

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

Analýza volnočasových aktivit dětí na ZŠ Palackého 68 v Brně

Diplomová práce  
(magisterská)

Autor: Bc. Jan Ris, Rekreatologie

Vedoucí práce: Ing. Eva Schwartzhoffová, Ph.D.

Olomouc 2018

## **Bibliografická identifikace**

### **Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá problematikou volnočasových aktivit u žáků základních škol. V rámci teoretických východisek jsou přiblíženy hlavní pojmy a témata, zejména se jedná o charakterizování školního věku, životního stylu žáků základních škol, zastoupení pohybu v jejich životech a způsobu a možnostech trávení volného času. Součástí práce je popis vlastního výzkumu, jehož cílem bylo analyzovat trávení volného času žáky se speciálními vzdělávacími potřebami ze ZŠ Palackého 68 v Brně. Dílčím cílem bylo zjistit, jaký vliv mají na trávení volného času žáků jejich rodiče. Z výzkumu vyplynulo, že žáci preferují ve volném čase stráveném s přáteli venkovní aktivity více než čas strávený u počítače nebo televize. Tyto činnosti však žáci uváděli jako nejvíce preferované ve svém volném čase, následované poslechem hudby a sportem. Většina rodičů žáků nesportuje, ve volném čase se s dětmi nejčastěji věnují taktéž aktivitám na počítači nebo sledování televize, případně nakupují.

**Klíčová slova:** volnočasové aktivity, volný čas, pohyb, žáci, LMP, ADHD, rodiče

## **Bibliographical identification**

### **Abstract:**

The diploma thesis deals with the issue of leisure time activities for primary school pupils. Within the theoretical bases, the main concepts and themes are presented, namely the characterization of the school age, the lifestyle of primary school pupils, the representation of physical activities in their lives and the way and possibilities of spending their leisure time. Part of the work is a description of own research, which was aimed at analyzing leisure time activities for pupils with special educational needs at the Palackého 68 Primary School in Brno. The partial goal was to find out what effect the parents have on their childrens' leisure time. Research has shown that pupils prefer outdoor activities in their free time, more than spending time on computers or television. These activities, however, were said to be the most preferred in their free time, followed by listening to music and sport. Most parents of pupils do not play sports, they also spend most of their time with children on computer or TV or shopping.

**Key words:** leisure time activities, leisure, motion, pupils, MMR, ADHD, parents

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Ing. Evy Schwartzhoffové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Karlových Varech dne 10. listopadu 2018

.....

Děkuji Ing. Evě Schwartzhoffové, Ph.D., za vstřícnost, ochotu, cenné rady a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování diplomové práce. Děkuji také ZŠ Palackého 68 v Brně, která se na výzkumu podílela.

# Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>PŘEHLED TEORETICKÝCH VÝCHODISEK</b> .....	<b>8</b>
2.1	PROBLEMATIKA ŠKOLNÍHO VĚKU .....	8
2.1.1	Charakteristika žáků školního věku .....	8
2.1.2	Specifika žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.....	10
2.2	ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY .....	14
2.2.1	Charakteristika životního stylu dítěte v rodině .....	14
2.2.2	Výzkumy věnované vybraným aspektům životního stylu žáků základní školy.	17
2.3	POHYB U ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY .....	19
2.3.1	Význam a možnosti pohybu u žáků základní školy .....	19
2.3.2	Zastoupení pohybu u žáků základní školy .....	22
2.4	PROBLEMATIKA VOLNÉHO ČASU .....	24
2.4.1	Charakteristika volného času a volnočasových aktivit .....	25
2.4.2	Klasifikace volnočasových aktivit .....	29
2.5	VOLNÝ ČAS U ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL.....	32
2.5.1	Přínosy a možnosti trávení volného času žáky základních škol .....	32
2.5.2	Zastoupení volnočasových aktivit u žáků základní školy.....	36
<b>3</b>	<b>CÍL PRÁCE</b> .....	<b>40</b>
<b>4</b>	<b>METODIKA</b> .....	<b>41</b>
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>43</b>
5.1	POPIS ŠKOLY A ZKOUMANÝCH ŽÁKŮ .....	43
5.2	VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	46
5.3	OVĚŘENÍ HYPOTÉZ .....	63
<b>6</b>	<b>DISKUSE</b> .....	<b>66</b>
<b>7</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>68</b>
<b>8</b>	<b>SOUHRN</b> .....	<b>70</b>
<b>9</b>	<b>SUMMARY</b> .....	<b>71</b>
<b>10</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>72</b>
<b>11</b>	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>77</b>

# 1 ÚVOD

Přestože není pochyb o tom, že pohyb je pro člověka velmi významný, a to jak pro fyzické, tak i pro psychické zdraví, skutečností zůstává, že dnešní děti mají nedostatek pohybu a velkou měrou se na tomto stavu podílejí jejich rodiče, kteří se stávají nezděděnými vzory v oblasti trávení volného času.

Během působení autora práce na základní škole, kterou navštěvují žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, zejména s ADHD a lehkým mentálním postižením, bylo možné pozorovat, jaký benefit tito žáci mají z využívaných volnočasových aktivit. Nejednalo se pouze o aktivity pohybové či sportovní, ale o širokou paletu zájmových kroužků, které napomáhaly těmto žákům nejen trávit svůj volný čas smysluplně, ale též si osvojovat nové dovednosti, využitelné i v dospělém životě. Především však bylo zřejmé, jaký pozitivní dopad má účast těchto žáků na široké nabídce vhodných volnočasových aktivit na jejich sebepojetí a životní spokojenost. Tito žáci nemají vždy možnost zažít v rámci školní práce úspěch. Volnočasové aktivity se tak pro ně stávají vhodnou oblastí, v níž lze případné nedostatky kompenzovat.

Ze zájmu o danou problematiku, ale též z důvodu významu volnočasových aktivit pro kvalitu života dnešních dětí, je v diplomové práci věnována pozornost způsobu trávení volného času žáky základních škol, se zřetelem k vlivu na volnočasové aktivity těchto žáků ze strany jejich rodičů.

S využitím českých i zahraničních odborných zdrojů je ve druhé kapitole práce, která představuje teoretická východiska, přiblížena problematika školního věku, životního stylu dnešních žáků základních škol, významu pohybu pro tuto část populace a též je detailněji charakterizován způsob trávení volného času žáky základních škol, a to i s uvedením výsledků výzkumů věnovaných tomuto tématu.

V dalších kapitolách práce je popsán realizovaný kvantitativní výzkum, jehož cílem bylo analyzovat trávení volného času žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ze ZŠ Palackého 68 v Brně. Dílčím cílem bylo zjistit, jaký vliv mají na trávení volného času žáků jejich rodiče. Výzkumný soubor tvořili všichni žáci školy, kterým byla administrována anketa vlastní konstrukce. Data byla analyzována pomocí popisné statistiky.

V diskusi jsou zjištěné výsledky komparovány s teoretickými východisky a výsledky obdobných výzkumů. Uvedeny jsou i limity výzkumu. V závěru práce jsou shrnuty hlavní výsledky a přiblíženy jsou i možnosti dalšího navazujícího výzkumného šetření, vycházející z identifikovaných oblastí vhodných pro další vědecké zkoumání.

## 2 PŘEHLED TEORETICKÝCH VÝCHODISEK

### 2.1 PROBLEMATIKA ŠKOLNÍHO VĚKU

První podkapitola teoretických východisek je věnována přiblížení vývojové etapy školního věku. Nastíněna je periodizace školního věku, uvedeny jsou hlavní charakteristiky žáků školního věku. Vysvětlena je problematika speciálních vzdělávacích potřeb. Vybrané poruchy či druhy postižení, které jsou s nimi spojeny, jsou v textu popsány. Důraz je kladen zejména na téma životního stylu žáků školního věku, se zřetelem k zastoupení pohybu v rámci školní docházky i v rodinném prostředí.

#### 2.1.1 Charakteristika žáků školního věku

Období školního věku je poměrně dlouhou životní etapou, která probíhá po celou povinnou školní docházku žáka. Z důvodu proměnlivosti osobnosti žáka v období školního věku je toto vývojové období členěno do tří následujících fází:

- **raný školní věk:** začátek je spojen s nástupem do školy, k němuž většinou dochází v šesti letech dítěte, konec raného školního věku je stanoven na 9 let. Pro toto období je významná změna sociální role dítěte, které postupně opouští rodinu a vstupuje do prostředí vyznačujícího se povinnostmi, novými autoritami a četností kontaktů s vrstevníky. V tomto věku jsou také položeny základy vzdělanosti, kdy si žák osvojuje čtení, psaní a počítání;
- **střední školní věk:** jedná se o období mezi 9-11/12 lety. Patrné jsou u žáků změny značící blížící se nástup dospívání. Ve středním školním věku si již žák buduje nebo vybudoval sociální pozici, která nemalou měrou předurčuje jeho postavení v kolektivu vrstevníků, a to i v dlouhodobějším horizontu. Z hlediska emocionality dítěte je toto období stabilním, nicméně lze sledovat působení určitých tlaků na žáka, spojených se školním výkonem či potřebou dobře se začlenit do třídní skupiny žáků;
- **starší školní věk:** etapa koresponduje s docházkou na druhý stupeň základní školy, končí tedy v 15-16 letech. Zároveň lze spojit starší školní věk s prvním obdobím dospívání, tj. pubescencí, vyznačující se zejména tělesnými změnami. Rozvíjí se kognitivní schopnosti žáka, jeho sociální dovednosti apod. Konec staršího školního



věku je spojen s volbou povolání, resp. volbou střední školy jako dalšího stupně vzdělávání (Vágnerová, 2012).

Děti školního věku jsou aktivní, zvědavé a kreativní. Za vhodného vedení a podpory ze strany dospělých rozvíjejí své schopnosti a dovednosti, které si osvojily v raném a předškolním věku. Dochází k rozvíjení jejich pohybových dovedností, které jsou uplatňovány v různých volnočasových aktivitách – zejména těch, jež jsou zaměřeny na pohyb a sport. Zajímají se však i o hru, především o hru s vrstevníky. Z hlediska psychického vývoje stojí před dětmi školního věku nelehký úkol, spojený především s nutností zvládat školní nároky. K tomu slouží rozvoj odpovídajících schopností a dovedností žáka. S odhlédnutím od prostředí školy je však od žáků mladšího školního věku také očekáváno, že si osvojí základní sociální dovednosti, rozvíjené i v dalších vývojových etapách, které ovlivňují schopnosti jedince začlenit se optimálně do společnosti (Gance-Cleveland & Yousey, 2013).

Pro zvládnutí povinností spojených se školní docházkou je velmi důležitý optimální rozvoj kognitivních schopností. Tím, že si žáci osvojují nové dovednosti a rozvíjejí stávající schopnosti, dochází u nich ke zlepšování paměti, záměrnému rozvíjení paměťových strategií. Učení se, oproti předchozím vývojovým stádiím, více opírá o řeč, stává se plánovité. Současný koncept vzdělávání, ale též důraz na informace v současném světě, včetně jejich zahlcením jedincem, klade na žáky nutnost rozvíjet vhodné přístupu k získávání a zpracování informací, a to již právě v tomto věku. Logických operací je žák schopen přibližně kolem sedmi let. Postupně dochází k odpoutávání se od reality, žák je schopen větší abstrakce, myšlení ve svých představách, nikoliv s oporou o viděné, slyšené, vnímané. Intelektová výkonnost se neopírá pouze o rozumové schopnosti, ale důležitá je i výkonová motivace a pracovní postoj. I na tyto složky osobnosti se učitelé při výchově a vzdělávání žáků ve škole zaměřují (Langmeier, & Krejčířová, 2006). Jak však bude dále v textu vysvětleno, v současném českém školství, a to v souvislosti s tzv. inkluzivním vzděláváním, dochází k proměně vzdělávacího paradigmatu. Cílem již není vybavit žáky určitým souborem poznatků, ale zprostředkovávat jim takové informace, které skutečně využijí ve svém životě. Je kladen důraz na rozvoj tzv. klíčových kompetencí, tedy schopností a dovedností, které podle Vetešky a Tureckiové (2008, 141) „představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobnostní rozvoj a uplatnění každého člena ve společnosti... Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti.“

Sedláčková (2009) upozorňuje na proměnu potřeb v tomto období. Zatímco v mladším školním věku se dítě prosazuje výkonem, v dospívání dochází k zaměření na jedinečnost každého žáka, a to v souvislosti s počátkem formování vlastní identity. Nicméně již v 6-8 letech je pro žáka důležité to, jaké má schopnosti: touží po výlučné pozici, nikoliv však automaticky, ale chce si ji zasloužit. Pozitivní zkušenost vyplývající jak vlastního výkonu, tak i z oceňování druhými, má pak příznivý vliv na rozvoj sebepojetí dítěte. Na počátku této etapy je pro žáka důležité jeho hodnocení autoritami (rodiče, učitelé apod.), později nabývá na významu hodnocení ze strany vrstevníků. Dítě se odpoutává od rodiny a usiluje o to, aby ve vrstevnické skupině, např. ve školní třídě, zaujalo dobrou sociální pozici. Rozšiřovány jsou zájmy žáků, přičemž jedním z nich je i zájem o vlastní tělesný vzhled, fyzickou atraktivitu. I v tomto věku je pro žáka důležitý řád, existence pravidel a jejich dodržování, a to v různých situacích a společenských skupinách.

Poslední oblastí, kterou zmíníme, neboť jí byla věnována pozornost i v rámci vlastního výzkumu popsaného ve druhé kapitole, je rodina žáka školního věku. Podle Vágnerové (2012) žák potřebuje stabilní rodinu, trvalou přítomnost rodičů, a to obou pohlaví, neboť v tomto období již dítě diferencuje více své vztahy k oběma rodičům, učí se rozumět tomu, co obnáší mužská a ženská role, vnímá, jak spolu rodiče jednají – tedy např. jak spolu komunikují, zvládají problémy, jak se vztahují k vnějšímu světu. Rodiče se tak stávají reálným vzorem k nápodobě, ale též ideálem, kterému se dítě chce přiblížit. Tento přístup k rodičům opět doznává změn v období pubescence, tj. na konci školního věku, kdy se naopak vzory pro dítě stávají vrstevníci, celebrity apod. Rodiče nebo rodina obecně saturují dítěti mnoho významných potřeb, mezi nimiž dominují potřeba emoční opory a saturace potřeby seberealizace. To se děje např. volnočasovými aktivitami, jejichž prostřednictvím žák poznává své schopnosti, dovednosti, rozvíjí se a zároveň si zpřesňuje představu o svém potenciálu a cílů, jichž by chtěl v dospělosti dosáhnout.

### **2.1.2 Specifika žáků se speciálními vzdělávacími potřebami**

Podle § 16 Zákona č. 561/2004 Sb. (školského zákona) se za žáka se speciálními vzdělávacími potřebami (dále též jako SVP) považuje „osoba, která k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění či užívání svých práv na rovnoprávném základě potřebuje poskytnutí podpůrných opatření.“ Dle téhož zdroje se jedná o „nezbytné úpravy

ve vzdělávání a školských službách odpovídající zdravotnímu stavu, kulturnímu prostředí nebo jiným životním podmínkám dítěte.“

V minulosti byli tito žáci primárně vzděláváni ve speciálním segmentu vzdělávání (dříve se jednalo o tzv. zvláštní, pomocné školy, v současné době se užívá termín speciální škola, případně škola praktická, nicméně tento pojem není termínem oficiálním, na rozdíl od označení škol určených pro žáky s postižením jako škol speciálních). V současné době je však uplatňováno tzv. inkluzivní vzdělávání. Michalík, Baslerová, Růžička et al. (2018) uvádějí, že požadavek na rovný přístup ke vzdělání pro všechny žáky byl zakotven již v Bílé knize z roku 2001. V současné době je prosazováno začleňování jedinců s postižením do společnosti, což se týká i oblasti vzdělávání. Inkluze je pak chápána jako „stav, kdy se člověk s postižením rodí do společnosti, která akceptuje odlišnost...je tedy normální být jiný. Inkluze je založena na akceptaci různorodosti. Všichni lidé jsou si rovni v důstojnosti a právech a přítomnost jinakosti je chápána jako obohacení a přínos pro společnost.“ (Michalík, Baslerová, & Růžička et al., 2018, 9).

Přesto však v praxi nelze všechny žáky vzdělávat v hlavním vzdělávacím proudu, tj. začlenit je do běžných mateřských, základních či středních škol. Není tomu tak z důvodu vnějších podmínek – o vzdělávání žáka ve speciálním segmentu vzdělávání rozhodují jeho rodiče, přičemž důležité je i posouzení vzdělávacích potřeb a možností žáka odborným pracovištěm. Těmi jsou podle Jurkovičové a Regece (2013) pedagogicko-psychologická poradna a speciálněpedagogické centrum. Speciálněpedagogická centra jsou zaměřena na poskytování speciálněpedagogické pomoci konkrétním skupinám žáků (tj. každé centrum se zaměřuje na konkrétní cílovou skupinu žáků – např. na žáky se sluchovým postižením, s tělesným postižením atp.). Souhrnně jsou tato pracoviště označována jako školská poradenská zařízení. Jejich úkolem je mimo jiné určit, jaká forma vzdělávání je pro žáka nejvhodnější – pokud se jedná o hlavní vzdělávací proud, je zapotřebí jasně vymezit speciálněpedagogickou podporu, tj. explicitně stanovit stupně a rozsah podpůrných opatření. Mohou však také dospět k názoru, že pro žáka je vhodnější vzdělávání ve speciálním segmentu, kterým podle Lechty (2010) rozumíme poskytování edukace v homogenních skupinách. Žáci jsou tedy rozděleni do určitých skupin dle svých schopností (např. tělesné postižení, mentální postižení), sdruženi jsou do jedné školy, třídy apod., v níž je zajišťována co nejoptimálnější edukace, s využíváním speciálněpedagogických přístupů, metod, didaktických materiálů, kompenzačních pomůcek, úpravou vnějšího prostředí apod. Podle autora by bylo vhodnější namísto o segregaci hovořit o selekci.

V závěru tohoto stručného pojednání o specifických žáků se speciálními vzdělávacími potřebami přibližujeme problematiku lehkého mentálního postižení a specifických poruch chování, neboť tito žáci jsou dnes oproti minulosti ve větší míře zastoupeni v hlavním vzdělávacím proudu a žáci s těmito SVP byli také zastoupeni ve výzkumu popsáném ve třetí kapitole práce.

Whitaker (2013) vysvětluje, že v minulosti bylo **mentální postižení** vztahováno primárně k mentálnímu věku a mentální schopnosti tak byly vyvozovány z výše inteligenčního kvocientu. Nicméně testy, které IQ měří, mohou být obtížné pro žáky pocházející ze slabších sociálních poměrů, minorit, žáky neovládající plně mateřský jazyk apod. Navíc vymezení mentálního postižení pouze na základě IQ vypovídá jen velmi málo o dalších schopnostech a dovednostech žáka. K těm v obecné rovině podle Bendové (2011) patří např. poruchy kognitivních procesů, poruchy vizuomotoriky, zvýšená závislost na druhých lidech, infantilnost osobnosti, zvýšená pohotovost k úzkosti, zvýšená potřeba jistoty, narušení interpersonálních vztahů, rigidita chování, přítomny bývají zejména u závažnějších forem postižení i další poruchy či postižení (např. smyslové, epilepsie apod.).

I přes tato specifika však pochopitelně i tito žáci mohou smysluplně trávit svůj volný čas a jak je z výše uvedeného zřejmé, specifické rysy umožňují vhodně se zapojit do hry, sportu apod., a to zejména z hlediska zájmů těchto osob o hru. Bollar (2009) soudí, že tito jedinci se de facto věnují většinu svého života volnočasovým aktivitám, pokud tyto ztotožňujeme s časem, který člověk nevěnuje práci nebo jiným povinnostem, neboť jen 10 % osob s mentálním postižením je v dospělém věku zaměstnáno. Lečbych (2008) zdůrazňuje, že v případě, kdy tito žáci nemají dostatek vhodné náplně volného času, zažívají nudu a zvyšuje se riziko přítomnosti bizarního chování. Navíc začlenění těchto žáků do volnočasových aktivit prováděných společně s žáky intaktními pozitivně přispívá k rozvoji sociálních dovedností všech žáků, v případě žáků s mentálním postižením umožňuje jejich začleňování do společnosti. Je tedy zřejmé, že dostupnost vhodných volnočasových aktivit pro žáky s mentálním postižením je velmi významná a tato oblast by tak neměla být v praxi opomíjena.

Při trávení volného času potřebují lidé s mentálním postižením asistenci. Právě nadbytek volného času, za současného nedostatku příležitostí nebo nemožností naplnit jej vhodně, smysluplně, považuje Lečbych (2008) za jeden z typických problémů osob s mentálním postižením. Podle autora chybí pro tyto jedince nabídka volnočasových aktivit, zájmových, sportovních kroužků nebo integrovaných táborů. Pokud se např. osoba s mentálním postižením, včetně lehkého mentálního postižení, nudí, může vykazovat

nevhodné chování, jakým je např. ničení věcí, agresivita vůči druhým lidem apod. Prevence nudy je tak zároveň prevencí před výskytem nežádoucího chování. V mladším věku by asistence měla zahrnovat doprovod do zájmových činností a též asistenci při realizaci volnočasových aktivit. S vyšším věkem narůstá potřeba naučit tyto jedince plánovat si svůj volný čas, strukturovat den, ale i pravidelně se věnovat některým činnostem. S tím souvisí nutnost nácviku samostatného chování, aby si např. v dospělosti dokázal přihlásit se na volnočasovou aktivitu, která jej zajímá apod. Zároveň podle autora platí, že tito lidé si přejí trávit volný čas se svými vrstevníky. To se ovšem v praxi většinou neděje. V kolektivu ostatních dětí se nicméně osoba s mentálním postižením může stát obětí dětského šikálení, které v některých případech lze považovat až za šikanu. V tomto případě je zapotřebí všimnout si kontaktů ve skupině, pracovat s celou skupinou, aby skutečně nastalo požadované začlenění žáka s mentálním postižením do vrstevnické skupiny.

Pro **specifické poruchy chování** se užívá též označení syndrom ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou) nebo syndrom ADD (porucha pozornosti, hyperaktivita není přítomna). Žáci bývají nepozorní, špatně se koncentrují, jejich pozornost upoutává mnoho různých podnětů. K dalším charakteristikám patří zvýšený neklid, obtížné respektování autority, bývají hůře výchovně zvladatelní. Při nápravě poruchy je užitečné užití hry, relaxace, psychoterapie, nutností je laskavý přístup k těmto žákům (Vališová, Kasíková, & Bureš, 2011). I v tomto případě je tedy využití volnočasových aktivit u těchto žáků značné, neboť hra snáze poutá pozornost dítěte a lze ji mimo jiné využít i k reedukačním či léčebným účelům.

Nicméně podle Jucovičové a Žáčkové (2010) je zapotřebí při volnočasových aktivitách zohlednit u těchto jedinců jejich specifika. Ta se týkají mimo jiné možných poruch motoriky. Žáci mívají obtíže v jemné i hrubé motorice, což vede k tomu, že jsou neohrabané, nešikovné, vyznačují se nízkou koordinací pohybů. Patrné u nich může být i svalové napětí – důsledkem jsou křečovitě pohyby. Váznout může i proces integrace jednotlivých pohybů jako celek, a to při činnostech jakými jsou tanec nebo aerobic. Pozornost odborníků by se tedy měla soustředit i na automatizaci pohybů u těchto dětí, což napomáhá jejich začlenění do dětského kolektivu, v němž na sebe v opačném případě mnohdy kvůli svým pohybovým specifikům či obecně hyperaktivitě strhávají pozornost, mohou být odmítáni ostatními žáky. Žáci s ADHD se mohou hůře učit jízdě na kole, nemusí být pro ně vždy vhodné např. míčové hry a velmi často snášejí špatně prohru či neúspěch.

Existují však i volnočasové aktivity, které těmto žákům prospívají. Jejich potenciál by měl být podle Riefové (2005) relaxační. Vhodné je vést tyto děti k hudbě, neboť ta je zklidňuje. Žáci by měli být vedeni k aktivitám působícím na zklidnění mysli i těla, neboť ty

působí na snížení vnitřní tenze, žák se navíc učí zažít pocit kontroly nad svým jednáním. Vhodné jsou také činnosti zahrnující práci s dechem – např. jóga. Především by se ale měli věnovat pohybovým aktivitám, které jsou značným přínosem pro osoby s přebytkem energie. Nezbytností je ovšem pravidelné cvičení, např. formou docházky do sportovního kroužku. Pohybové a sportovní aktivity vedou u jedinců s ADHD nebo obecně specifickými poruchami chování ke zlepšení výkonu ve škole i v oblasti chování, což je způsobeno zvýšenou produkcí dopaminu, serotoninu a endorfinu při realizaci těchto aktivit. Týmové sporty je zapotřebí eliminovat nebo je volit obezřetně, neboť v nich žáci nevyčníkají a jejich začleňování do těchto aktivit tak může vést k posílení sociálního odmítání a sociálnímu vyloučení. Žáci s ADHD naopak vynikají např. v plavání, gymnastice nebo v různých umělecky zaměřených činnostech.

## **2.2 ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

Dále v textu je pojednáno o životním stylu dnešních žáků základních škol. Vysvětlen je termín životní styl, přiblížen je životní styl současné české rodiny, který má klíčový dopad na to, jakým životním stylem dítě disponuje, neboť rodiče nejen že dětem více či méně umožňují žít zdravě, věnovat se zájmovým aktivitám, poznávat kulturu, např. formou návštěvy kulturních akcí, ale též jsou v těchto oblastech pro děti vzorem. Vysvětlena jsou také úskalí sedavého způsobu života.

V závěru kapitoly je věnována pozornost výzkumům zaměřeným na dílčí oblasti životního stylu u dětí základních škol – konkrétně se jedná o stravování a s tím související výskyt nadváhy a obezity u dnešních dětí, dále o čas věnovaný mediím a též oblast zdraví.

### **2.2.1 Charakteristika životního stylu dítěte v rodině**

Životní styl zahrnuje „různé vzorce sociálních vztahů, spotřeby, trávení volného času, postojů, hodnot, oblékání aj. Projevuje se vědomým a nevědomým výběrem mezi množinou vzorců chování.“ (Rychtecký, Tilinger, 2017).

Chceme-li popsat životní styl dětí, je nutné zaměřit se na životní styl jejich rodin, rodičů, neboť ti hlavní měrou ovlivňují to, jak děti tráví svůj volný čas, čemu se věnují, jaké schopnosti a dovednosti v rámci svého volného času rozvíjejí.

Kraus (2015) vysvětluje, že se životní styl českých rodin liší v závislosti na tom, kde rodina bydlí. Oproti městu jsou na venkově mnohem menší možnosti kulturního vyžití (návštěva koncertů, divadla, zájmových kroužků). Většina činností je tedy spojena s domovem, domácností, oproti městům je však na vesnicích mnohem intenzivnější společenský život, a to ve smyslu sousedských kontaktů a koheze komunity. Nicméně dnes již nemá venkovská rodina významně zastoupenou funkci hospodářskou a výrobní, jako tomu bylo v minulosti, tedy ani životní styl venkovských a městských rodin není výrazněji odlišný. Autor přibližuje výzkum realizovaný v roce 2010 Kallou na vzorku 50 venkovských a městských rodin z Jižní Moravy. Z výzkumu vyplynulo, že o zdraví pečují lidé z venkova a města přibližně stejně, volný čas společně jako rodina je však častěji tráven na venkově než ve městě. To souvisí s tím, že se volnočasovým aktivitám, resp. svým vlastním zájmům věnují častěji lidé ve městě než na venkově. Rodiny z venkova tráví svůj volný čas častěji prací na zahradě či ve spojitosti s péčí a údržbou domu, městské rodiny více sportují. I když je menší kulturní vyžití na venkově, v návštěvě kulturních akcí není mezi rodinami městskými a venkovskými větší rozdíl. Téměř pro pětinu českých rodin tvoří dominující volnočasovou aktivitu návštěva obchodních center.

