

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zdravotní rizika v období dospívání a jejich prevence

Health risks in adolescence and their prevention

Jaroslava Eliášková

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Daniela Nováková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Zdravotní rizika v období dospívání a jejich prevence“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 15. Března 2015

.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Daniele Novákové, za odborné konzultace a cenné rady, které mi pomohly při vypracování této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za podporu, kterou mi poskytovala po celou dobu mého studia.

ANOTACE:

Bakalářská práce na téma „Zdravotní rizika v období dospívání a jejich prevence“ se zaměřuje na konkrétní rizikové chování a na trávení volného času dospívající mládeže. Práce je specializována na rizikové období pubescence v souvislosti s možnými příčinami vzniku rizikových projevů a prevence.

Teoretická část se zabývá pojmy zdravý životní styl, volný čas, činitelé ovlivňující volný čas a stravovací návyky. Největší vliv na trávení volného času dětí a mládeže má rodina. V rodině začíná výchova a vzdělávání. Rodina přináší dětem i dospívající mládeži sociální ochranu, není však jedinou institucí, která ovlivňuje život dětí a dospívající mládeže.

Praktická část je zaměřena na výskyt projevů rizikového chování dospívající mládeže konkrétně žáků 2. stupně základní školy v Komárově. V této části jsem prostřednictvím dotazníkového šetření zjistila rozsah a kvalitu zájmů dospívající mládeže. A výsledky zpracovala tak, aby blíže objasnily zájmy dospívajících žáků naší školy pro osvětu ostatním pedagogům a provozovatelům zájmových kroužků.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Zdravý životní styl, období dospívání, volný čas, rodina, škola, rizikové chování, prevence.

ANNOTATION:

The bachelors thesis „Health risks in adolescence and their prevention“ is focused on specific risks behavior and spending leisure of adolescents. The thesis is specialized in risk period of pubescens in connection with possible causes risk expressions and prevention.

The theoretical part is focused on concepts health lifestyle, leisure, factors affecting leisure and eating habits. The biggest effect on spending leisure of adolescents has a family. Upbringing and education start just in family. The family brings adolescents a social protection, on the other hand family is not the only one institution, which influences life of adolescent.

The practical part is focused on presence of symptoms risk behavior of adolescents in basic school Komárov. In this part I found out a range and quality interests of adolescents through questionnaires.. The results are processed so that clear up interests adolescents basic school Komárov for other teachers and leaders of hobby groups.

KEYWORDS:

Healthy lifestyle, adolescence, leisure, family, school, risk behavior, prevention.

Obsah

1	Úvod	8
2	Cíl práce.....	9
3	Teoretická část.....	10
3.1	Volný čas.....	10
3.1.1	Různé pohledy na volný čas	11
3.2	Činitelé ovlivňující volný čas.....	12
3.2.1	Rodina.....	12
3.2.2	Škola	13
3.2.3	Intermediátoři.....	13
3.2.4	Vrstevníci.....	14
3.3	Výchova	14
3.3.1	Výchovně vzdělávací funkce	15
3.3.2	Funkce zdravotní.....	15
3.3.3	Funkce sociální	15
3.4	Životní styl	15
3.4.1	Zdravý životní styl.....	15
3.4.2	Vyvážený životní styl	16
3.4.3	Přetížený životní styl	16
3.4.4	Rizikový a stresující životní styl.....	16
3.4.5	Neradostný životní styl	16
3.4.6	Tip pro učitele a rodiče	16
3.5	Charakteristika vývojového období - dospívání	17
3.5.1	Zdravotní rizika.....	19
3.5.2	Alkohol	19

3.5.3	Tabák a závislost na tabáku, kouření	20
3.5.4	Prevence zdravotních rizik v období dospívání	21
3.6	Formy prevence:.....	22
3.7	Obecné charakteristiky prevence	23
3.8	Praktická část	24
3.8.1	Specifikace výzkumu	24
3.8.2	Zvolená metoda.....	24
3.9	Výzkumné otázky.....	25
3.10	Zpracování dat.....	25
4	Závěr.....	54
5	Seznam použitých zdrojů	56
6	Seznam použitých grafů	58
7	Seznam použitých obrázků.....	59
8	Příloha.....	60
8.1	Minimální preventivní program ZŠ T.G.Masaryka Komárov na školní rok 2014/2015.....	64
8.2	Krizový plán - ZŠ T. G. Masaryka Komárov – šk. rok 2013/14.....	69

1 Úvod

Bakalářská práce se zabývá volným časem dospívající mládeže a rizikovým chováním. Věková hranice u dospívající mládeže, která se může s rizikovým chováním setkat, se neustále snižuje. Dospívající mládež se domnívá, že na rodičích již není závislá. Jako svůj vzor vidí vrstevníky, se kterými začíná trávit více svého volného času. Někteří dospívající však svůj volný čas neumí často účelně využít a tak dochází k rizikovému chování. Velká část dospívající mládeže má s rizikovým chováním stále častěji nějakou zkušenost. Jedním z důležitých faktorů předcházení rizikového chování je efektivní využití volného času a zdravý životní styl. V poslední době se volnočasové aktivity u dospívající mládeže mění a vyvíjí. Dnešní dospívající mládež má jiné zájmy a priority trávení volného času než třeba před deseti lety. Je velmi ovlivňována prostřednictvím médií, sociálních sítí a celkovým stylem dnešního života. Vyhledávají dobrodružství, adrenalin a zážitky. Na základě všech faktorů, které ovlivňují trávení volného času dospívající mládeže, se samozřejmě mění a přizpůsobuje i nabídka aktivit pro volný čas dospívajících. Jednotlivé aktivity jsou přizpůsobovány požadavkům jednotlivců, ale i celé rodině, třídě nebo skupině žáků.

Člověk je v období dospívání velmi citlivý, ovlivnitelný a hlavně zranitelný. Bakalářská práce je zaměřena na některé činitele působící na vývoj a výchovu dospívající mládeže a na jejich náplň volného času. Je to především rodina, do které dítě přichází na svět, škola, kterou navštěvuje, vrstevníci, s kterými tráví svůj volný čas a prostředí, kde tráví svůj volný čas.

Životní styl je velmi rozsáhlé téma, vzhledem k tomu, je práce orientovaná na mladé dospívající jedince, konkrétně na žáky II. stupně základní školy T. G. Masaryka Komárov. Tato práce je zaměřená na oblast volného času, způsoby a návyky zdravého životního stylu a první kontakt s drogou u žáků šestého až devátého ročníku prostřednictvím dotazníkového šetření, které poukazuje na způsob vývoje trávení volného času u těchto dospívajících žáků. Tak, jak jde kupředu vývoj technologií, tak se také vyvíjejí zájmy, postoje a hodnoty dospívající mládeže. Prostřednictvím dotazníkového šetření je možno vytvořit přehled, jak žáci II. stupně tráví svůj volný čas a jakému rizikovému chování jsou žáci vystaveni.

2 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je zjistit, jaký má zdravý životní styl vliv na prevenci vzniku rizikového chování dospívající mládeže. Dílčí cíle jsou zmapovat životní styl, volnočasové aktivity, základní výživové návyky a první kontakt s drogou u žáků II. stupně základní školy v Komárově.

K získání potřebných informací byla použita metoda dotazníkového šetření, která si kladla za cíl zjistit, jaké volnočasové aktivity žáci upřednostňují, zda se stravují zdravě a také kolik žáků má vlastní zkušenosti s kouřením, pitím alkoholu a drogami.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na získání informací související s pojmy životního stylu, o tom co je životní styl a jak je definován podle odborné literatury. Následující část je zaměřena na volný čas a jeho definici, třetí část se zabývá základními návyky zdravé výživy a poslední část je zaměřena na prevenci rizikového chování mládeže. V této části jsou obsaženy základní pojmy problematiky zdravý životní styl a jeho vliv na vývoj dítěte, vlivy působící na vývin dítěte v oblasti zdravého životního stylu v období dospívání a konkrétní činitele, kteří působí na vývoj dítěte z hlediska volnočasových aktivit.

Praktická část vychází z výsledků dotazníkového šetření a poukazuje na způsob trávení volného času dnešní dospívající mládeže. Je zřejmé, že právě tato věková skupina patří mezi ohrožené skupiny z hlediska rizikového chování. Podkladem pro praktickou část jsou dotazníky, které se zaměřují na životní styl dospívající mládeže na základní škole. Jaké mají žáci návyky ve stravování, jak a kde tráví volný čas, zda se setkali s pitím alkoholu, kouřením cigaret a marihuany a kdo je k této činnosti přivedl a jaké mají postavení ve třídě.

Z metodického hlediska jsou teoretické poznatky čerpány z odborné literatury.

3 Teoretická část

3.1 Volný čas

Co se rozumí pod pojmem volný čas? Tato otázka by se mohla zdát zbytečná, je to přeci čas, který máme po škole, po práci, prostě po našich povinnostech a je součástí našeho běžného života. Volný čas je však téma, kterým je nutno se zabývat podrobněji, protože zasahuje do celé řady oblastí. Volným časem se zabývá i pedagogika, psychologie a sociologie.

Volný čas je definován velkým množstvím odborníků. Jejich vymezení vychází z podobného základu a často se liší pouze v konkretizaci.

Volný čas – „je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil“ (Pávková a kol., 2008, s. 13). To znamená, že je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybírat, konáme je dobrovolně a rádi a přináší nám pocit uspokojení a uvolnění (Pávková a kol., 2008).

Volný čas dětí a mládeže má své zvláštnosti. Od volného času dospělých se většinou liší. A to rozsahem, obsahem, mírou samostatnosti, závislosti a nezbytností pedagogického ovlivňování (Hájek a kol., 2011).

M. Vážanský a V. Smékal definují volný čas A) negativně – „negativní pojem – volný čas v tomto smyslu znamená zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovním podmíněném čase, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb. B) pozitivně – pozitivní pojem - volný čas je charakterizován jako disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu“ (Vážanský, 1995, s. 23-24).

Volný čas je velmi významnou složkou našeho života a jako takový plní řadu funkcí. V odborné literatuře se nejčastěji setkáváme se třemi hlavními funkcemi, které volný čas naplňují:

- „odpočinek (regenerace pracovních sil)
- zábava (regenerace duševních sil)

- rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření hodnot, kultury)“ (Hofbauer, 2004, s. 13).

Prostředky, které jsou vynakládány na volnočasové aktivity pro děti a dospívající mládež, jsou do budoucna velmi dobrou investicí, protože výchova je méně nákladná než převýchova. Proto naše děti a dospívající mládež musíme pro život dobře připravovat, tak aby efektivně využívali svůj volný čas (Pávková, 2001).

3.1.1 Různé pohledy na volný čas

Z **ekonomického** hlediska je důležité to, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas, jakým způsobem a zda vůbec se alespoň část nákladů vrátí. Z volného času se stalo odvětví, které je využíváno jak pro vzdělávací a výchovnou činnost, tak i komerční. Průmysl volného času je v tržních ekonomikách samostatným a většinou dobře prosperujícím odvětvím, bohužel však často rezignuje na kultivaci osobnosti a vzdělávací cíle.

Z **hlediska sociologického a sociálně psychologického** je důležité sledovat, jak činnosti ve volném čase napomáhají k utváření mezilidských vztahů a zda tyto vztahy kultivují.

Podstatná je i určitá možnost kompenzace vlivu některých problémových rodin a úrovně sociální péče ve volném čase. Utváření formálních i neformálních skupin a úrovně sociální péče ve volném čase. Součástí socializace jedince je utváření formálních a neformálních skupin na podkladě kolektivního zájmu.

Z **politického** hlediska je nutno posoudit, jak a do jaké míry bude stát svými orgány zasahovat do volného času populace, jaká bude školská politika, zda v rámci školského systému bude věnována patřičná pozornost i zařízením pro ovlivňování volného času. Při ovlivňování volného času dětí a mládeže by stát neměl narušovat jeho hlavní specifika. Státní zainteresovanost o volný čas dětí a mládeže spočívá především:

„v zakládání, financování a ovlivňování zařízení pro volný čas dětí a mládeže;

v pomoci organizacím, sdružením a spolkům pracujícím s dětmi a mládeží;

ve vytváření kladných postojů dospělých členů společnosti k dětským aktivitám ve volném čase;

v konstituování pedagogiky volného času a přípravy profesionálních dobrovolných pedagogů pro tuto činnost;

v ochraně před nepřiměřenou komercializací“ (Pávková a kol., 2008, s. 14 – 17).

Zdravotně-hygienický názor na využívání volného času především sleduje, jak lze podporovat zdravý tělesný i duševní rozvoj člověka. Zdravotní hledisko zaujímá uspořádání rozvrhu dne, respektování křivky výkonnosti jedince, hygienu prostředí i společenských vztahů, hygienu duševního života.

Pedagogická a psychologická hlediska poukazují na věkové i osobní zvláštnosti a jejich respektování ve volném čase. Současně je zapotřebí uvážit, zda a do jaké míry a jakým postupem činnosti ve volném čase přispívají k uspokojování biologických i psychických potřeb člověka. Pedagogické ovlivňování volného času mělo přispívat k aktivitě dětí a mládeže, poskytovat místo pro jejich spontánnost, uspokojovat potřeby nových dojmů, seberealizace, sociálních kontaktů, pozitivní citové odezvy, ale poskytovat i pocit bezpečí a jistoty (Pávková a kol., 2008).

3.2 Činitelé ovlivňující volný čas

3.2.1 Rodina

V rodině, kde dítě vyrůstá, bývají vlivy často důležitější než dědičnost. Na úrovni rodiny existuje také velké množství rizikových a ochranných činitelů. Rodiče, kteří se dokážou se svými problémy vypořádat, pomáhají sobě a zároveň i dětem (Nešpor, 2001).

I u dospívajících by rodina měla zajistit přiměřený dohled i zde platí, že nejlepší je vřelá a středně omezující výchova přiměřená věku. Pro dospívající je také důležité stabilní a předvídatelné rodinné prostředí. Rodiče by měli být s dospívajícími připraveni diskutovat i o velmi ožehavých otázkách, včetně návykových látek a měli by nechat dospívajícího dát najevo své názory a pocity. Rodiče by měli být schopni informovaně a poučeně hovořit s dítětem tohoto věku o návykových nebezpečích. Rodiče by také měli umět zprostředkovat pomoc dítěti pro různé problémy, ať zdravotní, psychologické nebo jiné.

Během dospívání nastává v oblasti sociálních dovedností velký rozvoj (navazování vztahů mimo rodinu, zdravé sebeprosazení, komunikace, schopnosti čelit sociálnímu tlaku, dovednosti rozhodování atd. (Nešpor, 2001).

Rodina je enormně významným prostředníkem i spoluúčastníkem primární prevence. Díky svému privátnímu profilu je často zdánlivě skrytá a nedosažitelná. Systematický vztah nás, učí, že když zasahujeme v jakémkoliv prostředí, zasahujeme současně také v mnoha rodinách prostřednictvím dospělých nebo dětí (Kalina, 2003).

Jednou z možných cest prevence je orientace na dospělé členy rodiny a to tam, kde se vyskytují, shromažďují a to hlavně ve volném čase a v pracovním procesu, ale i v civilním jednání. „Ve všech těchto případech oslovujeme-li dospělé, oslovujeme rodiče“ (Kalina, 2003, s. 278).

3.2.2 Škola

I na úrovni školy je řada významných ochranných, ale také rizikových vlivů (Nešpor, 2001).

Dalším zprostředkovatelem jak se dostat k rodině je škola. K nejčastějším činnostem v oboru primární prevence přísluší programové vybavení pro školy a trénink pedagogů. Metodika „učení učitelů“ („teaching teachers“) je velmi potřebná a kalkuluje s tím, že učitel je možným nositelem preventivního poselství a to nejen pro žáky, ale i pro jejich rodiče (Kalina, 2003).

Současným trendem v naší republice je zaměřit primární prevenci téměř jen do škol, to může být pouze jedním ze základních kroků této systémové orientace, jinak by se mohl stát jejím omezením (Kalina, 2003).

3.2.3 Intermediátoři

Jsou jedinci, kteří jsou schopni ovlivňovat druhé přímo nebo nepřímo prostřednictvím hromadné komunikace. Jsou to osoby, jejichž jednání a chování je směrodatné, které mohou být ideály pro naslouchající a věřící cílovou skupinu, když něco říkají například o omamných látkách nebo AIDS. Pro prevenci je velmi podstatné tyto osoby vyhledat a získat. Kromě rodičů a pedagogů mohou k intermediátorům příslušet i vedoucí zájmových aktivit, hudebníci, pracovníci médií, politici, podnikatelé, policisté, kněží a nepochybně lékaři.

Významná role intermediátora je primární a společenská, jeho sociální postavení a schopnost komunikace. Intermediátoři by měli mít osvojené nejméně základní znalosti o omamných látkách či dokončit kurz zaměřený na poznatky a dovednosti v jejich sociálním marketingu (Kalina, 2003).

3.2.4 Vrstevníci

Významným nástrojem hledání vlastního já, má být vrstevnická skupina, která na prahu zralosti zastihuje svým vlivem všechny ostatní skupiny, včetně rodiny (Matoušek, Kroftová, 1998).

Vrstevnické skupiny, které vznikají, zvláště v období adolescence se velkou měrou podílejí na formování jedince. Tyto skupiny, ať už formální nebo neformální, sdružují dospívající mládež stejných zájmů, činností např. fanoušky různých hudebních skupin, fanoušky různých sportů, členy sboru dobrovolných hasičů, členy Sokola. Náklonnost k určité skupině rozhodujícím způsobem ovlivňuje náplň volného času (Pávková a kol., 2008).

Vrstevnické seskupení není vždy pro nikoho jen neproblémovým zázemím. I pro děti, které jsou vychovávány fungující rodinou, tato vrstevnická seskupení představují stresující nároky. Nároky na konformitu jsou ve vrstevnických seskupeních dospívající mládeže zpravidla vyšší, než v kterýchkoliv ostatních skupinách (Matoušek, Kroftová, 1998).

3.3 Výchova

„Jedním ze základních požadavků výchovného působení je ovlivňování vývoje jedince v pozitivním smyslu. To mimo jiné znamená podporu zdravého vývoje jedince v pozitivním smyslu.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 119).

Funkce výchovy ve volném čase lze rozdělit do několika funkcí a to na funkci výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a prevenci. Jednotlivé organizace zabývající se volnočasovými aktivitami plní tyto funkce různými způsoby v různé míře. Význam jednotlivých funkcí procházel v historickém vývoji změnami. Mezi první zařízení, která pečovala o děti školního věku mimo vyučování, patřily útulky, spolky, dobrovolná zařízení. Jejich funkce byla především sociální a preventivní. Postupem času se k těmto funkcím, co do významu, přibližovala funkce výchovná či výchovně vzdělávací. Dále se

ukázalo, že cílené a promyšlené působení na děti mělo zdravotní, sociální i preventivní úspěchy (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

3.3.1 Výchovně vzdělávací funkce

Prostřednictvím rozmanitých a přitažlivých aktivit lze děti, mládež i dospělé motivovat k osobnostně i společensky žádoucímu využívání volného času, k získávání dalších vědomostí a dovedností, k uvědomění si smyslu celoživotního vzdělávání (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

3.3.2 Funkce zdravotní

Veškeré pedagogické působení ve volném čase, v období mimo vyučování musí podporovat zdravý tělesný, psychický i sociální vývoj (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

3.3.3 Funkce sociální

Sociální funkci v tomto aspektu plní zvláště školská zařízení, která pracují v době mimo vyučování s mladšími žáky (školní družina). V nepřeberné míře plní tuto sociální funkci i pedagogická a ubytovací organizace (domov mládeže, škola v přírodě, internát) a zejména zařízení pro léčebnou a ochrannou výchovu a zařízení sociální péče (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

3.4 Životní styl

Životní styl je sbírka názorů, stanovisek, temperamentových rysů a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého osobitě specifické – vystihují individuálnost jeho chování. Životní styl úzce souvisí s hodnotami a ideály. Každý z nás si ve vývoji svého života stanovuje určité životní plány, které lze charakterizovat jako cíle, ke kterým chceme dospět. Stanovení těchto cílů a způsobů k jejich dosažení je dáno vyspělostí společnosti, ve které jednatel žije (Kraus a kol., 2001).

