a posílit jejich duševní život.

Je nutné však odlišit duševní hygienu od psychoterapie, a to tak, že u duševní hygieny jde spíše o upevnění relativně dobrého duševního zdraví než o odstranění jeho poruch. Souvislost mezi duševní hygienou a stresem je pak taková, že schopnost zvládat stres je považována za jednu z nejvýraznějších známek duševního zdraví. (KIVOHLAVÝ, 2001, s. 158)

Do jedné z hlavních složek duševní hygieny zahrnujeme životasprávu. Do životasprávy z hlediska duševní hygieny patří dle Míky (1984) spánek a jeho trvání, hloubka, pravidelnost a prostředí spánku. Dále vlivy jak z pohledu stěžení, tak z pohledu správných návyků. Dalšími složkami je správné dýchání, odpočinek, tělesná aktivita, hospodaření s časem a odstranění nepříjemných návyků (MÍKY, 1984).

Podle Práčka (2004) má spánek nenahraditelný význam. Pomáhá ukládání obsahu, který jsme se naučili do paměti, zvyšuje odolnost organismu proti nemocem. A co je nejdůležitější umožní nám fyzickou i psychickou obnovu. Normální spánek má význam také například pro zdravý růst organismu, regeneraci tkání a hojení, reguluje imunitní funkce. Dostatečný a kvalitní spánek je důležitý pro dobré zdraví, pozitivní náladu a výkonnost (PRÁČKA, 2004).

### *Výchova ke zdraví*

Zdraví je předpokladem pro uspokojování svých cílů, potřeb, pro aktivní a spokojený život. Dnes už není zdraví samozřejmostí, jeho kvalita je ovlivňována různými determinanty našeho života. Přesto je zdraví především v naší péči, v našem postoji ke zdraví, způsobu života. Předevíme-li sami sebe svému postojem k svému zdraví ovlivnit a to jak pozitivně, tak i negativně. Díky zrychlenému tempu života, novým možnostem a vyčerpáním dnešní doby vznikají i nová rizika vyčerpávající jak nový přístup k jejich předcházení, tak i nový přístup ve vzdělávání. Na výchovu dětí a celkovou kultivaci v jakékoli oblasti je nutné si vytvořit prostor a čas a nasmerovat naši pozornost na to, co je pro nás i ostatní zdravé, přirozené a důležité. Nejjednodušší a nejúčinnější způsobem je prevence (předcházení a postupné snižování patologických faktorů) a výchova ke zdraví, která vede jednotlivce i společnost k zodpovědnosti za svoje zdraví a zdravé prostředí a často předí svojí kvalitativní úroveň možností výchovy v rodině. Proto se výchova ke zdraví stává součástí školního kurikula (VÝCHOVA KE ZDRAVÍ, on-line).

Výchova ke zdraví je orientovaná na :

- jednotlivce a jeho rodinu

- skupiny obyvatelstva:
  - s ohledem na věkové skupiny (děti, mládež, senioři)
  - pacienty s určitou diagnózou
  - ženy se speciální problematikou
  - lidé pracující anebo hýající v určitém rizikovém prostředí

Výchovno-vzdělávací činnost se orientuje na zvyčování a formování zdravotního uvědomění obyvatelstva se zaměřením na:

- rozvíjení v domostech, formování návyků a postojů obyvatelstva, které se orientují na ochranu a podporují zdraví s cílem motivovat k aktivnímu přístupu ke svému zdraví
- informovanost populace o podmínkách a současných možnostech jejich aktivní úasti na ochraně zdraví včetně informací o zdravotním stavu obyvatelstva a faktorech, které ho ovlivňují (fyzikální, pracovní prostředí, sociálně-ekonomické faktory, demografie, fyzikální styl apod.)
- zdravotně-výchovnou intervenci v rámci realizace speciálních projektů Světové zdravotnické organizace (WHO) zaměřené na podporu zdraví (např. Tělo podporující zdraví, Zdravé město apod.)
- zdravotně-výchovnou intervenci při realizaci národních, regionálních a místních projektů (např. Podpora zdraví v oblasti boje proti drogám apod.)
- zdravotně-výchovné aktivity při příležitosti významných dnů vyhlášených Světovou zdravotnickou organizací ve spolupráci s komunální a regionální samosprávou, vedením podniků, škol a mimovládními organizacemi (např. Světový den zdraví)
- v rámci činnosti regionálních úřadů veřejného zdravotnictví a jiných center zdraví na možnost preventivních vyšetření zdravých osob orientovaných na vyhledávání zdravotních rizik
- monitorování a analýzu zdravotního chování se obyvatelstvem v zájmu zjištění potřeb a zabezpečení efektivních zdravotně-výchovných intervencí na individuální, skupinové a celospolečenské úrovni.

Metody výchovy ke zdraví se přizpůsobují specifickým cílům:

- upoutání pozornosti na daný problém o velkoplošná reklama, plakáty, televizní spoty, upomínkové předmety,
- poskytnutí obsažených informací a rad o letáky, pohlednice, kalendáře, brožury, články v novinách a časopisech
- poskytnutí obsažených informací o monotematické brožury, knihy, přednášky, besedy, správy do počítačových sítí
- motivace ke změně chování o soubor doporučení a postup , výstavy, počítačové programy, receptáře a jiné

Cíle výchovy ke zdraví máme rozdělujeme na tři kategorie:

1)KOGNITIVNÍ (poznávací) o zahrnují oblast v domovní, intelektuálních zručností, poznávací schopnosti (vnímání, paměť, myšlení a tvoření); převažují při vzdělávání, proto se nazývají i vzdělávací cíle (např. v domovních chorobách v jiných souvislostech s jejich vznikem, příčinami, příznaky, o léčbě a vedlejších terapeutických účincích a o předpokládané diagnóze).

2)AFEKTIVNÍ CÍLE o týkají se názor , hodnot, postoj ; jsou zaměřené na utváření názor , ovlivnění hodnotového systému pacienta, jeho postoj a chování (nevyhnutelné nebo fládnoucí změny životního stylu).

3)PSYCHOMOTORICKÉ CÍLE o se týkají pacientových zručností; u nich pacient získává schopnosti a zručnosti převážně manuálního charakteru (např. postup při ošetření v edukaci, měření krevního tlaku apod.) (BAŤKOVÁ, 2009, s.9, 10).

### 2.1.2 Determinanty zdraví

Determinanty zdraví jsou komplexy nejrozličnějších přírodních a uhlí pozitivní i negativní na zdraví člověka. Dělíme je na vnitřní a zevní.

Vnitřní determinanty o jsou dědičné a získané výchovou (naše zdraví ovlivní z 20%)

Zevní determinanty o tvoří životní styl (ovlivní naše zdraví z 50%), životní prostředí (20%) a zdravotní péče (10%).

Determinanty mohou na lovkap sobit odd len , ale i vzájemn . Z vý-e uvedených procent je z ejmé, fle za kvalitu na-eho zdraví jsme více jak z poloviny zodpov dní my sami (u d tí jsou za zdraví zodpov dní p edev-ím rodi e), zdraví ovliv ujeme stylem flivota, v jakém prost edí flijeme, prevencí a pé í o zdraví (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

### *T lesné zdraví*

Jedním z nejd leflit j-ích základ flivota je t lesné zdraví. Zahrnuje zdatnost neboli kondici. Pro udržení t lesného zdraví je zapot ebí se denn pohybovat, nau it se správn dýchat a um t uvolnit svalové nap tí. Nap tí m fleme uvolnit n kolika zp soby. Práv pravidelným cvi ením, relaxací nebo i smíchem. Jestliffe je pohybová aktivita provád na správn , potom je sou ástí prevence patologických proces .

Krej í a spol. uvád jí ve své dal-í knize, fle na-e t lo je navzájem propojené s na-í myslí. Tudífl kdyfl uvolníme mysl, tak uvolníme i t lo a naopak ó uvoln ní nap tí v t le vede k uvoln ní myslí. (Krej í at. al. 2011).

V dne-ní dob , kde je p evaflující sezení, je adekvátní pohybový reflim zapot ebí. P ízniv ovliv uje nervový, pohybový a ob hový systém. Lidské t lo a mysl jsou navzájem propojeny. Uvoln ním t la se uvolní mysl a naopak. Jedno ovlivní druhé (KREJ Í, 2011).

Mezi d leflitý faktor t lesného zdraví také správné stravování. Strava by m la být vldy p ipravena z erstvých surovin. Syrová strava má také vysoký podíl na zdraví lov ka. Katalyzátory biochemických proces v t le jsou enzymy, které se nacházejí pouze v syrové strav . Jídla, jeff jsou oh ívaná, stará nebo s chemickými aditivy mají negativní vliv na zdraví a p ispívají k únav nebo ji vyvolávají.

T lesná hygiena je nedílnou sou ástí zdraví. Úzce souvisí s du-evní hygienou (KREJ Í, 2011).

### *Ústní dutina*

Ufl od narození je ústní dutina d leflitých orgánem. Ústy p íjímáme potravu a prvn jí zpracováváme. V ústech máme vývody t í párových slinných fláz. Sliny



istí ústní dutinu a vyplachují ji. Do hygieny dutiny ústní se zahrnuje ištění zubů, jazyka a dásní. Správné a efektivní čištění by mělo trvat minimálně tři minuty ráno i večer. Doporučuje se i po jídle, hlavně po jídlech obsahujících velké množství cukru (KREJČÍ, 2011).

Dále je důležité péče o vlasy. Zde již neplatí, že stačí mytí by bylo na škodu. Vlasy by se měly umývat dle potřeby s vhodným mycím prostředkem.

Péče o ruce by měla být důkladná. Ruce zajišťují kontakt s jinými lidmi. Ruce se myjí opět dle potřeby a závažnosti znečištění. Měly by se mít pravidelně před jídlem a po použití toalety. Nehty na rukou by se měly pravidelně upravovat a taktéž nehty na nohou (KREJČÍ, 2011).

Úrazy v obecné jsou v dnešní době nejvíce nebezpečným pro život a zdraví dětí. Tvoří jejich hlavní příčinu úmrtí v České Republice. Tento trend vyplývá především ze zrychlení životního tempa v posledních desetiletích, z odlišného životního stylu nabízejícího atraktivnější a zároveň rizikovější sportovní aktivity, ale také z nárůstu motorizmu, dopravní úrazovosti při trávení volného času i z mnoha dalších příčin.

### ***Sociální zdraví***

Upravení rovnováhy sociální rovnováha zakládá na tom, jak je schopný navázat dobré kontakty se sociálním okolím a do jaké míry se mu podaří vyhnout konfliktům. Charakter a osobnost člověka utváří dobrá společnost. Kvalita mezilidských vztahů, které nás ovlivňují již od raného dětství, nám dává schopnost zvládat stres v dospělosti.

Rozvíjením sociálního zdraví pracujeme na sobě i pro druhé lidi. Pracovat takovým způsobem, abychom pracovali pro náležitosti, pro společnost, pro mír ve světě, pro zachování prostředí a přírodu.

Problém, který se vyskytuje v dnešní době tzv. sociální nemoc je úroveň obsahu počítačových her, filmů, kde se objevuje stále více násilí a agresivity. Dětem, které jsou ve věku, kdy se učí rozeznávat skutečnost od televizního obrazu, hrozí, že si utvoří nereálný náhled na svět. Tohoto náhledu se budou v budoucnu jen těžko zbavovat.

Můžeme tedy říci, že děti deprivuje nevhodný postup výchovy, výuky a komunikace hlavně rodina a škola. Rodiče i učitelé mohou své pozitivní vlastnosti zkvalitovat a rozvíjet a negativní vlastnosti zmírnit, lépe je odstranit. Velice

duševní zdraví je, udržet dobré mezilidské vztahy, jakožto doma tak i ve škole, dále dodržovat adekvátní pohybový režim a schopnost dít se, případně relaxovat. (KREJČÍ, 2011)

### ***Duševní zdraví***

V literatuře se vyskytuje několik definic duševního zdraví. Fišerová a kol. (1997) shrnují definici duševního zdraví. Uvádějí, že duševní zdraví bývá definované nejčastěji jako absence psychické poruchy nebo jako určitý potenciál možnosti překonávání konfliktních a stresových situací v životě člověka, anebo jako stav rovnováhy mezi jednotlivcem a prostředím (Fišerová, 1997).

Duševní zdraví se podle Krejčíc dává definovat jako šav člověka, kdy jeho kognitivní procesy jsou na úrovni odpovídající danému věku a vzdělání, kdy zejména správně funguje paměť, pozornost a myšlenkové pochody, kdy jsou realizovány správné a dostatečně rychlé reakce a response na podněty z vnějšího i vnitřního prostředí. Člověk se tak dokáže vypořádat s běžnými situacemi života, je schopen pracovat produktivně a efektivně (KREJČÍ, 2011, s. 27).

Základem duševní pohody je jistota myšlení směřující k dobru bez postranních úmyslů, pocit svobody, spokojenosti a zdravé sebevědomí. Proto se snažíme překonat negativní vlastnosti a smýšlení a postupně rozvíjet dodržování etických zásad (KREJČÍ et. al., 2011).

