

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**ŽIVOTOSPRÁVA ROMSKÝCH ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY A  
ZÁKLADNÍ ŠKOLY PRAKTICKÉ**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Alena Lejčarová, Ph.D.**

Vypracovala:

**Miroslava Mecová**

Praha, červen 2010

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Praze, dne

.....

podpis

## Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Aleně Lejčarové, Ph.D za poskytnutí cenných rad a připomínek při zpracování bakalářské práce.

## **ABSTRAKT**

**Název:** Životospráva romských žáků základní školy a základní školy praktické

**Cíle:** Hlavním cílem bylo zjistit úroveň životosprávy romských žáků na základních školách a na základních školách praktických v 7. až 9. ročníku a následně spolu porovnat.

**Metody:** K zjištění úrovně životosprávy bylo použito dotazníkové šetření. Šetření se zúčastnilo celkem 42 žáků ze základních škol a 36 žáků základních škol praktických. Dotazník se zabýval těmito tématy: spánek, stravování, pitný režim, hygiena, drogy, alkohol, volný čas, sport a zdravotní stav.

**Výsledky:** Výsledky u romských žáků základních škol v porovnání se základními školami praktickými se v některých případech výrazně odlišovaly, avšak někdy se téměř shodovaly. Předpokládaná hypotéza, že děti navštěvující základní školu praktickou raději tráví ve všední dny svůj volný čas u televize než děti ze základních škol, alespoň o 20 %, se potvrdila. Děti ze základní školy tráví nejraději svůj volný čas u televize ze 41,7 % a žáci ze základní školy pouze ze 7,1 %. Hypotéza, kde jsme předpokládali, že respondenti ze základní školy provozují sport alespoň z 50 % (výsledek byl 66,7 %) a děti ze základních praktických minimálně ze 30 % (pouze 27,8 %), se nepotvrdila.

Hypotéza, že žáci ze ZŠ i ze ZŠP již alespoň v 70 % pili alkohol, se potvrdila. Žáci ZŠ zkusili pít alkohol v 73,8 % a žáci ZŠP v 88,9 %.

**Klíčová slova:** romská menšina, multikulturalismus, životní styl, stravování, sport

## **ABSTRACT**

**Title:** Nutrition of Gipsies in primary school and primary school practical

**Objectives:** The main goal of graduation theses was to determine the level of nutrition of Gipsies in primary schools compared to primary schools practical in the 7th to 9th classis and then compare them with each other.

**Methods:** In theses was used questionnaire to determine the level of nutrition. Questionnaire took part in 42 scholars from primary schools and 36 from primary school practical. The questionnaire dealt with these topics: sleep, meals, drinks, hygiene, drugs, alcohol, leisure time, sport and health.

**Results:** The results of pupils in primary schools compared to primary schools practical were in some cases significantly differed, but sometimes almost identical. Hypothesis that children attending primary school rather spend weekdays in their leisure time watching television than children of primary school practical, at least about 20% more, was confirmed. Children of primary school likes to spend his free time watching television (41.7% of them) while children from primary school practical likes the same activity much less (7.1% of them). We have assumed in the hypothesis that respondents from primary schools are doing sport at least from 50% (the result was 66.7%) and respondents from primary schools practical at least from 30% (only 27.8%). The hypothesis was not proved. Hypothesis that respondents from primary schools and from primary schools practical have already drank alcohol at least from 70% was proved. Pupils from primary schools have tried drinking alcohol from 73.8% compare to 88, 9% from primary schools practical.

**Keywords:** Gipsies minority, multiculturalism, lifestyle, diet, sports

# Obsah

1	ÚVOD .....	9
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE .....	11
2.1	Multikulturní výchova a s ní související pojmy .....	11
2.2	Romská menšina.....	13
2.2.1	Vzdělávání Romů .....	15
2.3	Životospráva .....	17
2.3.1	Volný čas a pohybová aktivita .....	18
2.4.1	Stravování a pitný režim .....	20
2.4.2	Drogy.....	21
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY .....	24
4	METODIKA PRÁCE.....	25
4.1	Popis sledovaného souboru .....	25
4.2	Použité metody .....	25
4.3	Sběr dat.....	26
4.4	Analýza dat.....	26
5	VÝSLEDKY .....	27
5.1	Spánek .....	27
5.2	Stravování.....	28
5.3	Pitný režim.....	32
5.4	Hygiena.....	33
5.5	Drogy .....	35
5.6	Volný čas .....	40
5.7	Sport.....	42
5.8	Zdravotní stav .....	46
6	DISKUZE.....	48
7	ZÁVĚR.....	50

SEZNAM LITERATURY .....	52
-------------------------	----

PŘÍLOHY



# 1. ÚVOD

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na životosprávu romských žáků na základní škole a na základní škole praktické. Toto téma jsem si vybrala jednak kvůli rozšíření znalostí o romské problematice, jednak právě proto, že se zajímám o zdravý životní styl.

V první polovině teoretické části podávám určité informace o Romech. Jsou součástí naší společnosti již několik desítek let. Jak ukazuje mnoho publikací věnovaných romské menšině, autoři si toho jsou vědomi a snaží se poukázat a následně i najít řešení romských problémových otázek. Nechtějí čtenářům pouze ukázat, že Romové jsou „jiní“, ale hlavně proč jsou takoví. Zasloučení do rozdílné romské kultury by nám mělo pomoci pochopit jejich způsob života. Pokrok a snahu vytvářet přijatelné podmínky pro jejich život můžeme zaznamenat i v legislativě. Odlišná struktura romské rodiny, její zvyklosti a následná specifická výchova dětí jsou složitou otázkou vzdělávání. Často romským dětem brání ve vzdělání špatná znalost českého jazyka. Přípravné ročníky ale mohou jazykové bariéry pomoci odstranit. V dnešní době je i vyšší kvalifikace pedagogů, kteří s romskými žáky pracují a snaží se jim co nejvíce pomáhat se zvládnutím školní docházky. Musí ale samozřejmě chtít hlavně romští žáci. S dostatečnou podporou v rodině, díky motivaci a úsilí pedagogů mají šanci uspět. Autoři odborné literatury se zaměřují hlavně na vzdělávání, historii, specifika kultury, ale životosprávu Romů nikdo uceleně neřeší.

Ve druhé polovině teoretické části se zabývám životosprávou. Je to velice obsáhlé téma, kterému se proto souhrnně nevěnuje mnoho dostupné literatury. Autoři se nejčastěji zabývají pouze jejími jednotlivými složkami. Já jsem si vybrala také jen některé. Jednou z nich je stravování. To bývá problematické skoro u všech dětí s povinnou školní docházkou, proto předpokládám, že ani u romských žáků tomu nebude jinak. Další oblastí zmíněné v bakalářské práci jsou drogy, tolik diskutované téma dnešní doby. Mezi mládeží je oblíben hlavně alkohol a cigarety, bez nichž si leckdy ani zábavu neumí představit. Děti mají tendenci napodobovat své rodiče, proto by jim právě oni měli jít příkladem a otevřeně s nimi na tato témata hovořit. Z hlediska životosprávy je velice prospěšná jakákoliv pohybová aktivita. V dnešní době se stále více setkáváme s obezitou, která má katastrofální účinky na zdravotní stav mládeže. Některé romské děti nesportují kvůli tomu, že by musely překonávat překážky a na to jsou příliš pohodlné. Také jim dělá problém systematická práce. Pro jiné romské děti je sportovní činnost nedostupná z finančních důvodů. I s tímto se snaží různé organizace pomáhat a

romské děti mají možnost navštěvovat různé sportovní kroužky, které jsou finančně dostupnější. Pro to, aby děti provozovaly nějakou pohybovou činnost, nemusí hrát jen nějaký sport. Často stačí, když budou chodit více pěšky.

Cílem bakalářské práce je poskytnout informace o romské menšině a životosprávě, konkrétně pak porovnání životosprávy romských žáků v 7. až 9. ročníku základních škol a základních škol praktických.

Předpokládám mezi žáky z obou typů škol značné rozdíly v dodržování životosprávy, jelikož základní školu praktickou navštěvují většinou žáci s mentálním postižením. Myslím si, že velká odlišnost bude například zřetelná ve způsobu trávení jejich volného času a v provozování sportovních aktivit.

Doufám, že tato bakalářská práce bude přínosem pro všechny, jež se o danou problematiku nějakým způsobem zajímají.

## 2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

### 2.1. Multikulturní výchova a s ní související pojmy

Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání zmiňuje, že by učitelé měli vést žáky k osvojování alespoň základních pojmů multikulturní terminologie (Průcha, 1998).

Pojem „multikulturní“ vyznačuje pouze existenci několika kultur vedle sebe. Neřeší už ale vzájemné styky, kulturní výměny či spolupráci a komunikaci. Multikulturní se může stát každá společnost, ve které se nachází alespoň dvě sociokulturní skupiny. Zároveň v ní může docházet k diskriminaci. Oproti tomu slovo „interkulturní“ označuje vzájemnost, výměnu, dialog odlišných sociokulturních skupin. V interkulturní společnosti dochází k vzájemnému obohacování rozdílných kultur. Někteří autoři však termíny multikulturní a interkulturní považují za téměř shodné (projekt Varianty, 2002).

Teprve v 90. letech 20. století se začal používat v České republice termín „multikulturní výchova“. Je proto teprve málo terminologicky ukotvená a ujasněná. Její uplatňování ve školství je velice složité i navzdory tomu, že je již akceptována v rámcových vzdělávacích programech pro základní a gymnaziální vzdělávání (Švingalová, 2007).

Cílem multikulturní výchovy je občanská společnost, založená na vzájemném respektování, toleranci a kulturním obohacování. Základní strategie takové výchovy spočívá ve vytvoření multikulturní pospolitosti nejen ve školní třídě, ale i v celé škole. Jde o to, aby se menšinové děti cítily ve společnosti co nejlépe, a škola k tomu má přispět v co největší míře (Říčan, 1998).

Multikulturní výchova vede studenty k respektování stále zvětšující se kulturní rozmanitosti. Studenti se snaží mezi sebou o daných tématech komunikovat a díky tomu se jim otevírá cesta k různým způsobům života, myšlení a také celkového chápání světa (projekt Varianty, 2002).

Mareš (1998) uvádí, že pojem „multikulturní výchova“ (interkulturní výchova) zahrnuje snahy o vytvoření způsobilosti lidí pro pochopení a respektování jiné kultury, než je jejich vlastní. To má potom praktický význam pro kladné postoje k imigrantům a příslušníkům jiných ras.

Většina autorů zabývajících se multikulturální výchovou zaujímá stanovisko, že vymezení národnostní menšiny se shoduje s vymezením etnické skupiny či etnika (Průcha, 2000).

Zákon o právech příslušníků národnostních menšin a o změně některých zákonů č. 273/2001 Sb., část první, § 2, odstavec definuje národnostní menšinu takto: „*Národnostní menšina je společenství občanů ČR žijících na území současné ČR, kteří se odlišují od ostatních občanů zpravidla společným etnickým původem, jazykem kulturou a tradicemi, tvoří početní menšinu obyvatelstva a zároveň projevují vůli být považováni za národnostní menšinu za účelem společného úsilí zachování a rozvoj vlastní svébytnosti, jazyka a kultury a zároveň za účelem vyjádření a ochrany zájmů jejich společenství, které se historicky utvořilo.*”

Maříková aj. (1996) uvádí, že synonymum pro slovo „etnikum“ je „etnická skupina“, což je skupina lidí se společným rasovým původem, jazykem a kulturou.

Na základě těchto definic můžeme skutečně vidět, že oba pojmy - národnostní menšina a etnická skupina spolu úzce souvisí.

Další, v multikulturální výchově používaný výraz, je multikulturalismus. Dle Wikipedie se začal tento pojem poprvé používat ve Švýcarsku v roce 1957. Použil se k vyjádření charakteristiky národa, který je politicky jednotný navzdory tomu, že jinak je kulturně velice rozdílný (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Multikulturalismus>, 2010).

Multikulturalismus porovnává různé pohledy na svět, odlišná pojetí, komunikační kódy a zabývá se kulturními rozdíly, které záleží na adaptaci společností na různá prostředí (Interkulturní vzdělávání, 2002).

Sanders (1978, in Navrátil aj., 2003) popisuje multikulturalismus jako přístup, jenž značí realitu různorodosti a umožňuje jedincům zachování osobité kulturní tradice.

Multikulturalismus je určitý politický a také myšlenkový směr. Zaujímá stanovisko, podle kterého mohou v jednom demokratickém státě společně žít jednotlivci i skupiny s různou kulturou. Poznává, že kulturní rozmanitost je přínosná jak pro společnost, tak pro stát. Je aktuální v zemích, kde obyvatelé pocházejí z různých kulturních prostředí a v některých z nich se uplatňuje jako politika státu. Jako cíl se jeví politicky sjednotit všechny občany státu, bez ohledu na jejich původ, rasu nebo přesvědčení. Pokud možno, nejlepší způsob jak tak učinit, je se zachováním své kulturní odlišnosti (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Multikulturalismus>, 2010).

Častým pojmem souvisejícím s multikulturní výchovou je „rasismus“. Klimeš (2005) definuje rasismus jako ideologii, která je nevědecká a souvisí s nadřazeností a podřazeností lidských ras a etnických skupin. V dějinách byl rasismus použit jako odůvodnění k likvidaci „méněcenných“ ras. V České republice se propagace rasismu trestá.

Kraus, aj. (2005) píše o rasismu toto: Je to nevědecká protilidská teorie, která jedná o nadřazenosti lidských ras a etnických skupin. Jedná se o nenávisť k lidem určité rasy.

Pro demokratickou republiku je naprosto nezbytné, aby se zbavila všech forem rasismu. Je třeba rasistické činy trestat s přísností jako u jiných trestních činů. Měl by se brát zřetel na rasistické motivy pachatele (Niessen, 2004).

## 2.2. Romská menšina

Encyklopedie Diderot (1999, in Jakoubek, Budilová, 2008) popisuje Romy jako populaci, která má společný původ. Romové (nesprávně cikáni) žijí na různých místech Evropy, jmenovitě v severní Africe, v jihozápadní Asii, v severní Americe a v Austrálii. Celkový počet je odhadován na téměř 7 milionů, přičemž přibližně 5 milionů žije v Evropě. Od středověku byli Romové pronásledováni, což má za následek jejich špatnou integraci do majoritní společnosti.

Romové jsou příslušníky romského národa. Ti, kteří žijí v České republice, řadíme do různých skupin. Mluví mnoha dialekty romštiny, ale mnohdy etnolekty češtiny, maďarštiny či slovenštiny (Jakoubek, Hirt, 2004).

Tradiční romská kultura je nejvíce odlišná od ostatních právě díky tomu, že téměř do 20. století neměla písemnou podobu. Měla tedy převážně ústní charakter. Je velmi bohatá v oblastech umění. Romové bývají tanečně a pohybově nadaní, mají velice blízko k hudbě a často jsou i mimořádně výtvarně nadaní. Vždy si mezi sebou vyprávěli příběhy a pohádky, kde byla znát jejich nekonečná fantazie, vztah k životu, k přírodě a blízkým lidem. Ve 20. století se romští autoři začali věnovat rozvoji původní literární tvorby (Pavelčíková, 2004).

Celkově žijí Romové na území České republiky již několik staletí, přesto jsou bráni naprostou většinou obyvatel jako neznámí kvůli způsobu života, rodovým tradicím a pohledu na svět. Velkým problémem je neznalost zásadních rozdílů mezi romskou populací. Mnozí Romové si to totiž uvědomí a špatně nesou, že je mnoho lidí bere jako celek. Romové často hovoří raději

s příslušníky jiného národa nežli mezi sebou, protože je pro ně podstatné, z jaké skupiny pochází. Jednotlivé skupiny odlišují rozdílné historické kořeny i zkušenosti. Všechny je ale spojuje nechuť ke stereotypu pravidelnosti a hlavně láska k volnosti svobodě a nezávislosti (Goral, 2008). Romové jsou citově nestabilní, podléhají momentálním náladám a citovým zvrátům. Vyznačují se výrazným temperamentem, hlučnou komunikací a velkou gestikulací (Pavelčíková, 2004).

Pro přicházející Romy do Čech po druhé světové válce bylo důležité osvojit si český jazyk. Protože však bylo přijetí češtiny neukončené, vznikl romský etnolekt češtiny (Bořkovcová 2006). Etnolekt je neustálená forma používaného druhého jazyka. Romové si osvojovali češtinu, jež slyšeli v okolí, ale do jejich sdělovacího procesu se jim stále prolínala struktura romského jazyka (Šotolová, 2001).

Jazyk si museli Romové osvojit hlavně pro možnost uplatnění na trhu práce, přesto jsou v tomto směru stále sociálně vyloučeni. To může mít několik příčin, například nedostatek kvalifikace či předsudky zaměstnavatelů a jejich neochota zaměstnávat specifické skupiny obyvatel. Omezený přístup na trh práce úzce souvisí s dalším sociálním problémem Romů, což je chudoba a nízký příjem. Mezi další faktory jejich sociálního vyloučení patří nízká míra sociální podpory a například vyloučení ze služeb (Navrátil, aj., 2003).

