

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Bakalářské/kombinované studium

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor: Jana Čiháková

Týdenní režim dětí mladšího školního věku
v Praze 5 a 9 s ohledem na pravidelné pohybové
činnosti

Praha 2009

Vedoucí práce: Dvořáková Hana, Doc. PhDr., CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně na základě vlastních zjištění a za použití uvedených pramenů a literatury.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

V Praze dne 30. 3. 2009



Poděkování

Mé poděkování patří všem, kteří se mnou mou práci konzultovali a konstruktivně ji kritizovali, zejména Haně Dvořákové, Doc. PhDr., CSc. za odborné vedení.

Mimořádné poděkování patří za spolupráci, ochotu a vstřícnost mým kolegům – učitelům, vychovatelkám a vedení ZŠ Plzeňská 117, Praha 5 – Košíře a ZŠ Na Balabence - Sokolovská 800, 190 00 Praha 9 a samozřejmě mé rodině.

Název:

Týdenní režim dětí mladšího školního věku v Praze 5 a 9 s ohledem na pravidelné pohybové činnosti.

Anotace v českém jazyce:

Cílem mé bakalářské práce je zmapovat týdenní rozvrh dětí mladšího školního věku s důrazem na pravidelné pohybové činnosti dvou rozdílných ZŠ a jejich porovnání.

Dotazovala jsem se formou dotazníkové ankety dětí na I. stupni těchto základních škol v Praze:

ZŠ v Praze 5 - Košíře, Plzeňská 117/39, 150 00. – 43 dotazníků

protipól pak tvořila ZŠ Na Balabence - Sokolovská 800, 190 00 Praha 9 – 68 dotazníků.

Klíčová slova:

mladší školní věk – pravidelné pohybové činnosti - týdenní režim

Title:

Weekly scheduler of elementary school children. Focus in fitness activities.

Summary in english language:

The goal of my thesis is to survey a average weekly scheduler of elementary school children.

Main focus is in fitness activities of two different basic schools and their comparison.

I used special questionnaires and I asked the children in 1st level of this two elementary schools in Prague.

1) Elementary school – Prague 5 – Košíře, Plzeňská st.117/39, 150 00 (43 questionnaires)

2) Elementary school – Prague 9 - Na Balabence, Sokolovská 800, 190 00 (68 questionnaires)

Keywords:

elementary school age – fitness activities - weekly scheduler

Obsah	str.
1. Obsah	5
2. Úvod	6
3. Teoretická část práce	7
3.1 Vývoj dítěte mladšího školního věku	7
3.2 Pohybové činnosti dětí mladšího školního věku	9
4. Výzkumná část	16
4.1 Cíl a hypotézy práce	16
4.2 Použitý nástroj – anketa	17
4.3 Charakteristika vybraných škol a popis umístění	17
4.4 Výsledky	19
4.4.1 Počet dětí v procentech a počet jejich aktivit za týden	19
4.4.2 Průměrný počet kroužků na dítě za týden	19
4.4.3 Rozložení kroužků do jednotlivých dní v týdnu	21
4.4.4 Celkové zastoupení týdenního režimu pravidelné zájmové činnosti dětí	21
4.4.5 Víkendové aktivity dětí	23
4.4.6 Význam provozování aktivit rodičů na činnost vlastních dětí	24
4.4.7 Přehled dětí, které by chtěli dělat ještě další činnosti v porovnání s těmi, které již nic jiného provozovat nechtějí, porovnání škol	25
4.4.8 Přehled kroužků, o které by děti měli zájem a přehled důvodů, proč je mít nemohou	26
4.4.9 Tělovýchovné aktivity podle oblíbenosti u oslovených dětí	26
4.5 Diskuse	27
5. Závěr	29
6. Seznam použité literatury a informačních zdrojů	31
7. Seznam příloh	33
7.1 Devatero rad při výběru mimoškolních aktivit	
7.2 Anketa	

2. ÚVOD

Jmenuji se Jana Čiháková, je mi 42 let. Jsem vdaná, mám dvě děti. Po ukončení SPŠ strojní jsem začala pracovat ve funkci tajemníka Pionýrské organizace Svazu mládeže, po jeho zrušení jsem v roce 1992 nastoupila jako vychovatelka školní družiny, později jako učitelka I. stupně základní školy. Od roku 2002 učím na ZŠ Praha 5, Plzeňská 117, vedu turistický kroužek školy a 143. pionýrskou skupinu Jana Nerudy, která každoročně pořádá pionýrské tábory pro cca 100 dětí. V letošním roce se kromě jiného spolupodílím na přípravě a realizaci dlouhodobé celostátní hry občanského sdružení Pionýr „Poselstvo krále Jiřího“ určené pro dětské kolektivy.

Jaká je moje motivace pro výběr právě tohoto bakalářského tématu - týdenní režim dětí mladšího školního věku s ohledem na pravidelné pohybové činnosti?

Protože se již více než 20 let snažím pedagogicky ovlivňovat děti I. stupně – tedy děti mladšího školního věku konkrétně v Praze, a to jak ve volném čase, tak i v čase jejich práce, tedy povinného vzdělávání, je přirozené, že se zajímám o jejich výchovu ve volném čase a hledám možnosti, jak ovlivnit jejich výchovu ke smysluplnému naplnění volného času. Také bych ráda upozornila na své obavy, že narůstá počet dětí, které „nic“ nedělají, „nudí se“. Myslím si, že k tomu dochází u konkrétní skupiny dětí. Ty jsou z rodin, kde se nerozvíjí zájmy, záliby, koníčky - zkrátka volný čas. Děti jsou zpravidla ponechány sami sobě (počítač, TV, ulice...) I přesto, že se současný vývoj snaží vytvářet stále příznivější předpoklady volnočasových aktivit, může to být způsobeno také tím, že „koníčky“, přesněji jejich nabídka, začíná být obchodním zbožím, a ty oblíbenější a tedy i žádanější jsou finančně náročnější než dříve.

Právě v dětském věku je velmi důležité, aby získaly správné návyky podporující zdravý životní styl tak, aby přetrval až do jejich dospělosti. Je proto nanejvýš rozumné jejich volný čas rozvíjet, naučit je s ním pracovat a oslabit tak negativní vlivy (závislosti a násilí). Myslím si, že nejčastějším způsobem pravidelných volnočasových aktivit jsou aktivity sportovní – a to jak spontánní, tak organizované. Pohyb má v tomto věku velký význam jako kompenzace duševní práce a dlouhé fyzické nečinnosti ve škole. Proto jsem si zvolila toto téma.

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 VÝVOJ DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Dítě se nenarodí jako nepopsaný list papíru. To jen my bychom zpravidla rádi začínali utvářet dítě podle svých představ a pak, pokud se něco nepovede, tak vzít kouzelnou hůlku a začít znovu... Ale děti na svět přicházejí se základními, jedinečnými charakteristickými znaky. My máme za úkol dítěti pomáhat z těchto darů tvořit jejich vlastní život, obklopit ho takovým prostředím a jedinci, kteří mu budou v tomto rozvoji nápomocni.

Naším úkolem je naučit se rozlišovat výchovu a vývoj. Chyby ve výchově se snažíme odstraňovat, zvláštnosti individuálního osobnostního vývoje přijímat a využívat ku prospěchu dítěte. Každý jedinec se vyvíjí svým způsobem a svým tempem, někdo letí jako střela, jiný připomíná lenochoda. Všichni však krácejí po cestě vývoje, jsou takoví, jací jsou, mají svou jedinečnost. Rozdíly mezi nimi jsou velké a naprosto běžné.

„Děti potřebují dospělé, kteří jim dávají kořeny a křídla. Kořeny, které jim ukazují, z čeho vzešly. Jsou to tradice, tvořené pro dítě rodiči a prarodiči. Úkolem dětí je tyto tradice prověřit, probrat je a rozhodnout o nich, některé hodnoty a normy hodit přes palubu a ty ostatní sbalit do životního zavazadla.“ (ROGGE, 2007, s. 12)

Musíme naučit své děti „plavat“. Rozhodujeme, kdy je ještě podržíme a kdy je čas je již pustit, dát jim impuls k vyplutí a udělat si tak volné ruce pro sebe...

Budu se věnovat vývojovému období, které Sigmund Freud označuje jako „období latence“, mladšímu školnímu věku - věku od šesti let, žákům prvního stupně základní školy. To je věk, kdy se nic mimořádného neděje, kdy se jedinec připravuje na pubertu, nápadný je růst – zejména prodlužování dolních končetin, pokračuje formování páteře a osifikace kostí.

Z tohoto důvodu je třeba dbát na správné držení těla. Dochází také k vývoji trvalého chrupu. Mezi šestým a sedmým rokem stále potřebuje rodiče, kteří představují bezpečí a oporu. Samo dítě chce vyrazit „do světa“ - ten mu zatím představuje škola a kamarádi. V této době se považuje za velké, zpravidla je sebevědomé a věří si. Odchod ze školky je však spojen s určitým napětím a nejistotou. Dítě ztrácí své zatím důvěrně známé prostředí a čeká jej obtížný nový úkol – zařadit se do skupiny vrstevníků, většinou chlapecké či dívčí. Škola je pro děti výzva. Přetrvává nedokonalé vnímání prostoru a času.

Další období není zdaleka tak klidné, jak bychom si většinou přáli. Dívky se vyvíjejí dříve a rychleji než chlapci, a to nejen tělesně, ale i duševně. Začínají provokace a konflikty mezi pohlavími, ty mohou mít za následek pocity nejistoty, úzkosti a zloby. Někteří z nás „dospělých“ začínají být v jejich očích „nemožní“ - (ne)jíme maso, (ne)kouříme, nemáme technické novinky nebo je dobře neovládáme, nerozumíme jim... Děti sami nedodržují domluvené hranice, rády dělají zakázané věci. Jsou však při tom zranitelné a křehké, jejich hranice mezi chtěním a vzdorem je velmi tenká. Jsou nejisté, a proto potřebují naši jistotu a jasně dané hranice, ale také pochopení a uznání vlastního prostoru jako uznání samostatnosti a svébytnosti. Jinak se cítí nešťastné. Mohou pak na sebe upozorňovat, nejčastěji nevhodným způsobem – „Lidi, já jsem tady!“.

Nerovnoměrně spleťtý probíhající vývoj můžeme rozdělit např. do těchto oblastí sociálního učení: tělesné, motorické, emocionální, sociální, morální a jazykové. (HELUS, 2007, PÁVKOVÁ, 2008).

Kdo má poruchy ve vývinu **tělesné oblasti** (smysly, jemná a hrubá motorika), nerozvíjí své sebevědomí, není se sebou spokojený. Takové děti těžko nacházejí kamarády, vrstevnická skupina má tendenci je vylučovat. Děti pak mohou svou nejistotu kompenzovat asociálním chováním. Zjišťují, že negativními vzorci chování mohou snadno dosáhnout pozornosti, učí se, jak na to.

Dítě své tělo cítí, když se hýbe – chodí, běhá, skáče... tak se učí používat své smysly, proto se mu pohyb tak líbí. Zkouší hranice svých možností, proto vyhledává volný, nejlépe přírodní prostor bez dospělých, který umožňuje změny, který přímo provokuje ke spontánnímu pohybu a hram. Tento prostor, bohužel, zejména v hlavním městě ubývá. „Volný prostor“ je zde utvářen zpravidla s ohledem na bezpečnost, ideálně doplněný dozorem – např. dětská hřiště odpovídající normám EU, přehledný park bez křoví s pečlivě prořezávanou zelení... Děti tak vědí a cítí, že jsou kontrolovány. Nemají tak možnost vyzkoušet hranice svých schopností, neboť dospělý je včas (tedy plánovaně, dopředu) ochrání před jakýmkoli náznakem nebezpečí. Akční rádius dětí je omezený i dopravní situací (tam sám nemůžeš, musel bys přecházet...) Doma i ve škole je zpravidla vše, co by umožňovalo potřebu tělesné činnosti, uvolnění nahromaděných emocí, víceméně omezováno potřebnými pravidly chování. Není pak divu, že se děti raději uchylují k televizi a k počítači.

Mezi šestým a jedenáctým rokem se pomalu začíná vytvářet **morálka**. Dítě o ní přemýšlí, získává schopnost empatie, učí se pomáhat druhým, myslet na ně a respektovat jejich pocity, vytváří si pocit viny, osvojuje si společenské normy. Zpravidla je vysloveno veto posměchu slabším spolužákům.

1. fáze (šest až sedm let) – dítě se osamostatňuje a vymezuje vůči rodičům, hlásí se o svá práva, upozorňuje na chyby v chování dospělých, je neústupné a tvrdošíjné, hlásí se o svá práva, vztahy mají v té době „obchodní charakter“ (A co za to?), je to období častých hádek, množí se užívání vulgárních slov a hrubé chování, vědomě překračuje hranice a testuje, kam až může zajít, srovnává, vyjednává, trvá na svém stanovisku. Dítě chce být spravedlivé, když s ním samotným je jednáno spravedlivě (oko za oko), hledá, co je správné a co je špatné, učí se přijímat zodpovědnost.

2. fáze (sedm až jedenáct let) – děti chtějí být respektovány.

Emoce – vztek a strach, střídání pocitů a nálad souvisí se změnou „já“ postoje na objektivní prožívání skutečnosti, s přechodem od fantazie k realitě, chápe smrt jako nevratnou záležitost, přemýšlí o počátku, smyslu a konci lidského života. Přírozeným způsobem se projeví, jak se dítě umí ovládat a jak umí prožívat mezní situace. Dítě začíná být vztahovačné, chce poznat „zakázané ovoce“, snaží se posouvat své hranice a dobývat další území, často přestřelí.

