

**Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze**  
**Katedra pedagogiky**

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vliv volnočasových institucí na utváření životního stylu dětí  
staršího školního věku**

Influence of leisure institutions in shaping the lifestyle of older school age  
children

autor: **Libor Šťáhlavský**

vedoucí: **Mgr. Michaela Charyparová**

**Praha 2013**

## **Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „ Vliv volnočasových institucí na utváření životního stylu dětí staršího školního věku “ zpracoval samostatně a použil jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

V Kladně dne 27.6.2013

.....

Libor Šťáhlavský

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Michaele Charyparové za odborné vedení mé bakalářské práce, za její čas, ochotu i cenné připomínky.

Libor Šťáhlavský

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>5</b>
<b>1. Pojetí životního stylu</b>	<b>7</b>
1.1 Systém hodnot	8
1.2 Životní podmínky	10
1.3 Aktivita jedince	11
<b>2. Zdravý životní styl</b>	<b>12</b>
2.1 Vliv reklamy	14
2.2 Historické souvislosti	15
2.3 Fyzické zdraví	16
2.4 V zdravém těle zdravý duch	18
<b>3. Rizikový životní styl</b>	<b>20</b>
3.1 Nekázeň vůči druhým – lhostejnost vůči sobě	20
3.2 Daň za pokrok	21
3.3 Rodinné vzory	22
<b>4. Deviantní životní styl</b>	<b>24</b>
4.1 Když selže rodina	24
4.2 Znaky deviantního způsobu života	25
4.3 Cesta k nápravě ?	27
<b>5. Utváření zdravého životního stylu v období staršího školního věku</b>	<b>30</b>
5.1 Specifika této věkové kategorie	30
5.2 Lze v tomto věku vůbec ještě utvářet životní styl ?	31
<b>6. Úloha volnočasových institucí v oblasti pedagogického ovlivňování životního stylu</b>	<b>34</b>
6.1 Výchova mimo vyučování	34
6.2 Jaké volnočasové instituce může dítě navštěvovat ?	36
6.3 Jak tyto instituce ovlivňují životní styl ?	37

<b>7. Způsob trávení volného času jako součást životního stylu</b>	<b>39</b>
7.1 Volný čas a co si s ním počít	39
7.2 Volný čas lze trávit aktivně i pasivně	40
<b>8. Empirické šetření zacílené na chápání významu zdravého životního stylu</b>	<b>42</b>
8.1 Třídění prvního stupně	43
8.2 Třídění druhého stupně	52
<b>ZÁVĚR</b>	<b>60</b>
<b>ANOTACE</b>	<b>62</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b>	<b>63</b>

# ÚVOD

Současná společnost, alespoň ta, která by se dala označit jako euroamerická nebo také tzv. „západní kultura“ je charakteristická svými rapidními změnami. Tempo života se neustále zrychluje, zvyšují se nároky na výkon jednotlivce i celku, to celé je pak celkem pochopitelně provázeno stresem pramenícím ze strachu z vlastního selhání.

Dnešní dospívající generace pohlíží se značným despektem na styl života svých rodičů, nechápajíce naprosto, jak mohli existovat například bez mobilních telefonů a internetu. V tomto jevu se dá rozpoznat i vyšší míra neschopnosti mezigeneračního dorozumění, hraničící mnohdy až s pohrdáním, v tom lepším případě s „pouhým“ zesměšňováním.

Tyto změny mají v našem státě svůj původ zejména v přechodu politického zřízení od totality k demokracii. Česká republika jako jedna z postkomunistických zemí je právě tím pravým „podhoubím“ pro takovéto změny. Na straně jedné může naše společnost čerpat z mnohaletých zkušeností demokratických zemí, přebírat od nich praxí prověřené metody a zároveň se i poučit z jejich omylů, na druhé straně si jaksi chceme udělat mnoho věcí „po svém“ a vybírat metody cílené právě pro nás.

Pro období nově nabyté svobody je typická počáteční euforie, čas kdy "nic není nemožné“, doprovázená hledáním vlastních hranic, období připomínající dospívání dítěte. Je to také období, kdy je nekompromisně odsuzováno vše, co je typické pro období dřívější, historicky překonané. Nekompromisně a také nekriticky, což platí zejména v počátcích nové éry, kdy je přímo společensky nepřijatelné hlásit se k odkazům minulosti, a to v jakékoli formě. Po odeznění počáteční euforie přichází fáze jakéhosi „vystřízlivění“, kdy společnost na pozadí každodenní všední reality, v časech dozívajících revolučních změn, zažívá jistou deziluzi a poznává, že pouhé odsuzování minulosti není příliš produktivní cestou.

Obdobným výše popsaným procesem procházejí i instituce zabývající se volnočasovými aktivitami. V totalitním režimu fungovaly pod přísně politickomocenským dohledem, kdy jejich účelem bylo vychovávat další generaci poslušných občanů. Je pravda, že náplň jejich programu musela být do určité míry atraktivní, aby o účast v nich byl zájem a jistě se našla část pracovníků takových organizací, která dokázala i přes dané meze vytvářet činnost a prostředí atraktivní z vlastní vůle, nacházejíc tak pro sebe i své svěřence smysluplnou část života. V období posttotalitním u těchto organizací samozřejmě centrální vedení odpadá,

vznikají instituce nové, s různorodým programem a tak jako v celé společnosti, i zde se projevuje vliv financí, takže volnočasová instituce může být a mnohdy se i stává soukromým výdělečným podnikem, kde dítě je klientem.

Celé toto společenské dění má významný vliv na utváření a případné změny životního stylu každého člověka, především to však platí pro děti. Pro období dětství a dospívání je typické přejímání vzorů v rámci hledání sama sebe, a tím je zde dána možnost snadného ovlivnění. Společně s rozvojem technického pokroku, zejména s rozvojem médií a jejich snadnou dostupností, stává se kultura významným činitelem právě při utváření životního stylu, což je hlavním tématem celé této bakalářské práce.

V její první kapitole se budu věnovat vymezení pojmu životního stylu, dále pak následuje podrobnější popis tohoto pojmu a jeho rozdělení na styl zdravý, rizikový a deviantní, kde je mým cílem jednak poukázat na rozdíly mezi nimi a také popsat nebezpečí vyplývající z nezdravého životního stylu, a to v širších společenských souvislostech. Dále se v této práci budu zabývat utvářením zdravého životního stylu u starších školáků a konečně i vlivem volnočasových institucí. Volný čas u starších dětí je ovlivňován více faktory, mezi zřejmě nejvýznamnější patří již zmiňovaná média a záleží na rodinném zázemí a (kromě školy) v rámci dobrovolnosti i na volnočasových institucích, jestli utvářený životní styl dítěte zůstane v mezích zdraví.

V závěrečném empirickém šetření se pokusím odpovědět na otázku, jak vůbec životní styl děti staršího školního věku chápou, jaký význam při jeho utváření připisují rodině, škole a volnočasové instituci, a do jaké míry jsou si vědomy možných rizik, spojených s jejich stylem života.

# 1. POJETÍ ŽIVOTNÍHO STYLU

Životní styl. Tento pojem je v poslední době velmi frekventovaný, můžeme se s ním setkat především v médiích, která nám radí, jak máme správně a hlavně zdravě žít. Je to, alespoň podle mého názoru, pojem poměrně nový, spojený se společenskými změnami, o kterých se zmiňuji v úvodu. Jeho obsahem ve smyslu, ve kterém je nám médii předkládán, je především péče o tělesné zdraví a jistý druh psychohygieny coby obrana před stresujícím způsobem života.

Termín „životní styl“ je mnohdy odlišován od termínu „životní způsob“ (*Kraus, Poláčková, 2001, s. 153*), kdy o životním stylu mluvíme u jednotlivce, o životním způsobu pak v případě společenském. Jedná se o pojmy téměř totožné, jejich odlišné používání je přeci jen celkem zažitá a celkem dobře slouží k odlišení individuálních a skupinových jevů.

Jako obecně daný fakt je uváděn zrychlující se životní způsob, kdy primární činností je naplňování materiálních potřeb. Jinak řečeno, generace dnešních rodičů, která zažila konec totalitního režimu se všemi nedostatky, které jsou s ním spojené, se snaží dohnat vše, o co ve svém dětství přišla a co jejich rodiče poznávají až ve svém starším věku.

A právě toto jsou cíloví adresáti mediálních pouček o zdravém životním stylu. Pojem, který před několika desetiletími téměř nikdo neznal, je dnes komercializován, stává se výdělečným reklamním mottem. Reklama má bezesporu velký vliv a mimo jiné ovlivňuje i utváření životního stylu, nejmarkantněji u starších dětí, jak již bylo uvedeno.

Mediální působení, ať už máme na mysli reklamu nebo filmy všemožných žánrů, ve kterých je hlavním motivem zisk a z něj plynoucí záměrná atraktivita, je sice podstatným, ale nikoli jediným činitelem ovlivňujícím životní styl. Vliv na člověka má hlavně samotné prostředí, ve kterém žije. U starších dětí, kterými se tato práce zabývá, je to rodina, škola a případné mimoškolní aktivity.

Negativním znakem současnosti je malé množství času, který rodiče věnují svým dětem. Jistě to neplatí bez výjimek, jedná se ale o zcela běžný jev. To se může stát jedním z důvodů



pro vznik rizikového či dokonce deviantního životního stylu. Tomuto tématu se budu věnovat v následujících kapitolách.

Nejprve je potřebné vysvětlit, co si vlastně máme pod pojmem životní styl představit. Jedna z definic popisuje *životní styl jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje*. (Pávková a kol., 2001, s. 29)

Mohapl popisuje životní styl v souvislosti s jednotlivcem jako *soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické – vystihují osobitost jeho chování*. (Mohapl, 1992, s. 71)

## 1.1 Systém hodnot

Každý z nás má svůj vlastní životní styl a troufnu si říct, že jen málokdo si to uvědomuje nebo o něm přemýšlí. Lze říci, že *každý člověk má svůj individuální systém hodnot, který se utváří vlivem životních podmínek a aktivitou jedince*. (Pávková a kol., 2001, s. 29) A právě systém hodnot je to, co určuje styl života, vedení konkrétní motivací pramenící z takových konkrétních hodnot, směřujeme náš život určitým směrem. Pro jednoho člověka je v jeho životě důležitá seberealizace v zaměstnání, kariéra je vysoko na jeho hodnotovém žebříčku, jiný člověk pro změnu dává přednost rodině a zaměstnání bere jen jako nezbytnou nutnost pro spokojené fungování své rodiny.

Obecně můžeme, jako jeden z úhlů pohledu na **systém hodnot**, vycházet z Frommova rozdělení na *modus vlastnický* a *modus bytí*. Na první pohled se zdá, že dnes už panuje mezi lidmi pouze ten prvně uváděný, tedy modus vlastnický, jakoby v životě člověka měly nějakou cenu jen věci materiální, jakoby samotné bytí bylo pouhou podružnou záležitostí.

*Nezbytnými podmínkami modu bytí jsou nezávislost, svoboda a přítomnost kritického rozumu. Jeho základní charakteristikou je, že je to aktivní bytí, nikoli ve smyslu vnější činnosti, zaneprázdnění, ale že jde o aktivitu vnitřní, o tvořivé používání našich lidských*

*schopností . Být aktivní znamená dát výraz svým vlastním schopnostem, talentu, hojnosti darů, jimiž je každá lidská bytost – i když v odlišném stupni – vybavena. Znamená to obnovovat se, růst, rozkvétat, překračovat vězení vlastního izolovaného ega, mít zájem, „naslouchat“, dávat. (Fromm, 2001, s. 107)* Takto Fromm úvodem popisuje modus bytí, který on sám považuje za velmi potřebný pro život a také svým způsobem důležitější než modus vlastnický.

Je pravdou, že „mít“ není v životě to nejdůležitější a ani to není cestou ke štěstí, že „bytí“ je to, co nás nakonec dovede k vlastní vyrovnanosti a snad i štěstí, avšak bez vlastnictví a úsilí o alespoň nějaký majetek to v naší dnešní společnosti prostě nejde. A tak i zde platí, že nelze uplatnit ani jedno ze dvou krajních řešení a že tou správnou volbou, nebo chceme-li cestou, je kompromis mezi „mít“ a „být“.

V našem reálném životě to ale vypadá, že se vlastnictví stalo jakousi modlou, že se člověk neposuzuje podle svých vědomostí, charakteru, dobrých činů, ale podle toho, co vlastní. Ti, co nic nevládní, nebo vlastní zanedbatelně málo oproti svému vzoru, si kladou za cíl „zmocnit se“ na takový majetek, aby i oni se mohli stát středem obdivu. Ze životů takových lidí se stává nekonečný hon za mamonem, jehož nekonečnost spočívá v tom, že dohánění bohatí ve stejném duchu ženou svoje životy za ještě lepším a módnějším vlastněním. Málokdo z nich se dokáže zastavit a zamyslet nad smyslem takového konání, a to z obavy, že ho ostatní předeženou a s pohrdáním ho tak nechají za svými zády. Svět, zejména tzv. západní kultura, je hnán kupředu novodobým zaklínadlem – ve jménu pokroku, co bylo módní a přijatelné včera, dnes už neplatí a je společensky neúnosné se k tomu ještě hlásit. A právě proto lidé štvoucí se za stále modernějším majetkem, nemohou nikdy dojít, ba ani doběhnout do cíle. Jen ten, kdo kromě vlastnění dokáže i žít, může ve svém životě dojít do smysluplného cíle.

Životní styl, respektive způsob, je možné *charakterizovat mimo jiné z hlediska zaměřenosti uskutečňovaných aktivit, jedná se o zaměřenost na:*

- přírodu, resp. fyzikální prostředí
- práci, vytváření hodnot
- sebe
- sociální okolí, ostatní lidi, vztahy

*Zastoupení jednotlivých oblastí aktivit dává odpověď na to, do jaké míry je náš život jednostranný či bohatý. Bohatost života nelze měřit podle věcí, kterými se obklopujeme, ale celým spektrem činností, v nichž realizujeme své schopnosti, ať v práci nebo volném čase. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 157)*

Dále můžeme v souvislosti se životním stylem mluvit o faktorech, které jej utvářejí. *Jedná se o dvě skupiny determinujících faktorů. Objektivní faktory vycházejí z cílů, potřeb a stavu společnosti a faktory subjektivní, které vycházejí z potřeb a záměrů jedince.* (Kraus, Poláčková, 2001, s. 155). Z tohoto členění vycházejí i následující podkapitoly.

## 1.2 Životní podmínky

Tolik pro úvod k životním hodnotám, ze kterých životní styl vychází. Další zmiňovanou věcí, která životní styl ovlivňuje, jsou **životní podmínky**. Ty jsou u mladého člověka – školáka prezentovány jeho rodinou, dále školou a konečně volnočasovými aktivitami.

Rodinné prostředí je zřejmě tím nejpodstatnějším pro utváření hodnot a životního stylu. Rodinné zázemí je to, co zažívá, nebo by aspoň mělo zažívat, každé dítě již od narození. Tady se učí v prostředí plném lásky, klidu a pochopení všemu, co bude v životě potřebovat. Tady na něj jeho nejbližší mají čas a jsou tu jen a jen pro něj. V tomto prostředí začíná růst až do doby, kdy do jeho života vstoupí instituce – škola.

Období od narození až k počátku školního věku je pro zdravý vývoj jedince velmi důležitý, poskytuje mu totiž základ pro celý jeho budoucí život. Už zde se, bohužel, projevují negativní faktory dnešní doby – nedostatek času, který rodiče na své dítě mají (mimořádně slovní obrat „mít čas“ sám osobě spadá do onoho vlastnického módu, my nejsme vlastníky času, nýbrž žijeme své životy jistým způsobem a čas vytváří jen takovou životní kulisu. Záleží na nás, jakým způsobem dokážeme žít, abychom si naše žití vhodněji rozdělili na všechny pro nás důležité události), a také vysoká míra rozvodovosti. Obojí jistě souvisí s našimi hodnotovými prioritami, v každém případě se obětí vždy stává dítě. Nedostatek lásky nebo dokonce absence rodiče nikdy nemůže dítěti přinést žádný užitek.

Od šestého roku se potom dítě stává viditelnou součástí systému, je zákonně a s dozorem státu doprovázeno na cestě vzdělávání, kde právě předešlé rodinné zázemí má velký vliv na úspěšnosti tohoto procesu, počínaje začleňováním do skupin a konče schopnosti vzdělání a sebeprosazení.

### 1.3 Aktivita jedince

Posledním aspektem pro zdárné utváření životního stylu je samotná **aktivita jedince**. Jak už jsem se zmínil výše, schopnost vzdělání i sebeprosazení, tedy aktivita, mají svůj základ v rodinném zázemí. Jistě, svou roli hrají i geny, míra aktivity, temperament, ale osobně považuji výchovu, a tedy vliv rodiny, za rozhodující. Je důležité, s jakými osobnostmi se dítě od svého útlého věku setkává. Vyrůstá-li ve zdravém prostředí, mezi lidmi otevřenými, přátelskými atd., je zde vysoká pravděpodobnost, že jej toto „dobré“ prostředí ovlivní natolik, že bude schopno odolat všemožným životním nástrahám a vyhnout se tak životním problémům.

Z hlediska aktivity jedince můžeme použít Havlíkovo dělení do těchto tří skupin:

*- životní styl s náplní studia provozují všichni ti, kteří hodně čtou, často chodí do divadla, jezdí na výlety za poznáním, ale také pravidelní televizní diváci. Všechny, kteří dávají přednost tomuto stylu, nutí k poznávání nového zvědavost.*

*- životní styl s nejvyšší hodnotou hraní je diferencovanou obdobou bývalého slavení. Během roku je možné hrát a slavit každý týden, den. Tento životní styl upřednostňují sportovci nebo sportovní fanoušci, ale také hráči různých her a pravidelní návštěvníci zábavních podniků.*

*- životní styl s rozjímáním lze provozovat o samotě nebo v komunitách. Ze statistik se ukazuje, že se jedná o samotáře, kteří nikdy netráví volný čas s rodinou. (Havlík, 1996, s. 74-80).*

Existuje však ještě další, obdobné dělení životního stylu:

- **pracovně orientovaný životní styl**, kde je vnímána profesionální činnost jako ústřední smysl života a volný čas je zde chápán jako zbytková kategorie, která slouží především k tělesnému odpočinku, rekreaci a zotavení.

- **hedonistický životní styl** se vyznačuje evidentním přesunem životních zájmů do oblasti volného času, rodiny a soukromí, práce je nutná k užívání vlastního volného času.

- **celistvý životní styl** se snaží omezit oddělení životních oblastí práce a volného času. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 154,155).

Životní podmínky a aktivitu jedince ovšem nelze chápat odděleně, nýbrž jako dvě strany jedné mince. Takovým spojovacím činitelem může být **zkušenost**.

