

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**POHYBOVÉ AKTIVITY VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ A JEJICH
VLIV NA ZDRAVÍ**

Physical activity in school club, their impact on health

Bakalářská práce

Autor práce: Hana Vaňková
Obor studia: Vychovatelství
Typ studia: Kombinované studium
Vedoucí práce: PhDr. Jana Kohnová, Ph.D.

Praha 2011

ANOTACE

Bakalářská práce „Pohybové aktivity ve školní družině a jejich vliv na zdraví“ se zabývá různými aktivitami ve školní družině ve vztahu k pohybu se zohledněním jejich vlivu na zdraví dítěte mladšího školního věku. V kapitole „Pohybové aktivity“ jsou rozděleny jednotlivé druhy činností ve školní družině, jejich přínos pro zdraví dětí a možná rizika ovlivňující jejich zdraví. V práci jsou též obsaženy kapitoly, které s tímto tématem souvisí, a to charakteristika mladšího školního věku, volný čas a zdravý životní styl. Závěrečná kapitola obsahuje menší průzkum mezi dětmi mladšího školního věku týkající se zdravého životního stylu.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Kohnové, Ph.D. V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze dne

.....
Hana Vaňková

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Janě Kohnové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, její ochotu a cenné rady, které mi během psaní této práce udílela.

OBSAH

ÚVOD	7
1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	8
1.1 Mladší školní věk	8
1.1.1 Školní připravenost	9
1.2 Vývoj kognitivních schopností	10
1.3 Sociální a emocionální rozvoj dítěte	13
1.4 Tělesný vývoj	14
1.4.1 Vývoj pohybových schopností	14
2 VOLNÝ ČAS	17
2.1 Volný čas	17
2.2 Volný čas dětí	18
2.3 Výchova dětí ve volném čase, pedagogické ovlivňování	19
2.3.1 Pracovníci působící ve výchově ve volném čase dětí	21
2.3.2 Instituce pro výchovu ve volném čase	23
2.3.3 Školní družina	24
3 POHYBOVÉ AKTIVITY	27
3.1 Co je to pohyb a pohybové aktivity?	27
3.2 Pohybové aktivity ve škole	28
3.3 Pohybové aktivity ve školní družině a jejich vliv na zdraví a rozvoj dítěte.....	29
3.3.1 Odpočinkové a relaxační činnosti	30
3.3.2 Rekreační činnosti	33
3.3.3 Zájmové činnosti	37
3.3.4 Příprava na vyučování	39
3.4 Integrace znevýhodněných dětí do aktivit ve školní družině	43
4 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	45
4.1 Zdravý životní styl	45
4.2 Zdravá strava dětí	46
4.2.1 Základní živiny	48
4.3 Pitný režim	52

4.4 Riziko nadváhy a obezity	54
4.4.1 Hodnocení tělesné hmotnosti	54
4.5 Vedení dítěte ke zdravému životnímu stylu, vliv vychovatele	56
5 PRŮZKUM - ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	60
5.1 Výsledky průzkumu	60
ZÁVĚR	67
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	69
PŘÍLOHY	72

ÚVOD

O pohybových aktivitách a jejich vlivu na zdraví člověka bylo napsáno mnoho. Obecně je známo, že pohyb je důležitou součástí našeho života a má mnoho pozitivních účinků na náš organizmus, proto se o něm dočteme vždy v souvislosti se zdravým životním stylem. Ne všichni ale pohybu věnujeme dostatek pozornosti, ať už je to z nedostatku času či pohodlnosti. Měli bychom ale myslet na naše děti, ať už vlastní nebo ty, o které jako pedagogové pečujeme. Měli bychom jim jít příkladem a k pravidelným pohybovým aktivitám je vést tak, aby pohyb braly jako samozřejmou a příjemnou součást života.

Cílem této práce je zpracovat tematický přehled pohybových činností ve školní družině se zohledněním jejich vlivu na zdraví a rozvoj dítěte mladšího školního věku. Činnosti jsou rozděleny na odpočinkové a relaxační, rekreační, zájmové a přípravu na vyučování, protože tyto činnosti se s dětmi dělají ve školní družině prakticky denně. U každé činnosti je objasněno, na co je zaměřená, jaký přínos má a na co je třeba dbát v souvislosti se zdravím a rozvojem dítěte. Část této kapitoly je zaměřena na integraci znevýhodněných dětí.

Další kapitoly jsou věnovány tématům, které s pohybovými aktivitami dětí mladšího školního věku souvisí. Jedna z nich se zabývá charakteristikou mladšího školního věku, tedy vývoji dítěte v oblasti nejen psychické, ale i tělesné a rozvoji jeho pohybových schopností. Další kapitola je zaměřena na volný čas dětí, možnostem jeho využití, vlivu pedagoga na trávení volného času a charakteristikou školní družiny. Jedna kapitola je také vyčleněna zdravému životnímu stylu, jehož je pohyb součástí. Najdeme zde charakteristiku zdravého životního stylu, něco o zdravé stravě vhodné pro děti, pitném režimu a strašáku dnešní doby - obezitě. V této kapitole je na závěr shrnut vliv vychovatele na zdravý životní styl dětí. Závěrečná kapitola obsahuje menší průzkum, který je zaměřen na zdravý životní styl dětí mladšího školního věku. Obsahuje otázky týkající se nejen pohybových aktivit, ale také spánku, stravy a trávení volného času.

1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Jelikož se v této práci zaměřuji na pohybové činnosti s dětmi ve školní družině, ráda bych trochu přiblížila jejich věkovou kategorii a tou je mladší školní věk.

1.1 Mladší školní věk

Mladší školní věk je období od 6 – 11 let dítěte. Oproti období, které má za sebou, tedy období předškoláka, a tomu, co ho čeká, tedy pubescence, je mladší školní věk poměrně klidné období, jak píše Říčan (2006, str. 145) „... život dítěte samozřejmě ani teď není stojatá voda, ale nejsou to také přejeje. Spíše rychlý proud potoka, který je – chceme-li to přirovnání ještě trochu rozvinout – uměle silně regulován.“

Přestože toto období není nijak dramatické, ale i teď „... dítě prochází těžkostmi a zmatky, divočí a pláče, hraje si – a sní ...“ (Říčan, 2006, str. 146). Dochází k velké změně v životě dítěte a tím je začátek školní docházky. Dítě, které bylo do této doby zvyklé především si hrát, má najednou povinnosti, a i když by chtělo dělat něco jiného než plnit zadané úkoly, třeba si malovat, musí se soustředit na to, co se ve třídě děje a na plnění zadaných úkolů. To pro něj znamená pochopit a naučit se kázni, na kterou jsou kladeny vyšší nároky než bylo zvyklé, a také zvyknout si, že nelze splnit všechny jeho okamžité potřeby. Dítě má teď povinnosti, které musí plnit, i když se mu nechce, a to pro něj nemusí být příjemné. Je dobře dítěti jeho pozici školáka ukázat tak, aby se z ní těšilo a bylo spokojené. Tím, že je školák, totiž získává novou sociální roli a je mu třeba pomoci, aby ji bez problémů přijalo. Rodiče by měli dítěti dát najevo zájem o tuto změnu a pozitivně ho motivovat. Například koupě školní tašky, penálu a dalších pomůcek je pro dítě významná událost a připadá si najednou, že patří mezi školáky, ty starší ..., už přece není jen předškolák z mateřské školky. Rodina by měla také dávat najevo zájem o jeho školní povinnosti a brát je vážně. Dítě by mělo mít pro učení své pracovní místo, klid a měl by se na ně brát ohled (Čáp, 2001). Myslím, že je to důležité

nejen proto, aby se soustředilo na školní práci a na učení, ale také proto, že si uvědomuje své postavení, svou novou roli a připadá si důležité a „dospěle“.

Vývojovým úkolem tohoto období je tzv. fáze pílě a snaživosti, jak ji nazval E. Erikson. Dítě se snaží dosáhnout cíle, překonává překážky, snaží se plnit roli, která je od něj očekávána. Pílí a snaživostí se snaží dosáhnout úspěchu a tím i ocenění ze strany dospělých. Jeho sebehodnocení - v ideálním případě - se zvyšuje, překonává pocit méněcennosti. Pokud se dítěti nedaří, nesnaží se o dosažení dobrých výsledků a nevynakládá úsilí, může se pocit méněcennosti změnit v komplex méněcennosti. Dítě rezignuje a často se pak nepříznivě vyrovnává se všemi problémy, které ho potkají a se složitými životními situacemi (Čáp, 2001). A jak potom můžeme vidět i v praxi, snaží se takové děti na sebe upozornit alespoň zlobením nebo předváděním se. Je proto na nás, kteří děti vychováváme, abychom jim pomohli najít cestu k úspěchu, chválili je za každý, byť sebemenší úspěch a podporovali je, aby cítily uspokojení z toho, co dělají a těšily se na další úkoly a činnosti, které je čekají.

1.1.1 Školní připravenost

Pedagogové i rodiče jsou samozřejmě připraveni pomoci dítěti zvládnout vstup do školy, ale připravené musí být také dítě. Většina dětí kolem šestého roku dosáhne tzv. školní zralosti. Pokud jí nedosáhlo nebo máme o ní pochybnosti, je vhodné navštívit pedagogicko psychologickou poradnu, kde je dítě vyšetřeno a odborníci poradí rodičům i pedagogům, jak s dítětem pracovat nebo doporučí odklad školní docházky. Pokud totiž do školy nastoupí dítě nezralé, má to pak své důsledky především ve špatném prospěchu nebo se projevují i psychické problémy. Tyto důsledky obvykle přetrvávají dlouhodobě a zanechávají trvalé stopy ve vývoji psychiky a osobnosti dítěte. Dítě, které má nastoupit do školy, musí být zralé po stránce tělesné, psychické, ale také sociální a žádnou z těchto stránek nelze zlehčovat a opomíjet. Jsou děti, které jsou po tělesné stránce vyspělé, ale duševně či psychosociálně nezralé, nebo naopak - některé jsou drobné, tělesně vypadají jako mladší, avšak pro školu jsou duševně a sociálně vyspělé.

V tomto období, na začátku školní docházky, se hodí použít slova Komenského: „*Na dobrém počátku všechno záleží.*“

A co je vlastně školní zralost nebo připravenost? Řekněme, že je to připravenost dítěte úspěšně a bezproblémově se zařadit do školního procesu a zvládnout všechny nároky, které na ně jsou kladeny. Velmi důležitá je schopnost dítěte chápat smysl školního vzdělávání a pohotovost, podle toho rozvinout svoji autoregulaci (sebeřízení, sebeovládání, sebeaktivizaci) (Vágnerová, 2000).

Školní zralost podle Heluse (2008) zahrnuje například to, že je dítě schopno:

- po dobu vyučování koncentrovat svoji pozornost, aktivizovat svou pozornost
- přizpůsobit se režimu vyučování a soužití s paní učitelkou i se svými spolužáky
- koordinovat svoji senzomotoriku, tedy že zvládne pod vedením učitele psát, kreslit apod.
- sledovat řeč druhých, rozpoznávat slabiky a hlásky, rozlišovat i jemné rozdíly ve tvarech
- přiměřeně logicky uvažovat a překonat omezení svého myšlení, která byla charakteristická pro období předškoláka
- pochopit různá omezení, které mu školní režim přináší, a také musí tato omezení zvládat např. nemluvit, sedět v lavici, sledovat vyučování, jíst jen o přestávce ...
- uvědomovat si povinnosti, které se školou souvisí a snažit se je plnit
- ovládat svoje emoce – lítost, vztek ...
- naučit se vycházet se spolužáky – pomáhat si, spolupracovat, vytvářet kamarádské vztahy, nerušit se atd.

1.2 Vývoj kognitivních schopností

Myšlení a rozumové schopnosti

Myšlení dítěte mladšího školního věku je stále rozvinutější a neustále se zdokonaluje. Dítě se projevuje jako „střízlivý realista“ (Říčan, 2009). Zajímá se o to, jak fungují věci, které poznává a zajímají ho fakta. Jeho myšlení je v tomto období konkrétní. Myšlení dítěte začíná respektovat zákony logiky (Čáp, 2001), chápe konkrétní logické operace. Pokud před něj například postavíme dvě stejné skleničky, ve

kterých bude stejné množství třeba limonády, je mu jasné, že je v obou sklenicích stejně. Potom přelijeme obsah jedné sklenice do jiné, která bude širší a její hladina bude tedy níže než u druhé skleničky. Pokud dítě neovládá konkrétní logiku, řekne, že je v širší sklenici limonády méně. Oproti tomu dítěti ovládajícímu konkrétní logiku, je jasné, že je v obou sklenicích limonády stejně.

Dítě v tomto věku tedy již respektuje zákony logiky, dokáže řadit, třídít. Chápe například, že jablka a hrušky patří mezi ovoce, zvládne třídít podle několika znaků třeba podle velikosti, barvy, tvaru apod. (Kolláriková, 2001). Jak ale píše Hájek (2008, str. 87) „... vyčlenění podstatného znaku a zobecnění jeho platnosti pro celou skupinu předmětů či jevů je proces velmi náročný a dítě si tuto schopnost osvojuje postupně.“

Složitější vztahy či abstraktní pojmy není v tomto věku schopno v plné míře chápat. Pro dítě je stále je důležité názorné poznání, tedy vidět či pozorovat předměty a procesy, vnímat je a prakticky si vše ověřit.

Rozvíjí se také řeč a dítě se v ní, jak říká Říčan (2006, str. 149) „... zdokonaluje rychleji, než když se dospělý učí cizímu jazyku.“ Aktivně disponuje asi 5 000 slovy, ale rozumí ještě mnohem většímu množství. Říčan (2006, str. 149) dále říká „... slova jsou dosud blíže předmětům než u nás dospělých, mají „syrovější význam“, proto je myšlení dítěte přece jen ještě hodně emoční – a těžkopádné.“

Paměť

Stejně jako myšlení je i paměť dítěte konkrétní. Zapamatuje si tedy snadno konkrétní a názorné věci či procesy. Děti mají sklon k mechanickému zapamatování a to bývá na dobré úrovni. Rozvíjí se postupně paměť logická, což souvisí s rozvojem myšlení a řeči. V souvislosti se čtením a psaním se rozvíjí i paměť zraková (Hájek, 2008). Paměť se rozvíjí a zdokonaluje v souvislosti s kognitivním vývojem i školní výukou.

V souvislosti s vyžíváním smyslových orgánů dochází ke zdokonalování vnímání. Stejně jako u paměti a myšlení dítě lépe vnímá to, co vidí, je názorné, to, co v něm vzbuzuje nějakou reakci. Vnímání se postupně vyvíjí a stává se diferencovanější. Dítě se učí celek citlivě analyzovat na části, s čímž roste schopnost pozorování. Celek si totiž dokáže uvědomit jako něco, co je složené z částí a detailů a dokáže si uvědomovat i

vztahy mezi nimi (Kolláriková, 2001). Rychle se vyvíjí i sluchové a zrakové vnímání, které je důležité pro výuku čtení a psaní.

Hájek (2008, str. 87) píše „ ... ke konci tohoto věkového období, pod vlivem vyučování, nastává posun ve vnímání, které se stává cílevědomějším, systematictější a přechází v pozorování.“

Pozornost a soustředění

Stále se také zlepšuje pozornost a soustředění dítěte, což úzce souvisí s rozvojem centrální nervové soustavy. Z počátku školní docházky je dítě ještě labilní a nechá se snadno rozptýlit. Procesy vzruchu převládají nad procesy útlumu, což se u dětí projevuje častějšími výkyvy pozornosti (Kolláriková, 2001). Mimo pozornosti bezděčné se vyvíjí i pozornost záměrná, ovšem tato záměrná pozornost je kratší. Je proto důležité, aby činnosti byly pro dítě vhodně motivované, pestré a aby se střídaly vhodné druhy a formy činností, protože děti se pak méně unaví. Jsou ovšem činnosti, které pokud dítě zajímají a baví, se mohou opakovat a děti se při nich neunaví - například při četbě pohádky, soutěžích apod. (Hájek, 2008).

Představivost a fantazie

Představy dítěte jsou, stejně jako myšlení a paměť, konkrétní. V oblastech, kde má dítě dostatek zkušeností na základě vnímání, jsou velmi živé. Pokud tedy dáme dítěti dostatek možností k tomu, aby mohlo poznávat názorně, budou jeho představy daleko kvalitnější. Tyto představy si dítě postupně zobecňuje a tím dochází k vytváření pojmů. Dostatek představ je důležitou podmínkou rozvoje myšlení (Hájek, 2008). Rozvoj představivosti záměrné je, jak píše Kolláriková (2001, str. 226) „ ... stimulován učebními činnostmi. Žáci v mysli „oživují“ obrazy skutečnosti, rozšiřováním vědomostí se zvyšuje počet znaků i vlastností v představovaném obraze.“ Dítě svoje představy umí již lépe umístit do prostoru a času.

Představivost v tomto období ztrácí svoji spontánnost, děti již dovedou rozlišovat mezi skutečností a fantazií, která v předškolním věku nahrazuje nedostatek zkušeností. Přesto ale má fantazie v mladším školním věku nezastupitelnou roli (Hájek, 2008). Děti se v ní vracejí ve hrách nebo při četbě příběhů a pohádek. Zde se uplatňuje především fantazie

reprodukční, kdy si dítě ve své mysli představuje to, o čem slyší vyprávět.

1.3 Sociální a emocionální rozvoj dítěte

Dítě se musí přizpůsobit nové situaci, ve které se ocitlo. Je v roli školáka, ve které je od něj vyžadováno plnění různých úkolů, za které je hodnoceno. Ocitlo se v novém prostředí, v novém kolektivu. Postupně navazuje kontakty, jak v rámci své třídy, tak postupně i v celé škole. Učí se, jak se ve škole správně chovat, solidaritě v kolektivu, ale třeba i jak zvládnout nevhodné chování spolužáků či agresi.

V tomto věku dítě tedy navazuje mnoho nových vztahů, ať už k dětem či k dospělým. Noví dospělí jsou pro něj učitelé či vychovatelé, kteří jsou pro dítě silnou autoritou. Dítě jim velice věří a jejich názory přijímá téměř bez výhrad. Dospělé autority také většinou bez výhrad poslouchají a mají radost, pokud jsou za to chváleni, někdy jsou ale schopni řídit se i svým svědomím (řídí se přijatými zásadami) bez kontroly dospělého (Čáp, 2001).

Děti mezi sebou navazují vztahy snadno, vytvářejí skupiny a vznikají mezi nimi první kamarádství, která ovšem nejsou pevná a často se mohou měnit. Děti totiž vybírají kamarády často podle nepodstatných vlastností či náhodných znaků (Hájek, 2008). Vytvářejí se skupinky, většinou buď jen chlapci nebo jen děvčata. Postupně se učí solidárnosti.

