

Životní styl žáků II. stupně ZŠ ve Fryštáku

Marie Horáková

Bakalářská práce
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marie Horáková**
Osobní číslo: **H14982**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Životní styl žáků II. stupně ZŠ ve Fryštáku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti životního stylu, období pubescence a volného času.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, Jitka a kol. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. Variabilita a patologie psychického vývoje. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-797-4.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Eva Šalenová Ústav pedagogických věd
Datum zadání bakalářské práce:	7. prosince 2016
Termín odevzdání bakalářské práce:	26. dubna 2017

Ve Zlíně dne 7. prosince 2016


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel 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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít 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 10.4.2017.

.....
Marie Horchová

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;

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

(2) *Diplomační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být těm nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení 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 se zveřejněné práce pořizovat na své náklady výtisky, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Plání, 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 nezatahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, ušije-li někdo za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k výzvě potřebě dílo vyrobené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školské 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 Školské dílo:*

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

3). *Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez výjimečného 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 školského díla své dílo užití 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 školského díla z výdělků jim 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 přihlídí k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školského díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Záměrem bakalářské práce je zjistit současnou situaci týkající se vztahu volnočasových aktivit a utváření zdravého životního stylu u žáků šestých až devátých tříd ZŠ ve Fryštáku. V teoretické části jsou uvedeny základní odborné poznatky ke klíčovým výrazům, jimiž jsou životní styl, volný čas a vývojové období puberty. Praktická část pomocí dotazníkového šetření odhaluje, jakým aktivitám se dotazovaní žáci ve svém volném čase nejčastěji věnují.

Klíčová slova: životní styl, rizikové chování, volný čas, volnočasové aktivity, pubescence, vrstevnické skupiny.

ABSTRACT

The aim of this bachelor thesis is to research a present situation concerning a relation between the leisure activities and a creation of healthy lifestyle of students of sixth to ninth grades of the primary school in Fryšták. In the theoretical part are introduced fundamental expert findings to the key expressions, which are a lifestyle, leisure and developmental stage of puberty. The practical part uses a questionnaire survey to reveal what the respondents mostly do in their leisure time.

Keywords: lifestyle, risky behaviour, leisure, free time activities, puberty, peer groups.

Poděkování:

Děkuji paní Mgr. Evě Šalenové za odborné vedení při zpracování bakalářské práce,
za vstřícnost, ochotu a cenné rady.

Motto:

„Dejte svému dítěti příležitost a nebude-li tropit nic, co nemá, pošlete pro doktora.“

Jerome Klapka Jerome

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ŽIVOTNÍ STYL	12
1.1 POJEM ŽIVOTNÍ STYL	12
1.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU	14
1.2.1 Problematika rizikového chování.....	14
1.2.2 Rizikové chování.....	15
2 VOLNÝ ČAS	17
2.1 POJEM VOLNÝ ČAS.....	17
2.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU	17
2.3 VOLNÝ ČAS DĚTÍ A MLÁDEŽE	19
2.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	20
3 OBDOBÍ PUBESCENCE	23
3.1 TĚLESNÝ VÝVOJ V OBDOBÍ PUBESCENCE.....	23
3.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ	24
3.3 EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIÁLNÍ VZTAHY	25
3.3.1 Vrstevnické skupiny.....	26
4 SHRUTÍ	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	30
5.1 CÍL VÝZKUMU	30
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	30
5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	31
5.4 METODA SBĚRU DAT	31
5.5 SBĚR DAT	32
6 ANALÝZA DAT	33
6.1 IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE	33
6.2 HLAVNÍ POLOŽKY.....	34
6.2.1 Školní příprava.....	34
6.2.2 Volnočasové aktivity.....	36
6.2.3 Vliv informační a komunikační technologie na volný čas žáků	39
6.2.4 Zkušenosti s užíváním návykových látek	43
6.2.5 Životní spokojenost.....	47
6.3 INTERPRETACE DAT A SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	50
6.4 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	54
ZÁVĚR	56
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	58
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	61
SEZNAM GRAFŮ	62
SEZNAM PŘÍLOH	63

ÚVOD

Téma životní styl je opravdu obsáhlé a v dnešní moderní a uspěchané době velmi významné. Problematikou zdravého životního stylu se zabývají odborníci z řad sociologů, zdravotníků, pedagogů i jiných oborů. K popularizaci celé oblasti přispěla především média. Široká veřejnost má možnost seznámit se se zásadami zdravého životního stylu prostřednictvím článků, pořadů a publikací.

Zdraví člověka je ovlivňováno mnoha aspekty, například životním stylem a rytmem, dobrými mezilidskými vztahy, pocitem bezpečí, zdravotně preventivním chováním, volnočasovými aktivitami nebo kvalitou životního prostředí. Z vědeckých výzkumů vyplývá, že zdraví jednotlivce je ve velké míře ovlivněno jeho životním stylem.

Životní styl člověka v dospělosti je výsledkem vývoje a výchovy v dětství. Primární vliv na chování dětí má rodina, na působení rodiny navazuje škola a vrstevnická skupina, ve které se dítě pohybuje. Škole jako výchovné a vzdělávací instituci se nabízí mnoho možností, jak ovlivnit způsob využití volného času žáků. Současná vzdělávací soustava umožňuje pedagogům v rámci průřezového tématu Environmentální výchova vést žáky k utváření zdravého životního stylu. Rovněž volnočasové aktivity organizované školou příznivě ovlivňují zdravou společenskou aktivitu dětí. Zapojení do aktivit v zájmových činnostech přináší dětem kladné emoce, nové zážitky, kompenzuje obtížné sociální situace v jejich životě.

V období dospívání jsou mladí velmi citliví a utvářením správných návyků a vzorců chování lze předejít rizikovým formám chování. Z toho důvodu se empirická šetření zaměřují na výzkum v oblasti životního stylu dětí a mládeže. Poznatky z šetření odborníků, například PhDr. Ladislava Csémy, MUDr. Karla Nešpora, CSc., slouží jako významné podněty k prevenci, která podporuje pozitivní chování a předchází vzniku negativních jevů.

Sociální pedagogika a oblast výchovy a vzdělávání dětí spolu úzce souvisí, proto tématem této práce je životní styl žáků II. stupně základní školy. V rámci bakalářské práce bychom chtěli zjistit, jakým způsobem tráví žáci svůj volný čas a jakým aktivitám se ve volném čase věnují. Výsledky mohou sloužit pedagogům k výběru činností zaměřených na nespecifickou primární prevenci, na všeobecnou specifickou primární prevenci, či na prevenci selektivní.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V úvodní kapitole teoretické části se zaměřujeme na vysvětlení pojmu životní styl, na výchovu ke zdravému životnímu stylu a s tím související problematiku rizikového chování. V druhé části jsou shrnuty základní teoretické poznatky týkající se volného času, specifikace prostředí a volnočasových aktivit dětí a mládeže. Poslední část je věnována specifickým vývojovým zvláštnostem dětí v období pubescence a vlivu vrstevnických skupin.

V praktické části se zabýváme kvantitativním výzkumným šetřením, jehož cílem je zjistit, jakým způsobem tráví žáci II. stupně Základní školy ve Fryštáku svůj volný čas. Zaměřili jsme se na oblast zájmových kroužků, využívání informačních a komunikačních technologií a na vybrané rizikové projevy v chování žáků, především na užívání legálních návykových látek.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL

Každý člověk má svůj specifický způsob života, do kterého se promítají jeho životní cíle, zájmy a návyky. Každý si pod vlivem okolí utváří svůj vlastní životní styl. Utváření vlastního životního stylu není však zcela svobodné. Způsob života je determinován rodinným prostředím, společenskými tradicemi, ekonomickou situací a sociální pozicí samotného jedince. Do procesu utváření zdravého životního stylu u dětí a mládeže vstupuje v nemalé míře také škola a školní prostředí.

1.1 Pojem životní styl

Odborná literatura při zkoumání pojmu životní styl nám nabízí dva termíny. Jedná se o termíny životní způsob a životní styl. Někteří autoři chápou obě kategorie jako synonyma a jiní je od sebe striktně oddělují.

Životní způsob má podle Kolesárové (2016, s. 37-40) výraznější vazbu na danou společnost, je dynamický a vitální. Charakterizuje ho technologická, vědecká, kulturní, vzdělanostní, intelektuální a duchovní úroveň společnosti. Životní způsob má svou historii a jeho změny jsou důsledkem proměny člověka. Životní způsob se tak stává produktem společnosti, na jehož základě si každý člověk buduje svůj vlastní individuální životní styl.

Životní styl, jak uvádí Kolesárová (2016, s. 42), vychází z potřeb a zájmů jedince a uskutečňuje se ve dvou dimenzích lidského života. Jednu sféru tvoří volný čas a soukromí jedince a druhou sféru práce a zaměstnání, u dětí škola. Životní styl konkrétního člověka se vyvíjí v závislosti na životních fázích jedince, na jeho stávajících sociálních rolích, na jeho potřebách a změnách životních hodnot.

Machová (2009, s. 16) se k pojmu životní způsob nevyjadřuje a pojem životní styl definuje s ohledem na zdravý způsob života.

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností“ (Machová, 2009, s. 16).

Životní styl se tak stává souhrnem dobrovolného chování člověka a jeho životních situací. Při utváření vlastního životního stylu je člověk limitován rodinnými zvyklostmi, tradicemi společnosti, ekonomickou situací a vlastní sociální pozicí. Podle Machové (2009, s. 16) se každý jedinec může rozhodnout, zda zvolí zdravé alternativy, a odmítne ty, které zdraví poškozují. K tomu, aby se člověk uměl správně rozhodnout, doporučuje Machová (2009, s.

16-17) poskytnou každému jedinci odpovídající znalosti, dovednosti a návyky v oblasti zdravého životního stylu. Výchova k odpovědnosti za vlastní zdraví by měla být součástí výchovy dítěte nejen v rodině, ale také ve škole. Výchova ke zdravému životnímu stylu je podle Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání povinnou součástí učebního plánu základních škol a víceletých gymnázií.

Další vysvětlení obou pojmů nabízí Kraus, et al. (2001, s. 153), který k životnímu způsobu a k životnímu stylu přidává pojem životní sloh. Životní způsob se podle autora vztahuje k větším sociálním celkům, životní sloh vyjadřuje „optimální uspořádání forem života v jediný harmonický celek“ a životní styl vztahuje k jednotlivcům.

Životní styl je specifický způsob života jedince a souvisí se souborem hodnot a ideálů, které by rád v životě uskutečnil. Utváření životního stylu je podle Krause, et al. (2001, s. 155-156) determinováno objektivními a subjektivními faktory. Mezi objektivní faktory patří především ekonomické a politické poměry ve společnosti a kulturní tradice. Významnou úlohu zastává také úroveň vědeckého a technického rozvoje ve společnosti. K subjektivním faktorům řadíme individuální zvláštnosti jedince, jeho potřeby a zájmy, vliv výchovy v rodině, vzdělání, věk a zdravotní stav.

Životní styl je souborem nejrůznějších aktivit, které Kraus, et al. (2001, s. 157) dělí do následujících skupin:

- aktivity orientované na práci, profesi a přípravu na ni,
- aktivity spojené s rodinou,
- aktivity v oblasti zájmové,
- aktivity směřované do společenského života,
- aktivity týkající se základních biologických a hygienických potřeb.

Kubátová (2010, s. 13) považuje životní způsob za kvantitativní soubor činností, vztahů a projevů. Životní styl popisuje jako systém, pro který je charakteristická provázanost všech částí životního způsobu. Životní styl má dle Kubátové (2010, s. 15) aspekt materiální, který zahrnuje životní úroveň jedince, a aspekt kulturní, který představuje úroveň kulturních aktivit jedince.

Z uvedeného můžeme usoudit, že pojmy životní způsob a životní styl spolu úzce souvisí a nelze je stavět proti sobě. Obě kategorie mají znaky společné a znaky specifické. Pro oba

pojmy je charakteristické, že jsou tvořeny souborem ustálených aktivit a vycházejí z hodnotového systému společnosti a jedince.

1.2 Výchova ke zdravému životnímu stylu

Životní styl a chování člověka v dospělosti je výsledkem vývoje a výchovy od dětství do dospělosti. Utváření zdravého životního stylu ovlivňuje rodina, škola a společenské a materiální prostředí jedince. Civilizační rozvoj je příčinou změn v životě lidí a zásadně mění životní styl obyvatel v rozvinutých zemích. Převládá konzumní způsob života, který je zaměřený na materiální hodnoty, na spotřebu, zábavu, kariéru. Do pozadí tak ustupuje tvůrčí způsob života, který je charakterizován tvořením hodnot, vlastním uspokojením z plnění povinností a radostí z činnosti (Kraus, et al., 2001, s. 158). Pokud porovnáme dnešní životní styl se stylem našich předků, zjistíme, že je uspěchaný a má negativní vliv na duševní i fyzické zdraví člověka.

Výchova ke zdravému životnímu stylu je spojena s formováním postojů člověka k odpovědnosti za vlastní zdraví. Prvořadým úkolem je podat jedinci základní informace z oblasti tělesné a duševní hygieny. K oblastem, které se vztahují ke zdravému způsobu života, řadí Kraus, et al.(2001, s. 158) životní rytmus, pohybový režim, duševní aktivitu, životosprávu a racionální výživu a zvládání náročných životních situací.

Výchova ke zdravému životnímu stylu dětí a mládeže je nejen věcí rodiny, ale především celé společnosti. Aktivním činitelem v této oblasti se nepochybně stává škola. Podpora zdraví a výchova ke zdraví je součástí školního vzdělávacího programu ve vzdělávací oblasti Environmentální výchovy.

Kromě informací o zdravém životním stylu je třeba, aby rodina a škola pomáhala dětem a dospívajícím získat dovednosti a návyky, které by jim umožnily zvládat zátěžové situace a nedaly tak možnost vzniku rizikového chování.

1.2.1 Problematika rizikového chování

Obeznámit se s problematikou rizikového chování je při výchově ke zdravému životnímu stylu velmi potřebné (Machová et al., 2009, s. 173). Zdraví mládeže je mimo jiné definováno nepřítomností rizikového chování, které lze pokládat za problémové a které může dospívajícího poškodit. K syndromům rizikového chování dospívajících patří zneužívání návykových látek, rizikové chování v oblasti psychosociální a rizikové chování v oblasti sexuální (Machová et al., 2009, s. 174). Okruhy takového chování se často vzájemně kom-

binují a často jeden jev usnadňuje vznik dalšího. Podle odborné literatury roste v současné době počet dospívajících, kteří se rizikově chovají. Alarmující je, že se výskyt tohoto chování posunuje do nižšího věku.

Strategii prevence rizikového chování u dětí a mládeže upravuje Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (MŠMT, 2010).

Ve Článku 2 odstavec 1 se uvádí, že základním principem primární prevence rizikového chování u žáků je mimo jiné i výchova ke zdravému životnímu stylu.

Článek 1 odstavec 2 podává výčet projevů rizikového chování žáků, na které je třeba se ve školách zaměřit při naplňování programu primární prevence.

Školní preventivní program by měl za pomoci všech prostředků školy vytvořit bezpečné a podnětné prostředí pro své žáky. Cílem preventivního programu je rozvíjet u dětí zdravou sebedůvěru, sebeúctu, učit děti zodpovědnosti za své chování a zvyšovat odolnost dětí vůči negativním společenským jevům. Preventivní výchovné působení by se tak mělo stát neoddělitelnou součástí výuky a života školy.

1.2.2 Rizikové chování

Dospívání patří k nejrizikovějšímu období v životě člověka. V tomto kritickém období dochází k velkým tělesným i duševním změnám. Tyto radikální změny se projevují nerovnováhou ve vyspělosti rozumové a tělesné, nevyzrálosti citů a sociálních vztahů. Jedinec se tak stává zranitelný, často pociťuje zmatek a nejistotu. Jeho jednání se může stát neuváženým a hrozí sklon k rizikovému životnímu stylu. Touha po experimentování s rizikem je v období dospívání vysoká, často jde o snahu na sebe upozornit. Příčin vzniku rizikového chování je mnoho. K rizikovým faktorům mohou patřit špatné poměry v rodině, příslušnost k menšinám, malá sebedůvěra, negativní skupina vrstevníků, citová chudoba konzumní společnosti a jiné. Při nedostatečném zájmu o dospívajícího jedince může dojít k výskytu nežádoucího chování.

„K syndromu rizikového chování v dospívání (SRCHD) patří tři okruhy rizikového chování: zneužívání návykových látek a závislost na nich, rizikové chování v oblasti psychosociální a rizikové chování v oblasti sexuální“ (Machová, s. 174).

Rizikové chování v oblasti sexuální je dáno brzkou tělesnou vyspělostí, nevhodnou výchovou v rodině, tlakem vrstevníků, liberalizací sexu ve společnosti.

Rizikové chování v oblasti psychosociální zahrnuje záškoláctví, útěky, šikanu, krádeže, agresivitu, násilí, vandalismus, suicidální chování a jiné.

Zneužívání návykových látek představuje velkou zátěž pro společnost i jedince a zahrnuje velké spektrum zdravotních a sociálních problémů.