*O jisté zkušenosti lze hovořit již v prenatálním období a nesporně se utváří již od samotného narození člověka. I když nepodceňujeme i vliv sdělené zkušenosti, rozhodující je vlastní prožitek. Proto řadu dobře míněných rad nebereme často vážně do té doby, než se sami přesvědčíme o jejich oprávněnosti.*

*Slova rodiče nebo i učitele, která nevycházejí z osobní zkušenosti dětí, nebo jsou s ní dokonce v rozporu, nejen nejsou většinou brána vážně, ale často podlamují i důvěru k těm, kteří je vyslovují.*

*Problém je totiž v tom, že slovo obvykle obsahuje pouze informaci, ale zkušenost působí i na city, těší, ale i bolí, voní, ale i páchne, láká, ale také varuje – je kusem života daného člověka.*

*Vlastní zkušenosti získává každý člověk po celý život, který je vlastně velice dlouhým řetězcem situací, které prožívá.*

*Řadou z nich procházíme jako nůž máslem – ani je nijak zvlášť nezaregistrujeme a většinou na ně zapomínáme velmi rychle po jejich ukončení.*

*Tyto situace pro nás nejsou z hlediska jejich vlivu na utváření člověka nijak zajímavé.*

*Některé z prožitých situací ale mají zcela jiný charakter. Výrazně se zapisují do vědomí i podvědomí daného člověka a často ovlivňují velmi podstatně jeho život. Budeme jim říkat **situace životně významné**. (Pelikán, 2004, s. 53,54)*

## 2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

S tímto pojmem se můžeme běžně setkat. Jeho obsahem je kvalitně prožívaný život s ohledem na své fyzické i psychické zdraví. Je to takový ideál životního stylu, jehož si je většina lidí vědoma a který se snaží ve svém úsilí naplňovat.

Tento pojem je v současnosti uplatňován ve velké míře v médiích, o čemž jsem se již výše v krátkosti zmínil. Ekonomika je podstatným a téměř výhradním „hybatelem“ současného dění v naší společnosti a mediální reklama je bezpochyby jejím výrazným prostředkem. Pod důmyslně skrytými racionálními argumenty je spotřebitel nenápadně ale razantně manipulován k utrácení svých financí pro své zdraví. Je nabádán k nezbytnému dodržování určitého stylu podle pečlivě vybíraných vzorů. Vysoké procento obyvatel tzv. „dá na reklamu“, nepochybujíc o tom, že prezentované vzory jsou ty jediné správné.

Zdravý životní styl lze rozdělit na několik částí (*Janiš, 2009, s. 51-54*):

- *wellness se definuje jako stálé a uvážené úsilí k udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody.*

*Cílem wellness je zlepšit kvalitu osobního života. Nejedná se tedy pouze o fyzickou zdatnost, ale o celkovou kvalitu života...*

*Na úroveň wellness působí 5 součástí, která mají zásadní vliv. Jedná se o následující :*

- 1. fyzický fitness*
- 2. výživa a kontrola hmotnosti*
- 3. návyky*
- 4. pozitivní přístup k životu*
- 5. ovlivňování stresu*

- *fitness*

*Cvičení je velice důležitou součástí wellness, ať už cvičíme samostatně doma nebo pod dohledem odborníka v nějakém zařízení.*

#### **- výživa**

*Ve stravě se nesmí opomíjet význam tuků...dalšími složkami jsou vedle tuků, sacharidů, proteinů i vitamíny, minerály a voda. Doporučené složení potravy by mělo být následovné: 30% tuků, 12% proteinů, 58% sacharidů.*

## **2.1 Vliv reklamy**

*Reklamu charakterizuje instruování a manipulace. Lidé dokáží reklamu ignorovat. Užitečné informace reklama pečlivě vybírá, bývá v nějaké míře klamavá, například v tom, o čem nemluví. Reklama se vemlouvá a přemlouvá. Cílem reklamy je prodat zboží.*

Takto trefně popisuje reklamu coby součást propagandy MUDr. Koukolík a dále se zmiňuje o čtyřech pilířích, na kterých stojí:

#### **- jednoduchost**

Cílem propagandy je oslovit co největší počet lidí, kteří musí co nejsnáze i nejlépe pochopit. Složitost odrazuje.

#### **- oslovení emocí**

Jednoduchost sdělení skýtá prostor pro možné zamyšlení, proto je nutné oslovovat emoce. Vzbuzovat sympatie, lásku, ale i antipatie, nenávisť a strach za účelem vzniku emoční vazby.

#### **- oslovení představivosti**

Představivost je, vedle emocí, důležitým aspektem. Různé výrazové prostředky jako barvy, zvuky, pohyb také usnadňují zapamatování a emoční vazbu na sdělení.

## **- opakování**

Je známým faktem, že nejlépe si lze něco zapamatovat opakováním. A propaganda nesmí dopustit, aby se na ni zapomnělo. Je to zároveň skvělý prostředek pro sociální ovlivňování.

Na těchto popsaných principech vzniká médií ovlivněné mínění, které se týká i zdravého životního stylu. Z důvodu výrazného výskytu tohoto fenoménu se zde o něm zmiňuji.

## **2.2 Historické souvislosti**

Reklama jako součást propagandy je nepochybně mocným nástrojem pro ovlivňování veřejného mínění. Takové ovlivňování má tradici starou jako lidstvo samo. Odedávna mocenské vrstvy upevňovaly své postavení, vědomy si nutnosti přinášet masám „chléb a hry“, zajišťující si tak potřebnou míru poslušnosti. Jsou zkrátka jisté principy, prověřené mnoha generacemi i dějinnými událostmi, které tvoří potřebný společenský klid.

Životní styl každého člověka je zčásti ovlivňován společností, ve které žije a záleží na něm, jeho více či méně silné osobnosti, do jaké míry se nechá společností vést. Mám-li v této kapitole mluvit výhradně o zdravém životním stylu, je nutné říct, že zřejmě žádná společnost v dějinách záměrně nenabádala své členy k nezdravému životu, ne snad z čirého altruismu, ale prostě proto, že fungující (prosperující) společnost potřebuje zdravé lidi. Právě pro zabezpečení jejich funkcí. Stavbou starověkých pyramid počínaje a plněním makroekonomických ukazatelů konče.

Žít zdravě, neboli praktikovat zdravý životní styl, je tedy v zájmu jednotlivce i celku. Ale to by nesmělo existovat odedávna tolik různých „lákadel“, tolik nezdravých, ale tak chutných. Jeden z pohledů na zdravý životní styl – v historických souvislostech, vlastně ukazuje, že v principu platily vždy obdobné, tedy jakýsi „vyšší princip“, kdy všichni vědí, že žít zdravě je ta jediná správná cesta, ať už nás po ní vede rodič, učitel či farář, ale taky se tak trochu považuje za samozřejmé občas si zahřešit a zpříjemnit si tak život na tak obtížné cestě za svým zdravím. Jakoby dobro bylo vždy to těžší.



Obsah tedy zůstává a mění se pouze forma. Nad možnostmi současné propagandy by se jistě zamotala hlava mnoha dávno pozapomenutým hybatelům dějin, takovým, kteří ve jménu všemožných idejí i –ismů zkoušeli s větším či menším úspěchem zanechat otisk sebe sama na stránkách historie, přinášejíce pokaždé údiv i trápení všem, kteří si troufli mít odlišný názor.

A asi jen u takových, používajících výhradně svůj vlastní rozum, jemuž je ale také vlastní schopnost uznat svůj případný omyl, má smysl mluvit o zdravém životním stylu. Ti ostatní, ona pověstná mlčící většina, vyznává právě takový zdravý životní styl, který je jim všemožnými důmyslnými způsoby servírován.

Zdravý životní styl je prostředek k uchování tělesného i duševního zdraví člověka po co nejdélejší dobu jeho života. Jeho uskutečňování je závislé na prostředí, ve kterém člověk žije. Mám-li se opět vrátit k historickým souvislostem, pak současnou společnost označím za typicky neaktivní oproti předchozím generacím. Naše okolí sice působí mnohem aktivněji, ale s absencí zdravého – přirozeného pohybu. Posledních několik desetiletí jsou charakteristická nesčítelným množstvím dostupné techniky, která svou funkcí nahrazuje fyzické aktivity, donedávna naprosto nezbytné pro každodenní život.

Z toho důvodu dnes stojíme před problémem jak aktivně zdravý životní styl uskutečňovat. Technický pokrok postupně paradoxně člověka nejen osvobozuje, ale vybírá si za to i daň v podobě všech důsledků zpohodlnění.

Vycházím-li tedy z předpokladu, že dnes chybí lidem tělesná aktivita, je třeba popsat současné možnosti v tomto ohledu. Záleží samozřejmě na již zmíněném prostředí, je rozdíl mezi životem ve velkoměstě a venkovem, mezi rodinou trávící volný čas sportem a příznivci televize a tak dále.

## **2.3 Fyzické zdraví**

Možností pro upevňování zdraví je mnoho a je to také zároveň nezanedbatelný prostor pro výdělečnou činnost. Zařízení zabývající se těmito aktivitami by se dala rozčlenit do několika kategorií, podle účelu na:

### **- indoorové**

to jsou taková zařízení, která slouží k uskutečňování sportovních aktivit ve městech a obcích, schopná poskytnout své služby bez ohledu na počasí, vyhledávána lidmi v jejich volném čase například po skončení zaměstnání.

### **- outdoorové**

zde mám na mysli různé organizované akce se sportovním programem, zaměřené mnohdy na rodiny s dětmi, pořádané v přírodě.

Případně na zařízení:

### **- školní**

zajišťující sportovní aktivity dětí a mládeže v rámci vyučování ve škole

### **- mimoškolní**

zajišťující sportovní aktivity dětí a mládeže mimo jejich vyučování v rámci zařízení jako školní klub nebo středisko volného času

### **- volnočasová**

většinou soukromá zařízení rekreačního nebo odpočinkového charakteru, zaměřená nejen na děti, ale i celé rodiny

Společným znakem všech těchto zařízení je organizování aktivit ve volném čase dětí, jejich rodičů i samotných dospělých, vedoucích k udržování a posilování zdraví.

Trendem posledních let je ale také individuální sportování. Víkendy i prázdniny tak v čím dál větší míře patří letním cyklistům nebo zimním lyžařům. Velkým pozitivem v případě takto stráveného času celé rodiny bývá ona pospolitost, společné zážitky poskytující zdravý základ pro vývoj dětí. Na druhé straně smutným faktem se stává zvyšující se agresivita při těchto aktivitách, spojená mnohdy i jistým druhem přehlídky značkového oblečení či vybavení. I v takové druhu chování by se jistě dala najít nějaká historická paralela, jisté je, že zde dítě ve svém vývoji žádný zdravý vzor nenalezne.

## 2.4 V zdravém těle zdravý duch

Tělesné zdraví má prokazatelnou vzájemnou souvislost se zdravím duševním, jak by jistě mohla potvrdit většina lékařů, tedy alespoň těch méně konzervativních. A tak nejen sportem je živo dítě, ale také rozvoj psychiky je velmi důležitou součástí jeho života. I v této oblasti by se dalo srovnávat s minulostí. V tomto případě ale nevidím klesající trend jako u aktivit fyzických, spíše záleží na úhlu pohledu. Je zřejmě zbytečné porovnávat výchovu dítěte v totalitním a demokratickém režimu, zajímavější ale už může být výchova a následný psychický vývoj uvedený do širších souvislostí. Lze tady porovnávat dřívější konzervativní přístup s dnešním liberálním.

Duševní zdraví, péče o něj, je mnohdy velmi podceňovanou složkou našeho běžného života. Jsou-li už lidé schopni mluvit o svém způsobu života, o svém životním stylu, ve většině případů jim jako první přijde na mysl móda, tedy styl oblékání včetně různých módních doplňků, což je jeden z mnoha patrných důsledků cílené a dlouhodobé mediální propagandy. Na místě druhém pak obvykle mluvíme o všemožných fyzických aktivitách, sportování, jako prostředku k utužování vlastního zdraví. Pouze malé procento lidí, ochotných a schopných o problematice životního stylu diskutovat, bere v potaz také onu opomíjenou stránku zdravého života – naši psychiku. Je to ale přirozené, nutná péče o duševní zdraví coby prevence stresu je poměrně novou záležitostí, spojenou právě se způsobem života v moderní společnosti. Ta klade na člověka stále vyšší nároky, tenze se stává ústředním motivem, jakýmsi synonymem žití a stres, bohužel, se stává přirozenou součástí naší každodennosti.

Sociolog by dobře popsal příčiny takového stavu, psycholog by uměl poradit s vhodnou terapií z důvodu zmírnění důsledků, nikdo ale nezná lék pro celou společnost, který by ji dokázal přimět k hlubokému zamyšlení nad cílem vlastní cesty.

Záleží na schopnosti adaptability každého jednotlivce, jak si s vlastním životem poradí, i zde platí důležitá role životních podmínek, u dětí fungující rodinné zázemí, přirozeně však dlouhodobý život pod neustálým tlakem přináší ve svém důsledku **psychosomatické obtíže**, kterým je třeba preventivně čelit.

Proto už od raného dětství je velmi důležité klást důraz ve výchově i při hrách na prevenci. Považuji za vhodné jakousi formou osvěty, prostřednictvím pediatrů nebo pedagogů

informovat rodiče o **důležité roli psychohygieny**, která vedle péče o fyzické zdraví je, nebo by alespoň měla být, běžnou součástí každodenního života.

Péče o duševní zdraví ovšem nespočívá pouze v obraně před stresem. Míra individuální odolnosti je potřebnou „výbavou“ také pro zvládání úkolů při výchově a vzdělávání, při socializaci. V této oblasti nelze paušalizovat, každého člověka je nutno posuzovat individuálně. Tak kupříkladu absenci zmiňovaného rodinného zázemí, ze zřejmých důvodů tolik potřebného, nemusí dítě pociťovat jako závažný životní hendikep a může se obstojně prosadit a vést úspěšný a spokojený život a dokonce i vytvořit fungující rodinu. Naopak dítě netrpící jakýmkoli nedostatkem, zahrnuté rodičovskou láskou, může v životě „pokazit vše, na co sáhne“.

U obou případů lze zdůvodnit příčiny úspěchu, respektive neúspěchu. V tom prvním naučenou rezistencí vůči „nepřízni osudu“, ve druhém právě naopak, není-li dítě při výchově vystavováno náročným zkouškám, nevypěstuje si potřebnou vůli. Obě varianty ale mohou (a celkem běžně se tak i stává) dopadnout opačně. Je totiž jaksi přirozené v rámci předsudků přiřknout dítěti bez rodiny nezdár, takzvaně nad ním předem zlomit hůl, a u jeho šťastnějšího vrstevníka dopředu předpokládat zdárnou kariéru.

Na tomto krátkém, obecném příkladu jsem chtěl osvětlit vliv životních podmínek, ale i vloh jedince na jeho úspěch, potažmo jeho životní styl. Zároveň platí důležitost psychiky, tedy zdravé psychiky pro život obecně. Životní způsob, nebo chcete-li životní styl je uskutečňován na pozadí zdravé psychiky, ta je vlastně jeho bezvýhradnou podmínkou, ale i jeho nedílnou součástí.

## 3. RIZIKOVÝ ŽIVOTNÍ STYL

### 3.1 Nekázeň vůči druhým – lhostejnost vůči sobě

Rizikový životní styl je takový způsob života, kdy jedinec nedbá o své tělesné nebo duševní zdraví, případně obojí, a svým lhostejným postojem se tak vystavuje možným rizikům, která mohou jeho zdraví ohrozit.

Příčiny takového druhu životního stylu tkví v několika možných příčinách:

- **nefunkčním rodinném zázemí**
- **charakterových či osobnostních vadách**
- **negativním vlivu okolí**

V tomto případě, u stylu rizikového, si ještě vystačíme (na rozdíl od později uvedeného deviantního stylu) s prevencí a správnou výchovou. Víme, že je s dítětem něco špatně, existuje ale pořád možnost nasměrovat jej tou „správnou“ cestou.

Společným znakem důsledků všech uváděných příčin je neschopnost dodržování společenských pravidel, která pramení s určité rezignace na možnost spokojeného života. Tedy jakási nekázeň vůči společnosti a apatie na svůj vlastní život. Psychologové uvádějí za jeden z možných spouštěčů deprese **ztrátu životní perspektivy**, o tom jistě není pochyb, že nemá-li člověk životní cíl, ztrácí vůli k uspokojivému žití. To však ještě nemusí znamenat, že se u něj projeví rizikové prvky chování. Vždy záleží na něčem, co je nad momentální situací. Na něčem, z čeho dokáže pramenit vůle člověka pro změnu k lepšímu.

Ale vrátím se ještě k velmi důležité roli **prevence**:

*Cílem současné výchovy je nejen vybavovat děti příslušnými kompetencemi, ale také je učit odolávat nástrahám, které jim společnost připravuje (...). Drogové závislosti, gamblerství, nesnášenlivost, agresivita apod. jsou dlouhodobé trendy vývoje společnosti a je nutné na ně reagovat ve výchovném působení.*

*Skupiny dětí, u nichž je riziko k sociálně patologické činnosti:*

- děti bez zájmu

- děti, které sice navštěvují některé organizované zájmové činnosti, většinou na přání rodičů, ale neztotožňují se s nimi (i u těchto dětí je možný únik k drogám či jiným zástupným aktivitám). (Hájek, 2011, s. 193,194)

## **3.2 Daň za pokrok**

Když začnu negativním vlivem okolí, musím poukázat na rozdíly sociokulturní, tedy to, v jakém prostředí dítě vyrůstá, v jaké kultuře, jaké panují v jeho příbuzenstvu vztahy, ale také v jakém regionu žije, jestli v malé tradiční obci nebo velkoměstě a podobně. Mnohé výzkumy prokázaly příčinnou souvislost mezi rizikovým životním stylem a životem v sociálně slabším prostředí, přímá úměra také platí mezi takovým stylem života a počtem obyvatel ve městě, ve kterém dítě žije. V tom prvním případě jsou děti z takového prostředí většinou obětí předsudků, v tom druhém obětí vlastní znučenosti.

Pokrok, ekonomický růst a podobné pojmy. Kdo z nás o nich téměř denně neslyší. Všichni víme, jaký je smysl pokroku, usnadňuje nám naše každodenní žití, činí naše běžné činnosti pohodlnější. A v tom tkví i negativní příčina takového jevu. Člověk v posledních desetiletích zpohodlněl a stává se tak terčem mnoha civilizačních chorob. Paradoxně pohodlí skrývá v sobě nebezpečí v podobě tělesných změn jako je otylost, zvýšená hladina cholesterolu a podobně.

A nebezpečí pro lidskou psychiku? Ekonomický růst ruku v ruce s přibývajícími nároky vyžaduje zrychlené tempo produkce čehokoli, z čehož jen pár šťastlivců dokáže uniknout.

Stres pak zavládá nad celým tímto konáním. Proklamovaná nezbytnost mobilního komunikování a společensky polopovinné sdílení čehokoliv ubírá soukromí, čas pro zdravou regeneraci a tím udržuje výši stresu na nezdravé úrovni. Skutečné nebezpečí ale spočívá v tom, že si jej jen málokdo uvědomuje a téměř nikdo s takovou situací nedokáže cokoli pozitivního udělat.