Jak již bylo zmíněno, často nerozumíme romským zvykům a nechápeme jejich odlišné vnímání světa, myšlení, přístup, zvyky a jazyk. Mnoho by nám ale řeklo, kdybychom měli možnost strávit nějaký čas v zemi, odkud pocházejí, což je Indie. Zde žili několik staletí, než se vydali na svou pouť. Řemesla, se kterými se vydali do Evropy, jsou v Indii stále kočovná. Dědila se z otce na syna, proto se tato tradice udržela až do druhé poloviny 19. století, kdy je industrializace připravila o jejich tradiční způsob obživy. Kočovní způsob života byl třeba, jelikož putovali stále ve větších skupinách, neměli tak šanci uživit se dlouho na jednom místě. Romské osady na Slovensku, které si tam Romové donedávna stavěli, jsou také takřka k nerozeznání od příbytků v indické vsi. Jsou stavěny z velice skromných materiálů, místo oken a dveří mají jen závěsy. Spí se na zemi na rohožích. Je tedy těžké si najednou zvyknout na byty s nábytkem a udržovat je v čistotě. My jsme si návyky, abychom uměli bydlet, osvojovali několik generací (Sekyt, 2008).

Tradiční romská rodina se také podstatně liší od většiny rodin u nás. Postavení ženy je tady nízké a podřadné. Měla by i s dětmi například chodit po ulici až za mužem. Žena je považována za méněcennou a muži by měla projevovat úctu, k čemuž je vedena od malička. V tradiční romské kultuře je hlavně určena k tomu, aby obstarávala jídlo a domácnost a

samozřejmě aby rodila a vychovávala děti. Nemůže-li je mít, je její situace a postavení ještě horší. I mezi ženami však nalezneme určitou hierarchii, například mezi snachou a tchyní. Tchyně má daleko větší moc a svou snachu často ponižuje. S věkem se postavení žen totiž mění. Stařeny či babičky jsou respektovány a uznávány zejména pro své znalosti. Mezi Romy se setkáváme také s výraznou pozicí matky. Matka je svými syny ctěna, je pro ně idol (Jakoubek, Hirt, 2004). Děti již od útlého věku sdílely způsob života rodičů a jejich výchova spočívala hlavně v nápodobě. Mládež se v tradičním romském společenství považovala za dospělou a například děvčata mívala první dítě už kolem 12. roku. S výchovou jim hodně pomáhala tchyně. Rodina a rodové společenství bylo pro Romy vždy velice důležité. Pokud byl z komunity někdo vyloučen, považovalo se to za nejhorší trest, jaký se mohl stát a většinou znamenal pro vyloučeného jedince trest smrti (Pavelčíková, 2004).

### 2.2.1. Vzdělávání Romů

Vzdělání je důležitým předpokladem vzestupu romského etnika a integrace do společnosti. Proto by se mělo zaměřit na děti od narození přes mateřské školy, základní vzdělání, střední a vysoké školy (Dobšíková, 1997).

Vzdělání je u romské populace na velmi nízké úrovni, která se projevuje hlavně negramotností u starších věkových skupin a pologramotností u mladších věkových skupin. Jak ukazují výzkumy, romské děti v porovnání s ostatními častěji propadají a mají horší známky z chování. Často ukončují povinnou školní docházku dříve než v posledním ročníku a jsou přeřazovány do základních škol praktických<sup>1</sup>, pokud do nich již nechodí od začátku školní docházky (Šotolová, 2001). Mnohdy je navštěvují neoprávněně, protože správně jsou určeny žákům s lehkou mentální retardací. Až 1/3 romských dětí navštěvuje tuto kategorii škol, oproti tomu děti z majority pouze ze dvou procent. V současné době však můžeme zaznamenat snahu desegregace romských žáků (Ryšavý, 2010).

Aby mohli být romští žáci integrováni do majoritní společnosti, je důležitá znalost českého jazyka. Ve výzkumu interetnických vztahů, který probíhal v letech 2000-2001 na Fakultě sociálních studií MU v Brně (Šimíková, Bučková, Smékal, 2003), na otázku: *Mluvíte doma romsky?* Více než 70 % dotázaných Romů odpovědělo, že doma mluví česky anebo romsky. Ostatní dotázaní uvedli, že doma mluví převážně romsky. Z toho můžeme zaznamenat snahu

---

<sup>1</sup> Dříve školy zvláštní, byly zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), s platností od 1. 1. 2005 postupně přejmenovány na základní školy praktické.

používat jazyk majoritní společnosti, což vede k snadnějšímu začleňování romské minority. Další otázka se týkala výběru školy: *Jakou školu byste nejraději vybrali svým dětem?* Většina respondentů – více než 70 % si přála pro své potomky společné vzdělávání s majoritními dětmi (Šimková, Bučková, Smékal, 2003).

#### 2.2.1.1. Příčiny školní neúspěšnosti romských žáků

Důvodem školní neúspěšnosti romských žáků může být to, že učitelé neznají způsob života v romské komunitě. Školní neúspěch má za následek i nepřipravenost romských dětí na nároky kladené školou. Nepřipravenost dítěte ke školní docházce je příčinou odlišného způsobu výchovy dětí v romské rodině a také nezájmu romských rodičů o předškolní vzdělávání. Proto si nemohou romští předškoláci osvojit základní jazykové dovednosti. Nedostatečné zvládnutí českého jazyka se potom stává složitým problémem v prvním kontaktu se školou (Horáčková, 2008).

Každý učitel by se měl seznámit se základy romského jazyka, aby pochopil chyby, které dělá romské dítě při komunikaci v češtině. Důležité jsou také interferenční oblasti romštiny a češtiny, které se dělí na čtyři části: fonetická a lexikální, gramatická, stylistická aj. Například totiž z hlediska fonetiky se v romštině vyslovují odlišně délky samohlásek. Odlišný od češtiny je také častý přízvuk na předposlední slabice. Díky těmto odlišnostem mají romské děti problémy se zvládnutím pravopisu (Šotolová, 2001). Učitel, který se však o romskou problematiku zajímá, nemůže po žácích žádat, aby se i oni učili o romských zvycích a kultuře, neboť Základní listina práv a svobod to zakazuje.

Váženým handicapem pro úspěšnou výchovu a vzdělání romských dětí je často nevyhovující bydlení a životospráva romské rodiny (Říčan, 1998). Proto jsou pro romské děti vhodné takzvané alternativní přístupy. Jedním z alternativních přístupů je i založení přípravných tříd. O jejich založení se snažily romské komunity, jelikož samy vycítily, že pro své děti potřebují zajistit náležitou přípravu pro úspěšné zvládnutí začátku školní docházky. Pro snadnější přechod romského dítěte z rodiny do školy jsou tedy přípravné třídy zřizovány. Mají pomáhat odstranit jazykové bariéry a vytvořit alespoň z části rovnocenné podmínky pro nástup do první třídy (Balvín, 2004). Založení přípravných tříd není důležité jen kvůli lepšímu osvojení českého jazyka, ale děti mají získat základní dovednosti, návyky a také poznávat kulturu a tradice Romů (Šotolová, 2001).



Další možností, jak pomoci romským žákům při vzdělávacím procesu, jsou asistenti pedagoga. Vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných v části druhé - speciální vzdělávání, § 7 Asistent pedagoga, vyjmenovává hlavní činnosti asistenta pedagoga:

- pomoc žákům při přizpůsobení se školnímu prostředí,
- pomoc pedagogickým pracovníkům školy při výchovné a vzdělávací činnosti,
- pomoc při komunikaci se žáky,
- pomoc při spolupráci se zákonnými zástupci žáků a komunitou, ze které žák pochází.

Poradním orgánem pro otázky národnostního školství je komise Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, kde jsou zastoupeny občané polské, slovenské, německé a romské národnosti (Šotolová, 2001). Principy vzdělávání v České republice jsou obsaženy v Listině základních práv a svobod, která je součástí Ústavy. Práví se zde, že každý má právo na vzdělání. Národnostních menšin se týká článek 24, odstavec 2. a, kde se píše, že občané národnostních a etnických menšin mají též právo na vzdělání v jejich jazyce. Některé z mnoha dokumentů, týkajících se vzdělávání jsou například Školský zákon č. 561/2004, vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných a v neposlední řadě vyhláška č. 72/2005 Sb., o poradenských službách ve školách a školských poradenských zařízeních.

Organizace, která řeší otázky týkající se vzdělávání Romů, je například Romský vzdělávací fond (Roma education fond). Ten se snaží o překonání propasti mezi školními výsledky romských a neromských žáků, díky programům pro podporu kvalitního vzdělávání Romů, mezi něž patří například desegregace školského systému (Romský vzdělávací fond, 2007).

### 2.3. Životospráva

Životospráva je často užívaný pojem. Jeho obsah se ale občas ztrácí, což poznáme hlavně v aplikaci na běžný denní život. Je to široký souhrn návyků, které získáváme od dětství v rodině, poté i ve škole a dále pak v kolektivu, který je pro mládež tak důležitý, protože

v něm tráví spoustu svého času. Do pojmu „životospráva“, často také do používaného výrazu „životní styl“, zahrnujeme výživu člověka, pohybovou aktivitu, spánek, denní režim a hygienu - osobní i duševní. Naši životosprávu ohrožuje mnoho faktorů, mezi které patří například nevyvážená strava, nedostatek pohybu a spánku, kouření, alkohol a další drogové závislosti, smog a hluk ve městech. Toto vše může působit na člověka jak po psychické stránce, tak po fyzické, proto je nesmírně důležité dodržovat alespoň zčásti zásady správné životosprávy (CIPS, 2006).

### **2.3.1. Volný čas a pohybová aktivita**

Volný čas můžeme chápat jako opak práce a povinností. Je to doba, kdy si podle své vlastní vůle vybereme to, co bychom rádi dělali. Pod pojem „volný čas“ se běžně zařazuje odpočinek, zábava, zájmové činnosti a vše ostatní, co nám přináší pocit uspokojení a uvolnění (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999). Calafat (1999, in Sande, 2010) uvádí, že mladí lidé jsou součástí společnosti, kde volný čas a zábava představují dominantní hodnoty v sociální sféře. Volný čas je prostor, ve kterém se může jednotlivec vymanit ze všech povinností spojených s prací nebo se školou.

Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je pedagogické působení, které je žádoucí hlavně z výchovných důvodů. Děti totiž nemají dostatek zkušeností, proto je dobré jim pomoci se orientovat ve všech oblastech zájmových činností. Využívání volného času je ovlivněno sociálním prostředím. Nejsilnější je v tomto směru vliv rodiny. Rodina neplní svoji výchovnou funkci, jestliže se nezajímá o trávení volného času svého potomka. V tomto případě je možnost tento nedostatek kompenzovat právě kvalifikovaným pedagogickým vedením. Pokud selže i tato možnost, zvyšuje se nebezpečí, že se dítě dostane do vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny, kde je jeho vývoj ohrožen (Pávková, Hájek, Hofbauer, 1999).

Nejlepším a nejzdravějším vyplněním volného času by byl zajisté pohyb. V dnešní době se stává častým takzvaný sedavý způsob života. Díky tomu se setkáváme s obezitou u dětí i dospělých. Z tohoto důvodu je proto nezbytně důležité, aby si děti vytvořily zdravé životní návyky, které potom dodržují po celý život. Pravidelné cvičení totiž celkově snižuje riziko obezity a předchází infarktům a cukrovce (Readers digest, 2006). Plnohodnotný život a duševní pohodu velice podporuje pohybová aktivita. Sportovně pohybovým aktivitám by se měl člověk věnovat od dětství až po stáří. Sportovně pohybové oblasti můžeme zařadit do

oblastí kultury, tělesné výchovy a sportu (Beleš, 2000, in Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

Pohyb dětem pomáhá rozvíjet fyzické schopnosti, spřátelit se s ostatními dětmi, pobavit se a naučit se hrát poctivou hru (American Academy of Child Adolescent Psychiatry, 2001).

Daněk (1983) rozděluje tři druhy pohybu pro volný čas:

- Základní tělesná výchova - poskytuje všestranné pohybové vzdělání. Je vhodná pro ty, kteří se nepřiklání ani k žádnému sportu, ani k turistice.
- Sport - sportem se rozumí pohybová činnost většinou prováděná závodním či soutěžním způsobem. Patří sem i rekreační sport, protože při něm lze také stanovit pořadí, a tudíž soutěžit.
- Turistika - aktivní pohyb krajinou spojený s kulturně poznávací činností. Podporuje zdatnost a otužilost. Navíc se člověk seznámí s krajinou a kulturou.

Vondruška (2002, in Homolová, 2008) popisuje funkce pohybu:

- Zvyšuje srdeční výkon a zlepšuje srdeční činnost.
- Snižuje vysoký tlak.
- Podporuje přenos kyslíku krví a umožňuje prokrvení všech částí těla.
- Snižuje klidovou tepovou hodnotu.
- Zmírňuje napětí a stres.
- Podporuje krevní oběh.
- Zvyšuje kapacitu plic.
- Zlepšuje trávení a činnost střev, proto pomáhá při zácpě.
- Pomáhá tělu zbavit se nadbytečných kil.
- Zvyšuje vytrvalost a schopnost přemýšlet, předchází únavě.
- Zpomaluje proces stárnutí, napomáhá k udržení mládí.

Z psychologického hlediska má cvičení kladný vliv na zmírnění úzkostí, ovlivňuje deprese, pomáhá lépe zvládat stres a člověk si potom dokáže více vážít sám sebe (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

Pohyb je nesmírně důležitý z mnoha jmenovaných hledisek. V České republice se proto problematikou sportovně pohybových aktivit zabývají projekty Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstva zdravotnictví České republiky (Blahutková, Řehulka,

Dvořáková, 2005). Jestliže pohybové aktivity správně provádíme, podporujeme tím imunitní systém (Beleš, 2000, in Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

### 2.3.2. Stravování a pitný režim

V současné době je stravování jedním z podstatných témat zdravého životního stylu. Obor, který se zabývá zdravým a plnohodnotným složením potravy, je hygiena výživy. Hlavní zdroj energie přijímáme potravou. Energií a další látky potřebuje člověk například k růstu a dalším fyziologickým činnostem probíhajícím v organismu (Halačka, 1988).

Máme šest základních zdrojů výživy (Astl, Astlová, Marková, 2009): cukry, tuky, bílkoviny, minerály, vitaminy a vodu.

Odborníci na výživu vytvořili nutriční pyramidu (viz příloha č. 4), kde je názorně ukázáno, co bychom měli jíst. Základ pyramidy se skládá z příloh. Patří sem celozrnné výrobky, jež obsahují vlákninu, vitaminy a minerály. Jako další jsou zde uvedeny luštěniny. První patro tvoří ovoce a zelenina, přičemž můžeme za den sníst libovolné množství. Ve druhém patře jsou potraviny živočišného původu - masové a mléčné. Pro děti jsou jistě důležité obě dvě skupiny. Na vrcholu pyramidy se nachází potraviny, kterým bychom se měli vyhýbat. Jsou to hlavně živočišné tuky, cukry a sůl ([http://zdrava\\_vyziva.a4.cz/vyziva01.html](http://zdrava_vyziva.a4.cz/vyziva01.html), 2010).

Potřeba energie závisí na fyzické aktivitě člověka. Je také odlišná v různém věku a na základě pohlaví. Například chlapci denně spotřebují okolo 11 200 až 13 000 kJ a dívky o něco méně - 9 500-10 500 kJ (Stratil, 1993).

Uspěchaný životní styl dnešní doby vede k vynechávání jídel a k příliš jednostrannému stravování a špatným návykům. Lidé si například zvykli na nadměrné solení, což vede k zadržování vody v těle a sůl může způsobit vznik vysokého krevního tlaku (Readers digest, 2006).

Pitný režim znamená udržovat dostatečné množství tekutin a minerálů v organismu. Lidské tělo je tvořeno ze 70 % vodou, proto je nesmírně důležité, abychom tekutiny neustále doplňovali. Za den člověk vydá kolem dvou litrů vody, proto je doporučováno vypít alespoň dva litry tekutin za den. Při sportování, stresu a teplém počasí je lepší vypít minimálně tři litry. Správný pitný režim se projeví na duševní svěžesti a zdravé pleti (Astl, Astlová, Marková, 2009). Naopak nedostatek vody, takzvaná dehydratace, způsobuje různé zdravotní potíže. Mírnou dehydrataci poznáme podle bolesti hlavy, cítíme se unavení a malátní,

poklesne naše fyzická i duševní výkonnost a nedokážeme se déle soustředit. Děti pak nejsou schopny dávat pozor při vyučování, což se záporně projeví v jejich školních výsledcích. Dlouhodobý nedostatek příjmu tekutin může mít za následek i vážné zdravotní problémy, od opakovaných bolestí hlavy, zánětů močových cest po některé druhy rakoviny (Kožíšek, 2005).

