

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2016

Bc. Veronika Volfová

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

Vliv jógy na pozornost dětí předškolního věku

Veronika Volfová

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí diplomové práce: Mgr. et. Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Studijní program: Pedagogika předškolního věku

2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Vliv jógy na pozornost dětí předškolního věku vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 15. dubna 2016

.....
Veronika Volfová

Poděkování

V první řadě bych velmi ráda poděkovala moji vedoucí práce Mgr. et Mgr. Zdeňce Engelthalerové za čas, který věnovala mé práci, ochotu, cenné rady a také připomínky. V druhé řadě děkuji všem dětem, díky kterým tento výzkum vznikl, a také jejich rodičům za svolení. Děkuji také své sestře za podporu a velkou pomoc během celého studia, rovněž své rodině a hlavně své úžasné kolegyni za trpělivost, podporu a záskok v době mé nepřítomnosti v práci.

NÁZEV:

Vliv jógy na pozornost dětí předškolního věku

AUTOR:

Bc. Veronika Volfová

KATEDRA:

Katedra tělesné výchovy

VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. et. Mgr. Zdeňka Engelthalerová

ABSTRAKT:

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda má pravidelné cvičení jógy u předškolních dětí pozitivní vliv na rozvoj jejich pozornosti. Práce je rozdělena na dvě části. Část teoretická se nejprve věnuje vymezení předškolního období a přibližuje zásady, účinky a smysl jógového cvičení. V této části je dále vysvětlen pojem pozornost, možnosti jejího ovlivňování a uvádí výsledky již provedených výzkumů v této oblasti. Praktická část přináší výsledky kvantitativního výzkumného šetření, jež zjišťovalo vztah mezi cvičením jógy a pozorností dítěte. Výzkum probíhal formou experimentu, tedy za účasti experimentální skupiny, ve které bylo intervenováno cvičením jógy a skupiny kontrolní, kde se cvičení neuskutečnilo. Úroveň pozornosti dětí z obou skupin byla zjišťována pomocí aplikace dvou testů pozornosti před zahájením cvičebního celku i po něm. Ačkoli ke zlepšení úrovně pozornosti došlo u obou skupin, výsledky výzkumu vykazují výraznější zlepšení u skupiny experimentální.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Jóga – Dítě předškolního věku – Pozornost – Koncentrace – Experiment – Pohyb – Zdraví

TITLE:

Influence of yoga on the attention of preschool children

AUTHOR:

Bc. Veronika Volfová

DEPARTMENT:

Department of Physical Education

SUPERVISOR:

Mgr. et. Mgr. Zdeňka Engelthalerová

ABSTRACT:

This thesis aims to determine whether regular yoga exercises of preschool children influence the progress of their attention positively. The thesis is divided in two parts. The theoretical part starts with the definition of preschool age and the introduction of the principles, effects, and meaning of yoga exercises. Further, it explains the term attention and states options of its influencing and outcomes of already performed research in this area. The practical part offers the results of quantitative research that observed the relationship between yoga exercises and children's attention. The research had the form of an experiment, i.e. with the collaboration of an experimental group, which participated in yoga exercises, and a control group with no yoga exercises. The attention level of children from both groups was determined by means of two attention tests both before the exercise set and afterwards. Although the attention level has improved with both groups, the research results show a more distinctive improvement with the experimental group.

KEYWORDS:

Yoga – Preschool child – Attention – Concentration – Experiment – Movement – Health