Kromě kamarádkých vztahů se ale mohou objevovat i vztahy, ve kterých se objevuje antipatie, soupeření či agresivita. Dítě se tak učí v kladném i záporném vztahu, různým formám sociální interakce a komunikace. Hodně zde záleží na předchozích zkušenostech dítěte v sociální interakci, jak píše Čáp (2001, str. 229) „...znevýhodněny jsou děti, které nemají sourozence, nechodily do mateřské školy, byly omezovány v hrách s vrstevníky nemocí, úzkostlivými rodiči aj.“ Negativně jsou hodnoceny i děti jinak znevýhodněné například pohybově neobratné – především chlapci.

Jednání dítěte je stále ještě dosti impulzivní, postupně se však učí své chování regulovat podle norem, i když často je to motivováno tím, že chtějí udělat radost dospělým autoritám. To, že dítě má k učiteli právě takový postoj, má v tomto období

svůj smysl. Pomáhá mu to překonat počáteční nejistotu v novém prostředí a zvyknout si na nový režim. Postupně ustupuje i emoční labilita a dětský egocentrismus (Kolláriková, 2001).

1.4 Tělesný vývoj

Pro děti v tomto věku je typický nápadný růst do výšky, který se postupně kolem osmého roku zpomaluje. Průměrně chlapec mezi 6 – 11 lety vyroste ze 117 až na 145 cm. Dívky jsou průměrně o jeden centimetr vyšší. U váhy se chlapci dostanou přibližně z 22 na 37 kg a dívky jsou asi o půl kilogramu těžší. Pro děti na prvním stupni základní školy, především 1. a 2. třídu je charakteristická rozdílnost v tzv. biologickém věku dětí, které jsou stejně staré. Dívky dospívají do šestého biologického roku i o půl roku dříve (Kolláriková, 2001).

Dítě tedy rychle roste, stále se formuje jeho kostra, srůstají kosti pletence pánevního a lopatkového, mění se tvar spodní části obličeje (v důsledku výměny dočasného chrupu za trvalý) a rysy obličeje se přibližují dospělé podobě. Na kostech je stále mnoho chrupavčité tkáně, a proto by nemělo docházet k nadměrnému a nevhodnému zatěžování, aby nedošlo k vadnému držení těla. Na to je třeba myslet při výběru pohybových aktivit, aby nedocházelo například k jednostrannému zatěžování těla.

V tomto období se stále zvyšuje výkon i objem vnitřních orgánů, stejně tak i mozku, jehož růst se výrazně zpomalí kolem desátého roku věku dítěte (Říčan, 2006). I když je v podstatě vyvinut, až asi do dvaceti jednoho roku se zdokonalují spojení mezi neurony, jejichž vlákna se rozvětvují a dokonaleji opouzdřují.

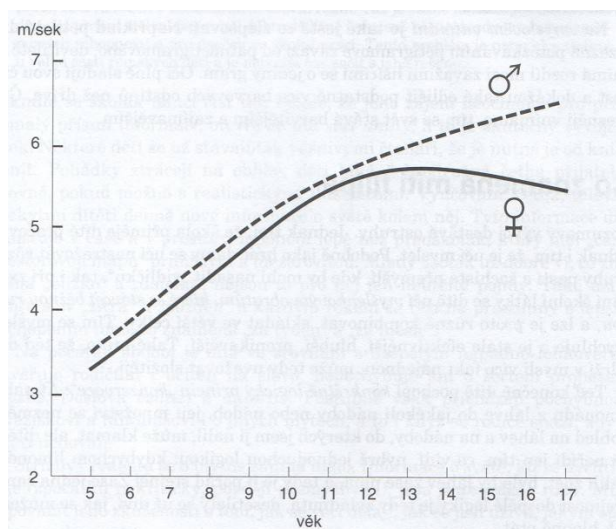
1.4.1 Vývoj pohybových schopností

Dítě mladšího školního věku má velkou potřebu pohybu a jeho výkonnost je oproti dospělému obdivuhodná – je totiž téměř neustále v pohybu. Nedokáže ovšem ještě dobře hospodařit se

svými silami, snadno se unaví, ale neobyčejně rychle dokáže zase nabrat síly (Říčan, 2006).

Jak říká Hájek (2008, str. 86) „... *pohyby dítěte jsou rychlejší, přesnější, vytrvalejší, rozmanitější, vytvářejí se předpoklady pro organizovanou tělovýchovu.*“ A je tomu skutečně tak, s tím, jak se vyvíjí kosterní soustava a svalstvo, tak se také zdokonaluje činnost smyslových orgánů, zlepšuje se koordinace celého těla. Velké svaly dítěte jsou dosti obratné na to, aby dítě zvládlo jízdu na kole, skákalo přes švihadlo, zvládá lépe i míčové hry apod. Dítě si své pokroky dobře uvědomuje a má z nich radost, proto je dobře je v těchto činnostech podporovat. To, jak se zdokonaluje hrubá motorika a obratnost v mladším školním věku, je dobře patrné na obrázku č. 1, kde je dobře vidět prudce rostoucí výkonnost výkonnost chlapců a dívek v mladším školním věku. Tato výkonnost se mění až v době puberty (Říčan, 2006).

Obrázek č. 1 - Vývoj maximální rychlosti v běhu – srovnání průměrných chlapců a dívek (Říčan, 2008)



V souvislosti s tím, jak dozrává centrální nervová soustava zdokonalují se jemné pohyby prstů a součinnost jemné motoriky se smysly, dítě je manuálně zručnější (Kolláriková, 2001). Přesto nejsou pohyby drobných svalů ještě přesné také proto, že se

koordinace mezi zrakem a jemnými pohyby prstů teprve dotváří. To je někdy důvod, proč děti v prvních ročnících školy mají problémy se psaním.

Výraznou charakteristikou období mladšího školního věku je postupné zklidňování dítěte. Přesto má dítě velkou potřebu aktivity a pohybu (Kolláriková, 2001). Tělesná výchova a zařazování pohybových aktivit je proto, v průběhu školních i mimoškolních činností, velmi důležité pro harmonický rozvoj dítěte. Důležité je také děti v těchto aktivitách podporovat a vést je k nim tak, aby se pohyb stal přirozenou součástí jeho života.

2 VOLNÝ ČAS

2.1 Volný čas

Co se nám vybaví, když se řekne volný čas? Každého z nás, v souvislosti s tímto pojmem, napadne jistě mnoho pocitů a činností, které jsou nám příjemné. Někdo si vzpomene na čtení knih, jiný si zase vybaví počítač, kamarády, cestování, dobré jídlo, postel, ale také klid, pohodu, chvíle strávené s blízkými lidmi nebo naopak samotu a ticho.

A co je to vlastně volný čas? Když se zamyslíme, jistě nás napadne mnoho možností, jak by se dal volný čas definovat. Můžeme říci, že je to doba, kdy nemáme žádné povinnosti, tedy nemusíme být v práci či ve škole, nemusíme se starat o domácnost ani o svoje základní potřeby. Je to prostě čas, který trávíme svobodně podle své vůle a děláme si v podstatě, co chceme. Můžeme se věnovat činnostem, které jsou nám příjemné, baví nás a uspokojují. Jednoduše řečeno, volný čas lze rozdělit na dobu, kdy jsme vázáni nějakými povinnostmi a dobu, kdy si můžeme s časem nakládat podle své vůle. Různé výklady tohoto pojmu lze najít i v odborné literatuře např. „...volný čas je možné chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybírat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění“ (Pávková, 1998, str.15), nebo „... volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti (Hájek, 2008, str. 10).“

Volný čas je doba, kterou člověk po splnění povinností a potřeb má k dispozici sám pro sebe a kterou může využít pro „... činnosti seburčující a sebevytvářející:

- odpočinek a zábavu
- rozvoj zájmové sféry
- zlepšení kvalifikace
- účast na veřejném životě.“ (Hájek, 2008, str. 10)

Pokud se ovšem zamyslíme, zjistíme, že od sebe úplně oddělit volný čas a čas povinností nelze. I když totiž děláme nějakou činnost, kterou bychom automaticky zařadili do povinností, můžeme ji dělat rádi, těšit se na ni a dokonce u ní třeba i relaxovat. Co například vaření či práce na zahradě? Pro někoho to je nutné zlo a pro jiného zábava, odpočinek a radost. Kam tedy zařadit například právě vaření jídla, ruční práce, zahradničení apod.? Někdo je zařadí do sféry povinností a jiný zase do sféry volného času. Můžeme tedy konstatovat, že se pohybují někde mezi povinnostmi a volným časem, a přestože jsou to pracovní aktivity, mohou přinést radost, relaxaci a ještě navíc třeba i užitek. V této souvislosti můžeme použít pojem polovolný čas (Hájek, 2008).

2.2 Volný čas dětí

Děti mají většinou, na rozdíl od dospělých, volného času celkem hodně. Vědí však, co ve volném čase dělat? Jak ho plnohodnotně trávit? Mnoho dnešních dětí, které si samy vybírají volnočasové aktivity, skončí u televize či u počítače, hrají si s kamarády... Svůj volný čas z pedagogického hlediska tedy netráví zrovna optimálně a kvalitně. Neorganizovaný volný čas skýtá jistá nebezpečí, která dítěti hrozí, ať už to jsou úrazy, experimentování s návykovými látkami (alkohol, kouření, drogy) nebo porušování pravidel a zákonů, jako třeba poškozování majetku, šikana, krádeže, rasismus apod. A proč k tomu dochází? Důvodů by se našlo hned několik. Některé děti prostě volný čas využívat nemohou, některé ho využívat neumí a některé ho zase využívat nechtějí (Hofbauer, 2004).

Na druhou stranu je jistě dobré zmínit se o dětech, kterým mnoho volného času nezbývá a kterým naopak obyčejné hraní s kamarády schází. Mnoho rodičů má pocit, že jejich dítě zvládne školu, zájmové kroužky, jazykové kurzy a možná i aktivní sport. Za své praxe jsem se několikrát setkala s velmi ambiciózními rodiči, kteří měli pocit, že dítě musí být neustále nějak zaměstnáno a že je třeba jejich čas neustále organizovat a mít pod kontrolou. Někteří rodiče kladou na své dítě vysoké nároky a zapomínají, že děti také potřebují odpočinek a volný čas, který si vyplní podle svých představ.

Je v zájmu nás všech, jak rodiny i celé společnosti vědět, co děti ve svém volném čase dělají. Je ovšem důležité najít správnou rovnováhu a uvědomit si, že volný čas dětí má své zvláštnosti a liší se od volného času dospělých a to:

- rozsahem
- obsahem
- mírou samostatnosti a závislosti
- nezbytností pedagogického ovlivňování (Hájek, 2008)

Je na nás dospělých, kteří se o děti staráme, ať už jsme pedagogové nebo rodiče, abychom dětem ukázali správnou cestu. My bychom měli dětem nabídnout možnosti, jak využívat volný čas co nejlépe, kvalitně a hodnotně tak, aby v něm našly zábavu, odpočinek, ale také se v něm mohly rozvíjet jako osobnosti.

Můžeme se setkat s názory, že zajistit volný čas dětí by měla především rodina, která by měla mít zájem na tom, co jejich dítě dělá ve svém volném čase. Zamysleme se nad tímto problémem, může rodina zajistit kvalitní trávení volného času svého dítěte? Částečně určitě ano. Rodina jistě má důležitou a nezastupitelnou roli při trávení volného času dítěte. Jezdí společně na výlety, dovolené, chodí na různé kulturní a společenské akce apod. Nelze si ovšem myslet, že výchovu ve volném čase zajistí pouze rodina. Je hned několik faktorů, které jsou jim překážkou. V dnešní uspěchané době je často velkým problémem rodičů nedostatek času, ale jak uvádí Pávková (1998, str. 16) jsou i další důvody, pro které rodina nemůže kvalitně zabezpečit volný čas svého dítěte „... *chybí i potřebné materiální vybavení a odborná kvalifikace.*“ *Rodina též nemůže uspokojit potřebu dětí a zejména dospívajících sdružovat se ve skupinách vrstevníků.*“

Každopádně jak rodina, tak i instituce zabývající se výchovou dětí a mládeže ve volném čase, mají velký vliv na to, jaký vztah k volnému času s i děti vytvoří.

2.3 Výchova dětí ve volném čase, pedagogické ovlivňování

Děti bez určitého vedení a ovlivňování dospělými, nejsou ještě schopné sami kvalitně trávit volný čas. Již jsem uvedla, že rodina nemůže úplně a kvalitně zajistit

trávení volného času svého dítěte, a proto je velmi důležité, aby se na tomto úkolu spolupodílel ještě někdo další, kvalifikovaný pro tuto činnost. Pedagogické ovlivňování volného času (Pávková, 1998) je totiž velmi důležité a to proto, že:

- 1) děti nemají dostatek zkušeností
- 2) nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností

Zájem na tom, aby se děti zorientovaly a nasbíraly dostatek zkušeností ke kvalitnímu trávení volného času, by měl být jak pro jejich rodiny, tak i pro celou společnost velmi důležitý. Volný čas dětí a mladých lidí proto oprávněně přitahuje mimořádnou pozornost.

Pedagog, který se podílí na výchově dítěte ve volném čase, by měl mít jasný cíl, kterého chce dosáhnout. Mezi tyto cíle ve výchově ve volném čase patří např.:

- naučit dítě hospodařit se svým volným časem
- umět svůj čas dobře využívat
- naučit se relaxovat
- umět si uspořádat svůj denní režim
- vést dítě ke zdravému životnímu stylu
- vést dítě k různým zájmovým činnostem
- vést k celoživotnímu vzdělávání
- apod. (Hájek, 2008)

Proto, aby bylo naše působení na děti úspěšné, je třeba dodržovat určité pedagogické zásady. Některé jsou známe již od dob Komenského „ *... postup od blízkého ke vzdálenému, od jednotlivého k obecnému, od známého k neznámému. Ty platí ve výchově stále... .* “ (Hájek, 2008, str. 76). Jsou ovšem i další požadavky, které bychom měli v souvislosti s výchovou zmínit a mezi ně patří požadavek názornosti, cílevědomosti, soustavnosti, přiměřenosti, demokratičnosti, humanity, vědeckosti, propojení teorie s praxí

Výchova ve volném čase má i několik specifických požadavků, třeba požadavek pedagogického ovlivňování volného času, požadavek jednoty a specifčnosti vyučování a výchova mimo vyučování, požadavek dobrovolnosti, aktivity, seberealizace, pestrosti a přitažlivosti, odpočinkového a rekreačního zaměření, zajímavosti a zájmovosti,

citlivosti a citovosti, orientace na sociální kontakt, efektivity, motivace, kvality a evaluace (Hájek, 2008).

Správné vedení a působení na dítě, které se učí orientovat ve sféře volného času, by v něm mělo vyvolávat příjemné pocity, uspokojovat jeho potřeby, a zároveň by také mělo přispět k formování rysů jeho osobnosti, které jak uvádí např. Vážanský (2003) jsou:

- vědomí identity, jistoty, sebedůvěry a solidarity s okolním světem
- radost z poskytování a sdílení
- prožívání lásky a úcty k životu ve všech jeho projevech
- redukce chtivosti, nenávisti a iluzí
- schopnost kritického a nesentimentálního myšlení
- překonávání egoismu a omezení vlastní existence
- vědomí nutnosti ukázněnosti a respektování skutečnosti pro dosažení cíle
- poznávání sebe sama
- chápání svobody jako možnosti seberealizace
- schopnost úplného harmonického života

Cílem výchovného působení - ovšem nejen pedagogů, ale i rodičů, na děti a mládež by mělo být naučit je najít ideální poměr mezi povinnostmi a volným časem, naučit je utvářet životní styl, rozumně využívat volný čas a formovat jeho zájmy.

2.3.1 Pracovníci působící ve výchově ve volném čase

Pokud mluvíme o pedagogickém působení na dítě, je zřejmé, že působit na dítě by měly osoby, které jsou k této činnosti způsobilé. V zákoně o pedagogických pracovnících č. 563/2004 se říká „ ... *pedagogickým pracovníkem je osoba, která vykonává přímou vyučovací, výchovnou, speciálněpedagogickou nebo pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání ...* “. V této základní formulaci jsou myšleni všichni pedagogičtí

pracovníci - učitelé, vychovatelé, speciální pedagogové, pedagogové volného času, trenéři a další (zákon č. 563/2004). V uvedeném zákoně jsou pochopitelně stanoveny i předpoklady a požadavky pro výkon činnosti pedagogického pracovníka.

Ve výchově ve volném čase jsou důležité především profese vychovatele a pedagoga volného času. I když se zdá, že tyto profese jsou v podstatě totožné, přeci jen je jejich činnost mírně odlišná, i když základem pro obě je pedagogické působení na jedince ve volném čase. Rozdílnost spočívá především v tom, že každá z těchto profesí působí v jiných zařízeních, která mají odlišné obsahy činností. Každý, kdo si zvolí některou z těchto profesí, by měl mít pochopitelně odpovídající kvalifikaci, která je dána zákonem (zákon č. 563/2004).

Kromě odpovídající kvalifikace je ovšem důležitá osobnost pedagoga, protože každý kdo pracuje s dětmi, by měl mít pro tuto činnost určité osobnostní předpoklady. Hájek (2008) je rozdělil takto:

- 1) pozitivní obecně lidské vlastnosti
- 2) vlastnosti obzvláště důležité pro pedagogy
- 3) specifické požadavky na vychovatele a pedagogy volného času

Když se zamyslíme nad každým z těchto bodů, co si pod nimi představíme? Určitě nás napadne mnoho kladných vlastností, kterými by měl pedagog disponovat. Je třeba si uvědomit, že každý člověk, pedagogy nevyjímaje, má vlastnosti kladné i záporné, ale jak píše Hájek (2008, str. 133) „...*důležité je, aby si je uvědomoval a aby byl schopen s nimi pracovat, zdokonalovat se. A aby nedostatky nebyly právě v těch oblastech, jež jdou obtížně změnit a brání úspěšnému vykonávání povolání.*“

Ráda bych zmínila některé z vlastností, které by pedagog, který pracuje s dětmi, měl mít. Mezi ně patří především kladný vztah k dětem, komunikativnost, schopnost naslouchat, schopnost empatie, přirozená autorita, odolnost vůči náročným životním situacím, měl by být optimistický, nekonfliktní Jistě by se dalo vyjmenovat ještě mnoho vlastností, ne každý pedagog však všechny tyto vlastnosti má – byl by potom možná téměř dokonalý, což pochopitelně není možné. Rozhodně si myslím, že by ale měly převažovat, aby byla pedagogická činnost co nejkvalitnější a nejúspěšnější.

K vlastnostem pedagoga volného času a vychovatele bych přiřadila vlastnosti, které jsou pro tyto profese velmi vhodné a pro tuto profesi specifické jako je kreativita, fantazie, aktivita, chuť si hrát, demokratický přístup, umět s dětmi jednat, a dobrý pedagog, jak píše Hájek (2008, str. 134), „ ... klade na děti přiměřené požadavky v přiměřené míře, ale zároveň bere v úvahu jejich názory, hovoří s nimi, poskytuje prostor pro jejich nápady a přání.“ Pokud pedagogovi některé tyto vlastnosti chybí, nemůže být spokojen ani on a pochopitelně ani jeho svěřenci.

