

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra školní a sociální pedagogiky

**Týdenní režim dětí mladšího školního věku
s ohledem na pohybové aktivity**

Bakalářská práce
Obor: Vychovatelství
Kombinované studium

Autor: Štěpánková Markéta
Vedoucí práce: Příbyl Ivan, PaedDr.
Praha 2007/2008

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Ivana Příbyla, PaedDr.

V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

Praha, 29. prosince 2007

A rectangular area of the document is redacted with a grey box, obscuring the author's signature.

podpis

Děkuji PaedDr. Ivanu Příbylovi za jeho pomoc při řešení mé bakalářské práce.

"

Anotace

V bakalářské práci jsem se snažila o zmapování období mladšího školního věku, vztahu dětí k pohybovým aktivitám a zařazení těchto aktivit do týdenního režimu. Práce má dvě části, teoretickou a výzkumnou. Ve výzkumné části jsem se formou dotazníku pokusila zjistit postoj dětí k pohybu.

Klíčová slova:

Mladší školní věk, týdenní (denní) režim, pohybové aktivity, zdravý životní styl

Obsah:

1. Úvod	5
2. Cíle a úkoly práce	6
3. Osobnost žáka mladšího školního věku	7
3.1 Charakteristika věkové skupiny žáka mladšího školního věku	7
3.2 Mladší školní věk z hlediska psychologického	8
4. Zdravý životní styl	11
4.1 Výživa a pitný režim	12
4.2 Stres	13
4.3 Životní prostředí	14
4.4 Život bez závislostí	14
5. Význam pohybové aktivity v týdenním režimu	15
5.1 Charakteristika týdenního režimu, biorytmů	18
5.1.1 Optimální režim dne	22
5.2 Zařazení pohybu do denního, týdenního režimu	24
5.2.1 Mladší školní věk a školní tělesná výchova	25
5.2.2 Pohybové aktivity ve školských zařízeních pro výchovu mimo vyučování	26
5.2.3 Tělovýchovné chvílky v průběhu vyučovacích hodin	26
5.2.4 Pohybové aktivity v průběhu přestávek	28
5.2.5 Zájmová činnost	29
5.2.6 Spontánní aktivity	30
6. Výzkumná část	31
6.1 Realizace pohybových aktivit na naší škole	31
6.2 Hypotézy	34
6.3 Organizace a metody výzkumu	34
6.4 Vyhodnocení výzkumu a diskuse	35
7. Závěr	44
8. Seznam literatury	45
9. Přílohy	46

1. Úvod

„Aktivně se hýbat!“ – slyšíme ze sdělovacích prostředků téměř denně, v podvědomí máme uložený pocit, že bychom měli pro sebe i pro svou rodinu něco udělat, ale realizaci změn oddalujeme a hledáme důvody, proč to nejde. Nemožnost změn zdůvodňujeme a obhajujeme nedostatkem času, financí, únavou. Většinou ale nepřiznáváme hlavní důvod – neschopnost odstoupit od věcí zažitých z dětství, od rodinných tradic. Takže hlavní příčinou je lenost a pohodlnost. Právě proto, že my dospělí tak lpíme na zažitých stereotypch, je potřeba pěstovat správné návyky dětí už od útlého věku a vychovávat generace lidí, kteří budou považovat aktivní pohyb za součást svého každodenního života.

Lékaři v mnoha svých publikacích uvádějí, že pedagogické pracovníky považují za své nejdůležitější spolupracovníky ve smyslu ovlivňování celých generací dětí a jejich rodičů.

Myslím si, že učitel a vychovatel, který je s dětmi v kontaktu jak při vyučování, tak i mimo něj, může na děti v tomto směru významně působit. Protože pohyb se pro nás v současnosti stává „nedostatkovým zbožím“, zajímalo mě, jaký vztah k pohybu mají děti mladšího školního věku. Nejen z vlastní zkušenosti vím, že děti většinu dne tráví hraním her na počítači, rozhodla jsem se proto, že vypracuji dotazník, ve kterém se budu snažit zjistit, jaká je realita.

2. Cíle a úkoly práce

Protože řadu let pracuji jako učitelka na základní škole, která je umístěna v centru Prahy, cílem mé práce bylo zjistit, zda se žáci prvního stupně naší školy dostatečně věnují aktivnímu pohybu, jaké sporty preferují, zda by se chtěli věnovat dalším sportovním aktivitám.

3. Osobnost žáka mladšího školního věku

3.1. Charakteristika věkové skupiny žáka mladšího školního věku

Do věkové skupiny označované jako mladší školní věk patří žáci I. stupně základní školy (6 – 11 let).

Je to období, kdy děti rostou relativně pomalu, svou výšku změní přibližně o dva až tři centimetry za rok. Potřebný příjem energie v této věkové kategorii závisí na pohybové aktivitě. Aktivní děti potřebují dostatek energie, v případě nízké pohybové aktivity by rodiče neměli podceňovat možné základy vzniku civilizačních nemocí.

Malí školáci překypují touhou vědět, získávat zkušenosti, zdokonalovat své schopnosti, pochopit nové věci a děje. Mají za sebou poznávací období, jsou citlivější, vnímavější a pozorně sledují, co dospělí říkají a dělají. Učí se od nich, dospělí jsou pro ně autoritou a vzorem, děti se snaží jejich chování napodobovat.

Nástupem dítěte do školy dochází k závažným změnám v nárocích na dítě. Pracovní náplň volnějšího charakteru v předškolních zařízeních je ve škole vystřídána striktním členěním vyučovacích hodin a přestávek, zvyšují se požadavky na pozornost, kázeň atd. Dochází ke snižování pohybové činnosti, která patří mezi základní potřeby organismu tohoto věku, a proto by se pohybová aktivita měla stát nezbytnou součástí denního i týdenního režimu.

Mladší školní věk je obdobím, kdy děti začínají se sportem, jsou schopny naučit se novým a variabilním pohybovým aktivitám a utváří si ke sportování silný vztah, který často vydrží po celý život. Rodiče by měli dbát nejenom na to, že má dítě dostatek pohybu, ale že je také nejrůznější sportovní aktivity baví. Při volbě pohybových aktivit je nutné brát ohledy na individuální rozdíly ve výkonnosti jednotlivých dětí.

3.2. Mladší školní věk z hlediska psychologického

Začátek období:

- vstup do školy a posouzení školní zralosti
- dítě by mělo být připravené na školu, v opačném případě vznikají adaptační potíže, které mohou vyústit v neurotický syndrom
- ve školním věku dochází ke změně dominantní činnosti, kterou byla v předešlém období hra na učení

Konec období:

- prepubertální a pubertální změny
- na tyto změny by dítě mělo být připravováno systematickou sexuální výchovou přiměřenou věku

Vnímání:

- začíná se přibližovat vnímání dospělého člověka
- dítě je schopno orientovat se v čase, prostoru
- zdokonaluje se ostrost všech smyslů

Pozornost:

- bezděčná pozornost – až 3 hodiny
- záměrná pozornost – 15 – 30 minut
- zvětšuje se rozsah, rozdělování a přenášení pozornosti

Paměť:

- zpočátku převládá mechanická paměť
- kolem 10. – 11. roku paměť logická

Představivost:

- velice bouřlivá, ale málo kritická
- rozvoj tvůrčí fantazie

Myšlení:

- zpočátku konkrétní, názorné, situační a příčinné
- mezi 10. – 11. rokem abstraktně-logické myšlení

Řeč:

- slovní zásoba až 10 000 slov
- dítě si uvědomuje skladbu a gramatiku řeči

Zájmy:

- velice pestré
- časté střídání zájmu
- pokud má dítě již některý zájem hlubší, může být podkladem pro jeho budoucí profesi

City:

- období typické pro obohacování a prohlubování citů, delší citové prožívání a lepší citové sebeovládání

- koncem období vlivem hormonálních změn v organizmu – citová rozkolísanost (změny nálad, mrzutost, plačtivost)
- v závislosti na citových změnách dochází i ke změnám pozornosti
- orientace na druhé pohlaví
- rozvoj vyšších citů
- zpočátku heteronomní morálka (dítě respektuje to, co chtějí ostatní), později autonomní
- uvědomování si svého „JÁ“

Sociální vztahy:

- plně respektuje dospělou osobu
- vrstevníkům dává přednost, vztahy jsou povrchní, krátkodobé (děti na sebe žalují, ale dokáží si rychle odpouštět)

Dominantní činnost:

- maximálně inklinuje ke hře, kterou je potřeba skloubit se školními povinnostmi

Období školní zralosti je obdobím přechodu od her do světa povinností. Dítě se dokáže soustředit po delší časový úsek, je vyspělé po tělesné stránce, vydrží delší dobu sedět, zvyšuje se jeho tělesná výkonnost, svalová koordinace a tělesná energie. Dítě je samostatnější, dochází ke změně vnímání. Přebytky tělesné energie se projevují ve vyhledávání osobních střetnutí, pohybové hry jsou živé.

Charakteristické je střídání zájmů. Možnost poznávat různé druhy sportu podněcuje děti k jejich aktivnímu provozování a ve velké míře napomáhá tomu, aby se pohyb stal i v dospělosti nedílnou součástí života.

4. Zdravý životní styl

Pravidelné provádění pohybových aktivit je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Jedna z mnoha definic vymezuje životní styl jako „souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje“ (Pávková, J. a kol., 1999, str. 28). Celkově lze říci, že je to pozitivní přístup k vlastnímu životu, tj. ke svému zdraví (tělesnému i duševnímu), a vytvoření dobrých psychosociálních kontaktů se svým okolím.

Mezi další složky zdravého životního stylu patří:

- Vyrovnaný a pravidelný denní, týdenní režim (dodržování zásad zdravé životosprávy, tj. dostatek spánku, pravidelné a plnohodnotné stravování, střídání práce a odpočinku)
- Již zmíněný dostatek pohybových aktivit (sportování odpovídající věku a zdravotnímu stavu, aktivní využití volného času pro uplatňování zálib)
- Dodržování zásad osobní hygieny
- Duševní pohoda, vyrovnané vztahy s okolím
- Co nejmenší styk se škodlivinami prostředí
- Ochrana před úrazy a nakažlivými nemocemi
- Odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích
- Odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům (nekouřit, neužívat alkohol a jiné drogy)

4.1. Výživa a pitný režim

Jak jsem již uvedla, součástí správného denního, týdenního režimu je výživa a dostatečný příjem tekutin. V současné době je tematika zdravé výživy velmi častým námětem různých rozhlasových a televizních pořadů, na trhu se objevuje stále větší množství monotematických časopisů, které se problematikou zdravé výživy zabývají (Fit pro život, Longlive). Proto nebývá snadné orientovat se v bohaté nabídce potravin a dobrých či méně dobrých rad a také odolat tlaku reklamy, která na nás útočí ze všech stran.

Vlivu reklamy podléhají nejvíce mladší věkové kategorie, mnohé děti dávají přednost „rychlému občerstvení“ před pravidelným stravováním např. ve školní jídelně (zejména, když jsou z domova dostatečně zajištěny), značný vliv má i „reklama“ spolužáků.