Nově vznikajícím pocitem je stud z nahoty. Většinou v mladším školním věku převažují kladné city (zejména u dětí, které vyrůstají v harmonickém prostředí).

V tomto období je nesmírně důležité dětem ukázat, co mohou dokázat v pohybu, sportu, umění, hudbě..., tj. cíleně zaměřit svou energii. Úkolem výchovy v tomto období je naučit děti přestat oplácet a naučit se respektovat pocity a postavení druhých lidí. Učí se hodnotit účinky své fyzické síly. V tomto věku se také mohou objevit úzkosti typu „Nestane se to i mně?“. U introvertních dětí vyvstává více na povrch opět určité znejistění, stydlivost. Je třeba brát děti vážně. Mluvit s dětmi o jejich pocitech, ptát se jich na možnosti řešení daných situací, dodat jim jistotu, oporu, bezpečí a důvěru ve vlastní síly (ale nevzdávat se vlastních plánů). Děti zrají také intelektuálně, mají stále obecnější myšlení, vstřebávají stále více informací.

Sociální oblast

Děti řeší situace ochoty spolupracovat (příhrát spoluhráči, nechat se vystřídat, nevyhrávat za každou cenu), v tomto období je nutné ocenit snahu nepodvádět, spolupracovat a hrát stylem fair-play. Získají cenné poznání, že ne každý problém je možné vyřešit ke spokojenosti všech (rozvoj tolerance a empatie).

Také se učí v tomto věku přebírat řadu rolí (kapitán, brankář, spoluhráč, náhradník, rozhodčí...).

Děti jsou dnes mnohem dříve zapojovány do nejisté budoucnosti (živelné katastrofy, nevyléčitelné a přenosné nemoci, nezaměstnanost...)

Některé děti trpí přílišným očekáváním a přísností od svého okolí. Ztrácejí tak sebevědomí, odvalu a jistotu. Jiné zas trpí přehnanou péčí, která podporuje jejich nesamostatnost a pasivitu, zároveň snižuje odpovědnost.

Mravní zásady přejímají děti od lidí, které jsou pro ně autoritou. Učí se tak rozlišovat dobré a špatné, správné a nesprávné.

Nárůst vědění jde ruku v ruce se zlepšováním a **porozuměním jazyku a řeči**. Zdokonaluje se a rozšiřuje slovní zásoba. Jak se dítěti rozšiřuje horizont, touží po dalším vědění a učení, pomalu se odpoutává od rodičů, stoupá význam ostatních lidí. Představy dětí jsou názorné a konkrétní, postupně dochází k zobecňování představ, což vede k vytváření pojmů. Děti mají sklon k mechanické paměti, rozvíjí se paměť zraková (čtení, psaní).

Tělesné aktivity podporují proces učení. Vnější a vnitřní aktivita patří k sobě.

(ŠRÁMKOVÁ, 2005, PÁVKOVÁ, 2008)

Shrnutí

Tento příhodný čas, tedy zhruba od šesti let, je hlavní příležitostí, kdy můžeme mít na své děti vliv. Je to vhodná doba, kdy si na ně máme udělat čas. Nemusí to být nic mimořádného: stačí si s nimi hrát, jít na procházku, povídat si o životě a vyprávět jim o vlastním dětství, nebo si jen tak, pro vlastní potěšení zasportovat. „Nenechte se odradit, pokud potomek reaguje chladně, jak se to naučil od spolužáků. Vytrvejte a pod touto maskou najdete hravé dítě, které se rádo směje. Užijte si tento čas, kdy skutečně chce být s vámi. Tuto příležitost nepropáste!“ (BIDDULPH, 2006, s. 21)

3.2 POHYBOVÉ ČINNOSTI DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Základy pro zdravý život si vytváříme od narození.

Rodičovská péče a láska, rodinné prostředí, vzájemná úcta a tolerance, nekonfliktní a kamarádské vztahy, vhodné prostředí pro využití volného času, pravidelná pohybová činnost s dostatečným pobytem v přírodě, správná výživa - to jsou ideální podmínky pro zdravý vývoj dítěte.

Každý člověk by se měl naučit uspořádat svůj denní a týdenní režim.

Dítě, které není vedeno k přiměřenému dělení času mezi povinnosti, zábavu a nezbytnou pohybovou aktivitu, je obvykle poznamenáno na celý život a správné návyky pro racionální využití volného času získává jen velmi obtížně.

Jaké jsou funkce výchovy ve volném čase?

Výchovně – vzdělávací (spočívá v záměrném a cílevědomém formování osobnosti, v dosahování reálných cílů pomocí promyšleně volených pedagogických prostředků), zdravotní (podporuje zdravý tělesný, duševní a sociální vývoj) a sociálně – preventivní (zajištění bezpečnosti dětí; navazování sociálních vztahů – příležitost pro rozvoj sociálních kompetencí, komunikativních dovedností, sociální interakce a percepce; nespecifická sociální prevence negativních jevů). (PÁVKOVÁ, 2008)

K základním a nejvýznamnějším potřebám dítěte a zároveň i k základním součástem péče o zdraví patří pohybová činnost.

Význam, účel a funkce pohybových činností spočívá v souhrnu tělesných, psychických a sociálních změn, které nastávají vlivem záměrné pohybové aktivity v organismu jedince. Společně s rozvojem sportů vzrostl vědecký zájem o objasnění a zdůvodnění příčin těchto pozitivních změn v organismu člověka. Účinky pohybu zkoumaly nejprve přírodní vědy (fyziologie, medicína), později i vědy společenské (pedagogika, psychologie, sociologie...), což vyústilo až ve snahu společnosti o záměrné ovlivňování – vznikl vědní obor kinantropologie. (RYCHECKÝ; FIALOVÁ, 1995)

Proč jsou tedy pohybové činnosti, zejména u dětí mladšího školního věku tak důležité?

Protože zdravý pohyb znamená zdravý život.

Co tedy zahrnuje pojem *zdraví, zdravý život, zdravý životní styl*? Jak jej můžeme podpořit?

„Zdraví chápeme jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody.“ (MUŽÍK; KREJČÍ, 1997, s. 3)

Prvním předpokladem zdraví i zdravého životního stylu je uvědomit si, jak žijeme, a jak se snažíme o prevenci negativních vlivů způsobujících zdravotní oslabení, zvláště srdečně cévních chorob. Nedostatečná pohybová činnost je i velmi častou příčinou dalších onemocnění, např. kosterně svalového aparátu.

Druhým předpokladem je vytvořit si správné životní návyky a důsledně dodržovat preventivní opatření.

Celkově tedy můžeme říct, že tělesná zdatnost v dnešním pojetí není chápána jako kategorie odrážející výkon (tzv. výkonově orientovaná zdatnost), ale jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav a působící preventivně na problémy spojené s hypokinézou (pohybovou nečinností), tedy zdravotně orientovaná zdatnost (BUNC, 1998, s. 2-10).

Zdravotně orientovaná tělesná zdatnost vytváří nezbytné předpoklady pro účelné fungování lidského organismu, a tedy i pro dobrou pracovní výkonnost a schopnost řešit dané úkoly s dostatkem energie, bez zjevné únavy a s dostatečnou rezervou pro příjemné strávení volného času (KOVÁŘ, 2001).

Zdravotně orientovaná zdatnost není dána normami vztahujícími se k určitému věku jedince, ale bere v úvahu individuální odlišnosti každého jednotlivce. Obvykle se do ní řadí

1. Aerobní zdatnost (způsobilost přijímat, přenášet a využívat kyslík)
2. Svalová zdatnost (celek, do nějž patří svalová síla, vytrvalost a flexibilita) je důležitý předpoklad pro správné držení těla. Přiřazujeme sem i rychlost, rovnováhu, koordinaci a způsobilost měnit postavení a směr.
3. Složení těla (je dáno poměrem množství podkožního tuku a ostatní tělesné hmoty – u dětí mladšího školního roku by neměl přesáhnout 10% (MUŽÍK; KREJČÍ, 1997)

Bez pohybu se dítě neobejde ani jeden den. Pokud mu nedáme možnost se pohybovat, projeví se to na jeho chování. Předškolní dítě potřebuje denně asi 5 hodin pohybu. (KUČERA, 1997) Děti mladšího školního věku by měly mít zhruba šedesát minut pohybu denně. Z toho pohledu se zdají povinné dvě až tři hodiny tělesné výchovy týdně nedostatečné. (BUNC, 1998)

Studie, kterou v letech 1997 až 2004 provedla Fakulta tělesné výchovy a sportu, zkoumala téměř 16 tisíc dětí ve věku od šesti do 14 let a došla k závěru, že zdatnost a pohybové aktivity českých dětí mají sestupnou tendenci, a přitom stále přibývá dětí s nadváhou nebo dokonce obezitou, převládá hypokinetický životní styl.

„Fyzická zdatnost u mládeže se průběžně zhoršuje nejen v naší republice, ale celosvětově. Výrazný vliv na to má současný životní styl, zejména sedavý způsob života, převaha činností, které nevedou k pohybu (práce s počítačem, sledování televize), nadměrné využívání dopravy (do školy dnes již děti nechodí tak často pěšky jako ještě před třiceti čtyřiceti lety) a nakonec samozřejmě i sezení ve škole (kolem 30 hodin týdně), kde mají žáci většinou jen dvě vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně.“ (TUPÝ, 2002)

Tělesná zdatnost dětí školního věku klesá. Jak máme přimět děti k pohybu?

Klasické sporty, které lze brát jako průpravné, jsou v současnosti na okraji zájmu. Dítě daleko snadněji motivujeme moderními sporty - zejména míčovými hrami jako je např. fotbal a florbal. Pro další průpravu a zlepšení pohybových dovedností jim po prvotním seznámení se sportem nabídneme rozumě vedenou gymnastiku či atletiku.

Pro děti je však nejdůležitější, aby šli téměř každý den alespoň na chvíli ven - na hřiště. Proto by bylo ideální pro každé dítě nastolit jakýsi celotýdenní pohybový režim ve spolupráci žák – škola – rodiče – tělovýchovná či občanská sdružení, který by účelně ovlivňoval tělesnou zdatnost a výkonnost dětí.

Cílem tělesné výchovy je péče o celkovou tělesnou a s ní související psychickou a sociální stránkou lidské osobnosti. Je součástí ekologické výchovy a výchovy ke zdraví – tj. výchovy ke správnému dennímu režimu s pohybovou aktivitou zaměřenou na dosažení přiměřené úrovně tělesné, duševní i sociální pohody a na komplexní relaxaci a regeneraci ve spojení se zdravou výživou.

Co můžeme říci o současné populaci a jejím zdraví? (MUŽÍK; KREJČÍ, 1997)

50-60 % zdraví je ovlivňováno způsobem života

20 % zdraví závisí na prostředí

20-30 % zdraví je usměrňováno zdravotní péčí

Z uvedených údajů je jasné, že zdraví závisí nejvíce na každém z nás, proto je tak důležitá prevence, aneb „Co se v mládí naučíš...“

K nejrizikovějším faktorům patří: kouření,
nesprávná výživa,
stres a
nedostatek pohybu.

Co nám říká závazný dokument vydaný pro školy Ministerstvem mládeže a tělovýchovy
VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZÁKLADNÍ ŠKOLA v učebních osnovách tělesné výchovy?

Tělesná výchova, zařazená do oblasti zdravého životního stylu představuje nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu.

V tělesné výchově žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí, k seznámení s návody pro pohybovou prevenci či korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení, stejně jako pro zdravý rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků.

Významné je propojování pohybových činností s dalšími oblastmi vzdělání, jako je hudební výchova, estetika, poznávání a ochrana přírody, dopravní kázeň, hygiena, úrazová zábrana, etika, právo atd.

Hlavně však tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede proto žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti (s narůstajícím podílem žáka na tomto řízení) a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu, který vychází z aktuální pohybové úrovně jednotlivých žáků, z konkrétního splnitelného cíle, ze změny každého žáka i jeho hodnocení vzhledem k této individuální změně.

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků směřuje vyučovací úsilí učitele a učební činnost žáků v tělesné výchově k tomu, aby:

- si osvojili nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a postupně usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti,
- se orientovali v základních otázkách vlivu pohybové aktivity na zdraví a práce schopnost člověka, v problematice zjišťování potřebných ukazatelů zdatnosti a pohyblivosti a uměli své poznatky využít při začleňování pohybu do denního režimu,

- zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní či jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí,
- kladně prožívali osvojované pohybové činnosti a využívali je s pomocí dospělých nebo samostatně jako prostředek překonávání aktuálních negativních tělesných či duševních stavů a dlouhodobější zdravotní prevence i jako předpoklad pro vytváření trvalého vztahu k pohybovým aktivitám,
- si uvědomovali význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské meziosobní vztahy.

Všechny naznačené cíle by měly ústít do *pozitivního vztahu žáka k pohybovým aktivitám* jako základnímu prostředku dlouhodobého ovlivňování aktivního zdraví a projevit se v návyku pravidelného využívání pohybových činností různého zaměření v každodenním životě moderního člověka, v jeho životním stylu.

