

# **Vliv volnočasových aktivit na životní styl žáků druhého stupně základní školy**

Petr Vlček

---

Bakalářská práce  
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2010/2011

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petr VLČEK**  
Osobní číslo: **H07648**  
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Vliv volnočasových aktivit na životní styl žáků  
druhého stupně základní školy**

### Zásady pro vypracování:

**Vyhledat a zpracovat odbornou tématicky orientovanou literaturu**  
**Formulovat teoretická východiska pro zpracování praktické části**  
**Stanovit cíl výzkumu, výzkumný problém, hypotézy**  
**Rozvržení časového plánu výzkumu, vytvoření výzkumného nástroje (dotazník), ověření srozumitelnosti a jasnosti dotazníku**  
**Realizace výzkumu na vybrané základní škole**  
**Vyhodnocení sebraných dat a analýza získaných výsledků**  
**Závěrečné vyhodnocení a interpretace zjištěných dat**  
**Doporučení pro praxi**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**SPOUSTA, Vladimír. Kapitoly z pedagogiky volného času. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 8021012749**

**VÁŽANSKÝ, Mojmír. Základy pedagogiky volného času. 2. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86 384- 00-4**

**SALADIN-GRIZIVATZ, C. Rodičovská autorita. Praha: Portál, 2002. 98 s. ISBN 80-7178-676-4**

**PELIKÁN, J. Výchova jako teoretický problém. Ostrava: Amosium servis, 1995. 243 s. ISBN 80-85498-27-8**

**KRÁLÍKOVÁ, M. Rodina a škola ve výchovné spolupráci. Praha: SPN, 1985. 100 s.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Ing. Mgr. Svatava Kašpárková, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

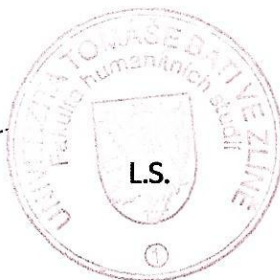
**25. ledna 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**6. května 2011**

Ve Zlíně dne 25. ledna 2011

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*ředitelka ústavu*

# PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 5.5.2011

.....  
Petr Něk

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Záměrem této bakalářské práce je zhodnotit současnou situaci týkající se vztahu volnočasových aktivit a životního stylu dospívající mládeže. Úmysl teoretické práce spočívá v analýze a následnému sestavení přehledu odborných hledisek ke klíčovým výrazům, jimiž jsou volný čas, životní styl a vývojové období puberty. Hlavním přínosem práce je zhodnocení praktické části, která na základě provedeného výzkumu osvětluje vztah volného času a životního stylu u žáků druhého stupně Základní školy v Kelči.

Klíčová slova:

volný čas, životní styl, volnočasové aktivity, puberta

## **ABSTRACT**

The main goal of this Bachelor's composition is to summarize present situation related to freetime activities and lifestyle relations of the pubescent youth. The intention of the theoretical part is in analysis and the consequent construct of an expert point of view towards to key points which are free time, lifestyle and pubescent evolution steps. The primary contribution of my composition is to evaluate the practical part, which on basis of the accomplished research help clarify the relation between free time and lifestyle of the secondary school students in Kelč.

Keywords:

leisure time, lifestyle, leisure activities, pubescence

## **PODĚKOVÁNÍ**

Děkuji paní Ing. Mgr. Svatavě Kašpárkové, Ph.D., za odborné rady, podnětné připomínky a vstřícný přístup, jež mi poskytla při vedení bakalářské práce.

Současně děkuji vedení Základní školy v Kelči a všem žákům a jejich rodičům, jež poskytli spolupráci v souvislosti s provedeným výzkumem.

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.



## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1 FENOMÉN VOLNÝ ČAS .....</b>	<b>11</b>
1.1 DEFINICE VOLNÉHO ČASU.....	12
1.2 VÝZNAM A FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....	14
1.3 VOLNOČASOVÁ AKTIVITA .....	15
<b>2 ŽIVOTNÍ STYL MLÁDEŽE .....</b>	<b>18</b>
2.1 VÝZNAM ŽIVOTNÍHO STYLU MLÁDEŽE .....	18
2.2 POJEM ŽIVOTNÍ STYL .....	19
2.3 ŽIVOTNÍ STYLY MLÁDEŽE.....	20
<b>3 ONTOGENEZE PUBERTY .....</b>	<b>22</b>
3.1 DUŠEVNÍ VÝVOJ PUBESCENTA A JEHO VÝZNAM.....	22
3.2 TĚLESNÝ VÝVOJ PUBESCENTA A JEHO VÝZNAM.....	24
3.3 SPOLEČENSKÉ CHOVÁNÍ PUBESCENTA .....	24
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>26</b>
<b>4 PRŮZKUM TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....</b>	<b>27</b>
4.1 METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA.....	27
4.2 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	28
4.3 METODY VÝZKUMU.....	28
4.4 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	29
4.4.1 Zdraví a životní styl .....	29
4.4.2 Volný čas.....	35
4.4.3 Volnočasové aktivity organizované školou .....	42
4.5 SHRNUÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	49
<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....</b>	<b>52</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>53</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>54</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>56</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>57</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>58</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>59</b>

## ÚVOD

Jednou z prvořadých hodnot každé osobnosti je zdraví, které se u všech živých tvorů podepisuje na kvalitě jejich života. Komplexně pojatý význam zdraví považuji za celkovou tělesnou, duševní a sociální spokojenost. Klíčovou úlohu na formování zdraví a životní spokojenosti má životní styl člověka a ten si každý vytváří a mění v průběhu celého života. Významnou roli na tvorbu hodnot a z nich plynoucího životního stylu má období dospívání. Toto období vnímá řada odborníků jako nejkritičtější a nejdynamičtější. Především proto, že si dospívající člověk začíná uvědomovat svou vlastní identitu a stále více začíná sám rozhodovat o svém životě. Pro „puberťáka“ mají významný vliv při nabývání nezávislosti rodiče a kamarádi. Možnost užívat si libovolně volný čas, očekávání a vzrušení má v pubertě mimořádný význam. Využití volného času při výchově mladé generace je stále více diskutovanou problematikou v řadách odborníků i tématem běžné populace. Právě z těchto důvodů jsem si vybral řešení otázky volného času dospívající mládeže a jejich aktivit na utváření životního stylu.

Cílem teoretické části této bakalářské práce byla kompletace a zpracování odborné tematicky zaměřené literatury a současně vymezení řady zmíněných a s tématem úzce souvisejících pojmů.

Záměrem praktické části je zjistit obecnou rovinu vnímání vlastního životního stylu podmíněného volnočasovými aktivitami žáků druhého stupně základní školy. Předmětem výzkumu je současně míra zájmu rodičů na výchově ve volném čase svých dětí. Prostředkem zjištění požadovaných informací je kvantitativní výzkum založený na dotazníkové formě sběru dat.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 FENOMÉN VOLNÝ ČAS

Ještě na konci 19. století by byl člověk zabývající se zkoumáním volného času považován ostatními za podivína nebo alespoň za člověka, který mrhá časem. Důvod je zřejmý, volného času nebylo nazbyt a lidé museli z důvodu obživy pracovat mnohem více hodin denně, než je tomu dnes. Ke konci 19. století *„se velmi výrazně zkrátila pracovní doba a narostl čas, který člověk nemusel věnovat práci za účelem získání prostředků na obživu (Slepičková, 2005, s. 9).“*

Hofbauer (2004, s. 25) odpovídá na otázku, co působilo a působí na vznik a rozvoj volného času takto: *„Mezi předpoklady rozvoje volného času patřil růst jeho rozsahu jako důsledek zkracování pracovní doby u dospělých (a jejího odstraňování u dětí a mladistvých), rozšiřování celkového objemu volného času celé populace (a v tom opět zvláště mladé generace) i kumulace volného času do měst, jejichž počet obyvatel v procesu urbanizace rychle rostl celkově i vzhledem k celé populaci.“*

Toto tvrzení podporuje možnost uvědomění si širě volného času současné mládeže ve srovnání s obdobími minulými. Díky rozvoji techniky zasahující do všech oblastí života se otázkou kvalitního využití volného času zabývá stále více lidí. *„Narůst volného času je spojován s rozvojem hospodářství a technických pokrokem, které přinesly úsporu práce nejen v zaměstnání, ale i např. při práci v domácnosti. Na jedné straně je brána tato skutečnost jako pozitivum moderní společnosti, často však přináší i problémy (Slepičková, 2005, s. 9).“*

Právě problémy, jež jsou s volným časem vznikajícím v důsledku modernizace společnosti úzce spjaty, jsou v současnosti hlavní příčinou zájmu odborníků o toto téma. Fenomén růstu volného času nám přináší například společenský problém nezaměstnanosti, která přišla rovněž díky mechanizaci, jež v současném světě vykonává práci za člověka. S tímto problémem se potýkají především mladí lidé, kteří nedokáží po ukončení studia nalézt pracovní uplatnění. Problémy, které přinesla mechanizace, samozřejmě dopadají na společnost v celé její šíři. Negativně vnímáme také dopad na životní prostředí a s ním spojené problémy se zdravím a civilizačními chorobami. Časté a rozšiřující jsou potíže srdeční, cévní, dýchacího aparátu, rakovina, duševní onemocnění a v neposlední řadě problémy pohybového aparátu. Do souvislosti se všemi uvedenými a také dalšími chorobami dáváme nedostatek pohybu vzniklý hypokinetickým způsobem života. To souvisí také s nesprávným využíváním volného času.

Velmi oblíbenou formou využívání volného času ve společnosti je rekreace. Pojem rekreace, jež má původ slova v latinském *creare* – tvořit, chápeme ve významu obnovy našeho organismu po vyčerpání. Podle Hodaně (2008) je pojem *re-creare* určitým opakem postupného vyčerpávání organismu, které je způsobeno nejen základními životními procesy, realizací přijatých socioprofesionálních rolí, ale především pracovní činností.

Uvedený autor dále dělí rekreaci, ve smyslu využití volného času po práci, na pohybovou a nepohybovou. Nepohybová rekreace v tomto smyslu nemůže být spojována s hypokinetickým vedením života, ale s rekreací v pravém slova smyslu týkající se psychické nebo sociální osobnosti člověka. Ovšem protikladem hypokinetického způsobu života je zmíněná pohybová rekreace.

Rekreace pohybového charakteru má z pohledu fyzického zapojení mnohem širší záběr. Podílem fyzické námahy je zabezpečena tvorba fyzického zdraví a pozitivní vliv na psychické a sociální zdraví zůstává, případně je díky fyzické zátěži a náročnosti prostředí ještě umocňován (Hodaň, Dohnal, 2008).

## 1.1 Definice volného času

V současnosti najdeme v odborné literatuře velké množství nejrůznějších pohledů na definování volného času. Pro srovnání lze uvést několik definic historického i současného vnímání tohoto pojmu.

V předešlé kapitole bylo uvedeno, že by osoby zkoumající v 19. století problematiku volného času mohly být považovány za podivíny. To ovšem neznamená, že nad touto problematikou nikdo nepřemýšlel již v době značně vzdálené. Prapůvod slovního spojení volný čas pochází již ze starých dob antického Řecka, kde jej jako první použil velký řecký filozof Aristoteles. Aristotelova koncepce pochází období rozkvětu řecké společnosti a svou povahou se s ní neodmyslitelně spojuje.

Pro Aristotela je vrcholem nejvyšší lidské blaženosti rozjímavá činností hedonistické povahy, která uspokojuje člověka. Rozjímání vede člověka k moudrosti, samostatnosti a slasti právě pro svou vnitřní hodnotu, která nesměruje k žádnému praktickému cíli. Toto rozjímání se realizuje ve volném čase člověka, který Aristoteles nazývá „scholé“ (Hodaň, Dohnal, 2008).

Velmi zajímavá je definice Šípka (2001), který popisuje volný čas jako psychologický prostor, v němž se člověk dostává „blíž sám sobě“ a kde se může poměrně svobodně rodit, utvářet, modifikovat jasná představa o tom, kdo jsem, co chci, co budu, kam jdu apod.

Vážanský (2001, s. 29) uvádí dva směry v chápání termínu volný čas. „*Negativní pojem – volný čas v tomto smyslu znamená zbývající dobu celkového průběhu dne, která zůstala po pracovní nebo studijně podmíněném čase, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb. Pozitivní pojem – volný čas se charakterizuje jako disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat skutečnou svobodu. Je také dobou, v níž se individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu je nikdo nenutí a k čemu také není ani podvědomě nuceno.*“

Velmi podobně spojil obě polohy chápání také Hofbauer (2004), jenž považuje volný čas za dobu, v níž člověk nevykonává žádné činnosti pod tlakem závazků, které vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy bývá volný čas vymežován, jako zbývající doba po splnění pracovních i nepracovních povinností. Přesnější charakteristikou volného času je doba, v níž praktikujeme činnosti, do nichž vstupujeme s očekáváními, účastníme se jich na základě svého svobodného rozhodnutí, a přinášejí nám příjemné zážitky a uspokojení. Hlavními funkcemi volného času jsou: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Blízce se také ztotožňuji s názorem Slepíčkové (2005), která definuje volný čas jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho musejí bavit, přinášet mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.

Literatura nabízí velké množství definic nejrůznějších směrů. Pro potřeby své práce bych vyzdvihl jednoduchou definici Pávkové (1999, s. 15), která chápe volný čas jako „*opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.*“ Pojem volný čas je zde tedy všeobecně chápán jako odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.

Vzhledem k povaze práce a jejímu zaměření by bylo vhodné specifikovat, co spadá či nespadá do volného času dětí a mládeže. Dle Pávkové (1999, s. 15) z hlediska dětí a mládeže „*nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Ale i z těchto činností se někdy lidé vytvoří svého koníčka, což je zřejmě např. ve vztahu k přípravě (i konzumaci) jídla.*“

## 1.2 Význam a funkce volného času

Mnoho autorů hovoří o funkcích volného času. Jiní odborníci funkčnost volného času zpochybňují. Nelze snad hovořit o funkcích pojmu relativně vnímaného, jakým je čas. Snad pouze ve vztahu k nějaké aktivitě. V následující kapitole bude charakterizován spíše význam či funkce aktivit ve volném čase. Záměrně uvádím oba pojmy. Odborná literatura nezděkuje oba pojmy zaměňuje, nebo není jejich význam jednoznačně oddělen.

Volný čas vytváří klíčovou část života všech lidí. Z tohoto důvodu je důležité, jaký význam má volný čas pro každého občana. Význam volného času bývá nejčastěji přikládán zábavě, změně od zaměstnání, čas na své přátele nebo odpočinek. Odborněji reprodukováno spočívá smysl volného času k zachování či obnově tělesného a duševního zdraví.

Výchovné působení ve volném čase se vyznačuje dle Pávkové (2001) funkcí výchovně vzdělávací, zdravotní a sociální. Výchovně vzdělávací funkce podporuje rozvoj schopností dětí k uspokojování jejich zájmů a potřeb, formování žádoucích postojů a morálních vlastností. Děti získávají díky pestrosti hodnotných volnočasových činností nové vědomosti, dovednosti a návyky. Zájmová činnost přináší mladým lidem zkušenosti, na jejichž základě si vytvářejí vlastní názor na život.

Zdravotní poslání spočívá v pestrosti charakteru činností, které podporují tělesnou i duševní pohodu jedince. Trávení volného času přináší příležitosti k pobytu na čerstvém vzduchu, který bývá sedavým způsobem života dnešní mládeže omezován. Pobyt na čerstvém vzduchu je tradičně spojován s pohybem či sportovní činností, jež jsou pro zdraví nezbytné. Mimo jiné pohyb odbourává stres a působí pozitivně na mysl školáků.

Sociální funkce výchovy ve volném čase přináší možnost obohacování společenských vztahů. Dětem přináší pocit uvolnění napětí a příjmu pozitivních vzorů společenského chování, příležitosti k rozvoji komunikace mezi lidmi a navazování nových kontaktů a přátelství.

Uvedené názory na obsah volného času bych shrnul do tří úrovní. Volný čas člověku přináší duševní a fyzickou relaxaci, změnu od stereotypu a osobnostní rozvoj. Aby byly tyto funkce efektivně naplněny, je podstatné zvolit správný obsah.

### 1.3 Volnočasová aktivita

Přestože je volný čas fenoménem současné doby, nedojde k jeho adekvátnímu využití bez příslušného obsahového naplnění. Vyplnění volného času určitou činností nebo prací nazýváme volnočasovou aktivitou.

Náplň volného času musí být podle Hřebíčka (1996) práce volena dobrovolně a se zájmem. Pakliže je tato práce následně vykonána s pocitem osobního uspokojení či pocitem seberealizace, přináší nepochybně proud mimořádně pestrých a hodnoty přinášejících činností.