3.4.1 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je jakou si odpovědí na stav populace a těsné souvislosti na civilizačním vývoji. Tento civilizační vývoj s sebou přináší nároky na výchovu jedinců v oblasti životního prostředí. S touto oblastí souvisí i návyky mentální i tělesné hygieny (Kraus a kol., 2001).

3.4.2 Vyvážený životní styl

Dokonalý životní styl je propojen s průměrnou zátěží. Průměrná zátěž je samozřejmě u každého jedince jiná. (Např. Způsobnost zvládat průměrnou zátěž hyperaktivního jedince s poruchami soustředěnosti je výrazně horší a doba, po kterou se takový jedinec umí koncentrovaně učit, je podstatně kratší). Vyvážený styl má vhodnou dobu pro spánek i zájmy, které napomáhají k obnově sil. Dlouhodobá velká zátěž a vyčerpání je pro jedince stejně rizikové, jako je nuda a velmi málo dobrých podnětů (Nešpor, Pernicová, Csémy, 1999).

3.4.3 Přetížený životní styl

Přetížený životní styl je takový styl, kdy jedinec toho chce ve svém životě příliš moc. Svůj životní program má tak nabitý, že v něm skoro nemá čas ani na neplánovanou návštěvu WC (Nešpor, Pernicová, Csémy, 1999).

3.4.4 Rizikový a stresující životní styl

Tento životní styl se týká bohužel mnoha jedinců, nacházejí se v zátěžové životní situaci nebo vykonávají rizikové a stresující činnosti. Problémem není tolik nadbytek činností, ale jejich náročnost (Nešpor, Pernicová, Csémy, 1999).

3.4.5 Neradostný životní styl

Už z názvu je patrné, že je to životní styl, který obsahuje nepříjemné povinnosti, aniž by je vyrovnávaly jakékoliv třeba i drobné záliby a potěšení. Je tedy pravděpodobné, že takový jedinec, který pokračuje v tomto životním stylu se zařatými zuby, dojde k momentu, kdy jeho trpělivost přeteče, načež udělá nějakou hloupost a zaplavený výčitkami v neradostném životním stylu zase pokračuje, dokud jeho trpělivost opakovaně nepřeteče (Nešpor, Pernicová, Csémy, 1999).

3.4.6 Tip pro učitele a rodiče

Popište dětem typické nemoci životního stylu. Ptejte se, zda je jejich životní styl uspořádaný nebo zda mají sklon k nějaké z výše uvedených poruch. Spolu s dětmi přemýšlejte, co by se dalo v jejich způsobu života zlepšit (Nešpor, Pernicová, Csémy, 1999).

3.5 Charakteristika vývojového období - dospívání

Karel Nešpor charakterizuje dospívání takto – „jedná se o poměrně dlouhé pásmo zahrnující zhruba osm let. Je jasné, že přístup k dvanáctiletému dítěti a k dvacetiletému „dítěti“ se bude velmi lišit. Přesto existují určité zásady a postupy, které jsou pro celé období dospívání společné“ (Nešpor, 2001, s. 40).

V tomto období (pubescence) dochází k velkým tělesným i duševním změnám. Velmi typická je nerovnováha mezi poměrně vyspělou rozumovou a tělesnou složkou a nevyzrálostí citů a sociálních vztahů. Toto období je někdy nazýváno obdobím druhého vzdoru, který se projevuje zvláště ve zvýšené kritičnosti k autoritám. Záleží však velmi i na výchově v předchozím věkovém období, na vztahu mezi dospívající mládeží a dospělými, kteří jejich vývoj ovlivňují.

Dospívání u chlapců a dívek neprobíhá stejně. Dívky dospívají tělesně i psychicky v průměru dříve než chlapci a tyto rozdíly jsou patrné v jejich odlišném chování. Většinou první fáze bývá bouřlivější, druhá fáze dospívání pak klidnější. Není to pravidlem, během vývoje záleží u pubescenta na mnoha okolnostech, především na charakteru sociálních vztahů v prostředí, kde vyrůstají (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Po stránce tělesné probíhá v době dospívání intenzivní, ale zároveň nerovnoměrný vývoj. Mimořádně intenzivně roste kostra a končetiny, ale vývin hrudního koše se opoždí. Tělesná neohrabanost, již si dospívající uvědomují, vyvolává snahu o její zamaskování, např. předstíranou neslušností u chlapců. Dospívající nepřiměřeně reagují i na kritické upozornění dospělých nebo na jízlivé poznámky dotýkající se jejich vzhledu (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Jedním z charakteristických rysů tohoto období je pohlavní zrání, které začíná kolem 12. roku. Dívky však hochy v dospívání většinou předbíhají asi tak o dva roky a také mezi jednotlivci stejného pohlaví existují velké individuální rozdíly, které jsou dány např. zdravotním stavem, výživou, náplní práce a volného času, sociálním prostředím i vrozenými dispozicemi. Mezi 15. – 16. rokem zpravidla pohlavní zrání končí, nekončí ale, zrání psychické, sociální ani občanské. Pohlavní zrání je zcela spojeno se zájmem o opačné pohlaví, o nové myšlenky, o četbu a filmy pro dospělé i se zájmem o jejich život a zásady.

Chápání se zdokonaluje, je cílevědomější, analýza, syntéza i diferenciacie podnětů jsou jemnější a přesnější. K významnému pokroku dochází zejména při orientaci v prostoru v souvislosti s větší nezávislostí pohybu v rozsáhlejších územích.

V období pubescence se zkvalitňuje pozornost v souvislosti s rozmachem vnitřního útlumu a s upevňováním volných vlastností. Dospívající mládež se již více soustředí, má větší stálost a pohotovější rozsah při rozdělování a přenášení pozornosti. Kvalitnější a lepší pozornosti jsou možné sledovat především v souvislosti s upevňováním zájmů, obzvláště ve druhé polovině tohoto věkového období.

Další významné změny u dospívající mládeže prodělává také paměť. Objevuje se záměrné zapamatování, přesnost, trvalost a rozsah paměti a větší měrou pohotovost při vybavování poznatků. V dospívání je zapamatování si zážitků spojených s intenzivním kladným nebo i záporným citovým prožitkem více trvalým než u mladších dětí.

Během dospívání se fantazie intenzivně oživuje. Reprodukční fantazie má přední význam pro tříbení vyučování. Umožňuje představovat si to, o čem se rozmlouvá a co není možné bezprostředně vnímat. Neobyčejně významný je rozkvet tvůrčí fantazie, která se projevuje např. v novém řešení problémů, činnostech technických i v odlišných hrách konstrukčních, karetních, při šachové partii, u některých jedinců i v uměleckém tvoření. Nevšední formou fantazie je, velmi často v období dospívání, denní snění. Jeho smyslem bývají různá nespelněná přání, milostné představy apod. Jestliže není příliš časté, může prospívat i k odreagování některých konfliktů (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Dospívající mládež se také mění v oblasti citů. City dospívající mládeže jsou hlubší a pestřejší než byly v předešlém vývojovém období. Pro toto období jsou typické časté změny nálady, počátkem tohoto chování jsou většinou neshody s dospělými. V některých momentech se u dospívající mládeže objevuje i afektivní chování. Pokud dojde k názoru, že udělal chybu, je schopen se i omluvit, v opačném případě považuje omluvu za ponížení.

City ovlivňují i společenské vztahy ať kladně jako je přátelství, láska, soucit nebo záporně jako je žárlivost, úzkost nenávisť a vzdor.

Dospívající mládež má již i zájmy mnohem trvalejší a hlubší. V tomto období se u některých jedinců může utvářet celoživotní zájem o určité koníčky. Projevují se rozdílné zájmy u chlapců a dívek a to na základě rozdílných schopností a rozdílném vlivu prostředí (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

3.5.1 Zdravotní rizika

„V prevenci problémů s návykovými látkami se správně zdůrazňuje nebezpečí nudy. Svá rizika však s sebou nese také opačný extrém, totiž když je dítě soustavně přetěžované a vyčerpané“ (Nešpor, 2001, s. 18).

Užívání drog poškozuje zdraví a kvalitu života a to nejenom uživatelům drog a jejich blízkým, ale v důsledku negativních zdravotních, ekonomických, sociálních a bezpečnostních dopadů, které s užíváním drog souvisejí, ohrožuje i zdravý vývoj celé společnosti (Kalina a kol., 2003).

3.5.2 Alkohol

Z dějin naší země máme svědectví o tom, že v dávných dobách přinášela všeobecná obliba piva a medoviny řadu závažných problémů, které nakonec vyvolaly dokonce potřebu mocenského řešení (první „protialkoholní zákon“, který byl vyhlášen Břetislavem I. roku 1039, měl výrazně prohibiční povahu a uvádí tvrdé tresty pro opilce a pro krčmáře, kteří jim nalévají.)

Přílišná konzumace alkoholických nápojů bývá pojmenována jako „alkoholismus“. Tento název je připisován švédskému doktorovi Magnussu Hussovi, který jej poprvé použil v r. 1849. Až o sto let později (v r. 1951, díky WHO) však začal být alkoholismus oficiálně pokládán za medicínský problém. Přitom původní definice pijáctví jako nemoci pochází již z roku 1784, jejím tvůrcem byl americký lékař Benjamim Rush, který mj. sepsal též první učebnici psychiatrie v USA.

Česká republika patří dlouhodobě v celosvětovém žebříčku mezi státy s největší konzumací alkoholu, respektive alkoholických nápojů. V přepočtu na 100%ní alkohol to již řadu let představuje průměrnou konzumaci téměř deseti litrů na jednoho obyvatele za rok.

V konzumaci piva jsme se spotřebou 160 litrů na jednoho obyvatele za rok dokonce na prvním místě celosvětových tabulek. V pěti zemích s nejvyšší spotřebou piva (ČR,

SRN, Belgie, Lucembursko, Austrálie) žijí sice jen 4 % světové populace, vypijí však ročně 1/3 světové produkce piva. Tato „světovost“ však má pro občany ČR řadu negativních dopadů.

Pravidelná nadměrná konzumace alkoholických nápojů se u nás týká přibližně 25% dospělé mužské populace a 5% žen. V průmyslově vyspělých zemích představují závislí lidé na alkoholu 30% – 40% celkového počtu pacientů psychiatrických lůžkových zařízení (Kalina a kol., 2003).

Evropská charta o alkoholu byla přijata 14. 12. 1995 v Paříži zástupci vlád evropských zemí.

Etické zásady, cíle a strategie, které se zvláště týkají dětí a dospívající mládeže:

- Všichni lidé mají od časného věku právo na nestranné informace a vzdělávání týkající se následků konzumace alkoholu na zdraví, pro rodinu i pro společnost.
- Všechny děti a všichni dospívající mají právo vyrůstat v prostředí, které je chráněno před negativními důsledky konzumace alkoholu a pokud možno i před propagováním alkoholických nápojů.
- Vytvářet vzdělávací programy počínající v časném dětství.
- Napomáhat zdraví omezováním dostupnosti alkoholu, např. u mladých lidí a ovlivňovat cenu např. zdaněním.

Berouce na vědomí existující omezování nebo zákazy v některých zemích prosazovat striktní regulaci přímé reklamy alkoholických nápojů nebyla speciálně zaměřena na mládež, např. spojováním alkoholu a sportu (Nešpor, 2001).

3.5.3 Tabák a závislost na tabáku, kouření

Tabák do Evropy dopravili dva námořníci na lodích Kryštofa Kolumba roku 1492.

Charakteristika – jedinou návykovou látkou ze 4. – 5. tisíc složek tabákového dýmu či tabáku jako takovém je toxický rostlinný alkaloid nikotin. Jedná se o nebarevnou tekutinu, bez zápachu. Smrtelná dávka pro jedince je kolem 80 mg, poměrně rychle však vzniká tolerance (Kalina a kol., 2003).

„Závislost na tabáku začíná závislostí psychosociální¹, po určité době (ta je individuální, záleží na geneticky získané podobě receptorů² v mozku) vzniká také fyzická drogová závislost, tedy závislost na nikotinu (asi u 60% – 70% kuřáků)“ (Kalina a kol., 2003, s. 205).

Dnes je tabák prakticky rozšířen po celé planetě. Ročně spotřeba tabáku stoupá celosvětově zhruba o 3%, a to především v rozvojových zemích. V rozvinutých („západních“) zemích kouření stagnuje nebo dokonce klesá, většinou kouří necelých 30% obyvatel ve věku nad 15 let, mezi 15. a 18. rokem kouří však 40% – 50% mladých, a to zejména dívek. To je velmi alarmující trend i při celkovém poklesu kuřáků (asi o 10% za posledních 10 let, ale přestávají však spíše muži a to spíše starší (Kalina a kol., 2003).

„Nejčastěji se s kouřením začíná kolem 14 let, 80% – 90% kuřáků začne před svým 18. rokem. Děti ve věku 12 – 14 let jsou také cílovou skupinou tabákové reklamy (WHO, 1987; Králíková a Kozák, 1998)“ (Kalina a kol., 2003, s. 205).

Kouření doutníků a dýmek neznamenal pro lidstvo tak významný zdravotní problém, protože to vždy byl ojedinělý úkaz. Až s masivním rozšířením cigaret začala tabáková epidemie. To se stalo na začátku 20. století, kdy vynález automatu na výrobu cigaret začal chrlit miliardy kusů (Kalina a kol., 2003).

3.5.4 Prevence zdravotních rizik v období dospívání

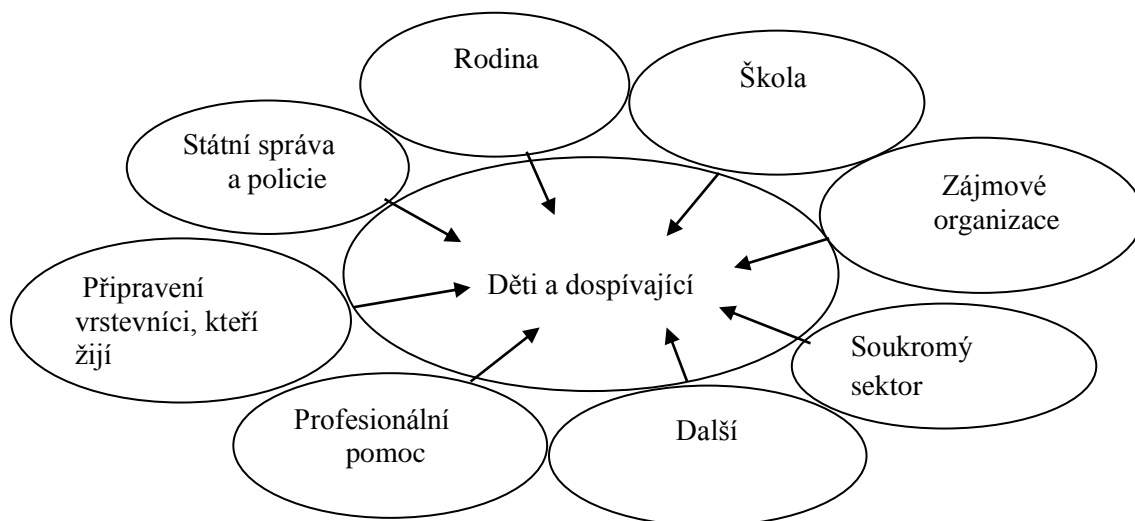
V různých výchovných programech pro děti a mládež se v posledním desetiletí stále častěji prosazuje důraz na prevenci negativních jevů.

Prevence jednotlivých problémů s návykovými látkami je efektivnější, jestliže využívá více strategií.

¹Psychosociální závislost – kombinace psychické a sociální závislosti, psychická = naučená potřeba určité činnosti v určité situaci, sociální = totéž v určité společnosti.

²Receptor – čidlo, specifické vazebné místo pro určitou látku, kterou umí rozeznat, eventuálně navázat a předat informaci dalším buňkám.

KOPRETINA PREVENCE



Obrázek 1 – Kopretina prevence

(Nešpor, Pernicová, Csémy, 1999, s. 91)

Prevence sociálně patologických jevů u dětí a dospívající mládeže je směřována do následujících oblastí:

- „drogová závislost, alkoholismus a kouření;
- kriminalita a delikvence;
- virtuální drogy (počítače, televize, video);
- patologické hráčství (gambling);
- záškoláctví;
- šikanování, vandalismus a jiné formy násilného chování;
- xenofobie, rasismus, intolerance“ (Pávková a kol., 2008, s. 41).

3.6 Formy prevence:

Primární prevence – zeširoka založená cílená, vyhrazená celé populaci, zvláště té části, která není kriminálně riziková a ani narušená.

Sekundární prevence – nasměřovaná na kriminálně rizikové osoby a skupiny, u kterých je vyšší pravděpodobnost, že se stanou nositeli závadové aktivity, a ty, u nichž je vyšší pravděpodobnost, že se stanou jejími oběťmi (např. z míst s vyšší zločinností).

Terciární prevence – jedná se o léčení, resp. zabránění recidivy těch, kteří jsou již nepříznivými jevy zasaženi. Tato prevence se zaměřuje na sociální prostředí, důvody a podmínky původu závadového konání a jejich recidivy.

Tento model se opravdu u mnoha problémů mladých lidí osvědčil. Jeho slabinou však může být, že začíná od „problému“. Ve skutečnosti jsou zdařilé ty programy, které vycházejí ne z „problémů“, ale od „možností“, od schopnosti dítěte nebo mladého člověka. Proto je z tohoto hlediska nutno vždy spojovat „preventivní“ funkci výchovného působení s rozvojovou funkcí do uceleného systému péče o děti a mladé lidi (Pávková a kol., 2008).

„Z toho plyne, že každé výchovné působení na děti a mládež musí být multidimenzionální; musí zahrnovat rozvojovou i preventivní složku“ (Pávková a kol., 2008, s. 41 - 42).

3.7 Obecné charakteristiky prevence

Seskupení mnohočetných strategií působící na určitou skupinu lidí jako je rodina, škola, vrstevníci, komunita. Příčiny zneužívání návykových faktorů zřetelně různorodé, což vyplývá z bio-psycho-sociálního vzoru a seznamu rizikových faktorů. Proto je nutné preventivní program navrhovat komplexně jako soubor více rysů a jako koordinovanou spolupráci různorodých zařízení (Kalina a kol., 2003).

V rámci primární prevence rizikového chování je podstatné, aby byly použity účinné a cílené postupy s ohledem na individuální a věkové zvláštnosti dětí. Prevence by měla být jakousi přirozenou samozřejmostí a měla by souviset nejen s výchovným, ale i se vzdělávacím působením. Dobrým výsledkem bude kvalita zdravého způsobu života dospívajícího jedince a jeho rovnoměrný bio-psycho-sociální rozvoj (Nešpor, Pernicová, Csémy, 1999).