Na životní styl dnešních rodin má vliv technologický pokrok, ovšem v mnohém negativně. Dnešní moderní člověk převážně žije sedavým způsobem, a to v pracovní (školní) oblasti i mimo pracovní nebo školní část dne. Pohyb z velké části nahradila jízda autem. Zhoršují se také mezilidské vztahy, k důležitým životním hodnotám dnes patří hodnoty materiální, lidé se honí za koupí nových věcí, a to na úkor mezilidského kontaktu. Pracovní vytíženost poznamenává způsob trávení volného času, ale i kvalitu vztahů v rodině, kdy se rodiny i z těchto důvodů často rozpadají a děti vyrůstají v neúplných rodinách, což má dopad i na jejich možnosti trávení volného času (Čeleda, Čevelová, & Dolanský, 2009). Z výzkumu realizovaného Sociologickým ústavem AV ČR (2017, 1) v roce 2015 na vzorku 1 569 domácností z celé České republiky, v roce 2016 se šetření zúčastnilo 80 % rodin z první vlny, vyplynulo, že „s největšími obtížemi hospodaří osamělí rodiče s alespoň jedním dítětem do 18 let v domácnosti... Osamělí rodiče s dětmi jsou také vystaveni největšímu riziku, že nebudou schopni zaplatit v termínu za bydlení nebo splátku půjčky na nákup zboží.“ Dle téhož zdroje nejnižší míru spokojenosti s vlastním životem vykazují opět rodiny neúplné, v těchto rodinách jsou také lidé nejméně spokojeni se svým zdravím, děti z neúplných rodin jsou také ve srovnání s dětmi z rodin úplných méně spokojeny se svým životem, prospěchem, školou, do které chodí a rodinou.

Opočenský (2014) vysvětluje, že v minulosti spočíval sedavý způsob života v trávení volného času u televize, v současné době dospělí i děti sledují nejen televizi, ale i další média, u nichž také sedí. Autor uvádí výsledky americké studie NHANES z let 2003-2006, realizované na vzorku mladistvých ve věku 13-19 let. Z provedeného výzkumu vyplývá, že dospívající trávili 8,4 hodiny sedavým způsobem života, 5,2 hodin lehkou fyzickou aktivitou a pohybem o střední a vysoké intenzitě pouze 0,7 hodiny denně. Sedavý životní styl vede ke zdravotním obtížím (vzniku cukrovky, kardiovaskulárním chorobám a mnoho dalším), u dětí zejména k nadváze a obezitě a navíc je sledován vzestup systolického krevního tlaku, ale i zpomalení vývoje kognitivních schopností. Malá kardiovaskulární zdatnost je pro jedince dokonce rizikovější než součet důsledků kouření, užívání alkoholu a diabetu. Dle téhož zdroje „americká studie s 10 tisíci sledovanými po dobu přesahující 5 let...prokázala, že 150 minut pohybové aktivity o nízké až střední intenzitě týdně vede k poklesu mortality o 36 %.“

Chuang a Tsai (2015) zdůrazňují, že při dnešním značném začlenění moderních technologií do života dnešní mládeže není problematické pouze to, že děti a dospívající tráví s těmito technologiemi většinu svého volného času, čímž se jim nedostává pohybu, mnohdy ani pravidelné stravy. Za mnohem závažnější považují autoři proměnu toho, jak tito mladí lidé nahlízejí na realitu. Tím, že hlavní rekreační aktivitu dnešních dětí a dospívajících představují počítačové hry nebo hry a jiná forma zábavy realizovaná prostřednictvím chytrého mobilního telefonu, dochází k trávení volného času ve virtuálním světě, který se v mnohém od toho skutečného liší. Podle autorů nelze tvrdit, že by užívání těchto prostředků bylo zcela negativní. Jaký přínos pro život dětí a mládeže však budou mít, závisí z velké části na rodičích. Ti by měli být v tomto ohledu pro děti vzorem, měli by jim nabízet i jiné činnosti, zároveň by se měli zajímat o to, jakým aktivitám se děti v online prostoru věnují a jaký dopad na ně mají. Nutné je rozvíjet počítačovou a mediální gramotnost. Média nelze z života dětí odstranit, nutností je však naučit je používat vhodně a optimálně je tak začlenit do životního stylu dětí a mládeže.

Podle Čistecké (2018) existují tři základní pilíře zdravého životního stylu, kterými jsou poctivá strava, pohyb a pohoda. Jídelníček dětí by měl být pestrý, zdravý a pravidelný. Volný čas by děti měly trávit především s rodinami, v přírodě, na čerstvém vzduchu. Pohoda se týká zejména psychické oblasti, na kterou má ovšem vliv i strava. Děti v současné době čelí značnému stresu, s čímž souvisí poruchy spánku, zhoršená koncentrace, paměť, únava. Bez dostatečné regenerace organismu pak dítěti chybí nejen dobré výkony, ale dítěti hrozí též psychické a fyzické vyčerpání.



Dále v textu se zaměřujeme na vybrané aspekty životního stylu, konkrétně stravování, oblasti zdraví a užívání médií žáky základních škol. Problematice pohybových a volnočasových aktivit je věnována pozornost v samostatných kapitolách.

## **2.2.2 Výzkumy věnované vybraným aspektům životního stylu žáků základní školy**

Nezdravý přístup ke stravování se projevuje nárůstem nadváhy a obezity v dětské populaci. Ve výzkumu České obezitologické společnosti z roku 2005 bylo zjištěno, že 20 % dětí ve věku 6-12 let má nadváhu a obezitu, u jedinců ve věku 13-17 let se jednalo o 11 % dětí a dospívajících. Největší podíl dětí s obezitou byl zjištěn u sedmiletých školáků (18 %). To souvisí se změnou životního stylu – v předškolním věku mají děti více pohybu. Se vstupem do školy narůstají povinnosti, ale též rozsah sedavých aktivit, kdy i ve škole děti pochopitelně převážně sedí (Pastucha, 2008).

O výskytu nadváhy v populaci dětí z dlouhodobější perspektivy nabídl výzkum realizovaný u 19 103 dospívajících respondentů ve věku 13-15 let, který vycházel z dat o váze dospívajících z let 1998-2014. Negativní trend byl zjištěn u váhy 15letých chlapců a děvčat, kdy u chlapců činilo v roce 1998 BMI hodnotu 20,2, v roce 2014 hodnotu 21,1, u dívek byla hodnota BMI v roce 1998 20,1, v roce 2014 se jednalo o hodnotu 20,5. Dále byl zjištěn z dlouhodobého hlediska nárůst váhy u 13letých chlapců – v roce 1998 činila průměrná hodnota BMI 19, v roce 2014 byla hodnota 19,7 (Hamřík, Sigmundová, Pavelka, Kalman, & Sigmund, 2017).

Stravování je značně ovlivněno postoji rodičů k těmto oblastem. Fraňková (2015) vysvětluje, že rodiče obézních dětí nebo dětí s nadváhou váhový přírůstek u dětí často podceňují. Pokud se soustředí na váhu, pak je to většinou v případě nízké hmotnosti dítěte. Platí také, že rodiče zaujímají odlišný postoj vůči váze svých dětí v závislosti na jejich pohlaví: vůči dívkám bývají rodiče, zejména matky, kritičtější. U chlapců naopak oceňují sílu, mohutnost, a to i v případě, kdy se ve skutečnosti jedná o nadváhu. Navíc pokud rodič sám trpí nadváhou nebo obezitou, nezřídka bagatelizuje vyšší váhu u svého dítěte, resp. nevnímá nadváhu nebo obezitu jako problém: „V jednom výzkumu vědci zjistili, že obézní matky mají tendenci hmotnost dítěte podceňovat – až 81 % jich chybovalo, zatímco v odhadu se mýlilo pouze 13 % matek s normální tělesnou hmotností. Obézní matky měly tendenci posuzovat hmotnost dítěte s nadváhou jako normální.“ (Fraňková, 2015, 36).

Za pozornost v souvislosti s tímto stojí výsledky výzkumu realizovaného v roce 2007 na vzorku dětí, u kterých byla zjištěna nadváha či obezita – těmto dětem byla navržena účast v programu zaměřeného na snižování váhy, a to za pomoci pohybového terapeuta a nutričního specialisty. Škola tuto aktivitu podporovala. Z 585 oslovených dětí s průměrným věkem 13,7 let se jich celkem 302 odmítlo výzkumu zúčastnit, přičemž 51,6 % oslovených žáků se šetření nezúčastnilo kvůli odmítavému postoji rodičů. Nakonec bylo absolvování programu nabídnuto 36 žákům. K zahájení programu se jich však dostavilo pouze 7, program trvající 12 týdnů úspěšně dokončili pouze 4 žáci (Sekot, 2008).

K nárůstu obezity přispívá kromě nevhodného způsobu stravování a nedostatku pohybu také nárůst času stráveného s médii, který je opět aktivitou sedavou. Jak uvádí Jedlička a kol. (2015, 51), „v některých rodinách televize dávno nahradila rodinné oltáře a stala se právě tím místem, před nímž se její příslušníci scházejí a společně diskutují o mnoha záležitostech.“ Z celosvětového výzkumu *EU Kids Online* realizovaného na vzorku 25 000 dětí a dospívajících ve věku 9-16 let v roce 2011 vyplynulo, že 93 % evropských dětí užívá internet alespoň jednou týdně, 60 % dětí denně či téměř každý den. Navíc se neustále snižuje věk dětí, které tráví svůj volný čas na internetu – v případě českých dětí je spodní průměrnou hranicí osm let, evropský průměr činil v době realizace výzkumu 9 let (Šebeš, 2013).

Podle Jiráka, Pavličikové a kol. (2013, 35) „více času než s médii tráví současné děti a dospívající pouze spánkem, žádná jiná aktivita jim v jejich životě nezabírá takový časový rozsah.“ Autoři shrnují výsledky dílčích studií realizovaných v různých státech světa a uvádějí, že např. britské děti ve věku 5-15 let tráví sledováním médií (televize, internetu, tabletů apod.) průměrně 6 hodin denně, u dětí ve věku 7-15 let se jedná o 7,5 hodiny denně. V České republice se jedná o skupiny dětí ve věku 4-14 let o 4 hodiny denně, u jedinců ve věku 10-14 let je to pět hodin denně. Pokud děti sledují televizi, velmi často přitom zároveň tráví čas na počítači či chytrých telefonech. Život s médii se také posouvá stále více do nižšího věku: „Ještě v 70. letech začínaly děti s pravidelným sledováním televize zhruba ve dvou a půl letech. Dnes se ve Spojených státech ocitají před televizní obrazovkou děti poprvé již ve věku 6-9 měsíců a před dovršením dvou let se stávají pravidelnými televizními diváky čtyři pětiny všech amerických dětí (Rideout, & Hamel, 2006, in Jiráka, Pavličiková a kol., 2013, 39-40).

Za pozitivní však lze naopak považovat skutečnost, že dle zprávy UNICEF, mapující životní úroveň dětí z členských zemí Evropské unie a OECD, k nimž patří i Česká republika, se snižuje nerovnost v oblasti zdravého životního stylu českých dětí pocházejících z různých sociálních vrstev, a to při porovnání let 2002-2014. Ve studii jsou v rámci výzkumu životního

stylu sledovány čtyři oblasti: příjem, vzdělání, zdraví a životní spokojenost. Značně alarmující je zjištění, že až čtvrtina oslovených dětí trpí zdravotními obtížemi, jakými jsou bolesti hlavy, zad, břicha, závratě, podrážděnost, poruchy spánku. Za ještě více negativní lze považovat údaj týkající se spokojenosti českých dětí: dle tohoto výzkumu „jsou české děti z nejnižších vrstev nejméně spokojenými dětmi v EU.“ (ČTK, 2016). Nabízí se otázka, do jaké míry by mohla být zvýšena spokojenost dětí, pokud by se více věnovaly pohybu, neboť ten má příznivý vliv na spokojenost jedince. Problematikou pohybu u dětí a dospívajících se zabýváme v další podkapitole.

## **2.3 POHYB U ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY**

Následující text pojednává o zastoupení pohybu u žáků základních škol. V úvodu jsou charakterizovány pohybové schopnosti a dovednosti žáků a též význam pohybu pro jejich vývoj. S využitím českých a zahraničních výzkumů je uvedeno, v jaké míře a jakým způsobem je u žáků základních škol zastoupen pohyb.

### **2.3.1 Význam a možnosti pohybu u žáků základní školy**

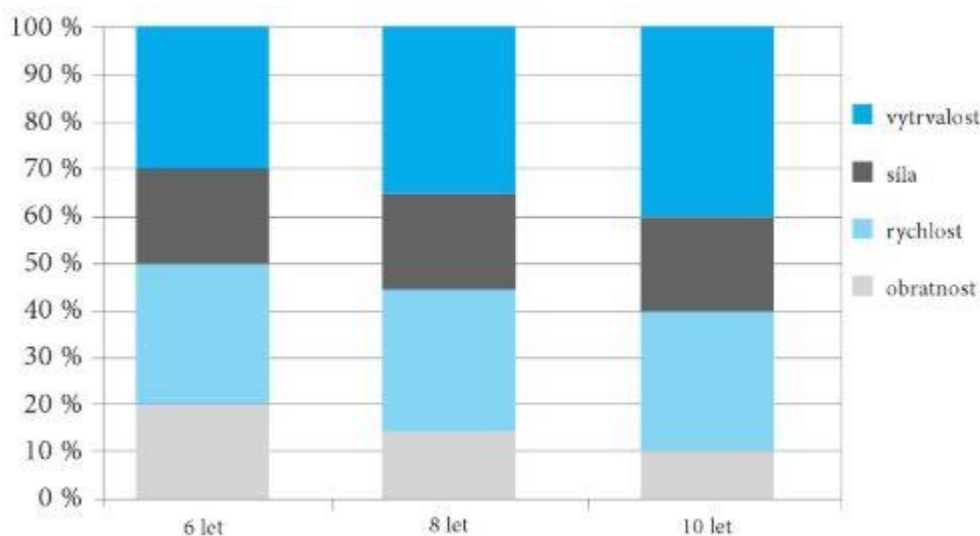
Pohyb v životě žáků školního věku je závislý na jejich pohybových schopnostech a dovednostech. Pohybové schopnosti jsou „částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností.“ (Perič, 2008, 12). Oproti tomu pohybové dovednosti definuje Perič (2008, 13) jako „učení získané předpoklady rychle a účelně provádět daný pohyb nebo určitou pohybovou činnost.“

Většinu pohybů se člověk musí ve svém životě učit. Výjimkou jsou např. pohybové aktivity jako chůze, běh, sezení apod., které si jedinec přirozeně osvojuje, rodí se s dispozicí k jejich rozvoji. Pokud chce žák lyžovat, bruslit nebo hrát fotbal, musí se to naučit. Toto učení se nazývá pohybové učení a jeho výsledkem jsou pohybové dovednosti. Pohybové schopnosti jako vrozené předpoklady k pohybu se u každého jedince vyznačují odlišnou úrovní a kvalitou. Nelze je zapomenout, ale tím, jak je člověk během svého života rozvíjí, se může jejich úroveň snižovat nebo zvyšovat. K základním pohybovým schopnostem patří vytrvalost, síla, rychlost, koordinace, kloubní pohyblivost (Perič, 2008).

Úroveň pohybových schopností a dovedností má vliv na zdatnost, kterou Dvořáková, Engelthalerová (2017, 19) vymezují jako „schopnost vyrovnat se vnějšími i vnitřními vlivy.“

Dle téhož zdroje je možné v rámci zdatnosti rozlišit její komponentu tělesnou a psychickou. Tělesná zdatnost je spojena se schopností vyrovnat se s nároky kladenými na fyzickou rovinu organismu a její úroveň ovlivňuje zdatnost psychickou, která je spojena se schopností zvládat nároky kladené na oblast psychiky. Pokud tedy např. musí žák splnit určitý pohybový úkol (např. v hodině tělesné výchovy), dochází k aktualizaci vůle, která je posilována, žák se nezdědka musí vyrovnat se strachem apod.

Na rozvoji pohybových schopností se podílí tělesné zrání. Na konci šestého roku tak např. dochází k patrnému poklesu spontánní pohybové aktivity, posturální stabilita je patrná až mezi 6.-8. rokem. Mění se také antropometrické parametry: začíná přibývat podkožní tuková vrstva, končetiny se prodlužují, rostou rychleji než trup. S dozráváním mozečkových funkcí je posilována rovnováha a koordinace pohybů. Obratnostní dovednosti od 6.-10. roku klesají, naopak narůstají vytrvalostní složky. Oproti mladšímu školnímu věku dítě na konci etapy školního věku lépe zvládá pohybové aktivity vytrvalostního charakteru (Pastucha, 2011). Na obrázku 1 je znázorněn rozdíl v pohybových schopnostech u dětí různého věku, a to v rámci vývojové etapy školního věku.



Obrázek 1. Rozložení pohybových schopností dle věku

Zdroj: Pastucha (2011, 46)

Z obrázku 1 je zřejmé, že vytrvalost narůstá s věkem, a to o 10 % v případě srovnání žáků šestiletých a desetiletých. Naopak s věkem se snižuje obratnost, která je nejvyšší v šesti letech. Sílu a rychlost věk neovlivňuje.

Nováková (2016) upozorňuje na skutečnost, že pohyb je v menší míře zastoupen také u dětí předškolních či mladších. To má ovšem značně negativní dopad mimo jiné na rozvoj

tělesné zdatnosti. Podle autorky je také prokázáno, že v případě nedostatečného zatěžování oběhového, dýchacího systému či svalů se snižuje jejich fyzická kapacita pro výkon. Jedná se o závažnou skutečnost, neboť platí, že tuto ztrátu již nelze v pozdějším věku nahradit. Běžnou praxí dnešních dětí školního věku je podle autorky minimum pohybu, včetně chůze. Rodiče vozí své potomky do školy, po skončení vyučování je vyzvednou a opět autem zavezou na zájmovou činnost. Jestliže dítě zůstává doma, nezřídka je samo a svůj volný čas tráví sledováním televize či zábavou s využitím moderních komunikačních prostředků. Dětem tak hrozí nadváha nebo obezita. Tím, že nejsou děti dostatečně pohybově gramotní, jsou méně ochotné pohybu se věnovat (stydí se, jsou neobratné, pohyb pro ně znamená značné úsilí, které nejsou schopni vynaložit, přednost dávají činnostem méně náročným). To vše pak může mít negativní dopad i na sociální interakce dětí. Zároveň však autorka upozorňuje i na další specifikum dnešní doby: mnozí ambiciózní rodiče naopak dětem do jejich života přinášejí značnou fyzickou zátěž, pakliže vedou děti k výkonnostnímu sportu. Nejen že je zde riziko zranění, ale tímto způsobem také narůstá stres v životě dětí školního věku. Jiným úskalím je navíc jednostranné přetěžování vedoucí taktéž k poranění nebo vadnému držení těla apod.

Velká část žáků se tak věnuje pohybu především v rámci hodin tělesné výchovy ve škole. Cihlář a Ticháček (2014, 146) uvádějí, že „tělesná výchova plní ve školním vzdělávání primární funkci z hlediska podpory pohybu, pohybových návyků a zdraví.“ Rámcové vzdělávací programy, které vymezují způsob vzdělávání, zároveň však dávají značný prostor pro jeho organizaci školám, a to v podobě tvorby vlastních školních vzdělávacích programů. Umožnily dle téhož zdroje formovat novou vzdělávací oblast, kterou je *Člověk a zdraví* a v rámci ní byl vytvořen nový předmět, a to *Výchova ke zdraví*. Součástí oblasti *Člověk a zdraví* je tělesná výchova. Realizace pohybu je tak zcela přirozeně spojována s konceptem zdraví, dopadem na zdraví, což souvisí s rozvojem klíčových kompetencí u žáků. Žáci jsou ve školách vedeni k tomu, aby pohyb vnímali jako přirozenou součást životního stylu. Dle téhož zdroje však klesá nejen čas, který dnešní děti věnují pohybu, ale snižuje se i zájem žáků o tělesnou výchovu. Rozhodujícím činitelem v tom, jakou roli ve svém životě děti přisuzují pohybu, mají jejich rodiče. Nicméně rodiny jako celek také nepropagují zdravý životní styl. Jedním z důsledků tohoto stavu je pak celosvětová pandemie obezity: „Poslední výzkumy uvádí, že více jak 10 % dětí má nadváhu a 10 % trpí obezitou.“ (Cihlář, & Ticháček, 2014, 146).

### 2.3.2 Zastoupení pohybu u žáků základní školy

Žáci školního věku nejsou homogenní skupinou a ani při jejich rozdělení do dílčích etap školního věku nelze tvrdit, že se tyto jedinci vyznačují stejnými pohybovými schopnostmi a dovednostmi. Je-li však zkoumáno, v jaké míře je u těchto dětí zastoupen pohyb, sledována bývá skupina žáků vybraného věku jako celek. Je všeobecně známým faktem, že pohyb ze života dnešních dětí mizí. Dokladem tohoto tvrzení je např. studie Státního zdravotnického ústavu z roku 2016, která byla provedena ve spolupráci s celkem 46 pediatry. Administrovány byly dotazníky v 15 městech České republiky, sledována byla pohybová aktivita u dětí ve věku 5, 9, 13 a 17 let. Zjištěno bylo, že pravidelně sportuje pouze 54 % dětí (pravidelnost značilo alespoň 4 hodiny týdně věnované sportu). Aktivní sportování dětí se odvíjelo od jejich věku: sportu se nejvíce věnovaly děti ve věku 9 let (70 % dětí v této věkové kohortě aktivně sportovalo), zatímco ve věku 17 let se jednalo pouze o 37 %. Dále z výzkumu vyplynulo, že dvě třetiny dětí sportují pravidelně, avšak nikoliv v rámci některého ze sportovních oddílů či zájmových kroužků. Celá pětina dětí však nesportuje vůbec, u kohorty sedmnáctiletých se jednalo o třetinu. Mnohem více času však tráví děti a dospívající sedavými aktivitami, které jsou spojeny s užíváním počítače, tabletů, chytrých telefonů apod. – v průměru se jim děti věnují 2 hodiny denně. Vadné držení těla bylo zjištěno u 42 % dětí, častěji u chlapců (u chlapců bylo identifikováno vadné držení těla u 46 % sledovaných dětí, zatímco u dívek se jednalo pouze o 38 %), přičemž nejčastěji se jednalo o předsunutí hlavy, kulatá záda, skoliotické držení těla. U dětí, které nesportovaly, byl zjištěn podíl dětí s vadným držením těla o 10 % větší než u dětí s pravidelnou sportovní aktivitou (SZÚ, 2016).

Obdobná data byla zjištěna i ve výzkumu realizovaném v roce 2010, z čehož lze usuzovat na setrvalý trend snižování pohybových aktivit u dětí školního věku. Jednalo se o výzkum realizovaný v rámci mezinárodní studie HBSC (*The Health Behavior in School-aged Children*), která je zaštitěna Světovou zdravotnickou organizací WHO. Česká republika se do projektu zapojila poprvé v roce 1995. V roce 2010 se jí zúčastnilo 5 012 dětí. Z výzkumu vyplynulo, že méně pohybově aktivní jsou dívky. Mnozí žáci necvičí ani v hodinách tělesné výchovy. Pokud děti sportují či obecně věnují se pohybu, činí tak většinou pro zábavu. Dalšími důvody jsou důraz kladený na rovinu zdraví a potřeba sociálního kontaktu s kamarády. Tráví-li žáci čas se svými rodiči, věnují se většinou jiným aktivitám než pohybovým – např. sledování televize, videa, společenskými návštěvami apod. Jestliže však děti navštěvují ve svém volném čase nějaké zájmové kroužky, jedná se nejčastěji o sport (Kalman, & Vašíčková, 2013).

Kalman a kol. (2015) na vzorku 9 014 dětí ve věku 11-15 let zkoumali jejich motivaci k pohybu. Předložených motivů bylo 13 a byly čerpány ze studie HBSC. Zjištěny byly rozdíly mezi chlapci a děvčaty: pro dívky byl hlavním motivem sociální kontakt, pro chlapce výkon, přičemž motiv výkonu se u respondentů zvyšoval s věkem. Zdravotní motivace byla ve srovnání s dětmi ze zahraničí u dětí českých nižší. Tyto výsledky zároveň podle autorů nastiňují, jakým způsobem lze zvýšit motivaci českých žáků k pohybu – u dívek se tedy jedná o zatraktivnění pohybu a sportu díky posílení možnosti sociálního kontaktu, chlapcům je vhodné předkládat aktivity s prvky soutěživosti nebo s možností měřit a zvyšovat svůj výkon. Uvažovat lze také o smíšených třídách v hodinách tělesné výchovy.

Zajímavá zjištění přinesl výzkum zaměřený na zastoupení fyzických a sedavých aktivit v životě žáků základních škol. Opět bylo vycházeno ze stejného vzorku dětí uvedeného v předchozím výzkumu. Za fyzické aktivity, a to vyšší intenzity, byly považovány aktivity, u nichž dítě jen stěží popadne dech, zpotí se, sedavé aktivity se týkaly sledování televize, hraní počítačových her a činností realizovaných na internetu. Kromě toho bylo u dětí zkoumáno zastoupení rizikového chování, jako je např. kouření, dále nezdravé stravovací návyky a vztah ke škole, včetně vnímaného tlaku ze strany školy. Děti byly rozděleny do dvou skupin: porovnávány byly české a slovenské děti. Čeští žáci vykazovali více pohybových aktivit a méně aktivit sedavého typu oproti žákům slovenským, ve větší míře u nich bylo zjištěno kouření a nezdravé stravovací návyky. Statistickou analýzou bylo prokázáno, že realizování fyzické aktivity vyšší intenzity prokazatelně vede ke snížení pravděpodobnosti, že dítě bude kouřit, což se ovšem týkalo pouze dívek, zároveň u obou pohlaví bylo zjištěno, že sedavé aktivity zvyšují riziko kouření, ale též násilného chování, včetně šikany. U dívek vedla větší účast na fyzických aktivitách vyšší intenzity k pozitivnějšímu postoji vůči škole, chlapci pocítovali v souvislosti s věnováním se pohybovým aktivitám méně stresu ve škole či v oblastech se školou spojených.

Poznatky o pohybovém chování českých žáků přináší také více než desetileté monitorování pohybových aktivit pomocí krokoměrů *Centra kinantropologického výzkumu Institutu aktivního životního stylu* Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Zdravotní doporučení pro pohybovou aktivitu dětí ve věku 14-18 let činí v případě chlapců 11 000 kroků, v případě dívek 9 000 kroků. Data o pohybových aktivitách a sedavém chování těchto dospívajících přinesl výzkum realizovaný ve dvou etapách: v letech 1998-2000 a v letech 2008-2010. Výzkumný soubor tvořilo 902 adolescentů, konkrétně 382 z první kohorty a 620 z druhé kohorty. Respondenti se zúčastnili týdenního monitoringu svých aktivit prostřednictvím krokoměru, zároveň vyplňovali bližší informace o jimi realizovaných

aktivitách do záznamového archu. Krokomeř byl nošen s výjimkou spánku a provádění hygieny nebo aktivit ve vodě. U mladších respondentů (14-16 let) bylo zjištěno méně pohybové aktivity ve srovnání s respondenty staršími (16-18 let) ve sledovaných letech, méně provedených kroků bylo zjištěno u mladších respondentů, nicméně pokud se mladší respondenti věnovali pohybové aktivitě, čas strávený tímto způsobem byl u žáků mladších větší než u žáků starších. Hraní sportovních her se více věnovaly dívky, avšak dominující pohybovou aktivitou u všech žáků byla chůze. Dále bylo zjištěno, že dívky mají v oblíbené aktivitě, jakými jsou např. in-line bruslení, cyklistika, běh a chlapci preferují sportovní hry. Za dobu sledovaných 10 let se celkově nezměnil čas strávený adolescenty sledováním televize nebo sezením u počítače (činil 14 hodin týdně), avšak u dívek byl zaznamenán nárůst z původních 7,6 hodin týdně na 10,5 hodin týdně (Sigmundová, & Sigmund, 2015). „V této studii během deseti let poklesl počet chlapců, kteří plní doporučení 11 000 kroků denně, z 68 % (kohorta z let 1998-2000) na 55 % (kohorta monitorovaná v letech 2008-2010). Přibližně tři čtvrtiny děvčat plní zdravotní doporučení 9 000 kroků denně a obě generace děvčat jsou vzhledem k tomuto doporučení srovnatelné.“ (Sigmundová, & Sigmund, 2015, 96).

