

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2023

Shkliar Alexandra

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Tvorba metodické podpory pro realizaci pohybových programů
děti mladšího školního věku v češtině, ukrajinštině a ruštině**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D

Konzultant práce:

PhDr. Kamil Kotlík, Ph.D

Vypracovala:

Shkliar Alexandra

Praha, prosinec 2023

Prohlášení

Čestně prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

Podpis.....

Alexandra Shkliar

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce PhDr. Jitce Vařekové, Ph.D. za odborné vedení práce, kritiku a rady. Dále bych chtěla poděkovat konzultantovi této bakalářské práce PhDr. Kamilu Kotlíkovi, Ph.D. za odborné konzultace. Chci také poděkovat své rodině a blízkým za jejich neustálou podporu.

Abstrakt

Název: Tvorba metodické podpory pro realizaci pohybových programů dětí mladšího školního věku v češtině, ukrajinštině a ruštině

Cíl: Cílem bakalářské práce je tvorba vhodné a srozumitelné metodické podpory k podpoře pohybové aktivity u ukrajinských dětí v azylu v ČR.

Metody: Bakalářská práce se skládá se ze tří částí a má teoreticko-empirický charakter. V první, teoretické části je využit kvalitativní přístup (literární rešerše). Ve druhé části byl na základě rešerše vytvořen návrh metodické podpory, který byl následně přeložen tak, aby byl k dispozici ve třech jazycích: češtině, ukrajinštině a ruštině. Ve třetí, empirické části byl využit kvantitativní přístup ve formě anonymní ankety dotazníkového typu.

Výzkumný vzorek pro empirickou část byl získán metodou záměrného výběru. Respondenty byly zejména osoby z oblasti školství, které pracují s dětmi, osoby z rodin postižených válkou (uprchlíci z napadené země), rodiny pocházející ze země, jež válku začala a rodiny českých občanů, jejichž děti trpěly psychickými problémy ve spojitosti s válkou.

Výsledky: Anketního šetření se zúčastnilo 41 respondentů, z toho 12 z České republiky, 15 z Ukrajiny, 4 z Běloruska, 8 z Ruska, 1 z Kazachstánu a 1 ze Slovenska. Přičemž 19 (46,3 %) z nich se věnuje pohybovým aktivitám dětí ve volném čase, 10 (24,3 %) pracovní, 6 (14,6 %) se vůbec s tímto tématem nepotkává a 6 (14,6 %) uvedlo možnost „jinde“. Dotazovaní rodiče, pedagogičtí pracovníci a jiné osoby byli přesvědčeni o důležitosti zapojení pohybové aktivity do dětského života. Celkem 17 z 41 respondentů (41,4 %) se s podobnou metodickou podporou dosud nesešlo, což ukazuje, že je pro ně vytvořená metodická podpora na toto téma zatím v zásadě jedinečná. Dále, 39 (95,1 %) respondentů označilo její jazykovou úroveň jako dobrou či výbornou, 40 (97,5 %) respondentů je přesvědčeno o odborném přínosu, 36 (87,8 %) respondentů by doporučovali dále metodickou podporu. Druhým podstatným přínosem materiálu je to, že nabízená metodická podpora je socializačním prostředkem pro vytváření vztahů mezi cizinci a občany Česka.

Závěr: Tato bakalářská práce ukazuje, že je potřeba vytvářet náměty pro sportovní hry a aktivity formou metodické podpory. Dále byl prokázán význam zapojení a dlouhodobého zařazení pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku. Deprese, úzkosti a traumata nelze řešit pohybovými aktivitami, ale pohyb může být jedním ze způsobů, jak příznaky těchto stavů zmírnit. Vypracovanou metodickou podporu lze považovat za použitelnou v různých (např. kulturních) prostředích.

Klíčová slova: metodická podpora, stres, prevence, žáci, pohybová aktivita, válka, válečné trauma, posttraumatická stresová porucha.

Abstract

Title: Creation of methodological support for the implementation of movement programs for children of younger school age in Czech, Ukrainian and Russian

Aim: The aim of the bachelor thesis is to create appropriate and comprehensible methodological support to promote physical activity among Ukrainian children in asylum in the Czech Republic.

Methods: The bachelor thesis consists of three parts and has a theoretical-empirical character. In the first, theoretical part a qualitative approach (literature search) is used. In the second part, based on the research, a proposal for methodological support was created, which was subsequently translated to be available in three languages: Czech, Ukrainian and Russian. In the third, empirical part, a quantitative approach in the form of an anonymous questionnaire-type survey was used.

The research sample for the empirical part was obtained by the method of purposive sampling. The respondents were mainly persons from the field of education who work with children, persons from families affected by the war (refugees from the invaded country), families from the country that started the war and families of Czech citizens whose children suffered from psychological problems related to the war.

Results: 41 respondents took part in the survey, 12 from the Czech Republic, 15 from Ukraine, 4 from Belarus, 8 from Russia, 1 from Kazakhstan and 1 from Slovakia. Of these, 19 (46.3 %) are involved in children's physical activities in their free time, 10 (24.3%) work, 6 (14.6%) do not deal with this topic at all, and 6 (14.6%) indicated the option "elsewhere". Parents, educational staff and others interviewed were convinced of the importance of including physical activities in children's lives. A total of 17 out of 41 respondents (41.4%) had not encountered similar methodological support before, which shows that the methodological support developed for them on this topic is still basically unique. Furthermore, 39 (95.1%) of the respondents described its linguistic level as good or excellent, 40 (97.5%) of the respondents are convinced of its professional contribution, 36 (87.8%) of the respondents would recommend further methodological support. The second significant

contribution of the material is that the methodological support offered is a socialising tool for creating relations between foreigners and Czech citizens.

Conclusion: In this bachelor thesis, the necessity of the theme of sports games and activities in the form of methodological support has been identified, as well as the importance of engaging and continuing to use physical activities in younger school-age children. It can be said that the methodological support developed can be considered significant and useful, in different cultural and other environments.

Keywords: methodical support, stress, prevention, pupils, physical activity, the trauma of war, post-traumatic stress disorder.

Seznam zkratk

Aj.	A jiné
Atd.	A tak dále
CISM	Critical Incident Stress Management
EU	Evropská unie
MET	Metabolický ekvivalent
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Např.	Například
OSPOD	Orgán sociálně-právní ochrany dětí
PA	Pohybová aktivita
PPP	Pedagogicko-psychologická poradna
PTSP	Posttraumatická stresová porucha
SSRI	Selective serotonin reuptake inhibitors
Tj.	To je, to jest

Obsah

1 ÚVOD	12
2 TEORETICKÁ ČÁST	14
2.1 Dítě mladšího školního věku po stránce biologické, psychologické i sociální	14
2.1.1 Biologické charakteristiky	14
2.1.2 Psychologické charakteristiky	15
2.1.3 Sociální charakteristiky	16
2.2 Psychický stres a jeho následky	17
2.2.1 Definice stresu.....	17
2.2.2 Příčiny stresu	19
2.2.3 Příznaky stresu	19
2.2.4 Adaptace na stres a jeho prevence	20
2.3 Posttraumatická stresová porucha	20
2.3.1 Charakteristické znaky PTSP	20
2.3.2 Prevence PTSP.....	21
2.3.3 Terapie PTSP.....	22
2.4 Pohybová aktivita	22
2.4.1 Základní informace o pohybové aktivitě.....	22
2.4.2 Biologické, psychologické a sociální benefity PA.....	24
2.4.3 Pohyb a děti.....	25
2.5 Výuka ukrajinských dětí mladšího školního věku v ČR	26
2.6 Psychosociální aspekty související se situací ukrajinských dětí v ČR	27
2.6.1 Děti a válka.....	27
2.6.2 Traumatizované dítě, spouštěč traumatu a smrt blízkého	30
2.6.3 Pomoc ukrajinským dětem ze strany státních a nestátních organizací	34
3 PRAKTICKÁ ČÁST	36
3.1 Cíle	36
3.2 Výzkumné otázky	36
3.3 Metody výzkumu	36
3.4 Metody sběru dat.....	37
3.4.1 Anketa.....	37
3.5 Charakteristika výzkumného souboru	37
4 VÝSLEDKY	39
4.1 Vyhodnocení ankety	39

4.1.1 Hodnocení metodické podpory v českém jazyce.....	39
4.1.2 Hodnocení metodické podpory v ukrajinštině.....	42
4.1.3 Hodnocení metodické podpory v ruštině.....	45
5 DISKUSE	48
5.1 Odpovědi na výzkumné otázky	48
5.2 Zhodnocení výsledků.....	54
5.3 Limity a silné stránky výzkumu.....	55
6 ZÁVĚR.....	56
7 ZDROJE.....	57
8 Přílohy	63
8.1 Seznam tabulek.....	63
8.2 Seznam obrázků	63
8.3 Seznam grafů	63

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybrala na základě současné geopolitické situace, která je podle mého názoru vážná. Zásadní motivací pro mě představovalo vypuknutí ozbrojeného konfliktu na Ukrajině v únoru 2022, který zasáhl do životů milionů Evropanů. Na situaci následně navázala vlna uprchlíků z Ukrajiny do blízkých i vzdálenějších evropských zemí. V nezáviděníhodné situaci ztráty domova, zázemí i sociálních vazeb se ocitly tisíce ukrajinských dětí. Přestože byla uprchlíkům poskytnuta podpora ze strany vlád, nevládních organizací i jednotlivců, zásadnímu otřesení životními jistotami těchto dětí a jejich důsledkům se zcela vyhnout nelze.

Upřímně věřím, že již během psaní práce se objeví příslib zlepšení situace, ale dlouhodobé následky jako například stres, obavy, psychické poruchy a zdravotní potíže lze očekávat i v budoucnosti.

Velmi dobře si uvědomuji, že pohybová aktivita může působit kladně na lidské zdraví a má pozitivní vliv. Následky situace, kterou teď prožíváme, se však budou zcela určitě projevovat ještě za několik dalších let.

Tato bakalářská práce se zabývá významným problémem poslední doby. V důsledku vzniklé situace mohou žáci z Ukrajiny, kteří se nacházejí v azylu v České republice, trpět psychickými poruchami, problémy s integrací či jazykovými bariérami.

Práce se zabývá dětským zdravím a psychickým stavem. Ve stávající situaci pohybová aktivita jak ve škole, tak i v běžném životě může hrát důležitou roli pro zvládnutí stresu, strachu a válečného syndromu, které zmapujeme v teoretické části této práce.

Hlavním cílem praktické části je vlastní tvorba metodické podpory. Metodická podpora pro mladší školní věk má za cíl zlepšit kvalitu života pomocí desatera pravidel pohybu. Dopis v sobě zahrnuje řadu cvičení a různých her. Metodická podpora bude vytvořena a uvedena v následujících jazycích: čeština, ruština, ukrajinština, takže daná podpora překoná jazykovou bariéru ukrajinských dětí v České republice. Pomocí anketního šetření byla zjištěna její srozumitelnost a využitelnost. Jednoduché popisy, obrázky a rady, jak vlastní zdraví podpořit, v sobě nesou hlavně zábavnou edukativní činnost pro děti.

Podpora by měla sloužit pro učitele ve škole a různých sportovních centrech volnočasové aktivity. Dále pak pro obecnou populaci nejen dětí v azylu, ale i pro další cizince v České

republice. Pohybová aktivita je vhodná pro všechny; jak pro jedince, tak i pro celou rodinu. Metodický dopis může být prospěšný a využitelný pro širokou populaci v různých zařízeních.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Dítě mladšího školního věku po stránce biologické, psychologické i sociální

Mladší školní věk ve vývoji dítěte začíná nástupem do školy, ke kterému typicky dochází ve věku šesti let. Toto období je spojeno se specifickými nároky, rozšířením sociálních hranic dítěte a jeho adaptací ve společnosti. Dítě se učí hodnotit sebe samo a své schopnosti, učí se být nezávislou, samostatnou a zodpovědnou osobou. V mladším školním věku mají děti značný potenciál v rozvoji (Langmeier a Krejčířová, 2006).

2.1.1 Biologické charakteristiky

Pozoruhodný je též nerovnoměrný psychofyziologický vývoj u různých dětí, zejména rozdíly ve vývoji mezi chlapci a dívkami (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Během mladšího školního věku dochází k intenzivnímu biologickému vývoji dětského organismu, centrálního a vegetativního nervového systému, kostního i svalového systému, vnitřních orgánů. Přibližně v sedmi letech dochází k pozastavení aktivního fungování brzlíku. To vede k tomu, že se začínají aktivně rozvíjet pohlavní a další žlázy s vnitřní sekrecí, například hypofýzy a kůry nadledvin, což je pak základem pro produkci takových pohlavních hormonů, jako jsou androgeny a estrogeny (Jeřábek, 2008).

Nervový systém dítěte mladšího školního věku je nestabilní. To je pak příčinou rychlé únavy a neschopnosti vykonávat monotónní práci po dlouhou dobu. Mladší školáci se snadno rozptylují a nemohou jednoduše přepnout z jedné činnosti na druhou. Kromě toho často spěchají, jsou nepřesní (Kaňák, 2014).

U dětí mladšího školního věku dochází ke zpomalení růstového tempa a tělesné hmotnosti oproti předškolnímu věku. Relativní obsah podkožního tuku se stále snižuje a ve stejné době se začínají projevovat individuálně typologické rysy postavy. Z hlediska proporcí je soustava dítěte již velmi podobná soustavě dospělé osoby, i když ve srovnání s ní má dítě kratší končetiny. Chlapci mají užší ramena a dívky menší boky. Ve stejné době pokračuje změna mléčných zubů na stálé. Velikost lebky se stává velmi podobnou velikosti lebky dospělé osoby, protože lebeční kosti v tomto věku již srostly (Hájková, 2020).

Vzhledem k tomu, že páteř stále roste, mladší školní věk je zvláště významný pro držení těla dítěte. Podle Jeřábka (2008) je to spojeno hlavně s tím, že jedním z rysů mladšího školního

věku je právě snížení objemu pravidelné pohybové aktivity a zvýšení objemu času, který děti tráví ve statických polohách; například děti často sedí v lavici, čtou, sledují televizní pořady nebo se dívají do počítače. Významné změny kosterních svalů umožňují mladším školákům maximalizovat pohyblivost. Ve věku 8–10 let, za předpokladu optimální změny režimů svalové činnosti, děti dosahují vysoké úrovně výkonu. Významným fyzickým rysem mladších školáků je zvýšený růst svalů. Mozek dítěte v tomto věku spotřebovává kyslík přibližně dvakrát intenzivněji ve srovnání s mozkem dospělého člověka. V jiných orgánech dětí tohoto věku také probíhají intenzivnější oxidační procesy (Michal, 2017).

2.1.2 Psychologické charakteristiky

Během mladšího školního věku dochází k významným změnám nejen ve fyzickém, ale také duševním vývoji dítěte. V první řadě se kvalitativně transformuje kognitivní sféra, vytváří se osobnost, vytvářejí se sociální vztahy s vrstevníky a dospělými. Přejít na systematické učení klade vysoké nároky na duševní výkonnost dětí, která je u mladších školáků stále nestabilní, protože odolnost vůči únavě je nízká. Jakkoliv se s postupem času tyto parametry zlepšují, celkově je produktivita a kvalita práce mladších školáků zhruba o polovinu nižší než ukazatele středoškoláků (Pugnerová, 2019).

Podle Pugnerové a Duškové (2019) se klíčovou v mladším školním věku stává vzdělávací činnost, protože určuje zásadní změny, ke kterým dochází ve vývoji dětské psychiky. Důležité také je, že v mladším školním věku se vyvíjí pozornost, která má pro vzdělávací aktivitu obzvláště velký význam. Ve třídě může učitel upoutat pozornost žáků k učebnímu materiálu na dobu 10–20 minut, protože se děti vyznačují slabou úmyslnou pozorností (Kelnarová a Matějková, 2010). Naopak neúmyslná pozornost je u nich více rozvinutá. To znamená, že děti mohou být snadno přilákány vnějšími podněty, tedy vším novým, nečekaným a zajímavým (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Dítě své kognitivní procesy postupně ovládá, učí se řídit vnímání, pozornost a paměť. Dominantní funkcí v mladším školním věku je myšlení. V této době se intenzivně rozvíjejí a reorganizují samotné myšlenkové procesy. Na inteligenci pak závisí vývoj ostatních duševních funkcí (Kelnarová a Matějková, 2010).

Zároveň s tím končí přechod od vizuálního k logickému myšlení, dítě tedy přechází k logicky správnému uvažování. Podle Matouškové (2013) to je důvod, proč je školní výuka postavena tak, aby u dětí preferovala verbální a logické myšlení. Jak dodává Pugnerová (2019), pokud v

prvních dvou letech výuky děti pracují s názornými vzorky, pak v následujících třídách se jejich objem snižuje. Názorně-předmětové myšlení se stále méně ukazuje jako nezbytné ve vzdělávacích aktivitách (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Dále je třeba zmínit, že vnímání mladších školáků se postupně diferencuje. Z tohoto důvodu mohou děti někdy zaměňovat písmena a čísla, která se z hlediska psaní podobají (například 9 a 6). V procesu učení dochází k restrukturalizaci vnímání, které stoupá na vyšší stupeň vývoje a získává charakter řízené, více analyzované činnosti (Pugnerová, 2019).

Mladší žáci mají dobrou mechanickou paměť, která se vyznačuje tím, že osvojení informace probíhá opakováním. Například si děti dokážou zapamatovat materiál poté, co ho jen jednou či několikrát přečtou, případně si pozorně poslechnou učitelův projev (Kelnarová a Matějková, 2010). Projevy rozptýlené pozornosti mohou být důsledkem přepracování (Pugnerová, 2019).

2.1.3 Sociální charakteristiky

V první třídě probíhá interakce se spolužáky prostřednictvím učitele, vytváří se vztah typu „já a učitelka“. V třetí až čtvrté třídě začíná fáze vzniku dětského kolektivu, v němž se formuje vztah typu „my a naše učitelka“ (Orel, Obereignerů a Mentel, 2016). Ve stejné době se vznikají požadavky ze strany dětí na osobnostní vlastnosti dětí v jejich okolí. Dítě hodnotí své okolí a zároveň sleduje, jak je samo okolím hodnoceno a přijímáno. Čím je třída kritičtější, tím více dítě závisí na tom, jak ho hodnotí vrstevníci (Michal, 2017).

Sociální chování dětí mladšího školního věku v mnoha aspektech závisí na jejich emocionálním stavu. Nestabilita chování, která vyplývá z proměnlivého emocionálního stavu dítěte, komplikuje jak vztah s pedagogem, tak kolektivní práci dětí ve třídě. Pokud předškolák bude mít radost z toho, že si s ním pedagog hraje nebo s ním děti sdílí hračky, pak mladší školák se bude zajímat o to, co souvisí s učením, školou a učitelem. Je velice důležité vhodným způsobem motivovat dítě k rozvoji ve škole a doma. Čím více totiž bude získávat pocit radosti z učení, tím více bude k němu motivováno a upevní to jeho pozitivní postoj ke škole (Sedláčková, 2009).

Vedle významu pozitivních emocí v emočním vývoji důležitou roli mají i emoce negativní. Často děti mohou kvůli strachu z trestu lhát, což může mít podstatný vliv na vnímání okolního světa a formování komunikace s jinými dětmi a dospělými. V mladším školním věku se vytváří

základ morálního chování, dochází k asimilaci morálních norem a pravidel chování, začíná se formovat společenské zaměření jednotlivce. U dítěte se rozvíjejí sociální motivy, rozvíjí se reflexe sebe i reflexe ostatních (Pugnerová a Dušková, 2019).

Důležitým faktorem pro rozvoj osobnosti je začlenění jednotlivce do referenční komunity. Je známo, že mladší školní věk se vztahuje k období adaptace na okolí. Spolu s tím ke konci tohoto období vzniká u dětí touha po individualizaci. Tyto fáze dávají školákovi možnost vstoupit do zcela nové sociální skupiny. Systém mezilidských vztahů v mladším školním věku nabízí sociální interakce. Vztahy se formují na základě rolí, které děti ve škole dostávají (neposeda, jedničkář, rváč atd.) (Orel, Obereignerů a Mentel, 2016).

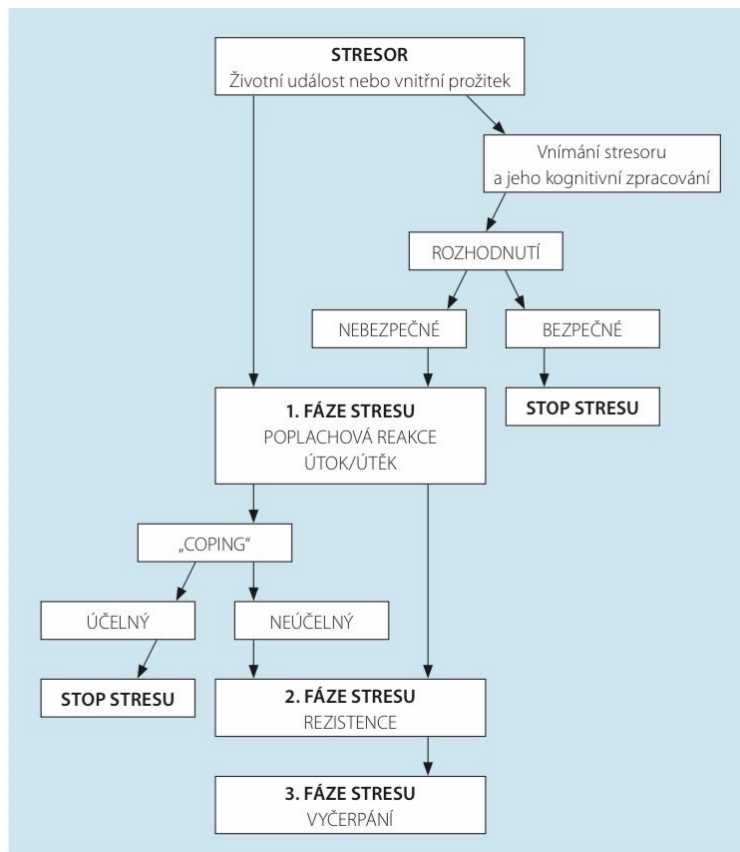
Tento věk je důležitý pro rozvoj sebeúcty a formování nároků na uznání (Langmeier a Krejčířová, 2006). Spolu s tím se dítě učí orientovat se v rodinných vztazích, snaží se obsadit chtěné místo ve společnosti a místo, které odpovídá jeho sociálnímu postavení mezi příbuznými a blízkými. Postupně se mladší školák učí budovat vztahy s dospělými a vrstevníky, rozvíjí své sebeovládání a učí se přizpůsobovat okolnostem. Už si uvědomuje, že hodnocení jeho chování a motivů je určeno tím, jak jeho činy vypadají v očích lidí kolem (Sedláčková, 2009).

2.2 Psychický stres a jeho následky

Stres je adaptační reakcí živých organismů, který nebere ohled na věk, pohlaví, socioekonomickou třídu nebo rasu (Pugnerová a Kvintová, 2016). V následujících podkapitolách se uvádí definice a klasifikace stresu, následně jsou zmíněny jeho příčiny, příznaky, možnosti adaptace a prevence stresu.

2.2.1 Definice stresu

Slovo stres je odvozeno od anglického výrazu *stress*, které znamená tlak či zátěž. Původně se však toto slovo vyvinulo z latinského *stringere* označujícího proces stahování nebo utahování. Významně zkoumání stresu, jeho příčin a následků přispěl kanadský lékař a výzkumník Hans H. B. Selye, který došel k tomu, že je stres poruchou adaptace. Oficiálně uznávaným se tento pojem stal v roce 1942, viz obr. 1. (Večeřová-Procházková a Honzák, 2009). Po několika modifikacích se vyvinula detailnější a sociologicky zaměřená definice stresu, podle které představuje „*nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit*“ (Muknšnáblova, 2015).



Obr.č. 1: Fáze stresu (zdroj Večeřová-Procházková, Honzák, 2009)

Přestože bývá stres často spojován primárně s negativními prožitky, ve skutečnosti může být stres pozitivní. Obvykle je stres vyvolán jedním či více stresory. Stresorem se rozumí vnější či vnitřní událost spouštějící stresovou reakci. Stresory lze klasifikovat na základě typu nebo délky; rozlišujeme pak třeba akutní stresor (ztráta blízkého), chronický stresor (pracovní stres), traumatický stresor (napadení) nebo napětí rolí (zvládání sociálních rolí) (Ayers a De Visser, 2015).

Pokud je hladina stresu optimální, tedy podporuje a motivuje jedince k jednání, pak se hovoří o eustresu. Někdy však také může být eustres definován jako kombinace náročné situace s pozitivně prožívanými zážitky. A naopak, pokud je stres traumatický, negativně prožívaný a může ohrozit psychické a fyzické zdraví jedince, pak se jedná o distres. Chronický distres je způsoben vylučováním kortizolu. Má přímý vliv na zhoršení výkonu, přispívá procesu stárnutí a obecně člověka utlumuje. Oproti tomu eustres souvisí s vylučováním adrenalinu a může vést až k euforii (Tóthová, Chloubová a Prokešová, 2019).

2.2.2 Příčiny stresu

Kelnarová a Matějková (2014) rozlišují příčiny stresu na fyzikální a emocionální. Fyzikálními stresory jsou návykové a stimulační látky jako třeba nikotin, kofein, alkohol, ale také bakterie, magnetické pole, meteorologické vlivy (počasí), ultrafialové záření, úrazy apod. K emocionálním příčinám patří psychologické a sociální faktory, které vyvolávají úzkost, napětí, frustraci a jiné nepříjemné pocity. Jsou to časové stresory (termíny), sociální stresory (komunikační nepochopení, konflikty a hádky), stres kvůli vnitřnímu nesouhlasu (nespravedlivému či nesmyslnému jednání), stres kvůli životním událostem a stres z odpovědnosti.

Weiss (2014) k nejdůležitějším stresorům přiřazuje smrt blízké osoby (partnera či příbuzného), vážné zranění nebo nemoc, ztrátu zaměstnání či problémy v práci, rozpad důležitého vztahu (rozvod nebo rozchod), traumatickou událost jako třeba fyzické zneužití nebo násilí, výrazné finanční problémy, nechtěné těhotenství, právní problémy, problémy s dětmi, přírodní katastrofy, odchod do důchodu aj.

2.2.3 Příznaky stresu

Existuje několik indikátorů, které poukazují na prožívání stresu. Často přitom osoba ani neví, že prožívá stres, i když cítí určitou nejistotu. Podobně jako v případě příčin stresu lze příznaky stresu rozdělit na fyziologické, psychologické a behaviorální. Behaviorální příznaky jsou považovány za jedny z nejviditelnějších, protože se projevují v chování a jednání osoby. Vyznačují se nerozhodností, změněným denním rytmem, neustálými nářky a bédováním, zvýšenou nepozorností a zvýšenou snahou vyhnout se práci, úkolům a odpovědnosti (Křivohlavý, 2010).

Z hlediska psychologických projevů lze zaznamenat prudké změny nálady, zvýšenou podrážděnost a úzkostnost. Je velice pravděpodobné, že se osoba bude zbytečně trápit kvůli věcem, které by u ní v běžné situaci nevyvolaly tolik negativních prožitků. Hovoří se také o neschopnosti projevit empatii a omezení kontaktů s jinými lidmi. Fyziologickými příznaky stresu pak jsou bušení srdce, bolest hlavy, svalové napětí, nechutenství, ztráta sexuální abstinence aj. (Křivohlavý, 2010).