3.8 Praktická část

Cíl práce

Praktická část je zaměřena na dospívající mládež. Cílem je pomocí dotazníkového šetření zmapovat, jak dospívající mládež, konkrétně žáci II. stupně základní školy T. G. Masaryka Komárov ve věku 11-15 let, tráví svůj volný čas. Zajímalo mě, jaké mají zkušenosti s drogami oni sami i jejich kamarádi, jestli jsou v kolektivu spíše zdrženlivější nebo naopak, jak vycházejí se svými vrstevníky a v neposlední řadě jaké jsou jejich stravovací návyky, zda se pravidelně stravují. Zjištěné informace porovnávám mezi mladšími žáky II. stupně základní školy, to jsou žáci 6. a 7. ročníku a staršími žáky II. stupně základní školy v Komárově a to jsou žáci 8. a 9. ročníku. V závěru je pak analyzován vývoj jednotlivých návyků během dospívání.

3.8.1 Specifikace výzkumu

Výzkum se zabývá rizikovým chováním a trávením volného času dospívající mládeže, konkrétně žáků II. stupně základní školy v Komárově. Tato problematika je velmi rozsáhlá a neustále aktuální. Procentuálně je vyjádřena struktura respondentů, jejich věk, co dělají nejčastěji ve svém volném čase, co jim nejvíce v blízkém okolí chybí, jejich pohled na vlastní osobu, dále pak o to, zda pijí alkohol, kouří cigarety nebo zda se dostali do styku s marihuanou. Výzkumná část je také zaměřena na základní stravovací návyky.

Pro výzkum bakalářské práce byla použita metoda dotazníku. Požádala jsem o spolupráci žáky 6. – 9. ročníku základní školy T. G. Masaryka Komárov. Celkový počet dotazovaných žáků, kteří potvrdili spolupráci na základní škole je 129 z toho 67 chlapců a 62 dívek. Žáků 6. a 7. ročníku odpovídalo celkem 59 a žáků 8. a 9. ročníku 70.

3.8.2 Zvolená metoda

Data pro praktickou část byla získána pomocí tištěného anonymního dotazníku. Celkem bylo zpracováno 129 dotazníků z II. stupně základní školy T. G. Masaryka Komárov.

Dotazník obsahoval 20 otázek. V nabídce byly otázky uzavřené, kdy respondent vybíral jednu z nabídnutých možností odpovědí a otázky polo uzavřené, jestliže žák nesouhlasil

s žádnou možností, mohl uvést vlastní názor. Otázky byly zaměřené na trávení volného času respondentů.

3.9 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1

Lze předpokládat, že žáci II. stupně ZŠ T. G. Masaryka Komárov ve svém volném čase vyhledávají převážně sportovní aktivity?

Výzkumná otázka č. 2

Lze předpokládat, že pro žáky II. stupně ZŠ T. G. Masaryka Komárov je těžké navázat ve skupině neznámých lidí kontakt?

Výzkumná otázka č. 3

Lze předpokládat, že žáci II. stupně ZŠ T.G. Masaryka Komárov častěji kouří cigarety nežli pijí alkohol včetně piva?

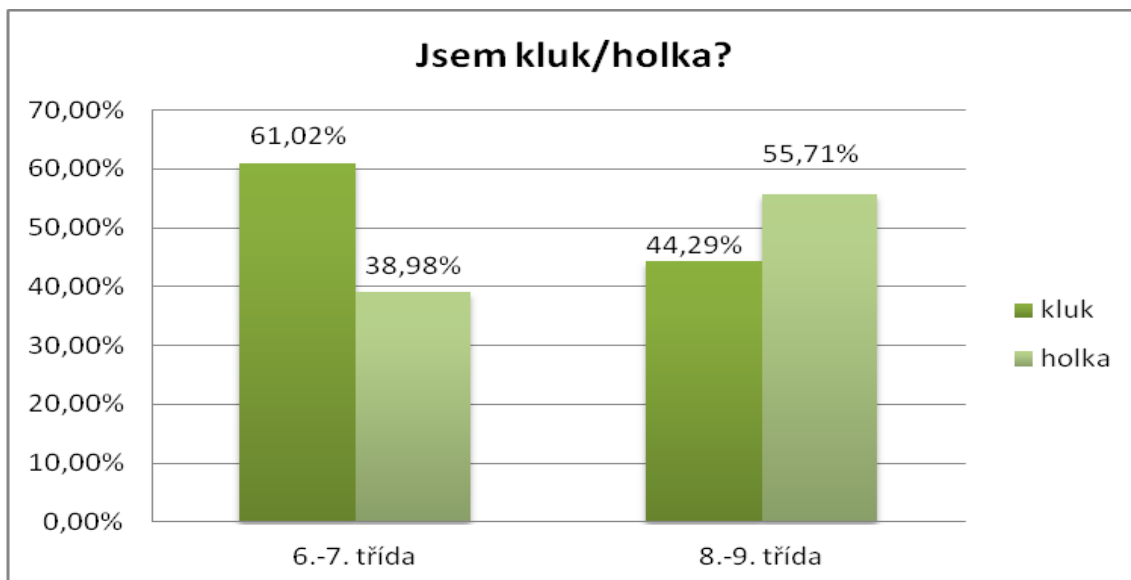
Výzkumná otázka č. 4

Lze předpokládat, že nejvíce žákům II. stupně ZŠ T.G. Masaryka chybí klub nebo klubovna, kde by se mohli setkávat?

3.10 Zpracování dat

1) Rozbor otázky: Jsem kluk, holka?

Podle grafu 1 se průzkumu zúčastnilo 129 žáků a to 59 žáků 6. a 7. třídy a 70 žáků 8. a 9. třídy. U dotazovaných žáků 6. a 7. třídy byl procentuálně vyšší rozdíl na 38,98% dívek připadlo 61,02% hochů na rozdíl od žáků 8. a 9. třídy, kde procentuální rozdíl byl nižší, na 44,29% dívek připadlo 55,71% hochů.

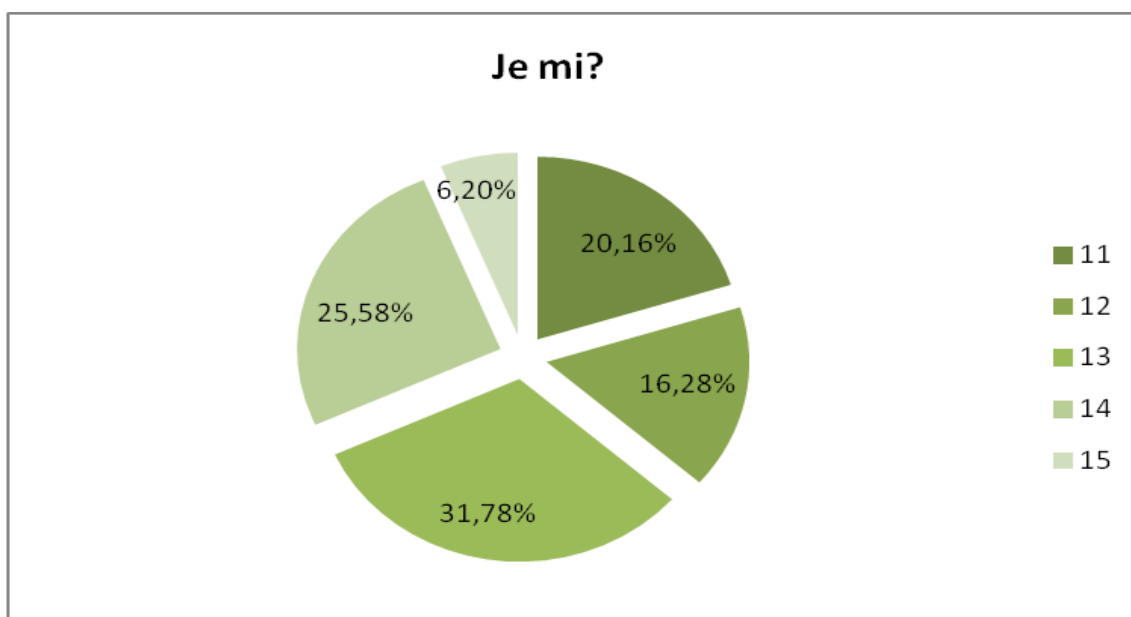


Graf 1 - Jsem kluk, holka

Zdroj: vlastní zpracování

2) Rozbor otázky: Je mi?

Podle grafu 2 se průzkumu zúčastnilo 20,16% jedenáctiletých respondentů, 16,28% dvanáctiletých, 31,78% třináctiletých, 25,58% čtrnáctiletých a 6,2% patnáctiletých respondentů. Graf 2 prezentuje, že nejpočetnější skupinou dotazovaných respondentů je věková skupina třináctiletých.



Graf 2 - Je mi?

Zdroj: vlastní zpracování

3) Rozbor otázky: Kolikrát během týdne:

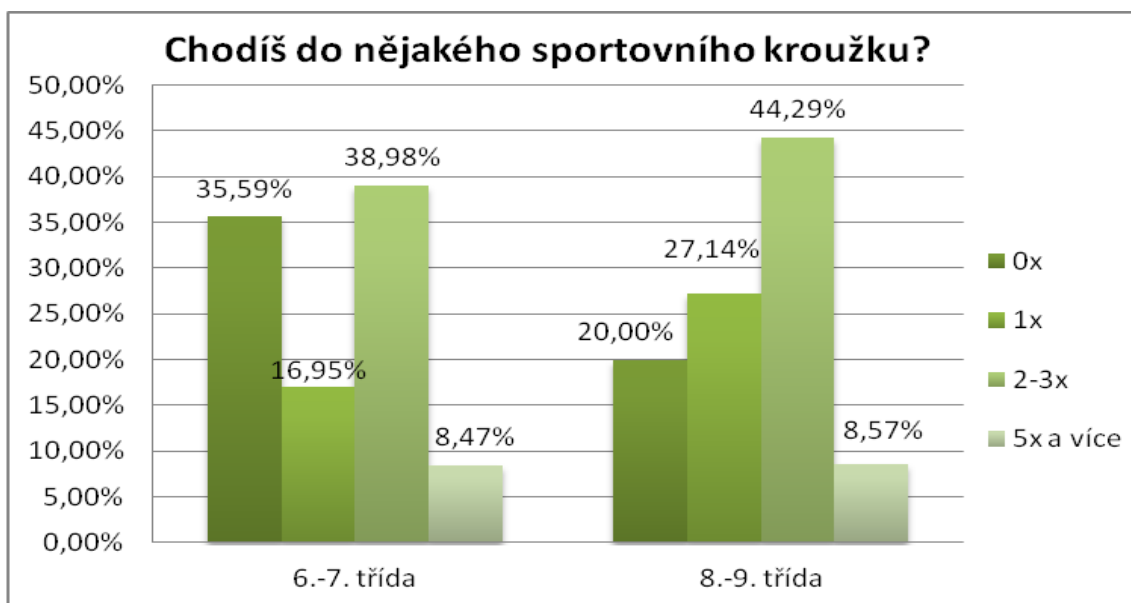
Dotazovaným žákům v této otázce bylo nabídnuto celkem 5 aktivit, které provozují v časovém úseku jednoho týdne a to 1x, 2-3x, více jak 5x týdně nebo vůbec. Cílem této otázky bylo zjistit, zda se žáci ve volném čase věnují nějakým aktivitám a kolik času těmto aktivitám v průběhu týdne věnují.

3a) Chodíš do nějakého sportovního kroužku?

Cílem této otázky bylo zjistit, jak často žáci provozují sportovní aktivity během týdne a zda je nějaký rozdíl mezi mladšími a staršími žáky II. stupně základní školy.

Z grafu 3 je patrné, že v průběhu dospívání nejsou velké výkyvy ve sportovním využití volného času žáků II. stupně ZŠ. Mladší žáci II. stupně (6. a 7. třída) sportují nejvíce 2-3x týdně a to 38,98% žáků a rovněž starší žáci II. stupně (8. a 9. třída) sportují nejvíce 2-3x týdně a to 44,29% žáků. Podle prezentace grafu 3 je patrné, že ve svém volném čase více sportují starší žáci.

Naopak velký rozdíl je u žáků, kteří neprovozují sportovní aktivity a to 35,59% mladších žáků (6. a 7. třída) a 20% starších žáků (8. a 9. třída).

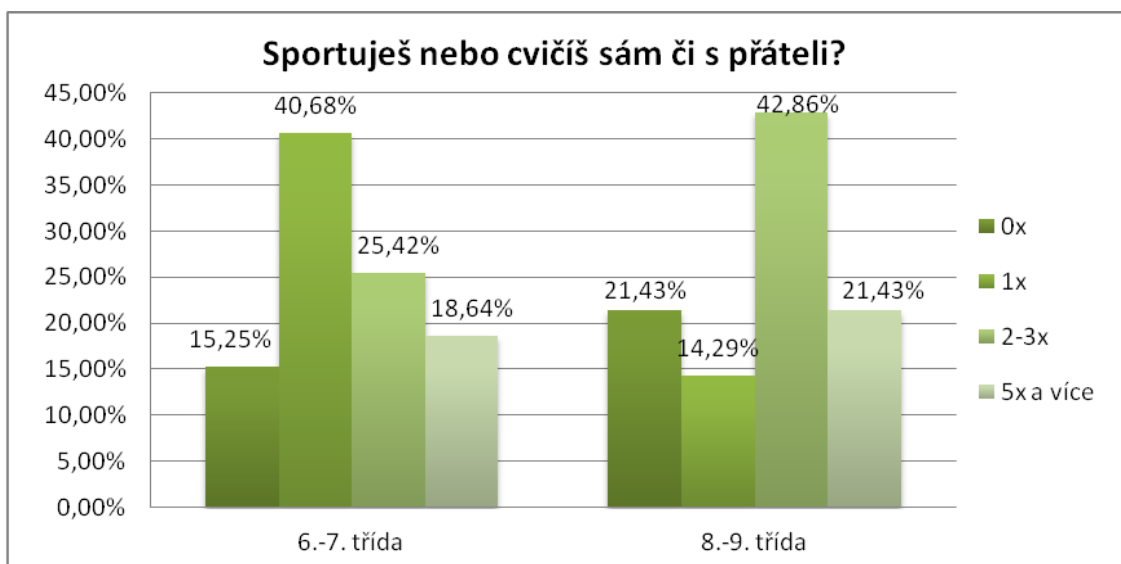


Graf 3 - Kolikrát během týdne chodíš do nějakého sportovního kroužku?

Zdroj: vlastní zpracování

3b) Sportuješ nebo cvičíš sám či s přáteli?

Cílem této otázky bylo zjistit, kolikrát během týdne se žáci věnují sportu sami nebo s přáteli. Graf 4 prezentuje velký rozdíl, mezi mladšími (6. a 7. třída) a staršími žáky (8. a 9. třída). Mladší žáci provozují sportovní aktivity sami nebo s přáteli převážně 1x týdně 40,68%, ale starší žáci sportovní aktivity provozují převážně 2-3x týdně 42,86%. Je patrné, že starší žáci II. stupně (8. a 9. třída) provozují častěji sportovní aktivity sami nebo s přáteli, nežli žáci mladší.

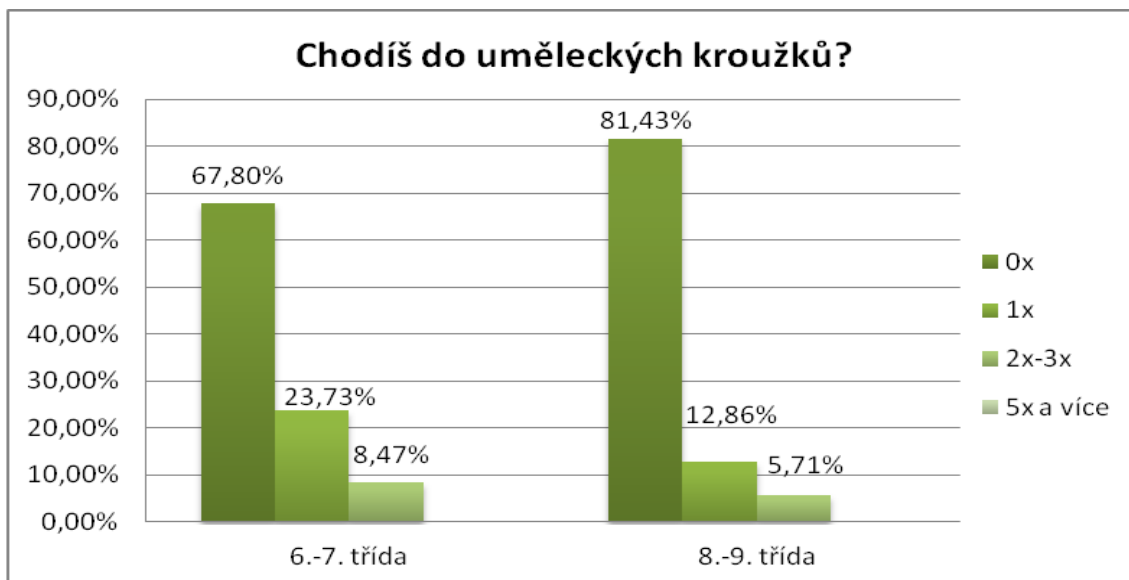


Graf 4 - Kolikrát během týdne sportuješ nebo cvičíš sám či s přáteli?

Zdroj: vlastní zpravování

3c) Chodíš do uměleckého kroužku?

Na otázku 3c, zda žáci navštěvují nějaký umělecký kroužek, odpověď dává graf 5. 67,80% mladších žáků (6. a 7. třída) nenavštěvuje žádný umělecký kroužek a 81,43% starších žáků (8. a 9. třída) rovněž nenavštěvuje umělecký kroužek. Z grafu 5 je patrné, že žáci druhého stupně se příliš uměleckým kroužkům nevěnují. Pouze malé procento 23,73% mladších a ještě méně starších žáků 12,86% navštěvuje umělecké kroužky 1x týdně. Žáci II. stupně základní školy Komárov umělecké kroužky využívají v malé míře a to jak mladší žáci, tak i starší žáci II. stupně.



Graf 5 - Kolikrát týdně, chodíš do uměleckého kroužku?

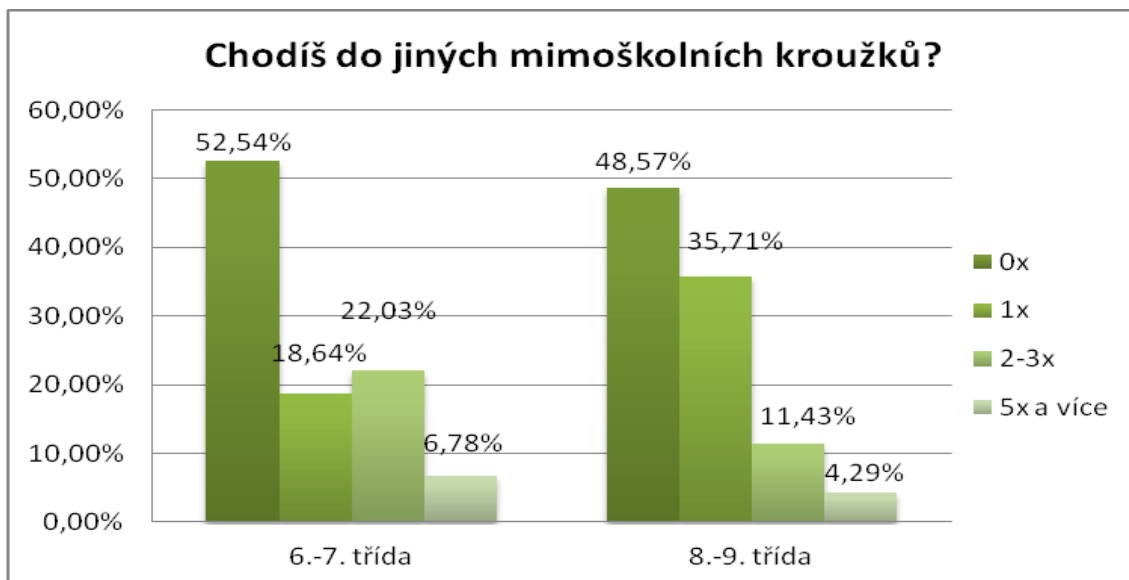
Zdroj: vlastní zpracování

3d) Kolikrát týdně chodíš do jiných mimoškolních kroužků?