Výživa hraje důležitou roli v prevenci tzv. civilizačních chorob, mezi něž patří choroby srdce a cév, obezita, cukrovka, osteoporóza a další. Má – li být prevence co neúčinnější, musíme s ní začít v útlém věku, ne v době, kdy se příznaky začínají již objevovat.

Nezbytnou součástí naší stravy je voda. Dostatečný příjem tekutin zajišťuje správnou látkovou výměnu, umožňuje dobrou funkci ledvin a odplavování škodlivých látek z těla. Naopak nedostatek může způsobit poruchy ledvin, bolesti hlavy a celkovou únavu.

Bylo prokázáno, že nedostatek tekutin snižuje u lidí výkonnost a soustředěnost, u dětí se to pak projevuje obdobně – s obtížemi zvládají školní vyučování.

S ohledem na to mají některé školy ve svém programu zaveden tzv. „pitný režim“, který řeší možnost dostatečného příjmu tekutin po celý den (rodičům a dětem se připomíná nošení pití do školy), škola umožňuje volný přístup k nápojům ve školní jídelně, zřizují se automaty na pitnou vodu. Dítě by mělo vypít 1,5 – 2 litry tekutin denně.

4.2. Stres

Slovo stres se k nám dostalo z angličtiny, znamená zátěž, tíseň, tlak. Pokud je člověk vystaven nepříznivým tlakům vnějšího prostředí, pocítuje tíseň, ocitá se v náročné životní situaci, ve stresu.

V tísní se ocitají nejenom dospělí, ale i malé děti. Pro některé může být stresující první den ve škole, pro jiné návštěva lékaře.

Některé často i dobře míněné rady, např. „Musíš být ze všech ve třídě nejlepší“, „Já jsem měl samé jedničky“, „Když jsem se to naučil já, tak ty musíš také“, se mohou stát zdrojem velkých problémů.

Lidé ve stresu jsou většinou nervózní, přecitlivělí, žijí v neustálých obavách a strachu, reagují nepřiměřeně.

Co nám pomůže vyrovnat se se stresem?

- správně sestavený denní, týdenní režim, plnění úkolů v pořadí důležitosti
- vhodné využití volného času
- dostatek pohybové aktivity (tělesná námaha při sportu u mnoha lidí snižuje pocity úzkosti, deprese a hněvu, při jejím pravidelném provádění zlepšuje kondici i sebevědomí, pomáhá spalovat některé škodlivé látky, které v těle při stresu vznikají), zájmové činnosti
- omezení činností, které jsou pro nás vyčerpávající
- stanovení si reálných cílů
- pěstování dobrých vztahů k lidem, rodině, přátelům

Stres je normální fyziologická reakce člověka v situacích, kdy se musí přizpůsobit novým podmínkám, pro adaptaci v nich je nezbytný. Přiměřená duševní a tělesná zátěž nejenže člověku neškodí, ale naopak mu prospívá. Odborníci někdy tento

stres označují jako „hodný“ – „eustres“. Je-li ho ale příliš mnoho, nebo jde-li o stres dlouhotrvající („zlý“ - „distres“), je jeho působení na lidské zdraví zničující.

4.3. Životní prostředí

Naše zdraví ovlivňuje prostředí, ve kterém žijeme. Životní prostředí tvoří jak složky přírodní (voda, vzduch, půda, rostliny, živočichové), tak i všechno to, co vytvořili lidé svou prací (domy, silnice, stroje aj.). Součástí životního prostředí jsou také ostatní lidé (rodiče, známí a ti, které potkáváme na ulici). Životní prostředí na nás může působit příznivě, ale i nepříznivě, a tím ovlivňuje náš zdravotní stav.

Chceme-li zdravě žít, měli bychom sledovat změny prostředí v místě našeho bydliště, abychom dokázali na vzniklé situace správně reagovat.

4.4. Život bez závislostí

Každý z nás určitě mnohokrát slyšel, že kouření, pití alkoholu nebo zneužívání drog je nebezpečné a zdraví škodlivé. Lékaři před nimi varují, tyto drogy nás obklopují na každém kroku. Některé z nich můžeme koupit v obchodech, kde nalezneme široký sortiment alkoholických nápojů a cigaret.

Kouření tabáku je velmi rozšířeným jevem. Lidé kouří, ačkoli většina z nich si je vědoma, že kouření škodí zdraví, způsobuje vznik závažných onemocnění.

Tabák je drogou, se kterou se dítě setkává už od útlého dětství. Pokud kouří rodiče i příbuzní, je více než pravděpodobné, že se v dospělosti stane kuřákem. Statistiky o počtu kuřáků v ČR ukazují varovný nárůst kuřáctví u dětí a mládeže.

Alkohol je pro děti a mládež mnohem nebezpečnější než pro dospělé, protože vážně poškozuje dosud nezralé orgány. U dětí již velmi malé množství alkoholu dokáže vyvolat otravu, vyvíjející se organismus nedokáže účinně odbourávat alkohol z těla, návyk na alkohol se vytváří velmi rychle. Proto u nás není povoleno prodávat alkoholické nápoje mladistvým do 18 let, což ovšem nebývá v každé samoobsluze či restauraci samozřejmé.

Přestože nikotin a alkohol odborníci zařadili mezi návykové látky, je jejich užívání společností tolerováno a snadná dostupnost vede k nárůstu počtu konzumentů v nižších věkových kategoriích.

Působení ostatních drog na organismus se liší podle druhu návykové látky. Způsobují uvolnění, útlum, pocity nadměrných schopností, avšak po odeznění účinků většinou následuje stav vyčerpání a deprese. Dostavují se poruchy paměti, poškození tělesného zdraví. Hlavním nebezpečím je vytvoření závislosti.

Nebezpečí hrozí především mladým lidem, kteří nedokáží odhadnout možná rizika, jsou zvědaví, vyhledávají dobrodružství.

5. Význam pohybové aktivity v týdenním režimu

Pravidelné provádění pohybových aktivit vede ke zvyšování úrovně tělesné zdatnosti a duševní odolnosti.

Pohybová aktivita představuje sumu pohybů nejrůznějších druhů, různého rozsahu a intenzity, které vykonává jedinec. Pohybová aktivita má být taková, jakou vyžaduje stav organismu. Její kvalita i kvantita závisí na celé řadě činitelů. Mezi hlavní patří: genetické předpoklady, životní podmínky jedince, způsob výživy, nemocnost, vztah dítěte k pohybovým aktivitám.

»

Aktivní pohyb, který rozvíjí tělesnou zdatnost, významně přispívá k ochraně organismu před civilizačními chorobami. Je prevencí onemocnění srdce, krevního oběhu a dýchání, zhoršené pohyblivosti, svalové ochablosti, obezity apod.

Pohyb je podmínkou a projevem existence a rozvoje živého organismu, je tedy nezbytnou složkou zdravého způsobu života. Přesto ho z našeho běžného života stále ubývá. Neustálý technický rozvoj vytváří stále nové podmínky pro usnadňování našeho života, stále více nám umožňuje usnadňovat si tělesný pohyb. My však pohyb potřebujeme a obejít se bez něj nemůžeme.

Čím méně příležitostí k pohybu v běžném způsobu života máme, tím více bychom jej měli vyhledávat. Příležitostí je určitě víc než dost, ale proč jich tolik z nás plně nebo alespoň částečně nevyužívá? Nejčastější argument je nedostatek času, ale je to opravdu tak? Není to častěji pohodlnost a nedostatek vůle? Poctivá odpověď je na každém z nás.

Nenutí-li nás k tomu způsob, kterým žijeme a pracujeme, musíme příležitosti k pohybu vyhledávat. Musíme přemýšlet a vymýšlet, jak využít možností k tomu, abychom si zasportovali, zacvičili, procvičili některé svalové skupiny. Stejně tak jako přemýšlíme o skladbě potravy nebo o své účasti na kulturním dění, měli bychom se zamyslet nad tím, jak mnoho nebo málo se pohybujeme. Nad tím, kolik uděláme pro svoji tělesnou zdatnost za týden, za měsíc, za jeden rok.

Základním úkolem je najít si pro cvičení místo a čas ve svém každodenním, týdenním režimu. Cvičení je možno zařadit do oblasti volného času, aktivního odpočinku.

Jak jsem již napsala, aktivní pohyb je nezbytnou součástí našeho života. Má příznivý vliv na vývoj a funkci tělesných orgánů, zlepšuje naši náladu, pomáhá nám odolávat nepříznivým vlivům vnějšího prostředí, stresovým situacím (pohybové aktivity jsou jedním z antistresových programů). Omezuje působení některých zdravotních potíží a přispívá tak k plnějšímu prožití života.

A proto je velice důležité v tomto směru působit na děti širokou nabídkou pohybových aktivit a her, ze kterých by si mohly vybrat alespoň něco, co by je zaujalo.

Děti mají daleko větší přirozenou potřebu pohybu než dospělí. Jen velmi orientačně můžeme konstatovat, že dítě mladšího školního věku potřebuje denně tři hodiny pohybových aktivit.

Rodiče i my pedagogové jsme pro své děti vzorem. Pokud dospělí tráví svůj volný čas pasivně, jejich děti obvykle také nerady cvičí. Pokud dospělý jedinec cvičí pravidelně a rád, pozitivně tím ovlivňuje celoživotní zdraví svých potomků.

Děti jsou často nuceny omezovat přirozenou potřebu pohybu, protože dospělí jim v něm brání.

Galloway ve své knize Děti v kondici doporučuje:

- dávat kladný příklad svým přístupem k pohybovým aktivitám, zařazovat je do běžných činností rodinného života (např. rodinné vycházky)
- zajistit dostatek příležitostí pro aktivní pohyb dětí
- pozitivně děti podporovat v pohybových aktivitách, kterých se účastní, povzbuzovat je ke zkoušení aktivit dalších
- učinit z pohybových aktivit zábavu (jedná se o aktivity kolektivních i individuálních sportů až po rekreační aktivity, např. jízda na kole, plavání, hry na hřišti, chůze aj.)
- zajistit, že zvolená aktivita odpovídá věku dítěte a zajistit bezpečnost
- vybírat aktivity, které lze provozovat pravidelně
- omezit čas, kdy děti sledují televizi, hrají počítačové hry maximálně na 2 hodiny denně, tyto aktivity nahradit aktivitami pohybovými (Galloway, 2007., str. 26)

Pro životní styl dítěte je typická jednostranná zátěž, která provází školní práci (dlouhé sezení, psychický tlak atd.). Proto by každé dítě mělo mít ve svém denním a týdenním režimu vyhrazený čas a prostor pro pohybové aktivity. Hlavně v mladším školním věku by individuální a organizované pohybové aktivity měly být v rovnováze.

Pohyb je znamením života, i když náš organismus vypadá, že je v klidu, není to tak. Provádíme dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům a dalším pohybům našeho těla.

Je také základním výrazovým prostředkem člověka, vyjadřuje jím své pocity, nálady, je prastarou formou lidské komunikace.

V současném způsobu života se vytvářejí podmínky, které omezují pohybovou činnost a vedou k sedavému způsobu života. Snižuje se tělesná zdatnost mládeže, zhoršuje se zdravotní stav dětí, které mají nedostatek přirozeného pohybu.