2.2.4 Adaptace na stres a jeho prevence

Po poplachové fázi stresu se osoba obvykle snaží stresu přizpůsobit, tedy ho zvládnout a adaptovat se na nové podmínky. Pugnerová a Kvintová (2016) přitom podotýkají, že k adaptaci dochází v situacích, kdy se člověk snaží vyrovnat se se zátěží v relativně normálních mezích, které jsou pro něj zvladatelné. Pokud je adaptace způsobena distresem, pak je nutné přistupovat k vyššímu adaptačnímu stupni, který získal název coping. Podle Večeřové-Procházkové a Honzáka (2009) se tím rozumí způsob či strategie, jak zvládnout zátěž nebo se s ní vyrovnat, a to prostřednictvím obranných technik a mechanismů. Jedná se hlavně o kognitivně-behaviorální přístup, kde klíčovou roli hraje to, jak se jedinec k problému postaví, tj. zda ho bude vnímat jako ohrožení pro organismus nebo výzvu.

Záměrnou činností zaměřenou na omezení stresu nebo jeho intenzity se rozumí prevence. Někdy je tímto pojmem také označován výcvik dovedností, jak se vypořádat se stresem. Patří sem nácvik stylů a strategií, jak bojovat se stresem, kognitivně-behaviorální terapie, time-management, asertivita, meditace aj. (Kelnarová a Matějková, 2014).

2.3 Posttraumatická stresová porucha

V životě se mohou lidé setkat s traumatem, jemuž nebudou připraveni čelit a kvůli němuž zažijí frustraci, ochromení a strach. Může se jednat o výbuch bomby, válečnou událost, přírodní katastrofu, přepadení apod. (Lukáš a Žák, 2022). Taková událost je vždy doprovázena negativním vlivem na psychické a somatické zdraví jedince, tedy stresovou reakcí. Vzhledem k tomu, že je tento typ reakce vývojově starší, projevuje se poněkud jinak než běžný stres. Mezi typické projevy patří snaha někam utéct, či naopak ztuhnout, ztráta kontroly nad sebou samým, neobvyklé chování, narušení vnímání času nebo jiných událostí. Traumatická událost může mít za následek posttraumatickou stresovou poruchu (PTSP), což je klinická jednotka charakteristická tím, že se člověk s traumatem opakovaně setkává v neodbytných vzpomínkách (Mareš, 2012).

2.3.1 Charakteristické znaky PTSP

Podle Adama a kol. (2019) se PTSP vyznačuje tím, že se objevuje s určitým odstupem od traumatické události. Navíc, ačkoliv se někdy může zdát, že osoba událost dobře zvládla, ve skutečnosti může být reakce na ni tzv. odložená. Po nějaké době se tedy člověku vrací

vzpomínky na trauma, objevují se pocity deprese a úzkosti. To souvisí primárně s tím, že osoba dlouho zpracovává myšlenku o traumatické události, a to často i poté, co stresor zanikl.

Dušek a Večeřová-Procházková (2015) mluví o tom, že PTSP obvykle vzniká do šesti měsíců od doby, kdy proběhla traumatická událost. Osoba s touto poruchou se snaží vyhnout podnětům, které by u ní mohly vyvolat vzpomínky na událost, ale zároveň není schopna si některé momenty z traumatizujícího období vybavit. Za zjevné příznaky PTSP se také považují poruchy koncentrace a spánku, hypervigilita, podrážděnost a nadměrná úleková reaktivita. Hlavním projevem ovšem jsou epizody opakovaného oživení událostí, a to jak ve vzpomínkách, tak i ve snech. Zásadní obavou pro pacienty je vznik další poruchy nebo zesílení stávající poruchy.

Přestože populační prevalence PTSP není známa, u dětí, které mají anamnézu expozice traumatické události, se výskyt poruchy pohybuje mezi 30 a 60 %, častější je přitom u dívek než u chlapců. Kromě toho se u dětí PTSP projevuje poněkud jinak než u dospělých, i když jsou kritéria diagnostiky nemoci shodné pro pacienty jakéhokoli věku. Kromě všeobecných symptomů se mohou dále objevit strach z odloučení od rodičů, strach ze smrti a z dalšího strachu. Mezi prvky specifické pro tuto skupinu patří také to, že čím je dítě menší, tím méně typicky se u něj symptomy projevují (Hosák a Hrdlička, 2016).

Podle Duška a Večeřové-Procházkové (2015) u některých pacientů může nicméně PTSP sama odeznít, případně odeznívá za podpory terapie a medikamentózní léčby. Ke chronifikaci nemoci dochází jen u malého počtu pacientů.

2.3.2 Prevence PTSP

Jak uvádí Baštecká (2005), prevencí proti PTSP může být Critical Incident Stress Management (CISM neboli zvládnání zátěže vycházející z traumatizující události). Tento způsob je zaměřen na prevenci, která zahrnuje diskuze, strukturované setkávání, ale také osvětu ohledně stresu. CISM může proběhnout v podobě opatření, která se aplikují po traumatické události, nebo jako individuální krizová intervence, která se poskytuje přímo na místě události. Taková intervence předpokládá důraz na přijetí krize, vysvětlení zátěže a stresové reakce.

Špatenková (2017) mluví o tom, že krizová intervence by měla navazovat na psychologickou první pomoc, kterou má být schopen poskytnout každý člověk. Jejím hlavním cílem je stabilizace člověka, který se ocitl v náročné životní situaci. Podle autorky může být

psychologická první pomoc prvním krokem k poskytování jiných forem pomoci a krizové podpory. Zároveň CISM nezaručuje, že u člověka po traumatické události nedojde k rozvoji PTSP.

Další metodou prevence PTSP je využití anonymní telefonní linky pomoci v krizi, která má poskytnout podporu lidem ve stavu psychické nouze (Matoušková, 2013). Pokud se jedná o katastrofu velkého rozsahu, pak je nezbytná demobilizace, v rámci níž si relevantní osoby vymění informace o příznacích stresu, možnostech jeho zvládnutí a jiná doporučení.

2.3.3 Terapie PTSP

Hlavním způsobem léčby PTSP je psychoterapie a zejména kognitivně-behaviorální terapie, která bývá zacílena na příznaky poruchy a zvládnutí anticipační symptomatiky. Dalším účinným nástrojem je dynamická psychoterapie. U menších dětí může být uplatněna herní terapie. Pokud se jedná o větší skupinu postižených osob, je vhodné také zaměřit se na skupinovou psychoterapii. Farmakoterapie by se měla aplikovat jako doplňková terapie, přičemž důraz může být kladen na podávání antidepresiv typu SSRI (Hosák a Hrdlička, 2016).

Jochmannová a Kimplová (2021) hovoří o tom, že PTSP charakterizují změny v organismu, například u osob s PTSP je snížena hladina kortizolu. Obnovení normální vzrušivosti můžeme napomoci pohybovou aktivitou a dalšími technikami zahrnujícími tělesné vnímání (masáže, balneoterapie). Díky nim může dojít ke zpracování zahlcující míry stresu. Pohybová intervence navíc pomáhá somatické, kognitivní a afektivní integraci.

2.4 Pohybová aktivita

V této podkapitole práce jsou shrnuty základní informace o pohybové aktivitě (PA), jsou zde uvedeny definice tohoto pojmu a hlavní typy PA. Dále jsou popsány biologické, psychologické a sociální benefity PA, stejně jako negativní účinky nedostatečné PA. V poslední podkapitole jsou zmíněny klíčové aspekty pohybové aktivity u dětí.

2.4.1 Základní informace o pohybové aktivitě

Přestože je pojem pohybové aktivity (PA) velice rozšířený, neexistuje dosud jediná všeobecně přijímaná definice. Neuls a Frömel (2016) definují PA jako jakýkoliv tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem a vedoucí k podstatnému zvýšení energetického výdeje nad klidovou hodnotu. Součástí tohoto komplexu lidského chování je volnočasová pohybová

aktivita, sport, tělesná cvičení a další faktory, které mají vliv na denní energetický výdej. Cuberek (2019) při definování PA klade důraz na různé komponenty pohybového chování. Podle něj se jedná o „*specifické chování jedince, jehož projevem je pohyb těla, jeho částí nebo udržení těla v neměnné poloze při změnách působení vnějších sil, a které je způsobeno volní činností kosterního svalstva doprovázenou nárůstem energetického výdeje nad úroveň 1,5 METů*“. Významnou roli v oblasti pohybové aktivity zaujímá sport, což jsou všechny formy fyzické aktivity přispívající k tělesné zdatnosti, duševní pohodě a společenské interakci (Kunz, 2018).

Pohybové aktivity je možné dále klasifikovat. Například Janiš a Skopalová (2016) hovoří o tom, že PA je mnohovýznamovým konstruktem, který může být strukturovaným, nestrukturovaným, podporujícím zdraví, bazálním, každodenním, sportovním apod. Rubín (2018) dělí PA podle vybraných aspektů, jimiž jsou řízenost, pravidelnost, záměrnost a socializace. Z hlediska prvního aspektu může být PA organizovaná (pod vedením učitele, trenéra apod.) a neorganizovaná (je determinována vlastními zájmy); podle druhého aspektu pravidelná (má dlouhodobý a opakující se charakter) a nepravidelná (je nárazová a zahrnuje různorodou pohybovou aktivitu); podle třetího aspektu je intencionální (cílená), nebo spontánní (necílená) a podle posledního aspektu je individuální, či skupinová.

Často bývá pohybová aktivita rozdělena na aerobní a anaerobní. Aerobní pohybová aktivita, která se také někdy nazývá vytrvalostní, je „*cvičení, které má po delší dobu vyšší příjem kyslíku*“ (Sovová, Zapletalová a Cipryanová, 2008). Švamberg Šauerová (2018) zpřesňuje, že se aerobní aktivita vykonává v individuální tepové frekvenci a drží se v aerobním pásmu, kdy je tělo dostatečně zásobováno kyslíkem a může spalovat tukové zásoby. Tento typ aktivity zahrnuje všechny vytrvalostní aktivity, chůzi, běh, jízdu na kole, bruslení, běh na lyžích, jízdu na běžkách, plavání atd. Aerobní aktivita má řadu pozitivních účinků fyzických a psychických.

Oproti aerobním aktivitám anaerobní aktivity souvisí se vzestupem hladiny mléčné kyseliny a také se svalovou únavou. Ta může trvat několik dní, vyžaduje dlouhou regeneraci a je spojena s kondičním a vytrvalostním typem cvičení. K takovým aktivitám patří sprinty, cvičení v posilovně apod. Navíc anaerobní aktivita výrazně redukuje anxiozitu u osob, jejichž osobnostním rysem je úzkost. Co se týká pozitivních účinků, zlepšuje svalovou sílu, posiluje metabolismus, posiluje kosti a působí jako prevence osteoporózy (Švamberg Šauerová, 2018).

2.4.2 Biologické, psychologické a sociální benefity PA

Jak zdůrazňuje Sekot (2015), pohybová aktivita má zásadní význam pro kvalitu života a zdraví. Vzhledem k tomu, že je lidské tělo stvořeno k pohybu, vyžaduje pro optimální fungování a zamezení nemocí pravidelnou pohybovou aktivitu.

Biologické benefity PA také zahrnují zlepšení kardiovaskulárních funkcí, zlepšení metabolického zdraví, posílení imunitního systému a lepší regulaci tělesné hmotnosti. Pravidelná zátěž kostí přispívá ke zvýšení kostní hmoty a hustoty, čímž se snižuje riziko osteoporózy a zlomenin. Pohyb stimuluje cirkulaci imunitních buněk, což zlepšuje schopnost těla bojovat proti choroboplodným organismům. Navíc pohybová aktivita může pomoci omezit zánětlivé procesy v těle, a kromě toho zlepšuje kognitivní funkce (Sovová, Zapletalová a Cipryanová, 2008).

Na to poukazuje též Kukla (2016), dle kterého benefity přináší zejména pravidelná pohybová aktivita, která snižuje rizika kardiovaskulárních onemocnění, některých typů rakoviny a cukrovky. Vedle toho PA pomáhá k udržování optimální tělesné hmotnosti, přispívá ke zlepšení profilu krevních lipidů a psychického stavu. V neposlední řadě pohybová aktivita zvyšuje imunitní odolnost organismu a pozitivně ovlivňuje již existující zdravotní problémy, jimiž jsou například diabetes mellitus, zvýšená hladina cholesterolu a vysoký krevní tlak.

Nedostatečná pohybová aktivita má za následek některé negativní efekty. Jako první z nich lze zmínit obezitu, která se vyvíjí společně se špatnými stravovacími návyky. Nedostatek pohybu znamená, že tělo spaluje méně kalorií, což může vést k přírůstku tělesné hmotnosti a hromadění tuku. Dalším potenciálním důsledkem fyzické inaktivity je vznik rakoviny tlustého střeva, rozvoj cukrovky druhého typu, někdy také rakoviny prsu a ischemické choroby srdeční (Kukla, 2016).

Kunz (2018) jako nepříznivé účinky nedostatečné fyzické aktivity zmiňuje následující: V první řadě se jedná o zhoršení fyzické kondice jako oslabení svalů, ztráta vytrvalosti a snížení schopnosti vykonávat každodenní aktivity kvůli zvýšené únavě. Dále je třeba uvést zvýšené riziko chronických onemocnění včetně srdečně-cévních onemocnění a vysokého krevního tlaku.

K **psychologickým benefitům** patří sport, který je pro děti mladšího školního věku významným zdrojem radosti. Mezi hlavní hormony vytvářené během sportu se řadí serotonin, dopamin, oxytocin a endorfiny, které snižují bolest, vyvolávají dobrou náladu a štěstí. PA tak

v sobě zahrnuje antidepresivní účinky. PA může při depresi sloužit jako psychologický zdroj, kdy fyzická aktivita stimuluje uvolňování endorfinů (Tod, 2010).

K **sociálním benefitům** pohybové aktivity lze přičíst zejména následující: PA vytváří příležitosti k sociálním interakcím, a to prostřednictvím účasti na skupinových sportech (například cvičení s přáteli nebo ve fitness centrech). Taková forma sportování podporuje tvorbu nových přátelství, posiluje stávající vztahy. Navíc se v rámci skupinové PA lidé učí spolupracovat, sdílet úkoly a motivovat se navzájem, což přináší pocit sounáležitosti. Vedle toho může PA působit jako prevence sociální izolace, a to jak u dětí, tak i seniorů. Zmínit lze též to, že pravidelná fyzická aktivita může přispět k rozvoji zdravého sebevědomí a sebeúcty, a to díky zlepšení fyzické kondice a zvládnání nových dovedností (Kukla, 2016).

2.4.3 Pohyb a děti

Kaplan (2020) je přesvědčen, že „*pohybová aktivita znamená pro děti nejen nevyhnutelný předpoklad optimálního tělesného rozvoje, upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také sociální rozvoj jedince*“. Je všeobecně známo, že intelektuální, sociální a fyzický vývoj dítěte v rozhodující míře závisí na jeho fyzické aktivitě v prvních letech života. Ve věku 1–2 roky se proto děti musí pohybovat celkem alespoň 3 hodiny denně a měly by chodit pěšky v délce 100–200 metrů. Pravidelnost cvičení pro děti od 1 do 3 let by měla být 1–2krát týdně. Je to proto, že dítě si musí zvyknout na hodiny PA, zapamatovat si cvičení, pracovat na své disciplíně, ale zároveň se nepřetěžovat.

V mladším školním věku u dětí dochází k dokončení anatomicko-fyziologického zrání systémů, které zajišťují jeho pohybovou aktivitu. Na začátku období (tj. v 6–7 letech) proces vývoje motoriky zdaleka není dokončen, i když v tomto věku probíhá s vysokou intenzitou. Mladší školní věk je charakterizován relativně rovnoměrným vývojem pohybového aparátu, ale intenzita růstu jednotlivých rozměrových znaků je různá. Délka těla se v tomto období zvyšuje více než jeho hmotnost (Kaplan, 2020).

Klouby dětí tohoto věku jsou velmi pohyblivé, vazivový aparát je elastický, kostra obsahuje velké množství tkáně chrupavky. Páteř si zachovává velkou pohyblivost až do 8–9 let. Obecně lze poznamenat, že mladší školní věk je nejvýhodnější pro růst pohyblivosti ve všech hlavních kloubech. Svaly dětí mladšího školního věku mají jemná vlákna, obsahují pouze malé množství bílkovin a tuku. Nicméně velké svaly končetin jsou vyvinuté více než malé (Pastucha, 2011).

Morfologický vývoj nervového systému je u mladších školáků téměř kompletní, růst a strukturální diferenciacie nervových buněk končí. Fungování nervového systému je však charakterizováno převahou excitačních procesů. Obecně v tomto věku vykazují téměř všechny ukazatele fyzických vlastností velmi vysoké tempo růstu (Pastucha, 2011). To znamená, že je věkový interval 7–10 let nejpříznivější pro rozvoj téměř všech motorických a koordinačních schopností realizovaných v lidské motorické aktivitě. Je proto nazýván zlatým věkem motoriky.

2.5 Výuka ukrajinských dětí mladšího školního věku v ČR

Kvůli ruské vojenské agresi, která byla zahájena 24. února 2022, miliony lidí musely prechat před válkou. Část z nich se snažila vyhledat útočiště v Evropské unii (EU), kde se nakonec podle dat aktuálních k prosinci 2022 ocitlo 4,8 milionu uprchlíků. Česká republika stejně jako ostatní země EU projevila solidaritu s Ukrajinou poskytováním humanitární, finanční a ekonomické podpory a také přijetím uprchlíků (Consilium.Europa.eu, 2022).

Většinu uprchlíků tvoří ženy a děti. Již v dubnu 2023 jejich celkový počet představoval 325 tisíc. Přitom za poslední rok se až třetina uprchlíků vrátila do rodné země, další část zůstala v ČR a pobývá zde na základě víza dočasné ochrany. Mezi držiteli tohoto víza je v současné době cca 28 % dětí, kteří žijí se primárně v Praze, Brně a Plzni (Dlupalová, 2023). České školy se připravily na začlenění ukrajinských žáků do výuky, začaly se také provozovat adaptační a jazykové kurzy (ČT24, 2022).

Podarilo se zapsat děti do základních škol, přičemž i po roce zůstávají mnohé české školy přehlcené počtem ukrajinských žáků. Problémem zůstává to, že neexistuje systémové monitorování kapacit jednotlivých škol, stejně jako přerozdělování žáků. To znamená, že v některých třídách může být Ukrajinců pět, v jiných pak tvoří až třetinu. Základem je pro ně výuka češtiny, v rámci, které se zpravidla jde o skupinky zahrnující rodilé mluvčí, snaží se zvládnout základy jazyka. Mladší žáci ovšem v češtině umí jen některá slova či fráze. Naopak nejlépe se po jazykové stránce vede středoškolákům. Kvantitativní šetření také ukazuje, že v prosinci 2022 již 67 % mladších školáků studovalo jen na české škole a jen 30 % nemá žádnou formální výuku. Pro srovnání: v červnu minulého roku tvořil podíl těchto ukazatelů 35 %, respektive 61 % (Mačí, 2023).

Některé ukrajinské děti studují online ve školách ve své vlasti, přestože jejich rodiče zůstávají v ČR. Když ale studují prezenčně na českých školách, učí se všechny předměty. Doučování připadá především na český jazyk a matematiku. Pokud jde o náročné předměty, jimiž jsou

například fyzika či dějepis, probírají se zejména základy. Výuka probíhá v češtině, ale v některých případech je látka vysvětlována v ukrajinštině, když je na škole přítomen ukrajinský pedagog, případně je do tohoto procesu zapojen asistent mluvící ukrajinsky (Plecháček, 2022).

Pokud v některých městech nemají pro ukrajinské děti mladšího školního věku místo, vytváří se speciální adaptační skupiny. To znamená, že za podpory státu se pronajímají prostory, kde probíhá výuka všech předmětů, které se vyučují na základní škole (Zlinský, 2023). Bez ohledu na formát výuky mají děti zpravidla po každých třech měsících z těchto předmětů zkoušky. Problémem ale dlouhodobě zůstává špatná informovanost rodičů, malý posun v jazykových znalostech a nedostupnost skupinových volnočasových aktivit.

Dvě hodiny výuky češtiny denně má tak jen 16 % dětí starších 6 let, v běžných situacích je schopna domluvit se jen pětina dětí a 45 % neumí česky skoro nic. To pak zvyšuje riziko toho, že se u ukrajinských uprchlíků může zhoršit vzdělávací úspěšnost a dojde k menšímu počtu zájemců o studium na střední škole. V oblasti volnočasových aktivit je do různých kroužků začleněno jen 39 % ukrajinských dětí. Vyšší ukazatel zapojení v této situaci může přispět lepší integraci dětí a učení českého jazyka (Kavanová, 2023). Pokud jde o fyzickou aktivitu ukrajinských dětí, v tomto ohledu většinou splňují normy českého vzdělávacího systému, který se podobá systému provozovanému na Ukrajině. O prázdninách se vyskytují větší možnosti volnočasových aktivit a komunikace s vrstevníky. Prázdninové volnočasové aktivity nabízejí tzv. adaptační kurzy pro ukrajinské děti, které zahrnují například sportovní aktivity či lekce češtiny. Volnočasové aktivity mají na starosti MŠMT a Ministerstvo vnitra ČR (Píkous, 2022).

2.6 Psychosociální aspekty související se situací ukrajinských dětí v ČR

V následujících podkapitolách budou uvedeny informace týkající se situace dětí ve válce; dále bude definováno, co je to traumatizované dítě a jaké jsou spouštěče traumatu, a konečně se zaměříme na to, jak je důležitá odborná péče o ukrajinské děti ze strany státních a nestátních organizací.

2.6.1 Děti a válka

Neschopnost lidstva žít v míru je velký problém, který se táhne od samého počátku dějin. Lidé vyvolávali konflikty například kvůli jídlu, teritoriu nebo penězům. Velkou část toho, co popisuje historie, tvoří války. Války mají sice svá pravidla a jsou omezeny různými mezinárodními úmluvami, aby nebylo, pokud možno, zasaženo civilní obyvatelstvo. Nicméně

i v jednadvacátém století jsou během války tyto mezinárodní úmluvy, podle nichž nemají být válkou zasahováni civilisté, zejména děti, porušovány. (Singer, 2006). Válka má na děti děsivé dopady. Stávající konflikt postihuje děti okupovaných zemí, útočících zemí a také děti, jejichž země nejsou aktivně zapojeny do války. Konflikt na Ukrajině trvá zatím dlouho a má už na děti nezměrné následky (Lava a kol. 2022). V prostředí ozbrojeného konfliktu se setkáváme s potížemi např. v oblasti duševního zdraví, zvýšené chudoby a nedostatečného přístupu k základním životním službám, jako je zdravotní péče, vzdělání, bydlení, voda a hygiena (Baingana, 2005).

Lava a kol. (2022) uvádí soubor případů spojených s válkou, přepokládanými důsledky pro děti a potenciálně úspěšná řešení. Např. (viz. tab. 1.) bude potřeba velkého zásahu odborníků z různých odvětví, efektivního využívání ekonomického, sociálního a zdravotnického systému pro poskytování sociální, ekonomické a zdravotnické péče pro ukrajinské uprchlíky.

Události	Důsledky	Možná řešení
Útoky	Zraněné děti (vyšší prevalence než dospělí) Usmrcené děti (vyšší úmrtnost než dospělí) Úmrtí rodičů a rodinných příslušníků	Zastavení války Organizace pohřbů, repatriace těl Podpora rodin, rodičů, rodinných příslušníků
Nábor rodičů a rodinných příslušníků do armády	Rozdělení rodin Úmrtí příbuzných Strach ze ztráty příbuzného	Zastavení války Podpora komunikace s rodinnými příslušníky Organizace repatriace těl, pohřbů Podpora rodin (při úmrtí)
Migrace	Odloučení od jejich pokoje, domu, vesnice, země	Zastavení války

<p>Oddělení rodin</p>	<p>Odloučení od kamarádů a spolužáků</p> <p>Ztráta milovaných domácích mazlíčků, oblečení a hraček</p>	<p>Uprchlíká víza</p> <p>Organizace ubytování (např. rodinného bytu, vyhrazené prostory pro rodinu, jednotky ve střediscích pro žadatele o azyl)</p> <p>Rekonstituce rodin</p> <p>Podpora přátelství jak mezi migranty, tak mezi migranty a hostitelskou populací</p> <p>Poskytování krmiva a péče o domácí zvířata</p>
<p>Chudoba</p>	<p>Základní pokrytí potřeb není zaručeno</p> <p>Nedostatek jídla a čisté vody</p> <p>Hračky a knihy jsou nedostupné, sport a jiné koníčky jsou zastaveny</p>	<p>Zastavení války</p> <p>Humanitární koridory</p> <p>Opatření pro zajištění čisté a pitné vody</p> <p>Dary jídla, oblečení, hraček</p> <p>Dotace</p>
<p>Nedostatek škol a vzdělání</p>	<p>Zavřené a zničené školy, nebezpečí cestování z domova do školy</p> <p>Zabití, zranění učitelé</p> <p>Traumatizovaní rodiče, příbuzní, přátelé, učitelé</p>	<p>Zastavení války</p> <p>Podpora vzdělávacích aktivit</p> <p>Včasná integrace migrantů do školních programů hostitelské země</p>

<p>Narušení zdravotní péče</p>	<p>Nemocné děti, které potřebují lékařskou a nemocniční péči</p> <p>Útoky na nemocnice, nedostatek zdravotnického personálu</p> <p>Oběti, zranění a traumata</p> <p>Infekční onemocnění, šíření SARS-CoV-2</p> <p>Nedostatek čisté vody a hygieny, podvýživa</p> <p>Přístup k současným vědeckým poznatkům v pokročilým technologiím, inovativním lékům je omezený nebo nemožný (žádné mezinárodní zásoby, cenzura, nedostatečný přístup k aktualizovaným informacím a výzkumu)</p>	<p>Zastavení války</p> <p>Humanitární koridory, humanitární zdravotnické mise</p> <p>Převoz nemocných dětí mimo válečnou zónu prostřednictvím humanitárních programů a péče o ně</p> <p>Poskytování léků</p> <p>Ekonomická a instrumentální podpora nemocnic a zdravotnická činnost ve válečných zónách</p> <p>Stanovit výjimky z mezinárodních sankcí</p> <p>Upřednostněte zdraví dětí, které představují budoucnost lidstva</p>
--------------------------------	---	---

Tab. č. 1: Soubor typických situací spojených s válkou, předpokládanými důsledky pro děti a možná řešení (zdroj: Lava a kol. 2022).

2.6.2 Traumatizované dítě, spouštěč traumatu a smrt blízkého

Podle centra Locika (2022) je traumatizované dítě citlivější na změny, což se projevuje jeho nejistotou, dále má potíže se spánkem, občas se u něj vyskytují nečekané změny nálad provázené pláčem a smutnými myšlenkami, viz příloha 1.