Je tedy zřejmé, že pohyb není u dětí základních škol zastoupen dostatečně, s čímž souvisejí nejen zdravotní rizika, ale též obtíže v oblasti psychické pohody, sebepojetí apod. Pohyb bývá zastoupen i v rámci volnočasových aktivit, které se však pohybovými či sportovními aktivitami nevyčerpávají. Více je o problematice volného času u žáků základních škol pojednáno dále v textu.

## **2.4 PROBLEMATIKA VOLNÉHO ČASU**

Volný čas je fenoménem, který se v posledních letech stává stále diskutovanějším. Bezesporu je to dáno díky nižšímu počtu hodin, které člověk musí trávit v práci či při jiné činnosti, která je nutná pro jeho sociální existenci. Tuto změnu v současnosti zaznamenává čím dál více populace. V této oblasti se proto samozřejmě rozrůstá nabídka aktivit pro jedince různého věku. Účast na volnočasových aktivitách má pozitivní dopad na kvalitu života jedince. Nicméně ne každá aktivita, které se člověk věnuje mimo např. pracovní dobu nebo čas strávený ve škole, může být označena za volnočasovou aktivitu.

Dále v textu je přiblíženo pojetí volného času, jeho funkce a význam pro člověka. V závěru kapitoly jsou uvedeny možné klasifikace volnočasových aktivit.



## 2.4.1 Charakteristika volného času a volnočasových aktivit

Jednou z nejznámějších definic volného času je vymezení francouzského sociologa J. Dumazediera, který volný čas chápal jako „souhrn činností, které může člověk provozovat s plnou libovůlí, buď pro odpočinek nebo pro pobavení, či pro rozvoj svých znalostí nebo nezištné školení, pro svou dobrovolnou účast na společenských záležitostech nebo svobodnou tvůrčí činnost poté, když se uvolnil ze závazků pracovních, rodinných i společenských.“ (Hájek a kol., 2004, 25).

Vlastní definici uvádí Knotová (2013, 32): „Volný čas je prostorem, který je naplňován aktivitami na základě svobodného rozhodování, činnostmi volenými na základě individuálních potřeb, hodnot a zájmů. Pro volný čas je příznačná možnost individuální strukturace vlastní disponibilní doby, tj. možnost pružného časového režimu.“

V této definici je tedy taktéž zdůrazněna individualita jedince, která je dále rozvíjena volnočasovými aktivitami. Zároveň tedy platí, že pokud se ve volném čase člověk věnuje činnostem, které si sám nezvolí, nejedná se o plné naplnění toho, co je chápáno jako volný čas. Pokud toto kritérium vztáhneme na děti, ty se pochopitelně často věnují činnostem, které jim určují rodiče, včetně činností zájmových. V tomto případě je tedy žádoucí, pokud má volný čas být skutečně benefitem pro dítě, aby byly dětem zprostředkovávány takové aktivity, které ony samy považují za smysluplné a kterým se rády věnují. Za volnočasové aktivity tak lze považovat také činnosti, které jsou realizované ve volném čase, a to v pojetí, v němž je aktualizována svobodná volba člověka věnovat se dané aktivitě.

Pochopitelně definic či detailnějších vymezení volného času existuje velké množství, doposud oficiální definice volného času neexistuje. Podle Knotové (2011) je možné všechna pojetí volného času rozdělit do tří hlavních skupin, které jsou následující:

- **optimistická:** volný čas je ztotožňován s cílem či smyslem lidského života;
- **skeptická:** v tomto pojetí je pozornost věnována především negativním aspektům trávení volného času, rizikům, která z tohoto trávení mohou plynout;
- **realistická:** důraz je kladen na vytváření hodnot ve volném čase, s ohledem na společenský kontext.

Jiné dělení nalézáme u Dufkové (2014), která pojetí volného času klasifikuje dle toho, na jaké oblasti se tyto definice zaměřují, a to v kontextu toho, co je a není volný čas. První skupinu tak představují definice negativní, v nichž je vyjádřeno, co není volným časem. Druhá skupina zahrnuje vymezení kvantitativní povahy, tj. množství času, které jedinci

zbytek poté, co se věnuje povinnostem – jedná se o zbytkové definice. Třetí typ definic se již zaměřuje na obsah trávení volného času a toho, co jedinci tento druh aktivit přináší.

Veškerý čas, který má člověk k dispozici, lze podle Krause rozdělit do tří skupin. První je zastoupena časem pracovním, případně časem stráveným ve škole. Druhou skupinu tvoří čas vázaný nebo též polovolný, který bývá vyplněn činnostmi běžného dne: jedná se např. o spánek, konzumaci stravy a její přípravu, provádění osobní hygieny. Čas, který následně v jednom dni člověku zbyde, je časem volným. Volný čas má pak podle autora značný vliv na socializaci člověka a osobnostní vývoj. Navíc platí, že u dětí lze vhodnou volnočasovou nabídkou kompenzovat určité nedostatky, které jsou přítomny v rodinném prostředí. Způsob, jak člověk tráví svůj volný čas, velkou měrou vypovídá o životním stylu dotyčného a odráží se v něm životní podmínky jedince, přístup k vlastní aktivitě, ale i hodnotový systém.

Podle Krause (2015) mají mnozí lidé dostatek volného času a dokáží jej také vhodně využít. Kromě toho však existují další dvě skupiny lidí, tedy ti, kteří mají volného času málo či jim zcela nebo takřka chybí, a dále jedinci disponující dostatkem volného času, který ovšem neumí využít. Příčinu nedostatku volného času spatřuje autor v přetěžování pracovními nebo školními aktivitami, velkém množství zájmových činností, což se týká např. i sportu realizovaného na vrcholové úrovni, příčinou bývá i nevhodné rozvržení denních aktivit nebo nutnost dojíždět do zaměstnání či školy. Zástupce druhé skupiny nacházíme často u žáků, kteří se v rodině nenaučili svůj volný čas smysluplně trávit, nebyli nebo nejsou rodiči vedeni k rozvíjení volnočasových aktivit. Volný čas je pak pouze konzumován, tráven nahodile, ve skupinách vrstevníků, bez většího zaměření. Kromě toho však dostatkem, nebo spíše nadbytkem volného času disponují lidé ve starobním důchodu nebo nepracující, u nichž je však riziko, že absence práce povede ke ztrátě smysluplného trávení volného času, a to v důsledku nízké struktury dne, navíc takto přítomný volný čas do určité míry limituje možnosti svobodného jednání, neboť i v tomto čase by se mnozí lidé chtěli věnovat např. pracovní činnosti.

Jak vysvětlují Janiš a Skopalová (2016), využívání volného času se v průběhu historického vývoje měnilo. Dnes je lidem k dispozici poměrně rozsáhlá nabídka volnočasových aktivit, které bývají navíc organizovány a jsou zacíleny na různé skupiny populace. Nárůst volného času nastal s rozmachem industrializace, zejména pak ve druhé polovině 20. století. Aktuálně naopak můžeme sledovat trend snižování objemu volného času v životě jedince, což je dáno přesahem pracovní oblasti nebo povinností obecně do volného času. Setkáváme se také s tím, že lidé dnes preferují pasivní trávení volného času. Volný čas

je vymezen povinnostmi jedince, obsah jeho trávení ale z velké části závisí také na finančních nebo zdravotních možnostech jedince. Jak autoři upozorňují, postoj k volnému času se utváří v rodině, kdy rodiče se pro své děti v tomto ohledu stávají vzory. To, co je pro volný čas dospělého jedince nejvíce charakteristické, je dle téhož zdroje zaměřenost na regeneraci, relaxaci a kompenzaci pracovního života.

Co se týče historického utváření prostoru pro volný čas dětí a mládeže, v tomto ohledu bylo podle Hofbauera a Kaplana (2010) důležité osvobodování dětí od práce a také utváření nových zásad výchovného působení na děti. Volný čas, který děti a dospívající měli, začal být využíván také k výchovným účelům. Zpočátku se jednalo o děti problematické, nebo pocházející ze znevýhodňujícího sociálního prostředí. Náplň volného času u těchto jedinců plnila funkci edukativní, ale též docházelo k ochraně a nápravě jevů vzniklých jako důsledek nevhodného rodinného působení. Ve druhé polovině 19. století začala vznikat sdružení a spolky zaměřené na trávení volného času dětmi a dospívajícími. Jmenovat lze v českém prostředí např. tělovýchovnou jednotu Sokol nebo křesťansky orientovanou organizaci YMCA. S narůstáním počtu dětí a mládeže zapojených do organizovaných volnočasových aktivit se na nabídce volnočasových aktivit začal podílet i stát. Důraz byl při tom kladen na demokratizaci, tj. možnost rovného přístupu k volnočasovým aktivitám pro všechny děti a dospívající.

Hájek, Hofbauer a Pávková (2008) vysvětlují, že je velmi důležité zabývat se volným časem u dětí a mládeže, neboť ten znamená u těchto jedinců možnosti seberealizace, poskytlá prostor pro výchovné působení. Kromě odpočinku a zábavy nabízí volný čas rozvoj zájmové sféry, rozvíjeny jsou schopnosti jedince, včetně těch, které lze uplatnit i v pracovní oblasti. Volný čas je také spojen s účastí na občanském životě.

Lze uvést více funkcí volného času. Tou základní je podle Spracklena (2013) vymezení předělu mezi prací a zábavou, časem, který je možné věnovat pouze vlastní osobě, pro vlastní osobnostní rozvoj. K dalším významným funkcím řadí autor socializaci (tj. zespolečňování jedince) a sociální kontakt, tedy vytváření a posilování vazeb mezi lidmi. Hájek, Hofbauer a Pávková (2008) rozlišují dvě roviny funkcí volného času: individuální a společenskou. K individuálním funkcím, tj. funkcím významným pro člověka, patří např. funkce rekreace (odpočinek, čas k rekreaci, zotavení), kompenzace (prostřednictvím volnočasových aktivit může člověk kompenzovat to, čeho se mu v životě nedostává), edukace (tj. vzdělávání, kdy jsou volnočasové aktivity příležitostí k učení, a to učení celoživotního) či kontemplace (duchovní rozměr volnočasových aktivit. Ve volnočasových aktivitách lze nalézt smysl života, nebo jej prostřednictvím těchto aktivit rozvíjet). Ke společenským funkcím,

tedy tomu, jak volnočasové aktivity prospívají společnosti jako celku, řadí autoři funkci komunikační (podpora sociálních kontaktů) a funkci participační (účast na společenském životě). Hájek (2004) u volného času zdůrazňuje možnost vystoupit z vlastní komfortní zóny a též libé pocity, které volnočasové aktivity člověku přinášejí.

Kromě toho však nelze opominout propojení volnočasových aktivit, zejména tedy aktivit sportovních, pohybových, rekreačních, s rozvojem regionů, cestovním ruchem. Skoumal, Schwartzhoffová a Hobza (2013) zjišťovali, do jaké míry může být sport východiskem pro regionální rozvoj cestovního ruchu. Zaměřili se na Olomoucký kraj a dospěli k názoru, že v kraji jsou podporovány projekty, které reflektují oblast sportu a cestovního ruchu jako významné cíle a priority. Cestovní ruch přináší krajům možnosti rozvoje v různých dalších oblastech, přičemž právě sport je cestou, jak do regionů přilákat i obyvatele z jiných oblastí. S tím souvisí i poměrně nový fenomén, kterým je zoorekreace. Fajman, Treznerová a Ticháčková (2012) vysvětlují, že zoorekreace má více podob. Lze rozlišit zoorekreaci jednorázovou, kdy dochází k náhodnému kontaktu člověka se zvířetem, a též dlouhodobou. Ta je v populaci zastoupena nejčastěji, neboť se mimo jiné jedná o chování domácího mazlíčka, péči o něj. Zoorekreací je však i pobyt na ekofarmě, pravidelný pobyt v přírodě, v němž dochází ke kontaktu se zvířaty apod. Všimnout si tak lze propojení volnočasové aktivity i s určitými terapeutickými účinky, které zoorekreace má.

Zabýváme-li se volným časem, je vhodné také uvést, v jakém prostředí se volnočasové aktivity mohou odehrávat. Patrně nejvhodnějším je příroda a jak je patrné z předchozího textu, pobyt v přírodě může být spojen i s dalšími oblastmi lidského života, než je pouze odpočinek. Jak vysvětlují Hájek, Hofbauer a Pávková (2008), příroda pro člověka původně představovala nepřítele, se kterým je nutné bojovat. S tím, jak však začal být člověk více obeznámen s jejími zákonitostmi, začalo docházet k přizpůsobování si vnějšího prostředí vlastním potřebám, využívání možností, které příroda člověku nabízí. Mnoho volnočasových aktivit dnes dává jedinci možnost vracet se k přírodě, pozitivně rozvíjet vztah k ní, cítit se více její součástí. Kromě benefitu, který příroda sama o sobě člověku přináší (zdravotní, estetický apod.) lze volnočasovými aktivitami prováděnými v přírodě rozvíjet vlastní schopnosti a dovednosti, ale též se více účastnit sociálního kontaktu, neboť mnoho aktivit v přírodě se děje ve skupinách či širších společenstvích. Aktivity v přírodě mohou být krátkodobé, tedy i jednorázové, velmi často však mají dlouhodobý charakter (tábory, dlouhodobé výpravy, kterých se lidé účastní pravidelně). Rozšiřují se také možnosti pro trávení volného času v přírodě. Aktivity realizované v přírodě „sledují různé cíle: podporují fyzickou a psychickou zdatnost účastníků, rozšiřují znalosti o přírodě a člověku, sledují vlivy

soudobé socializace na přírodu, inspirují a uskutečňují opatření pro její ochranu a další rozvoj. Takto vytvářejí pozitivní vztah člověka k přírodě a kultivují mezilidské vztahy (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008, 16). K volnočasovým aktivitám ovšem také vybízí prostor v městech a obcích, který může být venkovní a vnitřní. Budovány jsou speciální zařízení a areály pro realizaci sportů, dnes je běžně k provozování volnočasových aktivit využíván i prostor městský, venkovský, jakými jsou parky, náměstí nebo ulice (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008).

#### 2.4.2 Klasifikace volnočasových aktivit

Tak, jako neexistuje všeobecně přijímaná definice volného času nebo volnočasových aktivit, ani v případě jejich dělení není k dispozici jednotná klasifikace. Podle Šeráka (2009) je však možné v rámci volnočasových aktivit uvažovat o třech hlavních skupinách, kterými jsou aktivity odpočinkové (fyzicky málo náročné), aktivity rekreační (zástupcem jsou aktivity pohybové) a aktivity zájmové (ty jsou soustředěny na rozvoj konkrétního zájmu, zaměření). Kromě toho lze však podle autora volnočasové aktivity dělit dále – např. na aktivity manuální (např. zahraničení, modelářství), fyzické (nejedná se pouze o aktivity sportovní, ale veškerou činnost, při které je vykonávána určitá fyzická námaha – patří sem např. turistika, rybaření, houbaření), kulturně umělecké (v této skupině je rozlišováno, zda jedinec sám umění vytváří, či jej pouze konzumuje, tj. zda se jedná o činnost produktivní nebo receptivní), společenské aktivity (další dělení spočívá v rozlišení společenských aktivit na formální – příkladem je účast na politickém nebo obecně občanském životě ve formě členství např. ve spolku, a dále aktivit neformálních, kterými jsou návštěva přátel nebo kina), poslední významnou skupinu zastupují hry.

Podle Pávkové (2014) lze činnosti realizované ve volném čase rozdělit taktéž do tří velkých skupin. První představují činnosti odpočinkové a rekreační, druhou skupinu reprezentují zájmové činnosti a třetí skupinu veřejně prospěšné činnosti. Mezi těmito druhy vynikají podle autorky zájmové činnosti, a to proto, že umožňují rozvoj osobnosti: její seberealizaci, objevování nových schopností, prohlubování stávajících dovedností. Zájmové činnosti autorka člení do následujících podskupin:

- **aktivní a receptivní činnosti:** jedná se např. o pasivní sledování sportu v televizi, četbu, poslech hudby, návštěvu divadelního představení. Jak autorka dále vysvětluje,

prakticky všechny činnosti obsahují receptivní složku, nicméně trávení volného času by mělo být co nejvíce aktivní – ideální je věnovat se pohybovým aktivitám;

- **hluboké a povrchní, krátkodobé a dlouhodobé, jednostranné a mnohostranné činnosti:** pokud se člověk věnuje svému zájmu, měl by jej rozvíjet do hloubky. Aktivita by měla působit na co nejvíce složek osobnosti. Příkladem je dobrovolnická aktivita, ve které může být zastoupen pohyb, umělecký aspekt, rozvíjena může být i spirituální složka, společenský kontakt;
- **žádoucí a nežádoucí aktivity:** k žádoucím aktivitám patří činnosti pozitivně působící na osobnost a organismus jedince (např. sport, kultura). Nežádoucí aktivity jsou spojeny se závislostním či jinak rizikovým chováním;
- **podle počtu účastníků:** rozlišují se aktivity individuální, skupinové a hromadné;
- **podle míry organizovanosti:** volnočasové aktivity mohou být realizovány jako spontánní nebo organizované;
- **podle pravidelnosti:** základní dělení se týká rozlišování aktivit prováděných pravidelně a nepravidelně. Zejména u dětí je dobré nabízet takové volnočasové aktivity, které lze vykonávat pravidelně, neboť se v tomto případě naskýtá prostor pro výchovně-vzdělávací působení na dítě. Nicméně jak autorka dále uvádí, důležitá je u volnočasových aktivit také jejich pestrost a není vhodné děti zatěžovat jednostranně, což se týká i aktivit pohybových;
- **dělení podle obsahu:** zájmové volnočasové aktivity lze dále členit na společenskovední, pracovní-technické, přírodovědně-ekologické, esteticko-výchovné, tělovýchovné a sportovní. Esteticko-výchovné aktivity zahrnují více druhů činností, v obecné rovině se jedná o činnosti hudební, výtvarné, literární a dramatické. Mnoho volnočasových aktivit lze však přiřadit k více kategoriím, činnosti v nich prováděné se prolínají.

Sak (2000) nabízí dělení volnočasových aktivit dle jejich zaměřenosti. Rozlišuje tak volnočasové aktivity kulturně orientované, dále aktivity sportovně orientované, orientované manuálně, introvertně a extrovertně. Kulturní orientace je spojena spíše s pasivitou jedince. Kromě uměleckých činností (návštěva divadla, výstavy apod.) do této kategorie řadí autor také mimoškolní vzdělávání. Sportovní orientace postrádá orientaci kulturní a intelektuální, jejím obsahem jsou hry a aktivity vysoké intenzity, ovšem mnohé z her, které do této skupiny patří, jsou provozovány spíše pasivně (hraní počítačových her apod.). Extrovertní orientace je spojena s realizací volnočasových aktivit, kterých se jedinec účastní společně s dalšími lidmi, nebo které přinášejí kontakt s druhými. Jedná se např. o návštěvu restaurace, kaváren či

společenských akcí. K manuálním aktivitám řadí autor kutilství, práci na zahradě, chov zvířat, nicméně míněny jsou činnosti realizované nikoliv z povinnosti, ale kvůli zábavě a seberealizaci. Introvertní orientace je spojena s konzumem a ze všech skupin je kategorií s nejvíce pasivními volnočasovými aktivitami. Patří do ní např. sledování televize, odpočinek, ve smyslu nicnedělání, četba či psaní deníku.

Dle MŠMT (2002) je základním prvkem zdravého životního stylu především aktivně trávený odpočinek. Z hlediska potřeb dětí a mládeže se tedy jedná zejména o pohybové a sportovní aktivity. Sportovní aktivity lze podle Slepíčkové (2005) dělit do následujících kategorií:

- **elitní, vrcholový sport:** důraz je kladen na výkon. Vrcholový sport je sportem spojeným s komercí a překračuje hranice volného času, tj. mezi volnočasové aktivity řazen nebývá;
- **soutěžní klubový sport:** i když v těchto aktivitách je důležitý výkon, není primární. Hlavními prvky jsou zde podle autorky soutěž a vzrušení. Žák je členem soutěžního klubu, který může reprezentovat a který mu také pro realizaci sportu poskytuje zázemí;
- **rekreační sport:** hlavními znaky rekreačního sportu jsou relaxace, zdraví a společenské kontakty. Nabídka rekreačního sportu je dostupná např. ve sportovních oddílech, klubech, ale i v soukromých organizacích. V rámci rekreačního sportu není nutností být členem klubu, organizace apod., lze jej provozovat i individuálně;
- **fitness sport:** cílem je pěstování tělesné zdatnosti. Fitness sport patří do soukromého sektoru, může se jednat o záležitost individuální (běh, cyklistika). Pro příznivce fitness sportu je charakteristické, že se zaměřují na zlepšování své tělesné zdatnosti, sledují své výkony a změny v nich;
- **rizikový a dobrodružný sport:** ústředními motivy je dobrodružství a napětí. Sportovní aktivity tohoto typu jsou zajišťovány zejména v soukromém sektoru. Do této oblasti patří sporty, které jsou finančně značně náročné (např. parašutismus, rafting). Bývá spojen s turismem, velmi často je provozován v přírodě a řadí se tedy k outdoorovým aktivitám;
- **požitkářský sport:** jiný název pro tuto formu sportu je podle autorky S-sport, neboť je spojen s jevy, jakými jsou slunce, moře, písek, sex, rychlost, uspokojení, kdy všechny tyto pojmy začínají v angličtině na písmeno „s“. Požitkářský sport je spojen s cestovním ruchem;

- **kosmetický sport:** již název napovídá, že hlavním kritériem pro jeho realizaci je důraz kladený na vzhled. Do kategorie patří i aktivity jako masáže nebo návštěva solária a naplňují tak širší koncepci sportu.

## 2.5 VOLNÝ ČAS U ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Závěrečná kapitola patřící do teoretických východisek se již soustředí na volnočasové aktivity žáků školního věku. V úvodu je pojednáno o přínosu volnočasových aktivit pro žáky školního věku a též o možnostech, které děti mají, pokud chtějí svůj čas trávit smysluplně a využít nabídky organizovaných volnočasových aktivit. V závěru kapitoly je pojednáno o zastoupení volnočasových aktivit u žáků základních škol, kdy je primárně vycházeno z dostupných výzkumů na toto téma.

### 2.5.1 Přínosy a možnosti trávení volného času žáky základních škol

Zabýváme-li se volnočasovými aktivitami u žáků základní školy, je důležité zdůraznit, že volnočasové aktivity by žákům neměly sloužit pouze jako způsob, jak trávit svůj volný čas. Tůma (2018, 15) poukazuje na významný prostor pro výchovu a vzdělávání, který se pedagogům či dalším odborníkům pracujícím s dětmi a mládeží prostřednictvím volnočasových aktivit otevírá. Cílem výchovy ve volném čase je podle autora „naučit jedince hospodařit s volným časem, rozumně ho využívat a oceňovat volný čas jako významnou životní hodnotu.“ Z tohoto cíle lze pak podle Tůmy (2018) odvodit cíle další: jedinec je veden k tomu, aby dokázal efektivně odpočívat, a to s ohledem na zdravý životní styl i kvalitu života. Další požadavek je spojen se schopností umět si vhodně volit rekreační nebo obecně volnočasové aktivity, rozvíjet vlastní zájmy, objevovat a rozvíjet nové dovednosti. V tomto ohledu je pak důležité, jaké volnočasové aktivity jedinec volí – ty lze např. u žáků se SVP zacílit ke kompenzaci nedostatků nebo nabídnout takové aktivity, které umožňují rozvíjet schopnosti a dovednosti potřebné pro optimální začlenění do společnosti. Prostřednictvím volnočasových aktivit dochází také k saturaci důležitých potřeb, a navíc je tímto způsobem žák veden k celoživotnímu učení.

Kaplánek (2012) zdůrazňuje u výchovného působení na děti v souvislosti s jejich trávením volného času možnost naučit se svobodně nakládat se svým volným časem. Rozvíjena je tzv. volnočasová kompetence, u které lze rozlišit více aspektů. Žák se učí začleňovat svůj volný čas do struktury dne, zohledňuje při tom podmínky, souvislosti,



případně rozpory s ohledem na čas, který je zapotřebí věnovat povinnostem. Důležité je, aby děti nepovažovaly volný čas za dobu izolovanou, ale vnímaly jej jako čas zcela přirozeně integrovaný do života. To je základním východiskem pro to, aby později dokázal jedinec plně využívat možnosti volného času, dokázal odpočívat, přirozeně rozkládal své síly mezi oblast pracovní a rekreační. S ohledem mimo jiné i na žáky se speciálními vzdělávacími potřebami je důležitá možnost vnímat volný čas jako jedinečný prostor, v němž si lze určovat podmínky žití, způsob seberealizace. Autor ovšem také zdůrazňuje potřebu odhalovat tendenci ke konzumu, proti níž lze bojovat vhodnou náplní volného času, což je důležité opět u dětí, které by se měly učit přistupovat kriticky např. k médiím (reklamám) a tlaku, který je na ně v tomto ohledu vyvíjen, což se týká i trávení volného času. Zážitky, které volný čas přináší, mohou být cenným zdrojem učení, podnětem ke změně postojů a jednání.

Možností, jak a kde mohou žáci základních škol trávit svůj volný čas, je relativně mnoho. Černý (2011) vyzdvihuje zejména neziskové organizace, které se zabývají dětmi a mládeží a představují důležitý doplněk školských zařízení pro vzdělávání a volný čas (jedná se o střediska volného času či domy dětí a mládeže). V tomto ohledu podle autora není důležité pouze to, že děti mohou smysluplně trávit svůj volný čas, rozvíjet své schopnosti, pozitivně působit na své zdraví. Cenné jsou silné osobní vazby, které jsou rozvíjeny mezi dětmi a vedoucími kroužků, trenéry apod. Nebývá výjimečné, že jsou tyto vazby udržovány i v dospělém životě. Kromě toho se ovšem dítě dostává i do kolektivu vrstevníků, případně dětí starších, mladších, a učí se kooperaci, zvládat konflikty, řešit různé problémy, tj. rozvíjeny jsou sociální dovednosti žáků. Jak autor doplňuje, občanských sdružení, které se zabývají výchovou a vzděláváním dětí a mládeže, je více než 600 a jejich reprezentativní platformou je Česká rada dětí a mládeže.

Koncept trávení volného času dětmi navazuje podle Kaplánka (2012) na filosofii tzv. mimotřídní činnosti, která byla rozvíjena od 50. let minulého století. V praktické rovině se jednalo o organizaci volnočasových aktivit, včetně pořádání výletů nebo exkurzí pro děti. Mimotřídní činnost byla koncipována jako výchovně-vzdělávací činnost, prováděná nad rámec závazného učebního plánu. Cílem bylo, aby žáci měli možnost propojovat teoretické poznatky získané vyučováním s vlastními zážitky. Jednalo se ovšem také o prostor pro rekreaci po skončení vyučování, načerpání tělesných a duševních sil pro další školní práci. Nelze ani opomenout přebírání žádoucích sociálních rolí či vrůstání do společnosti. Zároveň však byl sledován zájem rozšiřovat oblast zájmů dětí, a to tak, aby dítě porozumělo tomu, v čem tkví jeho potenciál, jakým činnostem by se rád věnoval, a následně byl schopen sám si již řídit trávení volného času.

