

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Náplň přestávek žáků mezi vyučovacími hodinami na 2. stupni vybrané ZŠ
Content of breaks between lessons by pupils at the second level of selected
primary school

Věra Krulišová

Vedoucí práce: Mgr. Magdalena Richterová
Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)
Studijní obor: B ČJ-PG (7507R037, 7501R008)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Náplň přestávek žáků mezi vyučovacími hodinami na 2. stupni vybrané ZŠ potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Mé poděkování patří především vedoucí mé práce paní magistře Magdaleně Richterové za odborné vedení, trpělivost a ochotu.

Dále děkuji paní ředitelce vybrané základní školy, která mi výzkum umožnila, a všem zapojeným pedagogům a žákům.

V neposlední řadě chci poděkovat rodině a všem ostatním, kteří mi pomáhali v dokončení mé bakalářské práce.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce s názvem Náplň přestávek žáků mezi vyučovacími hodinami na 2. stupni vybrané ZŠ si klade za cíl prezentovat průběh přestávek mezi vyučovacími hodinami u žáků 2. stupně základní školy. Zaměřuje se na problematiku přestávek v globálním kontextu vzdělávacího systému. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Teoretická část poukazuje na důležitost přestávek ve vyučování, shrnuje dostupné informace o daném tématu, např. definice přestávek ve školském zákoně, volný čas, funkce přestávek, vliv mobilního telefonu, regenerace formou odpočinku a aktivního pohybu za účelem psychohygieny. Zmiňuje také možné rizikové chování, konflikty a nekázeň žáků, se kterými se lze během přestávek setkat.

Praktická část je věnována charakteristice prostředí a výzkumu provedeného na vybrané základní škole v Kutné Hoře, kde hlavní metodou výzkumu bylo systematické pozorování žáků 2. stupně (od 6. do 9. ročníku) během tzv. velkých přestávek. Tomuto pozorování předcházela kratší dotazník pro žáky, následně došlo k porovnání zjištěných výsledků z dotazníku a výsledků vyplývajících z vlastního pozorování. Cílem praktické části bylo zjistit, jak žáci druhého stupně ZŠ tráví velké přestávky, jaké činnosti nejčastěji o přestávkách vykonávají, ale také jaké jsou jejich představy o možnostech využití tohoto volného času. V závěru práce shrnuji důležité poznatky a následné možné postupy, které byly navrženy ve vybrané základní škole.

KLÍČOVÁ SLOVA

přestávka, psychohygienu, žáci, pohyb, mobil, nekázeň

ABSTRACT

This bachelor's thesis, entitled The content of breaks between pupils between lessons at the 2nd level of a selected primary school, aims to present the course of breaks between lessons by pupils at the 2nd level of primary school. It focuses on the issue of breaks in the global context of the education system. The work is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part points out the importance of breaks in teaching, summarizes the available information on the topic, including the definition of breaks in the Education Act, leisure, break functions, the effect of mobile phones, regeneration through play and movement for psychohygiene. It also mentions possible risky behavior, conflicts and indiscipline of pupils, which can be encountered during breaks.

The practical part is devoted to the characteristics of the environment and research conducted at a selected primary school in Kutná Hora, where the main method of research was the systematic observation of 2nd grade students (from 6th to 9th grade) during the so-called "big" (snack) breaks. This observation was preceded by a shorter questionnaire for pupils, followed by a comparison of the results obtained from the questionnaire and the results resulting from the observation itself. The aim of the practical part was to find out how the pupils of the second stage of primary school spend snack breaks, what activities they perform most often during breaks, but also what are their ideas about the possibilities of using this free time. At the end of the work I summarize the important findings and subsequent possible procedures that were proposed in the selected primary school.

KEYWORDS

school break, psychohygiene, pupils, move, mobile phone

OBSAH

TEORETICKÁ ČÁST	8
1 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ	8
1.1 Škola jako instituce a její funkce	8
1.2 Klima škol	9
2 VOLNÝ ČAS	9
2.1 Definice	9
2.2 Přestávky školního dne	10
2.2.1 Terminologie	11
2.2.2 Organizace	11
2.2.3 Funkce přestávek	12
2.2.4 Komunikace o přestávkách	14
2.2.5 Ochrana zdraví a bezpečnost ve školách	16
2.2.6 Mobilní telefon o přestávkách	18
3 HRY O PŘESTÁVCE	20
3.1 Hry s papírem	20
3.2 Hry stolní	22
3.3 Hry slovní	22
3.4 Hry běhací	23
3.5 Hry míčové	24
3.5.1 Hry vlastní	25
3.5.2 Hry s brankami	26
3.5.3 Hry se sítí	26
3.5.4 Hry s pálkou	26
PRAKTICKÁ ČÁST	27
4 CÍL, ÚKOLY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	27
4.1 Cíl	27
4.2 Úkoly	27
4.3 Výzkumné otázky	27
5 METODIKA VÝZKUMU	27
5.1 Charakteristika prostředí pro výzkum	27
5.2 Výzkumné metody	28
5.2.1 Pozorování	28
5.2.2 Dotazník	29
6 REALIZACE VÝZKUMU	30
6.1 Důležité výňatky ze školního řádu	30

6.2	Dotazník	31
6.3	Pozorování	31
7	VÝSLEDKY.....	32
7.1	Výsledky dotazníku.....	32
7.1.1	Shrnutí dotazníku.....	35
7.2	Výsledky pozorování.....	35
7.2.1	6. třída	35
7.2.2	7. třída	37
7.2.3	8. třída	38
7.2.4	9. třída	40
8	ZÁVĚR.....	41
9	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	43
10	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	46
11	SEZNAM GRAFŮ.....	46
12	SEZNAM TABULEK	46

TEORETICKÁ ČÁST

1 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ

1.1 Škola jako instituce a její funkce

Škola je vzdělávací instituce s vlastním systémem, pravidly a hodnotami. Každý jedinec v určitém životním období tímto systémem projde a je tím více či méně ovlivněn v další etapě života. V současné době je škola chápána spíše jako služba veřejnosti a očekává se tedy, že bude reagovat na výzvy a požadavky okolí. Stěžejními funkcemi školy můžeme nazvat funkci vzdělávací a výchovnou. V souvislosti s výchovnou funkcí je žádoucí uvést pojem výchova. *Výchova je proces záměrného a cílevědomého vytváření a ovlivňování podmínek umožňujících optimální rozvoj každého jedince v souladu s individuálními dispozicemi a stimulačnými jeho vlastní snahu stát se autentickou, vnitřně integrovanou a socializovanou osobností.* (Průcha, Walterová, Mareš, 2001). V prostředí školy tímto optimálním rozvojem myslíme hlavně přípravy pro osobní a profesní život jedince a plnění společenských funkcí ve společnosti. Vzdělávací funkci definujeme jako proces získávání dovedností a schopností.

Havlík a Kořa (2007) uvádí ještě následující funkce:

- *funkce kvalifikační:* Příprava na budoucí povolání. Tuto funkci plní spíše střední a vysoké školy, různé instituce nabízející doplnění kvalifikace formou kurzů, CŽV a dalších.
- *funkce integrační:* Sociální styk v rámci školy, komunikace s vrstevníky, zařazení do kolektivu, přijímání odlišných kultur.
- *funkce selektivní:* Týká se hlavně konce předškolní docházky, kdy se děti rozřadí do různých základních škol, a při ukončování povinné školní docházky při odchodu na střední školy.
- *funkce ochranná:* Je součástí preventivního programu, patří sem ochrana před patologickými vlivy, nežádoucím chování apod. Je to také samotná ochrana osobních údajů žáků a závazek mlčenlivosti.
- *funkce resocializační:* Tuto funkci zastávají především speciální zařízení, která vznikají při vězeních, sociálních ústavech či nemocnicích.

1.2 Klima škol

Prostředí představuje objektivní realitu, která se odráží v subjektivním vnímání, prožívání a hodnocení lidí, kteří jsou jeho součástí. Můžeme je považovat za "živnou půdu" pro určité klima. Obecně je tvořeno velkou skupinou faktorů (bytostí, podmínek, jevů a procesů), které člověka v průběhu jeho života obklopují, mají pro něho význam a hodnotu. Člověk je s nimi v interakci. (Grecmanová, H., 2004). Podíl na utváření školního klimatu tak mají všichni, kteří ovlivňují život a dění ve škole (vedení školy, učitelé, rodiče, žáci, správní zaměstnanci a další). Školní klima nikdy nevzniká samo o sobě, nýbrž se vytváří. Jde o dlouhodobý jev. Délkou trvání se odlišuje od situačně podmíněné atmosféry. (Grecmanová, H., 2004). To, jaké klima se ve škole vytváří, může ovlivnit sociální chování žáků, průběh výuky, výkony jednotlivců. Pozitivní klima vede též ke spokojenosti a psychickému rozpoložení vedení školy a všech vyučujících.

Na školní klima by mělo být nazíráno komplexně, tj. z pohledu všech účastníků. Celkové klima zahrnuje klima v učitelském sboru, klimata v jednotlivých ročnících, sociální klima, organizační atd.

Determinantů školního klimatu najdeme hned několik: architektura školy, vybavenost a možnost využití některých prostorů (dvůr, hřiště), složení učitelského sboru, vedení školy, rodiče, schopnost komunikace, celková kultura školy.

2 VOLNÝ ČAS

2.1 Definice

V definicích volného času se autoři různí. V souhrnu se ale shodují na tom, že je to čas, kdy děláme věci dobrovolně, bez nátlaku, svobodně. Klener (1999) uvádí: *Volný čas je obecně definován jako čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyziologického či rodinného systému.*

Činnosti provozované ve volném čase přináší zábavu a radost. V této době si svobodně vybíráme aktivity, které děláme rádi a dobrovolně, uvolňují nás a uspokojují. *Z psychohygienického hlediska znamená volný čas důležitou kategorií, protože znamená nejsvobodnější volbu činností v životě člověka. Využívání volného času by mělo mít takovou strukturu, aby vedlo k rozvoji osobnosti člověka.*

Významnou obsahovou náplní volného času je zájmová činnost. Přináší jedinci příjemné zážitky, uspokojení a různou míru aktivity. Přispívá k vytváření pocitu uspokojení a seberealizace. (Průcha, J., 2009). Aby byla náplň volného času efektivní a účelná, je zapotřebí dodržovat některá psychohygienická pravidla:

- a) Volný čas není tráven zbytečně.*
- b) Každý má zodpovědnost nejen za svou práci, ale i za to, jak tráví svůj volný čas.*
- c) Nejvýhodnější je organizovat si volný čas individuálně.*
- d) Ve volném čase je nutné odstranit každou křečovitost a nesmyslné úsilí.*
- e) Používat fantazii.*
- f) Snažit se o široké záliby a nevázat jejich realizaci na zaměstnání.*
- g) Činnosti ve volném čase mají přinášet a být doprovázeny pozitivním emočním laděním.*
- h) Pro činnosti, kterým se člověk ve volném čase věnuje, by měl mít odpovídající schopnosti.*
- i) Činnosti ve volném čase by měly vést k subjektivnímu prožitku úspěchu.*
- j) Náplň volného času by měla mít kořeny v imaginaci a ne v racionalitě (aniž by docházelo k odtržení od reality). (Pávková a kol., 2002)*

Je tedy zřejmé, že volný čas hraje důležitou roli v našich životech. Konkrétní náplň této doby může být různorodá a záleží na několika podmínkách, např. socio-ekonomických. Trávení volného času vhodným způsobem je potřeba se naučit, stává se tedy součástí celoživotní výchovy. Při nevhodném, pasivním či nemožném trávení volného času se může jedinec dostat do stavu, kdy v tento čas nenalézá smysluplnou aktivitu či činnost a tento stav u něj může vyvolat frustraci. Tyto a ostatní nedostatky můžeme nazvat patologií volného času.