Dítě potřebuje k rovnoměrnému vývoji organismu, aby byly uspokojovány jeho každodenní tělesné potřeby, neboť neuspokojování potřeb vede k omezení nebo narušení výměny hodnot mezi jednotlivcem a prostředím, což má za následek negativní citový prožitek (frustrace). Proto by každé dítě mělo mít dostatek pohybu, pobytu venku a správnou výživu.

Pro zdravý vývoj dítěte je dostatečné množství pohybu nepostradatelné. Fyzický pohyb ovlivňuje jednotlivé orgány, a tím dává do souladu celý organismus.

Nesmíme proto zanedbat možnost poskytovat dětem dostatečné množství příležitostí k pohybu. Děti je samy vyhledávají, samy si je volí a my dospělí je tak často okřikujeme a omezujeme, přestože pohybové hry jsou dětem nejvlastnější.

5.1. Charakteristika týdenního režimu, biorytmů

Týdenní režim = časové rozvržení všech činností a odpočinku v průběhu dne, tj. po 24 hodin. Ze zdravotního hlediska je doporučováno:

- Vyvážit délku různých forem činnosti, odpočinku a jejich střídání tak, aby nedocházelo k nadměrné únavě

"

- Opakovat jednotlivé složky režimu dne pravidelně, vždy ve stejnou dobu. Pravidelnost je důležitá v podávání stravy, v ukládání se ke spánku. Opakování určitých činností v téže době a ve stejném sledu vede k upevňování návyků.
- Zařazovat různé druhy činností a odpočinku v době, která odpovídá biologickým rytmům v průběhu 24 hodin, týdne. Úroveň všech funkcí organismu se v průběhu dne a týdne mění, tím dochází k výkyvům výkonnosti člověka. (Marádová, E.: Rodinná výchova. Praha, Fortuna 1997. Str. 8-9)

Lidský organismus funguje v jistých rytmech, které se utvářely v průběhu jeho vývoje, a z těchto biologických rytmů vyplývá nutnost pravidelného střídání práce a odpočinku. Práce – to je u dětí veškerá činnost ve škole, příprava do školy a domácí povinnosti. Po práci si každý potřebuje odpočinout. Odpočívat můžeme různým způsobem – pasivně (sledováním televize, četbou aj.) nebo aktivně (pohybem). Právě pohyb má v denním režimu důležitý význam. (Dovalil, J., Choutková, B.: Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Praha, Olympia 1988.)

Zvládnout denní režim znamená naučit se organizovat svůj čas. V tom by dětem měli pomáhat především jejich rodiče, kteří by však neměli děti přetěžovat, ale měli by zohlednit individualitu každého dítěte. V denním rozvrhu je důležité jednotlivé činnosti střídát, například nenutit děti ihned po návratu ze školy k další školní přípravě.

Rozložení jednotlivých činností během dne i během týdne by mělo vycházet z biologických rytmů člověka. Biologické rytmy jsou cyklické, periodicky se opakující změny, které probíhají v organismu. Pravidelně a zákonitě se střídají období aktivity a klidu, bdění a spánku, hladu a nasycení.

Členění biorytmů:

- vrozené, geneticky podmíněné
- podřízené vlivům vnějším
- uměle vytvořené pravidelným a dlouhodobým opakováním určitého životního režimu.

Denní biorytmy se opakují v průběhu 24 hodin. Z různých výzkumů vyplývá, že tato délka je člověku vrozená. V jejím rámci se formuje výkonnostní křivka organismu.

Podle zjištění odborníků se výkonnost mění následovně:

- Největší útlum organismu nastává ráno – kolem 3. hodiny.
- Aktivita začíná stoupat po 6. hodině, maxima dosahuje mezi 10. – 12. hodinou.
- Prudký pokles nastává kolem 13. hodiny.
- Aktivita opět stoupá v době mezi 15. – 18. hodinou, nedosahuje ale hodnot dopoledních.
- Od 19. hodiny dochází k opětovnému poklesu a naše tělo se připravuje ke spánku.

V časných odpoledních hodinách, kdy aktivita člověka výrazně poklesne, je vhodné zařazovat činnosti odpočinkového a rekreačního charakteru, které slouží k odstraňování únavy z vyučování. Tyto činnosti, které jsou fyzicky a psychicky méně náročné jsou vystřídány náročnějšími pohybovými aktivitami, sloužícími ke kompenzaci dlouhého sezení ve škole. Ve druhé polovině odpoledne, kdy se aktivita jedince opět zvyšuje, je žádoucí zařazovat náročnější zájmové aktivity, studium, přípravu na vyučování atd. V podvečerních a večerních hodinách je opět důležité poskytovat dětem dostatek času k odpočinku.

Týdenní biorytmy jsou uměle navozené a vyplývají z dlouhodobého střídání pěti pracovních a dvou odpočinkových dnů. Naše výkonnost stoupá po víkendových dnech, v úterý a ve středu dosahuje vrcholu. Nejnižší aktivita je ve čtvrtek, v pátek o něco stoupne, ale v sobotu a v neděli klesne nejnižší.

Výkonnost lidského organismu se také mění v průběhu roku – nejnižší bývá v zimě. Mění se také v závislosti na zdravotním stavu jedince, je ovlivňována životní pohodou, pracovním prostředím – u dětí vybavením školní třídy, vztahy mezi spolužáky, vztahy s učiteli aj.

Každý z nás má určitou zásobu, ze které čerpá telesné i duševní síly. Nedodržování a nerespektování biorytmů lidského organizmu vyvolává pocity únavy, vyčerpanosti, neschopnosti soustředit se. Proto je velmi důležité naučit se svůj denní, týdenní režim zvládnout.

Při správném sestavování režimu je důležité respektovat některé základní požadavky:

- Poskytovat dětem dostatek času k odpočinku
- Naučit děti účinně odpočívat, seznámit je s relaxačními technikami
- Střídat činnosti náročné s méně náročnými, práci a odpočinek
- Pravidelně zařazovat pohybové aktivity, vést k pochopení významu pohybu pro zdravý vývoj
- Dodržovat určitý řád, pravidelnost, která usnadňuje provádění činností
- V případě potřeby stanovený řád pružně obměnit
- Brát v úvahu požadavky dětí na úpravu režimu, rozumným požadavkům vyhovět
- Vést k pochopení významu správného režimu dne, týdne
- Brát v úvahu kolísání výkonnosti v průběhu dne, týdne, roku. V době předpokládané nižší výkonnosti nezařazovat náročné činnosti

Při sestavování režimu dne, týdne je tedy potřeba brát v úvahu kolísání aktivity a výkonnosti jedince. Správně sestavený denní, týdenní režim předpokládá přiměřený odpočinek s přihlédnutím k věku, předchozím činnostem i individuálním zvláštnostem. Protože děti při vyučování převážně sedí, mají nedostatek pohybu, nezbytnou součástí režimu by měl být pohyb, a to jak formou rekreačních, tak formou stálejších zájmových pohybových činností.

Školy mohou přispět nabídkou pohybově - rekreačního programu o přestávkách či hodinách tělesné výchovy. Celkový pohybový režim žáka není tedy jen záležitostí učitelů tělesné výchovy, ale všech pedagogických pracovníků a také rodičů.

Priměřená pohybová aktivita je podmínkou normálního a zdravého tělesného vývoje. Přispívá nejen k fyzické zdatnosti, ale i k psychické odolnosti. Provozování pohybových aktivit je nutné pro optimální růst a vývoj nervového systému, pozitivně podporuje vývoj pohybového ústrojí, působí na zvyšování svalové hmoty a její výkonnost, posiluje kostru, zabraňuje vadnému držení těla. Ovlivňuje správný rozvoj krevního oběhu a je důležitý v boji proti obezitě.

Jak jsem již napsala, pohybová aktivita má významný psychoregulační efekt při kompenzaci mentální zátěže dětí a mládeže. Zvyšuje toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému. Tělovýchova a sport přispívají k rozvoji fyzické zdatnosti, mají také důležitou roli při sebepoznávání, při výchově k toleranci a smyslu pro fair play. Sportovní činnosti mohou však při necitlivém vedení k soutěživosti podporovat agresivitu.

5.1.1. Optimální režim dne

- spánek – 8 hodin
- práce – 8 hodin
- volný čas – 8 hodin

Každý člověk by se měl naučit uspořádat svůj denní režim dne neboli režim práce a odpočinku. Fyziologickým podkladem správného zařazování pravidelně se opakujících činností během 24 hodin je biologická rytmicita funkcí lidského organismu. Zároveň se tak vytváří dynamický stereotyp, který je základem návyků a dovedností.

Usnadňuje, zrychluje a zkvalitňuje vykonávání činností a zároveň snižuje množství energie potřebné k jejich provedení.

M. Krejčí a M. Bäumeltová uspořádaly tzv. desatero pro optimalizaci denního režimu přibližně takto:

- hovořit s dětmi o tom, zda mají dostatečnou časovou rezervu od doby vstávání do odchodu do školy, zda snídají v klidu a beze spěchu, co snídají
- vhodné zařazení vyučovacích hodin oddaluje nástup únavy žáků
- během vyučování i během přestávek umožnit žákům dostatek pohybového uvolnění
- umožnit žákům napít se kdykoliv
- uvědomit si, že i mimoškolní činnost patří do pracovní doby (má-li charakter nepovinných předmětů, výuky cizích jazyků, hry na hudební nástroj), podle toho upravovat množství zadaných úkolů
- domácí příprava na vyučování je velmi individuální, pro úkoly a školní přípravu je vhodná doba mezi 15. – 18. hod., přípravě by měl předcházet aktivní odpočinek
- aktivní odpočinek je pohybová činnost, která rozproudí krev, protáhne a posílí nečinné nebo sezením namáhané a přetěžované svaly
- naučit děti, jak mohou relaxací a protažením zakončit den
- spánek je nejdůležitější forma odpočinku, proto musí být zajištěny podmínky pro jeho dostatečnou délku a kvalitu
- projevit zájem o to, kolik času tráví děti u televizoru, počítače a videa
- (Krejčí, M., Bäumeltová, M., 1999. str. 21 - 22)

"

Nadměrné množství času tráveného audiovizuální zábavou nese také dalekosáhlé zdravotní následky: omezuje zdravý pohyb na čerstvém vzduchu,

křiví páteř, kazí oči, působí špatně na nervový systém. Vytlačuje ze života aktivní způsoby trávení volného času, potlačuje tvořivost a družnost, oslabuje citové vztahy, ohrožuje mezilidské vztahy.

Ladislav Csémy ve své publikaci uvádí, že 90% dětí se v průměru dívá na televizi či video alespoň jednu hodinu denně. O to méně času zbývá na jiné aktivity. Během víkendu se sledovanost televize mění, především chlapci tráví před televizí 6 a více hodin. Téměř 60% jedenáctiletých dětí sleduje televizi více jak 2 hodiny denně, tzn., že televize a video představují významnou náplň pro trávení jejich volného času (týká se víkendových dní), ve všední dny se v průměru děti dívají 2 hodiny na televizi či video. Pro sledování televize je dětem doporučováno maximálně 5 hodin týdně.