OBSAH

ÚVOD.....	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ	11
1.1 Vymezení předškolního období.....	11
1.2 Vývoj pozornosti.....	11
1.3 Tělesný vývoj a pohyb	12
2 JÓGA	14
2.1 Jóga dříve a dnes	14
2.2 Jóga v Čechách	16
2.3 Jóga a zdraví	16
2.4 Jógové techniky.....	17
2.4.1 Ásány.....	17
2.4.2 Sestavy	17
2.4.3 Sedy.....	17
2.4.4 Pranajáma	18
2.4.5 Relaxace	18
3 JÓGA PRO DĚTI	19
3.1 Pozitivní účinky na dítě.....	19
3.2 Metody cvičení s dětmi.....	20
3.3 Motivace	21
3.4.1 Pohádky a příběhy.....	22
3.4.2 Básničky, písničky, říkanky	22
3.4.3 Hra.....	23
3.4 Struktura cvičení	23
3.5 Zásady cvičení.....	25
3.5.1 Prostorové podmínky cvičení.....	26
3.5.2 Vhodné oblečení.....	26
3.6 Jóga a strava	27
4 POZORNOST	28
4.1 Vymezení pozornosti	28
4.2 Druhy pozornosti.....	29
4.3 Charakteristiky pozornosti.....	29
4.4 Hodnocení a diagnostikování pozornosti.....	30
4.5 Podmínky ovlivňující pozornost.....	31
4.6 Poruchy pozornosti.....	32
5 VLIV JÓGY NA POZORNOST	34
5.1 Koncentrační techniky	34
5.1.1 Relaxace	35
5.1.2 Ásány.....	35
5.1.3 Sestavy	35
5.1.4 Mantry	38
5.1.5 Mandaly.....	39
5.2 Výzkum vlivu jógy na pozornost.....	40

5.2.1 Kvantitativní výzkum.....	40
5.2.2 Uskutečněné výzkumy	42
5.2.3 Vliv jógy na děti s poruchou pozornosti	45
II. PRAKTICKÁ ČÁST	47
6 CÍL PRÁCE.....	47
6.1. Vědecký problém.....	47
6.2 Vědecké otázky	47
7 HYPOTÉZY	48
8 METODOLOGIE	49
8.1 Metody zkoumání	49
8.1.1 Test zrakové pozornosti	49
8.1.2 Test sluchové pozornosti.....	50
8.1.3 Statistické zpracování dat.....	51
8.2 Charakteristika výzkumného souboru	52
8.3 Charakteristika jógového programu	53
8.4 Průběh a organizace výzkumu	56
9 VÝSLEDKY	58
9.1 Zraková pozornost.....	58
9.1.1 Rozdíl mezi pohlavími	59
9.2 Sluchová pozornost.....	61
9.2.1 Rozdíl mezi pohlavími	63
9.3 Souhrnná data.....	64
9.3.1 Rozdíl mezi pohlavími	65
9.3.2 Korelace.....	68
10 DISKUZE	70
ZÁVĚRY.....	73
SEZNAM ZDROJŮ	74
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ	79
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	80
SEZNAM PŘÍLOH.....	81

ÚVOD

Již několik let se sama věnuji cvičení jógy. Nejedná se pouze o koníček, ale cvičení se pro mě stalo skvělou relaxací a z části i pracovní náplní. Po absolvování lektorského kurzu zaměřeného na lekce jógy pro děti, jsem začala vést zájmový kroužek jógy, určený pro děti předškolního věku. Cvičení jógy podané správným způsobem děti velmi baví a lze u nich pozorovat mnoho pozitivních účinků. Pokroky dětí, docházejících do kroužku mě natolik zaujaly, že jsem se rozhodla zaměřit mou závěrečnou práci právě na jógu a její pozitivní vliv, zejména na zlepšení pozornosti, u dětí předškolního věku.

V posledních letech se jóga stala velmi oblíbenou formou cvičení. Ačkoli se mluví především o józe určené pro dospělé, rozvojem prošla také dětská jóga. Stále častěji se setkáváme s nabídkou kurzů pro malé děti a stále častěji se můžeme dočíst o příznivých účincích tohoto cvičení. Stejně tak můžeme v dnešní době prvky jógy vidět také v některých mateřských školách.

Jóga je bezesporu velmi prospěšným sportem a to ve všech směrech. Její cvičení má příznivý vliv na tělesnou stránku člověka. Zaměřuje se např. na protažení různých částí těla, podporuje správné držení a celkové uvolnění těla, zlepšuje prokrvení a mnoho dalšího. Jóga může být také prevencí různých zdravotních potíží a ovlivňuje i stránku psychickou. V tomto případě podporuje cvičení zvýšení duševní rovnováhy, pomáhá k uvolnění napětí a může mít vliv i na různé psychické funkce.

Dnešní svět je plný stresu a neustálého napětí a možná i proto se nabídka jógy v poslední době natolik rozšířila. Stres je často přenášen z rodičů na děti a i z tohoto důvodu mohou být nepozorné a roztěkané. S dětskými poruchami pozornosti se dnes setkáváme také mnohem více, než kdy dřív. Ve své práci jsem se zaměřila na účinky jógy na pozornost u předškolních dětí, se kterými pracuji každý den.