Nejčastěji užívanými a společensky tolerovanými psychoaktivními látkami jsou v naší společnosti alkohol a nikotin. Motivací pro užívání těchto látek je dle Vágnerové (1999, s. 288) potřeba jedince vyřešit problémy, potřeba dosáhnout uspokojení nebo slasti, potřeba uniknout stereotypu či potřeba sociální konformity. Důsledkem užívání psychoaktivních látek se může stát akutní intoxikace, psychické nebo somatické poškození a závislost na užívání látky (Vágnerová, 1999, s. 288).

K psychické závislosti může docházet i při využívání moderních technologií. K novodobým nelátkovým závislostem řadí Fischer a Škoda (2014, s. 125-139) netholismus (závislost na internetu), nomofobii (závislost na mobilních telefonech), oniomanii (závislost na nakupování), workoholismus a dysmorfobii (posedlost svým zjevem a péčí o své tělo).

Riziko vzniku závislosti je nejvyšší u dospívajících. Mezi faktory, které se na vzniku závislosti podílejí, patří mimo jiné i vliv okolního prostředí a vliv skupiny, do které dospívající patří.

2 VOLNÝ ČAS

Důležitým ukazatelem životního stylu je způsob využívání volného času. V dnešní době je volný čas přirozenou součástí života. Pod pojmem volný čas si však každý z nás představí něco jiného. Pro někoho je to nicnedělání, pro jiného je volný čas spjat s určitou aktivitou, která přináší radost. Jiný pohled na volný čas má dítě a jiný dospělý. Volný čas je hodnota, která je v moderní společnosti vysoce ceněna. Podle Hofbauera (2004, s. 9) jde o oblast, která se rychle rozvíjí, ale která s sebou přináší i mnoho problémů. Problémy souvisí s relativním nedostatkem volného času a na druhé straně se schopnostmi jedince k efektivnímu využívání volného času. Problémy s efektivním využitím volného času můžeme pozorovat především u dětí a mládeže. Stává se, že značná část dětí neví, jak smysluplně s volným časem naložit. A právě v dětství se pokládají základy k budoucímu aktivnímu životu jedince. Hlavní roli v tomto období sehraává rodina a škola.

2.1 Pojem volný čas

V odborné literatuře se volný čas vymezuje jako čas, který zbývá člověku po splnění pracovních i nepracovních povinností.

„Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení“ (Hofbauer, 2004, s. 13).

Volný čas, který je dnes běžnou součástí života, prošel dlouhým historickým vývojem a postupně se měnil jeho význam, obsah a charakter. Za nejvýznamnější období můžeme označit průmyslovou revoluci, kterou provází výrazné sociální změny. Lidé ztráceli vztah k přírodě, kumulovali se ve městech, měnil se životní styl. Díky rozmachu průmyslu si člověk rozdělil čas na pracovní a mimopracovní. Z mimopracovního času se postupně vyčleňoval volný čas, stával se masovým jevem a institucionalizoval se. Zásadou zkracování pracovní doby rostl i podíl a význam volného času.

2.2 Funkce volného času

Funkce volného času můžeme posuzovat z různých hledisek. Každý autor má svůj vlastní systém dělení a vyjadřuje hodnotu volného času vzhledem k jednotlivci nebo ke společnosti. V odborné literatuře jsou popisovány tři základní funkce a to zábava, odpočinek a rozvoj

osobnosti člověka. Nemůžeme tvrdit, že by některá funkce byla ta nejdůležitější. Všechny funkce mají svůj význam a můžeme tedy hovořit o komplementaritě funkcí volného času.

Hofbauer (2004, s. 14-15) uvádí více možností rozdělení funkcí volného času podle několika autorů, jsou to například Michael Damay, Joffre Dumazedier, Alexandr Kamiňsky, Roger Sue a Horst W. Opaschowski.

Podle Hofbauera (2004, s. 15) byl Michael Damay jeden z prvních, kdo ve své práci o volném čase dětí a mládeže vymezuje biologickou, sociální, politickou a pedagogickou dimenzi volného času.

Německý pedagog volného času H. W. Opaschowski používá oproti ostatním autorům podrobnější kategorizaci a za základní funkce volného času považuje: rekreaci, kompenzaci, výchovu a další vzdělávání, kontemplaci, komunikaci, participaci, integraci a enkulturu (Hofbauer, 2004, s. 15).

Rekreace je potřeba zotavení. Je to čas, kdy se člověk dokáže zbavit zátěže po práci, kdy dokáže nabrat nové síly, psychicky se uvolnit a mít dobrý pocit z odpočinku.

Kompenzace nebo také vyrovnání se s nedostatky, překonávání jednostrannosti pracovního dne. Zde můžeme zařadit čas, kdy si člověk vědomě užívá života, je to doba lenošení, bezstarostnosti, potěšení a rozptýlení.

Výchova a další vzdělávání (edukace) vychází z potřeby zvědavosti a touhy po získávání nových poznatků. Je to nejen učení ve smyslu získávání nových vědomostí a dovedností, ale také sociální učení, učení se jednat v nových sociálních rolích, umění rozvíjet sebe sama, schopnost vlastní aktivizace.

Kontemplací můžeme rozumět dobu rozjímání, přemýšlení, uvažování nad smyslem života. Člověk by se měl naučit najít si čas jen pro sebe samého, snažit se o porozumění si a nalezení vlastní identity.

Komunikace a sociální kontakty naplňují potřebu člověka nebýt sám. Je to hledání a pěstování sociálních kontaktů, možnost trávit čas ve společnosti druhých, projevit empatii, lásku.

Participace zahrnuje podíl a účast člověka na životě společnosti, komunity. Jde o možnost projevení vlastní iniciativy, angažovanosti, spoluodpovědnosti, spolurozhodování a vytváření vlastního sociálního sebepojetí.

Integrace souvisí s potřebou sounáležitosti. Tvoření skupin a udržování kolektivních vztahů, dodržování rituálů a společné prožívání podporuje emocionální jistotu a pocit sociálního bezpečí člověka.

Enkultura je možnost člověka tvořivě se účastnit na kulturním životě společnosti. Jde o naplnění potřeby vlastního kreativního rozvoje, vyjádření a prosazování osobních nápadů a myšlenek, rozvíjení estetického cítění a fantazie.

2.3 Volný čas dětí a mládeže

Příslušníkem volnočasových aktivit se stává člověk ve všech fázích svého lidského života. Specifickou úlohu v realizaci a v prožívání volného času mají děti a mládež. Podle dokumentu Úmluva o právech dítěte (OSN, 1989) se za dítě považuje každá lidská bytost mladší 18 let, pokud podle právního řádu, který se na něj vztahuje, nedosáhne plnoletosti již dříve. V našem pojetí můžeme do tohoto věkového období zařadit i dospívající mládež.

Prvním prostředím, kde se formuje osobnost dítěte je rodina. Rodina je primární sociální skupinou a má rozhodující vliv na vývoj dítěte. Podle Procházky (2012, s. 102) ovlivňuje rodinné prostředí přímo či nepřímo hodnoty a postoje dítěte a modeluje jeho vzorce chování. Zde se dítě učí přizpůsobovat se životu a z rodiny pak přechází do širšího světa. Rodinné prostředí a podněty z okolního světa mají vliv na podobu a realizaci volnočasových aktivit dětí.

Hofbauer (2004, s. 61-62) pokládá rodinu za prostředí, které by mělo vytvářet příznivé podmínky pro volnočasové aktivity dětí. Nejdůležitější je čas, který rodiče svým dětem věnují. Děti přejímají od rodičů vzorce volnočasového chování a přenášejí si je do svého dalšího života. Žádoucí by byl takový vzor, kdy rodiče učí děti využívat volný čas k vlastnímu rozvoji a ve prospěch druhých. Kladné a vstřícné rodinné prostředí podněcuje zájem dětí o společné aktivity a zároveň umožňuje rozvoj individuálních zájmů a nadání dítěte. V některých rodinách se ale setkáváme s direktivním přístupem, kdy rodiče sami rozhodují o tom, jak bude dítě volný čas trávit. Často pak dochází k nepřiměřenému zaměstnávání a přetěžování dítěte. Protikladem takového jednání je situace, kdy rodiče nemají na děti čas, anebo vůbec neprojevují zájem o to, co jejich dítě ve volném čase dělá. Nezájem rodičů o dítě, nepochopení a nerespektování dětských potřeb může vést k nicnedělání, nudě či protispolečenským aktivitám dítěte. Snahou dnešní společnosti je těmto problémům předcházet a jejich důsledky napravit.

Je prokázáno, že výchova ke zdravému a společensky žádoucímu užívání volného času v dětství je efektivnější a levnější než následná převýchova narušených jedinců (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 167).

Dalším významným prostředím, ve kterém mohou děti a mládež realizovat své volnočasové aktivity, je škola. Škola jako výchovně vzdělávací instituce má významné postavení při ovlivňování volného času dětí. Z hlediska zájmového vzdělávání rozvíjí škola kompetence k trávení volného času. K těmto kompetencím mimo jiné patří i umění účelně trávit volný čas a rozvíjet své zájmy v organizovaných i individuálních činnostech. Na základě zájmu dětí uskutečňuje škola příležitostné jednorázové aktivity, které prohlubují získané vědomosti ve vyučování, nebo mají oddechový charakter. Pravidelná zájmová činnost organizovaná a podporovaná školou se podílí na individuálním rozvoji žáka a na uspokojování jeho potřeb. Uspokojování vlastních zájmů v kolektivu přináší dětem radost z dosažených výsledků (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 163).

Mezi oblasti zájmové činnosti, které pozitivně rozvíjí složky osobnosti a které jsou na školách organizovány formou zájmových kroužků, patří rukodělné a technické činnosti, přírodovědná zájmová činnost, estetickovýchovné činnosti, sportovní aktivity, turistika, společenskovední zájmová činnost a rychle se rozvíjející informační technologie (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 167-168). Všechny typy zájmových činností podporují a rozvíjí tvořivost, samostatnost, odpovědnost a podporují dodržování určitých společenských pravidel. Zároveň utvářejí kladný vztah k práci a podporují účelné využívání volného času i v dospělosti.

Mezi další výrazné subjekty, které nabízí dětem smysluplné využití volného času, můžeme zařadit například střediska volného času, domy dětí a mládeže, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, různé organizace dětí a mládeže, nestátní neziskové organizace a regionální občanská sdružení.

2.4 Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity vycházejí z dobrovolnosti a zájmu a podporují rozvoj osobnosti. Aktivity ve volném čase si děti organizují sami nebo se podle zájmu zúčastňují těch, které pro ně připravili dospělí. V současné době se kromě tradičních sportovních, turistických a kulturně poznávacích aktivit rozvíjí činnosti spojené s moderními komunikačními pro-

středky. Podmínkou volnočasových aktivit je zájem jedince a jeho potřeba poznání, sebevyjádření a seberealizace.

Hájek, Hofbauer a Pávková (2011, s. 167-168) dělí zájmové činnosti z hlediska náplně práce a uspokojování vlastních zájmů do následujících oblastí.

Rukodělné a technické činnosti rozvíjí a zdokonalují manuální dovednosti, jemnou motoriku a představivost. Prostřednictvím mnohostranné činnosti vedou tyto aktivity ke kladnému vztahu k práci, prohlubují zájem o tvořivou práci a mohou ovlivnit výběr budoucího povolání.

Přírodovědná zájmová činnost pěstuje kladný vztah k přírodě a životnímu prostředí, rozvíjí zájem o chovatelství a pěstitelství, přispívá k základnímu poznání rozmanitosti života a seznamuje s přírodními vědami.

Estetickovýchovné činnosti mají kladný vliv na rozvoj emocionální složky osobnosti, rozvíjejí estetické vnímání, představivost, kreativitu a talent. Pro esteticko-výchovnou činnost jsou zvláště významné vlastní tvořivé aktivity.

Tělovýchova a sport podporují fyzickou a psychickou zdatnost dětí, kompenzují jednostranné statické zatížení při sezení ve školních lavicích, podporují správné držení těla, působí jako prevence civilizačních chorob a mají důležitou roli při výchově k toleranci a sebepoznání. Aktivity spojené s pohybem jsou podmínkou zdravého vývoje dětí.

Turistika podporuje poznávání různých přírodních prostředí, rozšiřuje znalosti o přírodě, vytváří pozitivní vztah k přírodě a rozvíjí pohybové aktivity.

Společenskovední zájmová činnost zprostředkovává poznatky o společnosti, o aktuálním dění i o historických souvislostech. Rozvíjí vztah k vlasti, tradici, podporuje zájmové jazykové vzdělávání, poskytuje možnosti pro činnost individuálního charakteru, například sběratelství.

Díky technologickému vývoji dochází ke vzrůstu aktivit spojených s využíváním internetu. Tento druh činnosti, jako jsou hry na počítači, mailování, chatování, řadíme k pasivním volnočasovým aktivitám.

Zájmové činnosti pro děti mohou probíhat různou formou. Pravidelná zájmová činnost může být organizována jako kroužek, klub, oddíl, soubor či kurz a je určena pro přihlášené účastníky. Práce v zájmovém útvaru vychází z individuálního zájmu jedince, cílevědomě rozvíjí jeho osobnost, vede ho k aktivitě a kreativitě. Účast na těchto aktivitách je podmí-

něna pravidelnou docházkou. Naproti tomu nabídka spontánních aktivit pro neorganizované účastníky vychází z možnosti zařízení, která nabízejí pouze podmínky k těmto činnostem. K tomuto druhu volnočasových aktivit můžeme zařadit například návštěvy knihovny, klubu, posilovny, sportovního areálu. Do těchto zařízení mohou návštěvníci kdykoliv přijít, popovídat si, zahrát si hru, zasportovat a poté kdykoliv odejít (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 168-1689).

V současné době je díky nově vznikajícím institucím nabídka volnočasových aktivit vysoká. Kromě tradičních činností vznikají v závislosti na místních podmínkách nové formy volnočasových aktivit. Mohou to být různé výukové programy, které probíhají mimo školu, v různém prostředí a zábavnou formou obohacují a rozšiřují školní učivo. Dalším příkladem může být zážitková pedagogika, která vede k aktivnímu užívání volného času spojeného s prožitkem a dobrodružstvím. Nově vznikají například lanová centra, která umožňují různé druhy fyzických aktivit jednotlivcům i skupinám. Další součástí nově vznikajícího volnočasového prostředí jsou multiplexy, areály využívající moderní počítačovou techniku a jiné zábavní parky (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 54-61).

Oblast volnočasových aktivit má dynamický charakter, který umožňuje přijímat a rozvíjet podněty přicházející z různých oblastí. Do popředí vystupuje snaha o zpřístupnění volnočasových aktivit především dětem a mládeži. Vytváření nových možností trávení volného času, potřeba aktivně reagovat na změny a podporovat aktivní účast dětí a mládeže je trendem současné doby.

3 OBDOBÍ PUBESCENCE

Život člověka prochází složitým vývojem, který je ovlivněn mnoha činiteli. K významným činitelům kromě vrozených dispozic patří prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje a výchova. Pokud chceme výchovně působit na děti a mládež a ovlivňovat jejich životní styl, musíme znát vývojové změny charakteristické pro jednotlivá období lidského života. Zkoumáním vývojových změn v životě člověka se zabývá vývojová psychologie. Poznatky z vývojové psychologie tak mohou napomáhat vychovateli ke stanovování přiměřených výchovných cílů. Výchovné cíle musí respektovat úroveň dosažené rozumové, citové a sociální zralosti dítěte. Požadavky ve výchově zároveň musí vycházet z dosud osvojených vědomostí, dovedností a schopností dítěte a z jeho individuálních dispozic (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 261-262).

Protože se v praktické části budeme zajímat o životní styl žáků II. stupně základní školy, je potřebné znát, k jakým vývojovým změnám dochází v období, které obecně označujeme jako puberta. V odborné literatuře je toto období ohraničeno věkem 11 až 15 let a odborně nazýváno obdobím pubescence. Období pubescence dělí Langmeier a Krejčířová (2006, s. 143) na fázi prepuberty, zhruba od 11 do 13 let, a fázi vlastní puberty ohraničené věkem 13 až 15 let. Období adolescence nastupuje kolem 15 let a trvá do plné reprodukční zralosti zhruba do 22 let.

Proces dospívání je velmi individuální a můžeme ho definovat jako období, kdy jedinec přestává být dítětem, ale zatím ještě není dospělým. Je to věk, kdy dochází k rychlým a radikálním změnám ve všech sférách. Charakteristickým znakem je nerovnoměrný vývoj v oblasti biologického a sociálního zrání jedince. Dospívání je jedním z nejrizikovějších období jedince.

3.1 Tělesný vývoj v období pubescence

Toto období lidského života je spojeno s řadou tělesných změn. Tělesný růst je nerovnoměrný a výrazně individuální. Zatímco v mladším školním věku probíhal růst a vývoj plynule, v období pubescence dochází k poměrně rychlému růstu postavy. Tento proces podporují hormony produkované hypofýzou. Dolní a horní končetiny rostou oproti hrudnímu koši rychleji a tak dochází k tělesné nevyváženosti a k disharmonii postavy. S růstem se zároveň mění i tvar těla. U dívek se rozšiřují pánevní kosti, chlapcům se rozšiřují ramena a přibývá svalstvo. Tělesná stavba dívek a hochů se významně odlišuje. Jedním z nejdůleži-

tějších znaků tohoto období je pohlavní zrání. Objevují se první pohlavní sekundární znaky, u dívek nastupuje první menstruace a u chlapců se objevuje noční poluce. S těmito proměnami souvisí i změny ve funkcích vnitřních orgánů a nervové soustavy. Zvětšuje se objem srdce a roste jeho výkon. Pokračuje zrání mozku a v důsledku hormonálních přeměn se zhoršuje funkční stav centrálního nervového systému (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 91-92).

