

ABSTRAKT

Předkládaná diplomová práce se zabývá problematikou informovanosti studentek střední odborné školy o vhodných pohybových aktivitách během těhotenství a v době mateřství. Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Cílem této je zjistit úroveň znalostí a celkového povědomí studentek o možných pohybových aktivitách v těhotenství a po porodu, zmapovat jejich připravenost na těhotenství a mateřství a zvýšit jejich zájem o tělesnou výchovu s přesahem.

Teoretická východiska práce se zabývají nejen pohybovými aktivitami v obecné rovině, doporučeným cvičením v těhotenství a po porodu, ale rozebírají také jednotlivé fáze těhotenství, fyziologické změny u ženy v těhotenství, období kojení, pojednává o vhodném a nevhodném cvičení pro daná období ženy. V neposlední řadě je nutné zmínit psychickou stránku dívek v adolescenci, jelikož předmětem zkoumání nejsou těhotné ženy, nýbrž dívky ve velmi bouřlivém hormonálním vývoji.

Výzkumná část se věnuje projektu, při kterém autorka zjišťuje míru znalostí studentek k dané problematice, aplikují se pohybové aktivity v praxi a doplňují se o výklad. Účelem daného výzkumu je pomocí školního projektu předat studentkám faktické a praktické informace k dané problematice. Autorce se osvědčila pilotáž projektu, která umožnila znalost prekonceptu a zefektivnila tak celou práci. Mezi metody práce, které byly v projektu použity, patří frontální brainstorming, zúčastněné pozorování, skupinová diskuse a výklad. Výzkum autorka shledává jako pozitivní nejen velkou angažovaností a zájmem studentek v průběhu projektu, ale taktéž jejich pozitivní zpětnou vazbou s dotazováním na další informace.

KLÍČOVÁ SLOVA: kojení, mateřství, pohybové aktivity, školní projekt, těhotenství