## **2. 2. Stres a jeho definice**

Stres se rozděluje na negativní a pozitivní. Jako stres pozitivní se považuje určitý tlak, který nám napomáhá, abychom pracovali lépe a byli kreativnější. Po tomto pozitivním stresu jsou smysly světlé a vnímavé. Tento stres není nebezpečný, je dokonce životně důležitý (GEISSELHART, HOFMANN-BURKART, 2006).

V definici podle Pražáka se pod slovem stres rozumí jaká reakce organismu na jeho nadměrné zatížení. U zvířat se stresová reakce objevuje převážně ve chvíli, kdy jim jde o život. Ovšem u člověka se dostal stres do sociální a psychologické roviny. Odpověď organismu se v těle objevuje v mezilidských vztazích, i když o život nejde.

Určitá míra stresu je naopak spíše potřebná. Bez ní bychom měli nedostatky podnět, abychom překonávali překážky. Rozděluje se mezi stresem eustresem, který

p sobí pozitivně na organismus a distrese, který má negativní účinky (PRAŽKO, PRAŽKOVÁ, 1996).

Ve fyziologii stresu Křivohlavý (2001) uvádí pojem štrajně. Jsou to d sledky r zných tlaků na fyziologické, psychologické, sociální, ekonomické zátěže. Zde je rozdíl, zda používáme termín stres, který znamená negativní emocionální zážitek, který byl doprovázen souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, které jsou zaměřeny na situaci ohrožující člověka, nebo termín strain – napětí, které vyjadřuje emocionální stav člověka v situaci, kdy je ohrožen (Křivohlavý, 2001).

Stres je proces vznikající jako odpověď organismu na nadměrné požadavky, které jsou kladeny na jeho tělesné a psychické rezervy (WASSERBAUER, 1999).

Stres definujeme jako tělesnou a duševní reakci na stresor (PRAŽKO, PRAŽKOVÁ, 2001, s. 11).

### 2.2.1 Definice stresorů

Podle povahy rozlišíme tyto druhy stresorů :

- psychologické
  - stresové situace, které nás během dne ovlivní (málo času na zvládnutí zadaného úkolu, finanční starosti, nespokojenost v práci aj.)
  - životní události (svatba, ztráta zaměstnání, úmrtí)
  - osobní vlivy (závislost, chyba v umění komunikovat, nereálné cíle, netrpělivost, podceňování se)
- biologické
  - narušení biorytmu
  - chemikálie
  - bakterie
  - úrazy
- fyzikální
  - vliv UV záření a IR paprsků
  - hluk
  - nízký obsah kyslíku ve vzduchu
- sociální

- sociální konflikty
- p elidn ní nebo osam ní

Podle délky p sobení rozli-ujeme stresory na:

- krátkodobé
  - neúsp ch p i e-ení problém
  - bolest
  - vytrflení ze soust ed ní se na innost
- dlouhodobé
  - neshody v rodin (BP-LITKOVA, 2006, online).

Pra-ko a Pra-ková (1996) uvád jí rozd lení stresor v mezilidské komunikaci:

- **stresory v rodin** ó pro d ti i pro partnery je optimáln fungující rodinným zázemím. Rodina pomáhá len m se vyrovnat s p ekáfkami a stresory kařdodenního řivota. Partne i se citov podporují a tím vytvá í bezpe í pro své d ti. áda lidí hledá viníka za svou nespokojenost mimo sebe. Nejjednodu-í je pak pro n najít ho ve svých nejbliř-ích. Nej ast ji pak zlost a frustraci p ená-ejí na leny rodiny. Lidé pak místo toho, aby rodinu vyuffili ke zklidn ní a odpo inku, stává se rodinný prostor nebezpe ným vál i-t m. Stres je v rodinném prost edí vyvolán adou komunika ních zlovyk , které p iná-í partnerovi hn v nebo strach. Jejich ást pramení v nevy e-ených řivotních problémech, které se nemohou e-it díky tomu, fle se dostate n nekomunikuje. Jenom men-í ást stresor
- **stresory v pracovních vztazích** ó pracovní vztahy pot ebují na-e investice do vztah . Investice znamená v-ímat si druhých, ochotn jim naslouchat, porozum t jim, ocenit je, naslouchat tomu, co druzí pot ebují, ale zároveň um t íct, co pot ebujeme my (PRA TKO,PRA TKOVÁ, 1996).

## 2.3 Bio-psycho-sociální charakteristika pubescentního vku

### *Charakteristika pubescent*

Pubescentní vk se kryje s vyováním dítí v 5. ó 8. ro níku a zahrnuje vk od jedenácti afl dvanácti do trnácti afl patnácti. Faktický vstup do vku dospívání nemusí být totofný s p echodem do 5. ro níku, m fle být o rok d íve nebo o rok pozd ji (PETROVSKIJ, 1977).

Období pubescence m fleme rozd lit do dvou fází:

- a) Fáze prepuberty: za íná prvními známkami o pohlavním dospívání a kon í analogickým vývojem u chlapc (první emisí semene ó no ní polucí). U dívek tato fáze probíhá od 11 do 13 let.
- b) Fáze vlastní puberty: trvá do dosažení reproduk ní schopnosti. Pravidelný ovula ní cyklus a schopnost oplodn ní se dostavuje afl za n jaký as po prvních menzes. Podobn je i reproduk ní schopnost chlapc dosahována pozd ji. Období vlastní puberty m fleme vymezit v kem 13-15 let (LANGMEIER, KREJ Í OVÁ, 1998).

*Horní hranice pubescence ur uje krom patnáctého roku flivota je-t dal-í faktory ( Í ÁN,2004):*

1. Biologický vývoj (mofnost zplodit dít )
2. Rozhodování o dal-ím zp sobu vzd lávání
3. Po átek právní zodpov dnosti

Na dít má velký vliv -kola, díky nífl u n j dochází k velkým pokrok m v rozumovém vývoji, který mu dává nové mofnosti nahlíftet na sv t a na sv j vlastní flivot. Dochází ke zm n chování ke svým vrstevník m, k rodi m a dal-ím autoritám ( Í ÁN, 2004).

### *Biologický vývoj pubescent*

Pokud jde o biologický faktor ve vývoji pubescenta, projevuje se zásadními zm nami v organismu dít te na jeho cest k biologické dosp losti, probíhající m procesem pohlavního dozrávání. Za tím v-ím jsou skryty procesy morfologické a fyziologické p estavby organismu. Po átek p estavby organismu je spojen s aktiviza ní inností hypofýzy, hlavn její p ední ástí, jejífl hormony stimulují vývin tkání a funkcí jiných

d leflitých fláz s vnit ní sekrecí (pohlavní, –títné flázy, nadledvinek). Jejich souhrnná innost podmi uje etné zm ny v organismu dít te, v etn zm n nejvýrazn j–ích: šr stového skoku a pohlavního dozrávání (vývin pohlavních orgán a vznik sekundárních pohlavních znak ). Nejintenzivn j–í období t chto pochod p ipadá na jedenáctý afl t ináctý rok u dívek a na t ináctý afl patnáctý rok u chlapc . V sou asné dob lze pozorovat akceleraci t lesného vývoje u pohlavních fláz a vývin mlé né flázy, a v deseti afl jedenácti letech jsou n které dívky jifl v po áte ní fázi pohlavní dosp losti (PETROVSKIJ, 1977, s. 96).

U jiných autor je biologický vývoj také nazýván pubertálními zm nami. Pubertální zm ny jsou v tomto v ku velice viditelné. Jedná se o tzv. sekundární pohlavní znaky, které jsou ovlivn ny p edev–ím pohlavními hormony. Pod sekundárními pohlavními znaky rozumíme ty, které p ichází práv v tomto období. Jako nap íklad nár st t lesné vý–ky, svalové hmoty, zm na hlasu, nár st ochlupení a rozlofení podkofníhó tuku. Tyto zm ny jsou tak viditelné, fle se jimi m ní i identita jedince. Musí se p ipravit na to, fle se z dít te stává n kdo jiný, n kdo, kdo za íná vypadat jako dosp lý. ŠJinak m fleme íct, fle období p edstavuje d leflitý biologický mezník, kdy se dít m ní v lov ka schopného reprodukce a (VÁGNEROVÁ, 2005, S. 326).

#### *Psychologický vývoj pubescent*

Emo ní instabilita, asté a nápadné zm ny nálad, zejména sm rem k negativním rozladám, impulsivita jednání, nestálost a nep edvídatelnost reakcí a postoj skute n asto dospívání doprovázejí. Obtífle p i koncentraci pozornosti spojené s emo ní nestálostí zt flují asto soustavné u ení a nez ídka dochází k výkyv m ve –kolním prosp chu, na který je ale práv nyní kladen zvý–ený d raz. Navíc k tomu p istupuje zvý–ená unavitelnost, st ídání ochablosti a apati nosti s krátkými fázemi vystup ované aktivity. Rovn fl drobné neurovegetativní poruchy, zhor–ení spánku nebo poruchy chuti k jídlu mohou stav doprovázet (LANGMEIER, KREJ Í OVÁ, 1998).

#### *Sociální vývoj pubescent*

Mezi hlavní vývojové úkoly pat í zejména uvoln ní se ze závislosti na rodi ích. Na druhé stran navazování nových diferencovan j–ích a významn j–ích vztah k vrstevník m stejného i druhého pohlaví.

**Emancipace do rodiny.** Rodina poskytuje dítěti základní jistotu. Jak citovou tak materiální (útočištěm kam se může vrátet v situaci ohrožení a bolesti). Dítě si hledá své místo, jak dosáhnout potřeby samostatnosti. Tam, kde se dospívajícímu nepodaří uvolnit se z přílišné závislosti na rodičích a přemístit svou závislost z části na své vrstevníky, tam dochází k obtížím, které si ostatní nedovedou vysvětlit.

**Navazování vztahů s vrstevníky.** Touto formou jakou se dospívající emancipuje do rodiny, takovou formou zpravidla navazuje vztahy ke svým vrstevníkům. Nové vztahy mu tak v určitém směru dávají jistotu, kterou ztrácí odpoutáváním se od rodičů a rodiny. Zároveň ho také připravují na nové, trvalejší emocionální vztahy v dospělosti (LANGMEIER, KREJČÍKOVÁ, 1998, s.149).

Pubescenti touží po styku a přátelství se spolužáky, kteří se těší vlivností, autoritou a vynikají nad ostatními. Okruh přátel bývá rozsáhlý, ale nestabilizovaný: navazují se dosti těsně, ale pomíjivé styky ozačínají hledání druhého kamaráda; ve všech případech se projevuje vzájemná nepřítelovost styku a sjednocující místo dvojího druhu o zájmech a ve stupni spokojenosti s charakterem osobních vztahů (PETROVSKIJ, 1977, s. 117).

### 2.3.1 Specifika pubescentního věku u dívek

Pubescentní dívka má nejvýš pokroky v rozumovém vývoji, začíná se objevovat nazírání na svět i na vlastní život. Mnohem hlouběji chápe svou individualitu a hledá svou osobitý rukopis. Zároveň má i vztah ke svým vrstevníkům, rodičům a dalším autoritám ve svém okolí (JÁČEK, 1990).

#### *Fyziologie*

První známkou dospívání je růst prsou, který je projevem působení hormonů vaječníků. Nastane-li cyklická funkce vaječníků, po ovulaci se uplatní i hormon žlutého tělíska, který má za příčinu, že dochází k diferenciaci mléčkovodů, což dále zvyšuje velikost prsou. Dále nastává rozvoj pubického ochlupení. O rok i dva později dochází k nástupu chloupků v podpaží. Typický sled tělesného vývoje bývá v určitém směru následující: vývoj prsou, vývoj pubického ochlupení, maximální růstové urychlení, menzes (BALHAROVÁ, KUKLA, 2004).

Pubescence se dělí na dvě části. První část tzv. rychlá fáze, je růst nejrychlejší a probíhá současně s pohlavním zráním a vývojem druhotných pohlavních znaků. Na konci této fáze je dosažena pohlavní zralost, která se u dívek projeví menstruací. Ve druhé tzv. pomalé fázi jsou pokračování do výšky a za tři roky růst končí. Pohlavní orgány

a druhotné pohlavní znaky dozrávají. Rost dívky končí průměrně v šestnácti letech (MACHOVÁ, 2009).

#### *Vývoj emočního prožívání*

Pubescentní dívka má blízko k podrážděnosti, nálady mohou být labilní, nápadně často se mění, převládají však záporné emoce: rozmrzelost, nepokoj, neklid, horečná aktivita, poté zase apatie hraničící s depresí. Citlivější pubescentky bývají nesoustředěné, snadno unavitelné, méně klidné. Výbušnost citů však neznamena jejich intenzitu ani hloubku, ale spíše jejich labilitu (ÍŽAN, 1990).

#### *Socializace*

Pubescentka má uvolňující se vazby k rodičům, větší zájem o své okolí, vznik prvních přátelství. Usiluje o popularitu mezi vrstevníky a o imponování, což nakonec může vést ke konfliktům s rodiči (NAKONEČNÝ, 1995).

Pubescentní dívky se vyrovnávají jen těžko s ironií, moralizováním, urážkami a ponižováním. Nevhodné chování je však jevem přechodným (ÍŽAN, 1990).