V souvislosti s tím je možné doplnit, že volnočasové aktivity mohou být pro dnešní děti zátěží, zejména pokud k nim rodiče přistupují jako k možnosti, jak vyplnit dítěti jeho čas mimo školní vyučování, v době, kdy by dítě bylo samo doma. Sledovat můžeme i promítání ambicí rodičů do výběru volnočasových aktivit, které tak dnes již nejsou vždy jen činností pro zábavu nebo regeneraci sil, ale též prostředkem, jak získat prestiž ve společnosti. Jílek upozorňuje na skutečnost, že dnešní děti zažívají ve svých životech mnoho stresu, přičemž náplň volného času, jeho strukturování, další zátěž přináší, a to právě kvůli rodičům, kteří své děti přetěžují. Podle autora dokáže dítě zátěž zvládnout, může-li využít možnosti regenerovat své síly, navíc děti dokáží oproti dospělým intuitivně hledat a nalézat jedinečné způsoby odpočinku, např. formou hry, která je pro ně přirozená. Děti většinou nejsou schopny samy přijít za rodiči, svěřit se jim se zátěží a únavou, kterou prožívají v důsledku přetížení povinnostmi, které se přelévají i do volného času (mnoho volnočasových aktivit je tak pro děti taktéž povinností). Je úkolem rodiče stav dětí monitorovat, únavu rozpoznat a umožnit dítěti odpočinout si. Od dětí je často očekáváno, že i ve volnočasových aktivitách budou dosahovat dobrých nebo nejlepších výsledků, často mají v tomto ohledu následovat své rodiče. Důvodem, proč rodiče takto ke svým dětem přistupují, je jejich vlastní nesplněné přání, ale i strach, že u dítěte něco promeškají, neposkytnou mu potřebné podmínky pro optimální rozvoj osobnosti. Autor zdůrazňuje, že děti potřebují mít i čas jen samy pro sebe, své kamarády, volný pohyb, není tedy vhodné organizovat jim veškerý volný čas. V opačném případě se zvyšuje riziko, že např. v dospívání dítě nebude schopno samo si volný čas organizovat, dosavadních aktivit se vzdá a nahradí je např. účastí v některé z mládežnických subkultur. Mnoho zájmových činností a dílčích volnočasových aktivit tak v životě dětí neplní svůj účel a dítě, často i jeho rodiče, se spíše stávají jejich vazaly.

Jednou z možností, jak žáci základních škol mohou trávit svůj volný čas, je využití nabídky školských zařízení pro zájmová vzdělávání. Dle § 3 Vyhlášky 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání se jedná o tři hlavní oblasti, v nichž toto vzdělávání probíhá: **střediska volného času, školní klub a školní družinu**. Středisko volného času může mít dvojí podobu: jedná se o **dům dětí a mládeže**, které dětem nabízí zájmové činnosti různého zaměření, a dále o **stanice zájmových činností**, které se již soustřeďují jen na jednu jedinou zájmovou činnost. Střediska nabízejí volnočasové aktivity v pracovních dnech. Školní kluby a družiny jsou spojeny s činností konkrétní školy.

Nabídka volnočasových aktivit je také soustředěna v nízkoprahových klubech pro děti a mládež. Jedná se o službu sociální prevence, která je poskytována v ambulantní podobě. Cílovou skupinou jsou děti a mládež ve věku 6-26 let, kteří jsou ohroženi společensky

nežádoucími jevy. Často se jedná o děti pocházející ze sociálně slabých rodin, děti s rizikovým chováním. Primárním cílem těchto zařízení není přímo věnování se volnočasovým aktivitám, nicméně právě prostřednictvím nich se děti a mladiství učí lépe orientovat v sociálním prostředí, zvládat nároky běžného života (Štefková & Dolejš, 2016).

Další možnosti trávení volného času nabízejí organizace s letitou historií. Patří k nim např. Junák (český skaut), výše zmiňovaný **Sokol**, Pionýr, hnutí Brontosaurus, Duha či křesťansky orientované asociace YMCA. Tyto organizace vytvářejí již po desítky let širokou nabídku volnočasových aktivit pro děti a mládež, která se může soustředit na vybraná témata (v případě hnutí Brontosaurus se jedná např. o problematiku životního prostředí). Výhodou je dobré výchovné zázemí, navázání na tradice, předávání zkušeností, především se však děti účastní těchto aktivit v širší kolektiv, což má příznivý dopad na rozvoj jejich sociálních dovedností (Pávková, 2001).

Dále se děti účastní pravidelné zájmové činnosti, kterou nabízejí většinou soukromé firmy, případně mohou být realizovány pod záštitou školy, sociálních služeb apod. Rozlišovány jsou tři formy, v nichž zájmová činnost probíhá. První z nich je **kroužek**, což je zájmový útvar, který se zaměřuje na vnitřní život tohoto uskupení, tj. rozvíjeny jsou vztahy mezi členy kroužku, přičemž tito se společně věnují určitým aktivitám. Jednat se může např. o rybářský kroužek, kroužek modelářský, čtenářský apod. Další formu představuje **soubor**, který je zaměřen na veřejnou produkci své činnosti – zmínit lze soubor pěvecký, taneční, divadelní atp. **Klub** je pak zájmovým útvarem s volnější organizační strukturou, převažují receptivní činnosti – příkladem je filmový klub. Kromě pravidelné zájmové činnosti se žáci základních škol účastní též nepravidelných aktivit. Ty mívají charakter výchovně-vzdělávací nebo rekreační. Do těchto aktivit patří místní soutěže, turnaje, přehlídky, výlety, zájezdy, exkurze, divadelní představení či cykly přednášek. Rozlišit lze kurz a cyklus, kdy kurz je pořádán pro konkrétní účastníky, rozdíl panuje i v délce trvání. K příležitostným činnostem patří také prázdninové letní kurzy. Mimo to existuje také rozsáhlá nabídka spontánních aktivit, jejichž realizace závisí na provozní době zařízení, v němž aktivity probíhají. Děti mají možnost trávit svůj volný čas na hřištích, sportovištích, v hernách, posilovnách atd. Vyšším typem nabídky spontánních aktivit jsou laboratoře, ateliéry či další prostory, v nichž mohou rozvíjet své schopnosti, dovednosti a rozšiřovat znalosti žáci nadaní či talentovaní na určitou činnost (Pávková, 2001).

Hofbauer a Kaplánek (2010) uvádějí že se současný vývoj v oblasti nabídky volnočasových aktivit pro děti a mládež vyznačuje značným individualismem za současného oslabování členské základny nejpočetnějších sdružení (např. domy pro děti a mládež,

střediska volného času, Sokol apod.). To s sebou přináší požadavek na analýzu potřeb dětí a mládeže v této oblasti. Sdružení s dlouhodobou historií disponují zkušenostmi, metodikami i erudovanými odborníky, kteří jsou schopni odborné práce s dětmi, což ne vždy platí pro některá novější sdružení či organizace či nabídku volnočasových aktivit ze strany komerčních subjektů. Zájem dnešních dětí se značně proměňuje a má-li být tedy volný čas dětmi tráven smysluplně, být pro ně přínosem, je zapotřebí pružně na tyto změny reagovat.

### **2.5.2 Zastoupení volnočasových aktivit u žáků základní školy**

Dle MŠMT (2002) je pro dnešní žáky charakteristické, že se u nich prohlubuje v oblasti volného času pasivita, konzumní zaměřenost trávení volného času, preference nenáročných aktivit a obecně také dochází k poklesu frekvence aktivit, kterým se žáci věnují pravidelně: „pouze jedna aktivita má každodenní frekvenci. Jedná se o **sledování televize**. Mezi týdenní aktivity patří **poslech hudby, četba časopisů, schůzky s přáteli a nicnedělání**. Měsíční frekvenci většinou mají **návštěvy restaurací a kaváren, aktivní sportování, návštěva diskoték, kina, večírky, turistika, studium a mimoškolní vzdělávání** (MŠMT, 2002, 6).

Velmi cenné informace o tom, jak žáci základních škol tráví svůj volný čas, resp. jak je k volnému času dětí přístupováno ze strany jejich rodičů, přinesl výzkum společnosti Factum Invenio (2009), který byl realizován kvótním výběrem. Zohledněna byla kritéria věku a pohlaví dítěte, pohlaví a vzdělání rodiče, velikost místa bydliště a region. Výzkumný soubor tvořilo 611 rodičů dětí ve věku 6-15 let. Výzkumem bylo zjištěno, že rodiče považují účast dětí v organizovaných volnočasových aktivitách za přínosnou. Více než tři čtvrtiny rodičů zastávaly názor, že je zapotřebí dětem zajistit hodně kroužků a kurzů, neboť ty mohou pozitivně působit na rozvoj jejich osobnosti, navíc tím, že je dětem volný čas organizován, děti se nenudí a podle rodičů nezlobí. Rodiče uváděli, že by o tom, jakým způsobem bude dítě trávit svůj volný čas, měli přibližně stejnou měrou rozhodovat rodiče i děti. Respondenti byli dobře obeznámeni s nabídkou volnočasových aktivit v okolí svého bydliště, považovali ji za dostatečnou, s výjimkou respondentů z obcí s méně než 5 000 obyvatel. Dále bylo zjištěno, že **82 % dětí tráví pravidelně svůj volný čas v organizovaných zájmových kroužcích**, přičemž častěji se jednalo o děti rodičů s vyšším vzděláním – tito rodiče také přikládali větší význam volnočasovým aktivitám v životě svých dětí a více se také o tuto oblast zajímali. Nejčastěji začínají děti navštěvovat, a to pravidelně, zájmové kroužky v 6-8 letech, přičemž

preferovány jsou **kroužky sportovní a pohybové**. Tyto kroužky navštěvovalo 69 % dětí, dále byly zmiňovány kroužky umělecky zaměřené (45 % dětí) a kroužky nebo kurzy zaměřené především na vzdělávání – např. kurzy angličtiny. Těchto aktivit se účastnilo 32 % dětí. Pokud děti organizované volnočasové aktivity nerealizují, děje se tak z důvodu nezájmu dětí, případně kvůli tomu, že jsou tyto kroužky pro rodiče finančně nedostupné.

V předchozí kapitole byla pozornost věnována klasifikaci volnočasových aktivit. Ne všechny jsou ovšem vhodné či dostupné dětem a mládeži. Podle MŠMT (2002) se u dětí a mládeže rozlišují následující formy aktivit, kterým se také tito jedinci nejčastěji věnují:

- **fyzická aktivita:** tyto aktivity mohou být organizované nebo neorganizované, rozlišována je v rámci nich tělovýchova a sportovní činnost;
- **zájmová činnost:** jedná se o poměrně širokou nabídku v různých kroužcích (přírodovědný, technický, hudební, výtvarný apod.);
- **pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou:** do této oblasti patří např. práce na zahradě, jízda na kole, turistika;
- **společenská činnost:** tyto aktivity mohou být prováděny venku i ve vnitřních prostorech;
- **zábava kompenzující duševní napětí:** v tomto případě je důležité, jaká je preference žáků. Pro některé bude vhodnou náplní času aktivita fyzická, pro jiného např. četba knihy. Tyto aktivity by však zároveň měly vést k osobnostnímu rozvoji.

Mnoho z těchto aktivit je prováděno v zájmových kroužcích, klubech, mládežnických organizacích a sdruženích. Nicméně většina dětí a mládeže nepatří k žádné organizaci, která se zaměřuje na volný čas. Sledován je pokles zájmu o organizované volnočasové aktivity. Počty dětí, které jsou do nich zapojeny, „tvoří 10-18 % dětské populace“ (MŠMT, 2002, 29).

Jakým aktivitám se tedy žáci základních škol nejčastěji věnují? Informace o tom, jaké činnosti ve svém volném čase žáci základních škol preferují, přinesl výzkum realizovaný Vobrem et al. (2012) v roce 2011 na vzorku 100 žáků, přičemž cenný je tento výzkum v tom, že byly srovnávány volnočasové aktivity žáků běžných tříd a žáků ze sportovních tříd, zaměřených na atletiku. Šetření bylo realizováno v základní škole v Opavě, v níž vedle sebe paralelně existují třídy standardní a sportovní. U žáků ze sportovních tříd lze očekávat větší zájem o aktivity pohybové, sportovní. Porovnávány byly preference žáků dle typu třídy, ročníku – výzkumu se zúčastnili žáci 6. a 9. tříd – a pohlaví. Bylo zjištěno, že s přibývajícím věkem žáků narůstá preference pasivních aktivit (loudání a povídání si s přáteli, četba knih). Naopak s věkem klesá např. sledování televize, narůstají však aktivity realizované s přáteli

(návštěva koncertů, sportovních utkání apod.). K nejvíce preferovaným aktivitám všech respondentů patřily aktivity sportovní, poslech hudby a čas strávený s přáteli. Co se týče standardních tříd, žáci nejčastěji uváděli, že se ve volném čase věnují poslechu hudby, sportovním aktivitám, sledování televize, času strávenému s přáteli a též schůzkám s chlapcem/dívkou. Ve sportovních třídách byly na prvním místě uváděny sportovní aktivity, poté poslech hudby, čas strávený s přáteli, sledování televize a návštěvy sportovních utkání. O sport jeví větší zájem chlapci, kteří se také ve volném čase věnují hraní počítačových her. Dívky vykazovaly větší zájem o četbu a studium cizích jazyků. U žáků devátých tříd ubylo sedavých aktivit, nicméně rozdíl nebyly zjištěny systémové, ale spíše nahodilé.

Bocan, Maříková, Spálenský (2011) realizovali výzkum na reprezentativním vzorku dětí ve věku 6-15 let. Výzkumný soubor tvořilo 2 238 dětí. Děti vyplňovali dotazníky, modifikované dle věku (pro věk 6-9 let a 10-15 let) a dále se 103 dětí zúčastnilo rozhovorů v rámci focus group. Výzkumem bylo zjištěno, že víkendy tráví děti zejména s rodiči, a to návštěvami, případně nakupováním, což zároveň vede k tomu, že během víkendových dní děti tráví méně času v online prostředí. Z konkrétních volnočasových aktivit se děti společně s rodiči věnují sledování televize nebo hraní her. V případě venkovních aktivit se jedná o výlety a sportování. Těchto aktivit provozovaných společně s rodiči však postupně s věkem ubývá. Častěji se těmto aktivitám společně s rodiči věnují děti rodičů s vyšším socioekonomickým statutem – výjimku představuje pouze sledování televize, což je činnost, které se české rodiny věnují stejnou měrou bez ohledu na socioekonomický status. Ve všední den, a to již bez rodičů, děti ve věku 6-9 let nejčastěji sledují televizi, učí se a navštěvují sportovní kroužky. Děti ve věku 10-12 let kromě sledování televize a učení, uváděly též poslech hudby, což se týkalo i dětí ve věku 13-15 let. Sportu mimo kroužky se věnovalo 40 % dětí ve věku 6-9 let, 42 % dětí ve věku 10-12 let a 36 % dětí ve věku 13-15 let. Obecně děti v mladším věku aktivněji tráví svůj volný čas, mají jej vyplněný různými činnostmi (sportovní, zájmové kroužky, pobyt venku, ale i hraní počítačových her) – celkem 16 % dětí ve věku 6-9 let tráví často svůj volný čas niceděláním, u dětí ve věku 10-12 let se jednalo o 36 %, u dětí ve věku 13-15 let o 35 %. Volný čas dětí ve věku 6-15 let lze pak podle autorů rozdělit do 5 hlavních oblastí, kterými jsou IT (internet, chatování, počítačové hry, sledování filmů na DVD) a poslech hudby, intelektuální činnost (četba, návštěva knihovny, učení, zájmové kroužky), neorganizovaná činnost (čas strávený venku s kamarády, návštěva kamarádů, sportování mimo zájmové kroužky, sledování televize), orientace na spotřebu (návštěva rychlého občerstvení, nákupy, návštěva kina) a sport a jiné kroužky (sportovní kroužky, zájmové oddíly). Co se týče návštěvy kroužků, dominují sportově zaměřené a dále

se jedná o hudebně-dramatické aktivity, vzdělávací aktivity, výtvarné a rukodělné aktivity a aktivity turistické. Bylo též zjištěno, že děti, které se subjektivně cítí šťastné, se častěji než děti, které se takto příliš necítí, věnují organizovaným volnočasovým aktivitám a sportu, ale i intelektuální činnosti. Čím jsou rodiče vzdělanější, tím častěji děti tráví volný čas organizovanými činnostmi a činnostmi aktivními. Neorganizovaným činnostem se více věnují děti z obcí do 5 000 obyvatel.

### 3 CÍL PRÁCE

Cílem práce je analyzovat trávení volného času žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ze ZŠ Palackého 68 v Brně. Dílčím cílem bylo zjistit, jaký vliv mají na trávení volného času žáků jejich rodiče.

Stanoveny byly následující hypotézy (H), přičemž každá je formulována jako hypotéza nulová ( $H_0$ ) a hypotéza alternativní ( $H_A$ ):

$H_{10}$ : Není rozdíl mezi dívkami a chlapci v trávení volného času s přáteli.

$H_{1A}$ : Je rozdíl mezi dívkami a chlapci v trávení volného času s přáteli.

$H_{20}$ : Není rozdíl mezi žáky prvního a druhého stupně v trávení volného času s přáteli.

$H_{2A}$ : Je rozdíl mezi žáky prvního a druhého stupně v trávení volného času s přáteli.

$H_{30}$ : Není rozdíl v trávení volného času u PC/TV mezi dětmi sportujícími a nesportujícími rodičů.

$H_{3A}$ : Je rozdíl v trávení volného času u PC/TV mezi dětmi sportujícími a nesportujícími rodičů.



## 4 METODIKA

Výzkum probíhal na ZŠ Palackého 68 v Brně v květnu 2017. Jednalo se o kvantitativní typ výzkumu. Volba kvantitativního typu výzkumu vycházela, jak již bylo uvedeno, ze stanovených cílů práce. Bylo naším záměrem získat výpověď o volnočasových aktivitách od většího počtu žáků, což by kvalitativní typ výzkumu neumožňoval. Tím, že byla zvolena škola zaměřená na žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, bylo možné tímto způsobem získat vzhled do oblasti trávení volného času žáky, kteří se potýkají s psychickými poruchami (ADHD, lehké mentální postižení) a lze tedy očekávat, že jejich trávení volného času bude v některých oblastech specifické. S vědomím této skutečnosti byla také koncipována anketa vlastní konstrukce, kdy tedy metodou výzkumu pro sběr dat bylo dotazování, technikou výzkumu pak již zmíněná anketa, jejíž podoba je uvedena v příloze č. 1. Výběr žáků do výzkumu byl záměrný.

Konstrukce ankety byla určena stanovenými výzkumnými cíli. Vycházeno bylo z doporučení Gavory (2008), aby citlivé dotazníkové položky byly umístěny v druhé části dotazníku (ankety).

Před vlastní administrací ankety byl proveden předvýzkum, a to na vzorku žáků s ADHD a LMP. Je zřejmé, že s ohledem na specifika výzkumného souboru bylo žádoucí věnovat předvýzkumu patřičnou pozornost. Na základě jejich zpětné vazby byly z ankety odstraněny některé otázky, kterým žáci obtížně rozuměli, pozměněna byla též formulace dalších otázek. Tito žáci nebyli zařazeni do výzkumného souboru.

Anketa namísto dotazníku byla zvolena záměrně. Tím, že u žáků, kteří tvořili výzkumný soubor, bylo možné očekávat obtíže při porozumění otázkám, odpovídáním na ně, nebyl zvolen delší, podrobnější dotazník, ale právě anketa s celkem 10 otázkami a 4 otázkami identifikačními.

Výběr školy nebyl náhodný, neboť autor práce měl v minulosti možnost na této škole profesně působit (v letech 2015-2017 jako asistent pedagoga, na druhém stupni dané základní školy), navíc byl sledován cíl získat informace o specifických trávení volného času žáky se SVP. Před vlastní realizací výzkumu byla tedy kontaktována ředitelka školy, která byla požádána o účast školy ve výzkumu. Smlouven byl termín vyplnění ankety žáky.

Respondenti byli předem seznámeni s účelem ankety. Toto seznámení bylo s ohledem na věk žáků a přítomnost lehkého mentálního postižení u některých žáků podáno ústní formou, před administrací ankety, v případě potřeby se mohli během vyplňování žáci zeptat, pakliže jim nebylo jasné, jak anketu vyplnit. Předány byly též informace týkající se zajištění

anonymity žáků. Od žáků byl získán ústní souhlas s účastí ve výzkumu. Zároveň bylo s vedením školy smluveno, že budou škole předány stručné výsledky, a to jako podnět pro možnost uzpůsobit hodiny tělesné výchovy či jiné vyučovací hodiny potřebám žáků, s ohledem na rozšíření jejich možností trávit svůj volný čas kvalitně. Také s touto informací byli žáci seznámeni a souhlasili s ní.

Všichni žáci, kteří v době realizace výzkumu navštěvovali danou školu, se ankety zúčastnili, tj. návratnost ankety byla 100 %. Výzkumný vzorek tak tvořilo 103 žáků prvního i druhého stupně základní školy.

Získaná kvantitativní data byla zpracována s využitím základních statistických metod. U každé položky dotazníku byla zjišťována absolutní četnost odpovědí, k prezentaci výsledků bylo užito grafické zpracování (obrázky).

## 5 VÝSLEDKY

V následující kapitole jsou prezentovány zjištěné výsledky. Nejprve je charakterizován výzkumný soubor, přičemž stručně je taktéž popsána škola, v níž byl výzkum realizován.

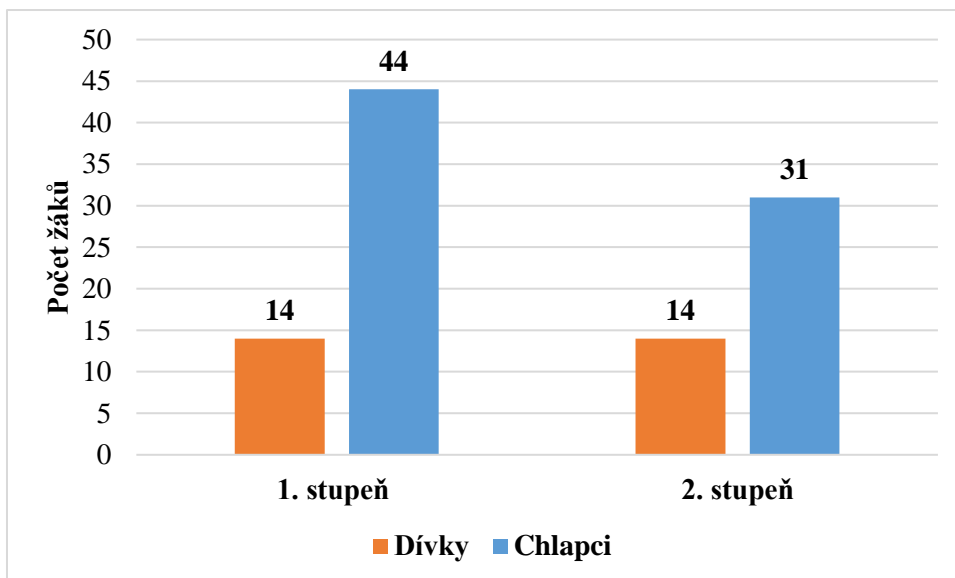
V závěru kapitoly jsou uvedeny výsledky šetření realizovaného pomocí ankety.

### 5.1 Popis školy a zkoumaných žáků

Výzkum byl realizován v *Základní škole Palackého 68 v Brně, příspěvková organizace*. Jedná se o základní školu, která se specializuje na výuku dětí s lehkým mentálním postižením (dále v textu též jako LMP) a dětí se speciálními vývojovými poruchami chování (nejčastěji se jedná o ADHD). Z tohoto důvodu ve škole probíhá výuka ve třídách s menším počtem žáků, pod vedením speciálních pedagogů, kterým pomáhají asistenti. Pro individuální práci s žáky je k dispozici také školní psycholog. Škola se soustřeďuje na přípravu těchto žáků na vstup do dospělého života, pomáháno je s volbou vhodného studijního oboru po skončení povinné školní docházky apod. Důraz je ve škole kladen také na mimoškolní činnosti (sportovní, vzdělávací, kulturní), škola také nabízí řadu zájmových kroužků. Z volnočasových aktivit, které jsou v této základní škole (dále v textu též jako ZŠ) žákům nabízeny, lze zmínit např. kroužek *Šikovné ruce* (tvoření, kreslení, šití, za poslechu hudby, zábavnou formou), *Sportáček* (Cílem je vytvořit a rozvíjet pohybové návyky žáků a jejich kladný vztah k pohybu. Hodina je vyplněna hrami, cvičením, sportovními soutěžemi), *Tancování* (důraz je kromě tance kladen též na rozvoj pohybových návyků, žáci jsou vedeni ke správnému držení těla), *Vaření*, *Sportovní kroužek II* (zde je u žáků rozvíjena jejich motorika, síla, vytrvalost, žáci se věnují fotbalu, lehké atletice, míčovým hrám) a *Německý jazyk II*.

Výzkumný soubor tvořili žáci z této školy, a to žáci jak z prvního, tak i z druhého stupně.

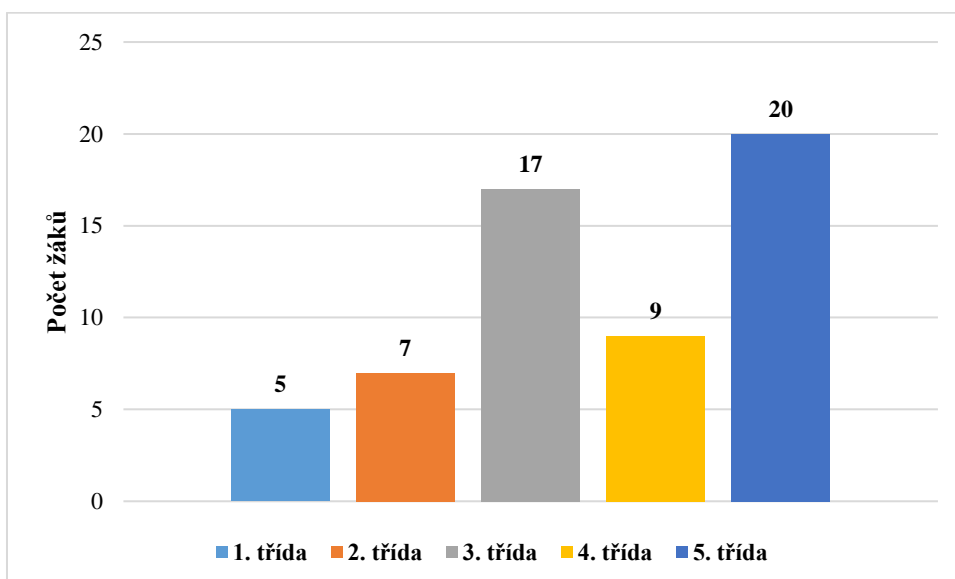
Výzkumný soubor tvořilo celkem 103 žáků. Z toho bylo 58 žáků z prvního stupně a 45 žáků z druhého stupně. Rozložení výzkumného souboru z hlediska pohlaví je uvedeno na obrázku 2.



Obrázek 2. Počet chlapců a dívek na ZŠ

Jak je z obrázku 2 zřejmé, v obou skupinách žáků (1. a 2. stupeň) převládali chlapci. Ve výzkumném souboru tvořeném žáky 1. stupně bylo zastoupeno 14 dívek a 44 chlapců. Ve výzkumném souboru tvořeném žáky 2. stupně bylo 14 dívek a 31 chlapců.

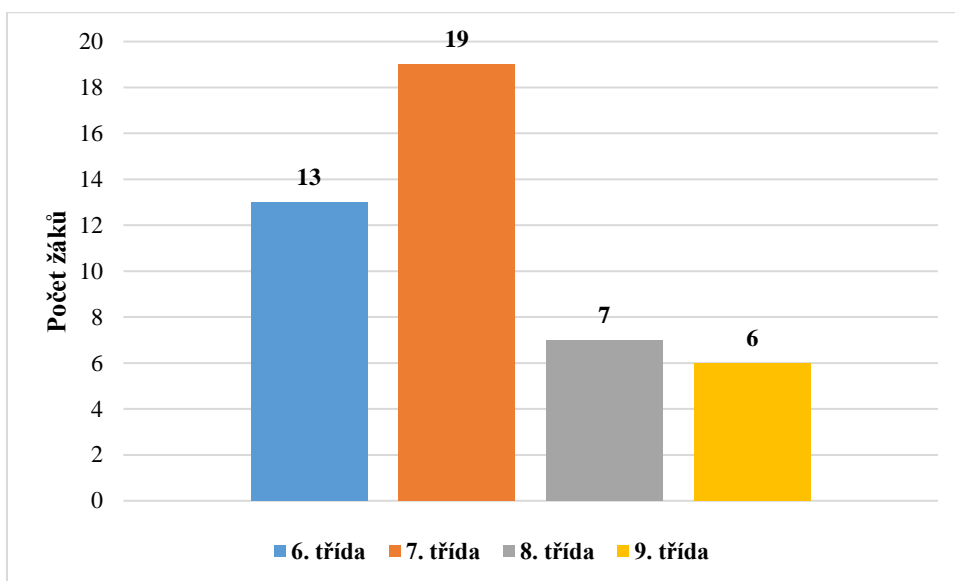
Na obrázku 3 je podán přehled tříd, z nichž pocházeli žáci z 1. stupně.