K naplnění první části Hřebíčkovy úvahy směřuje jistě převážná část lidí. Ovšem, zda pokaždé individuálně volené činnosti vedoucí k osobnímu uspokojení lidí přináší pravé hodnoty, je diskutabilní. Mnohé lidi dnes uspokojuje nákup drahého zboží či drahých zahraničních dovolených, než optimálně využitý volný čas. Optimální volnočasová aktivita nepřináší pouze momentální radost či uspokojení z pořízené věci. Člověk je především biologický organismus, jenž potřebuje ke kvalitě života fyzické zdraví. Pohybová absence ovlivňuje celkovou kvalitu člověka, a proto by měl každý správně volit při výběru volnočasové aktivity.

Další obsahovou náplní ve volném čase se podle Faltýskové (1996) stává zájmová činnost, přinášející každému příjemné zážitky, uspokojení a různou míru aktivity. Pedagog při práci s mládeží vytváří podnětné prostředí, ve kterém mohou mladí uplatňovat své zájmy ve shodě se sklony, schopnostmi a potřebami. Přispívá tak k vytváření pocitu uspokojení a seberealizace. Jde o jednu z cest vedoucích k aktivnímu odpočinku.

Aktivní odpočinek patří mezi hlavní funkce správně volené volnočasové aktivity. Pro mnohé by mohlo toto slovní spojení znít kontroverzně. Proč by měli lidé něco dělat, být aktivní, když si chtějí odpočinout, je zřejmé. Aktivní odpočinek přináší úlevu mentální,



uvolňuje stres nebo emoční přetížení. Nezpochybnitelně je tzv. pasivní odpočinek pro regeneraci organismu potřeba, ale i vhodně zvolená volnočasová aktivita přináší lidskému tělu určitou formu odpočinku.

Zmíněná pohybová aktivita ve volném čase nemusí být pouze nutností, kterou si zabezpečujeme kondici organismu. Spousta lidí chodí běhat, aby shodili několik přebytečných kilogramů. Preventivní vliv na zdraví může mít zájmová pohybová činnost za účelem zábavy či odpočinku, např. rekreační sporty.

Obsah či náplň volného času splňující podmínku osobního uspokojení či regenerace sil v organismu přirozeně nemusí být pouze pohybového charakteru. Prožitek přinášející naplnění můžeme najít v kulturní oblasti. Ta je zaměřena na literaturu, film, divadlo nebo hudbu. Osobnostní přínos může mít aktivita spojená s těmito oblastmi ve formě aktivní, kdy si například přečteme knihu nebo zazpíváme píseň. Podobný účinek přináší vstup do kulturního prostředí pasivně, kdy si zajdeme na koncert nebo divadelní představení.

Další zájmově podmíněnou aktivitou, která mívá především velmi pozitivní sociální účinek a nabývá prestiže ve společnosti, je zvyšování intelektu a vědomostí. Lidé se zajímají o svůj obor či rozvíjí všeobecný přehled v jiných oborech. Takové počínání přináší pocit uspokojení, životního přehledu a pevného postavení ve společnosti.

I samotná tvorba sociálních vztahů ve volném čase je možností, jak aktivně využít svůj volný čas k tomu, jak se seberealizovat a osobnostně se obohacovat. Tvorba sociálních kontaktů a přátel přináší doajista efekt, jenž má pozitivní vliv na psychiku člověka.

Volnočasová zájmová činnost je v současné době oblastí, která se velmi rozvíjí. Transformace této oblasti s průběhem politických událostí konce minulého století a modernizací společnosti postupně vytvořila následující formy volnočasových činností.

Rozvojová volnočasová činnost je nesporně jednou ze zásadních forem prevence kriminality a směřuje k rozvoji poznávacích procesů dětí, mládeže i dospělých. Ve výchově mládeže a ve školských zařízeních je tradičně považována za formu rozhodující. V tomto rámci se postupem doby ustálily organizované činnosti jako kroužky, kluby, oddíly, kurzy.

Příležitostná volnočasová činnost je jednorázovou či cyklicky provozovanou akcí s různorodým obsahovým zaměřením. Účast na takových akcích není podmíněna

členstvím v oficiálním volnočasovém útvaru, ovšem může být i doplňkem pravidelné činnosti registrovaných.

Prázdninová táborová činnost bývá provozována v době dlouhodobého volna veřejnosti, čili v období letních nebo zimních prázdnin. Jedná se o specifickou formu aktivit ve volném čase. Bývají provozovány ve zvláštních přírodních podmínkách, jimiž může být pozoruhodná příroda nebo atraktivní rekreační zařízení. Jsou spojovány se silným prožitkem a umožňují spojení různých aktivit. Jsou jimi například pohybové, ozdravné, všeobecně vzdělávací, kulturní nebo turisticko poznávací aktivity.

Nezřídka objevovanou formou volnočasových aktivit jsou spontánní zájmové činnosti. Volný čas přináší lidem možnost, aby mohli sami subjektivně organizovat uskutečňování a prožívání různých volnočasových aktivit a zájmů. Nabízí se tomu patřičná suma možností, v nichž si jedinec může vybírat a jednat tak v souladu se svým momentálním zájmem a stupněm svého osobnostního rozvoje. Uspokojování zájmů není prakticky nijak omezeno. Pouze se musíme řídit příslušnými nařízeními a pravidly společnosti a zařízení, v nichž chceme své záměry uplatňovat.

## 2 ŽIVOTNÍ STYL MLÁDEŽE

Kapitola životní styl mládeže rozebírá současné společenské vnímání této problematiky v kontrastu s nedávnou historií. Současně porovnává pohledy autorů na definování pojmu samotného a jeho srovnání s pojmy podobnými.

### 2.1 Význam životního stylu mládeže

Životní styl dnešní mládeže nabývá na svém společenském významu více než kdykoli jindy v historii. Je to zapříčiněno tím, že současným společenským trendem je orientace na mládí. Ještě v minulém století bylo zvykem mladé generace vzhlížet k autoritě svých rodičů, prarodičů a obecně starších generací, která s přibývajícím věkem a zkušenostmi rostla. Současná mechanicky modernizovaná společnost nabízí mladým, aby získávali upřednostňované zkušenosti daleko rychleji než generace starší. Velmi obecně lze říci, že současné modernizací předjímané zkušenosti se přelévají výrazně do řad mladých lidí. To má za důsledek zvýšený zájem o mládí, které se dostává na významné pozice ve společnosti mnohem častěji, než tomu bylo ve století minulém. Z tohoto pohledu jsou mládí tou významnou generací, která stojí ve středu současné společnosti.

Daleko častěji než dříve je možno si všímat oboustranně rovnocenných vztahů mezi mladými a starší generací. Podstata těchto vztahů spočívá v tom, že životní styl mladé generace je od módy, přes moderně technické zkušenosti, jazyky, cestování a spousty dalších možností, jež přinesla doba, stále více přitažlivý především pro střední generace, které se v tomto mohou od svých mladších kolegů učit. Příklad, kdy rodiče než vyjdou na společenskou událost, konfrontují svůj vzhled a oděv se svými dospívajícími dětmi, je jeden z mnoha.

Expanzi moderního životního stylu mladých generací má na „svědomí“ rovněž silný produkt moderní civilizace. Hlavním hybnou silou je všude rozšířená mediální propagace, která mladé doslova pronásleduje. Mnohé firmy sledují chování mládeže doslova na všech místech, aby mapovaly poznatky pro inovaci své výrobní produkce. Extrémní případy jsou situace, kdy někteří výzkumníci zjišťují techniku dětí při uchopování některých předmětů při jídle, v koupelně, při hygieně apod. Na základě takových poznatků upravují tvary či obaly výrobků. Přes odklon od extrémů tohoto typu můžu konstatovat, že média a reklama se do značné míry odvíjejí od současných trendů mládeže a přizpůsobují se jejich zájmům.

## 2.2 Pojem životní styl

Při záměru definovat pojem životní styl považuju za vhodné odlišit chápání několika podobných výrazů, s nimiž bývá životní styl v běžné komunikaci často zaměňován. Jedná se především o životní způsob, případně životní sloh. Povahu významu definují následující autoři.

Způsob života postihuje především makrostrukturální stránku sociálních vlivů (ekonomické, ekologické, technické, kulturní, celospolečenské a skupinové procesy) a vztahuje se tak k větším sociálním celkům. O životním stylu se hovoří spíše u jednotlivců. Myslí se jím soubor názorů, postojů, temperamentních vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické – vystihují osobitost jeho chování (Mohapl, 1992).

Další rozdíl v chápání obou pojmů vidí Duffková, která navíc rozděluje životní styl jednotlivce a skupiny.

*„Životní styl je systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí, typických, charakteristických pro určitý subjekt (jedince či skupinu, eventuálně i společenství či společnost coby konkrétní nositele životního způsobu)“* (Duffková, 2005, s. 80).

Životnímu stylu jednotlivce je poté možno rozumět jako ve značné míře konzistentnímu životnímu způsobu, kdy si jeho *„jednotlivé části navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „styl“, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele životního stylu“* (Duffková, 2005, s. 81).

Načež životní styl skupiny pak představuje *„do určité míry vyabstrahované, typické společné rysy životního způsobu, resp. jeho hlavních, určujících momentů, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny (častěji jde o větší či menší skupiny, jejichž členové se navzájem všichni neznají, ale obecně vzato mají společné něco, co je důležité pro vytváření životního způsobu/stylu – např. profesní skupiny či obecněji skupiny vytvářející se v souvislosti s povoláním a přípravou na něj: životní styl lékařů, profesionálních sportovců, vysokoškolských studentů apod.)“* (Duffková, 2005, s. 81).

Naproti tomu dle Kubátové (2010) není možné, ani vhodné obecně přesně vymezit životní způsob a životní styl. Lze sice najít znaky, které odlišují obsahy těchto pojmů, ovšem trvat

striktně na dodržování přesného slovního označení není reálné ani nutné. Každý si stejně musí na počátku výzkumu svůj problém (předmět) vymezit a při té příležitosti musí pracovně svůj předmět definovat. Zda svůj problém poté nazve životní způsob, životní styl, nebo dokonce životní sloh už není podstatné.

Vzhledem ke kvalitativním a kvantitativním souvislostem obou pojmů bych vyjádřil tyto úzce související pojmy následovně. Životnímu způsobu rozumím jako způsobu postojů, názorů a zvyků určité sociální skupiny, naproti tomu životní styl odpovídá specifickému chování jedince.

### 2.3 Životní styly mládeže

Životní styl bývá často zaměňován se subkulturou. Oba pojmy velmi vypovídají o celkovém životě člověka, jelikož jsou souhrnem dosavadního chování a myšlení, kterými svůj život člověk řídí. Člověk je jedinečná osobnost. Spojení těchto myšlenek vyvozuje, že existuje ohromné množství životních stylů. Zájmem společnosti je rozlišovat a pojmenovávat alespoň ty, které mají společné jádro či podstatu a navenek se projevují podobnými znaky.

Životní styl mladých lidí se odráží od zájmů, kterým se věnují. Málokdo si najde svůj výhradní zájem ve studiu či jiných povinnostech s věkem souvisejících. Častěji se svým opravdovým zájmům věnují až ve volném čase. Období pubertálních změn souvisí se snahou podpořit tyto přeměny v co možno nejvíce pozitivní podobu. Jako pomoc a inspirace slouží společensky uznávané vzory a ideály, kterými jsou celebrity a úspěšní lidé v určitém směru či zaměření.

Dnešní mládež je rozdělena do řady skupin a směrů, z nichž nejvýznamnější jsou anarchisté, punkeři, skinheadi, skateboardisté, sprejeři, metalisté (posluchači heavy metalové hudby), rockeři, rejvaři (technaři) a ostatní příznivci hudby techno a house, rastamani (rastafariáni) a další vyznavači hudebního stylu reggae, příslušníci hnutí hippies, návštěvníci diskoték, folkaři, trampové, Euroindiáni, hooligans (fotbaloví fanoušci, chuligáni), motorkáři (harleyisté), ridge kids (zlatá mládež) ad. (Kubátová, 2010).

Rejstřík uvedených směrů by se dal jistě významně rozšířit, a ne všechny uvedené jsou ty naprosto zásadní. Souvisí to především s tím, že zájem o ideje těchto uskupení se mění a především na svět přicházejí stále nové subkultury přitahující své příznivce svou originalitou. Velkou inspirací pro tyto nové formy je moderní západní společnost, které

dominuje Amerika. Přichází odsud velké množství fenoménů, které si v našem kraji nacházejí své příznivce. Ať už se jedná o kinematografii, hudbu, televizní média či free-stylové sporty, ve všem si česká mládež nachází svou oblibu.

Dnešní možnosti šíření informací v podobě internetu a medií způsobují, že i striktně diferencované subkultury jsou ovlivňovány směry jinými a stále více se objevují u různých skupin podobné znaky. Kubátová (2010) uvádí, že typickým diferenciačním znakem jednotlivých skupiny mládeže a vyjádřením jejich sebeidentifikace je styl odívání, který zjevně poukazuje na to, ke které skupině – s jakými preferencemi a názory – chce nositel příslušet.

Netroufám si odporovat, avšak zastávám názor, že současná mladistvá společnost směřuje stále více k neortodoxnímu začleňování do skupin a vyjímá si z životních způsobů jednotlivých skupin to, co ji zajímá a co se jí líbí. Srozumitelněji řečeno se „punkeři zajímají o motorky, oblékají se skateboardovým stylem a rádi si zajdou na rockový koncert, diskotéku nebo fandit na fotbal“ a cítí se při tom naprosto přirozeně, povzbuzováni potenciálem zisku nových inspirací pro svůj život.

Jednosměrně preferované skupiny či subkultury rozhodně existují a stále se rozvíjejí. Ovšem na základě mého dojmu se výrazným podílem utvářejí životní styly současné mládeže tak, že se jedinci nepovažují za součást určitého směru, avšak stýkají se s jednotlivými členy takových sociálních skupin a přijímají od nich určité způsoby chování, postoje a styly, např. módní trendy.

### 3 ONTOGENEZE PUBERTY

Jestliže chceme pracovat s dospívajícími jedinci, je nutné znát základní znaky pubertálního věku a chování pro něj typické. Jak jinak bychom mohli takovému jedinci rozumět, pomoci nebo ho pozitivně usměrnit v dalším vývoji, když právě on názory dospělých a vztahy s nimi převážně odmítá a respektuje více své vrstevníky. Pokud budeme znát zákonitosti psychického vývoje, bude snazší chápat problémy dospívající mládeže a také bude snazší odhadnout, jaké nároky na ně můžeme mít.

Touto problematikou se zabývá především nauka ontogeneze lidské psychiky nebo podobné vědecké odvětví nazývající se vývojová psychologie. Pokusím se vymezit několik základních odborných postřehů ke zmíněnému období lidského vývoje.

Základní věkové vymezení puberty charakterizuje Kuric (1986) mezi 10. až 11. rokem jako dolní hranici a 14. až 15. rokem jako horní hranici. Je nutno brát v potaz rozdíl mezi chlapci a dívkami a individuální odlišnosti mezi jednotlivými vyvíjejícími se jedinci.

Velmi výrazným rysem puberty je zvýšená činnost organismu a urychlený duševní vývoj. Urychlený růst, fyziologické změny, vývoj pohlavní diferenciaci a specifický vývoj typických vlastností mužského a ženského těla jsou hlavními projevy fyzické stránky dospívání. Psychologická stránka dospívání se projevuje všestranným duševním vývojem, zejména abstraktního myšlení, ve zvýšeném sebevědomí a citovém a mravním obohacení. Dospívání lze charakterizovat jako vývojové období, v němž se dítě zcela kvalitativně mění, z děvčete se stává žena a z chlapce muž. Proto francouzský pedagog J. J. Rousseau napsal, že se člověk v tomto věku podruhé narodí (Kuric, 1963).

Pro pubertu je zřejmý velmi výrazný vývoj jak po stránce duševní tak i tělesné. To má samozřejmě vliv na spoustu dalších životních změn, třeba v sociální sféře, čili v postavení jedince ve škole, v rodině a celé společnosti.

#### 3.1 Duševní vývoj pubescenta a jeho význam

Výrazné psychické změny v organismu pubescenta se samozřejmě odrážejí v jeho každodenním životě. Pocity stále dobré nálady, zábava, spontánní chování a bezprostřednost se náhle začínají měnit v opak. Stále častější se objevují pocity nepochopení, smutku, lítosti a taky pláč. Na druhou stranu si této změny dokáží všimnout a začínají daleko více přemýšlet o tom, proč to tak je, a vůbec přemýšlejí častěji o vlastním já. Také začínají do svého zájmu zařazovat prožitky osob kolem sebe. Nejen prožitky, ale

také příčiny jejich chování, začínají přemýšlet nad chováním dospělých a odhadovat, do jaké míry se chovají dospělí upřímně a kdy naopak něco předstírají.