### **2.3.2 Specifika pubescentního věku u chlapce**

#### *Fyziologie*

Vyvíjí se pubické ochlupení, nastupuje zrání spermií. Tělesná stavba se mění, klesá podíl tukové tkáně na celkové hmotnosti a zvyšuje se svalová hmota. První známkou dospívání je aktivace a zvětšování varlat. Ke tvorbě spermií dochází průměrně ve věku 13,3. O něco později narostá šourek, zvětšuje se penis a objeví se začátek pubického ochlupení. Ojedinelý výskyt pubického ochlupení bez dalších známek dospívání není považován za ukazatel puberty. Růstový vývih začíná obvykle v 12,5 letech. Nejvyšší růstové rychlosti se dosahuje ve 14 letech. Chlapci mívají 1,5x více svalové a kostní hmoty než dívky. Do poslední fáze puberty patří růst hrtnu a mutace. Dochází také ke zvýšení činnosti mazových a potních žláz, které způsobí vznik akné. Zároveň narostá svalovina a kostra (BALHAROVÁ, KUKLA, 2004).

#### *Socializace*

V tomto věku jsou pro chlapce velice důležité vzory. Nejlépe aby takovým vzorem byl otec. Chlapci matek, které nemají partnera, vykazují nejvíce negativních sociálních vlastností (zlostnost, neochota, lhaní, podvádění). Proto je zděděná společná



aktivita. Nejde zde jen o fyzickou stránku aktivity, ale i p edání vzoru muflnosti od otce synovi. Pro chlapce m fle být v tomto v ku sport formou hledání svého vzoru chování. Pokud je matka sama, bylo by zadob e najít synovi vzor v n kom blízkém (strýc, d de ek). Vysoká rozvodovost a neúplnost rodin bude mít dopad na psychickou a fyzickou stránku pohlavního vývoje d tí (BALHAROVÁ, KUKLA, 2004).

### **2.3.3 Aktuální problematika du- evního zdraví v pubescentním v ku**

U pubescent se v tomto v ku objevuje soubor specifických zvlá-tností ó uráflivost, podezíravost, ned v ivost, agresivita, p ecitliv lost, poruchy nálad (PETROVSKIJ, 1977).

Mezi poruchy nálad pat í deprese. Deprese je patologický smutek. D vod v t-ínou pro stísnnou náladu není nebo je minimální. Pokud depresí trpí dít -kolního v ku, potom by -kolní prostředí mohlo p isp t k rozvoji deprese. Jev jako je -íkana mohou depresi zp sobit. Mezi první p íznak pat í úzkost, smutek, sebepodce ování, nau ená bezmocnost. Pokud -kola nevytvá í nejlep-í podmínky pro du- evní zdraví dít te, je zapot ebí -kolu zm nit. Typické psychické poruchy, které souvisí s dospíváním pat í poruchy chování. Dále taky poruchy p íjmu potravy. Dnes velmi roz-í eným problémem, který je velmi ásto diagnostikován je tzv. hyperkinetická porucha (ADHD). D íve se ozna ovala jako lehká mozková dysfunkce (LMD). Tato porucha chování se vyzna uje nadm rnou aktivitou, -patn ovladatelným chováním a výraznou nepozorností (KREJ Í, 2011).

## 3 CÍLE A ÚKOLY

### 3.1 Cíle práce

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat výsledky změn psychického stavu a změn v sebepojetí své postavy po intervenčním programu duševní hygieny u sportujících a nesportujících pubescentů.

### 3.2 Úkoly práce

Z výše stanovených cílů vplynuly tyto úkoly:

1. Vyhledání literárních pramenů, analýza české a zahraniční odborné literatury a ověřených internetových zdrojů vztahujících se k tématu duševní hygiena a pubescenti
2. Na základě obsahové analýzy a získaných zkušeností stanovit cíl, úkoly, metody a odborné otázky bakalářské práce
3. Zpracování statistické analýzy dat a vyhodnocení získaných výsledků
4. Popsání vlivu aplikace duševní hygieny na sportující a nesportující pubescenty
5. Provedení diskuze a prezentace výsledků
6. Závěrečné hodnocení práce

### 3.3 Výzkumné předpoklady

VP1: Po provedení intervenčního psychotréninkového programu „Krok ke zdraví“ (Burdová, Krejčí) dojde k signifikantnímu zlepšení ve faktoru F – únava.

VP2: Po provedení intervenčního psychotréninkového programu „Krok ke zdraví“ (Burdová, Krejčí) dojde k signifikantnímu zlepšení ve faktoru D – deprese.

## 4 METODOLOGIE

### 4.1 Charakteristika skupiny

Výzkumnou skupinu mnou sledovaných probandů tvořilo celkem 10 osob ve věkovém průměru 12,5, ve věkovém rozpětí 2 let. Z toho bylo 5 chlapců ve věkovém průměru 12,4, ve věkovém rozpětí 12-13 let a 5 dívek ve věkovém průměru 12,6, ve věkovém rozpětí 2 let.

Výzkumnou skupinu celého výzkumného projektu (jehož je bakalářská práce součástí), tvořilo 700 pubescentů ve věkovém rozpětí od 12 do 15 let (350 chlapců, 350 dívek). 350 pubescentů z této skupiny byli aktivní sportovci (175 chlapců, 175 dívek) a 350 byli nesportovci (175 chlapců, 175 dívek). U všech probandů intervenční psychotréninkový program po dobu 4 týdnů.

### 4.2 Organizace výzkumného –etění

Projekt bakalářské práce je součástí mezinárodního výzkumného projektu (2009-2014) „Circadian Typology and Emotional Profile of Young Sportsmen aimed on effective interventions“ vedeného prof. Tetsuem Haradou a doc. Miladou Krejčí.

Výzkumné –etění dané bakalářské práce a celého výzkumného projektu probíhalo od října 2011 do června 2012 ve sportovních klubech a na základních školách České republiky. Ve spolupráci s vedoucí práce byl nejprve stanoven model intervenčního programu. Tento model jsem ověřila na vybrané základní škole u 10 pubescentů. Analyzovala jsem výsledky jednotlivých diagnostických metod a provedla diskusi. Intervenční program byl pak realizován dalšími studenty PF JU po začlenění a stanovení přesného postupu. Shromážděná data jsem editovala do přehledových tabulek, které byly předány na pracovišti v Kochi University v Japonsku ke statistickému zpracování a komparaci s výsledky japonskými. Vybrané části výsledky české části výzkumu jsou uvedeny ve výsledkové části předložené bakalářské práce.

Studenti měli rozděleny skupiny pubescentů. Jednalo se o dvě skupiny. Sportující a nesportující pubescenty. Program probíhal ve 4 setkáních. V prvním setkání bylo hlavním úkolem pro všechny vyplnit dotazník POMS A, v druhém setkání bylo za úkol vykreslit postavu, 3. setkání následoval POMS B a ve čtvrtém setkání opět vykreslení postavy. Tyto 4 dotazníky měli všichni studenti stejné. Výběr her, relaxačních cvičení a

jógy bylo na každém dle vlastního uvážení. Dohromady jsem dostala 1400 vyplněných dotazníků. 700 z nich byly dotazníky POMS a dalších 700 bylo s vykreslenými postavami. Po konzultaci s panem učitelem mi bylo uvolněno 5 chlapců a 5 dívek. Chlapci hrají závodní florbal a trénují 4x týdně 90 minut a dívky hrají závodní volejbal, trénují 4x týdně po dobu 120 minut. Program probíhal 1x týdně 90 minut (2 vyučovací hodiny) v tělocvičně.

### **4.3 Použití metody**

Použití metody lze rozdělit na diagnostické, intervenční a evaluační.

#### **4.3.1 Diagnostické metody**

**Dotazník POMS (Maurice Lorr, Ph.D., Douglas M. McNair, Ph.D., Leo F. Droppleman, Ph.D., česká verze MAN, STUHLÍKOVÁ, HAGVET, 2005)**

Profile of Mood States (POMS) je dotazník, který se používá k profilování emočních stavů a nálad. Používá se zejména v souvislosti s monitorováním krátkodobých terapií. Principem dotazníku POMS je škálování. Vyplňování testu probíhá dvakrát. Dotazník POMS A (příloha I.) se vyplňuje před zahájením programu. Zde se vyplňují emoce, které zkoumaný pocítil během posledního týdne. Dotazník POMS B (příloha II.) se vyplňuje po skončení programu. Tento dotazník má určit emoce, které participant cítil v okamžik, kdy jej vyplňoval.

**Projektivní technika kresba postavy (KUCHARSKÁ, MÁJOVÁ, 2005)**

V psychologické diagnostice patří test kreslení postavy k nejužívanějším metodám. Na papíře je nakreslen obrys postavy v pohledu zepředu i zezadu. Zkoumaná osoba postavu vykresluje. Světlými barvami se vykreslí ty části těla, se kterými je osoba spokojena. Tmavými barvami se poté vykreslí ty části těla, se kterými osoba spokojená není. Každá kresba v sobě odráží vývojovou úroveň, osobní charakteristiku i kvalitu sebehodnocení. Pubescentům byl rozdán papír s nákresem postavy (příloha III.), kam měli zakreslit náhled na své tělo. Postava byla rozdána dvakrát. Do první se zakreslovalo během provádění programu. Druhou postavu participant vykrešovali ke konci programu (příloha IV.).

### **Volné výpovědi (SKALKOVÁ, 1983)**

Ve volných výpovědích se jedná o hodnocení obsahu textu a analýzu programu. Pubescenti byli pořízeni o vyjádření svého názoru na intervenční program. K dispozici dostali papír o velikosti A4, na který své postoje a názory napsali hned po skončení psychotréningového programu. Pubescenti mohli vyjádřit, jak na něj program působil, jaký z něj měl pocit a celkový názor. Volné výpovědi nebyly nutné pro všechny. Pouze pro ty, kteří chtěli svůj názor vyjádřit.

### **4.3.2 Intervenční metoda (SKALKOVÁ, 2007)**

Intervenční psychotréningový program ŠKrok ke zdraví se skládá ze 4 částí. Každé setkání obsahuje teoretický výklad týkající se duševního zdraví, pohybové hry vedoucí k sebepoznání i poznání členů ve skupině a ke kohézi, relaxační techniky a jógové cvičení. První popis programu se nachází na stranách 30-44.

Tento program má být prováděn studentem VKZ, student se specializací v pedagogice, popřípadě trenér, instruktor, který prošel školením.

### **4.3.3 Evaluační metody**

#### **Kvalitativní výzkum**

Označuje výzkum, který se zaměřuje na to, jak jednotlivci a skupiny nahlíží, chápou a interpretují svět. Podle jiných kritérií může být jako kvalitativní výzkum označován takový výzkum, který neuplatňuje statistických metod a technik.

#### **Kvantitativní výzkum**

Ve společenských vědách to je metoda standardizovaného vědeckého výzkumu, která popisuje zkoumanou skutečnost pomocí proměnných (znaků), které lze vyjádřit čísly. Ty mohou vznikat měřením nebo sestavením samostatnými respondenty (například od 1 do 10). Výsledky jsou pak zpracovány - obvykle pomocí statistických metod - a nakonec interpretovány.

#### **Statistické metody**

a) Jednoduché statistické výpočty (průměr, rozptyl, procenta), použití programu Excel o tabulky, grafy

b) Wilcoxonův test

Používá se pro hodnocení párových pokusů, kdy sledovaná veličina neodpovídá Gaussovu normálnímu rozdělení. Porovnává 2 měření provedená u jednoho výběrového souboru. Testuje hypotézu rovnosti distribučních funkcí na základě ověření

symetrického rozložení sledované náhodné veličiny. Výpočet testu vychází z párových hodnot měření na jednom výběrovém souboru: veličiny  $X$  a  $X'$  (obvykle měření před a po pokusném zásahu, případně měření dvou polovin každého odebraného vzorku ošetřených různým pokusným zásahem).

## **5 Intervenční psychotréningový program šKrok ke zdraví (BURDOVÁ, KREJČÍ 2012)**

Se fláky Z<sup>TM</sup> jsem měla 4 setkání v hodinách tělesné výchovy. Byla nám uvolněna tlocvična se zrcadly. Každé jedno setkání neslo svůj název podle pojmu, který jsem flák měla chtít vysvětlit. Pojmy jsou duševní hygiena, dýchání, jóga a adekvátní pohybová aktivita. Duševní hygienu jsem vysvětlila první den, jelikož v sobě nese prvky ostatních pojmů. Dýchání jsem chtěla vysvětlit z fyziologických i psychologických důvodů (dech ovlivňuje psychiku i fyzický stav člověka). Jógu jsem si vybrala, jelikož v sobě nese důležitost relaxace, uvolnění a pohybu zároveň a pojem adekvátní pohybová aktivita. Každé setkání se skládá z úvodní části, kde si vysvětlíme určitý pojem, proběhne relaxace, strečink, kde si vyzkoušíme ásany a dvě jógové sestavy, určitý druh sportu a závěrečnou relaxaci. Každé setkání proběhlo ve stejném duchu, ovšem s jinými pojmy, cviky a pohybem zaměřeným na jinou část těla. Při setkání jsem se především věnovala józe, relaxaci a pohybu.

### **5.1 První setkání s názvem DUŠEVNÍ HYGIENA**

#### **1) Úvodní část**

##### *Seznámení*

Po příchodu jsem se představila a seznámila probandy s programem, který budeme provádět ve 4 setkáních po dobu 4 týdnů.