*Agresivnější a svým způsobem dospělejší projev chování dnešních dětí je také možné spojovat s mizejícím rozdílem mezi typickým projevem chování dítěte a dospělého. Už neplatí dávno fungující hranice mezi dospělým a dítětem, kdy dospělý měl u dítěte velkou autoritu. Ani v oblékání už neplatí ten veliký rozdíl, stejně tak v mluvě atd. Děti se dnes chovají dospěleji, dospělí dětinštěji. (Mayrowitz, 2006)*

### **3.3 Rodinné vzory**

Právě z neschopnosti pozitivních změn vzniká riziko a tím i možnost rizikového životního stylu. Rodina by měla poskytovat dětem zázemí, přinášet pocit bezpečí, z ní by měla vycházet ta základní výchova směřující dítě k pozitivnímu postoji k sobě samému i k celé společnosti. Tam, kde ale zavládne rezignace, mnohdy v případě dlouhodobého nezvládnání své situace, přebírá dítě mnohdy nevědomě takové postoje a odtud už není daleko k životní cestě k velikému trápení.

Rodinný vzor by proto měl fungovat za všech okolností. Maják přeci také není v provozu jen tehdy, není-li nad ním bouře. Rodiče jsou hlavním i když někdy opomíjeným činitelem pro zdravý životní styl dítěte a sociální situace rodiny by se měla proto vždy řešit v součinnosti s výchovou dětí, minimálně ji při řešení rizikových faktorů u dětí zohledňovat.

Funkci rodiny můžeme definovat takto: *Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladistvých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejí na formování jejich osobnosti. (Hofbauer, 2004, s. 56)*

Poněkud komplexněji lze rodinu definovat tímto způsobem:

- jako dynamický systém, který reprodukuje svoje základní podmínky především a hlavně tím, že původní předpoklad svého vzniku (narození dítěte) mění na svůj výsledek, který se stává potencionálním východiskem vzniku dalšího, nového systému (nové rodiny),

- jako společenský subsystém, který zabezpečuje primárně individuální a celospolečenské zájmy a potřeby. Překonávání a neustálá reprodukce rozporů mezi individuálním a společenským určuje postavení rodiny v systému společenských vztahů. Rodina má sice vlastní zdroje pohybu, ale jejich kvalita je stále více závislá na složitějších a řádově vyšších strukturách.

- jako strukturovaný celek (systém), jehož smyslem, účelem a náplní je utvářet relativně bezpečný, stabilní prostor a prostředí pro sdílení, reprodukci a produkci života lidí. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 78)



## 4. DEVIANTNÍ ŽIVOTNÍ STYL

### 4.1 Když selže rodina

V předchozí kapitole byla řeč o riziku a jeho příčinách. Ve společnosti, která funguje na demokratických základech, existují mechanismy, které zabraňují „přeskočení“ z rizikového do deviantního způsobu života. Od varianty, ze které se lze vrátit ke zdravému životu bez velkých obtíží, k takové variantě života, ze které se člověk navrací k normálu jen velmi těžko.

Pokud už se tak stane a člověk, zejména mladý, konkrétně starší školák, o kterého v této práci jde, začne vést deviantní životní styl, označuje se obvykle za viníka jeho rodina, její selhání, v druhé řadě potom selhání výchovné instituce. V takovém případě už je ale na hledání příčiny – viníka přeci jen pozdě a důležitější je pracovat nějakým způsobem s takovým mladým deviantem.

Největší nesnází při pedagogicko-psychologickém působení na takového člověka není řádka přečinů, kterých se dopustil a ani ne tolik možná agresivita, jenž je pro tento druh lidí obvykle typická, ale jejich neochota, absence vůle k jakékoli spolupráci.

Každý člověk i přes své napáchané delikty žije dál uprostřed společnosti a ta musí zajistit, aby takový delikvent na jedné straně nepáchal další společensky nepřijatelné činy a dále také jeho další přijatelné fungování ve společnosti.

V případě nezletilých jedinců existují v našem právním systému instituce, do kterých se takový „výtečník“ může dostat, jedná se o:

- diagnostický ústav
- dětský domov
- dětský domov se školou

## **- výchovný ústav**

Záleží na druhu spáchaných přestupků, na osobnostních vlastnostech a velmi důležitou roli hraje i rodinné zázemí dítěte. Rodinné zázemí je opravdu dominantním faktorem u všech případů nezletilých deviantů. Co si ale pod tímto dojmem můžeme konkrétně představit?

## **4.2 Znaky deviantního způsobu života**

*„Jako deviantní bývá označeno každé jednání, které většina členů společnosti nebo sociální skupiny považuje za porušení společně respektované normy.“ (Kotá in Jedlička, 2004, s. 64)*

Toto je jedna z definic deviance, respektive deviantního jednání. Ano, deviantní jednání je pokaždé vztažné k aktuálně platným společenským normám. Nelze tedy tento druh jednání definovat paušálně z hlediska historického i regionálního kontextu. Jinak řečeno, to, co nelze tolerovat například v zemích střední a západní Evropy, může být v některých afrických či asijských zemích považováno za běžný společenský jev. A to co je v evropských zemích společensky nepřijatelné nebo dokonce i trestné, mohlo být na tomtéž místě ve středověku každodenním jevem.

Mám-li popisovat deviantní způsob života, a to u starších školáků, pak ve svém popisu zůstanu v současnosti a v našem regionu. Deviantní způsob života v tomto kontextu lze rozdělit do několika kategorií:

**- krádeže**

**- šikana**

**- násilné trestné činy**

To jsou nejtýpější zobecněné kategorie deviantního jednání u starších školáků, lze konstatovat, že jsou uvedeny v pořadí od nejmenší společenské nebezpečnosti, samozřejmě ale záleží na individuálním posouzení každého takového činu, na celkových souvislostech i na eventuální recidivě takového jednání. Svou roli hraje jistě i schopnost pachatele chápat nebezpečnost svého jednání, což je velmi důležitým aspektem při jeho následné **resocializaci**. To je klíčový pojem při následné práci s mladými delikventy a ještě se k němu v této práci vrátím.

Pohled na deviaci se ovšem mění. *Společenské pojetí deviací se mění v průběhu času. Tento proces lze sledovat i v sociálních vědách, které zaměřily svou pozornost na společenské deviace od druhé poloviny devatenáctého století. Za sto padesát let vznikla řada definic a škol, které odlišným způsobem přistupovaly k pojetí a k vymezení sociálních deviací – od snah o typologii deviantů až například po teorie sociálního nálepkování.*

*Teprve v nové době byly pod deviace zahrnuty jak kriminální skutky, tak příklady zjevně nenormálního či patologického jednání, které svědčí o výrazné psychické úchylce. Pod rostoucím vlivem psychologických věd na výklad zákonitostí lidského života jsou i mnohé kriminální činy vykládány na základě úvah o odchylkách v psychickém vývoji, což provází nejen výklady trestných násilných činů, ale i aplikaci právních norem při vynášení soudních rozsudků.*

*Uvnitř společenství se sociální definice odchylek jednání mění podle hráčů, situací, forem a vnějšího hodnocení činností aktérů. To, zda bude nějaké chování označeno za deviantní, záleží z části na tom, kdo jedná, tj. na hráči společenských rolí. Řízné vystupování a striktní dodržování řádu se hodí spíše k vojákům, ale ne k sociálním pracovníkům. Hercům, výtvarníkům a hudebníkům je tolerováno daleko uvolněnější chování než například bankovním úředníkům či středoškolským profesorům. U normálních malých dětí jsou občasné nezvladatelné projevy výbušného vzteku běžné, ale jsou považovány za nevhodné u dospívajících či dokonce dospělých. (Kořa in Jedlička, 2004, s. 66,67)*

Mám ovšem za to, že naše současnost je typická svou liberální výchovou, benevolencí, zkrátka vyšší mírou tolerance vůči dříve společensky neakceptovatelnému chování. Je to přirozené po letech nesvobody, vždy ale platí onen známý apel, neplést si demokracii s anarchií. Tak jako pro liberální výchovu, platí i obecně, že musí fungovat vyvážený princip, kde je potřeba zvážit veškeré kladné i záporné argumenty a teprve poté takovou výchovu, samozřejmě v individuálním přístupu, praktikovat.

### 4.3 Cesta k nápravě?

Bylo by bezesporu hezké, kdyby život mladého zločince skončil pokaždé happy endem, kdy si takový člověk uvědomí, co všechno spáchal, komu všemu tím ublížil, kdyby šel takzvaně „do sebe“ a začal pro změnu konat dobré skutky ve prospěch společnosti. S takovým dějem se setkáváme u hrdinů amerických filmů, a, upřímně řečeno, náš hrdina v mnoha takových případech ztrácí naše sympatie právě po oné přeměně v dobrodince. Stačí velmi málo a tento jev zapůsobí pateticky a tím je ve svém důsledku nakonec kontraproduktivní.

Nebývá to tak i v obyčejném životě? Mnoho činů oficiálně společností nepřijatelných je okolím hodnoceno nejen kladně, ale dokonce se sympatiemi. A naopak skutky plné altruismu někdy paradoxně sklídí posměch nebo pohrdání. Ale proč?

Je už takovou tradicí, že lidu je sympatičtější Jánošík, Robin Hood a podobní hrdinové žijící na okraji společnosti ale řídicí se heslem „bohatým brát a chudým dávat“. Hrdinové, kteří berou spravedlnost do svých rukou a prostému lidu k tvoření bájných příběhů postačí fakt, že okrádají jejich movité spoluobčany. Závist a pocit křivdy nad vlastním nedokonalým osudem dokáží zcela zvrátit náhled na morální hodnoty a vytvářet podhoubí pro nové a nové revoluce nebo alespoň rebelie. O skutečné spravedlnosti zde nemůže být ani řeči a iluze o spravedlivém pobertovi se rozplývají v okamžiku, kdy je snílek konfrontován s realitou a zjišťuje, že věci se mají ve skutečnosti přeci jen trochu jinak.

To ale neznamená, že by měla společnost rezignovat na možnost nápravy. Boj se zlem je koneckonců nosným tématem celé historie lidstva a to jej postupuje stále znovu a znovu bez šance na definitivní vítězství, ale s vědomím nutnosti nepolevovat.

Ony pocity křivdy mívají hluboké kořeny již v raném dětství, kdy vinou špatné výchovy nebo nefungujícího rodinného zázemí vznikají u dětí **deprivace**, jež lze stručně charakterizovat jako jakési deviantní projevy chování v důsledku neuspokojení základních, zejména citových potřeb.

Mluvíme-li o deprivaci psychické, pak jedna z jejich definic zní takto: *Psychická deprivace je psychický stav vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost k uspokojení některé jeho základní (vitální) psychické potřeby v dostačující míře a po dosti dlouhou dobu.* (Langmeier, Matějček, 2011, s. 26)

Dále tito autoři uvádějí přehled zmiňovaných **základních psychických potřeb**:

- potřeba určitého množství, proměnlivosti a druhu (modality) podnětů
- potřeba základních podmínek pro účinné učení
- potřeba prvotních společenských vztahů (zejména k mateřské osobě) umožňující účinnou základní integraci osobnosti
- potřeba společenského uplatnění umožňujícího osvojit si rozlišené společenské role a hodnotné cíle

O tématu deprivace by se dala jistě napsat samostatná odborná práce, je ale potřebné se zde o ní alespoň v krátkosti zmínit, protože vlivem dnešního životního způsobu dochází k nárůstu deprivovaných dětí, specializovaných odborníků, schopných deprivaci relevantně diagnostikovat, je však v pedagogické praxi nedostatek, a tak mnohé z těchto dětí bývá od počátku své povinné školní docházky nesprávně „zaškatulkováno“ a nese si tím do života pocit hořké nespravedlnosti.

Cesta k nápravě existuje vždy. Záleží na vhodném přístupu k takovému mladému člověku, který se ocitl za hranou společenské normy.

*Při působení na mladé delikventy je nutné věnovat pozornost zejména jejich snahám odmítat odpovědnost za své chování a tendencím porušovat práva ostatních. V tomto kontextu nelze opomíjet, že oni sami nemají zpravidla zájem měnit své postoje a chování. Pomoc přijímají tehdy, když je k tomu někdo donutí nebo když jim to přináší výhody.*

*V rámci programů zacházení s těmito jedinci bývá smysluplné přistupovat k nim s tímto zaměřením:*

- vyvolat v nich silný emoční zážitek, který je motivuje k navázání kontaktu a ke komunikaci,
- přesvědčit je, že jejich chování je sebedestruktivní, neboť jim přináší jen samé problémy,
- stanovit pevná, jasná a spravedlivá pravidla, která jsou vymáhána, prosazována a respektována,
- posilovat jejich schopnost hodnotit budoucí následky svých současných činů,

- *uplatňovat kontrolu nad působením a užíváním odměn a trestů,*
- *jednat s těmito lidmi vstřícně a na úrovni kvalitního mezilidského vztahu,*
- *umět včas odhalit manipulativní pokusy těchto jedinců, dát jim reálně možnou odpovědnost a vyjádřit očekávání, že se budou řídit pravidly, která s ní souvisejí,*
- *uplatňovat důslednou kontrolu chování těchto osob,*
- *zvládat techniky konfrontace s cílem udržovat zájem mladistvých delikventů o kontakt a komunikaci, mít pod kontrolou jejich impulzivitu a agresivitu a ovlivňovat jejich postoje v intencích vytváření prosociálně orientovaných životních perspektiv.*

*(Pilař in Jedlička, 2004, s. 340)*

Při takových cestách k nápravě, kdy primárním cílem je resocializace delikventa, se uplatňují metody nácviku sociálního chování, mluvíme o **skupinových formách práce** jako jsou:

- *diskusní skupiny*

(zde je cílem poskytnutí informací delikventům)

- *sociálně výchovné skupiny*

(dochází k ovlivňování skupinových procesů a chování jedinců ve skupině)

- *skupinové poradenství*

(zaměřené na aktuálních náročných životních situacích delikventů)

- *skupiny aktivního sociálního učení*

(vytváření potřebných podmínek pro návrat do běžného života v rámci resocializace)

- *skupinová psychoterapie*

(má léčebný charakter při výměně názorů a analýze, využití skupinové dynamiky)

*(Pilař in Jedlička, 2004, s. 342)*

## 5. UTVÁŘENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V OBDOBÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

### 5.1 Specifika této věkové kategorie

Období staršího školního věku, o které zde běží, má samozřejmě svá specifika. Řičan o této vývojové fázi hovoří jako o **čase první lásky**, je to také období bouřlivých změn, tělesných i duševních. Jsme na rozpacích, zda o tomto člověku ještě pořád mluvit jako o dítěti nebo už jako o dospělém. Jeho rodiče v něm tvrdošíjně vidí dítě, on sám sebe stejně intenzivně jako dospělého.

Mluvíme-li o dítěti staršího školního věku, pak **máme na mysli věkovou skupinu od 11 do 15 let.**

*Jedenáctý rok jako spodní hranice období má své opodstatnění v tělesném vývoji, ve změněném způsobu školního vzdělávání (zahájení odborné výuky celým týmem učitelů – dosud převážně jediný učitel) a v citovém vývoji: kolem jedenáctého roku dochází k prvnímu (platonickému) zamilování. Horní hranice je přibližně dána biologicky (možnost zplodit dítě), v našem školském systému také rozhodnutím o dalším způsobu vzdělávání a počátkem právní zodpovědnosti za vlastní činy; to symbolizuje i občanský průkaz, který pubescent dostává v patnácti letech. Psychologicky lze po patnáctém roce předpokládat postupnou stabilizaci, zklidnění vývoje (ale někdy bývá adolescence – byť trochu jiným způsobem – ještě bouřlivější). (Řičan, 2004, s. 170)*

Samo toto věkové rozpětí, byť na první pohled krátké, vypovídá o své převratné bouřlivosti. Každý, kdo měl kdy co do činění s dětmi, ať rodič, pedagog, pediatr nebo příbuzný, si umí velmi dobře představit ten propastný rozdíl mezi dítětem jedenáctiletým a patnáctiletým.

Jedenáctileté dítě má ještě v sobě vazby na dětství, patří k němu ještě stále ta okouzující dětská naivita, ta téměř štěněcí potřeba domácího zázemí. Jen tuší, jaké obrovité změny jej za pár měsíců čekají.

V patnácti letech, na vrcholu tohoto období, má už většinu těchto změn za sebou. Má v sobě veliký rozpor. Ještě pořád v něm nevyhasla ona touha po rodinném zázemí, obava z vyčlenění z řad jeho vrstevníků ale začíná převládat a proto bývá na místě to typické hraní rolí s oním děsivým rozparem mezi vnitřním pocitem a vnější tváří. Uvnitř pořád bojácné dítě, navenek s velkou snahou revoltující, arogantní...Jen proboha ať ostatní nepoznají, že se doma cítím v bezpečí a mám rád své rodiče, říkají si pro sebe paradoxně všichni ve skupině pubescentů.

Z hlediska tělesného můžeme na konci tohoto období mluvit prakticky o dospělém člověku, psychika za tělem trochu zaostává. Tento rozdíl bývá výraznější u chlapců než u dívek. Tak jako u deviací, platí i zde individuální přístup, vývoj každého jedince, tělesný i duševní je ovlivněn více faktory, nejvíce genovou výbavou.

A proč „puberta“?

*Období mezi jedenáctými a patnáctými narozeninami označujeme jako pubescenci podle Příhodova vzoru. Pubes znamená latinsky chmýří, vousy, přeneseně ohanbí, vnější pohlavní orgány. Pubescence pak znamená doslova získávání dospělého typu ochlupení, přeneseně tělesné dospívání vůbec; do jaké míry přitom člověk dospěje i psychicky a do jaké míry daná společnost uznává jeho dospělost, to jsou ovšem jiné otázky. (Řičan, 2004, s. 170)*

## **5.2 Lze v tomto věku vůbec ještě utvářet životní styl?**

Pokud bychom se touto otázkou zabývali natolik, že bychom připustili negativní odpověď, tedy že mladý člověk v tomto věku už má svůj vlastní životní styl vytvořen, a to tak pevně, že jej nelze nijak zvenčí ovlivnit, neměla by ani celá tato práce žádný smysl. Tato otázka je na místě jen z jednoho prostého důvodu.

Není jistě nutné popisovat znovu hektičnost současné doby, kdy největším zaklínadlem je nedostatek času. Není ani potřeba zmiňovat dřívější dozrávání současných dětí, zejména starších školáků. Nedostatek času rodičů na své dítě společně s ospravedlňujícím



argumentem, že jejich dítě je v –nácti vlastně dospělé a tudíž zcela samostatné, vede k názoru, že utvářet u takového dítěte životní styl nemá vlastně vůbec smysl.

Tento názor, jímž si část (pevně věřím, že to není většina) rodičů usnadňuje svůj život, považuji za velmi nebezpečný. Zde, díky podcenění situace, vznikají problémy, kdy rodiče nedokážou pochopit náhlou a zdánlivě bezpříčinnou deviaci svého potomka.

A právě v této problematice je důležité vytvářet prostor pro **spolupráci rodiny a školy**. Jsem si vědom toho, že se o takové spolupráci více píše a diskutuje, než koná, přesto při troše dobré vůle taková spolupráce funguje.