U počítače tráví více než 50% dětí jednu nebo více hodin denně. O víkendu, ti kteří mají možnost být u počítače, u něj tráví i několik hodin. (Csémy, L., 2005, str.46).

5.2. Zařazení pohybu do denního, týdenního režimu

Pohybovým režimem označujeme souhrn všech pravidelných aktivit, které jsou součástí životního cyklu. Promítají se sem veškeré činnosti pohybového charakteru. Podmínkou je pravidelnost tzn., musejí být režimotvorné. Pravidelná pohybová činnost se uskutečňuje převážně v období volného času, cílem je kompenzace jednostranné pracovní zátěže.

Nástup do školy patří do etapy, kdy si organismus jedince žádá a předpokládá větší potřebu pohybových aktivit. Vstup do školy představuje značné omezení spontánního pohybu a tak se stává jednou z kritických etap života člověka. Vstup do školy přináší často výrazné omezení volné pohybové aktivity, nucené udržování pozornosti, nucené přizpůsobení se polohy v sedě, pobyt v novém prostředí a v novém kolektivu.

Režim dne by měl být uspořádaný tak, aby odpovídal kolísání výkonnosti člověka v průběhu dne, ale i týdne a roku. Předpokládá přiměřený odpočinek s přihlédnutím k věku, předchozím činnostem i individuálním zvláštnostem.

Obecně se uvádí, že žák stráví v době nástupu do školy asi 60% času spontánní aktivitou ve vysoké pohybové intenzitě a častým střídáním činností. Tím potvrzuje pohyb jako svoji potřebu. Zjištěné hodnoty představují asi 6 – 6,5 hodiny pohybové aktivity v průběhu dne. Proto je nezbytně nutné zajistit pro žáka minimálně 2,5 – 3 hodiny pohybové aktivity denně. Potřeba minima týdenní pohybové aktivity se pohybuje v rozmezí asi 14 – 16 hodin týdně.

Jeho dosažení vyžaduje využívání všech dostupných forem tělovýchovného procesu:

- Hodiny tělesné výchovy
- Pohybová aktivita před vyučováním
- Pohybová aktivita v průběhu přestávek
- Tělovýchovné chvílky v průběhu vyučovacích hodin
- Pohybová aktivita ve školních družinách
- Zájmová činnost
- Spontánní aktivity atd.

5.2.1. Mladší školní věk a tělesná výchova

Důležitým prvkem pohybových aktivit u dětí mladšího školního věku je povinná tělesná výchova ve škole. Školní tělesná výchova zajišťuje pouze určitý podíl na tvorbě zdravého životního stylu. Hodiny tělesné výchovy (na školách jsou to dvě hodiny týdně) nelze považovat za dostačující. Hlavním úkolem je naučit žáky, jakým způsobem

rozvíjet pohybové dovednosti a pohybový režim ve volném čase i mimo školní tělesnou výchovu, vytvoření zájmu o tělesné aktivity v rámci zdravého životního stylu člověka. Důležité je dát dětem možnost prožít v tělesné aktivitě úspěch, radost, kooperaci a kreativitu bez ohledu na výkon a limity.

Pojetí hodin tělesné výchovy by mělo vycházet z individuality dítěte a respektovat ji. Mělo by podporovat vytváření pozitivní atmosféry, důvěry a sympatie, zohledňovat méně pohybově nadané děti.

5.2.2. Pohybové aktivity ve školských zařízeních pro výchovu mimo vyučování

Pohybové aktivity ve školských zařízeních pro výchovu mimo vyučování mají charakter rekreačních činností. Tyto rekreační činnosti pomáhají odstraňovat únavu z vyučování a kompenzují jednostranné zatížení dětí ve škole. Při volbě rekreačních činností je potřeba vycházet ze skutečnosti, že slouží k odreagování žáků. Jednotlivé činnosti mohou mít charakter spontánních aktivit nebo formu organizovanou. Nejčastěji se uplatňují pohybové hry (hry s pravidly). Při výběru a zařazování pohybových aktivit by mělo být přihlédnuto k věku, kolísání výkonnosti dětí v průběhu dne i týdne.

5.2.3. Tělovýchovné chvilky v průběhu vyučovacích hodin

Tělovýchovnou chvilkou rozumíme krátkodobou pohybovou činnost žáků, kterou můžeme vložit do kterékoliv vyučovací hodiny. Tato 2-3 minutová aktivita je vhodná pro odstranění únavy žáků, ke zpestření výuky a pozitivnímu ovlivnění

pozornosti žáků. Pohybové chvílky vedou děti k návykům pravidelné pohybové činnosti, ke kladnému vztahu a potřebě pohybu.

Příklady cviků pro tělovýchovné chvílky:

- uvolnění krční páteře: napřímená záda, záklon hlavy s vytaženou bradou vzhůru, nádech, s výdechem uvolnění hlavy do předklonu

Na obloze mráček,

letí k němu ptáček.

Ten uviděl právě

malé broučky v trávě.

- protažení šíjového svalstva: nádech, s výdechem úklon hlavy vlevo, s nádechem napřímít hlavu a totéž vpravo

Až dostaneš znamení, přiblíž ucho k rameni.

Než řeknu pár vět, vrátíš hlavu zpět.

- posílení mezilopatkového svalstva: pokrčené prsty obou rukou vzájemně zatáhnout, tah od sebe, výdrž, uvolnit

Háčky z prstů mám,

co teď udělám?

Zatáhnu je od sebe,

podívám se na tebe.

- protažení prsních svalů, zadní strany dolních končetin: stoj za židlí čelem k opěradlu, rukama uchopit horní okraj opěradla, hluboký předklon s vyrovnanými zády, kolena natažená, zpět do stoje spojného

Malinkatý domeček

a v něm stojí stoleček,

tvoří ho i moje záda,

máma u něj snídá ráda.

(Hnízdilová, M.:Tělovýchovné chvílky. Brno, Masarykova univerzita 2006. Str. 19, 20, 23).

5.2.4. Pohybové aktivity v průběhu přestávek

Také škola může vytvářet vhodné podmínky pro pohybové aktivity dětí během přestávek.

Pro optimalizaci pohybového režimu ve škole je možno vybavit třídy, chodby, družiny:

- molitanovými míčky
- gymnastickými míči
- skákacími panáky
- švihadly, obručemi
- létajícími talíři
- prolézacími tunely atd.

5.2.5. Zájmová sportovní činnost

Zájmové činnosti tělovýchovného a sportovního charakteru přispívají k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Pravidelné provádění některé z těchto činností pomáhá řešit problém klesající tělesné zdatnosti dětí. Přiměřená pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje. Možnost poznávat různé druhy sportů podněcuje děti k jejich aktivnímu provozování a přispívá k tomu, aby se v dospělosti stal pohyb nezbytnou součástí jejich života.

Oblast tělovýchovy a sportu bývá pro děti přitažlivá a ze zdravotního hlediska také nezbytná. Pro všeobecný rozvoj pohybových schopností je nutná všestrannost, proto je nutností nabídnout dětem mladšího školního věku širokou paletu sportovních aktivit (prvky atletiky, gymnastiky, sportovních her, turistiky a podle místních podmínek např. plavání, bruslení, aj.). Velkou oblibu u dětí mají i různé netradiční sporty, např. lakros, frisbee, aikido, florbal aj. Důležitost se příkládá činnostem, které je možno konat v přírodě.

Okruhy tělovýchovných, sportovních zájmových činností:

- kondiční cvičení
- průpravná a zdravotní cvičení
- rytmická gymnastika, tanec
- akrobacie
- atletika
- sportovní hry
- drobné pohybové hry
- sezónní sporty
- turistika
- seznamování se s úspěchy známých sportovců
- návštěva a sledování sportovních soutěží

- branné sporty

5.2.6. Spontánní aktivity

Pohyb je nezbytnou biologickou potřebou každého dítěte. Nemá – li dítě v denním režimu dostatek času pro spontánní pohybovou činnost, např. pro běh, lezení, skákání, pro hraní si v kolektivu vrstevníků, může být narušen přirozený vývoj jeho osobnosti. Na druhou stranu spontánní dětská společenství, která vznikají v nejbližším okolí domova nebo školy skýtají mnohá nebezpečí. Pohybové aktivity nemusí být vždy vhodné vzhledem k vývojovým zákonitostem a ve shodě se společenskou potřebou činností dětí v dětských společenstvích.

6. Výzkumná část

6.1. Realizace pohybových aktivit na naší škole

Pracuji na základní škole, která má přibližně 280 žáků (z toho 1. stupeň 142 žáků – 66 dívek a 74 chlapců).

Budova je téměř 100 let stará, s tělocvičnou, dislokovanou malou tělocvičnou, dílnami, pozemkem, jídelnou a vnitroblokovým školním hřištěm celoročně využívaným (o prázdninách, víkendech i v zimě).

Škola se nachází v centru Prahy. Výhodou tohoto umístění je blízkost a dostupnost významných historických a kulturních památek a objektů (Vyšehrad, Emauzy, Národní divadlo, Vltava a její ostrovy atd.). Z umístění v centru vyplývá i mnoho negativ. Budova stojí v mimořádně rušné ulici, což přináší hlučnost, prašnost i nebezpečí dětských úrazů.

Vzhledem k tomu, že naše škola je škola s basketbalovým zaměřením (spolupracujeme s USK Praha) a s rozšířenou výukou tělesné výchovy na 2. stupni, snažíme se, aby děti měly dostatek příležitostí k pohybu i na 1. stupni.

Dvě hodiny tělesné výchovy nemůžeme považovat pro děti tohoto věku za dostačující, proto na naší škole funguje několik sportovních kroužků pro děti mladšího věku. Jsou to basketbal, florbal, stolní tenis (tyto tři kroužky jsou organizovány naší školou), tanec a interlakros.

I během přestávek mají děti dostatek příležitostí k protažení těla. Chodby jsou k tomuto účelu vybaveny kobercem, kde se děti mohou dostatečným způsobem vyskotačit, za pěkného počasí mají děti možnost vypůjčit si míče, švihadla a jiné pomůcky a trávit velkou přestávku na školním hřišti.

Nyní bych se chtěla zaměřit na pohybové aktivity, kterých se mohou děti účastnit v době po vyučování.

Sportovní kroužky organizované naší školou:

Basketbal:

Kroužek basketbalu se těší u dětí velké oblibě a má na naší škole již více než 10 letou tradici. V prvních letech vedl trénink pan Jaroslav Šíp – basketbalová legenda a vynikající trenér se zahraničními zkušenostmi. Jak jsem již uvedla, přibližně před třemi lety začala naše škola spolupracovat s basketbalovým klubem USK Praha a stali jsme se jednou ze 3 základních škol pro přípravku minižákovské kategorie.