Seznámení s probandy proběhlo formou hry, kterou jsem se naučila během studia na naší škole v předmětu psychomotoriky. Hra spočívá v tom, že si všichni sednou do kruhu. Vezme se míček, ekne se nahlas své jméno, přezdívka, koníček a vlastnost, které si na sobě váží. Po té se míček položí někomu dalšímu. Takhle se míček posílá, dokud se nevystředí všichni zúčastnění.

##### *Vysvětlení pojmu duševní hygiena*

Při prvním setkání bych chtěla vysvětlit pojem š duševní hygiena a zdraví. *š Co skrývá pojem duševní hygiena?š Duševní hygiena neboli psychohygiena je systém*

v decky zpracovaných pravidel a rad, které nám slouží k udržení, prohloubení a znovuzískání duševního zdraví a rovnováhy. Kde duševní zdraví máme definovat jako stav, kdy jeho všechny mentální poznávací procesy jsou odpovídající jeho vku a vzdání. Zejména pokud správně funguje paměť, myšlenkové pochody, pozornost. ŠVíte, co je zdraví? Lidé si v tichou myslí, že jsou zdraví, pokud je neprovází žádná nemoc. Ale myslí se. WHO definuje zdraví jako stav, kdy je člověk v úplné tělesné, duševní, sociální a mravní pohodě. Zdraví má své determinanty. Fyzické zdraví je zdraví, které je jedním z nejvyšších v našem životě. Pro jeho zachování je velice důležitý pohyb. Duševní zdraví jsme si již vysvětlili. Sociální zdraví jsou vztahy, vztahy k sobě, ostatním, přírodě.

### **Úvodní relaxace**

Pokud chceme, aby jógová cvičení byla zcela účinná, musíme se naučit, jak se správně relaxovat. ŠCo si představujete pod pojmem relaxace? Relaxace nám pomáhá se uvolnit před cvičením a i mezi jednotlivými cviky. Pomocí relaxace uvolníme celé tělo a můžeme vést i k psychickému uvolnění, na které relaxační polohy jsou zaměřeny na uvolnění určitých částí těla.

Relaxaci provádíme na podloze, je možné si pustit relaxační hudbu, ale neměla by být hlasitá, spíše klidné zvuky (např. -umění, moe, dě- aj.). Pokud je někdo zimomřivý, je možné se během relaxace pokrýt dekou.

Provádíme relaxaci ÁNANDA ÁSANA I (základní relaxační poloha o p ípravná fáze):

- *Polofíme se na záda. Nohy necháme mírně roztaženy, na úrovni boků, prsty by měly směřovat ven. Ruce si nechte volně podél těla dlaněmi vzhůru nebo je možné si je polofit na břiše. Oči si necháme zavřené.*
- *Zaměříme pozornost na svůj dech.*
- *Nadechneme se a sledujeme, stoupání dechu do pupíku k hrdlu.*
- *Při výdechu sledujeme, jak nám hrdlo klesá od hrdla k pupku.*
- *Snažíme si uvdomit všechny pocity, které jsou spojené s dýcháním: uvdomujeme si, jak se nám při nádechu zvedá břišní stěna, jak se hrudní koš rozpíná do stran a jak se při výdechu obojí stahuje nazpět.*
- *Prohlubujeme svůj dech a pokusíme si představit, že s každým nádechem nám do těla proudí energie světla, nová a čistá energie, která postupně klesá do celého*



*t la, s každým výdechem si představujeme, fle v-echna nap tí, které v t le cítíme, z nás odchází.*

- *Uv domme si osu t la, p ímku, která prochází st edem t la. Postupn si uv domujeme kone ky prst , je možné s nimi i zakrouřit, dále proci ujeme nártý, paty, kotníky, lýtka, kolena a stehna. Nyní je dolní kon etina zcela uvoln na.*
- *Proci me pánev, páte , lopatky a -íji. Nyní jsme uvolnili záda.*
- *Uv domíme si svou hlavu. Procítíme krk, bradu, ústa, jazyk, nos, o í, u-í, pokofku vlas . Stále si dýcháme nosem.*
- *Pozorujeme, jak se p i každém nádechu a výdechu dále prohlubuje uvoln ní celého t la.*

## **2) Hlavní ást**

### ***Stre ink***

adí se do metody, která nám pom fle p ípravit t lo na zát fl. Zárove se dá pouřít i b hem b flného denního režimu. Pokud chce lov k udržet své t lo v dobré kondici, je dobré každý den cvi it cviky na protaění sval .

Stre ink by se nem l nikdy za ínat bez zah átí a prokrvení sval . K tomu posta í krátká rozcvika. Nap . klus na míst , d epy, krouřivé pohyby kon etinami i trupem, d ep s výskokem. M li bychom zah át svaly bez zát fle.

### ***Pozdrav slunci (Súrja namaskár)***

fiáci byli upozorn ni, fle pokud trpím závrat ími nebo hypertenzí, m li by cvi it plynule, zvolna.

Pozdrav slunci se za íná cvi it ze stoje vzp ímeného. Rovný postoj totifl lov ku pomáhá zlep-ít koordinaci a zam ít svoji pozornost na cvi ení.

### **1. CVIK**

Postavte se chodídly k sob . Vypn te hru , ramena tla te dol . Stáhn te svaly pánevního dna. Spojte dlan k sob ve vý-ee hrudi. V pozici z sta te n kolik hlubokých nádech a výdech . P i dýchání se uvoln te a soust e te na cvi ení.

## 2. CVIK

Stáhn te svaly pánevního dna. P es upašení vzpařte. P i tomto úkonu se nadechn te. Ruce m fete spojit nebo nechat od sebe, jak je vám p íjemné, obvyklej-í je spojit dlan k sob . Podívejte se vzh ru. Dejte si pozor na to, abyste p íli- nezaklán li hlavu. Krom toho se také nepropínejte v bedrech.

## 3. CVIK

S výdechem vra te paře do p ipašení. P edklo te se. Sv -te hlavu. Tři kami prst nebo celými dlan mi se dotkn te podlořky. Tím se protáhnou svaly na zadní stran noh, zpo átku v-ak není ostuda rad ji kolena pokr it. ásem se zvládnete p edklonit i bez toho, ale do té doby se nemusíte p epínat. Pánev zkuste vysunout co nejvíc nahoru. Pak svaly pánevního dna uvoln te.

## 4. CVIK

S nádechem nap imte páte . Zvedn te hrudník a tla te jej jakoby dop edu. Dlan mi se op t op ete o podlořku. Pokr te kolena. Váhu p eneste na dlan . Bude následovat pozice, která p ipomíná prkno. Následující dva cviky plynule navazují na tento, a proto si nejd íve p e t te, jak správn je cvi it.

## 5. CVIK

Do pozice prkna se dostanete mírným vysko ením vzad. P i se nohy dostanou ze stoje dozadu. V této pozici se nadechn te. S výdechem pokr te paře a pomalu klesejte k podlořce. Myslete na to, ře musíte p i klesání být skute n rovní jako prkno. Nejd íve na podlořku polořte hrudník, ařl potom zbytek t la. Tento cvik cvi te pomalu.

## 6. CVIK

Stáhn te svaly pánevního dna. Nadechn te se a zv dn te t lo od podlořky. Podívejte se nahoru, ale nezaklán jte hlavu. S výdechem zvedejte pánev a tla te ji jakoby dozadu. Paře m jte napnuté. Va-e t lo tak bude tvo it trojuhelník. V této pozici chvíli z sta te a zhluboka dýchejte.

## 7. CVIK

Pokrte nohy a s nádechem vyskočte chodidly směrem dopředu. Postavte se. Narovnejte záda. Stáhněte svaly pánevního dna, ramena tlačte dolů. Zanořte tak jako modelka na fotce a vzpaňte. Pozdravte slunce pohledem nahoru. Pozor si dejte na prohýbání v bedrech a na záklon hlavy.

fláci byli seznámeni s úinkami této sestavy. Sestava pozitivně ovlivňuje celé tělo. Pravidelné provádění sestavy nám pomáhá udržet pevnou, pružnou, ohebnou páteř, podporuje svalstvo, známé jsou i pozitivní úinky na krevní oběh, nervovou soustavu a v neposlední řadě napomáhá rozvoji koncentrace.

Po začervení sestavy si fláci opět lehli do relaxační polohy na zádech. Byli vyzváni, aby si uvědomili části těla, které jsme nyní procvičili během Pozdravu slunci. Jak již bylo zmíněno, relaxace je důležitá před prováděním jógových cvičení, během cvičení, ale i po ukončení.

### *Pohybová hra - volejbal*

Do hlavní části programu dne, by měla být zahrnut i určitý druh sportu. Na každý den jsem si vybrala sport, kterému se fláci věnují i který je jim v tělesné výchově blízký.

Pro dnešní hodinu, jak jsem se již zmínila při strečinku, byl vybrán volejbal. Dívky, které tento druh sportu závodně hrají, byly požádány, aby svým spolužákům ekly nástin pravidel. Družstva byla rozdělena po 5 hráčích.

### **3) Závěrečná část**

#### *Závěrečná relaxace*

- Leh na zádech, nohy roztáhneme na úroveň boků, ruce leží volně podél těla dlaněmi vzhůru.
- Zaměříme svoji pozornost na dech. 3x se zhluboka nadechneme a vydechneme.

- Uv domíme si ásti t la, které jsme b hem dne-ního dne protáhli.
- Zam íme pozornost na svaly, u kterých cítíme nap tí. Tyto svaly byly nejvíce namáhány.
- Pomocí svého dechu se zbavíme nap tí. Snažíme se dýchat do místa, kde poci ujeme nap tí.
- Nyní se posadíme do základního jógového sedu (každý si m fle vybrat sed, který mu vyhovuje):
  - Vадfira ásana (sed na patách)
  - Sukha ásana (pohodlný sed)
  - Siddha ásana (dokonalý sed)
- O i si necháme stále zav ené.
- Prot eme ruce a p ilofíme k o ím. O i jsou stále zav ené. Vnímáme teplo, které skrze dlan prochází do o í. Prot eme ruce je-t jednou, zkusíme zamrkat do dlaní.

#### *Vypln ní dotazníku*

Na záv r jsem fláky poprosila o vypln ní dotazníku POMS A a vysv tlila jsem, co je to za dotazník, co se díky n mu zjistí a jak ho mají vyplnit.

#### *Pod kování a rozlou ení*

Pod kovala jsem flák m za spolupráci a pop áli jsme si mnoho úsp chu ve zbytku dne. Diskutovali jsme nad prvním dnem na-eho setkání.

## **5.2 Druhý den s názvem SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ**

### **1) Úvodní ást**

#### *Uvítání*

Pozdravili jsme se a seznámila jsem participanti s názvem a programem dne.

### *Plný jógový dech*

Dnešní den bych chtěla pomocí dechu ukázat, jak je možné zklidnit tělo i ducha. Dech je nezbytnou součástí v našem životě. Život nám začíná nádechem a život jednou skončí výdechem. Pro člověka je dech naprosto přirozený. Lidské tělo může přežít bez jídla několik týdnů, bez vody může přežít několik dní. Ale bez dýchání sotva několik minut. Dech je nejprimitivnější a jedním z nejdůležitějších principů, díky kterým je člověk naživu. Nepřemýšlíme nad každým nádechem a výdechem. V běžném denním životě ani nijak zvlášť nevnímáme, bereme dech jako samozřejmost. Rychlosti nádechu a výdechu si většinou věnujeme v okamžiku, kdy stoupne fyzická nebo psychická zátěž. Do této se může dostat co nejrychleji více kyslíku, proto i rychlejší dýchání a i zrychlení tepu. V relaxaci si pomocí dechu uvdomujeme například ve svalech, v celém těle. Spolu s uvdomováním svalového napětí a zaměřením se na prohloubení svého dechu, napětí uvolníme. Měli bychom si uvdomit, že jak nyní dýcháme, to není přirozený dech. U dýchání rozlišujeme tři fáze dechu: nádech, zádrhl a výdech. Při výdechu bychom měli být přibližně dvakrát delší než nádech. Správné dýchání ovlivňuje naše tělo i mysl. Naproti tomu pokud je náš dech povrchní a rychlý, může prohlubovat stres, nervozitu a napětí. Pokud se chceme naučit správně dýchat, základní podmínkou je naučit se plný jógový dech se skládá ze tří typů. Pokud chceme mít z dýchání plná užitek, měli bychom sladit všechny tři typy dohromady.

1) **Podklíčkový dech:** vzduch proudí do plic, s nádechem se rozšiřuje a zvedá horní část hrudníku spolu s klíčními kostmi. Při výdechu se opět klesá. Toto je přirozený dech, kdy jsme ve stresu, kdy námi prochází napětí, většinou se taktová stává při prožívání strachu.

2) **Hrudní dech:** při nádechu se žebra zvedají a hrudní koš se rozevírá, při výdechu se opět vrací do přirozeného stavu. Vzduch se takto dostává do střední oblasti plic. Dech je rychlý a povrchní. Hrudní dech používáme v případě stresové situace, je nejrozšířenějším typem dýchání, ale také je stále méně. Pokud v tomto dechu pokračujeme, napětí zesílí a nepřestává.