Hlavním úkolem pedagogů je tedy motivovat žáky, aby svůj volný čas využili ve prospěch svého zdraví a předcházeli tak možným zdravotním komplikacím.

2.2 Přestávky školního dne

Při jakékoliv činnosti je důležité zařazovat pravidelné přestávky sloužící k regeneraci organismu, načerpání sil. Je tedy žádoucí umět tyto přestávky vhodně využít. Do volného času, který mají žáci během pobytu ve škole k dispozici, se řadí přestávky mezi vyučovacími hodinami. Často se jedná o dobu, kterou žáci tráví hrou, svačinou, povídáním s kamarády, odpočinkem, ale též přesunem do jiné třídy a přípravou na výuku.

Hlavním úkolem vyučujících, ale i rodičů, je žáky naučit, jak správně trávit volný čas. Náplň přestávek se může lišit v závislosti na věku žáků a délce přestávky. Přesto je i tento volný čas částečně ovlivňován samotnými učiteli, kteří dohlíží na organizaci a chování žáků.

2.2.1 Terminologie

Vyhláška 48/2005 Sb. o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky užívá pro pojmenování času mezi vyučovacími hodinami pojem „přestávka“. Dále pak uvádí spojení „přestávka v délce nejméně 15 minut“, která je určena pro konzumaci svačiny. Specifičtější označení této doby vyhláška nezmiňuje. Nicméně, ve školních řádech některých škol nalezneme pojem „velká“ přestávka nebo „svačínová“ přestávka, které se užívají v praxi nejčastěji. V této práci tedy budu pracovat s označením „velká přestávka“, kterým je myšlena právě doba pro konzumaci svačiny a dalších potřeb žáka.

Na Slovensku je označení přestávek v legislativě více specifické. *Vyhláška č. 320/2008 Z. z. o základnej škole* popisuje období mezi vyučovacími hodinami takto: *Hlavná – veľká prestávka je 15-minútová až 30-minútová spravidla po druhej vyučovacej hodine. Žiaci počas hlavnej prestávky, ak sú na to utvorené podmienky, sa zdržiavajú mimo učebne v určených priestoroch.*

Je tedy zřejmé, že samotná vyhláška doporučuje žákům a učitelům trávit tento delší čas mimo učebnu dle možností školy.

2.2.2 Organizace

Vyučování na základních školách začíná v 8 hodin (není to pravidlem), nejdříve však v 7 hodin. Žák musí mít přístup do budovy školy nejméně 20 minut před zahájením výuky. Konec vyučování nesmí přesáhnout sedmnáctou hodinu. Přestávky jsou často zařazovány po každé vyučovací hodině, tj. po 45 minutách v délce nejméně deseti minut, kratší jsou nevhodné. V dopoledním vyučování žáci mohou mít maximálně 6 vyučovacích hodin. Nejčastěji po druhé vyučovací hodině mají žáci k dispozici jednu přestávku trvající nejméně 15 minut, v praxi je obvykle tato velká přestávka dvacetiminutová. V případě, že žáci mají odpolední výuku, musí přestávka mezi dopoledním a odpoledním vyučováním trvat minimálně 50 minut. Tuto dobu žáci využívají na oběd nebo občerstvení.

Novelizace vyhlášky č. 256/2012 Sb, která vstoupila v platnost 1. září 2012, dává možnost ředitelům škol zkracovat přestávky mezi vyučovacími hodinami. V případech hodných zvláštního zřetele lze zkrátit některé desetiminutové přestávky na nejméně 5 minut a přestávku mezi dopoledním a odpoledním vyučováním na nejméně 30 minut. Škola má tedy možnost o délce přestávek rozhodnout sama. Toto zkracování však není vhodné, jelikož žák během přestávky provádí několik činností jako je přesun do jiné třídy, návštěva WC, příprava na hodinu atd. Nezbyl by tedy žádný prostor pro odpočinek a odreagování. Dalším bodem této vyhlášky je úprava dozoru nad žáky v době “polední pauzy”. Škola musí umožnit žákům přístup do budovy školy minimálně 30 minut před zahájením odpolední výuky, přičemž nad nimi musí být vykonáván dohled.

2.2.3 Funkce přestávek

Přestávky během činností, které provozujeme, mají hlavně funkci psychohygieny. *Psychohygienu neboli duševní zdraví je stav, kdy je u člověka psychika v rovnováze, má dobrou fyzickou kondici a je schopen dobře se vyrovnávat se stresem. Na psychohygienu má vliv životospráva, přiměřená zátěž, dostatek pohybu, spánek, správné dýchání, odpočinek.* (Míček, 1984)

Duševní hygiena si klade za cíl předcházet psychickým onemocněním, napomáhá lepšímu zvládnutí stresu, správnému odpočinku, podporuje soustředění. Důležitou součástí podpory duševní kondice jsou relaxační chvíle a celková regenerace organismu. Tohoto stavu lze nejlépe dosáhnout pohybovými aktivitami či různorodými činnostmi, které jsou zařazeny po delším sezení v lavici a systematického soustředění. *U starších žáků (i studentů) dochází k prudkému poklesu výkonů vždy během šesté hodiny vyučování. Tyto hodiny jsou málo efektivní. Obnovit funkce, výkonnost může pouze přestávka.* (Kantor, 1990)

2.2.3.1 Odpočinek

Odpočinkem můžeme nazvat časový interval, který by měl následovat po vynaloženém psychickém či fyzickém úsilí. V tomto období lidský organismus načerpává síly, regeneruje, doplňuje spotřebovanou energii a připravuje se na další výkon. Podle druhu aktivit, které v tomto intervalu člověk vykonává, můžeme rozdělit na aktivní odpočinek a pasivní odpočinek. V případě pasivního odpočinku se jedná o spánek, různé regenerační procedury (sauna, vířivka apod.).

Aktivní odpočinek můžeme trávit skrze nějakou aktivitu, fyzicky pracující lidé provozují častěji psychickou činnost, psychicky pracující lidé volí spíše fyzicky náročnější aktivitu.

2.2.3.2 Regenerace pohybem

Každá škola by měla v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem uvědoměle podporovat přirozený pohyb žáků, protože patří k jejich základním potřebám. Vhodnou variantou jsou tzv. pohybově-rekreačních přestávek, které podporují spontánní pohyb žáků. Díky tomu je kompenzováno 45minutové sezení v lavicích. Využití pohybově-rekreačních přestávek závisí na prostorech školy, zajištění dohlížejících učitelů, dostupnost různých aktivizačních pomůcek (míče, kostky, karty s pohybovými úkoly, obrazce na zemi).

Pohybově-rekreační přestávky tak mohou být velmi vhodným doplňkem k hodinám tělesné výchovy a mohou výrazně přispět ke zvýšení množství pohybových aktivit v denním režimu žáků. Zároveň mohou vhodně přispět k omezení trávení volného času s využitím mobilního telefonu či tabletu, aniž by škola musela oblast využívání vlastních digitálních technologií striktně korigovat. Naopak promyšlená nabídka aktivního trávení přestávek přirozeným způsobem zajišťuje vhodný způsob trávení volného času a zároveň zvyšuje podíl pohybových aktivit žáků během dne. (Metodické doporučení ČŠI - Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit).

Každý žák by měl mít o přestávce nějaký pohyb, ať už se jedná o přesun do jiné třídy, návštěvu toalety apod. V ideálním případě by škola měla umožnit pobyt dětí venku (na školním dvoře, hřišti či zahradě), kde může dojít k okysličení organismu a následnému zvýšenému soustředění a aktivitě v hodinách. Využít lze i školní tělocvičnu a nabídnout žákům určité činnosti, které budou moci provozovat.

Problém může nastat s přezutím žáků. Pokud budou žáci chtít strávit přestávku na školním dvoře, je nutné, aby měli vhodnou obuv. Na většině českých škol je pravidlem, že se žáci po příchodu do školy přezují. Tudíž je logické, že se část přestávky využije na přezutí. Tím se zkracuje doba, kterou by mohli děti strávit na hřišti. U malých dětí je tato činnost ještě delší, jelikož nejsou v přípravě na pobyt venku dostatečně rychlí. Se stejnou časovou dotací se musí počítat i na konci přestávky. Není tak dostatečný prostor pro plné využití tohoto volného času.

Pohybová činnost o přestávkách – o přestávkách žáci vykonávají činnosti související s přípravou na další vyučování, delší přestávky lze také využít k činnostem odpočinkovým a k pohybovému uvolnění na drobném náčiní či nářadí instalovaném v prostorách školy. (Ježková, 2010). Annie Brookman-Byrne (2020) v deníku BOLD uvádí, že žáci by během přestávky neměli dohánět učivo, protože jsou poté dvojnásobně znevýhodněni, s menšími příležitostmi těžit z učení, které se děje o přestávkách: *Pupils who struggle at school, spending breaktimes catching up on classwork or homework will be doubly disadvantaged, with less opportunity to benefit from the learning and development that occurs during breaks.* (Brookman-Byrne, 2020). Tímto učením je myšlena hlavně sociální interakce, komunikace mezi sebou ve větší skupině, dodržování pravidel a respektování se. Do průběhu přestávek by měl vyučující zasahovat co nejméně, přičemž ale dohlíží na bezpečnost dětí, zvláště při fyzických a pohybových aktivitách. *Ve školách se někdy objevuje tendence regulovat zcela činnost dětí o přestávkách, aby se předešlo nevhodnému chování. Takové řešení sice přinese určitý klid, avšak jen na krátkou chvíli.* (Tomajko, Dobrý, 2008)

2.2.4 Komunikace o přestávkách

Komunikaci můžeme chápat jako základní nástroj pro dorozumívání. Nelešovská (2005) uvádí: *Komunikací rozumíme přenos informací, myšlenek, pocitu atd. od jednoho člověka k druhému, resp. skupině lidí uskutečňovaných pomocí symbolů (znaků) umožňujících přetváření poznatků a dorozumění mezi lidmi.* Jedná se zároveň o nejčastější aktivitu, kterou žáci dělají.

2.2.4.1 Komunikace v průběhu přestávek mezi žáky

Nedílnou sociální složkou přestávky je komunikace mezi žáky. Žáci se zapojují do různých debat, navzájem se kontaktují, probírají spolu společné koníčky. Být součástí skupiny a udržovat kontakt s vrstevníky je pro děti velmi důležité.

V mnohých třídách lze pozorovat dělení do homogenních skupin, tedy na chlapce a dívky. Chlapci svým projevem budí dojem horlivosti, hlučnosti a větší aktivity. Často si své problémy vyřizují nevhodným způsobem, ale dokáží se vzájemně podpořit a respektovat se.

Dívky vystupují o přestávkách jako klidnější, empatictější a otevřenější část třídy. Můžou ale tvořit menší skupiny, a ne všechny členky mezi sebe přijmou.

Záleží pak na třídním učiteli, jak s třídou pracuje a zda se snaží vyčleněné žáky vhodnými metodami zařadit do kolektivu.

2.2.4.2 *Komunikace v průběhu přestávek mezi žáky a pedagogy*

Komunikace je základním nástrojem učitele pro výchovu a vzdělávání. Učitel tím dosahuje pedagogických cílů, které si vytyčil. V pedagogické komunikaci jsou určeny účastnické role. Probíhá téměř ve všech prostorech školy – ve třídě, na chodbě, v jídelně nebo na jiných místech.

Pedagogická komunikace může mít ve školním prostředí mnoho forem. Oficiální komunikací můžeme nazvat tu, kterou determinují učební osnovy a školní řád a je součástí samotné výuky. Interakce učitelů s žáky probíhá i před vyučováním a o přestávkách, kdy je nutné určit pravidla, která by odpovídala žádoucímu chování žáka směrem k učiteli. Tato komunikace by měla být založena na respektu a důvěře. Na druhém stupni nebývá kontakt učitelů s žáky o přestávce tak intenzivní jako například na prvním stupni. Avšak v některých případech může být ve třídě k dispozici asistent pedagoga a je tedy na každém pedagogickém pracovníkovi, jaká komunikační pravidla a systém si určí.