Jelikož nelze aplikovat klasickou jógu pro dospělé na děti, je potřeba znát základní zásady cvičení s dětmi. V první části mé diplomové práce se tedy mimo jiné zaměřuji i na vývojová specifika dětí předškolního věku a také na metody jógy, které jsou u dětí vhodné. Vymezen je zde také pojem pozornost a uvedeny související výzkumy. V druhé části práce je poté popsán vlastní výzkum, jeho výsledky a srovnání s výzkumy již provedenými .

Ráda bych, aby tato práce byla inspirací pro jiné učitelky mateřských škol a aby jim zde uvedené informace a nápady byly přínosem v jejich vlastní praxi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ

1.1 Vymezení předškolního období

Pojem předškolní období vymezují autoři různě. Podle některých trvá od narození až po nástup do školy (Šulová in Mertin, Gillernová, 2010). Většina autorů, jako např. Vágnerová, však toto období vymezuje od 3 do 6 – 7 let, jako například Vágnerová (Vágnerová, 2012).

Období předškolního věku je považováno za jedno z nejdůležitějších období v životě člověka, a to zejména proto, že zde dochází k významným změnám v oblasti biologického i psychosociálního vývoje (Šulová in Mertin, Gillernová, 2010). Vyvíjí se poznávací procesy a dítě je zaměřeno na nejbližší svět a pravidla v něm. Typická pro předškolní věk je centrace, tedy ulpívání na nápadném znaku a přehlížení těch méně výrazných. Dítě má egocentrický způsob uvažování, což se projevuje tím, že je přesvědčeno o jedinečnosti svého názoru a přehlíží názory ostatních. V nazírání na svět je velmi vázáno na přítomnost a má tendence si dění ve světě interpretovat pomocí fantazie. S fantazií souvisí také antropomorfismus předškolního dítěte, neboli přiřítání vlastností živých bytostí neživým objektům (Vágnerová, 2012).

Dítě se rozvíjí v oblasti motorické, a to zejména ve své zručnosti a kresbě. Zdokonaluje se jeho řeč a s tím související objem poznatků o okolním světě. Dochází k rozvoji myšlení, emočních a sociálních dovedností, ale také pozornosti (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.2 Vývoj pozornosti

Pozornost předškolního dítěte je na začátku tohoto období ještě nezralá, krátkodobá a povrchní. Převládá především neúmyslná forma pozornosti (Vágnerová, Valentová, 1994). S postupem věku se ale dítě soustředí déle, lépe a vytvářejí se tak

počátky pozornosti úmyslné. Stálost a úmyslnost pozornosti však nezávisí jen na věku, ale také na temperamentových zvláštlostech a druhu činnosti (Šimíčková - Čížková, 2005). Dítě v tomto období se nechá snadno upoutat nápadným detailem, obzvláště když má vztah k jeho aktuálnímu zájmu nebo potřebě (Šulová, 2005). Úmyslnou pozornost lze pozorovat např. v dětské hře (Vágnerová, Valentová, 1994).

Co se týče délky pozornosti předškolního dítěte, ta se zlepšuje maximálně o 1 až 1,5 minuty za každý rok věku. To znamená, že u 6 – ti letého dítěte je to 6 – 9 minut. Soustředit se intenzivně po delší dobu dítě nedovede (Fontana in Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2001). Na konci předškolního období se vývoj pozornosti projevuje tím, že roste schopnost regulace pozornosti. Adaptabilita pozornosti se zvyšuje, schopnost rozeznat podstatné podněty se zvyšuje a dítě se také nenechá tak snadno odpoutat rušivými vlivy okolí. Stejně tak se rozvíjejí strategie zaměření a udržení pozornosti (Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2001). Rozvoj pozornosti souvisí se zráním centrální nervové soustavy a také schopností diferenciací, při reakci na podněty (Vágnerová, Valentová, 1994).