Tréninky probíhají dvakrát týdně a v současné době fungují 3 družstva (2 dívčí a 1 chlapecké). Navštěvuje je 26 dětí z 1. stupně (11 dívek a 15 chlapců). V prvních letech byl důraz kladen na rozvoj všeobecných pohybových dovedností (obratnost, rychlost, důležitá je orientace v prostoru, stabilita) a stále větší časový prostor je vyčleněn na nácvik speciálních pohybových dovedností – driblink, různé druhy přihrávek, dvoutakt, obranný postoj a pohyb v něm.

Velkou výhodou pro trénink takto malých dětí (1. stupeň) je jejich aktivita, přirozená touha po pohybu, soutěživost.

Florbal :

V současné době velice populární kolektivní sport, jehož historie u nás je poměrně mladá, neboť k nám dorazil přibližně před 25 lety.

Kroužku florbalu na naší škole se mohou děti účastnit od úterý do pátku. Tento kroužek je rozdělen na skupiny začátečníků a pokročilých. Skupinu začátečníků navštěvuje 12 chlapců mladšího školního věku od 3. do 4. tříd. Skupinu pokročilých navštěvuje také 12 žáků od 4. do 5. tříd.

Trénink probíhá vždy zábavnou, herní formou, děti nejsou stresovány negativním hodnocením při hráčském nezdaru, ale trenér dbá na to, aby každý hráč měl radost ze svého počínání v tomto kroužku.

Protože na kroužek florbalu děti docházejí do dislokované tělocvičny, je vždy jejich příchod a odchod ke škole zajištěn doprovodem dospělé osoby – jejich trenérem.

Děti se také pravidelně účastní soutěží. Pořadatelé soutěží: Česká florbalová unie, Pražská florbalová unie, Dům dětí a mládeže Praha 2.

Stolní tenis:

Stolní tenis, též ping-pong, který vznikl přenesením tenisu ve zmenšených rozměrech do sálového prostředí na stůl. První pravidla byla vydána v Londýně r. 1884, v ČSR r. 1925 založena table-tenisová asociace.

Kroužek stolního tenisu se schází každé pondělí od 14.00 do 16.00. Navštěvuje ho 11 žáků mladšího školního věku. Tréninky probíhají v tělocvičně školy, děti trénují přesnost, postřeh, odhad, učí se respektovat svého soupeře a utužují kamarádské vztahy.

Školní družina:

Děti, které navštěvují školní družinu, mají pohybové aktivity pravidelně zařazované do jejího režimu. Jsou součástí odpoledního režimu ŠD, navazují na činnosti odpočinkové a mají charakter různých soutěží, společných pohybových her (Příloha č. 1 – seznam nejoblíbenějších her), turnajů ve florbalu, vybíjené nebo fotbalu. Vychovatelky se snaží o to, aby děti trávily čas určený pro pohybové aktivity co nejvíce na „čerstvém“ vzduchu. Děti tráví čas venku každý den od 14.30 do 15.00, ve středu jsou vycházky prodloužené do čtyř hodin. Děti mají samozřejmě i dostatek prostoru ke spontánním aktivitám, do kterých je zasahováno jen v případě, je-li ohrožena jejich bezpečnost, zdraví a výchova. K uskutečňování těchto aktivit vychovatelky využívají školní hřiště (s možností vypůjčit si míče, švihadla, létající talíře, hokejky atd.), zahradu

MŠ na Žofíně s různými prolézačkami, areál zahrady u Apolináře a při nepříznivém počasí mají možnost navštěvovat školní tělocvičnu.

6.2. Hypotézy

Jak již bylo řečeno, pracuji jako učitelka, tudíž se každý den při své práci setkávám s dětmi a mám možnost udělat si jasnější představu, jaký vztah mají děti mladšího školního věku k pohybovým aktivitám.

Z rozhovorů s dětmi vím, že nejraději svůj volný čas tráví u obrazovek televizí a u počítačů. Proto mohu předpokládat, že výsledky mého výzkumu toto zjištění potvrdí.

Vzhledem k tomu, že výzkum provádím na pražské škole, která má od druhého stupně rozšířenou výuku tělesné výchovy, myslím si, že více jak 50% dětí mladšího školního věku bude navštěvovat některý sportovní kroužek organizovaný naší školou, popřípadě jinou institucí.

Co se týká povinné školní tělesné výchovy, která je bezesporu mezi dětmi oblíbená, z nabízených sportovních aktivit nejvíce hlasů získají míčové hry. Naopak pohybové aktivity provozované ve školní družině si velkou oblibu nezískají.

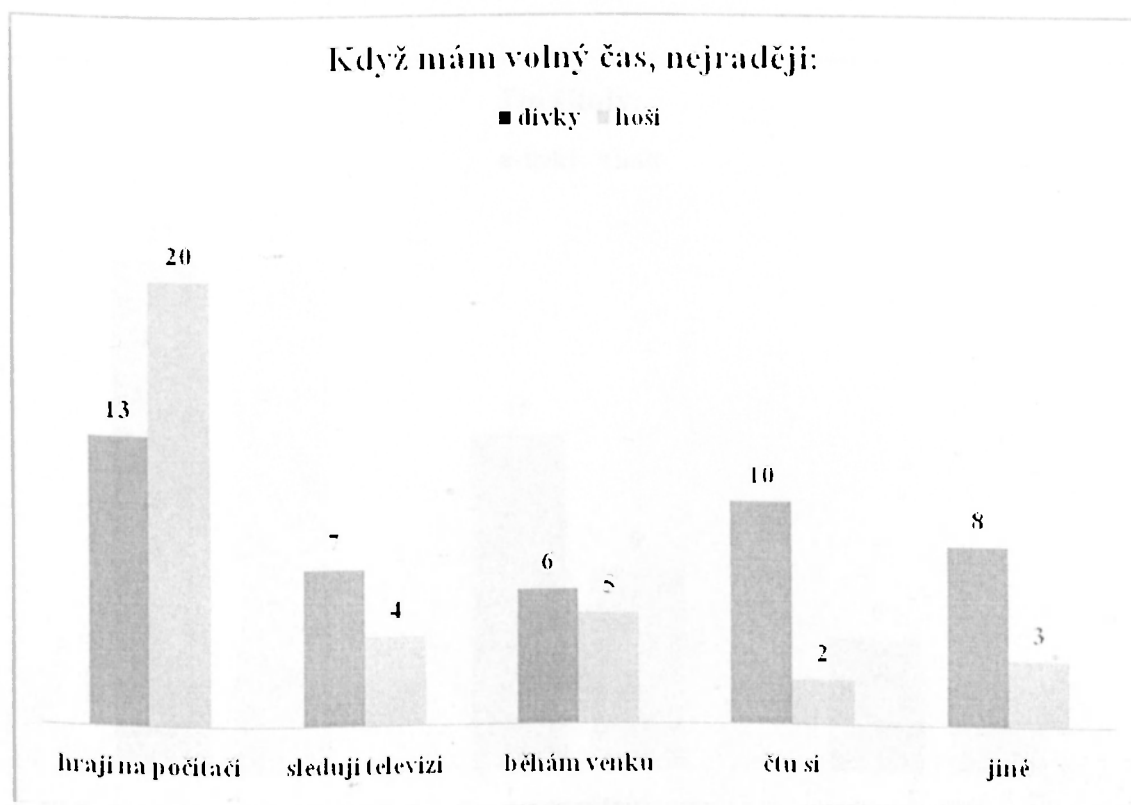
Právě proto, že se naše škola nachází v centru Prahy a navštěvují ji převážně děti žijící v blízkém okolí, většina z nich bude do školy chodit pěšky. Předpokládám, že většina z nich ale množství požadovaného týdenního minima pohybových aktivit nespĺňuje.

6.3. Organizace a metody výzkumu

K ověření hypotéz jsem použila předem připraveného dotazníku, který přikládám v příloze (příloha č. 2). Dotazník jsem rozdala žákům 3. – 5. ročníku naší školy, zúčastnilo se ho celkem 78 respondentů (44 dívek a 34 chlapců). Většina otázek

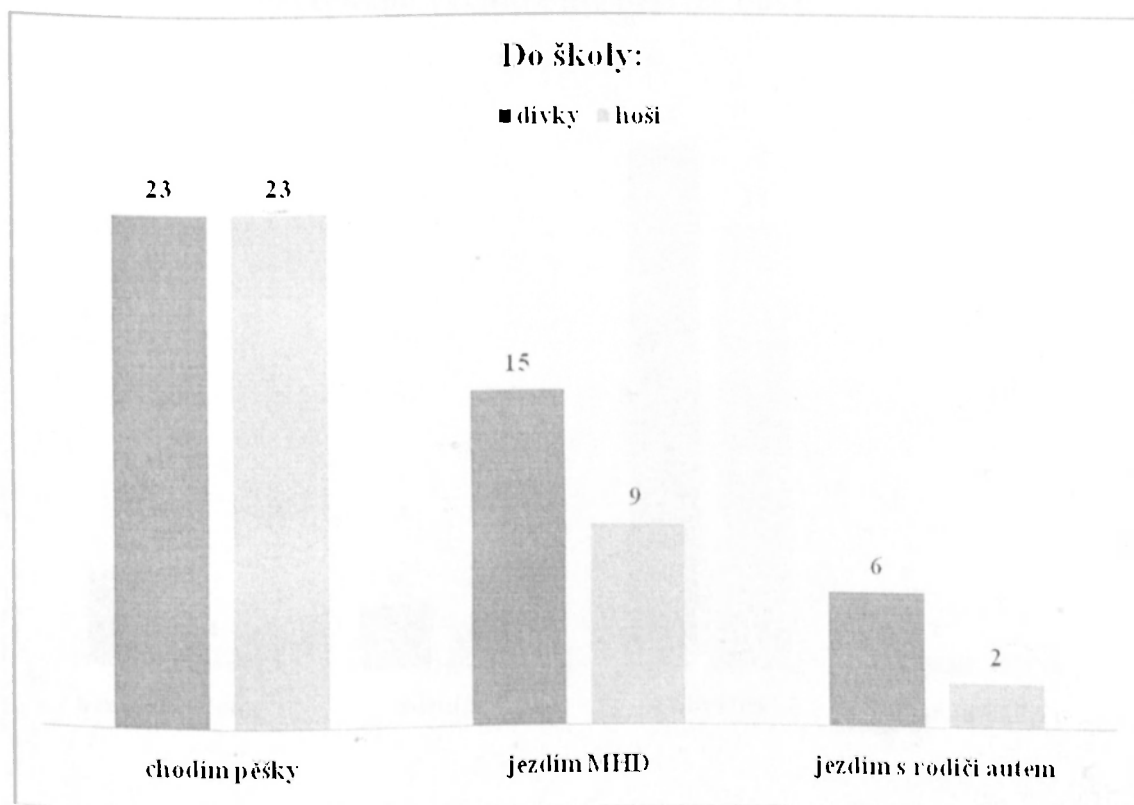
byla formulovaná tak, aby děti mohly odpovědi pouze zakroužkovat. U některých otázek se musely trochu rozepsat. Vyhodnocené odpovědi jsem zpracovala do grafů. Záměrně jsem nedotazovala žáky 1. a 2. třídy, protože nejsou příliš zdatní v psaní a čtení a odpovědi by jim mohly činit problémy.