Obrázek 3. Žáci prvního stupně dle školních tříd

Na obrázku 3 si lze povšimnout, že nejpočetněji byli zastoupeni žáci z páté třídy, kterých bylo ve výzkumném souboru 20 a dále žáci třetí třídy, kterých bylo 17. Žáků ze čtvrté třídy bylo 9, žáků z druhé třídy 7 a žáků z první třídy pouze 5.

Na obrázku 4 je uvedeno rozložení žáků druhého stupně dle tříd, které v době výzkumu navštěvovali.

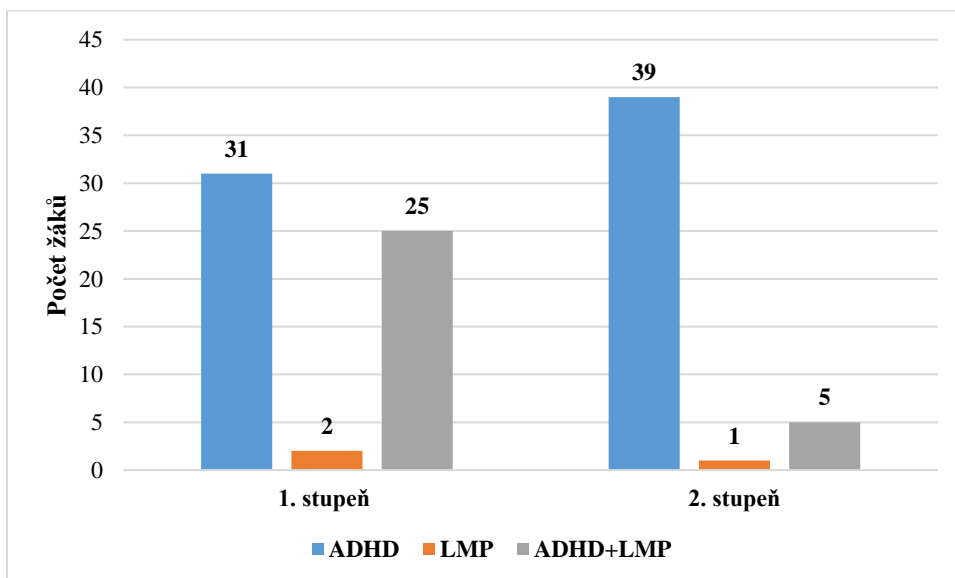


Obrázek 4. Rozložení žáků 2. stupně dle tříd

V tomto případě byli nejpočetněji zastoupeni žáci 7. tříd, kterých bylo ve výzkumném souboru žáků 2. stupně 19. Žáků šestých tříd bylo 13, žáků osmých tříd 7 a žáků devátých tříd jen 6.

Na obrázku 5 je znázorněn důvod zařazení žáků na ZŠ Palackého 68.

Z obrázku 5 je zřejmé, že v obou souborech převládali žáci s ADHD. V případě prvního stupně se jednalo o 32 žáků, v případě druhého stupně o 38 žáků.



Obrázek 5. Důvod zařazení na školu

Žáci s LMP byli na druhém stupni pouze 2, na prvním stupni jen 1. Větší zastoupení bylo zaznamenáno u žáků s kombinací lehkého mentálního postižení (LMP) a poruchou pozornosti s hyperaktivitou (ADHD), kterých bylo na prvním stupni 25 a na druhém stupni 5.

## 5.2 Výsledky výzkumu

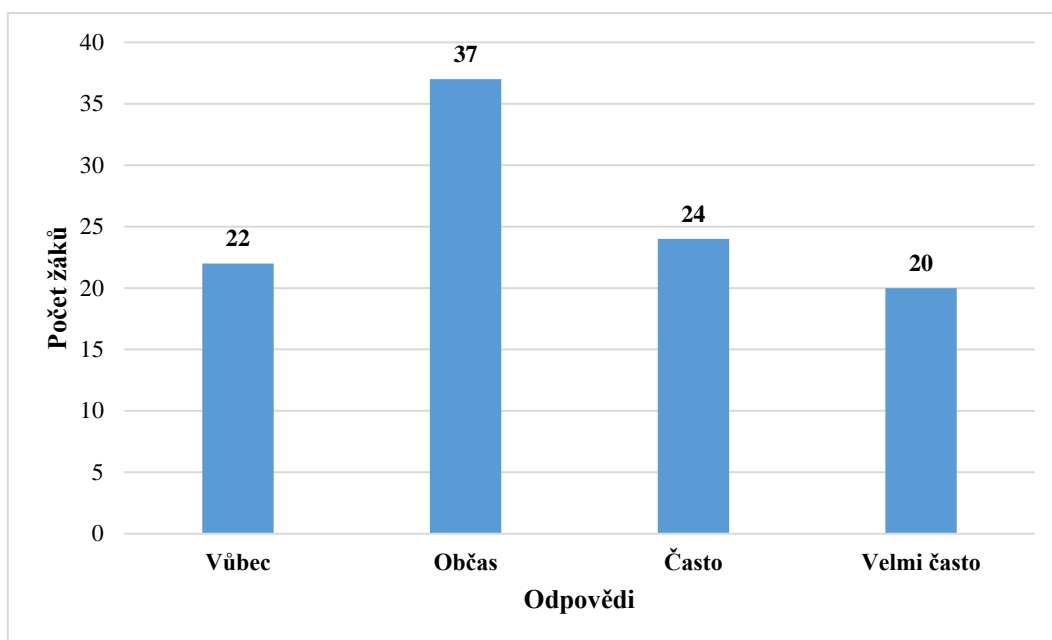
Dále v textu jsou prezentovány zjištěné výsledky získané prostřednictvím ankety. Uvedeny jsou výsledky ke každé položce v dotazníku, a to graficky, doplněné o slovní komentář. Výsledky jsou uváděny v pořadí, v jakém byly uspořádány jednotlivé položky v anketě. U každé otázky je nejprve graficky znázorněn počet odpovědí pro celou školu a dále rozlišení odpovědí žáků prvního a druhého stupně.

Pro možnost verifikace hypotéz jsou dále u otázek, které se k hypotézám vztahují, doplněny výsledky zohledňující odpovědi respondentů dle zkoumaných proměnných. U otázky č. 1 jsou tak podány výsledky týkající se toho, jak odpovídali chlapci a dívky, totéž se týká i otázky 2, u níž byly rozlišeny odpovědi dívek a chlapců, a to z důvodu možnosti doplnění výsledků hypotézy 1. U otázky č. 5 je podán přehled odpovědí žáků dle toho, zda jejich rodiče sportují či nikoliv.

V závěru této podkapitoly je podán přehled výsledků vztahujících se k formulovaným hypotézám.

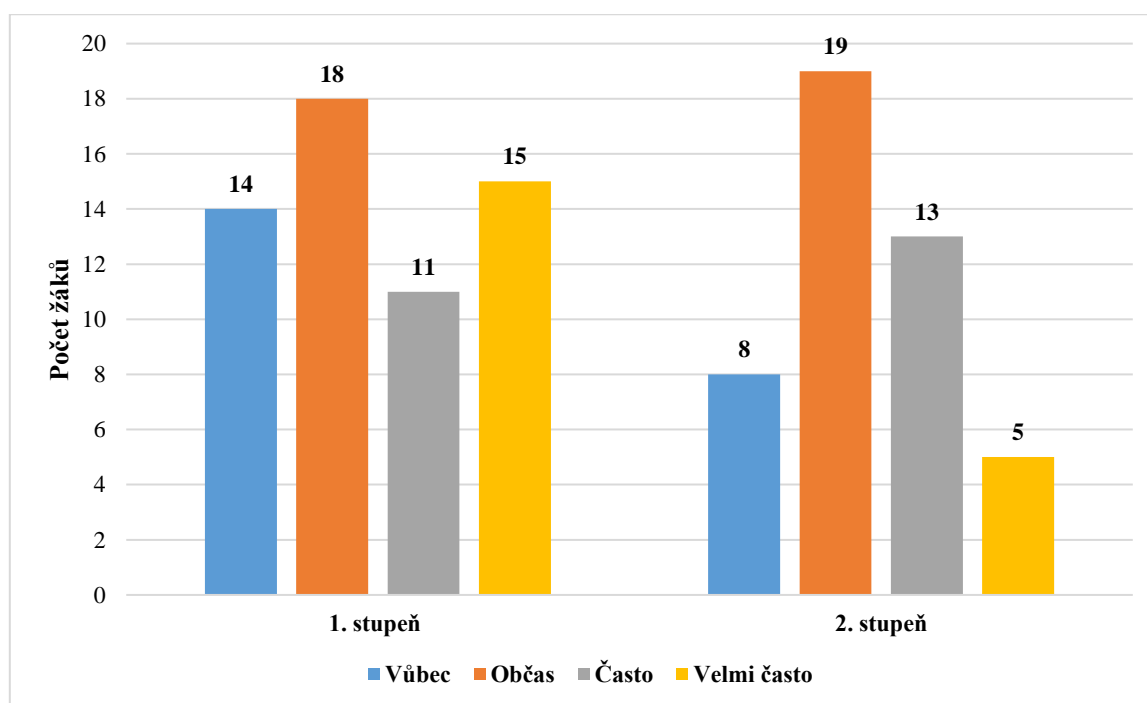
### **Otázka č. 1: Jak často trávíš odpoledne s kamarády?**

U této otázky volili žáci ze čtyř možných odpovědí, které byly: „vůbec“, „občas“, „často“ a „velmi často“. Výsledky jsou znázorněny v obrázku 6.



Obrázek 6. Četnost trávení volného času s kamarády – celá škola

Jak je z obrázku 6 zřejmé, nejčastěji tráví žáci odpoledne s kamarády „občas“, což uvedlo 37 žáků. Pouze 20 žáků uvedlo, že tráví odpoledne s kamarády „velmi často“. Na obrázku 7 jsou rozlišeny odpovědi žáků dle stupně základní školy, který navštěvují.

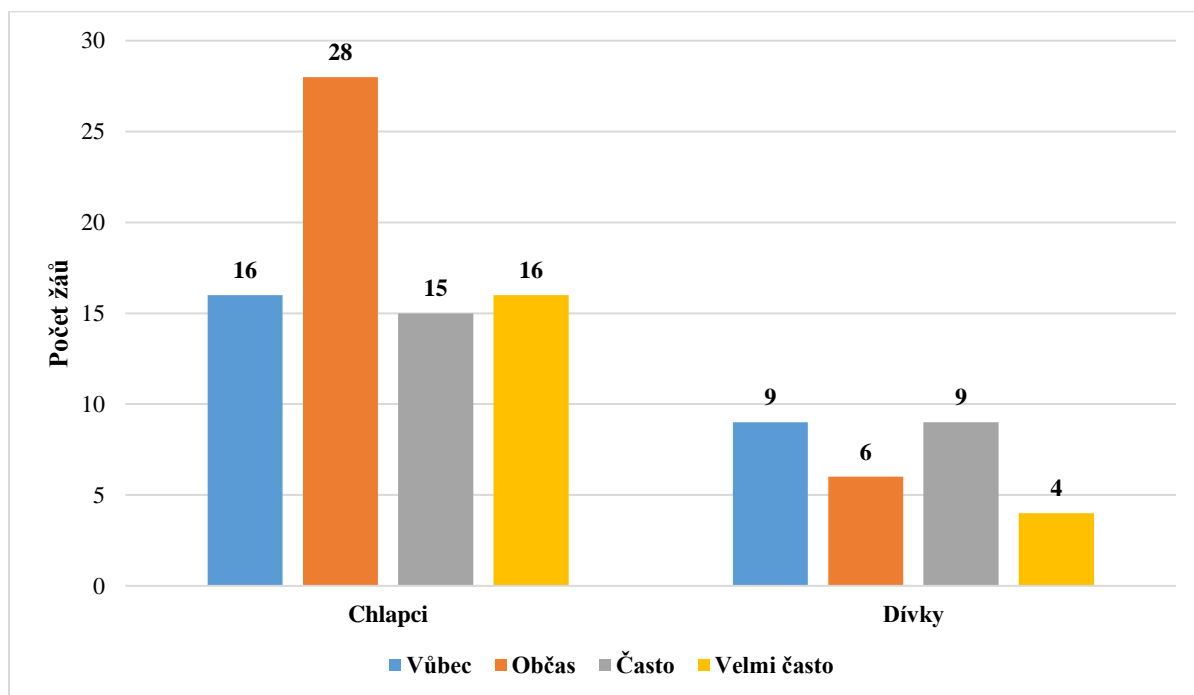


Obrázek 7. Četnost trávení volného času s kamarády – 1. a 2. stupeň

Z obrázku 7 je zřejmé, že jako nejčastější odpověď na první otázku v anketě volili žáci odpověď „občas“, a to z obou dvou skupin. Toto uvedlo 18 žáků 1. stupně a 19 žáků druhého

stupně. Žáci prvního stupně volili častěji oproti žákům druhého stupně možnost „velmi často“ – jednalo se o 15 žáků 1. stupně, ale jen 5 žáků druhého stupně. Nicméně žáci 1. stupně také častěji netráví odpoledne s kamarády „vůbec“ – tuto odpověď zvolilo 14 žáků z 1. stupně a 8 žáků z 2. stupně.

Na obrázku 8 jsou uvedeny odpovědi dívek a chlapců na otázku č. 1.



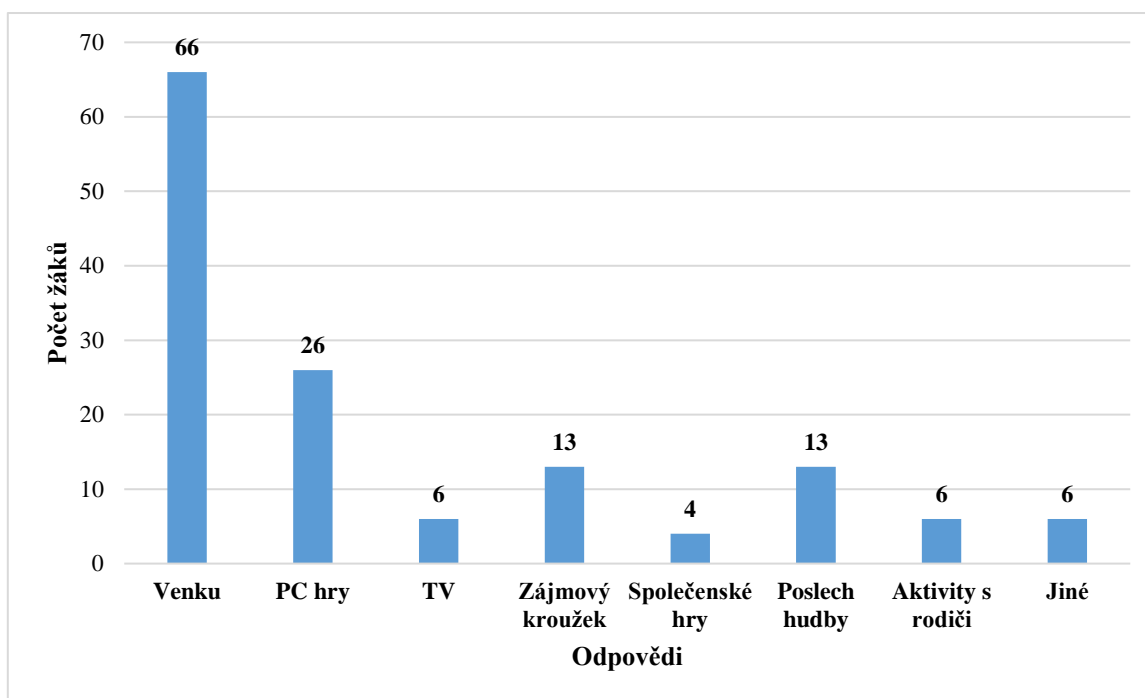
Obrázek 8. Četnost trávení volného času s kamarády – chlapci a dívky

Celkem 16 chlapců a 9 dívek uvedlo, že se svými kamarády netráví „vůbec“ svůj volný čas. Dále 28 chlapců a 6 dívek svůj volný čas s kamarády tráví „občas“ a velmi často tráví svůj volný čas s kamarády celkem 16 chlapců a 4 dívky.

### Otázka č. 2: Jak nejčastěji trávíš volný čas s kamarády?

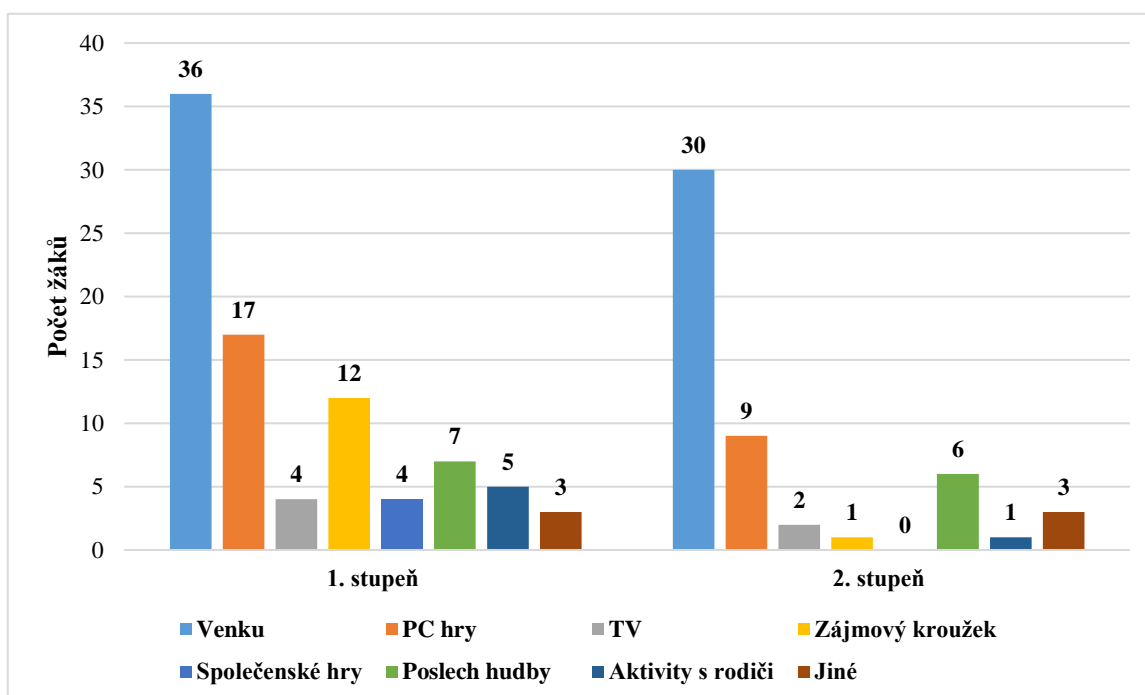
U této otázky mohli žáci volit z více možností, přičemž více možností mohli také zvolit. Přehled výsledků je podán v obrázku 9.





Obrázek 9. Způsob trávení volného času s kamarády – celá škola

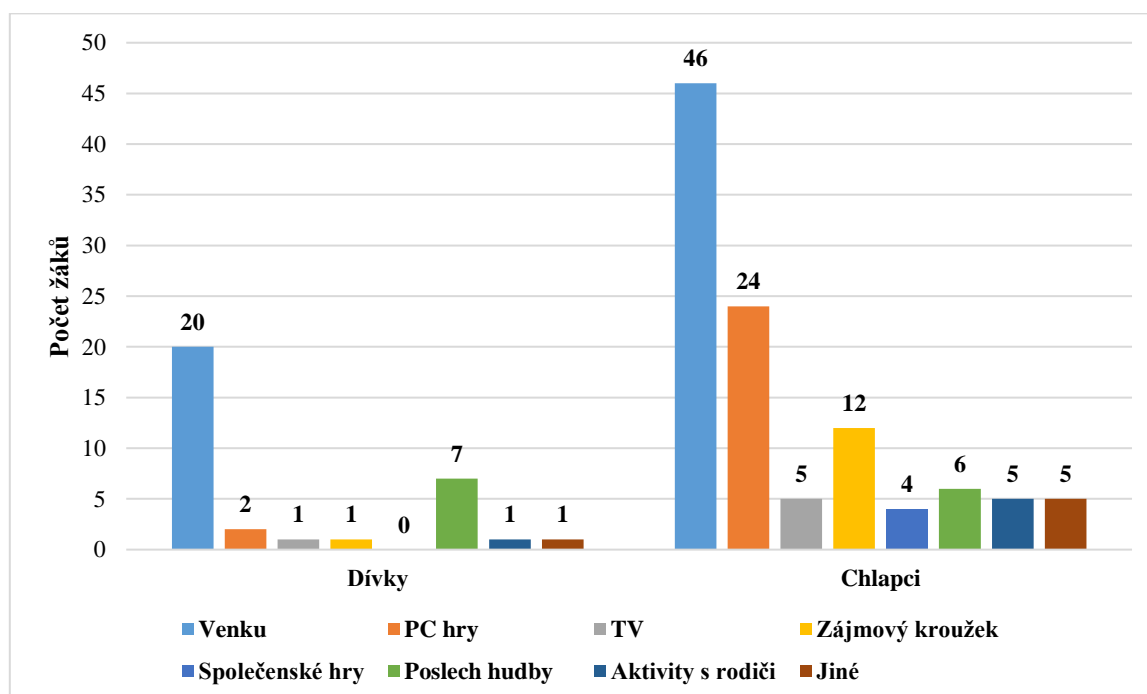
Z obrázku 9 je zřejmé, že nejčastěji tráví žáci svůj volný čas venku, což uvedlo 66 žáků. Dále se jedná o hraní PC her (26 žáků), návštěvu zájmových kroužků (13 žáků) a poslech hudby (13 žáků). Pouze 4 žáci uvedli, že hrají společenské hry. Na obrázku 10 je podán přehled odpovědí s rozdělením výzkumného souboru na žáky 1. a 2. stupně.



Obrázek 10. Způsob trávení volného času s kamarády – 1. a 2. stupeň

Z prezentovaných výsledků vyplývá, že žáci z obou stupňů tráví nejčastěji svůj volný čas s kamarády venku. Tuto odpověď uvedlo 36 žáků z 1. stupně, v případě žáků z 2. stupně se jednalo o 30 žáků. Výraznější rozdíly byly zjištěny u návštěvy zájmových kroužků, kdy 12 žáků z 1. stupně tyto kroužky navštěvuje, u žáků z 2. stupně se jednalo pouze o 1 žáka. Společenské hry s kamarády v domácím prostředí hrají 4 žáci z prvního stupně, avšak žádný žák z 2. stupně. Vždy 3 žáci z každého stupně zvolili možnost „jiné“. 2 žáci z 1. stupně ZŠ uvedli, že hrají hry na tabletu či na něm vyvíjejí jiné aktivity, 1 žák z této skupiny svoji odpověď nedoplnil. 3 žáci z 2. stupně ZŠ uvedli, že nemají kamarády.

Na obrázku 11 jsou zachyceny odpovědi chlapců a dívek, a to z prvního i druhého stupně, na otázku č. 2.



Obrázek 11. *Způsob trávení volného času s kamarády – dívky a chlapci*

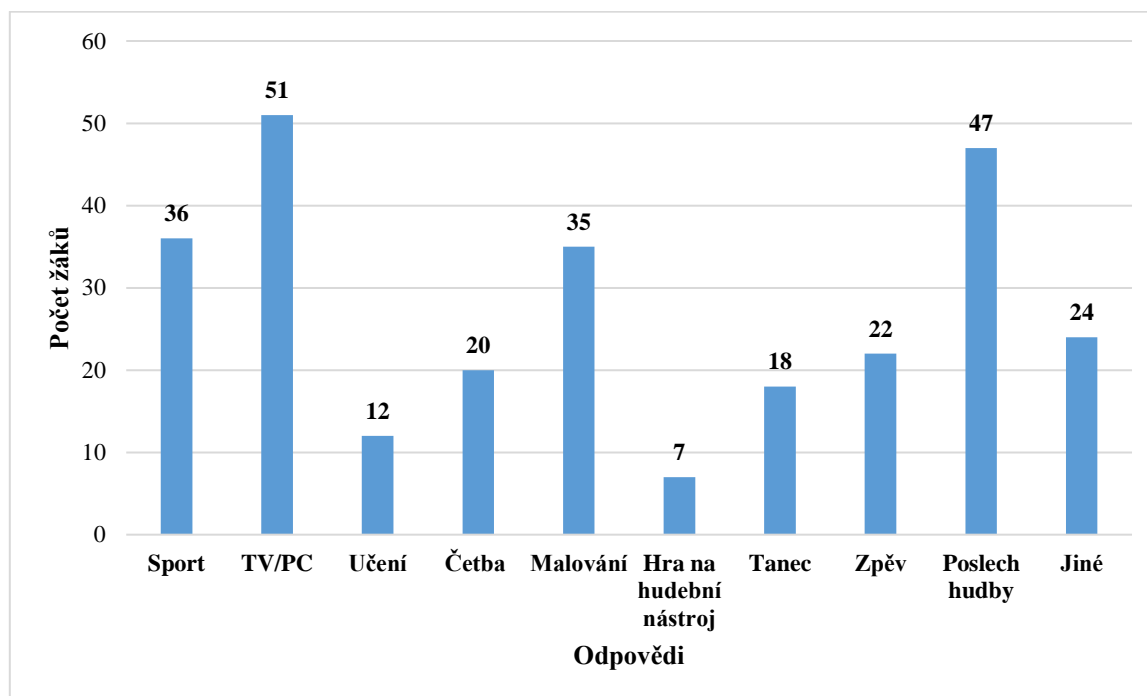
Jak je z obrázku 11 zřejmé, byly zjištěny výrazné rozdíly v tom, jak tráví volný čas s kamarády dívky a chlapci.

Chlapci i dívky tráví nejčastěji volný čas s kamarády venku, což uvedlo 20 dívek a 46 chlapců. Druhou nejčastější aktivitou u chlapců je hraní počítačových her (24), této aktivitě se věnují pouze 2 dívky. U dívek byl druhou nejčastěji uváděnou aktivitou poslech hudby (7 dívek), který se u chlapců umístil až na čtvrtém místě (6 chlapců).

Třetí nejčastěji uváděnou aktivitou u chlapců jsou zájmové kroužky (12 chlapců), které ovšem navštěvuje pouze 1 dívka.

### Otázka č. 3: Jaké jsou tvoje koníčky?

Také v tomto případě mohli žáci volit z více možných odpovědí a uvést více variant svých odpovědí. Výsledky pro celou školu jsou podány na obrázku 12.