2.2.4.3 *Stravování*

Důležitou součástí přestávek je svačina, která se stává zdrojem energie po náročném vyučování. Její složení ovlivňuje základní biologický vývoj organismu. Problém tedy nastává v případě, že žáci záměrně nekonzumují dostatečné množství zeleniny, nadměrně konzumují sladkosti a strava je celkově jednotvárná. Žáci si svačinou někdy nahrazují snídani, kterou z nějakého důvodu vynechali (ranní nechutenství, nedostatek času apod.) „*Nedodržení snídaně však nemá vážnější následky v případě, že je celkový denní příjem potravy a tekutin dostatečný.*“ (Hnátek, 1992). Současným trendem se v konzumaci nápojů stávají tzv. energy drinky, které děti nosí do školy a stávají se součástí pitného režimu. Tyto nápoje obsahují velké množství cukru, kofeinu a mají neblahý vliv na srdeční aktivitu a krevní tlak. Dochází také k poruchám spánku, větší podrážděnosti, agresivitě a stavům deprese. Je tedy důležité zařadit do některého z předmětů nebo v rámci preventivního programu téma zdravé výživy a upozornit tak na tento nevhodný „trend“.

2.2.5 Ochrana zdraví a bezpečnost ve školách

Školy jsou povinny vykonávat podle zvláštních předpisů nad nezletilými žáky náležitý dohled. Kromě bezpečnostních hledisek zajišťují pedagogičtí pracovníci při dohledu nad žáky také výchovné působení (dále jen „dozor“), a to v zájmu předcházení škodám na zdraví, majetku a životním prostředí. (Metodický pokyn MŠMT k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních)

Během přestávek je stanovený pedagogický dozor, který dohlíží na jejich průběh, zajištění zdraví žáků i jejich bezpečnost. Bendl (2004) upozorňuje na fakt, že dozory jsou nedílnou součástí přestávky a jejich důležitost nesmí být podceňována. *Účelem dozoru ve školách je jednak střežit dodržování školního řádu, chránit žáky před škodlivými vlivy a také zabránit případnému ohrožení zdraví dětí. Vykonávání dozorů bývá často formální, občas se dokonce stává, že učitel, který potřebuje o přestávce „něco zařídit“, svou povinnost nevykonává. (Bendl, 2004).*

Žákovou povinností je dodržovat vnitřní předpisy a řády školy, se kterými musí být seznámeni žáci i učitelé na začátku každého školního roku. Často se ale jedná o jakousi formální záležitost, zvláště u starších žáků, kde je znalost školního řádu a ostatních pravidel brána jako samozřejmost. Právě o přestávkách dochází kvůli neuposlechnutí pokynů pedagogů nejčastěji k úrazům, většinou z nedbalosti, nešikovnosti nebo nekázně. Pravidla stanovená školním řádem mohou být ještě upřesněna třídními pravidly, která má třída většinou vyvěšena na viditelném místě ve třídě a žáci by se jimi měli řídit. Porušením některého z pravidel se žák dopouští přestupku proti školnímu řádu, za jehož porušení může následovat kázeňský postih.

2.2.5.1 Rizikové chování dětí během přestávek

Za rizikové chování je považováno jakékoliv chování, které ohrožuje samotného žáka i jeho okolí. Nejčastěji sem řadíme záškoláctví, agrese, různé druhy závislostí, lhaní, nevhodné chování na internetu apod. V souvislosti s chováním žáků nejen o přestávkách je nutné uvést pojem kázeň. Bendl (2011) vysvětluje kázeň obecně jako *vědomé dodržování zadaných norem*. V pedagogickém slovníku (Průcha, Walterová a Mareš, 1998 str. 105) je kázeň *vědomé, přesné plnění zadané sociální role, stanovených úkolů, určených činností, spojené s respektováním autority*. Pokud bychom tento pojem specifikovali ve školním prostředí, je to uvědomělé dodržování pravidel stanovených školním řádem.

Z dlouhodobého hlediska se pohled na kázeň ve škole mění v tom smyslu, že zatímco dříve se děti musely přizpůsobovat škole (školní kázi, stylu výchovy, typu výuky, organizačním formám vyučování), dnes se škola naopak spíše přizpůsobuje dětem. (Bendl, S., 2011).

Kázeň je tedy nezbytnou součástí školního života. Zajišťuje pracovní podmínky ve škole, učí žáky základům sebeovládání, připravuje je pro budoucí život v dospělosti, zároveň poskytuje pocit bezpečí.

2.2.5.2 Příčiny konfliktů

Příčiny konfliktů či nekázně nelze mnohdy jednoznačně určit. Roli hraje hned několik faktorů. Jedna ze schopností učitele by měla být schopnost řešit kázeňské problémy. Podlahové (2004) uvádí, že příčinou vzniku nekázně jsou:

- *sám pedagog – nezáživný výklad, monotónní, nemění témata*
- *učební činnost – bez znalosti cíle, nepochopitelná, bez souvislosti*
- *sociální aspekty – neuznávání vzdělávání jako hodnoty v rodině*
- *prostředí – hluk z okolí, neútulná třída, zima nebo horko*
- *emoční a fyziologické důvody – hyperaktivita, lehká mozková dysfunkce, nemoc, školní nezralost*

Bendl schematizoval příčiny do těchto skupin:

- *faktory biologické (vrozená agresivita, temperament, poruchy chování, ADHD)*
- *faktory „duchovní“ (liberalismus, absence smyslu života, postoje k zákonům)*
- *faktory sociální (škola, rodina, kamarádi)*
- *faktory biologicko-sociální (obecná a sociální inteligence, citová a sociální zralost)*
- *faktory zdravotnicko-hygienické (pitný režim, potřeba spánku, výživa, pohyb)*
- *faktory fyzikální (počasí, atmosférický tlak, barva stěn ve třídě)*
- *faktory situační (momentální nálada, nemoc, nuda, snaha upozornit na sebe)*
- *faktory kombinované a faktory neznámé (Bendl, 2011)*

Nejčastější příčinou kázeňských problémů jsou různé druhy poruch chování (zvýšená agresivita, hyperaktivita s poruchou pozornosti, hyperkinetická porucha atd.) jednoho či více žáků ve třídě. Tito žáci bývají často impulzivní, náladoví, senzitivní, emocionálně nestabilní. Projevují se zvýšenou agresivitou, vzdorovitostí a stavy afektivnosti.

Pokud se ve třídě nachází žák s diagnostikovanou poruchou učení či chování (jsou mu přiznány tzv. speciální vzdělávací potřeby), je dnes běžnou součástí třídy asistent pedagoga, který pomáhá učitelům v práci se třídou. Právě těmto žákům je potřeba zdůrazňovat dodržování stanovených pravidel, není možné omlouvat nevhodné chování a kázeňské přestupky jejich diagnózou.

Dalším častým důvodem kázeňských přestupků, se kterým mám osobní zkušenost, je rasismus mezi žáky. Pokud je ve třídě například více romských žáků, panuje mezi touto skupinou a skupinou bílých dětí určitá nevraživost. Častěji chlapci se uráží, nadávají si, vznikají různé potyčky. I v tomto případě je nutné pracovat s třídou jako celkem a upevňovat vztahy mezi majoritou a minoritou.

2.2.6 Mobilní telefon o přestávkách

Mobilní telefon hraje v dnešní době významnou roli. Stává se mnohdy nedílnou součástí života dospělých, ale i dětí. Užití mobilních telefonů u žáků přináší jistá rizika jako příliš mnoho času stráveného na internetu, sociálních sítích a s tím spojené nežádoucí chování (např. kyberšikana), odtržení od reality a sociálních kontaktů. Otázkou tedy je, jak používání mobilních telefonů ve škole upravuje školní řád jednotlivých škol.

V roce 2019 Kopecký a Szotkowski vydali výzkumnou zprávu, ve které autoři uvádí pravidla používání mobilních telefonů na českých školách, kde více než u 50 % škol mají žáci o přestávkách telefony povoleny. *Nadpoloviční většina dětí (53,3 %, 14 486 dětí) má ve škole o přestávce používání mobilních telefonů povoleno a ve vyučovacích hodinách zakázáno. Platí však, že na pokyn pedagoga mohou mobilní telefon použít i ve vyučovacích hodinách – z mobilu se vstává didaktická učební pomůcka/nástroj. Velké množství dětí (41,20 %, 11 198 dětí) však má ve škole zákaz používání mobilního telefonu i o přestávkách.* (Kopecký, K., Szotowski, R., 2019)

V případě, že žáci mají povolený mobilní telefon, nejčastěji na něm hrají mobilní hry (41 % dětí) a surfují na různých sociálních sítích (38,9 %) nebo se nudí v lavici (33,70 %). Přesto, že mají žáci mobilní telefon zakázaný, se 34,75 % nudí, což je přibližně stejný počet dětí jako při povoleném mobilu. To může naznačovat, že jim nejsou nabízeny dostatečné možnosti trávení přestávek nebo žáci nedokážou smysluplně využít svůj volný čas.

Velmi populární jsou v dnešní době již zmíněné sociální sítě. Mnoho žáků a rodičů si neuvědomuje sílu těchto médií. Svůj osobní život mnohdy přenesou do virtuálního světa a vše prožívají skrze něj. Nejsou schopni rozpoznat rizika, která souvisí s užíváním internetu obecně. Děti se na sociálních sítích vydávají za starší, jelikož většina těchto sítí má nastavenou věkovou hranici, které musí uživatel dosáhnout. Avšak tuto hranici není možné jakkoliv kontrolovat. Při nadměrném používání mobilního telefonu může snadno vzniknout závislost. Projevuje se např. neustálou kontrolou mobilní telefonu, nutnost jeho dosahu a samotné vlastnění nějakého mobilního zařízení. Pro tuto poruchu se užívá pojem nomofobie.

Jak již bylo zmíněno, regulace používání mobilního telefonu by měla být zanesena ve školním řádě. Z výše uvedeného se v polovině případech můžeme setkat s takovým typem regulace, kdy žáci mají zakázáno používat mobilní telefon během vyučovacích hodin, během přestávek pak mají buď mobil povolený nebo zakázaný. Podle stanoviska ČŠI nelze bez relevantních důvodů zakázat používání mobilních telefonů během přestávek či volných hodin. Avšak lze omezit používání mobilu ve snaze předejít možné kyberšikaně. To je jeden z problémů, které mohou při nadměrném užívání nastat. Děti si totiž zpravidla neuvědomují, jaké následky mohou nastat při jejich nevhodném chování. V případě, že žáci mohou používat mobilní telefon o přestávkách, je jim de facto poskytnuta příležitost nejen natáčet či jinak zaznamenávat dění o přestávkách, ale následně může žák narušovat i samotnou výuku. V posledních letech se stává, že žáci tzv. streamují (přenášejí dění ve škole živým přenosem a sdílí na sociálních sítích). Dopouští se tak velmi závažného přestupku.

Obecně se dá říci, že děti se snadno stávají terčem různých predátorů na internetu. Po pandemii COVID – 19 se zvýšila kyberkriminalita (kriminalita v online prostředí) o několik procent. Mladí lidé mají stále nedostatečné množství informací o tom, jak se v online prostředí chovat a s tím související další informace (digitální stopa, fake news, nevhodný obsah na internetu, hoax, phishing apod.). K předcházení těmto problémům slouží program primární prevence rizikového chování, který by škola měla mít vypracovaný a vhodně ho aplikovat během výuky.