Zvláštnosti pitného režimu jsou tyto (Kožíšek, 2005):

- Pro dodržování pitného režimu není důležitý jen příjem tekutin, ale i složení stravy.
- Pít bychom měli během celého dne průběžně. Spotřebu tekutin regulujeme podle aktuální zátěže a individuální potřeby.
- Nejvhodnější tekutina pro horké počasí je čistá voda, nejlépe pokojové teploty, protože sladké a přechlazené nápoje zvyšují pocit žízně.
- U vrcholového sportu a při zátěži můžeme užívat i některé zvláštní druhy nápojů – iontové, obohacené, energetické, proteinové apod. U normální populace není ale vůbec příjem takových nápojů nutný a ve větším množství může být dokonce škodlivý.

Nedodržování pitného režimu bývá u dětí obvyklý problém. A když už je přeci jen přemluvíme, aby pily, chtějí jen sladké nápoje, což má za následek vysokou kazivost zubů. Sladké nápoje také vedou k tloušťnutí. Nejvíce doporučovaný zdroj tekutin je pro ně neperlivá voda, ovocné nebo bylinné čaje, ovocné šťávy a džusy. Ty bychom však měli ředit vodou, protože obsahují hodně kyselin, jež dráždí dětský žaludek. Naopak vyhnout by se děti měly zcela kofeinovým nápojům (Vyhnálek, 2008).

### 2.3.3. Drogy

Droga je chemická či přírodní látka, která mění duševní stav člověka. Nebezpečná je proto, že ovlivňuje myšlení, citění anebo jednání. Drogy vážně poškozují zdraví. Při užívání drog je možná nákaza různými nemocemi, například žloutenkou, a to díky nitrožilnímu užívání pomocí injekčních stříkaček (Nešpor, Scémy, 1994). Již počátkem 21. století se počet uživatelů drog na celém světě odhadoval přibližně na 200 milionů. Z tohoto čísla bylo 144

milionů lidí uživateli mariuany, 29 milionů užívalo amfetaminových drog, 13,5 milionů opiáty, 14 milionů kokain a 9 milionů heroin (Ptáček, 2006).

Drogy se staly součástí našeho života. Realita je taková, že jsou mezi mládeží docela rozšířené, hlavně alkohol, tabák a marihuana.

Hodně oblíbenou drogou je alkohol. Je to chemická látka pronikající k různým orgánům včetně mozku. Alkohol ohrožuje hlavně děti, jelikož jejich játra ho neodbourávají v takové míře jako játra u dospělých a navíc mají nižší tělesnou hmotnost. Mladistvé je proto třeba chránit. V České republice je trestné podávat alkohol mladistvým do 18 let, existují však státy, kde je alkohol povolen až od 21. roku (Nešpor, Scémy, 1994).

V těžkém psychotropním období je alkohol jakási berlička, která pomůže zvládnout těžké chvíle. Alkohol patří k tvrdým a silně návykovým drogám, často vyhledávaný při různých oslavách (Mlčoch, 2010).

V České republice je závislých na alkoholu několik desítek tisíc lidí. MUDr. Csémy vedl nové statistiky, které ukazují, že v současné době je v České republice závislých na alkoholu zhruba 550 tisíc lidí. Hodně alarmující je i rozšířené pití alkoholu mezi dětmi (Mlčoch 2010). Pravidelné pití alkoholu může vést k závažným onemocněním, postupně se poškozuje třeba mozek. Následkem toho jsou určité části mozku zcela zničeny a chroničtí alkoholici si nemohou zapamatovat čerstvou informaci déle než pár vteřin. Když člověk vypije během několika hodin velkou míru alkoholu, což je například celý obsah lahve některého destilátu, upadne do kómatu a útlum postihne dýchací centra, může nastat smrt (Stone, Darlingtonová, 2005).

Tabák je nebezpečný zejména pro obsah nikotinu, ale kouř, který kuřáci vdechují do plic, obsahuje obrovské množství i dalších sloučenin ve formě plynů či tuhých částic. V plynné fázi je velký obsah oxidu uhelnatého, čpavku a formaldehydu. V tuhých částicích se vyskytuje nikotin, benzen a dehet. Tabákový kouř obsahuje karcinogenní látky, schopné vyvolat některý druh rakoviny. Závislost na tabáku způsobuje nikotin, což je silně toxická, bezbarvá látka, takzvaný rostlinný alkaloid (Kolektiv autorů SANANIN, 2007).

Mariuhana se vyrábí z konopí, jež je na seznamu zakázaných návykových látek. Z konopí se vyrábí také hašiš. Rozdíl mezi těmito drogami je hlavně v obsahu účinných látek. V hašiši může být jejich obsah až desetkrát větší než v mariuhaně. Po užití mariuany či hašiše můžeme pozorovat zarudlé oči, zrychlený puls, podrážděnost, únavu, nezáměr a samozřejmě pro tyto drogy typický nasládlý pach po spálené trávě (Nešpor, Scémy, 1994). Užití

marihuany snižuje motivaci a zpomaluje procesy racionálního myšlení. Člověk si špatně zapamatovává nové zážitky, díky zhoršení krátkodobé paměti. Tento účinek je dost podobný účinkům alkoholu. Nejvíce se marihuana liší od alkoholu právě v tom, že vyvolává mírné halucinace (Stone, Darlingtonová, 2003).

Závislost člověka na návykové látce nemůžeme určit předem, protože záleží na mnoha faktorech. Určitou roli můžou hrát psychické a fyzické dispozice lidí, sociální a rodinné prostředí, zkušenosti a aktuální zdravotní stav. Vyšší riziko stát se závislým je při depresích, stresu nebo v těžké životní situaci (Orlíková, 2007).

Závislost se charakterizuje jako stav, kdy má člověk silné nutkání brát drogu, ztrácí sebekontrolu při užívání této látky a po jejím odebrání se projevují abstinenční příznaky (Stone, Darlingtonová, 2003).

Orlíková (2007) popisuje kritéria, podle kterých je možné stanovit diagnózu závislosti. Pro učení diagnózy je potřeba, aby byly v posledním roce přítomny alespoň tři z následujících příznaků:

- potíže v kontrole užívání látky,
- silná touha a nutkání látku užívat,
- užívání látky pro odstranění odvykacích příznaků,
- potřeba vyšších dávek k dostavení očekávaného stavu,
- užívání drogy na úkor jiných zájmů,
- pokračování v užívání i přes zřejmý důkaz škodlivých následků užívání.

### 3.CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo porovnat životosprávu romských žáků v 7. až 9. ročníku základních škol a základních škol praktických.

Pro splnění cíle jsme museli splnit následující úkoly:

- požádat o souhlas k provedení dotazníkového šetření etickou komisí FTVS UK
- sehnat a poté prostudovat odbornou literaturu z oblasti romské problematiky a životosprávy
- sestavit otázky vhodné pro dotazník
- vybrat školní instituce pro provedení dotazníkového šetření
- kontaktovat vybrané školy a získat svolení ředitele/ky
- po předem domluveném termínu navštívit školu a rozdat dětem dotazníky, zadat pokyny k vyplnění
- na základě vyplněných dotazníků provést vyhodnocení
- získané výsledky zpracovat pro názornost do grafů
- na základě získaných údajů porovnat výsledky romských žáků na základních školách a na základních školách praktických

Na základě získaných poznatků z literatury a zkušeností při návštěvě jednotlivých škol byly s ohledem na zaměření práce stanoveny tyto hypotézy:

1. Předpokládáme, že žáci ze základní školy praktické tráví svůj volný čas ve všední dny častěji (rozdíl minimálně o 20 %) sledováním televize než žáci ze základní školy.
2. Předpokládáme, že minimálně 70 % žáků ze ZŠ i ZŠP již někdy pilo alkohol.
3. Předpokládáme, že sport provozuje alespoň 50 % žáků ZŠ a minimálně 30 % žáků ze ZŠP



## 4. METODIKA PRÁCE

### 4.1. Popis sledovaného souboru

Výzkumný soubor byl tvořen žáky sedmých až devátých tříd pražských základních škol. Průměrný věk žáků byl 14,5 let. Celkem vyplnilo dotazník 78 žáků, z toho 42 žáků základní školy (dále jen ZŠ) a 36 žáků základní školy praktické (dále jen ZŠP) (viz Tabulka č. 1). Výzkumu se zúčastnily tyto školy: ZŠ Grafická, ZŠ Havlíčkovo náměstí, ZŠP Pod Radnicí a ZŠP Vinohradská. ZŠ Grafická a ZŠ Havlíčkovo náměstí se liší od běžných základních škol vzděláváním v multikulturním prostředí. Je zde uplatňován odlišný způsob přístupu ke vzdělávacím potřebám dětí. ZŠP Vinohradská a ZŠP Pod Radnicí jsou základní školy praktické, které vzdělávají často děti s lehkým mentálním postižením.

Tabulka č. 1 Struktura sledovaného souboru

Škola Pohlaví	ZŠ	ZŠP	Celkem
Chlapci	18	19	37
Dívky	24	17	41
Celkem	42	36	78

### 4.2. Použité metody

Často používanou metodou k získávání dat je v pedagogickém výzkumu dotazník. Obsahuje pečlivě připravené otázky, na které respondenti písemně odpovídají (Chráška, 2007).

I v této práci bylo použito dotazníkové šetření. Cílem dotazníku bylo zjistit úroveň životosprávy žáků v ZŠ a v ZŠP a na základě výsledků obě tyto školy porovnat.

V úvodu nestandardizovaného dotazníku byly položky, které zjišťovaly věk a pohlaví. Dále následovalo celkem 12 hlavních otázek, přičemž většinou byly doplněny podotázkami (viz Příloha č. 2). Šetření se týkalo těchto témat: spánek, stravování, pitný režim, hygiena, drogy, alkohol, volný čas, sport a zdravotní stav.

Dotazník byl po obsahové a jazykové stránce upraven kvůli použití v ZŠP, kde se vyskytují často děti s mentálním postižením. Nejvíce se v něm nacházely uzavřené položky (25), právě kvůli snadnějšímu vyplňování. Dotazník však obsahoval i 11 otevřených otázek.

### **4.3. Sběr dat**

Šetření probíhalo v Praze v červnu 2010. Dotazníky byly rozdávány při vyučovacích hodinách, kde byla po celou dobu vždy přítomna vyučující. Vyplnění dotazníků zabralo dětem pouze 10 minut. Před samotnou fází zodpovídání položek byli žáci seznámeni, jakého tématu se dotazníky týkají a jak mají správně postupovat při odpovídání na otázky. Z celkového počtu 90 rozdaných dotazníků bylo řádně vyplněno 78. Za řádně vyplněný byl pokládán ten, který obsahoval odpovědi na všechny položené otázky. Dotazníky byly zcela anonymní. Při organizaci výzkumu nenastaly žádné problémy.

### **4.4. Analýza dat**

Údaje z dotazníkového šetření jsou prezentovány graficky. Grafy byly vytvořeny v programu Microsoft Office Excel a jednotlivá data jsou uváděna v procentech. Každý graf obsahuje rozdělení odpovědí na základě typu škol - ZŠ, ZŠP a doplňuje ho slovní komentář.

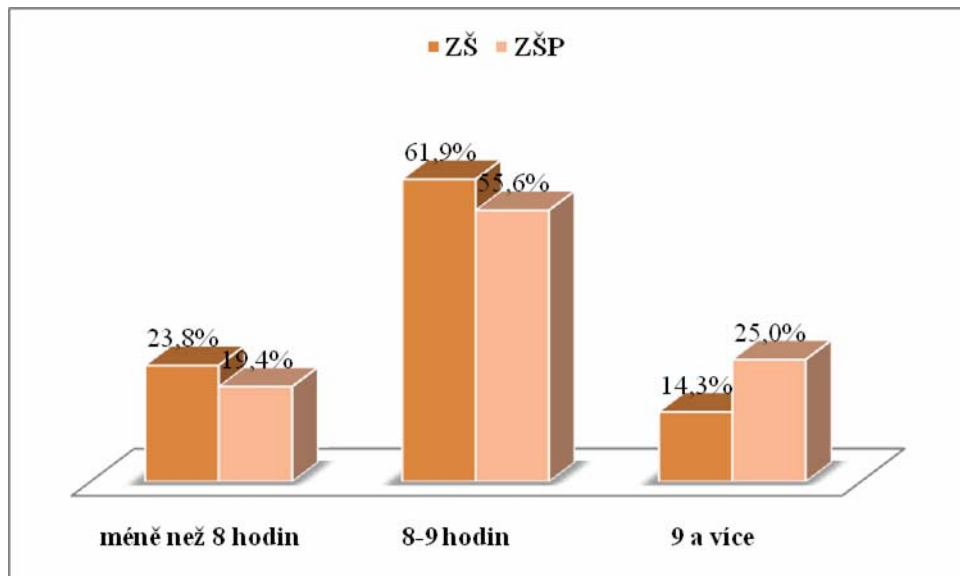
## 5. VÝSLEDKY

Při analýze výsledků jsme vycházeli z grafů a tabulek. Odpovědi na jednotlivé otázky jsem pro větší přehlednost rozdělila do podkapitol podle jednotlivých tematických celků (spánek, stravování, pitný režim, hygiena, drogy, alkohol, volný čas, sport a zdravotní stav). Grafy nejsou zpracovány k otevřeným položkám, protože jdou tímto způsobem velice špatně vyhodnocovat. Výsledky k nim uvádím proto vždy jen slovně.

### 5.1. Spánek

Otázka č. 1 zjišťovala, kolik hodin denně spí respondenti, když druhý den vstávají do školy. Na základě odpovědí jsou v grafu tři možné varianty. Nejfrekventovanější odpovědí u žáků ze ZŠ i ZŠP byla **doba spánku 8 až 9 hodin** (viz Graf č. 1), kterou uvedlo více než 55 % z obou sledovaných skupin. Největší rozdíl v odpovědích týkajících se spánku je možné vidět u varianty 9 a více hodin. Žáci ze ZŠP uvedli zmíněnou možnost ve 25 % oproti základní škole, kde tuto možnost vybralo pouze necelých 15 %. Tento nepoměr si vysvětlují tím, že žáci ze ZŠP mají větší potřebu spánku, a proto spí delší dobu. Odpověď méně než 8 hodin označilo téměř shodně kolem 20 % respondentů z obou skupin, což je na žáky s povinnou školní docházkou opravdu nedostatečný počet hodin pro spánek a děti se můžou ve škole cítit unaveně, z čehož vyplývá nesoustředěnost při vyučování. Důsledkem toho potom nezvládají základní učivo. Pouze 7 hodin spí 3 žáci. Nejméně uvedený počet hodin byl u jedné dívky, která spí dokonce 6 hodin. Tyto hodiny spánku byly uváděny jen na všední dny, kdy je škola, otázkou je, jak je tomu o víkendu. Zda děti spí delší dobu, když ráno nemusí vstávat do školy.