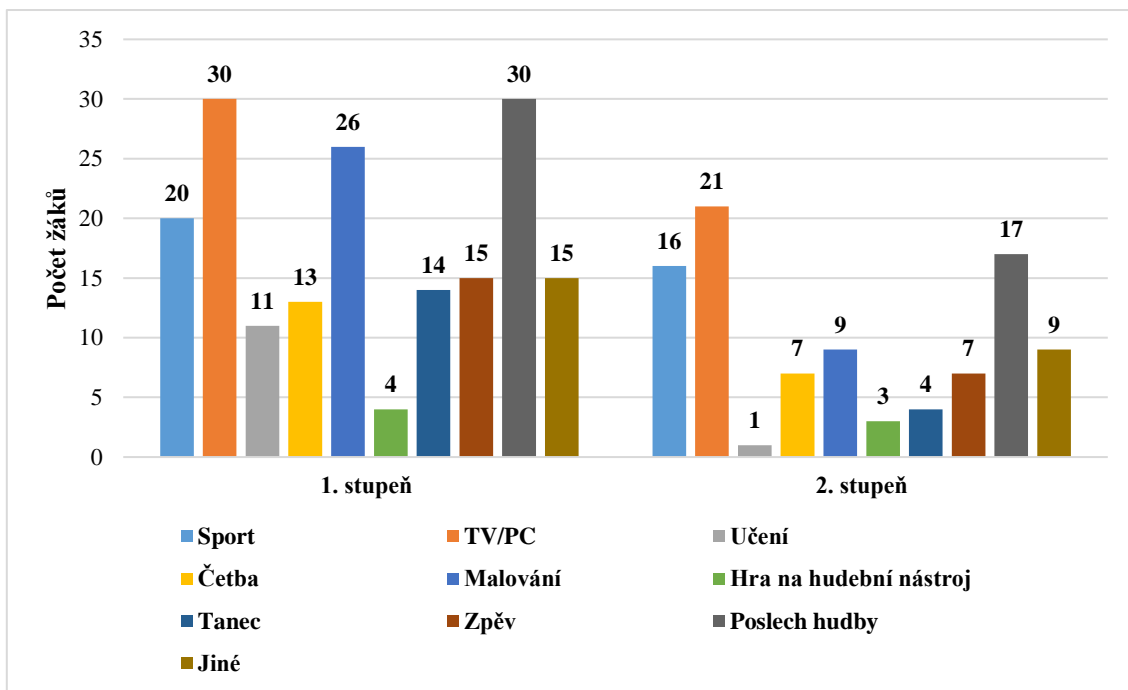
Obrázek 12. Koníčky dětí – celá škola

Jak je z obrázku 12 zřejmé, koníčky žáků, kteří se výzkumu zúčastnili, jsou velmi rozmanité. Celkem 51 žáků uvedlo, že se věnuje aktivitám na počítači či sledováním televize. Jednalo se o nejčastěji uváděnou odpověď.

Druhou nejčastější odpovědí byl „poslech hudby“, kterému se tedy žáci věnují častěji individuálně, resp. mimo čas strávený s kamarády. Poslech hudby uvedlo jako svůj koníček 47 žáků. Třetí nejčastější odpovědí bylo malování (35 žáků).

Naopak nejméně často byla uváděna hra na hudební nástroj, kdy tuto variantu odpovědi zvolilo jen 7 žáků. Pouze 12 žáků také odpovědělo, že je jejich koníčkem učení.

Na obrázku 13 jsou tyto odpovědi rozděleny do dvou skupin, a to dle studia žáků na prvním nebo druhém stupni školy.



Obrázek 13. Koníčky dětí – 1. a 2. stupeň

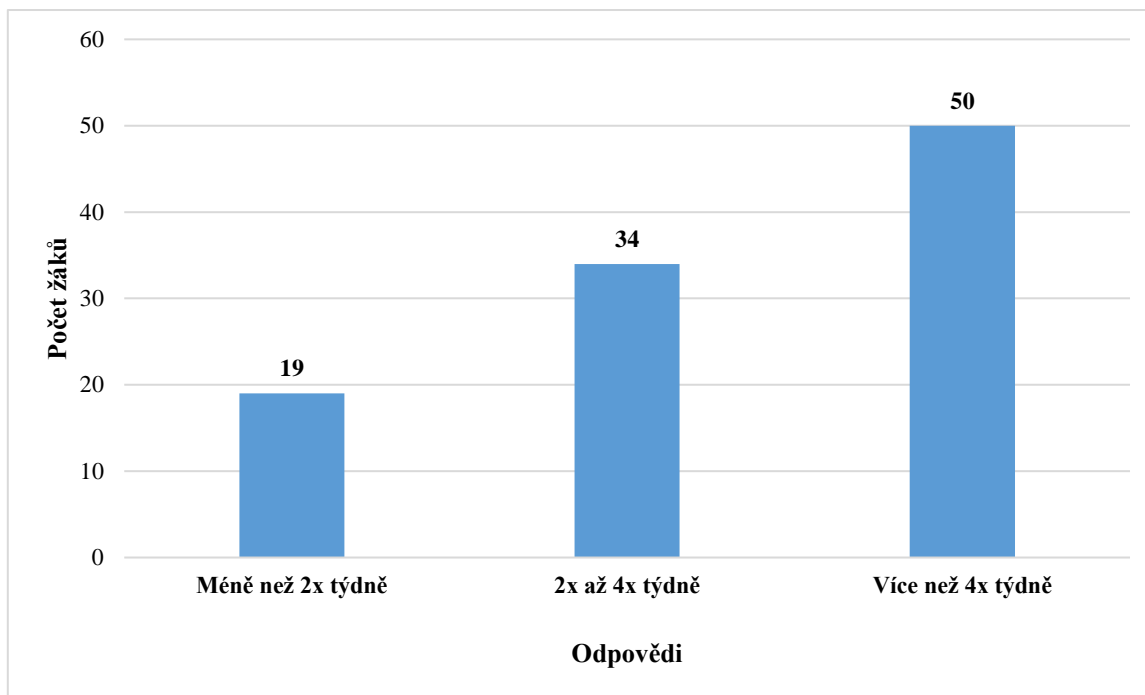
U této otázky se již odpovědi žáků z 1. a druhého stupně výrazněji lišily. U obou skupin žáků byl nejčastěji jako koníček volen čas strávený u počítače nebo televize – tuto odpověď uvedlo 30 žáků z 1. stupně a 21 žáků z druhého stupně. V případě žáků prvního stupně stejný počet žáků zvolil i možnost „poslech hudby“, který byl také druhou nejčastěji uváděnou aktivitou u žáků 2. stupně (jednalo se o 17 žáků).

Žáci z druhého stupně se častěji věnují sportu (tuto variantu zvolilo 16 žáků, u žáků z 1. stupně se jednalo o 20 žáků). Celkem 11 žáků z 1. stupně považuje za svého koníčka učení, tuto odpověď uvedl jen 1 žák z 2. stupně.

Celkem 15 žáků z prvního stupně zvolilo možnost „jiné“. Ve svých doplňujících odpovědích uváděli žáci domácí práce, hraní s panenkami, les, parkur, tablet, procházky s tetami, výlety, zájem o techniku. Dále 9 žáků z 2. stupně svoji odpověď u varianty „jiné“ doplnilo, uváděno bylo hlídání dětí, jízda na koni, kutilství, pobyt v přírodě, randění, rybaření a sledování kreslených seriálů.

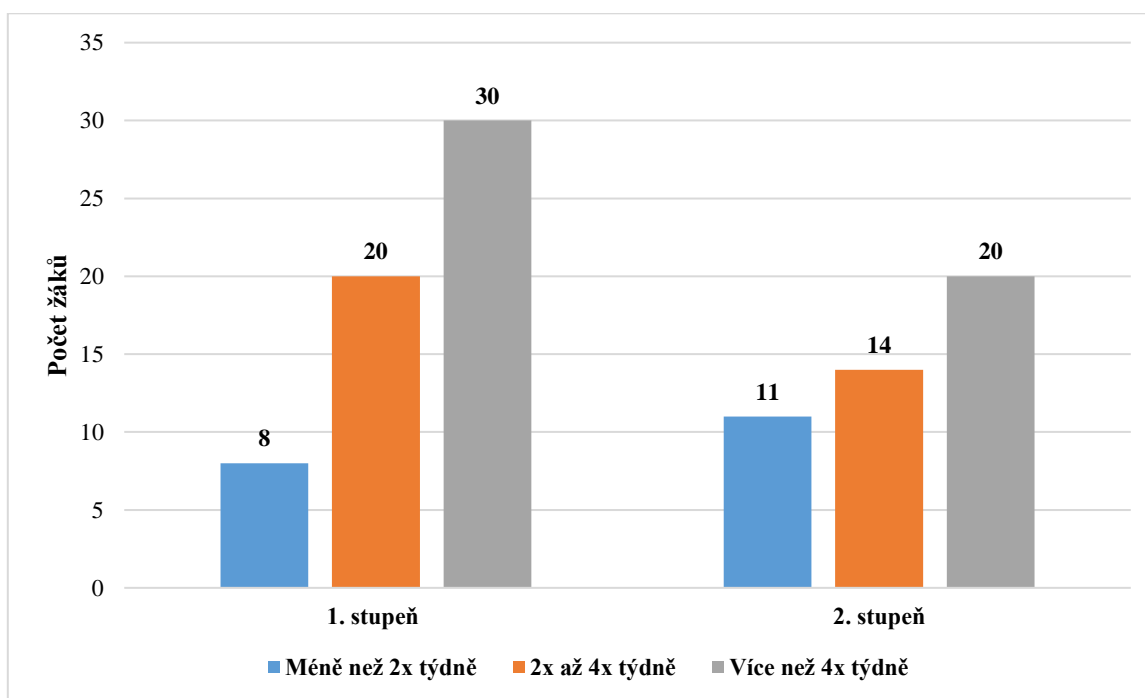
#### Otázka č. 4: Uved', jak často se věnuješ koníčku, který jsi uvedl v otázce č. 3.

U této otázky volili respondenti ze tří možných odpovědí. Výsledky jsou uvedeny na obrázku 14, a to pro celou školu.



Obrázek 14. Čas věnovaný nejoblíbenějšímu koníčku – celá škola

Svému nejoblíbenějšímu koníčku se žáci nejčastěji věnují 4x týdně, což uvedlo 50 žáků. Jen 19 žáků uvedlo, že tímto svým koníčkem tráví méně než 2x týdně. Přehled odpovědí žáků 1. a 2. stupně je uveden na obrázku 15.



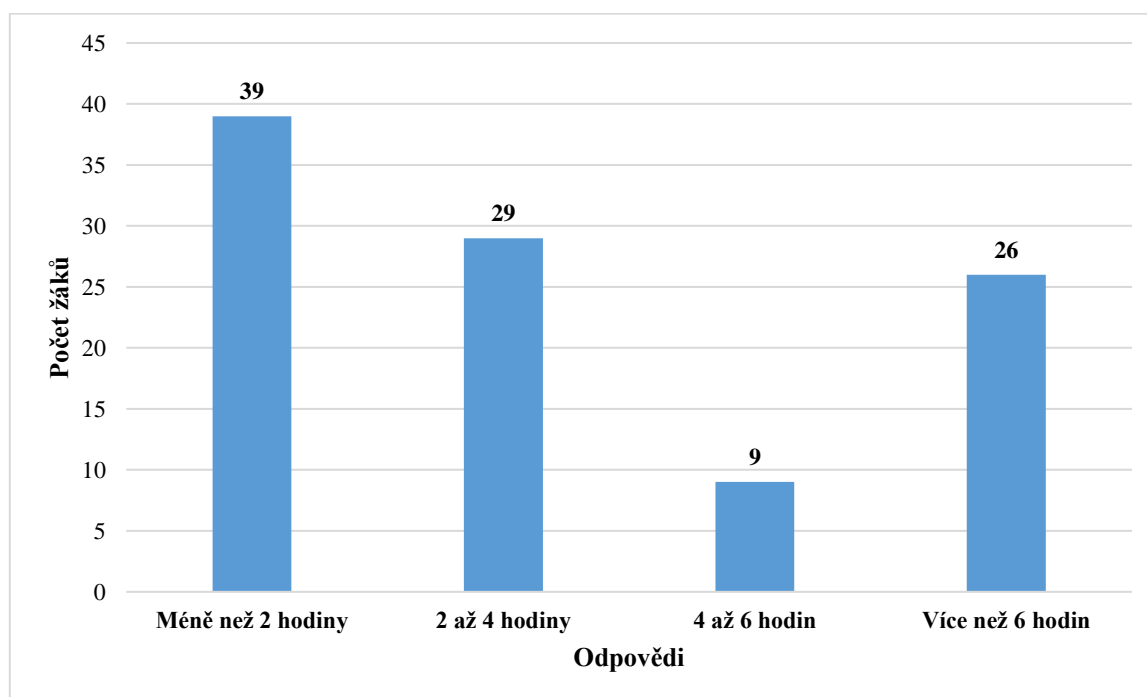
Obrázek 15. Čas věnovaný nejoblíbenějšímu koníčku – 1. a 2. stupeň

Z obrázku 15 vyplývá, že svým oblíbeným koníčkům se častěji věnují žáci z prvního stupně. Možnost „méně než 2x týdně“ uvedlo 8 žáků z prvního stupně a 11 žáků z druhého stupně. Možnost „2x až 4x týdně“ zvolilo 20 žáků z 1. stupně a 14 žáků z druhého stupně. Celkem 30 žáků z prvního stupně se svým vybraným koníčkům věnuje více než 4x týdně, totéž uvedlo 20 žáků z 2. stupně.

#### Otázka č. 5: Kolik hodin denně trávíš u PC nebo TV?

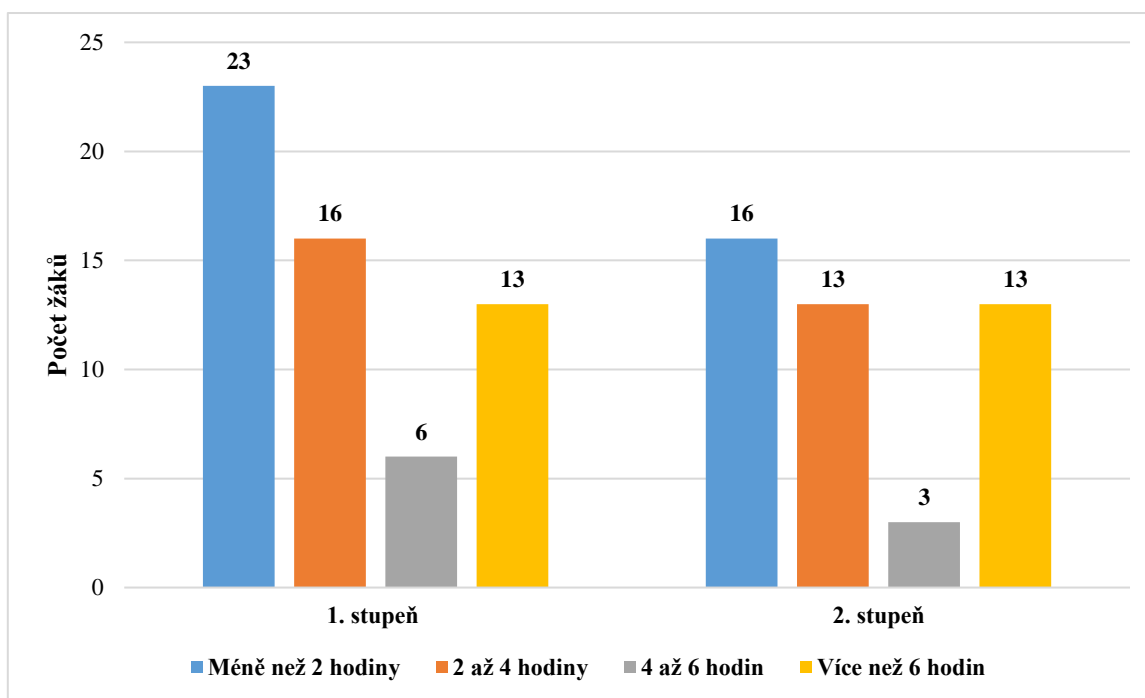
U této otázky mohli žáci volit z nabízených odpovědí, které vyjadřovaly čas strávený u počítače nebo u televize, přičemž nabídnutý časový rozsah se pohyboval na kontinuu méně než 2 hodiny a více než 6 hodin.

Výsledky jsou uvedeny na obrázku 16 pro celou školu a na obrázku 17 pro 1. a 2. stupeň. Obrázek 18 zachycuje odpovědi žáků dle toho, zda jejich rodiče sportují či nikoliv.



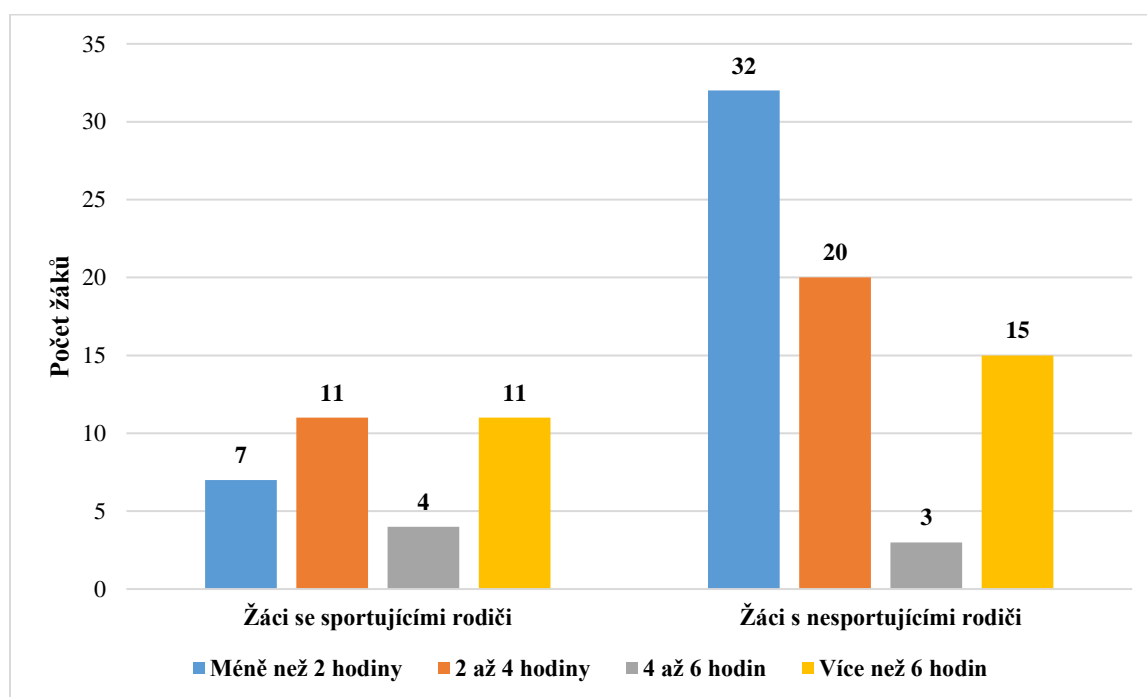
Obrázek 16. Počet hodin strávených u PC nebo TV – celá škola

Z obrázku 16 vyplývá, že nejčastěji tráví žáci aktivitami na počítači či sledováním televize méně než 2 hodiny. 2-4 hodiny se těmito aktivitám věnuje 29 žáků. 26 žáků tráví těmito aktivitami více než 6 hodin a 9 žáků v rozmezí 4-6 hodin každý den.



Obrázek 17. Počet hodin strávených u PC nebo TV – 1. a 2. stupeň

Z obrázku 17 vyplývá, že mezi žáky z obou stupňů ZŠ nebyly zjištěny u této otázky výraznější rozdíly. Nejčastěji žáci uváděli, že u počítače nebo u televize tráví svůj volný čas méně než 2 hodiny. Tuto odpověď uvedlo 23 žáků z 1. stupně a 16 žáků z 2. stupně. Naopak více než 4 hodiny tímto způsobem tráví svůj volný čas 13 žáků z 1. stupně a 13 žáků z druhého stupně.



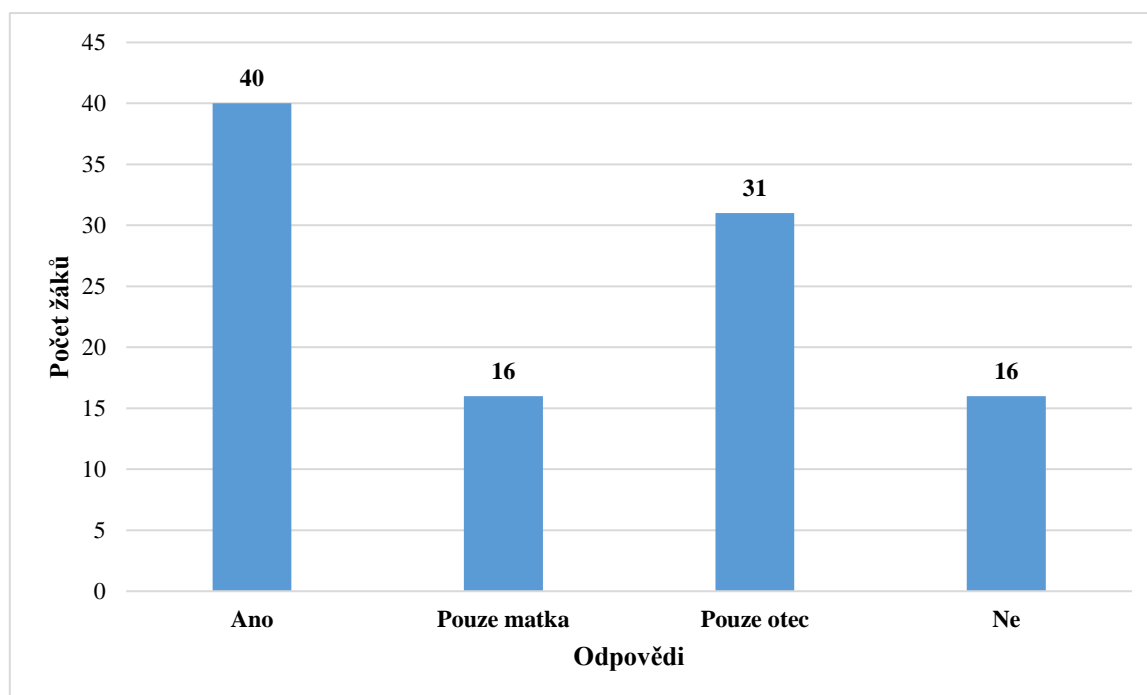
Obrázek 18. Počet hodin strávených u PC nebo TV – 1. a 2. stupeň

Na obrázku 18 je podán přehled odpovědí žáků dle toho, zda jejich rodiče sportují či nikoliv. Celkem 7 žáků rodičů, kteří sportují, tráví u počítače nebo televize denně méně než dvě hodiny a totéž uvedlo 32 žáků s rodiči, kteří nesportují. 2 až 4 hodiny tráví aktivitami u počítače nebo televize 11 žáků rodičů, kteří sportují a 20 žáků rodičů, kteří nesportují. Celkem 11 žáků sportujících rodičů a 15 žáků nesportujících rodičů tráví těmito aktivitami denně více než 6 hodin.

### Otázka č. 6: Chodí do práce oba tvoji rodiče?

Otázkou č. 6 bylo zjišťováno, zda rodiče žáků docházejí do zaměstnání, neboť pochopitelně tím jsou značně ovlivněny i možnosti rodičů trávit se svými dětmi volný čas.

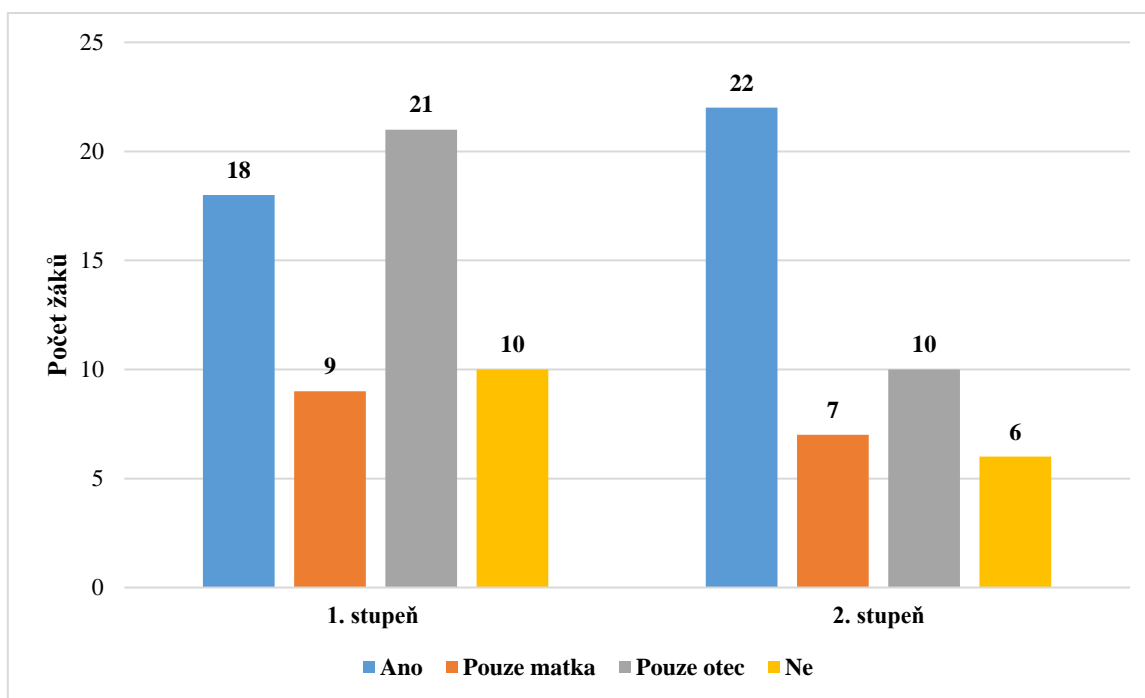
Z nabízených odpovědí tak žáci volili, zda do zaměstnání docházejí oba rodiče, žádný, případně jen jeden z nich. Zjištěné výsledky jsou uvedeny na obrázku 19 pro celou školu, na obrázku 20 pro 1. a 2. stupeň.



Obrázek 19. Počet rodičů žáků, kteří chodí do práce – celá škola

Na obrázku 19 si můžeme povšimnout, že 40 žáků uvedlo, že do práce chodí oba rodiče, 16 žáků odpovědělo, že do zaměstnání nechodí žádný z rodičů. Pouze otec pracuje v případě 31 žáků, dalších 16 žáků uvedlo, že pracuje pouze matka.



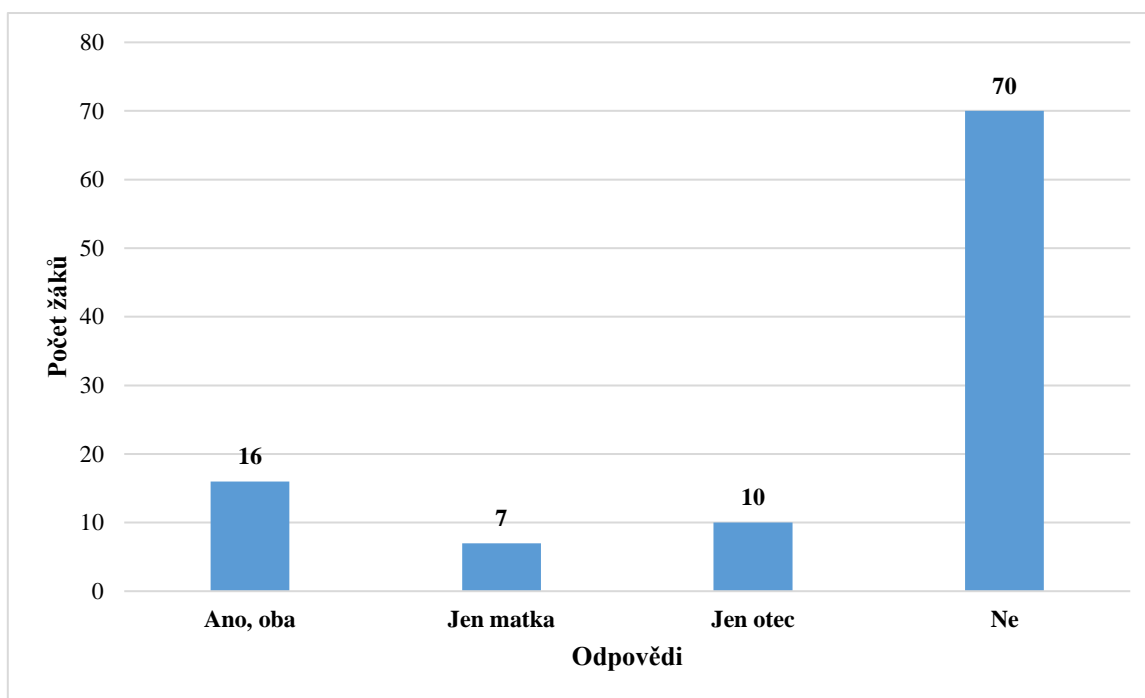


Obrázek 20. Počet rodičů žáků, kteří chodí do práce – 1. a 2. stupeň

Z obrázku 20 je zřejmé, že oba rodiče jsou častěji zaměstnaní v případě žáků druhého stupně. Celkem 18 žáků z 1. stupně a 22 žáků z druhého stupně uvedlo, že pracují oba rodiče. Výraznější rozdíl byl také zaznamenán u odpovědi, že pracuje pouze otec – tuto odpověď uvedlo 21 žáků prvního stupně a 10 žáků druhého stupně.