3 HRY O PŘESTÁVCE

Hra je nejpřirozenější aktivitou dítěte vycházející z jeho zájmu. *Hra je činnost většinou spontánní a dobrovolná. V různých společenských vědách nacházíme rozmanité přístupy ke hře, existuje velké množství definic hry.* (Spousta, 1996). K přirozenému učení dochází pomocí hry. Zastupuje několik funkcí v životě člověka, stává se prostředkem k naplňování potřeb a cílů jako například odpočinek po namáhavé činnosti, příprava na pracovní výkon, rozšíření působnosti ve společenském životě. Její důležitost popisuje už Jan Amos Komenský. *U většiny dětí je hra prospěšná pro tělesné zdraví a duševní čilost. Pro ně se doporučují pohybové hry (s míčem, kuželkami, kuličkami) a hry intelektuální (hádanky, přípoividky, žerty). Radost, typická pro hru, by měla najít místo i ve škole, aby také učení bylo příjemné a zábavné.* (Mišurcová a kol., 1989)

Spousta (1996) dělí hry na dvě základní skupiny:

1. *Hry tvořivé:*
 - a) *předmětové*
 - b) *úlohové*
 - c) *dramatizační*
 - d) *konstruktivní*
2. *Hry s pravidly:*
 - a) *pohybové*
 - b) *intelektuální* (Spousta, 1996)

Pro svou práci jsem využila dělení z hlediska potřebného vybavení či hlavního hracího předmětu, který je součástí hry.

3.1 Hry s papírem

Tyto hry jsou nenáročné na přípravu, potřebujeme k nim jen psací potřeby a papír. Nevýhodou těchto her je, že nenuťují hráče se pohybovat během hry, jedná se spíše o pasivní aktivity.

Příklady her:

- **Město, jméno...**

Průběh hry: Každý hráč obdrží čistý papír. Vytvoří si několik sloupců s různými kategoriemi, na kterých se žáci společně domluví (většinou jde o město, jméno, zvíře, věc) a sloupeček s body. Jeden z hráčů si potichu přeříkává abecedu, další z hráčů řekne stop a zastaví tak hráče na nějakém písmenu. Následně všichni zapisují dané pojmy začínající na vybrané písmeno. Hráč, který první vyplní všechny sloupce, řekne stop a hra končí. Následně se přidělují a sčítají body.

- **Popletený příběh**

Průběh hry: Žáci si rozdají úzké pruhy papíru. Vedoucí hry dává žákům instrukce, podle kterých ostatní hráči zapisují slova na papír. První slovo je jakékoliv podstatné jméno. Hráči ho zapíší na papír a přehnou tak, aby ostatní žáci nic neviděli. Následně pošlou papíry po směru hodinových ručiček a dostane se k nim papírek od svého spolužáka. Takto postupně napíší slova v tomto pořadí: sloveso v minulém čase, spojka s + přídavné jméno, podstatné jméno v 7. pádě a spojka protože + nějaký důvod. Jelikož si žáci pokaždé lístek vymění, vznikne mnohdy vtipný nesmyslný příběh.

- **Závody**

Průběh hry: Na papír si nakreslíme dráhu se startem a cílem. Každý hráč má svou pastelku jedné barvy. První hráč postaví pastelku na startovní čáru. Pomocí ukazováčku zatlačí na vršek pastelky a mírně sklopí směrem k sobě. Hrot se pohne směrem vpřed a tuha udělá na papíře delší barevnou stopu. Tam, kde se stopa ztrácí, udělá hráč křížek a v dalším kole pokračuje z této značky. Hráči se střídají, pokud některý hráč vybočí z nakreslené dráhy, v následujícím kole pokračuje z místa, kde stopa vybočila z dráhy. Vyhrává ten, který se jako první tímto způsobem dostane do cíle.

- **Šibenice**

Průběh hry: Jeden z hráčů si vymyslí slovo, počet písmenek zapíše na papír pomocí vodorovných čar. Ostatní hráči se snaží uhodnout skryté slovo tak, že postupně říkají písmena z abecedy. V případě, že se písmeno ve slově vyskytuje, vedoucí hry písmeno zapíše na pozici ve slově. Pokud je tip neúspěšný, je postupně zakreslována šibenice s panáčkem. Hra končí, když je slovo uhodnuto (vyhrávají hráči) nebo je zakreslena celá šibenice (vítězí vedoucí hry).

3.2 Hry stolní

Stolní hry jsou v poslední době vytlačovány hrami virtuálními. Přesto jsou stále vhodnou metodou k osvojování si základních hracích pravidel. Součástí stolních her bývá sada potřebných pomůcek, většinou se jedná o hrací plán, figurky, kostku, různé kartičky, balíček hracích karet apod. Každá stolní hra má k dispozici pravidla hry. Existuje několik typů stolních her, které můžeme rozdělit podle různých kategorií – strategické, vědomostní, relaxační, karetní apod. Níže uvádím nejpopulárnější z nich:

Člověče, nezlob se

Monopoly

Prší

Černý Petr

Dáma

Activity

Dostihy a sázky

Pexeso

Žolíci

Kanasta

Scrabble

3.3 Hry slovní

K těmto typům her nepotřebujeme žádné pomůcky, hry jsou založené pouze na slovní komunikaci.

Příklady her:

- **Slovní fotbal**

Průběh hry: Jeden z hráčů řekne nějaké slovo. Úkolem hráče, který je na řadě, je vymyslet slovo, které začíná na konečné písmeno slova předchozího. Takto se hráči postupně střídají. Hráč vypadává ze hry, pokud nevymyslí žádné slovo na dané písmeno.

- **Hádej, kdo jsem**

Průběh hry: Jeden z hráčů si vymyslí nějakou osobu, zvíře nebo věc, kterou bude představovat. Ostatní hráči pokládají otázky, na které lze odpovědět pouze ano nebo ne. Hráči se snaží pomocí návodných otázek zjistit, co daný hráč představuje.

- **Pravda nebo lež**

Průběh hry: Každý z hráčů si vymyslí o sobě tři věty. Dvě z nich budou pravdivé, jedna bude nepravdivá. Tyto tři věty postupně za sebou řekne ostatním hráčům. Jejich úkolem je odhalit, která z vyřčených vět je lež. Pokud některý z hráčů uhádne, získává bod. Vyhrává ten, který získá nejvyšší počet bodů.

3.4 Hry běhací

Pro tyto hry potřebujeme dostatečně velký hrací prostor, např. tělocvičnu nebo školní hřiště, který je jasně označen. Další pomůcky se dovíjí podle typu hry.

Příklady her:

- **Piškvorky**

Průběh hry: Dvě družstva utvoří řadu a každý obdrží do ruky rozlišovací dres. Úkolem je postupně umístit rozlišovací dresy na hrací pole (3 x 3) vytvořené z kuželů tak, aby vznikla nepřerušovaná řada tří stejně barevných dresů. Vyhrává družstvo, které tak učiní jako první.

- **Ocásky**

Průběh hry: Každý z hráčů si umístí šátek či dres dozadu za pas u kalhot. Cílem je vytrhnout kterémukoliv z hráčů jeho „ocas“ v prostoru hrací plochy a hodit ho na zem. Tímto hra pro hráče končí. Vítězí ten, kterému zůstane ocas jako posledním.

- **Mrazík**

Průběh hry: Jeden z hráčů je zvolen Mrazíkem. Ten chytá ostatní hráče. Jakmile se někoho dotkne, dotyčného zmrazí a ten musí zůstat stát. Oživit ho může kterýkoliv hráč, pokud podleze zmrzlému mezi nohama. Tím ho vrátí zpět do hry. Mrazík je vítězem, pokud stihne všechny hráče znehybnit.

- **Pták Ohnivák**

Průběh hry: Jeden hráč má na svém oblečení připevněné kolíčky, má zavázané oči šátkem. Ostatní hráči se pohybují okolo něj a snaží se ulovit co nejvíce kolíček, aniž by se jich pták Ohnivák dotkl. Pokud je některý hráč chycen, vypadává ze hry. Vítězí ten, kdo má nejvíce kolíček.

- **Molekuly**

Průběh hry: Žáci se pohybují v hracím prostoru. Vedoucí hry zakřičí libovolné číslo, hráči musí utvořit skupinky po daném počtu. Ze hry je vyloučen ten, kdo neutvoří skupinku a zůstane osamocen.

- **Rybičky a žraloci**

Průběh hry: V hracím prostoru se určí tři záchranná místa: ostrov, útes a jeskyně. Dva hráči jsou žraloci, ostatní rybičky. Všichni se pohybují v hracím prostoru. Vedoucí hry zakřičí jedno z míst. Všechny rybičky se musí na dané místo co nejrychleji přesunout, aniž by je žraloci chytili. V případě, že je žraloci uloví, opouští hru. Vyhrává poslední rybička ve hře.

- **Latrina**

Průběh hry: Mezi hráči se zvolí dva dobrovolníci do rolí záchodové báby a „PRŮJMU“. Každý žák obdrží dva kusy toaletního papíru jako dva životy. Záchodová bába si sedne na určené místo na hřišti, na druhou stranu hřiště jsou umístěny prázdné papírové lístečky. Hráči si vezmou vždy jeden lísteček a doběhnou za záchodovou bábou, která na lísteček udělá značku fixou. Přitom je ale nesmí chytit „PRŮJEM“. V tom případě musí hráč jeden kus toaletního papíru odevzdat. Hra končí v případě, že již nikdo nemá své životy, nebo když dojdou lístečky. Vyhrává ten, kdo nasbírá nejvíce označených lístečků.

- **Souboj**

Průběh hry: Soutěží dvě družstva mezi sebou. Každý člen týmu obdrží jedno číslo, které si zapamatuje. Tímto způsobem se utvoří neznámé dvojice z obou družstev, které mezi sebou budou soutěžit. Družstva se postaví na jeden a druhý konec hřiště, doprostřed se umístí míč. Vedoucí hry zakřičí jedno číslo, dvojice, která číslo má, vyběhne ze své pozice a snaží se míč získat. Ten, který získá míč jako první, připisuje svému družstvu bod.

3.5 Hry míčové

Míč je oblíbenou věcí u všech věkových kategorií, ať už se jedná o kolektivní hry nebo individuální.

3.5.1 Hry vlastní

Vlastními hrami můžeme označit takové, které si děti samy vyrobí nebo si přizpůsobí pravidla, která nejsou jasně definována a kodifikována v mezinárodních soutěžích.

Příklady her:

- **Tričkovaná**

Průběh hry: Dvě čtyřčlenná družstva mezi sebe natáhnou síť nebo lano a rozdělí tak hrací plochu na dvě poloviny. Pomocí svého trička nebo mikiny se snaží chytit tenisový míček. Poté napnutím trička nebo mikiny vymrští míček přes lano nebo síť na soupeřovu polovinu hracího hřiště. Jeden z členů druhého týmu se pokouší míček opět zachytit. Bod získává tým, kterému míček nespadne na zem.

- **Kelímky**

Průběh hry: Na stůl se postaví kelímky do tvaru trojúhelníku. Úkolem hráče je se pomocí pingpongového míčku a odrazem od stolu strefit postupně do všech kelímků. Vyhrává ten, komu se podaří trefit do všech kelímků na co nejmenší počet pokusů.

- **Družstva**

Průběh hry: Členové družstva si stoupnou do řady za sebou. Každé družstvo má svůj míč. První člen družstva předá míč dalšímu hráči za sebou domluveným způsobem (nad hlavou, mezi nohama apod.). Jakmile míč dojde na konec řady, poslední člen běží s míčem dopředu a opět předává dál. Vyhrává družstvo, které jako první dostane balon zpět k prvnímu hráči, který soutěž začal.

- **Krabí vybíjená**

Průběh hry: Princip hry je založen na klasické vybíjené. Hráč, který je vybitý, si sedne na zem a stává se z něj krab. Může se pohybovat po hrací ploše a jeho úkolem je sáhnout na ostatní hráče, kteří ještě hrají ve stoje. Jakmile tak učiní, z hráče ve stoje se stává také krab. Vítězí ten, který poslední zůstane stát nebo vybije posledního hráče.