Otázka č. 3d zjišťovala, zda žáci II. stupně navštěvují mimoškolní kroužky. Odpověď dává graf 6. 52,54% mladších žáků (6. a 7. třída) nenavštěvuje žádné mimoškolní aktivity, 18,64% 1x týdně, 22,03% 2-3x týdně a 6,78% 5x a více týdně. 48,57% starších žáků II. stupně (8. a 9. třída) nenavštěvuje žádné mimoškolní aktivity, 35,71% 1x týdně, 11,43% 2-3x a 4,29% 5x týdně a více.

Patrný rozdíl je v těchto porovnávaných skupinách žáků ve využití mimoškolních kroužků 1x týdně a to u žáků mladších (6. a 7. třída) pouze 18,64% oproti starším žákům (8. a 9. třída) 35,71%. Graf 6 ukazuje, že mimoškolní aktivity využívají převážně starší žáci II. stupně základní školy.

Podle grafu 6 převládá odpověď, která říká, že jak mladší, tak starší žáci II. stupně základní školy ve velké míře nevyužívají mimoškolní kroužky.



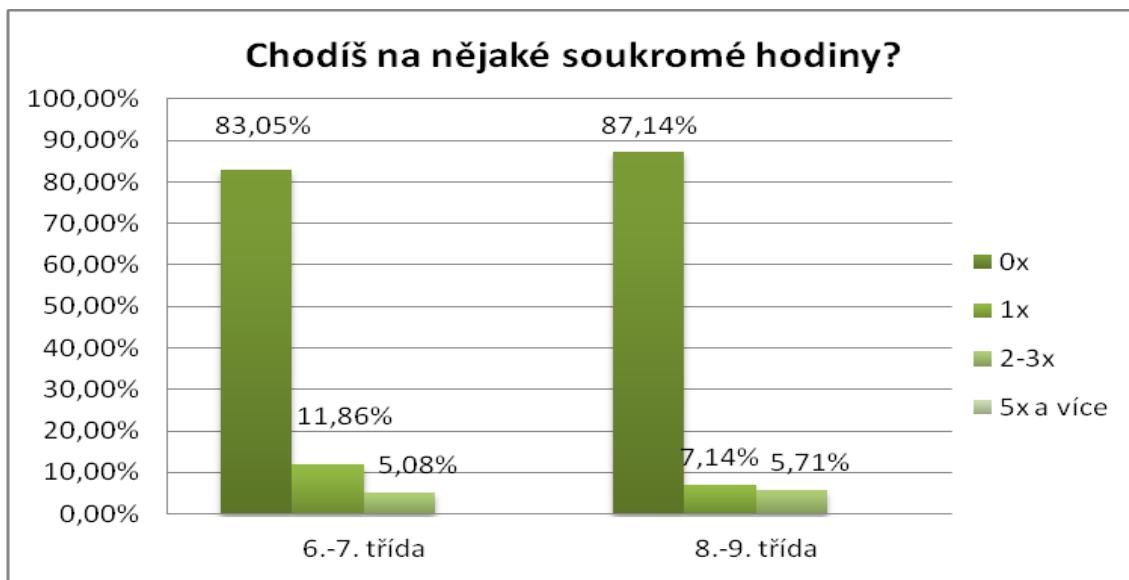
Graf 6 - Kolikrát týdně, chodíš do jiných mimoškolních kroužků?

Zdroj: vlastní zpracování

3e) Chodíš na nějaké soukromé hodiny?

Na otázku č. 3e, kdo navštěvuje nějaké soukromé hodiny, odpovídá graf 7. 83,05% mladších žáků (6. a 7. třída) nenavštěvuje soukromé hodiny vůbec, 11,86% 1x týdně, 5,08% 2-3x a 0% 5x a více. 87,14% starších žáků (8. a 9. třída) nenavštěvuje žádné soukromé hodiny, 7,14% 1x týdně, 5,71% 2-3x a 0% žáků 5x a více.

Z prezentace grafu 7 je jasně patrné, že obě srovnávané skupiny, mladší i starší žáci II. stupně základní školy ve většině případů nenavštěvují ve svém volném čase vůbec soukromé hodiny. V návštěvnosti soukromých hodin převládají v nepatrné míře mladší žáci a to o 4,72% 1x týdně a o 0,63% 2-3x týdně. U starších žáků i tak malý zájem o soukromé hodiny klesá.

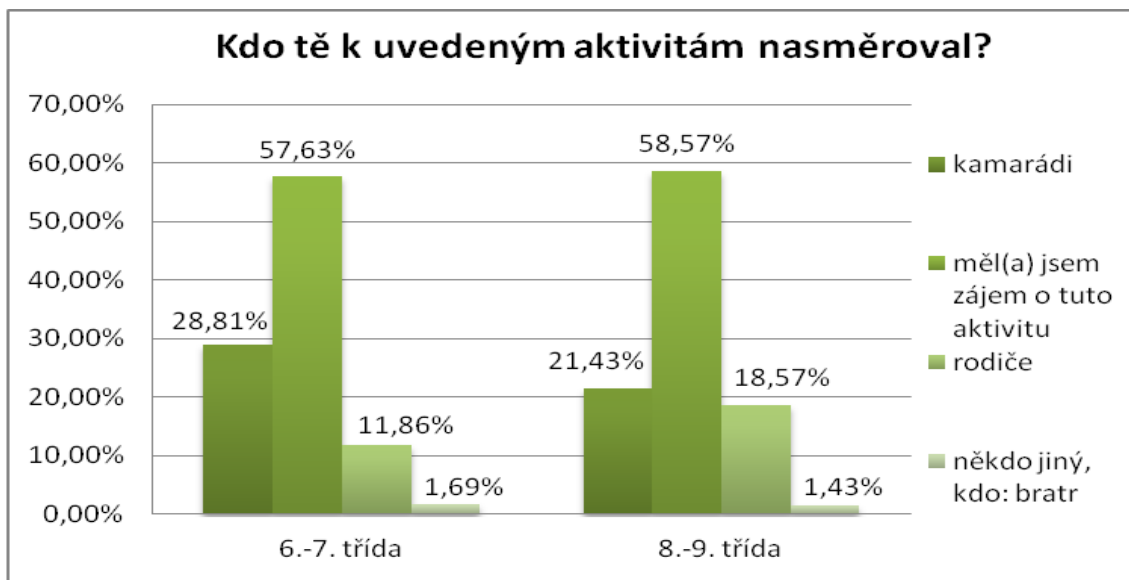


Graf 7 - Kolikrát týdně, chodíš na nějaké soukromé hodiny?

Zdroj: vlastní zpracování

4) Rozbor otázky: Kdo tě k uvedeným aktivitám nasměroval?

Otázka č. 4 navazuje na otázku č. 3. Ve většině případů žáci uvedli, že k uvedeným aktivitám je nikdo nepřivedl, měli zájem sami, mladší žáci v 57,63% a starší žáci 58,57%. Srovnávané skupiny se příliš nelišily ani v dalších odpovědích. K aktivitám mě přivedli kamarádi – mladší žáci uvedli (6. a 7. třída) 28,81% a starší žáci (8. a 9. třída) 21,43%. K aktivitám mě přivedli rodiče – mladší žáci 11,86% a starší žáci 18,57% a někdo jiný (sourozenci) mladší žáci 1,69% a starší 1,43%. Z grafu 8 je patrné, že jak mladší, tak i starší žáci se v odpovědi na otázku č. 4 příliš nerozcházejí, naopak se shodují, že aktivity, které využívají ve volném čase, si ve většině případů zvolili sami podle svého zájmu.



Graf 8 - Kdo tě k uvedeným aktivitám nasměřoval?

Zdroj: vlastní zpracování

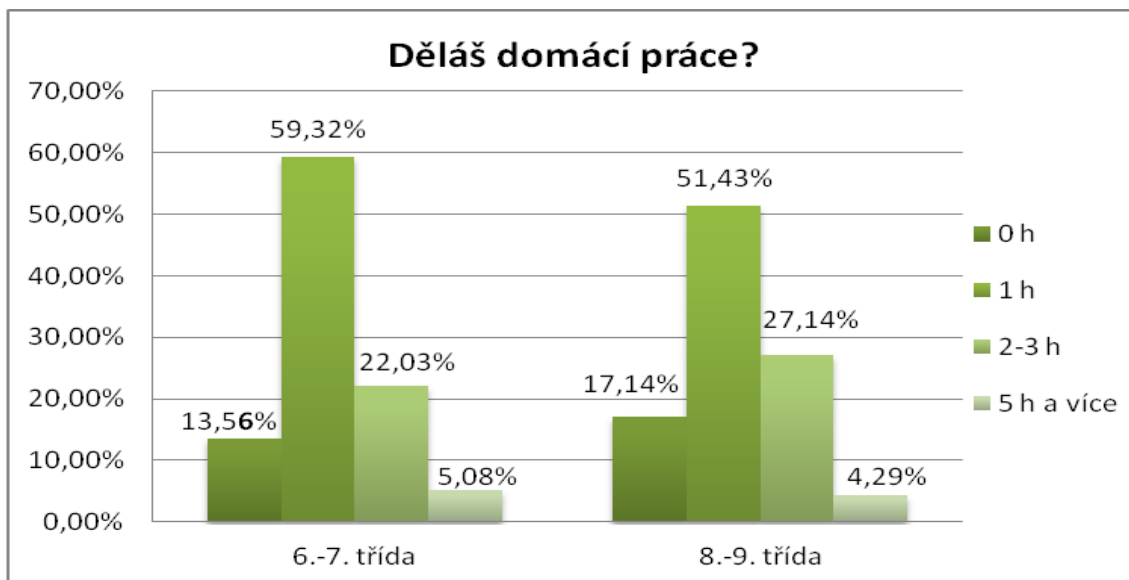
5) Rozbor otázky: Kolik hodin denně:

Cílem této otázky bylo zjistit a porovnat odpovědi starších a mladších žáků II. stupně základní školy. Kolik hodin denně se dotazovaní žáci věnují uvedeným aktivitám.

5a) Děláš domácí práce?

Otázka č. 5a zjistila, jak dlouho se žáci věnují domácí práci.

13,56% mladších žáků (6. a 7. třída) se domácí práci nevěnuje, u starších žáků (8. a 9. třída) je toto procento o něco vyšší a to 17,14%. 1 hodinu denně se pomoci v domácnosti věnují mladší žáci 59,32%, starší žáci 51,43%. 2-3h denně se domácí práci věnuje 22,03% mladších žáků a 27,14% žáků starší. 5 a více hodin denně se této aktivitě věnuje 5,08% mladších žáků a 4,29% starších žáků. Porovnání ukázalo, že žáci II. stupně základní školy v Komárově se této činnosti věnují přibližně stejně a porovnávané skupiny se liší pouze velmi nepatrně. Graf 9 prezentuje, že žáci jsou vedeni k pomoci v domácnosti.



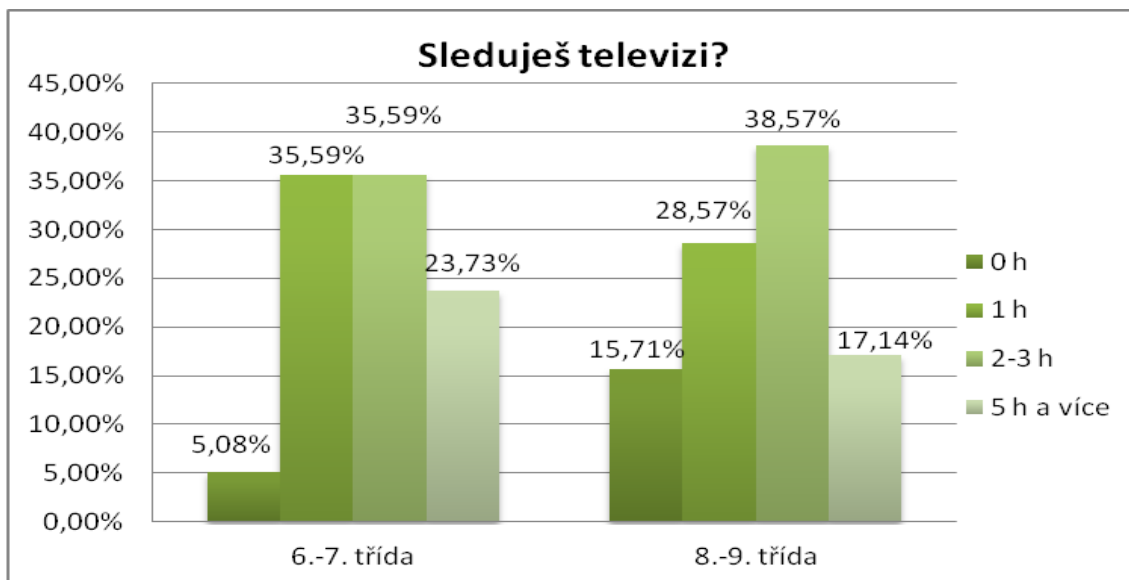
Graf 9 - Kolik hodin denně děláš domácí práce?

Zdroj: vlastní zpracování

5b) Sleduješ televizi?

Podle grafu 10 uvedli mladší žáci (6. a 7. třída) 5,08% 0 hodin denně, 35,59% 1 hodinu, 35,59% 2-3 hodiny a 23,73% sleduje televizi 5 a více hodin denně. Starší žáci (8. a 9. třída) uvedli 15,71% 0 hodin denně, 28,57% 1 hodinu, 38,57% 2-3 hodiny a 17,14% 5 a více hodin denně.

Prezentace grafu 10 překvapivě ukázala, že žáci ve svém volném čase sledují televizi. U starších žáků je více dotázaných a to o 3,58%, kteří nesledují televizi vůbec a u sledování 1 hodinu denně je sledování televize u starších žáků nižší o 7,89%. Z prezentace grafu 10 je patrné, že především mladší žáci věnují více volného času sledování televize nežli starší žáci a u starších žáků tento zájem klesá.

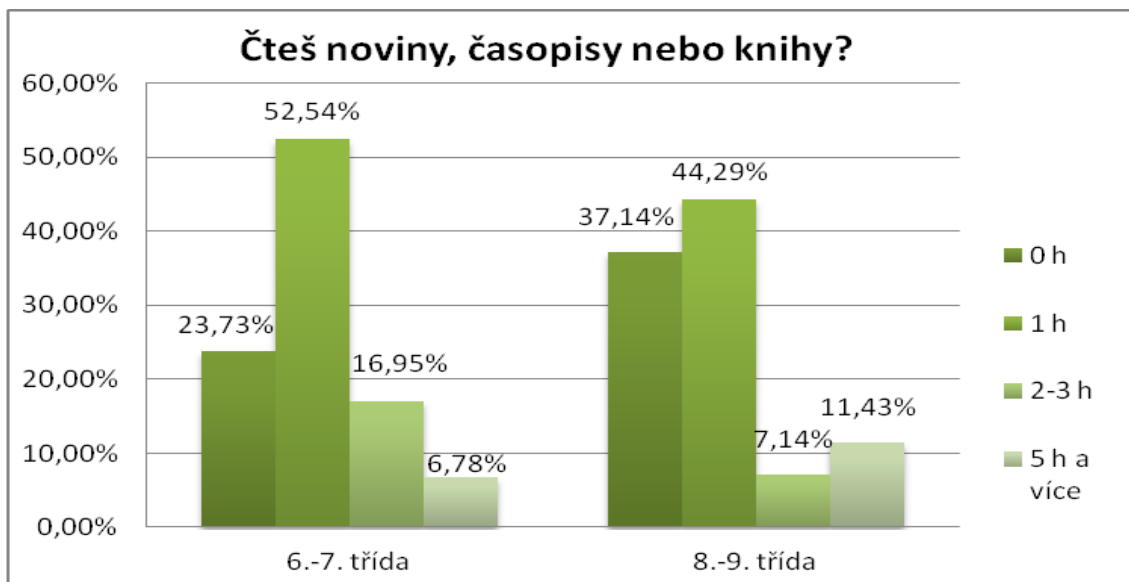


Graf 10 - Kolik hodin denně sleduješ televizi?

Zdroj: vlastní zpracování

5c) Čteš noviny, časopisy nebo knihy?

Odpověď na otázku, kolik hodin denně čteš noviny, časopisy nebo knihy dává graf č. 11. Mladší žáci (6. a 7. třída) 23,73% 0 hodin denně, 52,54% 1 hodinu, 16,95% 2-3 hodiny a 6,78% 5x a více hodin denně. Starší žáci (8. a 9. třída) 37,14% 0 hodin denně, 44,29% 1 hodinu, 7,14% 2-3 hodiny a 11,43% 5x a více hodin denně. Prezentace grafu ukazuje, že většina respondentů čte denně noviny, časopisy nebo knihy. Zároveň je patrné, že čtení věnují více času mladší žáci (6. a 7. třídy) a to o 8,25% 1 hodinu denně a o 9,81% 2-3h denně více nežli starší žáci. U starších žáků (8. a 9. třídy) prezentace grafu 11 ukazuje převahu o 13,41%, kteří nečtou vůbec. Je patrné, že u starších žáků zájem o čtení v porovnání mladšími žáky výrazně klesá.

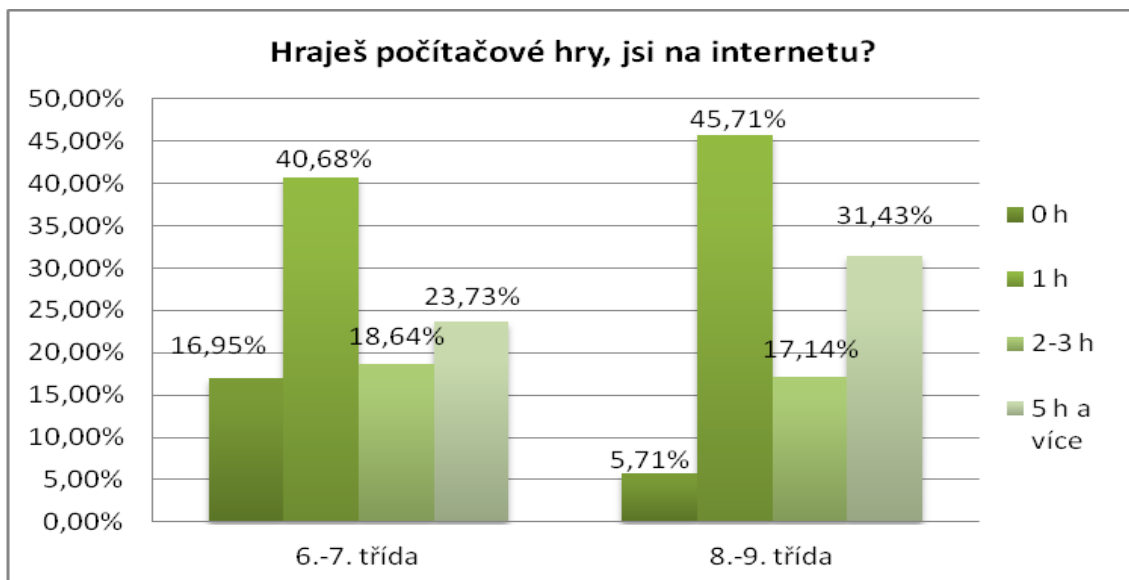


Graf 11 - Kolik hodin denně čteš noviny, časopisy nebo knihy?