3) **Bránice dech:** s nádechem se bránice pohybuje dolů a tím stlačuje břišní orgány. Břišní stěna se vyklene směrem vpřed. Při výdechu se břišní stěna vrací do přirozeného stavu a bránice se pohybuje směrem vzhůru. Pomalé a hluboké dýchání je základem uvolnění a plně využívá kapacitu plic.

*Přípravná dechová cvičení:*

- *Poloha v lehu na zádech, paže necháme volně podél těla, nohy necháme pokrčené v kolenou a chodidla na podložce.*
- *Dlaně položíme na břicho a pozorujeme, jak se nám pohybuje břicho s nádechem a výdechem.*
- *Dlaně položíme ze strany na flebra, opatrně pozorujeme, jak se flebra pod dlaněmi rozvírají a zase stahují.*
- *Ruku položíme pod klíční kost a vnímáme pohyb.*

*Úvodní relaxace*

Pro dnešní hodinu jsem si vybrala ásany, které budeme při dalším setkání potřebovat při cvičení ŠKhatu Pranamō.

*TMānka āsana (Zajíc):*

- *Sedneme si do základního jógového sedu vadžra āsana.*
- *S nádechem vzpaříme*
- *S výdechem se předkláníme, dbáme na rovná záda a natažené paže. Ruce a lokty položíme na podložku. Po celou dobu zůstáváme na patách*
- *Dýcháme klidně a při setrvání polohy uvolníme celé tělo.*
- *S nádechem se vrátíme do sedu na patách ve vzpažení.*
- *Opakujeme 3x.*
- *Účinky: cvičení má silné uklidňující účinky, poloha zmírňuje únavu a nervozitu, zlepšuje schopnost koncentrace.*

*Bhujānga āsana (Kobra):*

- *Lehneme si na břicho, dlaně opeme o podložku na úrovni ramen, bradu opeme o podložku a nohy necháme natažené.*
- *S nádechem zvedneme hlavu, ramena a hrudník. Zvolna zakloníme hlavu. Váhu těla je přenesena na podbřišek a nohy. Páteř prohne.*
- *V pozici vydržíme se zadržným dechem.*
- *S výdechem se vrátíme do základní polohy.*

*Trijāga bhujānga āsana (Had):*

- *Lehneme si na bicho, dlaně položíme vedle ramen, lokty smůjme úkmo vzhůru, nohy mírně od sebe a opeme o piki prst*
- *S nádechem zvedáme hlavu a ruce opeme o podložku, za neme zvedat trup, zvedneme krční a hrudní páte. Hlavu držíme v mírném záklonu.*
- *S výdechem otáíme hlavu a horní část těla doprava.*
- *S nádechem se vracíme do střední polohy.*
- *S výdechem se vrátíme do základního postavení.*
- *Opakujeme 3x ó 5x.*
- *Úinky: cvičení udržuje část páteře a zádové svalstvo pružné, pomáhá při potížích s ploténkami, upravuje činnost trávicího systému a ženských pohlavních orgánů.*

## **2) Hlavní část**

*Streink*

Viz cviky z 1. dne

*Míová hra*

Tento den bych chtěla vnovat othes míem. Vybrala jsem proto fotbal. Društva se namíchají z kluků a holek. Pravidla dnes nastíní kluci dvatm. Po ukonění hry si je-t zacviíme lehké cviky na posílení b i-ních a hýřl ových svalů. Známe např. d epy, sedy, lehy, sklapova ky, leh na zádech a dolními končetinami psaní íslic ve vzduchu.

*Závěná relaxace*

Pro dnešní relaxaci jsem si vybrala hluboké pání ó sankapla:

- *Zaujmeme pozici, která je pro nás nejpohodlnější.*
- *Zaveme si o i a zhluboka a pravidelně dýcháme.*
- *Uvdomíme si každý výdech a nádech a při výdechu cítíme, jak se na-et lo stále více uvoluje.*
- *Proříváme uvolnitla a stále hluboce dýcháme.*
- *Je ó li n jaké pání, které si hluboce p ežeme. Zformulujeme ho a p edstavíme si, fe ho jřřlmáme. Toto pání neboli sankalpu si v duchu t ikrát zopakujeme.*

- *Po té se vrátíme k sobě, nejprve zahýbáme prsty u rukou a nohou, potom si pomali protáhneme celé tělo, oči necháme stále zavřené. Posadíme se a promneme si ruce. Přiložíme k očím a zamrkáme do dlaní.*

### **3) Závěrečná část**

*Vyplnění dotazníku*

Pofládala jsem fláky o vyplnění dotazníku, který se týká jejich těla. Světlymi barvami vyplnit místa na těle, se kterými jsou spokojeni a naopak tmavými barvami vyplnit místa, která se jim na jejich těle nelíbí či s nimi nejsou spokojeni.

*Rozloučení*

Pod kování jsem získala atmosféru, kterou bychem výstupu vytvořili, za spolupráci a vyplnění dotazníku. Rozloučili jsme se a domluvili na dalším setkání

## **5.3 Třetí den s názvem ZDRAVÍ**

### **1) Úvodní část**

*Uvítání*

Přivítání se s účastníky, navození atmosféry a vysvětlení, čím se v 3. setkání budeme zabývat.

*Vysvětlení pojmu zdraví*

Usedneme všichni do kruhu a vysvětlení pojmu zdraví. Zdraví si všichni představujeme jako stav, kdy nás nic fyzicky nebolí, nemusíme navštívit doktora ani ležet v nemocnici, ale zdraví je širší pojem. Zdraví máme jak tělesné, tak duševní i sociální. Tělesné zdraví znamená, právě to kdy nás fyzicky nic nebolí. Kdy se můžeme pohybovat bez známek bolesti, necítíme v těle žádné napětí. Je to stav, kdy jsme tzv. v kondici. K udržení zdraví je zapotřebí se denně pohybovat, vykonávat nějaký druh sportu, který nám vyhovuje, starat se také o tělo (mytí pomocí vitamínů, hygieny, protažení částí těla aj.). Duševní zdraví je stav, kdy jsou naše schopnosti plně vyvíjeny, učit se, komunikovat přiměřeně k našemu věku. Kdy správně funguje paměť, schopnost soustředění se, kdy



*jsme schopni správně a včas reagovat na jakékoliv podněty z vnějšího i vnitřního světa. Hlavní je aby se člověk dokázal vypořádat se situacemi, které se mu v životě naskytanou. Aby v sobě nehromadil stres a napětí, které vede právě ke ztrátě duševního zdraví. Základem udržení si duševního neboli chceme psychického zdraví je duševní pohoda, istota myšlení, která směřuje k dobru, v chování k sobě i ke všem okolo nás, pocit svobody a zdravé sebevědomí, vědět a znát své hranice. Ke duševní pohodě nám může pomoci například jóga, její cvičení a zkusíme si i celou sestavu.*

### *Úvodní relaxace*

#### *Tyčová relaxace*

- *Lehneme na boky a paže necháme volně podél těla.*
- *Vzpačíme a paže ohneme v lokti. Dlaň levé ruky položíme na hýždě pravé ruky a levou tvář položíme na hýždě levé ruky.*
- *Pravou nohu uneseme a pokrčíme v kolenní, koleno si přitáhneme, co nejvýše k trupu.*
- *Trup si natáčíme tak, aby se pravý loket mohl dotknout pravého kolena.*
- *V této poloze si uvědomíme uvolnění bederní a pánevní oblasti, ale zároveň uvolnění celého těla.*
- *Poloha nám uvolní uje celou páteř, zejména však bederní část.*

## **2) Hlavní část**

### *Strečink*

Participantům byli požádáni, aby si dnes sami připravili rozčívku. Stoupili jsme si v kruhu, obklopili jsme se dokola a jeden po druhém provedli 1 protahovací cvičení, ostatní museli opakovat.

### *Pohybová hra*

Dnes byl nechán volný výběr hry. Byla vybrána hra šRybičky, rybáři a jedoucí. Hra spočívá v tom, že se vybere rybář, který si stoupne na jednu stranu haly a ostatní stojí proti němu. Rybář řekne: šRybičky rybáři jedoucí a rozběhnou se proti sobě, čím více dříve chytne, tím více rybář je, hra končí tím, až se pochyťají všechny rybičky. Dále se vybrala hra na šMrazíky. Hra spočívá v tom, že se určí mrazík a

ten koho se dotkne, ten zmrzne. Vysvobodí ho, když mu někdo proleze mezi nohama.

Volný výběr her jsem nechala úmyslně, jelikož dnes zkusíme jógovou sestavu, kde je zapotřebí zklidnění a pozornost.

### *Pozdrav slunci (Súrja namaskár)*

Znovu začvímé pozdrav slunci, který jsme cvičili první den (sestava viz 1. den). Pro uchování v paměti je potřeba část ji opakovat. Znovu jsou připomenuty úinky této sestavy.

### **3) Závěrečná část**

#### *Závěrečná relaxace*

Zakončí krátkou relaxací, která probíhá v základní relaxační poloze. Po ukončení relaxace protáhneme prsty u rukou a nohou a celé tělo. Protřeme dlaně a přiložíme na oči.

#### *Vyplnění dotazníku*

Participantů byli poříádáni o vyplnění dotazníku poms B, který jifi ve stejné podobě vyplnili při prvním setkání.

#### *Rozlouení*

Setkání je zakoneno diskuzí o pocitech z prvního cvičení a druhého cvičení Pozdravu slunci, zda nastala nějaká změna během cvičení. Doporučení na domácí praktikování Pozdravu slunci.

## **5.4 tvrtý den s názvem JAK NA STRES**

### **1) Úvodní část**

#### *Uvítání*

Navození správné atmosféry pro poslední den setkání, lehký nástin dne-ního vystoupení.

### *Vysvětlení pojmu stres*

Vysvětlíme si pojem stres, rozdíl stresu, jeho dopady a jak stres odstranit. Stres můžeme rozdělit na negativní a pozitivní. V praxi to znamená, že pozitivní stres je určitý tlak, který nám napomáhá jít kupředu, být lepší a lépe zvládat životní zkoušky a situace. Negativní stres je ten, který nám škodí. Stresem se vlastně rozumí reakce organismu na nějaké nadměrné zatížení. Určitá dávka stresu je ovšem dobrá, protože stres je na jednu stranu hnací motor, který nás nutí pokračovat v práci. Stres, který má pozitivní účinky se nazývá eustres a stres, který na nás má negativní dopad se nazývá distres. Na stres můžeme mít dvě reakce. Buďto ho budeme odbourávat, a například dechovými cvičeními, které jsme si vyzkoušeli, jógovou sestavou, kterou jsme si vyzkoušeli, nebo jsou další možnosti, které nám pomohou cítit se lépe, anebo ho v sobě necháme ležet a on se bude hromadit a každému je jasné, že hromadit se nemůže po dlouho. Poté nastávají u lidí různé psychologické změny a problémy.

### *Stresink*

Zaměřit se především na cviky, které jsme tento týden aplikovali a zopakovat si je, aby si každý dokázal zacvičit sám se sebou kdykoliv a kdekoliv.

## **2) Hlavní část**

### *Úvodní relaxace*

#### **NÁDÍTY ODHANA 1. stupeň**

Uzavřeme střídavě jednu a druhou nosní dírku, ohneme pravou paži a ukazováček a prostředníček položíme na střed mezi obě nohy, palcem potom uzavíráme pravou nosní dírku, prsteníkem levou nosní dírku.

- *Pohodlně se usadíme se zkříženýma nohama, vzpřímně trup, hlavu máme v prodloužení páteře, ruce volně položené na kolenou, oči jsou zavřené.*
- *Znehybníme v pozici, uvolníme celé tělo a několik minut soustředíme svou pozornost na dech.*
- *Palcem pravé ruky uzavřeme pravou nosní dírku a dvacetkrát se nadechujeme a vydechujeme pouze levou nosní dírkou.*

- *Uvolníme pravou nosní dírku, prsteníkem uzavřeme levou nosní dírku a dvacetkrát se opít nadechneme a vydechneme.*
- *Položíme pravou ruku na koleno a zamíříme se na vnímání normálního dechu.*

### *Pozdrav slunci (SÚRJA NAMASKÁR)*

Při posledním setkání jsem zvolila, abych část v novanou Pozdravu slunci nevedla já. Každý z participantů si sestavu cvičení sám podle sebe, s tím, že se na něm mohli dívat.

### **3) Závěrečná část**

#### *Závěrečná relaxace*

Vybráno bylo cvičení pro zlepšení koncentrace: Koncentrace je užitečná ve sportu i ve vyučování.

- *Usadíme se do pohodlné pozice, záda jsou vzpřímena, krk a hlava v jedné rovině, ramena a břišní svaly necháme uvolněny, oči zavěny, ruce položené na kolenu a dlaně vzhůru, palce a ukazováčky jsou spojeny.*
- *Zazpíváme třikrát ÓM.*
- *Zklidníme dech a uvolníme celé tělo. V tomto stavu setrváme 5 minut.*
- *Procítíme si nehybnost těla.*
- *Zkusíme si vzpomenout na všechny události, které se nám stali. Počítáme přítomností. Vybavujeme si systematicky všechno, kam sahá naše paměť.*
- *S uvolněným tělem a myslí pozorujeme proud svých myšlenek tak dlouho, jak to dokážeme.*
- *Zazpíváme třikrát ÓM.*
- *Protřeme si dlaně a položíme je na oči, vnímáme teplo, které z nich vychází a pomalu oči otevřeme.*

#### *Vyplnění dotazníku*

Poflámám participanty o poslední vykreslení postavy. Opít světlé barvy vyznačují partie, se kterými jsou spokojeni a tmavé barvy partie, které nejsou podle představy i se nelíbí.