Duševní vývoj srozumitelně popisuje Kouba (1995), který vnímá důraz na emotivní vývoj jako hlavní znak tohoto období. Dospívající bývají nadáni velkou vnímavostí a citlivou labilitou. V pubescenci se mění období vitálně optimistické a vitálně depresivní, která jsou vždy různě dlouhá. Současně se střídají období, v nichž jsou pubescenti velmi aktivní s pocity únavy. Charakteristický je v oblasti kognitivní nástup vyspělého, formálně abstraktního myšlení. Objevuje se zvýšeným zájmem o různé obory lidské činnosti, včetně činnosti sportovní, v níž pubescent hledá možnosti uplatnění a vyniknutí. Z tohoto důvodu by měla být pubescentům zajištěna široká nabídka volnočasově pohybových či zájmových kroužků.

Zvýšený zájem některých jedinců výrazně souvisí s tělesným vývojem a jeho růstovými a pohlavními změnami. Pubescent prochází velmi výraznými změnami k biologické dospělosti a také k fyziologické přestavbě organismu, na základě něhož dochází k dokončení pohlavního vývoje. Fyzický vzhled bývá u jedinců velmi citlivě prožíván a nespokojenost může znamenat ztrátu atraktivity a oslabení sebejistoty.

Vágnerová (1996) dává důraz na subjektivní význam zevnějšku. Ten se projevuje nejenom větší pozorností k vlastnímu tělu, rysům obličeje, ale i k oblečení, které se stává součástí identity.

Jak dívky, tak chlapci si začínají plně uvědomovat své vizuální a genderové odlišnosti. Jsou si vědomi zesílení své pohlavní společenské pozice, jejíž přijetí přináší různé obavy. Snadněji se přizpůsobují chlapci, kteří dostávají v rodinném prostředí nezřídka volnější ruku. Bývají chápáni jako dospělejší, méně zranitelní a rodiče o ně v tomto smyslu přestávají mít takový strach. Opačně jsou na tom dívky, které rodiče podrobují zvýšenému dohledu z obavy před nechtěným těhotenstvím a obecně známými hrozbami společnosti, jako je násilnictví apod.

Přijetí nové identity ovšem určitou dobu trvá. Změněné tělo člověka je sociálním reprezentantem vlastní osobnosti. Je to první informace, kterou o jedinci kdokoli ve společnosti dostává. Změna pubertálního těla je tudíž zcela samozřejmě doprovázena i změnou chování lidí, s nimiž je pubescent v kontaktu (Vágnerová, 2000).



### 3.2 Tělesný vývoj pubescenta a jeho význam

Tělesný vývoj a změny s ním související jsou pro osobnost pubescenta významný projevem dospívání a rozhodně je citlivě prožívá. Přestože se jedná o tělesný vývoj, tak úzce souvisí s integritou psychické stránky vlastní osoby a často dochází ke ztrátě sebejistoty a to může nastat i tehdy, pokud jde o změnu pozitivní. Až s doceněním okolí nebo osobním přijetím nového vzhledu, po konfrontaci s novým ideálem, nabývá pubescent opět sebejistotu.

V tělesném vývoji dochází k výraznému posunu proporcí, jímž se zase porušuje předtím nastolená harmonie. Nejvíc rostou dolní končetiny, trup, horní končetiny. Tělesná váha přibývá pomaleji a tak je dítě typicky vytáhlé a štíhlé. Změna proporcí, růst končetin působí neobratnost v motorice. Růst těla do délky spotřebuje značné množství energie, trupové a končetinové svalstvo není přiměřeně vyvinuto, a proto tělesná výkonnost značně kolísá, děti bývají unavené (Srp, Syrovátková, 1966).

Lze souhlasit s Vágnerovou (1996), že tělesná změna v období dospívání má subjektivně různý význam, daný představou o atraktivitě dospělejšího zevnějšku, psychickou vyspělostí jedince a sociálními reakcemi, které tuto změnu doprovázejí.

Jakákoli změna týkající se lidské osobnosti má vždy vliv na celkovou osobnost. Stejně tak fyzické změny v období puberty mění výrazně celkové postavení ve společnosti. Odpovídá tomu pohled Příhody (1997), který píše, že prodloužení tělesné výšky, význačné změny somatické, jmenovitě ve vnitřní sekreci a v činnosti gonád, jakož i překotný myšlenkový rozvoj přeměňují v období pubescence od základu člověkův poměr k věcem i k lidem. Pubescent již nevzhlíží k dospělým zdola, nýbrž počíná se na ně dívat horizontálně, ba ke konci období často i shora, zvláště na matku. Tato změna perspektivy je důležitá pro vzbuzení vědomí rovnocennosti.

### 3.3 Společenské chování pubescenta

Příhodovo zmíněné vědomí společenské rovnocennosti ve světě dospělých se úzce pojí s uchopením jistoty vlastní identity. Přestože dochází ke značnému vývoji rozumových schopností, nalézt jasnou osobní identitu v reálném světě dospělých není snadné. Jedinec v pubertě často vnímá svou identitu jednak mezi dospělými, ale nejednou utíká na základě chyb, kterých se dopouští, zase zpět dětskému sebepojetí.

Mezi 11. – 15. rokem dochází k zřetelným změnám i v oblasti rozumových schopností. Zde přichází uplatňování formálních operací, abstraktního myšlení v obecných pojmech a kategoriích, přestože jsou úsudky pubescentů stále ukvapené, zbrklé a chybí jim korekce životních zkušeností (Vágnerová, Valentová, 1994).

Puberťáci se do značné míry považují za dospělé jedince a velice touží, aby se s nimi jako s dospělými jednalo. Neradi přijímají rady a pokyny svých vychovatelů, obzvlášť tehdy jsou-li udílány ponižující formou. Touhu po dospělosti dávají najevo i společenským chováním, které působí zatím spíše dojmem hry na dospělost. Je zde totiž často rozpoznatelné zastírání vnitřní nejistoty. Chlapci i dívky se projevují přehnaným vychloubáním, obhroublými výrazy v řeči a vůbec přepjatými, na efekt zaměřenými kousky. Dívky jsou afektovanější než dosud. Stále se něčemu smějí, povídají si a kritizují druhé. Velkou pozornost věnují úpravě svého vnějšího vzhledu (Matějček, 1978).

Dospívající osoby bývají do jisté míry labilnější a citlivější, což je dáno souhrou všech změn, které jejich organismus zažívá. Emoce se projevují mnohem nápadněji a často dosti spontánně, bez většího rozmyšlení. Díky takovému jednání se dostávají do častých konfliktů ve společnosti. Na druhou stranu nebývají ochotni dávat svoje city příliš najevo, protože si v nich sami neumí udělat jasno a jsou si jimi nejistí. Postupné dozrávání citů funguje na zisku zpětných vazeb na vlastní jednání od společnosti. Za zamyšlení stojí důvod, proč se svět, ve kterém žijí více než desetiletí, tolik změnil. Odpověď je jednoduchá. Svět se příliš nezměnil, ale jejich vnímání světa ano.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 PRŮZKUM TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Pro praktickou část své práce jsem si vybral kvantitativní metodu výzkumu. Na základě této metody jsem zjišťoval vliv volného času na životní styl žáků druhého stupně Základní školy v Kelči.

### 4.1 Metodologická východiska

Cílem výzkumu bylo zjistit spokojenost dětí se svým osobním životem, zdravím, životním stylem a také do jaké míry jim k tomu dopomáhá organizováním volnočasových aktivit jejich základní škola. Školu a rodinu vnímám jako významné prvky ovlivňující životní styl dítěte, proto jsem zařadil do výzkumu také rodiče. Pokud chceme najít odpovědi na tyto otázky, musíme se děti zeptat na to, kolik volného času mají žáci k dispozici a jak ho využívají. Dále musíme zjistit, do jaké míry se angažují ve volnočasových aktivitách organizovaných školou, jak jsou s nimi a jejich nabídkou spokojeni, případně důvody, díky nimž kroužky nenavštěvují. Zkoumal jsem také, zda existují ve zmíněných bodech rozdíly mezi dívkami a chlapci.

Dalším cílem výzkumu bylo zjistit postoj rodičů k trávení volného času svých dětí a rovněž míru participace na jejich volnočasových aktivitách.

Neopomenutelnou částí výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem se účastní škola na organizaci volného času svých žáků, jak jsou s ní žáci spokojeni a jaký postoj k tomu zaujímají rodiče. Tato část výzkumu by měla být konečně také zpětnou vazbou pro Základní školu v Kelči.

V rámci výzkumu jsem použil dotazníkovou metodu sběru dat u žáků druhého stupně, tj. žáků 6. až 9. tříd Základní školy v Kelči a také u jejich rodičů. Při tvorbě dotazníku pro děti jsem se opíral o odbornou publikaci. Část otázek, konkrétně otázky č. 1, 2, 3, 9 a 10 byly převzaty z publikace Csémy, L., Krch, F. D., Provazníková, H., Rážová, J. & Sovinová, H. *Životní styl a zdraví českých školáků*. Předmětem výzkumného projektu, v publikaci předkládaném, bylo provést komparativní analýzy behaviorálních komponent zdraví u reprezentativního souboru českých dětí ve věku 11-15 let z roku 2002. Otázky ze zmíněné odborné publikace jsem ve svém výzkumu použil z důvodu možnosti srovnání výsledků s výsledky mého výzkumu.

## 4.2 Výzkumný vzorek

Výzkum byl zaměřen na zmapování situace týkající se žáků Základní školy v Kelči. Proto byl výběr výzkumného vzorku směřován přímo k jejím žákům a také jejich zákonným zástupcům. Jednalo se o výzkum na druhém stupni základní školy, věkové rozmezí žáků bylo tedy 11 – 15 let. Druhou skupinou respondentů byli jejich rodiče.

Nábor dat probíhal nejprve v měsíci prosinci roku 2010, kdy jsem díky spolupráci s třídními učiteli druhého stupně ZŠ v Kelči získal data od rodičů zúčastněných dětí. Rodiče vyplňovali dotazníky vždy po ukončení konzultace s učitelem na třídních schůzkách. Dotazník pro rodiče obsahoval třináct otázek. Deset otázek bylo zavřeného výběrového typu, jedna otázka zavřeného stupnicového typu a dvě otázky polootevřené. Dotazník vyplnilo celkem 65 rodičů.

Druhá část náboru dat proběhla rovněž na ZŠ v Kelči v průběhu měsíce března 2011. Se sběrem dat mi vypomohli opět třídní učitelé žáků druhého stupně, kdy dotazníky předkládali žákům 6. až 9. tříd k vyplnění v tematicky zaměřených hodinách, např. rodinná výchova. Dotazník vyplnili všichni zúčastnění žáci ve výuce v den náboru dat. Celkem bylo vyplněno 109 dotazníků žáků pěti tříd druhého stupně.

## 4.3 Metody výzkumu

Výzkum jsem prováděl dotazovací technikou sběru dat. Tuto metodu shledávám jako efektivní z hlediska relativně rychlého zisku dat od rozsáhlého vzorku respondentů. Dotazník jsem sestavoval způsobem, aby nebyl pro dotazované příliš časově náročný, složením otázek odpudivý nebo nesrozumitelný. Před samotným rozdělením dotazníků skutečným respondentům byl proveden předvýzkum pro ověření srozumitelnosti zadaných otázek. Požádal jsem o vyplnění pěti vyhotovení dotazníku své rodinné příslušníky a známé. Nikdo z těchto neměl problém při vyplnění dotazníků a všem připadaly otázky dostatečně srozumitelné.

V samotném výzkumu vyplňovali všichni respondenti dotazníky anonymně, jelikož pro potřeby výzkumu nebylo nutné znát jejich jména a zároveň anonymita zajišťovala větší míru upřímnosti při vyplňování. Jako velké pozitivum shledávám ochotu učitelů při spolupráci náboru dat zadáváním dotazníků všem respondentům. Učitelé mají s podobnými formami výzkumu zkušenosti, proto nebyl problém s návratností dotazníků.

## 4.4 Výsledky výzkumu

Výzkumné otázky byly rozděleny do tří souvisejících oddílů. Chtěl bych podotknout, že k rozdělení zde dochází především pro zpřehlednění výzkumné části a ne k striktnímu oddělení jejich součástí. Všechny tyto oblasti spolu totiž velmi úzce souvisí a nepřímo se ovlivňují. Tyto oddíly jsou zdraví a životní styl, volný čas, volnočasové aktivity organizované školou.

Výsledky výzkumu u otázek č. 1, 2, 3, 9 a 10 s publikací *Životní styl a zdraví českých školáků*. (Csémy, 2005) Autor publikace uvádí, že dotazový formulář použitý pro studii byl zpracován v roce 2002 a původně vycházel z mezinárodní anglické verze dotazníku, která byla vypracována pracovištěm Světové zdravotnické organizace WHO. Rád bych tímto zdůraznil časový rozdíl jedenácti let při srovnání výsledků obou studií.

### 4.4.1 Zdraví a životní styl

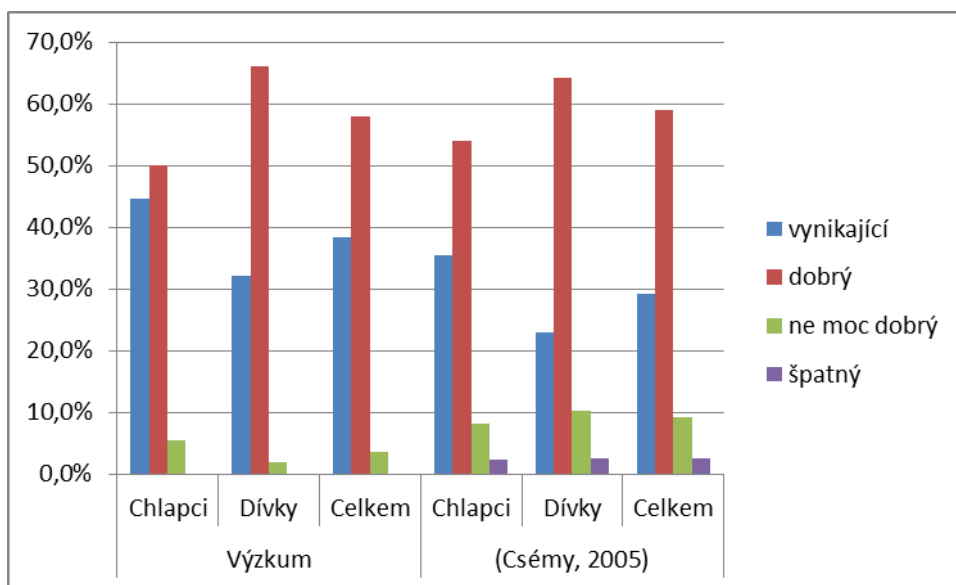
#### Otázka č. 1 Co soudíš o svém zdravotním stavu?

Jaký mají děti subjektivní názor na hodnocení svého zdravotního stavu, bylo otázkou, již se zabýval výzkum z publikace *Životní styl a zdraví českých školáků*. (Csémy, 2005) Jako vynikající hodnotí svůj zdravotní stav 44,6% chlapců a 32,1% dívek, což je přibližně u obou skupin o 9% více než ve výzkumu Csémy (2005). Nejčastěji uváděnou odpovědí u chlapců i dívek v obou výzkumech bylo hodnocení zdravotního stavu jako dobrý. Svůj zdravotní stav za dobrý považuje 58% dětí na Základní škole v Kelči bez ohledu na pohlaví a podobně je tomu i ve výzkumu Csémy (2005). Vyloženě negativně čili jako špatný nevnímá svůj zdravotní stav mezi žáky druhého stupně na škole v Kelči nikdo, pouze 3,6% žáků hodnotí svůj stav jako ne moc dobrý. Také v tomto srovnání vychází maloměstská základní škola pozitivněji, než celorepublikový výzkum z roku 2002. Zde uvádí negativní hodnocení svého zdravotního stavu (špatný, ne moc dobrý) přibližně čtyřikrát více dotazovaných. Pro přesnější přehled a názorné srovnání mohou posloužit tabulka č. 1 a graf č. 1.

Tabulka č. 1- Co soudíš o svém zdravotním stavu?