Co se týče dětí, jejich psychický stav přímo souvisí s válečnou situací a dalším přesunem do cizího prostředí, je tedy zásadní vyhledávat pro ně odbornou pomoc. Každé zdravé dítě má biologické předpoklady pro to, aby zvládlo obtížné nebo nejisté situace, vždy však pouze přiměřeně svému věku, schopnostem a psychice. Válečná situace ovšem klade na jedince velké nároky, a ten je tak vystaven ohrožení svého psychického zdraví či zdraví blízkých osob. Soubor těchto událostí vede k narušení obvyklého vývoje dítěte, to, zda jedinec vědomě prožívá traumatickou událost jako traumatizující, závisí na daném jedinci, jeho věku, schopnosti rezistence, sociálním postavení atd. (Uhlíř, Stojanová, 2022).

Věk	Somatické dopady	Psychické dopady	Kognitivní dopady
0–3 roky	Pláč, problémy se spánkem, ztráta chuti k jídlu, dechové obtíže, nepravidelná srdeční frekvence, hypotonie.	Atypická reakce na blízkou osobu, apatie, strach z cizích lidí, přecitlivost na hluk či světlo.	
3–6 let	Zažívání bolesti, i když není zjevná příčina, ztráta chuti k jídlu. Poruchy spánku, nespavost. Bolest hlavy a břicha.	Strach ze tmy, představy různých imaginárních bytostí; mohou vyprávět příběhy o válce či utrpení. Senzitivita na zvuky, světla. Vymizení hry, smíchu.	Potíže se soustředěním, zhoršení paměti.
6–12 let	Pomočování, bolest břicha.	Strach ze samoty, strach z odloučení se od blízké osoby, potíže ve vztazích, apatie, nezájem o okolí, ztráta důvěry, opozičnictví.	Potíže s pozorností, nezájem o okolí, oslabení schopnosti soustředit se, snížená kapacita paměti či

			výpadky paměti.
12–18 let		Sebenávist, sebeponižování, pocit bezmoci a ztráty kontroly, zvýšená úzkost.	Narušení exekutivy, iniciace činností, potíže s pozorností, snížená schopnost se soustředit, zhoršená výbavnost paměti.

Tab. č. 2: Odezva na traumatické události v závislosti na věku (zdroj: Uhlíř, Škarková Stojanová, 2022).

Spouštěčem traumatu může být velké množství faktorů, viz příloha 2.

- Spouštěčem emočních reakcí mohou být nejen objektivní negativní situace (zprávy o bojích, o osobních ztrátách), ale také například:
- senzorické vjemy evokující traumatizující událost – akustické (hlasité zvuky, např. sirény, letadla), vizuální (uniformy, obrazy v médiích), ale i např. olfaktorické (určitá vůně může být silně propojena s myšlenkou či vzpomínkou);
- interpersonální situace (kontakt s ostatními lidmi, reakce na komunikaci, ale i pohledy);
- vnitřní psychické děje (myšlenky, vzpomínky, emoce);
- různé typy (hlasitých) zvuků; pro ukrajinské děti mají velký význam např. sirény, vyhlášení poplachu;
- ostatní lidé, jejich fyzické pohledy;
- myšlenky a vzpomínky, které občas podvědomě donutí mozek uvažovat nad tím, co se stalo;
- vůně; naše receptory jsou silně propojeny s našimi myšlenkami a vzpomínkami;
- média, události a filmy, které mohou obsahovat téma, které odpovídá určitému traumatu;

- pocity, jakékoliv emoce, např. smutek;
- smrt blízkého člověka. Tato událost vyžaduje dodržení řady pečlivě stanovených postupů. Patří sem např. společná vzpomínka na zemřelého, dodržení běžného řádu a zvyklostí. Je vhodné vyjadřovat se o události pravdivě, nabídnout dětem podporu a zajistit jim bezpečí (Centrum Locika, 2022).

Podstatným faktorem, který může podpořit zvládnutí obtížné situace, je uklidňování a ujišťování. Pro dítě se pro tyto aktivity hodí především pečující osoba (primární – rodiče, sekundární – dobrovolníci, odborníci). Dopady traumatu z dětství se mohou objevit okamžitě po traumatické události, nebo až po několika dnech, týdnech nebo měsících. Jedná se o náhlou reakci a pozdní reakci na trauma. U výskytu opožděné reakce na trauma je normální, když osoba vypadá, že traumatickou událost zvládla dobře, ale později se u ní projevují příznaky, které potvrzují, že je prožitek pořád zpracováván (Jochmanová 2021). Trauma bylo jedinci způsobeno, ale projevuje se až s časovým odstupem, viz. tab. 3.

Fáze	Časové trvání	Charakteristika	Formy podpory
1	Ihned po události – 2 týdny	Fáze omráčení – šok, strach a zmatek	Podpora rodiny, praktická pomoc při zajištění základních potřeb – zajištění bezpečného prostředí. Stabilizace.
2	2 týdny – 2 měsíce	Adaptivní období, v němž se velmi často objevuje popírání a negace	Mohou se začít rozvíjet symptomy, důležité je pokračovat v podpoře, stabilizaci a posílení pocitu bezpečí a důvěry. Děti se mohou začít zajímat o dění, začínají se ptát, ve hře se objevuje přehrávání událostí, které je vhodné podpořit, nebo vyprávění příběhů.
3	Trvá přibližně rok	Fáze hněvu a frustrace	Ubývá skupinové podpory, ale zesilují individuální symptomy;

			lidé se mohou potýkat s důsledky traumatu, ale již se jim nemusí dostávat tolik podpory, lidé se mohou cítit osamoceni, zůstávají se svými problémy sami.
4	Několik let	Fáze restrukturalizace	Individuální podpora – mluvit s lidmi o traumatu, terapie, sestavení terapeutického plánu, individuální terapie.

Tab. č. 3: Fáze traumatické události a možnosti zásahu (zdroj: Uhlíř, Škarková Stojanová, 2022).

Podle Uhlíře, Škarkové a Stojanové (2022) je důležitou složkou pomoci a prevence vytvořit pocit spolupráce s dalšími lidmi, zařadit osoby s traumatem do většího sociálního společenství.

2.6.3 Pomoc ukrajinským dětem ze strany státních a nestátních organizací

V České republice je péče nabízena pomocí pracovišť, které mají na starosti Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstvo práce a sociálních věcí a Ministerstvo zdravotnictví (Jochmanová 2021).

Hlavní institucí, která se zaměřuje především na děti, jejichž zákonní zástupci zemřeli nebo neplní svoje povinnosti, je Orgán sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD). Je to kompetentní orgán, který spadá pod odbory sociálních věcí Sociálně-právní ochranu dětí zákon č. 359/1999 Sb. (Zákony pro lidi).

Pedagogicko-psychologické poradny (PPP) jsou organizace vytvářené a hrazené kraji, které poskytují poradenské služby školám. PPP nabízejí poradenství žákům, kteří mají specifické vzdělávací potřeby, poruchy chování atp. Tato pracoviště dětem rovněž poskytují kariérní poradenství. Hlavním cílem PPP je podpora dětí a mládeže při dosahování studijních úspěchů a posila jejich duševního zdraví a pohody (Matoušek, 2017).

Výraznou roli hrají také některé nestátní organizace jako např. dětské krizové centrum či Locika.

Vyhledat odbornou psychologickou nebo psychiatrickou pomoc je potřeba co nejdříve po objevení následujících příznaků:

- Chování dítěte je neobvyklé, a to i v bezpečném prostředí.
- Uvedené symptomy přetrvávají po 6 měsících.
- Symptomy se občas zhoršují či opakují.
- Dochází k regresi u dítěte (objevuje se chování, které odpovídá nižšímu věku).

Tyto symptomy mohou demonstrovat rozvoj PTSP, neboť v průběhu války je dítě vystaveno vyšší míře stresu. PTSP může dále souviset se změnou prostředí, ztrátou blízkého, obecnou dezintegrací dětí postižených konfliktem (Uhlíř, Škarková Stojanová, 2022).

Vzhledem ke stávající situaci Locika uvedla seznam doporučených postupů pro jedince, jenž zažil trauma, viz příloha 3 (Centrum Locika, 2022).

Děti utíkající před válkou potřebují oproti ostatním dětem větší pomoc a pozornost. Naším úkolem je poskytování následné péče pro zajištění bezpečí a pozitivního vývoje osob, poskytovat jim psychiatrickou a odbornou pomoc a pomáhat se zapojováním do kolektivů, protože PSTP potřebuje odbornou pomoc. Současná situace na Ukrajině se hned nezlepší, velké množství lidí se nemá kam vrátit, proto je potřeba na území ČR i dalších států vytvořit pro válečné uprchlíky kladné podmínky pro život (Uhlíř, Škarková Stojanová, 2022).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíle

Cílem bakalářské práce je tvorba vhodné a srozumitelné metodické podpory k podpoře pohybových aktivit u ukrajinských dětí v azylu v ČR. Vytvořená metodická podpora nabízí řadu pohybových činností a sportovních aktivit.

Úkoly práce:

- Určení výzkumných otázek,
- zmapování odborných článků a literatury,
- tvorba metodické podpory,
- sestavení vlastní ankety dotazníkového typu,
- vyhodnocení ankety,
- zpracování dat a výsledků.

3.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky této práce jsou vybrány vzhledem ke stanovenému cíli. Pomocí ankety bylo ověřeno, jestli metodická podpora splňuje stanovené cíle. Na základě publikace *Metodologie pedagogického výzkumu* (2021) byly vytvořeny tři výzkumné otázky.

VO1: Budou respondenti hodnotit metodickou podporu jako srozumitelnou a využitelnou?

VO2: Budou respondenti metodickou podporu doporučovat?

3.3 Metody výzkumu

Přítomná bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter. Skládá se ze tří částí. V první, teoretické, je využita metoda literární rešerše. Ve druhé části byl na základě rešerše vytvořen návrh metodické podpory, který byl následně přeložen tak, aby byl k dispozici ve třech jazycích: češtině, ukrajinštině a ruštině. Ve třetí, empirické části bylo realizováno anketní šetření.

3.4 Metody sběru dat

V rámci zpracování daného tématu byly použity jak kvalitativní metody (literární rešerše), tak metody kvantitativní. Ty zastupovala autorkou vytvořená anonymní anketa dotazníkového typu, která byla respondentům distribuována v rámci online prostředí (Survio).

3.4.1 Anketa

Anketa je považovaná za jednu z nejpoužívanějších metod empirického výzkumu. Je to nejrychlejší a nejúčinnější způsob sběru dat od respondentů na vybrané téma výzkumné práce. Anketa by měla splňovat následující podmínky: Měla by být srozumitelná, přehledná a měla by být pro respondenty jednoduše vyplnitelná. Neměla by mít velký rozsah ani být zbytečně časově náročný. Anketa většinou využívá uzavřené otázky, respondent zde vybírá možnosti z předem stanovených odpovědí. Jsou jednodušší a rychlejší pro zpracování dat (Pelikán, 2011).

Anketu jsem vytvořila na základě metodické podpory, který lze najít ve třech jazycích: v češtině, ukrajinštině a ruštině. Ankety jsem zaslala respondentům, po vyplnění v programu (Survio) se objevovaly anonymní odpovědi respondentů. Anketa se skládá z 13 otázek. Dvě otázky mají více možností odpovědí, deset otázek má jenom jednu možnost odpovědi z nabízeného výběru a jedna otázka je otevřená s možností vlastní odpovědi. Respondent si může zvolit odpověď na vybranou otázku. Všechny otázky korespondují s požadovaným cílem výzkumu. Odpovědi jsou anonymní, respondent nikde neuvádí své jméno. Velkou výhodou online ankety je její dostupnost a krátký čas potřebný pro vyplnění. Další velkou výhodou je, že oslovujeme větší množství respondentů a objevuje se zde relativně rychlá zpětná vazba. Celková doba pro vyplnění dotazníku odpovídá přibližně 5–10 minutám.

3.5 Charakteristika výzkumného souboru

Soubor obsahoval 41 respondentů. Cílovými respondenty ankety byly zejména osoby z oblasti pedagogiky nebo osoby z jiných organizací, které pracují s dětmi, rodiny útočící země, rodiny postižené válkou a rodiny českých občanů, jejichž děti trpěly psychickými problémy ve spojitosti s válkou. Byli osloveni jedinci s vysokoškolským, vyšším odborným i středoškolským vzděláním. Výběr respondentů byl záměrný, a to na základě výběru autorky. Záměrný výběr zajišťuje výběr „nejvhodnějších“ účastníků, vzhledem k tomu byla vybraná daná metoda výběru. Díky tomu se podařilo výzkum vhodně zacílit a získat odpovědi od osob zasažených

aktuálním válečným konfliktem, limitem pak samozřejmě je omezená platnost výsledků, a to pouze na šetřenou populaci. Zjištění daného výzkumu nemusí odpovídat celé populaci, jelikož se vztahuje jen na stanovenou část oslovených lidí. Sběr dat může být pro výzkumníka poměrně náročný a výzkumník může ovlivnit výsledky svými osobními preferencemi (Hendl, 2005).

4 VÝSLEDKY

4.1 Vyhodnocení ankety

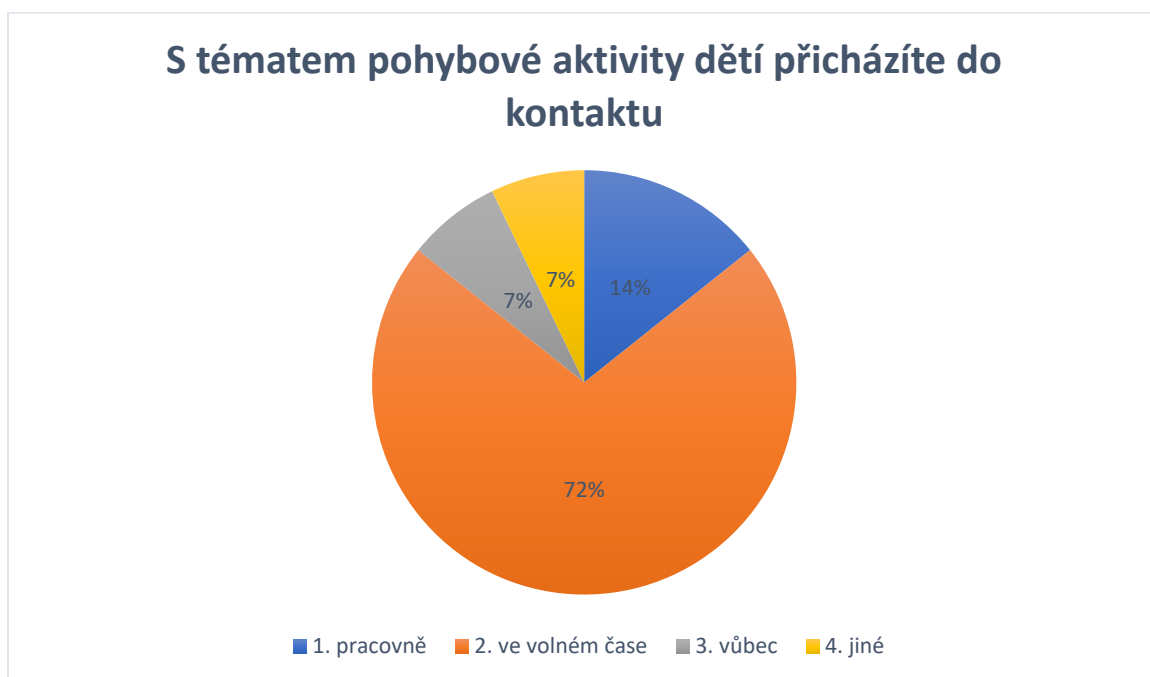
Vzhledem k tomu, že sběr dat probíhal ve třech jazycích, výsledky každé ankety byly vypracovány zvlášť. Každá anketa obsahuje stejné otázky a jediný rozdíl mezi nimi je jazyk. V následující kapitole budou představeny výsledky anketního šetření v češtině, ukrajinštině a ruštině, ankety mají stejný obsah otázek a odpovědi. Každá anketa měla 13 otázek a vyplnilo ji celkem 41 respondentů, z toho českou verzi vyplnilo 14 respondentů, ukrajinštinou 15 respondentů a ruskou verzi vyplnilo 12 respondentů.

4.1.1 Hodnocení metodické podpory v českém jazyce

Ankety v češtině se zúčastnilo 14 respondentů.

- **S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu:**

Z 14 (100 %) respondentů na otázku *S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu?* odpovědělo: *pracovně* (jako učitel, asistent pedagoga, trenér či instruktor, sociální pracovník): 2 (14 %), *ve volném čase* (v rodině, v komunitě): 10 (72 %), *vůbec*: 1 (7 %), *jiné*: 1 (7 %) viz graf č. 1.



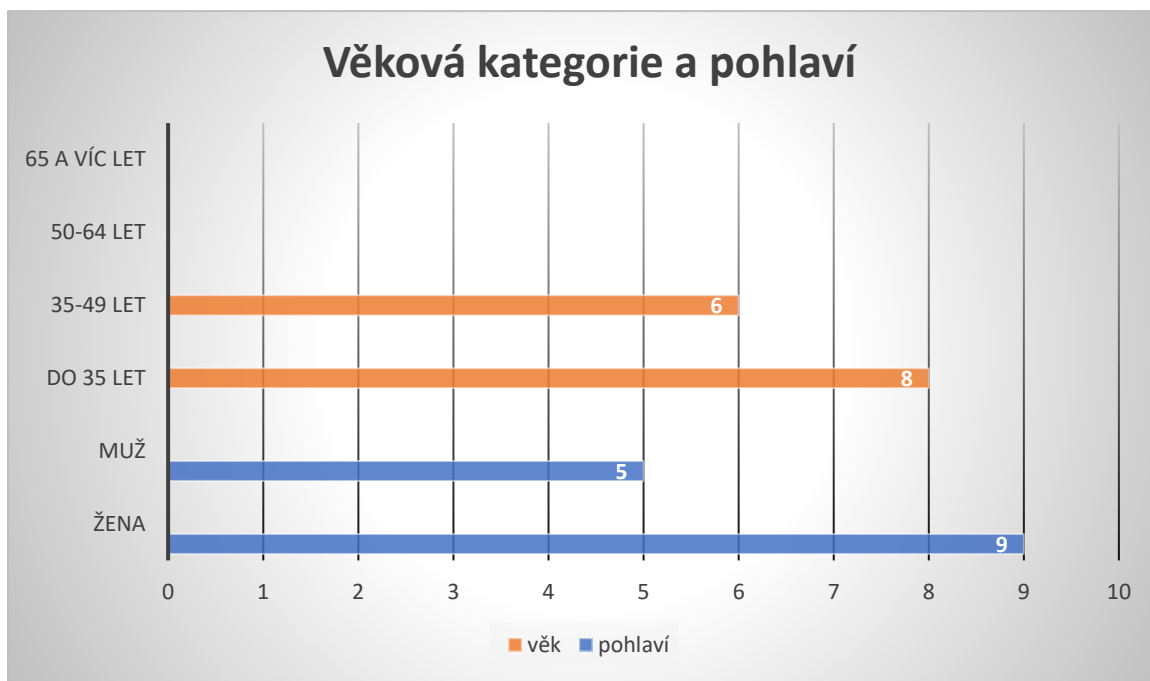
Graf č. 1

S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu, česká verze.

- **Věková kategorie a pohlaví**

Z 14 respondentů (100 %) bylo 8 (57 %) ve věku do 35 let, 6 (42 %) ve věku 35–49, nepodařilo se získat žádné respondenty v kategoriích 50–64 let a více než 65 let.

Na otázku ohledně pohlaví odpovědělo 14 respondentů (100 %). Z toho 9 (64 %) žen a 5 (36 %) mužů, viz graf č. 2.



Graf č. 2

Věková kategorie a pohlaví, česká verze.

- **Jaká je vaše státní příslušnost?**

Na otázku *Jaká je vaše státní příslušnost* z 14 (100 %) respondentů bylo 12 (86 %) občanů ČR a jeden zvolil odpověď *jiná* (7 %) a jeden je občan Běloruska (7 %). To vyplývá z toho, že překlad příručky a ankety do několika jazyků umožňují vyplnit anketu v jazyce vybraným respondentem viz graf č. 3.



Graf č. 3

Jaká je vaše státní příslušnost, česká verze.

- **Hodnocení metodické podpory z různých hledisek:**

Hodnocení metodické podpory z různých hledisek. Respondenti vybírali odpovědi z následujících možností: *Výborná, spíše dobrá, nevím (nelze rozhodnout), spíše nevyhovující, nevyhovující.* Na každou uvedenou otázku odpovědělo 14 respondentů (100 %). Příručka byla hodnocena v následujících oblastech:

- Jazyková úroveň: 7 (50 %) respondentů ji hodnotilo jako *výbornou*, 7 (50 %) jako *spíše dobrou*.
- Odborný přínos: 1 (7,14 %) respondent zvolil možnost *nevím (nelze rozhodnout)*, 4 respondenti (28,5 %) možnost *spíše dobrý*, 9 respondentů (64,2 %) *výborný*.
- Grafická stránka: 1 (7,14 %) respondent uvedl *nevím (nelze rozhodnout)*, 10 (71,4 %) respondentů ji hodnotilo jako *spíše dobrou*, 3 (21,4 %) respondenti jako *výbornou*.
- Zajímavost tématu: 7 (50 %) respondentů vybralo odpověď *výborná*, 7 (50 %) *spíše dobrá*.
- Volba jednotlivých aktivit: 6 (42,8 %) respondentů si myslí, že je *výborná*, 8 (57,1 %) *spíše dobrá*.

- **Hodnocení metodické podpory a její využitelnosti:**

Hodnocení metodické podpory a její využitelnosti. Respondenti vybírali z možností *určitě ano, spíše ano, nevím, spíše ne, určitě ne.*

Na následující otázku odpovědělo vždy 14 respondentů (100 %):

- Setkal/a jste se dříve s něčím podobným? 1 (7,14 %) respondent si zvolil odpověď *určitě ano*, 3 (21,4 %) respondenti *spíše ano*, 2 (14,2 %) *nevím*, 3 (21,4 %) *spíše ne*, 4 (28,5 %) *určitě ne*, 1 (7,14 %) *naprosto ne*.
- Zkoušel/a jste něco z nabídky? 9 (64,2 %) respondentů vybralo odpověď *spíše ano*, 2 (14,2 %) respondenti *nevím*, 2 (14,2 %) *spíše ne*, 1 (7,1 %) *určitě ne*.
- Doporučil/a byste materiál někomu dalšímu? 7 (50 %) respondentů odpovědělo *spíše ano*, 6 (42,8 %) respondenti *určitě ano*, 1 (7,14 %) respondent *nevím*.

- **Máte nějaké připomínky k metodické podpoře, je něco, co byste doplnil/a?**

Poslední otázka byla představena jako otevřená otázka a odpovědělo na ni opět 14 respondentů (100 %). Z toho odpovědi ve smyslu *Nevím, nic* napsalo 6 (42,8 %) respondentů. Zbylých 8 (57,1 %) respondentů uvedlo odpovědi v tomto duchu: *Skvělý materiál. Dá se vytvořit video příručku (2x).; Příručka je akorát velká, je přehledná a srozumitelná.; Materiál je jednoduchý a přínosný.; Dopis je jednoduchý na použití. Je vhodná pro zábavu a aktivity s dětmi.; V příručce je dobře zpracováno zvolené téma. Nabízí řadu různých aktivit pro děti. Přestože nemám velkou zkušenost v oboru, příručku bych určitě doporučila; Doporučuji více obrázku k vizualizace a pochopení instrukce, jinak skvělý materiál; Jako základ může pomoci.*

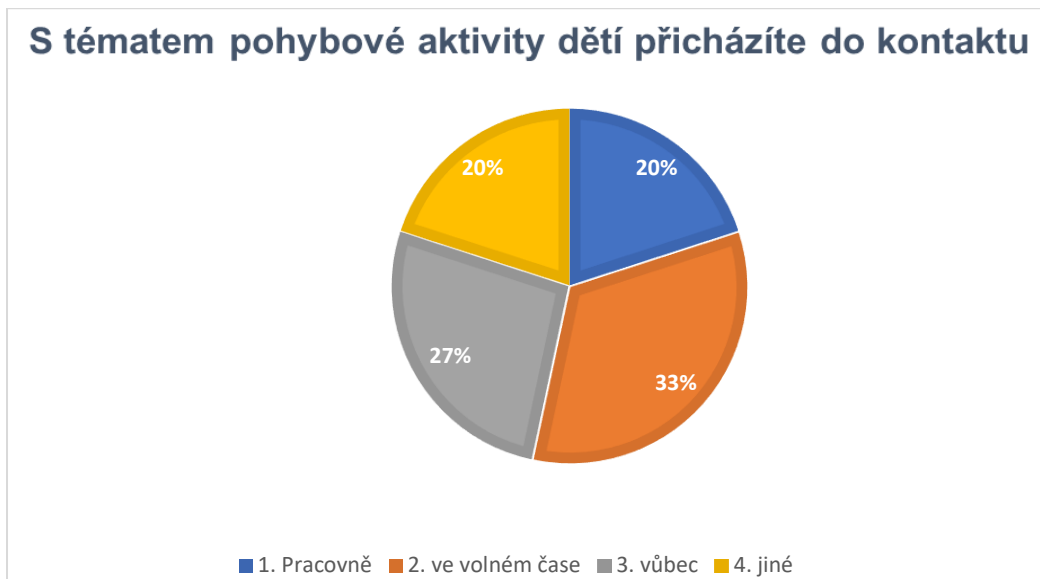
Poznámka: odpovědi respondentů (někdy nerodilých mluvčí češtiny) jsou uvedeny v původním znění bez jazykových oprav.

4.1.2 Hodnocení metodické podpory v ukrajinštině

Ankety v ukrajinštině se zúčastnilo 15 respondentů.

- **S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu:**
- Z 15 (100 %) respondentů na otázku *S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu* odpovědělo: *pracovně (jako učitel, asistent pedagoga, trenér či instruktor, sociální pracovník)* 3 (20 %), *ve volném čase (v rodině, v komunitě)* 5 (33 %), *vůbec* 4 (27 %), *jiné* 3 (20 %) viz graf č. 4.

S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu



Graf č. 4

S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu, ukrajinská verze.

- Věková kategorie a pohlaví**

Ze 15 respondentů (100 %) bylo 10 (67 %) ve věku do 35 let, 5 (33 %) ve věku 35–49 let, respondenti ve věku 50–64 a starší 65 let nebyli zaznamenáni.

Na otázku *pohlaví* odpovědělo 15 respondentů (100 %). Z toho 9 (60 %) žen a 6 (40 %) mužů viz graf č. 5.



Graf č. 5

Věková kategorie a pohlaví, ukrajinská verze.

- **Jaká je vaše státní příslušnost?**

Na otázku *Jaká je vaše státní příslušnost* z 15 (100 %) respondentů odpovědělo 15 (100 %), že ukrajinská. Překlad příručky a ankety do několika jazyků totiž umožňují vyplnit anketu v jazyce vybraným respondentem.