### *Rozloučení*

Poděkuji za skvělou spolupráci, popovídáme si, zda se něco změnilo (např. náhled na vnímání sebe, svých emocí), jestli byl program zajímavý a pokud budou chtít, mohou mi nechat otevřeně výpovědi s tím, co se jim líbilo, nelíbilo, co by změnilo nebo neměnilo, upozorním na to, že i kritika je přijímána.

## 6 VÝSLEDKY

### 6.1 Výsledky dotazníku POMS (dotazník k měření afektivních stavů)

Cílem testování bylo zjistit, jaký bude mít intervenční program vliv na psychiku jedince. Tento dotazník se skládá z 37 otázek a každá otázka má pětibodovou škálu intenzity od švábec neš po švelmi znaš. Výsledkem je zjištění rozdílu emočních tršů 6 faktorů před a po programu. Zda došlo k pozitivnímu posunu.

- T = Tension-Anxiety (tenze-úzkost), (zkráceně T - Tenze)  
Charakterizováno somatickou tenzí, která může být, ale nemusí být pozorovatelná (napjatý, neklidný, nervózní). Adjektiva, která mají vztah k úzkostným stavům, mívají mírně nízké faktorové zátěže.

- D = Depression-Dejection (deprese - sklíčenost), (zkráceně D - Deprese)  
Tento faktor prezentuje stav s depresivním zabarvením, které je provázené pocitem osobní nedostatečnosti (smutný, zbytečný, malomyslný apod.)

- A = Anger or Hostility (hněv - nepřátelskost), (zkráceně A - Hněv)  
Tento faktor charakterizuje stav hněvu a antipatií k ostatním (otrávený, vzteklý, rozzlobený, rozzuřený apod.)

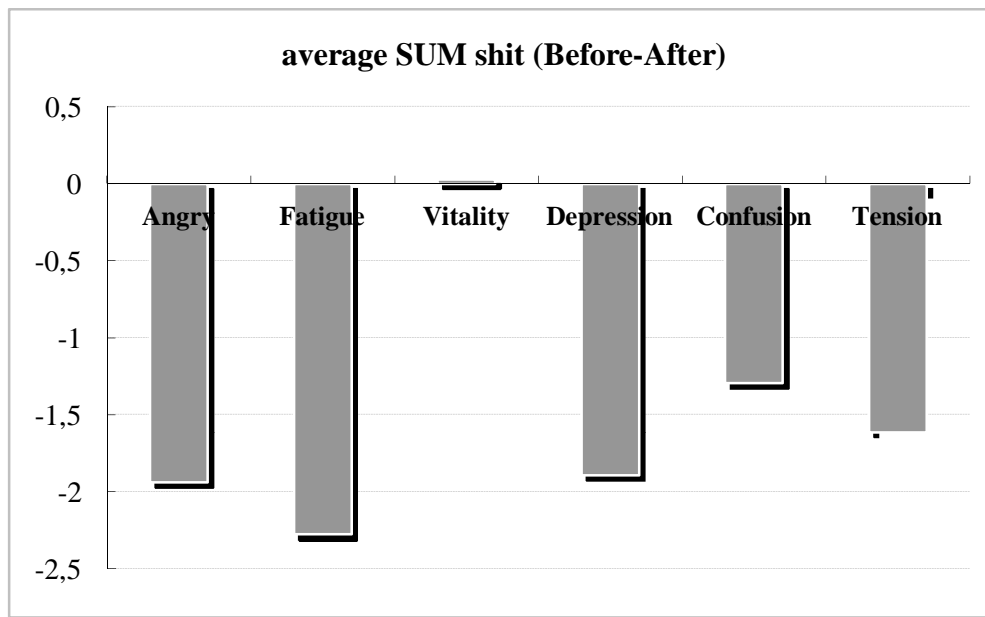
- V = Vigor or Activity (vitalita - aktivita), (zkráceně V - Vitalita)  
Tento faktor je definován adjektivy, které popisují ráznost, energii, do určité míry i nespecifické pozitivní emoce (plný života, inorodý, veselý apod.)

- F = Fatigue or Inertia (únava - netečnost), (zkráceně F - Únava)  
Tento faktor prezentuje ochablost, netečnost, malou energii (opotřebovaný, unavený, vyčerpaný apod.)

- C = Confusion ó Bewilderment (zmatek ó popletenost), (zkrácen C - ōZmatenostō)

Tento faktor je charakterizován zmateností, kognitivní neefektivitou spojenou s neschopností kontrolovat pozornost (popletený, neschopen soust edit se apod.)

Statistická analýza dat p inesla následující zji-t ní, která ukazují jednozna ný pozitivní vliv interven ního psychotréninkového programu ve faktorech A - hn v, F- únava, D- depresivní stavy, C - zmatenost, neschopnost se soust edit, T- nap tí. Ve v-ech uvedených faktorech do-lo k signifikantním pozitivním posun m, které jsou vyjád eny v grafu íslo 1 a tabulce íslo 1. V grafu íslo 2 a 3 jsou znázorn ny výsledky dat, které jsem zjistila u IPP ŐKrok ke zdraví. V prvním grafu jsou zaznamenáni chlapi a v druhém grafu dívky.

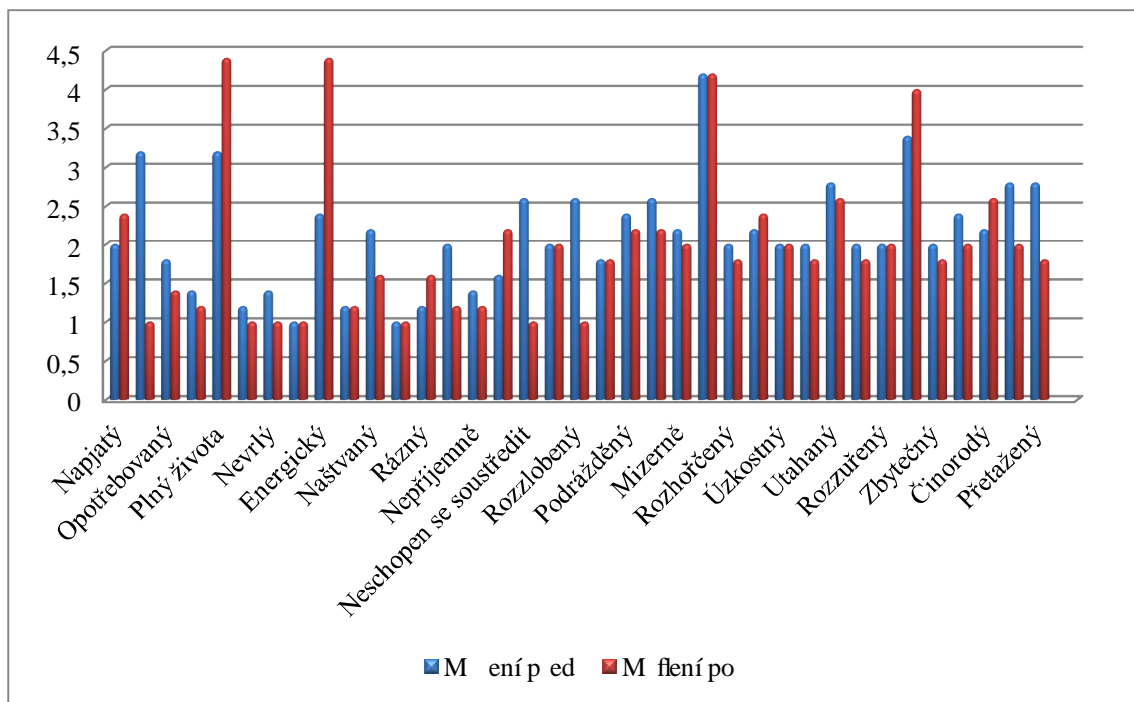


**Graf 1:** Výsledky Wilcoxonova testu zobrazující stav v polofkách POMS u participant IPP (N = 700, 350 dívek a 350 chlape ve v kovém rozp tí 12-15 let)

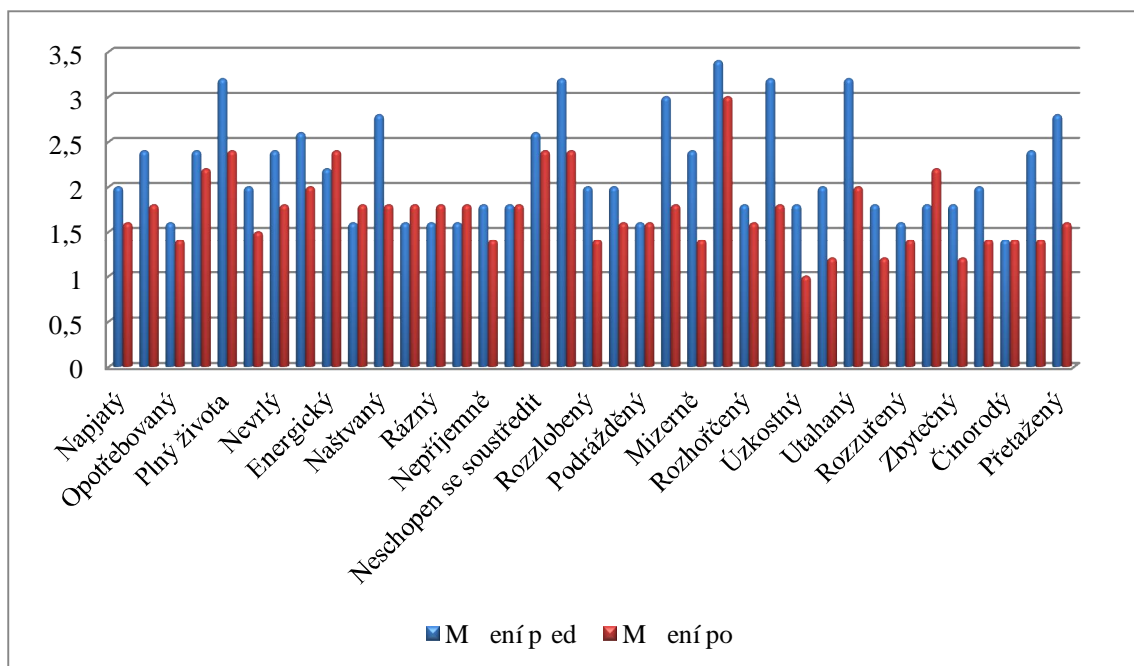
**Tab. 1:** Výsledky Wilcoxonova testu zobrazujícího pozitivní změny v polofkách POMS u participant IPP  
š Krok ke zdraví (Burdová, Krejčí), (N=700, 350 dívek, 350 chlapců ve věkovém rozpětí 12-15 let)

Item	Z	P	compare before and after	Mean		S.D.	
				After	Before	After	Before
1 Napjatý (v bec ne - 0, velmi zna n - 4)	-7,00	0,000	After > Before	1,0	0,6	1,0	0,9
2 Vztekly	-6,97	0,000	After > Before	0,9	0,5	1,1	0,9
3 Opot ebovaný	-4,65	0,000	After > Before	0,8	0,6	1,1	0,9
4 Ne- astný	-5,98	0,000	After > Before	0,8	0,5	1,1	0,8
5 Plný flivota	-0,98	0,327	After = Before	2,4	2,5	1,3	1,3
6 Zmatený	-4,92	0,000	After > Before	0,9	0,6	1,1	1,0
7 Nevrlý	-5,96	0,000	After > Before	0,7	0,4	0,9	0,8
8 Smutný	-5,73	0,000	After > Before	0,8	0,5	1,1	0,9
9 Energický	-0,80	0,423	After = Before	2,3	2,4	1,3	1,3
10 Rozru-ený	-5,82	0,000	After > Before	0,8	0,5	1,0	0,8
11 Na-tvaný	-6,91	0,000	After > Before	1,0	0,6	1,1	0,9
12 Sklí ený	-5,88	0,000	After > Before	0,6	0,3	0,9	0,6
13 Rázný	-1,67	0,095	After > Before	1,1	1,0	1,1	1,1
14 Bez nad je	-4,48	0,000	After > Before	0,6	0,4	1,1	0,8
15 Nep íjemn	-6,91	0,000	After > Before	0,8	0,4	1,0	0,8
16 Neklidný	-6,37	0,000	After > Before	1,0	0,6	1,0	0,9
17 Neschopen se soust edit	-5,65	0,000	After > Before	1,1	0,8	1,2	1,0
18 Unavený	-6,18	0,000	After > Before	1,6	1,1	1,3	1,2
19 Rozzlobený	-7,50	0,000	After > Before	1,0	0,5	1,2	0,9
20 Malomyslný	-5,17	0,000	After > Before	0,6	0,4	1,0	0,8
21 Podráfd ný	-6,39	0,000	After > Before	0,8	0,5	1,0	0,8
22 Nervózní	-8,22	0,000	After > Before	1,1	0,6	1,1	0,9
23 Mizern	-5,34	0,000	After > Before	0,7	0,4	1,0	0,9
24 Veselý	-0,67	0,501	After > Before	2,6	2,6	1,3	1,4
25 Rozho ený	-3,15	0,002	After > Before	0,6	0,4	0,9	0,9
26 Vy erpaný	-6,58	0,000	After > Before	1,3	0,9	1,3	1,1
27 Úzkostný	-3,32	0,001	After > Before	0,5	0,4	0,8	0,8
28 Zoufalý	-4,66	0,000	After > Before	0,6	0,4	1,0	0,8
29 Utahaný	-6,61	0,000	After > Before	1,5	1,0	1,2	1,1
30 Popletený	-6,09	0,000	After > Before	0,8	0,5	1,1	0,9
31 Rozzu ený	-4,59	0,000	After > Before	0,6	0,4	1,0	0,8
32 Plný elánu	-1,69	0,092	After ≤ Before	2,0	2,1	1,3	1,4
33 Zbyte ný	-4,60	0,000	After > Before	0,6	0,4	1,0	0,9
34 Roztrflitý	-7,10	0,000	After > Before	0,8	0,5	1,1	0,8
35 inorodý	-1,34	0,180	After = Before	1,3	1,2	1,3	1,3
36 Nejistý	-7,34	0,000	After > Before	1,0	0,6	1,1	0,9
37 P etaflený	-5,55	0,000	After > Before	1,1	0,8	1,2	1,0
Angry	-8,84	0,000	After > Before	4,8	2,9	4,9	4,3
Fatigue	-8,70	0,000	After > Before	7,5	5,2	5,3	4,8
Vitality	-0,17	0,864	After = Before	11,7	11,7	5,0	5,4
Depression	-9,70	0,000	After > Before	4,7	2,8	5,1	4,0
Confusion	-9,86	0,000	After > Before	3,5	2,2	3,0	2,6
Tension	-11,65	0,000	After > Before	3,4	1,8	2,4	2,0