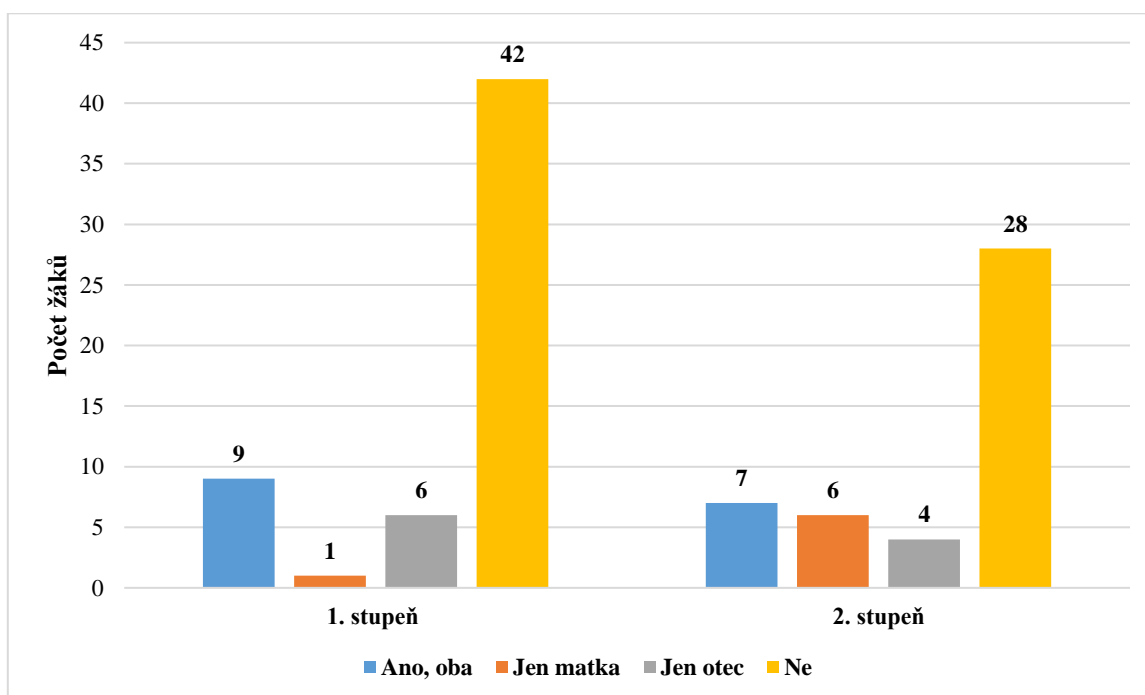
#### Otázka č. 7: Sportují tvoji rodiče?

Žáci měli uvést, zda oba rodiče (nebo žádný) sportují, případně který z nich. Zjištěné výsledky pro celou školu jsou uvedeny na obrázku 21.



Obrázek 21. Počet sportujících rodičů - celá škola

Celkem 70 žáků odpovědělo, že jejich rodiče nesportují. 16 žáků uvedlo, že sportují oba rodiče, u 7 žáků se jedná pouze o matku, u 10 žáků jen o otce. Prezentace výsledků pro první a druhý stupeň je podána na obrázku 22.



Obrázek 22. Počet sportujících rodičů – 1. a 2. stupeň

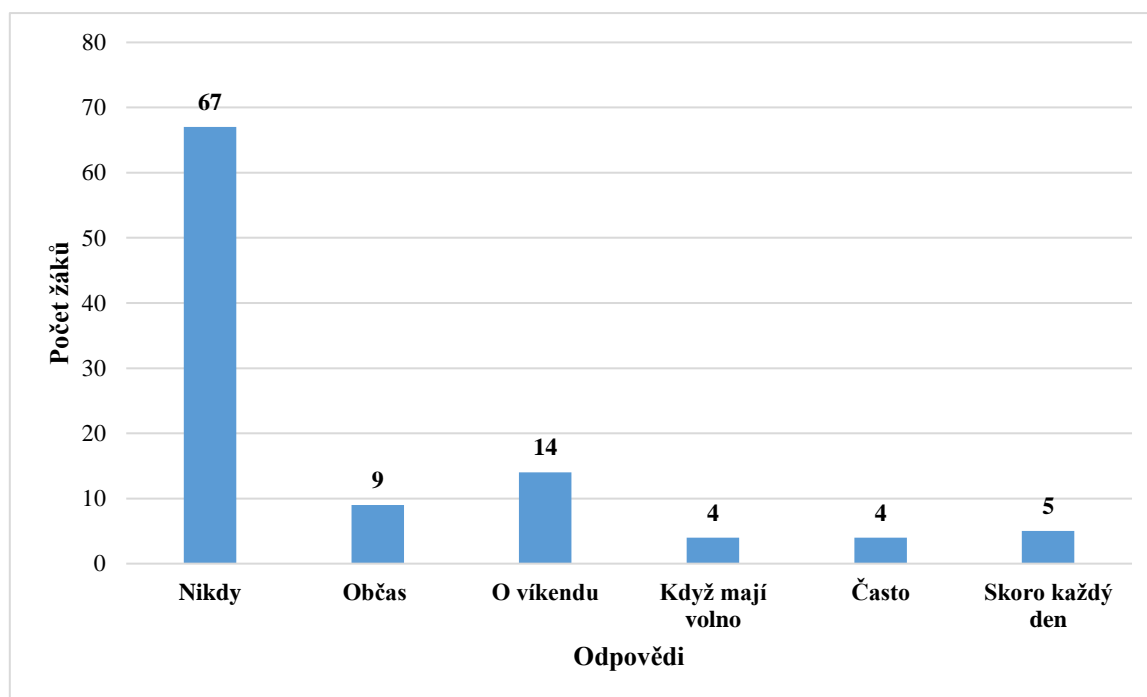
Jak je z obrázku 22 zřejmé, v tomto případě se odpovědi žáků z obou skupin výrazněji nelišily. Nejčastěji žáci uváděli, že nesportuje žádný z rodičů. Tuto odpověď uvedlo 42 žáků 1. stupně a 28 žáků druhého stupně.

Výraznější rozdíl byl zjištěn u odpovědi, že sportuje pouze matka – tuto variantu zvolil pouze 1 žák z 1. stupně a 6 žáků z druhého stupně. Dále uvedlo 6 žáků z prvního stupně a 4 žáci z druhého stupně, že sportuje pouze otec.

### Otázka č. 8: Jak často sportují tvoji rodiče?

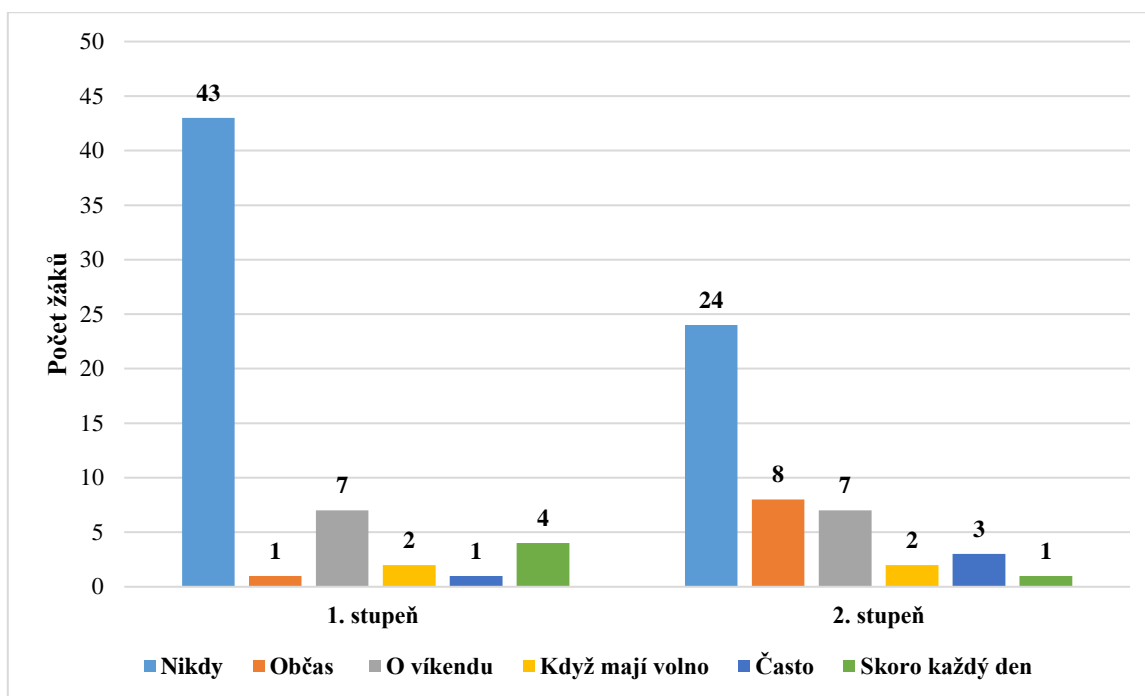
Od žáků bylo dále zjišťováno, jak často jejich rodiče sportují. Nabídnuto bylo 6 variant odpovědí, a to „nikdy“, „občas“, „o víkendu“, „když mají volno“, „často“ a „skoro každý den“.

Zjištěné výsledky jsou uvedeny na obrázku 23 pro celou školu a na obrázku 24 pro první a druhý stupeň školy.



Obrázek 23. Četnost provozování sportovních aktivit rodiči-celá škola

Z obrázku 23 je patrné, že „nikdy“ nesportují rodiče podle 67 žáků, 5 žáků uvedlo, že rodiče sportují skoro každý den. Celkem 14 žáků uvedlo, že rodiče sportují pouze u víkendu.



Obrázek 24. Četnost provozování sportovních aktivit rodiči – 1. a 2. stupeň

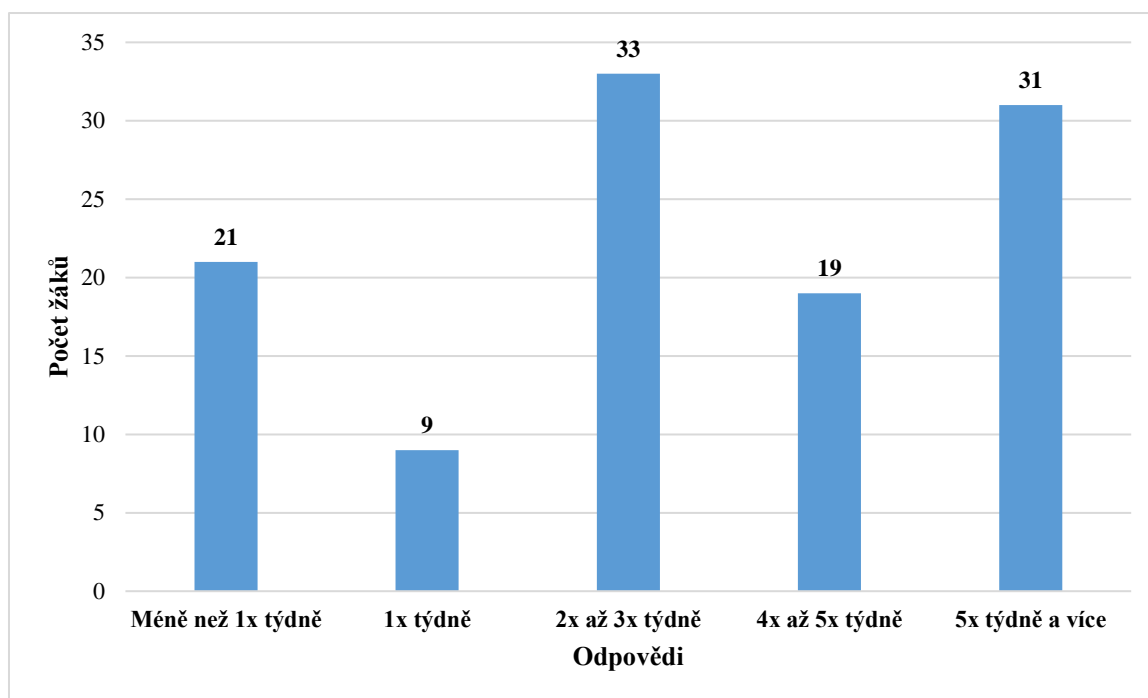
V obrázku 24 si můžeme povšimnout, že mezi odpověďmi žáků 1. a 2. stupně nebyly zjištěny výraznější rozdíly. Rodiče žáků z 1. stupně sportují méně často: celkem 43 žáků 1. stupně a 24 žáků druhého stupně uvedlo, že jejich rodiče „nikdy“ nesportují.

Dále 1 žák z 1. stupně a 8 žáků z druhého stupně odpovědělo, že jejich rodiče sportují „občas“. Pouze 4 žáci z prvního stupně a 1 žák z druhého stupně odpověděli, že jejich rodiče sportují skoro každý den.

#### Otázka č. 9: Kolikrát týdně trávíš volný čas společně s rodiči?

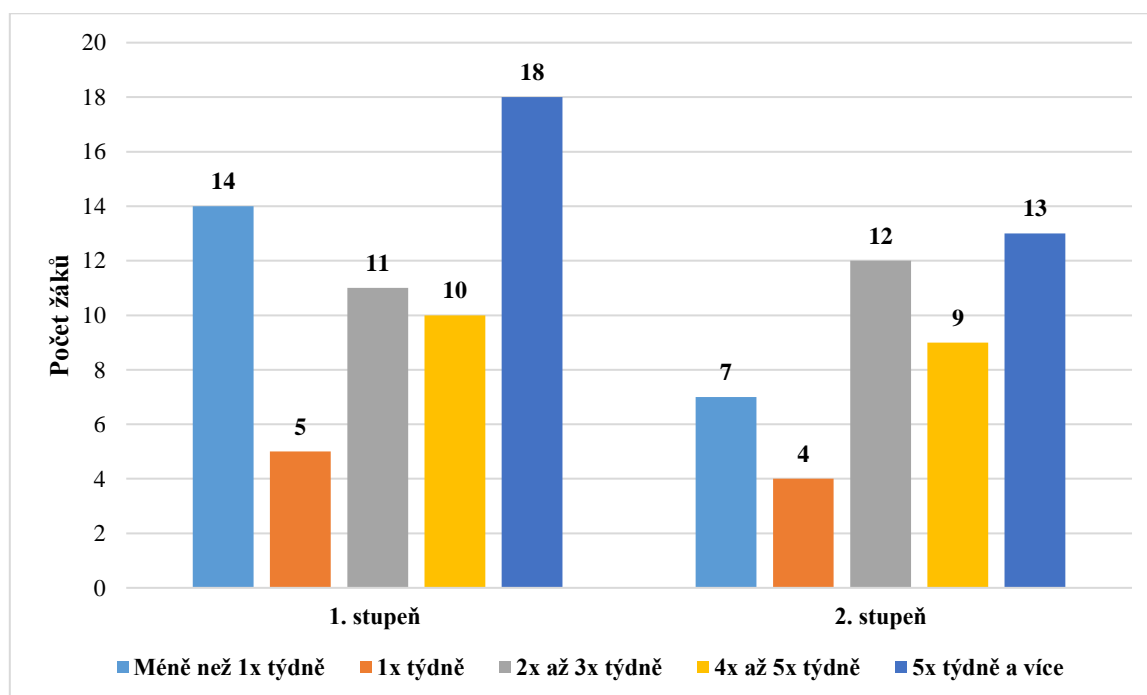
U této otázky volili žáci z pěti možných odpovědí, a to „méně než 1x týdně“, „1x týdně“, „2x – 3x týdně“, „4x – 5x týdně“ a „5x a více týdně“.

Zjištěné výsledky jsou uvedeny na obrázku 25 pro celou školu a na obrázku 26 pro první a druhý stupeň.



Obrázek 25. *Intenzita trávení volného času s rodiči týdně - celá škola*

Z obrázku 25 vyplývá, že 33 žáků tráví se svými rodiči svůj volný čas 2x až 3x týdně, 31 žáků 5x týdně a více. Dalších 21 žáků uvedlo, že svůj volný čas s rodiči tráví méně než jednou týdně.



Obrázek 26. *Intenzita trávení volného času s rodiči týdně – 1. a 2. stupeň*

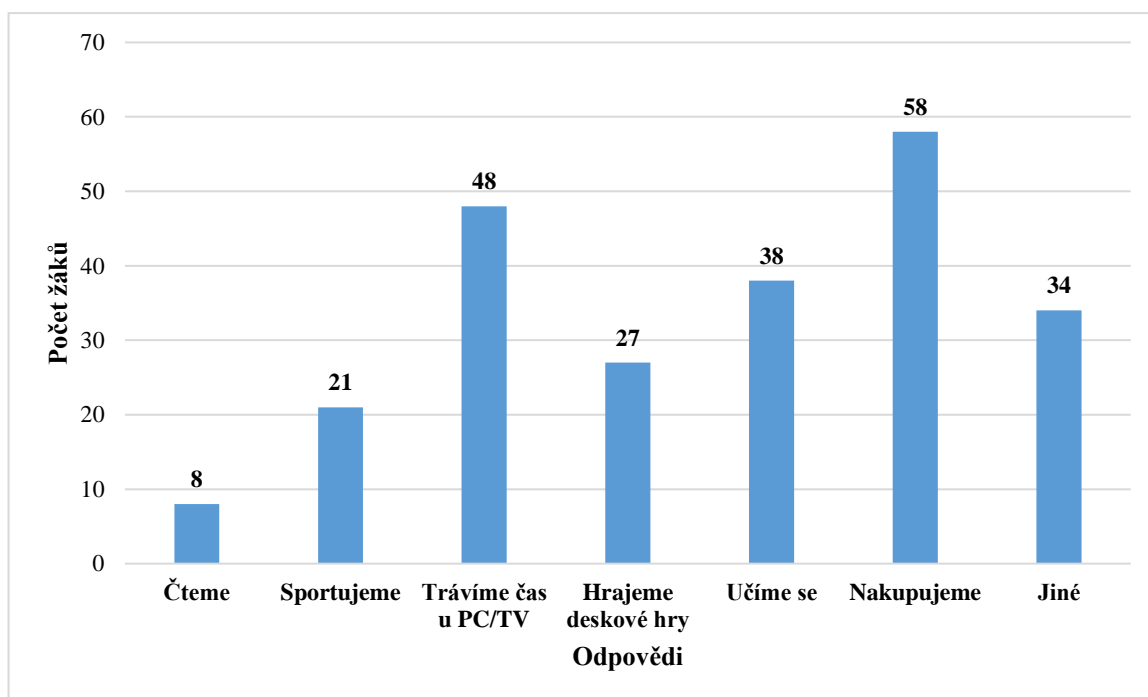
V obrázku 26 je zřetelné, že se ani v tomto případě odpovědi žáků prvního a druhého stupně ZŠ příliš nelišily. Přesto je však patrné, že žáci z prvního stupně ZŠ tráví se svými rodiči svůj volný čas méně často než žáci z druhého stupně.

14 žáků 1. stupně a 7 žáků 2. stupně uvedlo, že se svými rodiči tráví volný čas méně než 1x týdně. Výraznější rozdíl je také patrný u volby odpovědi „2x až 3x týdně“, kterou zvolilo 11 žáků 1. stupně a 12 žáků druhého stupně.

### Otázka č. 10: Když trávíš s rodiči volný čas, co spolu obvykle děláte?

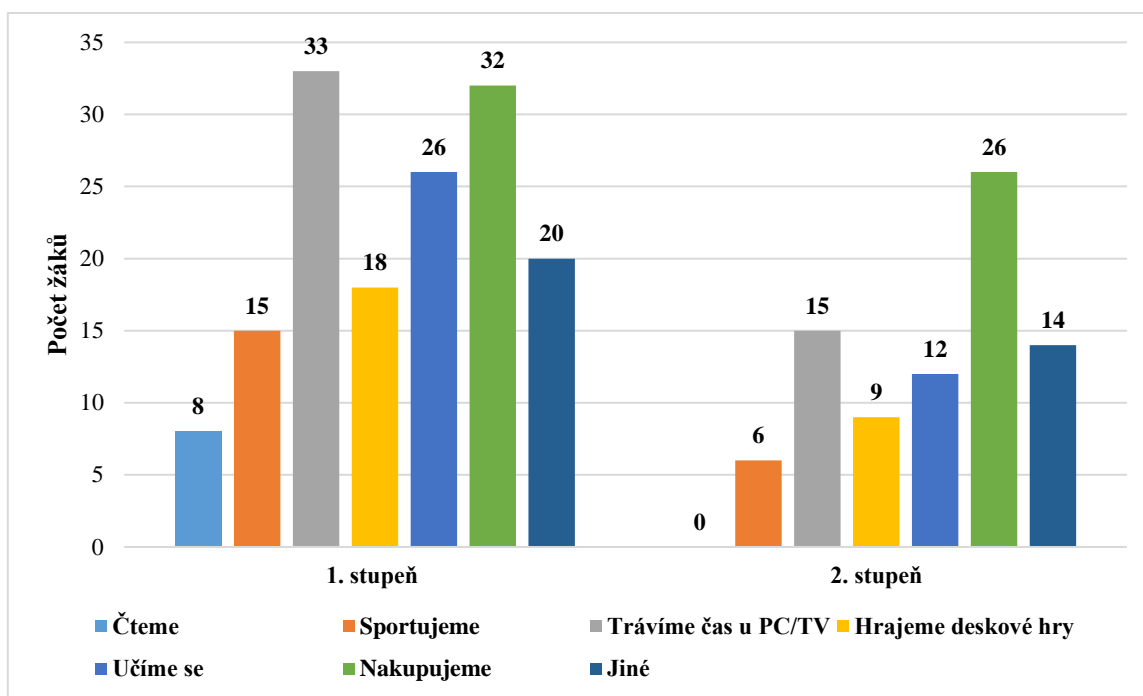
Tato otázka byla poslední v anketě. Žáci vybírali ze 7 možných odpovědí, které byly „čteme“, „sportujeme“, „sledujeme TV/hrajeme PC hry“, „hrajeme společenské deskové hry“, „učíme se“, „nakupujeme“ a „jiné“. Uvést mohli žáci opět více možných odpovědí.

Výsledky jsou uvedeny v obrázku 27 pro celou školu a na obrázku 28 pro 1. a 2. stupeň.



Obrázek 27. Volnočasové aktivity provozované dětmi společně s rodiči

Nejčastější odpovědí všech žáků bylo, že s rodiči nakupují – tuto odpověď uvedlo 58 žáků. Druhou nejčastější odpovědí bylo uvedení aktivit provozovaných na PC nebo sledování televize, což odpovědělo 48 žáků. Nejméně často žáci s rodiči čtou (pouze 8 žáků).



Obrázek 28. *Volnočasové aktivity provozované dětmi společně s rodiči – 1. a 2. stupeň*

Na obrázku 28 si můžeme povšimnout pouze dílčích rozdílů v jednotlivých odpovědích. Zatímco žádný z žáků druhého stupně nevedl, že s rodiči obvykle ve volném čase čte, tuto odpověď zvolilo 8 žáků prvního stupně. Větší rozdíl v odpovědích byl zjištěn u možnosti „nakupujeme“ – tuto činnost společně s rodiči častěji provádějí žáci druhého stupně (jednalo se o 26 žáků, v případě žáků 1. stupně zvolilo tuto odpověď 32 žáků)

Celkem 20 žáků z 1. stupně zvolilo možnost „jiné“. Při doplnění odpovědi bylo uváděno: kočkuji se s dědou, hrajeme jiné hry, chodíme kolem vody, kreslíme, pobyt v přírodě, pomáhám dědovi v dílně, poslouchání hudby, povídáme si, vaříme, uklízíme.

Dále 14 žáků z 2. stupně doplnilo svoji odpověď, a to ve znění: vaření, práce na zahradě, rybaření. Více žáků již svoji odpověď nedoplnilo.

### 5.3 Ověření hypotéz

Dále byly ověřovány 3 hypotézy. Hypotéza  $H1_A$  byla ve znění: Je rozdíl mezi dívkami a chlapci v trávení volného času s přáteli. Hypotéza  $H1_0$  byla ve znění: Není rozdíl mezi dívkami a chlapci v trávení volného času s přáteli.

K této hypotéze se v anketě vztahovala položka č. 1. Na ni mohli žáci uvést 4 možné odpovědi, a to: vůbec, občas, často a velmi často. Za „častější“ trávení času s kamarády byly

považovány odpovědi „často a „velmi často“, další dvě odpovědi („vůbec“ a „občas“) vyjadřovali menší četnost styku s přáteli ve volném čase.

Porovnávány byly odpovědi chlapců a dívek. Zjištěné výsledky (odpovědi chlapců a dívek) jsou uvedeny v tabulce 1.

Tabulka 1. Ověření hypotézy H1

Žáci	Vůbec, občas	Často, velmi často	Celkem
	Pozorovaná četnost	Pozorovaná četnost	
Dívky	15	13	28
Chlapci	44	31	75
<b>Celkem</b>	<b>59</b>	<b>44</b>	<b>103</b>

Z tabulky 1 je zřejmé, že častěji tráví čas s kamarády chlapci, neboť zjištěn byl poměr častějšího kontaktu s kamarády 31:13 ve prospěch chlapců. Byla přijata alternativní hypotéza, že je rozdíl mezi dívkami a chlapci v trávení volného času s přáteli.

Druhá hypotéza H2<sub>A</sub> zněla: Je rozdíl mezi žáky prvního a druhého stupně v trávení volného času s přáteli. Nulová hypotéza H2<sub>0</sub> byla ve znění: Není rozdíl mezi žáky prvního a druhého stupně v trávení volného času s přáteli.

Opět se tato hypotéza vztahovala k otázce č. 1. Provedeno bylo tedy stejné dělení odpovědí, porovnávány byly odpovědi žáků prvního a druhého stupně.

Zjištěné výsledky jsou uvedeny v tabulce 2.

Tabulka 2. Ověření hypotézy H2

Žáci	Vůbec, občas	Často, velmi často	Celkem
	Pozorovaná četnost	Pozorovaná četnost	
První stupeň	32	26	58
Druhý stupeň	27	18	45
<b>Celkem</b>	<b>59</b>	<b>44</b>	<b>103</b>

Z tabulky 2 je zřejmé, že častěji tráví čas s kamarády žáci z prvního stupně, neboť zjištěn byl poměr častějšího kontaktu s kamarády 26:18 ve prospěch žáků z prvního stupně.



Byla tedy přijata alternativní hypotéza, že je rozdíl mezi žáky prvního a druhého stupně v trávení volného času s přáteli.

Poslední, třetí hypotéza  $H_{3A}$  byla ve znění: Je rozdíl v trávení volného času u PC/TV mezi dětmi sportujících a nespportujících rodičů. Nulová hypotéza  $H_{30}$  byla ve znění: Není rozdíl v trávení volného času u PC/TV mezi dětmi sportujících a nespportujících rodičů.

K této hypotéze se v anketě vztahovaly položky č. 5 a 7. U otázky č. 5 měli žáci uvést, kolik času tráví denně u počítače nebo televize. Možné odpovědi byly: méně než 2 hodiny, 2 až 4 hodiny, 4 až 6 hodin, více než 6 hodin. Opět byly odpovědi žáků rozděleny do dvou skupin. První tvořila odpověď „méně než 2 hodiny“, další varianty odpovědí byly sloučeny do druhé skupiny, značící více volného času stráveného u televize nebo počítače.

U otázky 7 se měli žáci vyjádřit k tomu, zda sportují jejich rodiče, případně kdo. Žáci mohli volit mezi variantami: ano, ne – pouze matka, ne – pouze otec, ne – žádný. Porovnávány byly tedy odpovědi žáků na otázku č. 2, přičemž srovnávány byly odpovědi žáků, jejichž rodiče sportují (za tyto žáky byli označeni ti, kteří uvedli, že sportují oba rodiče, nebo alespoň jeden z nich) a žáků, jejichž rodiče nespportují (tj. žáci uvedli možnost „ne – žádný“).