2.3.2 Instituce pro výchovu ve volném čase

Institucí, které se věnují volnočasovým aktivitám, je mnoho. Ráda bych nejprve zmínila ta, která patří do rejstříku škol a školských zařízení (zákon č. 561/2004). Jsou to:

- 1) zařízení pro zájmové vzdělávání – školní družina, školní klub, střediska volného času (dům dětí a mládeže, stanice zájmových činností)
- 2) výchovná a ubytovací zařízení – domov mládeže, internát
- 3) zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu – dětský domov, dětský domov se školou, diagnostický ústav, výchovný ústav

Existují však i další subjekty, které se věnují volnému času dětí, ale které nejsou zařazeny do rejstříku škol a školských zařízení. Jsou to různé nestátní neziskové organizace jako například tělovýchovná organizace Sokol, Skaut, Pionýr, různá sdružení (rybářské, myslivecké, hasiči ...). Za zmínku jistě stojí nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, která jsou určena především dětem a mládeži, které jsou ohrožené sociálně patologickými jevy. A poslední o čem bych se chtěla zmínit, je živnostenské podnikání (různé kurzy, hlídání dětí spojené se zájmovými aktivitami, pořádání táborů apod.). Tato živnost je podle zákona zařazena mezi živnosti volné, tudíž k jejímu výkonu není třeba žádná kvalifikace.

2.3.3 Školní družina

Školní družina je zařízení pro zájmové vzdělávání, zapsané v rejstříku škol a školských zařízení (zákon č.561/2004), a právě jí bych se chtěla věnovat podrobněji, jelikož tato práce s ní úzce souvisí.

Školní družina je určena především pro žáky prvního stupně základního vzdělávání a je, jak říká Pávková (1998, str. 117) „... *základní formou výchovy mimo vyučování a péče o děti zaměstnaných rodičů v průběhu školního roku a podle potřeby i o prázdninách.*“ Školní družiny jsou obvykle zřizovány při základních školách a dělí se do oddělení podle počtu žáků maximálně však do počtu 30 dětí na jedno oddělení. Děti školní družinu navštěvují většinou pravidelně ve dnech výuky a také o prázdninách, pokud je o provoz družiny zájem, pokud ne školní družina se během prázdnin po dohodě se zřizovatelem zavírá.

Činnosti ve školní družině určitým způsobem navazují na výuku, nelze ovšem říci, že se o výuku jedná. Je to spíše osvojování a upevňování vědomostí, dovedností, návyků atd. zábavnou a nenásilnou formou. Chtěla bych připomenout, že ve školní družině, stejně jako ve všech ostatních volnočasových zařízeních, platí požadavek dobrovolnosti, a tak je zde důležitá především motivace - povzbuzení chuti dítěte něco dělat, vyrábět, učit se nové věci, hrát si, sportovat, Velkou motivací pro dítě je pokud se může aktivně zapojit nejen do samotných činností, ale také do jejich přípravy a posléze jejich hodnocení. Úkolem vychovatele je právě to, aby dítě povzbudil, získal jeho zájem o činnost, rozvíjel samostatnost dětí, iniciativu ... Vychovatel by měl být dětem především průvodcem a partnerem ve volnočasových aktivitách nikoli tím, kdo jen vykládá a poučuje.

Ve školní družině se uskutečňuje několik druhů činností:

- *odpočinkové* – to jsou činnosti, které dítěti umožní odpočinek, odstraní únavu, nejsou pro něj náročné. Patří mezi ně například společná četba, poslech pohádek či hudby, různé klidové hry, volné malování apod.

- *rekreační* – zařadíme mezi ně nejčastěji různé pohybové aktivity například pohybové hry, různé rekreační kolektivní sporty (vybíjená, fotbal ...) apod.
- *zájmové* – tyto činnosti mají za úkol seznámit dítě s různými zájmovými činnostmi tak, aby si mohly sami dále vybírat to, co je baví a mohly se eventuálně specializovat v různých zájmových útvarech. Ze zájmových činností můžeme jmenovat kreslení, keramika, zpěv, práce s různými přírodními materiály, dramatická výchova (loutkové divadlo apod.) a mnoho dalších činností.
- *veřejně prospěšné* - tyto činnosti by měly žáky motivovat k tomu, aby si vytvořil vztah k životnímu prostředí, svému okolí, brali jako samozřejmé, že je dobré pracovat i ve prospěch druhých. Příkladem je například pomoc mladším dětem, seniorům, či pomoc při zvelebování školní družiny, školy hřiště ...
- *příprava na vyučování* – děti si mohou ve školní družině vypracovat domácí úkoly, ale také si zábavnou formou například formou her procvičovat učivo a získávat další poznatky při ostatních činnostech ve školní družině. Je třeba říci, že přípravu na vyučování družina sice umožňuje a z části naplňuje, ale například psaní domácích úkolů a příprava na vyučování nemusí být povinně zařazována (Hájek, 2008).

Při zařazování uvedených aktivit do rozvrhu dne a týdne je třeba mít na paměti určitý režim dne dítěte a splnění požadavků duševní hygieny (Pávková, 1998). Je třeba si uvědomit, že dítě, které celé dopoledne sedí v lavice a musí se soustředit na vyučování, není schopno ihned po příchodu do družiny věnovat se zájmovým aktivitám a soustředit se na další organizovanou činnost, ale potřebuje si odpočinout a relaxovat. A naopak pokud dítě necháme spontánně hrát dlouhou dobu, nudí se a potřebuje vybit energii. Je tedy potřeba dobře naplánovat aktivity a střídat je podle potřeb dětí a to nejen během dne, ale i během týdne. Zároveň by vychovatel měl být schopen reagovat a přizpůsobit program aktuálnímu rozpoložení dětí ve školní družině. Může se stát, že mají děti za sebou náročnější dopoledne, kdy například absolvovaly v rámci výuky plavecký výcvik, a potom samozřejmě není vhodné zařadit do odpoledního programu ve školní družině sportovní aktivity.

Všechny činnosti, které se ve školní družině objevují viz. výše, jsou nejčastěji uskutečňovány formou:

- 1) pravidelnou - to znamená, „ ... *každodenní pedagogická práce v odděleních s žáky přihlášenými k pravidelné docházce*“ (Hájek, 2008, str. 144)
- 2) příležitostnou – to jsou aktivity, které jsou uskutečňovány „ ... *nad rámec jednoho oddělení, popř. určené pro rodiče či širší veřejnost*“ (Hájek, 2008, str. 144). Mezi takové aktivity můžeme zařadit například různé akademie, sportovní akce, besídky výstavy žákovských prací a podobně.
- 3) spontánní – to jsou aktivity, jak z názvu vyplývá, neorganizované, kdy děti dělají činnosti podle své volby pod dohledem vychovatele. Mezi tyto činnosti patří například odpoledne po hlavních aktivitách, kdy se už děti rozcházejí domů nebo na hřišti při volných činnostech.

Velký význam a nezastupitelné místo ve školní družině mají pohybové aktivity, které jsou nebo by měly být pravidelně zařazovány. A právě pohybovým aktivitám, které je možné ve školní družině využít, se budu podrobněji věnovat v další kapitole.

3 POHYBOVÉ AKTIVITY

3.1 Co je to pohyb a pohybové aktivity?

Co je to pohyb? Jednoduše můžeme říci, že je to základní projev života. Jak píše Mužík a Krejčí (1997, str. 4) „ ... i když jsme zdánlivě v klidu, provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla.“ Pohyb je základní potřeba člověka, díky němu si můžeme zajišťovat ostatní svoje potřeby. Je to i základní výrazový prostředek, vyjadřuje naše pocity, nálady apod. (Mužík, Krejčí, 1997). Pohyb je důležitý pro náš tělesný vývoj, díky němu se již od narození vyvíjí svalová soustava a vytváří se svalový korzet, který je nezbytný pro vývoj kosterní soustavy a který zajišťuje vzpřímené držení těla

S pohybem úzce souvisí pojem pohybová aktivita a pokud se zamyslíme, napadne nás jistě několik možností, jak jej vyjádřit. Například Dobrý (2008) říká, že je to v podstatě jakýkoli vykonaný tělesný pohyb (převážně spojený s přenosem hmotnosti nebo s překonáváním odporu), vyprodukovaný kosterními svaly a potřebující ke své realizaci energii. Pohybové aktivity dělí na nestrukturované, to jsou ty, které primárně zajišťují plnění každodenních úkolů (domácí práce, práce na zahradě, cesta do školy či práce apod.) a strukturované - tedy ty, které provozujeme proto, abychom zlepšili svoji tělesnou zdatnost či výkon v určité sportovní aktivitě. Tyto aktivity jsou organizované, jsou vymezeny prostorem a časem, provádějí se obvykle za určitých pravidel atd.

Pohyb či pohybovou aktivitu bych tedy jednoduše formulovala jako jednání člověka, do kterého můžeme zahrnout veškeré pohybové činnosti, při kterých dochází k zapojení kosterního a svalového aparátu. Moje charakteristika je celkem zjednodušená, třeba v Encyklopedii tělesné kultury (1988, str. 37) najdeme odbornější výklad: „ ... *projev pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění určitého pohybového úkolu. Pohybová činnost je proces řízený nervovou soustavou, vnitřně uspořádaný systém, který se vyvíjí podle vnitřních mechanismů samoorganizace. Pohybová činnost má několik forem podle povahy úkolů a podle způsobů regulace. Regulace činnosti může být vědomá, nevědomá, cílevědomá a bezděčná. Úroveň řízení pohybové činnosti je na vyšším stupni spojena s regulací na základě vědomí. Taková pohybová činnost se nazývá pohybovým jednáním.*“

Ať už tedy najdeme jakoukoli formulaci toho, co je to pohyb či pohybová aktivita, základ je v podstatě totožný a každý člověk si je dobře vědom toho, jak je pro něj pohyb důležitý.

3.2 Pohybové aktivity ve škole

Dítě mladšího školního věku má velmi významnou potřebu pohybu. Děti spontánně pohybují ve velké míře, neustále poskakují pobíhají, vrtí se, hrají si... . Se vstupem do školy vyvstává určitý problém, dítě se musí naučit „vydržet v klidu“ během vyučovací hodiny, což souvisí s jeho zralostí (kapitola 1.1.1 Školní připravenost). Pohybové aktivity jsou v celém školním týdnu obvykle dotovány pouze dvěma hodinami tělesné výchovy, což je nedostačující, proto je vhodné zařazovat pohybové činnosti i mimo hodiny TV. Slovy Mužika a Krejčího (1997, str. 4) „... škola, která významně zasahuje do režimu dítěte, musí být v pravém smyslu slova „pohyblivější“ a pohyb musí být přenesen do veškeré výuky i do celého chodu školy.“

A jaké možnosti zařazení pohybových aktivit tedy škola má (Mužik, 2007)? Jsou to například:

- **Pohybové činnosti před zahájením výuky** - zacvičit si před začátkem výuky je pro děti velmi prospěšné, protože děti se „nastartují“, jejich organismus se připraví na výuku a vede je to k soustředěné pozornosti. Vhodné je zařadit protahovací cvičení, jógu, hry s hudbou ...
- **Tělovýchovné chvilky (během výuky)** – to jsou krátkodobé několikaminutové pohybové aktivity, které může učitel zařadit do výuky. Nejenže zpestří výuku, ale pomáhají odstranit únavu dítěte, zlepšit jeho pozornost, a dítě má možnost vybit svoji potřebu pohybu. Je vhodné zařadit protahovací i posilovací cviky, relaxační a dechové cviky apod.
- **Učení v pohybu** – aktivizující výuková metoda. Je to vlastně zařazení pohybových aktivit přímo do výuky předmětu. Děti nejen aktivizuje, ale pro děti je takový

způsob výuky přitažlivější a může být i názornější (např. při prvouce předvádějí zvířata, povolání a podobně).

- **Pohybová činnost o přestávkách** – ve škole by měly být vytvořeny podmínky pro pohybové vyžití dětí o přestávce. Vhodné jsou různé pohybové hry, hry s míčem apod. Ideální je pokud škola má k dispozici hřiště, dvůr, tělocvičnu, ale lze využít i třídu či chodbu. Je však třeba dbát bezpečnostních pravidel a zajistit dozor.
- **Pohybové činnosti ve školní družině** – pohybové aktivity ve školní družině nesmí být opomíjeny. Podrobněji se jim budu věnovat v kapitole 3.3 Pohybové aktivity ve školní družině a jejich vliv na zdraví a rozvoj dítěte.
- **Školy v přírodě, školní výlety** – pro žáky prvního stupně se často pořádají školy v přírodě, je ideální příležitost věnovat se pohybovým aktivitám (např. turnaje v míčových hrách, olympiády ...).

Kromě toho školy nabízejí svým žákům velké množství zájmových kroužků a zde se objevují právě i kroužky zaměřené na pohybové aktivity (turistický, tanečky, country tance a mnoho dalších). Samozřejmě záleží na možnostech školy, zájmu dětí a dalších okolnostech.

Pokud není dostatečná nebo žádná nabídka ze strany školy, má dítě a rodič možnost vybírat z nabídky různých organizací. Nejčastěji to bývají různá konkrétní sportovní odvětví například fotbal, gymnastika, ale i novější sporty jako hokejbal, floorbal apod. Samozřejmě nabídka je v každém regionu jiná, a tak dítě může být limitováno dostupností – obtížné dojíždění, neboť rodiče nemají vždy čas své dítě doprovázet a dalším problémem je, že některé sporty jsou finančně náročné např. hokej, a proto dítě, které má chuť a třeba i nadání, nemá možnost svůj vysněný sport provozovat.

3.3 Pohybové aktivity ve školní družině a jejich vliv na zdraví a rozvoj dítěte

Dítě tráví ve školní družině značnou část odpoledne, při sestavování programu činností je třeba myslet na to, že výkonnost dítěte během dne, ale i během týdne a roku kolísá (Pávková, 1999). Ve školní družině by dítě mělo mít možnost jak odpočívat, tak

i věnovat se různým zájmovým činnostem. S jakými činnostmi se ve školní družině můžeme setkat a jakými formami jsou provozovány, jsem již blíže popsala v části 2.3.3 Školní družina. Sama jsem se ale setkala mnohokrát s tím, že i když se program pečlivě naplánuje, stane se, že děti takzvaně nemají svůj den (např. vlivem počasí, náročného dne ve škole apod.) a je třeba ho změnit a přizpůsobit potřebám a náladám dětí.

Jelikož děti během vyučování převážně sedí v lavicích a nemají dostatek pohybu, důležité místo zaujímají ve školní družině různé pohybové aktivity. Jak je uvedeno v části 3.1 Co je to pohyb a pohybové aktivity, pohybová aktivita je jakýkoli vykonaný pohyb. Nezaměřila jsem se tedy jen na různé sportovní a pohybové hry a činnosti. Rozhodla jsem se rozdělit pohybové aktivity do jednotlivých činností, které se ve školní družině pravidelně uskutečňují.

3.3.1 Odpočinkové a relaxační činnosti

Smyslem těchto činností je to, aby si dítě odpočinulo a obnovilo energii pro další aktivity a činnosti. A kdy by měly děti odpočívat? Mělo by to být po jídle, po nějaké zátěži nebo činnosti, která je pro ně unavující a také tehdy, když samy cítí potřebu odpočívat. Ve školní družině jsou odpočinkové činnosti zařazovány obvykle po příchodu z oběda a poté podle potřeby dětí, většinou po odpolední svačině. Další pravidelně zařazovanou činností by měla být různá relaxační cvičení, která děti uvolní nejen tělesně, ale i psychicky.

1) Odpočinek po obědě

Během mojí praxe ve školní družině se mi osvědčila četba (většinou na pokračování). Děti, i když na čtení třeba nebyly zvyklé, si rychle přivykly a samy nabízely knihy ke čtení a na tuto činnost se těšily. Po příchodu z oběda do družiny si automaticky vyndaly molitanové podložky, na kterých mohly sedět i ležet, a při četbě odpočívaly. Při četbě ale děti nemusí jen sedět či ležet, mohou si například malovat na téma pohádky či příběhu, který poslouchají. Lze využít také i poslech pohádek a příběhů z CD apod.

2) Odpočinek po svačině

V době cca kolem 15,00 h mají děti za sebou polovinu odpoledne, jsou po svačině a jelikož většina činností během odpoledne je složená buď ze zájmových či rekreačních činností, je čas na odpočinek. Ideální je tedy nabídnout dětem nějaké klidové činnosti, při kterých by si odpočinuly. Mohou to být různé klidné hry, malování podle vlastního výběru, ale třeba také stavění ze stavebnic apod.

3) Relaxační cvičení

Relaxační cvičení lze zařadit kdykoli podle potřeby během celého odpoledne. A proč je zařazujeme? Schopnost uvolnit se a relaxovat chybí nejen dospělým, ale i dětem. Dnešní způsob života, který klade vysoké nároky i na naše děti, může přinášet i určité napětí, které se projevuje nejen na psychice, ale později i na těle (Dvořáková, 1995). Relaxační cvičení mohou být různá například:

- **klidová relaxace** - děti zaujmou vleže pohodlnou a pro ně příjemnou polohu se zavřenýma očima, zklidní se a relaxují. V této fázi můžeme dětem vyprávět příběh, při kterém si postupně uvolňují jednotlivé části těla např. „... představ si, že ležíš a pláží, na teplém písku a slyšíš šumění moře. Sluníčko tě zalévá teplem a ty cítíš, jak tě hřeje do rukou, do nohou“ Při závěru relaxace je zase třeba pomalu děti vracet zpět např. „protáhni si pomalu ruce, nohy, otevři oči, protáhni celé tělo, pomalu se posaď.“ Je třeba přitom mluvit pomalu, jemným a tichým hlasem. Tyto činnosti lze také podbarvit jemnou hudbou. Ze své zkušenosti vím, že se děti snadno naučí určité kázni a cvičení si dokážou užít a opravdu se uvolnit. Nelze ovšem předpokládat, že při prvním cvičení budou děti vzorně spolupracovat, je třeba trpělivosti, která se vyplatí.

- **relaxační cvičení** - jsou to různé typy cvičení, které napomáhají uvolnění svalů. Interval relaxace střídá interval kontrakce. Dítě by mělo být v klidu a pozorně vnímat svoje tělo a svoje pocity. Těchto cvičení lze nalézt v literatuře např. Dvořáková (1995), a také si vymyslet mnoho.

Příklad: Gumičky - děti leží na zádech - nejlépe se zavřenýma očima, a podle našich instrukcí se natahují a uvolňují „... ruce a nohy se ti natahují do dálky, jako když někdo tahá za gumičky ..., teď gumičky pustí a ty se uvolníš.“ Takto několikrát prostřídáme.

Mezi relaxační cvičení můžeme zařadit i jógová cvičení, z nichž mnoho z nich je zaměřeno přímo na děti a bývají různě motivovaná (pohádkovým příběhem, zvířátky apod.).