To vše ovlivňuje pozornost, pracovní schopnost a sebeovládání. Období adolescence, a z toho vyplývající tělesný růst a pohlavní dospívání, je mimořádným obdobím, kdy by měl jedinec dostatečně spát, řádně a v klidu jíst, dodržovat pravidla hygieny a dbát na dodržování pravidelného režimu.

3.2 Kognitivní vývoj

V období pubescence dochází k rozvoji poznávacích procesů a vrcholí intelektový vývoj. Podle Piagetových názorů dosahuje dítě po jedenáctém nebo dvanáctém roce vyššího stupně logického myšlení. Piaget tuto nejvyšší vývojovou etapu nazývá systémem formálních operací. Tuto etapu charakterizuje Piaget jako nový způsob myšlení. Pubescent je tak schopen velkého počtu myšlenkových kombinací. Jedinec je schopen vytvářet domněnky, které nejsou opřeny o reálnou skutečnost, dokáže aplikovat logické operace nezávisle na obsahu soudů, dokáže myslet o myšlení a vytvářet soudy o soudech. Osobnost již zdatně tvoří a ověřuje hypotézy pomocí abstrakce. Nový způsob myšlení má významné následky pro postoj jedince k celému světu a zejména k lidem, dovoluje pohlížet na sebe a na svůj život i na své pocity a na své myšlenky, analyzovat je a kriticky posuzovat. Tak je umožněno nové vidění života, které poskytuje základnu pro budoucí rozhodování a jednání (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 149-152).

Kromě překotného rozvoje myšlení dosahuje svého vrcholu mechanická paměť. Paměť se stává trvalejší, pohotovější a vykazuje známky logiky. Dochází ke zdokonalování vnímání, zpřesňuje se chápání prostoru a času. Zlepšuje se kvalita soustředění a pozornosti. Pro získávání znalostí a dovedností má význam rozvoj tvůrčí fantazie. Další vývoj probíhá i v oblasti řeči. Slovník pubescentů se obohacuje a zvětšuje se slovní zásoba. Jedinci používají delší věty a složitější souvětí, upřednostňují slangové výrazy a jejich řeč je nápadně hlasitá (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 92-94).

3.3 Emoční vývoj a sociální vztahy

Období dospívání označuje odborná literatura jako období bouří a krizí. Emoční instabilita je podmíněna biologickými změnami v organismu jedince a psychologickými a sociálními faktory. Chování pubescenta je charakteristické změnami nálad, nepředvídatelným jednáním, impulzivitou, výbušností a citovou ambivalencí (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 147).

City zastávají v životě pubescenta významnou roli. Oproti dítěti mladšího školního věku jsou rozmanitější, hlubší a díky rozvoji vůle se projevuje lepší schopnost při ovládnutí citových projevů. Změna je patrná i mravním cítěním. Pubescent se vymaňuje z vlivu dospělých a heteronomní mravní cítění se mění v autonomní. Jedinec usiluje o samostatnost a vytváří si svůj vlastní hodnotový systém založený na vlastním vnitřním přesvědčení. Vzorem pro vytváření mravního cítění bývá pro dospívajícího nejen rodina, ale také vrstevníci a osoby citově mu blízké (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 95).

Kladné kvalitativní změny probíhají také v oblasti volního jednání. Dospívající jsou oproti dětem mladšího školního věku vytrvalejší v překonávání překážek, cílevědomější, uvědomělejší a rozhodnější při volbě a realizaci cílů (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 96).

V období pubescence se začínají u dětí formovat postoje k okolnímu světu, jedinci si vytváří vlastní názory a životní plány. Při rozhodování o volbě k povolání hrají významnou roli zájmy dítěte. Hájek, Hofbauer a Pávková (2011, s. 98) udávají, že v období staršího školního věku bývají zájmy hlubší, trvalejší a u některých jedinců dokonce zcela vyhraněné.

Pro toto období je typická změna vztahu postoje k sobě samému. Formuje se sebevědomí a sebehodnocení. Na tento proces mají velký vliv nejen dospělí, ale také vrstevníci a společenské prostředí. Dítě hledá a poznává své možnosti a meze, formuje vlastní identitu. Důležité je i hodnocení vlastního vzhledu. Dítě bývá k sobě velmi kritické a nespokojenost s vlastním tělem může vést k psychickým problémům (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 98-99).

S citovým vývojem souvisí snaha dospívajících o samostatnost, vymanění se z vlivu rodičů a touha patřit ke skupině vrstevníků. Vztah k dospělým je typický výraznou kritikou a neuznáváním rodičovské autority. Na významnosti nabývá vztah k vrstevníkům a kamarádům. Melgosa (2003, s. 83) zdůrazňuje význam přátelství pro vyvážený rozvoj dospívajících.

cích. Ve skupinách založených na přátelství si dítě formuje sebevědomí, učí se jednat s druhými, nachází zde citovou oporu a má možnost srovnání sebe sama s ostatními. Skupiny zaměřené protispolečensky pak představují velké riziko a mohou mít negativní vliv na dospívajícího.

3.3.1 Vrstevnické skupiny

Vrstevnické skupiny jsou přirozeným prostředím pro vývoj a socializaci jedince. Vrstevnická skupina se vyznačuje věkovou a názorovou blízkostí. Vznik vrstevnické skupiny lze u dětí pozorovat až se vstupem do školy. Z herních skupin, které fungují v předškolním věku, se postupně vytváří skupiny s pevnou vnitřní vazbou, se systémem hodnot a norem a se systémem sociální kontroly. Vrstevnické skupiny vznikají spontánně a mají neformální charakter (Kraus, 2014, s. 88).

Podle Vágnerové (1999, s. 278-279) vzrůstá význam vrstevnické skupiny právě v období pubescence. Je to období, kdy začíná slábnout vliv rodiny, mění se vztah k autoritě a dítě neakceptuje vše, co mu dospělí předkládají. Vrstevnická skupina se stává místem, kde jedinec získává novou sociální identitu.

Proces socializace, jak uvádí Procházka (2012, s. 120), probíhá jako sled logických událostí, které musí budoucí člen zvládnout. Podmínkou pro funkční a plnohodnotné začlenění do skupiny je ztotožnění se s cíli skupiny a interiorizace cílů společenství. Sdílení společných hodnot a cílů je výrazným projevem chování ve skupině. Pod tlakem početní převahy se modeluje chování, které se stává rolí. Převzetím rolového chování se stává jedinec aktivním členem dané skupiny a má možnost podílet se na výkonu kontrolních mechanismů ve skupině.

Vrstevnické skupiny nabízejí svým členům možnost kompenzování psychické zátěže a uspokojují další psychické potřeby, jako jsou společné zážitky, možnost relaxace a uvolnění. Zároveň mu pomáhají formovat morální hodnoty a zásady a poskytují mu emocionální podporu. Pro dospívající je velmi důležitý pocit, že jsou přijímáni svými kamarády. V prostředí spolužáků se děti cítí nenuceně, uvolněně a svobodně. Přátelství je nezbytná součást života dospívajících a přátelská pouta, která v těchto skupinách vznikají, bývají často velmi pevná (Melgoza, 2003, s. 82-83).

Vrstevnické skupiny mohou být někdy zdrojem problémů. Dospívající se chtějí lišit od ostatních a vytvářejí si ve skupinách specifickou subkulturu s odlišnými znaky. Kolektivní

cítění je v období dospívání velice silné a snaha prosadit se ve skupině může vést ke konfliktům. Hájek, Hofbauer a Pávková (2011, s. 99) upozorňují na to, že konflikty s vrstevníky nebo negativní postoj celé skupiny může dovést jedince ke zkratovému jednání a stresovým situacím. Pokud se dítě vymyká normám nastavených skupinou, může být šikanováno. Snaha jedince zalíbit se partě může vést k chování, které překračuje běžné sociální normy. Je na vychovatelích, aby pozitivně ovlivňovali život a dění ve skupině a reagovali tak na projevy rizikového chování. Preventivní programy, které fungují ve školním i mimoškolním prostředí, nabízejí množství aktivit, které podporují výchovu ke zdravému životnímu stylu a eliminují špatný vliv negativně orientovaných skupin.

4 SHRNU TÍ

„Způsob, jakým dospívající tráví volný čas, je jedním z významných kritérií, která charakterizují jejich životní styl i život jejich rodiny. Přirozeným způsobem se v něm odráží jejich individuální a rodinné možnosti a cíle, kulturní klima, hodnoty, zájmy a zvyklosti referenčního prostředí“ (Csémy et al., 2005, s. 44).

Zdraví a spokojenost dětí ovlivňuje mnoho faktorů. K nejdůležitějším patří rodina a škola. Rodina, ve které dítě vyrůstá, má nezastupitelnou roli při vytváření podmínek pro zdravý vývoj dítěte. Úkolem školy je pak vybavit žáky vědomostmi, dovednostmi, postoji a kompetencemi, díky kterým mohou obstát ve společnosti a v dalším životě. Škola rozvíjí osobní předpoklady a schopnosti dětí a výrazně ovlivňuje kvalitu jejich života. Pro rozvoj sociálních schopností dětí jsou důležité formální vrstevnické skupiny, které ve škole vznikají. Vztahy mezi vrstevníky ovlivňují formování osobnosti dítěte.

V návaznosti na schválené dokumenty z oblasti primární prevence vytváří škola podmínky pro předcházení rozvoje rizikového chování zpracováním preventivního programu. Tento program využívá všech prostředků školy k vytvoření bezpečného a podnětného prostředí pro všechny žáky. V rámci preventivního programu podporuje škola výchovu ke zdravému životnímu stylu, zdravému sebevědomí a rozvíjí sociální dovednosti. Cílem je předcházet či omezovat výskyt projevů rizikového chování. Nabídkou volnočasových aktivit formou zájmových kroužků a jiných programů, podněcuje škola žáky k smysluplnému využívání volného času. Souborem aktivit, které vedou k dodržování společenských pravidel, podporuje škola u dětí pocit odpovědnosti za sebe a své jednání.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Jedno z významných kritérií, které charakterizuje životní styl jedince, je způsob trávení volného času. Děti a dospívající mají možnost realizovat široké spektrum aktivit. Škola má důležitou pozici při ovlivňování výběru volnočasových aktivit svých žáků. Smysluplné využívání volného času a aktivity podporující zdravý životní styl jsou základním principem prevence rizikového chování. K vytvoření účinné školní preventivní strategie může napomoci výzkum v oblasti sféry volného času dětí.

Pro realizovaný výzkum jsme z tohoto důvodu stanovili následující výzkumný problém:

Jakým způsobem tráví žáci II. stupně Základní školy Fryšták svůj volný čas?

5.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jaké volnočasové aktivity se podílejí na utváření životního stylu žáků šestých až devátých tříd ZŠ ve Fryštáku.

Dílčí cíle:

Zjistit, kolik času věnují žáci přípravě do školy.

Zjistit, jakým aktivitám se žáci ve svém volném čase nejvíce věnují.

Zjistit, do jaké míry ovlivňují informační a komunikační technologie volný čas žáků.

Odhalit vybrané rizikové projevy chování u žáků.

Zjistit míru životní spokojenosti žáků.

5.2 Výzkumné otázky

1. Kolik času tráví žáci přípravou do školy?
2. Jakým aktivitám se nejčastěji žáci věnují ve svém volném čase?
3. Jak ovlivňují informační a komunikační technologie volný čas žáků?
4. Mají žáci zkušenost s užíváním návykových látek?
5. Jsou žáci spokojeni se svým životem?

5.3 Výzkumný soubor

Výzkum je cíleně zaměřen na zmapování situace týkající se volnočasových aktivit žáků II. stupně Základní školy Fryšták. ZŠ ve Fryštáku je plně organizovanou školou s devíti postupnými ročníky. Škola je přirozeně spádovou pro okolní obce. Celková kapacita školy je 500 žáků. Ve školním roce 2016/2017 navštěvuje školu 370 žáků. Výuka na druhém stupni základní školy je organizovaná do sedmi tříd v počtu 146 žáků.

Výzkumný soubor byl zvolen na základě dostupného výběru. V tomto případě jsou do souboru vybrány osoby, které jsou pro výzkumníka místně a časově dostupné. Závěry výzkumu mohou být vztahovány pouze k tomuto výběrovému souboru.

5.4 Metoda sběru dat

Pro výzkum daného problému jsme zvolili kvantitativní přístup, který umožňuje relativně rychlý sběr dat od velkého počtu respondentů (Chráska, 2007, s. 164). Ke sběru dat jsme použili metodu dotazníkového šetření. Dotazník je možno charakterizovat jako písemné kladení otázek a získávání písemných odpovědí (Gavora, 2000, cit. podle Chráska, 2007, s. 163).

Dotazník byl sestaven na základě zvoleného výzkumného problému:

Jakým způsobem tráví žáci II. stupně ZŠ Fryšták svůj volný čas?

Dotazník tvoří 26 otázek. Otázky v dotazníku jsou seskupeny do pěti oblastí, které vyplývají z vytyčených výzkumných otázek. V úvodu dotazníku jsou zařazeny položky týkající se školní přípravy. Druhá část otázek směřuje na oblast volného času žáků. Třetí okruh tvoří položky zaměřené na čas, který žáci věnují elektronickým médiím. Poté následují položky ke zjištění zkušeností žáků s užíváním návykových látek. Poslední část otázek se týká zdraví a životní spokojenosti. Celkem 15 položek v dotazníku je uzavřených, 10 polouzavřených a 1 položka je stupnicová.

Otázky číslo 3, 4, 11, 12, 14, 24 a 25 jsou převzaty z odborné publikace Životní styl a zdraví českých školáků (Csémy, et al., 2005). Autor ve svém výzkumu vychází z podkladů Světové zdravotnické organizace, která se podílí na výzkumu forem chování ovlivňující zdraví dětí a mládeže (Csémy, et al., 2005, s. 7). Výzkum probíhal v České republice

v roce 2002 podle dotazového formuláře Světové zdravotnické organizace. Výzkum probíhal na reprezentativním vzorku českých dětí ve věku 11 – 15 let (Csémy, et al., 2005, s. 7).

5.5 Sběr dat

Sběr dat proběhl po dohodě s ředitelstvím školy začátkem ledna 2017. Šetření probíhalo v sedmi třídách druhého stupně základní školy, věkové rozmezí žáků bylo 11 – 16 let. Z celkového počtu 146 žáků se šetření zúčastnilo 133 přítomných žáků. Sběru dat jsem se osobně účastnila. Žákům byl ve třídách rozdán dotazník a všichni byli poučeni o způsobu vyplňování. Dotazník byl anonymní, ale pokud žáci potřebovali, byla jim individuálně poskytnuta rada. Vyplnění dotazníku trvalo v průměru 25 minut. Návratnost dotazníků byla 100%.

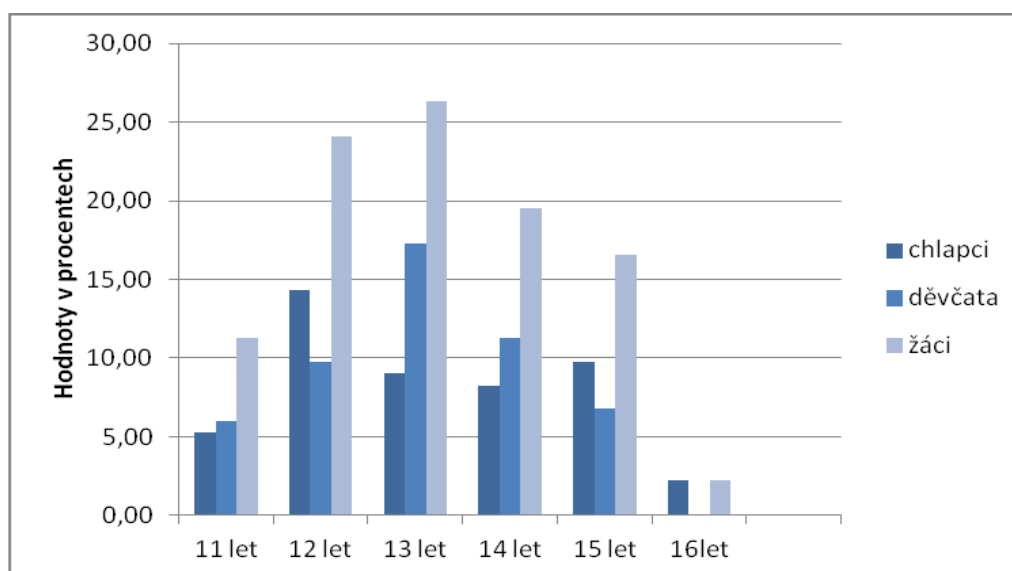
6 ANALÝZA DAT

Získané údaje jsou na základě výpočtu relativních četností zaznamenány do tabulek a grafů. Vyhodnocující tabulky jsou součástí přílohy P I.