- **Přehazovaná**

Průběh hry: Hrají proti sobě dvě mužstva. Členové obou týmů se pohybují po hrací ploše, jedno družstvo má míč a přihrávají si. Při tom si počítají, kolikrát si navzájem přihráli.

Úkolem druhého mužstva je sérii přihrávek přerušit, získat tak míč a začít s přihráváním. Vítězí družstvo, které má nejvyšší počet přihrávek za sebou bez přerušení.

3.5.2 Hry s brankami

Jedná se většinou o hry s jasně vytyčenou hrací plochou ohraničenou čarami. Soupeří mezi sebou dva jednotlivci či družstva, které svádí boj o nějaký předmět. Tento předmět je potřeba umístit, vstřelit, položit apod. na určené místo. Po splnění tohoto úkolu tým získává určitý počet bodů. Řadíme sem především florbal, basketbal, fotbal, hokej apod.

3.5.3 Hry se sítí

Síť rozděluje hrací plochu na dvě části. Základem hry bývá dopravení předmětu na soupeřovu polovinu. V případě úspěchu družstvo či jednotlivec obdrží příslušný počet bodů. Náleží sem volejbal, tenis, nohejbal atd.

3.5.4 Hry s pálkou

Jedno družstvo je útočící, druhé družstvo brání. Útočící družstvo se snaží dostat společný předmět mimo hrací pole a přeběhnout přes určené mety do bodového místa. Bránící družstvo se snaží soupeřovy hráče vyřadit ze hry a zamezit tak bodovému zisku. Hra se často člení do tzv. směn. Do této kategorie řadíme baseball, softball.

Každá z výše uvedených her má svá kodifikovaná pravidla, která zahrnují především typ a velikost hrací plochy, specifika hracího předmětu, počet hráčů, délku utkání apod.

Trávení přestávek pomocí různých her závisí na vybavenosti školy, prostorových podmínkách, ale i na preferencích dětí a jejich potřebách. Někteří rádi hrají hry méně pohybové, jiní preferují hry více pohybové. Je tedy důležité žákům nabízet více variant.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL, ÚKOLY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY

4.1 Cíl

Cílem výzkumu této bakalářské práce je popsat, jaká je náplň velkých přestávek žáků 2. stupně na vybrané základní škole.

4.2 Úkoly

- Shromáždění základních teoretických poznatků
- Oslovení vedení vybrané základní školy

4.3 Výzkumné otázky

- Jaká je nejčastější náplň velkých přestávek žáků 2. stupně vybrané ZŠ?
- Jsou žákům nabízeny nějaké možnosti a aktivity během přestávek?
- Jaké jsou představy žáků o průběhu přestávek?

5 METODIKA VÝZKUMU

5.1 Charakteristika prostředí pro výzkum

Pro výzkum jsem si zvolila základní školu v Kutné Hoře. Tato škola má svou budovu nedaleko centra města. Ve školním roce 2021/2022 ji navštěvovalo 187 žáků. Škola disponuje vlastní tělocvičnou, školním hřištěm, relaxační místností, kde mohou žáci trávit přestávku mezi dopoledním a odpoledním vyučováním. Výuka též probíhá v nově zmodernizované řemeslné dílně a plně vybavené školní kuchyňce. Na škole působí 33 pedagogických pracovníků, každé třídě je k dispozici asistentka pedagoga.

Předností této školy je stále probíhající primární prevence ve všech ročnících v oblasti řešení konfliktů, dodržování pravidel a vzájemného respektu. Vedení školy se společně s vyučujícími snaží zapojit do života školy i rodiče formou různých akcí pro veřejnost, pomoci při výzdobě tříd nebo zapůjčení některých pomůcek do výuky.

Již třetím rokem probíhá na Kutnohorsku spolupráce nadačního fondu Eduzměna se základními i středními školami. Díky této spolupráci mohli žáci začít realizovat projekty týkající se úprav některých prostor školy (tělocvična, školní terasa).

Žákům je nabízeno velké množství kroužků (hudební, sportovní, počítačový...), díky kterým mohou trávit volný čas po vyučování s ostatními spolužáky. Velké podpory se jim dostává prostřednictvím doučování, které vedou někteří vyučující nebo asistentky pedagoga.

Na druhém stupni je v každém ročníku jedna třída. V době výzkumu bylo ve třídách přítomno od 15 do 22 žáků.

Přehled počtu žáků	počet žáků ve třídě	z toho dívek	z toho chlapců
6. ročník	17	7	10
7. ročník	19	9	10
8. ročník	22	12	10
9. ročník	22	12	10
Celkem	80	39	41

Tabulka 1 - Přehled počtu žáků k 1. 9. 2021

Vyučování na ZŠ v Kutné Hoře začíná od 7:50. Dopolední výuka trvá obvykle pět až šest vyučovacích hodin, v 8. a 9. ročníku je dvakrát týdně i vyučování odpolední. Vzhledem k časovým možnostem byl výzkum zaměřen na dvacetiminutové přestávky, které následují po 2. vyučovací hodině (tzv. velká přestávka), a které jsou určeny primárně ke svačině.

5.2 Výzkumné metody

5.2.1 Pozorování

Hlavní metodou, kterou jsem při výzkumu použila, bylo přímé pozorování v terénu na vybrané základní škole. *Pozorování je vymezováno jako „vědecká metoda, která je přímým poznáváním určitého jevu na základě vnímání tohoto jevu samého nebo na základě vnímání jeho přístrojové registrace.* (Průcha, J., 1995, s. 37). Je to tedy činnost, při které se zaznamenává, popisuje a hodnotí aktivita pozorovaného objektu, jímž mohou být osoby, předměty nebo prostředí. Tuto metodu lze rozdělit podle několika kritérií:

- 1) podle účasti pozorovatele – a) přímé
b) nepřímé
- 2) podle struktury – a) strukturované
b) polostrukturované

- c) nestrukturované
- 3) podle délky trvání – a) krátkodobé
 - b) dlouhodobé
- 4) podle počtu pozorovaných jedinců – a) individuální
 - b) skupinové

V mém případě se jednalo o polostrukturované skupinové pozorování žáků 2. stupně během velkých přestávek, v konkrétní třídě vždy s týdenním intervalem, přičemž jsem zkoumala dění nejen ve třídě, ale i na chodbách školy. K pozorování jsem vyhotovila pozorovací protokol, který je více popsán v kapitole 3.2. Gavora (1996) nazývá tento protokol *inventářem*, který má sloužit jako seznam jevů či prvků, kdy pozorovatel do něj zanáší, zda se jevy či prvky v pozorovaném čase objevují nebo ne. Jelikož se jednalo o pozorování o přestávkách, činnosti žáků nebyly řízené a záznam byl obtížnější. *Zaznamenávání výskytu kategorií se uskutečňuje tak, že pozorovatel udělá čárku anebo zapíše číslo jevu vždy, když zpozoruje zkoumaný jev. V obou případech říkáme, že kóduje.* (Gavora, 1996). V případě kódování jsem udělala záznam při každém výskytu pozorované kategorie, jednalo se tedy o záznamy výskytu (četnosti), nikoliv jejich délky.

5.2.2 Dotazník

Dotazník bývá definován jako metoda pro hromadné shromažďování dat či informací pomocí písemně zadávaných otázek (položek dotazování). Je to také nejefektivnější nástroj pro získávání hromadných údajů, při malém množství času tak získáme velké množství informací.

Je to jedna z nejpoužívanějších metod výzkumu... V pedagogickém výzkumu je dnes aplikována zejm. pro zjišťování názorů a postojů žáků, učitelů, rodičů aj. (Průcha, J., 1995, s. 43).

Skalková, J. (1983) rozlišuje dva základní typy položek v dotazníku:

- a) *položky otevřené (nestrukturované) – dávají respondentům vztahový rámeček, ale neurčují podrobněji ani obsah, ani formu jeho odpovědi*
- b) *položky uzavřené (strukturované) – nabízejí respondentovi volbu mezi dvěma nebo více alternativami*

Jelikož nebyl k dispozici vhodný dotazník, před zahájením pozorování jsem vytvořila pro žáky vlastní dotazník, který se týkal jejich aktivity během přestávek.

Velkou část dotazníku tvořily otázky uzavřené s možnostmi odpovědí, zbylou část pak otázky otevřené. Jelikož byl dotazník určen dětem, bylo potřeba volit vhodný jazyk, jednoduché otázky a pojmy, kterým žáci porozumí. Zde uvádím několik otázek, které byly zahrnuty v dotazníku, jeho úplné znění je k dispozici v příloze:

Těšíš se na přestávky?

Kvůli čemu se těšíš/netešíš na přestávky?

Chtěl/a jsi někdy, aby přestávka už skončila? Proč?

Co bys chtěl/a dělat o přestávce, ale není to možné?

Co nejradši o přestávce děláš?

6 REALIZACE VÝZKUMU

6.1 Důležité výňatky ze školního řádu

Trávení přestávek je upraveno ve školním řádě následovně: *Velká přestávka (9.30 - 9.50 hod.) je určena především na svačinu, pro klidný pohyb po chodbách a pro případnou relaxaci. Žáci mají možnost nakoupit si nápoje ve školním automatu. Zakazuje se běhání po chodbách a schodech a hraní nebezpečných her (kopaná, honičky aj.). Žáci mají možnost navštěvovat tělocvičnu, terasu nebo školní hřiště, kde pro ně platí provozní řád a pokyny dohlížejícího učitele.* (Melechová Ruthová, A., Štická, L., 2020)

Dále zmiňuji regulaci používání mobilních telefonů: *Žákům je ve škole po celou dobu výuky zakázáno používat veškerá mobilní zařízení sloužící k přenosu dat (mobilní telefony, tablety, iPady, ...) z důvodu předcházení kyberšikaně. Není povoleno ani fotografování a hraní her. Používání mobilního telefonu je dovoleno pouze v naléhavých případech, a to jen se souhlasem vyučujícího. Při vstupu do školy žáci tato zařízení vypnou a po celou dobu ve škole je budou mít vypnutá.* (Melechová Ruthová, A., Štická, L., 2020)

Od 1. 11. 2021 je ve zmíněném školním řádu připojen dodatek: *Ve škole žák nosí mobilní telefon (jiné zařízení - hodinky, tablet aj.) na vlastní zodpovědnost. V době vyučování ho nesmí bez předchozího souhlasu vyučujícího používat, musí mít ztlumené zvonění, mobil má uložený v tašce. O přestávkách smí používat mobil pouze s předchozím souhlasem dohlížejících zaměstnanců školy. Pořizování záznamů při vyučování smí pouze s předchozím souhlasem vyučujícího. Jinak nesmí pořizovat jakékoliv záznamy z průběhu vyučování a přestávek.*

Porušení tohoto zákazu budeme považovat za velmi vážný přestupek, který oznámíme rodičům žáka (zákonným zástupcům). (Melechová Ruthová, A., Štická, L., 2021)

Tento dodatek připouští možnost používání mobilních telefonů, avšak pouze po předchozí domluvě s vyučujícími či jinými pracovníky, a to jak o hodinách, tak i o přestávkách. Je tedy na rozhodnutí vyučujících, kdy používání mobilů povolí.

Ve školním řádě je též zanesena úprava pohybu žáků během přestávek, kdy 10minutové přestávky slouží pouze pro hygienické potřeby žáků, nákup nápojů v automatu a přesuny do tříd. Žáci mají omezenou možnost pohybu po škole, musí se zdržovat na patře, kde mají výuku. O velké přestávce je možnost pohybovat se po chodbách

6.2 Dotazník

Díky vstřícnosti všech pedagogů jsem měla možnost dotazník žákům 6. – 9. ročníku osobně předat a byla jsem přítomna při jeho vyplňování. Žáci tak měli možnost doptat se na otázky, kterým dostatečně neporozuměli. Pro jednodušší organizaci a pro zajištění co nejvíce odevzdaných dotazníků jsem zvolila papírové verze, které žáci vyplnili a odevzdali. Návratnost dotazníku byla tedy 100%. Následně jsem odpovědi respondentů převedla do online verze dotazníku, díky níž vznikly souhrnné grafy odpovědí.