Co soudíš o svém zdravotním stavu?						
%	Výzkum			(Csémy, 2005)		
Stav	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem
vynikající	44,6%	32,1%	38,4%	35,4%	22,9%	29,2%
dobry	50,0%	66,0%	58,0%	54,1%	64,1%	59,1%
ne moc dobrý	5,4%	1,9%	3,6%	8,2%	10,3%	9,3%
špatný	0,0%	0,0%	0,0%	2,4%	2,6%	2,5%

Graf č. 1 - Co soudíš o svém zdravotním stavu?



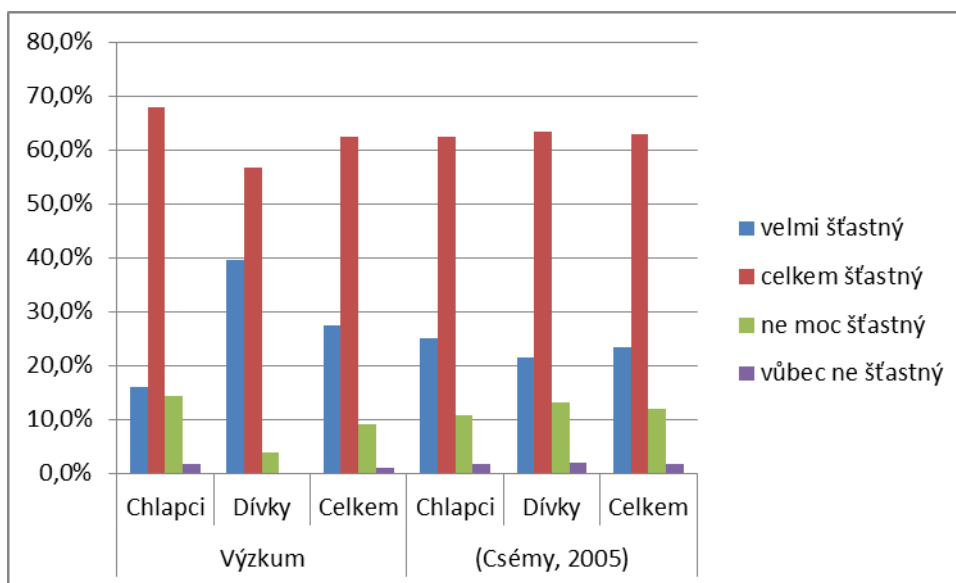
### Otázka č. 2 Jaký máš v současnosti pocit ze svého života?

Zajímavým poznáním je porovnání procentuálního podílu chlapců a dívek s projektem Csémy, kteří ve svých odpovědích uvedli, že se cítí velmi šťastní. Chlapců ze ZŠ Kelč se cítí velmi šťastní 16,1%, což je o 9% méně než je republikový průměr. Naopak dívek se cítí velmi šťastných 39,6%, což je o 18,1% více než republikový průměr z výzkumu Csémy (2005). Tento zvláštní nepoměr odpovědí ospravedlňuje fakt, že chlapci častěji hodnotili v porovnání s ostatními skupinami pocit ze svého života jako celkem šťastný. Průměrné procentuální srovnání bez rozdílu pohlaví vychází mezi oběma výzkumy téměř totožně a to přibližně 62,5%. Zbýlých 10,1% dětí na ZŠ v Kelči se necítí moc šťastni, nebo se necítí šťastni vůbec. Poměr odpovědí obou pohlaví v porovnání obou výzkumů je uvedeno v Tabulce č. 2 a znázorněno v grafu č. 2.

Tabulka č. 2 - Jaký máš v současnosti pocit ze svého života?

Jaký máš v současnosti pocit ze svého života?						
%	Výzkum			(Csémy, 2005)		
Stav	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem
velmi šťastný	16,1%	39,6%	27,5%	25,0%	21,6%	23,3%
celkem šťastný	67,9%	56,6%	62,4%	62,5%	63,4%	62,9%
ne moc šťastný	14,3%	3,8%	9,2%	10,7%	13,2%	12,0%
vůbec ne šťastný	1,8%	0,0%	0,9%	1,8%	1,8%	1,8%

Graf č. 2 - Jaký máš v současnosti pocit ze svého života?



### Otázka č. 3 V kolika dnech běžného, obvyklého týdne se věnuješ nějaké fyzické aktivitě alespoň hodinu?

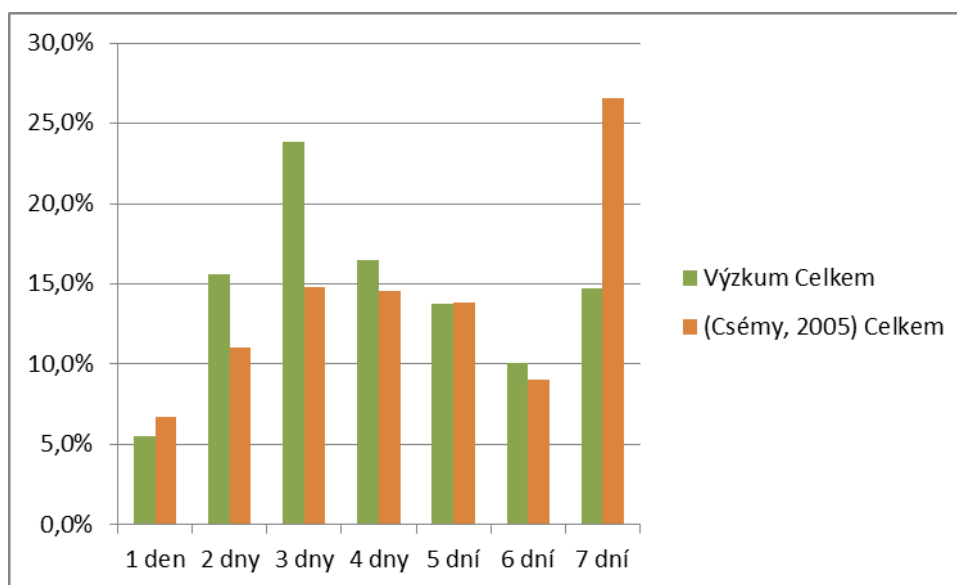
Ve výzkumu Csémy (2005) uvedla více než čtvrtina dětí (26,6%), že se v obvyklém týdnu věnovala fyzické aktivitě alespoň hodinu každý den. Ovšem pouze 14,7% dětí na ZŠ v Kelči se věnuje pohybové aktivitě alespoň hodinu stejně často. Tento průměr odpovídá poměrnému zájmu o aktivitu u těchto dětí i o počtu dní. Nejméně dětí vykonává fyzickou aktivitu pouze jeden den v týdnu (5,5%), naopak nejvíce (23,9%) dětí vykonává alespoň jednohodinovou aktivitu třikrát týdně. Podrobnější pohled na zájem o fyzickou aktivitu v porovnání chlapců a dívek v počtu dní v týdnu nám zobrazuje tabulka č. 3. Grafické srovnání celkového počtu dětí bez ohledu na věk na ZŠ v Kelči a průměru dětí v České republice z roku 2002 nalezneme v grafu č. 3.



Tabulka č. 3 - V kolika dnech běžného, obvyklého týdne se věnuješ nějaké fyzické aktivitě alespoň hodinu?

V kolika dnech běžného, obvyklého týdne se věnuješ nějaké fyzické aktivitě alespoň hodinu?						
%	Výzkum			(Csémy, 2005)		
Počet dní	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem
1 den	7,1%	3,8%	5,5%	5,7%	7,6%	6,7%
2 dny	12,5%	18,9%	15,6%	9,4%	12,6%	11,0%
3 dny	16,1%	32,1%	23,9%	12,0%	17,3%	14,8%
4 dny	8,9%	24,5%	16,5%	14,3%	14,8%	14,6%
5 dní	19,6%	7,5%	13,8%	13,3%	14,3%	13,8%
6 dní	10,7%	9,4%	10,1%	10,7%	7,4%	9,0%
7 dní	25,0%	3,8%	14,7%	31,1%	22,3%	26,5%

Graf č. 3 - V kolika dnech běžného, obvyklého týdne se věnuješ nějaké fyzické aktivitě alespoň hodinu?



#### Otázka č. 4 Provozují Vaše děti nějaký sport?

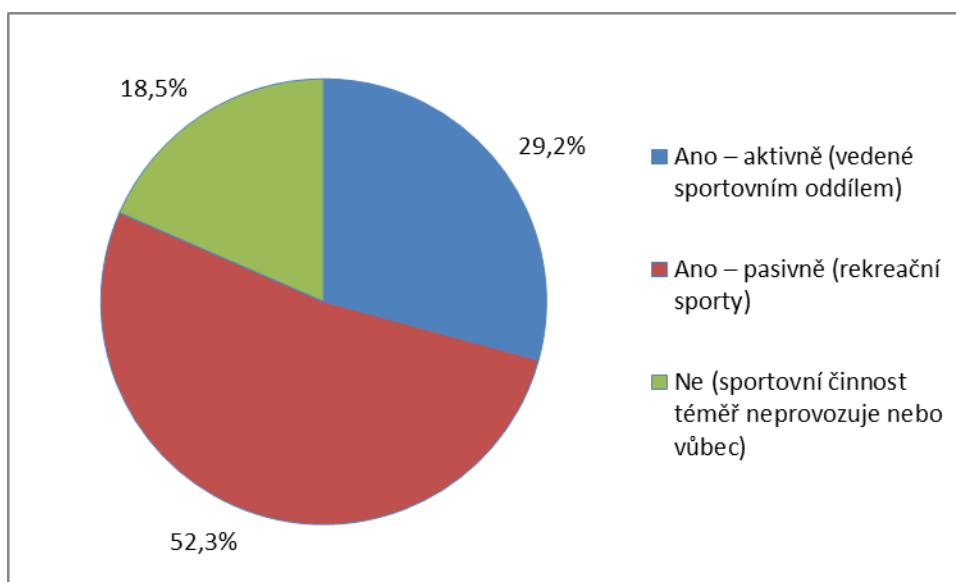
Na další otázku spojenou s životním stylem a zdravím jsem se dotazoval rodičů žáků na ZŠ v Kelči. Zajímalo mě, zda jejich děti provozují aktivně nebo pasivně nějaký sport. Podle 65 dotazovaných rodičů provozuje aktivně sport vedený některým sportovním oddílem 29,2% dětí. Více než polovina (52,4%) dětí provádí spíše rekreační sporty. Děti 18,5% dotázaných rodičů neprovozují sportovní činnost vůbec nebo téměř vůbec. Zmíněným

hodnotám společně s přesnými počty odpovědí odpovídá tabulka č. 4 a procentuální poměr odpovědí zobrazuje graf č. 4.

Tabulka č. 4 - Provozují Vaše děti nějaký sport?

Provozují Vaše děti nějaký sport?		
%	Výzkum	
	Počet	Procenta
Ano – aktivně (vedené sportovním oddílem)	19	29,2%
Ano – pasivně (rekreační sporty)	34	52,3%
Ne (sportovní činnost téměř neprovozuje nebo vůbec)	12	18,5%

Graf č. 4 - Provozují Vaše děti nějaký sport?



#### Otázka č. 5 Jak často jí Vaše rodina s dětmi pohromadě?

Stravovací návyky dětí mladšího školního věku jsou dalším významným momentem v jejich vývoji. S nesprávnými stravovacími návyky souvisí nejčastěji problémy s tělesnou hmotností a jí příbuzným nemocem nebo také nespokojenost s vlastním zevnějškem. Podle výzkumu Csémy (2005) se děvčata, jež si připadají tlustá, snaží vyhýbat obědům a společnému jídlu s rodinou. Možností, jak mohou rodiče nenásilnou cestou předcházet podobným problémům pramenícím z nesprávného stravování, je jíst s dětmi pohromadě.

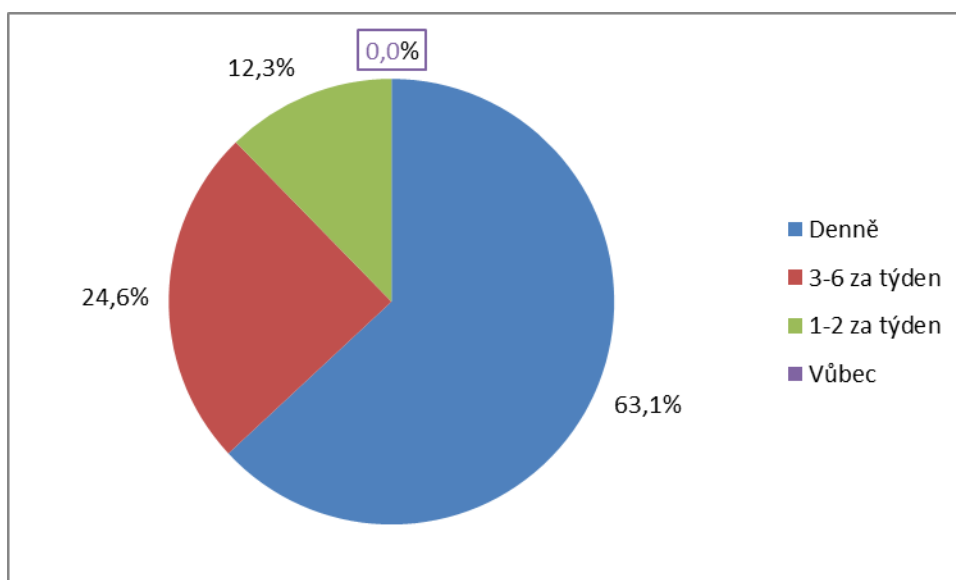
V následující otázce jsem se dotazoval rodičů žáků ZŠ v Kelči, jak často jí jejich rodina pohromadě. Denně jí společně s dětmi až 63,1% procent dotázaných rodičů. Další, téměř čtvrtina rodičů (24,6%) jí společně se svými dětmi alespoň 3-6x za týden. Pouze 12,3%

rodičů s dětmi nejí častěji než jednou či dvakrát týdně. Nikdo nevedl, že by čas při jídle se svými dětmi netrávil vůbec.

Tabulka č. 5 - Jak často jí Vaše rodina s dětmi pohromadě?

Jak často jí Vaše rodina s dětmi pohromadě?		
%	Výzkum	
Odpověď	Počet	Procenta
Denně	41	63,1%
3-6 za týden	16	24,6%
1-2 za týden	8	12,3%
Vůbec	0	0,0%

Graf č. 5 - Jak často jí Vaše rodina s dětmi pohromadě?



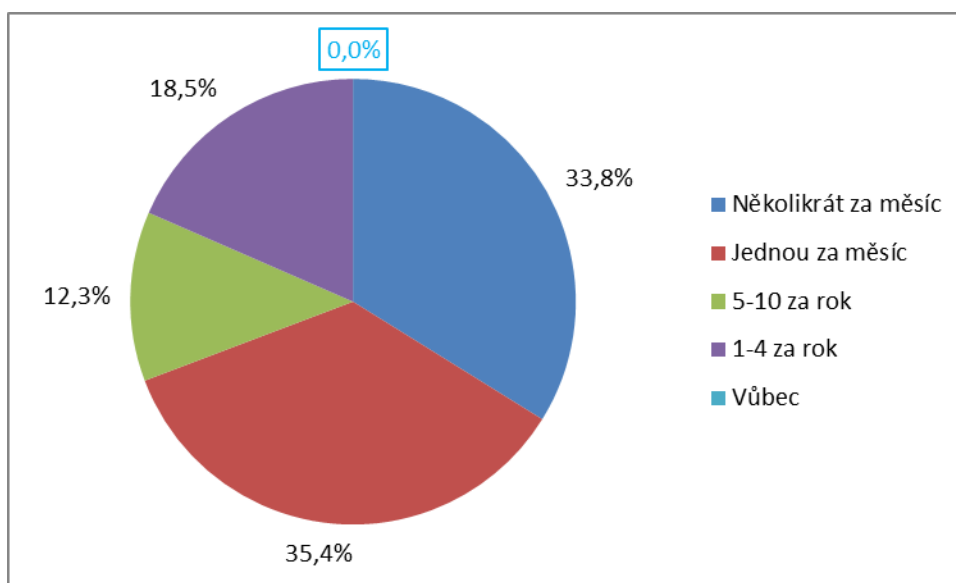
#### Otázka č. 6 Jak často podnikáte se svými dětmi ve volném čase výlety, kulturně poznávací akce či zájezdy?

Na životní styl dětí nepochybně působí také, jak často se jim dostává možnosti kulturního vyžití a poznávání nových míst. Zajímalo mě, jak často se na takové akce vypravují se svými dětmi rodiče. Nejvíce rodičů odpovídalo, že podobné výlety či akce se svými dětmi uskutečňují jednou měsíčně (35,4%). Téměř stejně dotázaných rodičů odpovědělo, že brávají své děti na výlety i několikrát za měsíc. Výrazně méně rodičů jezdí s dětmi za poznáním 5-10 za rok (12,3%). Přibližně pětina rodičů (18,3%) jezdí na zájezdy 1-4 ročně. Nikdo nevedl, že na zájezdy či jiné kulturně poznávací akce s dětmi nejedí vůbec.