6.1 Identifikační údaje

Složení výzkumného vzorku, položka 1 a 2.

Graf č. 1 Složení výzkumného vzorku.



Dotazníkového šetření se účastnilo 133 žáků ve věku 11 – 16 let. Nejvyšší počet dotazovaných žáků byl ve věku 12 let (24%), nejmenší počet byl ve věku 16 let (2%). Z celkového počtu žáků bylo 68 děvčat (51%) a 65 chlapců (49%).

6.2 Hlavní položky

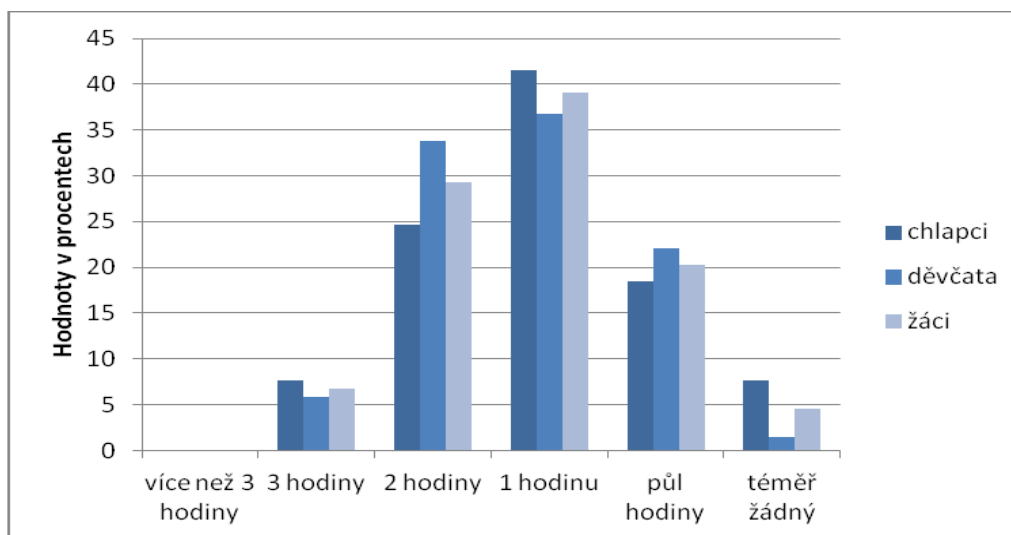
6.2.1 Školní příprava

Naším záměrem bylo porovnat, kolik času stráví žáci doma přípravou do školy ve všední den a o víkendu.

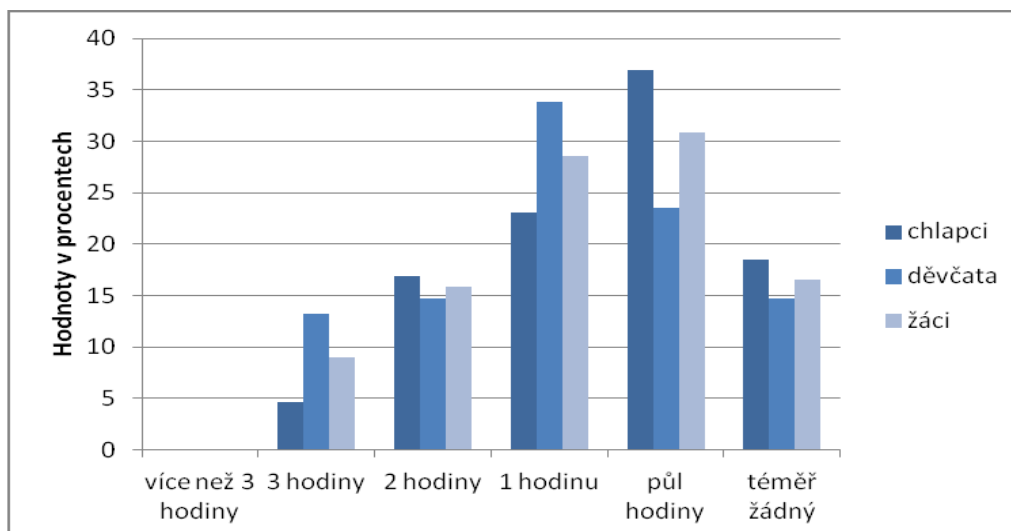
Položka 3. Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě ve všední den?

Položka 4. Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendech?

Graf č. 2 Čas věnovaný školní přípravě ve všední den.



Graf č. 3 Čas věnovaný školní přípravě o víkendu.



Z grafů vyplývá, že školní přípravou tráví žáci delší dobu během týdne, než o víkendu. Během týdne se 52 žáků (39%) učí přibližně jednu hodinu denně. Hodinu času školní přípravě věnuje 27 chlapců (41,5%) a 25 děvčat (36,8%). Téměř žádný čas nevěnuje školním povinnostem 6 dětí (4,5%), z toho je většina chlapců. Naopak o víkendech nad domácími úkoly tráví půl hodiny 40 žáků (31%) a téměř žádný čas nevěnuje domácí přípravě 22 žáků (16,5%). Za pozornost stojí, že během týdne se školní přípravě 3 hodiny denně věnuje 5 chlapců (7,7%) a 4 děvčata (6%). O víkendech se situace mění a 3 hodiny věnuje školní přípravě 9 děvčat (13,2%) a jen 3 chlapci (4,6%). Ze zaznamenaných výsledků můžeme soudit, že většině dětí zůstává dostatek času na realizaci vlastních volnočasových aktivit.

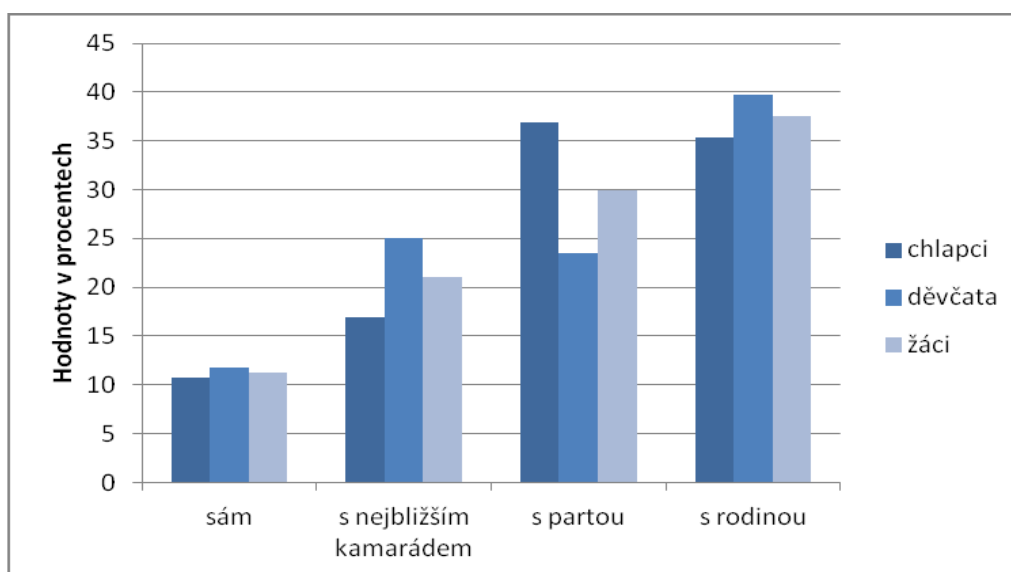
V porovnání s výzkumem Csémy (2005) se výsledky výzkumů přibližují v časové dotaci jedna hodina denně školní přípravy během týdne. Výzkum Csémy (2005) udává 31,7% žáků, náš výzkum 39,1% žáků. Čas věnovaný školní přípravě o víkendech se u obou výzkumů přibližuje v časové dotaci půl hodiny denně, Csémy (2005) uvádí 34,3% žáků, náš výzkum 30,08% žáků. Více než 3 hodiny denně se školní přípravě ve všední den podle výzkumu Csémy (2005) věnuje 2,3% žáků a o víkendu 2,4% žáků. Z našich respondentů nikdo neuvádí, že by se domácí školní přípravě věnoval více než 3 hodiny denně.

6.2.2 Volnočasové aktivity

Naší snahou bylo zjistit, s kým nejčastěji tráví žáci svůj volný čas a jakým aktivitám se ve volném čase věnují.

Položka 5. S kým nejčastěji trávíš svůj volný čas?

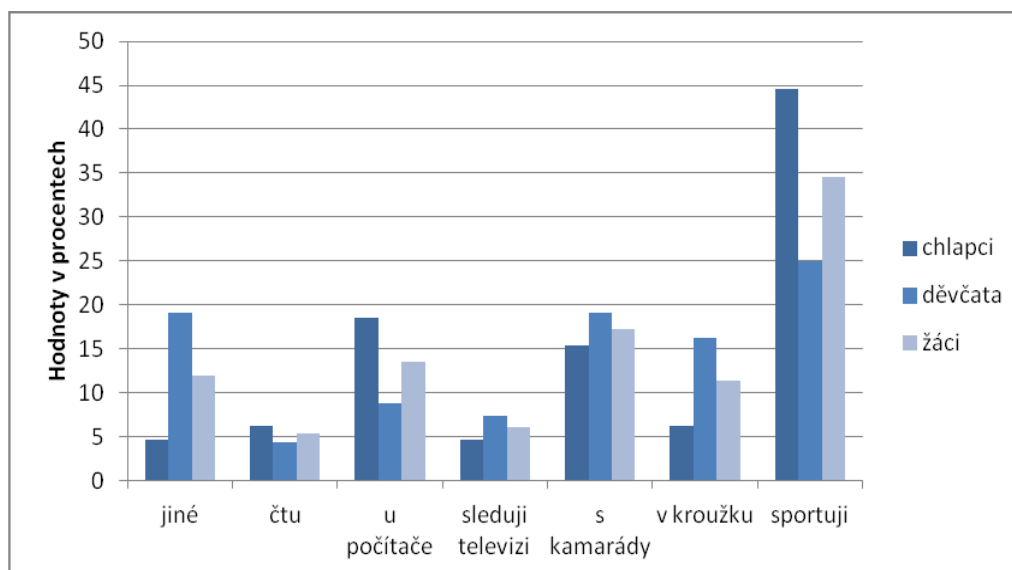
Graf č. 4 S kým nejčastěji tráví žáci svůj volný čas.



Z grafu můžeme vypočítat, že nejvíce dětí (37,6%) tráví svůj volný čas nejčastěji s rodinou. Za povšimnutí stojí údaj, že 15 dětí (11,3%) je nejčastěji samo. Pokud porovnáme čas trávený s nejbližším kamarádem a s partou zjistíme, že výsledná data se liší u chlapců a děvčat. S partou tráví čas 24 chlapců (36,9%) a 16 děvčat (23,5%). S nejbližším kamarádem tráví svůj čas nejčastěji 11 chlapců (16,9%) a 17 děvčat (25%).

Položka 6. Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?

Graf č. 5 Jak nejčastěji tráví žáci svůj volný čas.



Graf ukazuje, že nejčastěji žáci sportují, tento údaj uvádí 29 chlapců (44,6%) a 17 děvčat (25%). Nejméně času věnují žáci čtení (5,3%) a sledování televize (6%). U počítače tráví čas 12 chlapců (18,5%) a jen 6 děvčat (8,8%). Svůj volný čas tráví nejčastěji v zájmovém kroužku pouze 4 chlapci (6,2%), ale 11 děvčat (16,2%). Deset chlapců (15,4%) a 13 děvčat (19,1%) tráví nejčastěji svůj čas s kamarádem.

U této otázky mohli žáci sami vypsát jiné možnosti trávení volného času. Nabídky využilo 13 děvčat a 3 chlapci. K položce jiné přiřadili žáci: u telefonu, se psem, ve výtvarce, u koní, pomoc doma, s přítelkyní, ve skautu (řazeno sestupně).

Položka 7. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?

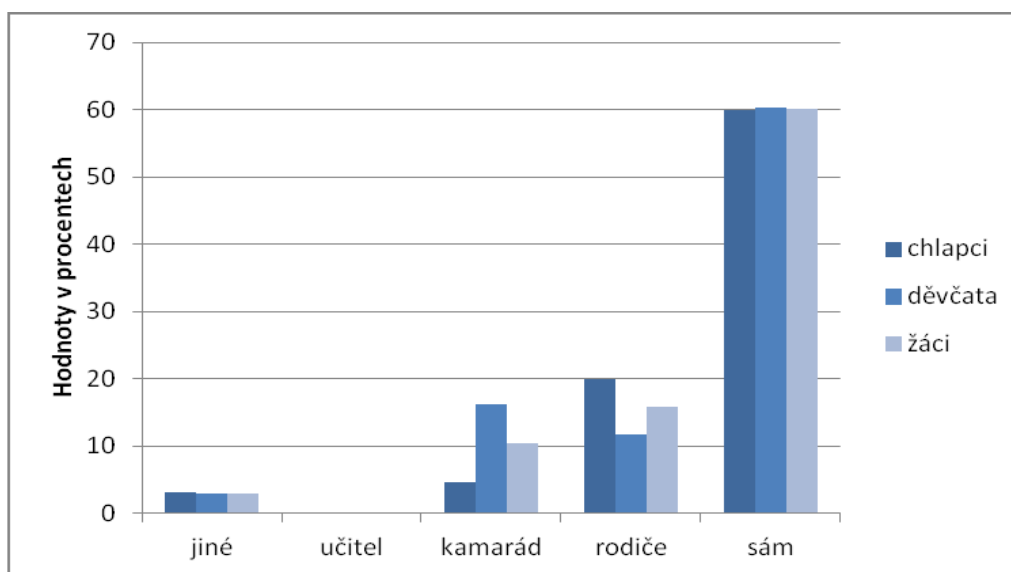
Zájmový kroužek navštěvuje 117 žáků (88%), z toho 57 chlapců (87,7%) a 60 děvčat (88,2%). Žádný zájmový kroužek nenavštěvuje 8 (12,3%) chlapců a 8 (11,8%) děvčat.

Položka 8. Pokud nenavštěvuješ žádný zájmový kroužek, tak je to z jakých důvodů?

Z nabídnutých možností si 14 žáků (10%) vybralo, že je tato aktivita nezajímá, 4 žáci (3%) nemají na zájmové kroužky čas, 4 žáci (3%) uvádí jiné důvody a rodiče 1 žáka (0,8%) nemají peníze na zaplacení zájmového kroužku.

Položka 9. Kdo tě nejvíce ovlivnil při výběru zájmového kroužku?

Graf č. 6 Kdo ovlivnil žáky při výběru zájmového kroužku.



Zájmový kroužek si samo vybralo 80 dotázaných dětí (60,2%). Na rady rodičů dalo 21 dětí (15,8%), z toho se více nechali ovlivnit chlapci než děvčata. Vlivu kamaráda podlehl 14 dětí (10,5%), v tomto případě se více nechala ovlivnit děvčata. Vliv učitele neudává žádné z dotazovaných dětí. Čtyři děti (3%) doplnily do možnosti jiné: bratr, sestra, dědeček, známý.

Položka 10. Chybí ti ve škole nějaký zájmový kroužek, který bys rád navštěvoval/a?

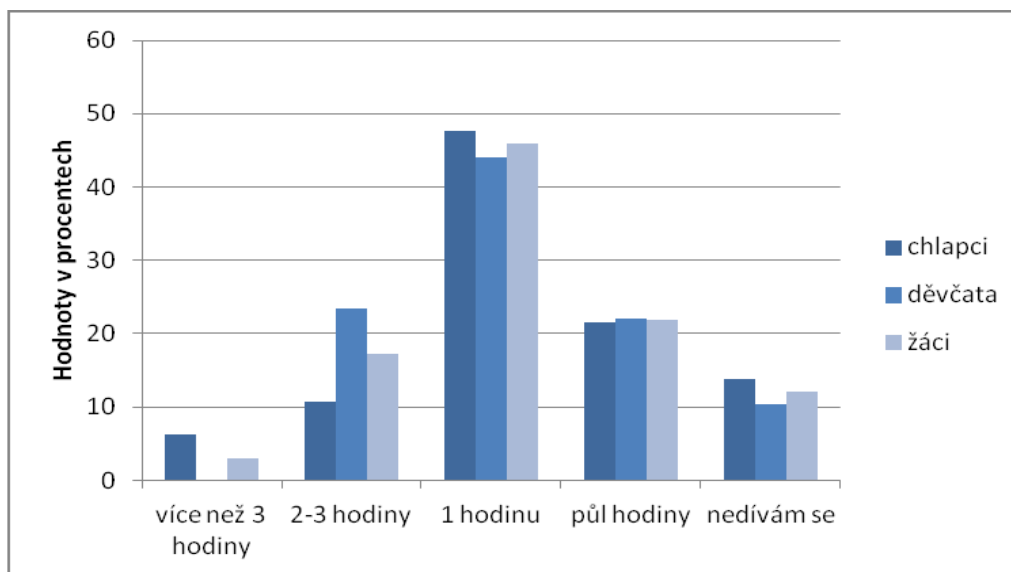
Ze získaných dat jsme zjistili, že většina dětí je s nabídkou zájmových kroužků spokojena. Žádný zájmový kroužek nechybí 94 dětem (70,7%), 39 dětí (29,3%) by chtělo nabídku zájmových kroužků rozšířit.