Zdroj: vlastní zpracování

5d) Hraješ počítačové hry, jsi na internetu?

Odpověď na otázku, kolik hodin denně hraješ počítačové hry, jsi na internetu, dává graf 12. Mladší žáci (6. a 7. třída) 16,95% 0 hodin denně, 40,68% 1 hodinu, 18,64% 2-3 hodiny, 23,73% 5 a více hodin denně. Starší žáci (8. a 9. třídy) 5,71% 0 hodin denně, 45,71% 1 hodinu, 17,14% 2-3 hodině a 31,43% 5 a více hodin denně. Mladších žáků je o 11,24% více nežli starších žáků, kteří uvedli, že se počítačovým hrám nevěnují. Naopak starších žáků je o 5,03% více, kteří se počítačovým hrám věnují více jak 1 hodinu denně a o 8% více, kteří se věnují 5 hodin a více. Prezentace grafu 12 ukazuje, že starší žáci (8. a 9. třída) věnují mnohem více svého volného času počítačovým hrám a surfování na internetu nežli mladší žáci.

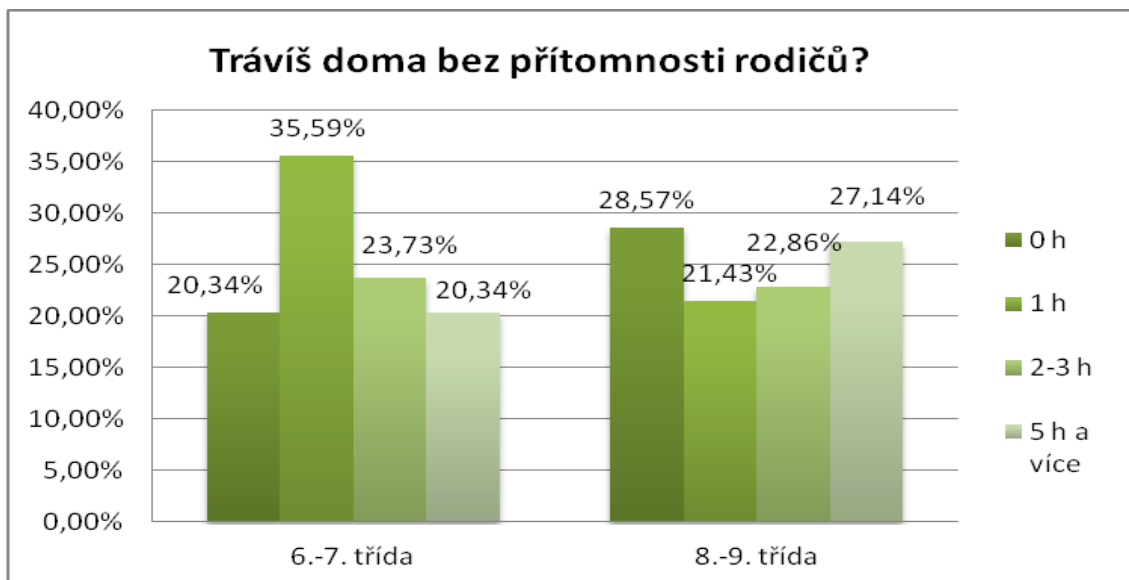


Graf 12 - Kolik hodin denně hraješ počítačové hry, jsi na internetu?

Zdroj: vlastní zpracování

5e) Trávíš doma bez přítomnosti rodičů?

Na otázku č. 5e, kolik hodin denně tráví žáci doma bez přítomnosti rodičů, odpověděli podle grafu 13 žáci následovně. Mladší žáci (6 a 7. třída) 20,34% 0 hodin denně, 35,59% 1 hodinu, 23,73% 2-3 hodiny a 20,34% 5 a více hodin denně. Starší žáci (8. a 9. třídy) 28,57% 0 hodin denně, 21,43% 1 hodinu, 22,86% 2-3 hodiny a 27,14% 5 a více hodin denně. Graf 13 prezentuje překvapující výsledky, mladší žáci tráví doma více času bez přítomnosti rodičů. Ukazuje, že mladší žáci (6. a 7. třída) tráví bez přítomnosti rodičů o 14,47% 1 hodinu denně, nežli starší žáci (8. a 9. třída).

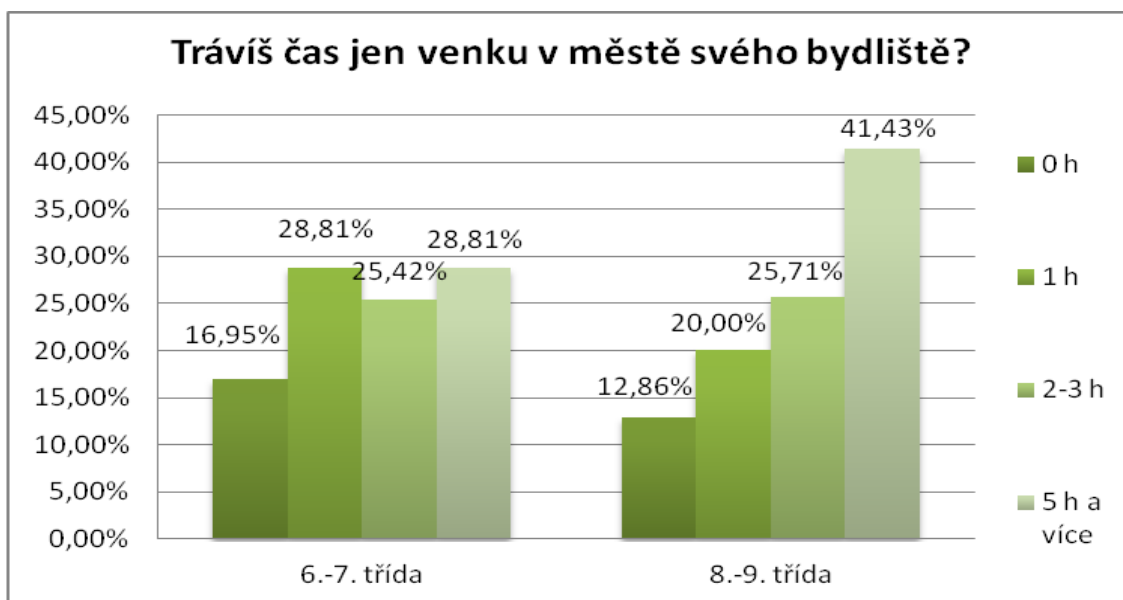


Graf 13 - Kolik hodin denně trávíš doma bez přítomnosti rodičů?

Zdroj: vlastní zpracování

5f) Trávíš jen venku v městě svého bydliště?

Otázka č. 5f zněla, kolik hodin trávíš jen venku v městě svého bydliště – graf 14. Mladší žáci (6. a 7. třída) 16,95% 0 hodin, 28,81% 1 hodinu, 25,42% 2-3 hodiny a 28,81% 5 a více hodin denně. Starší žáci (8. a 9. třída) 12,86% 0 hodin, 20% 1 hodinu, 25,71% 2-3 hodiny a 41,43% 5 a více hodin denně. Prezentace grafu 14 ukázala, že starší žáci ve větší míře tráví více času venku v městě svého bydliště nežli mladší žáci, největší rozdíl je o 12,62% 5 a více hodin denně. Se stoupajícím věkem tráví žáci více času venku v městě svého bydliště.

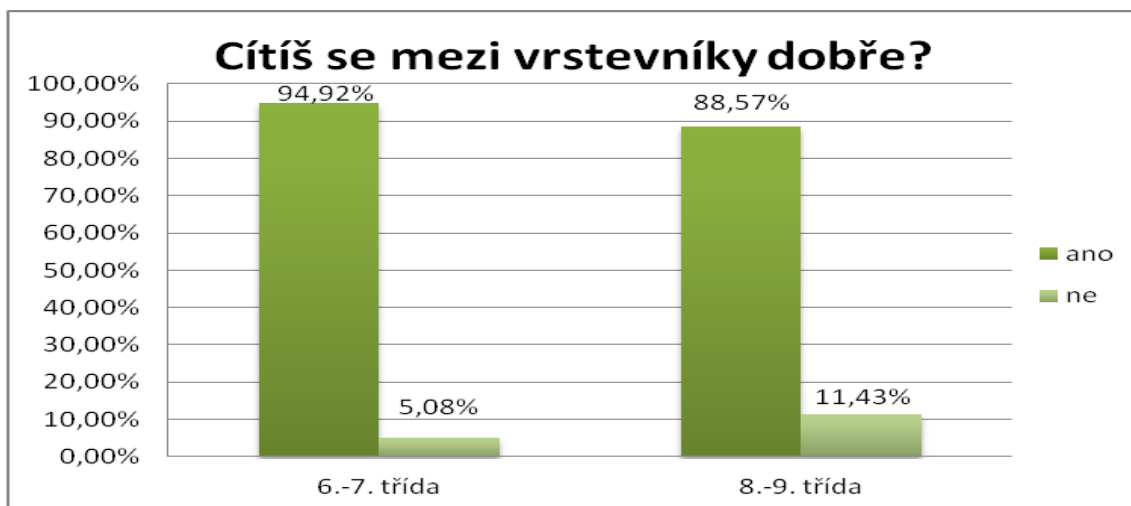


Graf 14 - Kolik hodin denně trávíš jen venku v městě svého bydliště?

Zdroj: vlastní zpracování

6) Rozbor otázky: Cítíš se mezi vrstevníky dobře?

Na tuto otázku odpovídá graf 15. Z celkového počtu 59 dotazovaných mladších žáků (6. a 7. třída) odpovědělo 94,92% ano a 5,08% ne. Z celkového počtu 70 dotazovaných starších žáků (8. a 9. třída) odpovědělo 88,57% ano a 11,43% ne. Graf 15 prezentuje, že dotazovaní žáci se cítí mezi vrstevníky dobře a to jak mladší, tak i starší žáci II. stupně základní školy Komárov. Z uvedeného grafu 15 vyplývá, že je problém mezi vrstevníky spíše u starších žáků (8. a 9. třída), je zde 11,43% žáků, kteří se mezi vrstevníky necítí dobře.

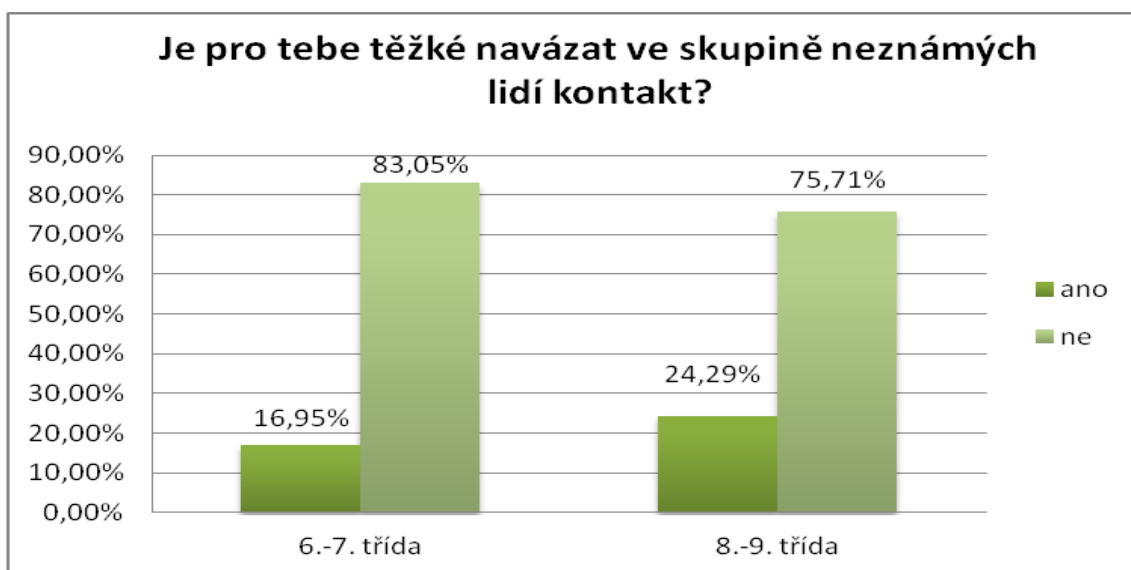


Graf 15 - Cítíš se mezi vrstevníky dobře?

Zdroj: vlastní zpracování

7) Rozbor otázky: Je pro tebe těžké navázat ve skupině neznámých lidí kontakt?

Graf 16 dává odpověď na otázku č. 7, jak je pro žáky II. stupně základní školy těžké navázat kontakt ve skupině neznámých lidí. 16,95% mladších žáků (6. a 7. třída) odpovědělo ano, 83,05% ne. Starší žáci (8. a 9. třída) odpověděli 24,29% ano 75,71% ne. Prezentace grafu 16 překvapivě ukazuje, že větší problém navázat kontaktem ve skupině cizích lidí je u starších žáků a to o 7,35%.

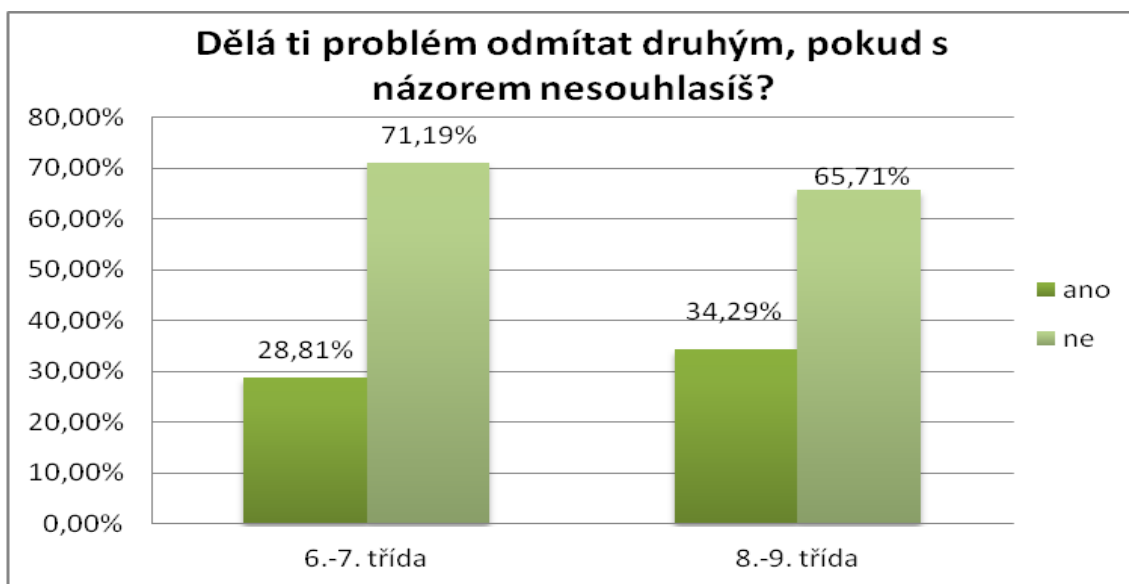


Graf 16 - Je pro tebe těžké navázat ve skupině neznámých lidí kontakt?

Zdroj: vlastní zpracování

8) Rozbor otázky: Dělá ti problém odmítat druhým, pokud s názorem nesouhlasíš?

Na otázku odpovědělo 28,81% mladších žáků (6. a 7. třída) ano a 71,19% ne. U starších žáků (8. a 9. třída) odpovědělo 34,29% ano a 65,71% ne. Z uvedeného grafu 17 vyplývá, že převážná část dotazovaných žáků umí odmítat druhým, pokud s názorem nesouhlasí. Pokud, ale porovnáme dotazované žáky, kteří odpověděli ne, tak nám graf 17 jasně ukazuje, že větší problém odmítat druhým, mají starší žáci II. stupně a to o 5,48%.

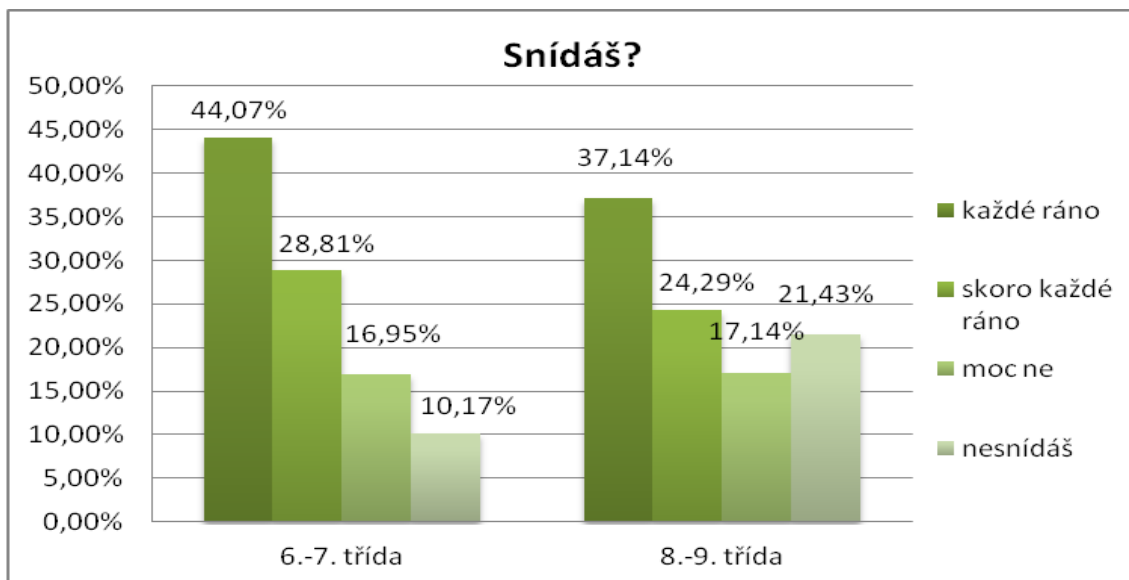


Graf 17 - Dělá ti problém odmítat druhým, pokud s názorem nesouhlasíš?

Zdroj: vlastní zpracování

9) Rozbor otázky: Snídáš?

Tato otázka byla zaměřena na to, zda žáci každé ráno před odchodem do školy pravidelně snídají. 44,07% mladších žáků (6. a 7. třída) snídá každý den, 28,81% snídá skoro každý den, 16,95% moc nesnídá a 10,17% nesnídá vůbec. 37,14% starších žáků (8. a 9. třída) snídá každé ráno, 24,29% starších žáků snídá skoro každé ráno, 17,14% moc nesnídá a 21,43% starších žáků nesnídá vůbec. Graf 18 prezentuje, že každé ráno snídá více mladších žáků, rozdíl o 6,93% a naopak spíše nesnídají starší žáci a to o 11,26%. Pravidelně snídají více, mladší žáci a u starších žáků graf 18 ukazuje určitý pokles. Z tohoto porovnání vyplývá, že starší žáci nevěnují tolik pozornosti pravidelné snídání.