Tabulka č. 6 - Jak často podnikáte se svými dětmi ve volném čase výlety, kulturně poznávací akce či zájezdy?

Jak často podnikáte se svými dětmi ve volném čase výlety, kulturně poznávací akce či zájezdy?		
%	Výzkum	
Odpověď	Počet	Procenta
Několikrát za měsíc	22	33,8%
Jednou za měsíc	23	35,4%
5-10 za rok	8	12,3%
1-4 za rok	12	18,5%
Vůbec	0	0,0%

Graf č. 6 - Jak často podnikáte se svými dětmi ve volném čase výlety, kulturně poznávací akce či zájezdy?



#### 4.4.2 Volný čas

##### Otázka č. 7 Kolik hodin volného času denně přibližně mají děti?

Tato otázka mě zajímala jednak z pohledu dětí samotných, ale také jak velkou část dne vnímají pro své děti jako volný čas jejich rodiče. Pokud bych se ptal pouze, jestli je to více či méně než 3 hodiny denně, výsledek dojmu dětí i jejich rodičů je téměř rovný, 58,7% dětí nehledě na pohlaví uvádí, že mají více než 3 hodiny volného času denně. Téměř stejný počet rodičů (58,5%) uvádí rovněž, že jejich děti mají více než 3 hodiny volného času

denně. Druhá procentuálně menší část jak dětí, tak rodičů uvádí opak, tedy že mají volného času méně než 3 hodiny. Konkrétně 3 hodiny volného času uvádí 19,6% chlapců a 30,2% dívek. Pouze jeden chlapec uvádí, že nemá téměř žádný volný čas a dvě děvčata mohou využít pro to, co se jim líbí, pouze půl hodinu. Následující tabulka č. 7 uvádí konkrétní počty odpovědí a jejich procentuální vyjádření z pohledu dětí i rodičů.

*Tabulka č. 7 - Kolik hodin volného času denně přibližně mají děti?*

<b>Kolik hodin volného času denně přibližně máš?</b>						
	<b>Výzkum- počet</b>			<b>Výzkum - %</b>		
<b>Odpověď</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>	<b>Chlapci</b>	<b>Dívky</b>	<b>Celkem</b>
<b>Téměř žádný</b>	1	0	1	1,8%	0,0%	0,9%
<b>Půl hodiny</b>	0	2	2	0,0%	3,8%	1,8%
<b>1 hodinu</b>	2	3	5	3,6%	5,7%	4,6%
<b>2 hodiny</b>	7	3	10	12,5%	5,7%	9,2%
<b>3 hodiny</b>	11	16	27	19,6%	30,2%	24,8%
<b>Více než 3 hodiny</b>	35	29	64	62,5%	54,7%	58,7%
<b>Kolik volného času má Vaše dítě denně?</b>						
<b>%</b>				<b>Výzkum</b>		
<b>Odpověď</b>				<b>Počet</b>	<b>Procenta</b>	
<b>0-3 hodiny</b>				27	41,5%	
<b>4-6 hodin</b>				33	50,8%	
<b>Více než 6 hodin</b>				5	7,7%	

**Otázka č. 8 S kým tráví Vaše dítě nejvíce volného času a kolik jeho volného času s ním trávíte vy?**

Na otázku s kým tráví děti nejvíce volného času, odpovědělo 50% dotázaných, že společně s rodinou. Na druhém místě si stáli kamarádi s 30% odpovědí a třetí místo zastává podle rodičů zájmová aktivita či kroužek. Pouze jeden dotázaný rodič odpověděl, že jejich dítě tráví nejvíce volného času samotné doma a jeden rodič uvedl možnost jiné odpovědi.

V této otázce jsem měl při vyhodnocování problém. Původně byla otázka myšlena tak, aby rodiče seřadili odpovědi bodově od 1 do 5, načež bych bodové hodnocení sečetl a následně vyhodnotil. Nejspíše jinak zvolená metoda odpovídání na otázky vůči ostatním zapříčinila nepochopení ze strany vyplňujících. Tudíž jsem vyhodnotil otázku pouze sečtením odpovědí s nejlepším bodovým hodnocením a označených odpovědí. Přesto jsem musel pět dotazníků pro tuto otázku vyloučit. Tyto vyloučené dotazníky nebyly započítány do celkového procentuálního vyjádření.

V tabulce č. 8 uvádím společně s počty a procenty s kým tráví děti volný čas také odpověď na otázku „Kolik volného času Vašeho dítěte trávíte společně s ním?“ Pakliže v předešlé otázce odpovědělo 50% rodičů, že jejich dítě tráví nejvíce času s rodinou, tak na tuto otázku potvrzuje 58,5% rodičů, že tráví více než polovinu volného času svého dítěte opravdu s ním.

*Tabulka č. 8 - S kým tráví Vaše dítě nejvíce volného času a kolik jeho volného času s ním trávíte vy?*

<b>Kolik volného času Vašeho dítěte trávíte společně s ním?</b>		
<b>%</b>	<b>Výzkum</b>	
<b>Odpověď</b>	<b>Počet</b>	<b>Procenta</b>
<b>Více než polovinu</b>	38	58,5%
<b>Méně než polovinu</b>	23	35,4%
<b>Jeho volný čas spolu trávíme výjimečně</b>	4	6,2%
<b>S kým tráví Vaše dítě nejvíce volného času?</b>		
<b>%</b>	<b>Výzkum</b>	
<b>Odpověď</b>	<b>Počet</b>	<b>Procenta</b>
<b>V kroužku či zájmové aktivitě</b>	10	16,7%
<b>S kamarády venku</b>	18	30,0%
<b>S rodinou</b>	30	50,0%
<b>Sám doma</b>	1	1,7%
<b>Jiná možnost</b>	1	1,7%
<b>Chybné</b>	5	-

#### **Otázka č. 9 Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě ve všední den?**

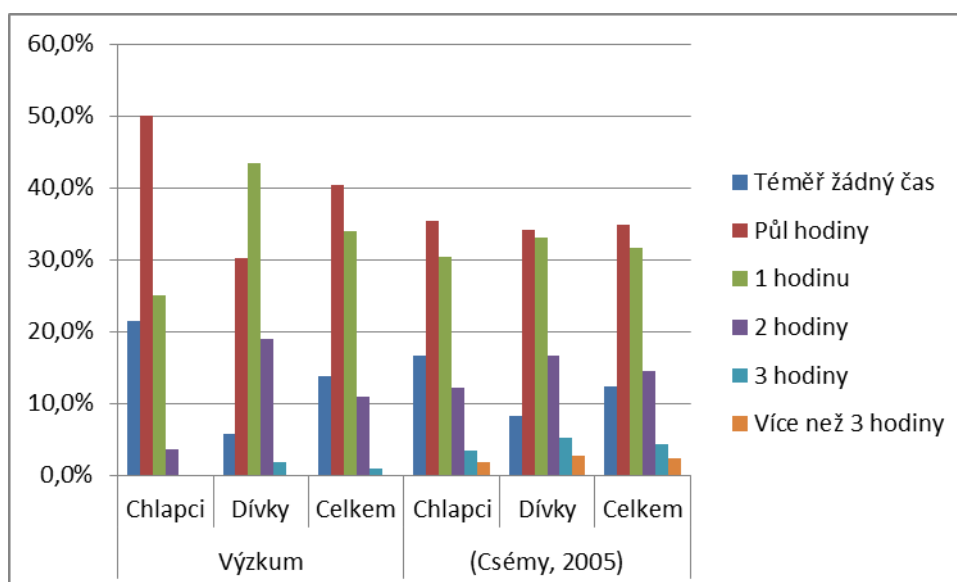
Otázkou vlivu školní přípravy na volný čas dítěte se zajímal ve výzkumu Csémy (2005). Díky tomuto získáváme možnost porovnání významu školní přípravy žáků ZŠ v Kelči s výzkumným vzorkem v celé České republice z roku 2002.

Ve všední den v celkovém srovnání tráví žáci ZŠ v Kelči domácí přípravou mnohem méně času než je průměr ČR z roku 2002. Vůbec nejméně času tráví domácí přípravou chlapci navštěvující ZŠ Kelč. 21,4% uvedlo, že nevěnuje domácí přípravě na výuku téměř žádný čas a 50% chlapců stačí k přípravě pouze půl hodiny. Dívky jsou na tom lépe, kdy nejvíce (43,4%) z nich stačí na přípravu hodina a 18,9% dívek potřebuje hodiny dvě.

Tabulka č. 9 - Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě ve všední den?

Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě ve všední den?						
%	Výzkum			(Csémy, 2005)		
Počet hodin	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem
Téměř žádný čas	21,4%	5,7%	13,8%	16,6%	8,2%	12,3%
Půl hodiny	50,0%	30,2%	40,4%	35,4%	34,2%	34,8%
1 hodinu	25,0%	43,4%	33,9%	30,4%	33,0%	31,7%
2 hodiny	3,6%	18,9%	11,0%	12,1%	16,7%	14,5%
3 hodiny	0,0%	1,9%	0,9%	3,5%	5,2%	4,4%
Více než 3 hodiny	0,0%	0,0%	0,0%	1,9%	2,7%	2,3%

Graf č. 7 - Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě ve všední den?



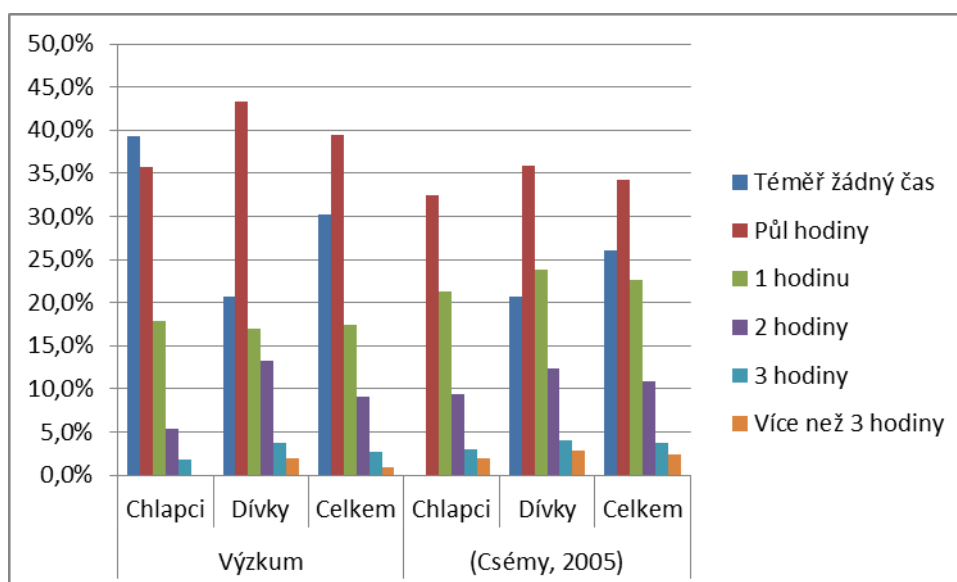
#### Otázka č. 10 Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendech?

Podobné srovnání nabízí počet strávených hodin školní přípravou o víkendech. Výkyvy srovnání hodnot žáků ZŠ Kelč nejsou tolik markantní jako v předešlé otázce. Přibližně 20,8% dívek uvádí, že se o víkendu školní přípravě nevěnuje, což je naprosto srovnatelné s výsledkem výzkumu Csémy (2005). Chlapci se procentuálně od dívek nevěnují přípravě téměř dvojnásobně a to 39,3%. Ovšem pouze o několik málo procent méně (35,7%) uvádí, že i o víkendu se na školu podívají alespoň na půl hodiny, dívky dokonce ve 43,4%. Průměrné hodnoty srovnatelné s průměrem v ČR z roku 2002 se postupně snižují. Do jaké míry a jak přesně představuje tabulka č. 10 a znázorňuje graf č. 8.

Tabulka č. 10 - Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendech?

Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendů?						
%	Výzkum			(Csémy, 2005)		
Počet hodin	Chlapci	Dívky	Celkem	Chlapci	Dívky	Celkem
Téměř žádný čas	39,3%	20,8%	30,3%	31,6%	20,7%	26,0%
Půl hodiny	35,7%	43,4%	39,4%	32,5%	35,9%	34,3%
1 hodinu	17,9%	17,0%	17,4%	21,3%	23,9%	22,7%
2 hodiny	5,4%	13,2%	9,2%	9,4%	12,3%	10,9%
3 hodiny	1,8%	3,8%	2,8%	3,0%	4,1%	3,7%
Více než 3 hodiny	0,0%	1,9%	0,9%	1,9%	2,8%	2,4%

Graf č. 8 - Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendech?



#### Otázka č. 11 Kolik času tráví Vaše dítě u počítače?

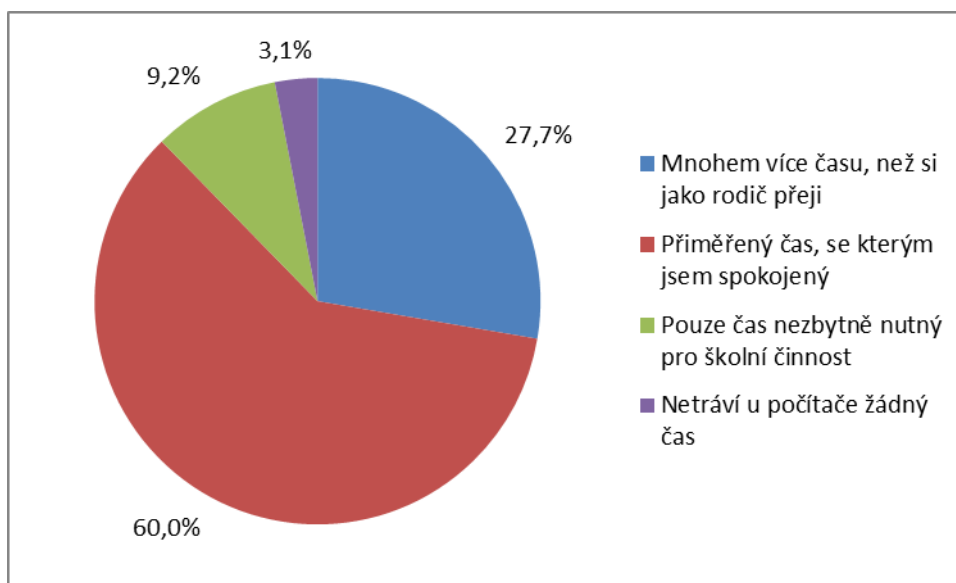
V téměř v žádné české domácnosti, kde bydlí děti, nechybí počítač s připojením na internet. Otázka, zda tráví děti u počítače správný počet času, je diskutovaným tématem řady odborníků. Jak se na tuhle otázku dívají rodiče dětí navštěvujících ZŠ v Kelči, můžeme vyčíst z tabulky č. 11. Názorné vyobrazení postavení rodičů prozrazuje graf č. 9. Na něm je zřejmé, že 60% dotázaných rodičů jsou s časem, který tráví jejich děti u počítače spokojeni. Méně než jedna třetina (27,7%) rodičů se ztotožnilo s odpovědí, že jejich děti tráví u počítače mnohem více času, než si jako jejich rodiče přejí. Zbývajících 12,3% uvádí, že jejich děti tráví u počítače pouze nezbytně nutný čas pro školní činnost nebo netráví u počítače žádný čas.



Tabulka č. 11 - Kolik času tráví Vaše dítě u počítače?

Kolik času tráví Vaše dítě u počítače?		
%	Výzkum	
	Počet	Procenta
Mnohem více času, než si jako rodič přeji	18	27,7%
Přiměřený čas, se kterým jsem spokojený	39	60,0%
Pouze čas nezbytně nutný pro školní činnost	6	9,2%
Netráví u počítače žádný čas	2	3,1%

Graf č. 9 - Kolik času tráví Vaše dítě u počítače?