6.3 Pozorování

Před zahájením pozorování jsem dopředu žáky informovala, za jakým účelem budu ve třídě přítomna, seznámila jsem je se svým záměrem. Pozorování probíhalo přímo ve třídách jednotlivých ročníků. Po příchodu do třídy jsem zaujmula místo v rohu místnosti, abych měla dostatečný výhled na všechny žáky a zároveň nerušila přirozený průběh přestávky. Před každým pozorováním jsem si připravila pozorovací arch, který jsem si vytvořila. Po dobu 20 minut jsem zaznamenávala aktivitu žáků, kterou jsem pro lepší přehlednost rozdělila do 7 částí: komunikace mezi žáky, komunikace s vyučujícími, pohybová aktivita, herní aktivity, stravování, kázeňské problémy a bezpečnost žáků, použití mobilních telefonů. V některých případech bylo žádoucí, abych místo opustila a svou pozornost částečně zaměřila na dění na chodbách školy. V každé třídě jsem takto strávila každou velkou přestávku po dobu jednoho týdne.

Datum:	Třída:
Činnosti žáků	Četnost
komunikace mezi žáky	
komunikace s vyučujícím	
pohybová aktivita	
herní aktivity	
stravování	
kázeňské problémy, bezpečnost žáků	
použití mobilních telefonů	

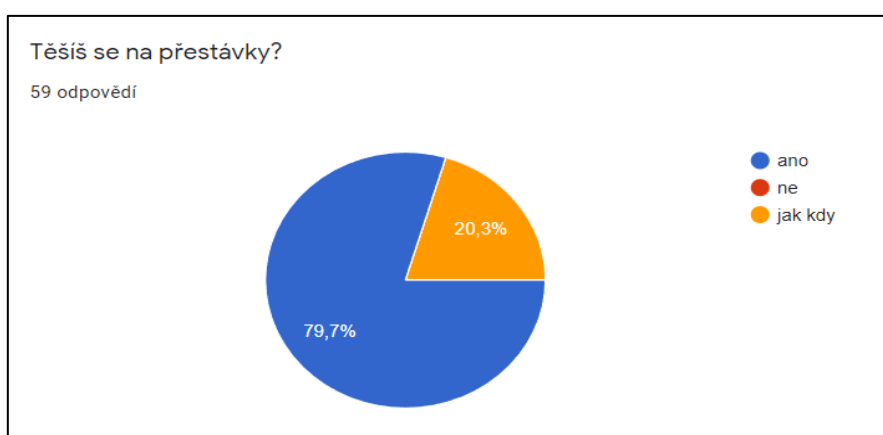
Tabulka 2 – Záznamový arch k pozorování

7 VÝSLEDKY

V následujících kapitolách jsou uvedeny informace o výsledcích dotazníku a výsledcích pozorování v jednotlivých třídách.

7.1 Výsledky dotazníku

Celkově se dotazníkového šetření zúčastnilo 59 respondentů (žáků) z 2. stupně. Většina respondentů uvedla, že se na přestávky těší, což potvrzuje oblíbenost této části pobytu ve škole.



Graf 1 - Souhrnné odpovědi na 3. otázku

Jako důvod, proč se na přestávky těší, uvádí možnost popovídat si s kamarády, odpočinek a používání mobilního telefonu.

Na otázku, zda někdy chtěli, aby přestávka už skončila, odpovědělo 10 žáků kladně. Jako důvod uváděli, že se kluci prali, byl moc velký hluk, nudili se nebo se těšili na následující hodinu.

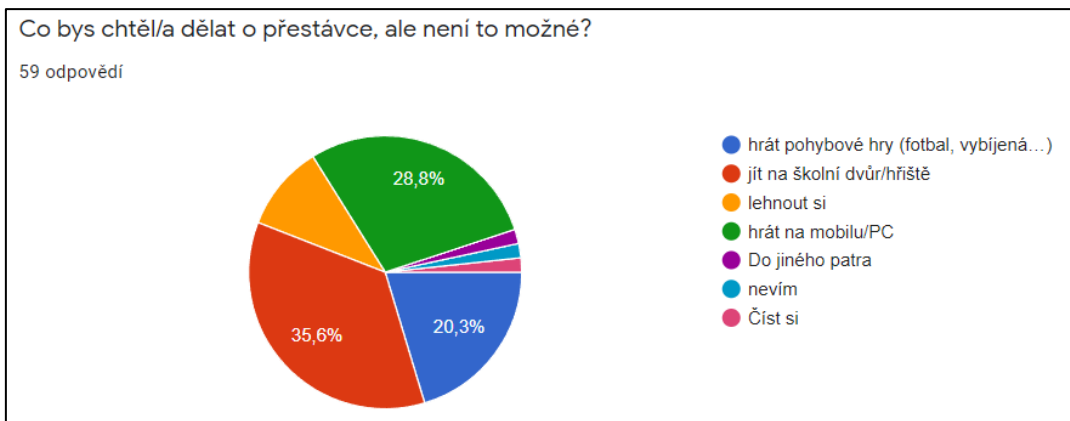
Otázka	Kladné odpovědi respondentů
Chtěl/a jsi někdy, aby přestávka už skončila? Proč?	Ano, protože jsem se nudila
	Ano, kluci se rvali
	Ano, protože mě nebaví, jak se kluci perou
	Ano, protože se těším na následující hodinu
	Třeba... Kvůli tomu, že se těším na nějakou hodinu, nebo mě třeba už vadí, jak celá třída řve, a začínají mě z toho bolet uši
	Asi ano, protože když je velká přestávka, tak se nasvačím a čekám, než zazvoní, třeba i pět minut.
	Ano, protože když jsem byla na chodbě a čekala na hodinu a nemohla jsem jít do třídy a byla tam jiná třída, už mi to občas stačilo
	Ano, byl blíž konec vyučování
	Ano. Kvůli nadměrnému hluku
Ano, chci domů	

Tabulka 3 – Souhrnné odpovědi na 5. otázku

O přestávkách by třetina žáků nejvíce uvítala možnost jít na školní dvůr/hřiště. Tato možnost je také uvedena ve školním řádě, avšak z dostupných informací je známo, že v současné chvíli není zajištěn dozorující vyučující, který by vykonával dohled na školním dvoře.

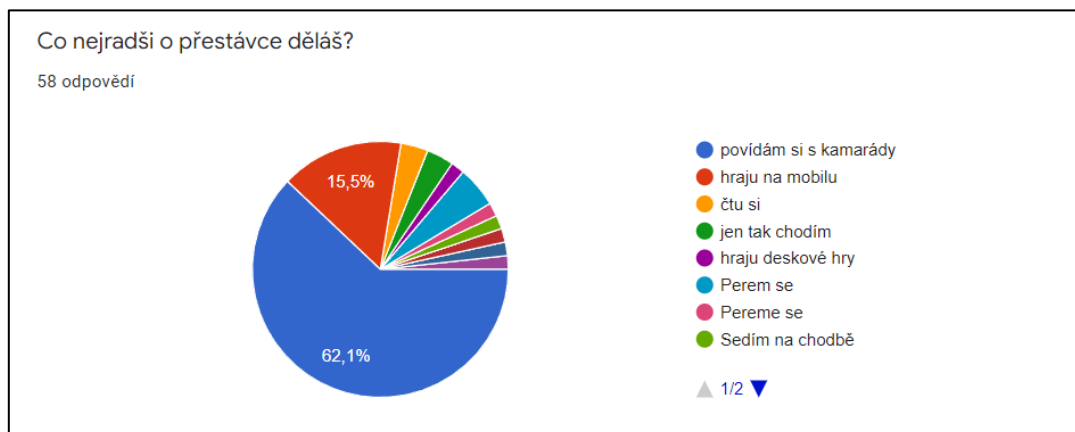
Další činnost, kterou by chtěli žáci dělat, ale není to možné, je hraní na mobilu nebo na PC. Avšak školní řád připouští možnost, že po svolení vyučujících lze mobil o přestávkách používat. Je tedy na každém učiteli, jak k tomuto přistoupí.

10 % (6) dotazovaných odpovědělo, že by si o přestávce nejrady leželi. Je tedy patrné, že je výuka náročná na pozornost, přichází únava a vyčerpání a ovlivňuje fyzický stav žáků.



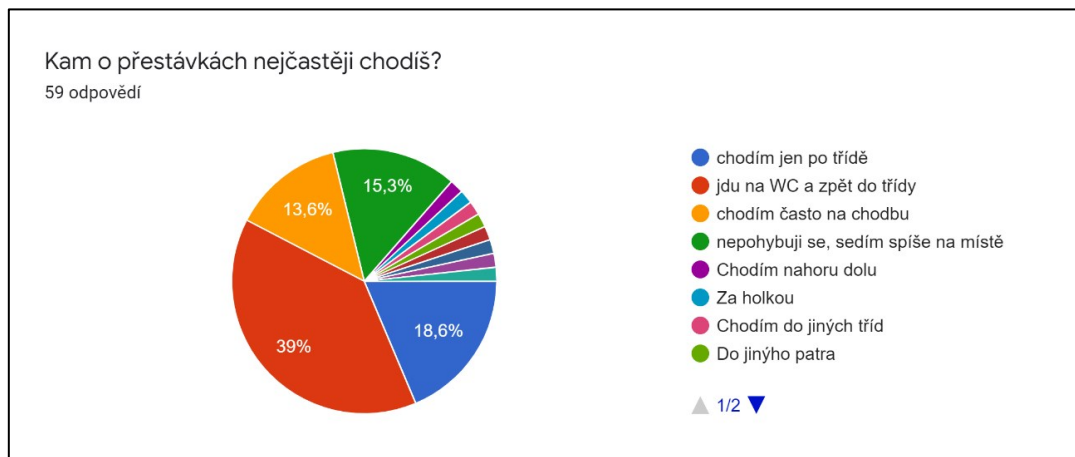
Graf 2 – Souhrnné odpovědi na 6. otázku

Činnost, kterou žáci dělají o přestávkách nejraději, je podle výsledků dotazníku povídání s kamarády. Přes 15 % (9) žáků spíše tráví čas na mobilu. Někteří v dotazníku uvedli, že se nejradši perou, což vypovídá o agresivitě mezi žáky v některých třídách.



Graf 3 – Souhrnné odpovědi na 10. otázku

Často jediný pohyb, který žáci o přestávkách mají, je návštěva toalety a následný návrat zpět do třídy, to uvedlo 39 % (23), necelých 19 % (11) respondentů uvedlo, že se pohybují během přestávek pouze po třídě.



Graf 4 – Souhrnné odpovědi na 13. otázku

7.1.1 Shrnutí dotazníku

Z dotazníku tedy vyplynulo, že žáci mají zájem trávit přestávky více pohybem, pokud jim tato možnost bude nabídnuta. Často se zdržují pouze ve třídě. Velkým fenoménem stále zůstává mobilní telefon, po kterém žáci nejčastěji sahají v případě, že se nudí.

7.2 Výsledky pozorování

V každé třídě 2. stupně jsem strávila pozorováním pět po sobě následujících velkých přestávek v délce 20 minut. Jednalo se o polostrukturované skupinové pozorování činností žáků, přičemž jsem zkoumala dění nejen ve třídě, ale i na chodbách školy. Pro lepší přehlednost jsem u každé třídy uvedla a popsala dílčí oblasti, na které jsem se při pozorování zaměřila.

7.2.1 6. třída

Do této třídy dochází celkem 17 žáků, z toho je 7 dívek. Po čas pozorování jich bylo ve škole přítomno mezi 13–15. Mezi žáky byla jedna dívka a jeden chlapec odlišné národnosti.