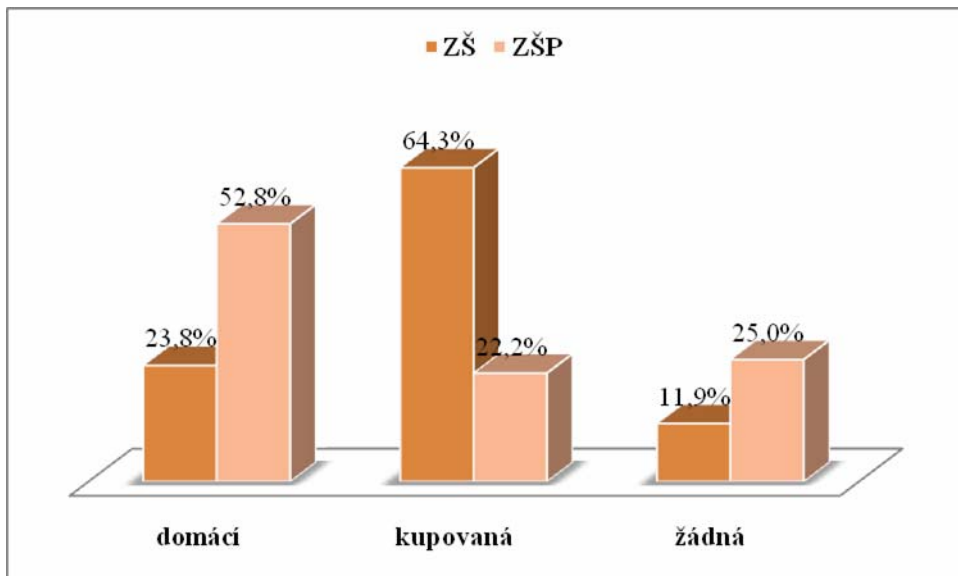
Graf č. 1 Kolik hodin denně žáci spí



## 5.2. Stravování

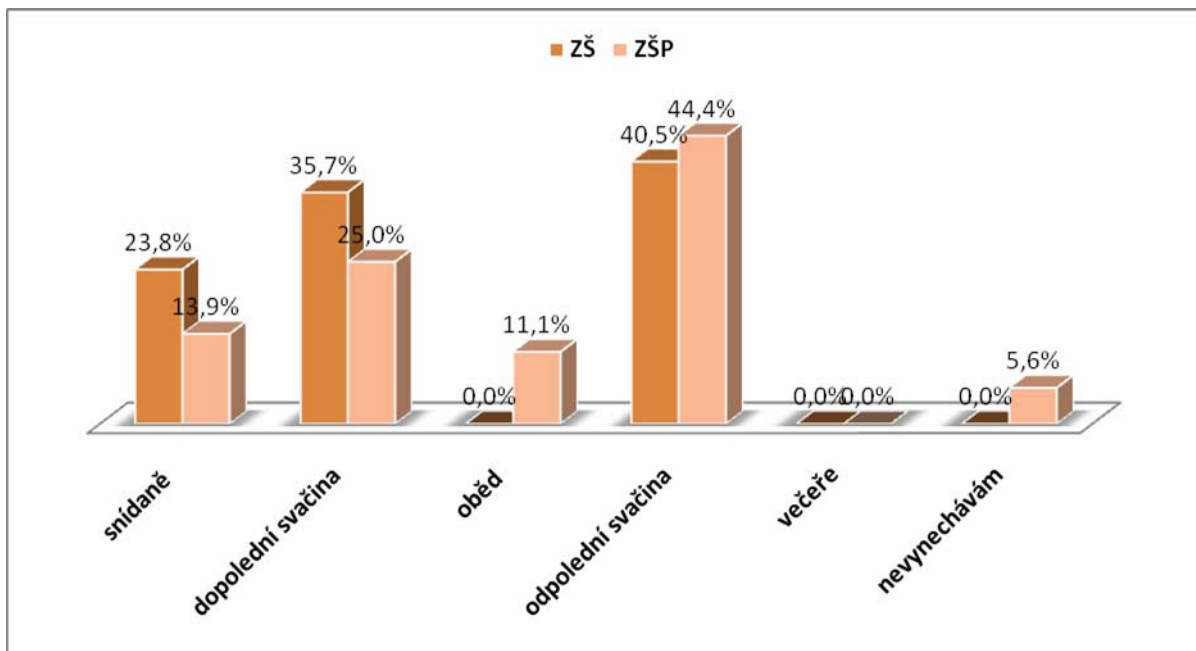
Co se týče toho, zda si děti svačinu kupují, nosí domácí nebo nesvačí, se dozvíme blíže z Grafu č. 2. Jednotlivé odlišnosti mezi žáky obou škol byly na rozdíl od předchozí otázky značné. Téměř 12 % žáků základních škol nesvačí vůbec, oproti tomu na základních školách praktických nesvačí celých 25 %. Také v odpovědích ohledně **kupované svačiny** jsou podstatné nerovnosti. Žáci ze základních škol praktických si oproti žákům ze základních škol kupují svačinu méně. Jedná se až o 40 %. Na ZŠP se často vyskytují žáci ze sociálně slabých rodin, mezi něž patří i Romové, a proto na svačiny nemají peníze. Další možnost se nachází v tom, že peníze svým dětem neradi svěřují, protože jim málo důvěřují a bojí se, za co by je utratily. Odpověď nám může poskytnout i to, že žáci ze základní školy praktické mají připravenou **svačinu z domova** v 52,8 % a tudíž si už svačinu kupovat nepotřebují. Nejčastěji si ke svačině kupují bagety, brambůrky a sušenky, které rozhodně nepatří do zdravé výživy a děti tím podstatně zatěžují svůj organismus. Na otázku co si berou nejčastěji ke svačině z domova vypisovali rohlík se salámem či se sýrem. Domácí svačiny bývají zdravější (mimo salám), než svačiny kupované, protože zásoby pro domácnost obstarávají rodiče a o kupovaných svačinách rozhodují samy děti.

Graf č. 2 Odkud si žák nosí svačinu



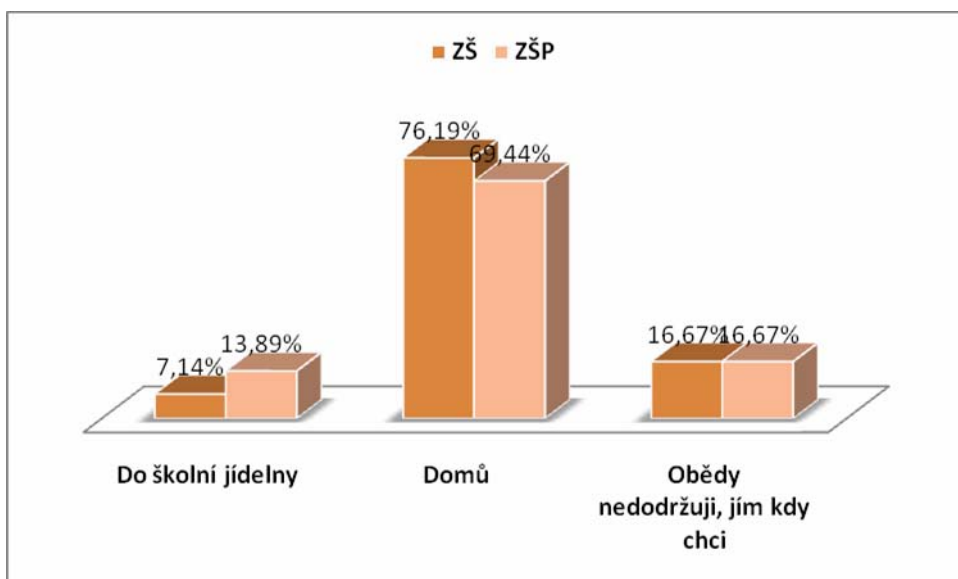
V další otázce jsme se zabývali **vynechávaným jídlem**. Respondenti z obou typů základních škol nejvíce vynechávají odpolední svačiny (více jak 40 %). Snídani vynechává 23, 8 % žáků ze ZŠ a téměř 14 % respondentů ze ZŠP (viz Graf č. 3). To, že žáci nesnídají, může mít důvod týkající se ranního vstávání. Nechávají si například menší časovou rezervu a nestíhají se již doma nasnídat. Potom by se měli ve škole alespoň co nejdříve nasvačit. Dalším vynechávaným jídlem byl oběd. Respondenti ze ZŠ oběd nevynechávají, za to 11 % respondentů ze ZŠP obědy občas opomene. Důvody mohou být různé. Například si mohou žáci ze ZŠP nosit velké svačiny a pak nemají hlad. Vynechávání obědů může mít za příčinu také to, že rodiče dětem obědy nepřipravují a oni si ho neumějí samy připravit.

Graf č. 3 Nejčastěji vynechávané jídlo



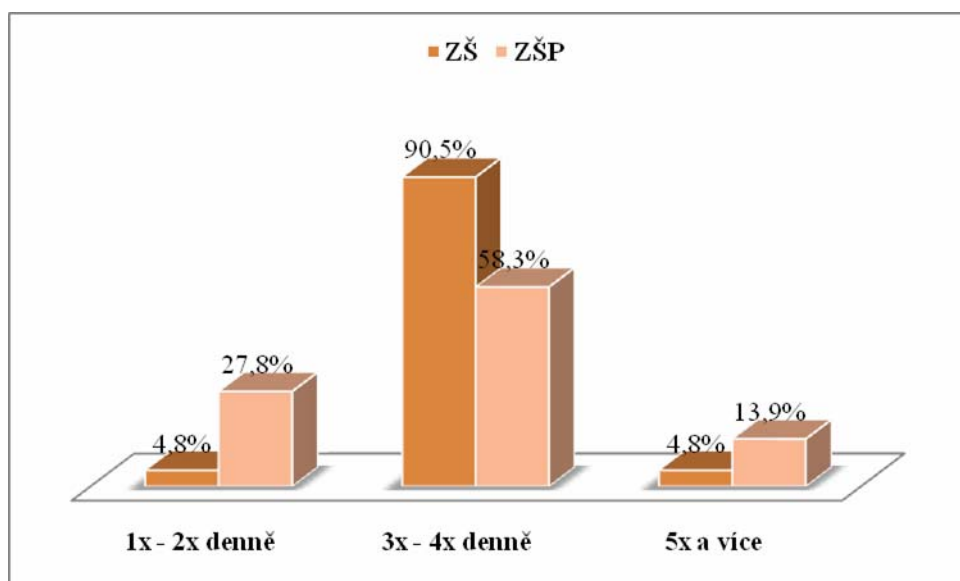
Žáci ZŠ i ZŠP uváděli, že nejčastěji chodí na oběd domů (viz Graf č. 4). V tom se nejvíce odráží finanční situace rodin. Romské rodiny často nemají peníze na to, aby vydaly ze svého rozpočtu tak veliký měsíční výdej a mohly svým dětem zaplatit obědy ve školní jídelně. Proto děti ze ZŠ na obědy do školní jídelny chodí ze 7,14 % a děti ze ZŠP necelých 14 %. Dalším důvodem může být absence školní jídelny, jako je tomu právě u ZŠP Pod Radnicí.

Graf č. 4 Kam chodí žáci na oběd



Následující otázka zkoumala **denní frekvenci jídla**. Dle dotazníkového šetření se nejvíce žáci stravují 3 krát až 4 krát denně (viz Graf č. 5). Konkrétně u ZŠ se jedná o 90,5 % všech dotazovaných. Nadprůměrné zastoupení u zmíněné odpovědi měla i druhá skupina ZŠP (58,3 %). 3 krát až 4 denně se stravovat není zrovna ideální denní počet jídel, ale určitě lepší než pouze 1 krát až 2 krát denně, kdy se stravuje 4,8 % žáků ze ZŠ a 27,8 % žáků ze ZŠP. Jíst pouze tak málokrát denně je velice nezdravé, dítě musí jíst velké porce a tělo si pak dělá zásoby na dobu, kdy nedostává žádný energetický příjem. Právě nepravidelné stravování je krůčkem k obezitě. Nezdravé stravovací návyky se špatně napravují. Změnu musí žádat celá rodina, hlavní role je přitom na rodičích. Skoro 30 % odpovědí u příjmu jídla 1 krát až 2 krát denně u žáků ze ZŠP je dost vysoké číslo, respondenti nemuseli odpovídat pravdivě, nebo si neumí představit, kolikrát denně se stravují, neboť to berou jako automatické. Naopak ideální počet jídel za den, který je doporučovaný odborníky pro zdravou výživu, 5 krát a více má uvedeno jen 4,8 % žáků ZŠ a 13,9 % žáků ZŠP. Žákům ze ZŠ může připadat tolik jídel za den přehnaný počet, nebo mají více aktivit, než žáci ZŠP a na jídlo nemají čas.

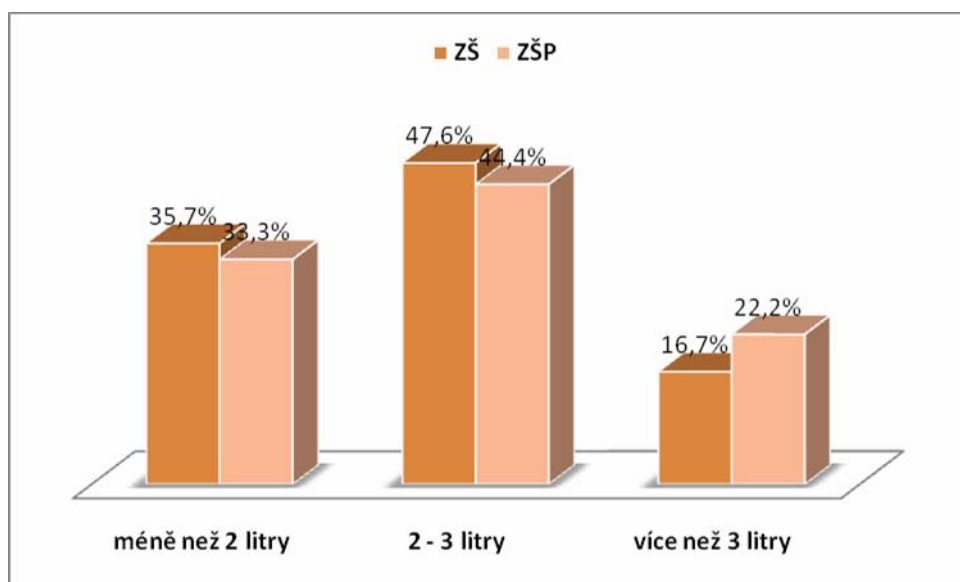
Graf č. 5 Denní frekvence jídla



### 5.3. Pitný režim

Z níže uvedených čísel (viz Graf č. 6) je patrné, že třetina respondentů z obou skupin pitný režim nedodrжуje. Ze ZŠ i ze ZŠP je to okolo 30 %. **Pitný režim** je důležitý pro všechny, zvláště pro děti, které jsou ve vývinu. Dívky často uváděly, že vypijí 1 a půl litru za den, což je hodně malé množství a rozhodně by měly tekutin vypít více. Ve zbývajících odpovědích se žáci ZŠ téměř shodují se žáky ZŠP. Žáci ze ZŠ vypijí 2 až 3 litry tekutin denně v zastoupení 47,6 %, druhá skupina žáků ZŠP je zastoupena v počtu 44,4 %. 2- 3 litry za den už je považováno za ideální příjem tekutin. Snažit se vypít alespoň přes dva litry denně by se měl každý, protože voda je důležitou součástí našeho těla a má velký vliv na jeho správnou funkci. Dodržování pitného režimu je velice podstatné zvláště v horkých letních dnech, kdy může vlivem pocení snáze dojít k dehydrataci. Největší příjem tekutin, více než 3 litry, vypije 16,7 % žáků ze ZŠ a 22,2 % žáků ze ZŠP. Vyšší spotřeba tekutin za den není rozhodně na škodu, ba naopak, protože tělo si umí v případě potřeby o tekutiny říct. Člověk více vypije s ohledem na fyzickou zátěž, kdy se voda rychleji odpařuje, proto je nezbytně nutné při sportování a jiných náročných aktivitách tekutiny častěji doplňovat. Podle těchto výsledků na pitný režim nemá rozhodně vliv to, jakou dítě navštěvuje školu.

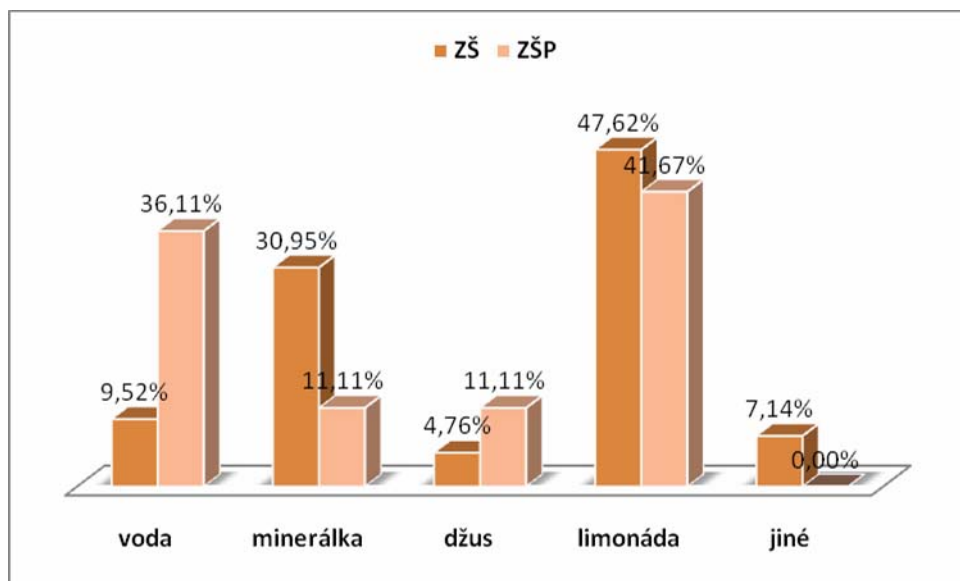
Graf č. 6 Příjem tekutin za den





Žáci přes den pijí nejvíce limonádu. Uvedlo to okolo 40 % respondentů jak ze ZŠ, tak ze ZŠP (viz Graf č. 7). Limonády nejsou pro pitný režim vůbec doporučovány, kvůli vysokému obsahu cukru. Nevýhodou sladkých nápojů je také to, že nedokáží odstranit pocit žízně. Okolo 30 % dětí ze ZŠ vypije za den minerálku. Ze ZŠP už je to podstatně méně (11,11 %). Minerálka je vhodnou alternativou pro dodržování pitného režimu, avšak odborníci doporučují střídat různé značky, kvůli obsahu určitých látek. Záleží také na tom, zda je minerálka slazená či nikoliv. Zdravé také nejsou perlivé minerálky nebo limonády, protože bublinky narušují trávení. Nejlepší na uhašení žízně je obyčejná voda z vodovodu, může být i balená. Vodu nejvíce pije okolo 10 % žáků ze ZŠ a okolo 36 % žáků ze ZŠP. Tento rozdíl je možný proto, že rodiče žáků ze ZŠP žádné balené limonády či minerálky nekupují, a tak pijí děti vodu.