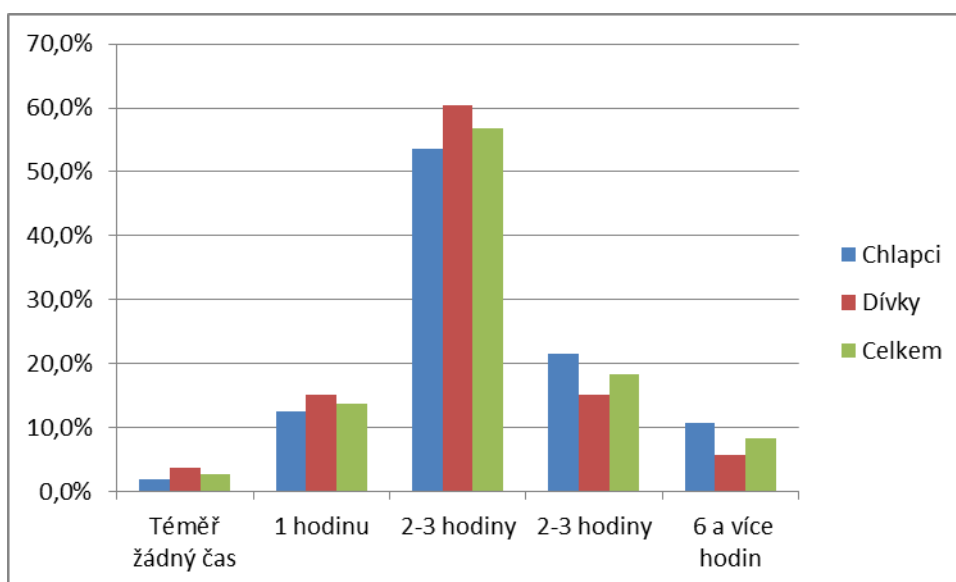
#### Otázka č. 12 Kolik hodin denně strávíš přibližně sledováním televize nebo u počítače?

Až 60% rodičů uvedlo, že je spokojeno s časem, který tráví jejich dítě u počítače. Kolik hodin podle samotných dětí u počítače a současně televize tráví, přiblíží další otázka. Při tvorbě otázky jsem vycházel opět z výzkumu Csémy (2005). Ovšem vzhledem k časovému odstupu tvorby dotazníkového formuláře jsem si konečnou formu otázky upravil. V otázce původně nebyl zahrnut dotaz na počítač. I přes časový odstup uváděla největší skupina dětí, že před obrazovkou tráví 2-3 hodiny času. Ve všední dny tomu bylo ve 47,5% a o víkendech ve 38,3% času (Csémy, 2005). Děti ze ZŠ v Kelči tráví u počítače v největším počtu rovněž 2-3 hodiny a tvoří je 56,9% ze všech dotázaných dětí.

Tabulka č. 12 - Kolik hodin denně strávíš přibližně sledováním televize nebo u počítače?

Kolik hodin denně strávíš přibližně sledováním televize nebo u počítače?			
%	Výzkum		
Odpověď	Chlapci	Dívky	Celkem
Téměř žádný čas	1,8%	3,8%	2,8%
1 hodinu	12,5%	15,1%	13,8%
2-3 hodiny	53,6%	60,4%	56,9%
4-5 hodiny	21,4%	15,1%	18,3%
6 a více hodin	10,7%	5,7%	8,3%

Graf č. 10 - Kolik hodin denně strávíš přibližně sledováním televize nebo u počítače?



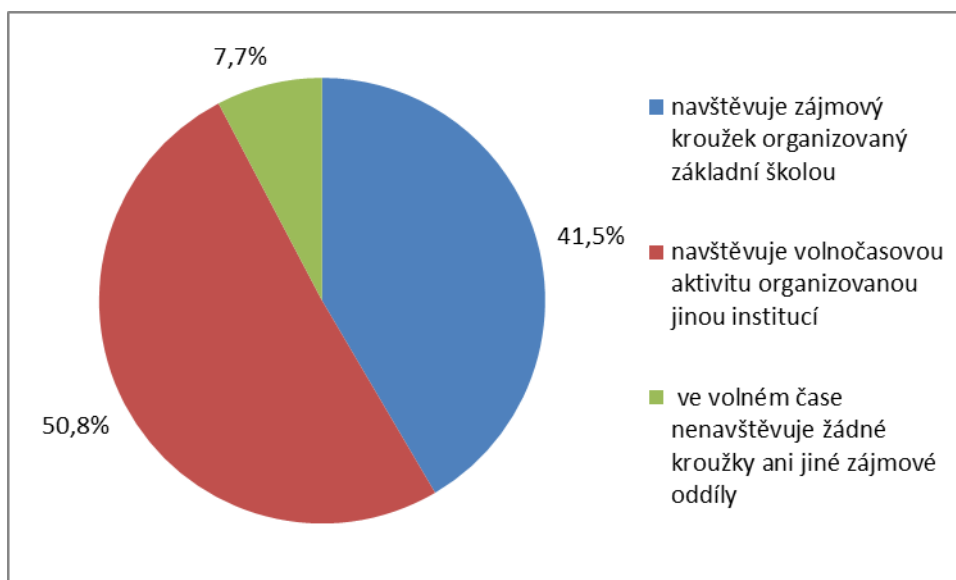
### Otázka č. 13 Navštěvuje Vaše dítě ve svém volném čase některé zájmové kroužky či jiné organizované činnosti?

Touto otázkou se tematicky přibližujeme poslední sekci otázek a tudíž volnočasových aktivit organizovaných ZŠ v Kelči. Nejprve jsem se dotazoval rodičů, zda vůbec jejich dítě navštěvuje některou volnočasovou aktivitu a pokud ano, zda je organizovaná základní školou či jinou institucí. Rozřešení nabízí tabulka č. 13 a přehled předkládá graf č. 11. Dle obou je zřejmé, že dle rodičů se děti o zájmovou činnost značně zajímají. Pouze 7,7% rodičů uvádí, že jejich děti nenavštěvují žádné kroužky ani jiné zájmové oddíly. Přibližně polovina dětí navštěvuje volnočasovou aktivitu organizovanou jinou institucí než Základní školou v Kelči a 41,5% dětí navštěvuje kroužek organizovaný základní školou.

Tabulka č. 13 - Navštěvuje Vaše dítě ve svém volném čase některé zájmové kroužky či jiné organizované činnosti?

Navštěvuje Vaše dítě ve svém volném čase některé zájmové kroužky či jiné organizované činnosti?		
%	Výzkum	
	Počet	Procenta
navštěvuje zájmový kroužek organizovaný základní školou	27	41,5%
navštěvuje volnočasovou aktivitu organizovanou jinou institucí	33	50,8%
ve volném čase nenavštěvuje žádné kroužky ani jiné zájmové oddíly	5	7,7%

Graf č. 11 - Navštěvuje Vaše dítě ve svém volném čase některé zájmové kroužky či jiné organizované činnosti?



#### 4.4.3 Volnočasové aktivity organizované školou

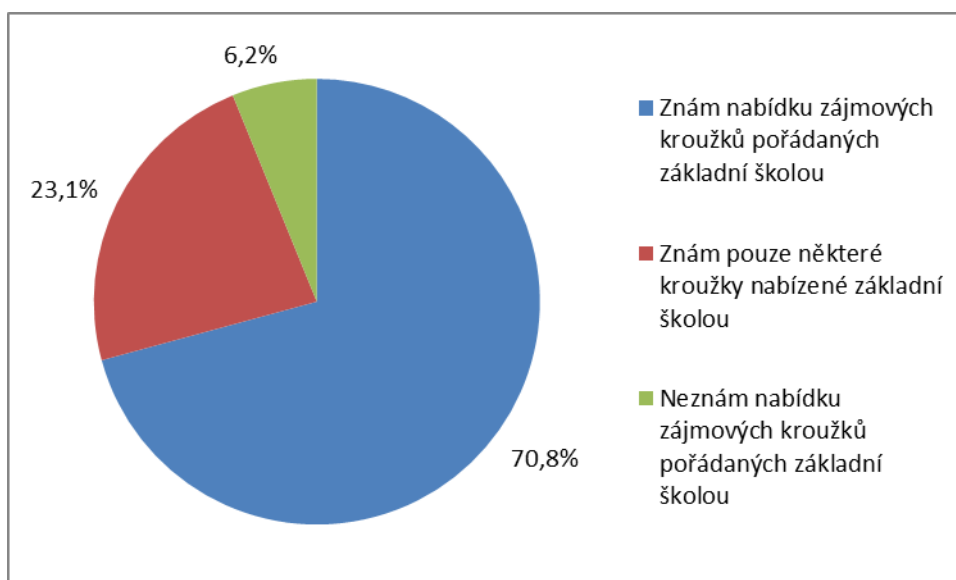
##### Otázka č. 14 Jaká je Vaše informovanost o nabídce zájmových kroužků Vašeho dítěte na základní škole?

Určující zpětnou vazbou pro organizaci kroužků základní školou je znát informovanost rodičů dětí o nabídce zájmových kroužků, které jako základní škola nabízí. Více než dvě třetiny rodičů (70,8%) uvádí, že nabídku zájmových kroužků pořádaných základní školou znají. 23,1% rodičů znají pouze některý z kroužků nabízených základní školou. Pouze 6,2% odpovědí rodičů bylo, že nabídku kroužků neznají.

Tabulka č. 14 - Jaká je Vaše informovanost o nabídce zájmových kroužků Vašeho dítěte na základní škole?

Jaká je Vaše informovanost o nabídce zájmových kroužků Vašeho dítěte na základní škole?		
%	Výzkum	
	Počet	Procenta
Znám nabídku zájmových kroužků pořádaných základní školou	46	70,8%
Znám pouze některé kroužky nabízené základní školou	15	23,1%
Neznám nabídku zájmových kroužků pořádaných základní školou	4	6,2%

Graf č. 12 - Jaká je Vaše informovanost o nabídce zájmových kroužků Vašeho dítěte na základní škole?



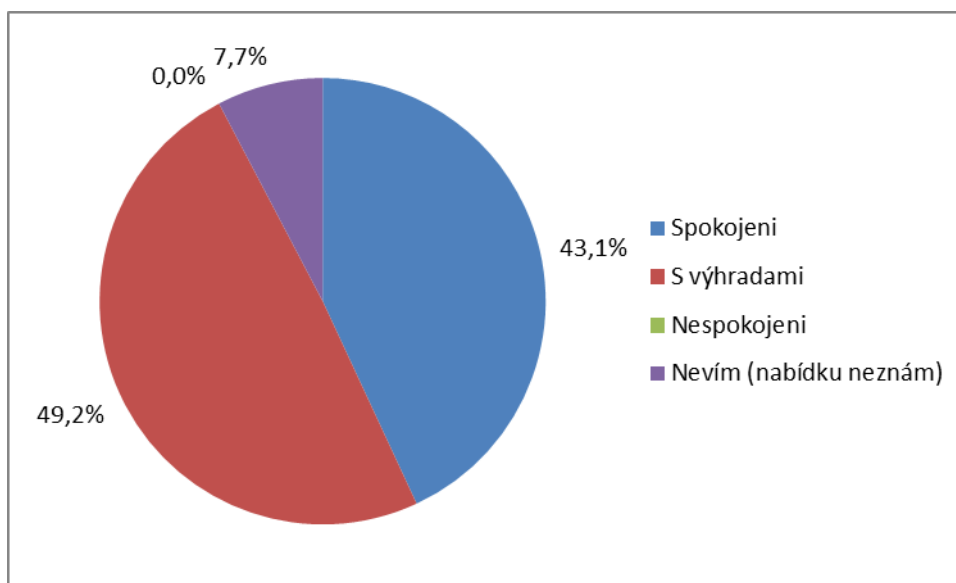
#### Otázka č. 15 Jak jste spokojeni s nabídkou zájmových kroužků základní školy?

Spokojenost rodičů s nabídkou zájmových kroužků, které základní škola nabízí je poměrově rozdělena téměř na dvě poloviny, kdy 43,1% rodičů je s nabídkou spokojena a 49,2% má k nabídce kroužků své výhrady. Vyloženě nespokojen nebyl nikdo. Pouze pět rodičů uvedlo odpověď nevím, která zahrnovala i rodiče, které nabídky kroužků neznají. K nim přibyl od minulé otázky jeden rodič, který se k tomuto stanovisku nejspíš nerozhodl konkrétně postavit.

Tabulka č. 15 - Jak jste spokojeni s nabídkou zájmových kroužků základní školy?

Jste spokojeni s nabídkou zájmových kroužků základní školy?		
%	Výzkum	
	Počet	Procenta
Spokojeni	28	43,1%
S výhradami	32	49,2%
Nespokojeni	0	0,0%
Nevím (nabídku neznám)	5	7,7%

Graf č. 13 - Jak jste spokojeni s nabídkou zájmových kroužků základní školy?



#### Otázka č. 16 Co je hlavním důvodem, proč Vaše dítě nenavštěvuje určitý kroužek či jinou zájmovou činnost?

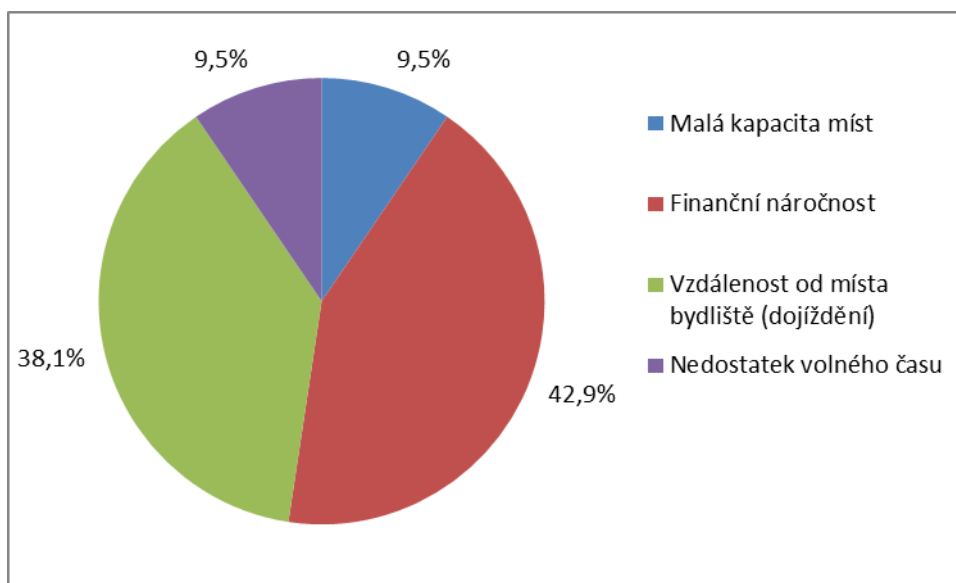
V této otázce jsem porovnával hlavní čtyři důvody, které bývají příčinou toho, že děti nemohou navštěvovat určitý kroužek. Pakliže děti navštěvují určitý kroužek a nemají zájem navštěvovat jiný, uváděli možnost jiný důvod, která nebyla započítaná do procentuálního vyhodnocení. Pokud někdo uvedl jako více důvodů, pro které jejich dítě nenavštěvuje určitý kroužek, pak byly započítány všechny tyto odpovědi.

Nejčastěji uváděnými problémy jsou finanční náročnost (42,9%) a vzdálenost od místa bydliště (38,1%). Malou kapacitu míst a nedostatek volného času vidí jako problém 9,5% rodičů.

Tabulka č. 16 - Co je hlavním důvodem, proč Vaše dítě nenavštěvuje určitý kroužek či jinou zájmovou činnost?

Co je hlavním důvodem, proč Vaše dítě nenavštěvuje určitý kroužek či jinou zájmovou činnost?		
%	Výzkum	
	Počet	Procenta
Malá kapacita míst	4	9,5%
Finanční náročnost	18	42,9%
Vzdálenost od místa bydliště (dojíždění)	16	38,1%
Nedostatek volného času	4	9,5%
Jiný důvod	27	

Graf č. 14 - Co je hlavním důvodem, proč Vaše dítě nenavštěvuje určitý kroužek či jinou zájmovou činnost?