6.2.3 Vliv informační a komunikační technologie na volný čas žáků

Naším cílem bylo zjistit, do jaké míry je ovlivněn volný čas žáků elektronickými médii.

Položka 11. Kolik hodin denně sleduješ televizi?

Graf č. 7 Čas strávený u televize.

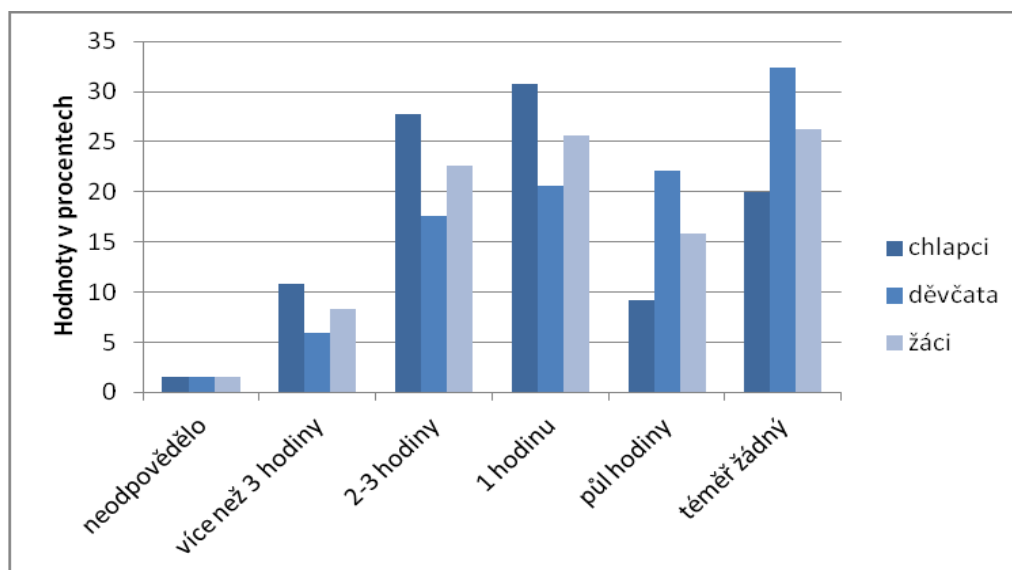


Z grafu vyplývá, že 16 dětí (12%) se na televizi vůbec nedívá a 29 dětí (21,8%) se dívá maximálně půl hodiny. Nejvyšší počet dětí, které sledují televizi alespoň 1 hodinu denně je 61 (45,9%). Počet dětí sledující programy v televizi 2-3 hodiny denně klesá na 23 (17,3%). Za pozornost v tomto časovém úseku stojí rozdíl mezi chlapci a děvčaty. Na televizi se 2-3 hodiny denně dívá více děvčat (23,5%) než chlapců (10,8%). Více než 3 hodiny denně sledují televizi 4 chlapci (3%), děvčata tuto dobu sledovanosti neuvádí.

Výzkum Csémy (2005) má dobu, kterou děti trávily před televizní obrazovkou rozdělenou na čas ve všední den a během víkendu. Z tohoto důvodu nelze výzkumy srovnávat. Jen pro zajímavost uvádíme, že ve výzkumu Csémy (2005) v roce 2002 sledovalo televizi během týdne 6 a více hodin denně 5,9% dětí a 12,3% dětí o víkendu.

Položka 12. Kolik hodin denně trávíš u počítače?

Graf č.8 Čas strávený u počítače.

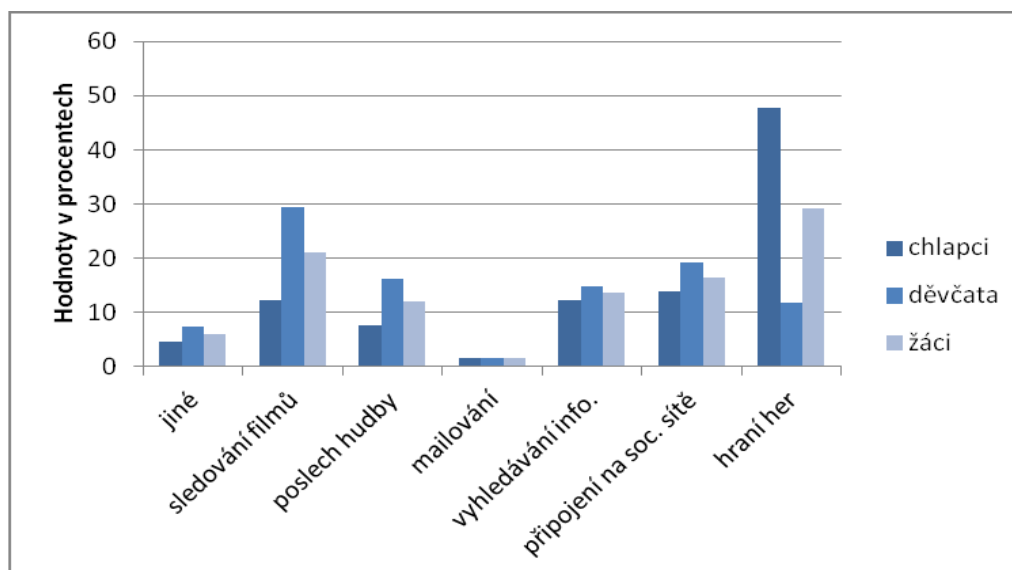


Z odpovědí na otázku číslo 12 jsme zjistili, že více než 3 hodiny denně tráví u počítače 7 chlapců (10,8%) a 4 děvčata (5,9%). Téměř žádný čas nevěnuje počítači 13 chlapců (20%) a 22 děvčat (32,4%). Celou jednu hodinu denně je u počítače 20 chlapců (30,8%) a 14 děvčat (20,6%), 2–3 hodiny svého času denně věnuje počítači 18 chlapců (27,7%) a 12 děvčat (17,6%). Podle hodnot uvedených v grafu lze usuzovat, že u počítače tráví více času chlapci než děvčata.

V porovnání s výzkumem Csémy (2005) nerozlišujeme v našem šetření čas strávený u počítače na všední den a víkend a mírně jsme upravili denní časový limit. Porovnávat můžeme dva časové údaje. Půl hodiny denně ve všední den stráví u počítače ve výzkumu Csémy (2005) 20,9% dětí, o víkendech 14,1% dětí. Z odpovědí našich respondentů vyplývá, že půl hodiny denně je u počítače 15,8% dětí. Jednu hodinu denně ve výzkumu Csémy (2005) věnuje počítači ve všední den 17,6% dětí a o víkendu 13,9%. V našem výzkumu tráví jednu hodinu u počítače vyšší procento dětí (25,6%).

Položka 13. Jakým aktivitám se na počítači nejvíce věnuješ?

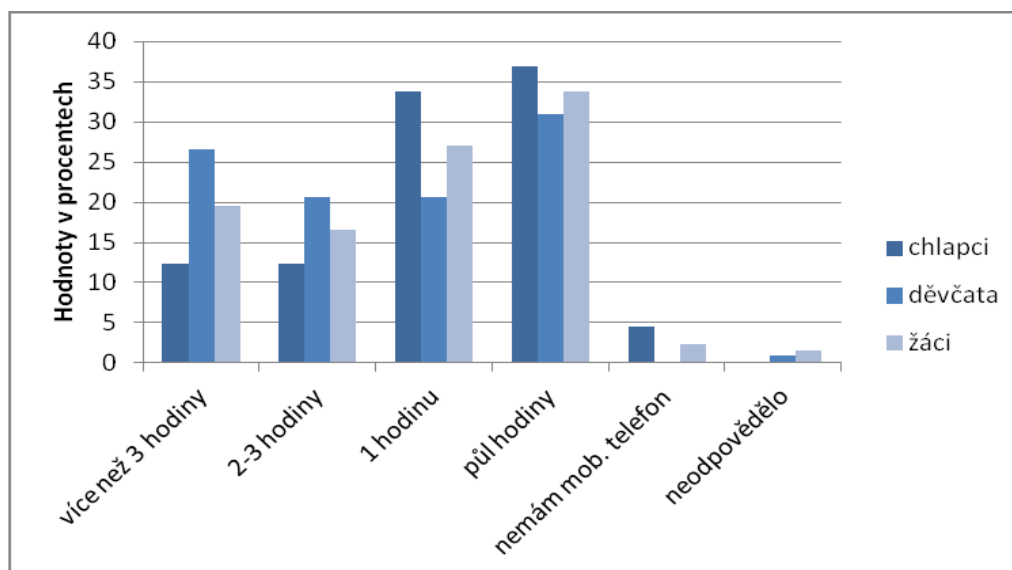
Graf č. 9 Aktivity na počítači.



Graf číslo 8 ukazuje, že hraní her na počítači se líbí nejvíce chlapcům. Této aktivitě se věnuje 31 chlapců (47,7%) a 8 děvčat (11,8%). Sledování filmů na počítači upřednostňují více děvčata. Tuto aktivitu uvádí 20 děvčat (29,4%) a 8 chlapců (12,3%). Třetí nejčastěji provozovanou činností na počítači je komunikace na sociálních sítích, na sociální síť se připojuje 13 děvčat (19,1%) a 9 chlapců (13,8%). Informace na internetu vyhledává 18 dětí (13,5%) a 16 dětí (12%) poslouchá rádo na počítači hudbu. K dalším aktivitám, které děti uváděly, patří sledování seriálů, skype, psaní všemi deseti (vyučovací předmět ve škole). Psaní e-mailů ztrácí v dnešní době u dětí na významu, tuto činnost udávají pouze 2 respondenti (1,5%).

Položka 14. Kolik času věnuješ komunikaci pomocí mobilního telefonu?

Graf č. 10 Čas strávený komunikací pomocí mobilního telefonu.



Ve srovnání s chlapci věnují delší čas komunikaci pomocí mobilního telefonu děvčata. Více než dvě hodiny denně používá mobilní telefon 32 děvčat (47,1%) a 16 chlapců (24,6%). Jednu hodinu svého času komunikuje přes mobilní telefon 22 chlapců (33,8%) a 14 děvčat (20,6%). Půl hodina komunikace denně stačí pro 24 chlapců (36,9%) a 21 děvčat (30,9%). Všechna dotazovaná děvčata vlastní svůj mobilní telefon, 3 chlapci (4,6%) mobilní telefon nemají. Na otázku číslo 14 neodpověděla jedna dívka.

Položka 15. Nudíš se ve volném čase?

Ze zpracovaných odpovědí vyplynulo, že se ve volném čase nudí 2 chlapci (3,1%) a 3 děvčata (4,4%). To, že se ve svém volném čase nenudí, udává 32 chlapců (49,2%), ale jen 18 děvčat (26,5%). Občas se nudí celkem 78 dětí (58,6%), z toho je 31 chlapců (47,7%) a 47 děvčat (69,1%).

6.2.4 Zkušenosti s užíváním návykových látek

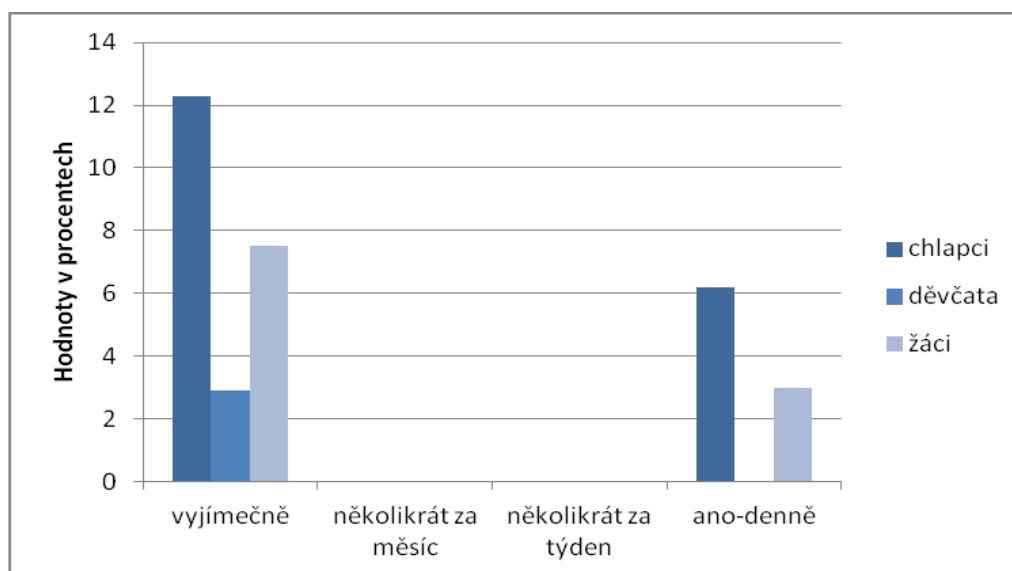
Naší snahou bylo zjistit možné zkušenosti žáků s užíváním legálních návykových látek.

Položka 16. Už jsi někdy zkoušel/a kouřit?

Na základě odpovědí jsme zjistili, že z celkového počtu 133 dětí, jich 44 (33,1%) již zkusilo kouřit. Zkušenosti s kouřením má 30 chlapců (46,2%) a 14 děvčat (20,6%).

Položka 17. Kouříš v současné době?

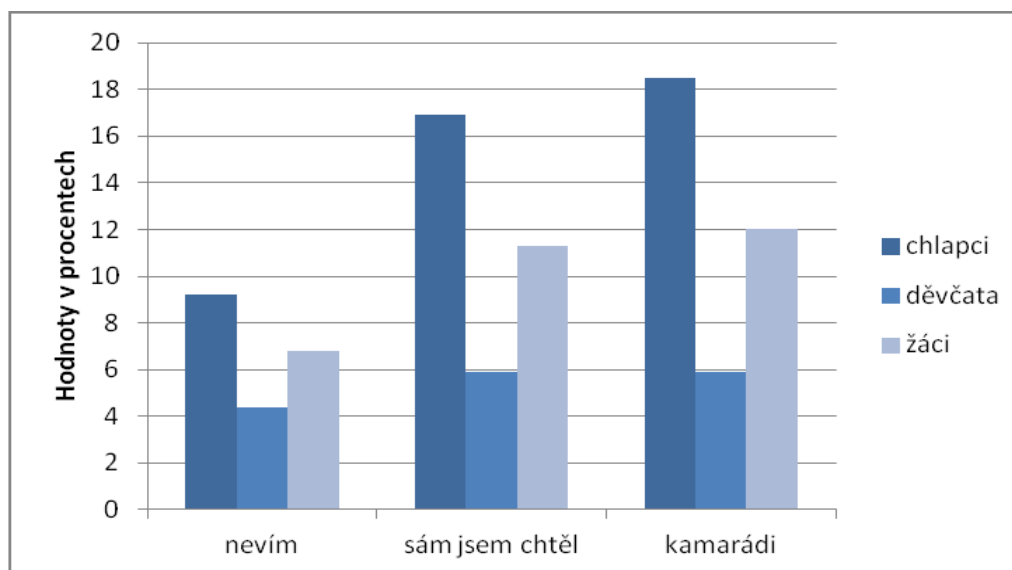
Graf č. 11 Četnost kouření.



Hodnoty v grafu číslo 10 ukazují na rozdíly ve výskytu kuřáctví podle pohlaví. Výjimečně kouří 8 chlapců (12,3%), 4 chlapci (6,2%) ve věku 14 až 15 let kouří denně. Dvě děvčata (2,9%) kouří výjimečně a denně nekouří žádná dívka. Interval několikrát za měsíc a několikrát za týden nevybral žádný z dotázaných respondentů. Navzdory osvětě zůstává problém kuřáctví mezi dětmi stále aktuální.

Položka 18. Pokud kouříš, kdo tě nejvíce ovlivnil, že jsi s kouřením začal/a?

Graf č. 12 Možnost vlivu okolí na kuřáctví dětí.



Ze zaznamenaných odpovědí jsme zjistili, že kamarády se nechalo ovlivnit 16 dětí (12%), dalších 15 dětí (11,3%) chtělo samo zkusit kouření cigarety a 9 dětí (6,8%) neví, proč s kouřením vůbec začínalo.

Položka 19. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?

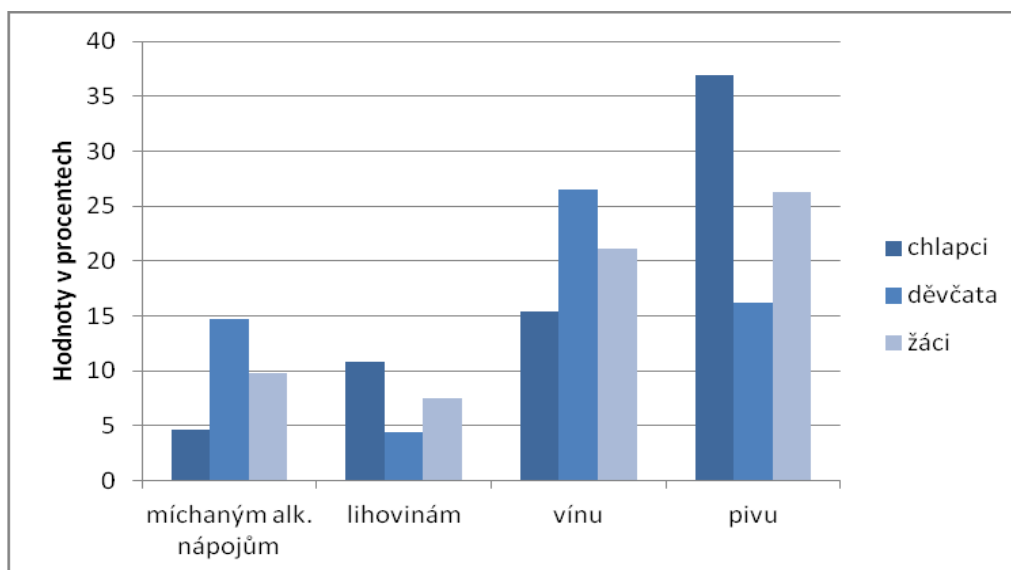
Ačkoliv je konzumace alkoholu legálně povolena až od 18 let, výsledky dotazníkového šetření ukazují na poměrně časté pití alkoholu mezi dětmi školního věku. Zkušenost s alkoholem ve věku 11 až 16 let potvrdilo 103 dětí (77,4%). K pití alkoholických nápojů se přiznalo 54 chlapců (83,1%) a 49 děvčat (72,1%).

Položka 20. Jak často piješ alkoholické nápoje?

Celkem 39 chlapců (60%) a 40 děvčat (59%) odpovědělo, že alkoholické nápoje pije jen při výjimečných příležitostech. Jedenkrát za týden pijí alkohol 3 chlapci (4,6%) a 2 děvčata (2,9%). Denní konzumaci alkoholických nápojů neuvádí žádný z oslovených respondentů.

Položka 21. Kterému z alkoholických nápojů dáváš přednost?

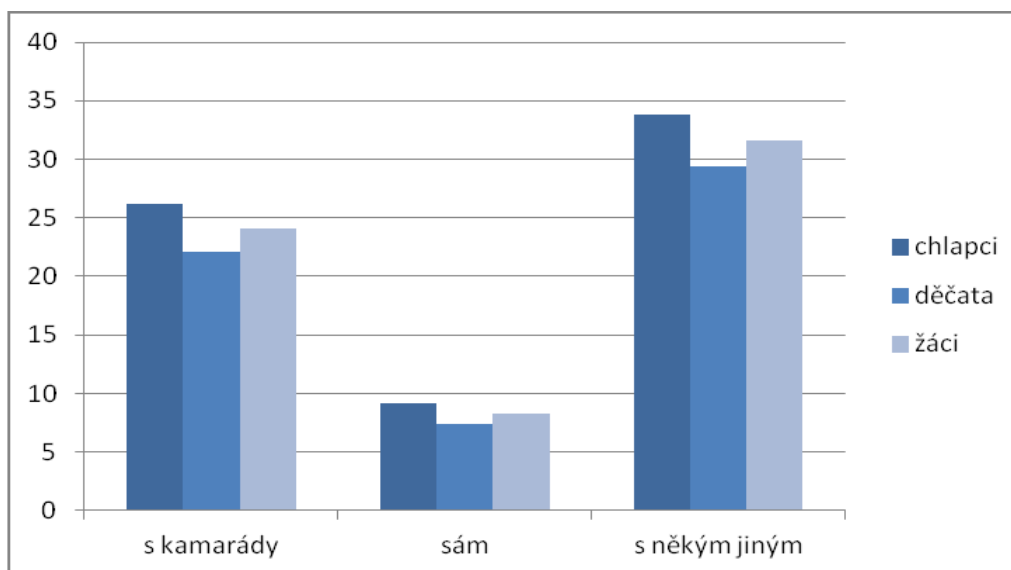
Graf č. 13 Druh užívaných alkoholických nápojů.



Graf číslo 12 ukazuje, jaký druh alkoholického nápoje žáci nejvíce konzumují. Pivo patří celkově k nejčastěji konzumovanému alkoholickému nápoji. Pití piva dává přednost 35 žáků (26,3%). Tento alkoholický nápoj nejraději konzumuje 24 chlapců (36,9%) a 11 děvčat (16,2%). Naopak vínu dává přednost více děvčat, z 28 žáků (21,1%) je to 18 děvčat (26,5%) a 10 chlapců (15,4%). Míchané alkoholické nápoje mají v oblibě více děvčata než chlapci, z celkového počtu 13 žáků (9,8%) udává pití míchaných alkoholických nápojů 10 děvčat (14,7%) a 3 chlapci (4,6%). Pití lihovin upřednostňuje 10 žáků (7,5%), 7 chlapců (10,8%) a 3 děvčata. (4,4%).

Položka 22. S kým nejčastěji piješ alkohol?

Graf č. 14 S kým žáci pijí alkoholické nápoje.



To, že alkohol pijí děti o samotě, uvádí 11 žáků (8,3%). Společně s kamarády konzumuje alkohol 32 žáků (24,1%). S někým jiným pije alkohol 22 chlapců (33,8%) a 20 děvčat (29,4%). Nejvyšší počet žáků uvádí, že konzumují alkohol s někým jiným. Z odpovědí vyplynulo, že děti nejčastěji pijí alkohol se členy rodiny. S rodiči pije alkohol 27 dětí (20,3%), 4 žáci (3%) pijí alkohol s otcem, 1 žák (0,8%) s dědečkem, 1 žák (0,8%) se strýcem a 1 žák (0,8%) pije alkohol s přítelkyní.

Položka 23. Už jsi někdy zkoušel/a nějakou jinou drogu?

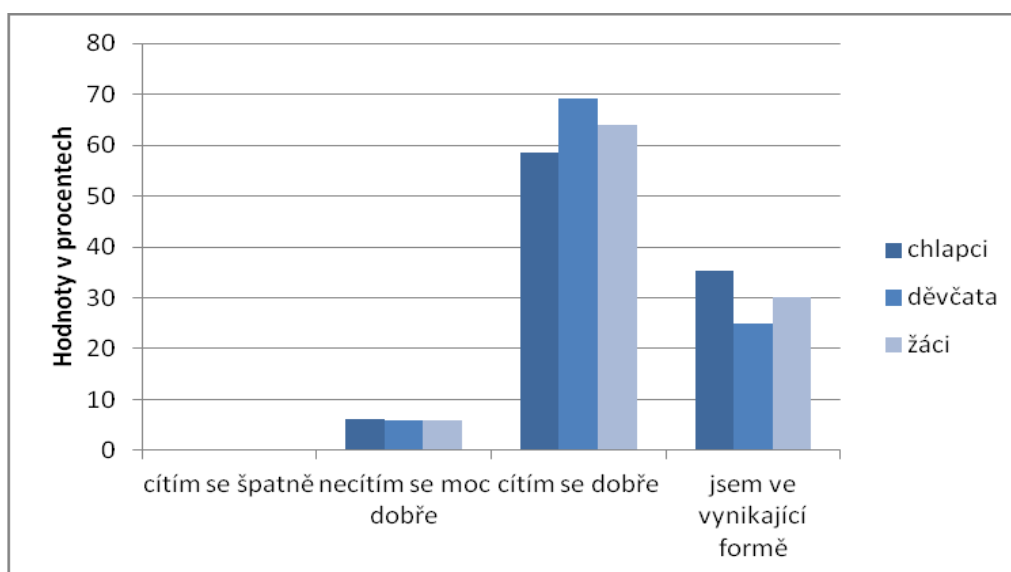
Na tuto položku v dotazníku odpovědělo z celkového počtu 133 dětí negativně 124 respondentů (93,2%). Jinou drogu vyzkoušelo 9 žáků (6,8%). Tento údaj potvrzuje 7 chlapců (10,8%) a 2 děvčata (2,9%). V možnosti specifikace drogy byla 4 krát uvedena marihuana, 1 krát vodní dýmka a 1 krát pervitin.

6.2.5 Životní spokojenost

Naším cílem bylo zjistit, jak žáci subjektivně hodnotí vlastní zdraví, zda se cítí šťastní a co považují ve svém životě za nejdůležitější.

Položka 24. Co si myslíš o svém zdravotním stavu?

Graf č. 15 Subjektivní hodnocení zdravotního stavu.

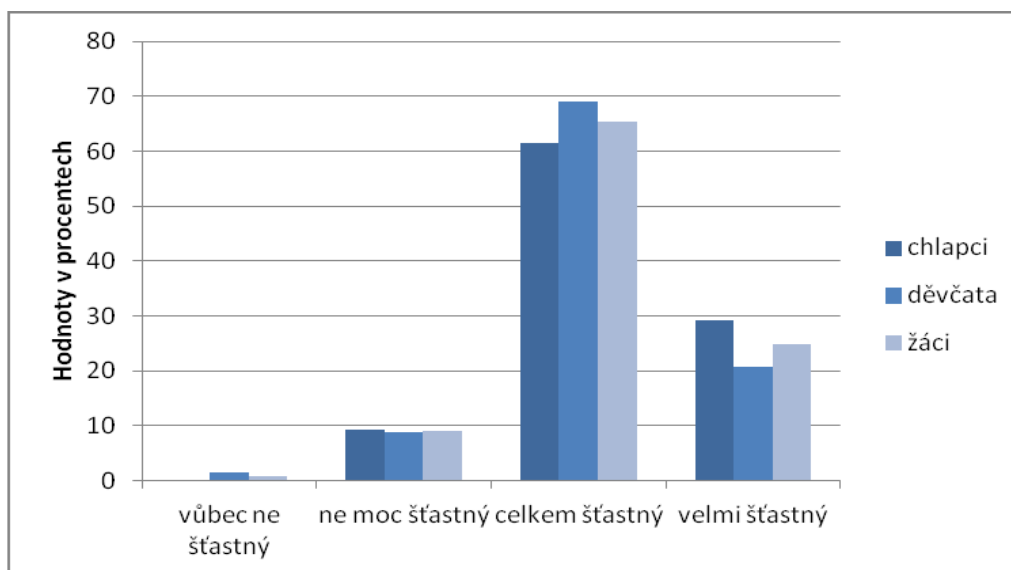


Svůj zdravotní stav hodnotí dobře většina dotázaných. Vynikající formu uvádí 23 chlapců (35,4%) a 17 děvčat (25%), dobře se cítí 38 chlapců (58,5%) a 47 děvčat (69%). Ne moc dobrý zdravotní stav udávají 4 chlapci (6,2%) a 4 děvčata (5,9%). Potěšující je, že žádný z žáků se v posledním období necítil špatně.

Výzkum Csémy (2005) uvádí, že většina z dotázaných dětí se cítí dobře. Za vynikající považuje svůj zdravotní stav 35% chlapců a 23% děvčat, 54% chlapců a 64% děvčat hodnotí svůj zdravotní stav jako dobrý. Ne moc dobrý zdravotní stav udává 8% chlapců a 10% děvčat, špatně se cítí 5% žáků.

Položka 25. Jaký máš v současnosti pocit ze svého života?

Graf č. 16 Hodnocení pocitu štěstí.



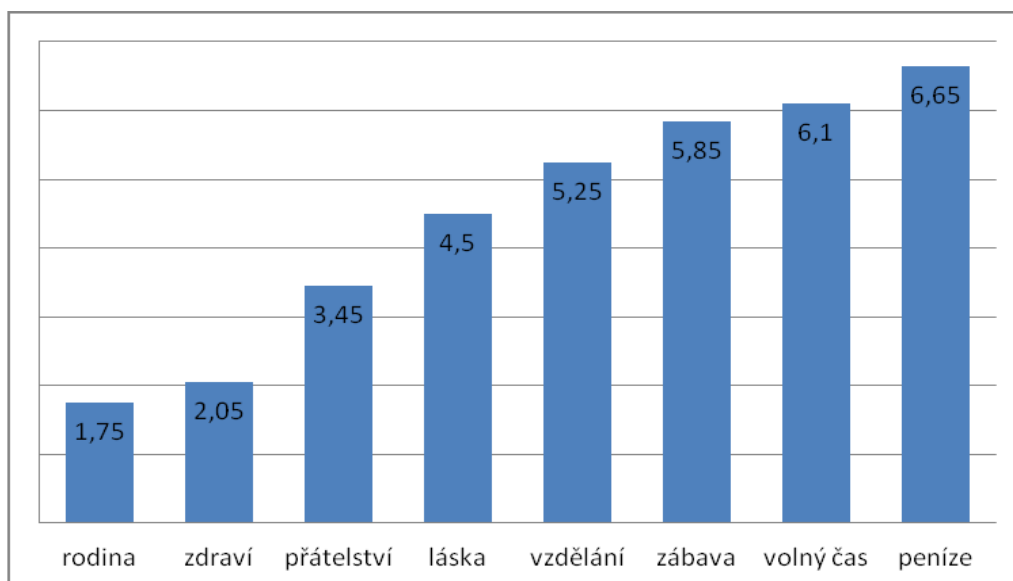
Z grafu je patrné, že nejvyšší procento žáků (65,4%) se cítí celkem šťastných. Tento údaj uvedlo 40 chlapců (61,5%) a 47 děvčat (69%). Velmi šťastný pocit ze svého života má 19 chlapců (29,2%) a 14 děvčat (20,6%), celkem 33 žáků (24,8%). Za ne moc šťastné se považuje 6 chlapců (9,2%) a 6 děvčat (8,8%). Vůbec ne šťastná je 1 dívka, z chlapců tuto možnost neuvedl nikdo.

Výzkum Csémy (2005) udává, že celkem šťastných je 62% chlapců a 63% děvčat. Velmi šťastných je 25% chlapců a 21% děvčat, ne moc šťastných se cítí 11% chlapců a 13% děvčat. Vůbec ne šťastní jsou 2% chlapců a 2% děvčat.

Z porovnání výpovědní dotazovaných vyplývá, že výsledky hodnocení pocitu ze života jsou v obou dvou výzkumech přibližně stejné.

Položka 26. Co je pro tebe nejvíce důležité?

Graf č. 17 Hodnotová orientace.



V položce 26 přiřazovali žáci k jednotlivým vybraným hodnotám čísla, která označovala zvolené pořadí příslušné hodnoty. Označení 1 znamenalo nejvíce důležité, označení 8 nejméně důležité. Po vypočítání průměru jsme hodnoty seřadili od nejvíce důležité po nejméně důležitou. Nejnižší číslo označuje nejdůležitější hodnotu z nabídnutých možností, nejvyšší číslo označuje hodnotu nejméně důležitou.

Za nejvíce důležitou hodnotu ve svém životě považují žáci rodinu, jako nejméně důležité označili žáci peníze. V dnešní společnosti, která je především zaměřena na uspokojování materiálních potřeb člověka, můžeme výsledek tohoto šetření považovat za vynikající.

6.3 Interpretace dat a shrnutí výsledků výzkumu

V praktické části bakalářské práce jsme se zaměřili na získání informací z oblasti volného času žáků II. stupně ZŠ ve Fryštáku. Naším cílem bylo hledat odpovědi na stanovený výzkumný problém: Jakým způsobem tráví žáci II. stupně Základní školy Fryšták svůj volný čas? Prioritou výzkumu bylo zjistit, jaké volnočasové aktivity se podílejí na utváření životního stylu žáků šestých až devátých tříd.

Výzkumu se zúčastnilo 133 žáků, kteří v měsíci lednu 2017 odpovídali na otázky v předloženém dotazníku. Dotazník byl sestaven na základě studia odborné literatury, sedm otázek jsme převzali z knihy *Životní styl a zdraví českých školáků* (Csémy, et al., 2005). Položky v dotazníku byly seskupeny do pěti oblastí, které korelovaly s výzkumnými otázkami a stanovenými dílčími cíli.

První sledovaná oblast se týkala plnění domácích úkolů a školní přípravě. Naším záměrem bylo zjistit, kolik času denně věnují žáci domácím úkolům a školní přípravě ve všední den a o víkendu. Ze získaných dat vyplývá, že školní přípravou tráví žáci více času během týdne než o víkendu. Zatímco ve všední den 6 žáků nevěnuje školním povinnostem téměř žádný čas, o víkendu toto číslo vzroste na počet 22 žáků. Většina dětí udává, že se během týdne učí jednu až dvě hodiny a o víkendu půl hodiny až jednu hodinu.

Ve srovnání s výzkumem Csémy (2005) z roku 2002 se odpovědi našich respondentů přibližují údajům reprezentativního souboru českých školáků v počtu hodin, který žáci věnují školní přípravě o víkendech. Během týdne ovšem věnují více času školní přípravě žáci Základní školy Fryšták. Za zmínku stojí, že ve výzkumu Csémy (2005) nevěnuje ve všední den přípravě do školy téměř žádný čas třikrát vyšší procento dětí, než je tomu u dětí ve škole ve Fryštáku. Na druhou stranu nelze opomenout to, že ve výzkumu Csémy (2005) 2,4% dětí udává, že se během týdne věnují školní přípravě více než 3 hodiny denně. Z našich respondentů tuto možnost neuvedl nikdo. Přestože škola a školní příprava zaujímají podstatné místo v časovém rozvržení dne většiny dětí, zůstává dětem dostatek času pro realizaci vlastních volnočasových aktivit.