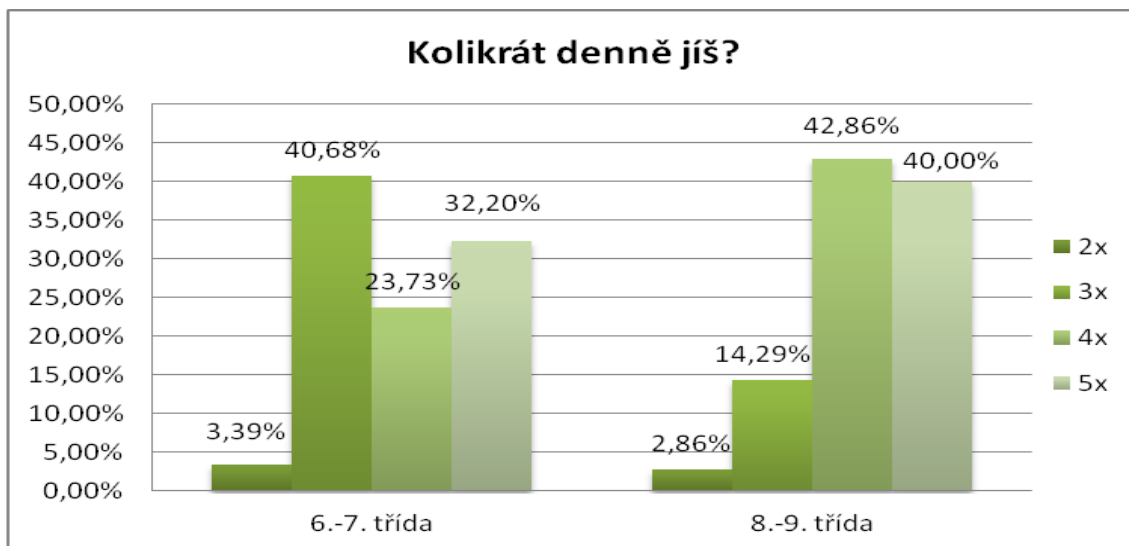


Graf 18 - Snídáš?

Zdroj: vlastní zpracování

10) Rozbor otázky: Kolikrát denně jíš?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda se respondenti několikrát denně stravují. 3,39% mladších žáků (6. a 7. třída) 2x denně, 40,68% 3x denně, 23,73% 4x denně a 32,20% 5x denně. 2,86% starších žáků (8. a 9. třída) 2x denně, 14,29% 3x denně, 42,86% 4x denně, 40% 5x denně. Prezentace grafu 19 ukazuje, že většina dotázaných žáků jí vícekrát denně. U starších žáků však převládá častější denní konzumace jídla a to poměrně velkým rozdílem o 19,13% více 4x denně a o 7,8% 5x denně.

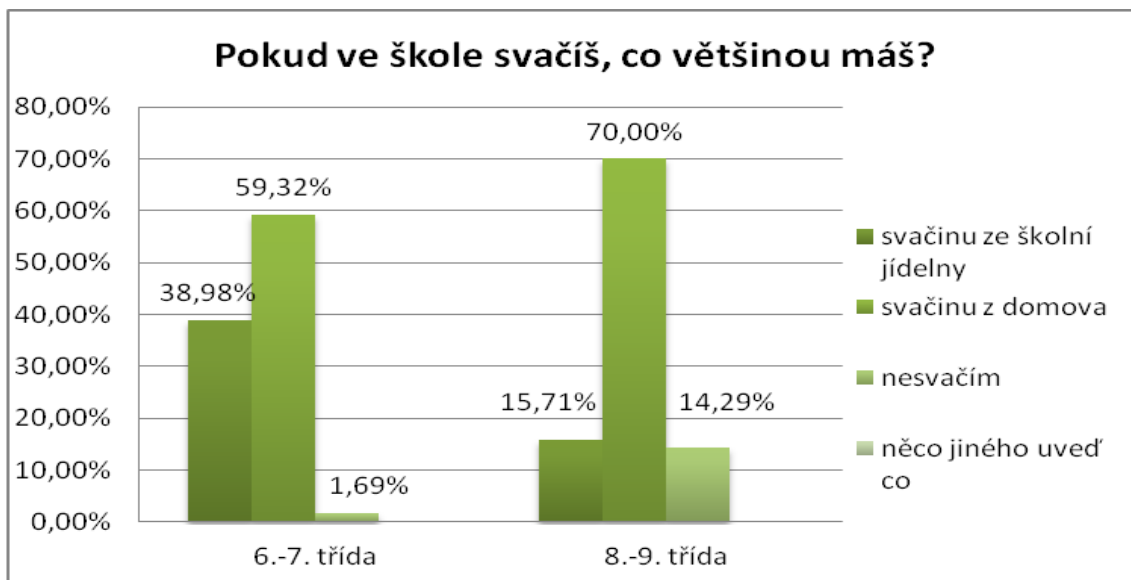


Graf 19 - Kolikrát denně jíš?

Zdroj: vlastní zpracování

11) Rozbor otázky: Pokud ve škole svačíš, co většinou máš?

Tato otázka byla zaměřena na to, zda dotazovaní žáci dávají přednost svačině z domova nebo upřednostňují svačinu ze školní jídelny a zda vůbec svačí. 38,98% mladších žáků (6. a 7. třída) svačí ve školní jídelně, 59,32% upřednostňuje svačinu z domova, 1,69% nesvačí a 0% mají něco jiného. 15,71% starších žáků (8. a 9. třída) má svačinu ze školní jídelny, 70% svačinu z domova, 14,29% žáků nesvačí a 0% má něco jiného. Graf 20 prezentuje, že převážná část žáků pravidelně dopoledne svačí. U starších žáků převládá svačina z domova o 10,68%. Mladší žáci mají častěji v porovnání se staršími žáky svačinu ze školní jídelny a to o 23,27%. U starších žáků výrazně klesá využití svačin ze školní jídelny a upřednostňují svačinu z domova. Dále u starších žáků narůstá počet nesvačících žáků, a to o 12,6% oproti mladším žákům.



Graf 20 - Pokud ve škole svačíš, co většinou máš?

Zdroj: vlastní zpracování

12) Rozbor otázky: Ovoce a zeleninu jíš?

Z celkového počtu 59 dotazovaných mladších žáků uvedlo 79,66% jednou denně, 18,64% jednou týdně a 1,69% nejí ovoce a zeleninu. A z celkového počtu 70 dotazovaných starších žáků uvedlo 81,43% jednou denně, 17,14% jednou týdně a 1,43% nejí ovoce a zeleninu. Graf 21 prezentuje, že v konzumaci ovoce a zeleniny jsou velmi nepatrné rozdíly mezi mladšími a staršími žáky, z toho vyplývá, že jak mladší, tak i starší žáci II. stupně základní školy pravidelně konzumují ovoce a zeleninu.

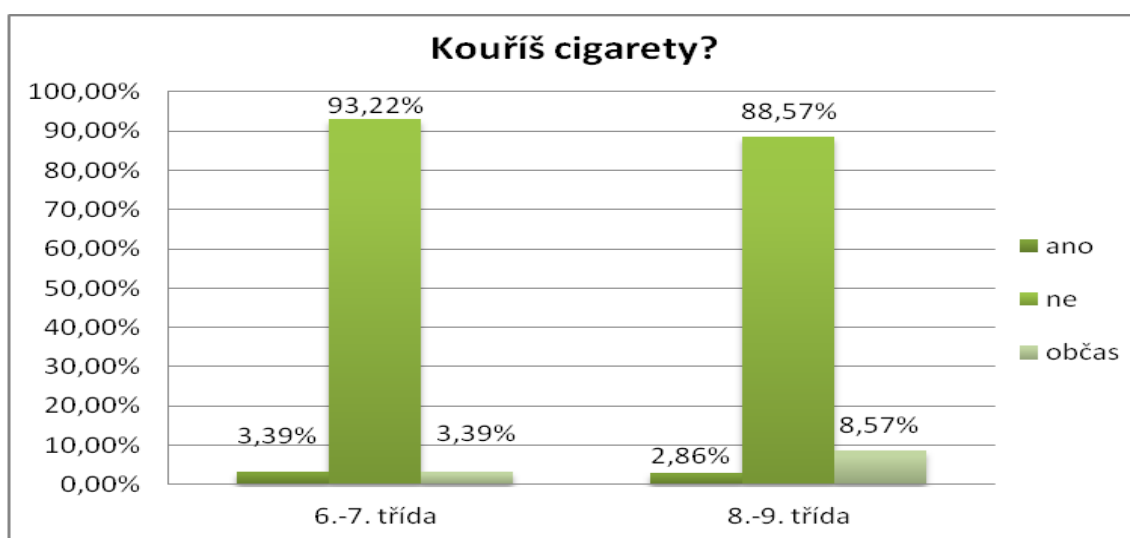


Graf 21 - Ovoce a zeleninu

Zdroj: vlastní zpracování

13) Rozbor otázky: Kouříš cigarety?

Na otázku č. 13 kouříš cigarety, odpovědělo podle grafu 22 3,39% mladších žáků (6. a 7. třída) ano, 93,22% ne, 3,39% občas. 2,86% starších žáků (8. a 9. třída) odpovědělo ano, 88,57% ne a 8,57% občas. Prezentace grafu 22 nám ukázala velmi pozitivní výsledek a to, že převážná část žáků základní školy Komárov nekouří. Pravidelně kouřících mladších žáků je překvapivě více než starších žáků a to o 4,65%, kteří uvedli ano. Naopak u starších žáků je o 5,18% více, kteří uvedli, že kouří občas.

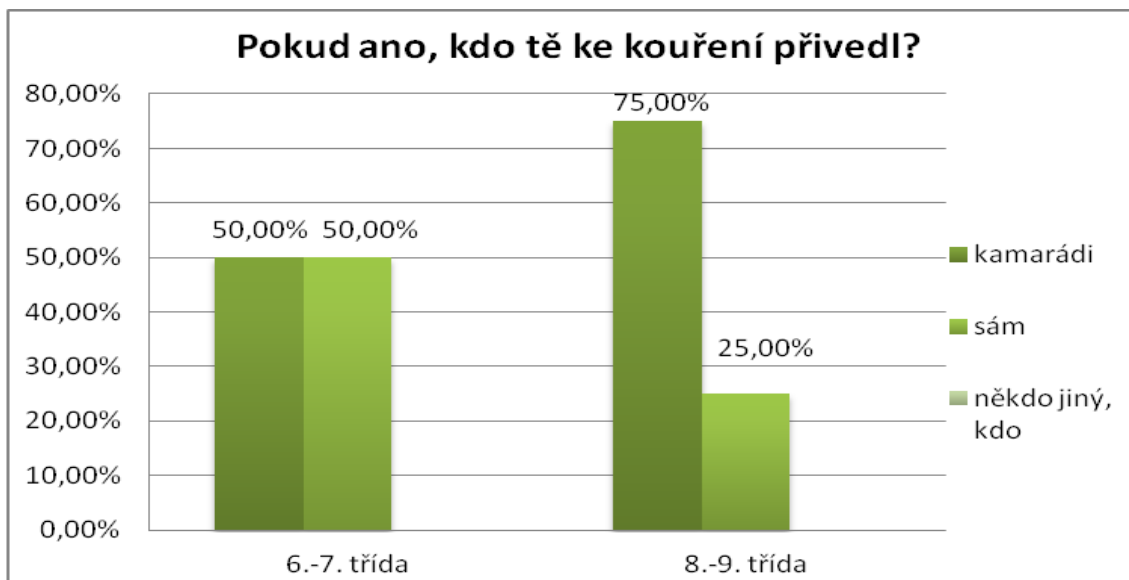


Graf 22 - Kouříš cigarety?

Zdroj: vlastní zpracování

14) Rozbor otázky: Pokud ano, kdo tě ke kouření přivedl?

Otázka č.14 navazuje na otázku č. 13. Na otázku č. 14, kdo mě ke kouření přivedl, žáci uvedli následující odpovědi - graf 23. Mladší žáci uvedli, že je ke kouření přivedli v 50% kamarádi, v 50% začali kouřit sami a 0% je ke kouření přivedl někdo jiný. 75% starších žáků uvedlo, že je ke kouření přivedli kamarádi, v 25% začali žáci kouřit sami a 0% někdo jiný. Graf 23 prezentuje, že ve velké míře mají na tento negativní jev vliv kamarádi žáků a to celou polovinu 50% mladších kuřáků ovlivnili kamarádi a u starších žáků dokonce nadpoloviční většina 75% kamarádů přivedla dotazované starší žáky ke kouření. Graf 23 ukazuje velký vliv kamarádů na negativní chování žáků.

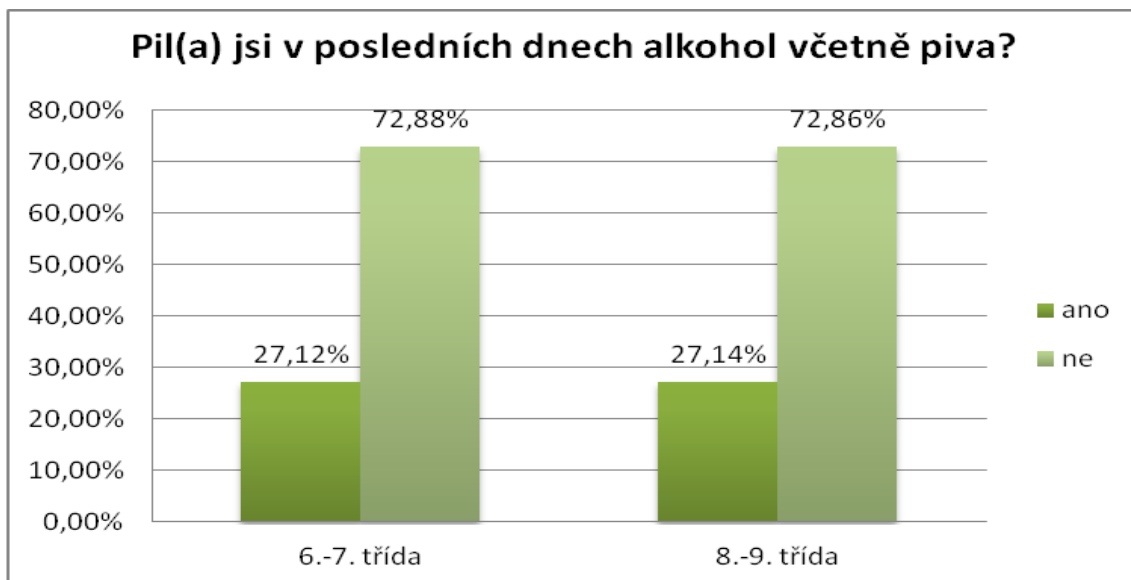


Graf 23 - Pokud ano, kdo tě ke kouření přivedl?

Zdroj: vlastní zpracování

15) Rozbor otázky: Pil(a) jsi v posledních dnech alkohol včetně piva?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda mají dotazovaní mladší a starší žáci ve svém věku zkušenosti s alkoholem včetně piva. 27,12% mladších žáků uvedlo (6. a 7. třída) ano a 72,88% ne. 27,14% starších žáků (8. a 9. třída) uvedlo ano a 72,86% ne. Graf 24 prezentuje velmi znepokojivé výsledky a to velmi shodné, liší se pouze o 0,02% u žáků starších, kteří v posledních dnech pili alkohol včetně piva. Velmi podobné jsou i odpovědi ne, opět se liší pouze o 0,02%, tentokrát v odpovědi u mladších žáků.



Graf 24 - Pil (a) jsi v posledních dnech alkohol včetně piva?

Zdroj: vlastní zpracování

16) Rozbor otázky: Pokud ano, kde jsi alkohol získal?

Otázka č. 16 navazuje na předchozí otázku č. 15. Graf 25 prezentuje velmi znepokojivé a alarmující výsledky šetření. 100% mladších žáků (6. a 7. třída) uvedlo, že alkohol získali doma. Na všechny ostatní nabídky mladší žáci uvedli 0%. U starších žáků (8. a 9. třída) se výsledky liší velmi nepatrně 89,47% starších žáků uvedlo, že alkohol získali doma, 0% koupili v maloobchodě, 5,26% koupili v restauraci a 5,26% přinesl někdo jiný – přítel. I u starších žáků jsou výsledky šetření velmi znepokojivé, alkohol dotázaní žáci získali převážně doma.



Graf 25 - Pokud ano, kde jsi alkohol získal (a)?

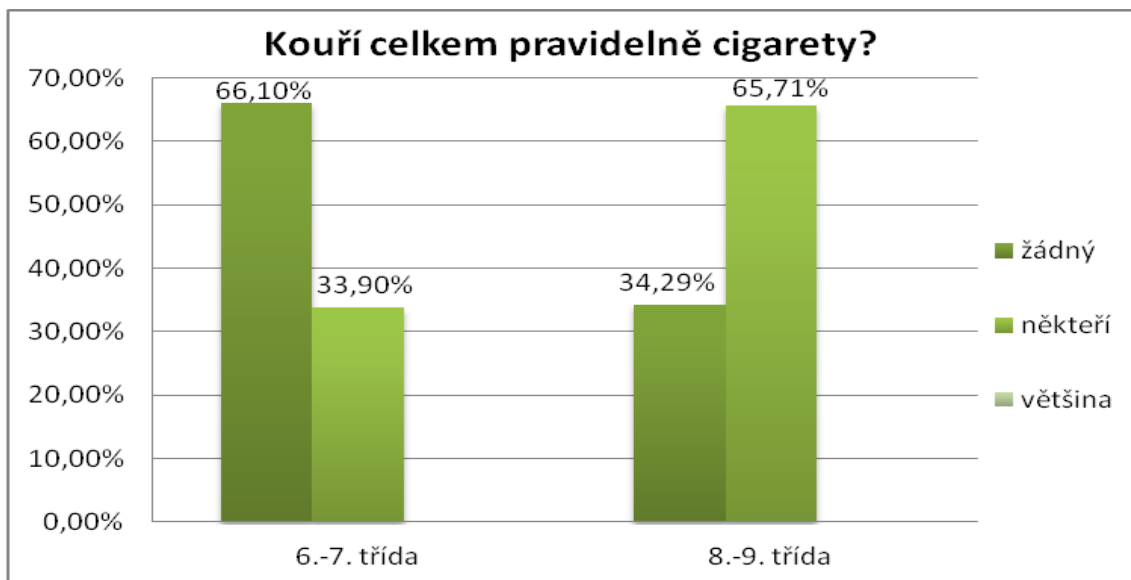
Zdroj: vlastní zpracování

17) Rozbor otázky: Kolik vašich přátel:

Cílem této otázky bylo zjistit, zda se dotazovaní žáci pohybují v kolektivu přátel, kteří kouří cigarety, užívají marihuanu či jiné drogy a chodí často za školu.

17a Kouří celkem pravidelně cigarety?

Odpověď na otázku, kolik vašich přátel kouří pravidelně cigarety, dává graf 26. 66,10% mladších žáků (6. a 7. třída) uvádí žádný, 33,90% někteří a 0% většina. 34,29% starších žáků (8. a 9. třída) uvádí žádný, 65,71% někteří a 0% většina. Graf 26 prezentuje, že jak mladší žáci, tak starší žáci mají kamarády, kteří pravidelně kouří cigarety, ale u starších žáků je tato skupina přátel vyšší a to o 31,81%.