O škole a rodičích píše Matějček: *Zkušenosti z poradenské služby nám říkají, že problémy s malými i většími školáky se dají rozdělit do dvou velkých okruhů – jeden se týká školního prospěchu a druhý společenské situace dítěte ve škole, tj. jeho postavení v dětském kolektivu, jeho vztahů ke spolužákům, vztahů k učitelům apod. Ten první pozornosti rodičů neujde – na ten druhý kupodivu ani rodiče, ani učitelé zdaleka nemyslí tolik, jak by si zasluhoval. Škola totiž není jen místem, kde má dítě získávat vědomosti, ale je i místem společenského života. A už tím, že v ní tráví několik velice produktivních hodin denně (dá se to srovnat s pracovní dobou dospělých na jejich pracovištích) ve společnosti nadřízených (učitelů), spolupracovníků i konkurentů (spolužáků), nutně společensky vyspívá, roste, zraje. Je tedy jen přirozené, že se všelijak překrývají a prolínají i ony dva zmíněné okruhy problémů.*

(Matějček, 1996, s. 62)

Na otázku, zda lze utvářet životní styl u pubescentů lze tedy jednoznačně odpovědět kladně, důležitější je ovšem vliv sociálního prostředí a vůle k sebeprosazení. **Velkou roli zde hraje i vzdor a kritičnost, které jsou pro tuto věkovou skupinu typické.**

*Místo lásky (přesněji: vedle ní!) je zde náhle zloba a snad i nenávisť, místo úcty pohrdání. Objevuje se pubescentní negativismus, tentokrát však nejde jen o vzdor jako v batolecím věku, nýbrž o útok na autority. Pubescent sleduje chování rodičů, diskutuje o jejich názorech a někdy až nápadně zastává právě opačné stanovisko než oni. Vzpoura se týká i dalších autorit, zejména učitelů. Doma i ve škole je pubescent alergický na trest. Zejména tělesný trest je pro dnešního pubescenta (pokud se neopozdil v citovém vývoji) nesnesitelný. Ale i jakýkoli jiný trest, zejména v rodině, přijme jako urážku a ponížení, proto máme trestat jen tehdy, když si už opravdu nevíme jiné rady.*

*Pubescentní kritika učitelů je tak běžná, že je skoro zbytečné se o ní zmiňovat. Třída je bystrým kolektivním pozorovatelem: každou chybu, každý osobní nedostatek postřehne a pohotově komentuje. Přezdívky učitelů bývají nelítostně trefné. Kladný vztah k učitelům se naopak dává najevo jen s ostychem a s opatrností, pubescent se bojí, že jeho sympatie budou označeny za šplhounství.*

*Kritika se vztahuje i na další dospělé, zejména vyššího věku. Každý, komu je přes čtyřicet, je už pro pubescenta – nezíská-li nějak jeho sympatie – starý, zkostnatělý, nemožně zaostalý.*

*(Říčan, 2004, s. 181,182)*

Dá se říci, že období puberty je přes své obtíže posledním vývojovým obdobím, kdy lze na člověka z hlediska ovlivňování jeho životního stylu působit kromě rodiny i institucionálně, tedy prostřednictvím školy. Po jeho patnáctém roce má už takový člověk jistá větší práva, ale i povinnosti, je zkrátka společností považován za jakéhosi kandidáta dospělosti, a to se vším respektem, který k takovému stavu náleží.

## 6. ÚLOHA VOLNOČASOVÝCH INSTITUCÍ V OBLASTI PEDAGOGICKÉHO OVLIVŇOVÁNÍ VOLNÉHO ČASU

### 6.1. Výchova mimo vyučování

Zejména v období dospívání bývá velmi důležité, jakým směrem se člověk ve svém životě vydá. Vlivy, které na něj v tomto ohledu působí, byly již dostatečně popsány, ať už se jedná o vlivy vnitřní či vnější. Velmi často se u dospívajících jedná o dramatický boj mezi genetickou dispozicí a snahou stůj co stůj se začlenit do kolektivu vrstevníků. Právě obava ze sociální izolace bývá onou zásadní motivací v jednání pubescenta. Obava z vyčlenění z kolektivu vrstevníků může vést, coby důsledek snahy o vlastní zviditelnění, až k deviantnímu chování.

Přes výše popsaný vzdor pubescentů vůči okolí, lépe řečeno proti všemu a všem (tedy s výjimkou svých kamarádů), je vhodné relativně velké množství jejich volného času nějakým způsobem řídit, organizovat, zkrátka směřovat ke zdravému tělesnému i duševnímu vývoji. A tady sehrává svou klíčovou roli jedna výchova mimo vyučování. Často se v této souvislosti mluví i o pedagogice volného času.

*Kromě pojmu výchova mimo vyučování se často používá termínu pedagogika volného času. Oba pojmy nejsou synonyma, mají však k sobě velmi blízko. V prvním případě se jedná o označení jedné z oblastí výchovy, v druhém případě o vědní obor, který se zabývá teoretickými i praktickými aspekty výchovy ve volném čase. Kromě ovlivňování volného času však výchova mimo vyučování zahrnuje i jiné oblasti, např. přípravu na školu a upevňování hygienických a kulturních návyků.*

*(Pávková, 2001, s. 38)*

A jaké jsou **funkce výchovy mimo vyučování**? Jsou to:

**- funkce výchovně-vzdělávací**

děti získávají motivaci ke společensky žádoucímu využívání volného času a na základě praktických činností si vytvářejí vlastní názor na život.

**- funkce zdravotní**

instituce výchovy mimo vyučování pomáhají vytvářet zdravý životní styl. Po stránce tělesné různými sportovními aktivitami či správnou životosprávou, po stránce duševní pak vytvářením příjemného prostředí činnostmi, které děti baví. Důležité je i dodržování zásad bezpečnosti.

**- funkce sociální**

ta spočívá v péči o děti v době, kdy jsou jejich rodiče zaneprázdněni. Zároveň se zde srovnávají rozdíly materiálních a psychologických podmínek v rodinách.

**- funkce preventivní**

ta je zaměřena v zásadě do těchto konkrétních oblastí:

- drogová závislost, alkoholismus, kouření
- kriminalita a delikvence
- virtuální drogy (počítače, televize, video)
- patologické hráčství (gambling)
- záškoláctví
- šikanování, vandalismus a jiné formy násilného chování
- xenofobie, rasismus, intolerance

Prevenzi samotnou pak můžeme rozdělit do těchto rovin:

**primární prevence** je určena široké veřejnosti

**sekundární prevence** se zaměřuje na potenciální delikventy i na jejich případné oběti

**terciální prevence** se zabývá léčením a bráněním recidivě.

*(viz Pávková, 2001)*

## 6.2. Jaké volnočasové instituce může dítě navštěvovat?

### Školní družina

Kdo z nás se ve svém dětství nesetkal s pojmem školní družina. Toto zařízení spadající pod pravomoc základní školy plní funkci péče o děti, zejména ty mladší, z prvního stupně základní školy, a to v době před i po vyučování, kdy jsou jejich rodiče v zaměstnání.

### Školní klub

Jedná se o obdobu školní družiny, zaměřující se ovšem na děti starší, z druhého stupně. Toto zařízení organizuje pro dobrovolné účastníky různé zájmové aktivity a pravidelné kroužky.

### Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Tyto instituce se zaměřují speciální zájmové činnosti pod odborným pedagogickým vedením. Organizují činnosti pravidelné i příležitostné, také letní tábory, jejich akcí se mohou účastnit děti i se svými rodiči. Jedná se o **domy dětí a mládeže** a o **stanice zájmových činností**.

### Domov mládeže

Zajišťuje výchovu, ubytování a stravu žákům středních škol, kteří studují dále od místa svého bydliště. Dále dbá o účelné využívání volného času těchto žáků.

### Dětský domov

Také dbá o účelné využívání volného času dětí, jedná se ovšem o zařízení ústavní výchovy, ve kterém jsou umístěny děti od 3 let, o které se jejich rodina nechce nebo nemůže starat.

### Základní umělecká škola

Připravuje děti a mládež ke studiu na středních a vysokých uměleckých školách.

### Jazyková škola

Plní funkci zájmového vzdělávání v oblasti výuky cizích jazyků.

*(viz Pávková, 2001)*

Kromě výše uvedených zařízení pečují o děti a mládež různá sdružení výchovně-vzdělávacího nebo rekreačního zaměření. Mezi ty nejznámější patří zřejmě **Junák**, křesťansky orientovaná **YMCA**, z tělovýchovných organizací **Sokol**.

### 6.3 Jak tyto instituce ovlivňují životní styl?

*Volný čas jedinců a v úhrnu jedinců volný čas společnosti, představuje duchovní bohatství společnosti a její významnou systémovou charakteristiku. Volný čas ve svém rozsahu a obsahu je systémově provázán s daným typem společnosti, kterému odpovídají určité hodnoty, instituce, vzorce chování a sociální mechanismy spojené s naplňováním volného času. Jestliže společnost zabezpečí kvalitní trávení volného času dětí a mládeže, urychlí tím rozvoj obecných i specifických schopností mladé generace a potlačí rozvoj negativních sociálních rysů. Ve sféře volného času se jednak rozhoduje o rozvoji talentu mladého jedince a naplnění jeho potřeb a zájmů, a na druhé straně se tlumí tendence k negativnímu sociálnímu zrání. I když primitivní ekonomický kalkul vidí volný čas dětí a mládeže jako zbytkovou a zbytnou oblast, hlubší ekonomický pohled, který počítá s efektivitou a produktivitou potenciálu mladé generace získaného volnočasovými aktivitami a s prostředky ušetřenými na následné kriminalitě a narkomani mládeže, uznává ekonomický význam kvalitního trávení volného času mladé generace.*

*Volný čas má ve vztahu k jedinci především funkci relaxační, rekreační a rozvojovou. Tím se však funkce volného času nevyčerpávají. Volný čas, respektive úhrn reálných a duchovních aktivit lidí, plní řadu funkcí ve společenském systému. Právě ve sféře volného času jsou nastartovány společenské inovace, které zpočátku narážejí na bariéry rigidnosti společenských a ekonomických institucí. Společnost si uvědomuje tuto funkci volného času pro svůj rozvoj a vytvářením podmínek usiluje o optimální naplňování této společenské funkce volného času.*

*(Sak, 2004, s. 59)*

Už samotný princip dobrovolnosti je jedním ze zásadních ovlivňujících faktorů. Ačkoli někdy se jedná o dobrovolnost pouze zdánlivou, a to v těch případech, kdy je dítě do účasti ve

volnočasových institucích nuceno svými rodiči, kde motivem pro takový nátlak může být nedostatek času z důvodu zaměstnání, koníčků, ale také snaha o poskytnutí organizovaného volného času dítěti prostřednictvím kompetentních činitelů.

Primárním principem, ovlivňujícím životní styl dítěte, je sám účel těchto institucí. Pro takové účely jsou zřizovány, i když ještě dnes se můžeme setkat s povrchním názorem, snižujícím jejich význam, a to že slouží pouze k hlídání dětí a ke hraní si s nimi. Ale skutečnost je zcela jiná, i přes nižší vzdělanostní nároky na volnočasové pedagogy a vychovatele se jedná v jistém smyslu o činnost důležitější, než vzdělávání ve škole. Tam panuje jakýsi duch povinnosti, děti jsou si (alespoň ve většině případů) vědomy nekompromisní nutnosti školní docházky a učení se daným informacím a dovednostem, v takovémto duchu ovšem nezbývá velký prostor pro individuální přístup, přinášející hlubší poznání každého z dětí. V institucích volného času, při výchově mimo vyučování, je pro takový přístup místo a samotná atmosféra tu napomáhá uvolňovat dětské duše.

## 7. ZPŮSOB TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU JAKO SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU

### 7.1 Volný čas a co si s ním počít

Volný čas jako prostor pro relaxaci mimo své zaměstnání je relativně novým fenoménem. Můžeme jej datovat přibližně na přelom 19. a 20. století. Tehdy jako důsledek zefektivňování průmyslové výroby spolu se zkrácením pracovní doby i potlačováním dětské práce vzniká určitý časový prostor, kteří mohou lidé užít podle vlastního uvážení. *Mluví se o životním stylu. Ten se promítá do mnoha oblastí lidského konání: odívání, bydlení, stravování i trávení volného času. (viz Duffková, 2008, s. 51)*

Otevírá se tím zároveň i obrovský prostor pro nový druh podnikání, ale i nevýdělečné činnosti spojené právě s volným časem. Vznikají všemožné spolky, je to v tomto smyslu období markantního rozmachu spolků turistických i tělovýchovných. Lidé ve svém volném čase objevují přírodu, a také tělocvičny. Vznikají nové restaurace a hotely, pořádají se veřejné sbírky na stavby rozhleden. Ze sociologického hlediska můžeme hovořit o nové etapě lidských dějin, kdy se běžnou součástí lidského života stává trávení volného času.

Nelze v žádném případě popsat, jakým způsobem konkrétně jednatelce inklinuje k určitému druhu trávení volného času. Záleží na vlastnostech jeho osobnosti i na jeho postojích, velkou roli samozřejmě sehrává i sociální prostředí.

*Jednání člověka ve volném čase lze posuzovat také podle míry aktivity a toho, kolik úsilí je ochoten a schopen vynaložit pro splnění svých plánů a tužeb. Jsou lidé, kteří se raději nechají bavit, než aby se sami bavili. Muž, kterého baví fotbal, sedí u televize a sleduje utkání. Že by si i sám zahrál, nepřichází v úvahu.*



*Jiný člověk, toužící po jiných zemích, usilovně pracuje, šetří, omezuje své potřeby, studuje cizí jazyky, historii i geografii a po určité době realizuje své plány a vypraví se na kýženou cestu. Míra aktivity obou byla značně odlišná.*

*Důležitým ukazatelem životního stylu jsou i sociální interakce, vztahy s lidmi kolem nás, jednotlivci i sociálními skupinami. Z hlediska volného času je významné, s kým, v jaké společnosti ho převážně prožíváme. Někteří lidé dávají přednost samotě, jiní tráví volný čas nejraději v malé přátelské skupině, další potřebují rušnější společenský život. Existují osamělí turisté, putující sami krajinou, i účastníci organizovaných hromadných dálkových pochodů.*

*(Pávková, 2001, s. 30)*

Možnosti, jak trávit volný čas, jsou více než pestré a v současnosti se v nich uplatňují nové trendy, jako ostatně ve všech společenských odvětvích.

## **7.2 Volný čas lze trávit aktivně i pasivně**

Trávení volného času lze rozdělit do několika základních kategorií:

- sport
- společenské aktivity
- kultura
- rekreace
- vzdělávání
- hobby

*(viz Duffková, 2008, s. 156-161)*

Každá taková činnost, ať už se jedná o kteroukoli z kategorií, lze provozovat aktivně i pasivně.

**Sport** je jednou z nejvíce provozovanou volnočasovou aktivitou. *Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.* (Slepičková, 2005, s. 28) Pro svou velkou oblibu, dostupnost i tradici se jedná o doslova masovou záležitost. Sportovat lze, nepočítáme-li vrcholový sport, aktivně i příležitostně, a to od útlého dětství až do pokročilého stáří. V současnosti se zvyšuje, zejména u mladé generace, obliba adrenalinových sportů.

**Společenské aktivity** pěstují a rozvíjejí sociální kontakty, patří sem přátelská setkávání i návštěva kulturních zařízení.

**Kultura** ve smyslu, v jakém ji lze chápat v souvislosti s trávením volného času, v sobě zahrnuje činnosti pasivní, jako např. sledování televize, částečně pasivní – návštěva divadla apod., a aktivní činnosti jako je vytváření kulturních děl, obrazu, sochy, divadelního představení.

**Rekreace** je synonymem odpočinku, je ale samozřejmě možné svůj odpočinek trávit aktivně, například sportem. Relaxace ovšem v první řadě slouží k regeneraci tělesných i duševních sil.

**Vzdělávání** spadá rozhodně do kategorie aktivnějšího trávení volného času, alespoň po stránce psychické. Vzdelávání ve volném čase formou četby, výuky jazyků, nebo i v kurzech celoživotního vzdělávání přispívá k rozvoji duševních schopností.

**Hobby** jako by v současnosti ztrácelo na významu. Bývá spojováno se střední, nebo spíše starší generací a jejich „chalupářskou kulturou“ v období totality. Existuje ale stále dost možností seberealizace v tomto směru, pro děti v různých zájmových kroužcích, např. modelářských, a pro dospělé v některém ze zájmových sdružení či klubu.

Volný čas lze tedy trávit opravdu mnoha způsoby, míra aktivity záleží na každém z nás. Na trávení volného času lze v **současnosti sledovat jisté tendence**, patří mezi ně **snížování objemu volného času** coby důsledek nároků na dobu strávenou v zaměstnání i ve školách. S tím úzce souvisí i **vyšší míra pasivity** při volnočasových aktivitách, jež je dána vyšší mírou potřeby regenerace. Do hry vstupují i **ekonomické faktory**, lidé si zkrátka onen krátký čas pohody chtějí co nejvíce užít, a jsou za to ochotni zaplatit nemalé částky peněz.

## 8. EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ ZACÍLENÉ NA CHÁPÁNÍ VÝZNAMU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

V této praktické části méj bakalářské práce jsem se zaměřil na podrobnější poznání životního stylu starších školáků a zejména na zjištění, jakým způsobem jej ovlivňují volnočasové instituce. Průzkum této problematiky jsem prováděl ve dvou základních školách, a to konkrétně v 9.ZŠ v Kladně a v ZŠ Lerchova v Sušici. Výběr těchto škol není náhodný, rozšířil jsem totiž danou problematiku o zkoumání rozdílu životního stylu starších školáků v bývalém průmyslovém městě blízko Prahy a v městě v Pošumaví, známého dnes především jako centrum turistického ruchu. Průzkumu se zúčastnily chlapci i dívky ve věku od 11 do 15 let. Pro tento průzkum jsem si stanovil několik hypotéz:

**Hypotéza č. 1 :** V pošumavském městě starší školáci méně inklinují k rizikovému životnímu stylu.

**Hypotéza č. 2 :** Život v neúplné rodině negativně ovlivňuje životní styl dětí.

**Hypotéza č. 3 :** Dívky vedou zdravější životní způsob než chlapci.

**Hypotéza č. 4 :** Volnočasové instituce mají příznivý vliv na děti, které je navštěvují.

Pro sběr dat jsem zvolil metodu dotazníku. Tuto formu průzkumu jsem zvolil z důvodu získání údajů od většího počtu respondentů, dotazník vyplňovali žáci ve věkové skupině odpovídající celému druhému stupni základní školy a jednalo se o dotazník anonymní.

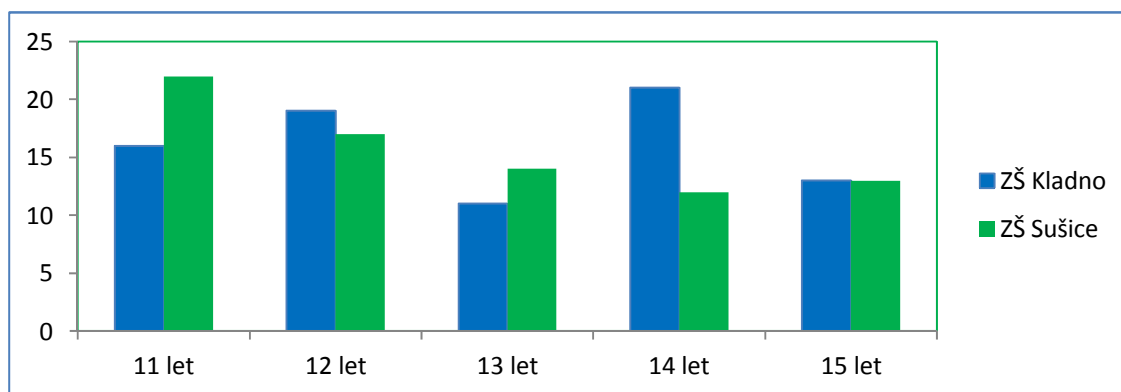
Otázky jsou zde formulovány cíleně na zjištění informací, týkající se zkoumané problematiky, zaměřují se na pohybové aktivity, stravovací návyky, zkušenosti s návykovými látkami, cílevědomost a postoje dětí. Dotazník obsahuje celkem 21 otázek, těm předchází dvě otázky identifikační, zjišťující věk a pohlaví dětí. Z důvodu přesnějšího vyhodnocení zkoumaných údajů jsem volil otázky uzavřené.