Graf č. 7 Co respondenti pijí

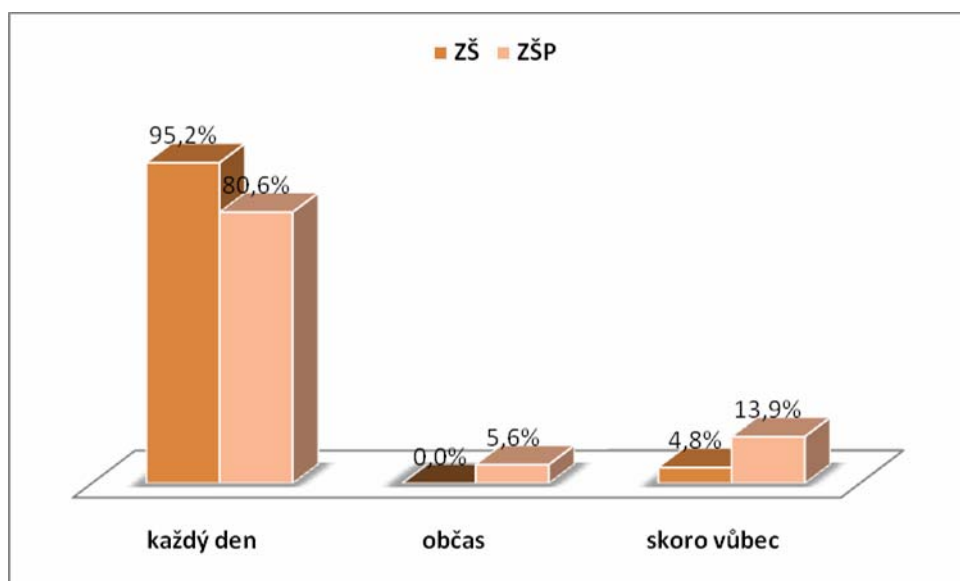


## 5.4. Hygiena

V otázce týkající se hygieny, respektive pravidelnosti koupání či sprchování, naprostá většina dotázaných žáků uvedla četnost koupání nebo sprchování denně (viz graf č. 8). Ze ZŠ to bylo 95,2 % respondentů a ze ZŠP 80,6 %. **Dodržování hygieny** má na člověka vliv ze zdravotního hlediska. Ostatní varianty byly zastoupeny pouze několika málo procenty. Ze ZŠ odpověď občas neuvedl nikdo, také druhá skupina žáků ze ZŠP uvedla tuto odpověď také

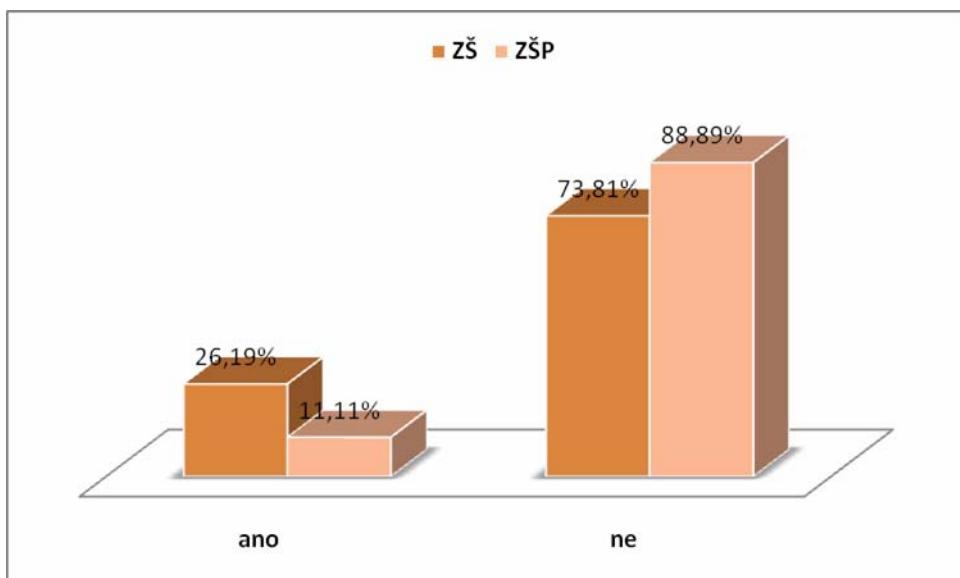
výjimečně – 5,6 %. Pokud žáci mysleli odpovědí občas pravidelnost sprchování obden, je vše v pořádku a občasné vynechání sprchy či koupele nemá vliv na jejich zdraví. Poslední možnost skoro vůbec si vybralo 4,8 % žáků ZŠ a necelých 14 % žáků ZŠP. Vzhledem k tomu, že jsem třídy navštívila a žáky viděla, si nemyslím, že by byla pravda, že se tolik procent žáků nekoupe či nesprchuje vůbec. Spíše si myslím, že tuto odpověď brali jako recesi, proto ji zvolili. Celkově si však lze všimnout, že žáci ze ZŠP se koupou či sprchují méně pravidelně než žáci ze ZŠ. Děti se občas nerady myjí a rodiče je nejspíše moc nekontrolují, nebo jim pouze občasná hygiena připadá dostatečná.

Graf č. 8 Pravidelnost sprchování/ koupání



Občas se sprchuje studenou vodou 26,19 % respondentů ZŠ a žáků ze ZŠP pouze přes 10 % (viz Graf č. 9). Sprchování studenou vodou je velice zdravé, díky tomu se totiž posiluje imunitní systém a člověk snáze odolá různým nemocem. Proto je škoda, že se nesprchuje takto více žáků. Nejsou na to asi zvyklí, a tudíž je jim to nepříjemné. Nejlépe by bylo, kdyby děti vedli k otužování jejich rodiče.

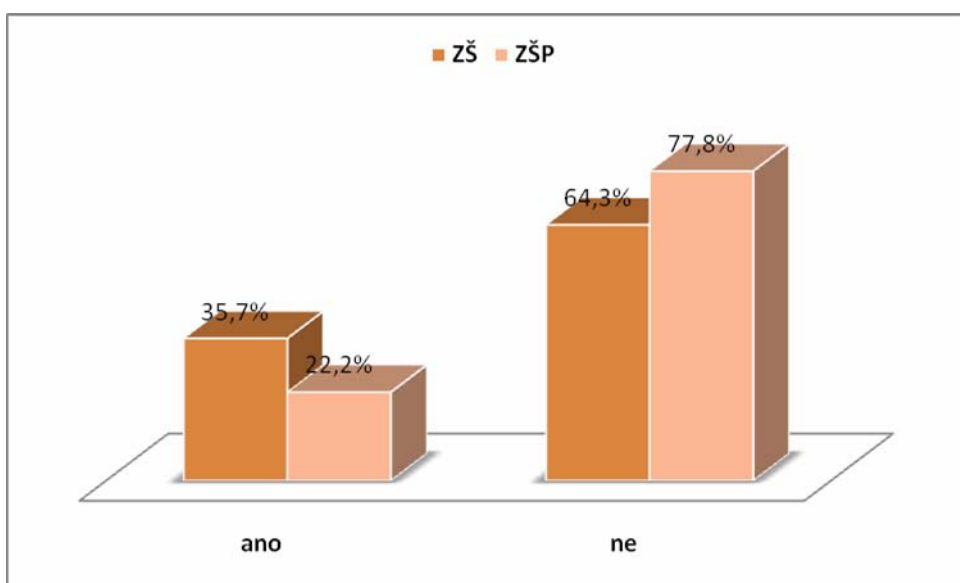
Graf č. 9 Sprchování studenou vodou



## 5.5. Drogy

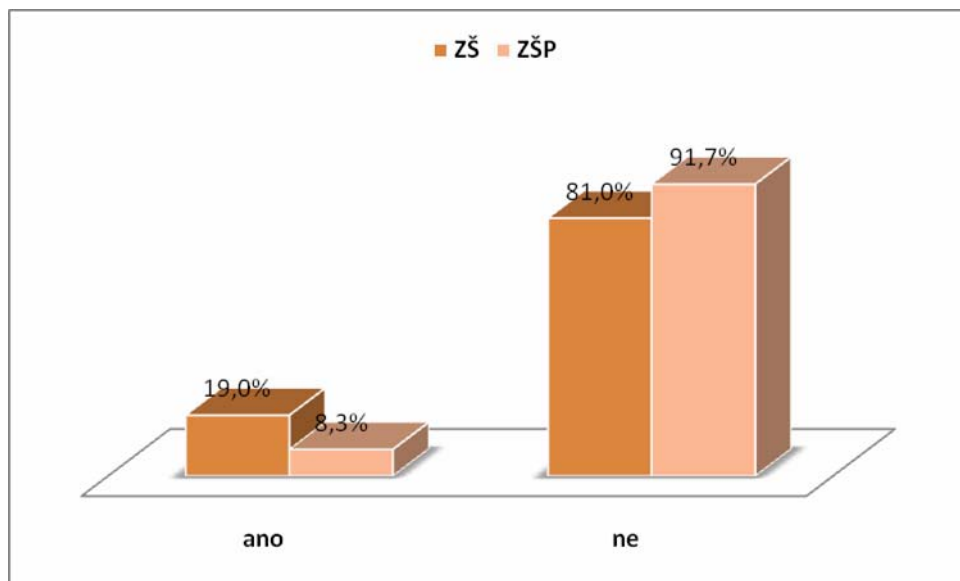
Na otázku týkající se zkušeností dětí s kouřením překvapivě většina z nich uvedla negativní odpověď. Celých 77,8 % žáků ZŠP **zkušenost s kouřením** dle odpovědí ve vyplněných dotaznících nemá (viz Graf č. 10). Podobně je na tom i ZŠ, tam kouřit nezkoušelo téměř dvě třetiny žáků. Tyto odpovědi jsou velice nečekané, protože podle různých statistik zkusí cigaretu hodně dětí. Děti jsou přirozeně zvědavé, zvláště ve věku puberty si chtějí všechno zkusit. Otázkou tedy je, zda odpovídaly pravdivě.

Graf č. 10 Zkušenost s kouřením



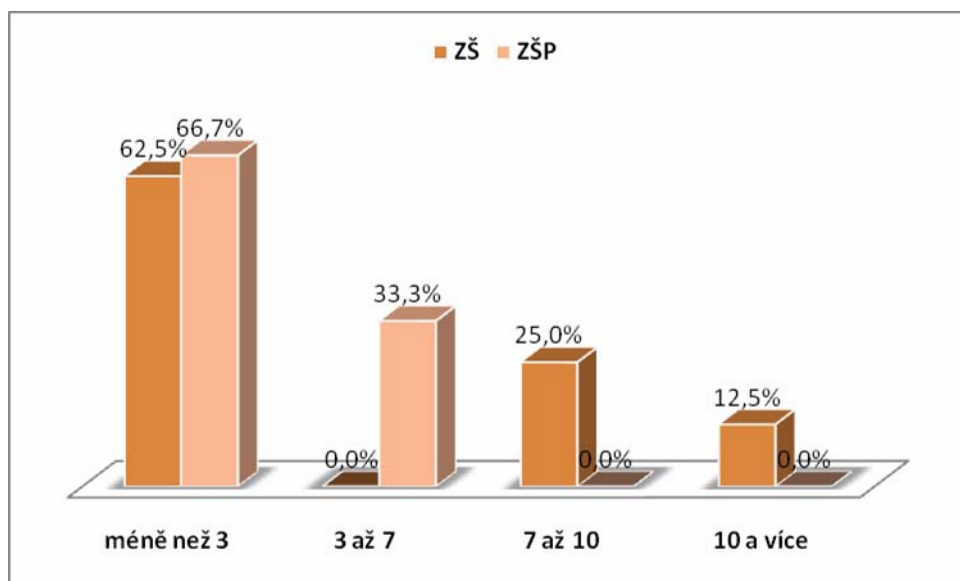
Tato procenta označovala pouze zkušenost s cigaretou. Z dalších odpovědí zjistíme, kolik žáků kouří v současné době (viz graf č. 10). Ze ZŠ je v současné době **kuřáků** 19 % respondentů a ze ZŠP podstatně méně, kolem 8 %. Tento rozdíl může být opět závislý na tom, zda rodiče dávají svým potomkům kapesné. Také se může jednat o menší zájem o cigarety ze strany žáků ZŠP.

Graf č. 11 Počet kuřáků v současné době



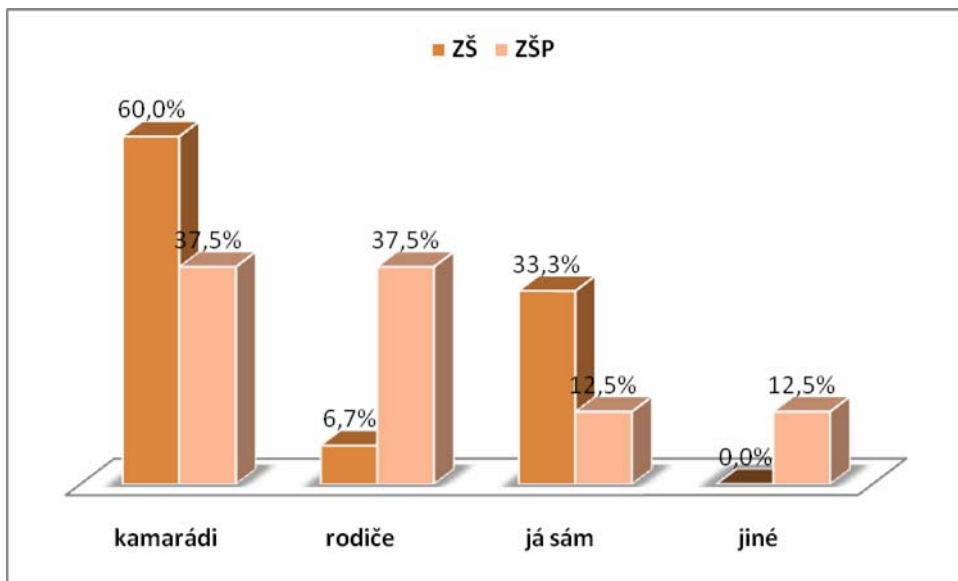
Z celkového počtu kuřáků (19 % ZŠ, 8,3 % ZŠP) byl sestaven graf, který ukazuje **průměrné množství vykouřených cigaret za den** (viz Graf č. 12). Méně než tři cigarety za den vykouří nejvíce žáků, z obou typů ZŠ to je více jak 60 %. Z toho je patrné, že tito žáci nejsou na tabáku příliš závislí, protože v opačném případě by měli nejspíš vyšší denní spotřebu cigaret. Nebo kouří teprve krátce, tudíž jim zatím stačí malé množství nikotinu. Množství 3-7 cigaret za den uvedla 1/3 respondentů ZŠP, ZŠ neměla v této odpovědi zastoupení. Žáci ze ZŠ naopak uváděli spotřebu 7 až 10 cigaret, či 10 a více. Kouření je velice škodlivé pro velký obsah různých chemických látek a má neblahý vliv na organismus mládeže. Jedna dívka v této otázce dokonce uvedla, že vykouří přibližně krabičku za den. Toto množství je zarážející a dívka nemůže pocházet ze sociálně slabé rodiny, jinak by neměla peníze na nákup nových cigaret každý den. Je ovšem možné, že si vymýšlela a množství vykouřených cigaret hodně nadsadila.

Graf č. 12 Počet cigaret za den



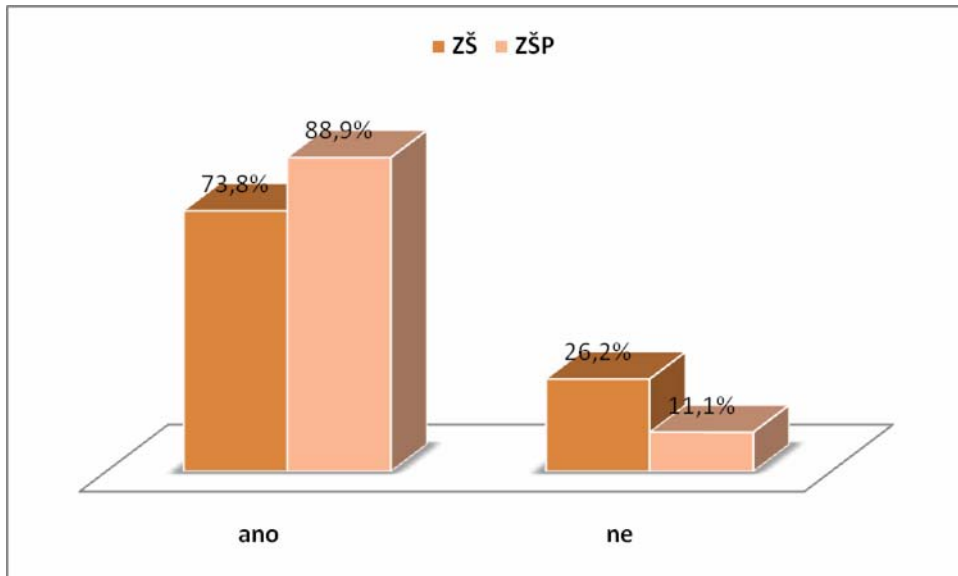
Respondenti, kteří mají zkušenost s kouřením (64,3 % ze ZŠ a 77,8 % ze ZŠP), nejčastěji uváděli, že se ke kouření dostali přes kamarády (viz Graf č. 13). Vrstevníci mají na sebe navzájem velký vliv, a proto se mohou snažit o nápodobu. Žáci ze ZŠ si takto vyzkoušeli cigaretu ze 2/3 a žáci ze ZŠP z 1/3 (37,5 %). Těm totiž dali shodně ve 37,5 % cigaretu vyzkoušet rodiče. Rodiče by měli jít dětem příkladem a ne jim dávat okusit cigaretu. Někteří si možná myslí, že pachů cigaret jejich potomky odradí, ale na to nelze spoléhat. Zbylá procenta žáků, kteří měli zkušenost s kouřením, odpovídali, že se ke kouření dostali sami nebo jinak. Ve dvou odpovědích jinak byl uveden sourozenec.

Graf č. 13 Kdo respondentům doporučil cigaretu



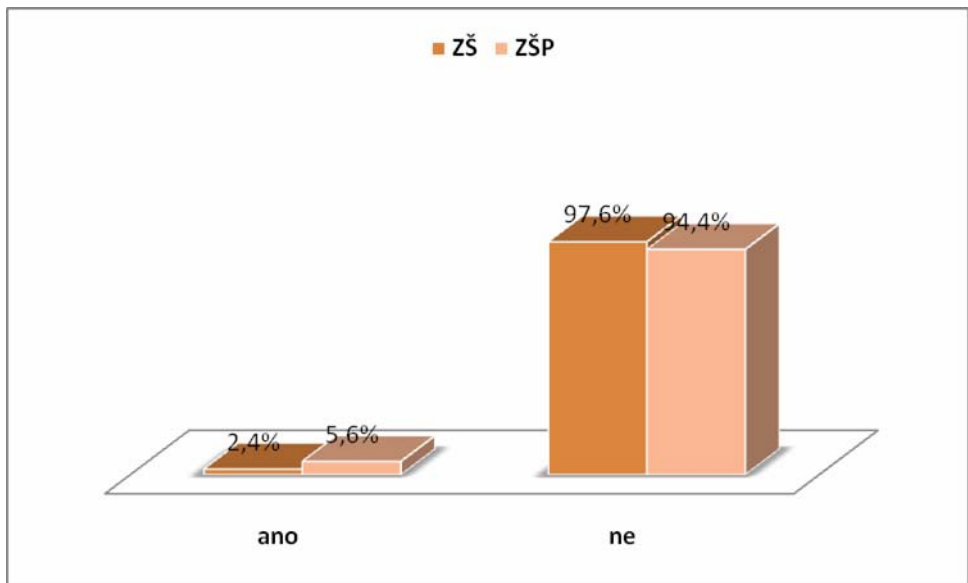
Oproti otázce, která se týkala kouření, většina respondentů uvedla, že již alkohol vyzkoušeli. **Zkušenost s alkoholem** mají dokonce více než dvě třetiny žáků obou typů základních škol. Procentuálně vyjádřeno má s alkoholem zkušenost 73,8 % žáků ZŠ, zatímco žáci na ZŠP již požili alkohol v 88,9 % (viz Graf č. 14). S alkoholem děti přijdou do styku na různých oslavách, neboť vidí pít rodiče u televize sklenku vína či piva, proto si nejspíš alkohol vyzkouší častěji než cigarety. Alkohol je v České republice sice povolen až od věku 18 let, často se ale stává, že v hospodách nebo někde na diskotéce dětem alkohol prodají. Nejvíce žáků ze ZŠP vyzkoušelo pít víno, na rozdíl od žáků ZŠ, kteří nejčastěji uváděli, že ochutnali pivo a nějaký likér. Pouze výjimečně se u obou skupin objevila i vodka či jiný alkoholický nápoj jako například rum.

Graf č. 14 Zkušenost respondentů s alkoholem



Následující otázka zkoumala problematiku drog. Na první pohled (viz Graf č. 13) je zcela zřejmé, že zkušenost s drogami nemá téměř nikdo z obou skupin. Respondenti ze ZŠ uvedli z 97,6 % nezkušenost s drogou, respondenti ze ZŠP nemají zkušenost s drogou v 94,4 %. Tyto odpovědi byly nečekané, protože jsme očekávali, že respondenti budou uvádět zkušenosti s drogou ve více případech. Praha je totiž regionem, kde jsou drogy snáze dostupné. Žáci se také mohli bát uvést pravdivé odpovědi, i když byli informováni, že jsou dotazníky anonymní. V několika málo případech (3), kdy dotazovaní uvedli, že drogy již zkoušeli, označili jako vyzkoušenou drogu marihuanu, která je nejvíce rozšířenou nelegální drogou mezi mládeží. Žádná jiná odpověď se nevyskytovala.

Graf č. 13 Zkušenost respondentů s drogami

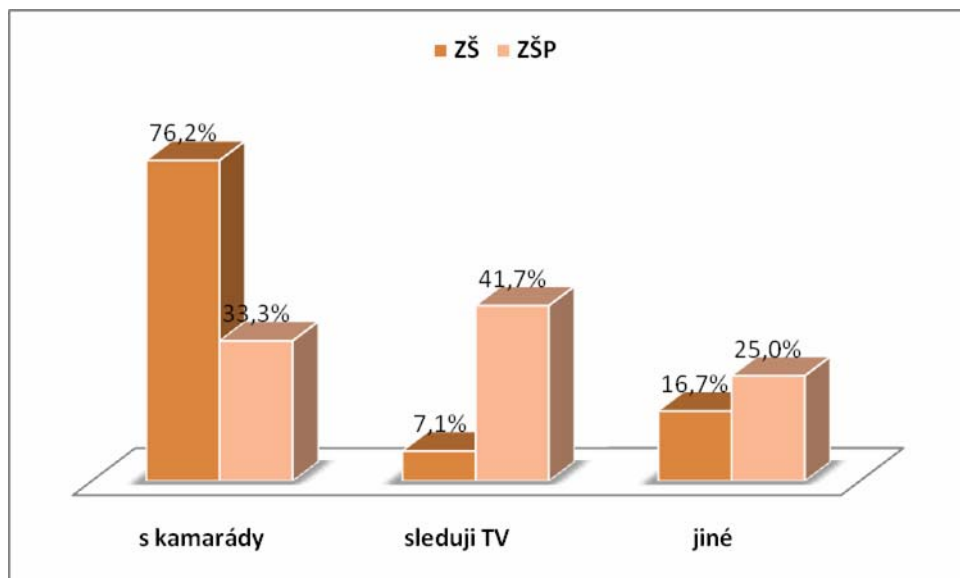


## 5.6. Volný čas

Žáci dostali na výběr celou řadu možných odpovědí na otázku zabývající se volnočasovými aktivitami ve všední dny a o víkendu. Avšak v níže uvedeném grafu (viz Graf č. 14 a č. 15) uvádím pouze nejčastěji zastoupené varianty s kamarády a sleduji TV, zbylé varianty jsem označila souhrnně názvem jiné (sportuji, u počítače, čtu si a žáky vypsaná možnost). Největší počet dotázaných ze ZŠ uvedl, že tráví svůj **volný čas ve všední dny** (76,2 %) i **o víkendu** (45,2 %) nejraději s kamarády. Mládež s kamarády tráví volný čas, protože spolu můžou řešit různé starosti a kdo je může lépe pochopit, než jejich vrstevníci. V partě je také mnohem větší zábava a legrace. Naproti tomu žáci ze ZŠP tráví ve všední dny s kamarády jenom z 33,3 %, o víkendu potom pouze 8,3 %. Žáci ze ZŠP spíše preferovali trávení volného času ve všední dny (41,7 %) i o víkendu (61,1 %) sledováním televize. To je možná způsobeno tím, že je rodiče nepouští tolik samotné ven a tudíž nemají tak velkou možnost trávit čas s přáteli, proto preferují sledování televize. Jsou také příliš pohodlní. Sezení u televize a málo aktivní způsob trávení volného času může mít za následek nadváhu. Alespoň trocha pohybu je po zdravotní stránce nutná a samozřejmě, čím více, tím lépe. V posledním případě odpovědělo necelých 17 % respondentů ZŠ a 25 % respondentů ZŠP, že svůj volný čas v týdnu tráví jinými aktivitami.

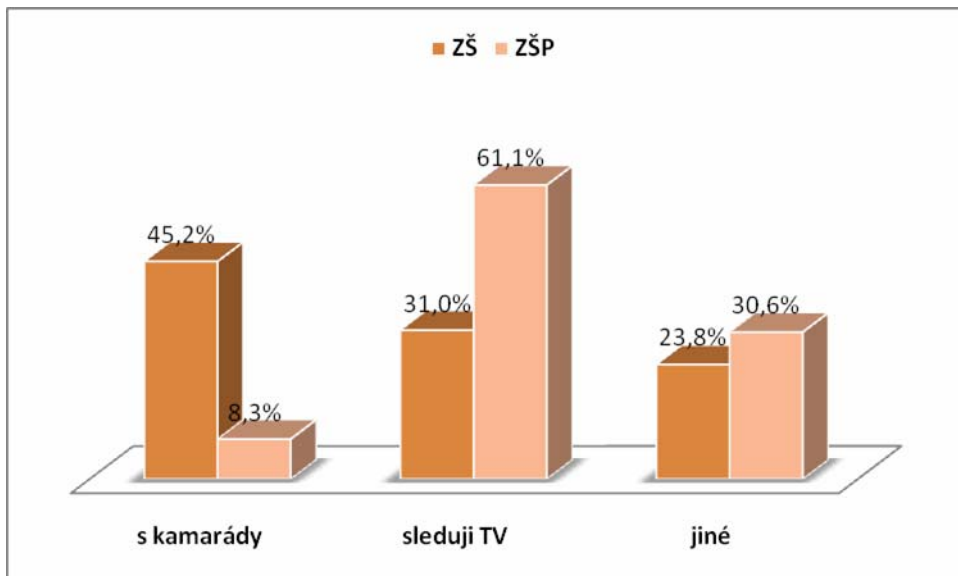


Graf č. 14 Trávení volného času ve všední dny



Zato o víkendu byly jiné aktivity uváděny vícekrát. Dohromady u obou skupin **tráví o víkendu** jinými aktivitami přes 50 % žáků. U této odpovědi jsme čekali více žáků, kteří tráví nejrady čas u počítače. Ze žáků ZŠ to byli jen 4 žáci a ze žáků ze ZŠP dokonce nevedl počítač ani jeden z nich. Celkově to může být způsobeno zase špatnou sociální situací v romských rodinách. Rodiny nemají finanční prostředky na to, aby koupili svým dětem počítač. Děti tak mohou používat počítač jen ve škole, je-li tam k dispozici. Čtením vyplňují svůj volný čas 3 žáci. Dalších 5 uvedlo, že tráví čas s rodiči.

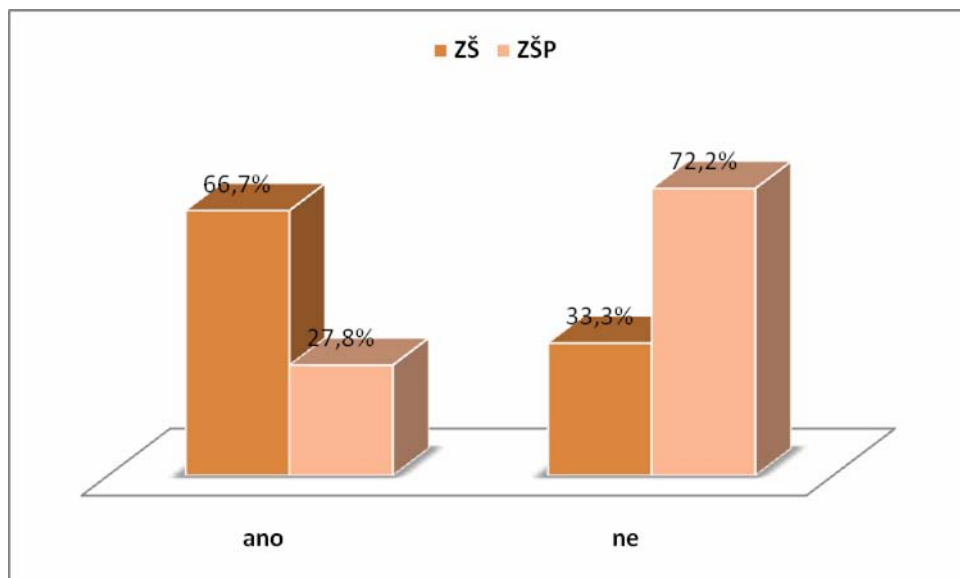
Graf č. 15 Trávení volného času o víkendu



## 5.7. Sport

V otázce týkající se **provozování sportu** se objevily značně rozdílné odpovědi u obou skupin. Zatímco žáci ze ZŠ provozují sport z 66,7 %, u žáků ze ZŠP je odpověď, že provozují nějaký sport, méně častá (viz Graf č. 16). Sportuje jen 27,8 %. Tento podstatný rozdíl by mohl být způsoben inteligenčním rozdílem u obou skupin, žáci ze ZŠP mívají lehké mentální postižení a proto jsou méně aktivní, projevují nedostatek iniciativy. Další možností je, že je rodiče příliš podceňují a z tohoto důvodu je na žádný sport nepřihlásí. Nabídka sportovních kroužků ve škole může být také různá a někteří žáci již nemají z kapacitních či jiných důvodů možnost kroužek navštěvovat. Proto je důležitá pomoc různých neziskových organizací, které se snaží nabídku sportů a jiných volnočasových aktivit pro romskou mládež rozšířit.

Graf č. 16 Provozování sportu

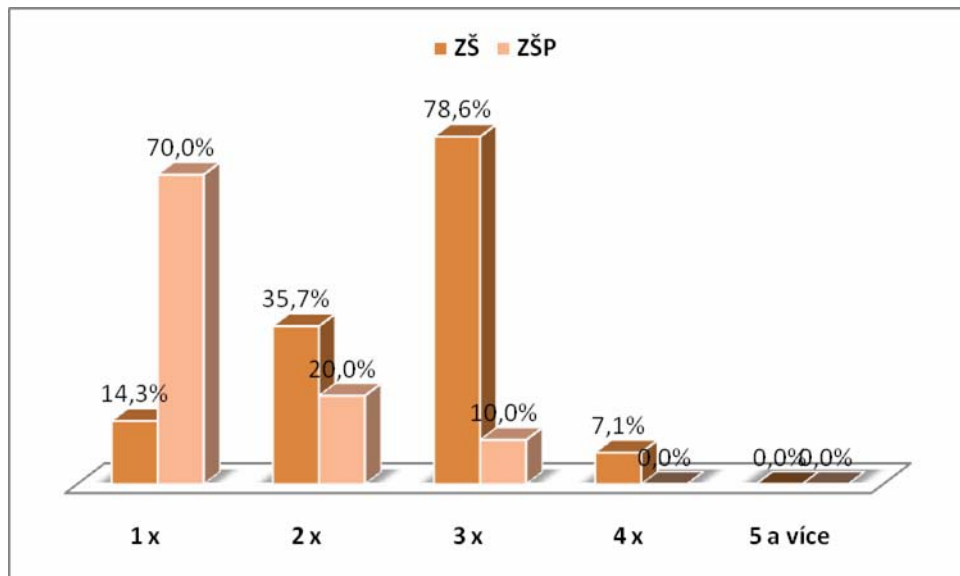


Děti ze ZŠ uvádějí jako **nejčastější frekvenci sportování** 3x za týden (téměř 80 %), oproti žákům ze ZŠP, kteří uváděli frekvenci sportu ze 70 % pouze 1x za týden (viz Graf č. 17). Pokud žáci ZŠP navštěvují nějaký sport alespoň jednou týdně, jsou rodiče spokojení a nekladou na své děti vyšší nároky. Rodiče romských žáků se leckdy o volný čas svých dětí nezajímají. Žáci ze ZŠ sportují 4x týdně v 7 %. Sportovní aktivity provozované tolikrát týdně jsou jistě dobré, děti mají vhodnou náplň času a nestíhají se nudit a vymýšlet hlouposti, jako je třeba právě experimentování s drogami.

Na otázku, který sport provozují (týkala se pouze respondentů, kteří uvedli, že sportují), byly nejčastěji uváděné odpovědi u kluků basketbal (11), fotbal (17). U dívek vedlo tancování (7).

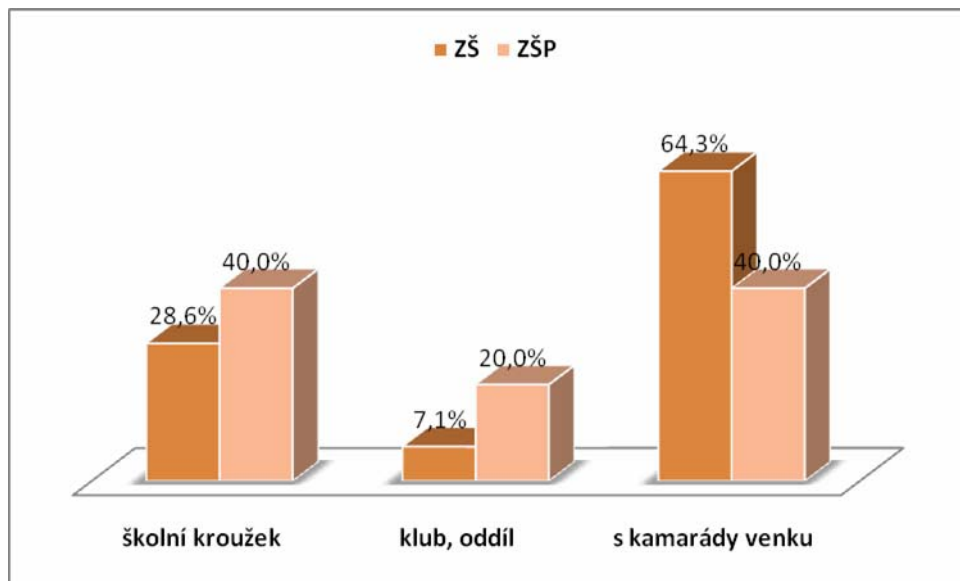
Jako hlavním důvod, proč sportují, označili žáci to, že je to baví (20). Provozovat sport pro zábavu je nejlepší východisko, jelikož pokud jsou děti ke sportování nuceny, sportují s nechutí a to se potom projeví na jejich psychice. Hodně frekventovaná odpověď byla chuť být nejlepší v konkrétním sportu (12). Kvůli tomu, že si to přejí rodiče, sportuje 6 dětí.

Graf č. 17 Frekvence sportu za týden



Děti ze ZŠ sportují ve většině případů s kamarády venku (viz Graf č. 18). Tam si zaběhají a zasportují v kolektivu ostatních, nepotřebují žádné finanční prostředky a ještě tráví čas na čerstvém vzduchu. Respondenti ze ZŠP uvádí jako **místa sportu** shodně školní kroužek a venku s kamarády (40 %). Jednou z výhod školního kroužku je oproti sportování venku pedagogický dohled. Jestliže umí dítě náležitě motivovat, pohybová aktivita se pro něj pak stává příjemně stráveným časem. Mezi další výhody školního kroužku patří malý, většinou pouze symbolický poplatek, protože bývá dotován školou. To poslední právě neplatí u sportovního oddílu, či klubu, a tak je pro romské děti ze sociálně slabých rodin často finančně nedostupný. I přesto školní klub či oddíl navštěvuje více než 7 % žáků ZŠ a dokonce 20 % žáků ze ZŠP. Tento nepoměr se dá vysvětlit tím, že žáci ze ZŠ se dokáží sami zabavit, což může být důvodem, proč je rodiče nehlásí do sportovních klubů tak často jako děti ze ZŠP.

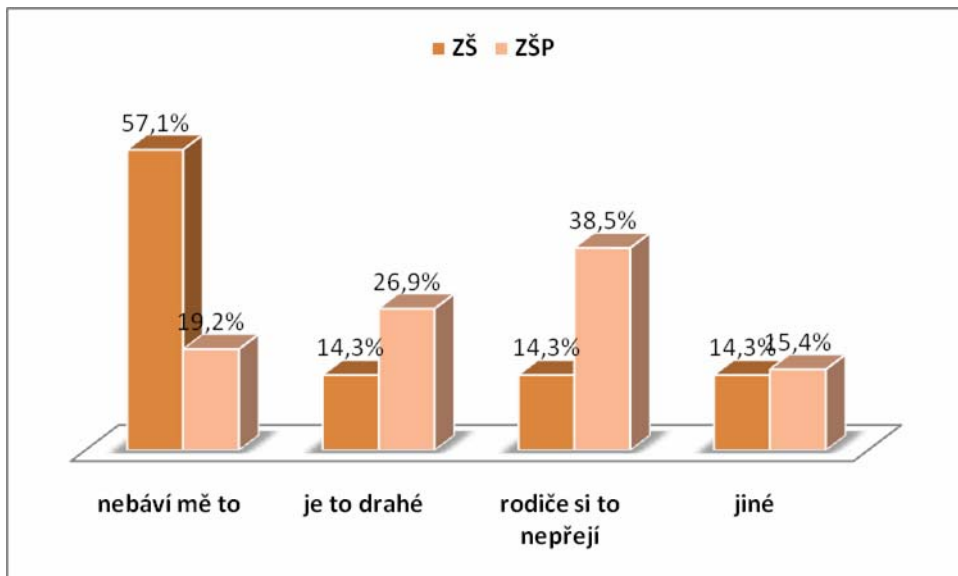
Graf č. 18 Místo sportu



Respondenti měli uvést, **kdo je ke sportování přivedl**, zda rodiče, kamarádi, učitel či někdo jiný. Ve většině případů přivedli děti ke sportu (pouze ti, co sportují, viz Graf č. 6) kamarádi (24). Kamarádi mají tedy na respondenty největší vliv. Učitelé doporučili sport svým žákům ve 4 případech. Pedagogové žáky znají, proto jim i můžou doporučit vhodný sport. Zbylí žáci začali sportovat sami od sebe (10). To je vůbec nejlepší, jelikož pak děti nemají pocit, že je do sportování někdo nutí.

V otázce, která se týkala důvodů, **proč žáci neprovozují sport**, se vycházelo z počtu respondentů, kteří uvedli, že nesportují (33,3 % žáků ze ZŠ a 77,7 % žáků ze ZŠP). Téměř 60 % žáků ze ZŠ uvádělo jako hlavní důvod to, že je sport nebaví (viz Graf č. 19). Bylo by jistě zajímavé, dozvědět se proč je sportování nebaví, když si mnozí z nich pořádně sportování ani nevyzkoušeli. Mohlo se jen stát, že je rodiče dostatečně nepodporovali, a když potom projevíli zájem sami, byly již školní kroužky obsazeny. Žáci ze ZŠP uvedli (38,5 %) že si rodiče nepřejí, aby sportovali. Rodiče k tomu mohou mít mnoho důvodů. Finanční důvody jsme již několikrát uvedli. Příčinou mohlo být také to, že sportovat dítě dávat nechtěli, protože oni sami ke sportu nemají kladný vztah. Občas se také může stát, že rodiče svým dětem jen nevěří, že by pohybovou aktivitu zvládali. Mohou si myslet, že je pro jejich potomka až moc fyzicky náročná.

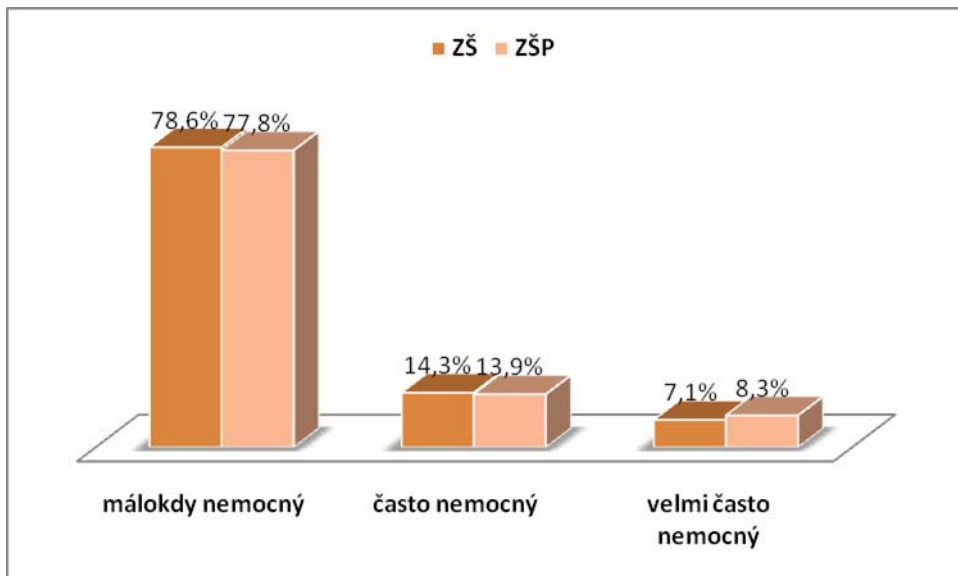
Graf č. 19 Důvod k nesportování



## 5.8. Zdravotní stav

Poslední hlavní otázka pojednává o **zdravotním stavu** žáků. Obě skupiny odpovídaly téměř souhlasně, proto je v následujícím textu uvedeno jednotné procentuální zastoupení obou skupin respondentů. Žáci obdrželi na výběr tři základní možnosti, přičemž jejich nejfrekventovanější odpovědí bylo, že jsou málokdy nemocní (78 %). 14 % respondentů označilo odpověď, že jsou často nemocní (viz Graf č. 20). Toto číslo by se určitě hodně snížilo, kdyby žáci dodržovali zdravou životosprávu a trávili čas více aktivně. Jak již bylo zmíněno u otázky týkající se sprchování studenou vodou, i otužování imunitní systém zlepšuje. Velmi často nemocných je okolo 8 % respondentů. Špatný zdravotní stav, či opakování nemocí u dětí značí oslabenou funkci imunitního systému.

Graf č. 20 Zdravotní stav



Ti žáci ze ZŠP, kteří odpovídali kladně na otázku ohledně **pravidelného užívání** léků (12) je nejčastěji berou kvůli alergiím (8). Alergie je v dnešní době hodně rozšířená. Děti mohou být alergičtí téměř na cokoliv. Hodně dětí je alergických na trávu a na pyl, zejména v období jara. Žáci ze ZŠ označovali, že pravidelně léky většinou neužívají (32) V případě, že odpověděli kladně, byla hlavním důvodem, proč léky užívají, bolest hlavy (5), dále pak také alergie (2).

V závislosti na tom, proč užívají respondenti léky, potom vypisovali,  **které z léků užívají**. Byly to zejména léky na alergie- Zodac (4), Zyrtec (6), dále léky na bolest hlavy- Paralen (4), Ibuprofen (2). Jeden chlapec uvedl, že užívá léky na kožní vyrážku, ale název neví. Zajímavá odpověď na tuto otázku byla u dívky, která uvedla, že užívá pravidelně vitaminy, aby jí rostly vlasy. Vitaminové doplňky bere pravidelně asi více dětí, protože strava občas neobsahuje všechny minerální látky a vitaminy, které dětský organismus potřebuje.

## 6. DISKUZE

Výzkum byl proveden pomocí dotazníkového šetření. Měl za úkol zjistit úroveň životosprávy romských žáků v 7. až 9. třídě základních škol a základních škol praktických a rozdíly mezi školami porovnat.

Co se týče odpovědí respondentů na to, jestli se někdy sprchují studenou vodou, je nejvíce uváděná záporná odpověď a to u obou typů základních škol (ZŠ 73,81 % a ZŠP 88,89 %). Přitom je otužování velice zdravé. Posiluje totiž imunitní systém a tělo si lépe zvyká na klimatické výkyvy v okolním prostředí. Otužování může pomoci i alergikům (Fišerová, 2009).

Podle zodpovězených otázek týkajících se zdravotního stavu víme, že 10 žáků pravidelně užívá léky právě na alergii (8 žáků ze ZŠP a 2 žáci ze ZŠ). Celkově bývá často nemocných jen okolo 14 % žáků z obou typů škol, což je pořád docela velký počet. Tento počet nemocných žáků by se mohl ještě snížit, kdyby se respondenti více věnovali pohybovým aktivitám. Ty mají příznivý vliv na lidský organismus v podobě zvýšené fyzické zdatnosti, napomáhají lépe zvládnout stres a celkově zlepšují psychický stav (Vondruška, Barták, 2003).

Hypotéza, kde jsme předpokládali, že sportuje alespoň 50 % žáků ze ZŠ a minimálně 30 % žáků navštěvujících ZŠP se nám nepotvrdila, jelikož jsme zjistili, že sport provozuje sice 66,7 % žáků ZŠ ale pouze 27,8 % žáků ZŠP.

Tento nepoměr může být způsoben specifikou volných vlastností mentálně postižených žáků navštěvujících ZŠP. Mentálně postižení jedinci se občas pro nějakou věc nadchnou, ale zájem jim dlouho nevydrží. Žáci ze ZŠP, kteří sportují, uvedli frekvenci provozování sportu 3 krát týdně pouze z 10 %. Oproti tomu respondenti ZŠ sportují 3 krát týdně dokonce téměř z 80 %. Je tedy vidět, že jsou oproti žákům ZŠP mnohem více aktivní.

Jako místo, kde nejčastěji sportují, označili žáci ZŠ venku s kamarády a to v 64,3 %. Žáci ZŠP uvedli jako odpověď venku s kamarády ze 40 %, což se shoduje i v počtu jejich odpovědí pro školní kroužek (také 40 %). Pro žáky ze ZŠP je velice podstatné, že se jim ve školním kroužku může někdo věnovat a následně třeba opravovat jejich pohybové chyby.

Předpokládali jsme, že žáci ZŠP tráví svůj volný čas ve všední dny sledováním televize alespoň o 20 % častěji, než žáci ZŠ. Rozdíl mezi žáky ZŠP, kteří nejraději sledují televizi ve



svém volném čase (celkem 41,7 %) a respondenty ZŠ, jež uváděli stejnou odpověď (pouze 7,1 %) byl dokonce více než 30 %, proto se nám hypotéza potvrdila.

Stravovací návyky bývají u dětí a mládeže často špatné a není tomu ani jinak u romských žáků. Toho jsme si mohli všimnout u nejčastěji vynechávaných jídel. Více jak 40 % dotázaných žáků ZŠ i ZŠP označilo jako nejvíce vynechávané jídlo odpolední svačinu. Další dost frekventovanou odpovědí byla dopolední svačina. Nesnídá 23,8 % žáků ZŠ a téměř 14 % žáků ZŠP. Přitom se všude píše, jak patří právě snídaně mezi nejdůležitější denní jídla.

V našem výzkumu bylo zjištěno, že se romští žáci nejvíce stravují 3 krát až 4 krát denně. Žáků ZŠ se s frekvencí 3 krát až 4 krát denně stravuje více jak 90 %, žáků ZŠP téměř 60 %. Přitom nejlepší je stravovat se vícekrát denně, alespoň 5 krát až 6. Astl, Astlová, Marková (2009) ve své publikaci doporučují rozdělit příjem potravy na tyto jídla: snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře I. a večeře II.

Stravovací zvyklosti Romů bývají dosti specifické, proto je podporuje i několik projektů. Jedním z nich je projekt „Jak jíst dobře a zdravě (Sar te chas laches the sastes)“ z období 1998 – 2003, z dalších například „Zdravá výživa v praxi“ či „Romové zdravěji a lépe“. Všechny tyto projekty jsou dotované Ministerstvem zdravotnictví České republiky. Velkým pozitivem jsou i vycházející články o zdravém stolování a přípravě pokrmů v romských časopisech (Kubátová, 2009).

Další položkou ovlivňující životosprávu v negativním smyslu je kouření. Z celkového počtu kuřáků ze ZŠ (19 %) a ZŠP (8,3%) vykouří nejvíce respondentů méně než 3 cigarety za den. Z obou typů základních škol tuto odpověď uvedlo více než 60 % žáků. Kouření patří k velmi rizikovým faktorům, které působí negativně na člověka. Každý rok ve světě zemře na následky kouření 3 miliony lidí (Vondruška, Barták, 2003), proto bychom se měli snažit děti neustále co nejvíce informovat, abychom počet mladých kuřáků snížili na co nejmenší množství.

Žáci ZŠ zkusili pít alkohol v 73,8 % a žáci ZŠP v 88,9 %. Proto se naše hypotéza, že žáci ze ZŠ i ze ZŠP již alespoň v 70 % pili alkohol, ukázala jako pravdivá.

## 7. ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo porovnat životosprávu romských žáků 7. až 9. tříd základních škol a základních škol praktických. Výzkumný soubor obsahoval celkem 78 žáků, z toho 42 žáků základní školy a 36 žáků základní školy praktické. Pro získání dat bylo použito dotazníkové šetření, které probíhalo na pražských základních školách (ZŠ Grafická, ZŠ Havlíčkovo náměstí, ZŠP Pod Radnicí a ZŠP Vinohradská)

**Hypotéza č. 1** předpokládala, že žáci ze základní školy praktické tráví raději svůj volný čas ve všední dny sledováním televize častěji (rozdíl minimálně o 20 %), než žáci ze základní školy. Získaný rozdíl mezi ZŠ (7,1%) a ZŠP (41,7%) byl větší než 30 %, proto se nám hypotéza **potvrdila**.

V souvislosti s **hypotézou č. 2** jsme se domnívali, že minimálně 70 % žáků ZŠ i ZŠP už někdy zkusilo pít alkohol. 73,8 % žáků ze ZŠP alkohol ochutnalo, ze ZŠ již někdy pilo 88,9 % respondentů alkohol, proto se tato hypotéza ukázala být **pravdivá**. Zajímavostí, která by mohla obohatit tuto problematiku, by byla otázka týkající se toho, kolik procent žáků pije alkohol pravidelně.

Poslední **hypotéza (č. 3)**, která předpokládala, že sportuje alespoň 50 % žáků ze ZŠ a minimálně 30 % žáků navštěvujících ZŠP se nám **nepotvrdila**, jelikož jsme zjistili, že sport provozuje 66,7 % žáků ZŠ a pouze 27,8 % žáků ZŠP.

Pojem životosprávy obsahuje široké spektrum složek, které by si zasloužily věnovat větší pozornost. My jsme však zmínili pouze některé z nich, a přesto jsme se zcela nevyčerпали. Větší pozornost by mohla být například věnována drogám. V současné době dává většina rodičů přednost povolání před věnováním svého času výchově vlastních dětí. Tento trend se stal součástí i některých romských rodin, kterým se již podařilo integrovat a preferují stejné hodnoty jako majoritní společnost. Mládež se tak může dostat do kontaktu s drogami mnohem snadněji, aniž by si toho rodiče všimli. Podle výsledků zjištěných našim dotazníkovým šetřením, žáci základních škol i základních škol praktických mají spíše zkušenost s takzvanými měkkými drogami. Kromě již zmíněné zkušenosti žáků s pitím alkoholu v hypotéze č. 2 jsme se dozvěděli, jak jsou na tom žáci s kouřením. Z celkového počtu dotázaných kouří 19 % žáků ze základních škol a 8,3 % respondentů ze základních škol praktických. Tyto výsledky předčily naše očekávání, mysleli jsme si, že na obou typech škol bude kuřáků více.

Dalším tématem, kterým bych se ráda podrobněji zabývala, jsou pohybové aktivity. Vzhledem k tomu, že se jedná o velmi rozsáhlé téma, ráda bych v něm pokračovala v diplomové práci.

## SEZNAM LITERATURY

1. AMERICAN ACADEMY OF CHILD ADOLESCENT PSYCHIATRY. *Children And Sports*. [online], c2001, [cit. 2010-06-30]. Dostupné z: <[http://www.aacap.org/cs/root/facts\\_for\\_families/children\\_and\\_sports](http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/children_and_sports)>
2. ASTL, J., ASTLOVÁ, E., MARKOVÁ, E. *Jak jíst zdravě a udržet si zdraví*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 978-80-7345-175-2
3. BALVÍN, J. *Výchova a vzdělávání romských žáků jako pedagogický systém*. 1. vyd. Praha: Radix, 2004. ISBN 80-902149-2-4.
4. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. 1. vyd. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
5. BOŘKOVCOVÁ, M. *Romský etnolekt češtiny – případová studie*. 1. vyd. Praha: Signeta, 2006. ISBN 80-903325-3-6.
6. CIPS. *Životospráva není jen slovo* [online]. c2006, [cit. 2010-20-06]. Dostupné z: <<http://www.student.cvut.cz/view.php?cisloclanku=2006111201>>
7. DANĚK, K. *Pohybem ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983.
8. DOBŠÍKOVÁ, E. O vzdělávání Romů s Karlem Holomkem. In BALVÍN, J., aj. *Společně (spolu s Romy k multikulturní výchově ve školství)*. 1. vyd. Ústí nad Labem – Brno: občanské sdružení hnutí R., 1997. ISBN 80-902149-2-4.
9. FIŠEROVÁ, H. *Otužování jako prevence zimního nachlazení*. [on-line], c2009, [cit. 2010-06-31]. Dostupné z: <<http://www.vitalia.cz/clanky/otuzovani/>>
10. GORAL, L. Romové a Evropa. In ŠIŠKOVÁ, T. *Výchova k toleranci a proti rasismu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. s. 129-131. ISBN 978-80-7367-182-2.
11. HOMOLOVÁ, L. *Životospráva a životní styl adolescentů*. Brno, 2008. 78 s. Bakalářská práce na Masarykově univerzitě, Lékařská fakulta. Vedoucí bakalářské práce Marie Marková.

12. HORÁČKOVÁ, M. *Romští žáci ve škole stále neúspěšní*. [online]. c2008, [cit. 2010-21-06]. Dostupné z: <<http://www.llp.cz/cz/liga-v-mediich/romsti-zaci-ve-skole-stale-neuspesni-z183>>  
ISBN: 978-963-9832-00-8.
13. JAKOUBEK, M., BUDILOVÁ, L. *Romové a cikáni - neznámí i známí*. 1. vyd. Voznice: Leda, 2008. ISBN 978-80-7335-119-9.
14. JAKOUBEK, M., HIRT, T. *Romové: kulturologické etudy*. 1.vyd. Plzeň: Aleš Čeněk, 2005. ISBN 80-86473-83-X.
15. KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. 7. vyd. Praha: SPN, 2005. ISBN 80-7235-272-5.
16. KOLEKTIV AUTORŮ SDRUŽENÍ SANANIN. *Drogy: otázky a odpovědi: příručka pro rodinné příslušníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-223-2.
17. KOŽÍŠEK, F. *Pitný režim*. [online], c2005, [cit. 2010-18-06]. Dostupné z <<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi/pitny-rezim>>
18. KRAUS, J., aj. *Akademický slovník cizích slov*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1351-2.
19. KUBÁTOVÁ, D. Výživa a stravovací režim romských dětí v ústeckém kraji. *Kontakt*, 2009, roč. 11, č. 2, s. 346-357.
20. MAŘÍKOVÁ, H., aj. *Velký sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-164-1.
21. MLČOCH, Z. *Úvod*. [online], c2010, [cit. 2010-18-06]. Dostupné z: <<http://www.alkoholik.cz/zavislost/>>
22. NAVRÁTIL, P. aj. *Romové v české společnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-741-8.
23. NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti*. 2. rozšířené vyd. Praha: Sportpropag, 1994.
24. NIESSSEN, J. *Rozmanitost a soudržnost - nové úkoly v oblasti integrace imigrantů a menšin*. Praha: Rada Evropy, 2004. ISBN 92-871-4345-5.
25. ORLÍKOVÁ, B. Od experimentu k užívání. In Kolektiv autorů občanského sdružení SANANIN. *Drogy: otázky a odpovědi*. vyd. 1. Praha: Portál, 2007. s 15-22. ISBN 978-80-7367-223-3.

26. PAVELČÍKOVÁ, N. *Romové v českých zemích v letech 1945-1989*. 1. vyd. Praha: Úřad dokumentace a vyšetřování zločinů komunismu PČR, 2004. ISBN 80-86621-07-3.
27. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.
28. PROJEKT VARIANTY. *Interkulturní vzdělávání- příručka nejen pro středoškolské pedagogy*. Člověk v tísni : Lidové noviny. 2002. ISBN 80-7106-614-1.
29. PRŮCHA, J., aj. *Pedagogický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-71-78-252-1.
30. PTÁČEK, M. *Lexikon zajímavých zbytečností aneb co určitě musíte vědět, aniž to kdy budete potřebovat*. 1. vyd. Praha: Albatros, 2006. ISBN 80-00-01675-3.
31. READERS DIGEST. *Healthy Bones, Muscles and Joints*. London: Readers Digest, 2006. ISBN 0-276-440064-1.
32. ROMSKÝ VZDĚLÁVACÍ FOND. *Rozvoj vzdělávání Romů v České republice*. [online], c2007, [cit. 2010-06-30]. Dostupné z: <[http://www.osf.cz/konference/images/file/WEB\\_Czech\\_report\\_Czech.pdf](http://www.osf.cz/konference/images/file/WEB_Czech_report_Czech.pdf)>
33. RYŠAVÝ, Z. Romské děti jsou neoprávněně umísťovány do „zvláštních“ škol. *Romano Vod'ň*, 2010, roč. 8, č. 1-2, s.2.
34. ŘÍČAN, P. *S Romy žít budeme – jde o to jak*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-250-5.
35. SANDE, M. *Growing up in Risk Society*, [online], c2010, [cit. 2010-18-06]. Dostupné z: <[http://www.see-educoop.net/education\\_in/pdf/growinguprisky-soc-slo-enl-t07.pdf](http://www.see-educoop.net/education_in/pdf/growinguprisky-soc-slo-enl-t07.pdf)>
36. SEKYT, V. Odlišnosti mentality Romů a původ těchto odlišností. In ŠIŠKOVÁ, T., *Výchova k toleranci a proti rasismu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. s. 123-129. ISBN 978-80-7367-182-2.
37. STONE, T., DARLINGTONOVÁ, G. *Léky, drogy, jedy*. 1.vyd. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1065-3.
38. STRATIL, P. *ABC zdravé výživy*. 1. vyd. Brno, 1993. ISBN 80-900029-8-6.

39. ŠIMÍKOVÁ, I., BUČKOVÁ, P., SMÉKAL, V. Kvalita multietnického soužití. In NAVRÁTIL, P. aj. *Romové v české společnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-741-8. 105- s.
40. ŠOTOLOVÁ, E. *Vzdělávání Romů*. 2. rozšířené vyd. Praha: Grada publishing, spol. s r.o., 2001. ISBN 80-247-0277-0.
41. ŠVINGALOVÁ, D. *Multikulturní výchova*. [online], c2007, [cit. 2010-06-18]. Dostupné z: <<http://www.multikultura.cz/multikulturni-vychova/vychozi-pojmy/multikulturni-vychova/>>
42. VONDRUŠKA, V., BARTÁK, K. *Zdravý životní styl aneb „prevence založená na důkazech*. 1.vyd. Hradec Králové: Ústav pro tělovýchovné lékařství FN a LFUK, 2002. ISBN 80-238-9361-0.
43. VYHNÁLEK, R. *Jak by měly pít děti?* [online], c2008, [cit. 2010-06-26]. Dostupné z: <<http://www.azrodina.cz/2328-jak-by-mely-pit-deti>>
44. WIKIPEDIE. *Multikulturalismus*. [online], c2010, [cit. 2010-06-23]. Dostupné z: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Multikulturalismus>>
45. *Zákon č. 273/2001 Sb., o právech příslušníků národnostních menšin a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů § 2*. [on-line], c2008, [cit. 2010-06-26]. Dostupné z: <<http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?zdroj=sb01273&cd=76&typ=r>>
46. ZDRAVÁ VÝŽIVA. [on-line], c2010, [cit. 2010-06-31]. Dostupné z: <[http://zdrava\\_vyziva.a4.cz/vyziva01.html](http://zdrava_vyziva.a4.cz/vyziva01.html)>

# **PŘÍLOHY**

Příloha č. 1 Etická komise

Příloha č. 2 Informovaný souhlas

Příloha č. 3 Vzor dotazníku

Příloha č. 4 Nutriční pyramida



## **Příloha č. 2 Informovaný souhlas**

Souhlasím, aby žáci druhého stupně základní školy \_\_\_\_\_ vyplnili dotazník na téma Životospráva pro anonymní zpracování do bakalářské práce Miroslavy Mecové, studentky Karlovy Univerzity.

V Praze dne \_\_\_\_\_

Podpis \_\_\_\_\_

### Příloha č. 3 Vzor dotazníku

Napiš svůj věk \_\_\_\_

- Jsem chlapec*
- Jsem dívka*

- 1) a) V kolik hodin přibližně chodíš spát ve dnech, kdy je škola? \_\_\_\_  
b) V kolik hodin ráno vstáváš do školy? \_\_\_\_
- 2) a) Nosíš si svačiny z domova?  
 *Ano*  
 *Ne*
- b) Pokud ano, co to většinou je? (napiš) \_\_\_\_\_
- c) Kupuješ si jídlo ve škole v bufetu nebo ráno cestou do školy v obchodě?  
 *Ano*  
 *Ne*
- d) Pokud ano, co to většinou je? (napiš) \_\_\_\_\_
- 3) a) Kolikrát denně jíš?  
 *1x*  
 *2x*  
 *3x*  
 *4x*  
 *5x*  
 *6x*  
 *7x*  
 *8x*  
 *více*
- b) Které jídlo vynecháváš?  
 *Snídaně*  
 *Dopolední svačina*  
 *Oběd*  
 *Odpolední svačina*  
 *Večeře*  
 *Nevynechávám*
- c) Kam chodíš na obědy?  
 *Do školní jídelny*  
 *Domů*  
 *Obědy nedodržuji, jím kdy chci*

- 4) a) Kolik litrů tekutin za den asi vypiješ? (v litrech - 1 l, 1,5 l, 2 l...) napiš \_\_\_\_\_  
b) Co převážně přes den piješ?  
 Vodu  
 Minerálku  
 Džus  
 Limonádu  
 jiné (napiš) \_\_\_\_\_
- 5) a) Jak často se sprchuješ nebo koupeš?  
 Každý den  
 Pouze občas  
 1x za týden  
 Skoro vůbec
- b) Sprchuješ se někdy studenou vodou?  
 Ano  
 Ne
- 6) a) Zkoušel jsi někdy kouřit?  
 Ano  
 Ne
- b) Kouříš v současné době?  
 Ano  
 Ne
- c) Pokud ano, kolik cigaret přibližně vykouříš za den? \_\_\_\_\_
- d) Jak jsi se poprvé dostal/a k cigaretě?  
 Od kamarádů  
 Od rodičů  
 Já sám  
 Jiným způsobem (napiš) \_\_\_\_\_
- 7) a) Pil jsi už někdy nějaký alkohol?  
 Ano  
 Ne
- b) Pokud ano, vypiš, co vše jsi už zkusil pít? (př. víno, pivo) \_\_\_\_\_
- 8) a) Zkoušel jsi už někdy nebo užíváš nyní nějaké drogy?  
 Ano  
 Ne

b) Pokud ano, které?

- Mariuhana*
- Pervitin („perník“)*
- Hašiš*
- jiné (napíš) \_\_\_\_\_*

9) a) Jakým způsobem nejraději trávíš svůj volný čas ve všední dny?

- Sportuji*
- Sleduji TV*
- U počítače*
- S kamarády*
- čtu si*
- jiné (napíš) \_\_\_\_\_*

b) Jakým způsobem nejraději trávíš svůj volný čas o víkendu?

- Sportuji*
- Sleduji TV*
- U počítače*
- S kamarády*
- čtu si*
- jiné (napíš) \_\_\_\_\_*

10) a) Sportuješ?

- Ano*
- Ne*

b) Pokud sportuješ, napiš, který sport to je? \_\_\_\_\_

c) Kolikrát týdně provozuješ tento sport?

- 1x*
- 2x*
- 3x*
- 4x*
- 5x*
- 6x*
- 7x*

d) Z jakého důvodu sportuješ?

- Baví mě to*
- Pohyb je zdravý*
- Rodiče si to přejí*
- Chci být nejlepší*
- jiný (napíš) \_\_\_\_\_*

e) Kdo tě ke sportování přivedl?

- Rodiče*
- Kamarádi*
- Učitel*
- Já sám*
- jiné (napíš) \_\_\_\_\_*

f) Kde sportuješ?

- *Ve školním kroužku*
- *V klubu, v oddílu*
- *Jen tak s kamarády venku*

g) Pokud nesportuješ, napiš proč?

- *Nebaví mě to*
- *Je to drahé*
- *Rodiče si to nepřejí*
- *jiné (napiš) \_\_\_\_\_*

11) b) Jaký je tvůj zdravotní stav?

- *Jsem málokdy nemocný*
- *Jsem často nemocný*
- *Jsem velmi často nemocný*

12) a) Užíváš pravidelně některé léky?

- *Ano*
- *Ne*

b) Pokud ano, které? (Dithiaden, Zyrtec, Brufen...) napiš \_\_\_\_\_

c) A proč je užíváš? (bolest hlavy, rýma..) napiš \_\_\_\_\_

## Příloha č. 4 Nutriční pyramida

Obr. č. 1: Nutriční pyramida ([http://zdrava\\_vyziva.a4.cz/vyziva01.html](http://zdrava_vyziva.a4.cz/vyziva01.html), 2010)