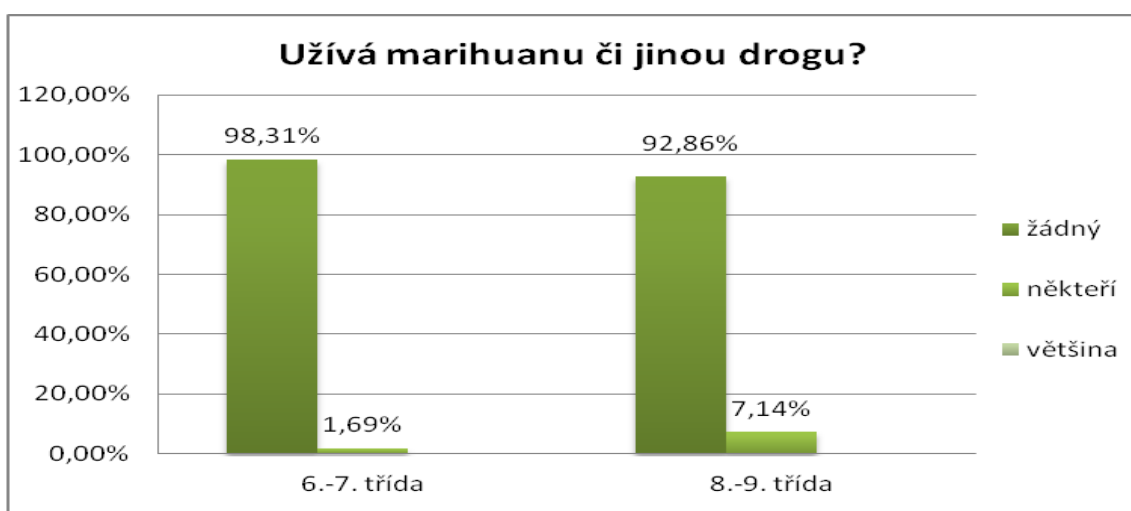


Graf 26 - Kolik vašich přátel kouří celkem pravidelně cigarety?

Zdroj: vlastní zpracování

17b Užívá marihuanu či jinou drogu?

Odpověď na otázku, kolik vašich přátel užívá marihuanu či jinou drogu, dává graf 27. U mladších žáků (6. a 7. třída) se na prvním místě výzkumu umístila odpověď 98,31% žádný, 1,69% někteří a 0% většina. Starší žáci (8. a 9. třída) uvedli 92,86% žádný, 7,14% někteří a 0% většina. Graf 27 prezentuje, že více kamarádů, kteří užívají marihuanu nebo jinou drogu, mají starší žáci a to o 5,45%.

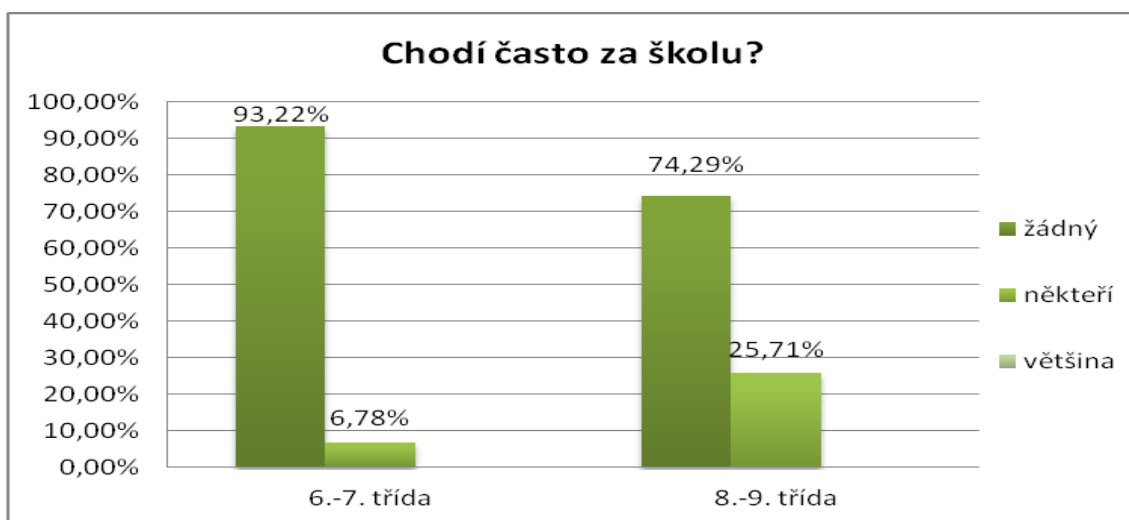


Graf 27 - Kolik vašich přátel užívá marihuanu či jinou drogu?

Zdroj: vlastní zpracování

17c) Chodí často za školu?

Odpověď na výzkumnou otázku, kolik vašich přátel chodí často za školu, nám dává graf 28. Nejvyšší záporná odpověď (někteří) byla zaznamenána u starších žáků (8. a 9. třída) 25,71%. Naopak mladší žáci (6. a 7. třída) uvedli, že 6,78% jejich kamarádů chodí často za školu. Rozdíl 18,93% je možno zdůvodnit tím, že záškoláctví se přeci jen více vyskytuje na II. stupni základní školy u starších žáků.

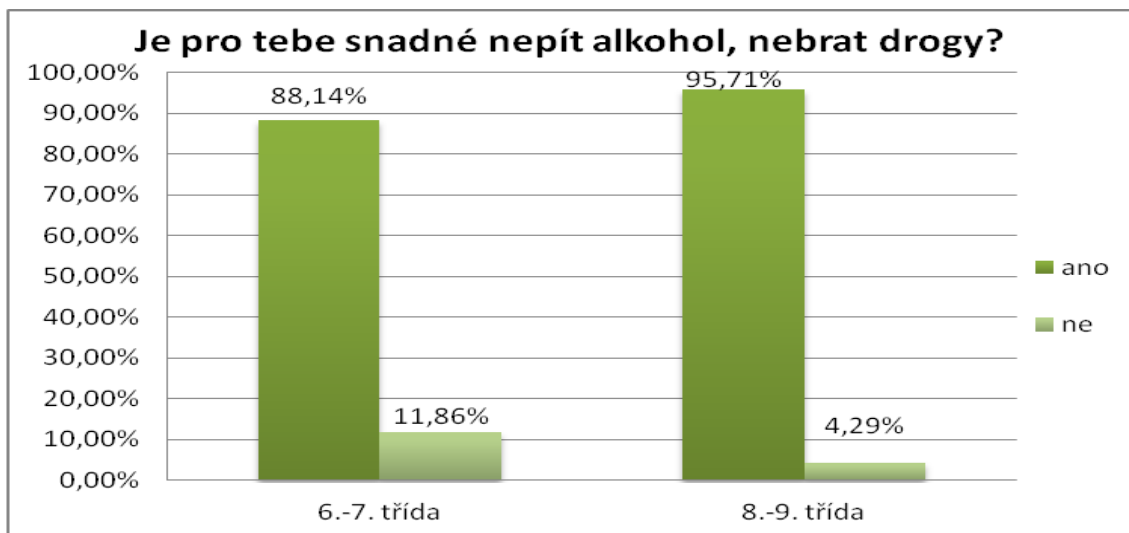


Graf 28 - Kolik vašich přátel chodí často za školu?

Zdroj: vlastní zpracování

18) Rozbor otázky: Je pro tebe snadné nepít alkohol nebo nebrat drogy?

Na otázku zda, je pro žáky snadné nepít alkohol nebo nebrat drogy, odpovědělo 88,14% mladších žáků (6. a 7. třída) ano a 11,86% ne. Starší žáci uvedli (8. a 9. třída) 95,71% ano a 4,29% ne. Graf 29 prezentuje, že někteří mladší i starší žáci mají problém nepít alkohol nebo nebrat drogy. Více žáků, kteří mají problém, je mezi mladšími a to o 7,57%. Toto je možno zdůvodnit tím, že se mladší žáci chtějí více vyrovnat starším kamarádům.

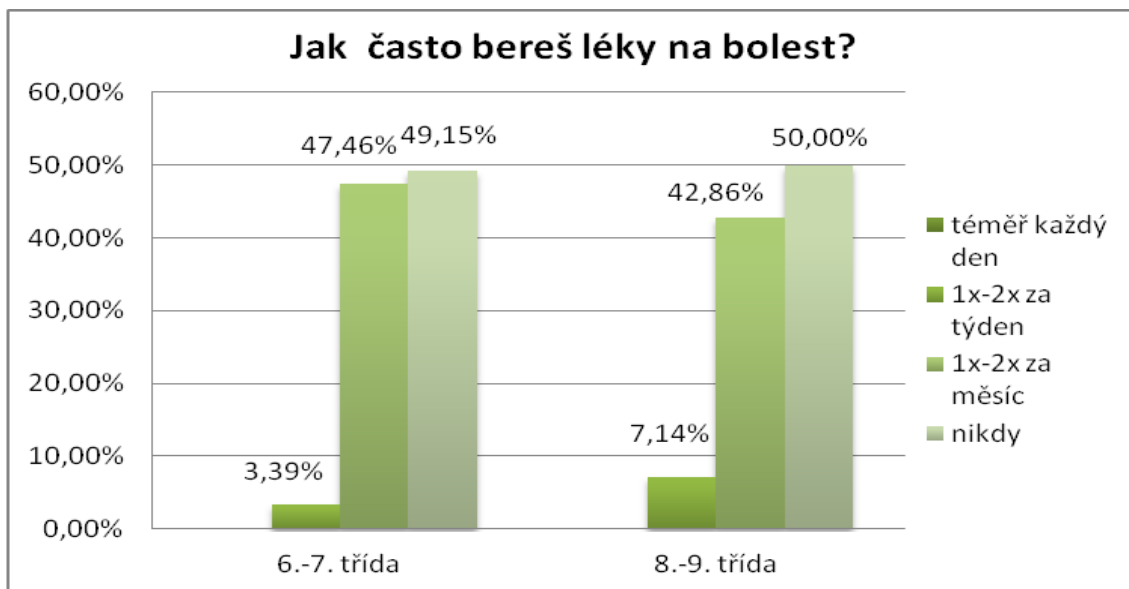


Graf 29 - Je pro tebe snadné nepít alkohol, nebrat drogy?

Zdroj: vlastní zpracování

19) Rozbor otázky: Jak často bereš léky na bolest?

Odpoověď na otázku, jak často bereš léky na bolest, dává graf 30. Mladší žáci (6. a 7. třída) uvedli 0% téměř každý den, 3,39% 1-2x za týden, 47,46% 1-2x za měsíc a 49,15% nikdy. U starších žáků (8. a 9. třída) jsou odpovědi následující 0% téměř každý den, 7,14% 1-2x za týden, 42,86% 1-2x za měsíc a 50% nikdy. Graf 30 prezentuje, že mladší i starší žáci mají zkušenosti s léky na bolest. Rozdíl o 3,75% vyšší odpověď u starších žáků 1-2x za týden a naopak rozdíl o 4,6% vyšší u mladších žáků 1-2x za měsíc.

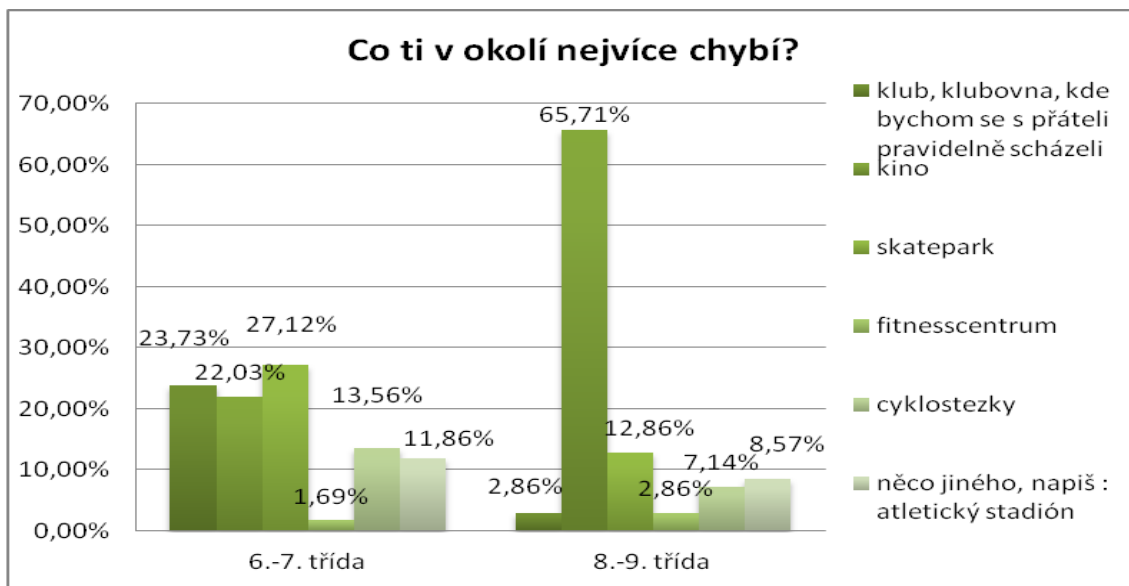


Graf 30 - Jak často bereš léky na bolest?

Zdroj: vlastní zpracování

20) Rozbor otázky: Co ti v okolí nejvíce chybí?

Na otázku, co ti v okolí nejvíce chybí, uvedli mladší žáci (6. a 7. třída) 23,73% klub nebo klubovna, kde bychom se mohli scházet, 22,03% kino, 27,12% skatepark, 1,69% fitness centrum, 13,56% cyklostezka 11,86% mladších žáků uvedlo něco jiného. U starších žáků byly odpovědi následovné 2,86% klub, klubovna, kde bychom se mohli scházet, 65,71% kino, 12,86% skatepark, 2,86% fitness centrum, 7,14% cyklostezka 8,57% starších žáků uvedlo něco jiného. Graf 31 prezentuje, že žáci mají zájem o sportovní aktivity a nadpoloviční většině chybí místo, kde by se mohli scházet s přáteli, jako je kino a klubovna. Rozdíl 43,68%, v odpovědi, kdy starším žákům chybí kino, je možné zdůvodnit tím, že hledají klidné a nerušené místo, kde mohou trávit svůj volný čas s přáteli. Naopak rozdíl 20,87% v odpovědi, kdy mladším žákům chybí převážně klub, klubovna je možno zdůvodnit tím, že mladší žáci (6. a 7. třída) upřednostňují prostory, kde by se mohli scházet s vrstevníky nebo s kamarády stejných zájmů.



Graf 31 – Co ti v okolí nejvíce chybí?

Zdroj: vlastní zpracování

Vyhodnocení výzkumných otázek

Výzkumná otázka č. 1 - Lze předpokládat, že žáci ve svém volném čase vyhledávají převážně sportovní aktivity?

Ve výzkumu se tato otázka potvrdila, celkem 38,98% mladších žáků a 44,21% starších žáků uvedlo ve své odpovědi, že navštěvují převážně sportovní kroužky 2-3x týdně.

Výzkumná otázka č. 2 - Lze předpokládat, že je pro žáky těžké navázat ve skupině neznámých lidí kontakt?

Tato otázka byla v dotazníku vyvrácena, žáci převážně uváděli a to jak mladší (6. a 7. třída) 83,35%, tak i starší žáci (8. a 9. třída) 75,71%, že nemají problém ve skupině neznámých lidí navázat kontakt.

Výzkumná otázka č. 3 - Lze předpokládat, že žáci častěji kouří cigarety nežli pijí alkohol včetně piva?

Výzkumná otázka č. 3 byla v dotazníku opět vyvrácena. 3,39% mladších žáků a 2,86% starších žáků uvedlo, že kouří cigarety. 27,12% mladších a 27,14% starších žáků

uvedlo, že v posledních dnech pili alkohol včetně piva. Prokázalo se, že žáci častěji konzumují alkohol včetně piva nežli kouří cigarety.

Výzkumná otázka č. 4 – Lze předpokládat, že nejvíce žákům chybí klub nebo klubovna, kde by se mohli setkávat?

Tato výzkumná otázka se opět nepotvrdila, mladší žáci 27,12% (6. a 7. třídy) jako nejčastější odpověď uvedli, že jim nejvíce chybí skatepark a starší žáci uvedli a to převážná většina 65,71%, že jim chybí nejvíce kino.

4 Závěr

Význam volnočasových aktivit u dětí a dospívající mládeže je velmi značný. Podstatou však není děti zahrnout obrovským množstvím zájmových kroužků. Děti i dospívající mládež potřebují být také sami sebou, a proto není dobré je neustále zaměstnávat a řídit jim jejich volný čas.

Jak bylo popsáno v úvodu, cílem této práce bylo zjistit, jak dospívající mládež tráví svůj volný čas a jak má zdravý životní styl vliv na prevenci vzniku rizikového chování dospívající mládeže. Z dotazníkového šetření vyplývá, že volnočasové aktivity se významně přizpůsobují vývoji společnosti. V praktické části byly zjištěny a následně zpracovány volnočasové aktivity žáků II. stupně základní školy. Byly porovnány dvě skupiny žáků a to mladších žáků 6. a 7. třídy a starších žáků 8. a 9. třídy. Bylo zjištěno, že žáci ve velké míře využívají volnočasové aktivity. Ukázalo se, že ve větší míře vyhledávají kroužky se sportovní náplní a to převážně proto, že je tato aktivita zajímavá. Dále bylo zjištěno, že polovina dotazovaných žáků tráví minimálně jednu hodinu denně na počítači, pět a více hodin denně tráví u počítače s velkou převahou hlavně starší žáci. Jedním z dalších cílů bylo zjistit, zda žáci kouří cigarety, zda mají zkušenosti s užíváním drog a alkoholu. Z výsledků dotazníků vyplývá, že naprostá většina žáků nekouří. Na druhé straně je však velmi znepokojující několik kladných odpovědí na otázku, zda kouří či nikoliv, protože se jedná o žáky ve věku 11 – 15 let. Z vlastní zkušenosti i z rozhovoru se žáky však vím, že se v tomto věku jedná často o to, jak dokázat dospělost vrstevníkům. Mnoho dospívajících jedinců se snaží zapadnout do party a domnívají se, že je nutné se začlenit právě tím, že začnou kouřit nebo pít alkohol.

Další průzkumnou otázkou bylo, zda žáci v posledních dnech pili alkohol včetně piva. Žáci v nadpoloviční většině (přes 70%) odpověděli, že v posledních dnech nepili alkohol. Velmi znepokojující jsou však kladné odpovědi žáků a to jak starších, tak i mladších. V porovnání se odpovědi těchto dvou skupin bohužel příliš neliší a vzhledem k tomu, že se jedná o dospívající mládež ve věku 11 – 15 let, jsou tyto výsledky velmi alarmující a to především protože převážná část dotazovaných uvedla,

že alkohol získala doma. Usuzuji, že v tomto směru je prevence absolutně nedostačující, stejně jako kontrola prodeje tabákových výrobků a alkoholických nápojů.

Předkládaná práce se zabývala zdravotními riziky v období dospívání a jejich prevencí. Žáci se s rizikovým chováním setkávají, o tom svědčí některé údaje z prezentovaných výzkumů. Proto lze předpokládat, že prevenci rizikového chování dospívající mládeže se musí i nadále věnovat velká pozornost a hlavně do této oblasti získat finanční prostředky na rozvoj volnočasových aktivit a vybudování klubovny, kde by se žáci mohli setkávat.

5 Seznam použitých zdrojů

Knížní publikace

ČÁP, Jan. *Psychologie mnohostranného člověka*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 292 s. ISBN 80-04-22967-0.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2011. 240 s. ISBN 978-80-7367-479-1.

KALINA, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti 1*, Úřad vlády České republiky, 2003. 319 s. 1. vydání ISBN 80 – 86734 – 05 – 6.

KALINA, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti 2*. Úřad vlády České republiky, 2003. 343 s. ISBN 80 – 86734 – 05 – 6.

KASPER, Tomáš, KASPEROVÁ, Dana. *Dějiny pedagogiky*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 224 s. ISBN 978-80-247-2429-4.

KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra. *Člověk – prostředí - výchova*. Brno: Paido, 2001. 199s. ISBN 80-7315-004-2.

MATOUŠEK, Oldřich, KROFTOVÁ, Andrea. *Mládež a delikvence*. Praha: Portál, 1998. 336 s. ISBN 80-7178-226-2.

NEŠPOR, Karel, PERNICOVÁ, Hana, CSÉMY, Ladislava. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál, 1999. 112 s. ISBN 80-7178-299-8.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2000. 150 s. ISBN 80-7178-432-X.