Přístupy k obsahu a organizaci výuky:

Učební plán stanovuje pro tělesnou výchovu ve všech ročnících 2 vyučovací jednotky v týdnu. Zároveň však umožňuje zařazovat i třetí vyučovací jednotku tělesné výchovy. Je v zájmu žáků, aby byla tato možná časová dotace využita, především pak na 1. stupni ZŠ, kde se rozhoduje o zdravotním základu žáků a jejich vztahu k pohybovým aktivitám.

Tělesná výchova tvoří pouze základ pro vzdělávání v dané oblasti. Aby si mohli žáci pohybové dovednosti upevnit a ověřit si jejich účinnost, je potřeba nabízet i další formy pohybových činností (volitelný a nepovinný předmět, pohybově rekreační přestávky, kompenzační cvičení v hodinách jiných předmětů ap.) a vytvářet pro žáky *celotýdenní pohybový program*. K tomu je nezbytná i *úzká spolupráce s ostatními pedagogy a rodiči*.

Pohybové činnosti všestranně rozvíjejícího zaměření:

Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení.

Gymnastika.

Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou, tanec.

Úpoly.

Atletika.

Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti.

Sportovní hry.

Učivo sezónních sportů:

Plavání.

Bruslení.

Lyžování.

Turistika a pobyt v přírodě.

Kromě školy vstupuje každé dítě během svého života do různých prostředí, kde se účastní volnočasových aktivit, které se stávají významným celoživotním činitelem pro jejich rozvoj a realizaci. Výchovné zhodnocení volného času může pozitivně rozvíjet a omezovat negativní tendence např. při

- výchově k demokratickému občanství, spoluúčasti dětí na životě společnosti, při odmítání nahodilých a násilných řešení věcí
- volnočasových aktivitách podporujících rozvoj jedinců a skupin založených na zájmu
- rozvíjení individuálních, specializovaných zájmů jednotlivců
- oslabování vlivů sociálními, národnostními a náboženskými předsudky (HOFBAUER, 2008)

Volný čas je část lidského života mimo čas pracovní (u dětí mimo školní) a ostatní tzv. vázaný čas (který zahrnuje biofyzilogické potřeby – spánek, jídlo, hygiena a čas potřebný k chodu rodiny a domácnosti, péči o děti, dojíždění a jiné mimopracovní, mimoškolní povinnosti). Volný čas je dobou, kterou má jedinec, po splnění svých potřeb a povinností, k dispozici ke svobodné volbě činností - pro odpočinek a zábavu, pro rozvoj zájmů a zvýšení kvalifikace a k účasti na veřejném životě. Je to opak doby nutné práce, povinností a reprodukce sil.

Volný čas děti tráví v různých prostředích – doma, ve škole, v zařízeních pro výchovu mimo vyučování nebo na veřejných prostranstvích.

Kromě obecných pedagogických zásad – názornosti, cílevědomosti, soustavnosti, přiměřenosti, aktivity, trvalosti a vyzdvihování kladných rysů osobnosti, vyplývají z charakteru výchovy ve volném čase ještě další požadavky pro úspěšné pedagogické působení (PÁVKOVÁ, 2008):

- Požadavek citlivého pedagogického vedení k rozumnému využívání volného času nabídkou činností, pomůcek, motivace...
- Požadavek dobrovolnosti při respektování potřeb a schopností.
- Požadavek seberealizace znamená, aby každý mohl uplatnit svoje specifické vlohy a schopnosti. Zažít prožitek z úspěchu.
- Požadavek pestrosti se týká obsahu – metod a forem práce. Je zde také obsažen požadavek odpočinku a rekreace.
- Požadavek zajímavosti a zájmovosti stanovuje, že motivace a činnost má v jednotlivcích vytvářet kladné zážitky.
- Požadavek na sociální kontakt znamená interakci s ostatními, přijímání ve skupině.
- Požadavek efektivity vyžaduje, aby se stanovených cílů dosahovalo přiměřenými prostředky.
- Požadavek kvality a evaluace znamená pravidelné zamyšlení nad tím, zda se daří dosahovat stanovených cílů a prokazovat výsledky činnosti.

Kde hledat nabídku zájmových činností?

Ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání (ve střediscích volného času – v domech dětí a mládeže a ve stanicích zájmových činností), ve školních družinách a klubech.

Ve své práci se budu dále zaměřovat jen na pravidelnou činnost, která je organizována v zájmových útvech (kroužcích, souborech, klubech, oddílech a kurzech), určená pro účastníky přihlášené k pravidelné docházce a také na nabídku otevřených spontánních aktivit (otevřená hřiště či sportoviště, čítárny, herny, internetové pracovny a kluby). Dalšími subjekty pracujícími s dětmi jsou nestátní neziskové organizace (organizace dětí a mládeže a občanská sdružení) a subjekty založené na komerčním základě jako živnosti.

Z velmi rozšířené nabídky organizací vyberme alespoň některé, které se zabývají pohybovou činností a mají působnost na celém území republiky.

(<http://www.firmy.cz/Institute-a-urady/Sdruzeni-a-spolky/Sport-zabava-hobby/Sportovni-a-telovychove>)

Začneme **Akademií cvičitelů a instruktorů (ACI)** založenou **Českou asociací Sportu pro všechny (ČASPV)**, která navazuje na snahy svých předchůdců přiblížit a zpřístupnit tělesnou výchovu a sport široké veřejnosti. Hlásí se k odkazu dr. Miroslava Tyrše i jeho následovníků. Čerpá z práce lékařů, tělovýchovných pedagogů a dalších odborníků, kteří pochopili význam pohybové aktivity pro člověka. Uvědomuje si, že smysl přiměřeného pohybového režimu může být zcela naplněn jen ve spojení s racionální výživou a celkově dobrou životosprávou. V tomto širším rámci spatřuje vysoký společenský význam sportu pro všechny jako racionální alternativy proti drogové závislosti, asociálnímu chování a dalším negativním jevům.

(<http://www.caspv.cz>)

Úmyslem Akademie cvičitelů a instruktorů (ACI) je zkvalitnit dosavadní systém školení a vzdělávání tělovýchovných cvičitelů a instruktorů.

Školící programy jednotlivých kurzů jsou pořádány pod garancí Metodické rady ČASPV ve spolupráci s komisí školení. Obsah jednotlivých kurzů je koncipován v souladu s nejnovějšími poznatky jednotlivých specializací a dle mezinárodních zásad bezpečnosti cvičení. Lektorský sbor je složen z nejlepších odborníků s vysokými teoretickými vědomostmi a praktickými zkušenostmi. ACI kromě školících a metodických akcí poskytuje frekventantům kurzů i ostatním cvičitelům také odbornou podporu ve formě metodických materiálů, originálních hudebních nahrávek, videokazet, speciální obuvi a oblečení, včetně poradenské služby. (<http://www.acipraha.cz>)

Orel - je občanské sdružení, křesťanská sportovní organizace. Prioritou činnosti Orla je především podpora sportu pro všechny. Cílem Orla je výchova mladých lidí a dětí prostřednictvím sportovních a ostatních aktivit. Cílem Orla není vychovávat mistry světa, ale věnovat se sportu, který podporuje kladné vlastnosti člověka - sportu, který je fairový, ohlíží se na soupeře i spoluhráče. Orel chce dávat sportu smysl. V tom mu pomáhají pevné základy, které mu poskytují křesťanské hodnoty a celá historie jeho činnosti. (<http://www.orel.cz>)

Sokol - Česká obec sokolská (ČOS) je v České republice čtvrtým nejpočetnějším občanským sdružením, jehož téměř 190 000 členů se dobrovolně věnuje sportům, pohybovým aktivitám v oddílech sokolské všestrannosti a kulturní činnosti. (<http://www.sokol-cos.cz>)

Tělovýchovné jednoty - ATJSK ČR (Asociace tělovýchovných jednot a sportovních klubů ČR). Posláním Asociace je, prostřednictvím sdružených tělovýchovných jednot, sportovních klubů nebo jiných sportovních organizací, v souladu se zákonem o podpoře sportu v České republice a Evropskou chartou sportu, vytvářet předpoklady pro úspěšné zabezpečení rozvoje sportu, tělovýchovy, turistiky a dalších pohybových aktivit občanů, v Asociaci sdružených. (<http://www.atjsk.cz>)

ČSTV - Český svaz tělesné výchovy je dobrovolným sdružením sportovních, tělovýchovných a turistických svazů s celostátní působností, tělovýchovných jednot a sportovních klubů i jejich sdružení, jsou-li ustavena jako občanská sdružení podle Zákona o sdružování občanů č.83/1990 Sb. ČSTV vznikl 11. března 1990 a jeho posláním je podporovat sport, tělesnou výchovu a turistiku, sportovní reprezentaci České republiky a přípravu na ni, zastupovat a chránit práva a zájmy sdružených subjektů, poskytovat jim požadované služby a vytvářet ke vzájemné spolupráci potřebnou platformu. (<http://www.cstv.cz>)

Sportovní kluby – počet (<http://www.firmy.cz/Remesla-a-sluzby/Sportovni-sluzby/Sportovni-kluby-a-muzstva>)

- Atletické kluby - 35
- Badmintonové kluby - 5
- Baseballové a softballové kluby - 14
- Basketbalové kluby - 31
- Billiardové a kulečnickové kluby - 8
- Bowlingové a kuželkářské kluby - 23
- Cyklistické kluby – 24
- Florbalové kluby – 30
- Fotbalové a futsalové kluby – 270
- Gymnastické kluby – 14
- Házenkářské kluby – 21
- Hokejové a hokejbalové kluby – 95
- Kanoistické a raftingové kluby – 5
- Kluby bojových sportů a boxu – 29
- Kluby motoristických sportů – 12
- Lyžařské a snowboardové kluby – 19
- Plavecké kluby – 15
- Střelecké kluby - 8
- Šachové kluby - 23

Tenisové a squashové kluby – 108

Volejbalové kluby – 28

Skautský svět – Junák – svaz skautů a skautek. Skauting je určen pro všechny děti a mladé lidi, kteří se chtějí neustále něčemu učit a pracovat na sobě. Oddílová činnost se zaměřuje na hodnotovou výchovu dětí a současně vychází vstříc jejich specifickým zájmům. Programová náplň zahrnuje 26 hlavních a 80 dalších aktivit v oblastech jako je sport, věda a technika, kultura, přírodověda a další. (<http://verejnost.skaut.cz>)

Pionýr usiluje o spojení přirozených dětských zájmů - mít dobré kamarády, zažít hodně legrace a dobrodružství, poznat neznámé věci, hrát si a soutěžit - s potřebami společnosti a s rozvíjením dětského talentu a schopností. Činnost pionýrských oddílů a skupin proto nutně spojuje přání a zájmy dětí s potřebami a požadavky společnosti na pozitivní využívání volného času dětí a mládeže a rozvoj osobnosti občana demokratické společnosti, v níž každý má svá práva, ale i určité povinnosti. (<http://www.pionyr.cz>)

Česká rada dětí a mládeže - posláním ČRD M je podporovat podmínky pro kvalitní život a všestranný rozvoj dětí a mladých lidí. Své poslání naplňuje ČRD M tím, že podporuje mimoškolní výchovu a činnost svých členů, zejména snahu o vytváření právních, hospodářských, společenských a kulturních podmínek vhodných pro jejich činnost. (<http://www.crdm.cz>)

Co si odnášejí děti z kolektivních pohybových činností? (BIDDULPH, 2006)

- jak pomáhat
- jak vyhrávat (pocit úspěchu, odvahy a síly, ale i vědomí, jak nezpychnout)
- jak být součástí týmu (spolupracovat, získávat přátele)
- jak ze sebe vydolovat to nejlepší a získat dobrou fyzickou kondici
- jak pracovat pro dlouhodobý cíl
- vědomí, že téměř všechno, co člověk pravidelně dělá, se zlepšuje
- dobrý pocit, zábavu a pohodu
- zpravidla pobyt na čerstvém vzduchu

Účastníci volnočasových aktivit mohou být rozděleni podle různých hledisek: podle pohlaví a věku, sociální příslušnosti a kulturní orientace, obsahu, zaměření zájmu a jeho odborné a výchovné náročnosti, dosahovaných výsledků (od běžných až po špičkové), zaměření na vlastní rozvoj nebo na úkoly veřejně prospěšné, nebo podle role, kterou tato činnost v životě dítěte zaujímá. (HOFBAUER, 2008)

Na závěr této části bych se ještě ráda zmínila o závěrech informační studie Parlamentu České republiky věnované hodnotové orientaci a využití volného času dětí a mládeže (15-29 let):

- Hodnota zdraví je první a zcela nejdůležitější, k dalším hodnotám patří mír a rodina. Mladí lidé jsou více orientováni na rodinu, výchovu dětí než na vydělávání peněz a uplatňování svých zálib. Přednost dávají zdraví, odolnosti a čestnému jednání. Měli by rádi kolem sebe spokojenou rodinu a zdravé životní prostředí.
- Mezi aktivitami ve volném čase se na prvních deseti místech umístily: Poslech hudby (denně 44%) a sledování televize (denně 29%), poslech rozhlasu, četba denního tisku, věnování se partnerovi, setkávání se s přáteli, věnování se hobby, starost o děti, vzdělávání se (školní příprava a studium jazyků) a četba časopisů (vyšší u v Boha věřící mládeže).

Výlety, zlepšování tělesné kondice, rekreační sport ani tanec do tohoto pořadí zdaleka nezasáhli.

(KOLÁŘ, 1997)

4. VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 CÍL A HYPOTÉZY PRÁCE

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjistit, jakým způsobem tráví děti mladšího školního věku na Praze 5 a 9 zejména řízené aktivity svého volného času.