1.3 Tělesný vývoj a pohyb

Po tělesné stránce se předškolní dítě vyvíjí velmi rychle. Na začátku období je pro dítě ještě typická baculatá postava, tedy krátké končetiny, kulovitý trup s vystouplým břichem a kulovitá hlava. Mezi čtvrtým až šestým rokem již dochází k prodlužování končetin, trup ztrácí svou kulovitost a proporce dítěte se začínají podobat dospělému. Na konci období dosahuje hmotnosti zhruba 20 – 25 kg. Kostí dítěte ještě nejsou zcela osifikovány a kloubní spojení nejsou dokončena, což umožňuje větší rozsah pohybu. Svaly obsahují více vody a nejsou připraveny pro vyšší rozvoj síly, proto je potřeba přiměřená pohybová aktivita (Dvořáková, 2009). Z důvodu nedokončeného vývoje kostní soustavy předškolních dětí jsou v pohybu potřebná jistá omezení (Dvořáková, 2007).

Zlepšuje se také kvalita řízení pohybu, a to zejména rovnováha, rytmičnost a další obratnostní schopnosti. K vývoji dochází i v oblasti rychlostních schopností dítěte. Rychlost reakce se zvyšuje, stejně jako rychlost v určitých činnostech, jako např. v běhu (Dvořáková, 2009). Dítě je v předškolním období hbitější a dokáže velmi dobře pozorovat

a napodobovat různé sportovní aktivity, proto je také vhodným začátkem pro zahájení sportů (Šulová in Mertin, Gillernová, 2010). Dvořáková uvádí, že „*pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce*“ (Dvořáková, 2002, s. 13).

Dle Eriksona je předškolní období označováno za období iniciativy, jehož hlavní potřebou je potřeba aktivity a sebeprosazení. Tato potřeba má určitý význam i u dětí mladších, v období předškolním však vrcholí. Rozvíjení účelné aktivity je tedy v tomto období základním úkolem, iniciativa dítěte však musí být adekvátně regulována. Převládající činností je u dětí tohoto věku hra, při níž se rozvíjejí psychické procesy i vlastnosti (Vágnerová, Valentová, 1994). Při zadávání pohybových aktivit je tak nezbytné na tuto skutečnost přihlížet a dětem průběh přizpůsobit.

Z předchozích informací je zřejmé, že pohyb je pro předškolní dítě a jeho tělesný i duševní vývoj velmi důležitý, proto bychom měli zařazování pohybových aktivit u dětí tohoto věku věnovat náležitou pozornost.

2 JÓGA

Slovo jóga pochází ze staré Indie, vychází ze slovesa „judž“, spojit nebo zapřáhnout. Vykládá se tedy jako spojení člověka s Bohem, někdy také spojení těla s duchem, jindy zase jako zapřažení lidské mysli tak, aby se ubírala správným směrem (Steiner, 2011). Jógu tedy nelze vysvětlit jen jedním způsobem, toto slovo totiž skrývá mnoho různých významů. Existuje několik druhů jógy a každá má své metody a postupy. Cílem všech těchto druhů je však poznání sebe sama, a to v oblasti tělesné, duševní nebo duchovní. Cestou jógy se člověk učí pronikat do vlastního vědomí a pozorovat pochody svého těla (Mihulová, Svoboda, 2013a).

Jóga neobsahuje prvky dřiny ani soutěživosti a tím se liší oproti řadě jiných sportovních disciplín. To je právě jedna z mnoha příčin, proč navozuje fyzické i psychické uvolnění. V duševní oblasti napomáhá pozitivně ovlivňovat psychické i mentální stavy a umožňuje jejich vědomou regulaci. Pro dnešního člověka, který je obklopen neustálým stresem, může tedy být nesmírně blahodárná (Mihulová, Svoboda, 2008).

2.1 Jóga dříve a dnes

Kdy přesně jóga vznikla, není zcela jednoznačné. Toto cvičení totiž pochází z Indie, kde se dříve letopočtům nepřikládala velká důležitost. Předpokládá se, že kořeny jógy můžeme najít již v pravěkém šamanismu. Některé z pozic, zachycených na jeskynních malbách, jsou velmi podobné dnešním jógovým ásánám. Zhruba z období 3000 př. n. l. – 1000 př. n. l. byly archeology na území dnešní severozápadní Indie a Pákistánu objeveny zříceniny měst harappské civilizace. Zde se našlo pečetidlo Pašupati, které zobrazuje téměř stejné meditační pozice, jako používá jóga dnes.