NEŠPOR, Karel. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Nakladatelství Portál, s.r.o., 2001. 157 s. ISBN 80-7178-515-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina, HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, HRDLIČKOVÁ, Vlasta. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 80-7178-295-5.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky*. Praha: Portál, s.r.o., 2006. 271 s. ISBN 80-7178-944-5.

VÁŽANSKÝ, Mojmir, SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s. Edice pedagogické literatury.

6 Seznam použitých grafů

Graf 1 - Jsem kluk, holka	26
Graf 2 - Je mi?.....	26
Graf 3 - Kolikrát během týdne chodíš do nějakého sportovního kroužku?	27
Graf 4 - Kolikrát během týdne sportuješ nebo cvičíš sám či s přáteli?	28
Graf 5 - Kolikrát týdně chodíš do uměleckého kroužku?	29
Graf 6 - Kolikrát týdně chodíš do jiných mimoškolních kroužků?	30
Graf 7 - Kolikrát týdně chodíš na nějaké soukromé hodiny?.....	31
Graf 8 - Kdo tě k uvedeným aktivitám nasměroval?	32
Graf 9 - Kolik hodin denně děláš domácí práce?	33
Graf 10 - Kolik hodin denně sleduješ televizi?	34
Graf 11 - Kolik hodin denně čteš noviny, časopisy nebo knihy?	35
Graf 12 - Kolik hodin denně hraješ počítačové hry, jsi na internetu?	36
Graf 13 - Kolik hodin denně trávíš doma bez přítomnosti rodičů?	37
Graf 14 - Kolik hodin denně trávíš venku v místě svého bydliště?	38
Graf 15 - Cítíš se mezi vrstevníky dobře?	39
Graf 16 - Je pro tebe těžké navázat ve skupině neznámých lidí kontakt?	39
Graf 17 - Dělá ti problém odmítat druhým, pokud s názorem nesouhlasíš?	40
Graf 18 - Snídáš?	41
Graf 19 - Kolikrát denně jíš?	42
Graf 20 - Pokud ve škole svačíš, co většinou máš?	43
Graf 21 - Ovoce a zeleninu jíš?.....	44
Graf 22 - Kouříš cigarety?	44
Graf 23 - Pokud ano, kdo tě ke kouření přivedl?	45
Graf 24 - Pil(a) jsi v posledních dnech alkohol včetně piva?	46
Graf 25 - Pokud ano, kde jsi alkohol získal(a)?	47
Graf 26 - Kolik vašich přátel kouří celkem pravidelně cigarety?	48

Graf 27 - Kolik vašich přátel užívá marihuanu či jinou drogu?	48
Graf 28 - Kolik vašich přátel chodí často za školu?	49
Graf 29 - Je pro tebe snadné nepít alkohol, nebrat drogy?	50
Graf 30 - Jak často bereš léky na bolest?	51
Graf 31 - Co ti v okolí nejvíce chybí?	52

7 Seznam použitých obrázků

Obrázek 1 – Kopretina prevence.....	22
--	----

8 Příloha

Dotazník

1) Jsem

- a) kluk
- b) holka

2) Je mi let.

3) Kolikrát během týdne

- | | | | | | |
|---|----|----|------|-----------|---|
| a) Chodíš do nějakého sportovního kroužku
více | 0x | 1x | 2-3x | 5x | a |
| b) Sportuješ nebo cvičíš sám či s přáteli | 0x | 1x | 2-3x | 5x a více | |
| c) Chodíš do uměleckých kroužků | 0x | 1x | 2-3x | 5x a více | |
| d) Chodíš do jiných mimoškolních kroužků
více | 0x | 1x | 2-3x | 5x | a |
| e) Chodíš na nějaké soukromé hodiny
více | 0x | 1x | 2-3x | 5x | a |

4) Kdo tě k uvedené aktivitě nasměroval?

- a) Kamarádi
- b) Sám, měl jsem o tuto aktivitu zájem
- c) Rodiče
- d) Někdo jiný, napiš kdo

5) Kolik hodin denně

- | | | | | | |
|-----------------------------------|----|----|----|----|---|
| a) Děláš domácí práce
3 a více | | 0h | 1h | 2h | |
| b) Sleduješ televizi
více | 0h | 1h | 2h | 3 | a |

- | | | | | |
|--|----|----|----|-----|
| c) Čteš noviny, časopisy nebo knihy
3 a více | 0h | 1h | 2h | |
| d) Hraješ počítačové hry, jsi na internetu
více | 0h | 1h | 2h | 3 a |
| e) Trávíš doma bez přítomnosti rodičů
3 a více | 0h | 1h | 2h | |
| f) Trávíš čas jen venku v městě svého bydliště
3 a více | 0h | 1h | 2h | |

6) Cítíš se mezi vrstevníky dobře?

- a) Ano
- b) Ne

7) Je pro tebe těžké navázat ve skupině neznámých lidí kontakt?

- a) Ano
- b) Ne

8) Dělá ti problém odmítat druhým, pokud s názorem nesouhlasíš?

- a) Ano
- b) Ne

9) Snídáš?


- a) Každé ráno
- b) Skoro každé ráno
- c) Moc ne
- d) Nesnídám

10) Kolikrát denně jíš?

- a) 2x
- b) 3x

- c) 4x
- d) 5x

11) Pokud ve škole svačíš, co většinou máš?

- a) Svačinu ze školní jídelny
- b) Svačinu z domova
- c) Nesvačím
- d) Něco jiného uveď co 


12) Ovoce a zeleninu jíš?

- a) Jednou denně
- b) Jednou týdně
- c) Nejím

13) Kouříš cigarety?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

14) Pokud ano, kdo tě ke kouření přivedl?

- a) Kamarádi
- b) Sám
- c) Někdo jiný, kdo 

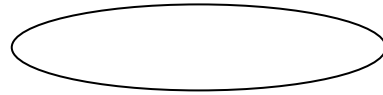
15) Pil (a) jsi v posledních dnech alkohol včetně piva?

- a) ANO
- b) NE

16) Pokud ano, kde jsi alkohol získal (a)?

- a) Doma
- b) Koupil (a) v maloobchodě
- c) Koupil (a) v restauraci

d) Přinesl někdo jiný, kdo



17) Kolik vašich přátel

- | | | | |
|-------------------------------------|-------|---------|---------|
| a) Kouří celkem pravidelně cigarety | žádný | někteří | |
| většina (všichni) | | | |
| b) Užívá marihuanu či jiné drogy | žádný | někteří | většina |
| (všichni) | | | |
| c) Chodí často za školu | žádný | někteří | většina |
| (všichni) | | | |

18) Je pro tebe snadné nepít alkohol, nebrat drogy?

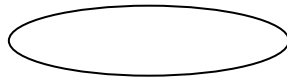
- a) Ano
- b) Ne

19) Jak často bereš léky na bolest

- a) Téměř každý den
- b) 1-2x za týden
- c) 1-2-za měsíc
- d) Nikdy

20) Co ti v okolí nejvíce chybí?

- a) Klub, klubovna, kde bychom se s přáteli pravidelně scházeli
- b) Kino
- c) Skatepark
- d) Fitnesscentrum
- e) Cyklostezky
- f) Něco jiného, napiš



Děkuji Vám za pravdivé vyplnění dotazníku.

8.1 Minimální preventivní program ZŠ T. G. Masaryka Komárov na školní rok 2014/2015

<i>Ročník</i>	<i>Termín</i>	<i>Téma</i>
1.	Leden - březen	Prvouka – režim dne, čistota. Každý člověk je jiný, dopravní výchova. Lidské tělo, zdraví a nemoc, správná výživa, pracovní a odpočinkové návyky. Beseda - Policie ČR – Marcela Pučelíková.
2.	Únor – březen	Prvouka - zdraví, nemoc, zdraví, strava. Životní prostředí. Vztahy žáků, tolerance, slušné chování.
3.	Únor - duben	Přírodověda - člověk, části těla, vnitřní ústrojí, hygiena. Osobní bezpečí – zásady bezpečného chování. Znaky života, průběh života, zdraví a bezpečnost, dopravní výchova. Zásady zdravého života, náš svět – volný čas, koníčky, záliby.
4.	březen	Vlastivěda - můj domov, režim dne, zásady bezpečného chování. Prevence užívání návykových látek - umět říci ne. Policie ČR- „ Osobní bezpečí “- Marcela Pučelíková.
5.	Duben	Přírodověda - naše tělo a zdraví, nebezpečí kouření a pití alkoholických nápojů. Soužití lidí, chování – pravidla slušného

	Září	<p>chování.</p> <p>Besedy s výchovným poradcem (problémy žáků).</p> <p>Metodik prevence Mgr. Renata Bartošová (konflikty a jejich řešení), dle potřeby.</p>
6.	<p>Říjen</p> <p>Duben</p> <p>Listopad</p>	<p>Občanská výchova - život ve společnosti, lidské nešvary a hudba (hudba a dogma).</p> <p>Přátelé – komunikace, vzájemná pomoc, sebeprosazování, asertivita, tolerance odlišných kulturních skupin.</p> <p>Občanská výchova – duševní a tělesná hygiena.</p> <p>Výtvarná výchova – antireklama na kouření.</p> <p>Prevence – Městská policie Hořovice.</p> <p>Prevence – Policie ČR.</p>
7.	<p>Únor –</p> <p>červen</p> <p>Květen</p> <p>Prosinec –</p> <p>leden</p>	<p>Změny chování v dospívání, prevence a odstraňování škodlivých návyků.</p> <p>Náš domov.</p> <p>Mezinárodní den proti AIDS.</p> <p>Přírodopis – řídicí soustavy, hygiena nervové soustavy. Evropa, balkánské státy.</p> <p>Zeměpis – Jižní Amerika, Asie (obchod s drogami)</p>
8.	<p>Září</p> <p>Prosinec –</p> <p>únor</p>	<p>Člověk a citový život, rodina, manželství, výchova.</p> <p>Výhodná poloha ČR pro tranzit.</p> <p>Chemie – uhlovodíky.</p> <p>Obyvatelstvo ČR. Tabákové výrobky – závislosti na nikotinu.</p>

	květen červen	- Problémy socializace. Kriminalita dětí a mládeže. Životní perspektivy, problematika AIDS, drogy. Smysl života. Aktivity k volbě povolání. Hudební výchova – rocková hudba.
9.	Říjen listopad Leden Únor červen	- Prevence a odstraňování škodlivých návyků, poruchy stravování. Trestní odpovědnost dětí a mládeže. Lidé na Zemi. Zemědělství (oblasti pěstování narkotik). Závislosti na nikotinu – tabákové výrobky. Antireklama na nikotin. Péče o duševní zdraví – hygiena, prevence, pohyb. Hudební výchova - rocková hudba Přírodní látky. Besedy s výchovným poradcem.

Ostatní akce školy (besedy, peer aktivity a jiné).

Ročník	Termín	
2. stupeň	září	GO Kurz Krkonoše – 9. 9. – 13. 9. 2013 (6. ročník), Divadlo VeTři – preventivní program pro děti.
1. stupeň	září	EVVO – Krkonoše (Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta) – 13. 9. – 20. 9.13 a 20. 9. – 27. 9. 2013.
1.	prosinec	Beseda – 1. ročník- Policie ČR – Marcela Pučelíková.
5.-9.	podle situace listopad - duben	Metodik prevence Mgr. Renata Bartošová (konflikty a jejich řešení). Besedy s výchovným poradcem (problémy žáků).
4.	březen	Policie ČR- „Osobní bezpečí.“
7.	únor	Odbor sociálních. věcí a zdravotnictví MěÚ Hořovice- p. Šedivá (dle potřeby).
8. a 9.	květen	Profesní příprava (ing. Bělohávková ÚP Beroun).
9.	Květen Duben	MAGDALENA Příbram dle zájmu žáků. Policie ČR- „Trestní odpovědnost mládeže.“
6.-9.	Podle situace	SVP Příbram (Středisko výchovné péče)

Zájmová činnost školy ve školním roce 2013/2014

Literárně-výtvarný kroužek (1. – 2. roč.) V. Zamboryová Po 13.30 – 15.30

Deskové hry (3. – 5. roč.) I. Hošková Út 13.00 – 14.00
V. Sojková

Kroužek výpočetní techniky (5. – 9.roč.)J. Eliášková Po 13.30 – 14.30

Ve spolupráci s Domečkem Hořovice

Pohybové hry (4. – 5.roč.) M. Barchánková St 13.20 – 14.20

Pohybové hry (2. – 3.roč.) E. Štochlová Čt 13.00 – 14.00

Sportovní hry (6. – 9.roč.) Š. Borovský Po 13.30 – 15.30
Čt 15.00 – 17.00

Schola musica Stella Maris – Soukromá Základní umělecká škola s.r.o. Králův Dvůr

odloučené pracoviště ZŠ Komárov Vilma Svejková Po – Čt (výuka hry na klavír)

8.2 Krizový plán - ZŠ T. G. Masaryka Komárov – šk. rok 2013/14

Nález drogy

1. zabavenou nebo nalezenou drogu uložit do obálky, obálku zapečetit a uložit do trezoru
2. sepsat zápis o nálezu
 - popsat vzhled látky
 - obal
 - místo a čas nálezu
3. podpisy: dvou dospělých osob a osoby, která nález ohlásila nebo u koho byly drogy nalezeny (pokud odmítne podepsat, je nutné uvést: „ odmítl podepsat) “
4. o nálezu informovat Policii ČR (ne obecní)
5. jednou z dospělých osob přítomných u celé akce je ředitelka školy, případně její zástupkyně

Podezření na užití omamné látky (i alkoholu) žákem

1. dítě jevící příznaky užití omamné látky je odvedeno ze třídy do místnosti s dohledem dospělé osoby, kde zůstane po dobu, než si pro ně přijdou rodiče nebo přivolaná lékařská služba (lékař bude přivolán, pokud je dítě bezvládné, nedá se probudit, upadá do bezvědomí, chová se výrazně nepřiměřeně, při opilosti došlo například k vdechnutí zvratků, úrazu hlavy nebo jiným komplikacím)
2. škola kontaktuje bezodkladně rodiče žáka a informuje ho o bližší nespecifikovaných zdravotních potížích žáka, rodiče jsou vyzváni k tomu, aby si dítě co nejdříve vyzvedli ze školy, neboť je nutné lékařské vyšetření žáka
3. rodič je seznámen se zdravotními potížemi žáka
4. škola apeluje na rodiče, aby s dítětem navštívili lékaře, a nabídne možnosti, kde se mohou poradit o výchovných postupech
5. metodik prevence (výchovní poradce) odkáže rodiče na odborníky a specializovaná pracoviště pokud si rodič pro dítě nepřijde, je v kompetenci školy přivolat lékařskou službu, rodič je o postupu školy předem informován
6. škola vyhotoví zápis o průběhu celého případu

7. žák, který prokazatelně užíval omamnou látku v areálu školy a tím porušil školní řád, bude kázeňsky potrestán
8. rodiče tohoto žáka budou pozváni k jednání se školou
9. v případě opakování splní škola oznamovací povinnost k orgánu sociálně-právní ochrany dítěte

Postup při zjištění šikany

1. odhad závažnosti onemocnění skupiny; podle míry závažnosti je potom nutné jednat
2. rozhovor s informátory a oběťmi (pokud s informací přichází do školy rodič, neměli by pedagogové výpověď zpochybňovat; je potřeba domluvit se s rodiči na spolupráci, na způsobu ochrany dítěte, ubezpečit je, že škola pomůže, a naznačit příští kroky – napsat krátký zápis, podepsat a udat kontakt; při rozhovoru s obětí je důležité, aby o tom nevěděli ostatní žáci)
3. nalezení vhodných svědků (vybrat žáky, kteří s obětí sympatizují nebo ji alespoň neodmítají, žáky nezávislé na agresorech, kteří nepřijímají normy šikanování)
4. individuální rozhovory se svědky (organizovat tak, aby o nich druzí nevěděli – např. po vyučování; může se přistoupit i ke konfrontaci dvou svědků; najít odpověď na otázky: kolik obětí, kdo agresor, kdo iniciátor, kolik agresorů – kdo, komu, kdy, jak – vést dokumentaci – přesně popsat problémy); **nesmí se konfrontovat oběť s agresorem**
5. ochrana oběti (šikanované dítě je třeba chránit do doby, než se vše vyšetří – zajistit zvýšený dozor, zorganizovat bezpečné příchody a odchody dítěte ze školy – v závažném případě může oběť zůstat doma)
6. rozhovor s agresory (poslední krok ve vyšetřování, musíme mít shromážděné důkazy, jinak agresori vše popřou; mít přesně zjištěno, co, kde, kdy udělali; varovat před výchovnou komisí; zdůraznit, že k jejich snaze napravit situaci bude přihlédnuto při řešení jejich chování; upozornit, že při jakémkoli náznaku šikanování bude jejich potrestání přísnější, případně to bude ohlášeno policii apod.)

7. podle závažnosti oznámení Odboru soc. věcí a zdravotnictví Hořovice – paní Šedivá, PPP Hořovice – Mgr. Hrkalová, případně Policii ČR, speciální pedagogické centrum nebo další odborníci – klinický psycholog, psychoterapeut nebo psychiatr
8. výchovná komise (v rámci společného setkání pedagogů a žáka – agresora i jeho rodičů se rozhoduje o výchovných opatřeních)
 - a) seznámení rodičů s problémem
 - b) postupné vyjádření všech pedagogů
 - c) vyjádření žáka
 - d) vyjádření rodičů
 - e) rozhodování komise za zavřenými dveřmi
 - f) seznámení rodičů a žáka se závěrem komise
9. rozhovor s rodiči oběti (individuální setkání; informace o zjištěních a závěrech školy, domluva na dalších opatřeních)
10. práce s celou třídou (budovat trvale kamarádské a bezpečné vztahy ve třídě; zajistit intervenční program pro třídní kolektiv - PPP, SVP, metodik prevence apod.; vysvětlit nebezpečnost a důsledky šikany, rizicích agresivního chování, oznámit potrestání viníků)

Výchovná opatření

- domluva třídního učitele, informace rodičům
- napomenutí nebo důtka třídního učitele
- důtka ředitele školy
- snížená známka z chování
- převedení do jiné třídy
- doporučení rodičům zainteresovaných dětí vyhledat odbornou pomoc (SVP, psycholog)

v mimořádných případech doporučení rodičům umístit dítě do pobytového oddělení SVP

Jaroslava Eliášková – výchovný poradce

kontakty na odborníky:

dětské krizové centrum – tel. 241 484 149

linka bezpečí – tel. 800 155 555

Sponte (dr. Černá) – tel. 311 636 282

Okresní metodik prevence, Mgr. J. Sixta – tel. 607 557 296,

Mgr. Bartošová – tel. 311 513 000

e-mail: metodik.prevence@seznam.cz

e-mail: ppphorovice@seznam.cz

Odbor soc. věcí a zdravotnictví Hořovice (paní Šedivá- tel. 311 545 344, paní Korosová – tel. 311 545 345)

Úřad městyse Komárov (místostarosta Radim Šíma) – tel. 311 572 251

Městská policie Hořovice – hlídka v Komárově: 778 468 36, polici@mesto-orovice.cz,
bezplatná zelená linka: 800 156 166 (tísňové volání)

<http://www.seznamsebezpecne.cz>

Martin Kožíšek: martin.kozisek@firma.seznam.cz

Bezpečný internet

<http://www.bezpecnyinternet.cz>

Univerzita Palackého v Olomouci

<http://www.e-bezpeci.cz>

Mgr. Kamil Kopecký, Ph.D.: kamil.kopecky@upol.cz

Linka první psychické pomoci – tel. 116 123

Linka Ztracené dítě – 116 000