- **Hodnocení metodické podpory z různých hledisek:**

Hodnocení metodické podpory z různých hledisek. Respondenti vybírali odpovědi z následujících možností: *Výborná, spíše dobrá, nevím (nelze rozhodnout), spíše nevyhovující, nevyhovující.* Na každou uvedenou otázku odpovědělo 15 respondentů (100 %). Příručka byla hodnocena v následujících oblastech:

- Jazyková úroveň: 1 (6,6 %) respondent ji hodnotil jako *nevím (nelze rozhodnout)*, 7 (46,6 %) respondentů jako *výbornou*, 7 (46,6 %) *spíše dobrou*.
- Odborný přínos: 6 (40 %) respondentů vybralo odpověď *výborná*, 9 (60 %) *spíše dobrá*.
- Grafická stránka: 1 (6,6 %) respondent ji hodnotil jako *nevím (nelze rozhodnout)*, 6 (40 %) respondentů jako *výbornou*, 8 (53,3 %) jako *spíše dobrou*.
- Zajímavost tématu: 8 (53,3 %) respondentů ji hodnotilo jako *výbornou* a 7 (46,6 %) jako *spíše dobrou*.
- Nabídka jednotlivých aktivit: 1 (6,6 %) respondent ji hodnotil jako *nevím (nelze rozhodnout)*, 7 (46,6 %) respondentů jako *výbornou*, 7 (46,6 %) *spíše dobrou*.

- **Hodnocení metodické podpory a její využitelnosti:**

Hodnocení metodické podpory a její využitelnosti. Respondenti vybírali z následujících možností: *určitě ano, spíše ano, nevím, spíše ne, určitě ne.*

Na každou uvedenou otázku odpovědělo 15 respondentů (100 %).

- Setkal/a jste se dříve s něčím podobným? Na tuto otázku 1 respondent odpověděl *určitě ne*, 1 (6,6 %) *nevím*, 3 (20 %) *spíše ne*, 4 (26,6 %) *určitě ano*, 6 (40 %) respondentů si vybralo *spíše ano*.
- Zkoušel/a jste něco z nabídky? 1 (6,6 %) respondent odpověděl *určitě ne*, 5 (33,3 %) *určitě ano*, 9 (60 %) respondentů *spíše ano*.
- Doporučil/a byste materiál někomu dalšímu? 3 (20 %) respondenti si zvolili možnost *nevím*, 5 (33,3 %) respondentů *spíše ano*, 7 (46,6 %) *určitě ano*.

- **Máte nějaké připomínky k metodické podpoře, je něco, co byste doplnil/a?**

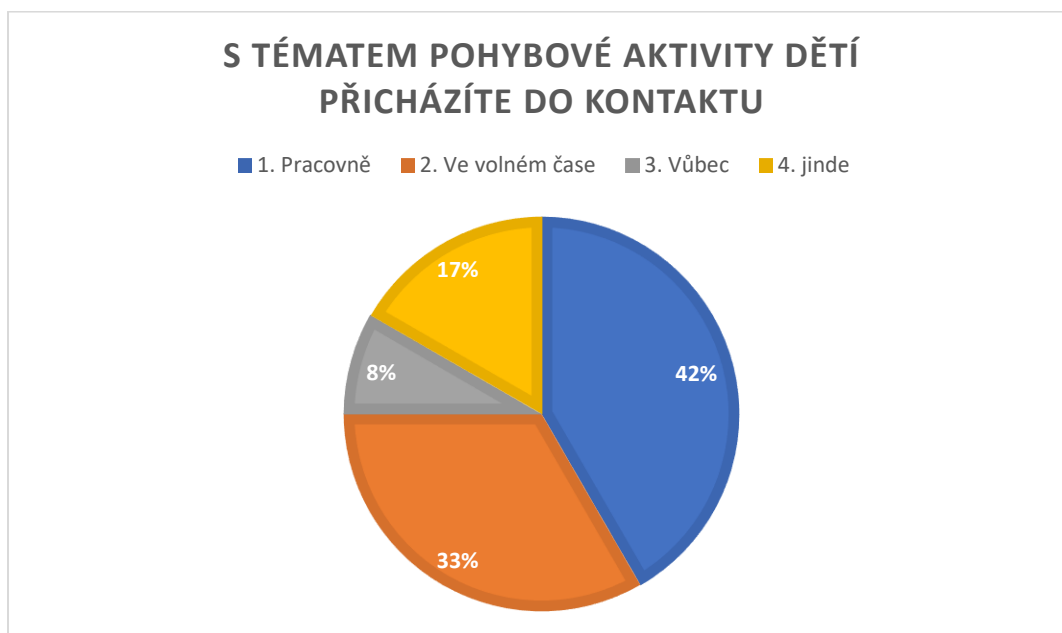
Poslední otázka byla představena jako otevřená otázka a odpovědělo na ni 15 respondentů (100 %). Z toho odpovědi ve smyslu *Nevím, nic, nemám co doplnit* napsalo 13 (86,6 %) respondentů. Dva respondenti (13,3 %) odpověděli v následujícím duchu: *Skvělý materiál pro ukrajinské děti v cizině; Přála bych si více obrázků.*

Poznámka: odpovědi respondentů (někdy nerodilých mluvčí češtiny) jsou uvedeny v původním znění bez jazykových oprav.

4.1.3 Hodnocení metodické podpory v ruštině

Ankety v ruštině zúčastnilo 12 respondentů.

- **S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu:**
- Z 12 (100 %) respondentů na otázku *S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu* odpovědělo: *pracovně (jako učitel, asistent pedagoga, trenér či instruktor, sociální pracovník)* 5 (42 %), *ve volném čase (v rodině, v komunitě)* 4 (33 %), *vůbec* 1 (8 %), *jiné* 2 (17 %) viz graf č. 6.
- **S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu:**



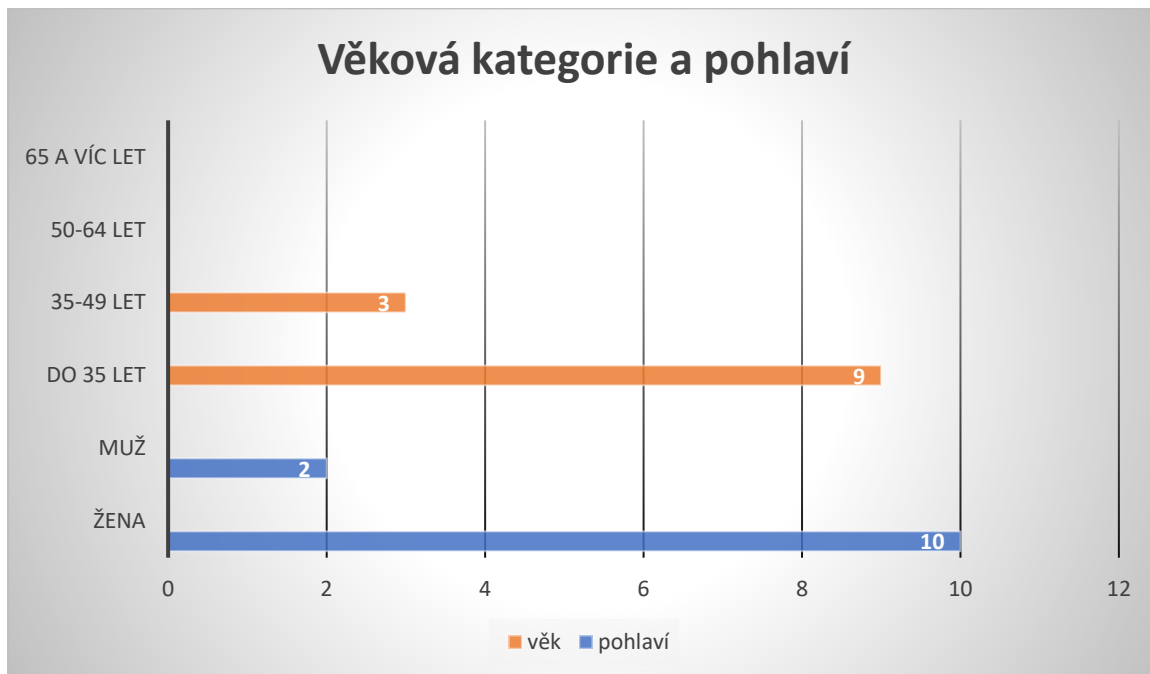
Graf č. 6

S tématem pohybových aktivit dětí přicházíte do kontaktu, ruská verze.

- **Věková kategorie a pohlaví**

Z 12 respondentů (100 %) bylo 9 (75 %) v věku do 35 let, 3 (25 %) ve věku 35–49, respondenty ve věku 50–64 let a starší 65 let se nepodařilo oslovit.

Na otázku odpovědělo 12 respondentů (100 %). Z toho 10 (83 %) žen a 2 (17 %) muži viz graf č. 7.



Graf č. 7

Věková kategorie a pohlaví, ruská verze.

- **Jaká je vaše státní příslušnost?**

Na otázku *Jaká je vaše státní příslušnost* odpovědělo 12 (100 %) respondentů. Z toho 8 (66,6 %) občanů Ruska, 3 (25 %) Běloruska a jeden (8,3 %) je držitelem jiného občanství. Překlad příručky a ankety totiž umožňuje vyplnit anketu v jazyce, který si respondent vybral.

- **Hodnocení metodické podpory z různých hledisek:**

Hodnocení metodické podpory z různých hledisek. Respondenti vybírali z následujících možností: *Výborná, spíše dobrá, nevím nelze rozhodnout, spíše nevyhovující, nevyhovující.* Na každou uvedenou otázku odpovědělo 12 respondentů (100 %). Příručka byla hodnocena v následujících oblastech

- Jazyková úroveň: 1 (8,3 %) respondent si vybral odpověď *nevím (nelze rozhodnout)*, 3 (25 %) *výborná*, 8 (66,6 %) respondentů zvolilo odpověď *spíše dobrá*.
- Odborný přínos: 4 (33,3 %) respondenti odpověděli *spíše dobrá*, 8 (66,6 %) respondentů *výborná*.

- Grafická stránka: 5 (41,6 %) respondentů odpovědělo *spíše dobrá*, 7 (58,3 %) respondentů odpovědělo *výborná*.
- Zajímavost tématu: tuto otázku respondenti hodnotili následovně: 2 jako *nevím (nelze rozhodnout)*, 2 (16,6 %) *spíše dobrá*, 8 (66,6 %) *výborná*.
- Volba jednotlivých aktivit: 5 (41,6 %) respondentů vybralo možnost *spíše dobrá*, 7 (58,3 %) respondentů zvolilo variantu *výborná*.

- **Hodnocení metodické podpory a její využitelnosti:**

Hodnocení metodické příručky a její využitelnosti. Respondenti měli na výběr následující odpovědi: *určitě ano, spíše ano, nevím, spíše ne, určitě ne.*

Na každou uvedenou otázku odpovědělo 12 respondentů (100 %) na následující otázky:

- Setkal/a jste se dříve s něčím podobným? 2 (16,6 %) respondenti odpověděli *určitě ano*, 5 (41,6 %) respondentů *spíše ano*, 5 (41,6 %) *nevím*.
- Zkoušel/a jste něco z nabídky? 3 (25 %) respondenti zvolili variantu *spíše ne*, 9 (75 %) respondentů vybralo *určitě ano*.
- Doporučil/a byste materiál někomu dalšímu? 1 (8,3 %) respondent si zvolil možnost *nevím*, 2 (16,6 %) *spíše ano*, 9 (75 %) respondentů *určitě ano*.

- **Máte nějaké připomínky k metodické podpoře, je něco, co byste doplnil/a?**

Poslední otázka byla představena jako otevřená otázka a odpovědělo na ni 12 respondentů (100 %). Odpověď ve smyslu *Nevím, nic, nemám, co doplnit* napsalo 6 (50 %) respondentů. U 6 respondentů (50 %) se objevily odpovědi jako např.: *Grafika by mohla být vylepšena. Například zvýraznit každé cvičení zvlášť pro lepší vnímání; Materiál není jenom pro děti, ale je dobrý pro pracovníci, co tráví hodně času v kanceláři, cvičení jsou vhodné i pro dospělé, ale i rodiny s dětmi.; Skvělý nápad, který se povedl.; Klidně by mohlo být víc grafiky.; Celá podpora je dobrá pro fyzický a psychologický vývoj.; Klidně bylo by dobré přidat nějakou statistiku ohledně toho kolik dětí teď se tráví času u počítače a na pohybové aktivity.*

Poznámka: odpovědi respondentů (někdy nerodilých mluvčí češtiny) jsou uvedeny v původním znění bez jazykových oprav.

5 DISKUSE

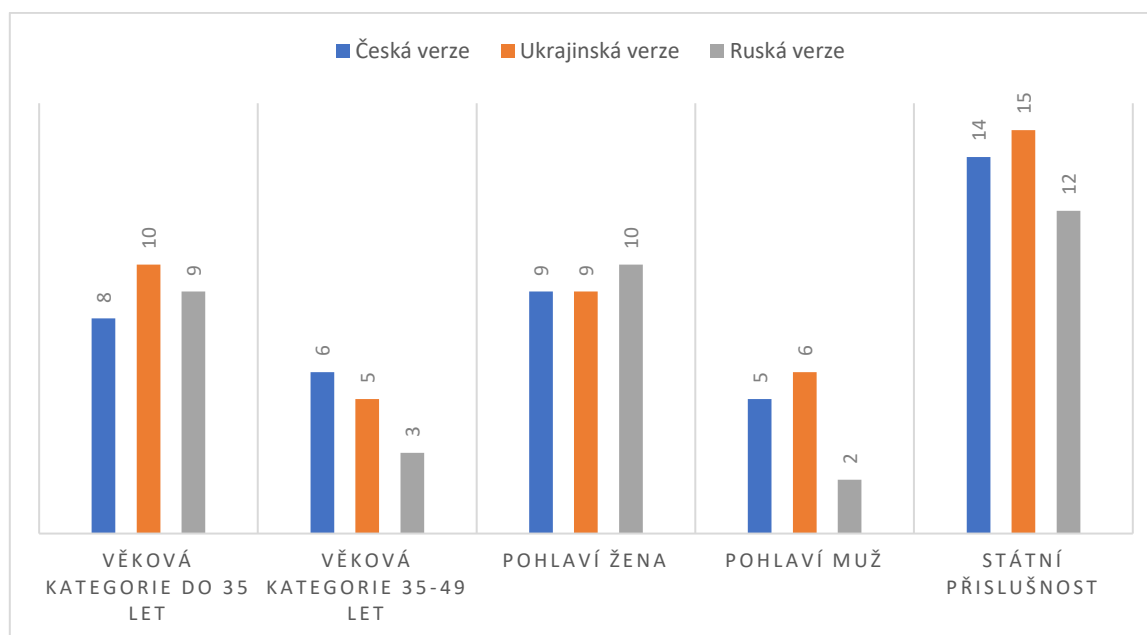
Cílem bakalářské práce bylo vytvořit srozumitelnou a vhodnou metodickou podporu pohybových aktivit pro ukrajinské děti v azylu v ČR. V rámci ověření toho, zda bylo vytyčených cílů dosaženo, byly formulovány dvě výzkumné otázky. Odpovědi na ně byly zjišťovány prostřednictvím anketního šetření.

5.1 Odpovědi na výzkumné otázky

1. Budou respondenti hodnotit metodickou podporu jako srozumitelnou a využitelnou?

Sběr dat probíhal ve třech jazycích, a tím se podařilo zapojit cizojazyčné respondenty, kteří měli k dispozici metodickou podporu v jim vyhovujícím jazyce a následně mohli také vyplnit anketu.

Anketního šetření se zúčastnilo 41 respondentů z České republiky (12 respondentů), Ukrajiny (15 respondentů), Běloruska (4 respondenti), Ruska (8 respondentů), Kazachstánu a Slovenské republiky, ve věku do 35 let (27 respondentů), či ve věku od 35 let do 49 let (14 respondentů). Dohromady jde o 28 žen a 13 mužů, viz graf č. 8.



Graf č. 8

Informace ohledně respondentů dle státní příslušnosti

Podle výsledků hodnocení podpory se materiál dá považovat za srozumitelný a využitelný. Vyplývá to z odpovědí respondentů na otázky v oblasti srozumitelnosti a využitelnosti metodické podpory. Metodickou podporu hodnotilo 41 (100 %) respondentů na základě její

jazykové úrovně, odborného přínosu, grafické stránky, zajímavosti tématu a volby jednotlivých aktivit. V rámci české verze (14 respondentů, 34,1 %) hodnotilo jazykovou úroveň 7 (17 %) respondentů jako výbornou, spíše dobrou rovněž 7 (17 %); odborný přínos hodnotilo 9 respondentů (21,9 %) výborně, 4 (9,75 %) spíše dobře, 1 (2,4 %) nevím (nelze rozhodnout); grafickou stránku hodnotili 3 účastníci ankety (7,3 %) jako výbornou, 10 (24,3 %) spíše dobře, 1 (2,4 %) nevím (nelze rozhodnout); zajímavost tématu 7 respondentů (17 %) ohodnotilo jako výbornou, 7 (17 %) spíše dobře; volbu jednotlivých aktivit 8 respondentů (19,5 %) považovalo za výbornou, 6 (14,6 %) za spíše dobrou. Také v ukrajinské verzi, kde bylo osloveno 15 respondentů (36,5 %), lze vyzkoušet, že většina účastníků ankety považuje podporu ve zkoumaných aspektech za výbornou či spíše dobrou. Konkrétně jazykovou úroveň považuje za výbornou 7 (17 %) a za spíše dobrou rovněž 7 (17 %) respondentů; odborný přínos 6 (14,6 %) respondentů hodnotí jako výborný, 9 (21,9 %) jako spíše dobrý; grafická stránka je podle 6 (14,6 %) odpovědí výborná, podle 8 (19,5 %) spíše dobrá, dle jedné odpovědi (2,4 %) nevím; zajímavost tématu 8 (19,5 %) respondentů hodnotí výborně, 7 (17 %) spíše dobře; u volby jednotlivých aktivit 7 (17 %) respondentů vybralo možnost výborné, rovněž 7 (17 %) spíše dobré, jeden (2,4 %) nevím. Dále lze pozorovat, že i v ruské verzi (12 respondentů, 29,2 %) respondenti zkoumané oblasti považují spíše za dobré. Jazyková úroveň je 3 (7,3 %) respondenty hodnocena jako výborná, dle 8 (19,5 %) jako spíše dobrá, jeden účastník zvolil možnost „nevím“; odborný přínos 8 (19,5 %) respondentů považuje za výborný, 4 za spíše dobrý; grafická stránka je dle 5 (12,1 %) odpovědí výborná, dle 7 (17 %) spíše dobrá; zajímavost tématu 8 (19,5 %) respondentů posoudilo jako výbornou, 2 (4,87 %) jako spíše dobrou, 2 (4,87 %) jako nevím (nelze rozhodnout); konečně volbu jednotlivých aktivit 7 (17 %) respondentů hodnotilo výborně a 5 (12,1 %) spíše dobře. Dané výsledky jsou zachyceny v následující tabulce:

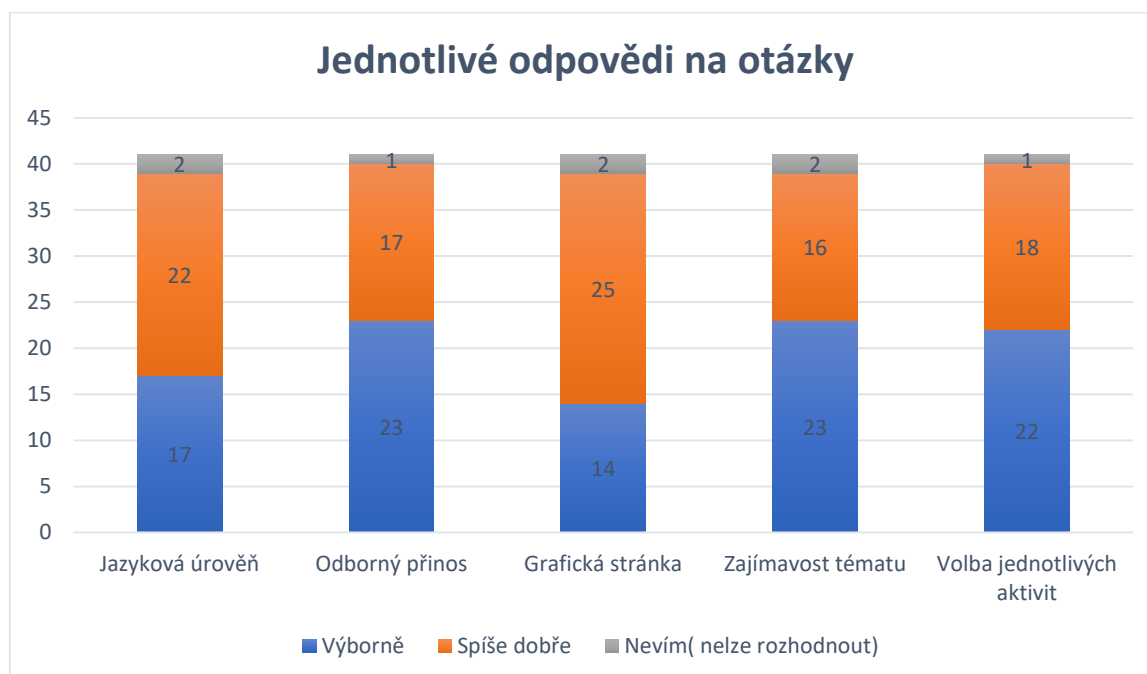
Česká/ ukrajinská/ ruská verze	Výborná	Spíše dobrá	Nevím nelze rozhodnout	Spíše nevyhovující	Nevyhovující
Jazyková úroveň	7 7 3	7 7 8	0 1 1	0 0 0	0 0 0
Odborný přenos	9 6 8	4 9 4	1 0 0	0 0 0	0 0 0
Grafická stránka	3 6 5	10 8 7	1 1 0	0 0 0	0 0 0
Zajímavost tématu	7 8 8	7 7 2	0 0 2	0 0 0	0 0 0

Volba jednotlivých aktivit	8 7 7	6 7 5	0 1 0	0 0 0	0 0 0
----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Tab. č. 4 Odpovědi na otázky z ankety dle státní příslušnosti respondentů

Celkově z 41 (100 %) respondentů

- jazykovou úroveň ohodnotilo jako výbornou 17 (41,4 %) respondentů, jako spíše dobrou 22 (53,6 %), jako nevím (nelze rozhodnout) 2 (4,87 %);
- odborný přínos 23 (56 %) respondentů považovalo za výborný, 17 (41,4 %) za spíše dobrý, 1 (2,4 %) uvedl nevím (nelze rozhodnout);
- grafickou stránku 14 (34,1 %) respondentů hodnotilo jako výbornou, 25 (60,9 %) jako spíše dobrou, 2 (4,87 %) uvedli nevím (nelze rozhodnout);
- zajímavost tématu 23 (56 %) respondentů ohodnotilo výborně, 16 (39 %) spíše dobře, 2 (4,87 %) nevím (nelze rozhodnout);
- volbu jednotlivých aktivit 22 (53,6 %) respondentů hodnotí výborně, 18 (43,9 %) spíše dobře, 1 (2,4 %) jeden uvedl nevím (nelze rozhodnout), viz graf č. 9.



Graf č. 9

Informace ohledně respondentů dle státní příslušnosti.

Metodickou podporu 41 (100 %) respondentů považuje spíše za využitelnou, důkazem jsou odpovědi na následující dvě otázky. V české verzi ze 14 respondentů (34,1 %) uvedlo, že 1 (2,4 %) se určitě setkal s něčím podobným dříve, 3 (7,3 %) uvedli spíše ano, 4 (9,7 %) spíše ne a 4 (9,7 %) určitě ne. To ukazuje, že pro některé respondenty byl materiál úplně nový a neznámý. Na otázku, jestli respondenti něco z materiálu vyzkoušeli, jeden (2,4 %) určitě ne, 9 (21,9 %) spíše ano, 2 (4,87 %) nevím, 2 (4,8 %) spíše ne. V ukrajinské verzi z 15 respondentů (36,5 %) uvedlo, že 4 (9,7 %) už se určitě s něčím podobným setkali, 6 (14,6 %) spíše setkali, 1 (2,4 %) uvedl nevím, 3 (7,3 %) spíše ne, 1 (2,4 %) určitě ne. 5 (12,1 %) respondentů určitě něco z materiálu vyzkoušeli, 9 (21,9 %) spíše ano, 1 (2,4 %) určitě ne. V poslední ruské verzi z 12 respondentů (29,2 %) uvedli 2 (4,8 %) respondenti, že se již s něčím podobným setkali, 5 (12,1 %) uvedli odpověď spíše ano, 5 (12,1 %) spíše ne. Některé aktivity z materiálu spíše zkoušelo 9 (21,9 %) respondentů, 3 (7,3 %) uvedli, že spíše ne, viz tabulka jednotlivých odpovědí z každé ankety zvlášť. Viz tabulka č. 5.

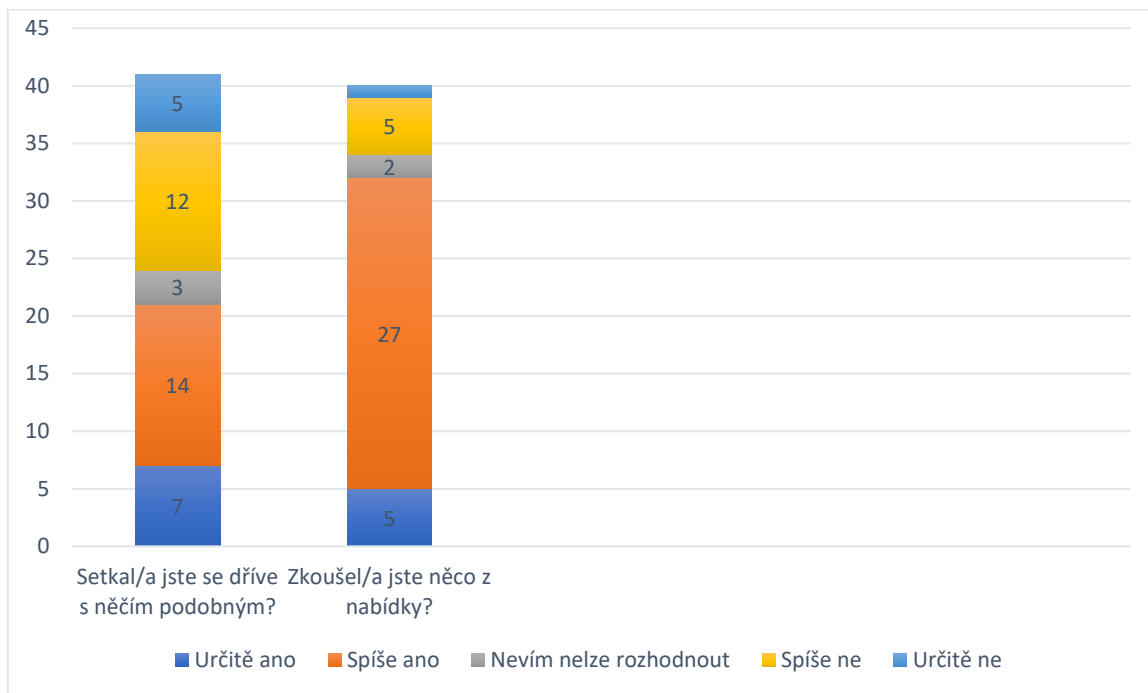
Česká/ ukrajinská/ ruská verze	URČITĚ ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	URČITĚ NE
Setkal/a jste se dříve s něčím podobným?	1 4 2	3 6 5	2 1 0	4 3 5	4 1 0
Zkoušel/a jste něco z nabídky?	0 5 0	9 9 9	2 0 0	2 0 3	1 1 0

Tab. č. 5 Jednotlivé odpovědi na otázky dle státní příslušnosti

Celkově z 41 (100 %) respondentů na otázky, jestli se s něčím podobným setkali a jestli materiál vyzkoušeli, odpovědělo:

- 7 (17 %), že setkali, 14 (34 %) spíše ano, 3 (7,3 %) nevím (nelze rozhodnout), 12 (29,2 %) spíše ne, 5 (12,1 %) určitě ne;

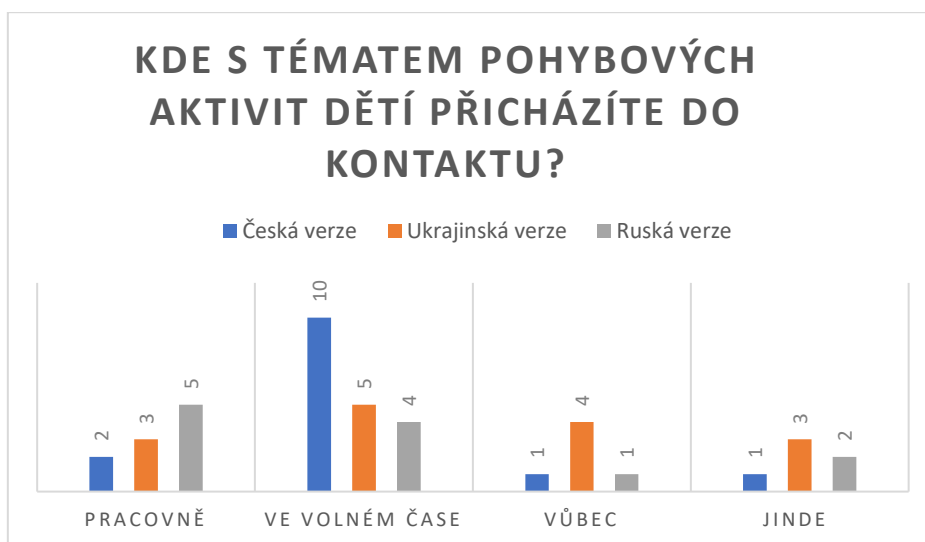
- 5 (12,1 %) určitě nějakou aktivitu vyzkoušelo, 27 (65,8 %) spíše ano, 2 (4,87 %) nevím (nelze rozhodnout), 5 (12,1 %) spíše ne, 2 (4,87 %) určitě ne viz graf č. 10.



Graf č. 10

Jednotlivé odpovědi na otázku

Většina respondentů na otázku *Kde s tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu?* odpověděla, že se věnují pohybové aktivitě dětí ve volném čase, nebo pracovní, viz graf č. 11.



Graf č. 11

Jednotlivé odpovědi na otázku Kde s tématem pohybových aktivit dětí přicházíte do kontaktu?

Data získaná z odpovědí ukazují, že 19 (46,3 %) z 41 (100 %) respondentů se věnuje pohybovým aktivitám dětí ve volném čase, 10 (24,3 %) z 41 (100 %) respondentů s tématem pohybových aktivit přichází do styku pracovně, 6 (14,6 %) se vůbec s tímto tématem nepotkává, 6 (14,6 %) uvedlo možnost „jinde“. Máček a Radvanský (2011) potvrzují, že pohybová aktivita dětí mladšího školního věku hraje nesmírně důležitou roli. Kvalita a kvantita pohybových aktivit a následovně účast ve sportovních akcích je základem pro dobrý zdravotní stav. Obsah volného času musí být správně naplněn; je to čas, kdy je možné pohybové aktivity zavést. Volný čas je taky definován jako prostor pro zlepšení sebevědomí a sebezdokonalení.

Jordan (2016) ale uvádí, že ne vždy výsledky ukazují pohybové aktivity v oblasti duševního zdraví a psychosociální pohody vysoké účinky, někdy jde o účinnost spíše střední. Je třeba se víc zaměřit na posílení podpory sociální komunity a rodin s dětmi mladšího školního věku. Hamiton (2016) také uvádí, že nesouhlasí s tvrzením o naprosto pozitivním vlivu pohybových aktivit na duševní zdraví dětí, které jsou postižené válkou. Malé množství dostupných kvalitních informací ukazuje na to, že nejde stanovit jednoznačný závěr. Sportovní hry, pohybové a fyzické aktivity nemají jednoznačně doložený velký pozitivní dopad na omezení deprese nebo úzkosti, ale vedou ke zmírňování příznaků.

Na výzkumnou otázku lze odpovědět, že respondenti hodnotili metodickou podporu jako srozumitelnou a využitelnou. Většina respondentů materiálu rozumí a považuje ho za přínosný, zkoušela vybrané aktivity. To, že určitý počet respondentů se s něčím podobným nesetkal, odpovídá tomu, že daná metodická podpora na dané téma je zatím v zásadě jedinečná. Na základě zjištění uvedených ve výzkumné části práce lze konstatovat, že volba jednotlivých aktivit byla zvolena správně a jsou srozumitelné.

2. Budou respondenti metodickou podporu doporučovat?

Podle výsledků anketního šetření by 36 (87,8 %) ze 41 (100 %) respondentů danou metodickou podporu doporučilo, dané výsledky ukazuje následující tabulka se zpracovanými výsledky viz tabulka č. 6.

	Česká verze	Ukrajinská verze	Ruská verze
Počet respondentů, kteří metodickou podporu doporučili.	13	12	11

Tab. č. 6 Jednotlivé odpovědi na otázky z každé ankety zvlášť

Na druhou výzkumnou otázku lze odpovědět, že respondenti budou metodickou podporu pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku doporučovat. Také to potvrzují odpovědi na poslední otázku z ankety *Máte nějaké připomínky k metodické podpoře, je něco, co byste doplnil/a?* Respondenti měli možnost napsat a vyjádřit svůj názor na přečtený materiál. Objevovaly se zde odpovědi ve smyslu: *Celá podpora je dobrá pro fyzický a psychologický vývoj.; Klidně by bylo dobré přidat nějakou statistiku ohledně toho, kolik teď děti tráví času u počítače a na pohybové aktivity.; Skvělý materiál pro ukrajinské děti v cizině; Dopis je jednoduchý na použití; Materiál je jednoduchý a přínosný.; Je vhodná pro zábavu a aktivity s dětmi.; V příručce je dobře zpracováno zvolené téma. Nabízí řadu různých aktivit pro děti. Přestože nemám velkou zkušenost v oboru, příručku bych určitě doporučila.*

Potvrzuje to i Bursová (2005), podle níž jsou pohybové aktivity, hry a cvičení faktorem, který výrazně ovlivňuje zdraví dětí a jejich vývoj. Naopak nedostatečná pohybová aktivita se může negativně projevit s odstupem času.

5.2 Zhodnocení výsledků

Dané téma a jeho problematika je zcela nová. Výsledky hodnocení metodické podpory v češtině, ukrajinštině a ruštině od respondentů lze považovat za spíše dobré nebo výborné ohledně srozumitelnosti a využitelnosti podpory a případného doporučení. Důkazem pro to jsou grafy a tabulky uvedené v této kapitole s jednotlivými odpověďmi respondentů. Je třeba brát ohled na to, že pro některé respondenty byla metodická podpora neznámá a je zatím jedinečná. Dle dosažených výsledků a užitých postupů sběru dat hodnotím příručku za potřebnou a užitečnou. Výsledky odpovídají očekáváním před zahájením anketního šetření. Také je potřeba brát v úvahu omezený počet respondentů a malý počet respondentů pracujících v pedagogické oblasti, v případě většího nebo respektive jiného počtu výsledky mohly by být zcela jiné.

V případě tvorby podobného materiálu nebo pro další případy výzkumné části práce je vhodné zvolit další způsoby sběru dat, např. použití rozhovoru. Lze dodat, že v tom případě by výsledky mohly být odlišné nebo detailnější.

5.3 Limity a silné stránky výzkumu

Mezi limity, které mohou ovlivnit validitu výsledků, v případě tohoto výzkumu patří relativně omezený počet respondentů. Nadále je třeba brát ohled na to, že respondent mohl otázku špatně pochopit nebo anketu nepravdivě vyplnit.

Mezi silné stránky mé bakalářské práce patří důkladné rozdělení anket na tři jazyky, což umožnilo vyplnění ankety pro cizojazyčné respondenty. Za další silnou stránku bych chtěla označit to, že metodická podpora a její náměty a návrhy jsou využitelné pro vybranou kategorii respondentů, kteří berou v úvahu důležitost pohybu v jednadvacátém století; respondenti nejen, že materiál hodnotí jako přínosný, ale hodlají jej dále doporučovat a podporovat tak jeho šíření a implementaci do praxe.

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce byla tvorba srozumitelné metodické podpory pro osoby pracující s dětmi mladšího školního věku v češtině, ruštině a ukrajinštině. V teoretické části této práce jsem se zabývala následujícími tématy, které se týkají dětí mladšího školního věku: jejich biologickými, psychickými a sociálními stránkami; dále psychickým stresem a jeho následky, posttraumatickou stresovou poruchou a konečně tím, jak je důležitá pohybová aktivita v životě ukrajinských dětí v ČR vzhledem k probíhajícímu ozbrojenému konfliktu na Ukrajině. Na základě rešerše v teoretické části práce se praktická část skládá z tvorby metodické podpory a ankety, pomocí níž je zkoumána vhodnost daného materiálu.

Zpracovala jsem odpovědi na stanovené výzkumné otázky, které doložily, že vytvořená podpora byla pro respondenty srozumitelná a využitelná. Dále data získaná z ankety odpověděla na otázku, jestli budou respondenti podporu doporučovat dalším osobám. Za důležitý bod považuji překlady do ruštiny a ukrajinštiny, které umožnily vyplnění ankety pro cizojazyčné respondenty.

V průběhu výzkumu mě nejvíce překvapily otevřené odpovědi na otázku z ankety. Respondenti navrhovali používat cvičení u různých skupin dětí nebo dospělých, vytvořit video podporu, ale zásadní pro mě bylo to, že podporu považují za srozumitelnou a využitelnou.

Ráda bych také poznamenala to, že většina z respondentů se věnuje dětem ve volném čase. Rodiče nebo jejich zástupci rozumí důležitosti vzdělání dětí a jejich fyzického a psychického zdraví, rozumí možným problémům, k nimž může vést nedostatek pohybových aktivit.

Na výzkumu mě nejvíce zaujal sběr dat a jejich zpracování, obzvláště bych chtěla vyzdvihnout sběr dat z ukrajinské ankety, která pro mě byla zajímavá i tím, že jsem musela překládat všechno do pro mě zcela cizího jazyka.

V této bakalářské práci byla zjištěna potřeba vytváření námětů sportovních her a aktivit v podobě metodických podpor a také důležitost zapojení a dalšího používání pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku. Dále je potřeba brát ohled na to, že veškerá pohybová nebo fyzická aktivita nemůže úplně eliminovat deprese, duševní poruchy a úzkost, může však zmírnit průběh nebo být jedním ze zdrojů zlepšení duševního stavu dítěte.

Závěrem lze říct, že vytvořenou metodickou podporu lze považovat za využitelnou, a to v různých kulturních a dalších prostředích.

7 ZDROJE

ADAM, Zdeněk, Jeroným KLIMEŠ, Luděk POUR, Zdeněk KRÁL, Alice ONDERKOVÁ, Aleš ČERMÁK a Jiří VORLÍČEK. *Maligní onemocnění, psychika a stres: příběhy pacientů s komentářem psychologa*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2539-5.

AYERS, Susan a Richard DE VISSER. *Psychologie v medicíně*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 9788024752303.

BAINGANA Florence, BANNON, Ian, THOMAS, Rachel. *Mental health and conflicts: Conceptual Framework and approaches*. Washington: Word Ban, 2005 .

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X.

BURŠOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení, Fitness-sila-kondice*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 8024709481.

CENTRUM LOCIKA, 2022. Infografika a články. Citováno 7.9.2023. Dostupné z: [Pomoc a podpora v době koronaviru | Centrum LOCIKA](#)

CUBEREK, Roman. *Výzkum orientovaný na pohybovou aktivitu: metodologické ukotvení*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2019. ISBN 978-80-244-5597-6.

DLUBALOVÁ, Klára. V České republice je aktuálně 325 tisíc uprchlíků z Ukrajiny. *MVČR.cz* [online]. 2023. [cit. 2023-06-27]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/v-ceske-republice-je-aktualne-325-tisic-uprchliku-z-ukrajiny.aspx>

DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada), 2015. ISBN 978-80-247-4826-9.

HÁJKOVÁ, Jana. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2020. ISBN 978-80-7603-188-3.

HAMITON, Alexander, FOSTER, Charlie, RICHARDS, Justin. *A systematic review of the mental health impacts of sport and physical activity programmes for adolescents in post-conflict settings*. *Journal of sport for Development*. 2016 ; 4 (6): 44-59. Dostupné z : [A systematic review of the mental health impacts of sport and physical activity programmes for adolescents in post-conflict settings – Journal of Sport for Development \(jsfd.org\)](#)

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HOSÁK, Ladislav a Michal HRDLIČKA. *Psychiatrie and pedopsychiatrie*. Přeložil Štěpánka BERANOVÁ, přeložil Veronika HUBLOVÁ, přeložil Xavier FUNG. Prague: Charles University, Karolinum Press, 2016. ISBN 978-80-246-3378-7.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.

JOCHMANNOVÁ, Leona a Tereza KIMPLOVÁ, ed.. *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2021. ISBN 978-80-271-2569-2.

JORDAN, Mark, PIGOTT a kol.. *Interventions for Children Affected by Armed Conflict: a Systematic Review of Mental Health and Psychosocial Support in Low- and Middle-Income Countries*. Curr psychiatry rep (2016) 18:9. DOI 10, 1007/s 11920-015-0648-z. Dostupné z: [Interventions for Children Affected by Armed Conflict: a Systematic Review of Mental Health and Psychosocial Support in Low- and Middle-Income Countries - PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/311920015/)

KAŇÁK, Jan. *Děti a jejich sexualita: rádce pro rodiče a pedagogy*. V Brně: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0290-9.

KAPLAN, Aleš. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.

KAVANOVÁ, Martina. Docházka ukrajinských dětí narostla. Problémem zůstává slabá výuka češtiny a nedostupnost kroužků. *Paqresearch.cz* [online]. 2023. 13-02-2023 .cit. 2023-06-27. Dostupné z: <https://www.paqresearch.cz/post/vzdelavani-ukrajina-nova-vlna>

KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů. 1. díl*. Praha: Grada Publishing. Sestra, 2010. ISBN 978-80-247-3270-1.

KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty - 4. ročník. 2., přeprac. a dopl. vyd.* Praha: Grada. Sestra (Grada), 2014. ISBN 978-80-247-5203-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada. Sestra (Grada), 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.

KUKLA, Lubomír. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1.

KUNZ, Vilém. *Sportovní marketing: CSR a sponzoring*. Praha: Grada Publishing. Expert (Grada), 2018. ISBN 978-80-271-0560-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2006. ISBN 9788024712840.

LAVA, Sebastiano A.G, LUCA, de Daniele, WINTER, de Peter.,2022. *Please stop the Russian-Ukrainian war- children will be more than grateful*.European Journal of Pediatris. 181;2183-2185.DOI [Please stop the Russian-Ukrainian war – children will be more than grateful | European Journal of Pediatrics \(springer.com\)](https://doi.org/10.1007/s00132-022-04000-0)

LUKÁŠ, Karel a Aleš ŽÁK. *Chorobné znaky a příznaky: diferenciální diagnostika: 232 znaků, příznaků a laboratorních ukazatelů ve 190 kapitolách s epilogem*. 2., přepracované a aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-2576-0.

MÁČEK, Miloš, Jiří RADVANSKÝ, et.al. *Fyziologie a klinický aspekty PA*. Galén,2011. ISBN 9788072626953.

MAČÍ, Josef. Ukrajinské děti se daří dostávat do škol. Problémem je jazyk a přehlcení. *Seznam Zprávy* [online]. 2023. 19-01-2023 cit. 2023-06-27. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-ukrajinske-deti-se-dari-dostavat-do-skol-problemem-je-jazyk-a-prehlceni-223786>

MANĚNOVÁ M., SKUTIL M., *Metodologie pedagogického výzkumu* [online] Praha, 2020. cit.2021-04-08. .Dostupné z: https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogickafakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnichstudii/dokumenty/studijni_opory/socialni_patologie_a_prevence/metodologiepedagogickeho-vyzkumu.pdf

MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha : Grada, 2012. ISBN 9788024730073.

MATOUŠKOVÁ, Ingrid. *Aplikovaná forenzní psychologie*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2013. ISBN 978-80-247-4580-0.

MATOUŠEK, Oldřich. *Dítě traumatizované v blízkých vztazích: manuál pro profesionály i rodiny*. Praha, 2017: s. 81-82. ISBN 978-80-262-1242-3.

MICHAL, Jiří. *Lifestyle of primary school pupils: (monograph)*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2017. ISBN 978-80-7435-676-6.

MUKNŠNÁBLOVÁ, Martina. *Prevence nemocí: Nejčastější problémy na cestě k obnově nebo udržení zdraví*. Martina Muknšnáblová, 2015. ISBN 9788026080282.

NEULS, Filip a Karel FRÖMEL. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5090-2.

OREL, Miroslav, Radko OBEREIGNERŮ a Andrej MENTEL. *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 9788024449913.

PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.

PIKOUS, Martin. Letní aktivity pro ukrajinské děti, jako terapeutický nástroj. *Smors.cz* [online]. 2022. 30-06-2022 cit. 2023-06-27. Dostupné z: [Letní aktivity pro ukrajinské děti jako terapeutický nástroj \(smocr.cz\)](https://smocr.cz)

PLECHÁČEK, Václav. Některé děti z Ukrajiny studují souběžně dvě školy. Na živo českou a online ukrajinskou, je to ale náročné. *Irozhlás*. 2022. 7-10-2022. cit. 2023-06-27. Dostupné z: [Některé děti z Ukrajiny studují souběžně dvě školy. Na živo českou a online ukrajinskou, je to ale náročné | iROZHLAS - spolehlivé zprávy](https://irozhlaz.cz)

PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2016. ISBN 978-80-247-5452-9.

PUGNEROVÁ, Michaela a Ivana DUŠKOVÁ. *Z předškoláka školákem*. Ilustroval Martina VAŇKOVÁ. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0573-1.

PUGNEROVÁ, Michaela. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada), 2019. ISBN 978-80-271-0532-8.

RUBÍN, Lukáš. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context*

of the built environment. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada), 2009. ISBN 978-80-247-2685-4.

SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masaryková univerzita, 2015. ISBN 9788021079182.

SINGER, Peter Warren. *Children at War*. University of California Press, 2006. ISBN 9780520248762.

SOVOVÁ, Eliška, Beata ZAPLETALOVÁ a Hana CIPRYANOVÁ. *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické: chůze pro začátečníky i pokročilé, prevence mnoha onemocnění, slavné osobnosti a chůze*. Praha: Grada, 2008. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2280-1.

SVAČINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizy a krizová intervence*. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2017. ISBN 978-80-247-5327-0.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada), 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

TOD, David. *Sport Psychology*. Macmillan Education UK, 2010. ISBN 0230249876.

TÓTHOVÁ, Valérie, Ivana CHLOUBOVÁ a Radka PROKEŠOVÁ, ed.. *Význam ošetřovatelství v preventivní kardiologii*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2197-7.

UHLÍŘ, Jan, Lenka ŠKARKOVA STOJANOVÁ. *Traumatizace ukrajinských dětí*. Ostrava: Psychiatrické oddělení, Fakultní nemocnice Ostrava. 2022; 23 (3):172-174.

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. *Stres, eustres a distres: Stress, eustress and disstress. Via practica: moderný časopis pre lekárov prvého kontaktu*. Bratislava: SOLEN, 6(12), 491-495. 2009. ISSN 1336-4790.

WEISS, Brian L. *Uvolnění stresu, dosažení vnitřního klidu: od nepohody k nalezení vnitřního míru*. V Praze: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-435-0.

Zákon č. 359/1999 Sb., Zákon o sociálně-právní ochraně dětí. In: *Zákony pro lidi* [online]. © AION CS, s.r.o. 2010-2023 cit. 16.10.2023. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-359>

ZLINSKÝ, Milan. Ve školách je málo míst pro ukrajinské děti, chodí do adaptačních skupin. *IDnes.cz* [online]. 2023. 28-02-2023 cit.2023-06-27. Dostupné z: https://www.idnes.cz/pardubice/zpravy/valka-na-ukrajine-humanitarni-pomoc-bydleni-skola.A230228_711322_pardubice-zpravy_mv0

Příliv uprchlíků z Ukrajiny. *Consilium.Europa.eu* [online]. 2022. cit. 2023-06-27. Dostupné z: <https://www.consilium.europa.eu/cs/policies/eu-migration-policy/refugee-inflow-from-ukraine/>

Ukrajínští uprchlíci jsou v Česku už půl roku. Kolik dětí pošlou v září do škol, nikdo neví. *ČT24* [online]. 2022. cit.2023-06-27. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/3524639-ukrajinsti-uprchlici-jsou-v-cesku-uz-pul-roku-kolik-deti-poslou-v-zari-do-skol-nikdo>

8 Přílohy

8.1 Seznam tabulek

Tabulka č. 1	Soubor typických situací spojených s válkou, přepokládanými důsledky pro děti a možná i úspěšné řešení (Lava a kol, 2022).
Tabulka č. 2	Odezva na traumatické události v závislosti na věku (Uhlíř, Škarková Stojanová, 2022).
Tabulka č. 3	Fáze traumatické události a možnosti zásahu (Uhlíř, Škarková Stojanová, 2022).
Tabulka č. 4	Odpovědi na otázky z ankety dle státní příslušnosti respondentů (Vlastní zdroj).
Tabulka č. 5	Jednotlivé odpovědi na otázky dle státní příslušnosti (Vlastní zdroj).
Tabulka č. 6	Jednotlivé odpovědi na otázky z každé ankety zvlášť (Vlastní zdroj).

8.2 Seznam obrázků

Obrázek č. 1	Fáze stresu (Večeřová – Procházková, Honzák, 2009).
--------------	---

8.3 Seznam grafů

Graf č. 1	S tématem pohybových aktivit dětí přicházíte do kontaktu, česká verze (Vlastní zdroj).
Graf č. 2	Věková kategorie a pohlaví, česká verze (Vlastní zdroj).
Graf č. 3	Státní příslušnost, česká verze (Vlastní zdroj).

Graf č. 4	S tématem pohybových aktivit dětí přicházíte do kontaktu, ukrajinská verze (Vlastní zdroj).
Graf č. 5	Věková kategorie a pohlaví, ukrajinská verze (Vlastní zdroj).
Graf č. 6	S tématem pohybových aktivit dětí přicházíte do kontaktu, ruská verze (Vlastní zdroj).
Graf č. 7	Věková kategorie a pohlaví, ruská verze (Vlastní zdroj).
Graf č. 8	Informace ohledně respondentů dle státní příslušnosti (Vlastní zdroj).
Graf č. 9	Informace ohledně respondentů dle státní příslušnosti (Vlastní zdroj).
Graf č. 10	Jednotlivé odpovědi na otázku (Vlastní zdroj).
Graf č. 11	Kde s tématem pohybových aktivit dětí přicházíte do kontaktu. (Vlastní zdroj).

8.4 Seznam příloh

Příloha č.1 Traumatizované děti.

Příloha č.2 Co může být spouštěčem traumatu?

Příloha č. 3 Metodická podpora, česká verze.

Příloha č. 4 Metodická podpora, ukrajinská verze.

Příloha č. 5 Metodická podpora, ruská verze.

Příloha č. 6 Anketa, česká verze.


Příloha č. 7 Anketa, ukrajinská verze.

Příloha č. 8 Anketa, ruská verze.

Příloha č. 1 Traumatizované děti, Locika 2022

TRAUMATIZOVANÉ DĚTI

- bývají častěji smutné, skleslé, cítí se často ohrožené
- jsou citlivé na změnu, která pro ně znamená jistotu
- mají problémy s pozorností
- mají potíže se spánkem, často se budí
- více přemýšlejí o smutných věcech
- častěji zlobí a vztekají se, a to velmi intenzivně



Traumatizované děti se mohou také jevit jako velmi klidné a bezproblémové. Nesmírně si však tuto bezproblémovost plést se stažením a uzavřením se. Také toto jsou projevy traumatu. Pokud si s něčím děti neumějí poradit, zkrátka se vypnou. Tyto děti nejsou tak nápadné, proto častěji uniknou naší pozornosti.

Centrum
LOCIKA
www.centrumlocika.cz
www.detsvibeznapili.cz

Materiál vznikl za laskavé podpory
Nadace České spořitelny

Příloha č. 2 Co může být spouštěčem traumatu? Locika 2022

CO MŮŽE BÝT SPOUŠTĚČEM TRAUMATU?

ZVUKY



Určité zvuky nebo hudba spojená s tvým traumatem mohou vyvolat vzpomínky.

LIDÉ



Někteří lidé, nebo jejich fyzické aspekty, mohou být spouštěčem.

MYŠLENKY



Určité myšlenky a vzpomínky mohou (často nedobrovolně) donutit tvůj mozek přemýšlet nad tím, co se stalo.

VŮNĚ



Lidský čich je pevně provázán s našimi vzpomínkami, proto mohou být spouštěčem některé vůně.

MÍSTA



Místo, kde došlo k traumatu, může být silným spouštěčem, stejně tak jako místa jemu podobná.

MÉDIA



Zprávy, filmy nebo seriály mohou popisovat téma, které je podobné tvému traumatu.

POCITY



Někdy může být spouštěčem konkrétní pocit nebo emoce, jako třeba bolest nebo smutek.

SITUACE



Spouštěčem mohou být i situace, které se nějak podobají tvému traumatu.

Příloha č.3 Metodická podpora, česká verze.

**Pohybové aktivity a hry pro děti
mladšího školního věku**



Alexandra Shkliar
Univerzita Karlova 2023

Česká verze

Obsah:

Předmluva	3
Teorie na začátek	4
Shrnutí	5
Praktické tipy a nápady	6
Dechová cvičení	6
Jógová cvičení	7
Nakažlivý smích	10
Venkovní aktivity v týmu	11
Honičky	13
Honička Kámen, nůžky, papír	14
Záchrana v temné noci	14
	16
Výhody venkovních aktivit	
Desatero pro pohybovou aktivitu	17
Zdroje	18

Předmluva

Vážení čtenáři,

cílem příručky, kterou držíte v rukou, je nabídnout tipy a možnosti na cvičení v českém, ukrajinském a ruském jazyce. Pohyb je důležitým prostředkem k získání a udržení nejen tělesného zdraví. Pohyb, pohybové hry a aktivity mají pozitivní dopady i v rovině psychické a sociální.

V důsledku ozbrojeného konfliktu na Ukrajině se v českých školách i volnočasových organizacích v inkluzi setkáváme s ukrajinskými dětmi, které se potýkají jak s jazykovými, tak i socioekonomickými bariérami. Hledají se možnosti, jak nastalou situaci co nejvíce usnadnit jak dětem, tak i učitelům, českým i ukrajinským asistentům pedagoga, rodičů. Právě tato příručka nabízející různé formy pohybových her může pomoci jak jejich zdraví, tak i začlenění mezi české děti.