Rozhodla jsem se pro porovnání dvou škol.

První je (na Prahu) malá škola – 200 žáků bez vlastní tělocvičny, pouze se školním hřištěm s umělým povrchem, sídlící ve dvou budovách, mezi kterými se nachází základní škola praktická a speciální a sociální odbor úřadu městské části.

Druhá škola má 930 žáků, třídy se sportovním zaměřením, 3 tělocvičny, relaxační místnost, školní hřiště basketbalové, volejbalové a fotbalové a doskočiště pro skok daleký, stojí vedle víceúčelové sportovní haly.

Školy jsou rozdílné nejen svou velikostí (kapacitou), ale zejména vybavením určeným pro sport a sportovní aktivity.

Stanovila jsem si následující dílčí cíle:

Kolik mají děti průměrně kroužků za týden?

Jaké procento dětí odpovídá tomuto průměru? Jaké procento je těch, kteří se pravidelné činnosti neúčastní a naopak těch, kteří mají 6 a více kroužků (aktivit) za týden?

Jakému druhu zájmové činnosti se věnuje nejvíce dětí? (+ porovnání vybraných škol)

Který druh sportovní aktivity je u dětí nejoblíbenější?

Má na trávení volného času dětí podíl i způsob trávení volného času rodičů, tedy zda aktivní rodiče mají aktivní děti?

Hypotézy:

1. Myslím si, že 30% dětí má až 3 kroužky týdně.
Předpokládám, že 10% dětí se neúčastní žádné pravidelné zájmové činnosti a 4% dětí má 6 a více kroužků (aktivit) týdně.
2. Myslím si, že nejčastějším způsobem, jak tráví děti mladšího školního věku svůj řízený volný čas v městské části Praha 5 i 9 jsou pohybové aktivity, a to řekněme z 35 %.
3. Předpokládám, že podmínky (pro rozvoj sportovních aktivit) – místní prostředí a vybavení významně ovlivňují zapojení dětí do těchto aktivit a to, předpokládám o 10%.
4. Předpokládám, že nejoblíbenější aktivitou u těchto dětí je fotbal (u chlapců) a taneční aktivity (balet, moderní tanec, aerobic...) u dívek.
5. Předpokládám, že způsob trávení volného času rodičů má významný vliv na volný čas dětí. (Proto jsem do dotazníku dětí zahrнула i průzkum trávení volného času rodičů. Porovnám odpovědi dětí, jejichž rodiče se ničemu pravidelně nevěnují /nemají žádný koníček/ a zvlášť odpovědi dětí aktivních rodičů.)

4.2 POUŽITÝ NÁSTROJ – ANKETA

K ověření svých hypotéz jsem zvolila anketu.

Při její přípravě jsem se pomocí interview nejprve pokusila zjistit množství a zaměření volnočasových aktivit, zájem dětí o dané téma s cílem nalézt optimální délku ankety, počtu otázek (a tím i času potřebného k jejímu vyplnění) a v neposlední řadě najít správné (jednoduché, jasné a srozumitelné) formulace otázek pro tuto věkovou kategorii.

V anketě jsem použila:

uzavřené otázky, které nabízejí hotové odpovědi, jejichž výhodou je lehké zpracování
otevřené otázky, které se pracněji zpracovávají, (musí se dodatečně kategorizovat) a
polouzavřené otázky, které nabízejí nejprve alternativní odpověď a potom žádají objasnění.

Anketu jsem vždy zadávala každé skupině (třídě) osobně zejména z toho důvodu, aby byla formulace zadání pro všechny děti stejná. Rozdala jsem formuláře, vysvětlila svůj záměr, zkontrolovala jednotné pochopení některých použitých výrazů (aktivita, týdenní režim apod.) a počkala, než je vyplní.

Celkem jsem dostala odpovědi od 116 dětí, 48 dívek a 68 chlapců z 3. až 5. tříd dvou základních škol.

Snažila jsem se oslovit větší počet škol, ale nejednou jsem narazila i na nepochopení a nedůvěru odůvodněnou předchozími neblahými zkušenostmi s mými předchůdci - studenty různých škol, ale také z obav před porušením zákonů, navazujících právních předpisů, metodických pokynů a instrukcí ministerstev.

Školy, které se na mé bakalářské práci podílely, mají zájem o zpětnou vazbu, kterou jsem jim slíbila předat.

Z důvodu písemné formy tak vypadly 6 a 7 leté děti, které nejsou schopné takto připravenou anketu samostatně vyplnit.

4.3 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH ŠKOL A POPIS UMÍSTĚNÍ

Rozhodla jsem se pro porovnání dvou rozdílných základních škol v Praze co do velikosti, tak vybavením určeným pro sportovní účely.

Vybrala jsem základní školu v Praze 5 - Košíře, Plzeňská 117/39, 150 00 (na které učím) - 43 dotazníků.

Vyučování na této škole probíhá ve dvou samostatných budovách, které však nejsou daleko od sebe. 1. - 5. ročník v ulici Pod Radnicí 3, Praha 5

6. - 9. ročník v ulici Plzeňské 117/39, Praha 5.

Cílová kapacita školy je 300 žáků, současná naplněnost kolem 200 žáků.

Škola nemá vlastní tělocvičnu, je využíváno školní hřiště s umělým povrchem a sokolovna na Klamovce vzdálená cca 10 minut cesty přes velkou a rušnou křižovatku, po cestě se 3x přechází světelný přechod.

Škola se zaměřuje na rozvoj čtenářské gramotnosti, práci s výpočetní technikou, výuku cizích jazyků, ekologickou výchovu a rozvoj zdravého životního stylu, keramiku a inkluzivní vzdělávání pro nadané i dyslektické žáky.

Vzhledem k umístění školy (vedle budovy je základní škola praktická a speciální, za rohem je umístěn sociální odbor úřadu městské části Praha 5) sem chodí převážně děti ze sociálně slabších rodin.

Nabídka zájmových kroužků ve šk. roce 2008/2009: kroužek keramiky, kroužek logopedie,

pohybové hry, kroužek deskových a počítačových her, turistický kroužek, klub mladého diváka, sportovní hry a pohybová cvičení, kroužek angličtina, školní knihovna, cvičení z matematiky.

Jaká je Praha 5 – tedy místo, kde se tato škola nachází?

Městská část Praha 5 zaujímá plochu 27,49 km², k 31. 12. 2004 měla 79 038 obyvatel.

Její střed tvoří kulturně-administrativní centrum Nový Anděl, vzdálené jen několik minut od školy. Velká část území je přetnuta městským okruhem – Barrandovský most, Strahovský tunel; škola se nachází přímo na výpadovce z Prahy – na rušné Plzeňské ulici. V jejím okolí se nacházejí přírodní památky jako Prokopské a Dalejské údolí a Vidoule, ale i průmyslové a potravinářské podniky jako např. Smíchovský pivovar. Zapomenout bych neměla ani na železniční nádraží Smíchov a říční přístav.

Nedaleko vzdálený Dům dětí a mládeže Praha 5 nabízí vzdělávací, zájmovou a rekreační činnost. Organizuje volnočasové aktivity. V jeho nabídce jsou zájmové kroužky, kluby, příležitostné akce, tábory, víkendové akce a výlety. Pořádá sportovní i umělecké soutěže. Připravuje zájmové kroužky se zaměřením na tělovýchovu, plavání a sebeobranu, turistiku, šachy, přírodovědu, jazyky, hudbu, taneční a pohybové aktivity, keramiku a výtvarné směry, výpočetní techniku a počítače, modelářství, elektroniku.

Druhou školou je ZŠ Na Balabence - Sokolovská 800, 190 00 Praha 9.

Základní škola pro 930 žáků s jídelnou a družinou. Třídy se sportovním zaměřením.

Škola se skládá ze dvou budov, atriá a školního hřiště. Za budovou se nachází školní hřiště, které bylo v posledních letech podrobena několika rekonstrukcím. Žáci mají nyní možnost využívat moderní basketbalové a volejbalové hřiště s tartanovým povrchem, fotbalové hřiště s umělým trávníkem a kvalitní doskočiště pro skok daleký.

Nabídka zájmových kroužků ve šk. roce 2008/2009:

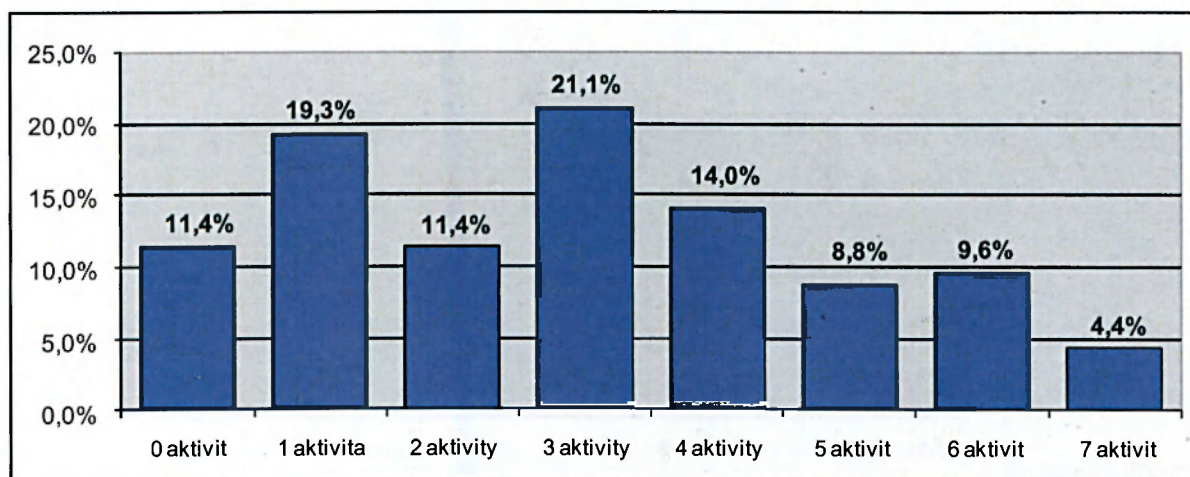
Hra na flétnu, Zdravověda, Výtvarný kroužek, Český jazyk pro cizince, Za památkami Prahy, Hudební kroužek, Informatika pro začátečníky, Stolní tenis, Příprava k přijímacím zkouškám a Anglický jazyk.

Škola je umístěna v moderním sídlištním bloku, na který navazuje zelený pás kolem břehů Rokytky. V letošním roce zde byla dobudována a otevřena, kromě stadionu Rugby Club Sparta Praha, zbrusu nová víceúčelová sportovní hala - florbal, házená, sálová kopaná, stolní tenis, judo a další sporty. Na kterou navazuje nová zástavba bytových domů v uzavřeném areálu s ostrahou a park Podvinní s naučnou stezkou.

Devátá městská část se za posledních několik let změnila k nepoznání. Vyznačuje se velkým růstem a stěhováním obyvatel do nových bytů, které vznikají na území bývalých průmyslových podniků (Odkolkovy pekárny, ČKD Kolbenka, spalovna, cihelna...) v povodí Rokytky, kolem které jsou zachovány přírodní společenstva, sloužící k rekreaci obyvatel. Osou Prahy 9 je Sokolovská, dříve Královská třída, známou se stala i O2 Aréna. Zaujímá plochu 13,86 km² s 43 800 obyvateli.

4.4 VÝSLEDKY

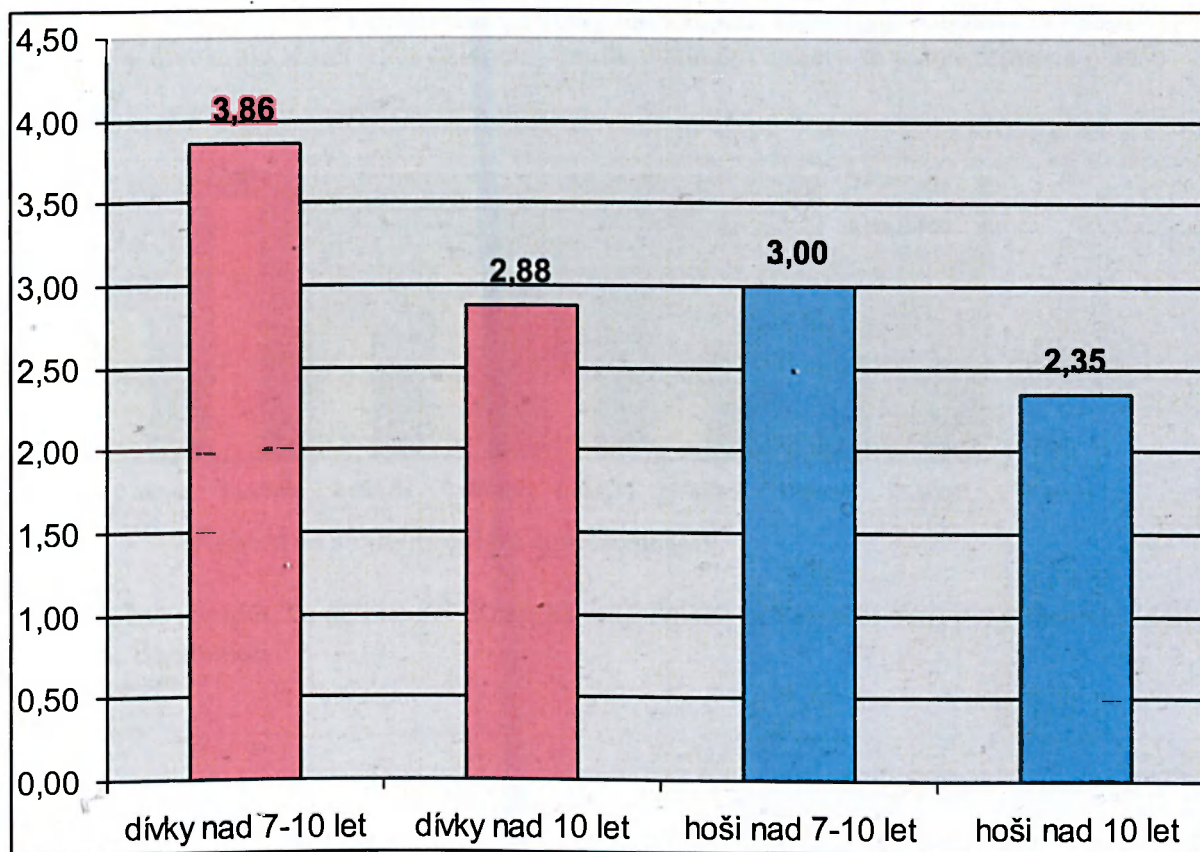
Výsledky zjištěné pomocí ankety jsem zpracovala do několika grafů.



4.4.1 Počet dětí v procentech a počet jejich aktivit za týden

Nejvíce dětí má 3 kroužky za týden což potvrzuje hypotézu č. 1, počet dětí je nižší, přibližně 21%.

11,4% dětí z obou zmiňovaných škol neuvádí za týden žádnou pravidelnou, řízenou aktivitu či kroužek a 4,4 % dětí uvádí 7 aktivit týdně – což potvrzuje hypotézu č. 1.

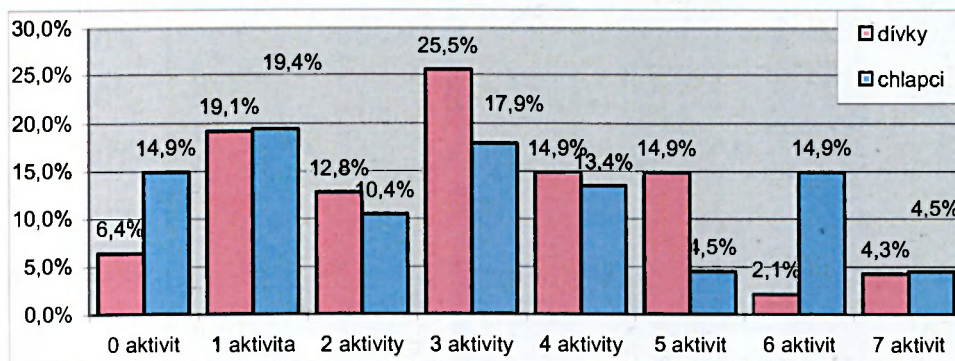


4.4.2 Průměrný počet kroužků na dítě za týden

Celkový průměrný počet kroužků na dítě je za týden: **2,81**, což potvrzuje hypotézu č. 1.

celkem bylo v dotaznících:

dívky nad 7-10 let	14
dívky nad 10 let	33
hoši nad 7-10 let	21
hoši nad 10 let	46

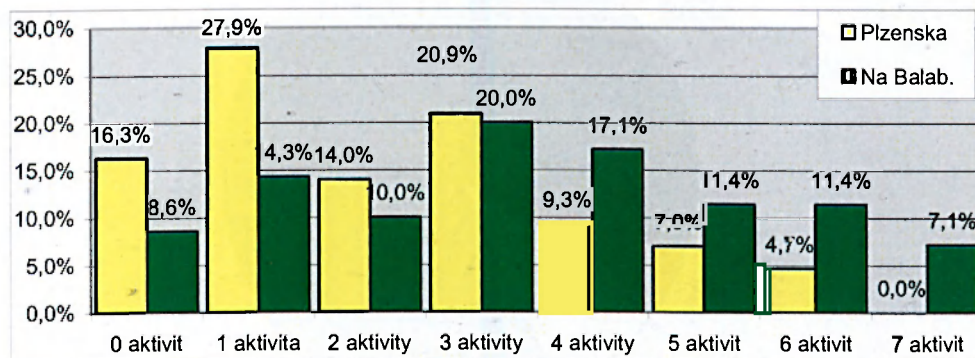


zjednodušeně:

	0-1 aktivita	3-4 aktivity	6-7 aktivit
dívky	25,5 %	40,4 %	6,4 %
chlapci	34,3 %	31,3 %	19,4 %

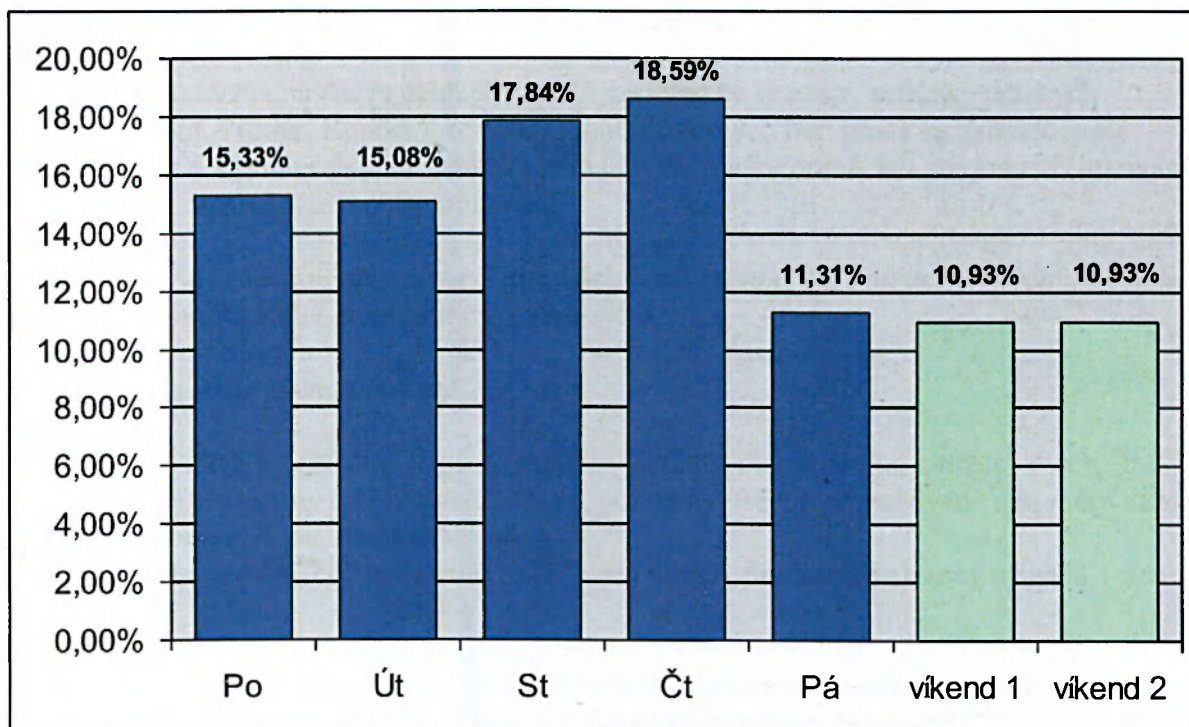
4.4.2.1 Pohled na to, jak to vypadá s rozložením mezi dívkami a chlapci.

Zajímavý detail: Výrazný rozdíl v aktivitě mezi dívkami a chlapci zejména u nezapojených dětí: 6,4% dívek, ale 14,9% chlapců a naprostý opak u dětí, které mají 6 aktivit za týden (pouze 2% dívek, ale téměř 15% chlapců – podle výsledků ankety se jedná zejména o naše fotbalisty...)



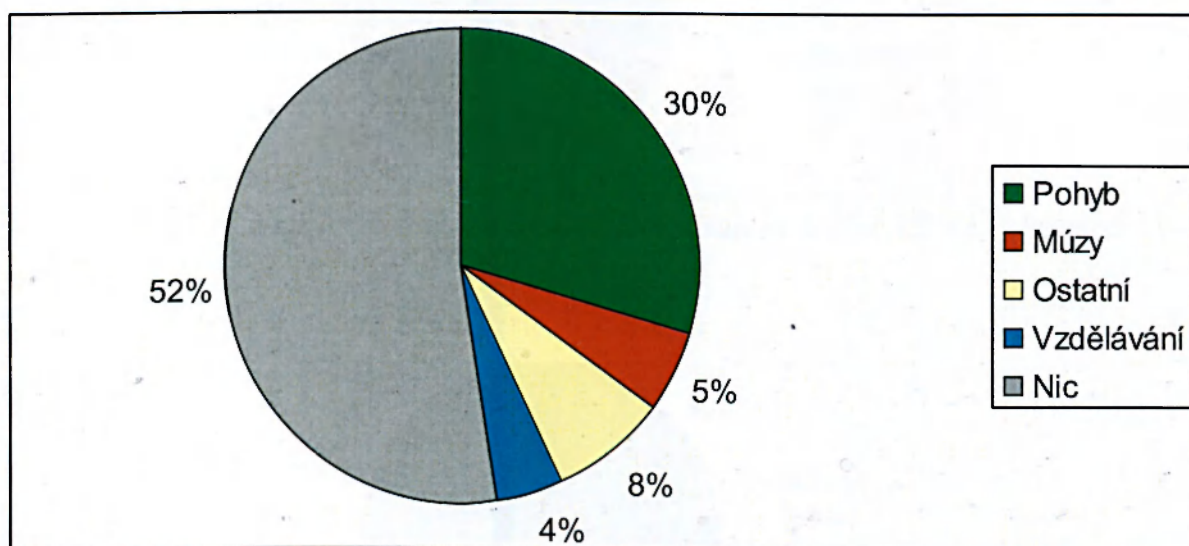
4.4.2.2 Pohled na stejný problém z pohledu škol.

Jednoznačně je vidět, že děti ze ZŠ Plzeňská mají daleko nižší počet aktivit v týdnu, než děti ze ZŠ Na Balabence.



4.4.3 Rozložení kroužků do jednotlivých dní v týdnu u všech dětí ve školním roce 2008/09

Nejvíce kroužků navštěvují děti ve čtvrtek (18,59 %) a ve středu (17,84 %). Nejmenší počet aktivit je, mimo víkendu, pochopitelně v pátek (11,31 %).



4.4.4 Celkové zastoupení týdenního režimu zájmové činnosti dětí obou škol v letošním školním roce 2008/09.

Pod souhrnným pojmem je zařazen následující výčet kroužků:

Pohyb = tělovýchovné jednoty a sportovní kroužky bez zaměření, Sokol – mladší žáci a žákyně), turistika, tanec, fotbal, hokej, basketbal, rugby, golf, tenis, ping-pong, paintball, plavání, bojové sporty, vodáctví, skateboard, atletika, horolezení, kolo, ostatní míčové hry a jiné sporty

Múzy = hudební školy, malování, keramika a ruční práce

Ostatní = pravidelná návštěva dětského hřiště, procházky se psem, schůzky dětských sdružení (Skaut, Pionýr, Kondor), schůzky klubu deskových her, práce na zahradě, péče o domácí mazlíčky, návštěvy kamarádů a příbuzných, plnění domácích povinností (luxování, mytí nádobí), archeologie a ostatní činnosti

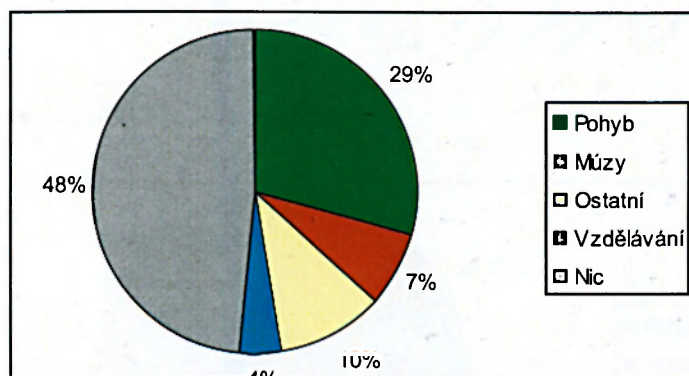
Vzdělávání = doučování, náboženství, pravidelná návštěva programů pořádaných knihovny, individuální čtení knih, výuka jazyků

Nic = dítě neuvadlo žádnou činnost

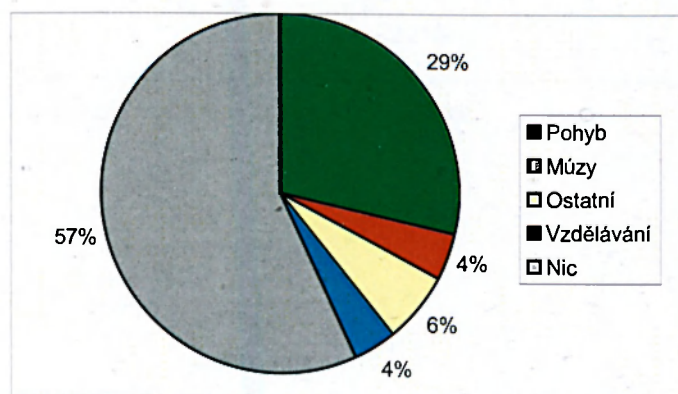
Index dětské aktivity (IDA) = je procentuální vyjádření maximálního vytížení všech oslovených dětí (IDA by měl hodnotu 100 %, pokud by všechny dotazované děti měly každý den nějakou pravidelnou, řízenou aktivitu).