6.4. Vyhodnocení výzkumu a diskuse



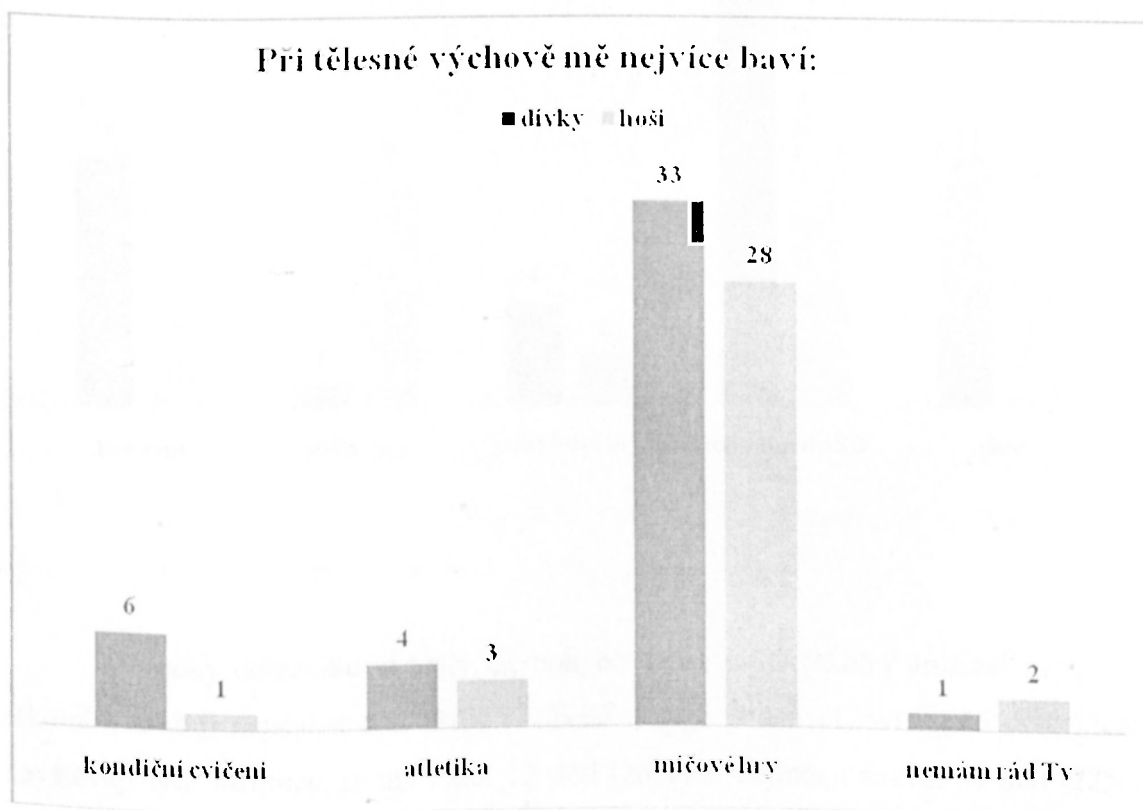
Výsledky prvního grafu odpovídají tomu, co odborníci v současné době konstatují, že oblíbenost počítačů u dětí je obrovská. Na první otázku „Když mám volný čas, nejraději“ z celkového počtu 78 dotazovaných odpovědělo 33 dětí (42%) „hrají na počítači“. Ze 44 dotazovaných dívek 13, ze 34 chlapců 20. „Sledováním televize“ si krátí svůj volný čas z celkového počtu 11 dětí (14 %) – 7 dívek a 4 chlapci. 11 dětí

(14%) na dotaz odpovědělo, že nejraději „běhá venku“. Nízké procento těchto dětí je zdánlivě zarážející, ale v případě žáků naší školy je částečně opodstatněno tím, že bydlí v centru hlavního města, které nese daleko více různých specifických nástrah, než je tomu u dětí žijících na malém městě či vesnici. Další aktivitou pro trávení volného času bylo čtení. 12 dětí (15%) upřednostňuje čtení – 10 děvčat a 2 chlapci. Zde se opět potvrzují zjištění pedagogů a psychologů o tom, že se současné děti málo věnují četbě a v důsledku toho prokazují v mezinárodních testech nízkou úroveň porozumění čtenému textu. 11 dětí (14%) si z uvedené nabídky nevybralo a zakroužkovala odpověď jiné. Do této odpovědi děti uváděly kreslení, poslouchání hudby, hru se stavebnicemi, hraní si se sourozencem nebo jen lenošení).



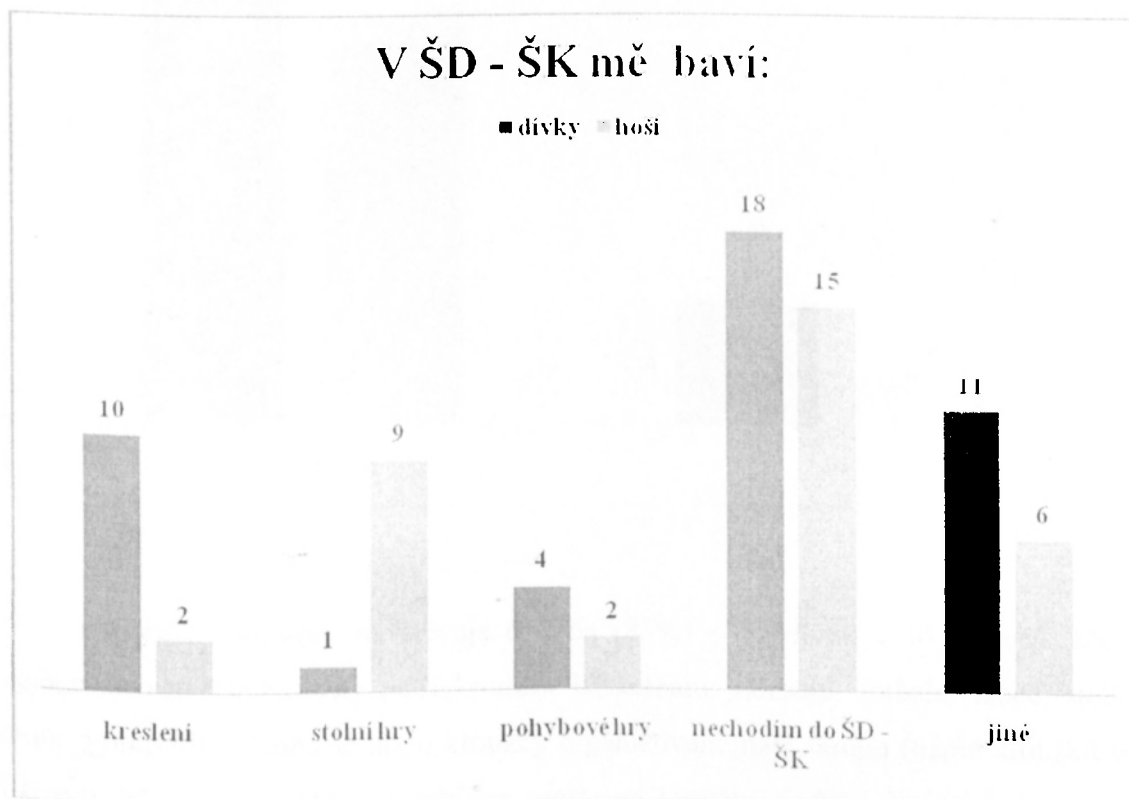
Poměrně velký počet dotazovaných dětí uvádí, že „chodí do školy pěšky“. Z celkového počtu 78 dotazovaných dětí jich pěšky chodí do školy 46 (59%) – 23 dívek a 23 chlapců. Je chvályhodné, že tento údaj byl uveden více než polovinou dětí. V případě naší školy je to určitě způsobeno tím, že ve spádové oblasti je koncentrována

zástavba obytných domů, kde žáci bydlí, tudíž problém s dopravou odpadá. Městskou hromadnou dopravou se do školy dopravuje 24 dětí (31%) – 15 dívek a 9 chlapců a s rodiči autem jezdí 8 žáků (10%) – 6 dívek a 2 chlapci. V některých případech je to dáno tím, že k nám docházejí i žáci bydlící ve vzdálených částech města nebo dokonce za hranicemi Prahy. Určitá část dětí by do školy pěšky chodit mohla, bydlí jednu, dvě zastávky od školy, ale přesto dojíždějí. V tomto případě lze pochopit volbu MHD, protože kvůli bydlišti v centru města jsou nuceny absolvovat přechody, křižovatky a další problematická místa.

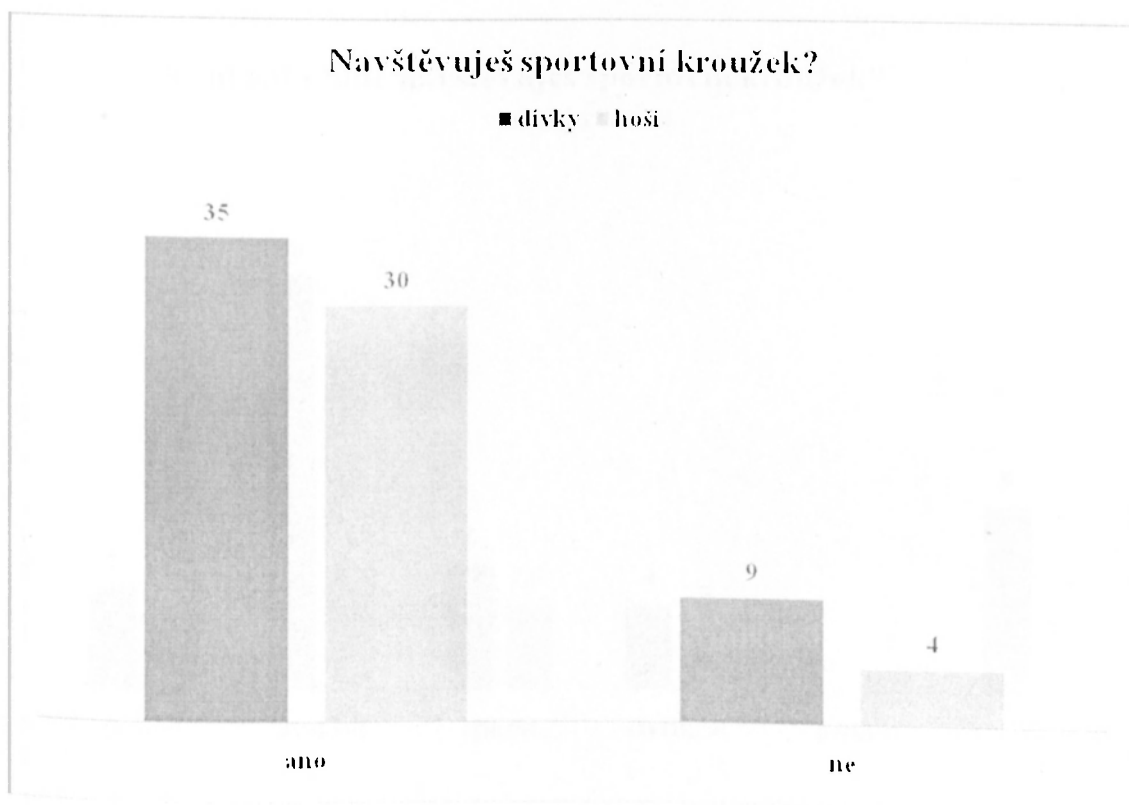


Z třetího grafu vyplývá, že nejoblíbenější činností u dětí mladšího školního věku jsou míčové hry. Hodnotím tento výsledek jako pozitivní, protože zapojení do kolektivních her výrazně přispívá k vytváření sociálních vztahů, pomáhá je vyjasnit, potvrdit a posílit. Děti mohou prožít roli vedoucího hráče (kapitána), učí se dodržování stanovených pravidel, spolupráci v rámci skupiny, mohou zažít pocit zdravého

soupeření, zažít pocit sdílené radosti z podílu na vítězství. V oblíbě je má 61 žáků (78%) – 33 dívek a 28 chlapců. Další aktivity jsou téměř vyrovnány: kondiční cvičení 7 žáků (10%) – 6 dívek a 1 chlapec, atletika také 7 žáků – 4 dívky a 3 chlapci. Tělesnou výchovu nemají rádi pouze 3 děti (4%).