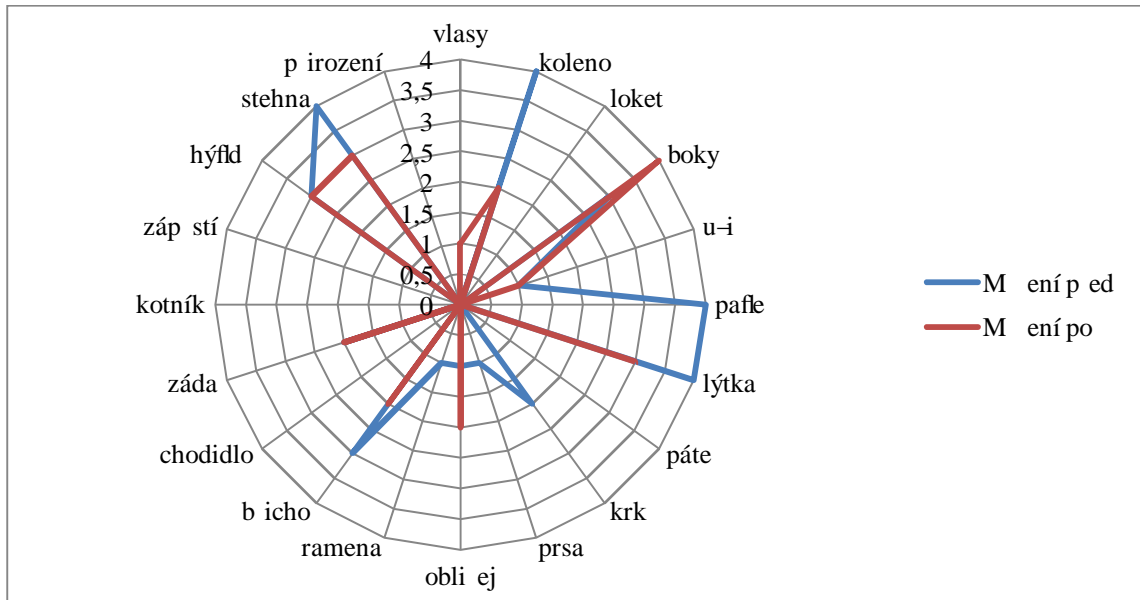
**Graf 2:** Výsledky testu POMS zobrazující stav v polofkách u participant před a po provedení IPP š Krok ke zdraví (Burdová, Krejčí), (N = 5 chlapců ve věkovém rozpětí 12-15 let)



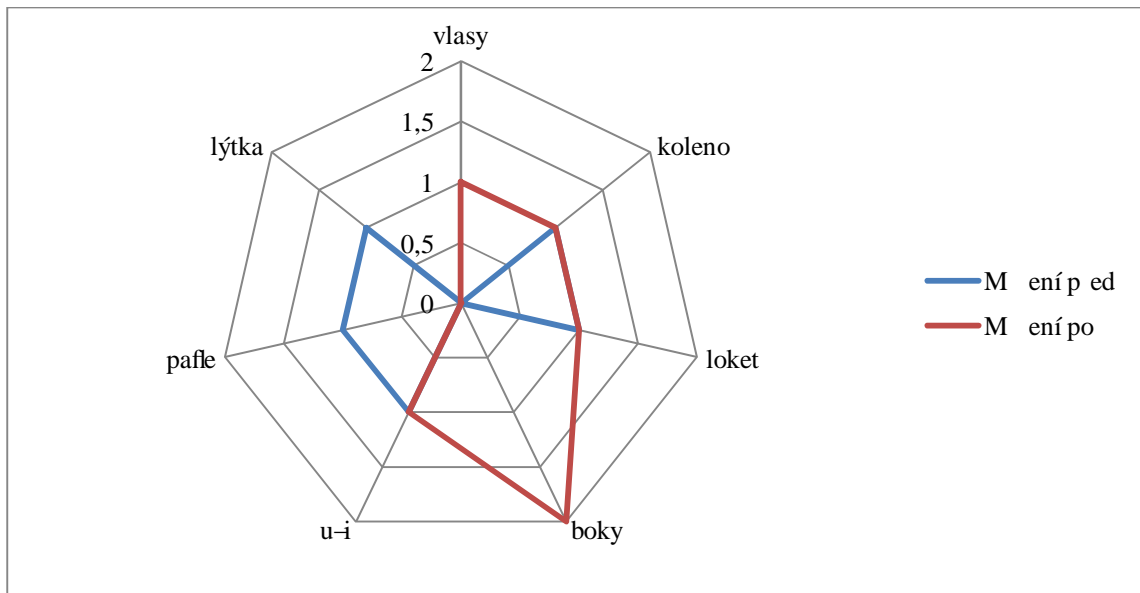
**Graf 3:** Výsledky testu POMS zobrazující stav v polofkách u participant před a po provedení IPP š Krok ke zdraví (Burdová, Krejčí), (N = 5 dívek ve věkovém rozpětí 12-15 let)

## 6.2 Výsledky projektivní metody ó kresba postavy

Úkolem kresby postavy je pomoc p i zji-t ní rozdílnosti náhledu na postavu p i za átku práce s fláky a po provedení relaxace a cvik z jógy. Výsledky z projektivní metody mám ke svým 10 participant m, se kterými jsem psychotrénink provád la.



**Graf 2:** Výsledky projektivní metody ó kresba postavy u sportujících participantek programu (N=5)



**Graf 3:** Výsledky projektivní metody ó kresba postavy u sportujících participant programu (N=5)

## 7 Diskuze

### 7.1 Diskuze k intervenčnímu psychotréningovému programu

Po příchodu mezi pubescenty jsme se seznámili. Zahráli jsme si hru na seznámení, kde jsme se navzájem dozvěděli informace o sobě. Hra se hrála převážně kvůli mně, pro zapamatování jmen. Na pubescentech bylo vidět, že je hra baví a že se dozvídají i nové informace o spolužácích. První den probíhal spíše v duchu nejistoty. Na klucích bylo vidět, že se chtějí předvést a zkouší, co si ke mně mohou dovolit, dívky si mě hned první den velice oblíbily. Když jsem vysvětlovala pojem duševní hygiena, jejich pozornost se na mě upoutala. Ptali se mě na doplňující otázky, které jsem jim svými slovy dokázala vysvětlit. Měla jsem z diskuze dobrý pocit. Během hraní volejbalu pubescenti mohli vybit svou energii. Dotazník POMS A mi bez problému vyplnili. Chvilími bylo vidět, že přemýšlí, co mají vyplnit. Když jsem dotazníky zpracovávala, asi v 10 dotaznicích (přibližně 0,4%) bylo vidět opravení odpovědí. Druhý den se hned po příchodu zapojovali do aktivit. Vyptávali se, co máme za program na tento den. Nabídli se, pokud potěbuji, že mi pomohou s nachystáním pomůcek. Odezva byla velice kladná.

### 7.2 Diskuze k výsledkům POMS

Na základě zpracování a porovnání dat byl ověřen výzkumný předpoklad VP1: po provedení intervenčního programu „Krok ke zdraví“ (Burdová, Krejčí) dojde k signifikantnímu zlepšení ve faktoru F = únava. Hypotézu se podařilo potvrdit, protože faktor F měl před programem hodnotu 7,5 a po provedení programu 5,2. Faktor F se snížil o 39%. Můj osobní názor na snížení tohoto faktoru je ten, že k tomuto výsledku mohla relaxace a cvičení jógy. Participanti měli možnost pocítit klid a rovnováhu, která nastala během cvičení. A klid a rovnováha odbourala pocit únavy.

Byl ověřen i výzkumný předpoklad VP2: po provedení IPP „Krok ke zdraví“ (Burdová, Krejčí) dojde k signifikantnímu zlepšení ve faktoru D = deprese. Před provedením programu měl faktor hodnotu 4,7 a po provedení programu se snížil na 2,8. Tedy došlo ke zlepšení o 13%. I zde jsem v sobě hledala příčinu kladné změny faktoru. Mám pocit, že se faktor snížil díky zájmu o psychiku participantů. O to jak se cítí, a co prožívají. Mám pocit, že v dnešní uspěchané době nemají rodiče tolik času se s dětmi bavit o tom, co je trápí a zajímat se o jejich nitro.

Faktor V = vitalita byl jako jediný beze změn. Dávala jsem si otázku, proč je tomu tak? Došla jsem k závěru, že je zapotřebí, aby intervenční psychotréning měl v této podobě delší trvání. Proto bych apelovala na to, aby se v programu pokračovalo, aby si účastníci mohli lépe ukotvit pozitivní pocity, které u nich nastaly a tak se mohl zlepšit i výsledek u faktoru V. Nebo se dá vzít i v úvahu, že 13-15-ti letí účastníci nejsou citliví k tomuto faktoru.

### **7.3 Diskuze k výsledkům projektivní metody o kresba postavy**

Na základě zpracování dat, které jsem měla, jsem došla k závěru, že u dívek je v tiché nespokojenost s partiemi těla nejen u chlapců.

V dnešní době se klade velký důraz na to, jak člověk vypadá. Média nastavila pohled na flenskou krásu tím, že by měly být štíhlé. Během programu jsme o tom s dívkami diskutovaly. Právě proto, že je obraz krásné ženy nastaven tímto směrem, dívky se za to jak vypadají, stydí. Nemám pocit, že by účastnice, se kterými jsem pracovala, trpěly nadváhou. Ale právě proto, že jejich tělo nevypadá tak, jak vypadají idealizované ženy, stydí se za sebe.

Nárůst nespokojenosti po provedení psychotréningu se objevil u boky, oblíbené a záda. Přemýšlela jsem o tom, proč právě tyto partie a došla jsem k závěru, že boky a záda jsme nejvíce procvičovali například cvikem kočky. Při diskuzi s dívkami mi řekly, že právě boky a záda jsou partie, které jim dělají největší problém. Měla jsem pocit, že právě díky cvikům, které jsme prováděly, si své záda a boky začaly více uvědomovat a tudíž se více projevila nespokojenost. Naopak největší pokles jsem zaznamenala v partii lýtek.

U chlapců byl největší nárůst nespokojenosti s boky. Přikládám tomu stejný důvod jako u dívek. U dvou chlapců jsem zaznamenala spokojenost s celou postavou.

### **7.4 DISKUZE K OTEVŘENÝM VÝPOVĚDÍM**

Během programu byli účastníci pořádně, pokud ovšem chtějí, aby napsali otevřenou výpověď k výstupu (příloha 5). Všechny výpovědi se daly pokládat za kladné. U dívek byl kladný názor na cvičení jógy, na které dívky psaly, že jsou rády, že si mohly jógu začít a že se jim po cvičení ulevilo. U kluků to byly spíše reakce, že je jóga pobavila, ale raději mají pohyb a hry.

## 8 ZÁVĚR

Za cíl bakalářské práce jsem si dala zjistit, zda psychotréning bude mít kladný vliv na psychický, ale i fyzický stav participantů. Myslím si, že jsem svůj cíl splnila. V práci jsou uvedeny dva výzkumné předpoklady. V prvním výzkumném předpokladu bylo klíčové snížení faktoru F – únava. Výzkumný předpoklad se naplnil. V druhém výzkumném předpokladu týkajícím se faktoru D – deprese také došlo ke snížení. Přemýšlela jsem, která část z mého programu pomohla ke snížení těchto faktorů. Došla jsem k závěru, že jedno bez druhého nejde, proto mám pocit, že je důležité provést celý tento program.