Zjištěné výsledky jsou prezentovány v tabulce 3.

Tabulka 3. Ověření hypotézy  $H_3$

Žáci	Méně než 2 hodiny u PC/TV	Více než 2 hodiny u PC/TV	Celkem
	Pozorovaná četnost	Pozorovaná četnost	
Rodiče sportují	7	26	33
Rodiče nespportují	32	38	70
<b>Celkem</b>	<b>39</b>	<b>64</b>	<b>103</b>

Z tabulky 3 je zřejmé, že více tráví čas u PC/TV žáci, jejichž rodiče nespportují, neboť zjištěn byl poměr času stráveného u PC/TV více než 2 hodiny 38:26 ve prospěch žáků rodičů, kteří nespportují.

Na základě ověření hypotézy č. 3 lze tvrdit, že je rozdíl v trávení volného času u PC/TV mezi dětmi sportujících a nespportujících rodičů.

## 6 DISKUSE

Ve výše popsaném výzkumu bylo zkoumáno, jak žáci se speciálními vzdělávacími potřebami, navštěvující ZŠ Palackého 68 v Brně, tráví svůj volný čas a jaký vliv mají na trávení volného času těchto žáků jejich rodiče.

Za pozornost stojí snížení účasti v zájmových kroužcích u žáků na druhém stupni. Je zřejmé, že s vyšším věkem rodiče svým dětem méně organizují volný čas, nicméně zcela jistě by bylo žádoucí, aby i žáci na druhém stupni byli vedeni ke smysluplnému trávení volného času. U těchto žáků, stejně jako u žáků prvního stupně, byla uváděna jako druhá nejčastěji realizovaná aktivita hraní počítačových her, což opět není vhodné pro žáky s ADHD, navíc sedavé aktivity mají negativní dopad na zdraví člověka, vedou k nárůstu obezity apod.

Zajímavé výsledky byly získány u otázky č. 3, zjišťující koníčky žáků. Na prvních třech místech se umístilo, a to v tomto pořadí, sledování televize či hraní počítačových her, poslech hudby a sport. Ke shodným výsledkům dospěli ve svém výzkumu Bocan, Maříková, Spálenský (2011). Důvodem, proč mají žáci z našeho výzkumu v oblíbenosti právě hudbu, však může být též jejich návštěva zájmového kroužku *Šikovné ruce*, který je ve škole žákům nabízen a v němž rukodělné práce doprovází právě poslech hudby. Pro tuto domněnku svědčí častější oblíbenost hudby žáky 1. stupně oproti žákům 2. stupně ZŠ, neboť tento kroužek navštěvují zejména žáci 1. stupně a je tedy možné, že jejich zájem o poslech hudby souvisí s možností věnovat se této aktivitě v daném zájmovém kroužku.

Při analýze času tráveného žáky aktivitami na PC nebo sledováním televize nebyl zjištěn výraznější rozdíl v četnosti věnování se těmto činnostem žáky prvního a druhého stupně. Cenné zjištění však přineslo ověření hypotézy H<sub>3A</sub>, která vyjadřovala předpoklad, že je rozdíl v trávení volného času u PC/TV mezi dětmi sportujícími a nespportujícími rodičů. Hypotéza H<sub>3</sub> byla potvrzena, žáci nespportujícími rodičů tráví u PC/TV více času každý den. To je v souladu s tvrzením Vítka (2008), že na způsob trávení volného času dětmi mají vliv především rodiče, kteří u dětí vytvářejí poměrně stabilní postoje k volnočasovým aktivitám, tedy i těm vhodným (pohybovým), ale i aktivitám méně vhodným, resp. nevhodným, jakým bezesporu sedavé aktivity typu hraní PC her nebo sledování TV jsou.

Pokud měli žáci uvést, zda jejich rodiče sportují, nejčastěji bylo uváděno, že nikoliv (jednalo se o 70 žáků z celkového počtu 103). Nutno podotknout, že se žáci ve svých odpovědích na otázky č. 7 a 8 rozcházel, resp. v otázce č. 7 uvedlo 70 žáků, že jejich rodiče vůbec nespportují, u otázky 8 zvolilo tuto odpověď jen 67 žáků. To ovšem může být dáno subjektivním hodnocením, kdy velmi nepravidelné provozování pohybových a sportovních

aktivit mohli žáci považovat za žádné sportování, nicméně při nutnosti určit četnost těchto aktivit tak již patrně správnou odpověď „nikdy“ uvedlo jen 67 žáků.

V tomto ohledu, podobně jako u otázky č. 9 (kolikrát týdně tráví žáci svůj volný čas s rodiči, kdy celkem 14 žáků prvního stupně uvedlo, že méně než 1x týdně, což se jeví jako málo pravděpodobné, neboť se nejedná o školu internátního typu), by bezesporu bylo vhodné na toto šetření navázat kvalitativním výzkumem, v němž by bylo možné blíže zkoumat příčiny volby těchto odpovědí a obecně tak detailněji analyzovat, k čemu jsou žáci svými rodiči v oblasti volnočasových aktivit vedeni.

Nejčastěji žáci se svými rodiči ve volném čase sledují televizi, hrají počítačové hry nebo nakupují. Takto trávený volný čas pochopitelně nepřispívá k optimálnímu rozvíjení vzájemných vztahů mezi rodiči a dětmi (při těchto aktivitách je v menší míře zastoupen intenzivní kontakt obou stran, jedná se o aktivity pasivní nebo rodinné povinnosti). Lze však hodnotit jako cenné, že zejména rodiče žáků 1. stupně ve volném čase s dětmi čtou nebo se učí, což je s ohledem na speciální vzdělávací potřeby těchto žáků velmi potřebné.

Nutno podotknout, že se realizovaný výzkum vyznačuje určitými limity, které se týkají malého výzkumného souboru, který je dán počtem žáků, kteří na této škole studují, a jednoduchosti ankety předložené žákům. Bylo však zapotřebí koncipovat výzkumný nástroj jako krátký a jednoduchý, srozumitelný, aby bylo možné získat od oslovených žáků validní odpovědi. Limitů výzkumu je však zapotřebí uvést více. Anketa, která byla žákům předložena, byla značně jednoduchá, což je ovšem dáno charakteristikou výzkumného souboru. Bylo zapotřebí předložit žákům velmi krátký dotazník (tj. anketu), neboť žáci s ADHD či LMP mají obtíže s koncentrací, což by mohlo ovlivnit výsledky výzkumu. Zároveň bylo vhodné formulovat otázky jednoduše, aby pro žáky byly snáze uchopitelné, srozumitelné a byly tak získány validní odpovědi. Nutnost takto koncipovat nástroj dotazování byla prokázána i realizací předvýzkumu. Výsledky výzkumu lze také generalizovat pouze na žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, zejména tedy žáky s ADHD.

## 7 ZÁVĚR

S nárůstem obezity v dětské populaci a zmenšujícím se zájmem o pohybové aktivity se jeví jako stále významnější, aby byly děti již od svého útlého věku vedeny rodiči ke vhodnému trávení volného času. Postoj k volnočasovým aktivitám, zejména pohybovým a sportovním, formovaný v dětství, se následně promítá do preference volnočasových aktivit jedince v dospělém věku. Je tedy důležité zkoumat, jaké možnosti v tomto ohledu děti v rodinném prostředí mají a jakým volnočasovým aktivitám dávají přednost.

V teoretické části práce byly přiblíženy hlavní pojmy a zkoumaná témata. Charakterizován byl mladší školní věk a specifika žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Popsán byl životní styl žáků základní školy. Vymezen byl termín volný čas, uvedeny byly možné klasifikace volnočasových aktivit. V závěru teoretické části již bylo detailněji zmapováno, jaké možnosti trávení volného času žáci základních škol mají a též jak těchto možností využívají.

Na teoretická východiska bylo navázáno realizací vlastního výzkumného šetření, jehož cílem bylo analyzovat trávení volného času žáky se speciálními vzdělávacími potřebami ze ZŠ Palackého 68 v Brně. Dílčím cílem bylo zjistit, jaký vliv mají na trávení volného času žáků jejich rodiče. Výzkum byl koncipován jako kvantitativní. Výzkumný soubor tvořilo 103 žáků z uvedené školy, u nichž je diagnostikováno ADHD nebo LMP, tedy jedná se o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Žákům byla předložena krátká anketa zaměřená na zkoumanou problematiku, uzpůsobená možnostem a schopnostem těchto žáků.

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že žáci většinou netráví svůj volný čas pravidelně venku, nicméně pokud tráví volný čas společně s kamarády, věnují se především aktivitám venku, a to na úkor např. času stráveného hrami na počítači nebo sledováním televize. Toto zjištění lze vnímat jako velmi pozitivní, a to i s ohledem na skutečnost, že se jedná o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Ve výzkumném souboru mají všichni žáci, s výjimkou tří, diagnostikováno ADHD. Jak vysvětlují Jucovičová, Žáčková (2015), právě tito žáci by měli být vedeni k aktivnímu odpočinku, neměli by trávit více času sledováním televize nebo jinými pasivními aktivitami (videohry apod.).

K času tráveného s kamarády se vztahovaly hypotézy H1 a H2. Hypotéza H1<sub>A</sub> ve znění, že je rozdíl mezi dívkami a chlapci v trávení volného času s přáteli, byla potvrzena, neboť chlapci tráví svůj volný čas s přáteli častěji než dívky. Byl zjištěn také rozdíl v trávení volného času s kamarády mezi dívkami a chlapci. Chlapci se častěji se svými kamarády věnují hraní počítačových her, což je v souladu s výsledky výzkumu Rychteckého a Tilingera

(2017), kteří na vzorku žáků ve věku 10-11 let prokázali, že chlapci preferují jako volnočasovou aktivitu počítačové hry, zatímco dívky dávají přednost pomoci v domácnosti nebo četbě. V rámci hypotézy H2<sub>A</sub> bylo předpokládáno, že je rozdíl mezi žáky prvního a druhého stupně v trávení volného času s přáteli. Také tato hypotéza byla potvrzena, žáci prvního stupně tráví častěji svůj volný čas s přáteli než žáci stupně druhého.

Pokud měli žáci uvést, jaké jsou jejich koníčky, nejčastěji bylo zmiňováno sledování televize, aktivity na počítači, poslech hudby, ale též sport. Poslech hudby uváděli častěji žáci z prvního stupně, což může být dáno inspirací k této aktivitě v rámci zájmového kroužku *Šikovné ruce*, který mají žáci možnost navštěvovat v rámci školy a v němž je hudba užívána jako doprovod k realizovaným činnostem. Lze se tedy domnívat, že na způsob trávení volného času žáků má vliv nejen rodina, ale i škola, kterou žáci navštěvují a která klade na rozvoj volnočasových aktivit u těchto žáků značný důraz. Nicméně i tito žáci podléhají obecnému trendu trávit volný čas sedavými aktivitami (sledování TV/PC), kdy se 26 žáků těmto činnostem věnuje více než 6 hodin denně.

Byla přijata hypotéza H3<sub>A</sub>, že žáci, jejichž rodiče nespportují, tráví svůj volný čas u televize nebo počítače častěji než žáci, jejichž rodiče sportují. Je tedy zřejmé, že vliv rodičů na způsob trávení volného času jejich dětí je značný. Za negativní tak lze hodnotit zjištění, že většina rodičů vůbec nespportuje, což uvedlo 67 žáků. Zejména u žáků s ADHD je ovšem zapotřebí, aby byli podporováni zejména v aktivním trávení volného času, což má příznivý dopad na rovinu jejich fyzického i psychického zdraví. Podobně lze uvést doporučení i na formu trávení volného času žáků s rodiči. Většinou žáci uváděli, že s rodiči sledují televizi nebo tráví čas u počítače, případně se věnují nákupům. Tento přístup není vhodný a rozvíjeny by měly být zejména takové společné aktivity, které podněcují zájem dětí o smysluplné trávení volného času, ale též přispívají ke kvalitě vzájemného vztahu.

Stanovené cíle výzkumu lze považovat za naplněné. Diplomová práce přibližuje specifika způsobu trávení volného času žáky s ADHD a LMP a poukazuje na nedostatky v této oblasti, zejména ze strany vedení žáků rodiči ke vhodným volnočasovým aktivitám. Na toto šetření tak lze navázat dalším výzkumem, který by bylo vhodné koncipovat jako kvalitativní a v němž by bylo možné detailněji zkoumat příčiny zjištěných nedostatků. Diplomová práce tak přispívá k dosavadním teoretickým poznatkům týkajících se volného času u žáků základních škol vymezením specifík v této oblasti u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a může být podnětem pro další výzkum sledované problematiky.

## 8 SOUHRN

V diplomové práci je věnována pozornost problematice volnočasových aktivit u žáků základních škol. V rámci druhé kapitoly, která je věnována teoretickým východiskům, jsou popsány hlavní pojmy a témata. Charakterizováno je vývojové období školního věku a specifika žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, životní styl dnešních žáků základních škol, zdůrazněn je význam pohybu pro žáky základních škol. Zmíněny jsou klasifikace volnočasových aktivit a zmapován je způsob trávení volného času žáky základních škol. Cílem vlastního výzkumu bylo analyzovat trávení volného času žáky se speciálními vzdělávacími potřebami ze ZŠ Palackého 68 v Brně. Dílčím cílem bylo zjistit, jaký vliv mají na trávení volného času žáků jejich rodiče. Stanoveny byly také tři hypotézy, k jejichž ověření byl užit chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku. V metodické části je popsána organizace výzkumu, užití metody a techniky sběru a analýzy dat. V páté kapitole diplomové práce, věnované zjištěným výsledkům, je nejprve stručně charakterizována škola, v níž byl výzkum realizován, a popsán je též s využitím identifikačních otázek uvedených v anketě předložené žákům výzkumný soubor, který tvořili všichni žáci vybrané školy – jednalo se o 103 respondentů. Výsledky jsou podány s využitím grafů a tabulek, doplněných o slovní komentář. Prezentovány jsou výsledky získané od celého výzkumného souboru, ale též s rozdělením žáků do dvou skupin, a to na žáky prvního a druhého stupně. V diskusi jsou zjištěné výsledky komparovány s teoretickými východisky, uvedeny jsou limity výzkumu. V závěru práce jsou shrnuty hlavní výsledky výzkumu a uvedeny návrhy pro další navazující výzkumné šetření.

## 9 SUMMARY

The diploma thesis deals with the issue of leisure time activities of primary school pupils. In the second chapter, which is devoted to the theoretical background, are described the main concepts and themes. It is characterized the development period of the school age and the specifics of pupils with special educational needs, the lifestyle of today's elementary school pupils, emphasis is placed on the importance of movement for elementary school pupils. The classification of leisure activities is mentioned and the way of spending leisure time is mapped out to elementary school pupils. The aim of own research was to analyze the leisure time of pupils with special educational needs at the Palackého 68 Primary School in Brno. The partial goal was to find out what is the parent's effect on childrens' leisure time. Three hypotheses were also set, for which the chi-square test was used. The methodological part describes research organization, methods and techniques of data collection and analysis. The fifth chapter of the diploma thesis is devoted to the results, the school in which the research was carried out was briefly characterized, and the research group, which was composed by all students of the selected school, was described using the identification questions presented in the survey submitted to the pupils - 103 respondents. The results are presented using graphs and tables, supplemented with a word commentary. Presented are the results obtained from the entire research file, but also with the distribution of pupils in two groups, to the pupils of the first and the second degree of primary school. In the discussion the results are compared with the theoretical starting points, the limits of research are presented. At the end of the thesis, the main research results are summarized and proposals for further follow-up research are presented.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bendová, P. (2011). Mentální postižení. In Bendová, P., & Zíkl, P. *Dítě s mentálním postižením ve škole* (s. 9-30). Praha: Grada.
- Bollard, M. (Ed.) (2009). *Intellectual Disability and Social Inclusion: A Critical Review*. London: Churchill Livingstone.
- Bocan, M., Maříková, H., & Spálenský, A. (2011). Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let *NIDM*. Dostupné z: <http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA1-vyzkumy/hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-let.pdf>
- Cihlář, D., & Ticháček, J. (2014). Vybrané aspekty zdravého životního stylu žáků druhého stupně základních škol v Ústeckém kraji. In Flemr, L., Novotný, O., & Němec, J. (Eds). *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze (Praha, 19.-21. června 2013)* (s. 145-154). Praha: Karolinum.
- Černý, J. (2011). Financování volnočasových aktivit dětí a mládeže v ČR v letech 2004-2010. *Česká rada dětí a mládeže*. Dostupné z: <http://www.crdm.cz/download/dokumenty/Ekonomicka-analyza-CRDM-24-5-2011.pdf>
- Čevela, R., Čeledová, L., & Dolanský, H. (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada.
- ČTK (2016). Životní styl dětí z chudých rodin se zlepšuje, zjistil výzkumu UNICEF. *Lidovky.cz*. Dostupné z: [https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/zivotni-styl-deti-z-chudych-rodin-zlepsuje-zjistil-vyzkum-unicef.A161123\\_144003\\_ln-zdravi\\_ape](https://www.lidovky.cz/relax/zdravi/zivotni-styl-deti-z-chudych-rodin-zlepsuje-zjistil-vyzkum-unicef.A161123_144003_ln-zdravi_ape)
- Gance-Cleveland, B., & Yousey, Y. (2013). Developmental Management of School-Aged Children. In Burns, C. E., Dunn, A. M., Brady, M. A., Starr, N. B., & Brosser, C. G. *Pediatric Primary Care* (p. 92-109). 5th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders.
- Chuang, T.-Y., & Tsai, Ch.-M. (2015). Forecast the Scarcity of Game Generation: Digital Game Literacy. In Lin, T.-B., Chen, V., & Chai, Ch. S. *New Media and Learning in the 21st Century: A Socio-Cultural Perspective*. Singapore: Springer, 109-128.
- Dufková, Z. (2014). Sociologie volného času. In Šubrt, J. a kol. *Soudobá sociologie VI: Oblasti a specializace*. Praha: Karolinum, 230-244.



Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.

Factum Invenio (2009). Zdroje informací a kritéria při výběru volnočasových aktivit. *Výzkum mládeže*. Dostupné z: <https://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1236593581.pdf>

Fajmon, J., Treznerová, E., & Ticháčková, M. (2012). Zoorekreace v období předškolního věku. *Veměstě.cz*. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2012/03/zoorekreace-v-obdobi-predskolniho-veku/>

Fraňková, S. (2015). Jak souvisí obezita dítěte s životem rodiny? In Fraňková, S., Pařízková, J., & Melicharová, E. a kol. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 25-58.

Gavora, P. (2008). *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.

Hájek, B. a kol. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže.

Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.

Hamřík, Z., Sigmundová, D., Pavelka, J., Kalman, M., & Sigmund, E. (2017). Trends in Overweight and Obesity in Czech School Children from 1998 to 2014. *Central European Journal of Public Health*, 25(Suppl 1), S10-S14.

Hofbauer, B., Kaplánek, M. (2010). *Kapitoly z pedagogiky volného času: soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Janiš, K., & Skopalová, J. (2016). *Volný čas seniorů*. Praha: Grada.

Jedlička, R. a kol. (2015). *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada.

Jílek, V. (n.d.). Přetěžování dětí a rodičů. *Prevence-info.cz*. Dostupné z: [http://www.prevence-info.cz/sites/default/files/users/9/p\\_et\\_ov\\_n\\_d\\_t\\_a\\_rod\\_i\\_pdf\\_42829.pdf](http://www.prevence-info.cz/sites/default/files/users/9/p_et_ov_n_d_t_a_rod_i_pdf_42829.pdf)

Jirák, J., Pavličiková a kol. (2013). *Média pod lupou: Mediální výchova jako téma celoživotního vzdělávání*. Praha: Powerpoint.

Jucovičová, D., & Žáčková, H. (2010). *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině: základní projevy ADHD, zásady výchovného působení, působení relaxačních technik, dospívání hyperaktivních dětí*. Praha: Grada.

- Jučovičová, D., & Žáčková, H. (2015). *Máme dítě s ADHD: rady pro rodiče*. Praha: Grada.
- Jurkovičová, P., & Regec, V. (2013). *Úvod do speciálněpedagogického poradenství*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kalman et al. (2015). Motives for Physical Activity Among Adolescents in the Czech and Slovak Republics. *Central European Journal of Public Health*, 23(Suppl), S78-S82.
- Kaplánek, M. (2009). *Základy pedagogiky volného času*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Dostupné z: [old.tf.jcu.cz/getfile/02157c892ff5d86c](http://old.tf.jcu.cz/getfile/02157c892ff5d86c)
- Kaplánek, M. (2012). *Čas volnosti – čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál.
- Knotová, D. (2011). *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido.
- Kraus, B. (2015). *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada.
- Lečbych, M. (2008). *Mentální retardace v dospívání a mladé dospělosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lechta, V. (2010). *Základy inkluzivní pedagogiky: dítě s postižením, narušením a ohrožením ve škole*. Praha: Portál.
- Michalík, J., Baslerová, P., & Růžička, M. et al. (2018). *Postoje pedagogických pracovníků k vybraným aspektům společného vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- MŠMT (2002). *Volný čas. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. Dostupné z: [www.msmt.cz/file/7327\\_1\\_1/download/](http://www.msmt.cz/file/7327_1_1/download/)
- Nováková, T. (2016). *Význam pohybových aktivit u dětí. Šance dětem*. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti.shtml>
- Opočenský, M. (2014). *Jak škodí sedavý způsob života? Medop sport*. Dostupné z: <http://www.medopsport.cz/news/jak-skodi-sedavy-zpusob-zivota/>
- Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.

- Pávková, J. (2001). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál.
- Pávková, J. (2014). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. 2. vyd. Praha: Grada.
- Rief, S. F. (2005). *How to Reach and Teach Children with ADD/ADHD: Practical Techniques, Strategies, and Interventions*. 2nd ed. San Francisco: Jossey-Bass.
- Rychtecký, A., Tilinger, P. (2017). *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Karolinum.
- Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč.
- Sedláčková, D. (2009). *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Skoumal, J., Schwartzhoffová, E., & Hobza, V. (2013). Sport jako generátor rozvoje cestovního ruchu. *Ekonomika a management: vědecký časopis Fakulty podnikohospodářské Vysoké školy ekonomické v Praze*, 4, 1-7.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kategorie*. Praha: Karolinum.
- Sociologický ústav AV ČR (2017). Kvalita života v českých rodinách. *Proměny české společnosti*. Dostupné z: [http://www.promenyceskespolecnosti.cz/tiskovky/11/Kvalita\\_zivota\\_ceskych\\_rodin\\_Promeny\\_ceske\\_spolecnosti\\_2015-2016.pdf](http://www.promenyceskespolecnosti.cz/tiskovky/11/Kvalita_zivota_ceskych_rodin_Promeny_ceske_spolecnosti_2015-2016.pdf)
- Spracklen, K. (2013). *Leisure, Sport & Society*. London: Palgrave Macmillan.
- SZÚ (2016). Jak tráví volný čas české děti? *Státní zdravotní ústav*. Dostupné z: <http://www.szu.cz/jak-travi-volny-cas-ceske-deti>
- Šebeš, M. (2013). Děti a mládež v kyberprostoru. *Zvyšování mediální gramotnosti v ČR*. Dostupné z: <https://www.mediapodlupou.cz/lekce/deti-a-mladez-v-kyberprostoru>
- Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál.

- Štefková, I., & Dolejš, M. (2016). *Resilience u adolescentů v nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Tůma, J. (2018). *Pedagogika volného času*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra.
- Vališová, A., Kasíková, H., & Bureš, M. (2011). *Pedagogika pro učitele*. 2. vyd. Praha: Grada.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum.
- Veteška, J., & Tureckiová, D. (2008). *Klíčové kompetence ve vzdělávání*. Praha: Grada.
- Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada.
- Vobr, R. et al. (2012). *Aplikovaná antropomotorika I*. Brno: Masarykova univerzita.
- Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání.
- Whitaker, S. (2013). *Intellectual Disability: An Inability to Cope with an Intellectually Demanding World*. New York: Palgrave Macmillan.
- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a vysokoškolském vzdělávání (školský zákon).
- ZŠ Brno (2018). Vítejte na naší škole. ZŠ Brno, Palackého tř. 68. Dostupné z: <http://www.zspalackeho.cz/volnocasove-aktivita/>

## 11 PŘÍLOHY

## **PŘÍLOHA Č. 1: ANKETA PRO ŽÁKY**

### **ANKETA**

*Ahoj,*

*žádám Tě touto cestou o vyplnění krátké ankety na téma volný čas. Získané výsledky budou užity pro mou diplomovou práci, ve které zkoumám, jak dnešní děti tráví svůj volný čas.*

*U každé otázky prosím zvol jen jednu odpověď, nebo můžeš uvést vlastní odpověď volbou možnosti „jiné“. Pokud jsi vyzván/a k uvedení více odpovědí, zvol všechny možnosti, které se tě týkají (to se týká otázek č. 2, 3 a 10).*

*Tvoje anonymita bude zachována, nikdo se nedozví, jak jsi odpovídal/a.*

*Děkuji za tvůj čas a zájem anketu vyplnit.*

**Jaké je tvé pohlaví?**

- a) Chlapec
- b) Dívka

**Jakou třídu navštěvuješ?**

- a) 1. třídu
- b) 2. třídu
- c) 3. třídu
- d) 4. třídu
- e) 5. třídu
- f) 6. třídu
- g) 7. třídu
- h) 8. třídu
- i) 9. třídu

**Důvod docházky na SZŠ?**

- a) ADHD
- b) Lehké mentální postižení
- c) ADHD + lehké mentální postižení

Otázka č. 1: Jak často trávíš odpoledne s kamarády?

- a) Vůbec
- b) Občas
- c) Často
- d) Velmi často

Otázka č. 2: Jak nejčastěji trávíš volný čas s kamarády?

- a) Jsme venku mimo dům/ byt
- b) Hrajeme PC hry
- c) Sledujeme TV
- d) Navštěvujeme zájmový kroužek
- e) Hrajeme doma společenské hry (např. deskové hry apod.)
- f) Posloucháme hudbu
- g) Máme společné aktivity s rodiči
- h) Jiné:

Otázka č. 3: Jaké jsou tvoje koníčky?

- a) Sport
- b) TV/PC
- c) Učení
- d) Četba
- e) Malování
- f) Hra na hudební nástroj
- g) Tanec
- h) Zpěv
- i) Poslech hudby
- j) Jiné:

Otázka č. 4: Uveď, jak často se věnuješ koníčku, který jsi uvedl v otázce č. 3.

- a) Méně než 2x týdně
- b) 2x až 4x týdně
- c) Více než 4x týdně

Otázka č. 5: Kolik hodin denně trávíš u PC nebo TV?

- a) Méně než 2 hodiny
- b) 2 až 4 hodiny
- c) 4 až 6 hodin
- d) Více než 6 hodin

Otázka č. 6: Chodí do práce oba tvoji rodiče?

- a) Ano
- b) Ne – pouze matka
- c) Ne – pouze otec
- d) Ne – žádný

Otázka č. 7: Sportují tvoji rodiče?

- a) Ano, oba dva
- b) Pouze jeden – 1) matka 2) otec
- c) Žádný

Otázka č. 8: Jak často sportují tvoji rodiče?

- a) Nikdy
- b) Občas
- c) O víkendu
- d) Když mají volno
- e) Často
- f) Skoro každý den

Otázka č. 9: Kolikrát týdně trávíš volný čas společně s rodiči?

- a) Méně než 1x týdně
- b) 1x týdně
- c) 2x týdně – 3x týdně
- d) 4x týdně – 5x týdně
- e) 5x a více týdně



Otázka č. 10: Když trávíš s rodiči volný čas, co spolu obvykle děláte?

- a) Čteme
- b) Sportujeme
- c) Sledujeme TV/ hrajeme PC hry
- d) Hrajeme společenské deskové hry
- e) Učíme se
- f) Nakupujeme
- g) Jiné: