

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Bakalářská práce**

Sára Kovaříková

Vybrané aspekty zdravého životního stylu

žáků 1. stupně základní školy

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně na základě uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

Sára Kovaříková

## **Poděkování**

Mé poděkování patří paní Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala.

# Obsah

Úvod .....	6
1 Dítě mladšího školního věku a jeho vývoj .....	7
1.1 Tělesný a motorický vývoj .....	8
1.2 Psychický vývoj .....	9
1.3 Emocionální a sociální vývoj .....	9
2 Zdravý životní styl a jeho složky .....	11
2.1 Pohyb dítěte mladšího školního věku .....	11
2.1.1 Školní pohybová aktivita .....	12
2.1.2 Mimoškolní pohybová aktivita .....	13
2.1.3 Vliv pohybové aktivity na zdraví a rozvoj dítěte .....	13
2.2 Psychohygiena, odpočinek .....	14
2.2.1 Stres a techniky zvládnání stresu .....	14
2.2.2 Spánek .....	15
2.3 Výživa dětí mladšího školního věku .....	15
2.3.1 Hlavní složky výživy .....	16
2.3.2 Pitný režim .....	18
3 Výchova ke zdraví ve školní družině .....	19
3.1 Školní družina jako prostředí pro zájmové vzdělávání .....	19
3.2 Výchova ke zdraví v kurikulárních dokumentech .....	20
3.3 Příprava vzdělávacího programu pro školní družinu .....	21
4 Výzkumné šetření .....	25
4.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky .....	25
4.2 Výzkumný soubor .....	26
4.3 Výzkumná metoda .....	27
4.4 Prezentace a interpretace výsledků výzkumného šetření .....	27

4.5	Shrnutí výzkumu a diskuse .....	45
5	Vzdělávací program .....	47
5.1	Charakteristika programu .....	47
5.2	Popis jednotlivých dnů.....	48
5.2.1	Metodický list č. 1 - pondělí.....	49
5.2.2	Metodický list č. 2 - úterý .....	51
5.2.3	Metodický list č. 3 - středa .....	52
5.2.4	Metodický list č. 4 - středa .....	53
5.2.5	Metodický list č. 5 - čtvrtek .....	55
5.2.6	Metodický list č. 6 - čtvrtek .....	56
5.2.7	Metodický list č. 7 - čtvrtek .....	57
5.3	Shrnutí.....	58
	Závěr .....	60
	Seznam použité literatury a zdrojů .....	62
	Seznam zkratk .....	64
	Seznam grafů .....	65
	Seznam tabulek.....	66
	Seznam obrázků.....	67
	Seznam příloh .....	68

## Úvod

Zdraví je nejdůležitější věcí v životě každého z nás. Pro většinu lidí je také samozřejmostí. Při současné uspěchané době typické obrovským přísunem informací však občas vnímáme naše tělo pouze jako prostředek, který nás někam dopraví. Bohužel své psychické i fyzické zdraví začínáme řešit až tehdy, když se objeví nějaké obtíže, až tehdy se o sebe začneme starat a zajímat se. Pro to, abychom se učili úctě ke svému tělu, je důležité znát jeho potřeby. V současné době se u dětí mladšího školního věku objevuje nadváha a nedostatek pohybu a v pozdějších fázích života se tyto problémy jen prohlubují. V prvních letech života dítěte se o jeho zdraví starají především rodiče, v následujících obdobích zde hrají roli i vzdělávací instituce, jako je škola. Právě škola může ovlivnit prevenci rizik, kterým dítě mladšího školního věku čelí. Jedná se především o nedostatek pohybové aktivity, nezdravé stravování, gambling a hraní počítačových her. Návyky životního stylu děti obvykle přebírají od svých rodičů, a to i tehdy, pokud jsou tyto návyky záporné.

Jako budoucí vychovatelka a zastánce zdravého životního stylu chci v dětech budovat zájem o jejich zdraví, a proto jsem se rozhodla věnovat svou bakalářskou práci právě této problematice. Bakalářská práce je zaměřena především na pohybovou aktivitu a výživu žáků 1. stupně základní školy, ale věnuji se i dalším složkám zdravého životního stylu, jako je psychohygiena, spánek a pitný režim. Hlavním cílem bakalářské práce je prostřednictvím dotazníkového šetření popsat, analyzovat a zhodnotit kvalitu životního stylu žáků 1. stupně vybrané základní školy. Dosažení tohoto hlavního cíle souvisí s dílčím cílem bakalářské práce, jímž je na základě studia odborné literatury objasnit pojmy týkající zdravého životního stylu žáků 1. stupně základní školy a role, kterou v této oblasti sehrává škola a školská zařízení, zejména školní družina. Vedlejším cílem práce je navrhnout, detailně popsat, realizovat a zhodnotit vzdělávací program, který se zabývá významnými složkami zdravého životního stylu a který lze využít rámci školní družiny nebo i jiných organizací či forem práce s dětmi.

# 1 Dítě mladšího školního věku a jeho vývoj

V této kapitole se detailněji věnujeme charakteristice vývoje dítěte mladšího školního věku, která zahrnuje tělesný a motorický, emocionální a sociální vývoj. Mladší školní věk je dle Langmeiera a Krejčířové období od 6 do 11 let dítěte. Jedná se dobu, kdy dítěte navštěvuje 1. stupeň základní školy. Vývoj je klidný přibližně do 11. roku dítěte, poté se objevují první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Je nutností zmínit, že mezi dětmi nastupujícími do školy a dětmi ve vyšších třídách prvního stupně základní školy vnímáme významné rozdíly (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 117).

Matějček (2015, s. 57) – rozlišuje období školní věku na tři fáze:

- **Mladší školní věk (6–8 let)** je označováno jako přechodné období dítěte z nesamostatného předškoláka, jehož činnost je neustále organizována, po více samostatného, vyspělejšího jedince. Představy o životě jsou zkreslené, dítě přesně nedokáže vnímat okolní vlivy společnosti. Hravost, nespoutanost a bezprostřednost patří mezi hlavní charakteristiky tohoto vývojového období.

- **Středním školním věkem** rozumí zhruba 9. až 12. rok dítěte, kdy se v porovnání s předchozím obdobím stává dítě více samostatným a orientovanějším. Jeho činnost je jistější a stabilnější. Jedinec dokáže reálněji vnímat svět kolem sebe.

- **Starší školní věk** začíná 12. rokem dítěte a kryje se s obdobím pubescence. Příchod dospívání a puberty vede jedince k utváření vlastních mužských či ženských identit, názorů a hodnot. V tomto období vnímáme značné rozdíly mezi dívkami a chlapci (Matějček, 2015, s. 57).

Nejen Matějček rozděluje toto období do několika etap, také Vágnerová (2000, s. 267–268) školní věk rozdělila na:

- raný školní věk (6–9 let),
- střední školní věk (9–12let),
- starší školní věk (12–15let).

## 1.1 Tělesný a motorický vývoj

Tělesný vývoj dětí mladšího školního věku je téměř konstantní, a to u dívek přibližně do 10 let a u chlapců do 11 let. Po těchto letech přichází rapidní tempo růstu, které doprovází příchod dospívání a puberty. Avšak přírůstky váhy a výšky jsou téměř stejné a pozvolné (Kopecký et al., 2014, s. 42).

V průběhu celého tohoto období roste v dětech síla, tělesná zdatnost, obratnost a zlepšuje se jemná i hrubá motorika (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 120). Ze zdravotní stránky se dětem posiluje obranyschopnost organismu, tudíž jsou odolnější vůči nemocem (Šimíčková-Čížková et al., 2005, s. 96).

Motorický vývoj závisí na tělesném vývoji dítěte, pokud se dítě správně vyvíjí po tělesné stránce, zlepšuje se i jeho motorika. Do sedmého roku dítěte motorika odpovídá motorice předškolního věku, kdy jsou pohyby dětí nejisté a křečovité. Během osmého roku dítěte se motorický vývoj zdokonaluje. Hrubou motoriku charakterizují přesnější a jistější pohyby – šplhání, přeskoky, skoky, balanc, běh. Úroveň jemné motoriky se zvyšuje a stává se rychlejší, plynulejší a pro dítě snadnější (Kučera et al., 2011, s. 17–18). Zlepšování doprovází také radost z pohybu (Šimíčková-Čížková et al., 2005, s. 94).

Důležitá je nejen motorika při sportovních výkonech, ale také motorika psaní a kreslení. *„Zprvu jsou pohyby při praktických výkonech soustředovány do ramenního a loketního kloubu, teprve delší cvičení vede k potřebné jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 120).

Za základní pilíř rozvoje motoriky můžeme považovat motivaci. Motivace je hnacím pohonem ke zlepšování ve všech oblastech života. Mezi dětmi v určitém věku můžeme pozorovat značné rozdíly ve vytrvalosti, obratnosti a zručnosti v důsledku působení vnějších podmínek, zejména rodiny. Pokud je dítě rodiči podporováno a je mu věnována potřebná pozornost, je schopno se rozvíjet a zlepšovat (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 120). V tomto věku je více než důležité podporovat děti v jejich potřebách, protože právě v tomto věku vykazují největší zájem o různé druhy sportu.



## 1.2 Psychický vývoj

V této kapitole se detailněji věnujeme psychickému vývoji. V období mladšího školního věku hraje významnou roli školní zralost a připravenost, neboť děti nastupují do školy. Doba nástupu do školy nebyla stanovena náhodně, dochází k němu ve věku 6–7 let dítěte. „*Školní připravenost znamená dosažení určité úrovně schopností a dovedností, které jsou nezbytné pro školní práci*“ (Vágnerová, 2021, s. 270). Tyto schopnosti a dovednosti představují také kognitivní připravenost dítěte. Mezi 6. a 7. rokem přechází dětské myšlení do fáze konkrétních logických operací, která se projevuje především v oblasti kresby. (Vágnerová, 2021, s. 271).

V mladším školním věku vnímáme u dětí výrazné pokroky ve všech poznávacích funkcích, zejména ve vnímání. Dítě se jeví jako pozornější, vytrvalejší a ve svém vnímání je méně závislé na svých přáních, a proto se stává kritickým pozorovatelem (Langmeier, Krejčířová, 2006 s. 120–121).

Z hlediska prostorové a časové orientace se dítě stává zralejším, a proto je schopno si vzpomenout na dřívější události. Velké pokroky vnímáme také v oblasti představivosti a řeči, která hraje důležitou roli při učení. Na rozvoj řeči má také vliv rozvoj paměti, který je v tomto období velmi rychlý (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 122–123).

Podstatnou funkcí je také pozornost, která je kvůli vlivům okolního prostředí značně omezena. Okolo 6. roku je dítě schopno se soustředit nanejvýš 7–8 minut. Nedostatečná regulace pozornosti může vést ke vzniku problémů v chování (Vágnerová, 2000, s. 273).

## 1.3 Emocionální a sociální vývoj

Emocionální vyrovnanost a socializace jsou úzce spjaté charakteristiky, které jsou součástí vývoje každého z nás, nejdůležitější jsou pak především pro děti mladšího školního věku. Vlivem obrovského toku informací a nároků současné společnosti je důležité tyto složky vývoje posilovat a věnovat jim více pozornosti.

Z pohledu citového rozpoložení je dítě mladšího školního věku utlumenější a méně labilní, ustupuje i egocentrismus, proto je dítě schopno přijímat názory druhých. Mezi dětmi mladšího školního věku můžeme vnímat velké individuální rozdíly vlivem uspokojení potřeb v raném dětství. V tomto věkovém období dítě zvládne vnímat, v některých případech i skrývat vlastní city a je schopno seberegulace. Emocionální vývoj má velký vliv na školní úspěšnost a spokojenost (Šimičková-Čížková et al., 2005, s. 97).

Dříve než je dítě schopno se začlenit do kolektivu vrstevníků je důležité, aby toto začlenění proběhlo v rodině. Primární socializace probíhá v rodině již od narození dítěte, v pozdějších letech dochází k odpoutání od rodiny, k socializaci ve škole a k sebesocializaci, kterou uvádí Langmeier a Krejčířová (1998). V pozdějších letech děti berou větší ohled na své okolí (Šimíčková-Čížková et al., 2005, s. 98).

Mladší školní věk je také obdobím extravertze. Dítě se každodenně pohybuje mezi lidmi a začíná navazovat první mezilidské vztahy, začleňuje se do kolektivů a tvoří si vlastní sociální roli a pozici. Úspěšná socializace se projevuje kooperací, soutěživostí a vytvářením sociálních zkušeností na základě interakce s vrstevníky (Šimíčková-Čížková et al., 2005, s. 98).

S příchodem do školy se dítě začíná přizpůsobovat příkazům dospělých, dokáže je reflektovat a zvážit, k autoritě cítí náklonnost a úctu. Ve vztahu k sobě se dítě projevuje kladným hodnocením, neboť je schopno sebehodnocení (Šimíčková-Čížková et al., 2005, s. 97).

## 2 Zdravý životní styl a jeho složky

V této kapitole se budeme společně zabývat tím, co představuje zdravý životní styl a jaké jsou jeho důležité složky. Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích. Toto chování je však u každého jedince zcela individuální, neboť je ovlivněno rodinnými zvyklostmi a tradicemi, sociální pozicí či ekonomickou situací jedince. Avšak chování a rozhodování jedince je vždy svobodné s ohledem na ovlivňující faktory (Machová, Kubátová, 2009, s.16).

Význam životního stylu je v životě člověka velice zásadní, neboť ovlivňuje jeho zdraví. Zdraví by mělo být motivací vedoucí k podpoře a prohlubování znalostí, návyků a dovedností spojených se zdravým životním stylem. Ve výchovném procesu bychom měli tuto povědomost o zdravém životním stylu aplikovat na děti již od útlého věku (Čeledová, Čevela, 2010, s. 54).

Zdravý životní styl zahrnuje několik základních okruhů, které jsou jeho součástí. Kraus, Poláčková a kol. (2001, s. 158) uvádějí:

- životní rytmus – poměr pracovních činností, pohybové aktivity, odpočinku a duševní hygieny,
- pohybový režim – veškerá pohybová aktivita,
- duševní aktivita – zahrnuje kulturní zájmy, duševní hygienu,
- životospráva a racionální výživa – způsob stravování ovlivňující zdraví,
- zvládání náročných životních situací.

### 2.1 Pohyb dítěte mladšího školního věku

Pohyb je nedílnou součástí života každého z nás. Pouhým dýcháním či zvednutím končetiny vykonáváme pohyb. I v životě dítěte je pohyb velmi důležitý, ovlivňuje totiž jeho zdravotní stav a zdravý vývoj. Pohyb může sloužit dětem jako výborný pomocník při odbourávání stresu a nudy. Díky pohybu udržují děti své tělo i mysl v tělesné i psychické pohodě.

Pohyb je zajišťován činností pohybového aparátu, který se skládá ze tří podsystémů – nosného, výkonného a řídicího. Člověka způsobilého k pohybu označujeme jako tělesně zdatného. Tato zdatnost představuje souhrn složek vytrvalosti, svalové síly, pohyblivosti kloubů a koordinace pohybu. Celková úroveň zdatnosti má přímý vliv na zdraví a prevenci proti různým druhům onemocnění. Vysoké úrovně zdatnosti docílíme pravidelnou pohybovou

aktivitou v aerobní zóně, která zlepšuje úroveň kardiorespirační vytrvalosti (Čeledová, Čevela, 2010, s. 62).

Kardiorespirační (aerobní) vytrvalost by měla začínat zahřátím (warm-up) a končit uklidněním (cool down). Aerobní aktivita je založena na principech:

- „*F – frekvence,*
- *I – intenzita,*
- *T – trvání,*
- *T – typ cvičení (Čeledová, Čevela, 2010, s. 62–63)“.*

Pohybovou aktivitu považuji za velmi významnou složku životního stylu, a proto je důležité ji zařazovat do výchovně-vzdělávacího procesu. Ve školách můžeme pohybovou aktivitu realizovat ve vyučování (školní pohybovou aktivitu) i mimo vyučování (mimoškolní pohybovou aktivitu). Školní pohybovou aktivitu uskutečňujeme v předmětu tělesné výchovy, která je vymezena Rámcových vzdělávacím programem. Naopak mimoškolní pohybovou aktivitu provádíme ve volnočasových institucích, kterými jsou školní družina nebo střediska volného času.

### **2.1.1 Školní pohybová aktivita**

S přechodem dětí do školy se mění i jejich pohybový režim během dne. Zatímco v mateřské škole mají pohyb téměř neustále – formou her a vycházek, díky kterým rozvíjí své pohybové dovednosti, tak ve škole pohybu rapidně ubývá. Děti tráví nejméně čtyři hodiny denně sezením v lavici, a jediný čas, kdy se mohou protáhnou nebo projít po třídě, jim umožní přestávky. Hlavním prostředkem pohybu dětí ve škole je bezpodmínečně tělesná výchova, která vede děti k pravidelnému a efektivnímu pohybu.

**Tělesná výchova** je vzdělávací obor ukotven v Rámcovém vzdělávacím programu. Je součástí vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“ (Jansa et al., 2012, s. 81–84). Můžeme říci, že tělesná výchova se soustředí na poznávání a rozvoj pohybových dovedností – síla, obratnost, rychlost a vytrvalost, a především na snahu o vytváření vztahu dětí k pohybu (Kučera et al., 2011, s. 71–75). Pohybové vzdělávání zahrnuje činnosti spontánní, řízené a výběrové, jejichž posláním a cílem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň svých pohybových dovedností, zařazovat pohyb do svého denního režimu, vytvářet harmonický vztah mezi jedincem a pohybem (Jansa et al., 2012, s. 83).

## 2.1.2 Mimoškolní pohybová aktivita

Jak jistě víme, přiměřená pohybová aktivita je součástí zdravého vývoje. Pravidelný pohyb a zkoušení nových a nezvyklých sportů přispívá i k tomu, aby se stal v dospělosti nezbytnou potřebou. Pohybová zájmová činnost se může uskutečňovat ve formě organizované i neorganizované (spontánní). Pod termínem **organizovaná činnost** si představíme aktivitu, která je pedagogem, trenérem, či cvičitelem zahájena, řízena i ukončena. **Spontánní činnost** je jakákoli aktivita bez přímého pedagogického vedení (Pávková, 2008, s. 99).

Pohybovou aktivitu mimo vyučování mohou děti realizovat prostřednictvím volnočasových institucí. Takovými institucemi rozumíme školní družiny a střediska volného času. Tyto instituce nabízí činnosti, které probíhají mimo vyučování a mimo bezprostřední vliv rodičů (Pávková, 2008, s. 37, 97).

Pávková (2008, s. 97) rozdělila okruhy tělovýchovných, sportovních a turistických zájmových činností takto:

- kondiční cvičení,
- průpravná a zdravotní cvičení,
- rytmická gymnastika a tanec,
- sezonní sporty a zábavy (plavání, bruslení, lyžování apod.),
- turistika,
- sportovní hry.

## 2.1.3 Vliv pohybové aktivity na zdraví a rozvoj dítěte

V současné době bohužel pohybu v životě dětí ubývá. Děti volí spíše pasivní trávení volného času a dají přednost počítačům, telefonům a tabletům. Snížení pohybové aktivity vede k nárůstu tělesné hmotnosti dítěte, která se postupně mění v obezitu, a proto je pohyb v životě dětí velmi důležitý. K pohybu a sportu můžeme děti namotivovat tím, že budeme volit kreativnější a akčnější pohybové hry (Sigmund, 2007, s. 8).

Vzhledem k plynulosti rozvoje dítěte po pohybové stránce je období mladšího školního věku ideální dobou pro zahájení pravidelného sportovního tréninku. Dítě však nepotřebuje jen řízený pohyb, ale především volný, který mu dává možnost sebevyjádření. Volným pohybem se děti uvolní od stresu a využijí svou energii k pohybu (Kučera et al., 2011, s. 19).

## 2.2 Psychohygienu, odpočinek

Ruku v ruce s pohybem, výživou a vyváženým zdravým životním stylem jde také psychohygienu. Stejně tak jako my dospělí, tak i děti čelí zátěžovým situacím. Takovou situaci může představovat každodenní navštěvování školy, psaní písemek, socializace i výstup z komfortní zóny. Tato zátěž může v jedinci vyvolat stres. Vždy je důležité zcela individuálně se stresem pracovat. Někomu může jako nástroj k odbourání stresu sloužit sport, kdy se jedinec zcela odreaguje, jinému pomůže klidná relaxační meditace.

Výborným pomocníkem k upevnování duševního stavu je psychohygienu, jejíž součástí může být adaptace na prostředí, režim dne, správná životospráva i relaxační techniky, které si v následující podkapitole podrobněji představíme.

### 2.2.1 Stres a techniky zvládnutí stresu

Stres jakožto zátěžová situace si nevybírání věk, pohlaví ani rasu jedince. Se stresem se potýká každý z nás. V moderní společnosti se stres vyskytuje čím dál více a postupně se stává její součástí. Důvodem mohou být právě náhlé a rychlé změny, klimatická situace, obrovský přísun nových informací. Stres je definován jako: „*nadlimitní zátěž, porušení vnitřní rovnováhy organismu, odpověď organismu na stresující stimuly*“ (Pugnerová, Kvintová, 2016, s. 38).

V této kapitole představíme několika technik, které slouží jako nástroj k překonávání stresu a vrácení organismu do pohody. Jedná se zejména o techniky, jejichž hlavním cílem je uvědomění si sebe sama.

**Relaxací** nebo relaxačním tréninkem rozumíme záměrné uklidnění psychiky i těla soustavným uvolňováním skupin svalů. Obvykle je doprovázeno správným dýcháním a uvědoměním si své podstaty a těla. V naší společnosti je nejvíce rozšířen Schultzův autogenní relaxační trénink (Křivohlavý, 2009, s. 89). Trénink spočívá v metodě krátkých, avšak pravidelných systematických cvičení (Kratochvíl, 2017, s. 181).

**Meditace** je zejména spojena s buddhistickým i křesťanským náboženstvím. Technika zahrnuje nepřetržitě opakování některých slov, například „one“ (vyslov u-w-a-n), které se vyslovuje nepřetržitě 20 minut na každý nádech. Tato aktivita vede k neustálému soustředění na vyslovování slova, proto nemá cvičenec možnost myslet na těžkosti (Křivohlavý, 2009, s. 89).

**Imaginace** představuje záměrnou vizualizaci nebo také zobrazování si tzn. uklidňujících scenerií (Křivohlavý, 2009, s. 89). Vhodným příkladem může být například vybavení si příjemného obrazu v klidné přírodě.

**Biofeedback** nebo také biologická zpětná vazba. Jedná se o možnost zpětné informace o tom, co se po fyziologické stránce člověku děje při zátěžových situacích. Stejnomeným termínem se označují také přístroje, které tyto jevy sledují. Nejenom, že přístroje ukazují, jak je daná osoba schopna v takových situacích pracovat, ale zároveň i umožňují nácvik přípravy na zátěžové situace (stres, konflikty, životní krize) (Křivohlavý, 2009, s. 90).

## 2.2.2 Spánek

Součástí odpočinku a psychohygieny je i spánek, jež představuje určitou rytmičnost. Fáze bdění a spánku se střídají a tím se docílí fyzické zdatnosti a duševní odolnosti organismu. Dle Maslowovy hierarchie potřeb je spánek jednou z fyziologických potřeb, které se nachází na první příčce pyramidy. Mezi další fyziologické potřeby řadí také žízeň, hlad a sex (Plháková, 2003, s. 368–369).

Potřeba spánku obvykle závisí na individuálních faktorech jedince, mezi ně lze zařadit prostředí, fyzickou činnost, pohlaví či věk. Nedostatek spánku má za následek vznik nespavosti (neboli insomnie). Jedná se o chronické problémy vyznačující se přerušovaným spánkem a neschopností usnout. Důležité proto je, nepodceňovat rytmus a potřebu spánku zvláště u dětí mladšího věku. Při nedostatku spánku se u dětí projevuje podrážděnost, ospalost, nesoustřednost a snížený výkon (Čeledová, Čevela, 2010, s. 65).

## 2.3 Výživa dětí mladšího školního věku

V této kapitole se věnujeme tématu výživy. Pro člověka je význam výživy velice důležitý, avšak většina populace má v zásadách správné výživy jisté nejasnosti. Důvodem těchto nejasností mohou být dezinformace, které se šíří internetem nebo nedostatečná informovanost společnosti. Aby lidský organismus správně pracoval a fungoval, potřebuje potravu.

U dětí však správná strava nezajišťuje pouze správné fungování těla, ale také správný růst a vývoj dítěte. Pod pojmem zdravá výživa si nemusíme představit pouze nudné a nepřilíh

chutné jídlo, ale právě opak. Zdravá strava se vyznačuje pestrostí, rozmanitostí a vyvážeností chutí (Machová, Kubátová 2009, s. 18).

Jestliže na výživu nahlédneme z pohledu historie, zjistíme, že se přístup k výživě poněkud změnil, a to k lepšímu. Zatímco dříve se určité potraviny zakazovaly z důvodu existující hrozby civilizačních nemocí, nyní se snažíme o nutričně vyváženou skladbu jídelníčku zahrnující všechny potřebné složky výživy (Kunová, 2004, s. 9).

### 2.3.1 Hlavní složky výživy

Vyvážená strava člověka by měla obsahovat podíl všech hlavních složek výživy neboli makroživin, kterými jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. Představují jak základní stavební složku, tak zdroj energie a jsou nezbytné pro správné fungování organismu. V menším množství bychom měli přijímat i tzn. mikroživiny – vitamíny, minerály a stopové prvky.

Zejména u dětí považujeme vyváženou stravu za důležitý faktor při vývoji, správném fungování organismu. Prostřednictvím zdravé stravy a zdravého životního stylu v dětech budujeme vhodné návyky do budoucna, a proto zde platí, co se v mládí naučíš, ve stáří jak když najdeš. Strava dětí by neměla být jednostranná v podobě bílého pečiva, ovocných jogurtů, nýbrž vyvážená, hravá a pestrá. Správný jídelníček dítěte by měl obsahovat spoustu zeleniny, ovoce a vlákniny.

**Bílkoviny** označované také jako proteiny jsou nezbytnou a nenahraditelnou součástí stravy. Díky bílkovinám je možná stavba a tvorba tkáně, tvorba enzymů, krve, hormonů a bílkovin krevní plazmy, proto jsou bílkoviny velmi důležitou stavební látkou (Kunová, 2004, s. 16).

Bílkoviny nejsou však hlavním zdrojem energie, tak jako sacharidy a tuky, ale v případě, kdy organismus nemá jinou možnost, čerpá energii právě z nich. Proteiny jsou tvořeny aminokyselinami, které rozdělujeme do dvou skupin. Aminokyseliny, které je naše tělo schopno vyrobit zcela samo a druhou skupinou jsou aminokyseliny, které do těla dodáme prostřednictvím potravy. Tyto aminokyseliny nazýváme esenciálními a přijmout je můžeme v podobě ryb, červeného masa, vajec, mléka či sýrů. Setkáváme se také s rozdělením bílkovin na kompletní a nekompletní. Příklad kompletních bílkovin mohou být již zmiňované vejce, červené maso či ryby. Fazole, semínka, ořechy a hrách představují ty nekompletní (Čeledová, Čevela, 2010, s. 58-59).



Zejména u dětí je velmi důležité při tvorbě jídelníčku dodržovat stanovené hodnoty a rozložení všech složek výživy. V případě nedodržení těchto hodnot může dojít k nerovnoměrnému rozložení všech složek výživy a nedostatečný či nadbytečný příjem bílkoviny může našemu trávení spíše uškodit.

**Sacharidy** jsou hlavním zdrojem energie a ve stravě. Sacharidy dělíme do tří základních skupin, podle obsahu cukerných jednotek:

- a) *Jednoduché sacharidy*, často označovány jako disacharidy, obsahují glukózu a fruktózu.
- b) *Složité sacharidy*, neboli polysacharidy či komplexní sacharidy, mají nezastupitelné místo v energetickém příjmu. Typickými potravinami jsou přílohy – brambory, obiloviny, luštěniny, ale i ovoce a zelenina.
- c) *Oligosacharidy* stojí na pomezí jednoduchých a složitých sacharidů.

Při dlouhodobém extrémně nízkém příjmu sacharidů dochází k hubnutí (odbourávání tukových zásob, v některých případech i k úbytku svalové hmoty, překyselení organismu). Sacharidy ve značné míře ovlivňují i psychiku, kvůli nedostatku sacharidů ve stravě mohou vzniknout i psychické problémy, při nichž je jedinec unavený a pesimistický. Naopak při nadbytečném příjmu sacharidů dochází ke hromadění energie do tukových zásob – nabírání (Kunová, 2004, s. 28). Opět jako při příjmu bílkovin je velmi důležitá eliminace extrémních hodnot v jídelníčku normálního člověka.

**Tuky** (lipidy) jsou ukládány jako zdroj energie při nedostatečném přísunu sacharidů. Tuky dodávají tělu důležité mastné kyseliny, poněvadž si je organismus nedokáže sám vyrobit. Tyto mastné kyseliny rozdělujeme na nasycené a nenasycené (Kunová, 2004, s. 22–24). Při nerovnoměrném rozdělení těchto kyselin může dojít k různým kardiovaskulárním chorobám, proto je důležité dbát na správné rozložení (Machová, Kubátová, 2009, s. 21).

**Vitamíny** jsou látky, které si organismus nedokáže vytvořit sám. Jedná se o látky prospěšné a potřebné pro naše tělo. Prostřednictvím vitamínů přispějeme ke správnému fungování enzymů a hormonů. Vitamíny lze rozdělit do dvou základních skupin:

- Vitamíny rozpustné v tucích – jedná se o vitamín A, D, E, K. Tělo si dokáže vytvořit jejich zásobu, proto je nemusíme doplňovat denně.
- Vitamíny rozpustné ve vodě – vitamín B, C. Tuto skupinu vitamínů bychom měli přijímat denně.

**Minerální látky** potřebuje organismus jako stavební hmotu, díky které tvoří tkáně (kosti, zuby). Mezi tuto skupinu látek řadíme nejčastěji vápník, hořčík, draslík, železo, zinek apod. (Kunová, 2004, s. 40–47).

### 2.3.2 Pitný režim

V následující kapitole si představíme důležitost pitného režimu a jak by takovýto režim měl vypadat. Jedná se o denní množství potřeby příjmu tekutin s ohledem na věk a hmotnost, prostředí a fyzickou aktivitu jedince. Nevhodnějším tekutinou pro uspokojení denní potřeby je voda. Voda plní v organismu mnoho funkcí. Mezi základní funkce lze řadit fakt, že slouží jako rozpouštědlo a jako transportní prostředek k udržení tělesné teploty. Základem pitného režimu by měly být neslazené neperlivé nápoje. (Machová, Kubátová, 2009, s. 27).

Důležitým faktem je to, že vodu nepřijímáme pouze v tekuté formě, ale také prostřednictvím potravy. Ačkoli dokáže lidský organismus vydržet bez jídla až několik dní či týdnů, bez vody a pitného režimu vydrží maximálně 2–3 dny (Čeledová, Čevela, 2010, s. 60).

Při nedostatku tekutin mohou následovat tyto projevy:

- „malátnost, ospalost, bolesti hlavy,
- suchá, bledá, málo vypjatá kůže,
- acetonový zápach z úst,
- zapadlé, lesklé oči, kruhy pod očima,
- slabé močení, barva moči sytě žlutá,
- zvýšená teplota (hlavně u malých dětí)“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 60).

Při pobytu ve škole bychom měli dbát na příjem tekutin dětí, zdůraznit jim nutnost pití o přestávkách a při zvýšené pohybové aktivitě.

### **3 Výchova ke zdraví ve školní družině**

Tato kapitola je věnována tomu, co představuje výchova ke zdraví v prostředí školní družiny. Pomocí výchovy a vzdělávání v dětech zvnitřňujeme hodnoty, přičemž jednou z důležitých hodnot každého člověka je zdraví. Dítě tráví po dobu svého vývoje nejvíce času ve škole či školských zařízeních, a proto je důležité se výchovou ke zdraví zabývat. Výchova ke zdraví si klade za cíl motivovat jednotlivce k péči o své zdraví bez ohledu na věk, rozšiřovat znalosti o zdraví, předcházet nemocem, posilovat sebedůvěru, sebevědomí a samostatnost. S výchovou ke zdraví jsou provázány téměř všechny vědní obory – pedagogika, psychologie, sociologie, lékařství atd. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 9). Školská zařízení (školní družiny, školní kluby, střediska volného času, domovy mládeže) realizují výchovné preventivní programy, které se věnují právě této oblasti. Tyto programy mohou zahrnovat výchovu k odpovědnosti za své zdraví, výchovu ke správným stravovacím návykům, dodržování hygieny, vztah k pohybu, psychohygienu apod. (Hájek, Pávková et al., 2007, s. 13).

#### **3.1 Školní družina jako prostředí pro zájmové vzdělávání**

Školní družina je školské zařízení pro zájmové vzdělávání, které je ze všech školských zařízení nejvíce využíváno. Pedagogická praxe školní družiny (dále také ŠD) má svá specifika a zásadně se liší od školního vyučování, řídí se Zákonem č. 561/2004 Sb. a je ukotvena ve Vyhlášce č. 74/2005 sb., o zájmovém vzdělávání, jako zařízení pro zájmové vzdělávání (Hájek, Pávková et al., 2007, s. 9–10).

ŠD umožňuje specifické, efektivní trávení volného času obsahující odpočinek, rekreaci a zájmovou činnost. Jeho doba je vymezena od příchodu žáků z vyučování do odchodu žáků domů. Školní družina nabízí širokou škálu činností (pracovní, výtvarné, hudební, dramatické, odpočinkové) a je schopna i zřizovat pravidelné zájmové kroužky, které mohou vést vychovatelé, učitelé, rodiče či externí spolupracovníci. Zařízení navštěvují žáci prvního stupně základní školy, ale v odůvodněných případech může do ŠD nastoupit i žák druhého stupně. Žáci jsou vždy rozdělení do oddělení s maximálním počtem 30 (Hájek, Pávková et al., 2007, s. 9 – 10).

Dle Hájka, Pávkové et al. (2007) je správné fungování školní družiny determinováno následujícími podmínkami:

- personální – odborně vzdělaný vychovatel se vřelým vztahem k dětem, velkou dávkou empatie a kreativity,
- materiální – účelně vybavené prostory družiny, tělocvičny, klubovny apod.,
- řídicí a kontrolní – „*pro plnění této podmínky má školní družina oporu v právním vymezení své činnosti i v ustanoveních vztahujících se k činnosti s dětmi*“ (Hájek, Pávková et al., 2007, s. 10).

**Úkolem** školních družin jako zařízení pro zájmovou činnost je zajistit a obohatit denní program dítěte, poskytnout mu odborné pedagogické vedení a bezpečné prostředí. **Hlavními cíli** zájmového vzdělávání jsou rozvoj dítěte, jeho učení a poznání, formování osobnosti dítěte, samostatnost a schopnost projevit se, a především výchova k efektivnímu a smysluplnému trávení volného času (Hájek, Pávková et al., 2007, s. 10-11).

### 3.2 Výchova ke zdraví v kurikulárních dokumentech

Kurikulárními dokumenty rozumíme Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, který: „*zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě*“ (RVP ZV [online], 2021).

Dle Zákona č. 561/2004 Sb. školy zpracovávají ŠVP (školní vzdělávací program), jehož struktura se řídí dle RVP (Rámcového vzdělávacího programu). Pro školská zařízení takovýto jednotný dokument vydán nebyl, a proto si své školní vzdělávací programy vytvářejí samy podle vlastních konkrétních podmínek a podle ustanovení školského zákona. Školní vzdělávací program školní družiny by měl navazovat na Školní vzdělávací program školy (Hájek, Pávková et al., 2007, s. 51). Tento dokument by měl obsahovat tyto náležitosti: „*konkrétní cíle vzdělávání, formy, a obsah, časový plán, popis materiálních podmínek, popis personálních podmínek, ekonomické podmínky, bezpečnost a ochrana zdraví*“ (Hájek, Pávková et al., 2007, s. 51).

Výchova ke zdraví je umístěna v klíčové kategorii vzdělávací oblasti – Člověk a zdraví. Výchova ke zdraví je stručně definována jako „*vzdělávací obor, který vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví propojením všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný*“ (RVP ZV [online], 2021).

Výchova ke zdraví se nezabývá pouze zdravým životním stylem po psychické a fyzické stránce, ale i po sociální. Zabývá se tedy mezilidskými vztahy, soužitím lidí ve společnosti, vytyčením sociálních rolí, tělesným, duševním i sociálním zdravím žáka, aktivní podporou zdraví, složením stravy s ohledem na zdravý životní styl žáka, odpovědným chováním v rizikových situacích apod. Jedná se o obor zabývající se jedincem a jeho individualitou, a proto také souvisí s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova (RVP ZV [online], 2021).

Pro to, aby škola rozvíjela v dětech výchovu ke zdraví a návyky vedoucí ke zdravému životnímu stylu, má možnost se zapojit do celoškolských programů, které se věnují kvalitnímu a udržitelnému školnímu stravování a vzdělávání o jídle. Jedním z těchto programů je i Skutečně zdravá škola, do kterého se může zapojit kterákoliv škola, která má motivaci něco změnit. Vizí tohoto programu je, aby škola poskytovala dětem do škol jídlo, které je chutné, zdravé a připravené z kvalitních surovin. „*Školy pomáhají dětem získat představu o tom, odkud jídlo pochází a jak se pěstuje nebo vyrábí. Umožňují svým žákům porozumět vztahům mezi jídlem, které jí, a světem, ve kterém žijí. Děti si ze škol odnášejí základy zdravých stravovacích návyků a znalosti, dovednosti, postoje a kompetence nutné pro udržitelný život*“ (Skutečně zdravá škola [online], 2005). Mezi další celoškolské programy patří i Zdravá škola.

### **3.3 Příprava vzdělávacího programu pro školní družinu**

V této kapitole se věnujeme přípravě vzdělávacího programu v prostředí školní družiny. Termín vzdělávací program „*označuje charakteristický profil vzdělávání, specifický učební plán na konkrétní škole či jiném vzdělávacím zařízení*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 296). Při tvorbě tohoto programu je důležité plánování a příprava, neboť jedině tak můžeme docílit úspěšnosti programu. Příprava nám může sloužit jako prevence neúspěchu a rizik.

Tvorba konkrétního vzdělávacího programu je úzce provázána s plánováním výchovně vzdělávacího procesu ve školní družině obecně. V návaznosti na ŠVP má vychovatel za úkol sestavit roční, měsíční i týdenní plán, který je k dispozici k nahlédnutí rodičům či veřejnosti. Kromě každodenních zájmových činností by měl plán obsahovat i významné akce, na jejichž obsahu se podílejí i žáci. Jedná se o besídky, sportovní akce, slavnosti, školní setkání apod. Jednou z možností, jak koncipovat aktivity ve školní družině je i týdenní vzdělávací program, který navrhujeme v této bakalářské práci. Důležitou součástí každého plánu je také evaluační plán, neboť evaluace je součástí vzdělávacího procesu (Hájek, Pávková et al., 2007, s.56).

Podmínkou pro tvorbu vzdělávacího programu pro ŠD je především vlastní prožitek, propojení získaných dovedností s reálným životem, vytváření vrstevnických vztahů, vytváření návyků. Tyto podmínky lze realizovat různými vzdělávacími prostředky – hrou, četbou, rozhovorem, pozorováním či činnostmi výtvarnými, pracovními, hudebními nebo pohybovými. Z hlediska kurikulárního přístupu je důležitá nejen příprava a realizace programu, ale také pozorování vývoje žáků. I tato činnost je náplní práce vychovatele školní družiny (Hájek, Pávková et al., 2007, s. 52–53).

Tvorba vzdělávacího programu představuje proces, který se řídí několika základními kroky:

- stanovení cíle,
- zvolení vhodných motivačních prostředků,
- výběrem typu a charakteru činnosti,
- zvolení vhodné učebny na základě forem výuky,
- výběr vhodných pomůcek,
- volba a výběr hodnocení žáků, zpětná vazba (Vališová, Kovaříková, 2021, s. 28).

Nejdůležitějším krokem při tvorbě vzdělávacího programu je **stanovení výukového cíle**. Takovým cílem rozumíme „*představu o kvalitativních a kvantitativních změnách u jednotlivých žáků v oblasti kognitivní, afektivní a psychomotorické, kterých má být dosaženo ve stanoveném čase v procesu výuky*“ (Obst, 2016, s. 44).

Ve výchovně-vzdělávacím procesu označujeme výukové cíle za jakýsi dosažený výsledek či zamýšlený konečný stav. Výukové cíle jsou v procesu výchovy a vzdělávání velmi významné, neboť představují podmínku efektivity celého procesu. Důležité je, aby si učitel či vychovatel stanovil takové cíle, které je schopen společně se žáky naplnit, zároveň by měly být v souladu s výukovými a vzdělávacími strategiemi předmětu (Vališová, Kovaříková, 2021, s. 29, 44–45).

Dalším krokem je **zvolení vhodných motivačních prostředků**. Jestliže chceme v dětech vyvolat zájem o činnost, je potřeba zvolit vhodné motivační prostředky. Vyvoláním zájmu uspokojíme jejich specifické potřeby – potřeba poznání, seberealizace, sebevyjádření, uznání atd. Na základní otázku – proč mám činnost vykonávat – má odpovědět právě motivace (Hájek, Pávková, 2007, s. 67).

Vhodným motivačním prvkem, který v dětech probudí zájem, je úspěch. Nic neudělá dítěti větší radost než pocit úspěchu. Soutěživost může být také vhodnou motivací, avšak je důležité si uvědomit, že v soutěži nejsou pouze vítězové, ale i poražení, a prohra se pro děti může stát spíše demotivující. Jako další vhodný prostředek motivace lze využít dětskou zvědavost – dítě chce vědět, jak něco funguje (Hájek, Pávková, 2007, s. 68–69).

**Typem a charakterem činnosti** rozumíme metody, časové rozvržení činnosti a využití pomůcek. **Metody** představují rozhodující prostředek pro dosahování vytyčených cílů v procesu výchovy a vzdělávání. Z pohledu didaktiky ji označujeme jako vyučovací (výukovou) metodu, která systematicky uspořádává činnost učitele či vychovatele a žáků a taktéž je v souladu s výchovně-vzdělávacím procesem. Metody třídíme podle několika kritérií.

Klasifikace metod:

- a) *Metody slovní* – k nejužívanějším patří zejména rozhovor, diskuse, přednáška, výklad, metoda písemných prací, práce s knihou či textem.
- b) *Metody názorně-demonstrační* – představují přímý styk s jevem či předmětem, zahrnujeme sem metodu pozorování, demonstrace, pokusy apod.
- c) *Metody praktické* – pohybové a praktické dovednosti, pokusy, výtvarná činnost, pracovní činnost v dílnách, na pozemku (Vališová, Kovaříková, 2021, s. 71–72).

Dalším krokem při tvorbě programu je zvolení vhodných organizačních forem výuky. **Organizační forma výuky** představuje určitou „stavbu výuky“. To, jakou formu výuky učitel či vychovatel zvolí, značně ovlivní jeho, žáky i průběh výuky. Formy lze klasifikovat následovně:

- a) Formy individuálního vyučování – žáci různého věku se nacházejí v jedné třídě, učitel se každému individuálně věnuje.
- b) Formy hromadného vyučování – žáci jsou rozdělení do tříd podle věku a pokročilosti. Jedná se o nejběžnější formu výuky.
- c) Smíšené formy vyučování (individualizované vyučování) – kombinace dvou předchozích (Obst, 2016, s. 58–59).

Velmi důležitý je i **výběr vhodných pomůcek**, které učitel či vychovatel využije ke své činnosti – metodické materiály, učebnice apod. (Vališová, Kovaříková, 2021, s. 29).

**Hodnocení** můžeme chápat jako zpětnou vazbu, která informuje rodiče i žáky o kvalitě výchovně-vzdělávacího procesu. Případná úspěšnost žáka jej dále motivuje k opakovanému výkonu. Na základě získání zpětné vazby můžeme dále upravovat výchovně-vzdělávací proces tak, aby se stal efektivnějším (Krejčová, Kargerová, 2003, s. 111).

Díky zpětné vazbě prováděné činnosti získáme informace o její efektivnosti. Hodnocení má následující formy:

- Formativní – poskytuje žákům informace o pokrocích, hledá příčiny a řešení neúspěchu, posuzuje skupinovou práci žáků, jak žák komunikuje, zda vyjadřuje vlastní názor.
- Normativní – hodnocení žáka na základě výkonů ostatních žáků, porovnává žákův předchozí výkon se současným.
- Sumativní – oficiální, finální hodnocení žákova výkonu (Vališová, Kovaříková, 2021, s. 144–145).

Při tvorbě vzdělávacího programu je proto důležité dbát na tyto kroky z důvodu efektivnosti a úspěšnosti programu.



## 4 Výzkumné šetření

V této kapitole nejprve formulujeme cíl výzkumu a výzkumné otázky. K získání údajů o kvalitě životního stylu žáků 1. stupně základních škol jsme využili dotazníkové šetření, tedy kvantitativní výzkum. Detailněji zde popisujeme výzkumný vzorek a sběr dat. Všechny položky dotazníku jsme detailně zpracovali a vyhodnotili pomocí tabulek, grafů a komentářů. V návaznosti na výsledky výzkumu bude v další části bakalářské práce navržen vzdělávací program, který se zaměřuje na zlepšení životního stylu dětí mladšího školního věku. Vzdělávací program obsahuje několik aktivit, které mohou ve své práci využít vychovatelé školních družin.

### 4.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Bakalářská práce se zabývá životním stylem žáků 1. stupně základních školy. Hlavním cílem výzkumného šetření je popsat, analyzovat a zhodnotit kvalitu životního stylu žáků 1. stupně základních škol. Následně navrhne vzdělávací program do školních družin, který podpoří vztah dětí ke zdravému životním stylu.

Hlavní cíl dotazníkového šetření dále rozpracováváme na základě jednotlivých složek životního stylu, o nich pojednávaly kapitoly teoretické části práce (zejména kapitola 2), do následujících výzkumných otázek:

- Výzkumná otázka č. 1: Jak často a jak kvalitně se dotázaní žáci 1. stupně základní školy stravují?
- Výzkumná otázka č. 2: Jak častá a jak kvalitní je pohybová aktivita dotázaných žáků 1. stupně základní školy?
- Výzkumná otázka č. 3: Jakým způsobem dotázaní žáci 1. stupně základní školy odpočívají?

V kapitole 4.4 se pokusíme o detailní analýzu jednotlivých položek použitého dotazníku, prostřednictvím nichž získáme odpovědi na stanovené výzkumné otázky.

## 4.2 Výzkumný soubor

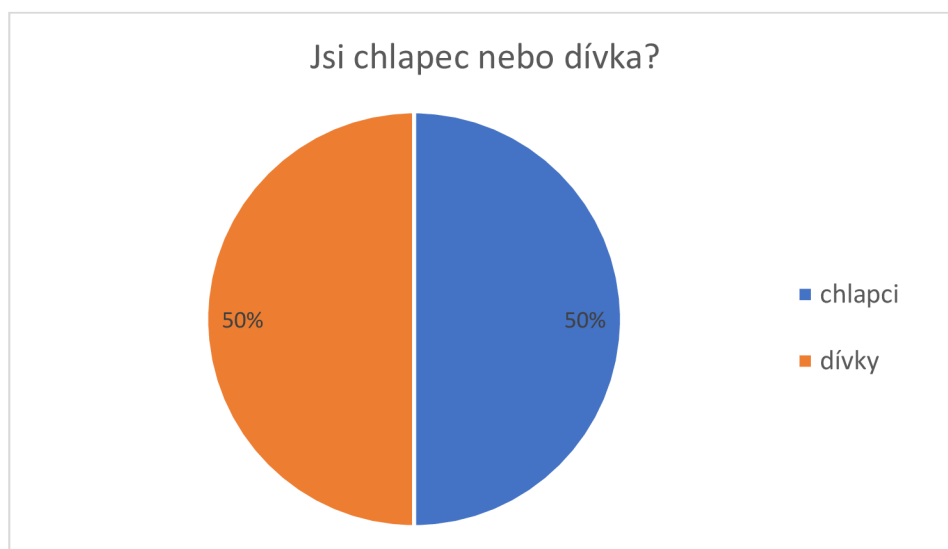
Respondenty dotazníkového šetření se staly žáci čtvrtých a pátých tříd základních škol v Hlubočkách a ve Velké Bystřici. Tyto školy se nachází v místě mého bydliště, a proto pro mě byly jednoduše dostupné. Metodu dotazníku jsme vybrali z důvodu dostupnosti a snadné uskutečnitelnosti. Vzhledem k problematice nám přišla nejvíce efektivní. Výzkumné šetření jsme vzhledem k věku respondentů provedli fyzicky s využitím tištěných dotazníků. Celkem se tohoto výzkumu zúčastnilo 74 respondentů z pěti tříd. Rozhodly jsme se zvolit respondenty starší, aby lépe pochopili pokládané otázky. Tento záměr byl vhodně zvolen a výzkum hodnotíme jako úspěšný. Ohledně realizace výzkumu jsme se obrátili na vedení škol, které nám vyšlo vstříc.

### Položka č. 1 Jsi chlapec nebo dívka?

Prostřednictvím položky jsme zjistili, že výzkumného šetření se zúčastnilo 37 (50 %) dívek a 37 (50 %) chlapců.

	Počet respondentů
Chlapci	37
Dívky	37

Tabulka č. 1. Pohlaví respondentů. (zdroj: vlastní)



Graf č. 1. Jsi chlapec nebo dívka? (zdroj: vlastní)

### **4.3 Výzkumná metoda**

Jako metodu pro naše výzkumné šetření jsme zvolili dotazník vlastní konstrukce. Dotazník obsahoval celkem 17 položek, 10 položek bylo uzavřených, dotazovaní pouze vybírali odpovědi z již uvedených, 4 položky byly polouzavřené a dotazovaní měli možnost svou odpověď uvést. V případě 3 položek se jednalo o otevřené položky.

Výzkum jsme realizovali ve spolupráci s vedením škol. K vyplnění jsme poskytli celkem 74 dotazníků a předpokládali jsme poměrně vysokou návratnost, díky volbě tištěných dotazníků. Celkem jsme tedy získali 74 vyplněných dotazníků. Dotazníkové šetření proběhlo v lednu roku 2023. Dotazník byl zcela anonymní a jeho nevyplněná podoba je přiložena v příloze č. 1.

### **4.4 Prezentace a interpretace výsledků výzkumného šetření**

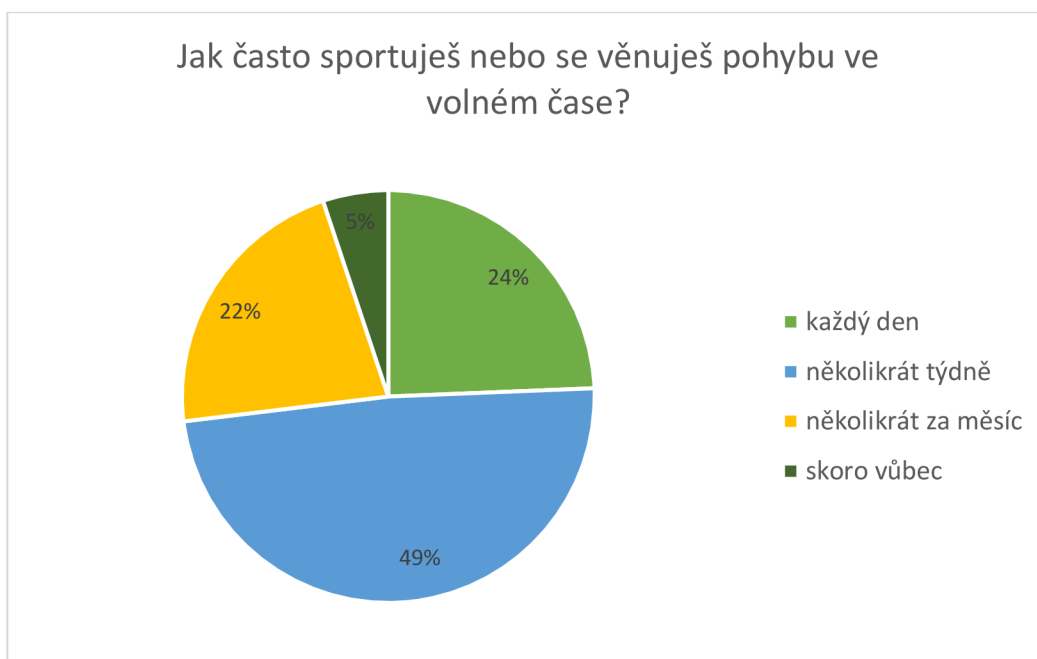
V této podkapitole se budeme věnovat výsledkům, které jsme získali prostřednictvím výzkumného šetření. Výsledky jsou detailněji popsány a znázorněny v grafech vytvořených pomocí Microsoft Excel. Při vyhodnocování jsme zvolili především výsečový graf.

## Položka č. 2 Jak často sportuješ nebo se věnuješ pohybu ve volném čase?

Tato položka byla zaměřena na pohybovou aktivitu dětí. Výsledek výzkumného šetření nás nepřekvapil, očekávali jsme, že děti sportují několikrát do týdne. Potvrdil to výsledek, že celkem 38 (49 %) respondentů sportuje několikrát do týdne, 19 (24 %) žáků vykonává pohybovou aktivitu každý den, 13 respondentů (22 %) sportuje několikrát do měsíce a pouze 4 respondenti (5 %) nesportují vůbec.

	Počet respondentů
Každý den	19
Několikrát do týdne	38
Několikrát za měsíc	13
Skoro vůbec	4

Tabulka č. 2. Jak často sportuješ nebo se věnuješ pohybu ve volném čase? (zdroj: vlastní)



Graf č. 2. Jak často sportuješ nebo se věnuješ pohybu ve volném čase? (zdroj: vlastní)

### **Položka č. 3 Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?**

V návaznosti na položku č. 1 nás zajímalo, zda děti navštěvují nějaký sportovní kroužek a podporují tak svou pohybovou aktivitu. Na grafu č. 3 můžeme vidět, že celkem 50 (68 %) ze všech dotazovaných navštěvuje sportovní kroužek a 24 (32 %) respondentů žádný sportovní kroužek nenavštěvuje.

	Počet respondentů
Ano	50
Ne	24

Tabulka č. 3. Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek? (zdroj: vlastní)



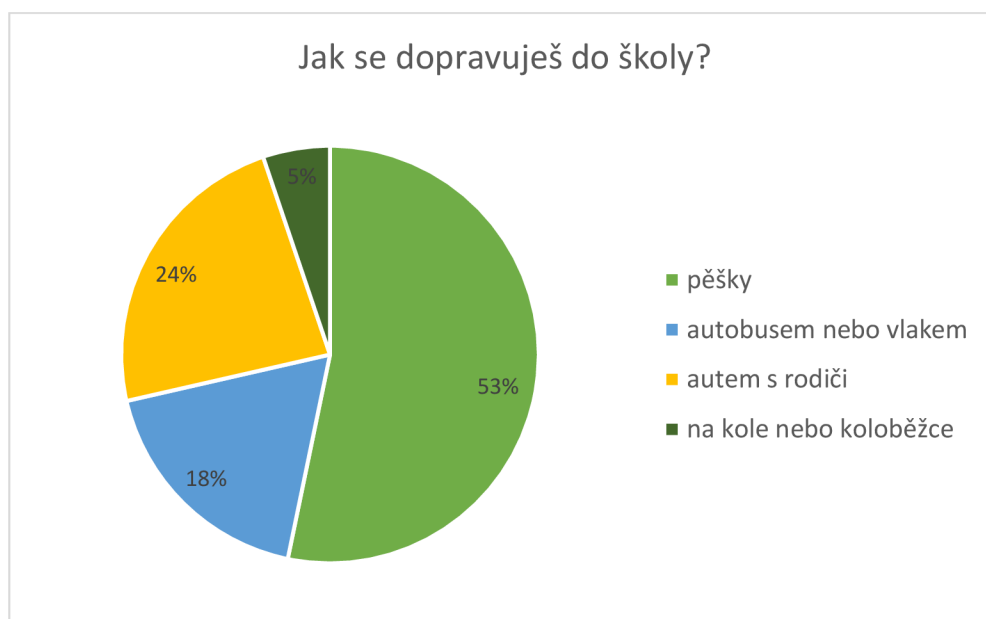
Graf č. 3 Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek? (zdroj: vlastní)

#### **Položka č. 4 Jak se dopravuješ do školy?**

Třetí položka se opět týkala pohybu dětí. Dozvěděli jsme se, že 41 (53 %) ze 74 dotazovaných se do školy dopravuje pěšky. Celkem 14 (18 %) respondentů se do školy dopravují s využitím hromadné dopravy (autobus, vlak), 18 (24 %) respondentů využívá auto rodičů a zbylí 4 respondenti (5 %) se dopravují do školy s využitím koloběžky či kola.

	Počet respondentů
Pěšky	41
Autobusem nebo vlakem	14
Autem s rodiči	18
Na kole nebo koloběžce	4

Tabulka č. 4. Jak se dopravuješ do školy? (zdroj: vlastní)



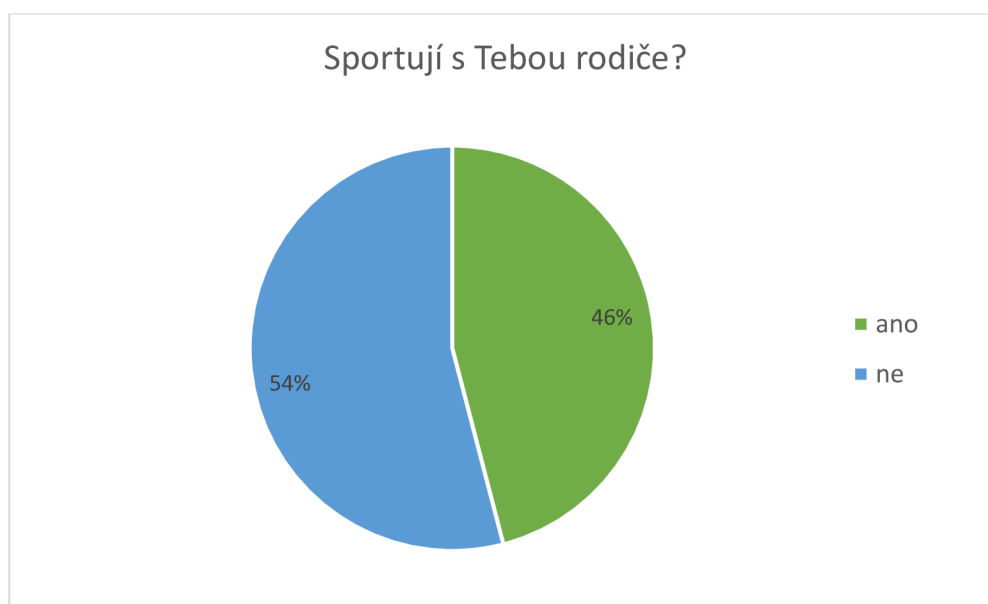
Graf č. 4. Jak se dopravuješ do školy? (zdroj: vlastní)

### **Položka č. 5 Sportují s Tebou rodiče?**

Touto položkou jsme chtěli zjistit, zda rodiče sportují se svými dětmi. Zjistili jsme, že s 34 (46 %) respondenty sportují rodiče a s 40 (54 %) respondenty rodiče nesportují.

	Počet respondentů
Ano	34
Ne	40

Tabulka č. 5. Sportují s Tebou rodiče? (zdroj: vlastní)



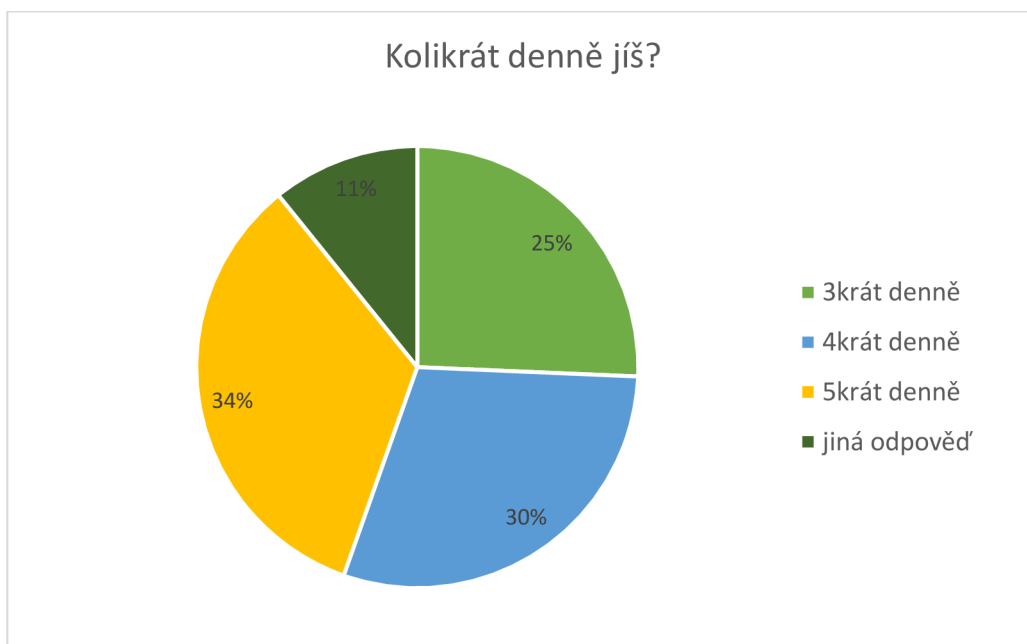
Graf č. 5. Sportují s Tebou rodiče? (zdroj: vlastní)

### **Položka č. 6 Kolikrát denně jíš?**

Tato položka se týkala pravidelnosti jídla. Zajímalo nás, kolikrát denně se respondenti stravují. Děti mladšího školního věku by měly přijímat živiny v pravidelných intervalech. Výzkum odhalil, že požadavek pěti jídel za den splňuje 25 (34 %) dotazovaných. Dalších 22 (30 %) respondentů přijímá stravu 4krát denně a 19 (25 %) respondentů 3krát denně. V poslední položce odpovědi měli respondenti možnost otevřené odpovědi. Tuto možnost využilo celkem 8 (11 %) dotazovaných a ukázalo se, že někteří jedí v rozmezí 2krát – 10krát denně.

	Počet respondentů
3krát denně	19
4krát denně	22
5krát denně	25
Jiná odpověď	8

Tabulka č. 6. Kolikrát denně jíš? (zdroj: vlastní)



Graf č. 6. Kolikrát denně jíš? (zdroj: vlastní)

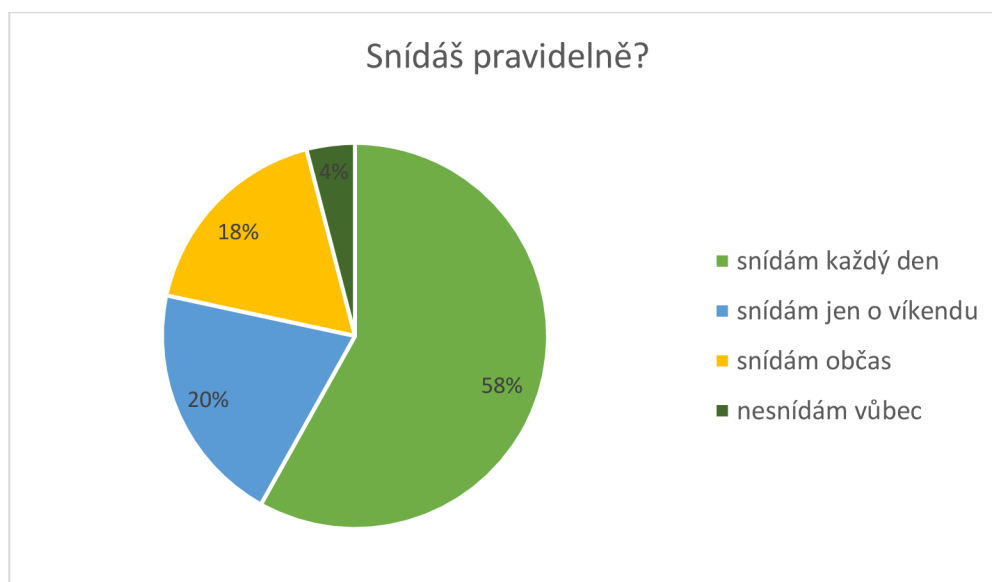


### **Položka č. 7 Snídáš pravidelně?**

Snídaně je považována za nejdůležitější jídlo dne. Pro děti je proto důležitou součástí jídelníčku. Z grafu č. 7 je zřejmé, že 43 (58 %) respondentů snídá každý den. Velice nás překvapilo, že až 15 (20 %) dotazovaných snídá pouze o víkendu. V návaznosti na položku č. 9. jsme tedy usoudily, že tyto respondenti snídají v době svačiny a svačina představuje jejich snídani. Celkem 13 (18 %) dotazovaní dále odpověděli, že snídají občas a 3 (4 %) dotazovaní nesnídají vůbec.

	Počet respondentů
Snídám každý den	43
Snídám jen o víkendu	15
Snídám občas	13
Nesnídám vůbec	3

Tabulka č. 7. Snídáš pravidelně? (zdroj: vlastní)



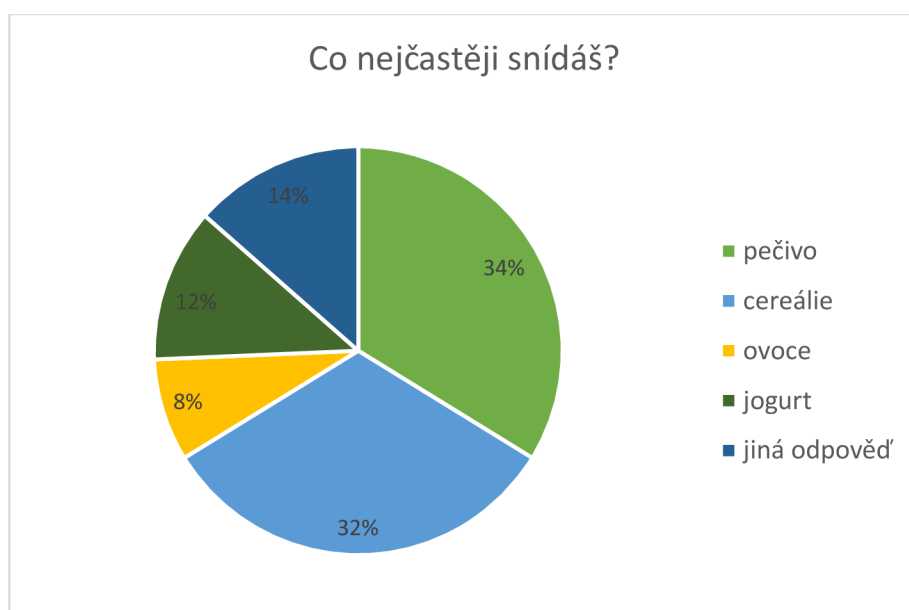
Graf č. 7. Snídáš pravidelně? (zdroj: vlastní)

### **Položka č. 8 Co nejčastěji snídáš?**

Touto položkou jsme se snažili zjistit, co respondenti nejčastěji snídají, zda jejich první jídlo dne obsahuje dostatek makroživin v návaznosti na podkapitulu 2.3. Zjistili jsme, že 25 (34 %) dotazovaných snídá pouze pečivo, menší procento, konkrétněji 24 (32 %) respondentů snídá cereálie, které jsou vhodnější volbou snídaně než samotné pečivo, pokud si je dávají s mléčným výrobkem. Celkem 6 (8 %) dotazovaných odpovědělo, že nejčastěji snídá ovoce, 9 (12 %) respondentů snídá jogurt. V poslední položce odpovědi měli respondenti možnost vlastní odpovědi, tuto možnost využilo celkem 10 (14 %) respondentů. Mezi nejčastější odpovědi patřily například buchty, topinky, vejce, kaše a polévky.

	Počet respondentů
Pečivo	25
Cereálie	24
Ovoce	6
Jogurt	9
Jiná odpověď	10

Tabulka č. 8. Co nejčastěji snídáš? (zdroj: vlastní výzkum)



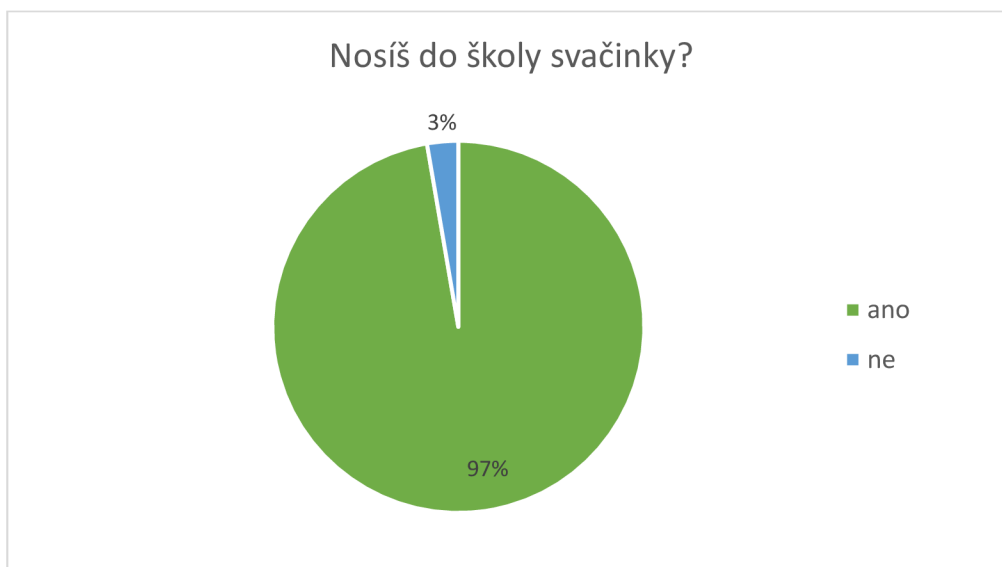
Graf č. 8. Co nejčastěji snídáš? (zdroj: vlastní)

### **Položka č. 9 Nosíš do školy svačinky?**

Pro 4 % respondentů, kteří nesnídají vůbec (viz graf č. 7), je svačina prvním jídlem dne, tudíž nás zajímalo, zda si dotazovaní nosí pravidelně svačiny do školy. V grafu č. 9 níže je zřejmé, že pouze 2 (3 %) respondenti si svačiny do školy nenosí. Právě u těchto respondentů jsme zaznamenali, že chybí dopolední příjem potravin. Respondenti snídá pouze o víkendu a svačiny do školy nenosí vůbec. Naopak 72 (93 %) dotazovaných si svačiny do školy nosí.

	Počet respondentů
Ano	72
Ne	2

Tabulka č. 9. Nosíš do školy svačinky? (zdroj: vlastní)



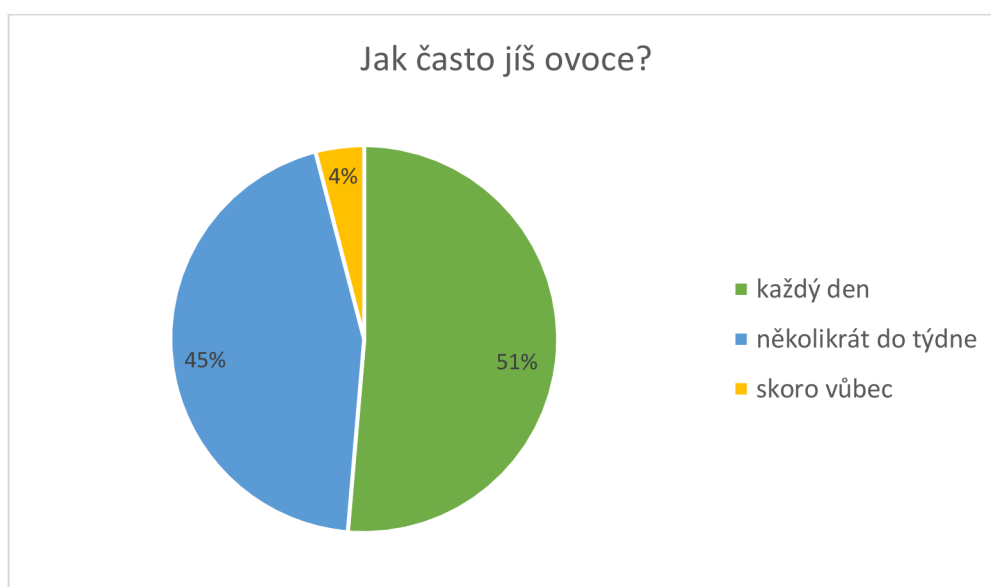
Graf č. 9. Nosíš do školy svačinky? (zdroj: vlastní)

### **Položka č. 10 Jak často jíš ovoce?**

Konzumace ovoce dodá dětem spoustu vitamínů a energie. Položkou jsme chtěli zjistit, zda je ovoce součástí jídelníčků respondentů. Zjistili jsem, že 38 (51 %) dotazovaných konzumuje ovoce každý den, o něco méně, 33 (45 %) pak přijímá ovoce několikrát do týdne a 3 (4 %) dotazovaní nekonzumují ovoce vůbec.

	Počet respondentů
Každý den	38
Několikrát do týdne	33
Skoro vůbec	3

Tabulka č. 10. Jak často jíš ovoce? (zdroj: vlastní)



Graf č. 10. Jak často jíš ovoce? (zdroj: vlastní)

### **Položka č. 11 Jak často jíš zeleninu?**

Tato položka odkazovala na téma výživy, které detailněji popisujeme v podkapitole 2.3 teoretické části. Prostřednictvím konzumace zeleniny tělu dodáme potřebnou hodnotu vitamínů a vlákniny. Z grafu č. 11 je patrné, že 28 (38 %) respondentů konzumuje zeleninu každý den, dodá tedy svému tělu potřebné vitamíny. Téměř 41 (55 %) dotazovaných přijímá zeleninu alespoň několikrát do týdne a 5 (7 %) dotazovaných nekonzumuje zeleninu skoro vůbec. V porovnání s grafem č. 10 můžeme usoudit, že děti konzumují více ovoce než zeleniny.

	Počet respondentů
Každý den	28
Několikrát do týdne	41
Skoro vůbec	5

Tabulka č. 11. Jak často jíš zeleninu? (zdroj: vlastní)



Graf č. 11. Jak často jíš zeleninu? (zdroj: vlastní)

## Položka č. 12 Jak často jíš sladkosti?

Díky této položce jsme zjistili, že 19 respondentů (26 %) konzumuje sladkosti každý den. Každodenní konzumace cukru může podporovat nadváhu, obezitu a může způsobovat závislost, proto je důležité pokrmy s vysokým obsahem cukru konzumovat s rozvahou. Z výzkumu dále vyplývá, že 30 (40 %) respondentů konzumuje sladkosti několikrát do týdne. Celkem 9 (12 %) dotazovaných v dotazníku odpovědělo, že sladkosti konzumuje pouze několikrát do měsíce a 16 (22 %), že sladkosti nekonzumuje skoro vůbec.

	Počet respondentů
Každý den	19
Několikrát do týdne	30
Několikrát do měsíce	9
Skoro vůbec	16

Tabulka č. 12. Jak často jíš sladkosti? (zdroj: vlastní)



Graf č. 12. Jak často jíš sladkosti? (zdroj: vlastní)

### Položka č. 13 Stravuješ se v rychlém občerstvení?

Kvůli současné uspěchané době a množstvím jednoduše dostupných rychlých občerstveních nás zajímalo, jak často respondenti navštěvují tato občerstvení. Nadměrná konzumace těchto pokrmů může podporovat obezitu a nadváhu nejen u dětí. Díky výzkumu jsme se dozvěděli, že nikdo z dotazovaných nekonzumuje pokrmy z rychlého občerstvení každý den. Až 8 (11 %) odpovědělo, že rychlá občerstvení navštěvují 1krát do týdne. Celkem 20 (27 %) respondentů odpovědělo, že navštěvují rychlé občerstvení několikrát do měsíce, 16 (22 %) dotazovaných nekonzumuje tyto pokrmy vůbec. V poslední možnosti odpovědi měli respondenti možnost otevřené odpovědi. Tuto možnost využilo 30 (40 %) respondentů a mezi nejčastějšími odpovědi bylo, že respondenti navštěvují rychlé občerstvení pouze za odměnu, výjimečně nebo pouze jednou ročně, 1krát za měsíc.

	Počet respondentů
Ano, každý den	0
Ano, 1krát do týdne	8
Několikrát měsíčně	20
Ne, nikdy	16
Jiná odpověď	30

Tabulka č. 13. Stravuješ se v rychlém občerstvení? (zdroj: vlastní)



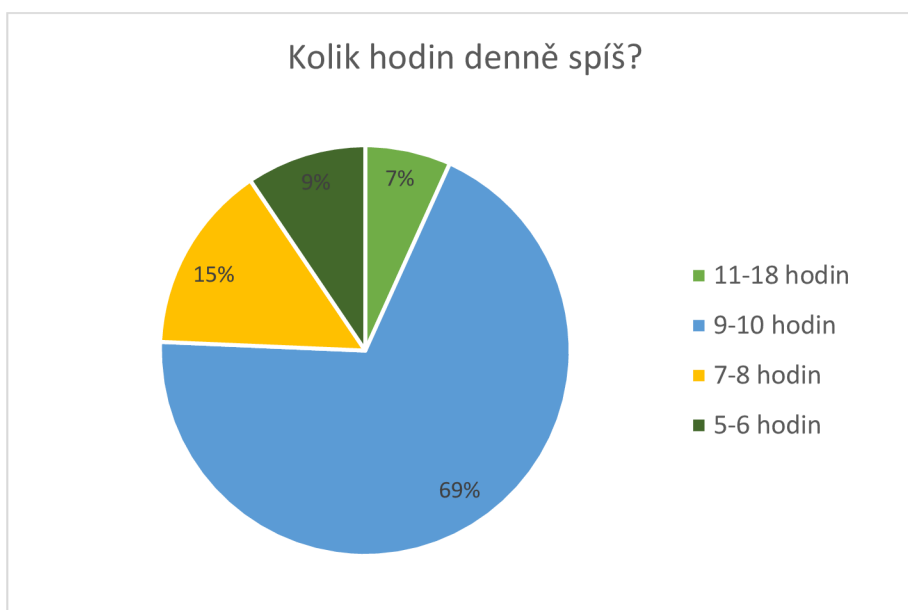
Graf č. 13. Stravuješ se v rychlém občerstvení? (zdroj: vlastní)

#### **Položka č. 14 Kolik hodin denně spíš?**

Významu spánku pro náš organismus se detailněji věnujeme v podkapitole 2.2.2. Touto položkou jsme se pokusili zjistit, kolik času denně věnují respondenti spánku. Výzkum ukázal, že 51 (69 %) dotazovaných nejčastěji spí okolo 9-10 hodin denně, 5 (7 %) věnuje spánku 11-18 hodin denně, 11 (15 %) spí 7-8 hodin denně a 7 (9 %) dotazovaných spí přibližně 5-6 hodin.

	Počet respondentů
11–18 hodin	5
9–10 hodin	51
7–8 hodin	11
5–6 hodin	7

Tabulka č. 14. Kolik hodin denně spíš? (zdroj: vlastní)



Graf č. 14. Kolik hodin denně spíš? (zdroj: vlastní)

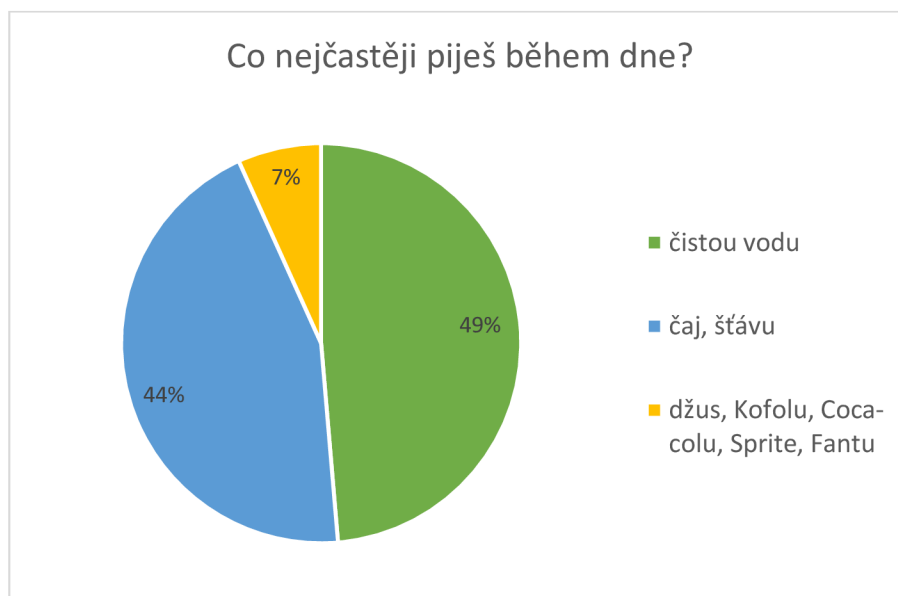


### Položka č. 15 Co nejčastěji piješ během dne?

Již v podkapitole 2.3.2. jsme se zmínili o důležitosti pitného režimu. Tato položka se týkala toho, jaký nápoj má největší podíl v pitném režimu dítěte. Z výzkumu vyplývá, že nejčastěji respondenti pijí čistou vodu, tento výsledek nás velmi příjemně překvapil. Podíl dotazovaných, kteří pijí čistou vodu, byl 36 (49 %) z celkových 74 respondentů. Ihned za touto odpovědí byla odpověď obsahující ochucené nápoje, jedná se o 33 (44 %). Celkem 5 (7 %) dotazovaných pije nejčastěji slazené nápoje s vysokým obsahem cukru.

	Počet respondentů
Čistou vodu	36
Čaj, šťávu	33
Džus, Kofolu, Coca-Colu, Sprite, Fantu	5

Tabulka č. 15. Co nejčastěji piješ během dne? (zdroj: vlastní)



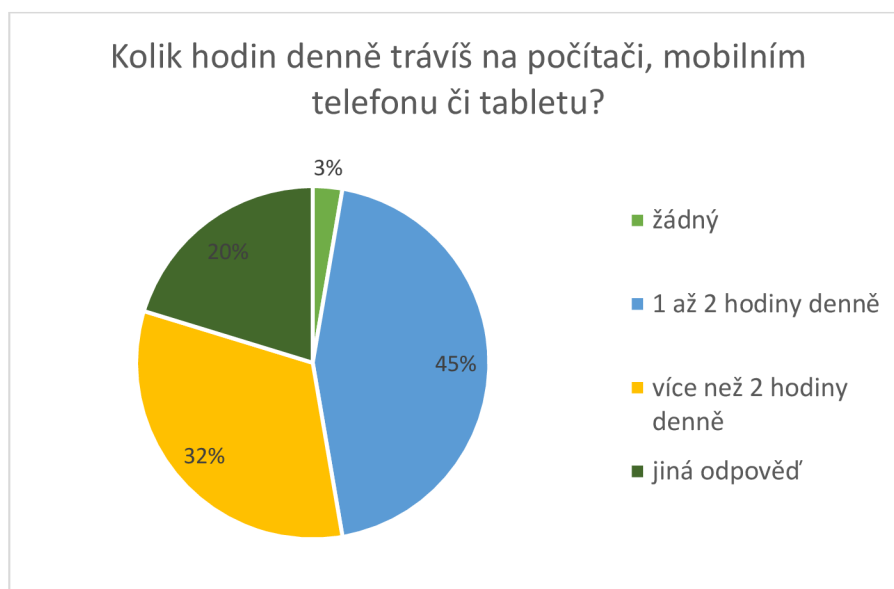
Graf č. 15. Co nejčastěji piješ během dne? (zdroj: vlastní)

### **Položka č. 16 Kolik času denně trávíš na počítači, mobilním telefonu či tabletu?**

Tato položka byla zaměřena na trávení volného času dítěte. Cílem této položky bylo zjistit, jak velké množství času věnují respondenti digitálním technologiím. Při vyhodnocování této položky nás odpovědi respondentů celkem překvapily. Pouze 2 (3 %) respondenti odpověděli, že netráví téměř vůbec čas na počítačích, mobilních telefonech a tabletech. Nejčastější odpověď byla 1 až 2 hodiny denně, celkem 33 (45 %) dotazovaných. V následujícím grafu můžeme vidět, že 24 (32 %) respondentů tráví více než dvě hodiny denně na počítači, mobilním telefonu či tabletu. Prostřednictvím položky, ve které mohli respondenti odpovědět podle sebe, vyplývá, že 15 (20 %) respondentů věnuje čas technologiím pouze o víkendu/ každý den pouze 30 minut nebo překvapivě až 5 hodin denně.

	Počet respondentů
Žádný	2
1 až 2 hodiny denně	33
Více než 2 hodiny denně	24
Jiná odpověď	15

Tabulka č. 16. Kolik času denně trávíš na počítači, mobilním telefonu či tabletu? (zdroj: vlastní)



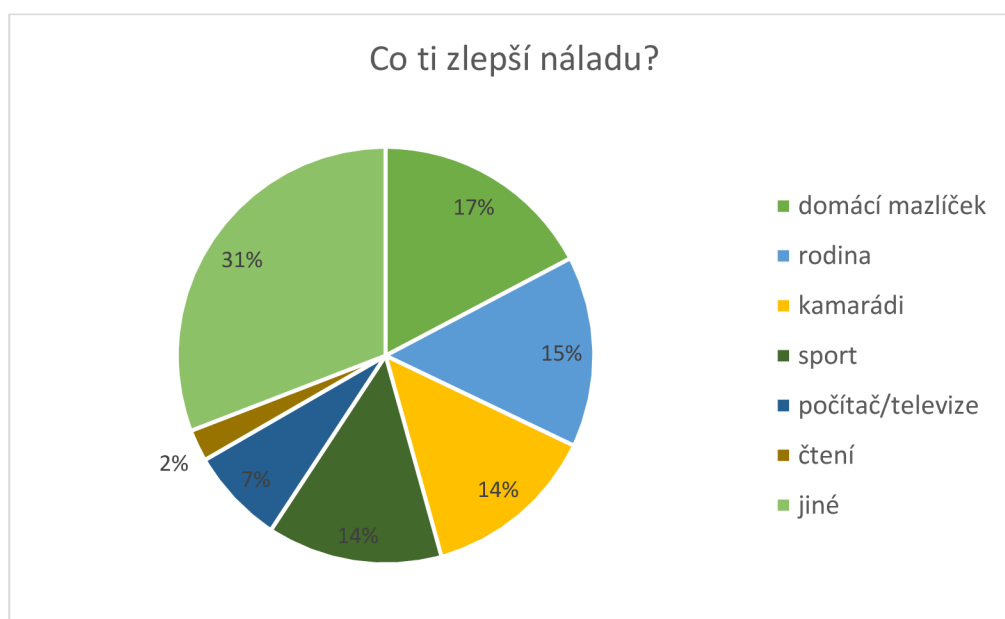
Graf č. 16. Kolik času denně trávíš na počítači, mobilním telefonu či tabletu? (zdroj: vlastní)

### Položka č. 17 Co ti zlepší náladu?

Jednalo se o otevřenou položku, která vychází z psychohygieny, snažili jsme se respondenty podnítit k zamyšlení, aby si uvědomili, co dělají, když mají špatnou náladu. Tato položka, dle mého názoru, nebyla u každého respondenta pochopena, soudím podle některých odpovědí, které jsme zaznamenali. Mezi nejčastější odpovědi patří zejména domácí mazlíček, tuto položku zmínilo celkem 14 (31 %), 12 (15 %) respondentů uvedlo, že rodina, 11 (14 %) dotazovaných uvedlo kamarády, dále 11 (14 %) sportuje, celkem 6 (7 %) respondentům zlepší náladu využití počítače nebo televize, 2 (2 %) si čtou knihu. Do položky jiné jsme zahrnuli všechny ostatní odpovědi, jednalo se zejména o meditaci, kreslení, jídlo, přírodu, objety a vtipy.

	Počet respondentů
Domácí mazlíček	14
Rodina	12
Kamarádi	11
Sport	11
Počítač/televize	6
Čtení	2
Jiné	25

Tabulka č. 17. Co ti zlepší náladu? (zdroj: vlastní)



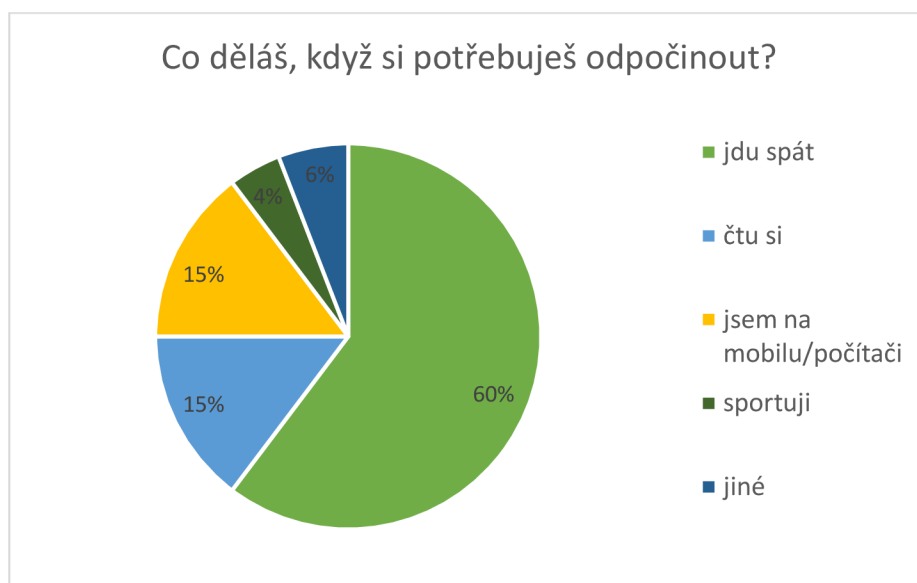
Graf č. 17. Co ti zlepší náladu? (zdroj: vlastní)

### **Položka č. 18 Co děláš, když si potřebuješ odpočinout?**

Následující položka byla opět zaměřena na téma psychohygieny, zejména na odpočinek, které detailněji prezentujeme v podkapitole č. 2.2. Cílem bylo v respondentech podpořit vnímání vlastního těla a význam odpočinku v životě každého z nás. Jednalo se o otevřenou položku, kdy respondenti odpovídali z vlastní zkušenosti. Mezi nejčastější odpovědi jsme vyhodnotili, že respondenti nejčastěji odpočívají spánkem, celkem 41 (60 %) dotazovaných. Celkem 10 (15 %) respondentů odpovědělo, že si čte, 10 (15 %) dotazovaných tráví čas na mobilním telefonu nebo počítači, 3 (4 %) dotazovaných sportuje a do poslední položky jsme zahrnuli všechny ostatní odpovědi, jednalo se zejména o hraní si, pobyt v přírodě a kreslení. Tuto možnost odpovědi využili 4 (6 %) respondenti.

	Počet respondentů
Jdu spát	41
Čtu si	10
Jsem na mobilu/televizi	10
Sport	3
Jiné	4

Tabulka č. 18. Co děláš, když si potřebuješ odpočinout? (zdroj: vlastní)



Graf č. 18. Co děláš, když si potřebuješ odpočinout? (zdroj: vlastní)

## 4.5 Shrnutí výzkumu a diskuse

V empirické části bakalářské práce jsme popsali a analyzovali výživové, pohybové a psychické zvyklosti dětí mladšího školního věku. Dotazníkové šetření nám pomohlo k tomu tyto údaje získat, následně zpracovat a vyhodnotit. Našeho výzkumu se celkem zúčastnilo 74 respondentů.

Výzkum ukázal, že po pohybové stránce jsou na tom děti mladšího školního věku lépe než po stránce výživové. Zjistili jsme, že velké procento dětí sportuje pravidelně a dostatečně i mimo vyučování, ale pokud vezmeme v úvahu čas, který stráví na mobilních telefonech, tabletech či televizích, domníváme se, že při využití alespoň části tohoto času k pohybové aktivitě by byla situace ještě o něco lepší. Překvapilo nás, že s téměř polovinou z dotazovaných rodiče nesportují. Tento fakt může značně ovlivnit vztah dítěte ke sportu.

Ukázalo se, že stravování a výživové zvyklosti dětí mladšího školního věku nejsou úplně ideální a je nutno je podpořit i v rámci volnočasových aktivit, pomocníkem může být právě vlastní vzdělávací program. Nedostatky jsme zaznamenali především u pravidelného snídání. Položka č. 7 nám ukázala, že většina dětí snídá pouze o víkendech, některé tyto děti pak u položky č. 9, zda nosí do školy svačinky, odpověděly, že nenosí, proto můžeme usoudit, že tyto děti dopoledne hladoví. Z hlediska přijímání potřebných živin, a především vitamínů jsme zjistili, že děti nekonzumují pravidelně ovoce a zeleninu. Tento problém bychom mohli podpořit například programem: Ovoce do škol, který dětem v pravidelných intervalech poskytuje ovoce a zeleninu do škol.

Velkým otazníkem byla pro nás také problematika psychohygieny. Zajímalo nás, jaké techniky děti ve volném čase praktikují v rámci odpočinku. Příjemně nás překvapilo, že některé děti znají pojem meditace, že k odpočinku využívají knihy apod. V posledních třech položkách výzkumu jsme tedy hledali odpovědi právě na tuto problematiku. Snažili jsme se v dětech podpořit vztah k vlastnímu tělu a zamyšlení nad sebou samým.

Při srovnání s diplomovou prací na téma Zdravý životní styl a stravovací návyky žáků 1. stupně základní školy na vybraných školách Plzeňského kraje, jejíž dotazníkové šetření proběhlo ve městě Plzeň u žáků prvního stupně základní školy, můžeme vidět shody v následujících tvrzeních – většina žáků se stravuje pravidelně 5krát denně, dbají na vyváženou stravu, z hlediska pitného režimu přijímají nejčastěji slazené nápoje a vodu, mezi nejčastější podobu svačiny patří pečivo a cereálie. Z obou výzkumů vyplývá, že děti konzumují nedostatek

ovoce a zeleniny. Shodu můžeme vidět také v oblasti psychohygieny, kdy výzkumy ukázaly, že větší procento dětí spí více než 8 hodin denně (Kandlerová, 2021).

Další práce, kterou je tato bakalářská práce inspirována, je diplomová práce L. Chalupové (2019), která se věnuje problematice životního stylu dětí mladšího školního věku s důrazem na pohybové aktivity. Práce se prostřednictvím dotazníkového šetření pokusila zjistit, jaké mají oslovené děti možnosti pohybových aktivit vzhledem k místu bydliště, zda mají dostatek pohybové aktivity během přestávek ve škole, zdali má místo bydliště vliv na pohyb dítěte a jaké druhy sportu tyto děti ovládají. Autorka se podobně jako tato práce věnuje problematice životního stylu dětí mladšího školního věku. Ve své teoretické části popisuje rozdělení mimoškolních zájmových činností, jak probíhá pohybová aktivita ve škole. Ve výzkumném šetření bylo zjištěno, že oslovené děti, které bydlí ve městě, mají nepatrně větší možnosti, co se výběru sportovních kroužků týká, než děti žijící na venkově. Mezi nejoblíbenější sporty městských dětí patří zejména florbal, fotbal, balet a karate. U dětí pocházející z venkova je na prvním místě tanec, florbal, plavání a parkour. Autorka se dále pokusila zjistit, zdali mají děti dostatek pohybové aktivity během přestávek, výzkum ukázal, že nejvíce respondentů odpovědělo, že o přestávkách mají k dispozici tělocvičnu, a mohou proto tento volný čas věnovat pohybu. Celá práce byla inspirací pro tuto bakalářskou práci, zejména z hlediska pohybové aktivity dětí (Chalupová, 2019).

## 5 Vzdělávací program

Abychom nezůstali pouze u teorie a výzkumu, rozhodli jsme se tuto bakalářskou práci obohatit o tvorbu vlastního vzdělávacího programu, který je určen především pro vychovatele školních družin, jako prostředek pro zlepšení kvality životního stylu dětí mladšího školního věku. Cílem programu je v dětech probudit zájem o zásady zdravého životního stylu a o vlastní tělo. Do programu jsme zahrnuli důležité složky zdravého životního stylu – psychohygiena, výživa a pohyb. Abychom otestovali úspěšnost programu, rozhodli jsem se jej realizovat v praxi, a to konkrétně ve školní družině Masarykovy základní školy ve Velké Bystřici.

### 5.1 Charakteristika programu

Vzdělávací program je zaměřen na problematiku životního stylu žáků 1. stupně základní školy. Obsahuje několik aktivit s různým zaměřením, které si dávají za cíl rozvíjet v dětech pozitivní vztah k vlastnímu tělu a svému zdraví. Celý program je koncipován jako vzdělávací nabídka, kterou si vychovatele školních družin mohou upravit dle vlastních potřeb a potřeb žáků. Aktivity jsme rozdělili do metodických listů popisující cíle, obsah, motivaci, prostředí, čas, materiální pomůcky a reflexi.

Harmonogram programu byl realizován následovně:

<b>Pondělí</b>	Psychohygiena
<b>Úterý</b>	Pohyb
<b>Středa</b>	Výživa, pohyb, psychohygiena
<b>Čtvrtek</b>	Výživa, pohyb
<b>Pátek</b>	Reflexe

Tabulka č. 21. Harmonogram vzdělávacího programu. (zdroj: vlastní)

## 5.2 Popis jednotlivých dnů

V této kapitole detailněji rozebereme průběh aktivit během jednotlivých dnů. Vzhledem k nepravidelnému režimu dne ve školní družině byly zvoleny jednoduché aktivity, které jsou snadno aplikovatelné v téměř každém prostředí s běžnými materiálními pomůckami, které má škola k dispozici. Celý harmonogram byl poupraven dle časových možností a potřeb dětí. Před každou činností, která je zmiňována v této kapitole, proběhla diskuze o problematice daného tématu, tuto diskuzi proto můžeme považovat za motivaci k celému programu. Program byl realizován v pěti dnech, každý den se věnoval jednomu tématu.

Pondělí bylo zaměřeno na vnímání vlastního těla, k tomu byla využita technika meditace – vizualizace. Aktivita byla realizována po obědě v rámci odpočinkové chvíle, kdy se měly děti možnost zrelaxovat po náročném dopoledni ve vyučování.

V úterý bylo zvoleno téma výkonnostně náročnější, a to pohyb. Pro děti mladšího školního věku je pohyb důležitou složkou rozvoje motoriky, proto je vhodné volit především aktivity, které v nich povzbudí soutěživost a motivují je k dalšímu pohybu. Jako ukázková aktivita byla zvolena překážková dráha v tělocvičně, díky které byla zhodnocena úroveň pohybových dovedností dětí.

Středeční odpoledne bylo ve znamení problematiky výživy a představení potravinové pyramidy. Nejprve proběhla diskuse o stravování, o tom, jaké potraviny považují za prospěšné pro své tělo apod. Dále jsem si představili potravinovou pyramidu, její význam a následně jsme si pomocí lepicí pásky pyramidu vytvořili a dále s ní pracovali. Následoval pobyt venku, při kterém byla realizována další aktivita z tohoto programu. Jednalo se aktivitu zaměřenou na komplexní znalosti o problematice životního stylu, která nesla název lesní kvíz. Tento kvíz se skládal z úkolů zaměřených na témata psychohygieny, pohybu a výživy.

Čtvrtek probíhal ve znamení přenesení teorie do praxe prostřednictvím aktivity – „Zvířátkování“, díky které si děti vytvořily vlastní zdravou svačinku z ovoce. Následovalo pohybové odpoledne, před jehož začátkem proběhla diskuse o prevenci nemocí, o důležitosti vitamínů. V rámci pobytu v přírodě jsme si vyzkoušeli hru – „Na vitamíny a bacily“.

V pátek byl náš program u konce a nezbývalo nic jiného než provést reflexi celého týdne. Společně s dětmi jsme utvořili komunitní kruh a diskutovali o průběhu týdenních aktivit. Děti mi sdělily, co se naučily a co se jim nejvíce líbilo.



## 5.2.1 Metodický list č. 1 - pondělí

**Téma:** Cesta k duze

**Cíle aktivity:**

- žák si uvědomí důležitost odpočinku,
- žák dokáže pracovat podle slovního postupu,
- žák si zdokonalí svou paměť, fantazii a představivost,
- žák dokáže svou představu znázornit kresbou.

**Obsah:** Jedná se o odpočinkovou činnost, která probíhá formou meditace.

**Věk dětí:** 1. stupeň základní školy – lze realizovat s jakoukoliv věkovou kategorií.

**Počet dětí:** Pro tuto aktivitu je vhodné zvolit nižší počet dětí.

**Pomůcky:** meditační/vizualizační příběh.

**Prostředí:** třída/venkovní prostředí.

**Časová dotace:** přibližně 15 minut.

**Motivace:** Dokážeš si představit, jak vypadá duha? Zavři si oči a poslouchej následující příběh.

**Metodický postup:** Nejprve děti uklidníme a necháme je pohodlně se usadit na koberec nebo na jakékoliv pohodlné místo. Před samotným čtením příběhu je důležité děti zklidnit a dosáhnout jejich maximální pozornosti. Nyní přečteme následující příběh: „Sedni si tak, aby se ti sedělo co nejpohodlněji. Zavři oči a poslouchej jen můj hlas. Pravidelně dýchej – nádech, výdech, nádech, výdech, ... nehýbej rukama, prsty měj položené volně. Soustřeď se na své prsty na nohou, představ si, že s nimi hýbeš. Pokračuj dál, teď myslí na svá stehna, pomalu svou pozornost přenes na břicho. Pomalý nádech a výdech, vnímej, jak se ti břicho zvedá a při výdechu klesá. Výdech. Přejdi dál ke své hrudi, ta se taky pěkně nafukuje a vyfukuje. Pomalý nádech a zase výdech. Teď všechnu svou pozornost přenes na svou hlavu. Nádech a výdech. Stále poslouchej můj hlas.“

Nyní by měly být děti plně soustředěny na vizualizační příběh. Přejdeme proto k vizualizačnímu příběhu: „Představ si, že se nacházíš na svém oblíbeném místě venku ať už je to v lese, v parku nebo doma na zahradě. Představ si, že se před tebou objeví krásná, dlouhá a barevná duha. A z této duhy se vytvoří most. Duhový most. Tak dlouhý, že nedohlídneš na jeho konec.

Postupně se k duze přibližuješ, pomalými krůčky. Pravou nohou se dotýkáš první barvy duhy – červené, cítíš, jak ti červená barva hřeje do nohou, trochu i pálí, ale pokračuješ dál. Pomalu vstupuješ na oranžovou barvu, ta pořád příjemně hřeje, ale už ne tolik. Pokračuješ dál o něco rychlejším krokem. Následuje žlutá barva, připomíná ti barvu slunce. Nožkama přecházíš k barvě zelené, která je příjemná na dotek, stejně tak, jako tráva. Další barvou je modrá, je také příjemně měkoučká, ale teď připomíná obláčky na nebi. Stojíš na modré barvě duhy, pomalým tempem vstupuješ na fialovou a dále růžovou barvu, která voní jako čerstvě utržené květiny. Jsi na konci duhy. Pomalu se zastav a ohlédni si za sebe. Na duhu, kterou jsi přešel. Podívej se vzhůru. Co vidíš? Modré nebe se slunečními paprsky. Podívej se na zem, co vidíš teď? Louku plnou barevných květin. “ V této části je vizualizační příběh u konce. Nyní je důležitý pobídnout děti k tomu, aby se pomalu vrátily do přítomnosti, uvědomily si vlastní tělo a velmi pomalu otevřely oči. Jakmile jsou děti připraveny mohou se posadit ke stolu a zkusit nakreslit, co právě zažily.

**Reflexe:** Ke zpětné vazbě nám poslouží obrázky, které děti nakreslily. Sedneme si do komunitního kruhu na příjemné místo a společně si představíme tato díla a společně sdílíme, co jsme při meditaci cítili.



Obr. 1. Vizualizační příběh (zdroj: vlastní)

## 5.2.2 Metodický list č. 2 - úterý

**Téma:** Hra na opičky

**Cíle aktivity:**

- žák si procvičí a zdokonalí svou obratnost a zdatnost,
- žák dokáže napodobit úkon po vzoru vychovatele,
- žák zlepší svou rovnováhu,
- žák vykoná pohyb sám bez dopomoci.

**Obsah:** Jedná se o pohybovou aktivitu, jejíž úkolem je překonání různých překážek.

**Věk dětí:** 1. stupeň základní školy – lze individuálně upravit na jakoukoliv věkovou kategorii.

**Počet dětí:** libovolný počet dětí.

**Pomůcky:** sportovní náčiní – kruhy, švihadla, žíněnka, balónek apod.

**Prostředí:** tělocvična.

**Časová dotace:** až 50 minut.

**Motivace:** Víš, jak se cítí taková opička? Je rychlá, hbitá a soutěživá. My si nyní na takové opičky zahrajeme. Jak se ti podaří překonat dráhu?

**Metodický postup:** Tuto činnost je vhodné provádět ve větších prostorách, v tělocvičně, hale, venku. Pro zlepšení pohybových dovedností dětí zvolíme takový pohyb, který je přiměřený věku a dosavadním schopnostem dětí. Děti rozdělíme do dvou týmů s libovolným počtem hráčů. Soupeří proti sobě vždy jen jeden hráč z obou týmů. Úkolem dětí je zdolat připravené úkoly v co nejrychlejším čase.

Zvolíme si místo – START, od kterého budou děti začínat. První disciplínou je lezení v pozici raka, pokračujeme vykonáním pěti panáků, dále děti provedou kotoul přes žíněnku, pokračují slalomem/balancem s balónkem na lžici, dále pěti skoky přes švihadlo, přecházíme k chůzi s knihou na hlavě, následuje provedení trakaře se spolužákem a běžíme až do cíle.

**Reflexe:** Po dokončení aktivity si sedneme do kruhu a povídáme si s dětmi o tom, co jim dělalo největší potíže, která disciplína byla nejtěžší.

### 5.2.3 Metodický list č. 3 - středa

**Téma:** Didaktická hra

**Cíle aktivity:**

- žák pojmenuje potraviny na obrázcích,
- žák vyjmenuje potraviny vhodné pro své tělo,
- žák komunikuje a spolupracuje v kolektivu,
- žák se zapojuje do skupinové práce.

**Obsah:** Tato činnost slouží k objasnění zásad zdravého stravování. Cílem je děti seznámit se základem zdravého stravování.

**Věková děť:** 1. stupeň základní školy.

**Počet děť:** libovolný počet, lépe se však pracuje s menší skupinkou děť.

**Pomůcky:** izolepa, obrázky potravin.

**Prostředí:** třída.

**Časová dotace:** 40 minut.

**Motivace:** Společně utvoříme kruh a představíme si téma, o kterém si budeme povídat. Víte, jaké potraviny jsou pro naše tělo potřebné a zdravé?

**Metodický postup:** S dětmi vytvoříme kruh a doprostřed přilepíme pomocí izolepy dva trojúhelníky představující potravinové pyramidy. Vedle pyramid položíme nastříhané potraviny z novin. Nejdříve si s dětmi povídáme o zdravé výživě, jaký postoj k ní mají. Následně dětem představíme potravinovou pyramidu, k čemu slouží. Postupně přejdeme k aktivitě, při které mají děti za úkol společně zařadit novinové potraviny. Společně debatujeme o zásadách zdravé výživy.

**Reflexe:** Společně se posadíme do komunitního kruhu a jako formu zpětné vazby zvolíme diskuzi. Kladem dětem otázky: „Která potravina se ve tvém jídelníčku objevuje nejčastěji?“, „Chceš se svým stravováním něco změnit, díky této aktivitě?“, „Kterou potravinu si neuměl/a

zařadit do pyramidy?“. Dále děti pobídneme k tomu, aby si každý vybral jedno jídle během dne (snídaně, oběd, večeře, svačina) a snažil se říct, jak by toto jídlo mělo správně vypadat.



Obr. 2 Didaktický hra (zdroj: vlastní)

## 5.2.4 Metodický list č. 4 - středa

**Téma:** Lesní kvízovka

**Cíle aktivity:**

- žák spolupracuje a komunikuje v kolektivu,
- žák vysvětlí zásady zdravého stravování,
- žák posiluje svou fyzickou zdatnost,
- žák procvičí svou paměť.

**Obsah:** Tato činnost slouží k zamyšlení se nad vlastním tělem, nad zásadami zdravého životního stylu.

**Věk dětí:** 1. stupeň základní školy.

**Počet dětí:** libovolný počet dětí.

**Pomůcky:** kvíz – materiály jsou přiloženy v příloze č. 2.

**Prostředí:** příroda.

**Časová dotace:** 60 minut.

**Motivace:** Diskuze o zdravém životním stylu.

**Metodický postup:** K realizaci této aktivity nám poslouží didaktické materiály, které jsou přiloženy v seznamu příloh v příloze č. 2. Jedná se celkem o 8 pracovních listů A4, každý list představuje jedno stanoviště pro soutěžící skupinku. Po umístění materiálů na vhodné místo, rozdělíme děti do skupin se stejným počtem osob. Na začátku hry se každý tým postaví na jedno stanoviště a začne plnit úkol, který je zde umístěn. Po splnění úkolu se skupina přemístí na následující stanoviště. Na jednom stanoviště může být i více skupin, je ale důležité, aby každá skupinka pracovala zcela individuálně. K zaznamenání odpovědí děti využívají záznamový arch.

**Reflexe:** Zpětnou vazbu využijeme k vyhodnocení odpovědí dětí. Sedneme si do komunitního kruhu a společně diskutujeme o stanovištích. Ptáme se dětí, které stanoviště se jim líbilo nejvíce a co se naučily nového.



Obr. 3 Lesní kvíz (zdroj: vlastní)

## 5.2.5 Metodický list č. 5 - čtvrtek

**Téma:** Zvířátkování

**Cíle aktivity:**

- žák dokáže pojmenovat druhy ovoce,
- žák dokáže pojmenovat zvíře, které vytvořil,
- žák posiluje svou jemnou motoriku,
- žák dokáže představu proměnit v realitu.

**Obsah:** Tvorba vlastní svačinky z ovoce.

**Věk dětí:** 1. stupeň základní školy.

**Počet dětí:** libovolný počet dětí.

**Pomůcky:** ovoce, párátko.

**Prostředí:** třída s pracovní plochou.

**Časová dotace:** 20 minut.

**Motivace:** Spojit teorii s praxí, jak jednoduché a zábavné je si vytvořit vlastní zdravou svačinku.

**Metodický postup:** Nejprve děti obeznámíme s bezpečností při přípravě pokrmů. Představíme dětem potraviny, se kterými budeme pracovat (můžeme využít i ovoce, které děti neznají). Pobídneme děti k tomu, aby si vytvořily vlastní zvířátko z ovoce, mohou jej pojmenovat.

**Reflexe:** Společně si představíme zvířátka, která jsme si z ovoce vytvořily. Diskutujeme o tom, které ovoce máme nejraději.

## 5.2.6 Metodický list č. 6 - čtvrtek

**Téma:** Vitamíny a bacily

**Cíle aktivity:**

- žák vysvětlí podstatu vitamínů,
- žák dokáže spolupracovat v kolektivu,
- žák je schopen empatie vůči druhým,
- žák posiluje svou fyzickou zdatnost.

**Obsah:** Realizace pohybové hry, uvědomění si důležitosti vitamínů pro vlastní tělo.

**Věk dětí:** 1. stupeň základní školy.

**Počet dětí:** libovolný počet dětí.

**Pomůcky:** dvě barevná trička, zvolit dvě barvy – červená (bacily), zelená (vitamíny).

**Prostředí:** příroda/tělocvična.

**Časová dotace:** 20 minut.

**Motivace:** Diskuze s dětmi na téma prevence nemocí, důležitosti vitamínů pro vlastní tělo

**Metodický postup:** Nejdříve určíme jedno dítě vitamínem a druhého bacilem. Úkolem bacilu je se dotknout všech ostatních hráčů a nakazit je. Nakažený hráč má za úkol kleknout. Jediný, kdo může nakažené uzdravit je vitamín, uzdraví je dotknutím. Uzdravený hráč si opět stoupne. Postupně můžeme dětem měnit pozice, aby si každý zkusil vše.

**Reflexe:** Společně s dětmi diskutujeme o nemocech, které se u nich vyskytují nejčastěji, o tom, co můžeme využít jako prevenci proti nemocem a jak bychom během nemoci měli odpočívat.



## 5.2.7 Metodický list č. 7 - čtvrtek

**Téma:** Potravinová štafeta

**Cíle aktivity:**

- žák rozvíjí svou zdravou soutěživost,
- žák dokáže rozdělit zdravé a nezdravé potraviny,
- žák zvládne skákat po jedné noze i snožmo,
- žák je schopen spolupráce v týmu.

**Obsah:** Realizace pohybové hry, procvičování si potravin prospěšných a nevhodných pro naše tělo.

**Věk dětí:** 1. stupeň základní školy.

**Počet dětí:** sudý počet dětí.

**Pomůcky:** papírky s názvy různých potravin.

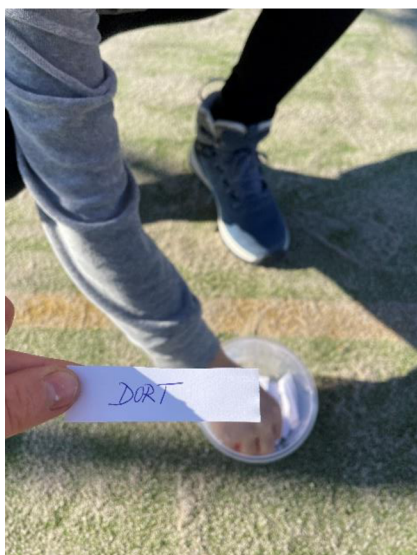
**Prostředí:** příroda/tělocvična.

**Časová dotace:** 20 minut.

**Motivace:** Diskuze s dětmi na téma výživy, jaké potraviny jsou prospěšné pro naše zdraví.

**Metodický postup:** Nejprve si děti rozdělíme do dvou družstev se stejným počtem hráčů. Oba týmy postavíme do řady kousek od sebe, aby měly dostatečný prostor na předání štafety. Před oba týmy na delší vzdálenost postavíme misku, do které vložíme zdravé a nezdravé potraviny. Děti mají za úkol doběhnout k misce, vzít si jeden papírek a určit, zda se jedná o potravinu zdravou či nezdravou. Jestliže se jedná o potravinu zdravou, děti běží stejným způsobem ke svému týmu a dalšímu hráči předají štafetu plácnutím. Jestliže se jedná o potravinu nezdravou, dítě má za úkol běžet těžším způsobem – po jedné noze, snožmo apod., aby potravinu „vyskákal“. Jakmile si štafetu předají všichni hráči z týmu, vyhrává tým, který je rychlejší.

**Reflexe:** Diskutujeme o tom, jaké potraviny děti neuměly pojmenovat, následně odůvodníme a vysvětlíme, proč bychom tyto potraviny neměli do jídelníčku zařazovat pravidelně.



Obr. 4 Potravinová pyramida (zdroj: vlastní)

### 5.3 Shrnutí

Vedlejším cílem praktické části bylo vytvořit vzdělávací program zaměřený na problematiku životního stylu dětí mladšího školního věku. Zaměřili jsem se především na vliv školní družiny na zdraví žáků. Prostřednictvím tohoto programu jsme se snažily zkvalitnit zdravý životní styl dětí, kteří navštěvují školní družinu. Celý program byl tedy koncipován jako nabídka vzdělávacích aktivit, kterou si podle svých potřeb a potřeb dětí může vychovatel upravit.

Realizaci programu jsme provedli ve školní družině ve Velké Bystřici v rámci souvisejících praxí. Po celou dobu realizace vzdělávacího programu s námi spolupracovala paní vedoucí vychovatelka. Aktivity si vyzkoušeli žáci 2. a 3. ročníků základní školy. Před samotnou realizací jsme vytvořili podrobný plán programu a dále v průběhu jsme jej upravovali podle časových potřeb a požadavků školní družiny. Program byl navržen na jeden celý týden a všechny plánované aktivity jsme realizovali. V prvním dnu jsme se rozhodli zvolit aktivitu klidnějšího charakteru, tedy meditaci. Tato odpočinková činnost měla velký úspěch a děti vyžadovaly opakování. Snažili jsme se do programu zařadit takové aktivity, které nejsou pro děti obvyklé.

V úterý jsme využili možnosti sportovní haly, kterou měla škola k dispozici. Rozhodli jsme ji využít naplno a zvolit aktivitu, která by se zde dala realizovat. Jednalo se o aktivitu fyzicky náročnější, ale děti si ji náramně užily.

Středu jsme věnovali didaktické hře. S pomocí didaktických pomůcek jsme diskutovali o problematice životního stylu a o základech zdravé výživy. Děti se do diskuse zapojovaly zcela samy a měly zájem se dozvědět něco nového. Díky pozorování bylo zjištěno, že diskuse byla příliš dlouhá a děti ke konci aktivity nedokázaly udržet pozornost. Prostřednictvím zpětné vazby jsme se dozvěděli, že děti nikdy předtím o některých termínech neslyšely a že znalosti, které získaly, budou aplikovat v praxi.

Čtvrtek byl věnován výrobě zdravé svačinky a pohybovým činnostem, při kterých byl kladen důraz na propojení člověka s přírodou prostřednictvím pobytu venku. Pátek jsme využili jako prostor pro zpětnou vazbu. Hodnocení proběhlo slovně jako forma diskuse. Padly otázky typu: „Kterou aktivitu sis nejvíce užil/a?“, „Co nového si odnášíš z uplynulého týdne?“, „Co víš teď a nevěděl/a si předtím?“, „Jaké potraviny přidáš do svého jídelníčku, a které naopak omezíš?“. Mezi nejoblíbenější aktivitu patřila meditace a didaktická hra o výživě. Nejčastější odpovědi na otázky byly, že by děti rády častěji jedly ovoce a zeleninu a do svého jídelníčku by zařadily více mléčných výrobků. Po uplynutí celého týdenního programu jej hodnotíme za úspěšný a můžeme konstatovat, že cíle, které jsme si stanovili, byly splněny.

## Závěr

Celá bakalářská práce se zabývala tématem zdravého životního stylu žáků 1. stupně základní školy. Hlavním cílem bakalářské práce je prostřednictvím dotazníkového šetření popsat, analyzovat a zhodnotit kvalitu životního stylu žáků 1. stupně základních škol. Do tématu zdravého životního stylu jsme zařadili složky, které jsou už v dětském věku jeho nedílnou součástí. Zabývali jsme se proto tématy psychohygieny, pohybové aktivity a výživy, a to již v teoretické části práce, jejímž cílem bylo na základě studia odborné literatury objasnit pojmy týkající zdravého životního stylu žáků 1. stupně základní školy a role, kterou v této oblasti sehrává škola a školská zařízení, zejména školní družina. Pro tuto bakalářskou práci jsme si stanovili také vedlejší cíl, jímž bylo navrhnout, detailně popsat, realizovat a zhodnotit vzdělávací program, který se zabývá významnými složkami zdravého životního stylu a který lze využít rámci školní družiny nebo i jiných organizací či forem práce s dětmi se záměrem podpořit kvalitu životního stylu žáků. Celá práce je inspirována několika absolventskými pracemi.

K naplnění hlavního cíle práce jsme využili dotazníkové šetření, které bylo realizováno ve dvou konkrétních základních školách nedaleko města Olomouce. Dotazníkové šetření proběhlo zcela anonymně a týkalo se již výše uvedených oblastí životního stylu dotázaných žáků. Celkem se výzkumu zúčastnilo 74 respondentů, a ačkoliv výsledky nelze zobecnit, považujeme je za zajímavé. Výzkumem bylo zjištěno, že pohybová aktivita žáků je na dobré úrovni. Většina dotazovaných sportuje několikrát do týdne a téměř polovina se sportu věnuje i ve volném čase v rámci pohybových zájmových kroužků. Z pohledu stravování žáků se ukázalo, že jídelníčky žáků neobsahují dostatek ovoce a zeleniny. Pravidelnost stravy se oproti tomu ukázala být dostatečná. Dotazník obsahoval také otázky týkající se psychohygieny (odpočinek, spánek). Po výzkumu můžeme konstatovat, že dotázaní žáci spí průměrně okolo 9 hodin denně, pokud se cítí unavení během dne, volí aktivity jako čtení, sledování televize apod.

Výsledkem vedlejšího cíle bakalářské práce bylo vytvoření vlastního vzdělávacího programu pro žáky, kteří pravidelně navštěvují školní družinu. Záměrem programu bylo zkvalitnit životní styl žáků. Program je koncipován jako vzdělávací nabídka, kterou si mohou vychovatele školních družin upravit podle vlastní potřeby a potřeb žáků. Program tedy obsahuje několik aktivit, které jsou zaměřeny na problematiku životního stylu. Celý program byl realizován v rámci souvislých praxí ve školní družině ve Velké Bystřici. Celkový průběh programu byl velmi příjemný, s žáky se pracovalo skvěle a přístup paní vedoucí vychovatelky byl vstřícný. Prostřednictvím zpětné vazby jsem zjistila, že žákům chybí základní znalosti

o typu potravin, o potravinách prospěšných pro naše tělo. Po pohybové stránce na tom byli žáci dobře, sportování je bavilo a motivovalo. Meditační aktivita se ukázala jako velmi úspěšná.

Po vyhodnocení všech dat a realizaci vzdělávacího programu můžeme konstatovat, že tuto bakalářskou práci mohou využít vychovatelé volnočasových institucí ke zkvalitnění životního stylu dětí mladšího školního věku. Práce poslouží jako inspirace do praxe pro všechny, kteří chtějí v dětech rozvíjet vztah ke zdraví.

## Seznam použité literatury a zdrojů

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví, vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing a. s., 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

HÁJEK, Jindřich a Jiřina PÁVKOVÁ. *Školní družina*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-268-3.

CHALUPOVÁ, Lenka. *Životní styl dětí mladšího školního věku s důrazem na pohybové aktivity* [online]. Olomouc, 2019 [cit. 2023-01-09]. Dostupné z: [https://theses.cz/id/nvxwfm/DP\\_Lenka\\_Chalupov.pdf](https://theses.cz/id/nvxwfm/DP_Lenka_Chalupov.pdf). Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.

JANSA, Petr a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinium, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

KANDLEROVÁ, Kristýna. *Zdravý životní styl a stravovací návyky žáků 1. stupně základní školy na vybraných školách Plzeňského kraje* [online]. Plzeň, 2021 [cit. 2023-01-28]. Dostupné z: [https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/44674/1/DP\\_konecna\\_verze.pdf](https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/44674/1/DP_konecna_verze.pdf). Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Ladislav Podroužek, Ph.D.

KOPECKÝ, Miroslav, Jitka TOMANOVÁ a Kateřina KIKALOVÁ. *Základní charakteristiky ontogenetického vývoje*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. Studijní opora. ISBN 978-80-244-3982-2.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 7. vyd. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1227-0.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ et al. *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KREJČOVÁ, Věra a Jana KARGEROVÁ. *Začít spolu, metodický průvodce pro I. stupeň základní školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-695-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ, Ivan DYLEVSKÝ a kol. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. ISBN 80-247-0736-5.

- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0853-2.
- OBST, Otto. *Obecná didaktika*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016. ISBN 978-80-244-5141-1.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 978-80-200-1499-3.
- PRŮCHA, Jan a Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2016. ISBN 978-80-247-5452-9.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Edu.cz* [online]. Praha, 2021, 2021 [cit. 2022-12-23]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Dotisk 2., nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0629-2.
- VÁCLAVÍK, Tomáš. *Skutečně zdravá škola*. *Skutecnezdravaskola.cz* [online]. Brno, 2015 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.skutecnezdravaskola.cz/>
- VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 3. dopl. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
- VALIŠOVÁ, Alena a Miroslava KOVAŘÍKOVÁ. *Obecná didaktika*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-3249-2.

## **Seznam zkratk**

ŠD	školní družina
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program



## Seznam grafů

Graf č. 1. Jsi chlapec nebo dívka? (zdroj: vlastní)

Graf č. 2. Jak často sportuješ nebo se věnuješ pohybu ve volném čase? (zdroj: vlastní)

Graf č. 3. Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek? (zdroj: vlastní)

Graf č. 4. Jak se dopravuješ do školy? (zdroj: vlastní)

Graf č. 5. Sportují s Tebou rodiče? (zdroj: vlastní)

Graf č. 6. Kolikrát denně jíš? (zdroj: vlastní)

Graf č. 7. Snídáš pravidelně? (zdroj: vlastní)

Graf č. 8. Co nejčastěji snídáš? (zdroj: vlastní)

Graf č. 9. Nosíš do školy svačinky? (zdroj: vlastní)

Graf č. 10. Jak často jíš ovoce? (zdroj: vlastní)

Graf č. 11. Jak často jíš zeleninu? (zdroj: vlastní)

Graf č. 12. Jak často jíš sladkosti? (zdroj: vlastní)

Graf č. 13. Stravuješ se v rychlém občerstvení? (například: KFC, McDonald's, Burger King)  
(zdroj: vlastní)

Graf č. 14. Kolik hodin denně spíš? (zdroj: vlastní)

Graf č. 15. Co nejčastěji piješ během dne? (zdroj: vlastní)

Graf č. 16. Kolik času denně trávíš na počítači, mobilním telefonu či tabletu? (zdroj: vlastní)

Graf č. 17. Co ti zlepší náladu? (zdroj: vlastní)

Graf č. 18. Co děláš, když si potřebuješ odpočinout? (zdroj: vlastní)

## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1. Pohlaví respondenta. (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 2. Jak často sportuješ nebo se věnuješ pohybu ve volném čase? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 3. Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 4. Jak se dopravuješ do školy? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 5. Sportují s Tebou rodiče? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 6. Kolikrát denně jíš? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 7. Snídáš pravidelně? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 8. Co nejčastěji snídáš? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 9. Nosíš do školy svačinky? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 10. Jak často jíš ovoce? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 11. Jak často jíš zeleninu? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 12. Jak často jíš sladkosti? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 13. Stravuješ se v rychlém občerstvení? (například: KFC, McDonald's, Burger King)  
(zdroj: vlastní)

Tabulka č. 14. Kolik hodin denně spíš? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 15. Co nejčastěji piješ během dne? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 16. Kolik času denně trávíš na počítači, mobilním telefonu či tabletu? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 17. Co ti zlepší náladu? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 18. Co děláš, když si potřebuješ odpočinout? (zdroj: vlastní)

Tabulka č. 21. Harmonogram vzdělávacího programu. (zdroj: vlastní)

## **Seznam obrázků**

Obr. 1 Vizualizační příběh (zdroj: vlastní)

Obr. 2 Didaktická hra (zdroj: vlastní)

Obr. 3 Lesní kvíz (zdroj: vlastní)

Obr. 4 Potravinová štafeta (zdroj: vlastní)

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1. Dotazník.

Příloha č. 2. Materiály k činnosti.

Příloha č. 3. Materiály k činnosti.

Příloha č. 4. Materiály k činnosti.

Příloha č. 5. Materiály k činnosti.

Příloha č. 6. Materiály k činnosti.

Příloha č. 7. Materiály k činnosti.

Příloha č. 8. Materiály k činnosti.

Příloha č. 9. Materiály k činnosti.

Příloha č. 10. Záznamový arch.

Příloha č. 11. Záznamový arch.

Příloha č. 12. Záznamový arch.

Příloha č. 13. Záznamový arch.

## DOTAZNÍK

### Zdravý životní styl dětí na 1. stupni základní školy

*Milé žákyně, milí žáci,*

*jmenuji se Sára Kovaříková a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je anonymní a jeho výsledky využiji ve své bakalářské práci.*

*Děkuji Vám za Váš čas,*

*Sára Kovaříková*

#### **Pokyny k vyplnění dotazníku:**

V každé otázce zakroužkujte POUZE JEDNU ODPOVĚĎ. V otázkách bez výběru odpovědi odpovězte pár slovy.

#### **Jsi chlapec nebo dívka?**

- a) chlapec
- b) dívka

#### **Do kterého ročníku chodíš?**

- a) do 4. ročníku
- b) do 5. ročníku

#### **1) Jak často sportuješ nebo se věnuješ pohybu ve volném čase?**

- a) každý den
- b) několikrát týdně
- c) několikrát za měsíc
- d) skoro vůbec

#### **2) Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?**

- a) ANO
- b) NE

#### **3) Jak se dopravuješ do školy?**

- a) pěšky
- b) autobusem nebo vlakem
- c) autem s rodiči
- d) na kole nebo koloběžce

#### **4) Sportují s Tebou rodiče?**

- a) ANO
- b) NE

**5) Kolikrát denně jíš?**

- a) 3krát denně
- b) 4krát denně
- c) 5krát denně
- d) jiná odpověď .....

**6) Snídáš pravidelně?**

- a) snídám každý den
- b) snídám jen o víkendu
- c) snídám občas
- d) nesnídám vůbec

**7) Co nejčastěji snídáš?**

- a) pečivo
- b) cereálie
- c) ovoce
- d) jogurt
- e) jiná odpověď .....

**8) Nosíš do školy svačinky?**

- a) ANO
- b) NE

**9) Jak často jíš ovoce?**

- a) každý den
- b) několikrát do týdne
- c) skoro vůbec

**10) Jak často jíš zeleninu?**

- a) každý den
- b) několikrát do týdne
- c) skoro vůbec

**11) Jak často jíš sladkosti?**

- a) každý den
- b) několikrát do týdne
- c) několikrát za měsíc
- d) skoro vůbec

**12) Stravuješ se v rychlém občerstvení? (například: KFC, McDonald's, Burger King)**

- a) ANO, každý den
- b) ANO, 1krát do týdne
- c) několikrát za měsíčně
- d) NE, nikdy
- e) jiná odpověď.....

**13) Kolik hodin denně spíš?**

.....

**14) Co nejčastěji piješ během dne?**

- a) čistou vodu
- b) čaj, šňávu
- c) džus, Kofola, Coca-Cola, Sprite, Fanta

**15) Kolik času denně trávíš na počítači, mobilním telefonu či tabletu?**

- a) žádný
- b) 1 až 2 hodiny denně
- c) více než 2 hodiny denně
- d) jiná odpověď.....

**16) Co ti zlepší náladu?**

.....

**17) Co děláš, když si potřebuješ odpočinout?**

.....

# 1.

Urči, vhodné a nevhodné potraviny pro své tělo.

Vhodnou označ 😊, nevhodnou ☹️



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



## 2.

# Potravinová pyramida

Z každého řádku potravinové pyramidy vypiš 3 potraviny.



### 3.

**Zakroužkuj tvrzení, která jsou prospěšná pro naše tělo.**

Jím ovoce a zeleninu každý den.

Celý den sportuju.

Večer jdu spát hodně pozdě.

Často se přejídám.

Jím sladkosti několikrát denně.

Dostatečně spím.

Celý den piju vodu.

Každý den piju čaj.

Vynechávám svačiny.

Každý den piju Coca-Colu.

## 4.

**Tvým úkolem je:  
NAUČIT SE BÁSNIČKU**

Jednu z nich si vyber.

### Vitamíny

Když máš málo vitamínů,  
jez ovoce a zeleninu.  
Bacily snadno přemohou,  
nemoci na tebe nemohou.

Citron je kyselý, mrkev je sladká.

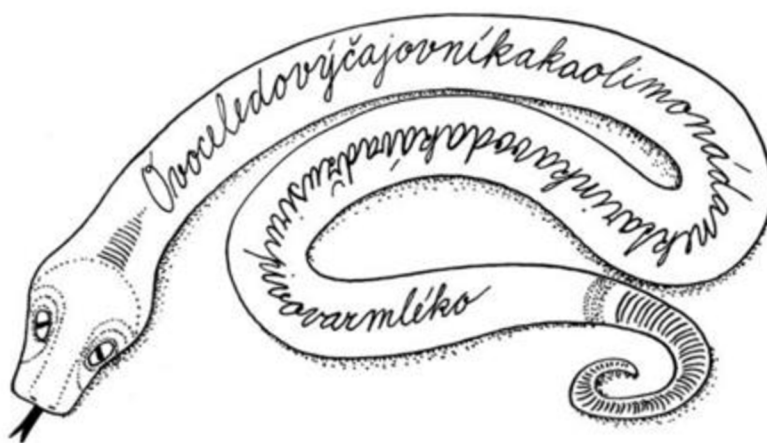
Kiwi je chlupaté, jablka hladká.

Pětkrát denně malou porci  
a budou z nás zdraví borci.



## 5.

**Had z mnoha písmenek. Dokážeš rozluštit názvy nápojů,  
které se skrývají uvnitř hada? Nápoje zakroužkuj.**



## 6.

### HONZÍKŮV DEN

Níže najdeš popis Honzíkova dne. Honzík by chtěl zlepšit svůj životní styl, ale neví si rady.

Pomůž mu? Tvým úkolem bude určit, zda se Honzík choval správně či ne. Zkus napsat v čem udělal Honzík chybu a co naopak udělal správně.

1.

Moje ráno bylo velmi zbrklé. Zapomněl jsem si nastavit budík a zaspal jsem. Provedl jsem ranní hygienu – vyčistil si zuby, oblékl se a jelikož obvykle ráno nesnídám, vyrazil jsem rovnou do školy.

2.

Jelikož mi zbylo chvíli času při cestě do školy, řekl jsem si, že půjdu pěšky a trochu se projdu.

Cestou do třídy jsem si koupil svačinu a pítí ve školním bufetu. Mňam, kola a koblih, to mám rád.

3.

Hurá na oběd do školní jídelny. Před oběd je potřeba si umýt ruce od nečistot.

Oběd ve školní jídelně mi moc chutnal, obsahoval spoustu vitamínů, a dokonce jsem dostal i ovocný salát. K obědu jsem pil čistou vodu.

4.

Konec školy! Honem domů. Vždy, když dojdu domů ze školy, napíšu si domácí úkoly, abych na to odpoledne nemusel myslet.

.....

A šup k počítači. Hrát moji oblíbenou hru.

## 7.

### **VDĚČNOST A SPLNĚNÁ PŘÁNÍ**

Napiš 3 věci, za které jsi vděčný/á.

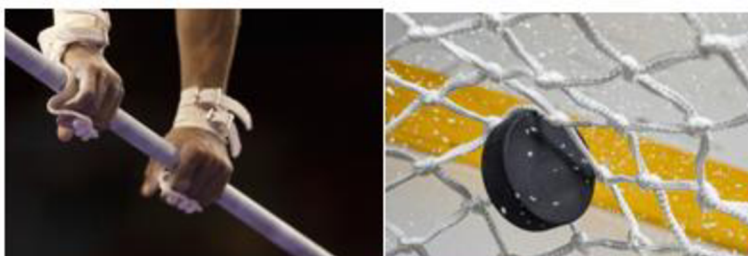
Přej si jedno přání.

Napiš, co ti v poslední době udělalo radost.

## 8.

### SPORT

Uhodneš, ke kterému sportu tyto předměty slouží?



### 1. ÚKOL

Do volného chlívěčku napiš svou odpověď (smajlíka).

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
----	----	----	----	----	----	----	----	----

### 2. ÚKOL

Z prvního řádku pyramidy vypiš 3 potraviny

---

Z druhého řádku pyramidy vypiš 3 potraviny

---

Ze třetího řádku pyramidy vypiš 3 potraviny

---

Ze čtvrtého řádku pyramidy vypiš 3 potraviny

---

Z pátého řádku pyramidy vypiš 3 potraviny

---



### 3. ÚKOL

Zakroužkuj, co je správné pro naše tělo.

Jím ovoce a zeleninu každý den.

Často se přejídám.

Celý den sportuju.

Vynechávám svačiny.

Jím sladkosti několikrát denně.

Dostatečně spím.

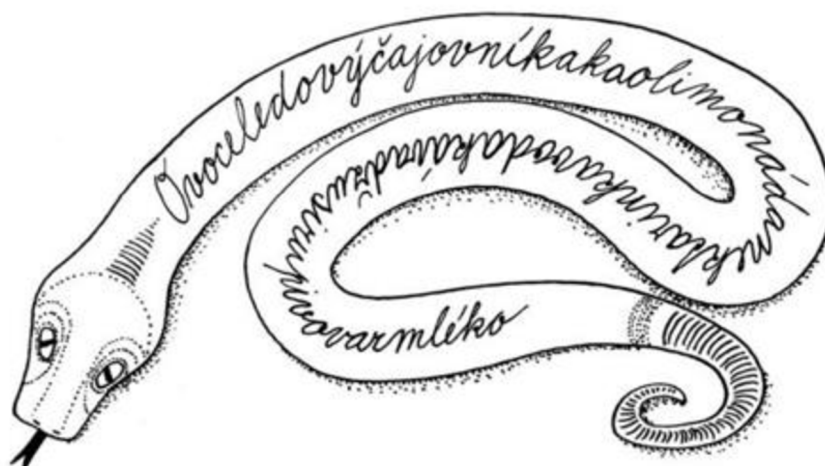
Každý den piju čaj.

Celý den piju vodu.

Každý den piju Coca-Colu.

Večer jdu spát hodně pozdě.

### 4. ÚKOL



## 5. ÚKOL

1.

*Co udělal Honza správně?* \_\_\_\_\_

*V čem udělal Honza chybu?* \_\_\_\_\_

2.

*Co udělal Honza správně?* \_\_\_\_\_

*V čem udělal Honza chybu?* \_\_\_\_\_

3.

*Co udělal Honza správně?* \_\_\_\_\_

*V čem udělal Honza chybu?* \_\_\_\_\_

4.

*Co udělal Honza správně?* \_\_\_\_\_

*V čem udělal Honza chybu?* \_\_\_\_\_

## 6. ÚKOL

Napiš 3 věci, za které jsi vděčný/á.

Napiš, co ti v poslední době udělalo radost.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Sára Kovaříková
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023

<b>Název práce:</b>	Vybrané aspekty zdravého životního stylu žáků 1. stupně základní školy.
<b>Název v angličtině:</b>	Selected aspects of the healthy lifestyle 1st grade primary school students.
<b>Anotace práce:</b>	<p>Bakalářská práce se zaměřuje na vybrané aspekty zdravého životního stylu žáků 1. stupně základní školy. Teoretická část pojednává o vývojovém období dítěte mladšího školního věku, obecně o zdravém životním stylu a jeho vybraných aspektech a o tvorbě vzdělávacího programu v prostředí školní družiny, který podporuje zdravý životní styl dítěte. Praktická část se věnuje výzkumnému šetření, ve kterém byla k získání výsledků použita metoda dotazníku. Cílem výzkumu bylo zjistit kvalitu životního stylu žáků 1. stupně základní školy. Součástí praktické části bylo vytvoření vzdělávacího programu podporujícího vztah dítěte ke zdravému životnímu stylu.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Zdravý životní styl, mladší školní věk, školní družina, vzdělávací program.

<p><b>Anotace v angličtině:</b></p>	<p>The bachelor thesis focuses on selected aspects of the healthy lifestyle of 1st grade primary school students. The theoretical part discusses the development period of a child of younger school age, generally healthy lifestyle and selected aspects of it and creation of an educational programme in the place of school retinue., that supports a healthy lifestyle for the child. The practical part is devoted to a research investigation in which the questionnaire method was used to obtain the results. The aim of the research was to determine the quality of life 1st grade primary school students. Part of the practical part was the creation of an educational programme promoting a child's relationship with a healthy lifestyle.</p>
<p><b>Klíčová slova v angličtině:</b></p>	<p>Healthy lifestyle, younger school age, school retinue, educational programme.</p>
<p><b>Přílohy vázané v práci:</b></p>	<p>Příloha č. 1. Dotazník.  Příloha č. 2. Materiály k činnosti.  Příloha č. 3. Materiály k činnosti.  Příloha č. 4. Materiály k činnosti.  Příloha č. 5. Materiály k činnosti.  Příloha č. 6. Materiály k činnosti.  Příloha č. 7. Materiály k činnosti.  Příloha č. 8. Materiály k činnosti.  Příloha č. 9. Materiály k činnosti.  Příloha č. 10. Záznamový arch.  Příloha č. 11. Záznamový arch.  Příloha č. 12. Záznamový arch.  Příloha č. 13. Záznamový arch.</p>

<b>Rozsah práce:</b>	68 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český