U každé odpočinkové a relaxační činnosti jsem uvedla pouze pár příkladů, pochopitelně je ale mnoho dalších aktivit, které s dětmi může vychovatel dělat.

Vliv odpočinkových a relaxačních činností na zdraví a rozvoj dítěte

Odpočinkové činnosti jsou pro děti ze zdravotního hlediska velmi důležité. Střídání pracovních činností a odpočinku je pro naše tělo přirozené a to samozřejmě platí i u dětí. Zajišťuje to určitou harmonii v našem těle, kdy po vyčerpání sil opět nabíráme nové. Tato harmonie se projevuje v rovině:

- **fyzické** - při odpočinkových činnostech dochází k odstranění napětí, uvolnění svalů a tím i k celkové pohodě. Relaxační cvičení pomáhají regulovat krevní oběh, mají vliv na pohyblivost páteře a celkové držení těla, též působí pozitivně na činnost vnitřních orgánů (Dvořáková, 1995). Děti se učí vnímat samy sebe, svoje tělo, dýchání. Dechovými cvičeními při relaxaci se naučí správnému nácviku dechu (okysličování mozku) a tím dochází k lepší regeneraci sil. Zajištění kvalitního odpočinku a relaxace má pozitivní vliv na celkovou odolnost organismu.

- **psychické** - děti se zklidní, uvolní se, pročistí si mysl. Během odpočinku by mělo dojít navození psychické rovnováhy, děti jsou potom při dalších činnostech soustředěnější, pozornější a mají větší chuť do další práce. Relaxační cvičení mají pozitivní vliv i na děti hyperaktivní, s poruchami pozornosti, pomáhají snižovat psychické napětí a stres (www.joga.zdrave.cz/joga-pro-deti). Děti, které umí odpočívat a relaxovat, jsou vyrovnanější a spokojenější, což pozitivně ovlivňuje pochopitelně celý jejich organismus, ale zvyšuje jejich úspěchy např. školní a tím i zvyšuje jejich sebevědomí a sebehodnocení.

- **sociální** - děti by se při těchto činnostech měly naučit myslet nejen na sebe, ale také na ostatní a respektovat je. Brát ohledy na to, že i ostatní děti relaxují a odpočívají.

Vychovatel by měl mít na paměti několik věcí, na které je třeba při těchto činnostech dohlížet. Při odpočinkových činnostech je třeba dohlédnout a zajistit, aby děti:

- v případě ležení (např. při četbě) měly k dispozici podložky, které jsou pro ně vhodné, ať už z hlediska kvality materiálu, velikosti, zdravotní nezávadnosti apod.
- seděly u vhodných stolků a židlí, které jsou zdravotně nezávadné, odpovídají výšce dítěte a zajišťují správné sezení.
- při relaxačních cvičeních cvičily na podložkách, které jsou opět zdravotně nezávadné, nekoužou a odpovídají velikosti dítěte.
- pokud si malují, aby správně držely tužky - správný úchop psací potřeby.
- vždy dbát na bezpečnost dětí a ochranu jejich zdraví.

3.3.2 Rekreační činnosti

Mezi rekreační činnosti jsou nejčastěji zařazovány různé pohybové aktivity a to nejčastěji pohybové hry, různé druhy rekreačního sportování, ale také třeba turistika (Pávková, 1999). Jak jsem již psala, pohyb je potřebou každého z nás. Děti mladšího školního věku mají přirozeně velkou potřebu pohybu (1.4.1 Vývoj pohybových schopností), proto různé pohybové aktivity je potřeba zařazovat do programu školní družiny každodenně. Ideální doba pro rekreační činnosti je po odpočinkových činnostech (po obědě).

Pokud bych měla rozdělit rekreační činnosti, použila bych dělení na činnosti provozované venku a uvnitř:

1) Rekreační činnosti venku

K těmto činnostem se využívají venkovní prostory, které jsou k dispozici v okolí školní družiny. Mohou to být školní zahrady a hřiště, obecní hřiště a sportoviště apod. Ráda bych uvedla pár příkladů, které je možno s dětmi venku dělat:

Vycházky - vycházky jsou zařazovány do programu celkem pravidelně, ale je zde problém v tom, že bezcílné chození děti dlouho nebaví. Měli bychom na to myslet při přípravě programu a vycházku nějak zpestřit (pozorování zvířat, rostlin, sběr přírodnin na zájmové činnosti apod.)

Hry na hřišti, sportovišti - při pobytu venku se doporučuje nejprve začít organizovanou činností, a poté umožnění spontánních činností dětí (Hájek, 2008).

Všechny pohybové činnosti bychom měli začít rozehrátím. Jednou z možností jsou hry typu honiček. Děti se kromě rozehrátí také uvolní, navodí se tím příjemná atmosféra, děti zapomenou na všechny starosti a soustředí se jen na hru (Mazal, 2000). Honičky se nikdy neomrzí už jen proto, že jich je nespočet variant. Můžeme hrát obyčejnou honičku, honičku ve dvojicích, kamennou honičku a i když vychovatel nemá po ruce žádnou inspirující literaturu (Zapletal, 1987), jistě sám dokáže vymyslet mnoho obměn této hry.

Hry venku mohou být:

- **organizované** - činnosti, které organizuje vychovatel. Bývají to nejčastěji různé druhy pohybových her, soutěže družstev, míčové hry apod. Před začátkem činnosti je třeba děti pro činnost vhodně motivovat (Hájek, 2007) a říci dětem pravidla, kterými se všichni budou řídit. Tedy kde budeme hrát - vymezíme prostor, jak dlouho budeme hrát - za jakých podmínek hra končí a především, co budeme hrát a jaká má hra pravidla. Vychovatel by měl děti vždy upozornit a dbát na dodržování bezpečnosti jednotlivých účastníků hry. Po skončení činnosti je vhodné společně s dětmi činnost zhodnotit. Hodnotit by ale neměl pouze vychovatel. Je velmi důležité, aby se hodnocení účastnily i děti, které by měly umět zhodnotit nejen výkon ostatních, ale také svůj.

Pro názornost uvedu pár příkladů činností s odkazy na literaturu, ze které je možno čerpat inspiraci:

Pohybové hry - sem patří jakékoliv hry, které souvisí s pohybem (Mazal, 2000; Zapletal, 1987; Bellac, 2005). Od těch nejjednodušších a nejznámějších jako je schovávaná, hra na sochy apod. až po méně obvyklé hry jako je kriket, petanque, frisbee či ringo.

Soutěže družstev - zvláště oblíbené jsou mezi dětmi štafetové soutěže s přemisťováním předmětů či různé překážkové dráhy (Zapletal, 1987).

Míčové hry - mezi tyto hry se nejčastěji zařazují ty, které jsou mezi dětmi velmi oblíbené - jsou to například vybíjená, hra na jelena, přehazovaná. Různé obměny těchto her a mnoho dalších méně známých lze nalézt v literatuře např. Mazal (2000) či

Tkadlec, Tůma (2010). Vychovatel společně s dětmi si však mohou nějakou hru vymyslet i sami.

- **spontánní** - jsou činnosti, při kterých děti mohou volně a bez organizování vykonávat činnosti, které si samy vyberou. Vychovatel je zde pouze v roli poradce, který jim nabídne možnosti, pokud samy nevědí, co by mohly dělat. Pro spontánní činnosti je třeba vymezit prostor, ve kterém se děti budou zdržovat, určit délku a především signál pro jejich ukončení (Hájek, 2008). Je nezbytné, aby vychovatelka měla děti neustále ve svém zorném poli a měla přehled o tom, co dělají.

2) Rekreační činnosti uvnitř

Provozovat různé pohybové aktivity nemusíme jen venku. Ideální je, pokud má školní družina k dispozici tělocvičnu, ale lze si vystačit s prostory ve škole. Pokud je velká družina či třída můžeme pohybové hry uskutečnit i zde. A co můžeme s dětmi dělat?

Hry v tělocvičně - tělocvična má tu výhodu, že je pro cvičení a sportování přizpůsobena a vybavena. Najdeme zde různé tělocvičné nářadí, které můžeme s dětmi využít jako jsou kruhy, obruče, žebřiny, balanční míče apod. Kromě nářadí můžeme s dětmi zábavnou formu provádět cviky, při kterých si nejen procvičí tělo, ale také se pobaví. Mohou to být cviky na protahování a zpevňování těla, cviky na rozvoj rovnováhy a koordinace, orientaci apod. (Dvořáková, 1995).

Hry ve třídě (školní družině) - oproti tělocvičně nejsou prostory třídy nebo družina primárně určené pro pohybové aktivity. Někdy ovšem není jiná možnost a i v těchto podmínkách se dají některé pohybové hry provozovat (Zapletal, 1987). Vždy je ovšem třeba dbát na bezpečnost a zdraví dětí a pečlivě uvážit, které hry v daném prostoru zvládneme s dětmi hrát. I takové, na prostor málo náročné hry, se ale najdou.

Například:

- hra „Na ostrůvky“ - děti se na signál přemísťují na ostrůvky (např. malé obruče), kterých je v každém kole méně, a kdo nemá svůj ostrůvek, vypadává.

- „Molekuly“ - děti se pohybují po prostoru, vychovatel řekne číslo a právě tolik dětí se musí chytit dohromady, kdo zůstane sám, vypadává.

- dále je možno podle možností vytvořit překážkovou dráhu pro jednotlivce či družstva, štafety družstev, lze zařadit i různé tanečky apod.

Vliv rekreačních činností na zdraví a rozvoj dítěte

Rekreační činnosti ve školní družině souvisí především s pohybem. A ať už je to pohyb spontánní nebo organizovaný není pochyb o tom, že je pro tělo důležitý a že mu prospívá. A to nejenom po stránce fyzické, ale také psychické a sociální. A jak tedy rekreační činnosti ve školní družině mohou ovlivnit zdraví dítěte? Po stránce:

- **fyzické** - zvyšujeme tělesnou zdatnost a podporujeme fyzickou pohodu. Pohyb je ideální prevencí civilizačních chorob, které ohrožují i děti - např. obezita, ale i onemocnění dýchacího systému, srdečně cévní onemocnění, ortopedická onemocnění (Dvořáková, 1995). Vhodně volenými druhy cvičení můžeme přispět k tomu, aby se děti vyvíjely a rostly správně. Učí se tak zábavnou formou správnému držení těla, procvičují a posilují svaly celého těla. Dochází k rozvoji hrubé motoriky, děti si procvičují pohybovou koordinaci, obratnost, rovnováhu, rychlost, sílu. Pohybové aktivity a hry jsou významný psychomotorický prostředek (Mazal, 2000). Děti se učí vnímat vlastní tělo, jeho pohyby, ale také se naučí pohyb procítit a prožít si ho.

- **psychické** - ruku v ruce s fyzickou zdatností a pohodou jde i psychická pohoda. Dítě se ideálně odreaguje, zapomene na problémy a pohybové aktivity mu tak pomohou od „psychické únavy“ (www.zdravaabeceda.cz/zdravypohyb.html). Dítě je pak klidnější a vyrovnané, ale také sebevědomější. Učí se také vyrovnávat s neúspěchem a prohrou.

- **sociální** - při pohybových aktivitách se děti učí spolupracovat, brát ohledy na druhé, hrát podle pravidel fair-play (Zapletal, 1987). Sport jim pomáhá navazovat kamarádství a prohlubovat vztahy v již existujících skupinách jako je právě školní družina. A nejsou to jen vztahy mezi dětmi, ale i mezi dětmi a vychovatelem.

Při rekreačních činnostech by měl mít vychovatel na paměti:

- především bezpečnost a ochranu zdraví dětí při všech vykonávaných činnostech

- při plánování jakékoli pohybové činnosti, kterou chce vychovatel s dětmi dělat, musí dbát na to, aby obsah činnosti odpovídal úrovni dovedností dětí a jejich věku, a jak píše Mazal (2000, str. 30) „ ... jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru.“ Vždy je třeba posuzovat je individuálně, protože ne každé dítě stejného věku a pohlaví má stejné schopnosti.

- dbát na to, aby nedocházelo k přílišnému jednostrannému zatěžování pohybového aparátu dítěte např. při hrách jako badminton, firsbee, vybíjená apod. (přednáška Paedr. Příbyla, ZS 2010/2011) . Je třeba činnosti střídat, aby došlo ke kompenzaci. Časté jednostranné zatěžování může negativně ovlivnit pohybový aparát dítěte (vadné držení těla). Je důležité, aby zatížení bylo všestranné a rovnoměrné.

3.3.3 Zájmové činnosti

Do zájmové činností můžeme zařadit činnosti rukodělné, technické, esteticko-výchovné, přírodovědné aj. (Hájek, 2007). Ve školní družině by měly všechny z uvedených mít svoje zastoupení a pravidelně se v plánu činností objevovat. Do zájmových činností se ve školní družině zařazují nejčastěji:

1) Malování a kreslení - a to různými druhy dobře známých barev a technik jako jsou akvarelové, vodové, temperové aj. Inspiraci můžeme najít v například v literatuře (Kohlová, 2010; Horová, 2008), dětských časopisech (Tvořivý Amos) nebo dát prostor fantazii. Ve školní družině je ale ideální prostor i pro využívání netradičních technik malování jako je barvení na sklo, porcelán, látky apod.

2) Modelování - opět nás napadne modelování klasickou modelovací hmotou, ale proč nezkusit s dětmi něco zajímavějšího například samotvrdnoucí hmotu, modurit či slané dekorativní těsto. Vůbec nejraději si děti modelují z klasických jedlých těst například při pečení martinských rohlíčků na svátek sv. Martina, perníčků na Vánoce či jidášů o velikonočních svátcích. K práci je motivuje určitě i to, že si svoje výrobky nakonec i snědí.

3) Práce s různými druhy materiálů - v současné době je obrovské množství pěkných a kvalitních materiálů, které se dají při práci v družině využít a možnosti jejich využití jsou téměř neomezené. Stejně jako u ostatních činností můžeme využít literaturu (Horová, 2008), časopisy a internetové portály (www.tvorivyamos.cz) nebo fantazii svou i dětí. Můžeme použít:

- *různé papíry a kartony* - je jich mnoho různých druhů a používají se na lepení, stříhání či skládání. K práci lze využít i použité papíry jako krabičky od sýrů, čajů, staré noviny apod.

- *korálky, drátky* - opět je velký výběr a stačí jen vymyslet či najít nápad na využití (navlékání, drátkování aj.)

- *přírodní materiály* - jsou ve velké oblibě a pracuje se s nimi velmi často, nejen že je najdeme všude kolem nás, ale jsou zadarmo a sběr přírodnin může třeba zpestřit vycházku. Pak už jen stačí dobrý nápad a může se lepit, stříhat a zdobit.

Uvedla jsem zde několik druhů činností, které se v plánech školních družin objevují velmi často, i když by se jich dalo vymyslet ještě velká spousta. Určitě nelze opominout dramatické činnosti, činnosti zaměřené na přírodu, ekologii a další.

Vliv zájmových činností na zdraví a rozvoj dítěte

Při většině zájmových činností, jak jsem psala, jde o to něco vytvořit. Velmi často proto děti používají k těmto činnostem ruce, ale také se při nich dozvídají nové poznatky, učí se hledat v literatuře, diskutovat spolu a spolupracovat. Vlivy na rozvoj a zdraví dítěte bych opět rozdělila po stránce:

- **fyzické** - jak jsem již napsala, mnoho z těchto aktivit souvisí s manuální činností, děti tedy používají především svoje ruce. Tyto činnosti - jako třeba modelování, navlékání, skládání, jsou tedy ideálním prostředkem k rozvoji jemné motoriky (Looseová, 2001). Zdokonalují tedy jemnou koordinaci ruky a její přesnost.

- **psychické** - zájmové činnosti jsou pro dítě zdrojem poznávání, trénování pozornosti, vnímání, myšlení, představivosti a paměti. Podporují v dítěti sebedůvěru ve vlastní

schopnosti. Dochází ale také k uvolnění napětí a navození příjemné nálady. Tyto činnosti, především kresba, jsou pak pro dítě jakýmsi druhem sebevyjádření, jak píše Lisá, Kňourková (1986, str. 116) „ ... *kresbou dítě zjednodušeně vyjadřuje své citové rozpoložení, smyslovou vnímavost, dosavadní poznatky o světě kolem sebe, vyjadřuje znalost funkce předmětu a svou sociální zkušenost.*“

- **sociální** - dítě má opět možnost učit se spolupracovat a vzájemně si pomáhat, být ohleduplný, nemyslet jen sám na sebe a umět se dělit. Je to opět ideální příležitost ke stmelování kolektivu, protože děti nepracují jen vždy samy za sebe, ale také se učí ve skupinách. Mají pak pocit soudržnosti a sounáležitosti. Další důležitou věcí, kterou by se děti měly učit je nejen hodnocení svojí práce - autoevaluace, ale také hodnocení práce jiných.

Stejně jako při všech ostatních činnostech je i při činnostech zájmových dbát na určitá pravidla:

- opět je třeba zdůraznit především bezpečnost a ochranu zdraví dětí, a to při manipulaci s ostrými předměty, práci s barvami, lepidly apod. Poučit je, jak se chovat a na co si dávat pozor.
- všechny používané materiály a pomůcky musí být pro děti bezpečné a nezávadné.
- jelikož se při těchto činnostech obvykle pracuje u pracovních stolků eventuálně ve třídě u lavic, dbáme na správné sezení a na to, aby děti měly vhodnou velikost nábytku (blíže kapitola 3.3.4 Příprava na vyučování).

3.3.4 Příprava na vyučování

Školní družina může částečně zabezpečit i přípravu dětí na vyučování (Pávková,1999). Jak jsem již napsala v kapitole 2.3.3 Školní družina, do těchto činností lze zahrnout vypracování písemných úkolů (to by mělo být projednáno se zákonnými zástupci dítěte), procvičování učiva formou různých didaktických her, výukové programy na počítači apod.

A na co dbát při přípravě na vyučování s ohledem na zdraví dítěte?

Většina přípravy na vyučování (vyjma např. exkurzí, poznávacích vycházek apod.) se děje ve školní družině. U každé z uvedených činnosti bychom měli mít na paměti zdraví dítěte:

1) Písemné vypracování domácích úkolů - mělo by být zařazováno až později odpoledne (podle zásad psychohygieny) a to nejlépe po odpočinku, který následuje po svačině (asi 15,30 h). Pro vypracování domácích úkolů musí mít děti vhodné prostředí, splňující hygienické podmínky (Hájek, 2008). Patří mezi ně čistota prostředí, správné osvětlení, ale potřebují také klid, aby nebyly rušeny a rozptylovány svými spolužáky.

Důležité také je, aby seděly vhodných stolečků a na vhodných židlích. Důležité jsou pochopitelně kvalitní a zdravotně nezávadné materiály i kvality zpracování. Nejdůležitější jsou ale ergonomické aspekty školního nábytku, které ovlivňují celé tělo dítěte. Je třeba orientovat se hlavně podle velikosti postavy dítěte (výška, tělesná hmotnost) viz. Příloha 1 - Přehled velikostí školního nábytku (www.vybaveni-skol.cz/ergonomie.html). Při správném sezení by mělo být dodrženo pravidlo pravých úhlů, a to pravý úhel mezi lýtkem a podlahou, které se dotýká celá ploška nohy, pravý úhel mezi stehnem a lýtkem, pravý úhel mezi paží a předloktím viz. obrázek č. 2 - Příklady správného sezení (www.jak-spravne-psat.cz).