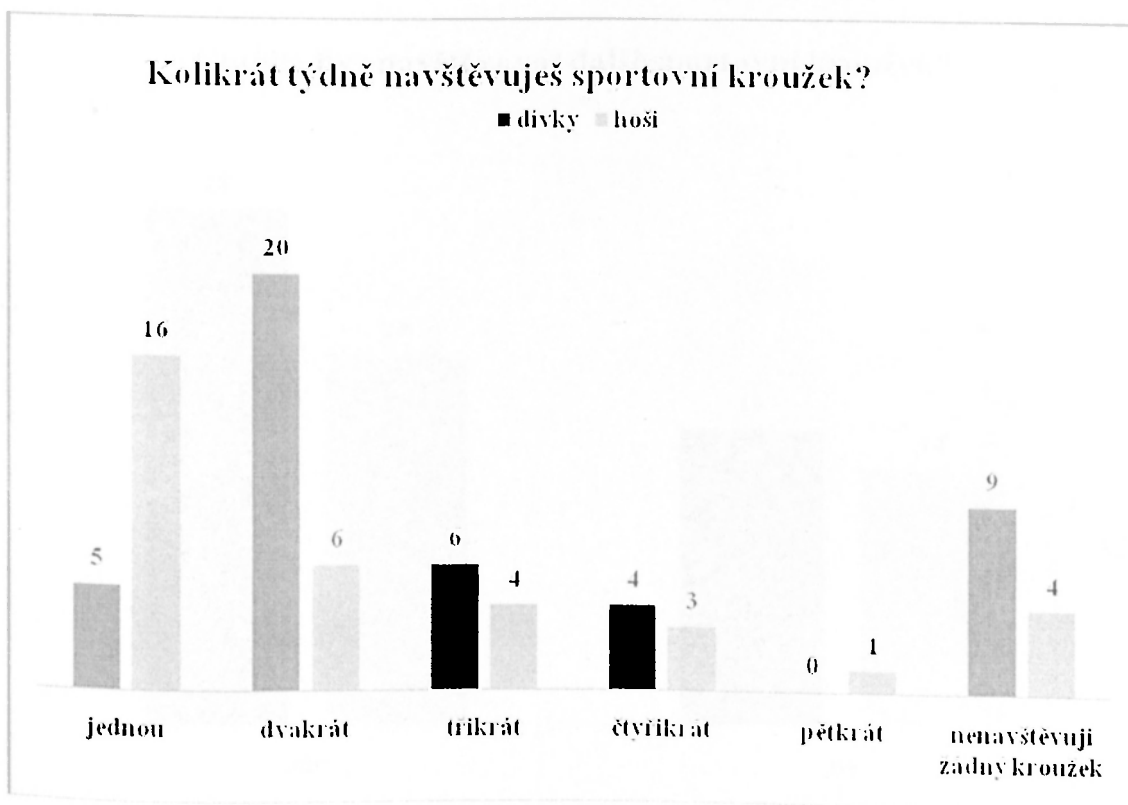


Výsledky dotazníku ukázaly, že pohybové hry v ŠD (školní družině) nebo ŠK (školním klubu) nejsou u dětí příliš oblíbené. Pouze 6 dětí (13%) ze 45 dětí, které navštěvují tyto instituce, je má rádo. 12 dětí (26%) si nejraději kreslí, 10 dětí (22%) rádo hraje stolní hry, 17 dětí (38%) uvedlo jiné aktivity (povídání si s kamarády, hraní si na rodinu, hra se Legem, poslouchání hudby). 33 dětí (42%) ŠD nebo ŠK nenavštěvuje. Protože pobyt v ŠD nebo ŠK spadá časově do období po skončení „pracovní části“ dne dítěte, není příliš na škodu to, že děti dávají přednost relaxačním aktivitám. Faktem je také to, že značná část těch dětí, které ŠD nenavštěvují, jsou právě ty, které se po vyučování věnují sportu soukromě (zapojení do oddílů).



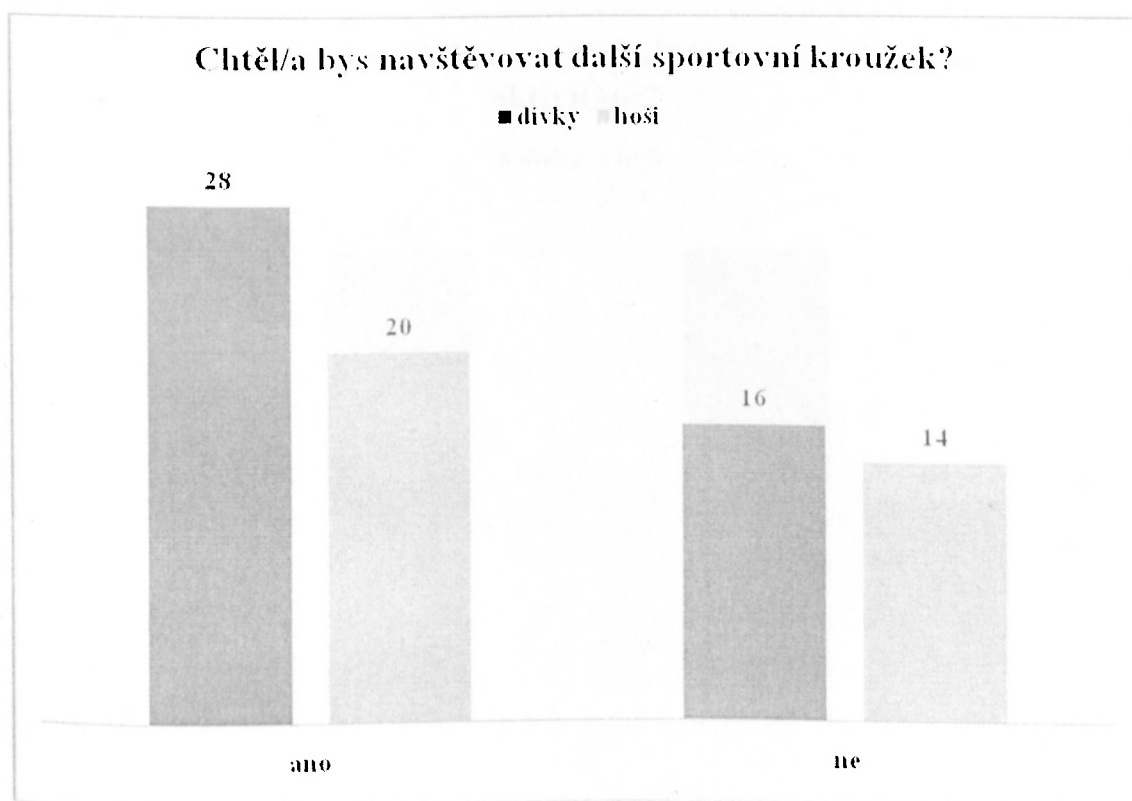
Sportovní kroužek navštěvuje 65 dětí (83%) – 35 dívek a 30 chlapců. Mezi nejnavštěvovanější kroužky patří kroužek basketbalu, florbalu, fotbalu, tanec, stolní tenis, gymnastika. Jedná se jak o kroužky organizované naší školou (náplň kroužků se liší pro žáky 1. a 2. stupně), tak i o sportovní kroužky vedené jinými institucemi. Sportovní kroužek nenavštěvuje 13 dětí (17%).

Vzhledem k tomu, že naše škola má statut školy s rozšířenou tělesnou výchovou, je zájem dětí o členství ve sportovních kroužcích logický.

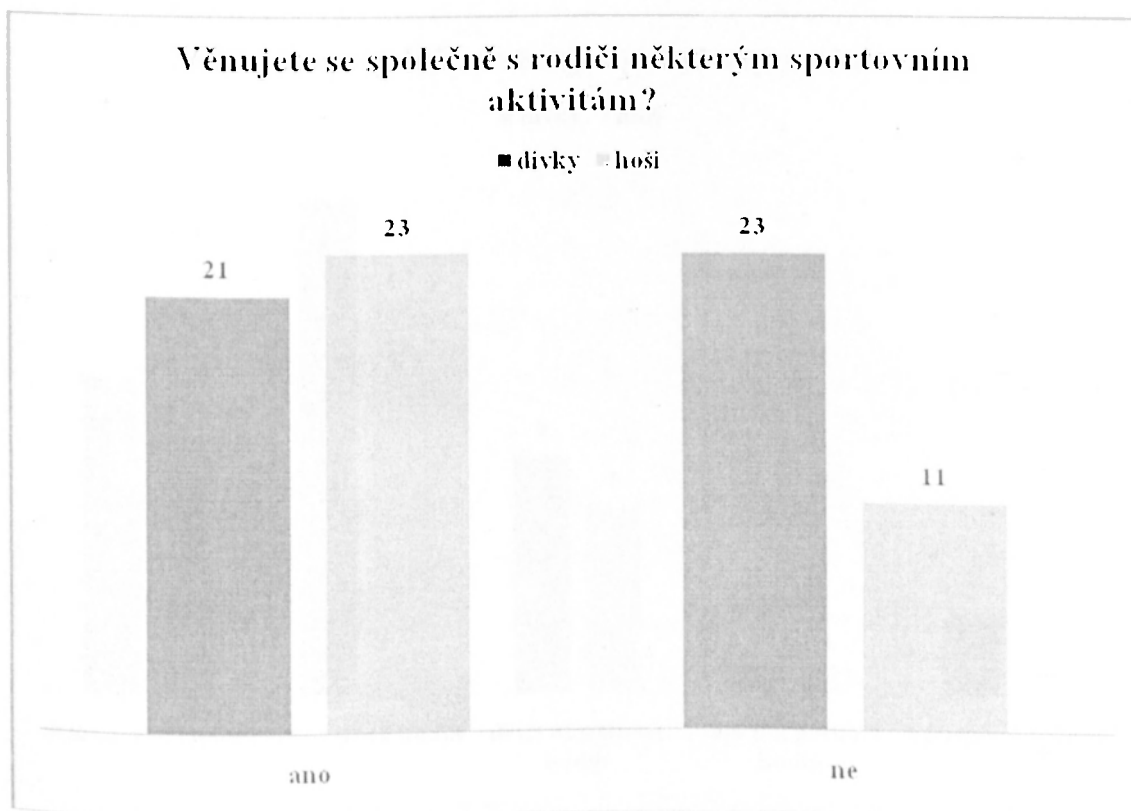


Nejvíce dětí navštěvuje sportovní kroužek dvakrát týdně – 26 žáků (33%) – 20 dívek a 6 chlapců. Jednou týdně chodí na sport 21 dětí (27%) – 5 dívek a 16 chlapců. Tříkrát týdně se věnuje sportování 10 dětí (13%) – 6 dívek, 4 chlapci. Čtyřikrát týdně navštěvuje sportovní kroužky 7 dětí (9%) a pětkrát týdně 1 chlapec.