Na začátku práce jsem si jako hlavní úkol pro sebe sama dala, ukázat participantům, že psychika je nedílnou součástí každého z nás a že přímo ovlivňuje to, jak se cítíme, ale jak se cítíme také ovlivňuje naše fyzické tělo. Skrze relaxaci, mohli pocítit klid a rovnováhu. Bohemní jsem se pokusila, aby se zklidnili a zamysleli nad tím, co si od života přejí a jakým směrem se chtějí vydat.

Velice mě potěšilo a beru to pro sebe jako klíčové, když po provedení programu mi participanté sdělili, že se jim přehodnotení programu a mé chování k nim velice líbilo. Byla jsem potěšena. Bohem práce s nimi jsem se na chvíli mohla vcítit do role trenéra, učitele a byla jsem poctěna, když brali vlnu, co jim vykládám. Musím se přiznat, že jsem měla velké obavy, aby mě můj program zaujal a bavil. Nakonec se mi dostalo velké odměny formou poděkování z jejich strany.

Mám velmi dobrý pocit z tohoto programu, protože byl přínosem jak pro mě, tak pro pubescenty. Doufám a věřím, že jsem jim ukázala aspoň část cesty, jak být lepší a mít větší výkony, že pochopili sílu psychiky a jejího vlivu na jejich každodenní život.

Po debatě s kolegy jsem byla potěšena z toho, že přínos psychotréningu a role učitele byla velice příjemná pro každého z nás. Obohatila nás o nové zkušenosti a umožnila si vyzkoušet, jak vypadá vedení pubescentů v reálném životě.

Mé největší přání je, aby se psychotréning zapojil jak do hodin tělesné výchovy, tak i do tréninku. Myslím si, že kdybychom se mohli potkávat dál s participanty a pokračovat v mém programu, byl by to velký přínos. Pro zlepšení psychických, ale i fyzických stavů pubescentů. Z výsledků je patrné, že došlo k velké změně a proto bych program doporučila všem, kdo chtějí a touží po klidu, odpočinku a rovnováze. V dnešní zrychlené době lidé neumí odpočívat a vliv stresu se projevuje. Ale věřím, že každý člověk dojde k rozhodnutí, že zdraví je to nejcennější, co na světě může mít. Už po staletí se říká: „Zdraví si za peníze nekoupíš.“

## 9 P EHLED LITERÁRNÍCH ZDROJ

BELHAROVÁ, J., KUKLA, L. *Dít na prahu dospívání*. Brno : Barrister and Principal, 2004. 268 s. ISBN 80-86598-84-5

BATŮKOVÁ, M. A KOL. *Výchova k zdraví*. Osveta, 2009. 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2

DAN K, K. *Pohybem ke zdraví*. Praha: Olympia, 1983. 108 s.

GEISSELHART, R. R., HOFMANN-BURKART, Ch. *Zvít zte nad stresem*. Praha: Grada, 2006. 102s. ISBN 80-247-15-18-X.

HAWKEY, S., HAYFIELD, R. *P írodní lé ba*. Praha Publishing, spol.s. r. o. Grada, 2001. 192 s. ISBN 80-247-0107-3.

KREJ Í, M. *Výchova ke zdraví - strategie du-ovní hygieny ve škole*. eské Bud jovice: Vlastimil Johanus Tiskárna, 2011. 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5

KREJ Í, M. *Setkání s jógou*. 2.vyd. eské Bud jovice:Em Grafika, 2003. 115 s. ISBN 80-239-2052-9

KREJ Í, M. TŮLOVÁ, L., ROZUM, F., HAVLÍKOVÁ, D. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. 1.vyd. Plze :nakladatelství Fraus, 2011. 192 s. ISBN 978-80-7238-930-8

K IVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. 200 s. ISBN 80-7178-551-2

K IVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2.vyd. Praha: Portál, 2003. 40 s. ISBN 80-7178-774-4

LANGMEIER, J., KREJ Í OVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9

LITŮKOVÁ, O. *Úloha u itele ó metodika prevence na základních školách*. 2006. Diplomová práce. Jiho eská univerzita v eských Bud jovicích, fakulta pedagogická, katedra pedagogiky a psychologie.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 256 s. ISBN 978-80-247-1998-6

MÍ EK, L. *Du-ovní hygiena*. Praha: SPN, 1984. 207 s. ISBN 14-4400-84

NAKONE NÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009. 602 s. ISBN 978-80-200-1680-5

PETROVSKIJ, A. V. *Vývojová a pedagogická psychologie*. 1.vyd. Nakladatelství Praha. 1977. 257 s.

PRAŤKO, J. *Asertivitou proti stresu*. 1.vyd. Grada Publishing, spol. s.r.o. 1996. 181 s. ISBN 80-7169-334-0

PRAŤKO, J., PRAŤKOVÁ, H. *Krok za krokem proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 127 s. ISBN: 80-247-0068-9

Í AN, P. *Cesta řivotem*. Praha: Panorama, 1990. 440 s. ISBN 80-7038-078-

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: D tství a dospívání*. UK: Karolinum, 2005. 531 s. ISBN 80-246-0956-8

WASSERBAUER, S. a kol. *Výchova ke zdraví pro vyší zdravotnické koly a st ední koly*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1999. 47 s. ISBN 80-7071-129-9.

řIUCHA, I. *Lékařská psychologie*. 2.vyd. Bratislava LF UK, 1997. 122 s.

### **Internetové zdroje:**

VYCHOVAKEZDRAVI. *Pro vychovávat ke zdraví*. [online] Poslední aktualizace 2011-11-04. [cit. 2013-02-21]. Dostupné na WWW: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/proc-vychovavat-ke-zdravi.html>.

WHO. *Zdraví 21, Osnova programu Zdraví pro v-echny v Evropském regionu Sv tové zdravotnické organizace*. 2000 [online]. Poslední aktualizace neuvedena. [cit. 2011-02-10]. Dostupné na WWW: <http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf>.

# 10 P ÍLOHY

## P íloha I.

1)

*Nikola* *155* *5. dívek*

**P O M S dotazník A**

5. *12* *4.12.*

---

číslo dívka D - chlapec CH věk datum

**Instrukce:**  
 Dotazník obsahuje řadu slov, která se používají k popisu, jaké mají lidé pocity. Prosím, vyplň u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, co jsi pocítoval(a) v průběhu minulého týdne včetně dneška.  
 Neexistují zde správné a špatné odpovědi, jde jen o to, jak přesně každá vystihuje tvé stanovisko.

**Příklad:** cítím se: vůbec ne trochu středně značně velmi značně  
 smutný

Kolečko je nutno celé vybarvit černě, nestačí jej přeškrtnout křížkem. Používejte prosím černou nebo modrou propisovací tužku nebo pero, obyčejná tužka nestačí (odevzdané papíry bude čist počítač). Chybné vyplnění lze opravit následujícím způsobem:

---

**Cítím se (cítíl jsem se tento týden):**

	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně		vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
Napjatý	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Malomyslný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vzteklý/rozhněvaný	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Podrážděný	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opatřebovaný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nervózní	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nešťastný	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mizerně	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plný života	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Veselý	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zmatený	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rozhořčený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nevrlý/rozmrzělý	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vyčerpaný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smutný	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úzkostný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energický	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zoufalý	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozrušený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Utahaný	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naštvaný/otrávený	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Popletený	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sklíčený	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rozzuřený	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rázný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Plný elánu	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bez naděje	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zbytečný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nepříjemně	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Roztržitý	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neklidný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Činorodý	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neschopen soustředit se	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nejistý	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unavený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Přetažený	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozzlobený	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						



P íloha II.

*Nikola*

**P O M S dotazník B**

5  
číslo

12  
věk

15.12  
datum

číslo dívka D - chlapec CH

**Instrukce:**  
Dotazník obsahuje řadu slov, která se používají k popisu, jaké mají lidé pocity. Prosím vyplň u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, jak se cítíš právě nyní. Neexistují zde správné a špatné odpovědi, jde jen o to, jak přesně každá vystihuje tvé stanovisko.

**Příklad:** cítím se: smutný      vůbec ne      trochu      středně      značně      velmi značně

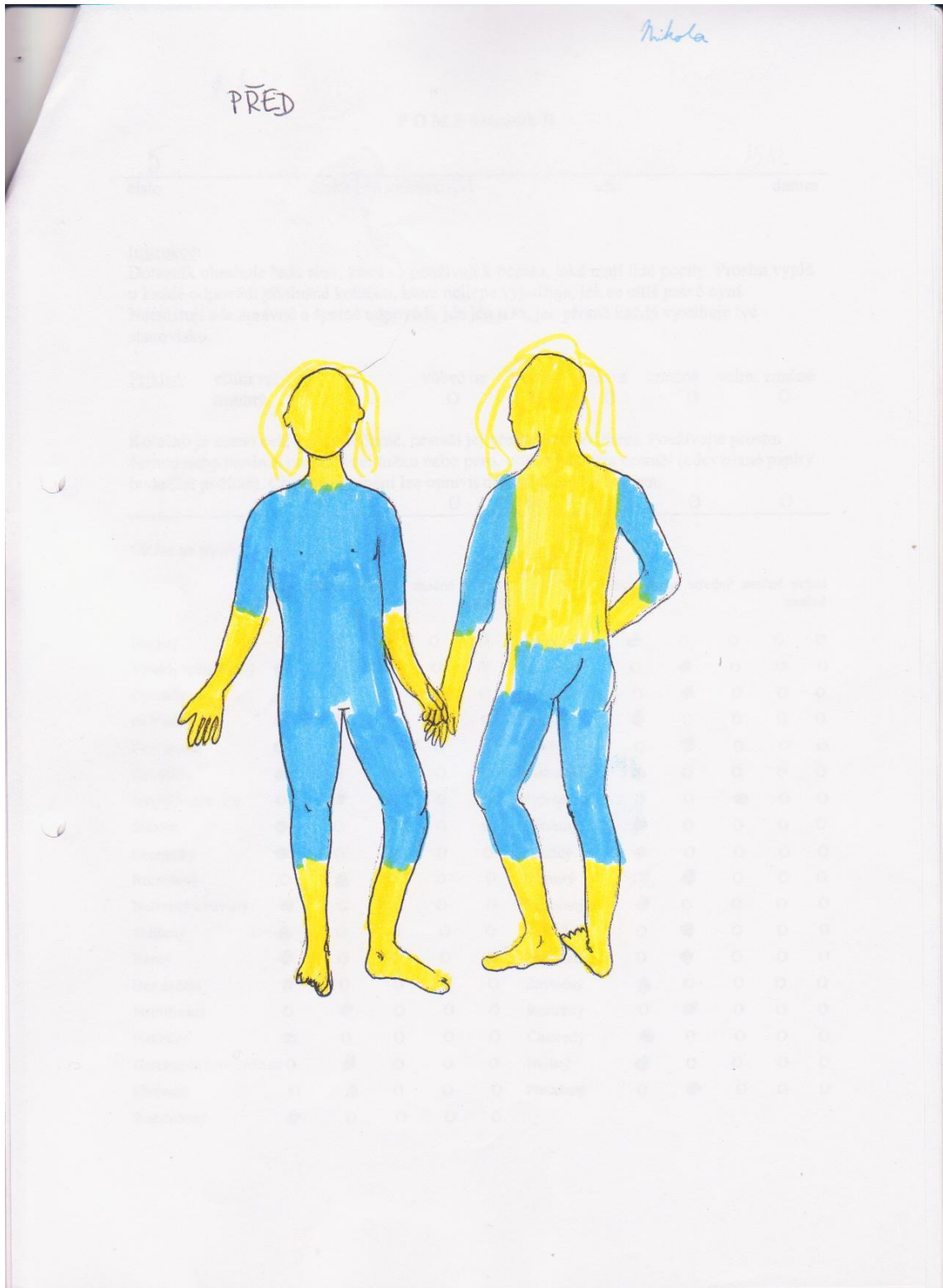
Kolečko je nutno celé vybarvit černě, nestačí jej přeškrtnout křížkem. Používejte prosím černou nebo modrou propisovací tužku nebo pero, obyčejná tužka nestačí (odevzdané papíry bude čist počítáč). Chybné vyplnění lze opravit následujícím způsobem:

**Cítím se nyní:**

	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně		vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně
Napjatý	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Malomyslný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vzteklý/rozhněvaný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Podrážděný	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opotřebovaný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nervózní	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nešťastný	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mizerně	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plný života	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Veselý	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zmatený	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rozhořčený	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nevrlý/rozmrzelý	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vyčerpaný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Smutný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úzkostný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energický	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zoufalý	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozrušený	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Utahaný	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Naštvaný/otrávený	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Popletený	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skličný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rozzuřený	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rázný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Plný elánu	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bez naděje	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zbytečný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nepříjemně	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Roztržitý	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neklidný	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Činorodý	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neschopen soustředit se	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nejistý	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unavený	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Přetažený	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rozzlobený	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						

P íloha III.



P íloha IV.