Obrázek č. 2 - Příklady správného sezení (www.jak-spravne-psat.cz)



Správně zvolený nábytek pak příznivě ovlivňuje zdravotní stav dítěte - jeho tělo má nejen správnou polohu, dítě vykonává přiměřený pohyb, ale zajistí i jeho pohodlí při práci.

Kromě toho, že vychovatel musí dohlížet na to, jak dítě sedí, kontroluje, jak dítě píše. Ne všechny děti totiž dodržují správný úchop psací potřeby. Příklad správného psaní je vidět na obrázku č. 3 - Správný úchop psací potřeby (www.jak-spravne-psat.cz).

Obrázek č. 3 - Správný úchop psací potřeby (www.jak-spravne-psat.cz)



Pokud děti správně drží psací potřebu, píše se jim lehce a zdravě, nepocítují bolestivost ruky a únavu. Jak se píše na www.pppvy.cz „ ... *správný tzv. špetkový úchop vyplývá z přirozených svalových souher ruky, kterou si dítě, v rámci vyhraněnosti, zvolilo pro kresebný a písemný projev. Správný úchop psací potřeby je základem bezúnavového zdravého kreslení a psaní.*“ Základní podmínkou úspěšného psaní je jemná motorika ruky, kterou je třeba především v prvních ročnících základní školy je třeba ji rozvíjet (navlékání korálků, modelování ...).

2) Procvičování učiva formou didaktických her - mezi tyto hry lze zařadit různé skládačky, karty, puzzle, domina apod., která prohlubují a procvičují vědomosti a dovednosti, které se dítě ve škole učí. Mohou se týkat procvičování písmen, čísel, vyjmenovaných slov, zvířat, ale i všeobecných vědomostí. Vychovatel může zařadit i společné hry, ve kterých se učivo procvičuje. Možností je bezpočet a záleží jen na fantazii a kreativitě vychovatele.

Z toho, co jsem uvedla, je patrné, že při těchto hrách se děti mohou pohybovat po třídě, sedět v lavicích, ale třeba i na koberci. Pokud děti hrají nějakou hru je třeba zajistit jim vhodný a dostatečný prostor (např. vyklizení nábytku), aby byla zajištěna jejich bezpečnost a předešlo se úrazům. Pokud děti sedí v lavicích je třeba dodržovat pravidla, která jsem uvedla v předcházejícím bodě - tedy vhodné prostředí, správné sezení, správný úchop psací potřeby. Ze své zkušenosti vím, že pokud se hrají hry na koberci, nesedí se dětem v jedné poloze dlouhodobě dobře, a tak si různě přeseďají a polehávají, proto je dobré, aby měly k dispozici polštářky či podložky, aby si mohly udělat pohodlí a zaujmout polohu, která je pro ně příjemná.

3) Počítače (výukové programy aj.) - počítače jsou součástí naší doby a děti na nich pracují velmi rády. Jsou pro ně nejen přínosem, ale i nebezpečím. Čím jsou pro ně přínosné? Rozvíjí se jemná motorika, senzomotorika, zrakové vnímání, pozornost, trpělivost. Děti se učí hledat informace, spolupracovat mezi sebou, komunikovat, logicky myslet, řešit problémy atd. (www.materidouska.cz/ela.net/pocitac.html). I při této činnosti je ale třeba dohled vychovatele.

A na co by měl dát pozor? Pro umístění počítačů je důležité vybrat vhodné prostředí a nábytek, tak aby děti měly zajištěny dobré hygienické podmínky jako je osvětlení, klid na práci, správný nábytek, správné sezení Kromě toho by měl vychovatel dohlížet na to, co dítě na počítači dělá. Ve školní družině mají obvykle k dispozici programy, které jsou pro ně vhodné (výukové, zábavné), tedy nemají škodlivý obsah. Pokud však mají děti umožněn přístup na Internet, mohou se snadno dostat na stránky s nevhodným obsahem. Dalším aspektem při práci s počítačem je doba, kterou stráví dítě u počítače. Ve školní družině to ale nebývá problém, protože děti se u počítačů musí střídat, tudíž čas strávený u počítače, z mých zkušeností, se pohybuje kolem 15-20 minut. www.materidouska.cz/ela.net/pocitac.html

3.4 Integrace znevýhodněných dětí do aktivit ve školní družině

S pojmem integrace se setkáváme poměrně často, a to nejen ve školství, ale i v jiných oblastech lidské činnosti. Já bych se pochopitelně chtěla napsat několik slov o integraci ve školství, tedy integraci dětí do školských zařízení. Během své praxe jsem se totiž setkala s několika dětmi, které byly určitým způsobem znevýhodněné, a proto si myslím, že je vzdělávání pedagogů v tomto směru důležité.

Integrace je pojem (z latinského integro“– uvést do bývalého stavu, scelit, napravit), který definuje sjednocení, spojení v celek. Při tomto procesu dítě, které je nějakým způsobem znevýhodněné, „vrůstá“ mezi zdravé děti i přes svůj handicap a začleňuje se do běžného života. (Janotová, Svobodová 1996). Děti znevýhodněné jsou tedy vychovávány a vzdělávány společně s dětmi zdravými. Umožňuje jim to být v kontaktu se svými vrstevníky, komunikovat, navazovat sociální vazby, poznávat se, zvykat si na sebe a společně žít. Jak píše Jesenský (1998, str. 25) pedagogická integrace je „ ... *dynamický, postupně se rozvíjející jev, ve kterém dochází k partnerskému soužití, komunikaci a kooperaci postižených a intaktních účastníků pedagogického procesu za podmínky vzájemně vyvážené adaptace během jejich výchovy a vzdělávání při oboustranně aktivním podílu na řešení výchovně vzdělávacích situací.*“

Druhů znevýhodnění dětí je mnoho a například v zákoně č. 561/2004 Sb. (Školský zákon) se píše: „*Za žáky se speciálními vzdělávacími potřebami jsou považováni žáci se zdravotním postižením – tělesným, zrakovým, sluchovým, mentálním, autismem, vadami řeči, souběžným postižením, více vadami a specifickými poruchami učení nebo chování, dále žáci se zdravotním znevýhodněním – zdravotně oslabení, dlouhodobě nemocní a s lehčími zdravotními poruchami vedoucími k poruchám učení a chování, a nakonec žáci se sociálním znevýhodněním – z rodinného prostředí s nízkým sociálně kulturním postavením, žáci ohrožení sociálně patologickými jevy, s nařízenou ústavní výchovou nebo uloženou ochrannou výchovou a žáci v postavení azylantů a účastníků řízení o udělení azylu.*“

Integrace neznamená ale pouze umístění dítěte do školního zařízení, zahrnuje to i integraci mimoškolní, působení rodiny, osvětových, kulturních a dalších institucí a v podstatě každé pedagogické prointegrační ovlivnění člověka (Jesenský, 1998). Podílet

se na integraci tedy musí všichni zúčastnění a je třeba spolupráce ze strany rodiny, učitelů a vychovatelů, odborného poradenství, speciálně pedagogické podpory (asistenti, speciální pomůcky) a dalších dotčených osob a institucí.

Nestačí ale jen znevýhodněné dítě zařadit mezi ostatní, integrace musí mít smysl a být efektivní. Měla by být přínosná pro všechny.

Neznevýhodnění žáci například, na základě soužití se žáky znevýhodněnými, docházejí k poznání vlastností jejich osobností, pomocí něhož se rozvíjí jejich pozitivní vztah nejen k tomu žít vedle sebe, ale také žít jeden pro druhého (Jesenský, 1998). Učí se pomáhat si navzájem, respektovat jedince takového, jaký je a brát jako normální jev života, že žijí a fungují společně.

Znevýhodnění žáci si bývají vědomi své odlišnosti, a proto jsou často zakřiknutí, uzavření do sebe, bázliví, nejistí a přecitlivělí. Pokud integrace probíhá úspěšně, mění se i jejich chování a mohou si připadat jako rovnoprávní, zvyšuje se jejich sebehodnocení a sebevědomí a je to pro ně dobrý začátek pro celoživotní integraci.

Znevýhodněné dítě může být zařazeno i do školní družiny, je to ale třeba dobře zvážit a promyslet, protože je velmi podstatné, zda jsme schopni zajistit odpovídající péči, zázemí a pomůcky a zda je vzhledem k počtu dětí v možnostech vychovatele vše zvládnout, tak aby nebyly narušeny vzdělávací a výchovné činnosti pro děti neznevýhodněné. Při zařazení znevýhodněného dítěte je třeba, aby byl vychovatel pravidelně v kontaktu se všemi zúčastněnými a byl pravidelně informován o stavu dítěte. Tyto informace jsou nezbytné při zapojení dítěte do všech aktivit ve školní družině.

Ze své praxe vím, že tyto děti jsou přes obvyklou počáteční nejistotu přijímány velice dobře a jejich společné fungování s ostatními bývá obvykle bez větších problémů. Setkala jsem se ale i s případem chlapce s nízkým intelektem, u něhož integrace nebyla úspěšná. V běžném kolektivu bez pedagogického asistenta nebylo možné s ním pracovat, odmítal komunikovat a byl až agresivní. Na to ovšem doplácely ostatní děti, a tak byl přeřazen do speciální školy. V ní byl podle rodičů spokojenější a adaptoval se celkem rychle. Integrace tedy není vhodná v každém případě, ale jen tehdy, pokud je na to školské zařízení po všech stránkách připraveno.

4 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

4.1 Zdravý životní styl

Každému z nás je jasné, že pohyb či pohybové aktivity jsou nejen pro děti, ale pro nás všechny velmi důležité a prospívají našemu zdraví. Ovšem abychom prospívali našemu zdraví, nestačí jenom se "hýbat". Součástí zdravého životního stylu je také zdravá strava, dodržování pitného režimu, dostatečný a kvalitní spánek, dodržování pravidel hygieny a to nejen té tělesné, ale i duševní. A jak se může pedagog, konkrétně vychovatel ve školní družině, podílet na utváření zdravého životního stylu dětí? Děti se zdravému životnímu stylu učí na základní škole, podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, zdravý životní styl je součástí kapitoly nazvané Člověk a zdraví (www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf) během výuky na základní škole. Podle Machové (2006) je zdraví utvářeno a ovlivňováno mnoha činiteli jako je například způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí a další. Výchova ke zdraví je proto také jednou z priorit základního vzdělávání a promítá se i do celého života školy. Vychovatel ve školní družině může a měl by plynule navazovat na to, co se učí děti ve škole a měl by zařazovat témata týkající se zdravého životního stylu do všech činností ve školní družině.

Z předchozí kapitoly „Pohybové aktivity“ je patrné, že ve školní družině lze velmi dobře ve všech zájmových činnostech směřovat dítě a ovlivňovat vztah dítěte k pohybovým aktivitám. Ve zdravém životním stylu je mnoho témat, kde vychovatel může nebo by měl působit - například hygiena, zdravá strava apod. A právě zdravá strava spolu s pitným režimem jsou další body, na které bych se chtěla zaměřit, protože jsou, stejně jako pohybové aktivity, pro správný vývoj dítěte důležité.

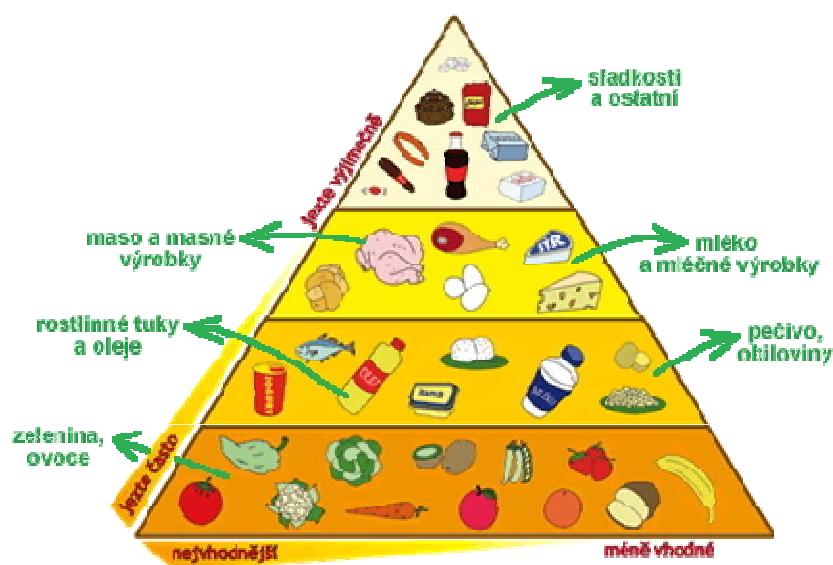
4.2 Zdravá strava dětí

Zdravá strava, jak název napovídá, je taková strava, která ovlivňuje naše zdraví v pozitivním smyslu. A co je to zdraví? Můžeme říci, že zdraví je stav úplné tělesné a duševní a sociální

pohody, ne pouze nepřítomnost choroby nebo vady (Kohoutek, 2006). A k tomu, abychom si zdraví naše i našich dětí zachovali, značnou měrou přispívá i to, co jíme. Je tedy důležité naučit děti:

- jíst pravidelně, tj. 5x-6x denně, v rozmezí 2,5 - 3 hodin. Tím se zajistí rovnoměrný přísun energie a zamezí se tím přejídání v odpoledních a večerních hodinách.
- přemýšlet nad tím, co jíme. Ke snadnější orientaci, můžeme dětem ukázat tzv. potravinovou pyramidu (Obrázek č. 4 - Potravinová pyramida - www.vyzivadeti.cz), na které se lehce zorientují a můžeme si s nimi zkusit sestavit podle této pyramidy zdravý jídelníček.

Obrázek č. 4 - Potravinová pyramida (www.vyzivadeti.cz)



Při sestavování jídelníčku je třeba mít na paměti, zda je dítě fyzicky aktivní, například pravidelně sportuje, nebo naopak spíše pasivní to znamená, že má pohybu málo a třeba si raději čte nebo se dívá na televizi. Množství a velikost porcí u těchto dětí budou potom samozřejmě odlišné. A jaké potraviny tedy vybírat? Začneme dole na základně pyramidy, tam jsou potraviny, které jsou pro děti nejvhodnější, a které by mělo nejčastěji konzumovat. Čím budeme po patrech pyramidy stoupat výše, tím jsou potraviny méně vhodné. Jídla, která jsou na vrcholu by měla být zařazována do jídelníčku dítěte jen výjimečně. Další pohled na pyramidu je zleva doprava. Platí, že ty potraviny umístěné v jednom patře vlevo jsou vhodnější, než ty, které jsou umístěné vpravo.

Co tedy ve zdravém jídelníčku školáka mělo být?

- *ovoce a zelenina*: dítě by mělo sníst 5-6 porcí ovoce a zeleniny (podle potravinové pyramidy raději více zeleniny). Jedna porce je velká jako 1 kus ovoce nebo zeleniny, 150 g vařené zeleniny, sklenice čisté ovocné nebo zeleninové šťávy.

- *obiloviny, těstoviny, rýže, pečivo*: na jeden den by to měly být cca 3-4 porce. Jedna porce je asi kopeček rýže, krajíc chleba nebo 1 ks pečiva (u pečiva platí, že je lepší konzumovat pečivo tmavé, celozrnné)

- *mléko a mléčné výrobky*: měly by být zastoupeny 2-3 porcemi. Jedna porce je asi 250 ml mléka, 1 jogurt, 50g sýra.

- *maso*: maso podávané dětem by mělo být libové a je nejlepší podávat jim světlé druhy mas (kuřecí, králičí, krůtí), není ovšem na škodu zařadit občas maso hovězí. Co bychom ale neměli opomíjet, jsou ryby.

- jídla by se měla připravovat na kvalitních *rostlinných olejích a tucích*.

A na co si naopak dát ve výběru jídel pozor? Nevhodné pro děti jsou:

- jídla s vysokým obsahem soli

- hodně kořeněná jídla

- instantní potraviny a jídla z restaurací rychlého občerstvení (www.vyzivadeti.cz)

4.2.1 Základní živiny

Podle potravinové pyramidy si můžeme udělat představu o tom, jak by měl jídelníček dítěte vypadat, ale pokud chceme mít jistotu, že dítě dostane ve správné míře všechny důležité živiny, které pro svůj zdravý růst a vývoj potřebuje, můžeme se zorientovat pomocí tabulky uvedené v Příloze 2 - Doporučené denní dávky živin (Nevoral, 2003). V této tabulce jsou uvedeny doporučené denní dávky jednotlivých živin jako jsou bílkoviny, sacharidy, tuky, minerály, vitamíny a nenasycené mastné kyseliny. Je zde také uvedeno množství energie, které dítě potřebuje. Pojďme si teď stručně jednotlivé základní živiny přiblížit:

Bílkoviny

Bílkoviny jsou velmi důležitou složkou naší potravy, jsou základními stavebními látkami, které potřebujeme pro správný růst a vývoj. Zajišťují obnovu a růst buněk celého těla, jsou důležité pro naši imunitu, aktivují enzymy apod. (www.zdrava-abeceda.cz). Jejich zvýšený příjem zvyšuje psychickou i fyzickou aktivitu. Bílkovin je třeba prostřednictvím potravy do těla pravidelně dodávat, protože jsou pro tělo nezbytné a nikde v těle není žádná rezerva těchto živin, jako např. u tuků. Bílkoviny získáváme z rostlinné i živočišné potravy, přičemž přednost bychom měli dávat především bílkovinám rostlinného původu. A kde je tedy najdeme? Nejvíce jich je v potravinách živočišného původu například libové hovězí maso (20,8% bílkovin), libové vepřové maso (17,3% bílkovin), další pak v ostatních masech, rybách, mléčných výrobcích, vejcích atd. Bílkoviny mají zastoupení i v rostlinných potravinách jako jsou luštěniny (24% bílkovin), pšenice (15% bílkovin), ořechy, rýže atd. (Jungbauerová, Vodáková, 1996).

Sacharidy

Sacharidy jsou pro náš organizmus nejrychlejším a nejdůležitějším zdrojem energie. Pokud se podíváme do tabulky č. 1, vidíme, že v poměru s ostatními živinami zabírají největší podíl. Sacharidy se dělí na jednoduché a složené. Jednoduché sacharidy (cukry), protože jsou sladké, se používají k dochucování jídel a nápojů a k výrobě cukrovinek, sladkých nápojů apod. (www.zdrava-abeceda.cz). Mezi nejpoužívanější

patří např. řepný cukr, třtinový cukr. Bohužel spotřeba jednoduchých cukrů je vysoká, což sebou nese i důsledky jako je hromadění energie do tukových zásob či poruchy glukózové tolerance (Kunová, 2004) nebo obezitu. Složené sacharidy jsou pro naše tělo prospěšnější, protože jsou výborným zdrojem energie. Oproti jednoduchým cukrům se štěpí velmi pomalu, a proto nezatěžují organismus rychlými vzestupy krevního cukru a energie z nich se tak uvolňuje postupně. A kde je najdeme? Významným zdrojem jsou luštěniny, obiloviny, brambory, zelenina, ovoce.