#### Otázka č. 17 Zapojujete se ve svém volném čase do zájmových činností a kroužků svých dětí?

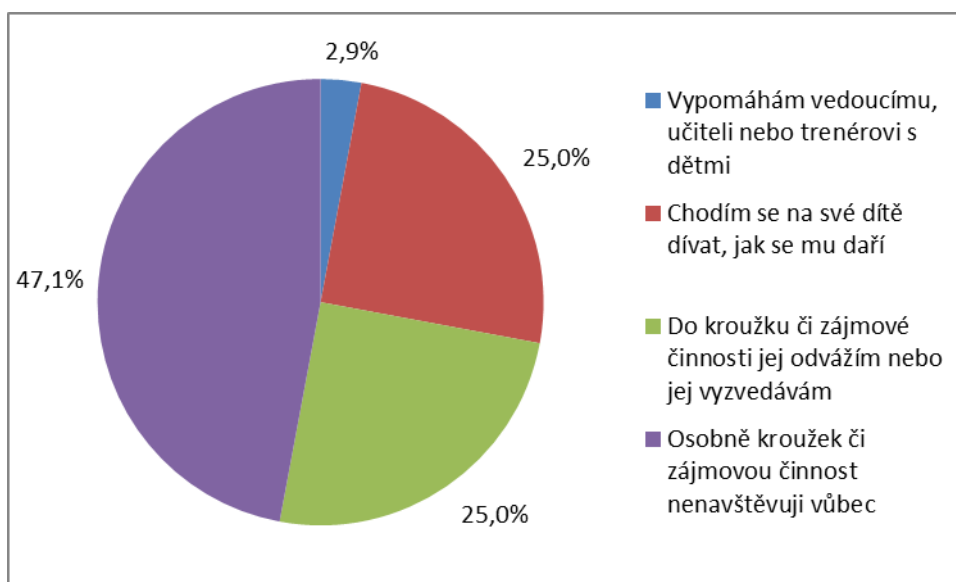
V otázce participace rodičů na zájmových činnostech svých dětí jsem mezi odpovědi a následné procentuální vyjádření započítal i odpovědi rodičů, kteří uvedli více než jednu odpověď. Například pokud se chodí na své dítě do kroužku někdy dívat a současně ho tam vozí či vyzvedává. Stejný počet rodičů (25%) se na své dítě chodí do kroužku dívat, jako rodičů, kteří své dítě na zájmovou činnost alespoň odváží či vyzvedává. Druhou polovinu tvoří rodiče, kteří osobně zájmovou činnost svého dítěte nenavštěvují vůbec (47,1%) a

rodiče, kteří dokonce vypomáhají na organizaci kroužku jeho vedoucímu, učiteli či trenérovi (2,9%).

*Tabulka č. 17 - Zapojujete se ve svém volném čase do zájmových činností a kroužků svých dětí?*

Zapojujete se ve svém volném čase do zájmových činností a kroužků svých dětí?		
%	Výzkum	
	Počet	Procenta
Vypomáhám vedoucímu, učiteli nebo trenérovi s dětmi	2	2,9%
Chodím se na své dítě dívat, jak se mu daří	17	25,0%
Do kroužku či zájmové činnosti jej odvážím nebo jej vyzvedávám	17	25,0%
Osobně kroužek či zájmovou činnost nenavštěvuji vůbec	32	47,1%

*Graf č. 15 - Zapojujete se ve svém volném čase do zájmových činností a kroužků svých dětí?*



#### Otázka č. 18 Navštěvuješ některý ze školních kroužků nebo zájmových kroužků školního klubu?

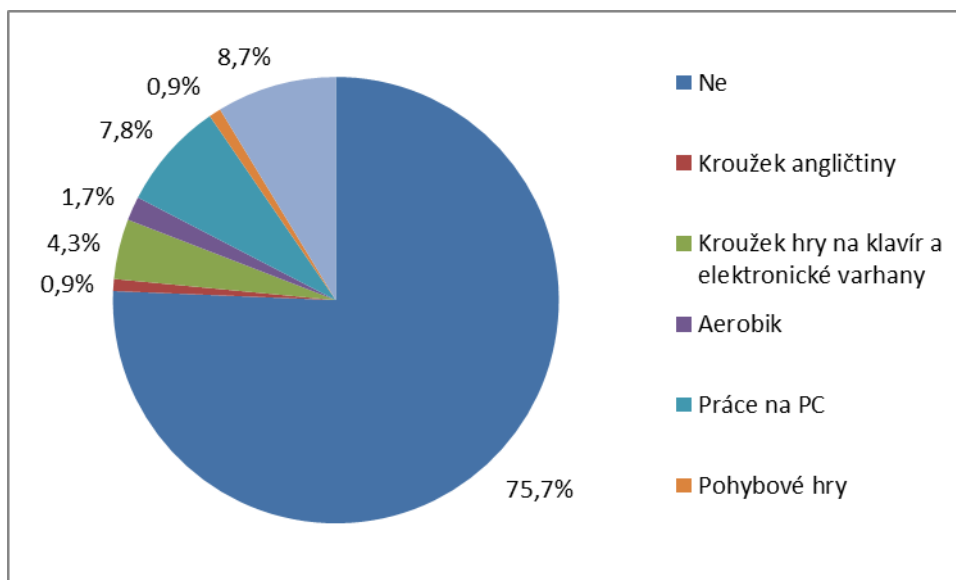
Pro výběr odpovědí byly předkládány kroužky školou nabízené. Žáci označovali kroužky organizované ZŠ Kelč, které navštěvuji. Pakliže některý žák navštěvuje více kroužků, jsou započítány oba. Tři čtvrtiny žáků (75,7%) uvedlo, že nenavštěvuji žádný kroužek organizovaný jejich základní školou. V otázce č. 12 uvedlo 41,5% rodičů, že jejich děti navštěvuji některý kroužek organizovaných základní školou. Tento nepoměr odpovědí si vysvětlují tím, že se do výzkumu zapojila pouze 60% rodičů.

Školou organizované kroužky navštěvuje pouze 14,3% dětí, z nichž nejoblíbenější jsou práce na PC (7,8%) a florbal (8,7%).

*Tabulka č. 18 - Navštěvuješ některý ze školních kroužků nebo zájmových kroužků školního klubu?*

Navštěvuješ některý ze školních kroužků nebo zájmových kroužků školního klubu?		
%	Výzkum	
	Počet	Procenta
Ne	87	75,7%
Kroužek angličtiny	1	0,9%
Kroužek hry na klavír a elektronické varhany	5	4,3%
Aerobik	2	1,7%
Práce na PC	9	7,8%
Pohybové hry	1	0,9%
Florbal	10	8,7%

*Graf č. 16 - Navštěvuješ některý ze školních kroužků nebo zájmových kroužků školního klubu?*



**Otázka č. 19 Jsou rodiče a děti s nabídkou kroužků na základní škole spokojeni, případně, které kroužky jim v nabídce chybí?**

Spokojenost rodičů i žáků s nabídkou organizovaných volnočasových aktivit je v hrubém měřítku dvoutřetinová. Spokojeno je 66,1% chlapců, 67,9% dívek a 60% rodičů. Celkem 36 dětem a 26 dotázaným rodičům v nabídce kroužků něco schází. Většina uváděla

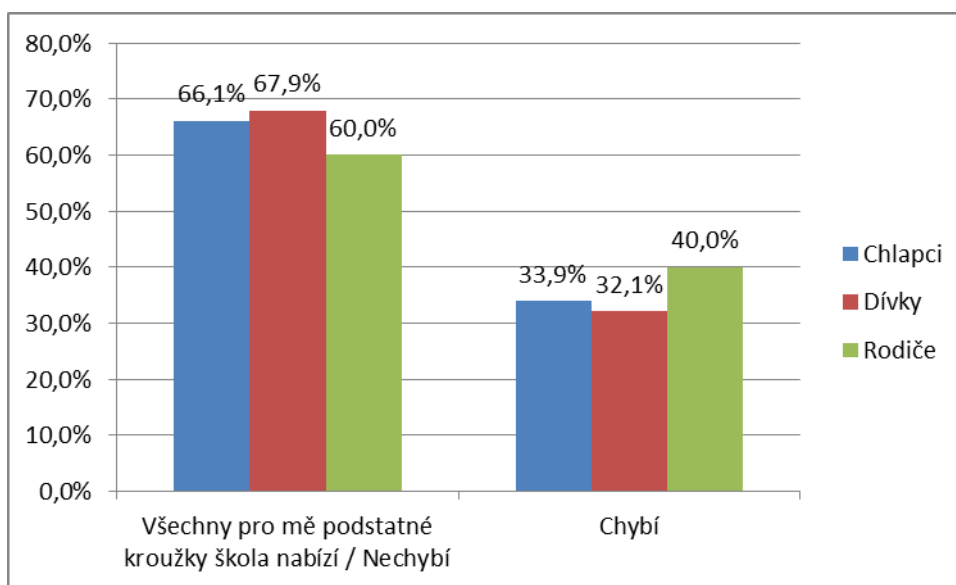


konkrétní nápady na zpestření nabídky volnočasových aktivit, jež by na základní škole uvítali. Rozřešení je uvedeno v tabulce č. 20 a grafu č. 18. Konkrétní počty a přehledné grafické znázornění spokojenosti nabízí tabulka č. 19 a graf č. 17.

*Tabulka č. 19 - Jsou rodiče a děti s nabídkou kroužků na základní škole spokojeni, případně, které kroužky jim v nabídce chybí?*

Jaký zájmový kroužek byste pro své dítě na základní škole uvítali?			
Chybí ti ve škole nějaký kroužek, který zatím ve škole není?			
	Výzkum		
Odpověď	Chlapci	Dívky	Rodiče
Všechny pro mě podstatné kroužky škola nabízí / Nechybí	37	36	39
Chybí	19	17	26
Všechny pro mě podstatné kroužky škola nabízí / Nechybí	66,1%	67,9%	60,0%
Chybí	33,9%	32,1%	40,0%

*Graf č. 17 - Jsou rodiče a děti s nabídkou kroužků na základní škole spokojeni, případně, které kroužky jim v nabídce chybí?*



Tabulka č. 20 nabízí konkrétní volnočasové aktivity, které rodičům, chlapcům a dívkám na ZŠ v Kelči chybějí. Pakliže někdo uvedl dvě či více aktivit, jsou uvedeny všechny. Pro snazší přehlednost jsem uvedené kroužky kategoricky rozčlenil. Kroužky uvedené v závorkách jsou seřazeny chronologicky podle toho, o který daný kroužek byl největší zájem. Vůbec největší zájem mezi rodiči byl o sportovní kroužky obecně a následovaly cizí jazyky. Chlapcům chybí na škole jednoznačně kroužek basketbalu, 11 odpovědí z 23 zastávalo právě tento sport. Dívky by nejraději viděly v nabídce kroužků rovněž především

pohybové aktivity, nejčastěji nejrůznější druhy tanců. Ovšem stejně jako chlapci mají i tři dívky zájem o basketbal.

*Tabulka č. 20 - Volnočasové aktivity, které rodičům, chlapcům a dívkám na ZŠ v Kelči chybějí.*

<b>Rodiče</b>	<b>29</b>	<b>100,0%</b>
Sportovní (basketbal, atletika, gymnastika, karate, plavání)	15	51,7%
Kreativní (ruční práce, kreslení, modelář, dekorace,	8	27,6%
Taneční	3	10,3%
Cizí jazyk	3	10,3%
<b>Chlapci</b>	<b>23</b>	<b>100,0%</b>
Sportovní (basketbal, fotbal, cyklistika, kuželky, tenis, stolní tenis, rugby)	19	82,6%
Kreativní (malířství)	1	4,3%
Ostatní zájmové (ICT, anatomie, střelecký)	3	13,0%
<b>Dívky</b>	<b>19</b>	<b>100,0%</b>
Taneční sport (street dance, brak dance, zumba)	10	52,6%
Sportovní (basketbal, plavání, tenis)	5	26,3%
Ostatní zájmové (divadelní, kynologie, výtvarný)	4	21,1%

#### 4.5 Shrnutí výzkumného šetření

Ve výzkumném šetření bakalářské práce jsem se zabýval žáky 6. – 9. tříd Základní školy Kelč. Cílem toho výzkumu bylo zmapovat životní styl žáků, zjistit jejich chování ve volném čase a reflektovat volnočasové aktivity organizované základní školou. Příspěvkem k celkovému zhodnocení žáků byla možnost porovnání s výsledky republikového výzkumu.

Prvním důležitým zjištěním týkajícím se životního stylu bylo subjektivní vnímání svého zdravotního stavu. Více než 96% žáků vnímalo svůj stav jako vynikající či dobrý. To je pozitivní zjištění ve srovnání s republikovým průměrem, který je pod 90%. Zde se potvrzuje význam zdraví na kvalitu života. Celkový pocit ze svého života mají žáci druhého stupně ZŠ v Kelči šťastnější v porovnání s dětmi v celé republice. Jedním z hlavních pilířů zdravého a šťastného života je pohybová aktivita. Z výzkumu vyplývá, že aktivita 78,9% dětí, jež se věnují nějaké fyzické aktivitě minimálně třikrát týdně alespoň hodinu, je faktorem významně podporující zdravý životní styl. Tento výrok podporuje 81,5% aktivních či pasivních sportovců mezi dětmi druhého stupně ZŠ v Kelči, za něž je označili také jejich rodiče.

Moderní uspěchaná doba nenabízí všem rodinám možnost udělat si společný čas k jídlu, přestože je to vnímáno jako pozitivní skutečnost výchovy, komunikace a vztahů v rodině. Pozitivním výzkumným zjištěním bylo, že se 63,1% rodičů setkává se svými dětmi u jídla denně, dalších 24,6% rodin to zvládá alespoň 3-6 krát za týden. Stejný problém by mohl přinést shon dnešní doby rodině při podnikání společných výletů či jiných rodinných akcí. Ovšem až 69% rodičů uvedlo, že se jim s dětmi daří podobné výlety pořádat minimálně jednou za měsíc.

Výraznou výzkumnou částí bylo objasnit otázky vztahující se k volnému času žáků ZŠ Kelč. Zásadním zjištěním bylo, kolik volného času děti mají z pohledu jich samotných a také jejich rodičů. Zajímavým očekáváním bylo, zda se subjektivní dojmy vjemu volného času z pohledu dětí a jejich rodičů budou lišit. Nejvýraznější část dětí (58,7%) uvedla, že má denně více než 3 hodiny volného času. Pohled rodičů se nelišil. V počtu 58,5% uvedli, že jejich děti mají rovněž více než 3 hodiny volného času denně. Stejný procentuální počet rodičů (58,5%) uvedlo, že se svým dítětem tráví více než polovinu jeho volné času. Současně 50% rodičů označilo ve výčtu odpovědí rodinu za nejčastější možnost, s kým tráví jejich dítě volný čas. Tyto výsledky předpovídají dostatek příležitostí pro komunikaci a výchovu dětí v rodině.

Šetření dále zkoumalo čas, jenž děti tráví u počítače či televize nebo věnují školní přípravě. Zjištění týkající se času věnovanému školní přípravě ve všední dny u chlapců, je zájmu hodné 21,4% se nevěnuje školní přípravě téměř vůbec a dalším 50% stačí pouze půlhodina. Čas věnovaný stejné aktivitě o víkendech je srovnatelnější s průměrem žáků v ČR, než je tomu ve všední dny. Dívky na ZŠ v Kelči jsou v přípravě do školy poctivější a jsou dokonce lehce nad republikovým průměrem v počtu času stráveném školní přípravě ve všední dny.

Výsledky šetření odhalily čas strávený sledováním televize nebo u počítače. Nejvýraznější skupina (56,9%) dívek a chlapců shodně uvedlo 2-3 hodiny denně strávené touto aktivitou. V souvislosti s tím je 60% rodičů s časem tráveným jejich ratolestmi u počítače spokojeno a zdá se jim přiměřený. Výzkum s rodiči dále poodhalil významný počet dětí, které ve svém volném čase navštěvují zájmovou aktivitu pořádanou školou či jinou institucí. 41,5% dětí navštěvuje kroužek pořádaný školou a 50,8% jinou institucí. Pouhých 7,7% dětí nenavštěvuje žádné kroužky. Toto zjištění předcházelo části výzkumu, jež měl přinést zpětnovazebnou informaci Základní škole v Kelči o vztahu rodičů a žáků k volnočasovým aktivitám organizovaným touto školou.

Výzkumem bylo zjištěno, že 70,8% rodičů zná nabídku kroužků organizovaných základní školou a 23,1% zná pouze některé kroužky, jež škola nabízí. Zbýlých 6,2% nabídku kroužků nezná vůbec. Téměř na polovinu lze rozdělit rodiče spokojené s nabídkou kroužků základní školy a rodiče mající k této nabídce výhrady. Mezi dětmi samotnými se s problémem kroužku, jenž jim ve školní nabídce chybí, potýkáme u přibližně 33% dětí. Jednoznačnou převahu u rodičů, dívek i chlapců nespokojených s nabídkou školních volnočasových aktivit měly kroužky pohybově laděné. Rodiče by pro své děti uvítali sportovní kroužky jako basketbal, atletiku či gymnastiku. Právě basketbal dominoval rozhodným počtem zájemců také u chlapců, ovšem v pozadí nezůstal ani u dívek. Dívky však především uvítaly v nabídce taneční sporty jako break dance, street dance či zumbu. V menších počtech byly žádány ještě kroužky kreativní, jazykové a ostatní zájmové kroužky, z nichž bych jmenoval např. divadelní či výtvarný kroužek.