Dotazník vyhodnocoval v rámci třídění prvního a druhého stupně. U třídění prvního stupně jsem pro lepší názornost použil grafy, ty jsem pak doplnil komentáři zjištěných skutečností.

Druhý stupeň třídění pak formou tabulek zjištěné skutečnosti porovnává a následně potvrzuje nebo vyvrací stanovené hypotézy.

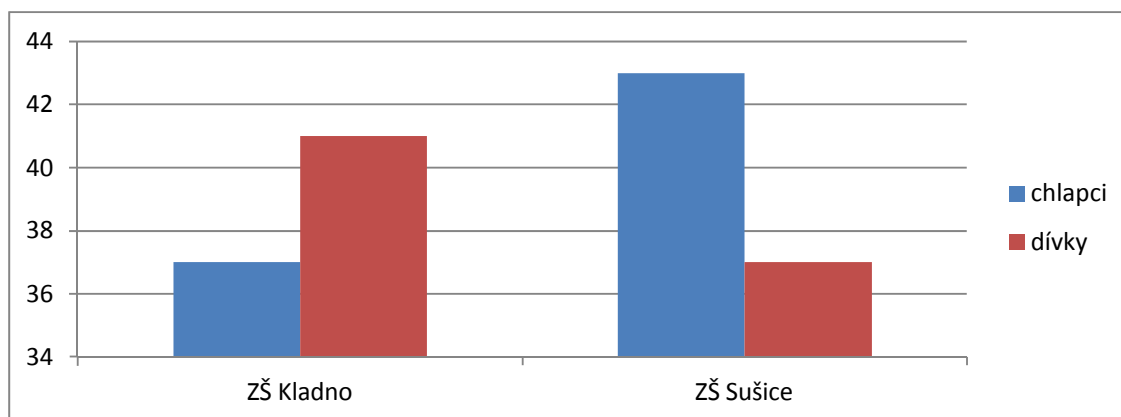
## 8.1 Třídění prvního stupně

### Věk respondentů:



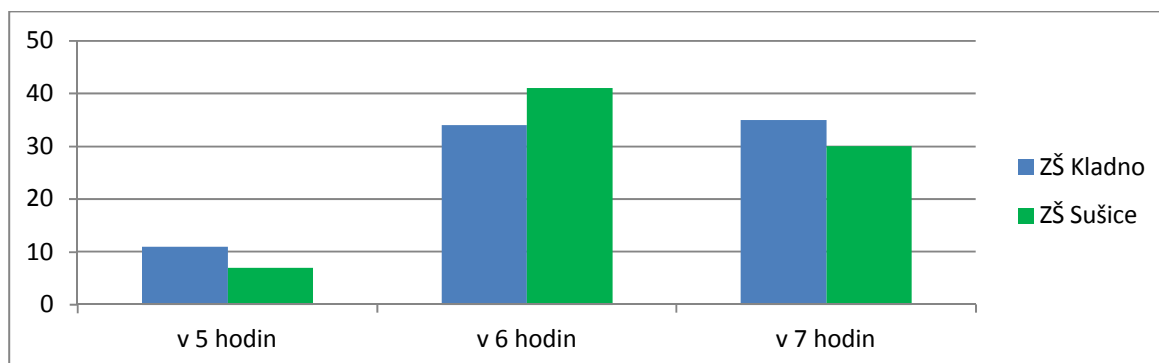
Z grafu je vidět, že se dotazníkového šetření zúčastnila celá věková skupina jedenácti až patnáctiletých dětí. S několika zřetelnými výkyvy je téměř rovnoměrně zastoupena celá škála věku respondentů.

### Pohlaví respondentů:



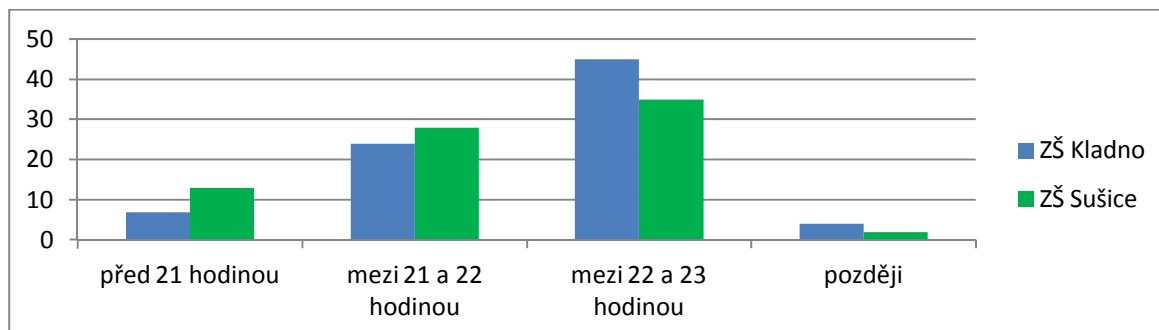
Z těchto údajů je patrné, že v Kladně vyplnilo dotazník větší množství dívek než chlapců, v Sušici tomu bylo naopak. Rozlišení respondentů podle pohlaví bude důležité v prokazování hypotézy č. 3.

#### Otázka č. 1 : V kolik hodin vstáváš?



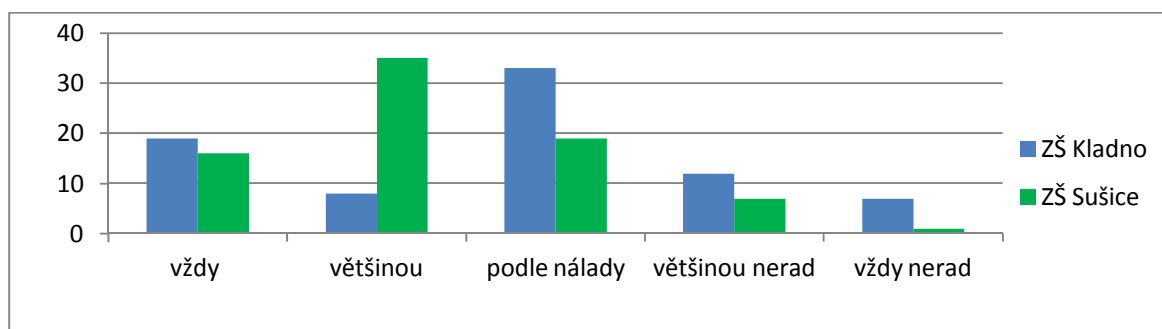
Zde jsou údaje zobrazeny podle očekávání. Malá část respondentů vstávajících v 5 hodin je zřejmě z rodin bydlících v jiné lokalitě, kdy dítě musí do školy dojíždět, nebo jej tam vozí rodiče cestou do zaměstnání.

#### Otázka č. 2 : Kdy chodíš spát?



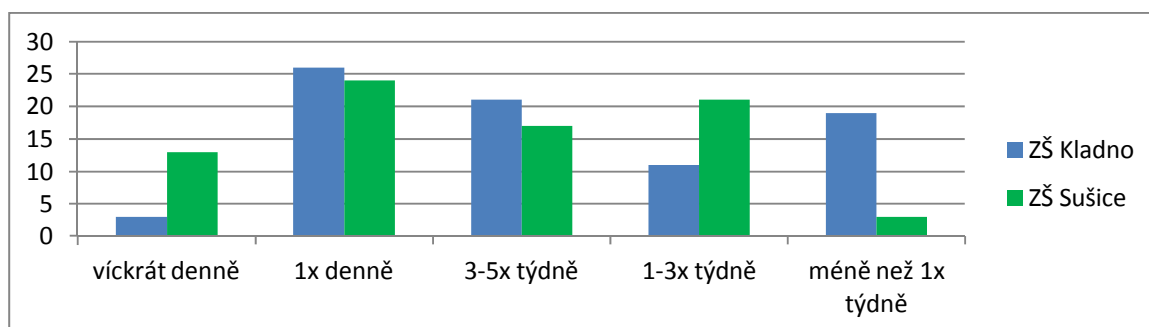
Rozdíly v odpovědích mezi jednotlivými školami jsou téměř zanedbatelné. Poněkud překvapující je nejvyšší množství kladných odpovědí na variantu 22 až 23 hodin. Velký vliv na tento fakt bude mít podle mého mínění časté sledování večerních televizních pořadů.

### Otázka č. 3 : Sportuješ rád/ráda?



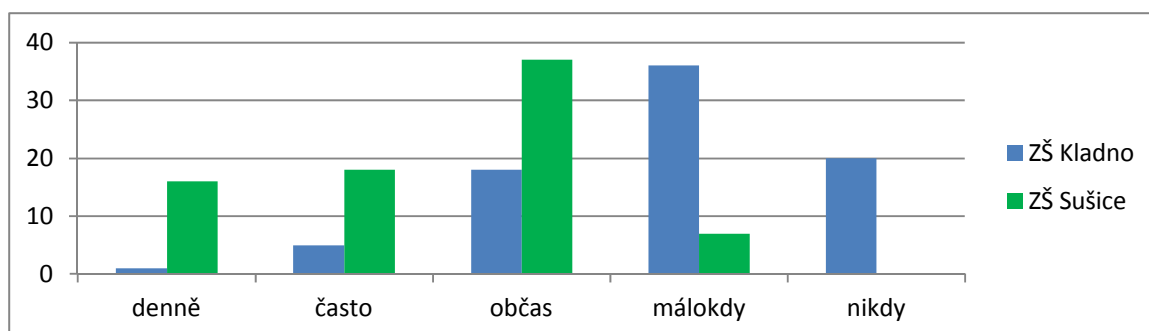
První z otázek zkoumající míru pohybové aktivity respondentů a zároveň jedna z otázek, podle které bude dokazována hypotéza č. 1, tedy že děti v Pošumaví žijí zdravěji a jsou tak méně ohroženy rizikovými faktory z hlediska životního stylu. Rozdíly v odpovědích nejsou markantní, což prozatím tuto hypotézu nepodporuje.

### Otázka č. 4 : Jak často se věnuješ pohybové aktivitě?



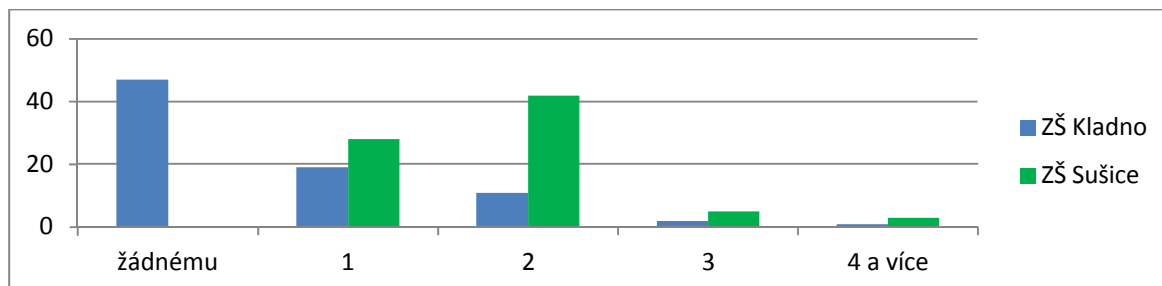
Zde jsou rozdíly mezi školami znát více. Tato další z několika otázek z oblasti pohybových aktivit je poněkud obecnějšího rázu, pod pojmem pohybová aktivita si koneckonců lze představit mnohé, a tak by bylo zářející, pokud by se děti aspoň nějaké z nich nevěnovaly.

### Otázka č. 5 : Věnuješ se pohybovým aktivitám i mimo tělesnou výchovu?



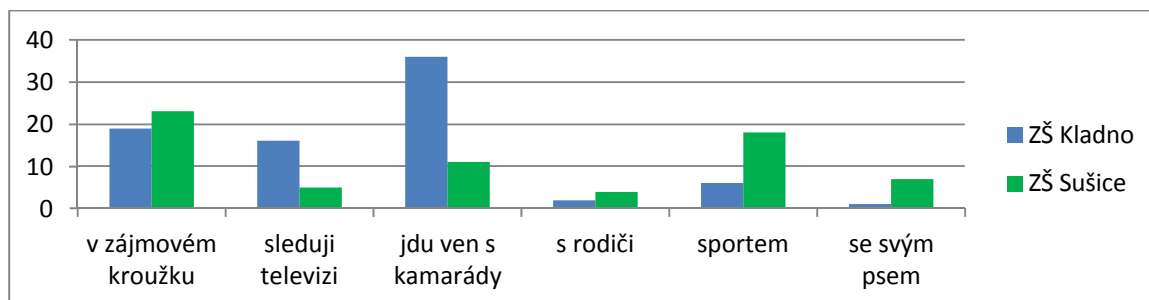
Je vidět, že pod pojmem pohybová aktivita v předchozí otázce si určitá část dětí představovala hodiny tělesné výchovy ve škole. Otázka č. 5 přesněji dokresluje vztah respondentů k fyzickým aktivitám.

**Otázka č. 6 : Kolika sportům se aktivně věnuješ?**



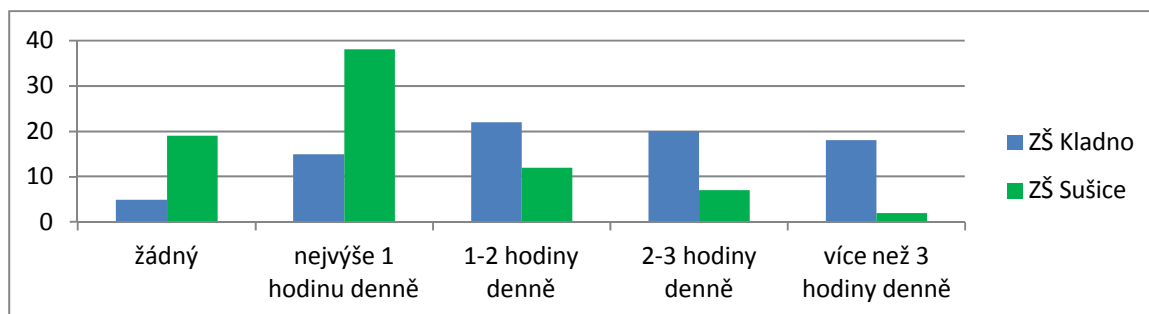
Poslední z otázek zkoumající životní styl z hlediska pohybových aktivit je nejkonkrétnější. Věnovat se sportu aktivně zároveň znamená docházet do instituce věnující se volnočasovým aktivitám, v tomto případě tedy sportu. Je to tedy otázka klíčová pro tuto práci.

**Otázka č. 7 : Volný čas trávím nejradyji:**



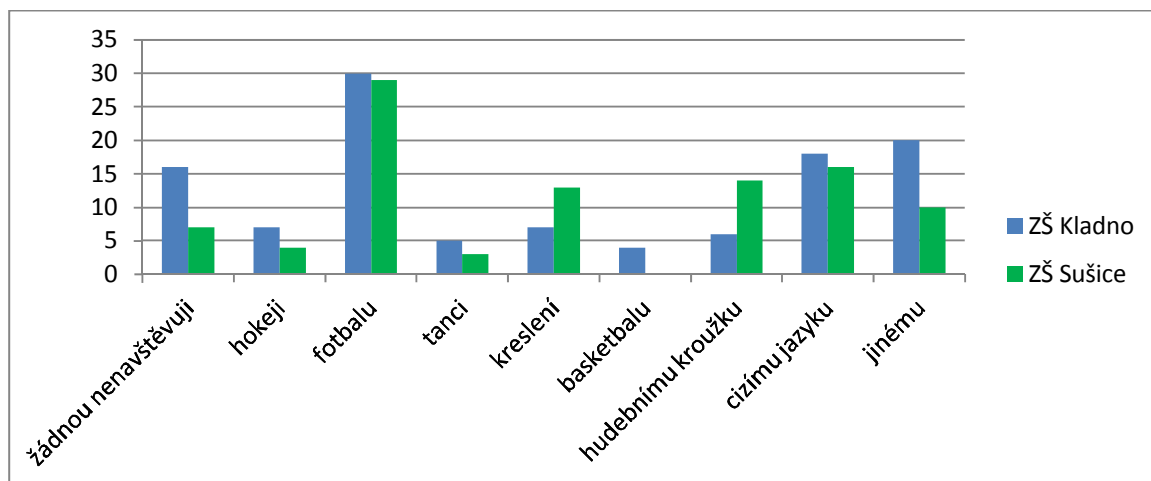
Tato otázka se zabývá trávením volného času, jednou z možných odpovědí je trávení volného času v zájmovém kroužku, což je podstatná informace pro mou hlavní hypotézu, č.4.

**Otázka č. 8 : Kolik času trávíš u počítače?**



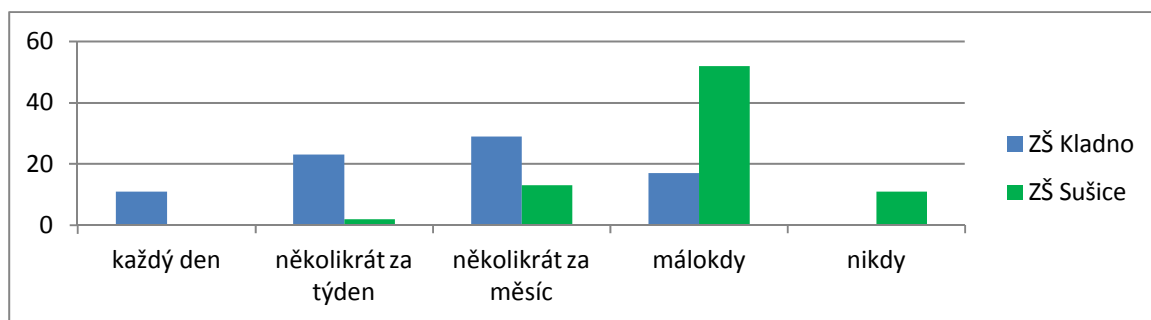
Trávení volného času u počítače je fenoménem posledních let. O užitečnosti počítače, zejména internetu není pochyb, přesto jsem přesvědčen, že drtivá většina dětí a mládeže tráví svůj čas u počítače hrami a bezduchou komunikací. Novodobým problémem je i míra závislosti dětí na počítačích.

**Otázka č. 9 : Ze zájmových činností se věnuji:**



Zde jsem zjišťoval konkrétní varianty trávení volného času u dětí. Varianta fotbalu značně převažuje nad ostatními, fotbal má přeci jen v naší zemi dlouholetou tradici a i v té sebemenší obci nabízí levný a vyzkoušený způsob pro čas volna.