Celkem je IDA je 52%, což znamená, že na 1 den řízené, pravidelné aktivity připadá 1 den „nicnedělání“.

Z uvedeného grafu vyplývá, že nejčastějším způsobem trávení řízeného volného času dětí je opravdu sport, tvoří však jen 30% IDA – což částečně potvrzuje hypotézu č. 2.



4.4.4.1 Zastoupení týdenního režimu zájmové činnosti u žáků ZŠ Na Balabence ve školním roce 2008/09

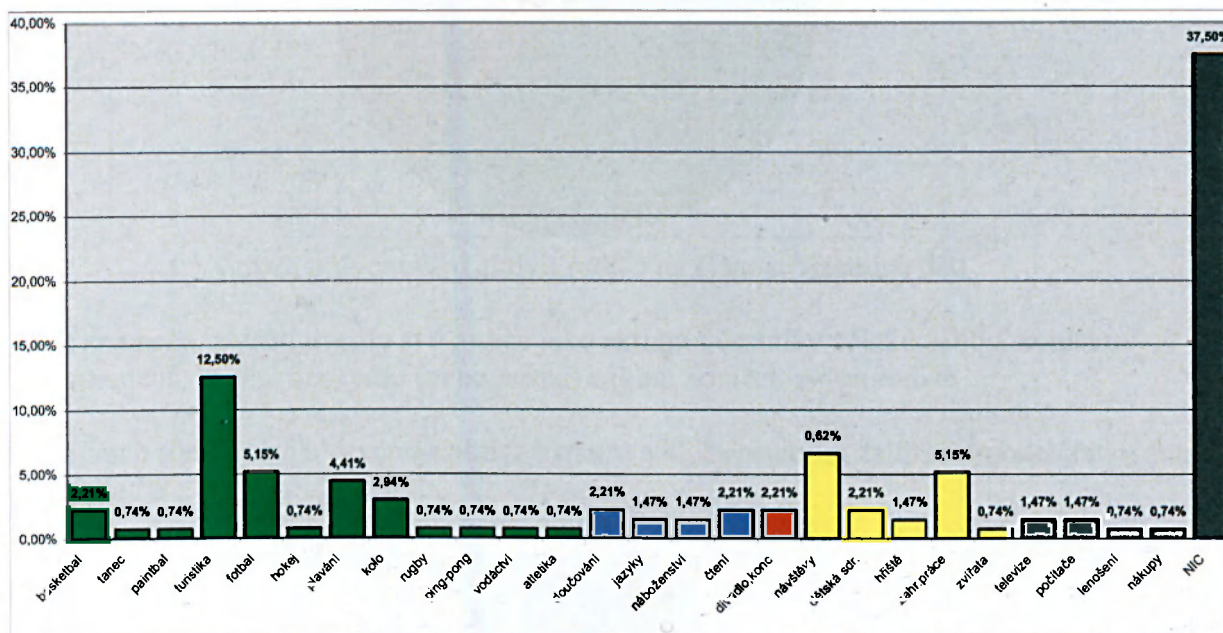


4.4.4.2 Zastoupení týdenního režimu zájmové činnosti u žáků ZŠ Plzeňská ve školním roce 2008/09

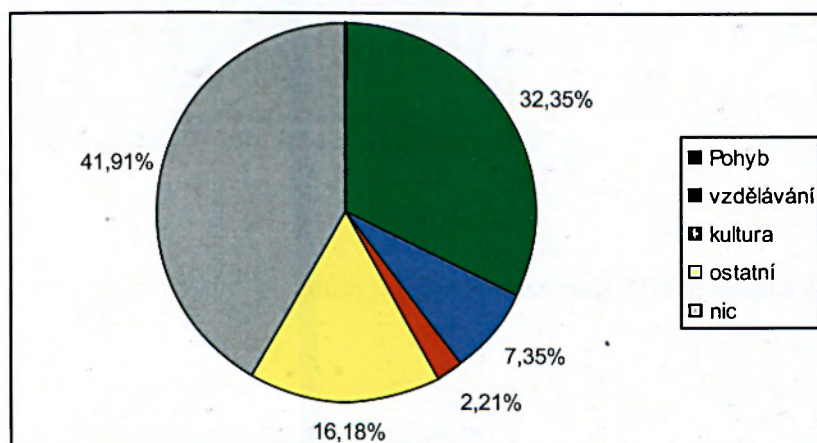
Hypotéza č. 3 se nepotvrdila. Předpokládala jsem, že děti, které mají pestřejší nabídku, kvalitnější prostředí a lepší podmínky pro sportovní vyžití budou více organizované než ty, které takové podmínky nemají.

ZŠ Na Balabence (sportovní třídy, tělocvičny, hřiště) pohyb: 29% IDA.

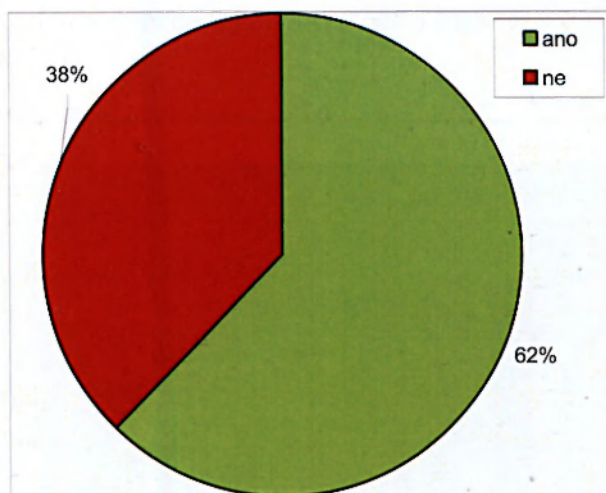
ZŠ Plzeňská (běžné třídy, bez tělocvičny, hřiště) pohyb: 29% IDA.



4.4.5 Víkendové aktivity dětí podrobně



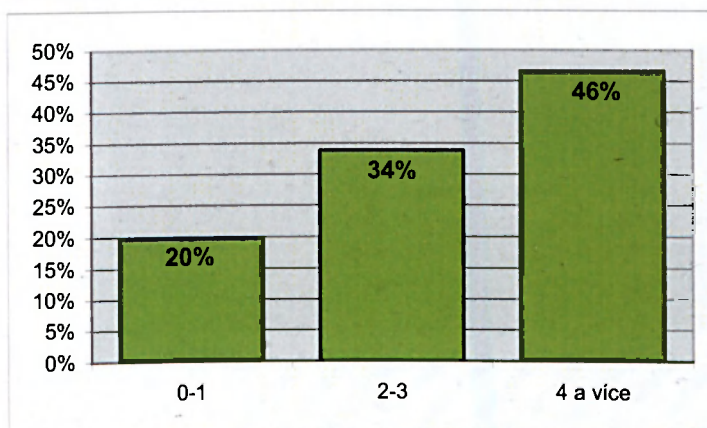
4.4.5.1 a v nám známém základním dělení



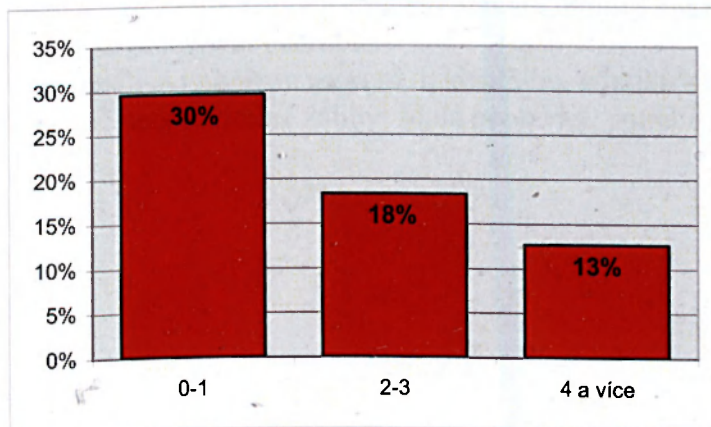
4.4.6 Význam provozování aktivit rodičů na činnost vlastních dětí

ano = znamená, že děti uvedly své rodiče jako aktivní účastníky nějaké záliby, koníčku
 ne = znamená, že dítě neuvvedlo (nebo nezná) zálibu, koníček svých rodičů

Z aktivních rodičů se 58 % věnuje aktivně sportu a 42 % ostatním zálibám (modelářství, auta, vaření, četba ...)

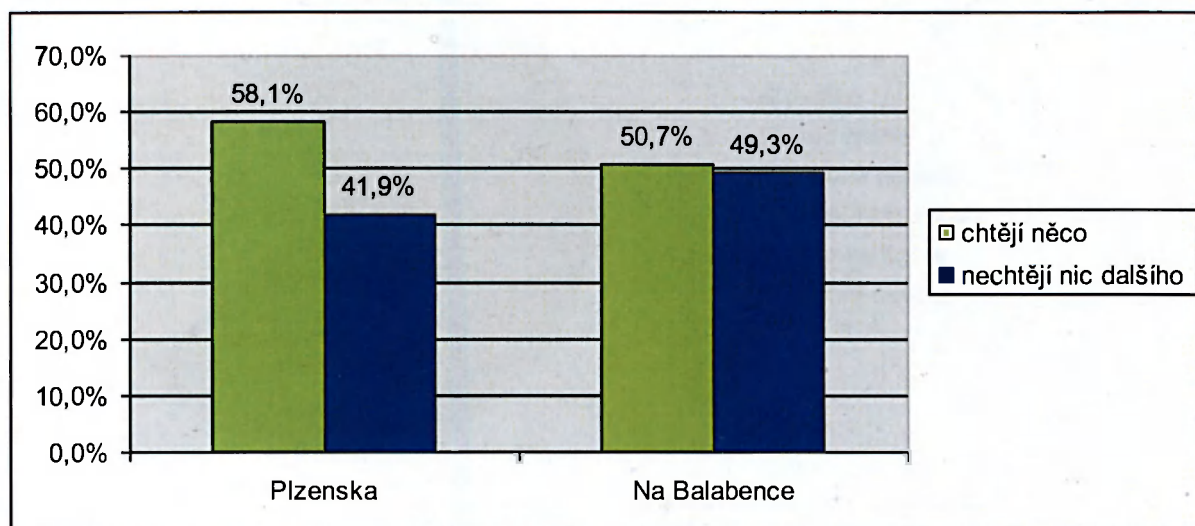


4.4.6.1 Počet aktivit v týdnu u dětí, jejichž rodiče mají nějaké koníčky.

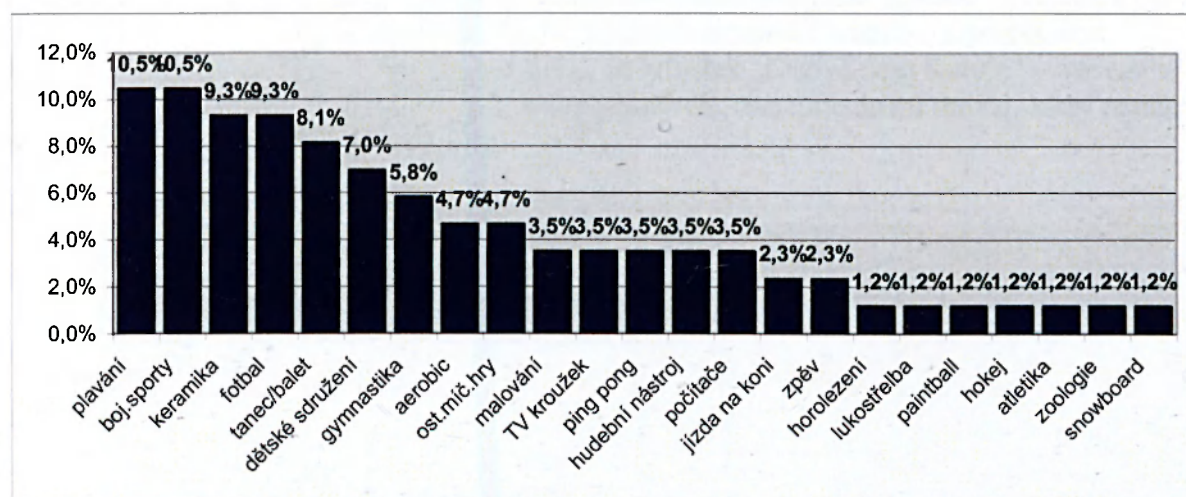


4.4.6.2 Počet aktivit v týdnu u dětí, jejichž rodiče se nevěnují žádným koníčkům.

Tyto grafy (4.4.6.1 a .2) jsou jednoznačným potvrzením hypotézy č. 5. Je vidět, že platí aktivní rodič = aktivní dítě.