Komunikace mezi žáky

V průběhu přestávek se utvořilo několik skupinek žáků, které po celou dobu komunikovaly pouze spolu. Nejčastěji to byly skupiny dívčí a chlapecké. Dívky si kreslily, připravovaly si pomůcky na výuku nebo si opakovaly učivo. Ve třídě byli také dva žáci odlišné národnosti, z nichž jedna byla ukrajinská dívka, která se do komunikace nezapojovala. Ke konci přestávky si k dívce vždy přisedla jedna ze spolužaček a na chvíli se daly do hovoru. Ve třídě panovala přátelská atmosféra.

Komunikace s vyučujícím

Velmi často byla o přestávkách přítomna paní asistentka, která asistuje třídě po celou dobu vyučování. Navazovala se žáky kontakt, kontrolovala přípravu na hodiny, některým jedincům dovysvětlovala učivo či pomáhala s úkoly. Dvě dívky s ní byly v rozhovoru. Paní asistentka výrazně nezasahovala do přirozeného průběhu přestávky. Bylo patrné, že žáci mají s paní asistentkou velmi kladný vztah, nebáli se říct si o pomoc, respektovali její požadavky.

Pohybová aktivita

Žáci většinu přestávek trávili ve třídě, sedali si do skupinek nebo se zdržovali na svém místě. Jeden z chlapců využil k sezení sedací vaky, které byly k dispozici. Pouze dva chlapci třídu pravidelně opouštěli, odcházeli na chodbu, kde si povídali s ostatními spolužáky z jiných ročníků. O některých přestávkách byla možnost, aby si žáci zahráli nějaké hry v tělocvičně. Po zvonění všichni žáci usedli na svá místa a měli připravené pomůcky na hodinu.

Herní aktivity

Ve své kmenové učebně měli šestáci k dispozici sedací vaky, koberec a multifunkční hrací stůl se stolním fotbalem, metacím hokejem, stolním tenisem a dalšími deskovými hrami. Tato učebna sloužila jako odpočinková zóna pro žáky ze všech ročníků, kteří čekali na odpolední výuku. Avšak o přestávkách žáci možnost hraní nevyužili. Děvčata hrála o jedné přestávce piškvorky.

Stravování

Každou přestávku alespoň polovina žáků svačila, což potvrdilo výsledky dotazníku, kde žáci uvedli, že si nosí do školy svačinu každý den a svačí o velké přestávce.

Většinou to však byli dívky, které svačili, chlapci pouze výjimečně. Na stole měla většina dětí nějakou lahev s pitím.

Kázeňské problémy, bezpečnost žáků

Při činnostech a aktivitách, které žáci o přestávkách provozovali, nebyla žádným způsobem ohrožena jejich bezpečnost. Na tuto skutečnost dohlíželi i vyučující, kteří vykonávali dozor na chodbách. Jelikož byla celková atmosféra ve třídě klidná, nevyskytly se též žádné kázeňské problémy.

Použití mobilních telefonů

Přesto, že žáci dle školního řádu mohou používat mobilní telefon se souhlasem dozorcující osoby, nikdo z žáků tuto možnost nevyužil. Žáci si totiž zanesli do svých třídních pravidel, které měli ve třídě vyvěšené, že nebudou o přestávkách používat mobilní telefon. Toto zjištění mě velmi překvapilo, přičemž z chování žáků nebylo patrné, že by jim užívání mobilního telefonu výrazně chybělo.

7.2.2 7. třída

Sedmou třídu navštěvuje 19 žáků, z toho je 9 dívek. Při pozorování jich ve škole bylo přítomno mezi 12–15. Během týdne tráví žáci dvě velké přestávky na chodbě školy, jelikož je vstup do třídy bez vyučujícího zakázán.

Komunikace mezi žáky

V této třídě bylo výrazné dělení na chlapeckou a dívčí část třídy. Dívky utvořily dvě skupiny, každá u jedné lavice, přičemž se členky skupin v průběhu přestávky vzájemně neměnily. Chlapci naopak netvořili menší skupinky, všichni spolu komunikovali. Často ale používali vulgární výrazy, kterými se navzájem uráželi. Ve třídě byl celkově hluk, kdy jeden křičel přes druhého, vydávali různé skřeky.

Komunikace s vyučujícím

Jelikož byla stále platná opatření proti šíření nemoci COVID-19, tzn. nošení roušek ve společných prostorech školy, musel vyučující na dozor na tuto povinnost žáky upozorňovat. Jeden z žáků si odmítl roušku nasadit, odmlouval učitelce, která konflikt společně s žákem následně řešila v ředitelně. Celkově se chlapecká část chovala odmlouvavě a arogantně k ostatním vyučujícím, kteří přišli do styku s touto třídou. Po celou dobu přestávek byla přítomna asistentka pedagoga, která na žáky dohlížela.

Pohybová aktivita

Chlapecká část třídy byla velmi aktivní. Neustále někteří jedinci opouštěli třídu bez zjevného důvodu a vraceli se zpět. Několikrát za přestávku chlapci navštívili toalety. Častými posunky, gesty či náznaky pohybu na sebe reagovali, dokonce používali i gesta vulgární. Navzájem se pošťuchovali, vykopávali nohy, bouchali pěstí, pobíhali po třídě. Byla patrná jistá nevybouřenost a přemíra aktivity. Ke konci pozorování byla ve třídě neustále přítomna asistentka pedagoga, která dohlížela na klidnější průběh.

Herní aktivity

Dva chlapci si od vyučující půjčili malý míček a v rohové části chodby si spolu házeli. Jelikož byla třída velmi aktivní, o velké přestávce přišel někdo z dozorujících učitelů nebo asistentka pedagoga a nabídli chlapecké části třídy možnost strávit přestávku v tělocvičně, kde chlapci hráli fotbal nebo florbal. Takto se tedy předcházelo nežádoucímu chování, které by se mohlo o přestávkách vyskytnout.

Stravování

Ve třídě většina žáků měla svačinu každý den, někteří svačili již před velkou přestávkou. Na svém místě se však zdržovaly jen dívky, chlapci chodili často se svačinou po třídě nebo na chodbu, což se zdálo být nebezpečné, jelikož při tom prováděli další činnosti, bylo tak ohroženo jejich zdraví. Mezi žáky se často objevoval slazený nápoj (Coca-Cola, Fanta apod.), což není zcela vhodná součást pitného režimu.

Kázeňské problémy, bezpečnost žáků

Chlapci se celkově během přestávek chovali velmi nevhodně, často svým chováním ohrožovali sebe nebo ostatní spolužáky. Dozorující učitel musel mnohdy zasáhnout, aby chování chlapců usměrnil. Toto chování bylo nejčastěji řešenou poznámkou, která byla zapsána do informačního systému, čímž byli zároveň informováni i rodiče.

Použití mobilních telefonů

Žáci sedmé třídy při používání mobilních telefonů nedodržovali školní řád, který použití mobilu dovoluje pouze se svolením vyučujícího na dozoru, přičemž se ani jeden z žáků nezeptal. Dozorující učitel tuto skutečnost nijak neřešil. V případě, že byla paní asistentka ve třídě, žáci se ptali jí. Chlapci většinou hráli hry, pouštěli písničky nebo sledovali videa, dívky spíše navštěvovaly různé sociální sítě.

7.2.3 8. třída

Celkem je v této třídě 22 žáků, z toho je 12 dívek. Po čas pozorování jich bylo ve škole přítomno mezi 14–16 žáky, avšak třída se na hlavní předměty dělila na dvě skupiny, tudíž při pozorování ve třídě se počet žáků pohyboval okolo 9.

Komunikace mezi žáky

Ve třídě panovala klidná atmosféra. Komunikace mezi žáky nebyla nijak výrazná. O některých přestávkách bylo ve třídě ticho, každý se věnoval nějaké činnosti individuálně. Skupinka chlapců ve své komunikaci používala vulgární slova, často romského původu. V jedné z tříd, kde se žáci zdržovali, bylo uskupení lavic do čtveřice, což napomáhalo k navázání rozhovorů mezi spolužáky.

Komunikace s vyučujícím

O přestávkách několikrát třídu navštívil dozor, žáci měli v tu dobu zhasnuto, dozorující učitel i přes prosbu žáků vždy rozsvítil. Po odchodu si žáci opět zhasli. Tato situace se po dobu mého pozorování několikrát opakovala, přičemž mi připadala velmi pozoruhodná.

O některých přestávkách byla přítomna paní učitelka třídní, která společně s dětmi řešila třídnické záležitosti. Bylo patrné, že žáci mají ke své třídní respekt.

Pohybová aktivita

Po většinu přestávky se žáci zdržovali na svém místě, jedna z žákyň trávila přestávky na chodbě, kde si povídala s ostatními spolužáky z vedlejší třídy. Občas jsem zaznamenala pohyb po třídě, kdy si různé dvojice sesedávaly k sobě a vzájemně si něco ukazovaly na mobilu. Dva chlapci často vylézali ze třídy či stáli mezi dveřmi a sledovali dění na druhém konci chodby. V jedné třídě byl k dispozici malá pohovka z molitanu, kterou žáci využili na relaxaci.

Herní aktivity

Ve své kmenové třídě měli žáci k dispozici stolní hry, které ale po celou dobu pozorování nepoužili. Paní učitelka třídní, která byla přítomna během jedné přestávky, sdělila, že žáky tyto stolní hry nebaví.

Stravování

Většinu pozorovaných přestávek žáci nesvačili, v dotazníku část uvedla, že svačí spíše o některé z malých přestávek. Chlapci často jen pili, u některých se objevil i tzv. energy drink, který následně jeden z dozorujících učitelů zabavil a odevzdal třídní učitelce. Žáci byli upozorněni na nevhodnost konzumace tohoto typu nápoje.

Kázeňské problémy, bezpečnost žáků

V průběhu přestávek nevznikaly výrazné kázeňské problémy, jelikož se žáci zdržovali většinu přestávky na svém místě. Během přestávek žáci porušili školní řád, když použili mobilní telefon bez povolení dohlížejícího učitele. Konflikt vznikl o jedné přestávce, kdy jeden z chlapců fyzicky napadl svého spolužáka. Tento spor byl následně řešen s třídní učitelkou.

Použití mobilních telefonů

Po příchodu do třídy většina žáků vyndala mobilní telefon z tašky a bez povolení dozoru ho začala používat. Takto žáci strávili poměrně velkou část přestávky. Nejčastěji hráli mobilní hry nebo sledovali různé sociální sítě. Až po příchodu dozoru na chodbě se jeden z žáků zeptal, zda může používat mobilní telefon.

7.2.4 9. třída

Do této třídy dochází 22 žáků, z toho je 12 dívek. Po čas pozorování jich bylo ve škole přítomno mezi 15–8 žáky. I tato třída se dělila na dvě skupiny v předmětech matematika a český jazyk, během přestávek tak bylo ve třídě přítomno okolo 9 žáků. Třidu navštěvují 3 ukrajinští žáci, kteří mají problémy s porozuměním českému jazyku.

Komunikace mezi žáky

Pokud třída trávila přestávku pohromadě, bylo opět patrné dělení do několika skupin. Tři dívky stály u okna, kde byl široký parapet, na kterém jedna z dívek měla sešit a něco zapisovala, ostatní ji pozorovaly a povídaly si. Zbylí žáci seděli na svých místech a nekomunikovali mezi sebou. O jedné přestávce bylo ve třídě úplné ticho, všichni si opakovali učivo. Z teoretické části je již známo, že takovýmto způsobem strávené přestávky nejsou dostatečně efektivní a žáci nemají potřebnou relaxaci a odpočinek od učení.

Komunikace s vyučujícím

O některých přestávkách byla ve třídě přítomna asistentka pedagoga, která pomáhala žákům – cizincům v přípravě na výuku. Ostatní žáci se paní asistentky doptávali na podrobnosti ohledně učiva.