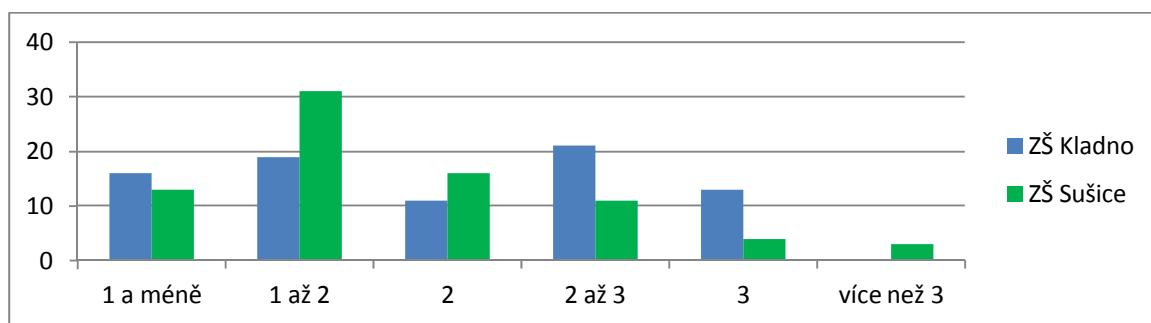
**Otázka č. 10 : Fastfoody navštěvuji:**



První z otázek zaměřující se na stravovací návyky. Fastfoody jsou dalším z moderních fenoménů, z jistou nadsázkou je lze označit za symbol západní civilizace.

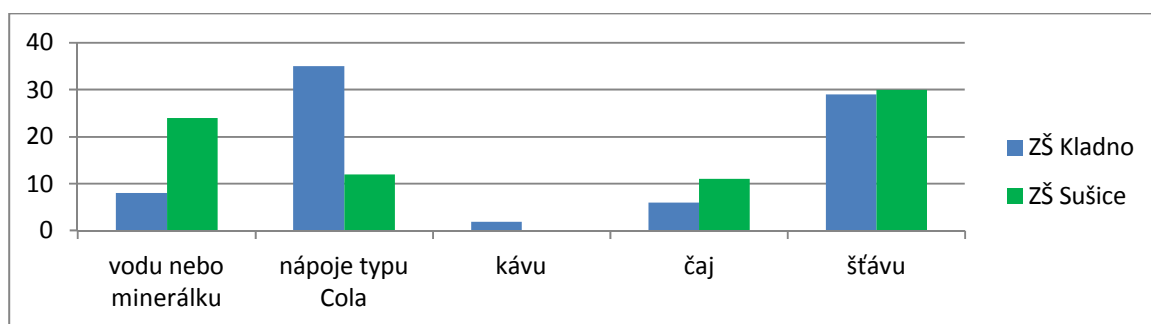


### Otázka č. 11 : Kolik litrů tekutin vypiješ za den?



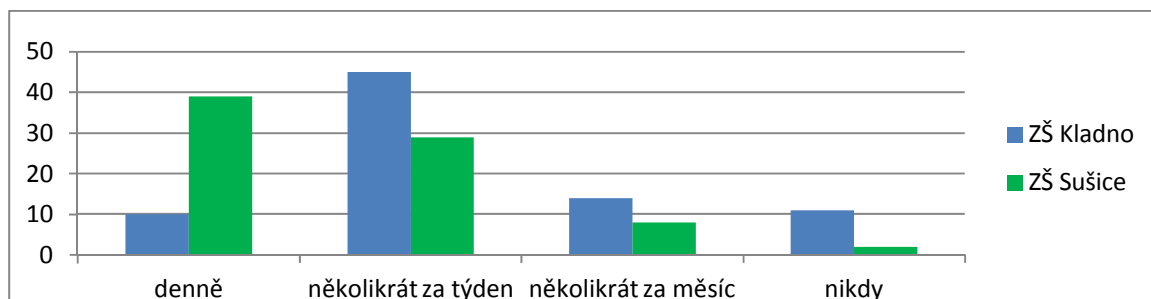
Pitný režim je velice důležitý. *Nápoje jsou pro člověka hlavním zdrojem vody.* (Jungbauerová, 1996, s. 54) Doporučený příjem tekutin je cca 2,5 litru za den. Z grafu je zřejmé, že ne každý z dětí tento pitný režim dodržuje.

### Otázka č. 12 : Nejčastěji piji:



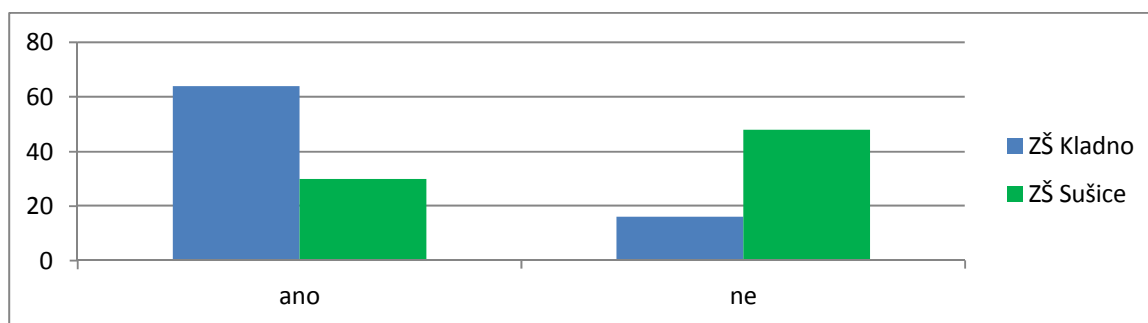
Cílem této otázky bylo zjištění, jaké množství dětí pije nápoje se zvýšeným obsahem cukru. *Spotřeba těchto nápojů více než jedenkrát denně klesá se vzrůstajícím věkem obou pohlaví.* (Csémy, 2005, s. 35) Jejich spotřeba je silně ovlivněna reklamou a jedná se o velmi obdobný fenomén jako jsou fastfoody.

### Otázka č. 13 : Ovoce a zeleninu konzumují:



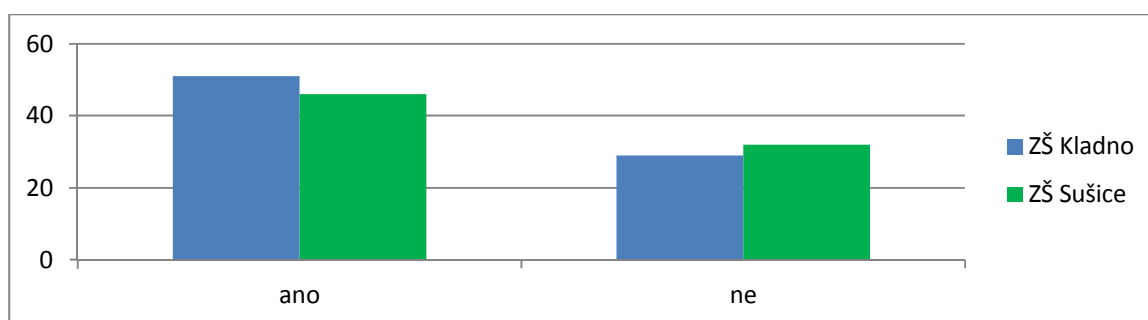
Konzumace ovoce a zeleniny je pro lidské zdraví, zejména u dětí velmi důležitá. Podle tohoto průzkumu je tato konzumace poměrně oblíbená.

#### Otázka č. 14 : Zkoušel/a jsi někdy kouřit cigarety?



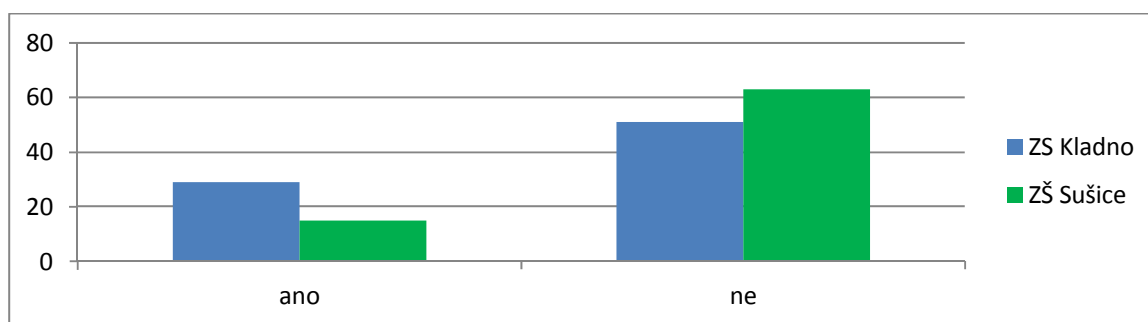
Je zarážející, jak vysoké je množství respondentů, mající zkušenosti s cigaretami., a to i přes omezování reklamy na cigarety a jejich dostupnosti.

#### Otázka č. 15 : Pil/a jsi někdy alkohol?



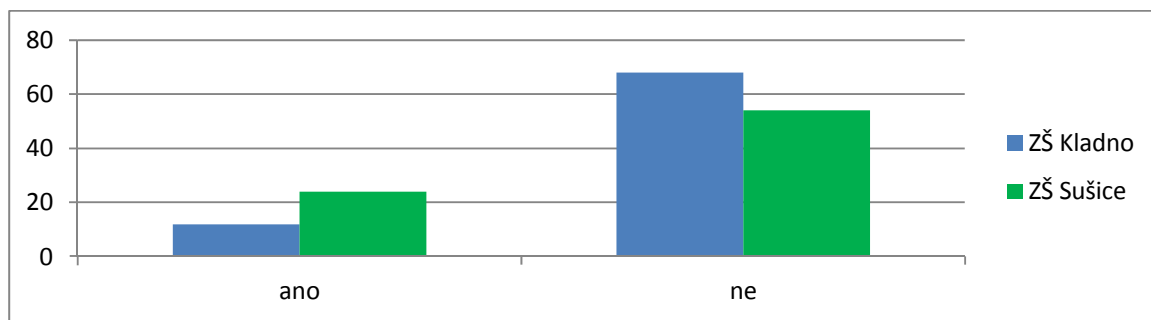
Další z otázek zaměřující se na zkušenosti s návykovými látkami. Podotýkám, že otázky jsou formulovány ke zkušenosti, nikoli s užíváním, byť jen občasným. Proto se v grafu zřejmě projevuje tak vysoký podíl kladných odpovědí.

#### Otázka č. 16 : Zkusil/a jsi někdy jinou drogu (marihuanu apod.)?



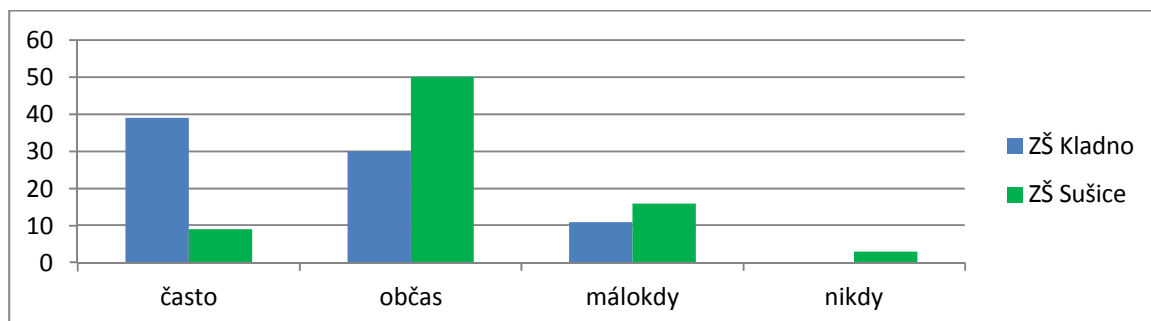
Problematika užívání drog je jedním z nejzávažnějších jevů u mladé generace. Dochází zde k nejrychlejší návykovosti spojené s následnou delikvencí. Poslední otázka z okruhu zkušeností s návykovými látkami doplňuje trojici alkohol, cigarety, drogy, respektive omamné látky, jelikož pojem „drogy“ lze pro svou škodlivost a návykovost použít i u cigaret a alkoholu.

#### Otázka č. 17 : Měl/a jsi v posledním školním pololetí vyznamenání?



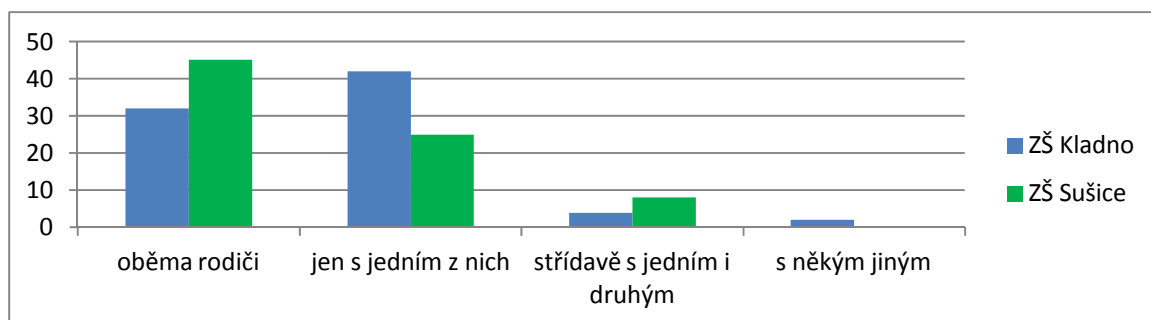
Otázka zaměřující se na cílevědomost dětí. Údaje z této otázky slouží k dokreslení života respondentů, ačkoli z hlediska volnočasových aktivit zdánlivě nemá valnou vypovídací hodnotu, vypovídá o jejich životních postojích. Zároveň slouží k porovnání mezi oběma školami.

**Otázka č. 18 : Stává se Ti, že zapomeš učení nebo domácí úkol?**



Apelování na zodpovědný přístup je typickým přístupem k pubescentům. Zodpovědný postoj, smysl pro povinnost, cílevědomost, to jsou ideální vlastnosti, které by dětem i rodičům značně usnadnily život. Přemíra informací, valící se na nás ze všech stran, tolik typická pro naši současnost, je příčinou zvyšující se zapomětivosti.

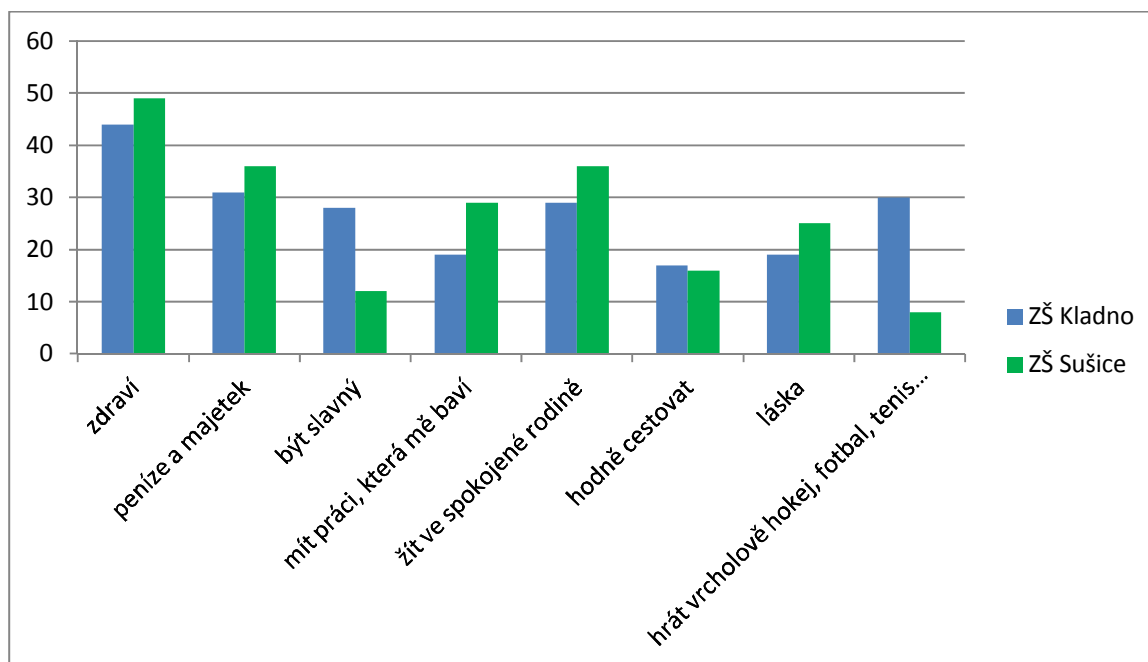
**Otázka č. 19 : Doma žijí s:**



Vysoká míra rozvodovosti je sociologickým jevem, jež má trvale rostoucí tendenci a ve svém důsledku negativně ovlivňuje i život dětí. Tuto otázku jsem zařadil do dotazníku, abych zjistil, v jakém rodinném zázemí respondenti vyrůstají a také pro prokazování hypotézy č. 4, totiž že život v neúplné rodině negativně ovlivňuje životní styl. Překvapujícím zjištěním pro

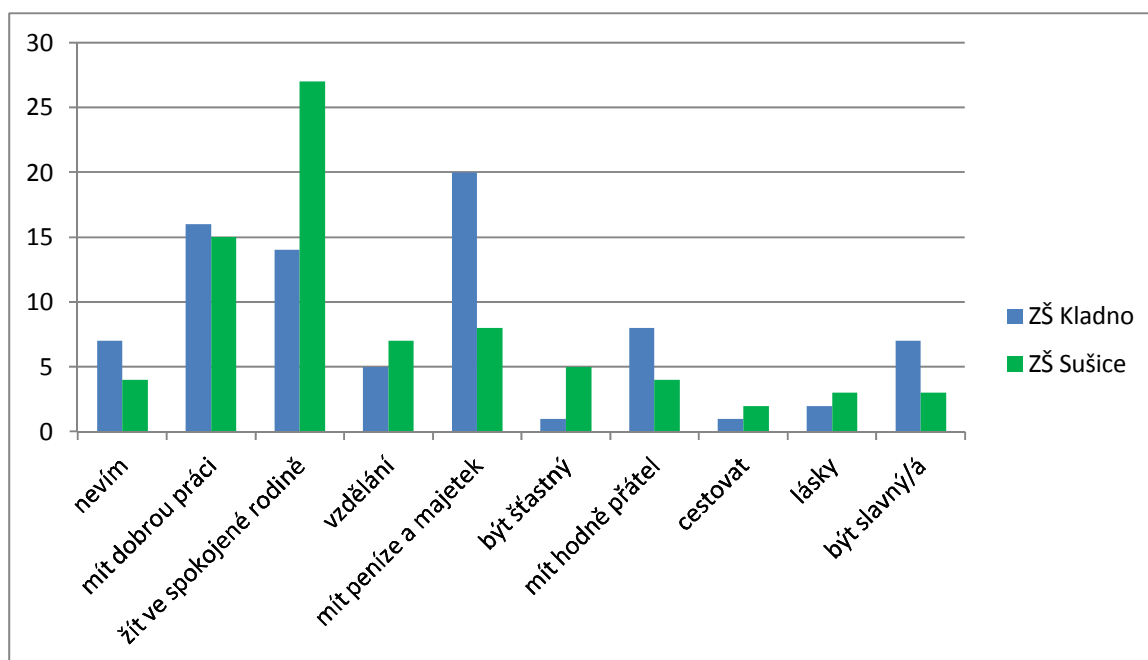
mne byl velmi nízký počet dětí žijících ve střídavé péči, a to i přes oficiální vůli k její realizaci u rozvedených rodin.