Na základě výzkumu lze celkově zhodnotit, že subjektivní vnímání zdraví a životního stylu je u žáků pozitivní a do značné míry se na tomto stavu podepisuje množství pohybové aktivity, kterou provozují. Současně i jejich rodiče projevují o své děti zájem vedoucí k posílení rodinných vztahů při výchově v období dospívání. Přesto výzkum odkryl Základní škole v Kelči možnosti, jak lépe podpořit organizovanou výchovu mimo vyučování a výrazněji přispět k uspokojení zájmů všech žáků a jejich rodičů.

## **DOPORUČENÍ PRO PRAXI**

Na základě výsledků výzkumu mohu konstatovat, že Základní škola Kelč vytváří pro své žáky relativně zdravé pracovní výchovné prostředí. Odpovídá to subjektivní spokojenosti s vlastním životem jednotlivých žáků. Vzhledem k umocnění kladného dopadu na všechny žáky, doporučuji škole podpořit rozvoj nových organizovaných volnočasových možností. Snaha uspokojit tužby rodičů nabídkou žádaných zájmových kroužků by podnítila novou spolupráci rodin a školy. Jakýkoliv nový zájem rodičů na organizovaných volnočasových zájmech svých dětí otevře cestu pro další spolupráci. Utváření sociálních vztahů mezi školou a rodiči žáků navzájem je cestou ke správné výchově. Vzájemná spolupráce má potenciál vytvořit mezi dětmi návyk náležitého využívání volného času.

## ZÁVĚR

Na zachování zdraví a upevňování zdravého životního stylu mládeže má v období dospívání způsob trávení volného času rozhodující vliv. Poznatky kompletované v bakalářské práci vytváří široký přehled odborných názorů k problematice výchovné a sociální situace životního stylu mládeže z pohledu volnočasových aktivit. Současná situace výchovy dospívající mládeže ve volném čase si žádá ustavičnou flexibilitu forem výchovy. Pokroková doba nás nutí přizpůsobovat se potřebám žáka. Právě proto je nutností získávat aktualizované poznatky o způsobu života žáka a o jeho aktivitách mimo školní dobu, jež životní styl výrazně ovlivňují.

Přínosem šetření bakalářské práce je zisk poznatků o současném stavu životních a volnočasových preferencí žáků na Základní škole v Kelči, jež mohou být významnou a užitečnou inspirací pro vedení školy při adaptaci nabídky zájmových aktivit v budoucnu. Výhodou výzkumu je možnost kategorického srovnání s výsledky široké skupiny žáků v celorepublikovém výzkumu. Dalším přínosem jsou získané postoje rodičů k otázce volného času dětí, a to i ve vztahu k základní škole. Konečným příspěvkem šetření shledávám možnost srovnání s pozdější studií a kontrolou pokroku výsledků.

Na základě zpracovaných výsledků teoretické a praktické části bakalářské práce lze usoudit, že bylo dosaženo všech vytyčených cílů práce.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] CSÉMY, L., KRCH, F. D., PROVAZNÍKOVÁ, H., RÁŽOVÁ, J. & SOVINOVÁ, H. *Životní styl a zdraví českých školáků*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2005. ISBN: 80-85121-94-8.
- [2] CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [3] DUFFKOVÁ, J. *Životní způsob/styl a jeho variantnost*. In.: Aktuální problémy životního stylu. Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005.
- [4] HODAŇ, B., & DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008.
- [5] HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- [6] KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU České Budějovice, 1995.
- [7] KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0
- [8] KURIC, J. & kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1986.
- [9] KURIC, J. & kol. *Vývojová psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1963.
- [10] MATĚJČEK, Z. *Psychologie a základy výchovy*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1978.
- [11] MOHAPL, P. *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1992 ISBN 80-7067-127-0
- [12] PÁVKOVÁ, J. aj. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.
- [13] PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.

- [14] SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6
- [15] SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 8021012749
- [16] ŠÍPEK, J. *Úvod do geopsychologie*. Praha: ISV nakladatelství, 2001. ISBN 80-85866-70-6
- [17] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0
- [18] VÁGNEROVÁ, M., VALENTOVÁ, L. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Katedra psychologie pedagogické fakult Univerzity Karlovy, 1994. ISBN 80-7066-384-7
- [29] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-317-2
- [20] VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86 384- 00-4



**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Ad. A další

Apod. A podobně

Č. Číslo

Např. Například

Tzv. Tak zvaný

WHO World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

ZŠ Základní škola

**SEZNAM TABULEK**

<i>Tabulka č. 1 - Co soudíš o svém zdravotním stavu? .....</i>	30
<i>Tabulka č. 2 - Jaký máš v současnosti pocit ze svého života? .....</i>	31
<i>Tabulka č. 3 - V kolika dnech běžného, obvyklého týdne se věnuješ nějaké fyzické aktivitě alespoň hodinu? .....</i>	32
<i>Tabulka č. 4 - Provozují Vaše děti nějaký sport? .....</i>	33
<i>Tabulka č. 5 - Jak často jí Vaše rodina s dětmi pohromadě? .....</i>	34
<i>Tabulka č. 6 - Jak často podnikáte se svými dětmi ve volném čase výlety, kulturně poznávací akce či zájezdy? .....</i>	35
<i>Tabulka č. 7 - Kolik hodin volného času denně přibližně mají děti? .....</i>	36
<i>Tabulka č. 8 - S kým tráví Vaše dítě nejvíce volného času a kolik jeho volného času s ním trávíte vy? .....</i>	37
<i>Tabulka č. 9 - Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě ve všední den? .....</i>	38
<i>Tabulka č. 10 - Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendech? .....</i>	39
<i>Tabulka č. 11 - Kolik času tráví Vaše dítě u počítače? .....</i>	40
<i>Tabulka č. 12 - Kolik hodin denně strávíš přibližně sledováním televize nebo u počítače? .....</i>	41
<i>Tabulka č. 13 - Navštěvuje Vaše dítě ve svém volném čase některé zájmové kroužky či jiné organizované činnosti? .....</i>	42
<i>Tabulka č. 14 - Jaká je Vaše informovanost o nabídce zájmových kroužků Vašeho dítěte na základní škole? .....</i>	43
<i>Tabulka č. 15 - Jak jste spokojeni s nabídkou zájmových kroužků základní školy? .....</i>	44
<i>Tabulka č. 16 - Co je hlavním důvodem, proč Vaše dítě nenavštěvuje určitý kroužek či jinou zájmovou činnost? .....</i>	45
<i>Tabulka č. 17 - Zapojujete se ve svém volném čase do zájmových činností a kroužků svých dětí? .....</i>	46
<i>Tabulka č. 18 - Navštěvuješ některý ze školních kroužků nebo zájmových kroužků školního klubu? .....</i>	47
<i>Tabulka č. 19 - Jsou rodiče a děti s nabídkou kroužků na základní škole spokojeni, případně, které kroužky jim v nabídce chybí? .....</i>	48
<i>Tabulka č. 20 - Volnočasové aktivity, které rodičům, chlapcům a dívkám na ZŠ v Kelči chybějí. ....</i>	49

**SEZNAM GRAFŮ**

<i>Graf č. 1 - Co soudíš o svém zdravotním stavu? .....</i>	30
<i>Graf č. 2 - Jaký máš v současnosti pocit ze svého života?.....</i>	31
<i>Graf č. 3 - V kolika dnech běžného, obvyklého týdne se věnuješ nějaké fyzické aktivitě alespoň hodinu? .....</i>	32
<i>Graf č. 4 - Provozují Vaše děti nějaký sport?.....</i>	33
<i>Graf č. 5 - Jak často jí Vaše rodina s dětmi pohromadě? .....</i>	34
<i>Graf č. 6 - Jak často podnikáte se svými dětmi ve volném čase výlety, kulturně poznávací akce či zájezdy?.....</i>	35
<i>Graf č. 7 - Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě ve všední den? .....</i>	38
<i>Graf č. 8 - Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendech? .....</i>	39
<i>Graf č. 9 - Kolik času tráví Vaše dítě u počítače?.....</i>	40
<i>Graf č. 10 - Kolik hodin denně strávíš přibližně sledováním televize nebo u počítače? .....</i>	41
<i>Graf č. 11 - Navštěvuje Vaše dítě ve svém volném čase některé zájmové kroužky či jiné organizované činnosti?.....</i>	42
<i>Graf č. 12 - Jaká je Vaše informovanost o nabídce zájmových kroužků Vašeho dítěte na základní škole? .....</i>	43
<i>Graf č. 13 - Jak jste spokojeni s nabídkou zájmových kroužků základní školy?.....</i>	44
<i>Graf č. 14 - Co je hlavním důvodem, proč Vaše dítě nenavštěvuje určitý kroužek či jinou zájmovou činnost?.....</i>	45
<i>Graf č. 15 - Zapojujete se ve svém volném čase do zájmových činností a kroužků svých dětí? .....</i>	46
<i>Graf č. 16 - Navštěvuješ některý ze školních kroužků nebo zájmových kroužků školního klubu?.....</i>	47
<i>Graf č. 17 - Jsou rodiče a děti s nabídkou kroužků na základní škole spokojeni, případně, které kroužky jim v nabídce chybí? .....</i>	48

## SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I – Dotazník pro žáky

PŘÍLOHA P II – Dotazník pro rodiče

# PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK PRO ŽÁKY

## DOTAZNÍK

---

### PRO AKADEMICKÝ VÝZKUM VLIVU VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT NA ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Vážený žáci,

jmenuji se Petr Vlček a jsem ve třetím ročníku studia fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Chtěl bych Vás poprosit o anonymní vyplnění dotazníku k bakalářské práci na téma: „*Vliv volnočasových aktivit na životní styl dětí na základní škole*“

Vyplnění dotazníku i jeho následné zpracování je **anonymní**.

Výsledky budou použity pouze v rámci této akademické práce.

Děkuji velice za spolupráci a co největší upřímnost při vyplňování.

#### Pokyny k vyplnění:

Vyber a označ křížkem vždy jen jednu odpověď, se kterou se nejvíce z nabízených možností ztotožňuješ.

#### 1. Uveď prosím své pohlaví?

muž

žena

#### 2. Co soudíš o svém zdravotním stavu?

vynikající

dobrý

ne moc dobrý

špatný

#### 3. Jaký máš v současnosti pocit ze svého života?

Velmi šťastný

Celkem šťastný

Ne moc šťastný

Vůbec ne šťastný

**4. V kolika dnech běžného, obvyklého týdne se věnuješ nějaké fyzické aktivitě alespoň hodinu?**

*(nezapočítávej hodiny tělesné výchovy ve škole)*

- 1 den
- 2 dny
- 3 dny
- 4 dny
- 5 dní
- 6 dní
- 7 dní

**5. Kolik hodin denně strávíš přibližně sledováním televize nebo u počítače?**

- Téměř žádný čas
- 1 hodinu
- 2-3 hodiny
- 4-5 hodin
- 6 a více hodin

**6. Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě ve všední den?**

- Téměř žádný čas
- Půl hodiny
- 1 hodinu
- 2 hodiny
- 3 hodiny
- Více než 3 hodiny

**7. Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendu?**

- Téměř žádný čas
- Půl hodiny
- 1 hodinu
- 2 hodiny
- 3 hodiny
- Více než 3 hodiny

**8. Kolik hodin volného času denně přibližně máš?**

*(započítávej pouze čas, ve kterém můžeš dělat cokoli, se ti líbí nebo co máš rád/a)*

- Téměř žádný volný čas
- Půl hodiny
- 1 hodinu
- 2 hodiny
- 3 hodiny
- Více než 3 hodiny

**9. Navštěvuješ některý ze školních kroužků nebo zájmových kroužků školního klubu?**

- Ne**
- Kroužek angličtiny
- Kroužek hry na zobcovou flétnu
- Kroužek hry na klavír a elektronické varhany
- Keramika hrou
- Výtvarný kroužek
- Aerobik
- Šikulka a ruční práce
- Práce na PC
- Pohybové hry
- Florbal

**10. Chybí ti ve škole nějaký kroužek, který bys rád/a navštěvoval/a, ale zatím ve škole není?**

*(pokud ano – napiš, který by to měl být)*

- Ne
- Ano \_\_\_\_\_

DĚKUJI ZA SPOLUPRÁCI A VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU

# PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK PRO RODIČE

## DOTAZNÍK

---

### PRO AKADEMICKÝ VÝZKUM VLIVU VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT NA ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Vážený rodiče,

jmenuji se Petr Vlček a jsem ve třetím ročníku studia fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Chtěl bych Vás poprosit o anonymní vyplnění dotazníku k bakalářské práci na téma: „*Vliv volnočasových aktivit na životní styl dětí na základní škole*“

Vyplnění dotazníku i jeho následné zpracování je **anonymní**.

Výsledky budou použity pouze v rámci této akademické práce.

Děkuji velice za spolupráci a o co největší upřímnost při vyplňování

#### Pokyny k vyplnění:

Vyberte a označte křížkem vždy jen jednu Vámi vybranou odpověď, se kterou se nejvíce v nabízených možnostech ztotožňujete.

#### **11. Kolik volného času má Vaše dítě denně?**

*(volným časem je zde myšleno počet hodin, které může dítě denně využít libovolným způsobem, zahrnujeme zde volnočasové aktivity, kroužky, apod.)*

- 0-3 hod
- 4-6 hod
- Více než 6 hod

#### **12. Kolik volného času Vašeho dítěte trávíte společně s ním?**

- Více než polovinu jeho volného času
- Méně než polovinu jeho volného času
- Jeho volný čas spolu trávíme jen zcela výjimečně

#### **13. Pokuste se seřadit, s kým tráví Vaše dítě nejvíce volného času.**

*(označte čísla 1-5 pořadí volnočasových aktivit, 1-nejvíce času, 5-nejméně času)*

- V kroužku či zájmové aktivitě
- S kamarády venku
- S rodinou
- Sám doma



Jiná možnost: \_\_\_\_\_

**14. Navštěvuje Vaše dítě ve svém volném čase některé zájmové kroužky či jiné organizované činnosti?**

- navštěvuje zájmový kroužek organizovaný základní školou
- navštěvuje volnočasovou aktivitu organizovanou jinou institucí (např. sportovní oddíl, jazyková škola, umělecká škola)
- ve volném čase nenavštěvuje žádné kroužky ani jiné zájmové oddíly a volný čas tráví neorganizovaně

**15. Jaká je Vaše informovanost o nabídce zájmových kroužků Vašeho dítěte na základní škole?**

- Zním nabídku zájmových kroužků pořádaných základní školou
- Zním pouze některé kroužky nabízené základní školou
- Neznám nabídku zájmových kroužků pořádaných základní školou

**16. Jste spokojeni s nabídkou zájmových kroužků základní školy?**

- Spokojeni
- S výhradami
- Nespokojeni
- Nevím (nabídku kroužků neznám)

**17. Jaký zájmový kroužek byste pro své dítě na základní škole uvítali?**

- Všechny pro mě podstatné kroužky škola nabízí
- Uveďte: \_\_\_\_\_

**18. Co je hlavním důvodem, proč Vaše dítě nenavštěvuje určitý kroužek či jinou zájmovou činnost?**

*(pakiže Vaše dítě navštěvuje kroužek a nemá zájem navštěvovat jiný, uveďte možnost Jiný důvod a pole pro dopsání důvodu nechejte volné)*

- Malá kapacita míst
- Finanční náročnost
- Vzdálenost od místa bydliště (dojíždění)
- Nedostatek volného času
- Jiný důvod: \_\_\_\_\_

**19. Zapojujete se ve svém volném čase do zájmových činností a kroužků svých dětí?**

- Vypomáhám vedoucímu, učiteli nebo trenérovi s dětmi
- Chodím se na své dítě dívat, jak se mu daří
- Do kroužku či zájmové činnosti jej odvážím nebo jej vyzvedávám
- Osobně kroužek či zájmovou činnost nenavštěvuji vůbec

**20. Provozují Vaše děti nějaký sport?**

- Ano – aktivně (vedené sportovním oddílem)
- Ano – pasivně (rekreační sporty)
- Ne (sportovní činnost téměř neprovozuje nebo neprovozuje vůbec)

**21. Kolik času tráví Vaše dítě u počítače?**

- Mnohem více času, než si jako rodič přeji
- Přiměřený čas, se kterým jsem spokojený
- Pouze čas nezbytně nutný pro školní činnost
- Netráví u počítače žádný čas

**22. Jak často jí Vaše rodina s dětmi pohromadě?**

- denně
- 3-6krát za týden
- 1-2 za týden
- Vůbec

**23. Jak často podnikáte se svými dětmi ve volném čase výlety, kulturně poznávací akce či zájezdy?**

- Několikrát za měsíc
- Jednou za měsíc
- 5-10krát za rok
- 1-4krát za rok
- Vůbec

DĚKUJI VELICE ZA VAŠI SPOLUPRÁCI A ČAS PRO VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU