



FILOZOFICKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Všední den školy a rodiny z hlediska zdravého životního stylu

Ordinary Day at School and in the Family in Terms of a Healthy
Lifestyle

Tereza Kopecká

Poděkování

Zde bych chtěla poděkovat své vedoucí práce paní docentce PhDr. Jitce Lorenzové, Ph.D., za vedení mé bakalářské práce, cenné rady a velkou trpělivost při vypracování této práce. Dále bych chtěla také poděkovat žákům a jejich rodičům za poskytnutí každodenních rozhovorů pro můj kvalitativní výzkum. V neposlední řadě bych také chtěla poděkovat své rodině, přátelům, a především svému přítelovi za podporu po dobu mého studia.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 11. 7. 2018

Tereza Kopecká

Abstrakt

Tématem práce je pohled na všední den z hlediska zdravého životního stylu v rodině a ve škole u žáka mladšího školního věku. Teoretická část se zabývá popisem základních termínů, dále se věnuje vývojové fázi žáka mladšího školního věku a jakou roli na jeho zdravý životní styl má škola a rodina. Cílem empirické části je zanalyzovat žákův všední den z hlediska zdravého životního stylu. Pomocí výzkumných otázek bylo zjištěno, s jakými problémy se potýká žák během všedního dne v oblastech stravování, volný čas a psychohygienických návyků. Na základě těchto zjištění byly vytvořena jistá doporučení pro zlepšení tohoto stavu.

Abstract

The theme of the thesis is the view of the day-to-day life in terms of healthy lifestyle in the family and in the school, specifically focusing younger school age pupils. The theoretical part of this work deals with the description of the basic terms, it also deals with the development stage of the pupil of the younger school age and what role plays the school and the family in his healthy lifestyle. The aim of the empirical part is to analyse the pupil's daily life in terms of healthy lifestyle. Using research questions, it has been identified which problems the pupil faces during the day in terms of eating, leisure and in psychohygienic areas. Based on these findings, recommendations have been proposed to improve this status.

Klíčová slova

zdravý životní styl, rodina, škola, první stupeň ZŠ, výchova, volný čas, zdraví, kvalitativní výzkum

Keywords

healthy lifestyle, family, school, elementary school, education, spare time, health, qualitative research

Obsah

1	Úvod.....	11
2	Zdraví a zdravý životní styl.....	14
2.1	Zdraví.....	14
2.2	Kvalita života.....	15
2.3	Životní způsob / životní styl	16
2.4	Teorie životního způsobu a stylu	19
2.5	Všední den	21
2.6	Diferenciace / Alternativní životní styl.....	22
2.7	Zdravý životní styl	23
2.7.1	Výživa.....	23
2.7.2	Volný čas	25
2.7.3	Psychohygiena.....	27
3	Žák mladšího školního věku	29
3.1	Vývoj dítěte mladšího školního věku	29
3.2	Dnešní pohled na dětství.....	31
4	Vliv školy na styl života žáků	33
4.1	Osobnost pedagoga.....	33
4.2	Výchova ke zdraví a projekty na podporu zdraví ve škole.....	34
4.2.1	Školní družina a výchova ke zdraví.....	35
4.3	Zdraví 21.....	37
5	Vliv rodiny na zdravý životní styl dětí.....	39
5.1	Rodina.....	39
5.2	Úloha rodičů	39
6	Empirická část – Kvalitativní výzkum.....	43
6.1	Cíl výzkumu.....	43

6.2	Výběr respondentů a jejich popis	43
6.3	Design výzkumu.....	45
6.3.1	Metody výzkumu	45
6.3.2	Struktura rozhovoru se žáky	45
6.3.3	Prostředí pro rozhovor	47
6.3.4	Analýza kvalitativních dat	47
6.4	Výzkumná zpráva.....	49
6.4.1	Stravování během dne.....	49
6.4.2	Volný čas	52
6.4.3	Psychohygiena	56
6.5	Vyhodnocení výzkumných otázek	60
6.6	Doporučení pro zlepšení zdravého životního stylu žáků	63
7	Závěr.....	64
8	Použitá literatura a elektronické zdroje	65
9	Přílohy	68

Seznam tabulek

Tabulka 1: Základní informace o respondentech.....	44
Tabulka 2: Seznam kategorií a subkategorií.....	48

1 Úvod

Problematika zdravého životního stylu je v dnešní společnosti čím dál více populární téma, a to jak v oblasti vědecké, tak komerční. S obecně přibývajícím množstvím informací, kterými jsme ze všech stran zahlcováni, a s nimi spojeným stresem a civilizačními chorobami se zvětšuje i zájem lidí o zdraví a zdravý životní styl. Na tyto témata už ale nyní existuje nepřehledné množství různých pohledů a není lehké se mezi nimi orientovat. Má tedy v dnešní uspěchané a přetechizované době dítě možnost se zdravě vyvíjet? Na zdravý vývoj jedince a jeho životní styl mají největší vliv lidé se kterými je nejvíce v kontaktu – jeho nejbližší rodinní příslušníci se kterými vyrůstá a také prostředí školy, kde v období mladšího školního věku tráví jako dítě značnou část svého dne. Rodiče se již od malička snaží dítěti vštěpovat nějaké základy podle jejich vlastního životního stylu. Dítě v rodině získává základní stravovací návyky, učí se smysluplně trávit svůj volný čas a dbát na své fyzické i duševní zdraví.

Proč je dle mého osobního názoru pro pedagogy dobré zkoumat zdravý životní styl? Já sama se v pedagogickém prostředí již mnoho let pohybuji, a ze svých zkušeností jsem přesvědčena, že je důležité, aby každý pedagog měl přehled o tom, co je zdravé a nezdravé, a to nejen kvůli sobě sama, ale především také z důvodu svého pedagogického vlivu na žáka. Učitel či vychovatel svým působením může ovlivnit hodnoty a chování žáka, a to jak pozitivně, tak negativně. Je proto žádoucí, aby pedagog zastával principy zdravého životního stylu nejen ve výuce, ale i vnitřně. Jakožto vychovatelka si myslím, že zdraví dítěte by mělo pro mě být na prvním místě. Aby bylo možné dítěti či žákovi poskytnout prostředky pro jeho biologický vývoj a rozvoj jeho schopností a zájmů, musí pedagog své žáky znát, vědět z jaké pocházejí rodiny, co dělají ve svém volném čase, ale stejně tak i jak se stravují, protože bez dostatečné výživy organismu nemůže jedinec správně fungovat. Učitel, vychovatel a rodič musejí spolu komunikovat a v tomto úsilí spolu kooperovat.

V této práci se zaměřuji na sledování všedního dne žáků mladšího školního věku. Smyslem práce je zmapovat životní styl žáka a porozumět tak více problematice zdravého životního stylu v této vývojové fázi. Zdravý životní styl zahrnuje velkou škálu témat. Z toho důvodu se nejvíce zaměřuji na tři hlavní oblasti: na stravovací návyky žáka, na způsob trávení volného času a na zkoumání jeho psychohygienických návyků.

Teoretická část práce má čtyři kapitoly. V první z nich se věnuji obecné definici základních pojmů, které se týkají tématu práce. Charakterizují zdravý životní styl a dále v kapitole rozebírám jeho oblasti, které jsou podle mne ze sociologického a pedagogického hlediska nejdůležitější. Těmito oblastmi se pak dále zabírám i v empirické části práce. Druhá kapitola teoretické části se zabývá pohledem na žáka mladšího školního věku z hlediska psychologického vývoje, zaujetím jeho role žáka, a vlivem moderních technologií a konzumní společnosti na jeho vývoj. Následující kapitola popisuje vliv školy na zdravý životní styl žáků, a popisuje, v jakých oblastech a jak se škola tuto problematiku snaží aktivně řešit. Poslední kapitola v teoretické části se věnuje vlivu rodiny na zdravý životní styl dětí – jaká je v tomto ohledu úloha rodičů při výchově a jak životní styl dětí ovlivňuje kompletnost rodiny či způsob výchovy.

V empirické části se snažím získat informace o každodenních aktivitách žáků mladšího školního věku. Jako hlavní výzkumnou otázku si pokládám „Jak vypadá všední den žáka ve škole a v rodině z hlediska zdravého životního stylu?“. Tuto otázku pak dle pyramidového modelu rozdělují na tři podotázky:

- Jaké má žák stravovací návyky?
- Jak žák tráví svůj volný čas?
- Jaké má žák psychohygienické návyky?

Zdraví má hlavní vliv na to, jak se momentálně cítíme a jakou máme náladu. Co je zdravé a nezdravé může být pro mnohé jedince subjektivní. Tento výzkum ukazuje všední dny dětí v rámci delšího časového úseku a popisuje společné kategorie v jejich rozhovorech. Cílem empirické části práce je vytvořit zakotvenou teorii životního stylu žáka na základě výpovědi žáků první až třetí třídy. Za tímto účelem jsem provedla kvalitativní výzkum ve formě polostrukturovaných rozhovorů, které jsem uskutečnila s žáky prvního stupně základní školy v Praze. Metodou otevřeného kódování vznikly hlavní kódy, které následně kategorizují a hledám v nich spojitosti. Získaná empirická data porovnávám s doporučeními a normami, které popisují v teoretické části mojí práce a na jejich základě definuji vlastní teorii životního stylu žáka mladšího školního věku. Nakonec ukazuji, jaké jsou možnosti školy a rodiny pro zlepšení zdraví jedince a snažím se motivovat pedagogy k většímu zájmu o životní styl dětí.

Když jsem se poprvé zamýšlela nad volbou tématu a pročítala se různou literaturou a odbornými publikacemi, nikde jsem nenarazila na výzkum opřený o rozhovory s dětmi mladšího školního věku. Velká většina materiálů byla vytvořena dotazníky nebo dotazníky směřované k rodičům. Myslím, že polostrukturované rozhovory mohou přinést v této oblasti přesnější data než dotazníkový výzkum, který se často touto problematikou zabývá. Ten podle mého názoru přináší nepřesný subjektivní náhled většinou zprostředkovaný ze strany rodičů. Já se rozhodla provést dlouhodobý kvalitativní výzkum z důvodu objektivního pohledu na životní styl žáka. Provádím ho ve svém pracovním prostředí na základní škole, a tím mám ke svým respondentům nejen blízký vztah, ale i oni se nestydí se mnou komunikovat. Získaná data přináší hlubší vhled a bližší poznatky o struktuře a obsahu každodenních činností dítěte.

2 Zdraví a zdravý životní styl

2.1 Zdraví

Slovo zdraví používáme v každodenní komunikaci. Přejeme ho lidem k narozeninám, připíjíme si na něj, zdraví je důležitým prvkem našeho života. Zdraví je pojem používaný nejvíce v rámci medicíny, můžeme se na něj dívat i z filozofického hlediska. Dalo by se definovat jako opak nemoci nebo smrti. Zdraví můžeme ale ovlivnit právě i svým životním stylem. V rámci společnosti je zdraví bráno jako jedna z nejdůležitějších hodnot. Nejznámější definicí zdraví je ta, kterou definovala Světová zdravotnická organizace v roce 1946: Zdraví není jen nepřítomnost nemoci, ale také když se jedinec cítí dobře po všech jeho stránkách jako psychické, fyzické i sociální. Této definici se vytýká převážně to, že ukazuje nějaký ideál, ke kterému se snažíme sice dospět, ale nikdy ho nedokážeme úplně naplnit (Křivohlavý, 2001, s.37). Zvírotsky (2014, s.12-13) ve své knize mluví o čtyřech dimenzích, a to tělesné, psychické, sociální a také duchovní. Duchovní dimenze nás odlišuje od zvířat, zde se snažíme o hledání a nalézání smyslu života. Psychická dimenze neboli duševní lze ještě rozdělit na mentální a emocionální. Můžeme se setkat i s pátou dimenzí, která je popisována jako „spolkové zdraví“. Tato dimenze se zabývá širším společenským a politickým kontextem, jako například dodržováním lidských práv.

Zdraví ovlivňují různé faktory, které nejčastěji dělíme na vnitřní a vnější determinanty. Do vnitřních determinantů zařazujeme náš genetický základ, který jsme dostali již v období prenatálního vývoje. Jedná se o naše vrozené předpoklady. Naopak mezi vnější determinanty patří skutečnosti, které můžeme do jisté míry ovlivnit, a to životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a úroveň zdravotní péče (Machová, 2009, s.12-13).

Sociologickým kontextem zdraví se zabývá sociologie medicíny. Ta zkoumá chování pacientů, vztahy mezi lékařem a nemocným a sociální dopad nemoci na jedince ve společnosti. Odborníci se stále snaží studovat otázky psychického i fyzického zdraví. Z výsledků vědeckých studií (Hamplová, 2014, s.8) vyplývá, že movitější lidé bývají obvykle zdravější a žijí déle než chudší vrstvy obyvatel. Dále vědci zjistili, že kromě finanční stránky, je velice důležitou věcí v otázce zdraví sociální prostředí. Izolace jedince zhoršuje nejen psychické a fyzické zdraví, ale snižuje i jeho délku života.

Důležitým faktorem v oblasti sociální, jež souvisí se zdravím jedince, je jeho rodinná situace a to, zda se nachází v rodinném soužití, či svobodném vztahu.

Zdraví může mít pro každého z nás trochu jiný význam. O tom, co je nebo není zdravé, si každý z nás rozhoduje sám. I odborníci se zatím v některých případech nemohou shodnout. A protože nikdo nechce být záměrně nemocen, stalo se zdraví také pro některé obchodníky dobrým byznysem.

2.2 Kvalita života

Pojem kvalita života můžeme nalézt v různých vědních odvětvích, a to nejen humanitních, ale také v medicíně a technických oborech. Výzkumy kvality života spojují humanitní a biologický přístup vnímání jedince. Výsledky těchto výzkumů pomáhají k hlubšímu pochopení člověka a jeho existence. Konkrétně v oblasti zdraví se kvalita života odráží v přístupu k nemocnému a péči o něj. Kvalitu života v porovnání se zdravím zkoumal kanadský ministr zdravotnictví Lalonde, který navrhl čtyři základní skupiny determinantů ovlivňující zdraví. Lalonde tvrdí, že genetika se podílí na zdravotním stavu z 10-15 %, zdravotnictví má stejný vliv, faktory prostředí působí asi z 20 %, způsob života se promítá do formování zdraví či nemoci asi z 50 %. Tento výzkum ze 70. let pan profesor J. Křivohlavý upravuje. Ten tvrdí (2001, s.15), že genetika se podílí až z 20 %, zdravotnictví maximálně z 10 %, spojení sociálních vztahů a životního prostředí 20 % a zdravý životní styl má vliv 50 %. Je tedy zřejmé, že životní styl jedince má na kvalitu života z hlediska zdraví velký vliv.

Světová zdravotnická organizace nahlíží na kvalitu života jako na individuální, subjektivní hodnocení jedince zahrnující zdraví, psychický stav, samostatnost, sociální vazby, danou kulturu a systém norem a hodnot, v kterých jedinec žije (Křivohlavý,2001, s.15).

V sociologii můžeme definovat kvalitu života jako spojení stránky ekonomické se stránkou psychickou. Náš život ovlivňují nejenom naše finance a hmotné zabezpečení, ale i vnitřní pocit štěstí, sounáležitosti a zdraví.

Ze sociologického hlediska dělí E. Allard (Mareš, 2006) kvalitu života do tří oblastí: mít, milovat a být ve smyslu stát se něčím. Do první oblasti řadíme příjem, bydlení, politickou jistotu, zdraví a vzdělání. Oblast milovat se soustředí na sociální vztahy. A

třetí oblast být zahrnuje naši potřebu nenahraditelnosti pro ostatní, dělání zajímavých věcí a spokojenost se životem.

Kvalitu života lze srovnávat na úrovni společnosti. Můžeme ji měřit podle určitých měřítek, které se porovnávají s ostatními národy. Toto měření se nazývá HDI neboli index lidského zdroje a zjišťuje modernizaci jednotlivých zemí. Zde se porovnává HDP, délka života obyvatel a průměrná doba školní docházky. Na prvních místech tohoto žebříčku stojí Norsko, Austrálie a Švýcarsko. Česká republika se nachází na 28. místě (Human Development Report, 2015).

2.3 Životní způsob / životní styl

Životní styl je termín, který se dnes objevuje v každodenní konverzaci. Tento pojem používá mnoho autorů v odborné i popularizační literatuře, můžeme se s ním setkat také v rámci propagace komerčních produktů nebo v televizi. V běžném životě se pojem životní styl spojuje například s módou, zdravím, ekologií, bydlením a mnohým dalším. Životním stylem se zabývají různé vědní disciplíny. Sociologové se domnívají, že z tohoto hlediska nabízí právě sociologie nejlepší náhled na tuto problematiku. Nezkoumá totiž jevy jednotlivě, ale nabízí komplexní teoreticko-empirický přístup. Dokáže také spolu spojit a využít znalosti z ostatních věd, jako jsou medicína, kulturologie či pedagogika (Duffková, 2006, s.51-52).

V rámci sociologie se můžeme setkat s velkým množstvím termínů souvisejících s pojmem životní styl, například životní způsob či životní sloh. Z obecného hlediska můžeme tyto pojmy zaměnit. Duffková (2006, s.80) ale dává pojmu životní způsob a životní styl odlišný význam. Životní způsob souvisí s daným historickým obdobím a životními podmínkami, které s sebou přináší, Můžeme tedy například hovořit o životním způsobu evropské společnosti v období 21. století a z konkrétního pohledu zkoumat jejich možnosti ve vzdělání a v technických oblastech. Když teď hovoříme o životním stylu, máme tím na mysli život konkrétního jedince. Lidé, kteří mají ve společnosti stejné sociální role, mají i podobný životní styl. Z tohoto hlediska lze generalizovat a popsat životní styl určité skupiny lidí, kteří se sice neznají, ale jejich život spojuje nějaká společná oblast. Touto oblastí může být třeba práce či vzdělání. Je možné tedy například popsat životní styl žáků nebo učitelů.

S termínem životní způsob se setkáváme spíše ve starší literatuře. Dnes se tedy bere tento termín více jako zastaralý a je obvyklejší užívání pojmu životní styl. Ve světě se tyto pojmy nerozlišují vůbec a obecně se jim říká „lifestyle“. Ve své práci proto budu nadále používat termín životní styl.

Životní styl každého člověka je jiný a ovlivňuje ho mnoho různých faktorů. Kraus tyto faktory rozděluje na dvě skupiny, a to na faktory objektivní a subjektivní. Objektivním faktorům se říká také společenské, protože jsou určovány našimi společenskými podmínkami. Patří sem naše ekonomická situace a pohled na kulturu a zvyky. Naše finanční možnosti samozřejmě ovlivňují výběr volnočasových aktivit, investic do domácnosti a uspokojování biologických a kulturních potřeb. Subjektivní faktory můžeme nazvat také jako faktory osobnostní, protože sem zařazujeme naše osobnostní předpoklady a náboženské a filozofické smýšlení. Některé osobnostní předpoklady jsou dány od narození, jako naše pohlaví, temperament a inteligence (2008, s.168-169). Avšak člověka také ovlivňuje místo narození a historické období, ve kterém vyrůstá. Jiný životní styl bude mít člověk žijící ve městě a jiný osoba žijící na venkově. Jeden z dalších faktorů je rodinné zázemí, ve kterém od počátku začíná vývoj jedince.

I když má každý jedinec svůj specifický životní styl, můžeme obecně říci, že naše životy tvoří chod celé společnosti. Život každého z nás je ovlivňován našimi hodnotami a ideály, životními plány, zvyklostmi a mravy dané společností. Charakteristické znaky životního stylu souvisejí s pravidelným opakováním typických situací. Mezi tyto znaky patří (Kraus, 2001, s.153-154):

1. **Kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě** – Každý z nás máme nějakou svoji životní filozofii, která dává našemu životu smysl. Ten můžeme nalézt i v různých náboženských skupinách.
2. **Způsob prožívání** – Každý z nás vnímá různé situace odlišně. Co je pro někoho velmi bolestivou událostí, nemusí druhý tuto intenzitu prožitku vnímat stejně. Naše emoce není ale dobré v sobě zbytečně potlačovat. Pro psychickou úlevu organismu je lepší je nechat vyplavat napovrch.
3. **Vztah k práci a odpočinku** – Každý člověk se potřebuje nějakým způsobem seberealizovat a mít pocit, že plně využívá svůj potenciál, a to nejlépe v práci či při volnočasových aktivitách.

4. **Zvládání sociální interakce** – Je důležité budovat dobré vztahy, o které se může člověk opřít. Ovšem neměl by se stát závislým na nějaké osobě.
5. **Ego úroveň** – Ovlivňuje naši psychickou stránku a je obrazem našeho „reálného“ já. Pomáhá nám při zvládání náročných životních situací, koriguje naše jednání a pocity

Trávení volného času a postoj k rodině se stal častou položkou v tvorbě různých typologií životního stylu. Jedním ze sociologů, který se typologií životního stylu zabýval a dával v ní velký důraz na volný čas, je Werner Georg. Na základě shlukovací, tedy clusterové, analýzy, která slouží ke spojování podobných jednotek, vytvořil různé typy životních stylů:

- **Životní styl orientovaný na rodinu** – Nositelé tohoto stylu jsou především ženy se základním až středním vzděláním. Tyto ženy kladou na první místo rodinu a rodinné vztahy. Ve svém volném čase se místo politiky, vědy a kultury věnují spíše praktickým koníčkům a domácím pracím.
- **Kulturně orientovaný asketický životní styl** – Zastánci tohoto stylu bývají nazýváni jako „asketičtí aristokraté“. Jsou to lidé ve vyšších pracovních funkcích s vysokoškolským titulem. Odmítají konzumní životní styl a ve svém volném čase se zajímají o ekologii a zdraví.
- **Opatrnický pasivní životní styl** – Představitelé bývají muži žijící na venkově se spíše menším příjmem. Zajímají se především o rodinu a tradiční hodnoty, praktické záliby a nevyhledávají společnost.
- **Na prestiž orientovaná sebezprezentace** – Zde se většinou jedná o takzvané „zbohatlíky“, kteří potřebují dávat na odiv své finanční možnosti, a to jak v nakupování, tak ve volném čase. Svůj čas hodně věnují sledování módních trendů v oblasti oblékání a novinek v oblasti bydlení.
- **Opatrnický konvenční životní styl** – Nejčastěji tento styl zaujímají starší lidé s malými finančními příjmy. Jsou zastánci tradičních hodnot, skromnosti jednoduchosti. Ve volném čase se věnují náboženství a zastávají náboženské hodnoty.
- **Avantgardní, požitkářský a reprezentativní životní styl** – Tento životní styl bychom mohli nazvat „životní styl celebrit“. Nositelé mají

vysoké až nadprůměrné příjmy. Ve svém volném čase se soustřeďují na reprezentaci ve společenském světě. Jejich hlavním cílem je být vidět na veřejnosti. Ve spotřebě dávají přednost exkluzivitě a luxusu.

- **Hédonisticky expresivní životní styl** – Tento styl preferují především mladí svobodní lidé, kteří svůj volný čas tráví především se svými přáteli nebo se oddávají nakupování módních trendů

(Duffková, 2006, s.132-134).

Popis hedonistického expresivního životního stylu se podobá životnímu stylu, jehož nejvyšší hodnotou je zábava. Podle Radomíra Havlíka (Kraus, 2001, s.153-154) je jeho nejzásadnější náplní užívání si života, slavení různých událostí, především jako sportovní či jiní fanoušci, hraní počítačových her nebo chození do zábavných parků. Havlík rozděluje životní styly na základě převažujících hodnot. Kromě již zmíněného životního stylu jsou to ještě životní styl s náplní studia a životní styl s rozjímáním. Životní styl s náplní studia volí především lidé, kteří rádi objevují nové věci za pomoci čtení, poznávání kulturních zážitků, dívání se na televizi či poslouchání hudby. A životní styl s rozjímáním si vybírají především samotáři, kteří nechtějí svůj čas trávit v rodinném kruhu.

2.4 Teorie životního způsobu a stylu

Z pohledu sociologie se setkáváme s pojmem životní styl a životní způsob u různých sociologů. Jak jsem již zmínila, sociologové dříve používali spíše pojem životní způsob. Za prvního evropského sociologa, který použil označení životní způsob, můžeme považovat Maxe Webera. Ten spojuje myšlenku kapitalismu s protestanskou etikou, spojuje myšlenku Boha s možností pracovat. Bůh si vyvolí lidi, kteří mají možnost dosáhnout pomocí neúnavné práce dobrého zisku. Člověk si tak vytváří svůj vlastní kapitál, který má investovat do podniku (Kubátová, 2010, s.67-69). Weber také zkoumal tzv. mimoprofesionální život lidí, a to ze dvou různých hledisek. Z jedné strany zkoumá, jaké dovednosti získáme v pracovním životě a jak se promítnou do mimoprofesionálního života. A na straně druhé, jaké kvality získáme naší práci působením zvyků, kultury, životních podmínek potřebujeme pro náš profesionální život. Životní způsob se odráží na charakteristice určitého jedince podle tří kritérií, a to subjektivní formy mravnosti, objektivní formy mravnosti a mechanismy každodenního jednání. Za subjektivní formy mravnosti považujeme naše životní zvyky, objektivní formy mravnosti jsou společensky

přijatelné normy a slušnost v dané společnosti a mechanismy každodenního jednání ovlivňují naše jednání (Duffková, 2008, s.55-74). „*V životním způsobu podle Webera jde o každodenní způsoby, jimiž členové určité pospolitosti zvládají každodenní rutinní záležitosti svých jednání a interakcí*“ (Duffková, 2008, s.74).

V rámci teorie životního způsobu nelze opomenout francouzského sociologa Pierra Bourdiea. Tento autor vytvořil teorii třídních životních stylů-založenou na pozicích jedince z hlediska jejich moci a společenského vlivu. Činnost lidí je ovlivněna dychtivostí po dobré prestiži a reputaci. Společnost uznává naši sociální roli a podle toho se k nám chová. Bourdieu tuto teorii nazývá symbolické násilí. Lidé se k nám chovají podle toho, jaký zaujímáme sociální status. Například vysokoškolsky vzdělaný člověk čeká uznání od ostatních, ale také od něj je očekáváno nějaké konkrétní jednání. Jeden ze základních pojmů Bourdieovy teorie je pojem habitus. Ten popisuje jedince na základě vnitřních dispozic, které vedou k určitému jednání. Na základě habitu posuzujeme a vnímáme svět. Habitus se získává v raném dětství vlivem sociálního prostředí a tvoří vzory jednání a zvyklostí, jež jsou typické pro určitou třídu. Životní styly se podle Bourdia dělí právě podle tříd a každá z těchto tříd má svůj charakteristický životní styl. Třída představuje skupinu jedinců s podobnými finančními zdroji, zájmy a podobným postavením, v rámci sociálních pozic (Duffková, 2006, s.79-83).

Dalším autorem, který se zabývá oblastí životního způsobu neboli životního stylu je francouzský filozof a sociolog Gilles Lipovetsky. Hlavním tématem jeho prací je postmoderní a hyperkonzumní společnost. K dnešní společnosti se staví kriticky. Kritizuje zejména slabou vůli jedince, všeobecný narcismus a hédonistický životní styl. Dle jeho názoru se staví do popředí jedince pohodový život, užívání si a utrácení. Nastává hédonismus jako obecné chování masové kultury. Do popředí se dostává postmoderní individualismus, který klade důraz na seberealizaci jedince oproti už přehlíženým společenským hodnotám (Kubátová, 2010, s. 74-76).

V postmoderní společnosti začíná éra konzumního životního stylu, která pokračuje až do dnešní doby, kde se z konzumenta stává dokonce hyperkonzument. Hyperkonzument se ocitá v zajetí ekonomiky, jeho touha se odráží v tom mít stále něco nového a lepšího, jeho cílem je zůstat stále mladý, cestovat, poznávat a nacházet nové začátky, chce být stále dítětem. Dnešní hyperkonzumní doba přináší velkou svobodu volby. Této svobody využívá svět tržní ekonomiky, který se nám snaží nabídnout velkou

škálu komercializovaných zážitků a životních stylů (Lipovetsky,2007, s.6, s.52). Každý máme právo si vybrat svůj životní styl dle svých finančních možností. Životní styly v dnešní době už nespádají do společenských tříd. I dva lidé se stejným platem nemají stejný životní styl, hrají zde roli osobní záliby, věk i pohlaví.

2.5 Všední den

S pojmem životní styl souvisí také pojem všední den nebo každodennost. Životní styl můžeme charakterizovat jako naše každodenní chování a prožívání. Všední den ukazuje aktuální vztah člověka ke světu a dění. Dalo by se říci, že našim každodenním cílem je snaha žít co nejdéle.

Všední den je pojem používaný v sociologickém směru etnometodologie. Konkrétně se všedním dnem začala sociologie zabývat až od konce 70. let 20. století. Cílem tohoto směru je zjistit, jak lidé žijí a porozumět tímto způsobem světu (Kraus, 2001, s.20). Tento směr se snaží popsat a analyzovat sociální interakci jedince v rámci každodenních rutinních záležitostí. Etnometodologii nemůžeme považovat za vědeckou metodu, ale chápeme ji jako nástroj chápání reality. Zakladatel etnometodologie Herold Garfinkel tvrdí, že každý člověk je etnometodolog, který řídí aktivity ve svém konkrétním životě, mluví o nich a interpretuje je ostatním (Šubrt, 2008, s.64-66).

Každodenní činnosti lze rozdělit na kategorie podle jejich orientace:

1. Aktivity orientované na práci a vzdělání
2. Aktivity spojené se zakládáním nové rodiny
3. Aktivity v oblasti zájmů a odpočinku
4. Aktivity směřující do společenského života
5. Aktivity týkající se základních biologických a hygienických potřeb

(Kraus, 2001, s.157).

Každodenností či všedním dnem se myslí souhrn opakujících se lidských činností, rutinních aktivit jako hygiena, práce, jídlo a mnoho dalších. Tyto činnosti jsou specifické tím, že se řídí takzvanými nepsanými normami, mají své určité časové a místní uspořádání a jejich vykonávání předpokládá „balík příručního vědění.“ (Tento termín zavedl Alfred Schütz a popisuje ho jako určitou zásobu vědění, která je jedinci stále k dispozici na základě dosavadních zkušeností) (Duffková, 2008, s.56).

Lipovetsky (2007, s.50) se dívá na všední den z hlediska společnosti. Do všedního dne se promítá potřeba dělat a mít všechno hned, vše se urychluje. V dnešním světě nemusíme ztrácet čas čekáním, díky novým technologiím je vše dostupné hned a tady. Lipovetsky tomuto každodennímu životu dává název „fast life“. Ztrácíme svůj čas ve víru nových technologií. Jsou zde dva protipóly. Na jednu stranu nemáme čas na všechno, co bychom si přáli a na straně druhé se nudíme a snažíme se utéct do virtuální reality.

2.6 Diferenciace / Alternativní životní styl

Životní styly jedinců odrážejí jejich životní podmínky, ve kterých jedinci žijí. Rozdíly v životním stylu jedince se dají rozdělit do dvou forem na diferenciaci a alternativnost.

Diferenciace je určena životními podmínkami, ve kterých se jedinec nachází. Rozdílné životní styly jsou odrazem různých životních podmínek. Těmito podmínkami myslíme pohlaví, druh bydliště, vývojovou fázi či dosažené vzdělání. Některé životní podmínky jako pohlaví jedince či vývojovou fázi nelze změnit. Ovšem jsou podmínky, které si jedinec vybírá a dostává se do nich na základě své předchozí volby, například vzdělání nebo rodinný stav (Duffková, 2006, s.115-118).

Sousloví alternativní životní styl užíváme pro ten životní styl, který se odlišuje od společensky dané normy. Tento styl většinou zastává menší skupina lidí nebo se může také týkat vyhraněného názoru na určitou oblast zájmů. Aby mohl existovat alternativní životní styl, musí být i jiné styly, které nám dávají možnost výběru. Alternativou je míněna možnost nějakého výběru či volby mezi více možnostmi. Můžeme tedy dle Duffkové (2006, s.118-124) na alternativní životní styl nahlížet jenom jako na možnosti volby mezi různými styly anebo jako na nějakou škálu navzájem protikladných životních stylů. Můžeme dát například vedle sebe konzumní životní styl a naproti tomu ekologický životní styl. Dále se můžeme dívat na alternativní životní styl jako na nějakou vizi budoucího stylu, který je v protikladu s tím dnešním. Tento styl může řešit nějaké zásadní globální problémy. Alternativu lze ve společnosti také chápat jako nějakou špatnou volbu, jako takzvaný nesprávný životní styl, například drogově závislého, nebo alkoholika.

2.7 Zdravý životní styl

Tento pojem stejně tak jako pojem zdraví může v každém z nás vzbudit odlišnou představu. Životní styl souvisí s naším smyslem života, je odrazem toho, čeho my chceme v životě dosáhnout. Zdravý životní styl je odrazem dnešní společnosti, která nám nabízí spoustu možností a alternativ. Proto je velice těžké určit jenom jeden pohled na zdravý životní styl. Většinou se v tomto ohledu zabýváme spíše tím, co je nezdravé a bereme zdravý životní styl jako vyhýbání se nezdravým potravinám a nevhodným aktivitám. Za svůj život si nese zodpovědnost každý jedinec sám. Co je tedy hlavním smyslem zdravého životního stylu? Zde jsou pohledy několika autorů.

„Jde o schopnost organizování svého režimu (dne, týdne), a maximální věnování se pohybovým aktivitám jako kompenzace převahy duševního napětí a sezení (v práci, ve škole, doma, před televizí atd.), o racionální výživu, o ochranu vlastního zdraví“ (Kraus, 2001, s. 51).

V dnešní době se jedná o velice populární téma, které právě podle profesora Křivohlavého ovlivňuje náš konkrétní životní styl. Duffková (2008, s.59) definuje zdravý životní styl jako otázku zahrnující nejen pohyb a výživu, ale také duševní zdraví a sociální život jedince.

Smékal rozděluje zdravý životní styl v rámci rozvíjení tří kultur osobnosti, a to tělesné, psychické a duchovní. Tělesná kultura osobnosti obsahuje nejen aktivní pohyb, ale i dobré způsoby starání se o tělo jako hygiena, stravování a nepoužívání návykových látek. Do psychické kultury osobnosti patří složitý komplex kvalit jako odpovědnost, tvořivost, sociální zdatnost či sebereflexe. Duchovní kultura osobnosti zahrnuje v plném rozsahu nejen estetické, literární a vědecké zájmy, ale i mravní vyspělost (Kraus, 2001, s.159). Když to shrneme, za zdravý životní styl považujeme dodržování určitých pravidel, která by měla být prospěšná pro náš život a pro naše zdraví. Tato pravidla se týkají našich každodenních činností, ve kterých určitě hrají důležitou roli tyto tři oblasti – výživa, volný čas a psychohygiena.

2.7.1 Výživa

Výživa organismu je důležitou součástí našeho života. Bez tohoto předpokladu nemůže naše tělo fungovat. Jídlo se nestalo pouhou součástí uspokojování biologických potřeb, ale dostalo i rozměr sociální, psychický i duchovní. Dokonce z větší části jíme

právě ze sociálních či psychických důvodů než z důvodů výživy organismu. Jídlo a stravování se stalo společenskou událostí, pro některé koníčkem či dokonce lékem na zahánění stresu a negativních emocí (Zvírotský, 2014, s.28-29).

Správná výživa zajišťuje dostatečnou energii pro správný vývoj našeho organismu a může ovlivnit náš zdravotní stav i délku našeho života. Je tedy důležité, aby byla vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní. Kvalitativní stránka se zaměřuje na dostatečný příjem energie, který potřebují především děti pro svůj rozvoj. V kvalitativní stránce nám jde o pestrý příjem potravy, především o dostatečný přísun vitamínů, minerálů a vody.

Složky výživy dělíme na bílkoviny, tuky a sacharidy. Doporučená denní dávka bílkovin by měla činit okolo 10-15 %. Tuky by denně neměly přesáhnout 30 % energetického příjmu a cukry, respektive sacharidy by měly činit až 55 % potravy. Mezi sacharidy patří brambory, rýže, obiloviny či cukr mléčné laktózy. Velice důležitý pro naše tělo je denní příjem vody, kterou obsahuje každá naše buňka. Organismus bez vody nedokáže fungovat, po týdenním absolutním odpírání vody může nastat až smrt (Machová, 2009 s.18-27). Při nedodržování zásad správné výživy může dojít k různým zdravotním potížím. Mezi nejobvyklejší problémy patří obezita nebo poruchy příjmu potravy jako anorexie a bulimie.

Existuje mnoho životních stylů zaměřujících se na výživu organismu. Jsou i takové extrémistické styly jako například breathariánství. Zastánci tohoto stylu stravování tvrdí, že berou energii pouze ze slunce a vody. Alternativní výživové styly se vyznačují tím, že nějakým způsobem odmítají nějaké potraviny. A to buď ze zdravotního či etického důvodu. Mezi nejčastější otázky ohledně výživy v dnešní populaci patří přísun živočišných produktů. Tady se setkáváme se styly jako vegetariánství, veganství či frutariánství. Vegetariánství se vyznačuje především odmítáním masa a masových produktů jako je želatina či kravské syřidlo v parmezánu. Najdou se i vegetariáni, kteří sice nejedí maso, ale tolerují jezení ryb. Veganství odmítá kromě masa také všechny produkty živočišného původu jako máslo, mléko a vejce. Frutariánství se zabývá etickou otázkou nejen zvířat, ale i rostlin, proto jejich jídelníček odmítá stravu, při které je „ublíženo“ rostlině. V dnešní vyspělé době také dochází k objevování různých potravinových intolerancí, které omezují náš výběr potravin. Může jít například o laktózu, lepek nebo třeba ořechy.

V historii našeho lidstva se často setkáváme s nedostatkem potravy. Lidé na vyšší společenské úrovni, kteří hlady netrpěli, se stravovali dosti masitou a tučnou stravou. Ideálem krásy byla tloušťka jako známka blahobytu a dostatečně bohaté stravy. Změna začala až v první polovině 20. století, kdy nastává stravovací změna a známkou krásy se stává štíhlá a hubená postava. Lidé již netrpí nedostatkem potravy, spíše naopak. Jídla je všude dost, a to vede až ke stavům přejídání. Stavy přejídání vedou až k obezitám a z tohoto důvodů se objevují různé druhy diet (Montanari, 2003, s.164-169).

Výživa se stala jedním z nejčastějších témat současných masmédií. Svoboda slova se promítá do sdělovacích prostředků, odkud informace nemusí být vždycky pravdivé a často se tak setkáváme se subjektivními názory na zdravou a nezdravou výživu, které nejsou opřené o žádné odborné informace. Množí se články a knihy, které nepíší lidé odborníci a matou tak veřejnost svými zkreslenými a nepravdivými zprávami (Fořt,2006 s.15-17). Velký vliv na naši výživu má také reklama. Světová ekonomika touží po konzumní společnosti, jež stále něco chce a nakupuje. Každá domácnost vyhodí v průměru jednu třetinu svého jídla. Z toho důvodu si dnešní doba žádá regulaci, žádné zdroje totiž nejsou nevyčerpatelné (Lipovetsky, 2007 s.41-44).

2.7.2 Volný čas

Jednou z důležitých oblastí patřících do životního stylu každého člověka je volný čas. Bývá součástí našeho všedního i svátečního dne. Volný čas můžeme rozdělit na čas pracovní a mimopracovní. Časem pracovním se obecně míní doba strávená pracovní výdělečnou činností a do mimopracovní doby řadíme aktivity času volného a vázaného. Vázané činnosti jsou opakující se každodenní činnosti související s chodem rodiny a domácnosti (Duffková, s. 141-146). Do volného času zahrnujeme naše zájmové aktivity. Abychom se blíže mohli podívat na volný čas, vymezíme si jeho hlavní charakteristické znaky, mezi které patří pocit radosti, svobodná volba činností a potřeba relaxace a odpočinku (Pávková, 2002 s.11-12).

Volný čas (Duffková, 2006, s.155-160) se v našem životě objevuje v různých rytmech. Jde o rytmus denní, týdenní nebo roční. Během všedního pracovního dne se většinou pravidelně střídají činnosti pracovní a mimopracovní. Na volný čas zbývá většinou méně času a bývá hlavně uskutečňován odreagováním se od práce, a to buď formou odpočinku a relaxace nebo nějaké volnočasové aktivity. V týdenním rytmu většinu pracujících lidí čeká víkendové volno. Zde se věnují lidé aktivitám

mimopracovním. Je čas nejen na náročnější činnosti v domácnosti, na které není čas v pracovním týdnu, ale i na volnočasové aktivity jako jsou výlety či kratší pobyty mimo domov. Typické pro českou společnost je víkendové chataření a chalupaření. Během roku se také většinou můžeme těšit na dovolenou jako na delší časový úsek volna. Dovolená se zařazuje do ročního rytmu střídání práce a volného času, kterou lidé tráví různým způsobem dle svých možností a chutí. Při dovolené dochází většinou k dočasné změně životního stylu, bývá spojována s cestováním a změnou prostředí a delším odloučením od domova.

V minulosti byl volný čas dominantou spíše vyšší vrstvy, jako masový jev se začal rozvíjet až v období průmyslové revoluce. Začala se zkracovat pracovní doba a lidé začali mít více času na jiné než vázané a pracovní aktivity. Trávení volného času můžeme nazvat jevem dnešní doby. Dělá náš život pestřejší a bohatší. Volný čas je pro nás útekem od povinností a práce. Jak správně trávit svůj volný čas se učíme již od malička. Rodina nám od dětství ukazuje způsoby trávení volného času, které člověka ovlivňují v jeho budoucím vnímání a výběru volnočasových aktivit. Dnešní ekonomická situace také ovlivňuje trávení volného času. Zvyšující se náklady na život mají vliv na výběr volnočasových aktivit. Některé rodiny nemají finanční prostředky na určité volnočasové aktivity a činnosti. Objevuje se i další problém, kde dávají lidé přednost času pracovnímu před volným, pro zlepšení své finanční situace (Kraus, 2001 s. 161-166). „*Volný čas je jedno z největších bohatství společnosti a jednotlivce, a proto se společnost nemůže chovat lhostejně k tomu, co její příslušníci ve svém volném čase dělají – utrácet čas zbytečně je přepych, který si žádná společnost nemůže dovolit*“ (Duffková, 2006 s.150).

Nejvíce volného času mívají děti. Vedení dětí k smysluplnému trávení volného času má preventivní význam před nevhodnými životními styly a rizikovým chováním v době dospívání. O výběr vhodných volnočasových aktivit se také starají různé výchovně vzdělávací instituce. Pávková (2002, s.14-17) rozděluje volný čas z pedagogického hlediska na výchovu ve volném čase a výchovu k volnému času. Výchova ve volném čase se zabývá momentálním vedením jedince k vhodným aktivitám. Výchova k volnému času ukazuje škálu volnočasových aktivit, z nichž si pak na základě vlastní volby může jedinec najít svojí budoucí aktivitu, která ho bude uspokojovat a poskytne mu seberozvoj.

Jak nahlíží na volný čas Lipovetsky (2007)? Čím více volného času máme, tím méně efektivně ho umíme využívat a nevážíme si ho. Zabíjíme čas trávením na počítači a sledováním sociálních sítí, nebo sledováním televize.

2.7.3 Psychohygienu

Psychohygienu neboli duševní hygiena se zabývá duševním zdravím jedince. To ovlivňuje (Křivohlavý, 2001, s.143) naše vnímání situací v každodenním prostředí. Cílem duševní hygieny je tedy cítit se co nejlépe, a to po stránce psychické, sociologické i fyzické. Proto také spolu spojuje různé informace z lékařských oborů, psychologie a sociologie. Učí nás překonávat psychickou zátěž a ukazuje nám, jak se nejlépe vyrovnat s náročnými životními situacemi a stresem. Stres vzniká jako reakce v důsledku nečekané události v našem každodenním životě, se kterou se musíme najednou vyrovnat. Pomáhá nám najít cestu k jejímu řešení a ke schopnosti adaptovat se na ni. Stres tedy také zvyšuje naši psychickou odolnost. Jeho vznik se nespojuje jen s nějakými špatnými zážitky, ale i s těmi nadměrně pozitivními jako je třeba svatba. Tomuto druhu stresu se říká eustres. Duševní hygiena nás učí přizpůsobit se dnešnímu životnímu prostředí, které se stále proměňuje a tím klade na naši psychickou stránku stále větší nároky.

Stresu se nevyhnu ani žáci mladšího školního věku. Mezi stresory, se kterými se žák může setkávat, patří nedostatek spánku, hlad, nadměrná školní zátěž, špatné ošacení, vztah k učiteli, komunikace se žáky, pocit neschopnosti, časový harmonogram nebo nadměrné nároky rodičů.

Abychom (Křivohlavý, 2001, s.134) se mohli po psychické stránce cítit dobře, musíme našemu tělu poskytnout vhodnou a pravidelnou výživu a relaxaci v podobě aktivního a pasivního odpočinku. Aktivní odpočinek znamená pro naše tělo nějakou pohybovou činnost. Pohyb slouží ke zpevnění našeho těla a udržení zdraví. Dnešní přetechizovaná společnost trpí nedostatkem pohybu. Nabízejí se nám jednodušší a rychlejší způsoby dopravování se z místa na místo a také nové způsoby trávení volného času, které poskytují jedinci zábavu bez jakékoliv námahy. Počítače, televize a jiné techniky nám nabízejí druh odpočinku, který není z dlouhodobého hlediska vhodný pro náš pohybový aparát a ani pro naše psychické zdraví. Mezi pohybové aktivity nepatří jenom sport, ale i práce na zahradě, turistika nebo třeba procházky v přírodě. Světová zdravotnická organizace (Kalmann, 2011, s.22, s.69) doporučuje strávit pohybem či sportem minimálně jednu hodinu denně. Dle výzkumů provedených v roce 2010 bylo

zjištěno, že 75 % dětí tyto požadavky nesplňuje. Výsledky také přinesly zjištění, že dívky jsou na tom s pohybem a sportem hůře než chlapci. Zároveň se také ukázalo, že děti tráví sledováním televize či počítače přes dvě hodiny denně. Nedostatek pohybu v dnešní společnosti se stává celosvětovým problémem.

Nezbytnou součástí našeho života je spánek. Je jednou z nejdůležitějších relaxačních aktivit pro odpočinek našeho organismu. Spánek tvoří asi třetinu našeho celkového života. Je dobré dodržovat určitou spánkovou dotaci pro náš organismus. Dlouhodobý spánek může způsobit utlumení organismu během dne. Kvalita spánku také ovlivňuje chování a náladu jedince. Řehulka (1988, s.22) popisuje spánkové dotace pro různé vývojové etapy. U dospělých jedinců je doporučeno 6-8 hodin spánku dle vlastních individuálních potřeb. U dětí bývá spánková dotace vyšší pro jejich potřebný vývoj, který probíhá během spánku. U žáků mladšího školního věku se odhaduje vhodná spánková dotace na 11 až 12 hodin. Pravidelný režim usnadňuje usínání a má vliv i na kvalitu a činnost spánku. Před spánkem je dobré udržovat organismus v klidu a nevěnovat se namáhavým aktivitám a jídlu. Negativní vliv na spánek má i dlouhodobé sledování televize a počítače bezprostředně před usnutím.

3 Žák mladšího školního věku

3.1 Vývoj dítěte mladšího školního věku

Období mladšího školního věku (Helus, 2009, s.225-228) označuje dobu od vstupu do školy do páté třídy. Velký význam má v tomto období pro jedince škola a školní povinnosti. Dítě se učí novým sociálním rolím, a to roli žáka a spolužáka. V jeho životě nastane množství změn. Do každodenního režimu žáka vstupuje proces výuky, kterým se mu dostává strukturovaného vzdělání. Tím získává větší přehled o světě a rozvíjí své kompetence. Škola také žákovi dává určitý časový řád, který musí plnit. Mění se i struktura času během roku, žák vnímá dny všední a dny prázdnin, kdy se nemusí chodit do školy. Během všedních dnů se vymezuje čas na hraní, relaxaci a děláni úkolů do školy. Je důležité, jak se rodina k nové roli žáka postaví a zda mu poskytne nějaký pravidelný a vhodný režim, který je prevencí proti stresu. Žákovi se mění možnosti v trávení svého volného času, kde teď může využít své nově nabitě vědomosti a dovednosti.

V tomto období se zlepšuje rozvoj jemné a hrubé motoriky. Jemná motorika se projevuje ve zlepšování kreslení a psaní. V případě hrubé motoriky se dítě stává obratnějším a silnějším, začíná se tedy zajímat o různé sportovní a pohybové aktivity. Dále se také rozvíjí smyslové vnímání. Zvládne dávat záměrně pozor a vnímat věci kolem sebe do detailů. Pozornost se postupně s každým rokem zvětšuje. Avšak žák neovládne soustředit u jedné aktivity déle než deset až dvacet minut. Délka pozornosti je závislá na charakteru činnosti a později i na zájmu žáka.

Zdokonaluje se také řeč a rozvoj slovní zásoby. Řeč se stává důležitou jak v oblasti učení, kde napomáhá zapamatování, tak v oblasti socializační, kde žák vstupuje do nových interakcí mezi své spolužáky a učitele. Celkový počet slov (Langmeier, 2006, s. 122-123) v tomto období bývá mezi 20 000 - 30 000. Ve slovní zásobě dětí, se kterou přicházejí do školního prostředí, bývají /se vyskytují rozdíly. Na tuto zásobu má velký vliv rodinné prostředí, ve kterém se dítě řeč učí. Bývá velkým problémem, když slovní zásoba dítěte nastupujícího do školy, není stejná jako ve školním prostředí. Tato situace následně zhoršuje učitelům výuku. Tento problém se objevuje u dětí odlišných etnických skupin nebo u dětí z rodin s nízkým sociálním statutem. Škola většinou sama neovládá tento problém eliminovat a vzniká tak zaostalý kulturně deprivovaný jedinec. Další komplikací může také být používání vhodných a nevhodných slov. Pokud se v rodině

běžně používají slova, která se ve školním prostředí považují za nevhodná, může být žák ze strany školy konfrontován. S vývojem řeči také velmi souvisí zdokonalování paměti. Žák se zvládne naučit danou látku a následně ji po určitém čase reprodukovat.

Vývoj myšlení v tomto období nazývá Piaget (Langmeier, 2006, s. 124-130) fází konkrétních operací. U žáka se rozvíjí logické uvažování, zvládne propojit různé myšlenkové pochody najednou. Žák chápe princip například toho, že po přelití určitého objemu tekutiny do nádoby jiného tvaru, zůstává objem tekutiny stejný. Také již zvládne třídění jednotek do různých tříd nebo chápe různé příčinné vztahy. Žák se již také orientuje v časových údajích jako včera a zítra.

Asi největší změnou tohoto období jsou školní povinnosti, kterým se žák musí přizpůsobit. Vyučování s sebou nese určitá pravidla, která žák musí dodržovat a krotit svoji chuť si hrát. Potřebu vybití nahromaděnou energii může žák o přestávkách, ovšem některým žákům takto krátká doba pro vybití nestačí a následně vyrušují v hodině. Učitel by měl alespoň v prvním roce školní docházky respektovat žakovu potřebu a snažit se mu vyjít vstříc. Škola přináší žákovi překážky, se kterými se musí poprat a podle toho, jak uspěje, je následně hodnocen. Některým dětem jde učení samo, ale ti méně nadaní se mnohdy perou se školními nezdary. Na základě názorů rodičů se často vytváří vztah dítěte ke škole. Pokud rodiče apelují na žáka ohledně lepšího výkonu, i když na to žák nemá schopnosti, mohou tím u něj způsobit problémy ve vztahu nejen ke škole, ale i ve vnímání sama sebe.

Důležitou novou sociální skupinou v tomto věku je bezesporu školní třída. Vztahy se ve třídě budují postupně. V polovině první třídy se již objevují skupinky kamarádů, které jsou zatím nestálé. Ze začátku je vůdcem a hlavní autoritou učitel, ke kterému děti vzhlížejí. Bývá dokonce ze začátku považován za větší autoritu než rodiče. Žák v prvních dvou letech učiteli zcela důvěřuje, věří, že je spravedlivý, pravdivý, ochotný a rád naslouchá. Ve třetí třídě již autorita učitele ustupuje.

I když se školou a školními povinnostmi tráví žák podstatnou část svého dne, zbytek svého volného času tráví hraním. Způsob hraní má od předchozího období jisté odlišnosti. Oblíbenými se teď stávají stolní hry, které mají předem daná určitá pravidla. V tomto období jsou pro školáka důležité i různé pohybové a sportovní hry. Děti se už dokážou domluvit mezi sebou a sami si zorganizovat nějaké společné skupinové hry.

Nejdříve jsou to jen různé honičky a vybíjená, postupně dochází i k domluvě na různých týmových sportech jako fotbal a florbal (Říčan, 2004, s.150-156).

3.2 Dnešní pohled na dětství

Období, ve kterém dítě roste a vyvíjí se, nazýváme dětství. Je nezastupitelnou součástí našeho života. Vzpomínky z tohoto období nás mohou ovlivnit na celý náš život. Abychom mohli lépe pochopit vývoj dnešního dítěte, musíme se podívat, co mu vlastně dnešní svět nabízí a jaké dětství žije. Jedna z věcí, která ovlivňuje dnešní svět, je rozvoj informačních technologií. Média nám otevírají nové možnosti komunikace, zábavy a vzdělání. Díky nim získáváme informace z celého světa. Staly se součástí každodenního života již od útlého věku. Děti umí používat tablety a mobily dříve, než se samy naučí mluvit.

Každá mince má dvě strany. Rozvoj moderních technologií nám nabízí mnoho pozitivních, ale i negativních hledisek, a proto se musíme naučit se v tomto směru orientovat a správně je využívat. Zábava, kterou nám přinášejí, může způsobit i závislost na těchto médiích a zapříčinit špatný vývoj osobnosti. Narážíme (Helus, 2009, s.77-80) tedy na potřebu správného vlivu a vedení dětí vzhledem k využívání médií. Tento úkol si bere na sebe mediální, někdy také nazývána multimedialní, výchova. Ta by měla probíhat jak v rodině, tak v prostředí školy a vést žáky ke kritickému myšlení. Multimédia ovlivňují každodenní život dítěte a jejich trávení volného času. Mají ale i vliv na postoje, hodnoty a názory. Rodiče by měli vědět, jaké pořady doma děti sledují a kolik času tráví u televize a počítače. Bylo zjištěno, že nadměrné sledování televize může vést i ke špatnému vývoji řeči. Jednou z dalších populárních možností trávení volného času se stal také internet. Nabízí totiž nekonečnou škálu lákavých možností, které někteří dokážou jen těžko odolat. Virtuální svět internetu nabízí dětem anonymitu a možnost být někým, kým nemohou být ve skutečnosti.

Dnešní dětství je ovšem ovlivněné i současnou konzumní dobou, kterou popisuje Lipovetsky. Ze všech koutů na nás vyskakují reklamy a billboardy. Reklamy jsou zacílené na všechny věkové skupiny, avšak i obchodníci vědí, že nejlépe zmanipulovatelné jsou právě děti. S reklamou a nakupováním se žák setkává i v rámci školy, a to jak nabízením různých produktů v automatech či školních bufetech, tak i na školních výletech. Dítě se také mnohdy stává vedoucím domácího nákupního košíku. Na to, co rodiče nakupují, mají právě stále větší vliv děti. Dnes už není populární

autoritativní výchova, dítě má plné právo toužit po různých věcech a také je dostávat. Nastává éra hyperkonzumního dítěte. Toto dítě má ekonomickou moc přát si co chce a ovládat tak nepřímo domácí finance. Rodiče si kupují lásku svých dětí, chtějí tak omluvit svou dlouhou pracovní dobu nebo jenom vzbudit v dětech pocit štěstí a dosáhnout tak vnitřního klidu (2007, s.55).

Každé období v životě s sebou nese určitá úskalí, nelze tedy říci, zda dnes děti prožívají těžší, nebo lehčí dětství než třeba před sto lety. Doba se mění a s tím i podmínky, které nás obklopují. Období mladšího školního věku na dítě přináší určité povinnosti a závazky, které do této doby neměl. Proto je důležité, aby měla škola na žáka dobrý vliv a pomáhala mu ve zdravém rozvoji, a aby rodina poskytla dítěti dobrý základ a oporu.

4 Vliv školy na styl života žáků

Důležitým faktorem v rozvoji zdravého životního stylu žáka je škola. Návštěva školy se dotýká každého z nás. Každý z nás tuto výchovně vzdělávací instituci navštěvoval. Navštěvovat základní školu je povinné pro všechny děti. Škola díky svému režimu dává žákovi jiný životní styl, než na který byl zvyklý. Hlavním úkolem školy je připravovat žáka na jeho budoucí život ve společnosti. Žák má získat potřebné znalosti, dovednosti a návyky v různých oblastech a umět se orientovat v sociálních vztazích. „Škola je pak něco jako edukační továrna, kde jsou ze suroviny dětství, která je do ní dodávána, dělání občané, respektive vytvářeny určité požadované charakteristiky žáků a absolventů“ (Helus, 2009, s.116).

Na životní styl žáka, mají vliv všichni aktéři školy. Největší působení mají samozřejmě pedagogové, kteří jsou v přímém kontaktu se žákem. Nemůžeme ale také opomenout ředitele škol, spolužáky ale i nepedagogické pracovníky a rodiče.

4.1 Osobnost pedagoga

Pedagog je člověk, který rozhoduje o tom, jaké informace žák dostane a jakým způsobem mu budou podány. Ať chce nebo ne, do jeho výuky se promítá jeho osobnost a motivace k danému tématu. Pedagog zajímající se o zdravý životní styl se bude jistě více snažit, aby k tomuto stylu podněcoval i ostatní ve svém okolí. Nestará se jen o vzdělání jedince, ale i o jeho výchovu, která probíhá po celou dobu pobytu ve škole. Konkrétně si může učitel se žáky povídat o svačinách, které ten den děti mají, nebo je naučit vhodné pohybové hry na čas strávený o přestávkách.

Kromě informací o zdravém životním stylu, které předává pedagog žákovi, by měl mít učitel také přehled o tom, jak jeho žáci žijí. Jaké aktivity dělají doma, z jaké pocházejí rodiny a jak tráví svůj volný čas.

Pedagog zosobňuje přirozenou autoritu a poskytuje vzor morálních hodnot kulturního člověka. Měl by být zejména empatický a asertivní. Žáka také velice ovlivňuje vztah pedagoga a rodičů. Požadavky na pedagoga se neustále zvyšují. Společnost mívá pedagoga jako odborníka zastávající mnoho rolí. Škola se stává pro rodiče službou a mnohdy se po ní chce, aby přijala roli rodičů. S přibývajícím potřebou obou rodičů chodit do práce a trávit tam stále delší dobu, se zvyšuje čas žáka trávený ve výchovně vzdělávacích institucích (Adamcová, 2009). Rodiče na svého potomka nemají čas a jeho

výchovu přenechávají na učitelích a vychovatelích. Bohužel se najdou i takoví rodiče, kteří tento přístup dělají vědomě a očekávají od pedagoga, že se o jejich dítě bude starat jako o své vlastní. Na pedagoga kladou přehnané požadavky, které on, s počtem třiceti žáků ve třídě, nemůže zvládnout. Někdy rodiče, aby nemuseli se svým nemocným dítětem zůstat doma, ho posílají nemocné do školy. Pedagog je pak nucen přeorganizovat program a o nemocné dítě se v rámci svých možností postarat. Rodiče mnohdy od školy očekávají individuální přístup ke každému žákovi, který se přizpůsobí jejich rodinné výchově a pedagoga berou jako asistenta, který by ji měl následovat.

Škola není náhradou rodiny, ani není jejím úkolem převychovávat žáka. Pedagog může ukázat žákovi správnou cestu, ale stále má na životní styl jedince ~~má~~ největší vliv jeho rodina.

4.2 Výchova ke zdraví a projekty na podporu zdraví ve škole

Kolik toho o zdraví víme, nazýváme zdravotní gramotností. Tu můžeme posilovat pomocí výchovy ke zdraví, jejímž hlavním cílem je motivovat ke zdravému životnímu stylu. Učitel by v tomto ohledu měl být pro žáka dobrým příkladem.

Výchovu ke zdraví můžeme chápat ze dvou hledisek. Z užšího pohledu se jedná pouze o to, co škola nabídne žákovi v rámci vyučování a projektů, které se touto problematikou zabývají. Ze širšího hlediska se můžeme na výchovu ke zdraví dívat jako na všechny faktory ovlivňující zdraví žáka ve školním prostředí.

Naplňování výchovy ke zdraví se zabývají kurikulární dokumenty RVP pro základní vzdělání, z něhož je vytvořený ŠVP. Ten si vytváří každá škola sama a popisuje zde konkrétní realizace v podobě školních předmětů. S výchovou ke zdraví se na prvním stupni setkáváme především v rámci průřezového tématu Člověk a jeho zdraví, a to v předmětech prvouka a tělesná výchova. V prvouce se žákovi dostávají poznatky o zdraví již od první třídy, a to především o hygieně, péči o zdraví, zdravé potraviny, denním režimu a první pomoci. Časová dotace předmětu tělesná výchova bývá okolo dvou vyučovacích hodin týdně a je zřejmé, že jejím hlavním zájmem je pohyb jedince a vybití jeho energie. Pohyb a sport by měly být součástí každého dne.

Velká část výuky je spojena se sezením žáků v lavicích, proto by žáci měli mít více možností k pohybu. V tomto ohledu existují tipy (Machová, 2009, s. 56) pro školní výuku, jak využít vhodné pohybové aktivity ve škole. Snažit se správně vybranými cviky

ve výuce omezit vznik svalové ochablosti a asymetrie. Dále propojit výuku s psychomotorickými a pohybovými hrami, a to nejen v tělesné výchově, ale i v rámci jiných předmětů. Především seznámit děti v první třídě se správným úchopem pera a držením těla při psaní a čtení. Důležitý pro děti je i aktivní odpočinek, který lze realizovat o přestávkách, proto by učitelé neměli dětem zkracovat přestávky doděláváním různých úloh a přetahováním výuky.

Škola se také podílí na zajištění stravování žáků. V době oběda nabízí většinou stravování ve školní jídelně. Ta by měla nabízet energeticky vhodnou a pestrou stravu. Dále se ve škole mohou objevovat školní bufety a automaty nabízející žákům různé produkty k jídlu a pití. Regulaci nabízených potravin, které lze ve škole prodávat, omezuje *vyhláška 282/2016 o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama, a které lze nabízet k prodeji a následně prodávat ve školách a školských zařízeních*.

Na základě podpory Evropská unie spolu s ministerstvem zemědělství byly vytvořeny školní projekty, které mají u dětí zvýšit spotřebu ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. Tyto projekty se jmenují Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol. Projekt probíhá formou rozvozu zdravých potravin a produktů do školních zařízení, a to většinou dvakrát až čtyřikrát měsíčně. Mléčné výrobky i ovoce a zeleninu dostává každý žák základní školy zdarma. Záměr projektu je zlepšení zdravého životního stylu žáků. V praxi se projekt potýká s různými problémy. Jedním z nich je skladování mléčných výrobků. Mléčné výrobky se skladují na chodbách a ve třídách, kde nejsou žádné chladicí zařízení, a stojí tam tak několik hodin. Velká část produktů se nakonec vyhodí, protože buď škola nemá prostory na jejich skladování, nebo mají výrobky nízkou trvanlivost a do pár dní se zkazí. Za značnou negativní stránku projektu považují také neekologické a mnohdy zbytečné plastové obaly, a to například nakrájené jablko v pytlíčku či plastové lžičky na jogurt a žervé. Žáci mají k projektu celkem pozitivní vztah a výrobky rádi konzumují. Avšak používají je i k nevhodným aktivitám (žáci znečišťují prostory školy házením mléčných výrobků po sobě a ucpávají záchody ovocem a zeleninou). Znamená to, že neomezená nabídka výrobků láká žáky k nepřiměřenému chování a plýtvání potravinami.

4.2.1 Školní družina a výchova ke zdraví

V rámci školy mohou většinou žáci navštěvovat ve svém volném čase školní družinu. Ta nabízí žákovi různé volnočasové aktivity k rozvíjení jeho zájmů. Ve školní

družině některé děti tráví i delší dobu, než je samotná výuka, proto je velice důležité myslet zde na zdraví dětí. Vychovatelé ve školní družině by měli vést děti k smysluplnému trávení volného času. Úkolem tohoto zařízení je poskytnout žákovi také možnosti ke svobodnému pohybu a kompenzovat tak statické sezení, kterému jsou většinou žáci dopoledne vystaveni, proto by měl pobyt venku tvořit značnou část pobytu ve školní družině.

Pobyt ve školní družině začíná většinou převzetím dětí vychovateli ihned po výuce. Patří sem i doba strávená v jídelně. Zde sice vychovatel nemůže ovlivnit, jaké jídlo žák dostane, ale má možnost ho motivovat ke sněžení oběda či ochutnání nějakého druhu jídla. Někteří vychovatelé dokonce děti do jídla nutí a vracejí je s nesnědeným jídlem. To může v žákovi zanechat nechuť a psychický blok k danému jídlu.

Po obědě by měly ve školní družině nastávat odpočinkové činnosti ve formě čtení či poslechu. Žáci už by měli mít možnost jiného způsobu odpočinku než sezení v lavici. Problémem je, že pobyt ve školní družině bývá většinou ve stejné třídě, kde žáci měli předtím výuku, a nelze tedy žákům nabídnout jinou formu odpočinku než sezení. Marád (2011, s.37-44) ve své studii kritizuje prostředí a aktivity ve školní družině. Děti nemají dostatečnou možnost pohybu a jsou často vystaveny dalšímu sezení u počítačů a televize. To má za následek zvýšené množství problémového chování. Dalším problémem je i zvýšené množství hluku, které samozřejmě nemá pozitivní dopad na zdraví dětí a jejich chování. Další aktivity škol v oblasti podpory zdravého životního stylu.

V průběhu školního roku se především školy ve městech snaží nabídnout žákům ozdravné pobyty v přírodě formou pobytových akcí mimo budovu školy. Kromě lepšího a zdravějšího ovzduší mají tyto pobyty i přínos socializační. Dochází k lepšímu poznávání žáků mezi sebou a utužování vztahů. Tyto věci pomáhají k dobré atmosféře ve třídě. Děti jsou na těchto pobytech vystavené samostatnosti. Poprvé se setkávají s některými problémy, kterým možná dosud nemusely čelit, například starání se o hygienu či oblékání. Tyto akce většinou žákům přinášejí více pohybových možností, než je tomu v době vyučování. Dnešním problémem těchto pobytů je, že bývají z finančních důvodů kratší, než tomu bylo před deseti lety. Je jasné, že tyto pobyty mají pro žáky velice pozitivní vliv na jejich zdraví a MŠMT by se mělo snažit tyto akce podporovat.

Ve školním prostředí se bohužel také nachází mnoho faktorů, které mohou negativně ohrožovat dětské zdraví. I když se škola snaží o nejlepší podmínky, nemusí se jí to

vždycky dařit. Žák se nachází v prostředí velkého množství lidí. Vztahy mezi žáky a učiteli mají vliv na psychiku žáka. Některé děti se můžou stát obětí šikany (Nejedlá, 2015, s.19). Pokud se ve třídě takovýto problém vyskytne, je dobré ho co nejdříve začít řešit. Ve školách jsou nastavené preventivní programy proti šikaně, které si každá škola vytváří sama. Pedagog problém šikany může řešit se školním psychologem a výchovným poradcem.

Škola (Nejedlá, 2015, s.20) by měla na žáka vyvíjet přiměřenou zátěž, může se však stát také zdrojem nepřiměřeného stresu. Jaký stres je pro žáka optimální není jednoduché stanovit. Není vhodné ani požadavky na žáka přemrštovat a ani se ho snažit držet dál od všech nároků a život mu tím zjednodušovat. Krátkodobý stres v podobě zkoušení a testů je pro dítě vhodný a podněcuje ho k učení. Ovšem dlouhodobé zatížení organismu může vést až k psychosomatickým onemocněním. Pokud se stane škola pro žáka takzvaně moc jednoduchou a nudnou, může způsobit, že žák začne hledat zábavu jinde a začne utíkat do jiných pro něj zábavnějších světů. Novými zdroji zábavy se mohou stát drogy či patologické hráčství. Ve školním prostředí mají v rukách míru stresu především pedagogičtí pracovníci, kteří na žáky kladou požadavky. Každý učitel by měl na žácích rozpoznat, zda jsou jeho požadavky přiměřené nebo nepřiměřené.

4.3 Zdraví 21

Problémem zdraví se zabývá mnoho vědců a organizací. Světová zdravotnická organizace vytvořila program, ve kterém formuluje problémy dnešní společnosti z hlediska zdraví a navrhuje aktivity k jeho řešení. Jako hlavní cíle jsou v programu stanoveny ochrana a rozvoj lidského zdraví a snížení výskytu nemocí, úrazů a především smrti. Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR neboli Zdraví pro všechny v 21. století je deklarace, která popisuje 21 cílů, kterými lze změnit a zlepšit zdravotní stav obyvatel České republiky. Jsou zde úkoly, které se konkrétně týkají i MŠMT. Z těchto 21 cílů jsem zde vybrala ty, které vedou ke zlepšení zdravotního stavu žáků ve školním prostředí.

- Cíl 4: Zdraví mladých

Tento cíl se zaměřuje na zdravotní stav u dětí a mladých lidí před jejich vstupem do dospělosti. Řeší především problémy spojené s nedostatečným pohybem a špatnou stravou. Jako velice závažný zdravotní problém s tím spojený je obezita. Dalším úkolem, který si tento cíl klade v rámci školy, je zlepšení vztahů ve škole a prevence šikany. Škola je důležitá instituce v životě dítěte, a proto je důležité, aby se zde jedinec cítil dobře.

- Cíl 11: Zdravější životní styl

Zde se díváme na problematiku životního stylu a vhodného stravování. Stravování není jenom otázkou rodiny, ale i školy. Ta má na výživě žáka také vliv, a to především v době oběda, kdy se žák většinou stravuje ve školní jídelně. Škola může žákovi zároveň nabízet různé potraviny prostřednictvím školního bufetu či automatů. I zde musí přihlížet ke kvalitě potravin, které žákům a zaměstnancům nabízí. Ke zdravějšímu životnímu stylu má přispět i lepší informovanost pedagogů v této problematice pomocí dalšího vzdělávání.

- Cíl 13: Zdravé místní životní podmínky

Dosáhnout co nejlepších zdravotních podmínek pro žáka nejen doma, ale i ve škole, a to nejlépe pomocí evropského programu Škola podporující zdraví. Realizace tohoto programu již na některých školách probíhá, ale žádoucí by bylo tento program rozšířit na větší množství škol (Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR neboli Zdraví pro všechny v 21. století, 2003).

5 Vliv rodiny na zdravý životní styl dětí

Na vývoj jedince od jeho narození má největší vliv jeho rodina. V rodinně se dítě učí primární socializaci, základním společenským normám, tvoří první sociální vazby a začíná zde rozvíjet svoje zájmy. Dítě potřebuje ke svému vývoji dospělé jedince, kteří o něj pečují. Nejčastěji to bývají matka a otec. Odloučení jedince od společnosti může vést k vážným psychickým problémům. Jedinec pro svůj rozvoj potřebuje společnost je totiž tvorem společenským.

Dvě nejdůležitější sociální skupiny pro dítě jsou rodina a škola. Ve škole probíhá sekundární socializace. Je dobré, když tyto dvě skupiny mají na dítě stejné nároky a zastávají stejné názory na výchovu a vzdělání. Pokud vzniknou mezi školou a rodinou neshody, může se stát, že to výrazně ovlivní vztah dítě ke škole a k učení (Fontana, 2010, s.21).

5.1 Rodina

Rodina je nejdůležitější společenskou jednotkou v životě dítěte. Můžeme se na ni dívat ze dvou měřítek – užší rodinu a širší rodinu. Užší rodina se skládá pouze z rodičů a dětí, do širší rodiny zahrnujeme další příbuzenské osoby jako tety, strýce či prarodiče. Tradiční rodina sestávající z matky, otce a biologických dětí již v současnosti není tak obvyklá jako dříve. Sociální mobilita vede k rozpadu širší rodiny a rodinných vazeb (Fontana, 2010, s.36-37).

Výzkumy (Hamplová, 2014, s.8, s.33) zabývající se rodinným vztahem a zdravím nám říkají, že muži a ženy žijící v rodinném stavu mají život nejen delší, ale i kvalitnější. Data z různých společností ukazují, že delšímu a zdravějšímu životu se těší ženy a muži v rodinách i v ostatních zemích. Vdané ženy a ženatí muži méně často trpí psychickými problémy a dožívají se většího věku. U žen bývá tento rozdíl okolo osmi let a u mužů až deset let.

5.2 Úloha rodičů

Primární úlohou rodičů je vychovat fungujícího zdravého jedince, který obstojí v budoucí společnosti. Jaká je tedy cesta k té správné výchově? Pro dítě je nejdůležitější dodržování jeho práv, která jsou ustanovena v Základní listině svobod a Úmluvě o právech dítěte. Dítě má právo na vlastní vyjádření. Také musíme respektovat jeho

psychický a tělesný vývoj. Rodina poskytuje dítěti ochranu před nebezpečím a zajišťuje jeho základní životní potřeby. Správná výchova je založena na pevném otevřeném láskyplném vztahu, kde se všichni její členové cítí dobře a váží si sami sebe i druhého. Dítě by se na procesu výchovy mělo samo podílet (Řezáč, 1998, s.203). Výchova není přesně definovaný proces s pevně danými pravidly, které mají rodiče dodržovat. Každé dítě je jiné, a proto nelze používat univerzální recept na výchovu. Ta musí především podporovat a rozvíjet osobnost dítěte. Velice důležitá je také komunikace mezi členy rodiny. Nejen projevit svůj názor, ale umět si ho i vyslechnout a respektovat ho.

Aby rodina mohla řádně fungovat musejí mít její členové daná pravidla, která mají dodržovat. Dodržování těchto pravidel uskutečňuje rodina pomocí různých odměn a trestů. Rodiče mohou mít k pravidlům různý postoj. Někdy se stává problémem, že se rodiče na pravidlech neshodnou a začnou si v některých otázkách protirečit. To může vést až ke konfliktu mezi rodiči, který ovšem prožívá i samotné dítě. Rodiče mohou mít k pravidlům také liberální přístup. Tento přístup se u dítěte projevuje tak, že vlastně nemá žádné hranice a pravidla, a pokud je má, tak rodiče nevyžadují jejich dodržování. Někteří rodiče mají přehnanou tendenci odměňovat své dítě za pozitivní přístup k pravidlům a jejich dodržování. Dítě si na tyto odměny pak velmi snadno zvykne a začne je vyžadovat. Rodiče musí své dítě podplácet jinak přestane poslouchat a dodržovat jejich pravidla. Někdy se dokonce stává, že normy v rodině určuje samo dítě. To se stává především u movitějších rodičů, kteří nemají na dítě čas. Rodiče si tak snaží kompenzovat nedostatek času s jedincem a plnit mu jeho přání. Opakem tohoto je autoritativní přístup. Zde si rodiče stojí za přesným dodržování jejich pravidel a není zde prostor pro kompromis. Dítě je za jejich nedodržení trestáno. Pokud dítě není schopno dlouhodobě plnit nároky rodičů, může se stát, že se jedinec bude cítit frustrován, což může vést k různým psychickým problémům a ztrátě vlastního sebevědomí. Demokratický rodičovský postoj se bere jako optimální a nejlepší variantou ve výchově dětí a formování jejich norem a životních postojů. Rodiče kladou na dítě přiměřené požadavky, které je schopno zvládnout. Pravidla v rodině jsou vytvářeny všemi členy dohromady a všichni s nimi souhlasí. Rodiče mají ve výchově shodný postoj a dítě tak přesně ví, co se od něj očekává.

Rodina formuje jedince i z hlediska zdravého životního stylu. Dává mu dle jejího názoru vhodnou stravu, učí dítě trávit svůj volný čas a stará se o výběr vhodné školy. Rodiče s vyšším vzděláním dávají větší význam výběru vhodné školy a volnočasovým aktivitám pro svoje děti. Rodiče by si měli uvědomit, že jsou pro své děti vzory, které

mohou pak děti napodobovat. Pokud nějaký člen rodiny kouří, ale tvrdí dítěti, že to není zdravé, nemá pro dítě tato informace žádnou váhu. Takoví rodiče asi těžko budou přesvědčovat dítě o tom, aby takový zlozvyk samo nedělalo. Z hlediska trávení volného času je to stejné. V dnešní době si rodiče často stěžují, že jejich dítě tráví svůj volný čas na mobilu či počítači, když přitom ale jak tráví jejich dítě svůj volný čas mají ve svých rukou právě oni. Problémem je, že buď na svého potomka nemají čas a ten pak napodobuje své spolužáky, nebo z nudy volí tu nejsnadnější cestu k zábavě. Někteří rodiče ale tráví svůj volný čas sami nadužíváním moderních technologií a dítě pak jde pouze v jejich stopách.

Pokud jsou rodiče zastánci zdravého životního stylu a demokratickým přístupem k tomu vedou i své dítě, je tento přístup dobrým krokem k tomu, aby i dítě převzalo návyky svých rodičů a šlo v jejich šlépějích. Pro dítě je velice důležitá důvěra, potřebuje moci s rodiči řešit své problémy a přání. Dítě pro správný rozvoj potřebuje cítit jistotu a bezpečí ze strany rodiny. K tomu mu může také pomoci pravidelný denní režim. V rámci organizace volného času by neměli rodiče dítě přetěžovat a přehlcovat velkým množstvím kroužků, ale věnovat mu každý den čas na volnou hru s jeho přáteli. Volný čas by měli s dětmi trávit také rodiče, a to nejlépe alespoň chvíli každý den. Tím se v dítěti upevňuje vztah k rodičům a také naopak. Je také samozřejmě důležité, jak spolu rodiče a dítě volný čas tráví – zda se ho snaží trávit smysluplnými aktivitami, které baví nejen dospělého, ale i samotné dítě. Je dobré nezapomínat na pochvalu a uznání, dítě potřebuje vědět, že je na něm něco dobrého a že ho jeho rodiče mají rádi.

Dnešní moderní rodina se potýká s různými problémy. Doba se stala uvolněnější a svobodnější a jedinec již nemusí setrvat v jednom manželství celý život. Počet rozvodů (Helus, 2007 s.140-143) se stále zvyšuje. Někteří jedinci za svůj život uzavřou i více manželství. Nestabilita vztahů způsobuje, že dítě žije v proměnlivém prostředí. Z toho pak získává pocit nejistoty, který může vést až k psychickým problémům. V dnešní době nám nepřijde již ani neobvyklé, pokud se v rodině nachází jenom jeden partner. Rodinu opouštějí častěji muži než ženy. S nárůstem rozvodů a životem dětí v neúplných rodinách se dítě tak již neseťká s tradičními hodnotami pevného rodinného svazku.

Problémem dnešní doby se také stává pokles porodnosti. Důvody tohoto problému mohou být různé. Protože se stále více prodlužuje náš věk, prodlužuje se tím i odchod lidí do důchodu. Rodiny již nemají takovou oporu ve svých prarodičích, kteří

musí chodit stále do práce. Také se zvyšuje věk početí prvního dítěte. Mnoho páru má tendenci stále odkládat početí prvního dítěte na pozdější dobu. Lipovetsky říká, že se dospělí snaží zůstat ve světě dětství a dospívání. Užívat si, dokud to jen jde se stává motem více a více lidí. Trendem dnešní doby je být svobodný a bez závazků (2007, s.31).

6 Empirická část – Kvalitativní výzkum

6.1 Cíl výzkumu

Veškeré složky zdravého životního stylu jsou vzájemně propojeny, nelze tedy hodnotit kvalitu zdravého životního stylu pouze na základě dobrých výsledků z jedné oblasti. Z tohoto důvodu se ve svém výzkumu budu zabývat všemi třemi složkami zdravého životního stylu, které jsem podrobněji popsala v teoretické části. Žádné z těchto odvětví bychom totiž neměli ve svém životě zanedbávat. Při delším opomenutí i jen jedné této oblasti může dojít ke zdravotním problémům, a tento stav samozřejmě ovlivní celkovou kvalitu našeho života.

Cílem je získat poznatky o každodenním životním stylu žáků mladšího školního věku, popsat a prozkoumat všední den žáka na škole a v rodinném prostředí. Více se zaměřuji na stravovací návyky, a to jakým způsobem tráví žáci svůj volný čas ve škole a v domácím prostředí. Dále pak na odpočinek, pohyb a emocionální stránku.

Na základě těchto poznatků jsem vytvořila teorii životního stylu žáka. Dále pak dávám možná řešení, jak tento stav zlepšit ve prospěch zdravého životního stylu žáka.

6.2 Výběr respondentů a jejich popis

Pro výběr školy, kde výzkum probíhal, jsem zvolila základní jazykovou školu v Praze, kde již několik let pracuji na pozici vychovatelky ve školní družině. Tato škola je specifická tím, že nabízí žákům výuku německého jazyka od první třídy.

Pro svůj výzkum jsem si vybrala žáky od první do čtvrté třídy. Tyto žáky a jejich rodiče znám a mám s nimi blízký vztah. Před samotným výzkumem jsem oslovila celkem deset rodičů a požádala je o spolupráci. Každý rodič potvrdil písemným souhlasem (viz příloha A), že s rozhovorem souhlasí. Písemné svolení s rozhovorem jsem dala rodičům osobně a vysvětlila jim podrobněji účel výzkumu. Všichni oslovení rodiče souhlasili. Z těchto deseti žáků jsem nakonec vybrala pět žáků napříč třídami, kteří nebyli momentálně nemocní a kteří pravidelně navštěvují školní družinu. Důležité bylo, aby byli ve školní družině každý den a odcházeli až po čtvrté hodině. Důvod proto byl především ten, abych s nimi stihla udělat každodenní rozhovor. Žáci byli ochotní se rozhovorů zúčastnit, i když druhý týden již bylo vidět, že jejich odpovědi jsou spíše

nucené a občas jsem musela za rozhovor slíbit odměnu ve formě sladkosti, abych je nějakým způsobem motivovala.

Před samotným výzkumem jsem se detailněji seznámila s respondenty a získala o nich základní informace (viz tabulka 1). Tyto informace jsme zjistila formou úvodního rozhovoru, ve kterém jsem dětem také přiblížila smysl výzkumu.

Pro zachování anonymity jsou jména ve výzkumu pozmeněna. Moje role výzkumníka se dá definovat jako „zasvěcený výzkumník“ (Švaříček a Šedřová, 2007, s. 76), jelikož s respondenty se navzájem známe z prostředí školy.

<i>jméno</i>	<i>třída</i>	<i>věk</i>	<i>rodiče – zaměstnání</i>	<i>sourozenci</i>	<i>zájmové aktivity</i>
Anička	1.A	7 let	Matka – učitelka Otec – podnikatel	Dvě sestry	Skaut Keramika Cirkusová akrobacie
Tadeáš	2.A	8 let	Matka – nezaměstnaná Otec – podnikatel	Bratr	Fotbal – každý den
Honza	3.B	9 let	Matka – knihovnice Otec – nemá	Ne	Judo Šachy Florbal
Eliška	3.A	10 let	Matka – operátorka na Lince důvěry, doma se vyskytuje nepravidelně Otec – úředník Babička – stará se o děti, když matka není doma	Bratr	Latinskoamerické tance Cvičení Keramika Šikovné ruce
Maruška	4.A	10 let	Matka – podnikatelka Otec – zaměstnání neznámé, rodiče rozvedení, stýká se s dcerou pouze o víkendu	Ne	Programování robotů Keramika Latinskoamerické tance

Tabulka 1: Základní informace o respondentech

6.3 Design výzkumu

Pro analýzu dané problematiky jsem se rozhodla využít metody kvalitativního výzkumu. Domnívám se, že právě pomocí takto orientovaného výzkumu dokáže člověk snáze pochopit podstatu věci, tedy žákův životní styl a přinést o něm širokou škálu informací. V rámci kvalitativního designu výzkumu jsem pro vyhodnocení dat zvolila postupy patřící do oblasti takzvané zakotvené teorie. Nevyčerpala jsem však tuto tradici v plném rozsahu, použila jsem pouze techniku otevřeného kódování. Výzkumná zpráva byla vytvořena pomocí techniky vyložení karet (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 83-84).

6.3.1 Metody výzkumu

Jako metodu výzkumu jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. V tomto rozhovoru jsem zvolila otázky zaměřující se na každodenní aktivity žáka. Otázky vycházejí ze třech daných témat. Každý rozhovor jsem po nahrání přepsala do dokumentu a dále jsem s ním pracovala pomocí techniky otevřeného kódování.

6.3.2 Struktura rozhovoru se žáky

Hlavní výhodou strukturovaného rozhovoru je, že dává výzkumníkovi možnost pokládat rozšiřující otázky, a dělat tak rozhovor přirozenější. Aby se mi lépe tvořily výzkumné otázky, inspirovala jsem se pyramidovým modelem, kde je základní výzkumná otázka (ZVO), kterou si pokládá sám tazatel. Tato otázka je poté rozložena na specifické výzkumné otázky (SVO). Z těchto výzkumných otázek pak vycházejí otázky kladené přímo danému respondentovi, kterým se říká tazatelské otázky (TO) (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 166).

Schéma polostrukturovaného rozhovoru se žáky:

(ZVO) – Jak vypadá všední den žáka ve škole a v rodině z hlediska zdravého životního stylu?

(SVO1): *Jaké má žák stravovací návyky?*

(TO1) Co jsi jedl/jedla předtím, než jsi šel/šla dneska do školy?

(TO2) Připravili ti rodiče na dopoledne nějakou svačinu a jakou?

(TO3) Co jsi jedl/jedla dneska k obědu?

(TO4) Co jsi měl/měla k jídlu mezi obědem a večerí, k odpolední svačině?

(TO5) Jak u vás vypadala včera večeře?

(TO6) Jedl/jedla jsi dneska něco, co si myslíš, že nebylo zdravé?

(SVO2) Jak žák tráví svůj volný čas?

(TO7) Jak jsi dneska trávil čas o přestávkách? (sedíš, chodíš)

(TO8) Jak jsi dneska trávil/trávila čas po vyučování, ve školní družině?

(TO9) Měl/měla jsi nebo budeš mít dneska nějakou volnočasovou aktivitu či nějakého koníčka?

(TO10) Jak jsi dneska trávil/trávila včera svůj volný čas doma?

(TO11) Dělal/dělala jsi včera nějakou aktivitu s rodiči?

(TO12) Je něco, co jsi během dnešního dne chtěl/chtěla dělat a neměl/neměla jsi na to čas?

(SVO3) Jaké má žák psychohygienické návyky?

(TO13) Co jsi dělal /dělala včera večer před tím, než jsi šel/šla spát?

(TO14) Jak ses cítil ráno po probuzení?

(TO15) Jaký sport či jinou pohybovou aktivitu (pobyt venku, venčení psa...) si dneska dělal/dělala?

(TO16) Co ti dneska během dne udělalo radost?

(TO17) Je něco, co se ti nelíbilo v době vyučování nebo ve školní družině?

(TO18) Jak náročný byl pro tebe dnešní den?

Každodenní rozhovory jsem uskutečnila s pěti dětmi od první do třetí třídy. Jeden rozhovor trval průměrně 5 minut a 20 sekund. Výzkum jsem prováděla po dobu dvou týdnů každý školní den. Celkem jsem tedy nasbírala 50 rozhovorů o celkové délce 268 minut.

Před samotným výzkumem jsem provedla ještě předvýzkum se dvěma respondenty. Ten mi ukázal, jaké otázky jsou vhodné a jak je lépe formulovat, aby jim respondenti lépe rozuměli. Z původních otázek jsem musela vyškrtnout otázku týkající

se času, kdy respondenti chodí spát a vstávají. Respondenti na tuto otázku neznali odpověď. Některé otázky jsem také ještě přeformulovala, aby jim děti lépe rozuměly.

6.3.3 Prostředí pro rozhovor

Prostředí pro rozhovor by nemělo být rušivé. Přítomnost jiných lidí by mohla zkreslit odpovědi respondenta. Je důležité, aby bylo prostředí příjemné a vzbuzovalo důvěru (Gavora, 2010, s.137). Rozhovory probíhaly v klidné prostředí prázdné třídy. Bylo ponecháno na rozhodnutí žáka, zda chce sedět v lavici, na koberci či na gauči. Chtěla jsem, aby měl co největší pohodlí a dobře se mu odpovídalo.

6.3.4 Analýza kvalitativních dat

Pro analýzu získaných dat jsem zvolila metodu otevřeného kódování. V rámci tohoto postupu je text rozebrán na jednotky a těm je následně přidělen určitý kód. Po vytvoření seznamu kódů je důležité tyto kódy zařadit do kategorií (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 211-220). K lepší analýze získaných dat jsem použila program MAXQDA ve verzi 2018. V tabulce 2 je uveden konečný seznam kategorií a subkategorií. Jako ukázkou okódovaného rozhovoru v programu uvádím v příloze B.

<i>Kategorie</i>	<i>Subkategorie</i>
Stravování	snídaně svačina příprava jídla z domova oběd odpolední svačina večeře nezdravá strava školní projekty
Volný čas	volný čas ve škole volný čas ve školní družině organizované zájmové aktivity ostatní zájmy volný čas doma aktivita s rodiči vlastní představa volného času
Psychohygienu	Pohyb Média večerní režim ranní citové ladění pozitivní emoce negativní emoce

Tabulka 2: Seznam kategorií a subkategorií

6.4 Výzkumná zpráva

Zakotvená teorie přináší nové poznatky v dané zkoumané oblasti. Neověřujeme teorii, ale naopak ji tvoříme ze získaných dat, aniž bychom věděli, jak výzkum dopředu dopadne. Teorie je pevně zakotvena v získaných datech (Miovský, 2006, s.226–229).

Teorii jsem vytvořila na základě techniky vyložení karet, která velice vhodně využívá kategorie z otevřeného kódování. Tyto kategorie slouží k vytvoření teorie na základě stejných kódů (Švaříček a Šedřová, 2007, s. 226).

Ukázky rozhovorů s respondenty jsou k dispozici v příloze C.

6.4.1 Stravování během dne

Snídaně

Tato subkategorie je sycena následujícími kódy: pečivo s marmeládou, ovoce, bez snídaně, jogurt, spěch u snídaně, cereálie s mlékem, donut s kolou, voda.

První část rozhovoru zkoumala žákovy stravovací návyky během celého dne. Pro zdraví životní styl má velký význam pestrá a pravidelná strava. Prvním jídlem, kterým začíná den je snídaně. Obecně se říká, že snídaně je nejdůležitějším jídlem dne. Až na jednu respondentku, která snídá nepravidelně ostatní snídali každý den. Daná respondentka neměla během výzkumu snídání v 60 % případů. Jako důvody absence snídaně uváděla respondentka Eliška bolest břicha nebo to, že neměla hlad: „*Předtím než jsem šla do školy? Nic, dneska nic*“. Mezi nejčastější formu snídaně patřily snídaňové cereálie s mlékem nebo pečivo namazané něčím sladkým či jogurt. U respondentů převažovaly sladké snídaně. Honza řekl: „*Já jsem jedl dneska chleba s marmeládou ... a takový sladký lupínky skořicový*“. Dokonce jsem narazila na jednu snídání, která mě velice nepříjemně překvapila, pokud jde o zdravou výživu. Tadeáš: „*No měl jsem čokoládový donut a kolu. My jsme nestíhali.*“

Svačina

Tato subkategorie obsahuje následující kódy: pečivo, uzenina, ovoce, sýr, sušenka, jogurt, zelenina, mléko, slaná pochutina, sladká pochutina.

Dalším jídlem následujícím po snídání je svačina. Ve škole jedí žáci svačinu především o velkých přestávkách. Všichni respondenti měli dopolední svačinu. Svačiny bývaly pestré, jejich součástí bývalo často ovoce, houska a sušenka. Anička: „*Jo měla*

jsem sušenku a chleba se salátem a se sýrem a se šunkou.“ Tadeáš: *„Takový čokoládový sušenky a okurku a jablko a housku.“*

Příprava jídla z domova

Tato kategorie je utvářena těmito kódy: připravovali, nepřipravovali, svačina od paní vychovatelky, svačina od paní učitelky, svačina od spolužačky.

Rodiče z velké části připravují dětem svačinu do školy až na Elišku, té připravuje svačinu jenom babička, pokud je zrovna na návštěvě, jinak si holčička buď připravuje svačinu sama, nebo se snaží získat svačinu ve svém sociálním okolí ve škole. Škola kromě automatů s mlékem nenabízí žákům žádnou možnost nákupu jakýchkoliv potravin. Eliška odpověděla na otázku, zda jí rodiče připravili svačinu: *„Ne, nepřipravovali, doma jsem ukořistila banán a mandarinku a strčila jsem si to tajně do aktovky.“* Další z jejich odpovědí zněla: *„Ke svačince? To jsem neměla nic, ale Sofinka Green mi dala housku a čtyři karotky, ty mini mrkve.“* Pokud nemá Eliška svačinu, zajde někdy i za paní učitelkou nebo paní vychovatelkou: *„Paní vychovatelka mi v družině dala hned ráno takový rohlík se šunkou.“* Všichni ostatní respondenti měli připravenou svačinu každý den od rodičů z domova.

Oběd

Tato subkategorie je sycena těmito kódy: polévka, salát, dezert, ovoce, nápoj, celý snědený hlavní chod, snědená část oběda, nesnědený oběd, sladký oběd, slaný oběd, přidaný oběd.

Uprostřed dne čeká žáky oběd ve školní jídelně. Všechny děti, které navštěvují školní družinu, chodí i do školní jídelny. Žáci mají ve školní jídelně možnost si vybrat ze dvou jídel. Jedno jídlo bývá často vegetariánské. Jídelna nabízí dětem také předkrm ve formě polévky s chlebem. Dále pak salát nebo sladký dezert a ovoce. Z nápojů si děti mohou vybrat ze čtyř druhů. Maruška říká: *„K obědu jsem dneska měla krůtí maso a rýži a bylo to dobrý.“* Eliška má bezlaktózovou dietu a má občas problém s hlavním chodem. Eliška odpověděla na otázku, co měla k obědu: *„K obědu? Polívku rajskou.“* Hlavní chod neměla *„protože nudle byly s máslem a paní kuchařky neměly bez másla a tortilla byla taky s mlíkem. Takže jsem měla jenom rajskou a tu jsem si milionkrát přidala.“* Respondenti mluvili o stravování ve školní jídelně spíše pozitivně. Chutnal jim buď oběd

celý, nebo alespoň nějaká jeho část. Nejoblíbenější hlavní chody jsou sladké, které bývají jednou až dvakrát týdně a také zákusky.

Odpolední svačina

Tato subkategorie je tvořena následujícími kódy: zbytek z odpolední svačiny, žádná svačina, svačina od paní vychovatelky, Mléko do škol, Ovoce a zelenina do škol, hlad.

I přesto, že děti tráví ve školní družině minimálně tři až čtyři hodiny, rodiče jim na tuto dobu nepřipravují žádnou svačinu. Dětem jen výjimečně zbyde nějaké jídlo z dopolední svačiny. Pokud mají děti hlad, řeší tento problém většinou paní vychovatelka a snaží se dětem nabídnout něco z vlastních zásob. Eliška odpověděla na otázku, co jedla k dopolední svačině: „*Jo teďka jsem měla to stejný, co paní vychovatelka, ta mi to dala, to byla rejže se zeleninou. Měla jsem hlad.*“ Výhodou bývá, pokud zbydou nějaké produkty z projektů Ovoce a zelenina do škol a Mléko do škol. Na otázku, co jsi měla teď k odpolední svačině odpověděla Anička: „*Nic. No jenom mléko na vrátnici.*“

Večeře

Tato subkategorie je sycena následujícími kódy: doma společná, fastfood, zbytek mamky oběda, restaurace, bez rodičů, bez mamky, těstoviny, studená.

Posledním jídlem dnem bývá večeře. Tu jedí děti buď v rodinném kruhu doma nebo ve fastfoodu či restauraci. Tadeáš se ve fastfoodech a restauraci stravuje večer pravidelně: „*jme se zastavili v mekáči s tatškou a bráchou na happy meal*“. Večeře připravené doma bývají buďto jenom rychle uvařené, nebo studené. Nejčastější bývají těstoviny, nebo pečivo s nějakou přílohou. Ovšem je smutné, že ani u večeře se nesetkávají všichni členové rodiny dohromady. Nejčastějším důvodem bývá, že je jeden z rodičů ještě v práci, nebo doma pracovně vytížen. Eliška odpověděla na otázku, jak vypadala u nich včera večeře: „*Večeřela jsem s tatínkem, ale s maminkou ne. Jako ona s námi večeří, ale ne u stolu večeří u počítače ... maminka byla v domě, ale nevečeřela s námi u stolu.*“ Anička: „*Jsme měli rizoto. Všichni dohromady, až na mamku byla ještě v práci.*“

Nezdravá strava

Tato subkategorie obsahuje následující kódy: sladké pochutiny, uzeniny, sladký oběd v jídelně, odměna za pomoc.

Pokud jde o nezdravé stravování, všichni respondenti odpověděli, že během daného dne jedli něco nezdravého. Za nezdravé považovaly děti sladké věci jako bonbóny a sušenky. Honza spatřoval za nezdravé také uzeniny: „*Ty párky asi nebyly moc zdravý, no a ten bonbón a možná oběd v jídelně, když byl sladký.*“ Respondenti si uvědomovali, že i sladká jídla ve školní jídelně nejsou moc zdravá. Anička: „*Ten oběd asi, protože byl celý sladký.*“ Bonbóny, které děti uváděly, dostávaly často jako odměnu na nějakém kroužku, nebo za pomoc ve školní družině. Eliška: „*Na keramice jsem měla jeden bonbónek a čokoládku.*“

Školní projekty

Tato subkategorie je tvořena následující kódy: produkt – Mléko do škol, produkt – Ovoce a zelenina do škol.

Součástí stravování žáků jsou i školní projekty. Produkty z těchto projektů si mohou brát dobrovolně žáci během dne na vrátnici po celý den. Produkty jsou většinou k dispozici jeden až dva dny. Eliška k dopolední svačině: „*Já jsem si vzala na vrátnici jablko a hrušku.*“ Maruška také k dopolední svačině: „*vlastně jsem měla ještě mléko to z vrátnice.*“

6.4.2 Volný čas

Volný čas ve škole

Tato subkategorie je sycena těmito kódy: paní učitelka přetahovala, návštěva toalet, příprava na vyučování, jezení svačiny, klidová činnost, parkour style, převlékání na tělocvik, hry na koberci.

Během dopoledne mají žáci volný čas během přestávek. Přestávky jsou desetiminutové až na velkou přestávku, která je delší a koncipovaná k tomu, aby se žáci stihli najíst. Přesto, že čas na odpočinek není o přestávkách velký, u některých učitelek se stává, že přestávky pravidelně zkracují, protože nestihnou během hodiny probrat celou látku. Tadeáš na otázku, zda paní učitelka dnes přesahovala čas vyučovacích hodin, odpovídá: „*Ano, přetahovala pořád.*“ Mezi nejčastější aktivity během přestávek patří

návštěva toalet, příprava na vyučování a jezení svačiny. Eliška odpověděla na dotaz co dělá o přestávkách: „*Chodila jsem si na záchod, připravovala jsem si a malovala obrázek pro paní učitelku.*“ Využití volného času během přestávek se u chlapců a děvčat lišilo. Děvčata spíše sedí v lavici a věnují se nějaké klidové činnosti jako čtení a kreslení. Maruška na otázku, co dělala o přestávkách odpověděla: „*Hráli jsme si na koberci dostihy a sázky.*“ Chlapci naopak mají potřebu běhat po chodbách a hrát nějaké pohybové hry nebo si hrají s legem. Tadeáš na otázku, co dělal o přestávkách odpovídá: „*Dneska o přestávkách jsme hráli novou hru parkour style. To je, že chodíte po chodbách a sedáte si na lavičky. O přestávce jsem se převlíkal na tělocvik, a ještě jsme byli v knihovně trochu přes přestávku, takže to se taky počítá.*“

Volný čas ve školní družině

Tato subkategorie je tvořena následující kódy: čtení, povídání, pobyt na hřišti, počítačová učebna, míčové hry, gymnastika, nuda, nevhodné chování spolužáků, společenské hry, oběd, hra s vlastními hračky, kreslení, hry s přáteli, kamarádi šli domů, nuda, čekání na rodiče, povídání s paní vychovatelkou.

Pobyt ve školní družině začíná hned po vyučování. Děti jdou s paní vychovatelkou na oběd a pak následuje volná činnost ve vnitřních prostorách školní družiny, na hřišti nebo v počítačové učebně. Děti nemají v družině pevný režim, samy si organizují, jaké aktivity budou ve školní družině dělat. Rodiče si děti mohou vyzvedávat po celou dobu provozu školní družiny. Provoz ve školní družině je ukončen v 18:00. Respondenti vypovídali, že většinu času ve školní družině tráví v počítačové učebně, až na Aničku. Ta totiž chodí do první třídy a návštěva počítačové učebny je povolena až od druhé třídy. Eliška: „*Já jsem si hrála asi tak čtvrt hodiny pak jsem šla do počítačové učebny. To je taková místnost, kde jsou samé počítače a tam můžeme hrát hry a dívat se na různá videa a pak jsem šla na šikovky ... a pak jsem šla zase do počítačové učebny a teď jdu na kroužek tanečky.*“ Pokud jdou děti ven, tak kluci hrají míčové hry a děvčata se věnují buď gymnastice nebo nějaké klidové činnosti jako povídání či hraní si s přinesenými hračkami. Kolektiv přátel má vliv i na trávení volného času ve školní družině. Pokud přátelé odejdou domů, děti nevědí, co s časem a nudí se. Respondenti se snaží alespoň zabavit individuálně kreslením či čtením. Někdy si dokonce vytvářejí „kamaráda“ z paní vychovatelky. Eliška: „*V družině jsem byla venku a povídala si s paní vychovatelkou ... Neměla jsem dneska v družině žádný kamarády.*“

Organizované zájmové aktivity

Tato subkategorie je naplňována těmito kódy: fotbal, kroužek odpadnul, dnes není žádný kroužek, šikovné ruce, tanečky, cvičení, keramika, judo, šachy, dnes nejdu na kroužek, florbal, Skaut, cirkusová akrobacie.

Součástí volného času žáků jsou zájmové aktivity. Škola nabízí různé pravidelné zájmové činnosti, na které přihlašují rodiče žáka na začátku školního roku přes internet. Nabízené aktivity vedou jak zaměstnanci školy, tak externisté. Rodiče mají možnost přihlásit své děti na velké množství různorodých zájmových kroužků pořádaných v budově školy. Všechny tyto aktivity jsou placené. Děti navštěvují jak aktivity nabízené školou, tak chodí na různé kroužky i mimo budovu školy. Všichni respondenti navštěvují pravidelně alespoň tři organizované zájmové činnosti týdně. Seznam zájmových aktivit, které pravidelně respondenti navštěvují lze najít v tabulce 1. Chlapci navštěvují sportovní pohybové kroužky a šachy. Honza: „*Dneska je středa, takže budu mít šachy.*“ Všechny dívky ve skupině se věnují keramice. Eliška: „*Jo, měla jsem keramiku s Vlad'kou.*“ Z rozhovorů je vidět, že kroužky jsou různorodé a každý účastník až na Elišku má maximálně jeden kroužek denně. Jediná Eliška má v úterý dva kroužky. Eliška na otázku jaké měla dnes volnočasové aktivity odpověděla: „*Ty tamty šikovky a tanečky.*“ Jediná Anička se jednou vyjádřila ke svému kroužku negativně: „*Nelíbila se mi keramika.*“ Žádné dítě se netvářilo, že by na kroužek nechtělo jít, nebo na něj záměrně nešlo. Důvodem proč daný den respondent nešel na kroužek bylo především odpadnutí kroužku, či to, že si rodiče nepřáli, aby dítě na kroužek šlo, protože naplánovali jinou aktivitu. Od Honzy jsem se například dozvěděla, že měl mít: „*florbal, ale ten mít nebudu, protože jedeme na chatu.*“

Ostatní zájmy

Tato subkategorie je sycena následujícími kódy: koníček balení na školu v přírodě, koníček sledování videí, návštěva koncertu, koníček děláni pozvánek.

Na otázku, zda mají respondenti nějakou volnočasovou aktivitu či jiného koníčka, ale někteří považovali i věci, které respondenty baví, ale nevěnují se jim v rámci pravidelné organizované činnosti jako příprava na školu v přírodě, sledování videí na službě youtube, nebo vyrábění. Eliška řekla: „*Mám koníčka balení. Balení na školu v přírodě, kam zítra jedeme a já nemám ani vytažený kufr.*“ Anička dokonce jako odpověď na tuto otázku vyprávěla, jak byla s rodiči na koncertě: „*Byli jsme vlastně na*

koncertě 95 let od českého rozhlasu.“ Nikdo jiný se po celou dobu výzkumu o nějaké kulturní aktivitě nezmínil.

Aktivita s rodiči

Tato subkategorie je naplněna těmito kódy: společná večeře, doma s dědou, dnes žádná aktivita s rodiči, čtení od rodičů, sledování televize s rodiči, společné nakupování, aktivita s babičkou, sledování televize s prarodiči, pomoc s učením, hraní her s rodiči, procházka s rodiči, návštěva u babičky, rodiče nebyli doma, koncert s rodiči, oslava narozenin, odvoz na trénink.

Respondenti se velice často zmiňovali, že s rodiči ten den netrávili žádný čas, a že i jeden z rodičů nebo oba nebyli celý den doma. Tadeáš: *„Tatku já skoro nevidím chodí strašně pozdě.“* V době nepřítomnosti rodičů se o děti starají prarodiče. Eliška na otázku, zda dělala včera nějakou aktivitu s rodiči odpověděla: *„Ne, byla jsem s babičkou.“* Honza odpověděl: *„To úplně ne, protože já jsem byl spíš doma s dědou a rodiče přišli až pozdě.“* Pokud rodiče s dětmi čas tráví, je to buď sledováním nějakých televizních pořadů, pomocí s přípravou do školy či čtením pohádek před spaním. Eliška: *“jsem poslouchala čtení od tatínka, jako pokaždý večer.“* Maruška: *„Ne, jenom sledování seriálu večer.“* Někteří respondenti odpovídali, že jediný čas ten den strávený s rodiči byl u večeře. Ostatní odpovědi se vyskytovaly většinou jednou. Tadeáš řekl: *„Občas mě veze (táta) na trénink, ale jenom občas.“*

Vlastní představa volného času

Tato subkategorie je sycena těmito kódy: žádná představa, florbal nejsou kamarádi, čtení jsem unavený, počítačovka – nuda v družině, ležet v posteli, jsem unavená, hry s kamarády – nejsou, být s babičkou, být na chalupě, hrát fotbal – špatné počasí, jezdit na koloběžce, hry na tabletu, nuda.

Je zajímavé, že volnočasové aktivity, které si děti přejí dělat se víceméně shodují s aktivitami, které děti během týdne dělají. Důvodem proč tyto aktivity si přejí dělat, bývá často nuda, nedostatek přátel a únava. Maruška se zmínila: *„Byla bych raději doma, jsem strašně unavená.“* Anička řekla, že by si přála: *„být celý den s holkama. Šly brzy domů.“* Avšak nejvíce zastoupenou byla odpověď „ne“. Děti tedy byly z velké většiny s trávením svého volného času spokojené. Honza odpověděl, zda by chtěl dneska něco dělat a neměl na to čas: *„Hmm, tak to asi ne dneska.“* Žádné dítě se také nezmínilo, že

by chtělo trávit čas se svými rodiči, pouze se vyskytlo přání být s babičkou. Eliška odpověděla, že její přání je *“být s babičkou”*.

6.4.3 Psychohygienu

Pohyb

Tato subkategorie obsahuje následující kódy: sportovní den, judo, fotbal, tělocvik, plavání, florbal, tanečky, gymnastika ve školní družině, pobyt venku ve školní družině, žádný pohyb, běh do jídelny, cirková akrobacie, Skaut, parkour style, nácvik na akademii, šla jsem na záchod.

Pohyb by měl být každodenní součástí našeho všedního dne. Proto se škola a školní družina snaží žákům nabízet mnoho pohybových aktivit, formou organizovaných zájmových kroužků, ale i prostřednictvím každodenního pobytu na školním hřišti. Bohužel při špatném počasí nemá školní družina možnost dětem poskytnout prostor pro pohybové a sportovní aktivity, protože ve školní tělocvičně probíhá buď hodina tělesné výchovy, nebo je pronajatá. Škola se snaží pravidelně dělat různé projektové dny během celého školního roku. V době výzkumu probíhal na škole jednodenní dopolední projekt na téma „sportovní den“. Tohoto projektu se zúčastnily všechny děti, se kterými jsem dělala rozhovor. Děti si zkusily dle výpovědí mnoho různých disciplín především z oblasti atletiky a gymnastiky. Honza: *„Tak na tom sportovním dni to byl trojskok, hod medicinbalem a skákání přes švihadlo a sedy lehy.“* Eliška popisovala sportovní den: *„My jsme dělali sedy lehy, hod medicinbalem za hlavu, trojskok do dálky, skákání přes švihadlo, a pak jsme si ještě zaběhali z té soutěže.“* Mezi dopolední pohybové činnosti děti jmenovaly jenom sportovní den, tělocvik a plavání, které je ve třetí třídě součástí tělesné výchovy. Eliška nadšeně řekla *„no měla jsem plavání“*. Bohužel se stávalo, že děti dobu určenou tělesné výchově, která je dotovaná dvěma hodinami týdně, trávily nacvičováním na školní akademii. Tadeáš smutně konstatoval *„no měl být tělák, ale byla akademie“*. Anička: *„No, měli jsme mít tělák, ale byla místo toho Lída... Jo to nacvičujeme na akademii skoro pořád a je to strašně nudný.“* Během přestávek se děti nějakému pohybu věnovaly jen zřídka, většinou jenom ve formě procházky na záchod. Nejvíce se pohybu o přestávkách věnoval asi Tadeáš, který si dokonce na dobu během přestávky vymyslel pohybovou hru parkour styl (viz subkategorie volný čas ve škole). Když v rámci školní družiny děti trávily čas na školním hřišti, pak děvčata nejčastěji gymnastikou a chlapci hráli fotbal či florbal. Většinou ale jenom do té doby, než byla

otevřena počítačová učebna. Maruška: „*No jenom jsem byla v dužině venku. Tam jsem byla chvílku a pak jsem šla do počítačovky.*“ Všechny děti se věnují ve svém volném čase nějaké volnočasové pohybové či sportovní činnosti. Mezi tyto koníčky patří: Skaut, cirkusová akrobacie, latinskoamerické tance, cvičení, judo, fotbal, florbal. Anička: „*Na skautu hrajeme taky takový různý hry venku běhací a tak.*“ Pravidelně se sportu věnuje Tadeáš, který chodí na fotbalové tréninky každý den, pokud trénink zrovna neodpadne. Bohužel nejčastější odpovědí na to, jaký sport či jinou pohybovou aktivitu dneska respondenti dělali byla „žádný“.

Média

Tato subkategorie je sycena těmito kódy: počítač, tablet, sledování televize, sledování videí.

Média jsou v dnešní době zastoupena i ve škole. Školní družina je vybavena učebnou, která má třicet počítačů a děti zde mohou trávit svůj volný čas každý den. Z médií respondenti tráví nejvíce času na počítači ve školní družině. Zde tráví většina respondentů čas skoro každý den. V počítačové učebně mohou žáci trávit čas až okolo tří hodin. Maruška: „*Byla jsem hlavně v počítačovce.*“ Z výpovědi Honzy je vidět, že je pro něj čas na strávený na počítači ve školní družině velice důležitý: „*Těšil jsem se do počítačovky, tak jsem jako čekal v družině na židli abych byl první.*“ Děti se setkávají s médii i doma, a to nejčastěji sledováním televize, nebo hraním her na tabletu či sledováním nějakých videí. Maruška: „*Dívala jsem se s mámou na seriál.*“

Večerní režim

Tato subkategorie obsahuje následující kódy: čtení, hygiena, čtení od rodičů, sledování televize, sledování televize dlouho do noci, tablet, povídání s babičkou.

Důležitou součástí večerního programu je jistě hygiena, do které patří mytí a péče o chrup. Všechny děti se věnují pravidelně večerní hygieně, po které pak většinou následuje nějaký večerní program. Nejčastější večerní aktivitou bylo čtení, respondenti si četli jak sami, tak jim večer i předčítali rodiče. Eliška: „*Těsně před spaním jsem se navečeřela, vyčistila jsem si zuby a šla jsem spát, a ještě jsem poslouchala čtení od tatínka, jako po každý večer.*“ Kromě čtení, trávili respondenti večerní program také často sledováním televize či hraním si na tabletu. V odpovědích děti často uváděly, že chodí spát pozdě. Maruška: „*Dívaly jsme se na televizi, a pak máma usnula a já se ještě*

dávala.“ Anička popsala, jak tráví čas před spaním: *„Tak jako obvykle: vykoupat, vyčistit zuby a pak jsem byla na tabletu.“*

Ranní citové ladění

Tato subkategorie obsahuje následující kódy: unaveně, nechtělo se mi do školy, normálně vyspaná, šla jsem pozdě spát, nechtělo se mi vstávat, dobře, sportovní den.

Ranní nálada se může promítat do našich vztahů a školní úspěšnosti. Nedostatek spánku může způsobit dopolední únavu a neschopnost soustředit se. Děti se většinou zmiňovaly o tom, že se ráno cítily unaveně a nechtělo se jim do školy. Anička: *„Unaveně, nechtělo se mi do školy.“* Únava může být spojena s pozdním odchodem ke spánku. Eliška odpověděla: *„Nevyspaná, protože jsem šla spát ve dvanáct.“* Většině dětí není ranní vstávání příjemné a do školy se netěší. Tadeáš: *„Ráno po probuzení jsem byl tak hodně unavený a moc se mi nechtělo do školy.“* Netěšil jsem se. Párkrát se vyskytla odpověď, že se respondenti cítí normálně vyspaní či dobře vyspaní. Honza: *„Docela dobře, ale akorát v noci jsem si řekl že je to hrozný, že zítra musím zase do školy.“* Dvakrát zaznělo, že se respondenti i výrazně těšili a vstávali s radostí, a to v případě sportovního dne. Honza: *„Těšil jsem se na sportovní den.“* Anička zase odpověděla, že se cítí *„dobře, už jsem byla připravená na sportovní den“*.

Pozitivní emoce

Tato subkategorie je naplněna těmito kódy: sport, sportovní den, školní družina, fotbal, oběd, dobrá známka, odměna od paní učitelky, hry s přáteli, odjezd na školu v přírodě, paní vychovatelka, suplování, už skončila škola, dnes mi nic neudělalo radost, počítačovka, hračka koně.

Pozitivní emoce působí na naši životní spokojenost a přináší nám pocit štěstí. Respondenti odpovídali na otázku, co jim během dne udělalo radost. Všichni respondenti se shodli, že jim udělalo radost sportovní den. Tadeáš: *„Dneska během dne mi udělalo radost to, že jsem sportoval na sportovním dni.“* Pozitivní emoce jim dále přinášely aktivity, které dělali ve školní družině jako sport, různé hry s přáteli a pobyt v počítačové učebně. Konkrétně Eliška měla radost z toho *“že je družina. Mě udělalo radost, že jsme už ve družině a že jsme s Aničkou dělaly pozvánky a takový“*. Honzovi udělalo v družině radost *„několikrát, že jsem dal gól v tom florbale“*. Pokud jde o dopolední výuku udělalo respondentům nejvíce radost, když už škola skončila, dále pak dobrá známka, tělocvik či

suplování. Eliška udělalo radost „že skončila škola a mohla jsem jít domů“. Dětem také dělalo radost, když měly ten den něco dobrého ke svačině nebo k obědu, či dostaly nějakou sladkou odměnu od paní učitelky. Honzovi udělalo radost „to že jsem měl dobrou svačinu“.

Negativní emoce

Do této subkategorie jsme přiřadila následující kódy: únava, výuka, učení, nuda, hodně učení, škola, nebyl tělocvik, náročný den, nešlo se ven, nebyl trénink, kamarádi šli domů, málo přátel, špatné chování spolužáků, nuda ve školní družině, nuda ve škole, ujela mi tramvaj, špatné počasí, bolest břicha, nácvik na akademii, hrozný den, hudební výchova, trest, keramika, český jazyk, němčina.

Negativní emoce, které v dítěti přetrvávají se mohou stát také stresory a ovlivnit tak celkové naladění žáka. Pocit nepohody byl většinou spojen s pocitem nudy a únavy. Tyto duševní stavy spojovaly děti jak s učáním, tak se školní družinou. Eliška se vyjádřila, že „škola byla hrozná nuda“. Tadeášovi se nelíbilo „učení. Hmm a v družině nuda.“ Nejméně oblíbenými předměty byl německý jazyk a český jazyk. Maruška: „No nelíbilo se mi při němčině.“ Na otázku, co se respondentům nelíbilo ve školní družině často odpovídali, že je ve školní družině nuda. Maruška na otázku, co se jí nelíbilo ve školní družině odpovídá „v družině po počítačovce byla nuda“. Z hlediska sociálního se dětem nelíbilo, když neměly děti v družině žádné přátele, případně jen málo, nebo špatné chování spolužáků. Anička konstatovala: „Mě se nelíbí v kostkách jak Adam z I.B, jak jsme se rozběhli a on řekl ‚Držte hubu‘, a tak. Že šla Sofie domů“. Již předchozí subkategorie ukazuje, že pozitivní emoce spojují děti se sportem, proto také se jim nelíbilo, když sportovat z nějakého důvodu nemohli. Nejčastějšími důvody bylo, že nebyl tělocvik z důvodu nácviku na akademii, nebo se nešlo ven či nebyl trénink z důvodu špatného počasí. Anička řekla, že se jí nelíbilo „to nacvičování (na akademii). My máme vždycky místo tělocviku tu Lídu (název vystoupení) a to mě fakt nebaví.“

6.5 Vyhodnocení výzkumných otázek

Zde se vrátím ke své hlavní výzkumné otázce, kterou jsem si položila na začátku. Ta zní:

Jak vypadá všední den žáka ve škole a v rodině z hlediska zdravého životního stylu?

Cílem tohoto výzkumu bylo nahlédnout do všedního dne žáka a na základě osobních rozhovorů zjistit jejich způsob života. Ze zjištěných odpovědí respondentů jsem se dozvěděla mnoho zajímavých informací. Hlavním úkolem bylo pracovat s názory dětí. Některé odpovědi dětí jsou si podobné, ale najdou se samozřejmě i odpovědi, které se od ostatních zcela liší. Důležité je dle mého názoru podotknout, že respondenti, s kterými byl výzkum dělán, pocházejí z průměrného prostředí a nikdo z nich se nenachází v žádné tíživé finanční situaci. Pro komplexnost hlavní výzkumné otázky byla rozdělena na tři podotázky, na které se dále budu snažit odpovědět.

Jaké má žák stravovací návyky?

Zde jsem se zabývala názory respondentů na jejich stravování během celého dne od snídaně po večeři. Celkový pohled ukazuje, že stravování dětí je z tohoto hlediska celkem pravidelné. Pravidelný příjem stravy se odráží v režimu školy. Pokud jde o snídaně převažují sladká jídla, a i ke svačině bývá také většinou alespoň sladká sušenka. Sušenka bývá součástí svačiny, která obsahuje i nějaké pečivo a ovoce nebo zeleninu. I obědy ve školní jídelně dětem pravidelně dvakrát týdně nabízejí sladká jídla. Jako pozitivní vidím, že všichni žáci navštěvují školní jídelnu. Stravování ve školní jídelně se setkává spíše s pozitivními ohlasy.

Problémem ve pravidelném stravování bývá odpolední svačina. Rodiče dětem připravují velmi pestré dopolední svačiny, ale odpolední svačiny rodiče dětem nepřipravují. Tento problém z části řeší produkty z projektů Mléko do škol a Ovoce a zelenina do škol, ale tyto výrobky dostávají děti maximálně dvakrát týdně. Výzkum ukazuje, že pokud mají děti hlad, řeší tento problém pouze paní vychovatelka vlastními zásobami.

Večeře je nejen posledním jídlem dne, ale i setkáním členů rodiny na konci všedního dne. Měla by být tedy rodinnou událostí, kde se společně po celém dni setkají všichni členové rodiny. Výsledky výzkumu ale odhalily, že pro většinu rodin není společné trávení večere důležité. Rodiče dávají před společnou večeří přednost svému zaměstnání

či jiným aktivitám. Překvapivé také je, že u dvou respondentů se matka na přípravě večeře skoro vůbec nepodílí. V jednom případě, kdy matka nechodí do práce, nakupuje večeři buď v restauraci či ve fastfoodu a ve druhém případě připravuje večeři jiný člen domácnosti, a to buď otec či babička.

Výsledky výzkumu dále ukazují, že žáci mladšího školního věku se již dobře orientují v tom, jaké potraviny jsou pro ně vhodné a jaké nikoliv. Uvědomují si, že mezi nevhodné potraviny nepatří jenom sladké pochutiny, ale i uzeniny a sladká jídla ve školní jídelně. Avšak je zajímavé, že i když jeden z respondentů se pravidelně stravuje ve fastfoodových restauracích, nikdy nezmínil, že by toto stravování nebylo zdravé.

Jak žák tráví svůj volný čas?

Rozhovory s respondenty ukazují stručný náhled na volný čas po celý jejich den. Dopoledne jsou to především přestávky, odpoledne pobyt ve školní družině a organizované zájmové útvary a pak trávení volného času doma.

O přestávkách tráví žáci většinou svůj volný čas uspokojováním základních potřeb, jako je stravování a potřeba vyměšování, dále také přípravou na další hodinu. Více volného času se dětem dostane až v odpoledních hodinách. Tento čas děti tráví především ve školní družině. Pobyt zde tráví děti různými aktivitami. Volba těchto činností závisí na jejich dobrovolnosti. Mezi nejoblíbenější činnosti ve školní družině patří čas strávený na počítači v počítačové učebně. Ta je pro děti k dispozici i několik hodin denně. Děti však svůj volný čas ve školní družině tráví i venku na školním hřišti, které je jim také denně k dispozici. Na trávení volného času má vliv i to, zda má ve školní družině jedinec nějaké přátele. Z rozhovorů bylo zjištěno, že děti se ve školní družině bez přátel často nudí a neumí se samy zabavit.

Výzkumné šetření také ukázalo, že děti navštěvují pravidelně alespoň tři organizované zájmové aktivity týdně. Tyto aktivity probíhají jak ve škole, tak i mimo tuto budovu. Chlapci se věnují především sportovním aktivitám a děvčata mívají kroužky různorodější. Oblíbeným je keramika, kterou navštěvují všechny děvčata z výzkumu. Z výpovědí nevyznělo, že by děti do kroužků rodiče nutili, naopak jim nevyhovovalo, pokud se kroužek z nějakého důvodu nekonal.

Výsledky z výzkumu přinesly zjištění, že děti tráví velice málo času se svými rodiči. Čas strávený s rodiči je pro děti velice důležitý. Z výpovědí respondentů bylo

vidět, že o svých rodičích mluví trochu se strachem či s nepříjemnými emocemi. Ve všední den bývají rodiče dlouho v práci a děti mnohem více času stráví ve škole než v domácím prostředí. Pouze jedna z odpovědí ukazovala společnou návštěvu kulturní akce. Děti více času tráví se svými prarodiči, kteří se o ně po nepřítomnosti rodičů starají. Pokud rodiče se svými dětmi volný čas přeci jenom tráví, bývá to spíše večer, a to buďto sledováním televize, pomocí s přípravou do školy, nebo čtením pohádky před spaním.

Děti neměly mnoho jiných představ trávení volného času, tudíž by se dalo usuzovat, že jsou s trávením svého volného času celkem spokojené. Pokud děti uvedli nějaké jiné představy trávení volného času, bylo to z důvodu nudy a málo přátel.

Jaké má žák psychohygienické návyky?

Zde jsem se ve výzkumném šetření zabývala duševním zdravím žáků. Pravidelný každodenní pohyb má pozitivní vliv na naše duševní i fyzické zdraví. V době výzkumu byl na škole realizován jednodenní projekt „Sportovní den“. Ten se týkal všech žáků. Zde se žáci setkali s mnoha různými sportovními disciplínami. Žáci vnímali sportovní den jako velmi příjemné zpestření všedního dne. Dopoledne se žáci setkávali s pohybem jen v rámci hodin tělesné výchovy, ta však bývala často nahrazována nácvikem na školní akademii.

Ve školní družině se děti věnovaly sportu a pohybovým aktivitám na školním hřišti, avšak touha po trávení volného času na počítačích v počítačové učebně byla mnohdy větší. Pohybu a sportu se věnovaly všechny děti v rámci svých organizovaných zájmových činností. Sportu se věnovali více chlapci než dívky. Všechny pohybové aktivity dětí během dne se odehrávaly ve škole či ve volnočasových organizovaných aktivitách, děti se vůbec nezmiňovaly o žádné pohybové aktivitě doma s rodiči či sourozenci.

Kromě aktivního odpočinku výzkum dále sledoval i pasivní odpočinek do kterého zařazujeme spánek. Na kvalitu spánku má vliv také večerní režim. Děti se v rozhovorech často zmiňovaly o tom, že čas před spaním často věnují hrám na tabletu a sledování televize dlouho do noci. Ráno byly pak mnohdy unavené a nechtělo se jim vstávat.

Výzkum dále ukázal, že děti se již od první třídy do školy netěší. Pozitivní emoce jim přinášely především aktivity v rámci školní družiny. Nejčastějšími negativními pocity byla nuda a únava, které děti spojovaly s pobytem ve škole a ve školní družině.

6.6 Doporučení pro zlepšení zdravého životního stylu žáků

Zde bych chtěla dát několik podnětů, které by mohly být inspirací pro zlepšení zdravého životního stylu u žáků mladšího školního věku.

- Ke zlepšení stravovacích návyků by mohla vést především větší informovanost rodičů ohledně potřeby dávat dětem odpolední svačiny. Poskytnout též dětem ve školní družině stanovený časový řád pro klidné společné jezení těchto svačin.
- Pro žáky prvního stupně vytvořit předmět „Zdravé vaření“, kde by se děti samy učily vytvářet zdravé snídaně a svačiny a orientovat se ve zdravých a nezdravých potravinách. Předmět vaření aktuálně bývá součástí výuky až na druhém stupni.
- Nenahrazovat předmět tělesná výchova jinou aktivitou. Pro nácvik na akademii a obdobné události zvolit čas mimo vyučování. Další možností je zvolit k nácviku předmět jehož obsah si může žák doma sám doplnit (například cvičení z matematiky).
- Zařadit více pohybu i do jiných hodin, než je tělesná výchova. Přidat různé hry a pohybová cvičení do běžných hodin. S hudební výchovou například spojit i nácvik tance.
- Zamyslet se nad aktivitami ve školní družině a více rozvíjet zájmy dětí. Vymyslet pro děti nějaký program do kterého se mohou samy zapojit.
- Popřemýšlet, zda pobyt v počítačové učebně umožňuje dětem trávit smysluplně jejich volný čas.
- Motivovat více rodiče ke společným aktivitám s dětmi. Například pomocí různých třídních projektů (deník aktivit, které s rodiči dítě dělá).
- Informovat rodiče o tom, že žáci mladšího školního věku potřebují větší spánkovou dotaci než dospělý jedinec.

7 Závěr

Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. Teoretická část se snažila shrnout a uvést čtenáře pomocí odborné literatury do hlavní problematiky zdravého životního stylu, dále byl charakterizován vývoj žáka mladšího školního věku a problémy které přináší dnešní doba do tohoto vývojového období. Na zdravý životní styl žáka mají největší vliv rodina a škola, proto se další dvě kapitoly snažily popsat jejich vliv na jeho životní styl.

Cílem této práce bylo pomocí rozhovorů zmapovat životní styl žáků. Získané informace vedly k vytvoření vlastní teorie životního stylu žáka a ukázaly s jakými problémy se žák musí během všedního dne potýkat. Pomocí výsledků byly navrženy doporučení a úpravy, které by vedly ke zlepšení zdravého vývoje žáka v období mladšího školního věku. Otázky v rozhovorech byly rozděleny do tří oblastí a týkaly se stravovacích návyků, volného času a psychohygieny.

Z výzkumu první oblasti, která se zabývá stravovacími návyky vyplývá, že žáci mají celkem pestrou a pravidelnou stravu. Jediným problémem v tomto ohledu jsou odpolední svačiny, které děti do školy nenosí a ani si je nemohou ve škole obstarat.

Z druhé oblasti vyplynulo, že volný čas ve školní družině je realizován svobodnou volbou jedince vybrat si jakým způsobem bude trávit svůj volný čas. Zde si jedinci nejčastěji volili mezi pobyt venku či v počítačové učebně. Zde bylo také zjištěno, že respondenti netráví mnoho času se svými rodiči.

Poslední oblast se týkala psychohygienických návyků. Zde výzkum odhalil, že žáci netráví mnoho času ve školní družině pohybem, ale spíše statickým sezením u počítače. Dále jsem se v této oblasti zabývala večerním programem a spánkem. Výsledky přinesly zjištění, že jedinci konstatovali nedostatek spánku a během dne byli unaveni.

Celkově se dá říci, že žáci nežijí v souladu se zdravým životním stylem. Studie nabídla několik podnětných údajů pro zamyšlení nad změnou v oblasti aktivit ve škole a školní družině. Avšak největším problémem, který odhalil výzkum je právě vztah mezi dítětem a rodiči. Z výpovědí respondentů lze tedy obecně říci, že škola a školní družina mají na zdraví jedince velký vliv a mnoha ohledech plní funkci rodiny. Děti tráví během všedních dnů více času s pedagogickými pracovníky než s vlastními rodiči.

8 Použitá literatura a elektronické zdroje

Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století. Usnesení vlády č. 1046. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2003. ISBN 80-85047-99-3.

DUFFKOVÁ, J. *Životní způsob/styl a jeho variantnost* [online]. In: Aktuální problémy životního stylu. Praha: Univerzita Karlova, 2006. s. 79-90. [cit. 2018-07-01]. ISBN 80-7308-131-8. Dostupný z <http://jana-duffkova.rubicus.com/sociologie-zivotniho-stylu/state-a-jine-texty/>

DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu.* Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele.* Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0741-2.

FOŘT, Petr. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu): doplněno ukázkovými recepty.* 2. vyd. Pardubice: Svět kulturistiky, 2006. ISBN 80-86462-22-6.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

HAMPLOVÁ, Dana. *Rodina a zdraví – jejich vzájemné souvislosti.* Praha: Sociologické nakladatelství (SLON) v koedici se Sociologickým ústavem AV ČR, 2014. ISBN 978-80-7419-169-5.

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče.* Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-628-5.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy.* Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1168-3.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace.* Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

KALMANN, Michal. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků.* Univerzita Palackého v Olomouci: HBSC – Česká republika – 2010, 2011. ISBN 978-80-244-2986-1.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-7367-568-4.

KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

LIPOVETSKY, Gilles. *Paradoxní štěstí: esej o hyperkonzumní společnosti*. Praha: Prostor, 2007. ISBN 978-80-7260-184-4.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MARÁD, Michal. *Zájemové vzdělání jako jeden z nástrojů výchovy ke zdraví*. In: ŘEHULKA, Evžen. *Výchova ke zdravotní gramotnosti*. Brno: Masarykova universita, 2011, s. 37-45. ISBN 978-80-7392-182-8.

MAREŠ, Jiří. *Kvalita života u dětí a dospívajících*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-65-9.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MONTANARI, Massimo. *Hlad a hojnost: dějiny stravování v Evropě*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2003. ISBN 80-7106-560-9.

NEJEDLÁ, Marie. *Program Škola podporující zdraví*. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze v NLN s.r.o., Nakladatelství Lidové noviny, 2015. ISBN 978-80-7422-406-5.

Obsahová analýza internetových dotazníků z druhého kola diskuse o tvorbě standardu kvality profese učitele [online]. MŠMT, 2009, [cit. 2018-07-01]. Dostupný z: <http://www.msmt.cz/file/8284?file=8284&highlightWords=maturity&lang=2>

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.

ŘEHULKA, Evžen. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.

ŠUBRT, Jiří. *Soudobá sociologie*. V Praze: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1486-1.

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

United Nations Development Programme. *Human Development Report 2015*. ISBN 978-92-1-126398-5, eISBN 978-92-1-057615-4. Dostupný z: http://hdr.undp.org/sites/default/files/2015_human_development_report_1.pdf.

Vyhláška č. 282/2016 Sb., o požadavcích na potraviny, pro které je přípustná reklama a které lze nabízet k prodeji a prodávat ve školách a školských zařízeních.

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1.

9 Přílohy

A Potvrzení k výzkumu

Vážení rodiče,

Chtěla bych Vás požádat o pomoc při psaní mé bakalářské práce na téma “Všední den školy a rodiny z hlediska zdravého životního stylu”. Výzkum uskutečňuji u dětí na prvním stupni ZŠ Kladská v podobě rozhovorů. Chtěla bych Vás poprosit o svolení promluvit si každý den s Vaším synem/dcerou o otázkách týkajících se stravovacích návyků, psychohygieně, pohybové aktivitě a trávení volného času. Rozhovor se bude nahrávat, avšak výzkum je anonymní, takže se nemusíte bát zveřejňování nějakých citlivých dat a informací.

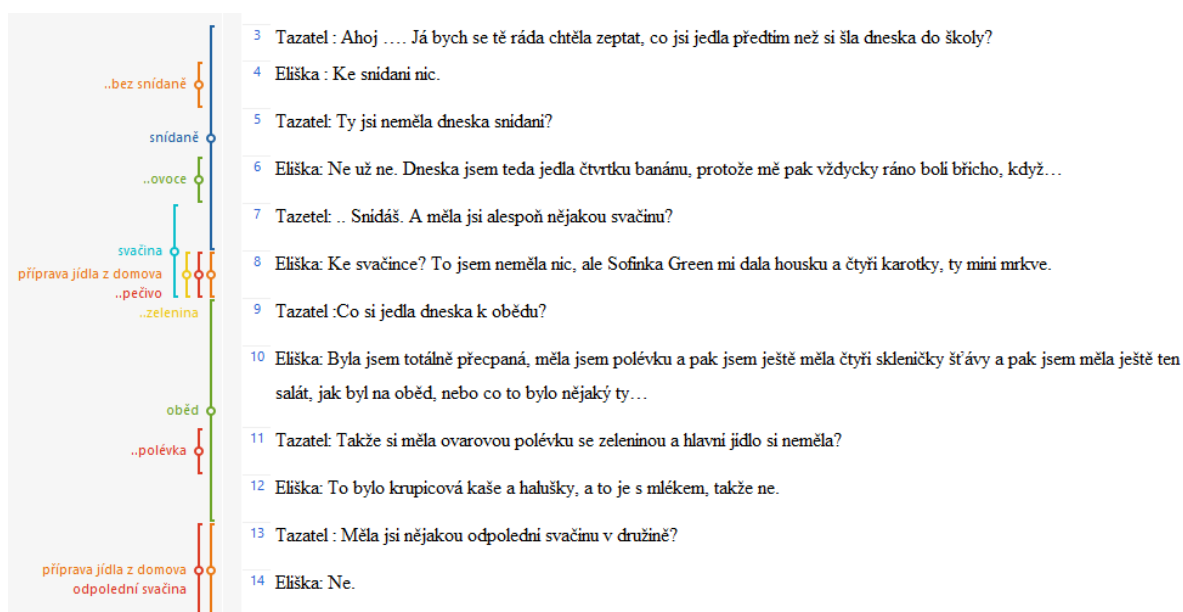
S výzkum své dcery/syna _____ souhlasím/nesouhlasím.

Podpis

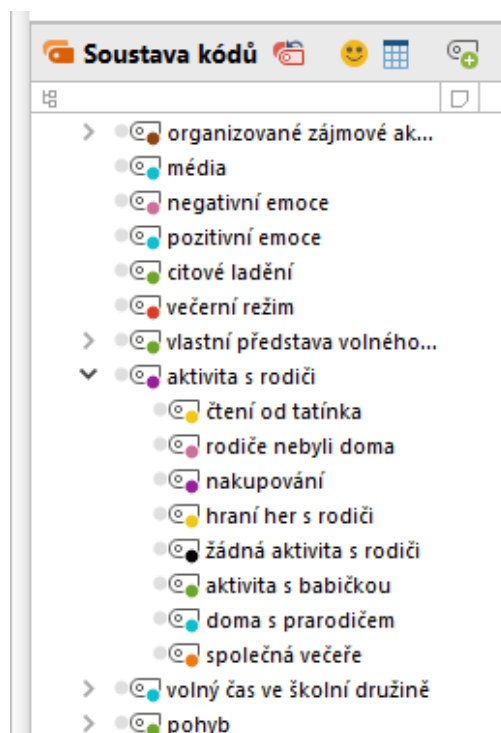
Předem velice děkuji za spolupráci

Tereza Kopecká

B Ukázky kódování



Obrázek 1: Ukázka okódovaného rozhovoru



Obrázek 2: Soustava subkategorií a kódů

C Ukázky rozhovorů s respondenty

Rozhovor s Honzou:

Tazatel: Ahoj Honzo tak, co jsi jedl předtím, než si šel dneska do školy?

Honza: Já jsem jedl dneska chleba s marmeládou a .. jako s máslem a marmeládou aaa takový sladký lupínky skořicový.

Tazatel: A měl si něco k pití?

Honza: Jo měl jsem šťávu.

Tazatel: Připravili ti rodiče na dopoledne nějakou svačinu?

Honza: Jo připravili. Takový mini klobásky, ovocnou přesnídávku a rýžový chlebičky.

Tazatel: A snědl si to všechno? Nebylo toho na tebe hodně?

Honza: Většinu ano.

Tazatel: Co si jedl dneska k obědu?

Honza: Dneska k obědu bylo, byla ta rejže s takovou zeleninovou směsí.

Tazatel: A snědl si to?

Honza: Snědl jsem rejži, ta zeleninová směs mi moc nechutnala.

Tazatel: A polévku jsi neměl nebo nějaký salát či dezert?

Honza: Polívku ne jenom muffina.

Tazatel: Měl si něco k jídlu mezi obědem a večerí teď v odpoledním čase v družině?

Honza: Eé (Zvukem vydává že ne).

Tazatel: Jak u vás vypadala včera večere?

Honza: Včera večere to bylo chleba s máslem a paštikou a potom jsem měl ještě jogurt.

Tazatel: A jedli jste celá rodina dohromady?

Honza Jo a k pití jsme měl zase šťávu.

Tazatel: Jedl si dneska něco, co si myslíš, že nebylo zdravé?

Honza: Ty klobásky asi nebyly moc zdravý.

Tazatel: Jak si dneska trávil čas o přestávkách? (přetahuje paní učitelka, sedíš, chodíš)

Honza: O přestávkách jsem se bavil s kamarády, připravil jsem se na vyučování a o velký přestávce jsem jedl. Ne vlastně dneska nebyla přestávka, no ale vždycky to tak dělám.

Tazatel: Jak si dneska trávil čas po vyučování, ve školní družině?

Honza: Tak tady jsme byli v kostkách a potom jsme hráli takovou hru společenskou a pak jsem šel na nějakou dobu do počítačovky a potom jsem ale odešel a četl jsem si.

Potom přišli kamarádi z počítačovky a zahráli jsme si zase takovou hru aa potom jsme si zahráli ještě jednu hru a pak jsme byli tady. (v oddělení se stoly)

Tazatel: Měl si nebo budeš mít dneska nějakou volnočasovou aktivitu či nějakého koníčka?

Honza: Jo judo.

Tazatel: Jak si včera trávil svůj volný čas doma, když si přišel ze školy?

Honza: Volný čas? Takže se do toho nepočítají úkoly jo?

Tazatel: To se klidně můžou počítat.

Honza: Tak úkoly jsem si udělal, potom jsem si četl, ale neměli jsme moc času, tak jsem hned šel do postele.

Tazatel: Ty jsi se včera vrátil pozdě?

Honza: Včera bylo judo.

Tazatel: Takže si po judu přišel pozdě domů?

Honza: Ano.

Tazatel: Dělal si včera nějakou aktivitu s rodiči? Třeba nakupování, dívání se na film?

Honza: To úplně ne, protože já jsem byl spíš doma s dědou a rodiče přišli až pozdě

Tazatel: Je něco, co jsi během dnešního dne chtěl dělat a neměl si na to čas?

Honza: Neměl jsem na to čas... tak to asi ne dneska.

Tazatel: Co jsi dělal včera večer před tím, než si šel spát?

Honza: Četl jsem si.

Tazatel: A dělal si večerní hygienu?

Honza: To jo, čištění zubů a mytí.

Tazatel: Jak ses cítil ráno po probuzení?

Honza: Těšil jsem se na sportovní den.

Tazatel: Probudil si se sám, nebo tě maminka tahala z postele?

Honza: To já se většinou probudím sám a pak mě máma musí tahat z postele.

Tazatel: Jaký sport či jinou pohybovou aktivitu si dneska dělal?

Honza: Tak na tom sportovním dni to byl trojskok, hod medicimbálem a skákání přes švihadlo a sedylehy.

Tazatel: Co ti dneska během dne udělalo radost?

Honza: To že jsem měl doboru svačinu

Tazatel: Rozesmutnělo tě dneska něco během dne?

Honza: Jo my jsme na tom sportovním dni, tak moje nejoblíbenější disciplína je běh a skok do dálky a nic z toho nebylo, protože to bylo venku a přšelo.

Tazatel: Je něco, co se ti dnes nelíbilo v době vyučování nebo ve školní družině?

Honza: Ne měli jsme sportovní den.

Tazatel: Jak náročný byl celkově pro tebe dnešní den?

Honza: Moc náročný ne, jenom ten sportovní den trochu.

Rozhovor s Aničkou:

Tazatel: Co jsi jedla předtím, než si šla dneska do školy?

Anička: Zase křupinky s mlíkem. My je máme často.

Tazatel: Měla jsi i něco k pití?

Anička: Měla jsem vodu se citrónem.

Tazatel: Připravili ti rodiče na dopoledne nějakou svačinu?

Anička: Táta koupil nějaký koblihy s marmeládou a křupinky. A na vrátnici bylo jablíčko.

Tazatel: Co si jedla dneska k obědu?

Anička: Tu ...ryba s lepenicí.

Tazatel: A měla jsi i polévku?

Anička: Ano tu zelenou...

Tazatel: Myslíš chřestovou. A chutnalo ti to, snědla jsi to?

Anička: Ano, přidala jsem si.

Tazatel: Co jsi měla k jídlu mezi obědem a večeří v družině

Anička: Nic, jenom vlastně jsem měla tu přesnídátku, co byla na vrátnici.

Tazatel: Jak u vás vypadala včera večeře?

Anička: Měli jsme takový toust smažený s rajčaty a sýrem a k tomu vajíčko.

Tazatel: Večeřeli jste dohromady?

Anička: Jako dohromady, ale my jsme si přidávali, takže máma musela dovařovat jídlo. Ale máma teda jedla sama.

Tazatel: Jedla si dneska něco, co si myslíš, že nebylo zdravé?

Anička: Ano svačina nebyla zdravá.

Tazatel: Jak si dneska trávila čas o přestávkách?

Anička: Se Sofií s koněma.

Tazatel: Jak si dneska trávila čas po vyučování, ve školní družině?

Anička: My jsme si hrály s holkama s koněma a teď jsem si chtěla vzít na vrátnici ještě jednu přesnídátku, ale už tam nebyla.

Tazatel: Měla si nebo budeš mít dneska nějakou volnočasovou aktivitu či nějakého koníčka?

Anička: Keramiku.

Tazatel: Jak si včera trávila svůj volný čas doma?

Anička: Když jsem si udělala rychle úkoly tak jsem byla na počítači

Tazatel: Dělala si včera nějakou aktivitu s rodiči?

Anička: Ne.

Tazatel: Je něco, co jsi během dnešního dne chtěla dělat a neměla si na to čas?

Anička: Ne.

Tazatel: Co jsi dělala včera večer před tím, než si šla spát?

Anička: Dělala jsem si domácí úkoly a koukala jsem se na počítač.

Tazatel: Jak ses cítila ráno po probuzení?

Anička: Unaveně, nechtělo se mi do školy.

Tazatel: Jaký sport či jinou pohybovou aktivitu si dneska dělala?

Anička: Těláč.

Tazatel: A ve školní družině jsi nesportovala?

Anička: Ne.

Tazatel: Co ti dneska během dne udělalo radost?

Anička: Mě baví těláč.

Tazatel: Rozesmutil tě dneska něco během dne?

Anička: Ne.

Tazatel: Je něco, co se ti dnes nelíbilo v době vyučování nebo ve školní družině?

Anička: No tak dneska se mi ve vyučování nelíbilo, to že děti vykřikovali. V družině je to dobrý. Že už šly holky domů.

Tazatel: Jak náročný byl pro tebe dnešní den?

Anička: Ne nebyl.

Rozhovor s Tadeášem:

Tazatel: Hele prosím tě mohla bych se tě zeptat: Co jsi jedl předtím, než si šel dneska do školy?

Tadeáš: Dneska před tím, než jsem šel do školy, tak jsem měl housku a jogurt a vodu normálně.

Tazatel: Připravili ti rodiče na dopoledne nějakou svačinu a jakou?

Tadeáš: Jo připravili mi sušenky, housku a jablko.

Tazatel: A měl si i pití?

Tadeáš: Ano džus.

Tazatel: A snědl jsi celou svačinu?

Tadeáš: Ano snědl.

Tazatel: Co si jedl dneska k obědu?

Tadeáš: K obědu jsem měl knedlíky se špenátem a s masem.

Tazatel: Snědl jsi oběd

Tadeáš: Ano.

Tazatel: Co jsi měl k jídlu mezi obědem a večeří?

Tadeáš: Ee nemám, nemám teď hlad.

Tazatel: Jak u vás vypadala včera večeře?

Tadeáš: U nás včera večeře. Nějak nevypadala, protože já jsem měl hlad prostě z turnaje, takže jsme se zastavili v mekáči s taťkou a bráchou na happymeal.

Tazatel: Jedl si dneska něco, co si myslíš, že nebylo zdravé?

Tadeáš: Sušenky jenom.

Tazatel: Jak si dneska trávil čas o přestávkách?

Tadeáš: O přestávkách.... s klukama legem a pak jsme šli s kluka o velký se projít.

Tazatel: A přetahovala paní učitelka?

Tadeáš: Ano přetahovala při literatuře.

Tazatel: Jak si dneska trávil čas po vyučování, ve školní družině?

Tadeáš: Jsem si hrál v kostkách a teď jsem tady před školou a fotbal jsme hráli a tak a teď nevím co bysme mohli dělat a nudím se a čekám na počítačovku.

Tazatel: Měl si nebo budeš mít dneska nějakou volnočasovou aktivitu či nějakého koníčka?

Tadeáš: Ee ne, měl jsme mít fotbal, ale jak jsme jeli do toho Rakouska, tak to máma zrušila a nemám žádný trénink.

Tazatel: Jak si včera trávil svůj volný čas doma?

Tadeáš: No tak my jsme měli ten turnaj, na kterým jsme skončili sedmý, což je jediná věc kterou jsem tam dělal.

Tazatel: Dělal si včera nějakou aktivitu s rodiči?

Tadeáš: Ne.

Tazatel: Je něco, co jsi během dnešního dne chtěl dělat a neměl si na to čas?

Tadeáš: Ani moc nic

Tazatel: Co jsi dělal včera večer před tím, než si šel spát?

Tadeáš: Na televizi, film teď Tučňáci z Madagaskaru.

Tazatel: Jak ses cítil ráno po probuzení?

Tadeáš: Ráno po probuzení jsem byl tak hodně unavený a moc se mi nechtělo do školy. Netěšil jsem se. Brácha mě budil.

Tazatel: Jaký sport či jinou pohybovou aktivitu třeba pobyt venku, venčení psa... si dneska dělal?

Tadeáš: Nic, jako fotbal jsem dělal.

Tazatel: Co ti dneska během dne udělalo radost?

Tadeáš: Tak dneska během dne mi udělalo radost, že jsem dostal jedničku z matematiky

Tazatel: Rozesmutil tě dneska něco během dne?

Tadeáš: Ne

Tazatel: Je něco, co se ti dnes nelíbilo v době vyučování nebo ve školní družině?

Tadeáš: Jo učení. A teď že není co dělat.

Tazatel: Jak náročný byl pro tebe dnešní den?

Tadeáš: Hodně, všechno učení a přemýšlení je pro mě docela náročný.

Rozhovor s Eliškou:

Tazatel: Tak ahoj Eliško, zeptám se tě teď: Co jsi jedla předtím, než si šla dneska do školy?

Eliška: Předtím než jsem šla do školy? Nic, dneska nic.

Tazatel: Dneska nic? A ani pití?

Eliška: Ne, já to teď dělám, že jeden den snídám a druhý ne

Tazatel: Připravili ti rodiče na dopoledne nějakou svačinu?

Eliška: Ne, nepřipravovali, doma jsem ukořistila banán a mandarinku a strčila jsem si to tajně do aktovky.

Tazatel: A pití nějaký si taky ukořistila?

Eliška: Použila jsem lahvičku, kterou jsem měla v tašce tři dny a vymyla jsem si jí a dala jsem si do ní vodu ve škole.

Tazatel: Co si jedla dneska k obědu?

Eliška: Dneska k obědu? Dneska k obědu jsme jedla rybu s rejží, kukuřicí, mrkví a hráškem a všechno jsem spapala, spapala, ale měla jsem s tím potíže.

Tazatel: Co jsi měla k jídlu mezi obědem a večeří, Odpolední svačina?

Eliška: Jo měla jsem svačinu o přestávce, joo teďka jsem měla to stejný, co paní vychovatelka, ta mi to dala, to byla rejže se zeleninou. Měla jsem hlad.

Tazatel: Jak u vás vypadala včera večere?

Eliška: No křupky, lupínky, bramborou kaši s řízkem a ten je místo strouhanky obalený v takovej, jak to to popsat prostě lupínkách.

Tazatel: Maminka vařila večeri?

Eliška: To mi samozřejmě připravovala babička, protože maminka skoro vůbec nevaří. Babička, babička, ono mi od ní hrozně chutná a je milá.

Tazatel: Vy bydlíte s babičkou?

Eliška: Ne, ona bydlí v jiným domě, ale ve stejný ulici ... (adresa)

Tazatel: Jedla si dneska něco, co si myslíš, že nebylo zdravé?

Eliška: Myslím, že ne, ale pila jsme šťávu tady ve družině.

Tazatel: Jak si dneska trávila čas o přestávkách?

Eliška: O přestávkách? Seděla jsme na místě a připravovala si.

Tazatel: Nešla si se třeba projít, nebo proběhnout?

Eliška: Seděla jsem a na záchod a pokecat.

Tazatel: A nepřetahovala paní učitelka přes přestávku?

Eliška: No trochu, protože jsme řešili pokoje na školu v přírodě. My pozejtří odjždíme.

Tazatel: Jak si dneska trávila čas po vyučování, ve školní družině?

Eliška: Ve školní družině? Já jsem si hrála asi tak čtvrt hodiny pak jsem šla do počítačové učebny. To je taková místnost, kde jsou samé počítače a tam můžeme hrát hry a dívat se na různá videa a pak jsem šla na šikovky. To je takovej kroužek, kde nám prostě paní učitelka zadá nějakou práci a my ji uděláme. Takový vyrábění a pak jsme šla zase do počítačové učebny a teď jdu na kroužek tanečky.

Tazatel: Měla si nebo budeš mít dneska nějakou volnočasovou aktivitu či nějakého koníčka?

Eliška: Ty tamty šikovky a tanečky.

Tazatel: Jak si včera trávila svůj volný čas doma?

Eliška: Doma? Přemýšlela jsem, co si vezmu na školu v přírodě a na sportovní den, kterej máme zítra.

Tazatel: Dělal si včera nějakou aktivitu s rodiči třeba nakupování, dívání na televizi?

Eliška: Balila jsem si s babičkou.

Tazatel: Je něco, co jsi během dnešního dne chtěla dělat a neměla si na to čas?

Eliška: No vlastně jako je je chtěla jsem si hrát se svejma kamaráda.

Tazatel: Co jsi dělala včera večer před tím, než si šla spát?

Eliška: než jsem šla spát? Těsně před spaním jsem se navečeřela, vyčistila jsem si zuby a šla jsem spát, a ještě jsem poslouchala čtení od tatínka, jako pokaždý večer.

Tazatel: Jak ses cítila ráno po probuzení?

Eliška: Ráno po probuzení? Jako pokaždý, normálně, jako když teď zavřete oči a zase je otevřete.

Tazatel: Jaký sport či jinou pohybovou aktivitu třeba pobyt venku, venčení psa si dneska dělala?

Eliška: Dneska? dneska budu mít tanečky a děláme sestavu, minutu skáče, nebo běháme.

Tazatel: Co ti dneska během dne udělalo radost?

Eliška: Dneska během dne? Že jsem se dozvěděla, že zítra bude sportovní den. A taky jsem dostal dvojku z němčiny

Tazatel: Rozesmutnělo tě dneska něco během dne?

Eliška: No že se mnou moje kamarádka nechtěla dělat pozvánky. Byla v počítačovce.

Tazatel: Je něco, co se ti dnes nelíbilo v době vyučování nebo ve školní družině?

Eliška: Že mi nikdo nepomohl s pozvánkami.

Tazatel: Jak náročný byl pro tebe dnešní den?

Eliška: Dnešní den, málo, hodně takový divný. Měla jsem toho hodně. Vyrázila jsem brzo, ale nejela mi tramvaj a utíkala jsem do školy a ujela mi tramvaj a nenašla jsem třídu.

Rozhovor s Maruškou

Tazatel: Co jsi jedla předtím, než si šla dneska do školy?

Maruška: Dneska jsem měla jogurt a nutelou a čajem

Tazatel: Připravili ti rodiče na dopoledne nějakou svačinu?

Maruška: Ano připravila mi maminka housku.

Tazatel: A s čím byla ta houska, nebo byla suchá?

Maruška: Nevím, já jsme ji neměla?

Tazatel: Ty jsi neměla hlad?

Maruška: Měla, ale nějak jsme neměla chuť na vrátnici bylo mléko.

Tazatel: Takže jsi měla ke svačině mléko?

Maruška: Ano měla.

Tazatel: Co si jedla dneska k obědu?

Maruška: Kuskus a rybu.

Tazatel: A snědla jsi to?

Maruška: Jenom rybu, kuskus byl strašně suchý.

Tazatel: Co jsi měla k jídlu mezi obědem a večeří?

Maruška: zatím nic, ale dám si možná tu housku, co mám

Tazatel: Jak u vás vypadala včera večeře?

Maruška: Měly jsme chleba s mámou.

Tazatel: Jedla si dneska něco, co si myslíš, že nebylo zdravé?

Maruška: Ne. Nutelu.

Tazatel: Jak si dneska trávila čas o přestávkách?

Maruška: Hráli jsme si jednu takovou hru, co máme, na koberci.

Tazatel: Jak si dneska trávila čas po vyučování, ve školní družině?

Maruška: Byla jsem hlavně v počítačovce a tak si četla komiksy.

Tazatel: Měla si nebo budeš mít dneska nějakou volnočasovou aktivitu či nějakého koníčka?

Maruška: Dneska mám večer tanečky

Tazatel: Jak si včera trávila svůj volný čas doma?

Maruška: Dívala jsem se s mámou na seriál.

Tazatel: Dělala si včera nějakou aktivitu s rodiči?

Maruška: Jo, to koukání na seriál.

Tazatel: Je něco, co jsi během dnešního dne chtěla dělat a neměla si na to čas?

Maruška: Ne.

Tazatel: Co jsi dělala včera večer před tím, než si šla spát?

Maruška: Dívaly jsme se na televizi a pak máma usnula a já se ještě dívala.

Tazatel: A kdy jsi šla spát?

Maruška: Pozdě až o půlnoci.

Tazatel: Jak ses cítila ráno po probuzení?

Maruška: Máma mě tahala z postele jako kotě.

Tazatel: Jaký sport či jinou pohybovou aktivitu jsi dneska dělala?

Maruška: Budu mít tanečky.

Tazatel: Co ti dneska během dne udělalo radost?

Maruška: Že jsem mohla být na počítači.

Tazatel: Rozesmutnělo tě dneska něco během dne?

Maruška: No, dostala jsem z němčiny blbou známku. Mě moc nejde, ta je těžká.

Tazatel: Je něco, co se ti dnes nelíbilo v době vyučování nebo ve školní družině?

Maruška: Ta němčina.

Tazatel: Jak náročný byl pro tebe dnešní den?

Maruška: Vyučování bylo náročné jinak ne.