Tuky

Dalším významným zdrojem energie, který naše tělo potřebuje, jsou tuky. Kromě toho, že jsou zdrojem energie, umožňují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (vitamíny A, D, E, K). Dále tuky zajišťují tepelnou a ochrannou funkci našeho těla (www.zdrava-abeceda.cz). Tělo si je dokáže ukládat do rezervy a to například ve svalových vláknech nebo jako podkožní a orgánový tuk. Jak je vidět, tuky jsou pro naše tělo skutečně prospěšné - ovšem jen do té doby, pokud jich tělu nedodáváme příliš. Z nadbytku tuků potom mohou vznikat různé zdravotní problémy jako je obezita, vysoká hladina cholesterolu a následný možný vznik aterosklerózy (www.prozdravi.cz) aj. Opačným problémem může být nedostatek tuků, protože pro správný růst a vývoj jsou nezbytné.

O vlastnostech tuků rozhodují mastné kyseliny a podle toho je můžeme zjednodušeně rozdělit na nasycené a nenasycené mastné kyseliny. Nasycené mastné kyseliny najdeme především v živočišné potravě např. tučné vepřové maso obsahuje 41,3g/100g potravin, vejce 11g/100g potravin ... (Jungbauerová, Vodáková, 1996). Jejich přísun nebývá většinou problém. Nenasycené mastné kyseliny jsou důležité pro naše nervové buňky, přispívají k tomu, že spoje našich nervových buněk jsou pružnější, informace se pak rychleji šíří, a tak si lépe pamatujeme a učíme se. Tyto kyseliny také podporují soustředění, mají pozitivní vliv na depresivní stavy a na děti, které jsou hyperaktivní (www.vyzivadeti.cz). Nenasycené mastné kyseliny se vyskytují v některých rostlinných olejích (z řepky, lnu, sóji, ořechů), dalším zdrojem jsou vlašské a burské ořechy a ve velké míře se vyskytují v rybím tuku, proto je doporučováno jíst alespoň dvě porce ryb týdně. Bohužel spotřeba ryb je u nás stále nízká.

Vláknina

Vláknina je vlastně nestravitelná složka naší potravy, kterou naše tělo nedokáže rozložit. Vláknina v naší stravě je důležitá a našemu zdraví prospěšná. Podporuje funkci střev, snižuje vstřebávání tuků, snižuje cholesterol, preventivně působí proti vzniku cukrovky II. typu, některých druhů rakoviny, dokonce i zubního kazu (www.vyzivadeti.cz). Její další výhodou je to, že dokáže zvětšit svůj objem a pozvolně vstřebává živiny, a proto navozuje delší pocit sytosti, což má zase vliv v prevenci obezity či redukci hmotnosti. Důležité, aby vláknina plnila svou funkci, je dodržovat pitný režim. Vláknina se nachází pouze v rostlinné stravě např. v celozrnném pečivu, luštěninách, ovoci a zelenině (Kunová, 2004).

Vitamíny

Vitamíny, další důležitá složka potravy, jsou látky, které si naše tělo nedokáže vytvořit a získává je tedy z potravy. Jsou důležité pro stavbu tkání, udržení tělesných funkcí, posilují imunitní systém atd. Rozlišujeme dvě skupiny, a to vitamíny rozpustné v tucích - A, D, K, E a vitamíny rozpustné ve vodě - C a vitamíny skupiny B (www.vyzivadeti.cz). Jejich nedostatečný přísun může způsobit různé zdravotní problémy. Vitamíny jsou obsaženy v každém jídle, ale značný rozdíl je v množství. Velkým zdrojem vitamínů je ovoce a zelenina, proto by do našeho jídelníčku měly být zařazovány pravidelně (Kunová, 2004), (Jungbauerová, Vodáková, 1996).

Význam jednotlivých vitamínů:

Vitamin A: ovlivňuje růst a vývoj dospívajících dětí, při jeho nedostatku vznikají oční choroby (choroby rohovky, šeroslepost), organismus je náchylnější k infekcím, vysychá kůže. Zdrojem vitamínu jsou játra, máslo, ostatní mléčné výrobky, žloutky, tuk mořských ryb.

Vitamin D: podporuje stavbu kostry, reguluje výměnu fosforu a vápníku, čímž zabezpečuje správný vývoj a růst kostry. Při jeho nedostatku může dojít až k deformacím kostního aparátu. V přírodě se nachází málo, jeho provitamíny se vytváří pod kůží pomocí ultrafialového záření, jinak jej najdeme v rybím tuku, vejcích, mléce, ale i houbách, rajčatech.

Vitamin K: používá se při nedostatku vitamínu K vlivem jeho špatného vstřebávání z potravy, při léčbě poruch krevní srážlivosti, při špatném příjmu tuku, při onemocněních jater. Jeho nedostatek snižuje srážlivost krve. Zdrojem je zelí, špenát, rajčata, mrkev, řepa.

Vitamin E: působí na růst, podporuje hojení ran, podporuje regeneraci organismu, reguluje přeměnu tuků a sacharidů hlavně při svalové činnosti. Jeho nedostatek může snižovat plodnost. Nachází se v rostlinných olejích, obilných klíčcích, vnitřnostech, mase, mléce.

Vitamin C: zvyšuje odolnost organismu proti infekcím, podporuje hojení ran, má vliv na sliznici trávicího ústrojí. Jeho nedostatek způsobuje únavu, zvýšený výskyt onemocnění (hlavně horní cesty dýchací), a to především v době, kdy není dostatečný přísun čerstvého ovoce a zeleniny (zimní období), které jsou jeho hlavním zdrojem.

Vitamíny skupiny B: je to několik vitamínů ty základní jsou:

- B1 - nedostatkem vzniká těžké nervové onemocnění (beri-beri), jeho prostřednictvím se uvolňuje ze sacharidů energie. Jeho zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, vnitřnosti, ryby ...

- B2 - nedostatek způsobuje chorobné změny na sliznicích hrtanu a hltanu, chudokrevnost, nemoci oční sítnice. Najdeme ho ve vnitřnostech, kvasnicích, mléku, zelenině, vejcích.

- B6 - má preventivní účinek při léčbě nervových onemocnění a také podpůrný, a to i při léčbě revmatických onemocnění, podílí se na metabolismu aminokyselin. Obsahuje ho například sója, kvasnice, vnitřnosti, pšeničné klíčky.

- B12 - při jeho nedostatku se mohou objevit neurologické a hematologické poruchy, je potřeba k tvorbě červených krvinek. Jeho nedostatek se objevuje sporadicky například u tzv. veganů. Zdrojem jsou především vnitřnosti, ryby, vejce a mléčné produkty.

Kyseliny listová: podporuje krvetvorbu, podílí se téměř na všech růstových a vývojových procesech v organismu, je důležitá pro správný vývoj nervového systému u embrya. Nedostatek může způsobit defekt míšň trubice plodu. Najdeme ji v zelí, hrášku, ledvinkách a játrech nebo kvasnicích (www.firmniprodukty.cz/vitaminy).

Minerální látky

Minerální látky jsou životně důležité živiny, které musíme tělu dodávat v potravě, jelikož si je nedokáže samo vyrobit. Je jich mnoho druhů, z nichž každý má pro tělo svůj význam. Podílejí se na tvorbě kostí, zubů, hormonů i krevních buněk, zajišťují homeostázu vnitřního prostředí organismu, mají svou funkci při neurosvalovém přenosu atd. (www.vitalis.cz). Mezi minerální látky patří například vápník, hořčík, železo, jód. Vápník je důležitý pro kosti, zuby, srdeční i nervovou činnost a je obsažen v mléce, mléčných výrobcích, pórku, minerálních vodách. Hořčík je také potřebný pro naše kosti, pro svalovou akci, metabolismus bílkovin a také imunitu. Je obsažen v celozrnných výrobcích, banánech, rybách, drůbeži. Železo se podílí na krvetvorbě, okysličování krve a na imunitě. Jeho dobrým zdrojem je maso, luštěniny, špenát aj. Jód se podílí na tvorbě hormonů štítné žlázy a najdeme ho v jodidové soli a v mořských rybách jako je tuňák nebo treska. To byly čtyři základní minerální látky, které jsou uvedené v tabulce č. 1. Minerálních látek potřebných pro organismus je ale více např. draslík, sodík, fosfor, selen, zinek, fluorid (www.vitalis.cz).

4.3 Pitný režim

Dodržování pitného režimu je pro správné fungování organismu nezbytné. Lidské tělo je z velké části (75-80%) tvořeno právě vodou. Jelikož však dochází k přirozeným ztrátám (metabolické procesy, pocení, dýchání, vyměšování) je nutné vodu v těle pravidelně doplňovat. Tekutiny mají v našem těle několik funkcí, kromě metabolických procesů pomáhají udržovat tepelnou rovnováhu, mají vliv na trávení, odvádí zplodiny metabolismu z těla atd.

Obvykle je dospělým jedincům doporučováno vypít 2-2,5 l tekutin denně. U dětí se denní spotřeba tekutin počítá podle tělesné váhy. Přitom platí, že čím je dítě menší, tím více tekutin na jeden kilogram váhy potřebuje. Dobře nám to přiblíží tabulka č. 1, kde je uvedeno, kolik by asi dítě v určitém věku mělo vypít tekutin na 1 kg váhy za den (Fraňková, 2000). Tato tabulka je pochopitelně orientační, protože vždy musíme

přihlížet k individuální potřebě dítěte např. pokud sportuje, je teplé počasí, je nemocné apod.

Tabulka č 1: Denní potřeba vody dle věku a hmotnosti dítěte (Fraňková, 2000)

Věk dítěte	ml na kg/den	hmotnost dítěte v kg	denní potřeba vody v ml
5 let	100	18	1 800
8 let	80	25	2 000
11 let	75	35	2 625

Pít by mělo dítě pravidelně během celého dne. Často se stává, že děti zaujaté hrou nebo oblíbenou činností na pití zapomínají a vzpomenou si, až pokud pocítí žízeň, což už je ale pozdě. Proto je na nás dospělých, abychom dítě naučili dodržovat pitný režim, a pokud s nimi trávíme čas, pití jim připomínali. Je například dobré dát sklenici s pitím na viditelné místo, protože dítě pak spíš napadne se napít.

Další věcí, kterou bychom měli děti naučit, je vybírat si vhodné nápoje. Pokud jim dáme vybrat, je pravděpodobné, že sáhnou po nějakém sladkém nápoji (limonády apod.), který je pro ně ovšem vhodný nejméně. Tyto nápoje obsahují nejen značné množství cukru, který zbytečně zvyšuje energetický příjem, ale často také různá barviva a konzervanty. Další látky, které by nápoje neměly obsahovat jsou např. kofein, dusičnany, cizorodné látky (ze zdravotně závadné vody) a pochopitelně alkohol.

A co je tedy pro děti k pití vhodné? Na prvním místě by měla být obyčejná voda, dále pak ovocné čaje, 100% ovocné džusy (musí být ale ředěné vodou). Můžeme zařadit i minerální vody, ale ne ve velkém množství (www.zeny.cz/magazin/deti-/pitny-rezim-a-deti-.aspx).

Nedostatek tekutin je pro tělo závažný problém. Pokud má dítě problémy s pitným režimem, může být podrážděné, nesoustředěné, bolí ho hlava, celkově klesá výkonnost tělesná i duševní. Dále může docházet k vysoušení sliznic a dítě potom může být

náchylnější k infekcím. V horším případě, při pravidelném nedodržování pitného režimu, může dojít k vážnějším obtížím např. poruchy činnosti ledvin.

4.4 Riziko nadváhy a obezity

Nevhodným složením dětské stravy či nepravidelným stravováním může docházet k různým zdravotním problémům a to i v dětském věku. Jedním z nejdiskutovanějších, v dnešní době je právě nadváha a obezita. Bohužel podle mnoha výzkumů procento dětí s vyšší tělesnou hmotností stoupá. V České republice je asi 10% dětí obézních, z toho 70-80% zůstává obézních i v dospělosti (www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/jak-je-natom-vase-dite). O tom, jak by měla vypadat zdravá strava, že by mělo mít dítě dostatek pohybu apod., bylo napsáno mnoho, a proto bezpochyby není možné říci, že by rodiče neměli dostatek informací. Problém je, podle mého názoru, spíše v tom, že ne všichni rodiče tyto teoretické poznatky dokážou a chtějí i praktikovat. Svůj vliv na to má možná i dnešní uspěchaná doba, kdy pro vytížené rodiče je jednodušší a rychlejší dát dítěti do školy ke svačině sušenku a k večeři ohřát třeba pizzu. Bohužel jsou i tací rodiče, jak jsem se ve své praxi ve škole setkala, kteří si vůbec nepřipouští, že jejich dítě má problém s nadváhou a také pro udržení optimální váhy svého dítěte nic nedělají. A jak vlastně zjistit, jaká tělesná hmotnost je pro dítě optimální?

4.4.1 Hodnocení tělesné hmotnosti

BMI

Jedním z nejjednodušších způsobů je výpočet tzv. BMI, což je vlastně index tělesné hmotnosti, který spočítáme z poměru tělesné výšky a váhy dítěte. Podle tabulky č. 2 a 3 pak můžeme orientačně určit, do které skupiny dítě patří (podváha, normální váha atd.). Na výpočet BMI existuje jednoduchý vzorec: **BMI = tělesná váha(kg) / tělesná výška² (m).**

Příklad: chlapec (7 let) - váha 23 kg, výška - 120 cm

Výpočet: $23 : 1,2^2 = 15,97$

BMI je 15,97, což podle tabulky č. 3 znamená normální váhu.

Tabulka č. 2: Tabulka BMI - mladší školní věk - chlapci (Doubrava, 2008)

VĚK DÍTĚTE	PODVÁHA	NORMÁLNÍ VÁHA	NADVÁHA	OBEZITA
6 let	< 13,0	13,0-18,0	18,0-19,5	> 19,5
7 let	< 13,2	13,2-18,5	18,5-20,2	> 20,2
8 let	< 13,5	13,5-19,5	19,5-21,3	> 21,3
9 let	< 13,7	13,7-20,0	20,0-22,3	> 22,3
10 let	< 14,1	14,1-20,9	20,9-23,2	> 23,2
11 let	< 14,5	14,5-21,5	21,5-24,0	> 24,0
12 let	< 15,0	15,0-22,2	22,2-24,7	> 24,7

Tabulka č. 3: Tabulka BMI - mladší školní věk - dívky (Doubrava, 2008)

VĚK DÍTĚTE	PODVÁHA	NORMÁLNÍ VÁHA	NADVÁHA	OBEZITA
6 let	< 12,7	12,7-18,0	18,0-19,5	> 19,5
7 let	< 12,8	12,8-18,9	18,9-20,5	> 20,5
8 let	< 13,0	13,0-19,5	19,5-21,5	> 21,5
9 let	< 13,2	13,2-20,1	20,0-22,4	> 22,4
10 let	< 13,6	13,6-21,0	20,0-23,0	> 23,2
11 let	< 14,0	14,0-21,5	21,5-24,1	> 24,1
12 let	< 15,0	15,0-22,5	22,5-25,1	> 25,1

Percentilové grafy

Percentilové grafy nebo také růstové grafy nám pomáhají rozpoznat ,zda dítě správně roste (www.endokrynni-system.cz). Těchto grafů je několik druhů. Mezi základní patří hodnocení výšky a hmotnosti dítěte (na vodorovné ose je věková škála, na svislé je výška nebo hmotnost). Dalším percentilovým grafem je tzv. graf hmotnostně-výškového poměru dítěte. A na ukázkou zde uvádím percentilový graf BMI viz. Příloha č. 3 - Percentilový graf BMI, kde na vodorovné ose je uvedena věková škála a na svislé

pak hodnota BMI (www.fsps.muni.cz/kapitolysportovnimediciny-staly/19_1.php). Přes grafy vede několik křivek, které znázorňují percentilové hodnoty referenční populace. V grafu najdeme bod, který je spojnicí věku dítěte a sledovaného parametru. Pokud se nachází v místě odpovídajícímu například 25. percentilu, znamená to, že je například hmotnost dítěte vyšší, případně stejná jako u čtvrtiny (25 %) jeho vrstevníků, 75 % stejně starých dětí je však těžších.

Obecně můžeme říci, že děti s hodnotami mezi percentilem BMI 10-90 mají tělesnou hmotnost normální. U dětí s percentilem 3 a méně hovoříme o podvaze a naopak děti s percentilem vyšším než 97 trpí obezitou. Podle těchto grafů lze tedy jednoduše určit, jak na tom dítě je. Pokud víme, že dítě trpí nadváhou, je jen na nás, jak se k tomu postavíme a co s tím budeme dělat. Největší část úkolu je podle mého názoru na bedrech rodiny, ale nelze se nezmínit o vlivu vychovatele, který na dítě může - a měl by mít.

4.5 Vedení dítěte ke zdravému životnímu stylu, vliv vychovatele

V úvodu této kapitoly jsem se stručně zmínila, že i vychovatel by se měl podílet na vytváření správných návyků u dětí, tak aby se naučily žít podle zásad zdravého životního stylu. A jak konkrétně se na tom může podílet?

Udržovat naše tělo v kondici a ve zdraví je základ našeho spokojeného života. Děti by proto měly od malička vedeny k tomu, aby samy sebe chránily a dělaly vše proto, aby tomu tak bylo. Ne vše můžeme ovlivnit např. některé choroby, úrazy apod., přesto máme na svůj život velký vliv. Naučme tedy naše děti, jak na to.

Velký vliv má na výchovu dítěte ke zdravému životnímu stylu rodina. Dítě v ní od malička vyrůstá a přebírá její zvyklosti a návyky. Pokud se rodina zdravě stravuje, sportuje, dbá na dostatek spánku apod. dítěti to připadá samozřejmé a je pravděpodobné, že ve stejném stylu života bude pokračovat i v dospělosti. Samozřejmě je tomu i naopak, pokud dítě žije v rodině, kde není podstatné jak a kdy se jí, volný čas se tráví u televize apod. dítěti to připadá normální.

Vychovatel ve školní družině nemůže ovlivnit všechny faktory např. kdy chodí dítě spát či zda ráno snídá. Může ale dětem ukázat správnou cestu, aby věděly, co je pro ně dobré a co ne a něco může i přímo ovlivnit například co se týká těchto oblastí:

1) Strava

Důležitá je pravidelnost a složení stravy. Vychovatel musí dbát na to, aby děti pravidelně jedly a také pily po celou dobu, kdy jsou mu svěřeny.