Dalším cílem bylo zjistit, s kým nejčastěji tráví žáci svůj volný čas a jakým aktivitám se žáci ve volném čase nejčastěji věnují. I když z uvedených položek v dotazníku není možné získat detailní přehled o náplni volného času respondentů, lze z provedeného šetření získat alespoň určitý obraz o tom, jak žáci tráví své volné chvíle. Důležitým poznatkem výzkumu

je, že téměř dvě třetiny dětí se ve svém volném čase občas nudí a jen jedna třetina dotazovaných se ve svém volnu nenudí.

V období mezi 11 až 15 lety se dítě začíná odpoutávat od rodičů a vrstevnické skupiny hrají důležitou roli v životě jedince, přesto poměrně značná skupina 50 žáků udává, že nejčastěji tráví svůj volný čas s rodinou. Přibližně třetina respondentů potvrzuje častý kontakt s partou kamarádů, v zastoupení pohlaví je to 24 chlapců a 16 děvčat. Za zmínku stojí, že ze 133 žáků je 15 dětí ve svém volném čase nejčastěji samo.

Při mapování dětských volnočasových aktivit jsme zjistili, že nejčastěji děti sportují. To, že sport má významnou pozici v činnostech provozovaných ve volném čase dětí, dokládá Procházka (2012, s. 111-112) ukázkou výzkumu volného času u žáků základních škol. V kategorii preferovaných činností ve volném čase se podle Procházkovy (2012, s. 111-112) na prvním místě umístili kamarádi, na druhém místě sport a hned po sportu následuje hudba a počítač. V našem výzkumu je v popředí sport, po něm následují aktivity s kamarády a poté činnosti na počítači. Oba dva výzkumy se shodují v tom, že nejméně se děti věnují četbě. Potěšujícím zjištěním z výsledku šetření u žáků v ZŠ Fryšták je situace, že 117 žáků navštěvuje zájmový kroužek, který si žáci vybrali podle vlastního uvážení a rozhodnutí. Činnost zájmových kroužků podporuje škola v rámci preventivního programu. Dvě třetiny žáků jsou s nabídkou zájmové činnosti ve škole spokojeni, 39 žáků by chtělo nabídku zájmových kroužků rozšířit. O činnost v kroužcích se nezajímá 14 dětí a 4 děti nemají na tuto činnost čas.

Dominantou volného času současné mládeže jsou bezesporu informační a komunikační technologie. Naším cílem bylo zjistit, do jaké míry ovlivňují tato média volný čas žáků. Vzhledem k rozvoji a dostupnosti techniky není možné srovnávat výzkum Csémy (2005) v této oblasti z roku 2002 s výzkumem v roce 2017. Podle Kolesárové (2016, s. 69-76) dominují u mládeže počítačové aktivity nad všemi ostatními, nevyjímaje sledování televize. Od roku 1992 do roku 2011 stouplo užívání počítače na škále 1 (nikdy) až 5 (denně) strmě až k vrcholu a zastínilo tak všechny ostatní aktivity.

Na základě vyhodnocení odpovědí našich respondentů můžeme souhlasit s tvrzením Kolesárové (2016), že prostřednictvím počítače a mobilního telefonu realizuje mládež spoustu zájmů a věnuje těmto aktivitám denně hodně času. Pokud porovnáme čas věnovaný jednotlivým médiím, zjistíme, že více než 3 hodiny denně stráví u televize 4 žáci, u počítače 11 žáků a komunikací pomocí mobilního telefonu dokonce 26 žáků. Nejčastěji vykazovaná

časová dotace je u sledování televize 1 hodina, u počítače 1 až 3 hodiny, u mobilního telefonu půl až 1 hodina. K nejčastějším aktivitám provozovaných na počítači můžeme zařadit hraní her (39 žáků), sledování filmů (28 žáků), připojení na sociální sítě (22 žáků), vyhledávání informací na internetu (18 žáků) a poslech hudby (16 žáků).

Ve vztahu k prevenci jsme si stanovili za cíl odhalit vybrané rizikové projevy chování u žáků. Naší snahou bylo zjistit možné zkušenosti žáků s legálními návykovými látkami. Konkrétně jsme se zajímali o vztah dětí ke kouření a alkoholu. Alkohol a nikotin způsobují zdravotní problémy a mohou nastartovat výskyt jiných návykových rizik. Podle Procházky (2012, s. 147-149) začínají děti s kouřením v průměrném věku 11,5 let, k ochutnání alkoholu se nechají zlákat v době 11,3 roku a s marihuanou začínají experimentovat v 13,4 letech.

Při vyhodnocování odpovědí našich respondentů vyšlo najevo, že 44 dětí (33%) už zkusilo kouřit. Z toho bylo 30 chlapců a 14 děvčat. Alkohol vyzkoušelo 103 dětí (77%), 54 chlapců a 49 děvčat. Jiný druh drogy zkusilo 7 chlapců a 2 děvčata.

Procházka (2012, s. 148-149) uvádí, že 52,4% případů nápodoby kouření bylo iniciováno kamarády a spolužáky, dalším negativním příkladem pak byli dospělí. V našem případě se ze 44 žáků, kteří zkusili kouřit, nechalo 38% ovlivnit kamarádem a 34% chtělo kouření vyzkoušet samo. K pravidelnému dennímu kouření se přiznali 4 chlapci.

V případě pití alkoholu mají na děti výrazný vliv rodinní příslušníci. Podle Procházky (2012, s. 150) tvoří významné prostředí pro nápodobu pití alkoholu rodina a vrstevníci. Tento fakt potvrzují výsledky našeho výzkumu. Alkohol s rodinnými příslušníky konzumuje 41 dětí a 32 dětí pije alkoholické nápoje s kamarády. Sledujeme-li častost pití, více než polovina vypověděla, že alkohol konzumuje výjimečně.

Pokud se zaměříme na oblíbenost druhu alkoholického nápoje, udává Csémy (2005, s. 77), že pivo je nejoblíbenějším nápojem chlapců a u děvčat je více v oblibě víno. S tímto tvrzením se shodují také výsledky našeho šetření. Pivu dává přednost 24 chlapců a 11 děvčat, víno upřednostňuje 10 chlapců a 18 děvčat. Vzhledem k velkému zdravotnímu riziku je u dětí nevhodné pít destilátů ať už samotných nebo v podobě míchaných nápojů. Za významnou informaci můžeme považovat zjištění, že v porovnání s výzkumem Csémy (2005, s. 77) vzrostl zájem děvčat o míchané alkoholické nápoje. Za zcela nežádoucí lze u nezletilých považovat pítí lihovin, přesto tuto skutečnost potvrdilo 7 chlapců a 3 děvčata.

Posledním cílem výzkumu bylo zjistit míru životní spokojenosti žáků. V této části jsme se respondentů dotazovali na subjektivní hodnocení vlastního zdraví, na vyjádření pocitu štěstí a na hodnotovou orientaci.

Během dospívání jsou na děti kladeny velké nároky. Kromě toho, že organismus prochází velkými změnami, jsou děti vystaveny náročným situacím ve škole, v rodině a mezi vrstevníky. S možným rozvojem psychosomatických problémů může souviset přetěžování dětí nejen po stránce výkonové, ale také vztahové. Výběr otázek vycházel z předpokladu, že výsledky šetření nám pomohou udělat si obrázek o zdraví a spokojenosti dětí. Při vyhodnocení odpovědí vyšlo najevo, že 58% chlapců a 69% děvčat se cítí dobře a 35% chlapců a 25% děvčat je ve vynikající formě. Pokud výsledky porovnáme s výzkumem Csémy (2005, s. 12) můžeme konstatovat, že názor dětí na své zdraví se v obou případech téměř shoduje. Žádný námi oslovený respondent nehodnotil svůj zdravotní stav jako špatný, ale v roce 2002 považovalo svůj zdravotní stav jako špatný 5% dětí. Csémy (2005, s. 22-23) udává, že výsledky výzkumného projektu z oblasti zdraví a životní spokojenosti českých dětí z roku 2002 jsou potěšující, neboť většina dětí se cítí spokojeně a neudává žádné závažné zdravotní a psychické problémy.

Podle výpovědí našich respondentů je většina žáků Základní školy Fryšták rovněž se svým životem spokojena. Zajímavé je, že oproti výzkumu Csémy (2005, s. 13) se v našem šetření snížil počet ne moc šťastných a vůbec ne šťastných dětí. Počet 27% dětí, který uvádí Csémy (2005, s. 13), klesl v našem případě na 9, 8% dětí.

Se životní spokojeností a s pocitem štěstí a dobrého zdraví souvisí i pozitivní pohled na život a společenství kolem sebe. Přesto, že se děti v období dospívání snaží odpoutat od rodičů a vytváří si vlastní identitu, téměř všichni na první místo v žebříčku hodnot umístili rodinu. Hned za rodinou následuje zdraví, poté přátelství a láska. Vzdělání jako hodnota zůstává u dětí ve věku jedenácti až patnácti let ve středu žebříčku. Překvapilo nás ale zjištění, že za nejméně důležité považují žáci peníze. V dnešní společnosti, která je zaměřena na uspokojování materiálních potřeb člověka, je tato skutečnost téměř neuvěřitelná.

6.4 Doporučení pro praxi

Životní styl každého jedince se formuje pod vlivem různých životních událostí již od dětství. Na utváření zdravého životního stylu má také vliv prostředí, ve kterém se jedinec nachází. Prvním prostředím, které na jedince působí, je rodina. V rodině získává dítě první zkušenosti a vzory chování. Na výchově jedince se kromě rodiny podílí významnou měrou i škola. Hlavním úkolem školy je nejen vybavit žáky poznatky a dovednostmi, formovat názory, postoje a hodnotové orientace, ale také vytvářet podmínky pro zdravý vývoj jedince a zvyšovat jeho odolnost vůči negativním vlivům. Základním principem školní prevence je výchova ke zdravému životnímu stylu a k rozvoji pozitivního sociálního chování žáků. Jedním z klíčových dokumentů, který se vztahuje k samotné realizaci prevence a k výchově žáků ke zdravému životnímu stylu, je minimální preventivní program školy. K tvorbě a zdokonalování školního preventivního programu je nutné získat informace o chování, zvyklostech a volnočasových aktivitách dětí.

Výsledky prováděného dotazníkového šetření odhalují aktuální stav vybraných aktivit žáků II. stupně Základní školy Fryšták a mohou sloužit jako zdroj informací při formování priorit minimálního preventivního programu školy. Ve vztahu k prevenci bychom chtěli zdůraznit poznatky ze třech zkoumaných oblastí.

První se týká problému užívání návykových látek. Za zásadně významnou informaci považujeme zjištění, že nejčastěji, i když jen při výjimečných příležitostech, pijí žáci alkohol s rodinnými příslušníky. Při realizaci prevence rizikového chování u žáků by měli pedagogové na tuto skutečnost reagovat a pokusit se získat rodiče ke spolupráci na tomto programu.

Druhým přínosem jsou poznatky z oblasti volnočasových aktivit dětí. Ze získaných dat jsme zjistili, že přibližně 30% dětí by chtělo rozšířit nabídku zájmových kroužků. Z tohoto důvodu by bylo prospěšné, kdyby se vedení školy zaměřilo na hledání dalších osob jako vedoucích pro zájmové a sportovní aktivity dětí.

Třetí problematické téma se týká elektronických médií. Z výpovědí respondentů je zřejmé, že narůstá intenzita využívání moderních mobilních telefonů. Čas strávený komunikací prostřednictvím internetových aplikací mobilního telefonu nebo hraní počítačových her jde na úkor aktivní formě trávení volného času dětí a může vyústit až ke vzniku novodobých nelátkových závislostí. Situaci by mohlo zlepšit rozšíření pravidelné zájmové činnosti pro žáky nebo pořádání zajímavých příležitostných jednorázových aktivit.

Preventivní činnost je v současné době neoddělitelnou součástí výchovně vzdělávacího působení školy. Integrace preventivního programu do života školy umožňuje dětem osvojit si vědomosti, dovednosti a návyky podporující zdravý životní styl. Podpora tělesného a duševního zdraví dětí a výchova ke zdravému životnímu stylu by se měla stát prioritou rodiny, školy a celé společnosti.

ZÁVĚR

Životní styl člověka v dospělosti je výsledkem vývoje a výchovy v dětství. Primární vliv na chování dětí má rodina, na působení rodiny navazuje škola a vrstevnická skupina, ve které se dítě pohybuje. Školní prostředí je významné místo, které může zásadním způsobem ovlivnit zdravý životní styl dospívajícího. Jedno z kritérií, které charakterizuje životní styl jedince, je způsob trávení volného času. Škola jako výchovně vzdělávací instituce disponuje prostředky, kterými může podporovat smysluplné využívání volného času žáků.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké volnočasové aktivity se podílejí na utváření životního stylu žáků šestých až devátých tříd Základní školy Fryšták. Naší snahou bylo zjistit, jakým aktivitám se žáci ve svém volném čase nejčastěji věnují, jaké mají zkušenosti s užíváním návykových látek a jak jsou spokojeni se svým životem. Ve vztahu k prevenci bylo naším cílem odhalit možné rizikové formy chování.

Teoretická část bakalářské práce vychází ze studia odborné literatury a je rozdělena do tří částí. V první části jsme se zaměřili na objasnění pojmů životní styl a životní způsob, vymezili jsme faktory ovlivňující výchovu ke zdravému životnímu stylu a specifikovali problematiku rizikového chování dětí a mládeže. V druhé části jsme se věnovali oblasti volného času, jeho základním funkcím a volnočasovým aktivitám dětí a mládeže. V poslední části jsme se zabývali specifickými vývojovými zvláštnostmi dětí v období pubescence a vlivu vrstevnických skupin na chování jedince.

Praktická část bakalářské práce analyzuje dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit, jakým způsobem tráví žáci II. stupně ZŠ Fryšták svůj volný čas. Výsledky šetření jsme porovnávali s obdobnými výzkumy uváděnými v odborné literatuře autorů Kolesárová (2016), Procházka (2012) a Csémy (2005). Z hodnocení výsledků vyplývá, že většina žáků je se svým životem spokojena. Žáci se ve svém volnu přiměřeně věnují školním povinnostem a volnočasovým aktivitám. Volný čas tráví s rodinou nebo s kamarády. Kladně můžeme hodnotit fakt, že velká část žáků sportuje a navštěvuje zájmové kroužky. Kromě aktivních forem trávení volného času dotazovaní bohužel uvádějí i poměrně vysokou míru času stráveného u elektronických médií. Alarmující je skutečnost, že 20% žáků tráví více než tři hodiny denně komunikací pomocí mobilního telefonu. Za zmínku rovněž stojí oblast užívání návykových látek. Tabák a alkohol jsou návykové látky, jejichž užívání je mezi žáky nejčastější. I když jsou žáci neustále informováni o negativních následcích kouření, zůstává kuřáctví navzdory osvětě problémem především u chlapců. Konzumace alkoholu je le-

gálně povolena až od 18 let, přesto výsledky šetření ukazují, že většina žáků ve věku 11 až 16 let má zkušenost s alkoholem.

Získané poznatky o výskytu vybraných forem rizikového chování u žáků mohou být užitečnou inspirací pro tvorbu a zdokonalování školních preventivních programů. Dobře sestavený a účinný preventivní program je součástí celého výchovného a vzdělávacího procesu a umožňuje dětem osvojit si kompetence zdravého životního stylu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] CIKLOVÁ, Kateřina, 2014. *Rizikové chování ve škole s vazbou na legislativní úpravu: rádce školního metodika prevence*. Ostrava: EconomPress. ISBN 978-80-905065-6-5.
- [2] CSÉMY, Ladislav et al., 2005. *Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Praha: Psychiatrické centrum. ISBN 80-85121-94-8.
- [3] ČAČKA, Otto, 2001. *Nástin psychologie II: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-016-6.
- [4] ČELEDOVÁ, LIBUŠE, a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.
- [5] ČESKO. Zákon č. 561/ 2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání ve znění pozdějších předpisů [online]. [cit. 2017-01-22]. Dostupné z: <http://zakonyprolidi.cz/>
- [6] FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2008. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-247-2781-3.
- [7] FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2014. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualit. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-247-5046-0.
- [8] FONTANA, David, 2003. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Překlad Karel Balcar. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-626-8.
- [9] HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
- [10] HELUS, Zdeněk, 2009. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-628-5.
- [11] HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

- [12] CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1396-4.
- [13] KOHOUTEK, Rudolf, 2007. *Patopsychologie a psychologie pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, Spisy Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity; sv. č. 107. ISBN 978-80-210-4434-0.
- [14] KOLESÁROVÁ, Karolína, 2016. *Životní styl v informační společnosti*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-119-5.
- [15] KOŤA, J., D. TRPIŠOVSKÁ a M. VACÍNOVÁ, 2013. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-029-7.
- [16] KRAUS, Blahoslav, 2014. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0643-9.
- [17] KRAUS, Blahoslav et al., 2001. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
- [18] KRAUS, Blahoslav et al., 2007. *Sociální patologie*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-896-3.
- [19] KREJČÍ, Milada et al., 2011. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: učebnice pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7238-930-8.
- [20] KUBÁTOVÁ, Helena, 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2456-0.
- [21] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
- [22] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- [23] MACHOVÁ, Jitka et al., 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [24] MARÁDOVÁ, Eva, 1999. *Rodinná výchova. Díl 2., Zdravý životní styl*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-643-3.
- [25] MARÁDOVÁ, Eva, 1998. *Zdravý životní styl I: pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-513-5.