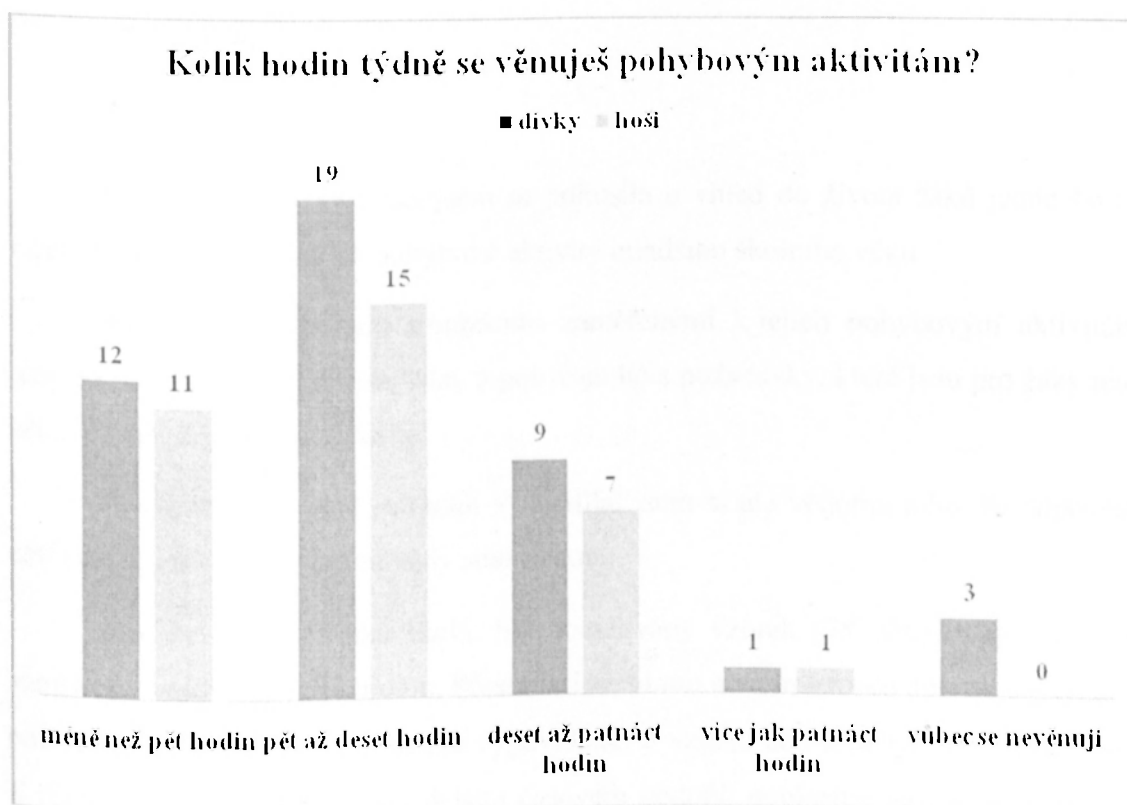
"



Z tohoto grafu vyplývá, že více jak polovina dětí by se ráda věnovala dalšímu sportu. Z celkového počtu dotazovaných dětí by 48 dětí (62%) přivítalo další sportovní vyžití – 28 dívek a 20 chlapců (58%). 30 dětí (38%) si myslí, že jsou dostatečně vytížené a žádným dalším sportovním aktivitám se věnovat nechtějí.



Více jak polovina dětí uvedla, že se některým sportovním aktivitám věnují společně s rodiči. Mezi nejčastějšími činnostmi se objevovaly: jízda na kole, na kolečkových bruslích, lyžování, plavání, turistika nebo procházky. Počet 44 dětí (56%) – 31 dívek a 13 chlapců – z celkového počtu 78 není nijak zvlášť ohromující. Přitom právě rodina a rodiče výrazně vtiskují svým dětem vzorec pro jejich budoucí chování. 34 dětí (44%) s rodiči žádný sport neprovozuje, což bohužel není nezanedbatelné množství.



Jak jsem uvedla v teoretické části své práce, odborníci se shodují na tom, že minimum týdenní pohybové aktivity žáků 1. stupně by se v průměru mělo pohybovat okolo 15 hodin týdně. Z grafu vyplývá, že tato kritéria splňuje 23% žáků. Do pohybových aktivit, které děti vykazovaly, nejsou zahrnuty povinné 2 hodiny školní tělesné výchovy, které by konečný výsledek ještě zvedly. I tak by procento dětí pravidelně provozujících pohybové aktivity nebylo příliš vysoké, a proto si uvědomuji nutnost trvale podporovat zájem dětí o sport.

7. Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se pokusila o vhléd do života žáků jedné školy v centru Prahy zaměřený na pohybové aktivity mladšího školního věku.

Zadaným dotazníkem s otázkami zaměřenými k jejich pohybovým aktivitám jsem se snažila zjistit současný stav a porovnat ho s požadavky, které jsou pro žáky této věkové kategorie doporučovány.

Dotazník jsem před zadáním vysvětlila, jsem si ale vědoma toho, že odpovědi dětí ve věku 8 – 11 let nejsou vždy směrodatné.

Protože nejsme velká škola, byl dotazovaný vzorek (78 dětí) malý, s nízkou statisticky vypovídající hodnotou. Přesto se i na tomto malém vzorku dotazovaných dětí potvrdily všeobecně uváděné údaje vypovídající o vztahu dětí k pohybovým aktivitám. V nich je zahrnuto zkoumání v delším časovém období, poukazují na pokles zájmu o pohybové aktivity a upřednostňování pasivních forem trávení volného času – v posledních letech u počítače.

Několikrát jsem uvedla, že pracuji na škole, která má pro žáky druhého stupně časově i obsahově rozšířenou výuku tělesné výchovy. Proto považujeme za nezbytné začít v tomto ohledu formovat i děti mladšího školního věku a děláme to zejména nabídkou různých sportovních kroužků a volnočasových aktivit, které mohou přispět k tomu, že si děti osvojují pravidelný pohyb jako nedílnou součást svého týdenního režimu.

Rodina a škola jsou těmi institucemi, které mohou nejsilněji ovlivnit postoje dítěte k životu. Zde tráví dítě nejvíce času, rodiče a učitelé jsou ti, kteří mají možnost do jeho života nejvýrazněji zasahovat, ovlivnit jeho názory, postoje a návyky.

Způsob života rodiny a její vliv na dítě může škola jen podpořit a doplnit dalšími aktivitami, a tím rozšířit možnosti, které jsou před dětmi mladšího věku otevřené. Jde o to, aby si dítě vybralo takový způsob života, který bude přispívat k jeho všestrannému rozvoji.

Použitá literatura:

- Csémy, L.: Životní styl a zdraví českých školáků. Praha, Psychiatrické centrum 2005
- Dovalil, J., Choutková, B.: Abeceda tréninku chlapců a děvčat. Praha, Olympia 1988.
- Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z.: Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc, Univerzita Palackého 1999.
- Galloway, J.: Děti v kondici. Praha, Grada Publishing 2007.
- Hájek, B.: Nástin metodiky vedení zájmové činnosti. Praha, UK PF 2007.
- Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J.: Pedagogika volného času. Praha, Univerzita Karlova 2003.
- Hnízdilová, M.: Tělovýchovné chvílky. Brno, Masarykova univerzita 2006.
- Kebza, V., Komárek, L.: Pohyb a relaxace. Praha, Státní zdravotní ústav 2003.
- Kodým, M.: Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku. SPN 1985.
- Krejčí, M.: Setkání s jógou. České Budějovice, EM Grafika 2003.
- Krejčí, M., Bäumeltová, M.: Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku. České Budějovice, INCA 1999.
- Mazal, F.: Sportovní příprava VI. Olomouc, Univerzita Palackého 1990.
- Marádová, E.: Rodinná výchova. Praha, Fortuna 1997.
- Michalička, V.: Cvičíme všude. Praha, Sportpropag 1996.
- Nešpor, K.: FIT IN 2001. Praha, Sportpropag 1996.
- Říčan, P.: Cesta životem. Praha, Portál 2004
- Skružný, Z.: Florbal. Praha, Grada Publishing 2005
- Stejskal, P.: Proč a jak se zdravě hýbat. Presstempus 2004
- Teplý, Z.: Teoretické základy tvorby pohybových režimů a jejich praktická realizace. ÚV ČSTV 1988
- Zemánková, M.: Pohyb nad zlato. Olomouc, Hanex 1996.

Príloha č.1

Nejoblíbenější hry:

- Čáp ztratil čepičku
- Guma
- Honzo vstávej
- Na kočku a na myš
- Na krvavé koleno
- Na mrazíka
- Na rybáře a rybky
- Na pikanou
- Na slepou bábu
- Na sochy
- Na trpaslíka
- Přijela babička z Číny
- Škatulata, batulata, hejbejte se!
- Skákání panáka
- Školka se švihadlem, míčem
- Šlapák
- Štěstí-neštěstí
- Vadí nevadí
- Vybíjená – její různé variace
- Zeměkoule

Příloha č. 2

DOTAZNÍK

Když mám volný čas nejraději:

- hraji na počítači
 - sleduji televizi, video
 - běhám venku
 - čtu si
 - jiné
-

Do školy:

- chodím pěšky
 - jezdím MHD
 - jezdím s rodiči autem
 - na kole
 - jinak
-

Při TV mě nejvíce baví:

- kondiční cvičení
- atletika
- míčové hry
- nemám rád TV

Ve školní družině (školním klubu) mě baví:

- kreslení
 - stolní hry
 - pohybové hry
 - nechodím do ŠD
 - jiné
-

Navštěvuješ sportovní kroužek:

- ANO
- jaký

- kolikrát týdně: 1x 2x 3x 4x
- 5x 6x 7x
- NE

Chtěl bys navštěvovat sportovní kroužek?

- Jaký.....
.....
- Proč.....
.....

Věnuješ se některým sportovním aktivitám společně s rodiči?

- ANO
- Jakým.....
.....
- NE

Kolik hodin týdně věnuješ pohybovým aktivitám, sportu – sportování?

- méně jak 5 hodin - 5 – 10 hodin - 10 – 15 hodin - více jak 15 hodin
- vůbec se nevěnuji