Pohybová aktivita

Během přestávek se žáci zdržovali spíše na svých místech nebo na sedacích vacích. Jeden z žáků se po celou dobu přestávek pohyboval po chodbě nebo seděl na lavičce, tři žáci třídu pravidelně opouštěli a vraceli se zpět. Paní asistentka si vzala na pomoc dva chlapce ze třídy a šli společně sbírat plasty po škole. Jediným častým pohybem byla návštěva toalety, tento druh pohybu jsem pozorovala spíše u dívek.

Herní aktivity

Jeden z chlapců si o přestávce vyrobil kouli z lepící pásky a házel si s ní o stěnu. Po nějaké době se k němu přidali další dva chlapci a začali si házet navzájem. K dispozici byl multifunkční hrací stůl, ani tito žáci jej ale nevyužili.

Stravování

O pozorovaných přestávkách dívky svačily častěji než chlapci. Počet svačících žáků se pohyboval kolem pěti, z dotazníku totiž vyplynulo, že poměrná část z žáků svačí jindy než o velké přestávce. Opět se vyskytovaly spíše slazené nápoje obsahující vysoký podíl cukru.

Kázeňské problémy, bezpečnost žáků

Protože byl pohyb žáků po třídě minimální, nebyla ohrožena bezpečnost žáků. Nevyskytli se žádné slovní či fyzické konflikty. Jelikož žáci používali mobilní telefon bez povolení učitele, porušili tím školní řád.

Použití mobilních telefonů

Během přestávek použili 4 žáci mobilní telefon, opět to bylo bez svolení dohlížejícího učitele. Tito žáci strávili touto činností celou přestávku. Jeden z žáků měl nasazená sluchátka, nesledoval dění ve třídě.

8 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce si klade za cíl přiblížit průběh trávení přestávek žáků na 2. stupni vybrané základní školy. Jedním z důvodů, proč jsem si vybrala toto téma, bylo, že problematika trávení přestávek je na školách spíše okrajová záležitost a není ji věnována dostatečná pozornost, přesto, že z teoretické části této bakalářské práce vyplynula její důležitost, kterou zmiňují i někteří odborníci

Z pozorování na vybrané ZŠ je jasné, že žákům není nabízeno dostatečné množství aktivit, které by mohli během přestávek provozovat. Tuto absenci nejčastěji nahrazují použitím mobilního telefonu, což vede k neefektivnímu využití volného času. Při nedostatečné vytíženosti či zaměstnanosti žáků během přestávek také dochází ke zvýšenému výskytu kázeňských problémů.

Z dotazníku vyplynulo, že se někteří žáci o přestávkách nudí, raději by přestávky nechtěli, protože to prodlužuje pobyt ve škole a žáci se spíše těší domů. Je to tedy další náznak toho, že bychom se problematikou trávení přestávek měli více zabývat.

Jedná se hlavně o aktivní pohyb, který by měl být nedílnou součástí přestávek. Není žádoucí, aby se přestávka stala jakýmsi překotným obdobím mezi vyučovacími hodinami. Žáci mají zájem pohybovat se o přestávkách.

Je tedy zapotřebí, aby někteří učitelé narušili svou zónu komfortu a věnovali více čas dětem i o přestávkách. Tím je myšlen hlavně rozpis dohledů např. na školním hřišti nebo dvoře.

Obecně převládá názor, že na správném trávení volného času není nic složitého, ale zvláště u žáků bychom měli klást důraz na to, aby přestávka sloužila svému primárnímu účelu, protože zvolení vhodných aktivit během přestávek může výrazně ovlivnit průběh následujících vyučovacích hodin.

Vedení vybrané základní školy jsem seznámila s výsledky této bakalářské práce a navrhla jsem postup, jak by žáci mohli efektivně využít volný čas během přestávek. Společně jsme sestavili několik možností, které by mohli žáci využít. Jednou z možných změn by bylo prodloužení velké přestávky na 30 minut. Tím by poté zbyl čas na případné přezutí žáků při přechodu ze školy na školní dvůr či hřiště. Další variantou by mohlo být společné trávení přestávek napříč ročníky v různých částech budovy s konkrétní aktivitou. Například by bylo možné o přestávce navštěvovat tělocvičnu, podívat se na krátký film či seriál, číst si nebo si hrát v klidném koutku nebo se „vyřádit“ v místnosti s boxovacím pytlek či molitanovými kostkami. S těmito variantami ale učitelé příliš nesouzněli. Měli obavu, zda to nenaruší vztahy mezi jednotlivými třídami, a zda nedojde ke zvýšení nekázně. Argumentovali také tím, že budou potřeba další dozory navíc, kteří budou mít aktivitu na starosti. Dále pak diskutovali nad tím, jak zajistit vhodnou obuv pro žáky, aby nedošlo k nežádoucímu zranění. Reakce byly tedy spíše rozpačité a negativní, do příštího roku se někteří z vyučujících chtějí pilotně zapojit do změny organizace přestávek a tento model vyzkoušet. Žáky je potřeba postupně učit, jak jednoduše docílit toho, že využijí přestávku ke svému prospěchu a nabídnout jim aktivitu, které by mohli dělat.

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Bendl, S. (2004). *Jak předcházet nekázni, aneb, Kázeňské prostředky*. ISV.
- Blatchford, P., and Sharp, S. (Eds.). (2005). *Breaktime and the school: understanding and changing playground behaviour*. Routledge.
- Čáp, J., a Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Portál.
- Dandová, E. (2008). *Bezpečnost a ochrana zdraví dětí ve školách*. ASPI.
- Gavora, P. a Jůva, V. (1996). *Výzkumné metody v pedagogice*. Paido.
- Grecmanová, H. (2004, 11. listopadu). *Vliv prostředí školy na její klima*. Metodický portál. <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/124/VLIV-PROSTREDI-SKOLY-NA-JEJI-KLIMA.html>
- Hnátek, J. (1992). *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. SPN
- Ježová, S. (2011). *Možnosti monitoringu pohybové aktivity dětí mladšího školního věku* [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/aohfe/>
- Kantor, M. (1995). *Co má znát a umět každý učitel: texty ke kursu legislativy*. Západočeská univerzita.
- Kopecký, K. a Szotkowski, R. (2019, 11. června). *České děti v kybersvětě (výzkumná zpráva)*. E-bezpečí.cz. <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file>
- Linhart, J., Vodáková, A., Petrušek, M., a Sociologický ústav Akademie věd ČR. (1996). *Velký sociologický slovník*. Karolinum.
- Maleňáková, Š., Zatloukal, T., Andrys, O., Vašíčková, J. a Vlček, J. (2021, březen). *Metodické doporučení ČŠI: Inspirace pro podporu žáků pohybových dovedností v rámci různých školních aktivit*. Edu.cz. <https://www.edu.cz/methodology/inspirace-pro-podporu-pohybovych-dovednosti-zaku-v-ramci-ruznych-skolnich-aktivit/>

- McMullen, J., Kulinna, P. and Cothran, D. (2014). *Chapter 5 Physical Activity Opportunities During the School Day: Classroom Teachers' Perceptions of Using Activity Breaks in the Classroom*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(4), 511-527. <http://dx.doi.org/10.1123/jtpe.2014-0062>
- Melechová Ruthová, A., Štická, L. (2020). *Školní řád při ZŠ Kutná Hora Kamenná stezka 40*. <https://zsks.kutnahora.cz/skola/novy-skolni-rad-platny-od-1-9-2016/skolni-rad-1-9-2020.pdf>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (2005, 22. prosince). *Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních*. <https://www.msmt.cz/file/38377>
- Mišurcová, V., Fišer, J. a Fixl, V. (1989). *Hra a hračka v životě dítěte*. SPN.
- Míček, L. (1986). *Duševní hygiena*. SPN.př
- Mužík, V., Šeráková, H., a Janošková, H. (2019, 5. září). *Abeceda pohybové aktivity dětí*. MUNI. <http://is.muni.cz/elportal/?id=1549777>
- Nelešovská, A. (2005). *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Grada.
- Pávková, J. (2002). *Pedagogika volného času*. Portál.
- Podlahová, L. (2004). *První kroky učitele*. Trion.
- Průcha, J. (1995). *Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe*. Karolinum.
- Průcha, J., Mareš, J. a Walterová, E. (1998). *Pedagogický slovník*. Portál.
- Průcha, J. (2009). *Moderní pedagogika*. Portál.
- Skalková, J. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. SPN.
- Spousta, V. (1996). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Masarykova univerzita.
- Tomajko, D. a Dobrý L. (2008). *Volné dětské hraní. Tělesná výchova a sport mládeže*. *odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 2008, 74(2), 18-21.

Vyhláška 256/2012, kterou se mění vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění vyhlášky č. 454/2006 Sb. (2012). https://aplikace.mvcr.cz/sbirkazakonu/SearchResult.aspx?q=256/2012&typeLaw=zakon&what=Cislo_zakona_smlouvy

Vyhláška 48/2005 o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky. (2005). https://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/SearchResult.aspx?q=48/2005&typeLaw=zakon&what=Cislo_zakona_smlouvy

Vyhláška č. 320/2008 Z. z. Ministerstva školstva Slovenskej republiky o základnej škole. (2008). <https://www.zakonypreludi.sk/zz/2008-320>

10 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ČŠI – Česká školní inspekce

CŽV – celoživotní vzdělávání

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

11 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Souhrnné odpovědi na 3. otázku

Graf 2 - Souhrnné odpovědi na 6. otázku

Graf 3 – Souhrnné odpovědi na 10. otázku

Graf 4 – Souhrnné odpovědi na 13. otázku

12 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Přehled počtu žáků k 1. 9. 2021

Tabulka 2 – Záznamový arch k pozorování

Tabulka 3 – Souhrnné odpovědi na 5. otázku

13 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Dotazník pro žáky

Příloha 1 – Dotazník pro žáky

1. Jsem:

chlapec

dívka

2. Chodím do:

6. třídy

7. třídy

8. třídy

9. třídy

3. Těšíš se na přestávky?

ano

ne

jak kdy

4. Kvůli čemu se těšíš/netěšíš na přestávky?

5. Chtěl/a jsi někdy, aby přestávka už skončila? Proč?

6. Co bys chtěl/a dělat o přestávce, ale není to možné?

- hrát pohybové hry (fotbal, vybíjená...) jít na
- školní dvůr/hřiště
- lehnout si
- hrát na mobilu/PC
- Jiné:

7. Co by se o přestávce dělat nemělo?

8. Kolik bys chtěl/a mít přestávek během vyučování? Proč?

9. Jak dlouho by, podle tebe, měla trvat přestávka? Proč?

10. V jaké části přestávky si nejčastěji připravuješ pomůcky na hodinu?

- na začátku přestávky
- v průběhu přestávky
- ke konci přestávky
- až zazvoní na hodinu
- nepřipravuju si

11. Děláš si domácí úkoly o přestávce?

1 2 3 4 5

Vždycky Nikdy

12. Co nejradši o přestávce děláš?

- povídám si s kamarády hraju na
- mobilu
- čtu si
- jen tak chodím
- hraju deskové hry
- Jiné:

13. Kam o přestávkách nejčastěji chodíš?

- chodím jen po třídě
- jdu na WC a zpět do třídy
- chodím často na chodbu
- nepohybují se, sedím spíše na místě
- Jiné:

14. Nosíš si do školy svačinu?

- ano, každý den
- ano, často
- ano, ale jen někdy ne,
- nenosím si svačinu

15. Kdy ve škole nejčastěji svačíš?

- před začátkem vyučování
- o velké přestávce
- o některé malé přestávce nesvačím
- vůbec

16. Kde ve škole nejčastěji svačíš?

- na svém místě ve třídě
- na jiném místě ve třídě
- na chodbě
- na záchodě
- Jiné:

17. Nosíš si do školy pití?

- ano, každý den
- ano, často
- ano, ale jen někdy
- ne, nenesím si pití