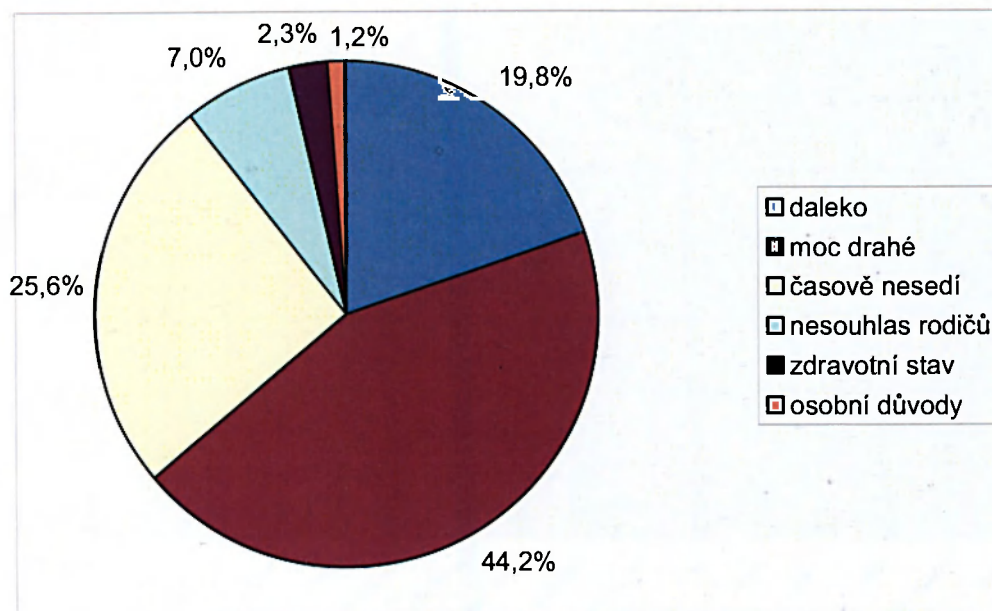
4.4.7 Přehled dětí, které by chtěli dělat ještě další činnosti v porovnání s těmi, které již nic jiného provozovat nechtějí, porovnání škol



4.4.8 Přehled kroužků, o které by děti měly zájem...

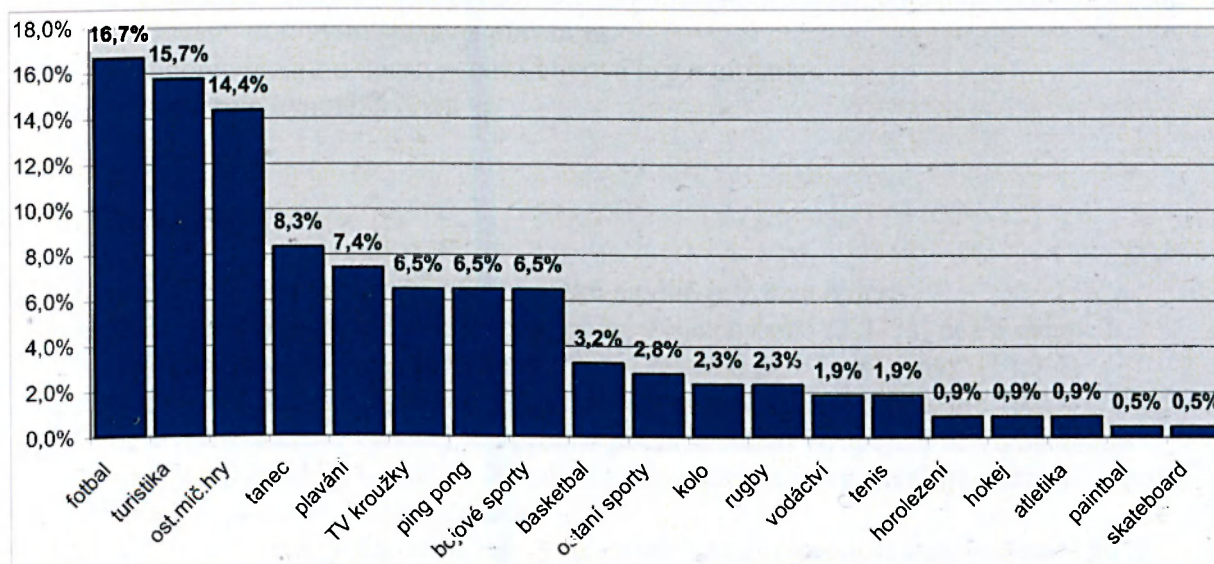
Osloveným dětem nejvíce chybělo plavání, bojové sporty, keramika a tanec nebo balet. Hodně se objevoval i aerobic.

Vzpomněli si i na jízdu na koni, lukostřelbu, atletiku a snowboard – což jsou pro pražské děti poměrně nedosažitelné záliby. Malá poptávka, potřeba speciálního vybavení a místa...

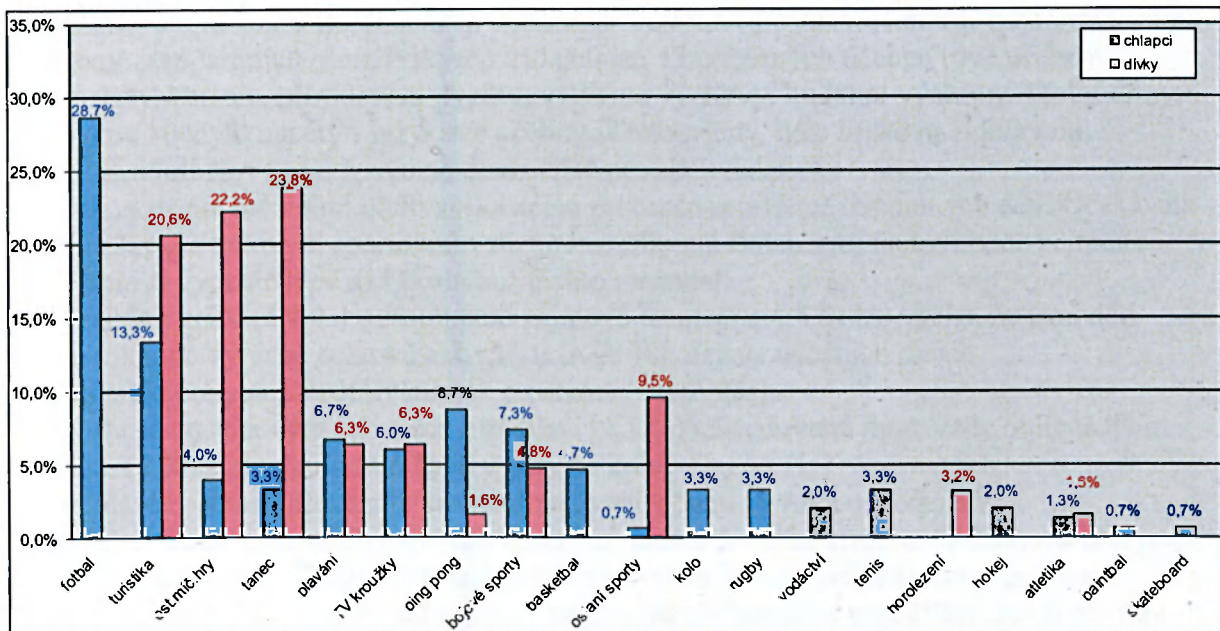


4.4.8.1 ... a přehled důvodů, proč je mít nemohou.

Zde se potvrdil předpoklad, že kroužků je mezi dětmi málo zejména proto, že na ně nejsou peníze (44,2%), ale také proto, že jsou pro děti nedosažitelné – jsou „daleko“. Nemusí to vždy být jen prostý fakt, že je to velká vzdálenost, svoji roli sehraává i složitost a bezpečnost dopravy do místa kroužku. S tím úzce souvisí, že kroužek „časově nevyhovuje“ – nemusí to být míněno jen z pohledu dítěte, ale i z důvodu časového zaneprázdnění rodiče, který nemůže dítě v daný čas na dané místo dopravit.



4.4.9.1 Tělovýchovné aktivity podle oblíbenosti u oslovených dětí



4.4.9.2 Stejně tělovýchovné aktivity rozdělené podle oblíbenosti u chlapců a dívek

Z uvedeného přehledu vyplývá, že je mezi dětmi nejoblíbenější fotbal, turistika a ostatní míčové hry.

Významnou měrou do jejich životů ještě zasahuje tanec (včetně aerobiku a baletu), plavání, sportovní kroužky bez výrazného zaměření, bojové sporty a ping-pong. Mezi oslovenými dětmi se neobjevily aktivity či kroužky se zaměřením např. badmintonu, baseballu, ani jízda na kolečkových bruslích.

U chlapců z oslovené skupiny dětí je naprosto nejoblíbenější fotbal, dále pak turistika a ping pong, následovaný bojovými sporty a plaváním.

U dívek je v popředí zájmu tanec, ostatní míčové hry a turistika.

Tento graf potvrzuje hypotézu č. 4.

4.5 DISKUSE

Z analýzy vyplývá, že průměrný počet kroužků na dítě je 2,8 za týden.

Zajímavým zjištěním je, že u dívek je tento počet výrazně vyšší (3,37%) než u chlapců (2,67%). Chlapci výrazněji obsadili oba extrémy – mnoho jich „nedělá nic“ (14,9%) v porovnání s 6,4% u dívek. Šest a více pravidelných aktivit týdně provozuje 19,4% chlapců proti 6,4% dívek. Poměrně výrazný je i propad počtu kroužků ve spojení se vzrůstajícím věkem. Na první pohled by to mělo být spíš naopak – děti se osamostatňují, začínají se po Praze pohybovat samotné, bez doprovodu...

Pokud si dáme dohromady některé údaje, vyjde nám jedna skutečnost k zamyšlení – když polovina dětí „nedělá nic“ a přesto je počet kroužků téměř 3 za týden, v podstatě to znamená, že aktivní děti mají kroužek (zábavu, povinnost...) téměř každý den (mohou být přetěžované - takové děti jsou unavené, vytratí se u nich to, co je pro jejich věk typické - přirozený spontánní zájem).

Při pohledu na graf 4.4.2.2 jsem přemýšlela, čím je způsoben tak výrazný rozdíl (o 9 %) mezi školami u žáků, kteří se nevěnují v týdnu žádné pravidelné činnosti.

Zde bych si vzniklou situaci vysvětlovala zejména v rozdílném způsobu života rodin a v rozdílném stupni vybavení škol.

(Plzeňská – zpravidla sociálně slabší rodiny, méně finančních prostředků, jiné nároky na trávení volného času, rodiče jsou častěji doma (nezaměstnaní) – není „nutnost“ dítě zaměstnat;

Na Balabence – škola, kam docházejí děti i z nové zástavby bytů v osobním vlastnictví, škola má kromě standardních (domovských) tříd celkem 13 odborných učeben (dvě učebny informatiky, chemie, přírodopisu, fyziky, výtvarné výchovy, hudební výchovy, školní dílny, žákovskou kuchyňku a čtyři jazykové učebny, 2 tělocvičny, dále hřiště na odbíjenou, basketbal a fotbalové hřiště, včetně doskočiště pro skok daleký).

Na druhou stranu mě velmi překvapilo stejné procento sportovně zapojených dětí. Očekávala jsem, že škola s takovým sportovním zázemím, jako má Balabenka na tom bude zejména v této oblasti výrazně lépe než škola bez těchto možností.

Z uvedených grafů (č.4.4.4 - zastoupení zájmové činnosti a 4.4.5) lze vyčíst, že jsou děti během víkendu výrazně celkově aktivnější (o 10 %), než ve všedních dnech.

Platí to jak o pohybu a vzdělávání, tak o ostatních aktivitách.

Ve sportu se dostala výrazně vpřed turistika (12,5 %) následovaná jinak vždy oblíbenějším fotbalem (5 %) a plaváním (4,5 %) a výlety na kole.

Ve vzdělávací oblasti převažuje kromě doučování a čtení i výuka náboženství.

V ostatních činnostech se objevilo navštěvování kina a divadla, které se do činnosti dětí jiné dny vůbec nepromítlo. Mezi běžnou činností v trávení víkendu patří návštěvy, práce na zahradě (a to se výzkum uskutečnil pouze na pražských dětech) a plnění domácích povinností jako luxování a mytí nádobí.

Novinkou bylo kouzelné přiznání „lenošení“ – bylo to u dětí, které jsou celý týden výrazně aktivní, ale jak je vidět i odpočívat umí.

Také se nám tam promítly „nájezdy do obchodních center za nákupy“.

Pro mne je nejdůležitějším zjištěním, že 11,4 % dětí (14,9% chlapců) se za týden pravidelně nevěnuje žádné řízené aktivitě, jejich čas pravděpodobně není cílevědomě, řízeně využitý k rozvíjení jejich zájmů, zálib a pozitivní stránky vývoje.

Jednoznačně se prokázala skutečnost, že aktivní rodiče mají aktivní děti.

60 % dětí uvedlo nějaký pravidelný zájem, koníček svých rodičů (převládá sport). Děti těchto rodičů mají v téměř 50ti % čtyři a více aktivit za týden. Děti, které nevedly žádný ze zájmů svých rodičů, mají 4 a více aktivit za týden pouze v 10ti %.

Další otázkou, kterou jsem se ve své anketě zabývala, bylo: O co naše děti stojí a z nějakého důvodu nemají?

Nejvíce (10 % respondentů) stojí o plavání, bojové sporty, keramiku, fotbal, tanec a balet.

Jaký je, podle dětí, nejčastější důvod, proč se těmto koníčkům nemohou věnovat?

Bohužel finanční – kroužky jsou moc drahé (uvedlo to 45 % všech respondentů), např. vzdálenost je problém jen z cca 20 %.

Jaké jsou u oslovených pražských dětí nejoblíbenější aktivity ve všedních dnech?

Fotbal (u kluků), turistika, která se drží v oblibě jak dívek, tak kluků; míčové hry (ty jsou oblíbenější u dívek) stejně jako tanec a plavání. Za zmínku ještě stojí ping pong, který mají v oblibě zejména kluci.

5. ZÁVĚR

Na základě odpovědí ze 116 dotazníků jsem došla k následujícím odpovědím na mé otázky:

1. Za týden je na 1 dítě průměrný počet 2,81 kroužku. Viz graf 4.4.2

U dívek je to 3,37 kroužku za týden, u chlapců je to průměrně 2,67 kroužku za týden.