**Otázka č. 20 : Myslím, že v životě je nejdůležitější:**



Závěr dotazníku se zaměřuje na postoje k životním hodnotám, respondenti zde mohli podle pokynu vybrat dvě odpovědi, které jsou jim nejbližší. Takové hodnoty jako zdraví nebo život ve spokojené rodině dosahují celkem vysokých hodnot. Zajímavé by jistě bylo položit stejnou otázku těm samým dotazovaným za nějakých deset, dvacet let.

**Otázka č. 21 : Napiš, čeho bys chtěl/a v životě dosáhnout:**



U této otázky žáci podle pokynu vybírají opět pouze jednu možnost. Z výsledků vyplývá, že velká část dětí považuje za cennou životní hodnotu život ve spokojené rodině, ale na druhé straně, celkem pochopitelně, i peníze a majetek. Opět by bylo velmi zajímavé, pokud by ovšem nešlo o anonymní dotazník, znát životní postoje respondentů po delší době, po zažití vlastních životních úspěchů i zklamání.

### **Hypotéza č. 1 V pošumavském městě starší školáci méně inklinují k rizikovému životnímu stylu**

Tuto hypotézu mohu potvrdit již po prvním třídění, grafy u jednotlivých otázek jsem uváděl vždy s hodnotami s obou škol. **Za relevantní pro tuto hypotézu mohu považovat otázky č. 3 až 16, které se týkají životního způsobu dotazovaných, a to v oblastech pohybových aktivit** (otázky č. 3-6), **způsobu trávení volného času** (otázky 7-9), **životosprávy** (otázky 10-13), **zkušeností s návykovými látkami** (otázky 14-16), **postojů k životním hodnotám** (otázky 17,18,20 a 21). Z vyhodnocení údajů znázorněných v grafech u uvedených otázek vyplývá, že ZŠ v Sušici vykazuje lepší výsledky z hlediska posouzení životního stylu. Tato skutečnost je celkem očekávaná, rozdíly mezi hodnocenými školami však nejsou nijak markantní.

## **8.2 Třídění druhého stupně**

### **Srovnání otázek 19 a 7:**

volný čas trávím nejraději:	v zájmovém kroužku	sleduji televizi	jdu ven s kamarády	s rodiči	sportem	se svým psem
děti žijící s oběma rodiči	35	8	18	2	14	5
děti žijící s jedním z nich či střídavě	7	13	29	4	10	3

Toto srovnání zjišťuje rozdíly mezi trávením volného času u dětí z celých a neúplných rodin.

### **Srovnání otázek 19 a 8:**

kolik času trávíš u počítače?	žádný	nejvýše 1 hod. denně	1 až 2 hod. denně	2 až 3 hod. denně	více než 3 hod. denně
děti žijící s oběma rodiči	17	28	19	10	3

děti žijící s jedním z nich či střídavě	7	15	15	17	17
---	---	----	----	----	----

Jedním z nejčastějších způsobů trávení volného času je počítač. Z tabulky je zřejmé, že děti z neúplných rodin tráví u počítače mnohem více času.

#### Srovnání otázek 19 a 9:

ze zájmových činností se věnuji:	žádnou nenavštěvuji	hokeji	fotbalu	tanci	kreslení	basketbalu	hudebnímu kroužku	cizímu jazyku	jinému
děti žijící s oběma rodiči	6	5	35	7	14	2	13	21	15
děti žijící s jedním z nich či střídavě	17	6	24	1	6	2	7	13	15

#### Srovnání otázek 19 a 15:

pil/a jsi někdy alkohol?	ano	ne
děti žijící s oběma rodiči	40	42
děti žijící s jedním z nich či střídavě	57	19

#### Srovnání otázek 19 a 16 :

zkusil/a jsi někdy jinou drogu (marihuanu apod.)?	ano	ne
děti žijící s oběma rodiči	8	72
děti žijící s jedním z nich či střídavě	36	42

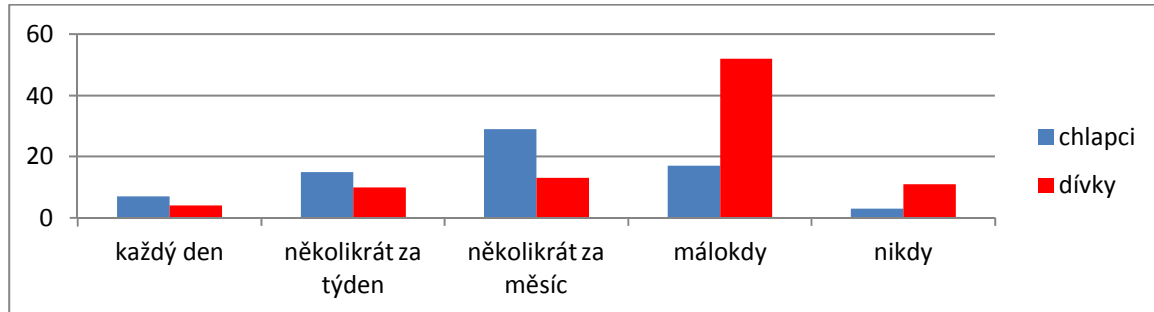
#### **Hypotéza č. 2 Život v neúplné rodině negativně ovlivňuje životní styl dětí**

Srovnáním otázek nejtypičtějších jednak pro způsob trávení volného času (otázky 7,8,9) a jednak pro zkušenosti s návykovými látkami s otázkou týkající se rodinného zázemí (otázka 19) jsem došel k závěru, že je možné i tuto hypotézu potvrdit.

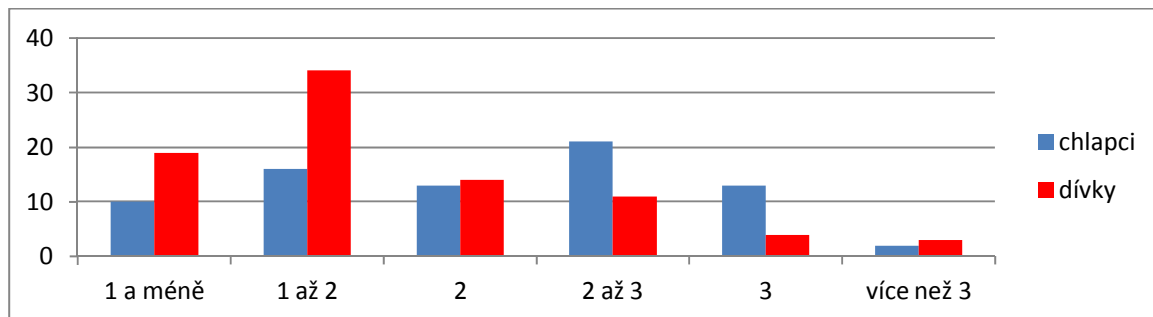
## Porovnání zdravého životního způsobu mezi dívkami a chlapci:

### Stravovací zvyky:

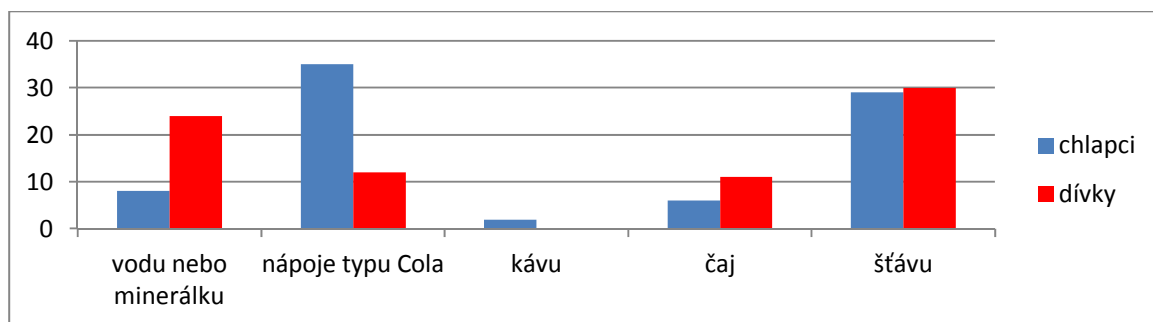
#### Otázka č. 10 : Fastfoody navštěvuji:



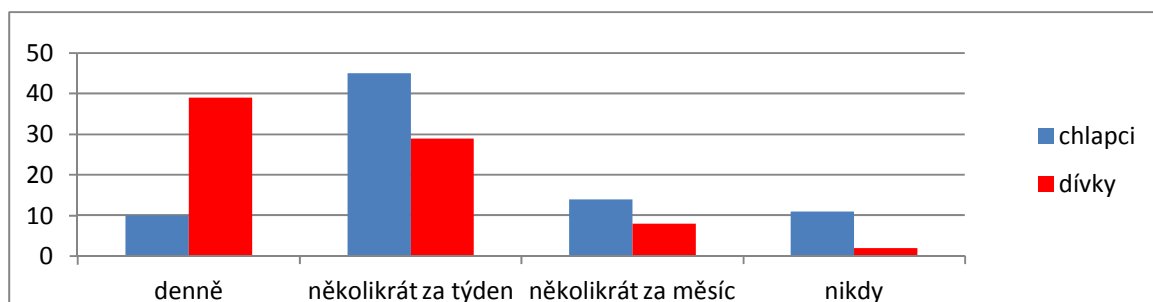
#### Otázka č. 11 : Kolik litrů tekutin vypiješ za den?



#### Otázka č. 12 : Nejčastěji piji:

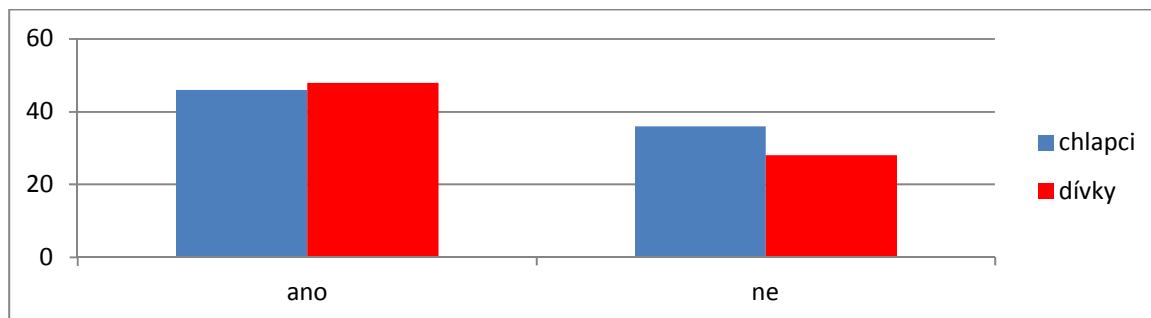


#### Otázka č. 13 : Ovoce a zeleninu konzumují:

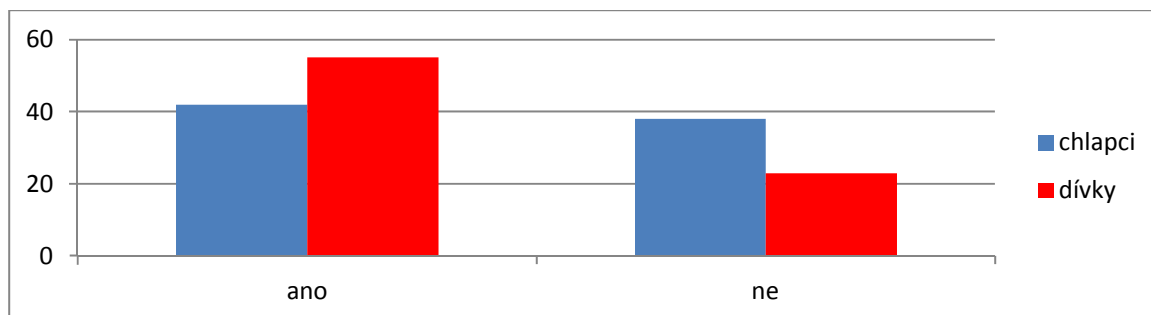


## Zkušenosti s návykovými látkami:

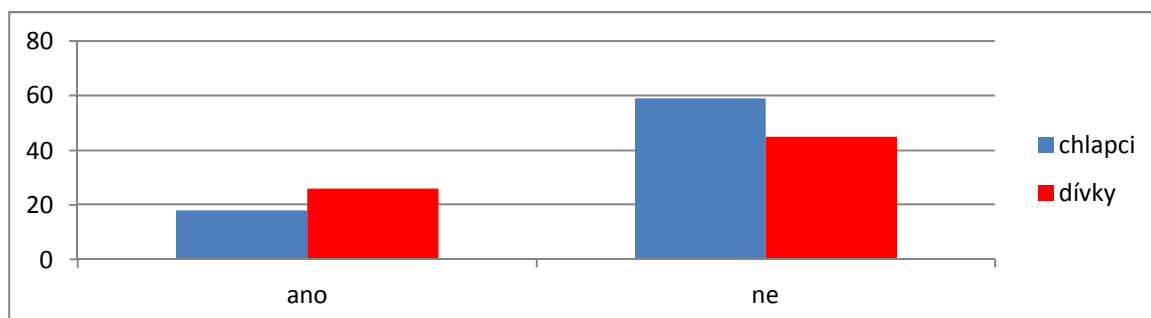
### Otázka č. 14 : Zkoušel/a jsi někdy kouřit cigarety?



### Otázka č. 15 : Pil/a jsi někdy alkohol?



### Otázka č. 16 : Zkusil/a jsi někdy jinou drogu (marihuanu apod.)?



### Hypotéza č. 3 : Dívky vedou zdravější životní způsob než chlapci

V otázkách z oblasti stravovacích zvyků je možné se k této hypotéze vcelku přiklánět, ovšem v oblasti zkušeností s návykovými látkami se zdravější způsob u dívek neprokázal. Celkově vzato mohu o této hypotéze prohlásit, že se nepotvrdila.

### Hypotéza č. 4 : Volnočasové instituce mají příznivý vliv na děti, které je navštěvují

Pro posouzení poslední a zároveň zásadní hypotézy této práce, tedy prokazování vlivu volnočasových institucí na utváření životního stylu starších školáků je nejprve potřeba rozdělit si respondenty do **dvou skupin**.



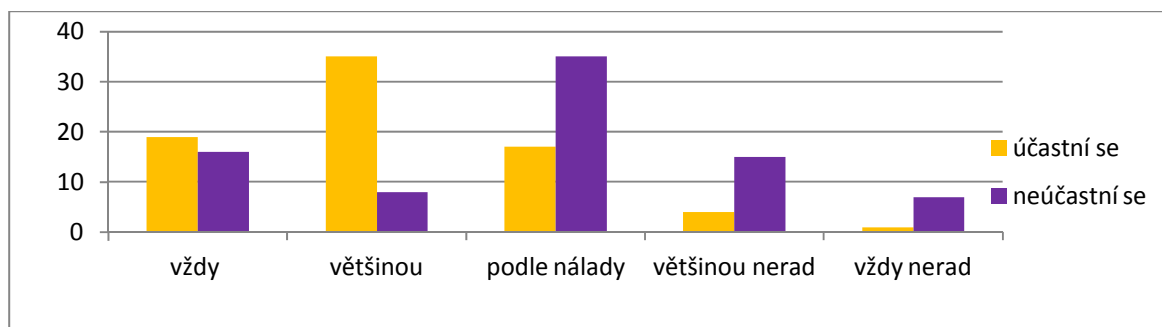
V té **první** budou zastoupeni všichni ti, kteří odpověděli kladně v otázce č. 6 na variantu a) až e), tedy že se aktivně věnují alespoň jednomu sportu (tedy v nějaké instituci), dále ti, kteří odpověděli kladně v otázce č. 7 na variantu a) nebo e), čili účastní se zájmových kroužků nebo sportovních aktivit, a konečně ti, kteří v otázce č. 9 kladně odpověděli na jednu z variant b) až i).

Ve **druhé** skupině budou naopak všichni, kteří odpověděli v otázce č. 9 kladně na variantu a), tedy že žádnou zájmovou činnost nenavštěvují. Odpovědi na otázky 6 a 7 nejsou pro tuto skupinu podstatné, pokud totiž se aktivně nevěnuje žádnému sportu (otázka č. 6) nebo upřednostňuje jiný druh trávení svého volného času než kroužek či sport (otázka 7), neznamená to ještě, že do žádné volnočasové instituce nedochází.

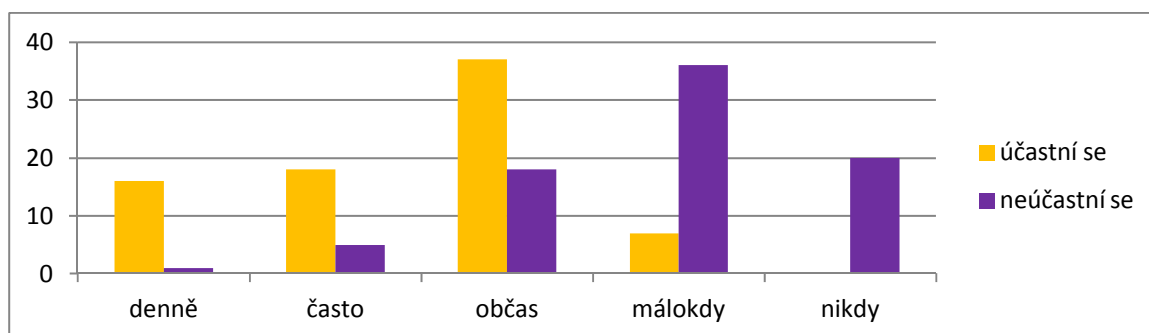
V první skupině jsou tedy zastoupeni všichni, kteří se volnočasových aktivit **účastní**, ve druhé skupině pak samozřejmě ti, kteří se **neúčastní**.