Jako součást své bakalářské práce na oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami, který studuji na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze, jsem si zvolila vytvoření edukačního materiálu s náměty na pohybové aktivity ve třech jazykových verzích. Tato příručka je rozdělena do několika modulů, z nichž každý je věnován specifické formě pohybu, a mohou ji využívat jednotlivci i skupiny, děti i dospělí v různých podmínkách a prostředích. Její překlady do českého, ruského a ukrajinského jazyka mají napomoci jednak seznámení s hrami samotnými, jednak lepší komunikaci mezi rodiči, učiteli, asistenty pedagoga a dětmi.

Doufáme, že příručka vám poskytne konkrétní nápady a inspiraci pro vaše pohybové aktivity a stane se tak užitečným a zábavným průvodcem.

Veškeré učení má být pro děti hrou a sportem. – John Locke

Teorie na začátek

Pohybové hry a aktivity v podpoře sociálního začlenění dětí do kolektivů

Dětské kolektivy mají velmi intenzivní dynamiku sociálních vztahů. V závislosti na vnitřních i vnějších faktorech, které na skupinu dětí působí, se mohou utvářet vztahy pozitivní, založené na otevřené komunikaci, přátelství, sdílení a vzájemné podpoře, pomoci a motivaci, ale také vztahy narušené či negativní, kde dochází k vytváření hierarchií a k různým sociálně nežádoucím jevům. Od lhostejnosti se negativní postoje mohou vyvíjet až k vyloučení (segregaci) či aktivní agresi (verbální útoky, různé formy šikany). K obětem šikany mnohem častěji patří děti s nějakou odlišností, děti uzavřené do sebe, fyzicky, psychicky či sociálně oslabené.

Pokud se jedná o děti primárně traumatizované předchozími zážitky (k nimž může patřit i vykořenění v důsledku emigrace při probíhajícím válečném konfliktu v rodné zemi), může dojít k rozvoji traumatu.

Traumatem se rozumí zážitek, který ve velké míře narušuje duševní rovnováhu. Zdrojem traumatu mohou být negativní zážitky, které nás silně ovlivní a zanechají v nás stopy. Může být způsobeno čímkoliv, od rodinných problémů přes násilí (jak fyzické, tak i emocionální) až po válečné konflikty.

Pohyb v širším slova smyslu znamená jakoukoliv fyzickou aktivitu, kterou provádíme, od chůze přes různé sporty až k tanci. Pravidelná pohybová aktivita nám přináší spoustu benefitů: lepší tělesné zdraví, duševní pohodu, snížení úrovně stresu a úzkosti, ale také lepší spánek.

Z biologického hlediska nám pohyb pomáhá snížit riziko vzniku a vývoje kardiovaskulárních onemocnění, diabetu a některých typů rakoviny. Pravidelný pohyb nás může ochránit i před osteoporózou, protože zlepšuje hustotu našich kostí. Navíc když jsme fyzicky aktivní, náš imunitní systém je vždy připraven bojovat s mikroby a viry.

Z psychologického hlediska pohyb přináší velké množství benefitů. Pro děti mladšího školního věku je pohybová aktivita zdrojem radosti. Pokaždé když cvičíme, naše tělo vylučuje endorfiny, zmírňuje příznaky úzkosti, stresu a deprese, odbourává negativní emoce a taky zvyšuje sebevědomí. U dětí, které mají zkušenost s traumatem, pohyb pomáhá související stres zpracovávat a předcházet rozvoji posttraumatické stresové poruchy (PTSP). Jako PTSP označujeme pozdní důsledky závažného psychického ohrožení s různými projevy: poruchy spánku, úzkosti, flashbacky (záblesky negativních vzpomínek).

Kromě toho pohybové aktivity jsou pro děti vhodným prostředkem, jak se mohou účastnit společenského života, jde také o způsob, jak zlepšit svoje sociální vztahy. Skupinové sporty, týmové aktivity nebo třeba cvičení s přáteli vytvářejí společenské vazby. Vzájemná motivace, což následně tvoří silnější společenské vztahy. Pro ty, kteří by jinak byli sociálně izolováni, může být pohybová aktivita doslova záchranným kruhem.

Pravidelná fyzická aktivita nás může naučit, jak lépe ovládat naše tělo a mysl, a to je jeden z nejlepších nástrojů v procesu uzdravování.

Je důležité mít na paměti, že náš životní styl výrazně ovlivňuje celkové zdraví, a proto by pohybová aktivita měla být nedílnou součástí našeho každodenního života.

Shrnutí:

- Pohybová aktivita poskytuje nejen fyzické, ale i psychické a sociální výhody.
- Každé dítě má mít dostatek prostoru ke hře a k pohybu, neboť jsou nezbytným předpokladem zdravého vývoje.
- Dětem, které se vyrovnávají s traumatem, může hra, pohyb a pozitivní sociální kontakty pomoci situaci zvládnout a předejít rozvoji posttraumatické stresové poruchy (PTSP)



Praktické tipy a nápady

Náměty na pohybové hry a aktivity jsou rozděleny do několika kapitol podle typů cvičení a jejich možného využití. Jsou rozdělené do her nebo cvičení ve třídách, tělocvičnách či venkovních her v terénu.

dechová cvičení jógová cvičení nakažlivý smích venkovní aktivity v týmu (honičky, kámen, nůžky, papír, zahraná ve tmě)	třída, tělocvična třída, tělocvična třída, tělocvična tělocvična, terén
--	--

Dechová cvičení

Dechová cvičení jsou jednoduchá, ale mohou mít velký dopad na celkový pocit pohody. Učte se lépe kontrolovat svůj dech a zvyšte svou schopnost soustředit se, což bude užitečné v mnoha životních situacích. Navíc to pomůže i dětem, pokud se ocitnou ve stresu. Pro maximální efekt provádějte dechová cvičení pravidelně.

- **Co to přinese?** Hlavním cílem dechových cvičení je rozvoj a nácvik bráničního dýchání, což pomůže lépe pracovat s dechem. To pak přinese řadu zdravotních a psychologických benefitů včetně snížení stresu a zlepšení koncentrace.
- **Co na to potřebuji?** Cvičení by mělo probíhat v klidném prostředí vleze na rovné ploše, jsou využitelná i ve třídě. Ideální je mít k dispozici karimatku nebo jiný měkký podklad. Ujistěte se, že máte kolem sebe dostatek prostoru, abyste se mohli volně pohybovat.

Beruška a balonek

Co na to potřebuji? balonky, provázek, fixy

Cíl: rozvoj vitální kapacity plic, rozvoj jemné motoriky, rozvoj souhry oko-ruka

Představme si, že je jaro, a právě se budou klubat berušky. Každý si vyrobí svou berušku. Každý žák si nafoukne svůj balonek, zaváže jej a pomaluje sedmi tečkami.





Jak cvičí pejsek

Co na to potřebuji? podložky

Cíl: mobilizace páteře v boční rovině

A jak cvičí pejsek? Viděli jste pejska, jak se točí do kolečka a honí si ocásek? Uděláme pejska, který se kouká, kde ten ocásek má.

Instrukce: Vzpor klečmo, ruce jsou aktivní (odtláčí se od podložky), lokty mírně pokrčeny (nejsou zamčené), ramena nad rukama, široká a zasazená dolů směrem k pánvi (záda ani hlava v ramenou „nevisí“), lopatky neodstávají, hlava je v prodloužení trupu, bedra nejsou propadlá. Úklon vpravo se současným vytočením bérců vpravo, podívám se na nohy a chvíli vytrvám. Zpět, a to samé vlevo, hlava i DK se přesouvají současně. 6–8 opakování.

Jógová cvičení

Toto jógové cvičení je skvělým způsobem, jak spojit fyzickou aktivitu s kreativním vyprávěním a imaginací. Je ideální pro skupiny dospělých a dětí, kteří chtějí společně zažít něco nového a zároveň si zlepšit fyzickou i duševní pohodu.

Prožijte s dětmi dobrodružnou návštěvu lesa

- **Co to přinese?** Cílem těchto jógových cvičení je zahřát celé tělo, protáhnout se a dosáhnout relaxace. Cvičení je zaměřeno na společnou aktivitu dospělých s dětmi, což vytváří jedinečnou příležitost k navázání nebo prohloubení vztahů a sdílení zážitků.
- **Co na to potřebuji?** Zvolte si rovnou plochu s dostatkem prostoru pro pohyb. Ideální je mít k dispozici karimatku nebo jiný měkký podklad. Ujistěte se, že všichni mají kolem sebe dostatek volného prostoru, protože budete zaujímat různé tělesné pozice.

Příprava na cvičení. Připravte děti na dobrodružnou návštěvu lesa tím, že jim vyprávíte o tom, co je v lese čeká. V průběhu svého vyprávění můžete předvíčovat jednotlivé pozice (ásany).

- *Ásana Strom.* Představte si, že procházíte kolem velkých a krásných stromů. Stůjte na jedné noze, druhou nohu opřete o vnitřní stranu stehna na stejné noze. Vzpažte a ruce spojte nad hlavou. Udržujte rovnováhu (viz. obr. 1).
- *Ásana Zajíc.* Představte si, že potkáte zajíce. Sedněte si na paty, skloňte tělo dopředu a položte čelo na zem. Ruce předpažte směrem vpřed (viz. obr. 2).
- *Ásana Housenka a Houba.* Najednou uvidíte houbu a housenku, která po ní leze. Sedněte si a natáhněte nohy před sebou. Skloňte se k nohám, jako byste byli housenkou, která leze po houbě (viz. obr. 3).
- *Ásana Orel.* Nad lesem létá orel. Ásana ve stoje, balanční. Roztáhněte paže jako křídla a s výdechem překřížte levou paži přes pravou. Pokrčte je, obtočte a spojte dlaně proti sobě. S výdechem pokrčte levou nohu a překřížte pravou dolní končetinu přes levou tak, aby se pravý nárt dostal za levé lýtko. S nádechem roztáhněte žebra, protáhněte se, jako byste chtěli vzletět do výšin. S výdechem podřepněte a lokty zvedněte do úrovně ramen. Pozornost zaměřte na své dlaně. V jiné variantě je možné stlačit lokty dolů na hrudník (viz. obr. 4).
- *Ásana Hory.* Vaše cesta pomalu končí a vy stoupáte na horskou vyhlídku. Postavte se s nohama v šířce ramen, ruce vzpažte nad hlavou a spojte dlaně. Zhluboka se nadechněte (viz. obr. 5).

Cvičení uzavřete relaxací. Pak dejte dětem prostor, aby vyjádřily, jak se cítí a co jim cvičení přineslo.



1.



2.



3.



4.



5.

Obrázky k jógovým cvičení.

Nakažlivý smích

Hra, která spojí smích a pohyb

- **Co to přinese?** Hlavním cílem této jedinečné aktivity je povzbudit tělesný kontakt a zlepšit náladu prostřednictvím smíchu, jelikož ten má několik zdravotních výhod, včetně snížení stresu a zlepšení spánku. Aktivita je navržena tak, aby všichni účastníci procítili smích fyzicky a emocionálně, což je ideální pro posílení mezilidských vztahů.
- **Co na to potřebuji?** Tuto hru můžete provádět v různých prostředích, ať už to je hřiště, louka, tělocvična nebo dokonce i váš domov. Důležité je mít dostatek prostoru a případně něco měkkého na ležení, jako je třeba karimatka. Ujistěte se, že všichni účastníci jsou pohodlně oblečení.

Umístění účastníků. Nechte hráče lehnout si na zem tak, aby hlava jednoho byla na břiše druhého. Ať už budou či nebudou tvořit kruh, důležité je umožnit tělesný kontakt mezi všemi účastníky.

Zahájení hry. Jeden z účastníků (může to být i moderátor nebo někdo z rodičů) začne vyprávět veselou historku, anekdotu nebo příběh. Jakmile se někdo začne smát, jeho bránice způsobí vlnění, které se přeneso na hlavu osoby, která má svou hlavu na jeho břiše. Toto vlnění a smích se rychle rozšíří po celé skupině. Cílem aktivity je dosáhnout stavu, kdy se všichni účastníci budou společně smát.

Ukončení hry. Po několika minutách nebo když smích pomalu ustane, povzbuďte účastníky, aby se posadili a společně zhodnotili své pocity a zkušenosti.

Tato hra je skvělá pro všechny věkové kategorie a představuje originální a efektivní způsob, jak povzbudit společný smích a vytvořit mezi hráči tělesný kontakt. Je ideální zejména pro rodiny, obzvláště když potřebují chvíli jen pro sebe.





Venkovní aktivity v týmu

Venkovní aktivity v týmu nabízejí nespočet výhod jak pro dospělé, tak pro děti. Nejenže posilují tělesnou zdatnost, ale také rozvíjí týmového ducha, spolupráci a sociální dovednosti. V následujícím textu najdete několik nápadů s tím, jak lze vesele strávit čas s dětmi venku.

- **Společné běhání.**
- **Honičky.** Klasická hra, která nevyžaduje žádné speciální vybavení a která je vhodná pro všechny věkové kategorie a je možné ji různě variovat.
- **Kámen, nůžky, papír.** Jednoduchá, ale vzrušující hra, která testuje reflexy a schopnost rychlého rozhodování.
- **Záchrana v temné noci.** Náročnější hra, která vyžaduje dobrou koordinaci a schopnost rychle si vymyslet taktiku.

Společné běhání

Zábava a pohyb pro celou rodinu

- **Co to přinese?** Hlavním cílem společného běhání je posilování svalů dolních končetin, rozvíjení dechové kapacity a celkové zvýšení výkonnosti. Spolu s tím rozvíjí rychlost a vytrvalost jak u dětí, tak i dospělých. Je to ideální aktivita pro dospělé, kteří chtějí s dětmi sdílet radost z pohybu, a přitom získat evidentní zdravotní benefity. Výhodou honiček, společného běhání je to, že je možné je provádět v tělocvičně, na sportovním hřišti nebo v jakémkoliv jiném dostatečně velkém otevřeném prostoru. Nejlepší je, pokud počet hráčů činí minimálně čtyři osoby.
- **Co na to potřebuji?** Běh je vhodný pro různé prostředí, od lesních cest po ovály na stadionu. Důležité je, aby byl povrch, na kterém běháte, bezpečný a pokud možno rovný. Zajistěte, aby každý účastník měl na sobě pohodlné oblečení a vhodnou obuv. A nezapomeňte na dobrou náladu!

Příprava na běh. Shromážděte všechny účastníky do malého kroužku a krátce proberte trasu a pravidla běhu. Pokud máte ve skupině i začátečníky, vysvětlete jim základní techniky běhu.

Rozcvička. Začněte s jednoduchou rozcvičkou, která by měla zahrnovat strečink a několik lehkých aerobních cviků.

Rušná část – je důležitá pro zvýšení SF, zahřátí celého organu a svalů.

- *Klusání na místě*

- Zakopávání
- Běh s přísunem
- Skoky přes švihadlo

Výbrané aktivity pro rušnou část: **Molekuly:** Všichni hráči běhají kolem; po vydání povelu: „udělejte dvojice, trojice, čtveřice, (...)“ musí s ostatními hráči utvořit skupinky o správném počtu členů.

Dotkni se, koho můžeš: Po omezený časový úsek se všichni snaží dotknout všech. Vyhrává ten, který nejčastěji někoho zasáhnul.

Protažení na místě – dochází k mobilizaci kloubů. Cvičení se provádějí v malém rozsahu, který postupně zvětšujeme. Doporučují provádět cvičení za chůze.

- Protáhnutí ve vzpažení s nádechem, předklon s výdechem,
- kroužení ramenem, rukou, zapěstím,
- úklony trupu, kroužení trupem,
- kroužení kyčlí, kolenem a kotníkem.

A jdete na to. Vydejte se na trasu, kterou jste si předem vybrali. Každý by měl běžet podle svého tempa a schopností. Někteří účastníci mohou volit alternativní způsoby pohybu, jako třeba jízda na kole nebo na koloběžce.

Hry a zábava. Pro děti je vhodné zapojit do běhu nějaké jednoduché hry nebo úkoly, což celou aktivitu udělá atraktivnější a více motivující. Využít lze např. následující hry:

- *Kdo první doběhne k nějakému cíli.*

- *Běháme jako (např. kočka).*

- *Hra „země je láva“: Hráči mají za úkol pohybovat se po místnosti/prostoru, který je prozatím obyčejnou zemí, tedy je bezpečný. Ve chvíli, kdy předem určený člověk zakřičí "Země je láva!", musí si všichni najít svůj ostrůvek, a zachránit se tak před horkou lávou. Proto je ostrůvků vždycky o jeden méně než hráčů. (pokud budete hrát ve třídě, můžete použít nějaký papír formátu A4, v lese, terénu pak můžete ostrůvky vyznačit kamínky).*

- *Hra „červení a bílí“: Dva týmy (červení a bílí) stojí naproti sobě na čárách. Když se zavolá „červení“, červený tým se snaží pochytat bílý tým, který musí utéct co nejrychleji přes koncovou čáru do bezpečí. U žáků můžete pro zpestření využít příběhu – např. O Červené Karkulce.*

Protažení. Po běhu následuje protažení, aby se zabránilo svalové únavě a bolestem. Stejně jako v případě jógového cvičení dejte všem účastníkům prostor, aby sdíleli, jak se po běhu cítí a co pro ně bylo nejlepší.

Benefity protažení: udržování pružnosti svalů i šlach, urychlení regenerace svalů po tréninku, snížení tělesného i psychického napětí.

- *Protažení by mělo trvat alespoň 10–15 minut.*

- *Cvičení se provádějí už volným tempem.*

- *Při protažení krku a šíje pomalu, s výdechem přiklánějte hlavu směrem k pravému rameni, s nádechem zase zpět a pomalu na druhou stranu.*

- Pro protažení paží si stoupněte s nohama mírně rozkročenýma, asi na šířku ramen. Předpažte levou ruku a loket přitáhněte co nejvíce k pravému rameni. S výdechem uvolněte a totéž opakujte s pravou rukou.

- K protažení nohou přitáhněte pokrčené koleno k sobě, vydržte 5–10 s. vyměňte nohy.

Pro začátek je doporučená doba běhu 20–30 minut. S postupem času a zlepšením kondice můžete čas a intenzitu postupně zvyšovat.

Honičky

Aktivita pro zahřátí a posílení týmového ducha

Honičky jsou známé pro emoční naladění všech účastníků hry. Spolu s tím rozvíjí rychlost a vytrvalost jak u dětí, tak i dospělých. Navíc nabízí skvělou příležitost pro sociální interakci a zahřátí těla. Výhodou honiček je to, že je možné je provádět v tělocvičně, na sportovním hřišti nebo v jakémkoliv jiném dostatečně velkém otevřeném prostoru. Nejlepší je, pokud počet hráčů činí minimálně čtyři osoby.

Pravidla hry

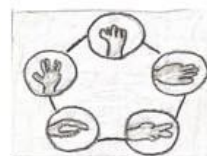
Vyberte jednoho až tři chytače, kteří budou mít babu. Zároveň vyznačíte hranice hracího pole, které určí vnitřní a vnější hracím prostorem. Cílem chytačů je chytit všechny ostatní hráče, ale chytači se mohou pohybovat pouze ve vnitřním hracím prostoru. Když se chytač dotkne některého z běžců, dotyčný musí opustit vnitřní hrací prostor a čekat v označené třetí zóně. Chytači vyhrají tehdy, když chytí všechny ostatní hráče ve vnitřním prostoru.

Pokud vám hra bude připadat příliš jednoduchá, je možné do ní přidat různé prvky (viz Modifikace).

Modifikace:

- Honička s ožíváním. Speciální schopnost ožívání vyřazených hráčů (záchranář).
- Honička ve dvojicích. Dvojice se snaží pochyvat ostatní hráče. Jakmile někoho chytí, udělají trojici. Po chycení dalšího hráče se z nich stávají opět dvě dvojice.
- Honička ve dvojicích II. Jedna z dvojic honí ostatní hráče. Chycená dvojice se stává pronásledovatelem. Pustí-li se pronásledující dvojice, chycení neplatí. Pustí-li se pronásledovaná dvojice, považuje se za chycenou.





Honička Kámen, nůžky, papír

Aktivita pro rozvoj rychlosti a reakční schopnosti

Tato světově známá a jednoduchá hra je dobrá pro své možnosti rozvoje reakčních schopností a rychlosti. Většina z nás zná tuto hru jako způsob, jak rychle rozhodnout o vítězi v neformální situaci. Nicméně při malé modifikaci se může stát skvělou pohybovou aktivitou pro děti i dospělé. Hra se může odehrát kdekoliv, kde je dostatek prostoru pro pohyb. Musí se jí účastnit minimálně dvě osoby. Délka hry je také variabilní a vychází z počtu účastníků a stanoveného časového limitu.

Pravidla hry

Hráči se musí postavit proti sobě ve vzdálenosti cca 2–3 metry. Pak musí třikrát mávnout rukou se zařatou pěstí a spolu s tím říct: *kámen, nůžky, papír*. Po třetím mávnutí promění pěst v jeden ze tří symbolů:

- **kámen**: pěst zůstává zařatá
- **nůžky**: rozevřený ukazováček a prostředníček
- **papír**: natažená dlaň

V okamžiku proměny pěstí musí hráči porovnat své symboly podle následujících pravidel:

- kámen porazí nůžky
- nůžky porazí papír
- papír porazí kámen

Osoba nebo osoby, které budou poraženy, se musí rychle otočit a utéct, zatímco vítěz hry je musí chytnout. Po chycení nebo po překročení bezpečné zóny se role vymění a hra pokračuje dále.

Záchrana v temné noci

Aktivita pro rozvoj představivosti a prostorové orientace

Tato hra je nejlepším nástrojem pro rozvoj tvůrčích schopností dětí a dospělých. Její hlavní výhodou je to, že se pomocí ní účastníci mohou naučit komunikovat v nestandardních situacích. Hra může proběhnout v lese nebo na hřišti s vymezeným prostorem, kde je dostatek místa pro pohyb. Je však důležité, aby se hry účastnilo alespoň devět hráčů, ze kterých bude možné vytvořit tři skupiny. Z hlediska bezpečnostních opatření je klíčová dobrá viditelnost a absence nebezpečných předmětů v prostoru. Proto je tuto hru lepší hrát přes den.

Pravidla hry

Účastníci se mají rozdělit do tří skupin. První skupinu budou tvořit *začarování*, druhou skupinu *nevidící* a třetí skupinu *andělé*, kteří budou mlčky sledovat hru a dbát na to, aby si

ostatní účastníci neublížili. Začarování se musí umístit na různých místech ve vymezeném prostoru a připravit se na to, že budou vydávat zvuky. Nevidící se pak postaví u startovní čáry a andělé se umístí tam, kde budou mít dobrý přehled.

Úkolem nevidících je najít a identifikovat začarované pomocí zvukových signálů, které vydávají. Zároveň musí andělé zajistit, aby si nikdo neublížil. Důležité je, že když nevidící dojde k začarované osobě, měla by přestat vydávat zvuky. Nevidící pak musí zjistit, kdo je začarovaný, po hmatu, a zachránit ho tím, že nahlas vykřikne jeho jméno. Hra skončí, když jsou všichni začarování nalezeni a identifikováni.

Po skončení hry se mohou účastníci sejit a probrat, co se jim podařilo a co by se dalo zlepšit. To je dobrá příležitost pro reflexi a poskytování zpětné vazby.



Výhody venkovních aktivit

- **Rozvoj fyzických dovedností.** Pohybové hry jako honičky pomáhají rozvíjet rychlost, vytrvalost a celkovou fyzickou kondici.
- **Zlepšení reakčních schopností.** Hry jako kámen, nůžky, papír modelují situace, které vyžadují okamžité reakce, což přispívá rozvoji reakčních dovedností.
- **Rozvoj sociálních dovedností.** Spolupráce a komunikace během hry často posilují schopnost pracovat v týmu.
- **Zlepšení prostorové orientace.** Pohybové aktivity jako Záchrana v temné noci rozvíjí smysl pro prostorovou orientaci a směrové dovednosti.
- **Posílení emočního well-beingu.** Nakažlivý smích a zábava při hrách napomáhají uvolnění endorfinů, tedy hormonů štěstí, což má pozitivní dopad na celkovou náladu účastníků.
- **Stimulace kreativity a představivosti.** Hry, kde je potřeba používat fantazii, rozvíjí kreativní myšlení, které je užitečné pro celkový duševní rozvoj.
- **Růst sebedůvěry.** Úspěšné splnění úkolů nebo vítězství v hrách přidává hráčům na sebedůvěře.
- **Vztah k přírodě a prostředí.** Venkovní aktivity podporují lásku k přírodě a učí děti, jak respektovat prostředí, ve kterém žijí.





Desatero pro pohybovou aktivitu

- Nedílná součást našeho života

Pamatujte si, že pohybová aktivita je nezbytná nejen pro tělesné, ale i psychické zdraví. Nemusíte investovat do drahých sportovních zařízení, stačí se hýbat kdekoliv a kdykoliv.

- Prostorová flexibilita

Využijte různá prostředí pro hry a cvičení. Ať už je to tělocvična, hřiště, louka nebo les, všechny tyto lokality nabízejí různé možnosti pro pohyb.

- Zahřátí těla

Hry jako honičky nejsou jen zábavné, ale také skvělé pro celkové zahřátí a zlepšení fyzické kondice.

- Rozvoj dovedností

Mějte na paměti, že spousta her založených na pohybové aktivitě nepřináší jen zábavu, ale také rozvoj rychlých reakcí a rozhodovacích schopností.

- Týmová spolupráce

Pohyb spolu s přáteli nebo rodinou posilují týmového ducha, upevňují sociální interakce a rozvíjí prostorovou orientaci.

- Bezpečnost je na prvním místě

Vždy mějte na paměti pravidla bezpečného pohybu, aby vám pohybové aktivity přinesly jen pozitivní zážitky.

- Biopsychosociální zdraví

Pohybové hry a cvičení pomáhají udržovat biopsychosociální zdraví, což je zvláště důležité pro děti, které tráví hodně času sezením.

- Představivost a tvůrčí schopnosti

Pohyb a kreativita jsou mezi sebou těsně propojeny! Nejenže vedou k celkovému uvolnění, ale také zlepšují náladu.

- Společné pohybové aktivity

Do pohybových aktivit se mohou zapojit všichni bez ohledu na svůj věk nebo postavení. Společná aktivita je zábavnější a efektivnější.

- Važte si přírody a okolí

Využijte pohybových aktivit k navázání silnějšího vztahu s přírodou a okolím. Učte děti, jak respektovat přírodu, zatímco si v ní hrají a učí se.

Vaším pravým bohatstvím nejsou kusy stříbra nebo zlata, ale zdraví. – Máhatmá Gándhí

Zdroje:

HÁJKOVÁ, Jana, 2020. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. [Praha]: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7603-188-3.

KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ, 2010. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů. 1. díl*. Praha: Grada Publishing, Sestra. ISBN 978-80-247-3270-1.

MICHAL, Jiří, 2017. *Lifestyle of primary school pupils: (monograph)*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-676-6.

OREL, Miroslav, Radko OBEREIGNERŮ a Andrej MENDEL, 2016. *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 9788024449913.

JEŠINA, Ondřej, 2020. *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5719-2.

Пříloha č. 4 Metodická podpora, ukrajinská verze.