Ráno (snídaně)- stává se, že do ranní družiny přijdou děti, které se nestihnou ráno nasnídat nebo nemají po ránu chuť. Přitom snídaně je pro ně velmi důležitá, nastartuje organismus, což je před vyučování důležité. Vychovatel by se tady měl děti ptát a nabídnout jim, aby se najedly ještě před tím, než půjdou na vyučování. Samozřejmě i v ranní družině by mělo být k dispozici pití. *Dopoledne (svačina)* - během dopoledne by na svačinu a pitný režim měly dohlédnout učitelky o přestávkách.

Poledne (oběd) - vychovatel, který obvykle chodí s dětmi na oběd, dohlíží na to, aby se děti při obědě dostatečně najedly a také aby pily. Pokud na ně nedohlídíme, stává se, jak jsem mnohokrát zažila, že vrací jídlo téměř nedotčené (jednomu nechutná - nechutná nikomu) nebo si naopak chodí přidávat několikrát a to třeba každodenně (samozřejmě, pokud je to jen někdy, pokud je třeba oblíbené jídlo, to myslím nevádí). Je proto třeba, aby vychovatel děti usměrňoval, nikoli ovšem příkazy, ale spíše nabídkou.

Odpoledne (svačina) - děti jsou ve školní družině často celé odpoledne, proto je nezbytné dodržovat i čas pro odpolední svačinu. Tu jim škola nezajišťuje, nosí si ji z domova. Vždy mě velice překvapilo, že některým dětem, i přestože trávily v družině celé odpoledne, rodiče svačinu na odpoledne nedávali. Je proto dobré být s rodiči v kontaktu a upozornit je na odpolední svačiny (např. při třídních schůzkách, při přebírání dítěte apod.). Samozřejmě by mělo být během celého odpoledne pití, které by děti měly mít k dispozici

Ostatní pravidelnost ve stravě (večeře, víkendy, prázdniny...) je už na rodičích. Další věc, kterou vychovatel neovlivní přímo, je složení stravy. Strava, kterou pravidelně dostává ve školní jídelně, bývá, alespoň v to doufám, vyvážená. To, co děti dostávají na svačinu a doma, je a rodičích. Vychovatel ale může na dítě působit v tom smyslu, aby si uvědomovalo a učilo se, co je pro ně vhodné a zdravé. V úvodu kapitoly jsem se

zmínila, že se o tom učí ve škole dle RVP v oblasti Člověk a zdraví a vychovatel by na to měl plynule navazovat a tuto oblast dále rozvíjet v činnostech ve školní družině.

2) Pohyb

Pohybu a pohybovým aktivitám jsem se věnovala v samostatné kapitole, a proto se zde nebudu opakovat. Je ovšem třeba do výčtu oblastí, které vychovatel může ovlivnit, pohyb zařadit.

3) Hygiena

Hygiena je pro udržení zdraví velmi důležitá. Opět začnu tím, co může vychovatel ovlivnit přímo, na co může dohlédnout. Každý si jistě vzpomene na paní učitelku, když byl sám dítě a na její neustálé připomínání - "Umyj si ruce!". To pochopitelně platí stále. Vychovatel musí dohlížet na to, aby si ruce myly pravidelně po použití toalety, před jídlem, po příchodu z vycházky, po různých činnostech např. výtvarných apod. Dalším bodem je udržování pořádku kolem sebe. Dítě by se mělo po všech činnostech, které dělá, naučit udělat pořádek. Ať už to jsou pracovní činnosti, použití toalety, úklid po jídle atd.

To, jak je dodržována hygiena v rodině, je opět věc, kterou můžeme ovlivnit nepřímo tím, že děti vedeme k dodržování pravidel hygieny. Připomínáme jim důležitost mytí, čištění zubů, čistotu oblečení apod.

4) Spánek

Spánek je nezbytný pro správnou funkci našeho organismu. Beze spánku či při jeho nedostatečné kvalitě nemůže dojít k potřebnému zotavení, což se projeví zhoršením myšlení, snížením pozornosti a pocitem únavy následující den (www.dobry-spanek.cz/spanek). Dochází při něm totiž, především k regeneraci nervového systému. Dítě mladšího školního věku by mělo spát přibližně 10 hodin. Mělo by mít také pravidelný režim, to znamená chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu. Vychovatel nemůže ovlivnit, aby děti tuto pravidelnost dodržovaly, ale opět na ně může výchovně působit a vysvětlit jim význam a důležitost spánku.

5) Odpočinek a relaxace

Odpočinek a relaxace jsou ve zdravém životní stylu nepostradatelné. V dnešní hektické době, která se dotýká i našich dětí, je to nadmíru důležité. Odpočinkové a relaxační činnosti jsem ve školní družině jsem v této práci již popsala, proto se nebudu opakovat. Pouze dodám, že vychovatel má ideální možnost ukázat dětem správný směr, naučit je využívat volný čas pro odpočinek a relaxaci. Kdysi jsem četla, že nejlepší formou relaxace je spánek a smích. V družině sice děti nespí, ale smíchu by si zde měly užít co nejvíce. To přispěje nejen dobrým vztahům v kolektivu, ale i k duševní pohodě dětí i vychovatele.

6) Vyvarování se působení škodlivých látek a rizikových faktorů

Součástí osvěty dětí by mělo být i seznámení dětí s rizikovými faktory, se kterými se mohou ve svém životě setkat, a které mohou negativně ovlivnit jejich zdraví. Mezi ně patří alkohol, drogy, kouření apod. Je třeba je varovat i před dalším rizikovým chováním, jehož následkem můžou být úrazy či jiné poškození zdraví (skoky do vody v neznámém prostředí apod.)

5 PRŮZKUM – ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Do své práce jsem se rozhodla zařadit menší průzkum týkající se zdravého životního stylu dětí mladšího školního věku. Tento průzkum byl realizován formou dotazníku (Příloha č. 4), který obsahoval otázky otevřené i uzavřené, dotýkající se pohybových aktivit dětí, stravování, pitného režimu, spánku a trávení volného času. Většinu otázek, především těch uzavřených, jsem pro přehlednost utřídila do grafů. Otevřené otázky jsem vždy slovně zhodnotila.

Průzkumu se zúčastnilo celkem 42 dětí 1. stupně základní školy. Celkem 19 chlapců a 23 děvčat ve věku 7-11 let.

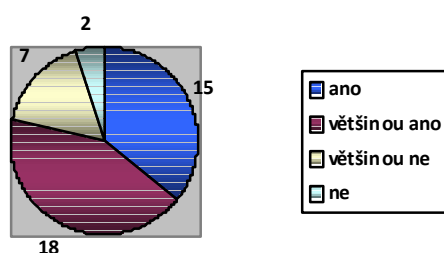
5.1 Výsledky průzkumu

Otázka č. 1 - Jíš pravidelně 5x denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)?

Na tuto otázku odpovědělo 15 dětí, že jedí pravidelně, 18 dětí, že většinou jedí pravidelně, 7 dětí většinou nejí pravidelně a 2 děti nejí pravidelně (viz. graf č.1).

U dětí na 1. stupni jsem předpokládala podobný výsledek. Doma na ně většinou rodiče dohlíží a ve škole a školní družině se dodržují přestávky na svačiny i oběd. Bylo by určitě zajímavé porovnat tyto výsledky s dětmi na druhém stupni, kdy tento dohled myslím už není dostatečný a dle mého názoru by se to odrazilo i na výsledku.

Graf č. 1 - Jíš pravidelně 5x denně?

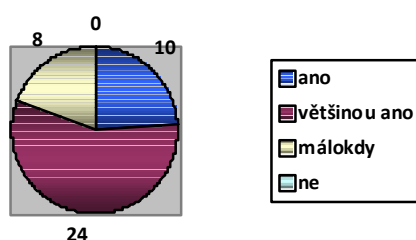


Graf č. 1 - Jíš pravidelně 5x denně?

Otázka č. 2 - Jíš i mezi těmito 5 jídly? Pokud ano napiš, co jíš mimo hlavní jídla nejčastěji.

Na to, jestli jedí i mezi jídly, odpovědělo 10 dětí ano, 24 dětí většinou ano, 8 dětí uvedlo málokdy a žádné dítě neuvedlo, že by mezi jídly nejedlo (viz. graf č. 2).

Většina dětí uvedla, co jedí mezi jídly a nejčastěji se objevovaly různé sladkosti (sušenky, oplatky) a to 32x. Dále to bylo ovoce, které děti uvedly 18x a zeleninu jen 4x. Ojedinele se objevily i jiné potraviny jako rohlík, chleba se šunkou apod.

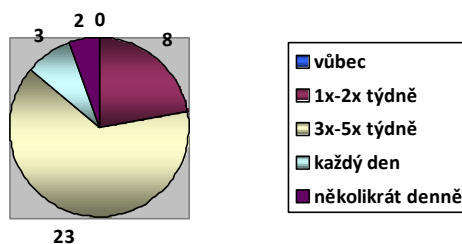


Graf č. 2 - Jíš i mezi těmito 5 jídly?

Otázka č. 3 - Jíš pravidelně sladkosti (čokoláda, sušenky, bonbony ...) a jak často?

V návaznosti na předchozí otázku nepřekvapí, že děti jedí sladkosti celkem pravidelně. 2 z nich uvedly, že je jedí i několikrát denně, 3 děti každý den, 3x-5x týdně je to pak 23 dětí, 1x-2x týdně 8 dětí a dítě, které by nejedlo sladkosti, se nenašlo žádné (viz. graf č. 3).

Děti jsou na sladkosti zvyklé a bohužel je zřejmě berou jako součást jídelníčku, což mě vlastně nepřekvapuje. Stává se, že si děti sušenky či oplatky nosí místo dopolední či odpolední svačiny, a proto pro ně jejich pravidelná konzumace normální.

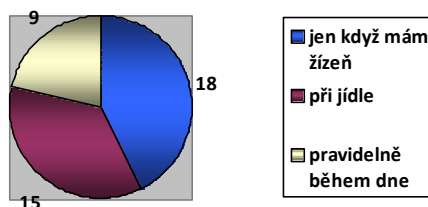


Graf č. 3 - Jíš pravidelně sladkosti (čokoláda, sušenky, bonbony ...) a jak často?

Otázka č. 4 - Jak často piješ?

Na otázku jak často pijí, odpovídaly děti takto: 18 jich odpovědělo, že pijí jen, když mají žízeň, 15 dětí pije jen při jídle a pouze 8 dětí odpovědělo, že pijí pravidelně během celého dne (viz. graf č. 4).

Zdá se, že v pitném režimu dětí jsou stále velké nedostatky. Děti by měly dodržovat pitný režim, jak jsem uvedla v kapitole 4.3 Pitný režim.



Graf č. 4 - Jak často piješ?

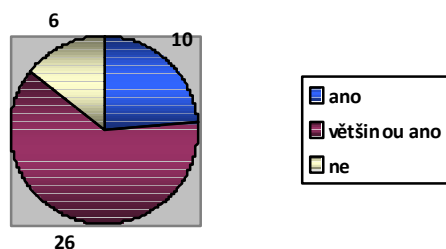
Otázka č. 5 - Co piješ nejčastěji? (při jídle, ve škole, během dne)

Nejčastěji se mezi tím, co děti pijí objevoval čaj, různé minerální vody, džusy. Ve velmi malé míře pak různé limonády a slazené nápoje.

Odpovědi na tuto otázku mě překvapily, neboť jsem předpokládala, že převažovat budou právě slazené nápoje a limonády. Ovšem je pravda, že ve škole i školní jídelně, kde jsem průzkum dělala, mají děti k pití obvykle právě čaj. Zřejmě v souvislosti s tím, ho nejčastěji uváděly. Jiné odpovědi by možná byly na dotaz, co pijí doma nebo co pijí nejraději.

Otázka č. 6 - Chodíš spát každý den ve stejnou dobu?

Podle odpovědí na tuto otázku, chodí většina dětí spát pravidelně. Přesněji je to 10 dětí, které chodí spát každý den ve stejnou dobu, 26 dětí odpovědělo, že chodí většinou spát pravidelně a 6 dětí nechodí spát každý den ve stejnou dobu (viz. graf č. 5).



Graf č. 5 - Chodíš spát každý den ve stejnou dobu?

Otázka č. 7 - V kolik hodin chodíš obvykle spát?

V odpovědích dětí na otázku, kdy chodí děti spát, když chodí do školy, se nejčastěji objevovaly časy mezi 20,00 - 21,00 h. V době kdy mají volno to bylo nejčastěji mezi 20,30 - 22,00 h.

Otázka č. 8 - V kolik hodin obvykle vstáváš?

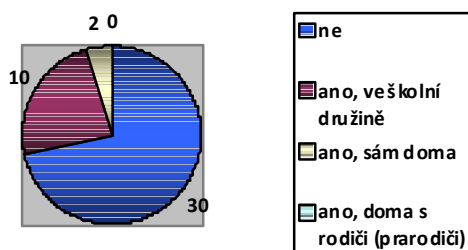
Děti uváděly čas vstávání ve všedních dnech nejčastěji mezi 6,15 - 7,00 h a ve dnech volna to bylo mezi 7,30 - 9,00 h.

Pokud bych měla shrnout otázky č. 6, 7 a 8, řekla bych, že děti mají, zdá se, dobrý spánkový režim. Nejenže chodí celkem pravidelně spát, ale i jejich doba spánku je optimální.

Otázka č. 9 - Dáš si každé ráno malou rozčvičku?

U této otázky jsem byla velice zvědavá na to, jak budou děti odpovídat. Předpokládala jsem, že děti obvykle po ránu necvičí a můj předpoklad se potvrdil. 30 dětí uvedlo, že po ránu necvičí vůbec a s rodiči a prarodiči děti také necvičí. Dvě děti uvedly, že doma ráno cvičí. K tomu je třeba dodat, že jsou to děti, které závodně provozují sportovní gymnastiku a k pravidelnému cvičení jsou odmalička vedené.

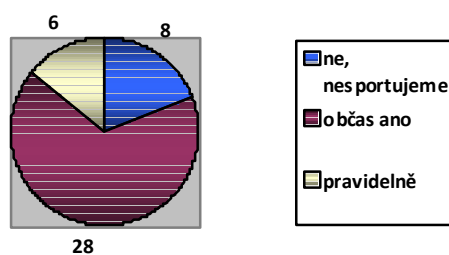
Poslední skupinou bylo 10 dětí, které navštěvují ranní družinu, kde se pravidelně menší rozcvička zařazuje (viz. graf č. 6).



Graf č. 6 - Dáš si každé ráno malou rozcvičku?

Otázka č. 10 - Sportuješ s rodiči (babičkou, dědečkem...)? Pokud ano, uveď jakým pohybovým aktivitám se věnujete?

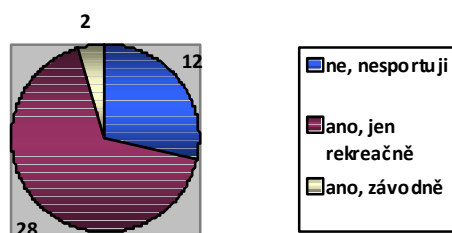
Na tuto otázku odpovědělo 8 dětí, že nesportují s rodiči či prarodiči vůbec, 28 dětí občas ano a jen 6 dětí pravidelně (viz. graf č. 7). Nejčastěji se jako společná aktivita objevovala jízda na kole a dále pak lyžování, plavání, ale také stolní tenis, tenis, kolečkové brusle aj.



Graf č. 7- Sportuješ s rodiči (babičkou, dědečkem...)?

Otázka č. 11 - Věnuješ se nějakému sportu? Pokud ano, uveď kterému.

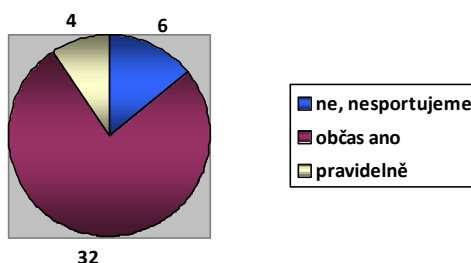
Ze všech dětí se pouze dvě věnují aktivně sportu, obě sportovní gymnastice. 12 dětí uvedlo, že vůbec nesportuje a zbytek 28 dětí uvedlo, že sportuje rekreačně (viz. graf č. 8). Mezi těmito rekreačními sporty byly uvedeny: jízda na kole, lyžování, bruslení, kolečkové brusle aj.



Graf č. 8 - Věnuješ se nějakému sportu?

Otázka č. 12 - Sportuješ ve volném čase s kamarády? Pokud ano, napiš čemu se nejraději věnujete.

S kamarády sportuje pravidelně 4 děti, 32 dětí občas ano a 6 dětí uvedlo, že vůbec nesportují (viz. graf č. 9). Pokud děti uvedly, že ano nebo občas ano, byly to sportovní aktivity např. fotbal, vybíjená, jízda na kole, bruslení, kolečkové brusle aj.



Graf č. 9 - Sportuješ ve volném čase s kamarády?

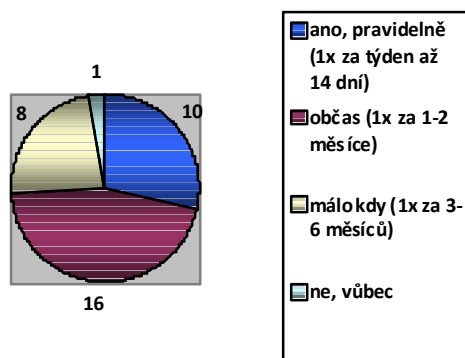
Otázka č. 13 - Co děláš nejraději ve volném čase? Napiš alespoň 3 druhy činností.

Děti odpovídaly na tuto otázku různě a napsaly mnoho druhů činností, které dělají. Velmi často se vyskytovaly počítače či počítačové hry, ale téměř stejně tak často to byly různé aktivity spojené s pohybem. Dále se objevily i četba, malování, hraní s kamarády (nespecifikované), hry se stavebnicemi aj.

Otázka č. 14 - Vypravujete se s rodiči (prarodiči) na výlety?

Výlety s rodiči (prarodiči) pravidelně podniká 10 dětí, 16 dětí uvedlo občas, málokdy uvedlo 8 dětí a 1 dítě zvolilo možnost vůbec (viz. graf č. 10).

Z odpovědí vyplývá, že většina dětí tráví svůj volný čas s rodiči a podnikají společně různé výlety, což je velmi příjemné zjištění.

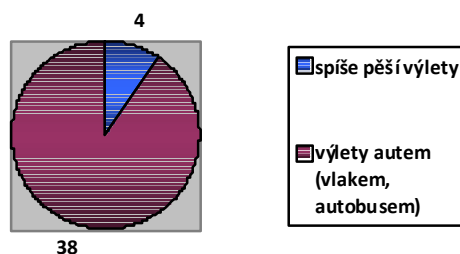


Graf č. 10 - Vypravujete se s rodiči (prarodiči) na výlety?

Otázka č. 15 - Chodíte spíše na pěší výlety nebo jezdíte autem (vlakem, autobusem)?

Výlety, které děti s rodiči podnikají bývají obvykle autem či jiným dopravním prostředkem (38 dětí) a jen 4 děti uvedly, že chodí spíše na pěší výlety (viz. graf č. 11).