**Nejprve otázky zaměřené na pohybové aktivity:**

### Otázka č.3: Sportuješ rád/ráda?

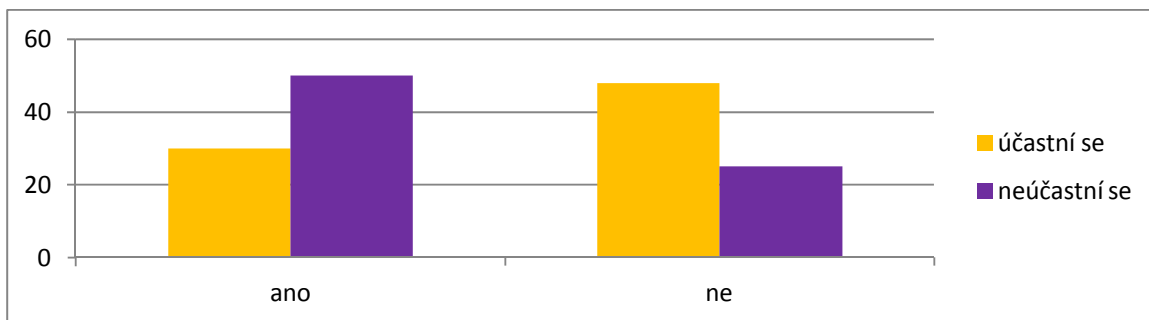


### Otázka č. 5: Věnuješ se pohybovým aktivitám i mimo tělesnou výchovu?

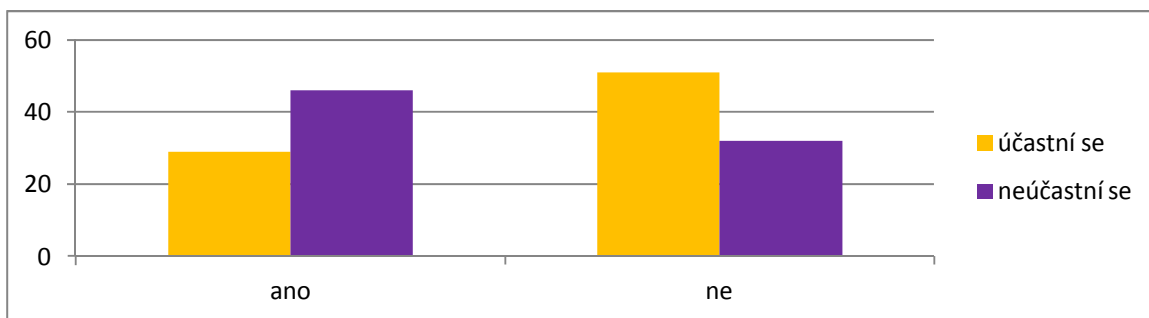


**Následující otázky porovnávají u obou skupin vztah k návykovým látkám:**

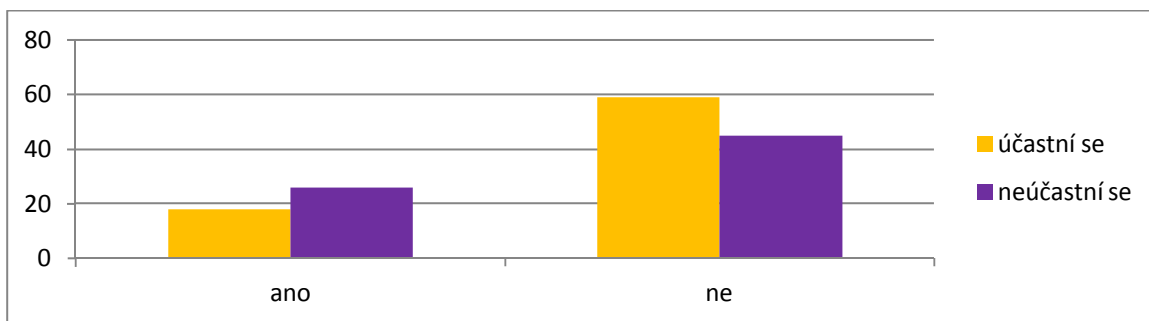
**Otázka č. 14: Zkoušel/a jsi někdy kouřit cigarety?**



**Otázka č. 15: Pil/a jsi někdy alkohol?**

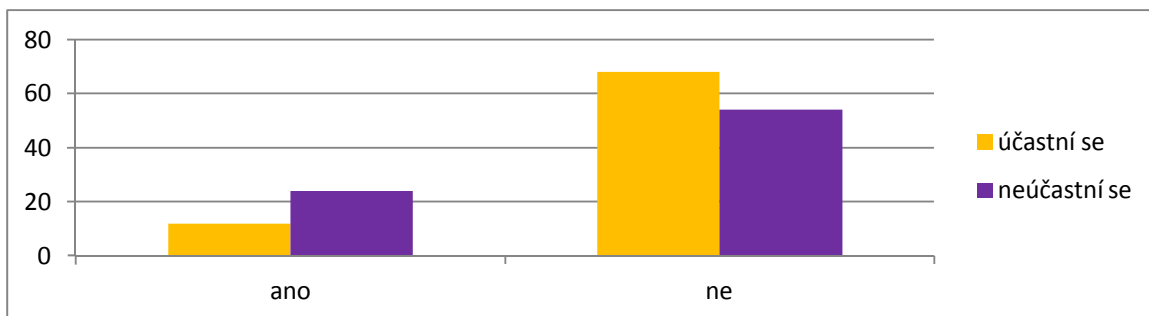


**Otázka č. 16 : Zkusil/a jsi někdy jinou drogu (marihuanu apod.)?**

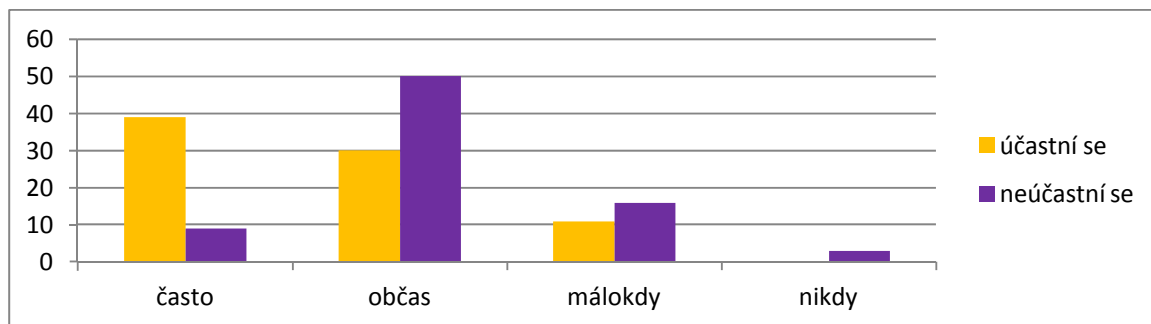


**Poslední okruh otázek zkoumá životní postoje:**

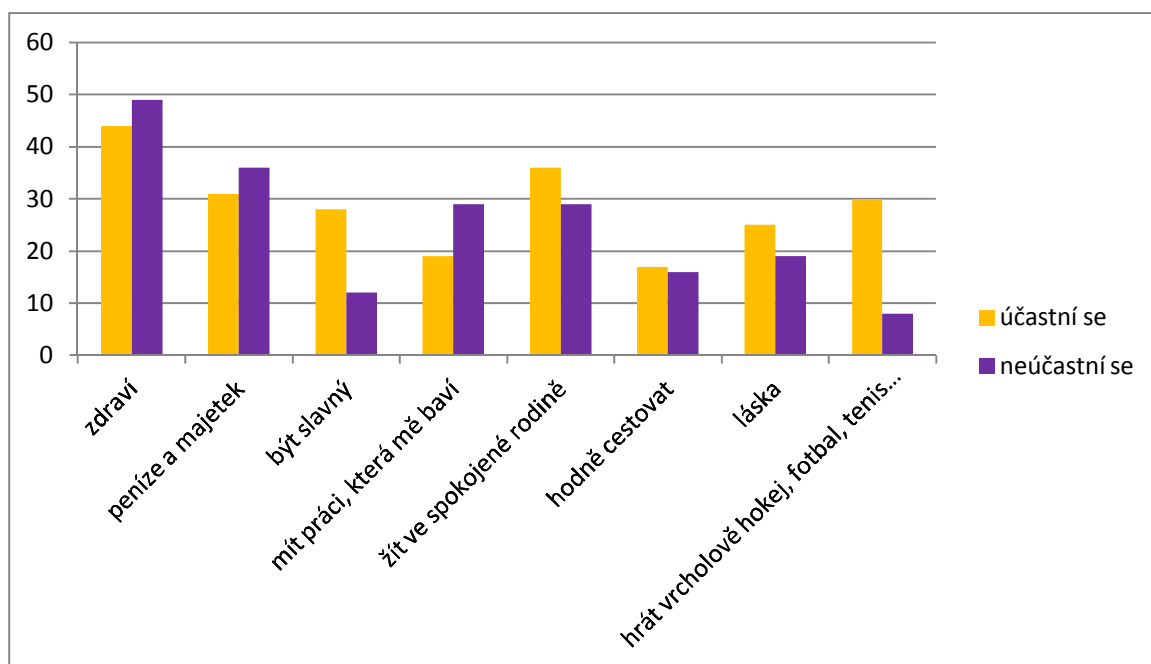
**Otázka č. 17 Měl/a jsi v posledním školním pololetí vyznamenání?**



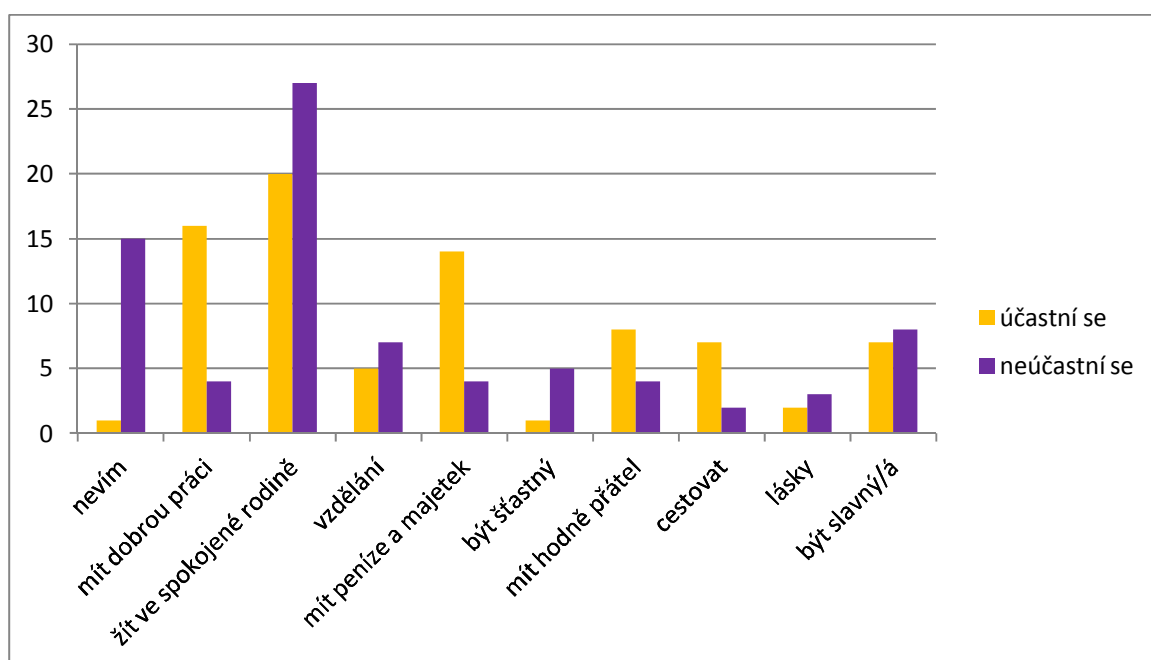
**Otázka č. 18: Stává se Ti, že zapomeš učení nebo domácí úkol?**



**Otázka č. 20: Myším, že v životě je nejdůležitější (vyber 2 možnosti):**



**Otázka č. 21: Napiš, čeho bys chtěl/a v životě dosáhnout (vyber 1 možnost):**



Při porovnávání odpovědí vyšlo najevo, že v oblasti pohybových aktivit se jim věnuje, navíc ráda větší část účastníků volnočasových institucí než neúčastníci. Také z posouzení otázek z oblasti návykových látek se jeví lépe účastníci, a to pro zřetelně zápornější vztah k nim. V poslední zkoumané oblasti, tedy v otázkách zaměřených na životní postoje, se hodnotnější životní postoje u účastníků prokázaly u otázky č. 20, i když ne příliš znatelně.

Nicméně, dá se konstatovat, že volnočasové instituce mají příznivý vliv na utváření životního stylu dětí staršího školního věku, čímž považuji i poslední, 4. a zásadní hypotézu za potvrzenou.

## ZÁVĚR

Téma životního stylu je tématem velmi aktuálním, nahlíženým z mnoha různých úhlů a také zasahující do mnoha odvětví ať už máme na mysli vědu politiku nebo kulturu. Životní styl u dětí a mládeže je ve své podstatě o to důležitější, že je v něm jakýsi přirozený přesah, ve kterém současný styl bude přenesen zkušenostmi generacím příštím.

Ve své práci jsem se zaměřil na popis pojmu životního stylu jako takového, jeho rozdělení na životní styl zdravý, rizikový a deviantní. Popsal jsem některé vlivy, které působí na změny životního stylu i negativa, která mění druhy životního stylu od zdravého k rizikovému nebo dokonce ke stylu deviantnímu.

Dále jsem se věnoval tématu volnočasových institucí, jejichž vliv na životní styl starších školáků je ostatně tématem celé této práce. Popsal jsem různé druhy takových institucí a jejich odlišné fungování podle jejich účelu.

Na tuto teoretickou část jsem navázal praktickým průzkumem, kdy jsem metodou dotazníku zkoumal životní styl žáků druhého stupně, a to na dvou školách, v Kladně a v Sušici.

V tomto průzkumu jsem si stanovil čtyři hypotézy.

Hypotéza č. 1 : V pošumavském městě starší školáci méně inklinují k rizikovému životnímu stylu.

Tato hypotéza se mi potvrdila, rozdíly mezi školami však nejsou nijak velké. Dá se usuzovat, že zdravější životní styl dětí v Sušici je dán tamními podmínkami, jednak obecně bližším vztahem k přírodě, na druhé straně zřejmě i menší příležitosti k rizikovému jednání oproti Kladnu.

Hypotéza č. 2 : Život v neúplné rodině negativně ovlivňuje životní styl dětí.

K závěrům této hypotézy bylo možné, tak jako u obou následujících, dojít až po třídění druhého stupně metodou srovnávání relevantních otázek. Z této metody jasně vyplynulo, že v oblasti trávení volného času i v oblasti zkušeností s návykovými látkami se prokázala platnost této hypotézy. Nedostatek času na děti u rozvedených rodičů, absence jednoho z rodičovských vzorů, eventuálně soužití s novým partnerem jednoho z rodičů má negativní dopad na dětskou psychiku, jež se následně může projevit rizikovým či dokonce deviantním chováním.

Hypotéza č. 3 : Dívky vedou zdravější životní způsob než chlapci.

Tato hypotéza se nakonec nepotvrdila, alespoň ve svém celku. V otázkách správného stravování dívky sice vedou, u návykových látek ale kupodivu nikoli. Lze se domnívat, že dívky více akceptují mediální reklamní tlaky na zdravou výživu z důvodu štíhlé postavy, z hlediska zkušenosti s cigaretou, alkoholem nebo dokonce drogou však rozdíl mezi nimi a chlapci mizí.

#### Hypotéza č. 4 : Volnočasové instituce mají příznivý vliv na děti, které je navštěvují.

Pro tuto hypotézu jsem zohledňoval otázky vztahující se jednak k pohybovým aktivitám, dále k návykovým látkám a konečně k životním postojům. Mohu konstatovat, že u prvních dvou oblastí se zřetelně prokázal kladný vliv na účastníky volnočasových institucí, v oblasti postojů k životu nebyl markantní rozdíl ve prospěch účastníků zjištěn. Celkově ale považuji příznivý vliv volnočasových institucí na utváření životního stylu dětí staršího školního věku za prokázaný.

Proč tomu tak ale je? Většina lidí předem předpokládá, že děti v Pošumaví žijí zdravěji, než Kladeňáci. Můj průzkum tuto hypotézu potvrdil a můžu tím zároveň potvrdit onen známý názor, že blízkost přírody příznivě ovlivňuje člověka. Přes nezvratný a rostoucí trend stěhování do větších aglomerací, blíže k hlavnímu městu, tam, kde lidé nacházejí větší možnosti profesního uplatnění, můžeme být svědky cestování opačným směrem v době pracovního volna. Lidé přes všechny své ambice, budování kariéry i veškeré ostatní společenské aktivity, jež jsou s tím spojené, vyhledávají neustále kontakt s přírodou. Jako by styl života ve velkém městě působil škodlivě a člověk se proto čas od času musel očistit. V menším městě s kulisou nezdevastované přírody navíc existuje méně stresová atmosféra, což jako celek přispívá ke zdravějšímu prožívání i u dětí.

Za přínosné, a pro mne osobně i zajímavé, jsem považoval porovnání životních způsobů dětí z funkčních a nefunkčních rodin. I v tomto ohledu se, alespoň v mém průzkumu, potvrdila hypotéza o zdravém vlivu fungující rodiny. Na životní styl dětí má samozřejmě vliv více faktorů, celou rodinu, kde dítě vyrůstá obklopeno láskou i zájmem obou rodičů, ale nelze ničím plnohodnotně nahradit.

Co se týče mé hypotézy, která porovnávala styl života mezi dívkami a chlapci, jsem osobně rád, že se nepotvrdila. Jsme v současné společnosti svědky mnoha emancipačních trendů spojených s bořením dlouholetých tradic, nicméně různost k životu přirozeně patří a nelze jakoukoli skupinu lidí hodnotit z kompetičního hlediska se skupinou odlišnou, aniž by tím zároveň nevznikaly negativní rozpory.

A nakonec k prokázanému příznivému vlivu volnočasových institucí na utváření životního stylu starších školáků. Tam, kde by se tento jev nepotvrdil, bylo by nezbytné změnit metodologii působení na děti, příznivý vliv na děti je přeci hlavním smyslem takových institucí. Jistě, do hry vstupují výrazně ekonomické vlivy, z obdobného hlediska pohlížejí na tyto instituce i mnozí rodiče, přesto vždy mělo a vždy bude mít smysl jakkoli pomáhat mladé generaci při hledání cesty za svým zdravým způsobem života.

## ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá vlivem volnočasových institucí na utváření životního stylu dětí staršího školního věku. Je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části se zaměřuji na popis životního stylu, na faktory, které jej ovlivňují, i na jeho rozdělení na styl zdravý, rizikový a deviantní. Dále potom popisuji druhy volnočasových institucí, které plní různý účel a podle toho také různým způsobem ovlivňují životní styl dětí a mládeže.

V praktické části jsem realizoval průzkum formou dotazníku, a to na dvou základních školách, v Kladně a v Sušici. Porovnání životního stylu dětí mezi nimi bylo také cílem jedné z hypotéz. Dále jsem zkoumal rozdíly mezi životním stylem dívek a chlapců, kde jediné tato hypotéza nebyla jednoznačně prokázána, rozdíly u dětí z úplných a neúplných rodin, a konečně vliv volnočasových institucí na utváření životního stylu starších školáků. Jeho kladné působení se mi také nakonec podařilo prokázat.

### **Klíčová slova:**

Zdravý životní styl, rizikový životní styl, deviantní životní styl, volnočasové instituce, pedagogické ovlivňování, způsoby trávení volného času, role rodiny.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

CSÉMY, L. *Životní styl a zdraví českých školáků*. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.

DUFFKOVÁ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

FROMM, E. *Mít, nebo být?* Praha: Aurora, 2001. ISBN 80-7299-036-5.

HÁJEK, B. a kol. *Pedagogika ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

JANIŠ, K. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská Univerzita v Opavě, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.

JEDLIČKA, R. *Děti a mládež v obtížných životních situacích*. Praha: Themis, 2004. ISBN 80-7312-038-0.

JUNGBAUEROVÁ, L. *Úvod ke zdravé výživě*. Praha: Ped. fakulta UK, 1996.

KOUKOLÍK, F. *Vzpouza deprivantů*. Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-410-2.

KRAUS, B. *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

LANGMEIER, J., MATĚJČEK, Z. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1983-5.

MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-494-X.

MAYROWITZ, J. *Vliv elektronických médií na sociální chování*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0905-3.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.

PELIKÁN, J. *Výchova pro život*. Praha: ISV, 1997. ISBN 80-85866-23-4.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.

SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis, 2004. ISBN 80-86320-33-2.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.