- [26] MELGOSA, Julián, 1999. *Žít naplno: kniha o dospívání*. Překlad Milan Hlouch. Praha: Advent- Orion. ISBN 80-7172-300-2.
- [27] MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2010. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j.21291/2010-28* [online]. [cit. 2017-01.22]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/>.
- [28] NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY, 1992. *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Praha: Sportpropag.
- [29] NEŠPOR, K., L. CZÉMY a H. PROVAZNÍKOVÁ, 1998. *Dotazník pro dospívající identifikující rizikové oblasti* [online]. [cit. 2016-12-14]. Dostupné z: <http://www.drnesporeu./tartk8.doc/>.
- [30] PÁVKOVÁ, Jiřina et al., 2002. *Pedagogika volného času:[teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.
- [31] PELIKÁN, Jiří, 1997. *Výchova pro život*. Praha: ISV. ISBN 80-85866-23-4.
- [32] PROCHÁZKA, Miroslav, 2012. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3470-5.
- [33] ÚMLUVA O PRÁVECH DÍDĚTE, 1989. New York, Valné shromáždění OSN.[online]. [cit. 2017-01-05]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/pracovni-a-poradni-organy-vlady/rlp/dokumenty/zpravy-plneni-mezin-umluv/umluva-o-pravech-ditete-42656/>.
- [34] VÁGNEROVÁ, Marie, 1993. *Variabilita a patologie psychického vývoje*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-794-4.
- [35] VÁŽANSKÝ, Mojmír, 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Brno:Paido. ISBN 80-901737-9-9.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

alk.	alkoholický
info.	informace
mob.	mobilní
s.	strana
soc.	sociální
VČ	volný čas
ZK	zájmový kroužek
ZŠ	základní škola

SEZNAM GRAFŮ

Graf č.1 Složení výzkumného vzorku podle věku.	34
Graf č. 2 Čas věnovaný školní přípravě ve všední den.	35
Graf č. 3 Čas věnovaný školní přípravě o víkendu.	35
Graf č.4 S kým nejčastěji tráví žáci svůj volný čas.	36
Graf č. 5 Jak nejčastěji tráví žáci svůj volný čas.	37
Graf č. 6 Kdo ovlivnil žáky při výběru zájmového kroužku.	38
Graf č. 7 Čas strávený u televize.	39
Graf č. 8 Čas strávený u počítače.	40
Graf č. 9 Aktivity na počítači.	41
Graf č. 10 Čas strávený komunikací pomocí mobilního telefonu.	42
Graf č. 11 Četnost kouření.	43
Graf č. 12 Možnost vlivu okolí na kuřáctví dětí.	44
Graf č. 13 Druh užívaných alkoholických nápojů.	45
Graf č. 14 S kým žáci pijí alkoholické nápoje.	46
Graf č. 15 Subjektivní hodnocení zdravotního stavu.	47
Graf č. 16 Hodnocení pocitu štěstí.	48
Graf č. 17 Hodnotová orientace.	49

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA PI: Vyhodnocující tabulky k dotazníku.

PŘÍLOHA PII: Dotazník pro žáky.

PŘÍLOHA P I: TABULKY

Tabulka č. 1

Počet žáků.

věk	chlapec	dívka		
11let	7	8		
12 let	19	13		
13 let	12	23		
14 let	11	15		
15 let	13	9		
16 let	3	0		
celkem	65	68	žáků	133

Tabulka č. 2

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

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
více než 3hodiny	0	0	0	0	0	0
3 hodiny	5	7,7	4	5,9	9	6,8
2 hodiny	16	24,6	23	33,8	39	29,3
1 hodinu	27	41,5	25	36,8	52	39,1
půl hodiny	12	18,5	15	22,1	27	20,30
téměř žádný	5	7,7	1	1,5	6	4,5
celkem	65	100	68	100	133	100

Tabulka č. 3

Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendech?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
více než 3hodiny	0	0	0	0	0	0
3 hodiny	3	4,6	9	13,2	12	9,0
2 hodiny	11	16,9	10	14,7	21	15,8
1 hodinu	15	23,1	23	33,8	38	28,6
půl hodiny	24	36,9	16	23,5	40	30,08
téměř žádný	12	18,5	10	14,7	22	16,5
celkem	65	100	68	100	133	100

Tabulka č. 4

S kým nejčastěji trávíš svůj volný čas?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
sám	7	10,8	8	11,8	15	11,3
s kamarádem	11	16,9	17	25,0	28	21,1
s partou	24	36,9	16	23,5	40	30,1
s rodinou	23	35,4	27	39,7	50	37,6
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,00

Tabulka č. 5

Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
jiné	3	4,6	13	19,1	16	12,0
čtu	4	6,2	3	4,4	7	5,3
u počítače	12	18,5	6	8,8	18	13,5
sleduji televizi	3	4,6	5	7,4	8	6,0
s kamarády	10	15,4	13	19,1	23	17,29
v kroužku	4	6,2	11	16,2	15	11,3
sportuji	29	44,6	17	25	46	34,6
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Jiné (seřazeno sestupně): u telefonu, se psem, maluji, u koní, pomáhám doma, s přítelkyní, ve skautu, zpívám.

Tabulka č. 6

Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
ne	8	12,3	8	11,8	16	12,0
ano	57	87,7	60	88,2	117	88,0
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 7

Pokud nenavštěvuješ žádný zájmový kroužek, tak je to z jakých důvodů?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
jiné	2	3,1	2	2,9	4	3,0
navštěvuji ZK	51	78,5	59	86,8	110	82,7
nemáme peníze	0	0,0	1	1,5	1	0,8
nezajímá mě to	9	13,8	5	7,4	14	10,5
nemám čas	3	4,6	1	1,5	4	3,01
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Jiné: přestěhování, neuvedeno.

Tabulka č. 8

Kdo tě nejvíce ovlivnil při výběru zájmového kroužku?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
nenavštěvuji ZK	8	12,3	6	8,8	14	10,5
jiné	2	3,1	2	2,9	4	3,0
učitel	0	0,0	0	0,0	0	0,0
kamarád	3	4,6	11	16,2	14	10,5
rodiče	13	20,0	8	11,8	21	15,79
sám	39	60,0	41	60,3	80	60,2
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Jiné: bratr, sestra, známý, dědeček.

Tabulka č. 9

Chybí ti ve škole nějaký zájmový kroužek, který bys rád/a navštěvoval/a ?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
ano	16	24,6	23	33,8	39	28,3
ne	49	75,4	45	66,2	99	71,7
celkem	65	100,0	68	100,0	138	100,0

Tabulka č. 10

Kolik hodin denně sleduješ televizi?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
více než 3 hodiny	4	6,2	0	0,0	4	3,0
2-3 hodiny	7	10,8	16	23,5	23	17,3
1 hodinu	31	47,7	30	44,1	61	45,9
půl hodiny	14	21,5	15	22,1	29	21,8
nedívám se	9	13,8	7	10,3	16	12,03
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 11

Kolik hodin denně trávíš u počítače?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
neodpovědělo	1	1,5	1	1,5	2	1,5
více než 3 hodiny	7	10,8	4	5,9	11	8,3
2-3 hodiny	18	27,7	12	17,6	30	22,6
1 hodinu	20	30,8	14	20,6	34	25,6
půl hodiny	6	9,2	15	22,1	21	15,79
téměř žádný	13	20,0	22	32,4	35	26,3
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 12

Jakým aktivitám se na počítači nejvíce věnuješ?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
jiné	3	4,6	5	7,4	8	6,0
sledování filmů	8	12,3	20	29,4	28	21,1
poslech hudby	5	7,7	11	16,2	16	12,0
mailování	1	1,5	1	1,5	2	1,5
vyhledávání info.	8	12,3	10	14,7	18	13,53
připojení na soc. síť	9	13,8	13	19,1	22	16,5
hraní her	31	47,7	8	11,8	39	29,3
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,00

Jiné (seřazeno sestupně): psaní všemi desíty, sledování seriálů, skype.

Tabulka č. 13

Kolik času věnuješ komunikaci pomocí mobilního telefonu?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
více než 3 hodiny	8	12,3	18	26,5	26	19,5
2-3 hodiny	8	12,3	14	20,6	22	16,5
1 hodinu	22	33,8	14	20,6	36	27,1
půl hodiny	24	36,9	21	30,9	45	33,8
nemám mob. telefon	3	4,6	0	0,0	3	2,26
neodpovědělo	0	0,0	1	1,5	1	0,8
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 14

Nudíš se ve volném čase?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
ne	32	49,2	18	26,5	50	37,6
občas	31	47,7	47	69,1	78	58,6
ano	2	3,1	3	4,4	5	3,8
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 15

Už jsi někdy zkoušel/a kouřit?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
ne	35	53,8	54	79,4	89	66,9
ano	30	46,2	14	20,6	44	33,1
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 16

Kouříš v současné době?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
vyjíměčně	8	12,3	2	2,9	10	7,5
několikrát za měsíc	0	0,0	0	0,0	0	0,0
několikrát za týden	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ano-denně	4	6,2	0	0,0	4	3,0
nekouřím	53	81,5	66	97,1	119	89,47
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 17

Pokud kouříš, kdo tě nejvíce ovlivnil, že jsi s kouřením začal/a?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
nekouřím	36	55,4	57	83,8	93	69,9
nevím	6	9,2	3	4,4	9	6,8
sám jsem chtěl/a	11	16,9	4	5,9	15	11,3
kamarádi	12	18,5	4	5,9	16	12,0
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,00

Tabulka č. 18

Už jsi někdy zkusel/a pít alkohol?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
ne	11	16,9	19	27,9	30	22,6
ano	54	83,1	49	72,1	103	77,4
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 19

Jak často piješ alkoholické nápoje?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
nepiji	23	35,4	26	38,2	49	36,8
denně	0	0,0	0	0,0	0	0,0
jedenkrát za týden	3	4,6	2	2,9	5	3,8
vyjíměčně	39	60,0	40	58,8	79	59,4
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,00

Tabulka č. 20

Kterému z alkoholických nápojů dáváš přednost?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
míchaným alk. nápojům	3	4,6	10	14,7	13	9,8
líhovinám	7	10,8	3	4,4	10	7,5
vínu	10	15,4	18	26,5	28	21,1
pívu	24	36,9	11	16,2	35	26,3
nepiji žádný	21	32,3	26	38,2	47	35,34
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 21

S kým nejčastěji piješ alkohol?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
nepiji	20	30,8	28	41,2	48	36,1
s kamarády	17	26,2	15	22,1	32	24,1
sám	6	9,2	5	7,4	11	8,3
s někým jiným	22	33,8	20	29,4	42	31,6
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,00

Jiné (seřazeno sestupně): s rodiči (27), s otcem, s dědečkem, se strýcem, s přítelkyní.

Tabulka č. 22

Už jsi někdy zkoušel/a nějakou jinou drogu?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
ano	7	10,8	2	2,9	9	6,8
ne	58	89,2	66	97,1	124	93,2
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,0

Tabulka č. 23

Co si myslíš o svém zdravotním stavu?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
cítím se špatně	0	0,0	0	0,0	0	0,0
ne cítím se moc dobře	4	6,2	4	5,9	8	6,0
cítím se dobře	38	58,5	47	69,1	85	63,9
ve vynikající formě	23	35,4	17	25,0	40	30,1
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,00

Tabulka č. 24

Jaký máš v současnosti pocit ze svého života?

	chlapci		děvčata		celkem	
	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%	absolutní četnost	relativní četnost%
vůbec ne šťastný	0	0,0	1	1,5	1	0,8
ne moc šťastný	6	9,2	6	8,8	12	9,0
celkem šťastný	40	61,5	47	69,1	87	65,4
velmi šťastný	19	29,2	14	20,6	33	24,8
celkem	65	100,0	68	100,0	133	100,00

Tabulka č. 25

Co je pro tebe nejvíce důležité? / Průměr pořadí hodnoty/

1. rodina	2,1	1. rodina	1,4	1. rodina	1,75
2. zdraví	2,2	2. zdraví	1,9	2. zdraví	2,05
3. přátelství	3,4	3. přátelství	3,5	3. přátelství	3,45
4. láska	4,4	4. láska	4,6	4. láska	4,5
5. vzdělání	5,6	5. vzdělání	4,9	5. vzdělání	5,25
6. volný čas	5,7	6. zábava	5,8	6. zábava	5,85
7. zábava	5,9	7. volný čas	6,5	7. volný čas	6,1
8. peníze	6,1	8. peníze	7,2	8. peníze	6,65

- 4. Kolik času věnuješ domácím úkolům a školní přípravě o víkendech?**
- a) téměř žádný
 - b) půl hodiny
 - c) 1 hodinu
 - d) 2 hodiny
 - e) 3 hodiny
 - f) více než 3 hodiny
- 5. S kým nejčastěji trávíš svůj volný čas?**
- a) s rodinou
 - b) s partou kamarádů
 - c) s nejbližším kamarádem/kamarádkou
 - d) sám/a
- 6. Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?**
- a) sportuji
 - b) v zájmovém kroužku
 - c) jen tak s kamarády
 - d) sleduji televizi
 - e) u počítače
 - f) čtu
 - g) jiné
- 7. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?**
- a) ne
 - b) ano (napiš jaký)
- 8. Pokud nenavštěvuješ žádný zájmový kroužek, tak je to z jakých důvodů?**
- a) nemám čas
 - b) nezajímá mě to
 - c) rodiče nemají peníze na zaplacení zájmového kroužku
 - d) navštěvuji zájmový kroužek
 - e) jiné
- 9. Kdo tě nejvíce ovlivnil při výběru zájmového kroužku?**
- a) vybral/a jsem si ho sám/a
 - b) rodiče
 - c) kamarád
 - d) učitel
 - e) někdo jiný (napiš)
 - f) nenavštěvuji žádný kroužek

10. Chybí ti ve škole nějaký zájmový kroužek, který bys rád/a navštěvoval/a?

- a) ne
- b) ano (napiš jaký)

11. Kolik hodin denně sleduješ televizi?

- a) nedívám se
- b) půl hodiny
- c) 1 hodinu
- d) 2-3 hodiny
- e) více než 3 hodiny

12. Kolik hodin denně trávíš u počítače?

- a) téměř žádný
- b) půl hodiny
- c) 1 hodinu
- d) 2-3 hodiny
- e) více než 3 hodiny

13. Jakým aktivitám se na počítači nejvíce věnuješ?

- a) hraní her
- b) připojení na sociální sítě
- c) vyhledávání informací na internetu
- d) mailování
- e) poslech hudby
- f) sledování filmů
- g) jiné (napiš)

14. Kolik času věnuješ komunikaci pomocí mobilního telefonu?

- a) nemám mobilní telefon
- b) půl hodiny
- c) 1 hodinu
- d) 2-3 hodiny
- e) více než 3 hodiny

15. Nudíš se ve volném čase?

- a) ano
- b) občas
- c) ne

16. Už jsi někdy zkoušel/a kouřit?

- a) ano
- b) ne

17. Kouříš v současné době?

- a) nekouřím
- b) ano – denně
- c) několikrát za týden
- d) několikrát za měsíc
- e) výjimečně

18. Pokud kouříš, kdo tě nejvíce ovlivnil, že jsi s kouřením začal/a?

- a) kamarádi
- b) sám jsem to chtěl/a zkusit
- c) nevím
- d) někdo jiný (napiš)

19. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?

- a) ano
- b) ne

20. Jak často piješ alkoholické nápoje?

- a) nepiji
- b) denně
- c) jedenkrát za týden
- d) výjimečně

21. Kterému z alkoholických nápojů dáváš přednost?

- a) nepiji žádný
- b) pivu
- c) vínu
- d) lihovinám
- e) míchaným alkoholickým nápojům

22. S kým nejčastěji piješ alkohol?

- a) nepiji alkohol
- b) s kamarády
- c) sám
- d) s někým jiným (napiš)

23. Už jsi někdy zkoušel/a nějakou jinou drogu?

- a) ne
- b) ano (napiš jakou)

24. Co si myslíš o svém zdravotním stavu?

- a) jsem ve vynikající formě
- b) cítím se dobře
- c) necítím se moc dobře
- d) cítím se špatně

25. Jaký máš v současnosti pocit ze svého života?

- a) velmi šťastný
- b) celkem šťastný
- c) ne moc šťastný
- d) vůbec ne šťastný

26. Co je pro tebe nejvíce důležité? Seřaď podle důležitosti pomocí čísel 1-8.

Platí: 1 nejvíce důležité, 8 nejméně důležité.

zdraví

rodina

láska

přátelství

peníze

volný čas

zábava

vzdělání

Zkontroluj, prosím, zda jsou všechny otázky zodpovězeny.

Děkuji za tvůj čas a pozornost.

Marie Horáková