Рухливі вправи та ігри для
дітей молодшого шкільного
віку



Передмова	3
Теорія	4
Висновок	6
Дихальні вправи	7
Йога	8
Заражаючий сміх	11
Вуличні ігри в команді	12
Квач	15
Квач, камінь, ножиці, папір	16
Порятунок у темну ніч	17
Переваги вуличних ігор	18
Десять заповідей спортивно рухових	19

Передмова

Дорогі читачі,

Мета методичного посібника, який ви тримаєте в руках, - запропонувати варіанти спортивних ігор і вправ чеською, українською та російською мовами. Рух - важливий засіб для здобуття та підтримання не лише фізичного здоров'я. Рух, спортивно-рухові ігри та фізична діяльність мають позитивні наслідки в таких аспектах як: фізіологічний, психологічний та соціальний. Внаслідок збройного конфлікту в Україні в чеських школах, а також в організаціях для дозвілля в інклюзії ми зустрічаємось з українськими дітьми, які стикаються як з мовними, так і з соціально-економічними бар'єрами. Шукають можливості, як ситуацію, що склалася, максимально полегшити як дітям, так і вчителям, чеським та українським помічникам педагога, батькам. Саме цей методичний посібник, що пропонує різні форми гри в русі, може допомогти в ситуації, що склалася. Зважаючи на свою дипломну роботу бакалавра за спеціальністю "Прикладна фізична культура і спорт осіб зі спеціальними потребами", яку я вивчаю на факультеті фізичної культури і спорту Університету Карлов у Празі, я обрала створення цього матеріалу в трьох мовних версіях. Даний методичний посібник розділений на кілька модулів, кожен з яких присвячений специфічній формі руху, яку можуть використовувати окремі люди і групи, діти і дорослі в різних умовах. Переклади чеською, російською та українською мовами допомагають сприяти, по-перше, знайомству з іграми та вправами кращому спілкуванню між батьками, вчителями, помічниками педагога та дітьми. Я сподіваюся, що методичний посібник дасть конкретні ідеї та натхнення для спортивної діяльності, ставши в такий спосіб корисним і веселим провідником на шляху до здоров'я та сприятливого життя

Теорія

Дитячі колективи мають дуже інтенсивну динаміку соціальних відносин. Залежно від внутрішніх і зовнішніх чинників, які впливають на групу дітей, можуть формуватися стосунки позитивні, що ґрунтуються на відкритому спілкуванні, дружбі, підтримці, допомозі та мотивації, але також стосунки порушені або негативні, де відбувається створення ієрархів і різні соціально небажані явища. Від байдужості негативні стани можуть розвиватися до стадії (сегрегації) або активної агресії (вербальні напади, різні форми знущань). До жертв знущань набагато частіше належать діти, які ослаблені фізично, психологічно або соціально. Якщо йдеться про дітей, насамперед травмованих попередніми враженнями (до яких може належати відсторонення внаслідок еміграції під час триваючого військового конфлікту в рідній країні), це може призвести до розвитку травматизму. Під травмою розуміється, глибоке порушення душевної рівноваги. Негативні враження, які сильно вплинуть на нас і залишать певні наслідки. Вони можуть бути спричинені чим завгодно, від сімейних проблем до насильства (як фізичного, так і емоційного) так і військових конфліктів. Рух у широкому сенсі слова означає будь-яку фізичну активність, яку ми проводимо, від ходьби через різні види спорту до танців. Регулярна активність дає нам низку вигод: краще здоров'я, душевний комфорт, зниження рівня стресу і тривожності, але також і здоровий сон. З біологічної точки зору рух допомагає нам знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету і деяких типів раку. Регулярний рух може захистити нас і від остеопорозу, оскільки покращує щільність наших кісток. До того ж, коли ми фізично активні, наша імунна система завжди готова боротися з мікробами і вірусами. З психологічної точки зору рух дає багато користі.

Для дітей молодшого шкільного віку рухова активність є джерелом радості. Щоразу, коли ми тренуємося, наше тіло виділяє ендорфіни, що пом'якшує симптоми тривоги, стресу та депресії, ліквідує негативні емоції і також підвищує самооцінку. У дітей, які мають досвід із психологічною травмою, рух допомагає запобігти розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це пізні наслідки серйозної психологічної загрози з різними проявами: Порушення сну, тривоги, спалахів негативних спогадів. Крім того, рухова діяльність є засобом комунікації для дітей. Як вони можуть брати участь у соціальному житті, це також спосіб покращити свої соціальні стосунки. Групові види спорту, командна діяльність або, скажімо, навчання з друзями створюють соціальні зв'язки. Взаємна мотивація, своєю чергою, формує

сильніші суспільні відносини. Для тих, хто був би соціально ізольований, рухова активність може бути буквально рятувальним кругом. Регулярна фізична активність може навчити нас, як краще керувати нашим тілом і розумом, і це один із найкращих інструментів у процесі зцілення. Важливо пам'ятати, що наш спосіб життя значно впливає на загальне здоров'я, а тому рухова активність має бути невід'ємною частиною нашого повсякденного життя.

5

Висновок

- Рухова активність має не тільки фізичний, а й психологічний, соціальний ефект.
- У кожної дитини має бути достатньо простору для гри і для руху, оскільки вони є необхідною умовою здорового розвитку.
- Дітям, які мають травму, може допомогти гра, рух і позитивні соціальні контакти, впертися з ситуацією і запобігти розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Практичні ідеї на ігри та вправи Практичні ідеї на рухові ігри розділені на кілька розділів за типами вправ та їхнім можливим використанням. Вони розділені на ігри або вправи в класах, тренажерних залах або іграх на вулиці.



6

Дихальні вправи

Дихальні вправи прості, але вони можуть сильно позначитися на загальному комфортному самопочутті. Вчіться краще контролювати своє дихання і збільшуйте свою здатність концентруватися, що буде корисно в багатьох життєвих ситуаціях. Крім того, це допоможе і дітям, якщо вони опиняться в стресі. Для максимального ефекту проводити дихальні вправи регулярно.

- **Основна мета.** Основна мета дихальних вправ розвиток і опрацювання діафрагми, що допоможе краще працювати з диханням. Також це принесе низку медичних і психологічних вигод, зокрема зниження стресу і поліпшення концентрації.

- **Що для цього потрібно?** Заняття мають проходити в спокійній обстановці на рівній місцевості, вони корисні і в класі. Ідеально мати у своєму розпорядженні килимок для фітнесу. Переконайтеся, що навколо вас достатньо простору, щоб ви могли вільно пересуватися.

Сонечко і кулька

Матеріал: повітряна кулька, мотузка, маркер.

Мета: Розвиток об'єму легень, розвиток тонкої моторики, розвиток взаємодопомоги.

Уявляємо, що зараз весна, і якраз будуть літати сонечка. Кожен робить своє сонечко. Учень надуває свою кульку, зав'язує її та розфарбовує сімома крапками.



7



Як займається песик

Що для цього потрібно? Килимки

Основна мета: Мобілізація хребта в бічній площині. А як тренується песик? Ви бачили, як собака крутиться, щоб наздогнати свій хвостик? Ми зробимо собачку, яка дивиться на свій хвостик.

Стоячи на-карачках, руки активні, лікті злегка зігнуті, плечі над руками, лопатки від себе, голова продовження тіла. Поворот праворуч дивимося на ноги і те ж саме зліва, і голова, і тулуб переміщуються одночасно. 6 - 8 повторень.

Йога

Йога - чудовий спосіб пов'язати фізичну активність із креативною розповіддю. Ідеально підходить для груп дорослих і дітей, які хочуть разом спробувати щось нове і водночас покращити фізичний і душевний стан. Вирушайте з дітьми до казкового лісу.

- **Що це принесе?** Мета цих йогових вправ - зігріти все тіло, розтягнути і досягти розслаблення. Заняття спрямовані на спільну активність дорослих з дітьми, що створює унікальну можливість для налагодження або поглиблення стосунків та обміну враженнями.

- **Що для цього потрібно?** Оберіть одразу майданчик із великим простору для пересування. Ідеально мати у своєму розпорядженні килимок. Переконайтеся, що у всіх навколо достатньо вільного простору, бо ви займатимете різні позиції.

Підготовка. Підготуйте дітей до відвідування казкового лісу, розповідаючи їм про те, що на них чекає в лісі.

Під час своєї розповіді ви можете передбачити окремі позиції (асани).

- **Асана дерево.** Уявіть, що ви проходите повз великі й красиві дерева. Стоячи на одній нозі, іншою спирийтеся на внутрішній бік стегна ноги, що стоїть. Тримайте руки над головою. Підтримуйте баланс.

8

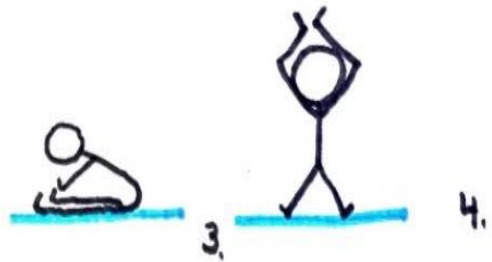
- *Асана заєць*. Уявіть, що ви зустрінете зайця. Сядьте на п'яти, опустіть тіло вперед і покладіть лоб на підлогу. Руки покладіть перед собою.

- *Асана гусіні і гриба*. Раптом ви побачите грибок і гусінь, яка по ній повзе. Сядьте і витягніть ноги перед собою. Схиліться до ніг, ніби ви гусениця, яка лізе по грибу.

- *Асана Орел*. Над лісом літає орел. Асана стоячи, балансувальна. Розправте руки, як крила, і з видихом перехрестіть ліву руку через праву. Стисніть їх, обкрутіть і об'єднайте долоні одна проти одної. З видихом встаньте на ліву ногу і перехрестіть праву ногу через ліву. З видихом розправте ребра, розтягніться, ніби хочете злетіти. З видихом тягніть лікті до рівня плечей. Увагу сконцентруйте на своїх долонях. В іншому варіанті можливо стиснути лікті внизу на грудній клітці.

- *Асана Гори*. Ваш шлях повільно закінчується, і ви піднімаєтеся на гірську перспективу. Встаньте ногами на ширині плечей, руки підніміть над головою і з'єднайте долоні. Зробіть глибокий вдих. Вправа закінчується релаксацією.

Тоді дайте дітям простір, щоб вони висловили, як вони почуваються і що їм принесли вправи.



Заразливий сміх

Гра, яка об'єднає сміх і рух.

- Що це принесе? Головна мета цієї унікальної активності - стимулювати тілесний контакт і поліпшити настрій за допомогою сміху, адже він має кілька терапевтичних переваг, включаючи зниження стресу і поліпшення сну. Активність розрахована на те, що усі учасники відчули сміх фізично й емоційно, що ідеально підходить для зміцнення міжособистісних стосунків.

- Що для цього потрібно? Цю гру ви можете проводити в різних просторах, чи то майданчик, чи то галявина, чи то спортзал, чи то, навіть, ваш будинок. Важливо мати достатньо простору. Переконайтеся, що всі учасники зручно одягнені.

Розташування учасників. Дозвольте гравцеві лягти на підлогу так, щоб голова одного була на животі іншого. Не обов'язово зформувати коло, але важливо використовувати тілесний контакт між усіма учасниками.

Початок гри. Один з учасників (це може бути і ведучий або хтось із батьків) почне розповідати смішну історію чи анекдот. Щойно хтось починає сміятися, його діафрагма викликає хвилювання, яке переноситься на голову людини, в котрої голова на її животі. Ця хвиля і сміх швидко поширюються по всій групі.

Мета активності - домогтися стану, коли всі учасники будуть разом сміятися. Кінець гри. Через кілька хвилин або коли сміх повільно припиняється, запропонуйте учасникам присісти і разом оцінити свої почуття і досвід.

Ця гра - чудова для всіх вікових категорій і являє собою оригінальний та ефективний спосіб заохотити спільний сміх і створити між гравцями тілесний контакт. Вона ідеальна для сімей, особливо коли їм потрібен час тільки для себе.



11



Вуличні ігри в команді

Вуличні ігри в команді пропонують безліч переваг як для дорослих, так і для дітей. Вони не тільки зміцнюють фізичну працездатність, а й розвивають командний дух, співпрацю та соціальні навички. У наступному розділі можна знайти кілька ідей з тим, як можна весело провести час з дітьми на вулиці.

- Спільні пробіжки.

- Квач. Класична гра, яка не вимагає ніякого спеціального обладнання і яка підходить для всіх вікових категорій і її можна по-різному варіювати.

- Камінь, ножиці, папір. Проста, але захоплююча гра, що тренує рефлексії та здатність до швидкого прийняття рішень.

- Порятунок у темну ніч. Складніша гра, яка вимагає хорошої координації та здатності швидко придумати тактику.

Спільна пробіжка

Рух для всієї родини

- Що це принесе? Основна мета спільної пробіжки - зміцнення м'язів нижніх кінцівок, розвиток духової потужності та загальне покращення показників. Разом із цим він розвиває швидкість і наполегливість як у дітей, так і дорослих. Це ідеальна активність для дорослих, які хочуть розділити з дітьми радість від руху, отримуючи при цьому очевидні вигоди для здоров'я. Перевага спільної пробіжки в тому, що їх можна проводити у спортзалі, на спортивному майданчику або в будь-якому іншому досить великому відкритому просторі. Найкраще, якщо кількість гравців становить щонайменше чотири людини.

- Що для цього потрібно? Бігати можна у різних просторах, від лісових доріг до бігових доріжок на стадіоні. Важливо, щоб поверхня, на якій ви бігаєте, була безпечною і, за можливості, рівною. Переконайтеся, щоб кожен учасник був одягнений у зручний одяг та зручне взуття. І не забудьте про гарний настрій!

12

Підготовка до бігу. Зберіть усіх учасників у невеликий гурток і коротко обговоріть маршрут і правила бігу. Якщо у вас у групі є і початківці, поясніть їм основні техніки бігу. Почніть з простої розминки, яка повинна включати в себе кілька легких аеробних вправ.

Розминка - важлива для підвищення серцевого пульсу, розігріву всього тіла та м'язів.

- біг на місці

- біг приставним кроком

- стрибки через скакалку.

*Обрані ігри для розминки: **Молекули.** Усі гравці бігають навколо; після команди: "утворіть пару, трійку, четвірку, (...)" потрібно утворити групи з правильною кількістю гравців.*

Доторкніся до кого можеш: Після обмеженого часового відрізка всі намагаються торкнутися всіх. Виграє той, хто найчастіше до когось доторкнувся.

Розтяжка на місці - відбувається мобілізація суглобів. Розтяжка виконується в невеликому обсязі, який ми поступово збільшуємо. Рекомендується проводити вправу в русі.

- розтяжка ноги на ширині плечей вдих, нахил видих.

- кругові обертання плечима, руками, зап'ястями,

- нахил тулуба, кола тулубом, - кругові обертання ногами, коліном.

Вирушайте за маршрутом, який ви заздалегідь обрали. Кожен має бігти у своєму темпі. Деякі учасники можуть обирати альтернативні способи пересування, наприклад, їзду на велосипеді або на самокаті.

Ігри та розваги для дітей доцільно задіяти з бігом та якимось простими вправами чи завданнями, що всю активність зробить привабливішою та більш мотивуючою.

Використовувати можна, наприклад, такі ігри:

- Хто перший добігає до якоїсь мети.

- Бігасмо як (наприклад, кішка).

- Гра "земля - лава": Гравцям доручено пересуватися кімнатою/простором, який на сьогоднішній день є звичайною країною, тобто є безпечним. У той момент, коли заздалегідь призначена людина кричить "Земля - лава!", усі мають знайти свій острівець, і таким чином врятуватися від гарячої лави. Тому острівців завжди повинно бути на один менше, ніж гравців. (Якщо ви будете грати на спортивному майданчику, то можете використати якийсь папір формату А4, у лісі ви можете острівці позначати камінчиками).

- Гра "червоні та білі": Дві команди (червоні та білі) стоять одна навпроти одної на лініях. Коли звучить команда "червоні", червона команда намагається зловити білу команду, яка повинна бігти якомога швидше за безпечною лінією.

Розтяжка. Після бігу є обов'язковою розтяжка, щоб не допустити м'язової втоми та болю. Як і у випадку з йоговими вправами, дайте всім учасникам простір, щоб вони ділилися, як вони почуваються після бігу і що для них було найкраще.

Вигоди розтяжки: підтримання гнучкості м'язів і сухожил'я, прискорення регенерації м'язів після тренування, зниження фізичної та психологічної напруги.

- Розтяжка має зайняти хоча б 10 - 15 хвилин.

- Рух здійснюється повільно і плавно.

- Розтяжка ший повільно, з видихом схилиючи голову в бік до правого плеча, з вдихом знову назад і повільно в інший бік.

- Розтяжка передпліччя, ноги на ширині плечей. Ліву руку і лікоть, якомога більше до правого плеча. З видихом розслабтеся і те ж саме повторюйте з правою рукою

- Розтяжка ніг підтягуйте зігнуте коліно до себе, тримайте 5 - 10 с. Поміняйте ноги.

Для початку рекомендований час бігу становить 20 - 30 хвилин. Кожного разу можете поступово збільшувати час та інтенсивність.

Квач.

"Активність" для розігріву та зміцнення командного духу

Квач відома гра для емоційного налаштування всіх учасників гри.

Разом із цим вона розвиває швидкість і наполегливість як у дітей, так і дорослих. Крім того, тауа гра дає чудову можливість для соціальної взаємодії та розігріву тіла. Перевага гри у квача в тому, що їх можна проводити в спортзалі, на спортивному майданчику або в будь-якому іншому досить великому відкритому просторі. Найкраще, якщо кількість гравців становить щонайменше чотири людини.

Правила гри

Виберіть одного або трьох ловців, які будуть наздоганяти. У той час потрібно позначити межі ігрового поля, які визначають внутрішній і зовнішній ігровий простір. Мета ловців - зловити всіх інших гравців, але ловці можуть переміщатися тільки у внутрішньому ігровому просторі. Коли ловець торкається одного з бігунів, зазначений повинен покинути внутрішній ігровий простір і чекати в позначеній третій зоні. Ловці виграють тоді, коли спіймають усіх інших гравців у внутрішньому просторі. Якщо гра здається вам занадто простою, до неї можна додати різні елементи (див. "Модифікація").

Модифікація

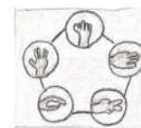
- Квач з відновленням життя. Спеціальна здатність до відновлення життя спеціальних гравців (фельдшер).

- Квач у парах. Пара намагається зловити інших гравців. Щойно когось спіймають, зроблять трійцю. Потім ще одного гравця- вони знову стають двома парами.

- Квач в парах II. Одна з пар женеться за іншими гравцями. Спіймана пара стає переслідувачем.



15



Камінь, ножиці, папір

"Активність" для розвитку швидкості та швидкої реакції.

Ця всесвітньо відома і проста гра добра для розвитку реакції і швидкості. Більшість із нас знає цю гру як спосіб швидко ухвалити рішення про переможця в неформальній ситуації. Утім, за невеликої модифікації вона може стати чудовою руховою активністю для дітей і дорослих. Гра може відбутися в будь-якому місці, де достатньо простору для руху. У ній мають брати участь щонайменше двоє людей. Тривалість гри також мінлива і складається з числа учасників і встановленого ліміту часу.

Правила гри

Гравці повинні стати один перед одним на відстані приблизно 2 - 3 метри. За командою три рази махнути руками із закрученим кулаком і разом з тим сказати: Камінь, ножиці, папір. Після третього помаху кулак має перетворитися на один із трьох символів:

- **камінь:** Кулак залишається закритим

- **ножиці:** Розімкнутий вказівний і середній палець

- **папір:** Простягнута долоня. У момент повороту кулака гравці повинні порівняти свої символи за такими правилами:

- камінь перемагає ножиці

- ножиці перемагають папір

- папір перемагає камінь

Людина або особи, які програли, повинні швидко розвернутися і втекти, в той час як переможець гри повинен зловити їх. Після цього або після перетину безпечної зони роль зміниться, і гра продовжується далі.

16

Порятунок у темну ніч

Активності для розвитку уяви та просторової орієнтації

Ця гра - найкращий інструмент для розвитку творчих здібностей дітей і дорослих. Головна її перевага полягає в тому, що за допомогою неї учасники можуть навчитися спілкуватися в нестандартних ситуаціях. Гра може проходити в лісі або на майданчику із зазначеним простором, де достатньо місця для пересування. Однак важливо, щоб у грі брали участь хоча б дев'ять гравців, з яких можна буде створити три групи. Для безпеки ключовою є хороша видимість і відсутність небезпечних предметів у просторі. Тому у цю гру краще проводити вдень.

Правила гри

Учасників передбачається розділити на три групи. Першу групу складатимуть зачаровані, другу групу - незрячі, а третю групу - ангели, які мовчки слідкуватимуть за грою та слідкуватимуть за тим, щоб інші учасники не зашкодили один одному. Зачаровані мають розміститися в різних місцях у зазначеному просторі та готуватися до того, що будуть видавати звуки. Потім незрячі повинні стати біля стартової лінії, а ангели розмістяться там, де у них буде хороший огляд. Завдання тих, що не бачуть, знайти та ідентифікувати зачарованих за допомогою звукових сигналів, які вони видають. Водночас ангели мають зробити так, щоб ніхто не постраждав. Важливим є те, що, коли людина, яка не бачить, знайде зачарованого з потрібним звуком, вона має припинити видавати звуки. Той, хто не бачить, повинен навіщого визначити зачарованого учасника. Гра закінчується, коли всі зачаровані знайдені й упізнані. Після закінчення гри учасники можуть зустрітися й обговорити, що їм вдалося і що можна було б полішити. Це гарна нагода для рефлексії та зворотнього зв'язку.



17

Переваги вуличних ігор

- **Розвиток фізичних навичок.** Рухові ігри на кшталт наздоганялок допомагають розвивати швидкість, завзятість і загальну фізичну форму.
- **Удосконалення реакцій.** Ігри, як камінь, ножиці, папір моделюють ситуації, які вимагають негайного реагування, що сприяє розвитку реакційних навичок.
- **Розвиток соціальних навичок.** Співпраця та спілкування під час гри часто зміцнюють уміння працювати в команді.
- **Розвиток просторової орієнтації.** Рухова діяльність, як, наприклад, у темну ніч, розвиває почуття просторової орієнтації та сміливі навички.
- **Покращення емоційного стану.** Зарозумілий сміх і веселощі під час ігор сприяють розслабленню ендорфінів, тобто гормонів щастя, що позитивно позначається на загальному настрої учасників.
- **Створення творчості та уяви.** Ігри, де потрібно використовувати фантазію, розвивають креативне мислення, тим хто ним скористається
- **Розвиток впевненості в собі.** Успішне виконання завдань або перемога в іграх додає гравцям впевненості в собі.
- **Ставлення до природи та середовища проживання.** Зовнішня діяльність підтримує любов до природи та вчить дітей, як поважати середовище, у якому ми живемо.



18



Десять заповідей спортивно рухових занять та ігор

- Спорт частина нашого життя.

Пам'ятайте, що рухова активність необхідна не тільки для фізичного, а й психологічного здоров'я. Не треба вкладатися в дорогі спортивні об'єкти, достатньо рухатися в будь-якому місці і в будь-який час.

- Розвиток гнучкості

Використовуйте різне середовище для ігор і вправ. Будь то спортзал, майданчик, галявина чи ліс, усі ці майданчики пропонують різні варіанти для руху.

- Розігрів тіла

Ігри веселе, чудове для загального розігріву і поліпшення фізичних кондицій заняття.

- Розвиток навичок

Пам'ятайте про те, що багато ігор, заснованих на руховій активності, приносять не тільки розваги, а й розвиток швидких реакцій і здібностей прийняття рішень.

- Командна співпраця

Рухайтеся разом із друзями або сім'єю, що зміцнюють командний дух, зміцнюють соціальну взаємодію та розвивають просторову орієнтацію.

- Безпека

На першому місці весь час майте на увазі правила безпечного пересування, щоб рухова діяльність принесла вам радість.

- Біопсихосоціальне здоров'я

Рухові ігри та вправи допомагають підтримувати біофізичне здоров'я, що особливо важливо для дітей, які проводять багато часу сидячи.

- Творчі здібності Рух і креативність якраз між собою пов'язані!

Вони не тільки призводять до загального розслаблення, а й покращують настрої.

- Руханки

Діяльність, де можуть бути задіяні всі, незалежно від свого віку чи статусу. Спільна активність веселіша й ефективніша.

- Повага до природи та оточення

Використовуйте фізичну активність для налагодження стосунків із природою та оточенням. Вчіть дітей, як поважати природу, поки вони в ній граються та навчаються.

Пříloha č. 5 Metodická podpora, ruská verze.

Методический материал
для детей младшего
школьного возраста



Содержание

Предисловие	3
Теория	4
Заключение	6
Дыхательные упражнения	7
Йога	8
Заразительный смех	11
Уличные игры в команде	13
Догонялки	15
Догонялки, камень, ножницы, бумага	16
Спасение в темную ночь	17
Преимущества уличных игр	19
Десять заповедей спортивно-двигательных занятий	20

Университет Карлов, Прага.
2023

Русскоязычная версия

Предисловие

Дорогие читатели,

Данное пособие, которое вы держите в руках, предлагает вам различные вариации спортивных игр и упражнений на чешском, украинском и русском языках.

Движение – важное средство для получения и поддержания не только физического здоровья. Движение, спортивно-двигательные игры и физическая деятельность имеют положительные последствия в таких областях как: физиологическая, психологическая, и социальная. В результате вооруженного конфликта на Украине в чешских школах, а также досуговых организациях в инклюзии мы встречаемся с украинскими детьми, которые сталкиваются как с языковыми, так и с социально-экономическими барьерами. Возникает вопрос, как сложившуюся ситуацию максимально облегчить детям, учителям, чешским и украинским помощникам педагога, родителям. Именно это методическое пособие, предлагающее различные формы игр в движении, может помочь как их здоровью, так и включению в нее чешских детей.

Ввиду своей дипломной работы бакалавра по специальности "Прикладная физическая культура и спорт лиц со специальными потребностями", который я изучаю на факультете физическая культура и спорт Университета Карлова в Праге, я выбрала создание данного материала в трех языковых версиях. Данное методическое пособие разделено на несколько модулей, каждый из которых посвящен специфической форме движения и ее могут использовать отдельные люди и группы, дети и взрослые в различных условиях. Переводы на чешский, русский и украинский языки способствуют, знакомству с играми и упражнениями, лучшему общению между родителями, учителями, помощниками педагога и детьми.

Мы надеемся, что методическое пособие даст вам конкретные идеи и вдохновение для вашей спортивной деятельности, став таким образом полезным и веселым проводником на пути к лучшему здоровью и благоприятной жизни.

Теория

Детские коллективы имеют очень интенсивную динамику социальных отношений. В зависимости от внутренних и внешних факторов, которые воздействуют на группу детей, могут формироваться отношения как позитивные, основанные на открытом общении, дружбе, взаимоподдержке, помощи и мотивации, так и отношения нарушенные или негативные, где происходит создание иерархии и различные социально-нежелательные явления. От равнодушия негативные позиции могут развиваться до стадии сегрегации или активной агрессии (вербальные нападения, различные формы издевательств). К жертвам издевательств гораздо чаще относятся дети, которые ослаблены физически, психологически или социально. Если речь идет о детях, в первую очередь, травмированных предыдущими впечатлениями (к которым может относиться отстранение в результате эмиграции при продолжающемся военном конфликте в родной стране), это может привести к развитию травматизма. Под травмой понимается глубокое нарушение душевного равновесия: негативные впечатления, которые сильно повлияют на нас и оставят определенные последствия. Они могут быть вызваны чем угодно, от семейных проблем до насилия (как физического, так и эмоционального) так и военных конфликтов.