Je to celkem logické a pochopitelné, protože v místě bydliště není jistě tolik možností, kam stále chodit na výlety. Přesto jsou i rodiny, které na pěší výlety po okolí vyráží.



Graf č. 11 - Chodíte spíše na pěší výlety nebo jezdíte autem (vlakem, autobusem)?

ZÁVĚR

Pohybové aktivity, v tom nejširším smyslu slova - tedy jakákoli činnost spojená s pohybem, jsou pro vývoj a rozvoj dítěte důležité a nezbytné. Jelikož mnoho dětí mladšího školního věku navštěvuje v odpoledních hodinách školní družiny, zaměřila jsem se na pohybové aktivity dětí právě v tomto zařízení. Velkou roli v tom hrálo pochopitelně to, že mám 16 let praxe jako vychovatelka právě ve školní družině. Uvědomuji si proto velmi dobře význam vlivu vychovatele na to, co děti během odpoledne dělají, na jejich vývoj i rozvoj i na to, co jim jako vychovatel svými zkušenostmi a svým vedením mohu předat. Vychovatel má významný podíl na výchově a vzdělávání dítěte a já jsem se v této práci pokusila vyjádřit, jaký vliv může mít na pohybový vývoj a rozvoj dítěte, ale také na vedení dítěte ke zdravému životnímu stylu.

Cílem této práce bylo sestavit tematický přehled pohybových aktivit ve školní družině se zohledněním jejich vlivu na zdraví a rozvoj dítěte. Na to jsem se zaměřila v kapitole „Pohybové aktivity“, kde jsem kromě obeznámení se základními pojmy, zaměřila na nejčastější činnosti vykonávané ve školní družině a na to, jak ovlivňují zdraví a rozvoj dítěte. Vycházela jsem přitom zčásti z odborné literatury a zčásti ze své mnohaleté praxe a zkušeností. U každé činnosti jsem uvedla pár příkladů, které je možné dělat, i když jsem si vědoma, že existuje daleko větší spektrum. Z toho už by se ovšem určitě dala sestavit celá kniha. Dotkla jsem se zde však i další věci, se kterou se vychovatel může setkat, a tou je integrace znevýhodněných dětí do aktivit ve školní družině.

Další kapitoly, které jsem do této práce, s pohybovými aktivitami či zdravím a rozvojem dítěte úzce souvisí. Jedna z nich se zabývá charakteristikou mladšího školního věku, s nímž by měl být vychovatel podrobně seznámen, aby veškeré činnosti mohl zaměřit a přizpůsobit této věkové kategorii. Vždy je pochopitelně důležité přihlídnout ke aktuálnímu zdravotnímu stavu dítěte, jeho psychomotorickému, dovednostem apod. Další kapitola má za úkol stručně seznámit s pojmem volný čas, možnostech jeho trávení, vlivu vychovatele na trávení volného času, zařízeních volného času a jejich pracovnících se zaměřením především na školní družinu a vychovatele. S pohybovými aktivitami souvisí i pojem zdravý životní styl, co to vůbec je, co zahrnuje, co je zdravá strava, jaká jsou rizika nevhodného životního stylu a především vliv vychovatele na

mladšího školního věku, který obsahoval otázky týkající se pohybu, spánku, stravování, pitného režimu a také trávení volného času dětí.

Odborné literatury na téma pohybových aktivit pro děti, tvoření s dětmi, zdravého životního stylu, volného času a všech ostatních bodů, které se v této práci objevují, je velké množství. Vychovatel hledající informace ať už pro svoje vzdělání nebo přímo pro přímou činnost s dětmi, má tedy z čeho vybírat. Je třeba pouze dobře vybírat, správně přizpůsobit režim školní družiny dětem, zapojit svoji fantazii a být kreativní. Děti potom budou chodit ze školní družiny nejen s novými informacemi a zkušenostmi, ale také plné zážitků a především budou spokojené.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

LITERATURA:

- BELLAC, B.: *Velká kniha her - hry v přírodě*. Computer press, 2005. ISBN 80-251-0737-X.
- ČÁP, J.: *Psychologie pro učitele*. Praha, Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
- DOUBRAVA, P.: *Vztah mezi obezitou a ukazateli zdravotně orientované zdatnosti žáků I. stupně ZŠ*. Diplomová práce. Brno, Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, 2008.
- DVOŘÁKOVÁ, H.: *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc, Nakladatelství HANEX, 1995. ISBN 80-85783-07-X.
- Encyklopedie tělesné kultury (p-ž)*: 1. Praha, Olympia, 1988. ISBN 80-7096-046-9.
- FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J.: *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha, HZ Editio, 2000. ISBN 80-86009-32-7.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ J.: *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha, Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HÁJEK, B.: *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-265-1.
- HELUS, Z.: *Osobnost a její vývoj*. Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 80-7290-125-7.
- HOFBAUER, B.: *Děti, mládež a volný čas*. Praha, Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- HOROVÁ, J.: *Ateliér výtvarných nápadů*. Praha, Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-440-3.
- JANOTOVÁ, N., SVOBODOVÁ, K.: *Integrace sluchově postiženého dítěte v mateřské a základní škole*. Praha, Septima, 1996. ISBN 80-85801-72-8.
- JESENSKÝ, J.: *Integrace - znamení doby*. Praha, Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-691-0.
- JUNGBAUEROVÁ, L., VODÁKOVÁ, J.: *Úvod ke zdravé výživě*. Praha, Nakladatelství UK, 1996.
- KOHLOVÁ, M.: *200 výtvarných činností*. Praha, Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-820-3.

- KOHOUTEK, R.: *Úvod do psychologie: metody poznávání osobnosti a duševního zdraví žáka*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3932-9.
- KOLLÁRIKOVÁ, Z., PUPALA, B.: *Předškolní a primární pedagogika*. Praha, Portál, 2001. ISBN 80-7178-585-7.
- KUNOVÁ, V.: *Zdravá výživa*. Praha, Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
- LOOSEOVÁ, A. a kol.: *Grafomotorika pro děti předškolního věku*. Praha, Portál, 2001. ISBN 80-7178-816-3.
- LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M.: *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha, Avicenum, 1986. ISBN 08-084-86.
- MACHOVÁ, J.: *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem, Univerzita J. E. Purkyně, 2006. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MAZAL., F.: *Pohybové hry a hraní*. Olomouc, Nakladatelství HANEX, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
- MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SÜSS, V.: *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno, Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4589-7.
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M.: *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc, HANEX, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
- MUŽÍK, V.: *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno, Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.
- NEVORAL, J.: *Výživa v dětském věku*. Jinočany, Nakladatelství H&H Vyšehradská, s.r.o., 2003. ISBN 80-86022-93-5.
- PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A.: *Pedagogika volného času*. Praha, Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.
- ŘÍČAN, P.: *Cesta životem*. Praha, Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- ŘÍČAN, P.: *Psychologie*. Praha, Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8.
- TKADLEC, J., TŮMA, M.: *Hry s míčem pro děti*. Praha, Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3489-7.
- VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha, Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Zákon č. 561/2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).

Zákon č. 563 o pedagogických pracovnících.

ZAPLETAL, M.: *Hry na hřišti a v tělocvičně*. Praha, Olympia, 1987. 27-021-87.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

www.dobry-spanek.cz/spanek

www.endokrynní-system.cz

www.firmniprodukty.cz/vitaminy

www.fsps.muni.cz/kapitolysportovnimediciny-staly/19_1.php

www.jak-spravne-psat.cz

www.materidouska.cz/ela.net/pocitac.html

www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/jak-je-na-tom-vase-dite

www.pppvy.cz

www.prozdravi.cz

www.tvorivyamos.cz

www.vitalis.cz

www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf

www.vybaveni-skol.cz/ergonomie.html

www.vyzivadeti.cz

www.zdravcentra.sk/cps/rde/xchg/zcsk/xsl/3141_3329.html

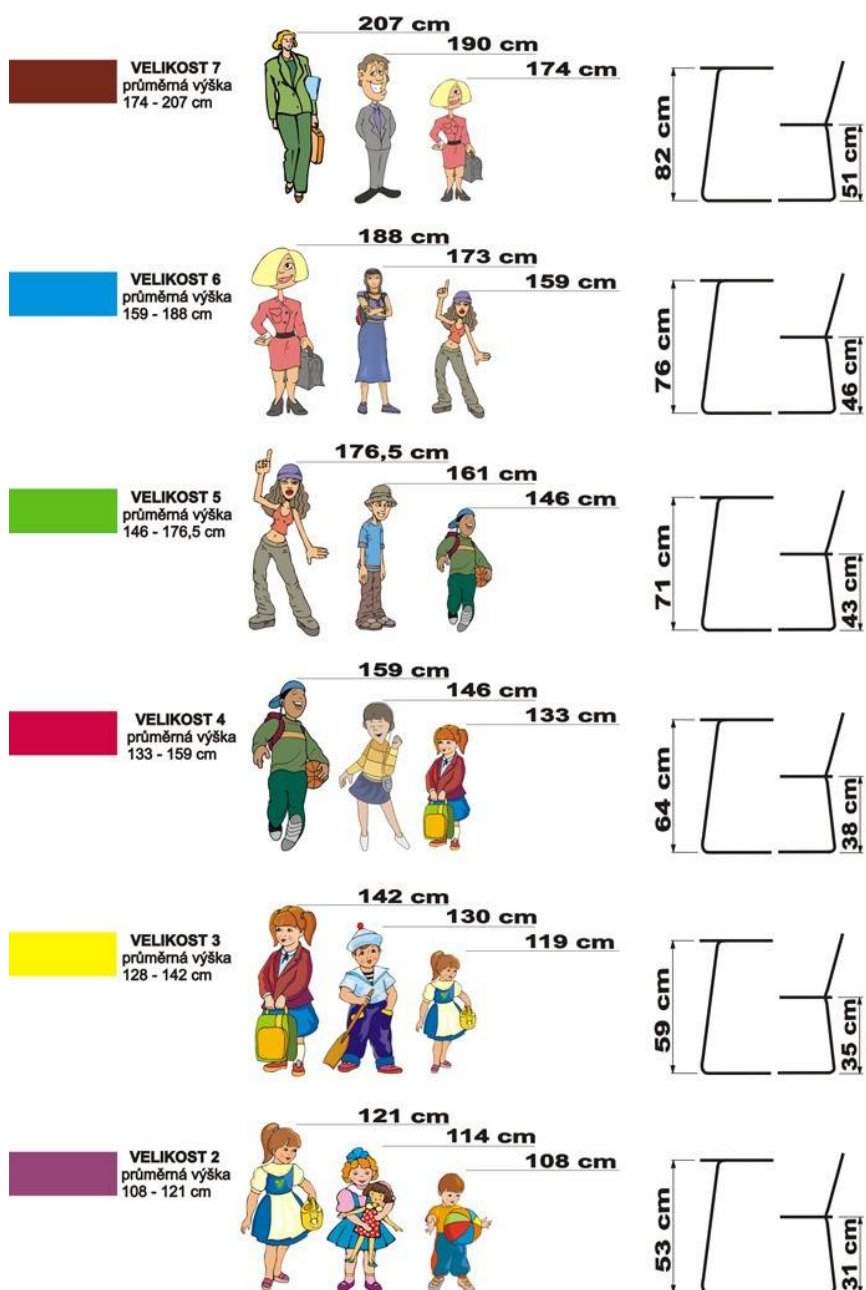
www.zdrava-abeceda.cz

www.zdravaabeceda.cz/zdravypohyb.html

www.zeny.cz/magazin/deti-/pitny-rezim-a-deti-.aspx

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Přehled velikostí školního nábytku (www.vybaveni-skol.cz/ergonomie.html)



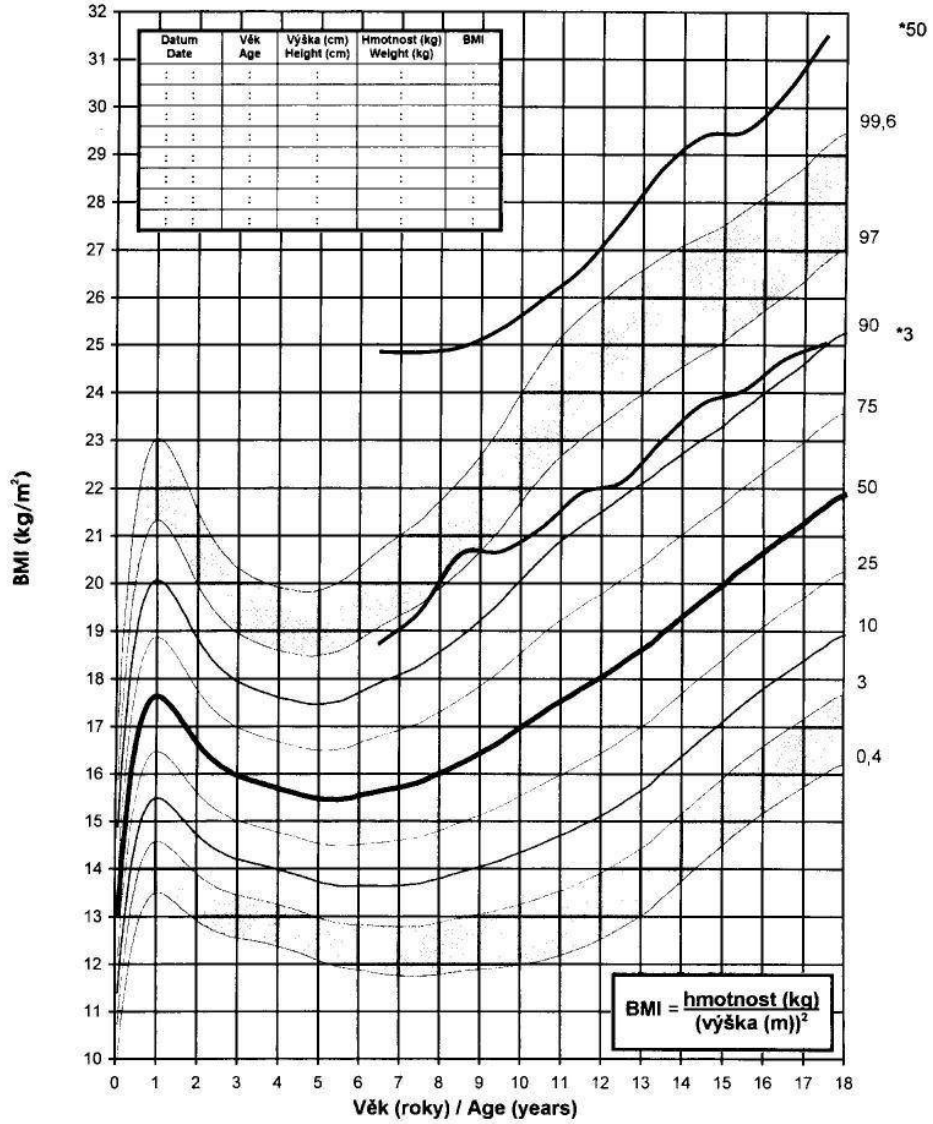
Příloha č. 2 - Doporučené denní dávky živin (Nevoral, 2003)

	4-7 let	7-10 let	10-13 let
ENERGIE:			
kJ	5800 - 6400	7100 - 7900	8500 - 9400
kcal	1400 - 1500	1700 - 1900	2000 - 2300
ZÁKLADNÍ ŽIVINY:			
Bílkoviny (g)	17 (dívký) 15 (chlapci) > 170 - 188	24 > 209 - 232	34 > 250 - 276
Sacharidy (g)	9 - 12	12 - 15	15 - 18
Vláknina (g)	45 - 53,4 (dívký) 50,5 - 59 (chlapci)	56 - 65 (dívký) 62,3 - 72,8 (chlapci)	67 - 78 (dívký) 74 - 86,6 (chlapci)
NANESYCENÉ MASTNÉ KYSELINY:			
n-6 (% energie)	2,5	2,5	2,5
n-3 (% energie)	0,5	0,5	0,5
Cholesterol (mg)	300	300	300
MINERÁLNÍ LÁTKY:			
Vápník (mg)	700	900	1100
Hořčík (mg)	120	170	250 (dívký) 230 (chlapci) 15 (dívký)
Železo (mg)	8	10	12 (chlapci) 180
Jód (µg)	120	140	
VITAMÍNY:			
A (mg)	0,7	0,8	0,9
D (µg)	5	5	5
B1 (mg)	0,8	1	1,0 (dívký) 1,2 (chlapci)
B2 (mg)	0,9	1,1	1,2 (dívký) 1,4 (chlapci)
B6 (mg)	0,5	0,7	1
B12 (µg)	1,5	1,8	2
C (mg)	70	80	90
Kyselina listová (µg)	300	300	400

Příjmení / Name										Jméno / First name									
Datum narození / Date of Birth										Rodné číslo									

CHLAPCI

Česká republika / Czech Republic
 Percentilový graf BMI
 BMI Chart



Dotazník - Zdravý životní styl

Chlapec – děvče

Věk:

Třída:

1) Jíš pravidelně 5x denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)?

ano
většinou ano
většinou ne
ne

2) Jíš i mezi těmito 5 jídly? Pokud ano napiš, co jíš mimo hlavní jídla nejčastěji.

ano
většinou ano
málokdy
ne

3) Jíš pravidelně sladkosti (čokoláda, sušenky, bonbony ...) a jak často?

vůbec
1x – 2x týdně
3x – 5x týdně
každý den
několikrát denně

4) Jak často piješ?

jen když mám žízeň
při jídle
pravidelně během dne

5) Co piješ nejčastěji?

při jídle
během dne
ve škole

6) Chodíš spát každý den ve stejnou dobu?

ano
většinou ano
ne

7) V kolik hodin chodíš obvykle spát?

když chodíš do školy
když máš volno (víkendy, prázdniny)

8) V kolik hodin obvykle vstáváš?

když chodíš do školy
když máš volno (víkendy, prázdniny)

- 9) Dáš si každé ráno malou rozcvičku?
ne
ano, ve školní družině
ano, sám doma
ano, doma s rodiči (babičkou, dědečkem...)
- 10) Sportuješ s rodiči (babičkou, dědečkem...)? Pokud ano, uveď jakým pohybovým aktivitám se věnujete?
ne, nesportujeme
občas ano
pravidelně
- 11) Věnuješ se nějakému sportu? Pokud ano, uveď kterému.
ne, nesportuji
ano, jen rekreačně
ano, závodně
- 12) Sportuješ ve volném čase s kamarády? Pokud ano, napiš čemu se nejraději věnujete.
ne, nesportujeme
občas ano
pravidelně
- 13) Co děláš nejraději ve volném čase? Napiš alespoň 3 druhy činností.
.....
- 14) Vypravujete se s rodiči (prarodiči) na výlety?
Ano, pravidelně (1x za týden až 14 dní)
Občas (1x za 1-2 měsíce)
Málokdy (1x za 3-6 měsíců)
Ne, vůbec
- 15) Chodíte spíše na pěší výlety nebo jezdíte autem (vlakem, autobusem)?