Potvrzuje hypotézu č. 1.

Průměrný počet 3 aktivity týdně má 21,1% dětí (u dívek je to 25,5%, u chlapců 17,9 %).

Předpokládala jsem vyšší procento dětí, které má 3 kroužky týdně.

Žádnou pravidelnou, řízenou aktivitu za týden nemá 11,4% dětí (6,4% dívek, 14,9% chlapců).

Potvrzuje hypotézu č. 1.

Šest a více kroužků (aktivit) týdně má 14% dětí (6,4% dívek a 19,4% chlapců).

Předpokládala jsem nižší procento dětí, které mají 6 a více kroužků týdně, tato část hypotézy č. 1 nebyla potvrzena.

2. Nejrozšířenějším způsobem trávení volného času jsou pohybové aktivity (30%),

následují ostatní aktivity (návštěvy dětských hřišť, procházky se psem, schůzky dětských sdružení (Skaut, Pionýr, Kondor), schůzky klubu deskových her, práce na zahradě, starost o domácí mazlíčky, návštěvy, plnění domácích povinností (luxování, mytí nádobí), archeologie apod. (8%). Viz graf 4.4.4

Potvrzuje hypotézu č. 2.

3. Neprokázala jsem hypotézu č. 3, že podmínky, prostředí a vybavení významně ovlivňují zapojení dětí do aktivit. Viz graf 4.4.4.1 a 2

Zapojení dětí ZŠ Na Balabence i ZŠ Plzeňská do sportovních aktivit a kroužků jsou i přes rozdílné podmínky (zejména ve vybavenosti školy) stejné – 29% na obou školách.

4. Nejoblíbenější sportovní aktivitou mezi dětmi je fotbal (16,7%), následovaný turistikou (15,7%) a ostatními míčovými hrami (volejbal, házená) 14,4%. Viz graf 4.4.9

Provozování aktivit dětí se mění o víkend, kdy k nejoblíbenějším patří turistika (12,5%), následovaná fotbalem (5,15%) a plaváním (4,41%). Viz graf 4.4.5

U chlapců je nejoblíbenějším sportem fotbal (u 28,7% všech chlapců) a turistika (13,3%).

U dívek je nejoblíbenější tanec (mezi 23,8% všech dívek), ostatní míčové hry (u 22,2% dívek) a turistika, která je oblíbena u 20,6% dívek. Viz graf 4.4.9.2

Potvrzuje hypotézu č. 4.

5. Má na trávení volného času dětí podíl i způsob trávení volného času rodičů?

Do dotazníku byl zahrnut i průzkum trávení volného času rodičů. 60 % dětí, uvedlo nějaký pravidelný zájem, koníček svých rodičů (převládá sport). Porovnáním odpovědí dětí, jejichž rodiče se ničemu pravidelně nevěnují (nemají žádný koníček) a dětí aktivních rodičů bylo zjištěno:

Počet aktivit dětí, které uvedly, že i jejich rodiče se věnují svým zálibám, stoupá.

0 a 1 aktivita – 20% dětí, 2 a 3 aktivity – 34 % dětí a 4 a více aktivity uvedlo 46% dětí.

Počet aktivit dětí, které neuvedly žádný zájem svých rodičů, naopak klesá.

0 a 1 aktivita – 30% dětí, 2 a 3 aktivity 18% dětí a více než 4 aktivity má jen 13% oslovených dětí.

Jednoznačně se tak prokázala hypotéza č.5, že aktivní rodiče mají aktivní děti.

6. Nejvíce kroužků u dětí připadá na čtvrtek a středu, nejméně se řízeným aktivitám věnují o víkend, v sobotu a v neděli.

7. O víkendu se mírně mění složení zájmových aktivit dětí. Ubylo „nic nedělání“ (o 10 %), více se navštěvují hřiště, pracuje na zahradě, chodí na návštěvy, plní domácí povinnosti jako luxování a mytí nádobí, objevují se i nákupy, ale třeba i „lenošení“ – to uvádějí děti, které jsou v týdnu hodně aktivní. Také sportovní aktivity o víkendu mírně stouply, vede turistika (12,5 %) následovaná jinak vždy oblíbenějším fotbalem (5 %) a plaváním (4,5 %).

8. O co naše děti stojí a z nějakého důvodu nemají?

Nejvíce (10 % respondentů) stojí o plavání, bojové sporty, keramiku, fotbal, tanec a balet.

9. Jaký je, podle dětí, nejčastější důvod, proč se těmto koníčkům nemohou věnovat?

Bohužel finanční – kroužky jsou moc drahé (uvedlo to 45 % všech respondentů), např. vzdálenost je problém jen z cca 20 %.

6. POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY

BIDDULPH, S. Výchova kluků. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-161-1.

BRONCOVÁ, D. Kniha o Praze 5. Praha: Milpo, 1996. ISBN 80-901749-6-5.

BUNC, V. Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole. TVSM. 1998, č. 4, s. 2-10. ISSN 1210-7689.

DVOŘÁČEK, J. Základy pedagogiky pro učitele a vychovatele. Praha: PedF Univerzity Karlovy, 2004. ISBN 80-7290-159-1.

DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

GAVORA, P. Výzkumné metody v pedagogice. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-X.

HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. Pedagogika volného času. Praha: UK, 2003. ISBN 80-7290-128-1.

HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, 2008. ISBN 97-1.

HELUS, Z. Sociální psychologie pro pedagogy. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1168-3.

HENDL, J. Přehled statistických metod zpracování dat. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-820-1.

KLUGEROVÁ, J.; PRÁZOVÁ, I.; VACÍNOVÁ, T. Jak vypracovat bakalářskou, diplomovou, rigorózní a disertační práci. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2009. ISBN 978-80-86723-72-3.

KOLÁŘ, P. Hodnotová orientace a využití volného času dětí a mládeže. Parlamentní institut, 1997. Informační studie č. 5.091.

KREJČOVÁ, V.; KARGEROVÁ, J. Vzdělávací program Začít spolu. Metodický průvodce pro I. stupeň základní školy. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-695-0.

KUČERA, M. A KOL. Pohybový systém a zátěž. Praha: GRADA Publishing, 1997. ISBN 80-7169-258-1.

KURANDA, M. 100 let města Vysočan. Městská část Praha 9, 2002. ISBN 80-238-9265-7.

MUŽÍK, V.; KREJČÍ, M. Tělesná výchova a zdraví. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.

PAVELKOVÁ, I. Motivace žáků k učení. (Perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci). 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2002. ISBN 80-7290-092-7.

ROGGE, J. Výchova dětí krok za krokem. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-249-2.

RUBÁŠ, K. Pohybové hry. Plzeň: Vydavatelství západočeské univerzity, PF, 1997. ISBN 80-7082-371-2.

RYCHECKÝ A.; FIALOVÁ L. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-127-7.

ŠRÁMKOVÁ, M. Rukověť rodiče malého školáka. Praha: Albatros, 2005. ISBN 80-00-01491-2.

Vzdělávací program základní škola. 1996.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Sdružení a spolky [database firem on line]. Lokace zdroje neznámá [cit. 2009-03-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.firmy.cz/Instituce-a-urady/Sdruzeni-a-spolky/Sport-zabava-hobby/Sportovni-a-telovychovne>>.

Akademie cvičitelů a instruktorů [Česká asociace sport pro všechny on line]. Praha [cit. 2009-03-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.caspv.cz>>.

Profil Orla [Orla on line]. Brno [cit. 2009-03-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.orel.cz>>.

Úvod ČOS [Česká obec Sokolská on line]. Praha [cit. 2009-03-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.sokol-cos.cz>>.

Představení ATJSK ČR [Asociace Tělovýchovných jednot a sportovních klubů ČR on line]. Praha [cit. 2009-03-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.atjsk.cz>>.

ČSTV-Úvodní stránka [Český svaz tělesné výchovy on line]. Praha [cit. 2009-03-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.cstv.cz>>.

Skauting pro rodiče [Junák – svaz skautů a skautek ČR on line]. Praha [cit. 2009-03-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.verejnost.skaut.cz>>.

Pionýr – základní informace [Občanské sdružení Pionýr on line]. Praha [cit. 2009-03-30]. Dostupné na WWW: < <http://www.pionyr.cz>>.

O ČRDM [Česká rada dětí a mládeže on line]. Praha [cit. 2009-04-12]. Dostupné na WWW: < <http://www.crdm.cz>>.

7. PŘÍLOHY

7.1 Na internetových stránkách ČRDM – České rady dětí a mládeže je uvedeno **Devatero rad pro rodiče při výběru mimoškolních aktivit...** a jedna speciální navrch, které se mi moc líbí, tak si dovoluji je ocitovat:

1. Myslete na celkový rozvoj dětské osobnosti.

Receptů k tomu, aby děti byly šťastné a úspěšné, je spousta, ale málokteré vedou opravdu k výsledku. My doporučujeme – v souladu se zjištěními celé řady výzkumů – klást důraz na zvědavost, svědomitost, otevřenost, emocionální stabilitu a přátelskost

2. Respektujte individualitu dítěte.

Rodič by měl dítě citlivě motivovat, ukazovat mu možnosti a cesty a tak v něm pěstovat zájem o danou aktivitu. Je rozhodně lepší mít zdravé normální dítě, než stresovaného, labilního génia.

3. Naslouchejte svému dítěti.

Naslouchejte svým dětem, třebaže jsou malé. Když je držíte za ruku, nespěchejte na ně, jděte jejich tempem, protože vás chtějí vyléčit ze spěchu. Nedávejte jim dárky, ale darujte se jim vy sami.

4. Zásadně důležitá je dobrá parta.

Dobří kamarádi jsou největším bohatstvím dítěte. A současně jsou nejspolehlivější prevencí proti možným ohrožením dítěte v dospívání. Snažte se poznat kamarády svých dětí a mít přehled o tom, co dělají ve volném čase.

5. Nechte své dítě užívat si dětství.

Dětem se stále zkracuje doba dětství. Nepřetěžujte proto své dítě a neorganizujte mu všechnen volný čas. Ke správnému dětství patří i prostor pro vlastní nápady, jak volný čas využít.

6. Na prázdniny myslíte s předstihem.

Celoroční činnost v oddíle, který znáte, je nejlepší vstupenkou na letní tábor i zárukou toho, že vaše dítě na něm bude šťastné.

7. Buďte dobře informovanými rodiči.

Oblast mimoškolních aktivit vašeho dítěte je natolik důležitou součástí jeho života, že vám stojí za to mít i tady dobrý přehled. Získejte reference o sdruženích, oddílech či o kroužcích ve svém okolí.

8. Proměna zájmů dítěte je přirozená.

Je uměním výchovy najít „zlatou střední cestu“ mezi tím této nestálosti čelit a postupně zvyšovat schopnost dítěte ke stálosti, a mezi přetěžováním objektivních schopností dětí udržet delší dobu o něco zájem.

9. Spolupracujte s vedoucími svých dětí.

Zajímejte se o činnost oddílu, klubu, souboru či kroužku, poznejte dobře jejich vedoucí – budou časem vašimi nejlepšími spojenci při výchově vašich potomků

10. Rodina je rodina.

Sdružení dětí a mládeže (ani střediska volného času se svými kroužky) nejsou místem, kde děti máte co nejčastěji „odkládat“. Rodinné zázemí a v něm prožité pěkné chvíle strávené s rodiči, sourozenci či prarodiči nemůže dítěti nahradit nic.

(http://data.idnes.cz/soubory/alik-alikoviny/A080905_MRK_DEVATERO_RAD_CRDM.PDF)

7.2 Anketa ke zmapování situace týdenního režimu dětí ml. školního věku

Milé děti, vážení kolegové,

prosím Vás o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad k mé bakalářské práci z didaktiky tělesné výchovy.

Děkuji, vážím si Vaší pomoci.

Jana Čiháková, učitelka a studentka Pedf UK

1. Zakroužkuj, do které věkové kategorie patříš:

- a) do 9 let
- b) 10 a více let

2. Zakroužkuj, co jsi:

- a) dívka
- b) hoch

3. Pokus se stručně sestavit týdenní režim tvých zájmů, kroužků či pravidelných aktivit (uveď jejich zaměření):

pondělí

úterý

středa

čtvrtek

pátek

sobota a neděle

4. Zkus si vzpomenout na svůj loňský týdenní režim a zapsat jej:

pondělí

úterý

středa

čtvrtek

pátek

so + ne

5. Jsou nějaké kroužky, kam bys rád/a chodil/a a z nějakého důvodu nemůžeš?

- a) nejsou
- b) ano jsou např. (uveď jejich zaměření):

6. Pokud takové kroužky jsou, pokus se najít důvod, proč se jim nemůžeš věnovat:

- a) rodiče si to nepřejí
- b) jsou příliš drahé
- c) jsou příliš daleko
- d) časově mi nevyhovují
- e) jiný důvod – uveď:

7. Věnuje se alespoň jeden z Tvých rodičů pravidelně nějaké zálibě, koníčku?
Zakroužkuj.

- a) ne
- b) ano, uveď jaké

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Čiháková

Obor: Vychovatelství

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Týdenní režim dětí mladšího školního věku v Praze 5 a 9 s ohledem na pravidelné pohybové činnosti

Rok: 2009

Počet stran: 33

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů literatury a pramenů: 22

Počet internetových zdrojů: 9

Vedoucí práce: Dvořáková Hana, Doc. PhDr., CSc.