Движение, в широком смысле слова, означает любую физическую активность, которую мы проводим, от ходьбы через различные виды спорта до танцев. Регулярная активность дает нам массу выгод: лучшее здоровье, душевный комфорт, снижение уровня стресса и тревожности, и здоровый сон.

С биологической точки зрения движение помогает нам снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых типов рака. Регулярное движение может защитить нас от остеопороза, так как улучшает плотность наших костей. К тому же, когда мы физически активны, наша иммунная система всегда готова бороться с микробами и вирусами. С психологической точки зрения движение дает большое количество выгод. Для детей младшего школьного возраста двигательная активность является источником радости. Каждый раз, когда мы тренируемся, наше тело выделяет эндорфины, смягчает симптомы тревоги, стресса и депрессии, ликвидирует негативные эмоции и так же повышает самооценку. У детей, имеющих опыт с психологической травмой, движение помогает предотвращать развитие посттравматического стрессового

расстройства (ПТСР). Это поздние последствия серьезной психологической угрозы с различными проявлениями: нарушение сна, тревоги, всплеск негативных воспоминаний.

Кроме того, двигательная деятельность является позитивным средством для детей. Как они могут участвовать в социальной жизни, это также способ улучшить свои социальные отношения. Групповые виды спорта, командная деятельность или, скажем, учения с друзьями создают социальные связи. Взаимная мотивация, в свою очередь, формирует более сильные общественные отношения. Для тех, кто был бы социально изолирован, двигательная активность может быть буквально спасательным кругом. Регулярная физическая активность может научить нас, как лучше управлять нашим телом и разумом и это один из лучших инструментов в процессе исцеления. Важно помнить, что наш образ жизни значительно влияет на общее здоровье, а потому двигательная активность должна быть неотъемлемой частью нашей повседневной жизни.

Заключение

-Двигательная активность оказывает не только физический, но и психологический, социальный эффект.

-У каждого ребенка должно быть достаточно пространства для игры и для движения, так как это является необходимым условием здорового развития.

-Детям, которые борются с травмой, могут помочь игра, движение и позитивные социальные контакты, справиться с ситуацией и предотвратить развитие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)



Практические идеи для игр и упражнений

Практические идеи для двигательных игр разделены на несколько глав по типам упражнений и их возможному использованию. Они разделены на игры или упражнения в классах, тренажерных залах или играх на улице.

Дыхательные упражнения	Класс, спортивный зал
Йога	Класс, спортивный зал
Заразительный смех	Класс, спортивный зал
Уличная игра (догонялки, камень, ножницы, бумага, спасение в темную ночь)	Спортивный зал, поле для игр

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения просты, но они могут сильно сказаться на общем ощущении комфорта. Учитесь лучше контролировать свое дыхание и увеличивайте свою способность концентрироваться, что будет полезно во многих жизненных ситуациях. Кроме того, это поможет и детям, если они окажутся в стрессе. Для максимального эффекта проводите дыхательные упражнения регулярно.

- Основная цель

Основная цель дыхательных упражнений - это развитие и проработка диафрагмы, что помогает лучше работать с дыханием. Также это принесет ряд медицинских и психологических выгод, в том числе снижение стресса и улучшение концентрации.

- Что для этого нужно?

Занятия должны проходить в спокойной обстановке на ровной местности, они полезны и в классе. Идеально иметь в своем распоряжении коврик для фитнеса. Убедитесь, что вокруг вас достаточно пространства, чтобы вы могли свободно передвигаться.

7

Божья коровка и шарик

Материал: воздушный шарик, веревочка, маркер.

Цель: Развитие объема легких, развитие мелкой моторики, развитие взаимопомощи.

- Представляем, что сейчас весна, и как раз будут летать божьи коровки. Каждый делает свою божью коровку. Он надувает свой шарик, завязывает его и раскрашивает семью точками.



Как занимается собачка

Что для этого нужно? Коврики

Основная цель: Мобилизация позвоночника в боковой плоскости.

А как тренируется собачка? Вы видели, как собака крутится, чтобы догнать свой хвостик? Мы сделаем собачку, которая смотрит, где у нее хвостик.

Инструкции. Стоя на четвереньках, руки активны, локти слегка согнуты, плечи над руками, лопатки от себя, голова продолжение тела. Поворот вправо смотрим на ноги и то же самое слева, и голова, и туловище перемещаются одновременно. 6-8 повторов.

Йога

Йога - отличный способ связать физическую активность с креативным рассказом. Идеально подходит для групп взрослых и детей, которые хотят вместе испытать что-то новое, тем самым обрести душевное равновесие и покой.

Отправляйтесь с детьми в сказочный лес.

8

- **Что это принесет?** Цель этих йоговых упражнений – согреть все тело, растянуться и добиться расслабления. Учения направлены на совместную активность взрослых с детьми, что создает уникальную возможность для налаживания или углубления отношений и обмена впечатлениями.

- **Что для этого нужно?** Выберите площадку с большим пространством для передвижения. Идеально иметь в своем распоряжении коврик. Убедитесь, что у всех вокруг достаточно свободного места, потому что вы будете занимать разные позиции.

Подготовка

Приготовьте детей к приключенческому посещению леса, рассказывая им о том, что их ждет в лесу. В ходе своего повествования вы можете предусмотреть отдельные позиции (асаны).

- *Асана дерево.* Представьте, что вы проходите мимо больших и красивых деревьев. Стоя на одной ноге, другой - обопритесь на внутреннюю сторону бедра на стоящей ноге. Держите руки над головой. Поддерживайте баланс.

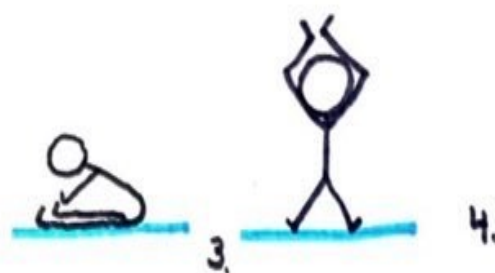
- *Асана заяц.* Представьте, что вы встретили зайца. Сядьте на пятки, опустите тело вперед и положите лоб на пол. Руки положите в стороны перед собой.

- *Асана гусеница у гриба.* Вдруг вы видите грибок и гусеницу, которая по нему лезет. Сядьте вытянув ноги перед собой. Склонитесь к ногам, как будто вы гусеница, которая лезет по грибу.

- *Асана Орёл.* Над лесом летает орел. Асана стоя, балансирующая. Расправьте руки, как крылья, и с выдохом скрестите левую руку через правую. Сожмите их, обкрутите и объедините ладони друг против друга. С выдохом встаньте на левую ногу и скрестите правую ногу через левую. С выдохом расправьте ребра, растянитесь, как будто хотите взлететь. С выдохом тяните локти до уровня плеч. Внимание сконцентрируйте на своих ладонях. В другом варианте возможно сжать локти внизу на грудной клетке.

- *Асана Горы.* Ваш путь медленно заканчивается, и вы поднимаетесь на горную местность. Поставьте ноги на ширине плеч, руки поднимите над головой и соедините ладони. Сделайте глубокий вдох.

Упражнения заканчивается релаксацией. Тогда дайте детям пространство, чтобы они выразили, как они себя чувствуют и что им принесли упражнения.



Заразительный смех

Игра, которая объединит смех и движение.

- **Что это принесет?** Главная цель этой уникальной активности – стимулировать телесный контакт и улучшить настроение посредством смеха, так как у него есть несколько медицинских преимуществ, включая снижение стресса и улучшение сна. Активность рассчитана на то, чтобы все участники прочувствовали смех физически и эмоционально, что идеально подходит для укрепления межличностных отношений.

- **Что для этого нужно?** Эту игру вы можете проводить в разных средах, будь то площадка, поляна, спортзал или даже ваш дом. Важно иметь достаточно пространства. Убедитесь, что все участники удобно одеты.

Расположение участников. Позвольте игроку лечь на пол так, чтобы голова одного была на животе другого. Будут они или не будут формировать круг, важно использовать телесный контакт между всеми участниками.

Начало игры. Один из участников (это может быть и ведущий или кто-то из родителей) начнет рассказывать смешную историю, анекдот. Как только кто-то начинает смеяться, его диафрагма вызывает волнение, которое переносится на голову человека, у которого голова на его животе. Эта шероховатость и смех быстро распространятся по всей группе. Цель активности – добиться состояния, когда все участники будут вместе смеяться.

Конец игры. Через несколько минут, когда смех медленно прекращается, предложите участникам присесть и рассказать о своих впечатлениях и эмоциях от игры.

Данная игра - отличная для всех возрастных категорий и представляет собой оригинальный и эффективный способ поощрить общий смех и создать между игроками телесный контакт. Она идеальна для семей, которые хотят непринужденно провести время вместе.



Уличные игры в команде

Уличные игры в команде предлагают бесчисленные преимущества как для взрослых, так и для детей. Они не только укрепляют физическую работоспособность, но и развивают командный дух, сотрудничество и социальные навыки. В следующей главе можно найти несколько идей, как можно весело провести время с детьми на улице.

- Совместные пробежки.

- **Догонялки.** Классическая игра, которая не требует никакого специального оборудования и которая подходит для всех возрастных категорий и ее можно по-разному варьировать.

- **Камень, ножницы, бумага.** Простая, но захватывающая игра, испытывающая рефлексы и способность к быстрому принятию решений.

- **Спасение в темную ночь.** Более сложная игра, которая требует хорошей координации и способности быстро придумать тактику.

Совместная пробежка

Движение для всей семьи

- **Что это принесет?** Основная цель совместной пробежки - укрепление мышц нижних конечностей, развитие выносливости. Это идеальная активность для взрослых, которые хотят разделить с детьми радость от движения, получая при этом очевидные медицинские выгоды. Преимущество совместной пробежки в том, что ее можно проводить в спортзале, на спортивной площадке или в любом другом достаточно большом открытом пространстве. Лучше всего, если количество участников составляет минимум четыре человека.

- **Что для этого нужно?** Пробежка проводится как на специально-оборудованных спортивных объектах, так и по аллеям парков, скверов, лесным тропинкам. Важно, чтобы поверхность, на которой вы бегаєте, была безопасной и, по возможности, ровной.

Убедитесь, чтобы каждый участник был одет в удобную одежду и обувь. И не забудьте о хорошем настроении!

Подготовка к бегу. Соберите всех участников в небольшой кружок и коротко обсудите маршрут и правила бега. Если у вас в группе есть и начинающие, объясните им основные техники бега.

Начните с простой разминки, которая должна включать в себя несколько легких аэробных упражнений.

Разминка – важна для повышения сердечного пульса, разогрева всего организма и мышц.

- бег на месте

- бег приставным шагом

- прыжки через скакалку

Выбранные игры для разминки:

Молекулы. Все игроки бегают вокруг; после команды: «сделайте пару, тройку, четверку, (...)» игрокам нужно сформироваться в группы правильным количеством игроков.

Дотронься до кого можешь: После ограниченного временного отрезка все стараются коснуться всех. Выигрывает тот, кто чаще всего до кого-то дотронулся.

Растяжка на месте – происходит мобилизация суставов.

Растяжка выполняется в небольшом объеме, который мы постепенно увеличиваем.

Рекомендуется проводить упражнения в ходьбе.

- растяжка: ноги на ширине плеч – вдох, наклон-выдох.

- круговые вращения плечом, руками, запястьем,

- наклон туловища, круги туловища,

- круговые вращения ногами, коленом.

Отправляйтесь по маршруту, который вы заранее выбрали. Каждый должен бежать в своем темпе. Некоторые участники могут выбирать альтернативные способы передвижения, например, езду на велосипеде или на самокате. Чтобы задействовать детей в беге, а активность сделать более привлекательной, можно использовать следующие игры:

— *Кто первый добегит до какой-либо цели.*

- *Бегем как (например, кошки).*

— *Игра «земля – лава»: Игрокам поручено передвигаться по комнате / пространству, которое на момент игры является безопасной территорией. В тот момент, когда заранее назначенный человек закричит "Земля - лава!", все должны найти свой островок, и таким образом спастись от горячей лавы. Поэтому островков всегда должно быть на один меньше, чем игроков. (Если вы будете играть на спортивной площадке, то можете использовать какую-то бумагу формата А4, в лесу вы можете островки обозначать камешками).*

- *Игра «красные и белые»: Две команды (красные и белые) стоят друг напротив друга на линиях. Когда звучит команда «красные», красная команда пытается словить белую команду, которая должна бежать как можно быстрее за безопасную линию.*

Растяжка. После бега следует растяжка, чтобы не допустить мышечной усталости и боли. Как и в случае с йоговыми упражнениями, дайте всем участникам достаточно пространства. По окончании предложите игрокам поделиться своими впечатлениями.

Выгоды растяжки: Поддержание гибкости мышц и сухожилий, ускорение регенерации мышц после тренировки, снижение физического и психологического напряжения.

- *Растяжка должна занять хотя бы 10 – 15 минут.*

- *Движения осуществляется медленно и плавно.*

- *Растяжка шеи: медленно, с выдохом, склоняя голову в сторону к правому плечу, с вдохом опять назад и медленно в другую сторону.*

- *Растяжка предплечья: ноги на ширине плеч, подтяните левую руку и локоть как можно ближе к правому плечу. С выдохом расслабьтесь и то же самое повторите с правой рукой.*

- Растяжка ног: поочередно подтягивайте согнутое колено к себе, держите 5 – 10 с.

Для начала рекомендуемое время бега составляет 20–30 минут. С течением времени и улучшением кондиции вы можете постепенно увеличивать время и интенсивность.

Догонялки

"Активность" для разогрева и укрепления командного духа

Догонялки известная игра для эмоционального настроя всех участников игры. Вместе с этим они развивают скорость и настойчивость как у детей, так и взрослых. Кроме того, догонялки предлагают отличную возможность для социального взаимодействия и разогрева тела. Преимущество догонялок в том, что их можно проводить в спортзале, на спортивной площадке или в любом другом достаточно большом открытом пространстве. Лучше всего, если количество игроков составляет минимум четыре человека.

Правила игры

Выберите одного или трех ловцов, который(которые) будут догонять. Обозначьте границы игрового поля, которые будут определять внутреннее и внешнее игровое пространство. Цель ловцов – поймать всех остальных игроков, но ловцы могут перемещаться только во внутреннем игровом пространстве. Когда ловец касается одного из бегунов, указанный должен покинуть внутреннее игровое пространство и ждать в обозначенной третьей зоне. Ловцы выигрывают тогда, когда поймают всех остальных игроков во внутреннем пространстве. Если игра покажется вам слишком простой, в нее можно добавить различные элементы (см. "Модификация").

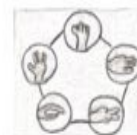
Модификация

- Догонялки с оживлением. Выбирается игрок, который наделен функцией оживления (фельдшер).

- Догонялки в парах. Пара пытается словить других игроков. Как только кого-то поймают, сделают трою. После еще одного игрока они снова становятся двумя парами.

15

- Догонялки в парах II. Одна из пар гонится за другими игроками. Пойманная пара становится преследователем.



Догонялки Камень, ножницы, бумага

"Активность" для развития скорости и реакционной способности

Это всемирно известная и простая игра хороша для развития реакционных способностей и скорости. Большинство из нас знает эту игру как способ быстро принять решение и победить в неформальной ситуации. Впрочем, при небольшой модификации она может стать отличной двигательной активностью для детей и взрослых. В нее можно играть в любом месте, где достаточно пространства для движения. В игре должно участвовать минимум два человека. Продолжительность игры также переменчива и складывается из числа участников и установленного временного лимита.

Правила игры

Игроки должны встать друг против друга на расстоянии приблизительно 2 – 3 метра. По команде три раза махнуть рукой с закрученным кулаком и вместе с тем сказать: Камень, ножницы, бумага. После третьего взмаха кулак должен превратиться в один из трех символов:

- **камень:** Кулак остается закрытым

- **ножницы:** Разомкнутый указательный палец и средний палец

- **бумага:** Протянутая ладонь. В момент обращения кулака игроки должны сравнить свои символы по следующим правилам:

- камень побеждает ножницы

- ножницы побеждают бумагу

- бумага побеждает камень

16

Человек или лица, которые проиграли, должны быстро развернуться и убежать, а то время как победитель игры должен поймать их. После поимки или после пересечения безопасной зоны роль поменяется, и игра продолжается в дальнейшем.

то, что, когда Игра заканчивается, когда все закодированные найдены и опознаны. После окончания игры участники могут встретиться и обсудить, что им удалось и что можно было бы улучшить. Это хорошая возможность для рефлексии и предоставления обратной связи.



Спасение в темную ночь

Активности для развития воображения и пространственной ориентации

Данная игра - лучший инструмент для развития творческих способностей детей и взрослых. Главное преимущество заключается в том, что с ее помощью участники могут научиться общаться в нестандартных ситуациях. Игра может пройти в лесу или на площадке с указанным пространством, где достаточно места для передвижения. Однако важно, чтобы в игре участвовали хотя бы девять игроков, из которых можно будет создать три группы. С точки зрения мер безопасности- хорошая видимость и отсутствие опасных предметов в пространстве. Поэтому в эту игру лучше играть днем.

Правила игры

Участникам предлагается разделить на три группы. Первую группу будут составлять закодированные, вторую группу невидящие, а третью группу- ангелы, которые будут молча следить за игрой и за тем, чтобы другие участники не навредили друг другу. Закодированные должны разместиться в разных местах в указанном пространстве и готовиться к тому, что будут издавать звуки. Затем невидящие встанут у стартовой линии, а ангелы разместится там, где у них будет хороший обзор. Задача невидящих найти и идентифицировать закодированных с помощью звуковых сигналов, которые они издадут. В то же время ангелы должны сделать так, чтобы никто не пострадал. Важно

Преимущества уличных игр

Что нам эта деятельность дает?

Список преимуществ, которые, возможно, и не очевидны на первый взгляд, но которые имеют массу преимуществ для вашего тела и здоровья.

- **Развитие физических навыков.** Двигательные игры, такие как догонялки, помогают развивать скорость, упорство и общую выносливость

- **Совершенствование реакции.** Игры, как камень, ножницы, бумага моделируют ситуации, которые требуют немедленного реагирования, что способствует развитию реакционных навыков.

- **Развитие социальных навыков.** Сотрудничество и общение во время игры часто укрепляют умение работать в команде.

- **Развитие пространственной ориентации.** Двигательная деятельность, как в игре в темную ночь, развивает чувство пространственной ориентации и смелые навыки.

- **Улучшение эмоционального состояния.** Заразительный смех и веселье во время игр способствуют расслаблению эндорфинов, то есть гормонов счастья, что положительно сказывается на общем настроении участников.

- **Создание творчества и воображения.** Игры, где требуется использовать фантазию, развивают креативное мышление.

- **Развитие уверенности в себе.** Успешное выполнение задач или победа в играх добавляет игрокам уверенности в себе.

- **Отношения к природе и среде обитания.** Уличная деятельность поддерживает любовь к природе и учит детей, как уважать среду, в которой мы живем.



19



Десять заповедей спортивно-двигательных занятий и игр

- Спорт часть нашей жизни.

Помните, что двигательная активность необходима не только для физического, но и психологического здоровья. Не надо вкладываться в дорогие спортивные объекты, достаточно двигаться в любом месте и в любое время.

- Развитие гибкости

Используйте разные среды для игр и упражнений. Будь то спортзал, площадка, поляна или лес, все эти площадки предлагают разные варианты для движения.

- Разогрев тела

Догонялки не только веселая и задорная игра, но и отличное средство для разогрева нашего тела

- Развитие навыков

Помните о том, что много игр, основанных на двигательной активности, приносит не только развлечения, но и развитие быстрых реакций и способностей принятия решений.

- Командное сотрудничество

Движения вместе с друзьями или семьей укрепляют командный дух, социальное взаимодействие и развивают пространственную ориентацию.

- Безопасность

На первом месте все время имейте в виду правила безопасного передвижения, чтобы двигательная деятельность принесла вам радость

- Биопсихосоциальное здоровье

Двигательные игры и упражнения помогают поддерживать биофизическое здоровье, что особенно важно для детей, которые проводят много времени сидя.

- Творческие способности

20

Движение и креативность как раз между собой связаны! Они не только приводят к общему расслаблению, но и улучшают настроение.

- Совместные двигательные игры

Деятельности, где могут быть задействованы все, независимо от своего возраста и статуса, национальности и физической формы намного веселее!

- Уважение к природе и окружающей среде.

Используйте физическую активность для налаживания более сильных отношений с природой и окружением. Учите детей, как уважать природу, пока они в ней играют и учатся.

Příloha č.6 Anketa česká verze.

Hodnocení Metodické podpory

Dobrý den, jmenuji se Alexandra Shkliar a v rámci svého studia oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport pro osob se specifickými potřebami na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy zpracovávám bakalářskou práci, jejíž součástí je tvorba metodické podpory zaměřené na pohybové aktivity a hry mladšího školního roku. Tato podpora bude současně dostupná v češtině, ruštině a ukrajinštině, tak aby náměty mohli využít také učitelé, asistenti pedagoga, lektori pohybových aktivit a rodiče, kterých se týká inkluze českých a cizojazyčných dětí v důsledku emigrace pod vlivem ozbrojeného konfliktu na Ukrajině.

Dovoluji požádat o pročtení předloženého materiálu v jednom či více jazycích a zodpovězení 13 otázek. Dvě otázky, mají více možností odpovědí, deset otázek má jenom jednu možnost odpovědi z nabízeného výběru a jedná otázka je otevřena z možnosti vlastní odpovědi. Vyplnění ankety trvá 2-5 minut.

Anketu je možné vyplnit nejpozději do 1.12.2023. Vyplnění ankety je dobrovolné a anonymní.

V případě dotazu kontaktujte: shkliar.a@seznam.cz

1. S tématem pohybové aktivity dětí přicházíte do kontaktu:*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Pracovně (jako učitel, asistent pedagoga, trenér či instruktor, sociální pracovník)

Ve volném čase (v rodině, v komunitě)

Vůbec

Jiné

2. Pohlaví*

Vyberte jednu odpověď

Muž

Žena

3. Kolik je vám let?*

Vyberte jednu odpověď

do 35 let
35-49 let
50-64 let
65 a více let

4. Jaká je vaše státní příslušnost?*

Vyberte jednu odpověď

Česká
Ruská
Ukrajinská
Běloruská
Jiná

5. Ohodnoťte metodickou podporu s různých hledisek*

Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	výborná	spíše dobrá	nevím nelze rozhodnout	spíše nevyhovující	nevyhovující
Jazyková úroveň	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Odborný přenos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grafická stránka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zajímavost tématu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Volba jednotlivých aktivit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Hodnocení metodické podpory a její využitelnosti*

Vyjádřete míru souhlasu s tvrzením

	určitě ano	spíše ano	nevím	spíše ne	určitě ne
Setkal/a jste se dříve s něčím podobným?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zkoušel/a jste něco z nabídky?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doporučil/a byste příručku někomu dalšímu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Máte nějaké připomínky k metodické podpoře , je něco, co byste doplnil/a?*

Napište jedno nebo více slov...

500

Пříloha č. 7 Anketa ukrajinská verze.

Здрастуйте, мене звати Олександра Шкляр, у межах свого навчання за спеціальністю "Прикладна фізична культура і спорт для людей зі специфічними потребами" на факультеті фізичного виховання і спорту Карлового університету я пишу бакалаврську роботу, яка передбачає створення методичного посібника, орієнтованого на фізичні вправи та ігри для молодших школярів. Цей посібник буде одночасно доступний чеською, російською та українською мовами, щоб пропозиції могли бути використані також вчителями, асистентами викладачів, інструкторами з фізичної культури та батьками, які опікуються питаннями інклюзії чеських та іншомовних дітей внаслідок еміграції під впливом збройного конфлікту в Україні.

Прошу Вас ознайомитися з представленим матеріалом однією або кількома мовами та відповісти на 13 запитань. Два запитання мають кілька варіантів відповіді, десять запитань - лише один варіант відповіді із запропонованих, і одне запитання відкрите для самостійної відповіді. На заповнення анкети потрібно 2-5 хвилин.

Опитування може бути виконано не пізніше 1 грудня 2023 р. Опитування є добровільним та анонімним.

З усіх питань звертайтеся за адресою: shkliar.a@seznam.cz.

1. Де: Ви стикаєтеся з темою дитячої фізичної активності?*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Професійно (як вчитель, асистент вчителя, тренер або інструктор, соціальний працівник)

У вільний час (в сім'ї, в громаді)

Ніде

Інший

2. Яка ваша стать?*

Vyberte jednu odpověď

Чоловік

Жінка

3. Скільки вам років?*

Vyberte jednu odpověď

до 35

35-49

50-64

65 і більше

4. Яка ваша державна приналежність?*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Чеська

Російська

Українська

Білоруська

5. Оцініть методичний лист з різних точок зору*

Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	відмінно	скоріше добре	не можу визначитися	скоріше незадовільно	незадовільно
Мова	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Професійний внесок	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Графіка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цікавість	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вібір індивідуальної діяльності	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Оцініть методичний лист з різних точок зору*

Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	абсолютно так	скоріше так	не знаю	скоріше ні.	категорично ні
Чи стикалися ви з чимось подібним раніше?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чивикористовували вмою щось із запропонованого у методіці?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чи порекомендували б ви листа комусь іншому?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Чи є у Вас зауваження до методичного листа, чи хотілося б щось додати?*

Napište jedno nebo více slov...

500

Пříloha č.8 Anketa ruská verze.

Здравствуйте, меня зовут Александра Шкляр, в рамках своей учебы по специальности "Прикладная физическая культура и спорт для людей со специальными потребностями" на факультете физического воспитания и спорта Карлова университета я пишу бакалаврскую работу, которая включает в себя создание методического пособия, ориентированного на физические упражнения и игры для младших школьников. Это пособие будет одновременно доступно на чешском, русском и украинском языках, чтобы предложения могли быть использованы также учителями, ассистентами преподавателей, инструкторами по физической культуре и родителями, занимающимися вопросами инклюзии чешских и иноязычных детей в результате эмиграции под влиянием вооруженного конфликта на Украине.

Прошу Вас ознакомиться с представленным материалом на одном или нескольких языках и ответить на 13 вопросов. Два вопроса имеют несколько вариантов ответа, десять вопросов - только один вариант ответа из предложенных, и один вопрос открыт для самостоятельного ответа. На заполнение анкеты требуется 2-5 минут.

Опрос может быть выполнен не позднее 5 декабря 2023 г. Опрос является добровольным и анонимным.

По всем вопросам обращайтесь по адресу: shkliar.a@seznam.cz.

1. С темой физических активности детей вы встречаетесь ?*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Профессионально (в качестве учителя, воспитателя, помощника педагога, в качестве психолога)

В свободное время (на дополнительных занятиях, кружках, дома с семьей)

Другое

Нигде

2. Пол*

Vyberte jednu odpověď

Мужчина

Женщина

3. Сколько вам лет?*

Vyberte jednu odpověď

до 35

35-49

50-65

65 и больше

4. Укажите ваше гражданство*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Чешское

Русское

Украинское

Белорусское

Другое

5. Оцените методичский материал с разных областей*

Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	отлично	довольно хорошо	не знаю, сложно судить	скорее неудовлетворительно	неудовлетворительно
Уровень языка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Профессиональный вклад в работу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Графическая составляющая	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Интерес темы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Выбор упражнений и игр	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>