Základy jógové filozofie najdeme ve védské literatuře pocházející z období 1500 před naším letopočtem. Nejvýznamnějšími texty pro rozvoj jógy z tohoto období ale byly upanišady, které byly nejprve předávány pouze ústně. Poprvé se slovo jóga objevilo v upanišadách Katha a Taittiríja jako duchovní cvičení, které se pomocí meditačních technik snaží odkrýt podstatu Já. Velké množství informací o józe se dochovalo díky životu a dílu Siddhárthy Gautamy Buddhy (asi 563 př. n. l. – 483 př. n. l.), který se učil

jogínským technikám. Buddha, společně se svými následovníky, vytvořil filozofický systém „Čtyř vznešených pravd“, který je zakončen „Vznešenou osmidílnou stezkou“. Tato stezka měla být návodem, jak na sobě pracovat a dosáhnout tak osvícení. Vedle Buddhismu pak v tomto období ovlivnil jógu ještě džinismus, jehož představitelem byl Mahavíra (asi 599 př. n. l. – 527 př. n. l.), který vycházel z podobných hodnot. Hlavním pramenem jógy však byla Bhagavadgíta, součást eposu Mahábhárata, jež popisuje cesty osvobození. Cestu nesobecké činnosti, tedy karma – jógu, cestu moudrosti a znalostí o sobě samém, tedy džňána – jógu a cestu oddanosti a lásky vedoucí k osvobození, tedy bhakti-jógu.

Další významnou osobností v jógové historii byl Pataňdžali, jehož aštánga-jóga popisuje osm jógových stupňů, které je nutné krok za krokem zvládnout. Těmito stupni jsou jama (kontrola), nijama (rozvíjení dobrých vlastností), ásána (sed), pánájáma (práce s energií), pratjáhára (uzavření smyslů), dháraná (koncentrace na objekt), dhjána (meditace) a samádhi (extáze).

V dalším období, zhruba 500 n. l. – 1850 n. l., je jóga ovlivněna tantrou a vniká tak hatha-jóga, která již nepracuje jen s vědomím, ale i s tělem. Cílem hatha-jógy je vytvoření těla, které by nepodléhalo stárnutí. Za zakladatele hatha-jógy se považují Górakša a Matsjendra.

Za moderní jógu jsou pak považovány všechny styly jógy, které vznikly potom, co byla jóga ovlivněna západní kulturou. Zde jógu ovlivnili především Helena Petrovna Blavatská a Rudolf Šteiner.

Ve 20. století pak jógu ovlivnilo mnoho osobností. V tomto období sloužila jóga hlavně jako duchovní náplň pro lidi, kteří po válce ztráceli víru v křesťanství.

Co se týče současné jógy, lze ji rozdělit na tři hlavní větve – Moderní posturální jóga, Moderní meditační jóga a Moderní konfesijní jóga. Posturální jóga vychází hlavně z tradice hatha-jógy (např. Aštánga-vinyasa-jóga, Power-jóga, Bikram-jóga). Jóga meditační pak z tradice Buddhova učení (např. Tibetská nebo Taoistická jóga) a jóga konfesijní se hlásí ke starým tradicím jógy (např. Haré Kršna, Sahadža-jóga), (Steiner, 2011).

2.2 Jóga v Čechách

Prvním, kdo se v Čechách setkal s jógou, byl zřejmě mnich Odorik de Pordenone (asi 1281 – 1331), který své zážitky o setkání s jógou popsal ve svém deníku. O největší rozšíření jógy od konce 19. století se postaral překladatel a spisovatel Karel Weinfurter, který byl pravděpodobně prvním, kdo jógu v Čechách praktikoval. Tento muž sepsal několik knih zabývajících se jógovou tematikou.

Za první republiky byl pak rozvoj jógy zastaven obsazením Československa Německem. Významnou postavou jógy tohoto období byl také František Drtikol, který je považován za jednoho ze zakladatelů českého buddhismu. V dalších letech pak k rozšíření jógy u nás přispěli ještě Květoslav Minařík a Eduard Tomáš. Za zakladatelku české integrální jógy, která spojovala duchovno s každodenním tělesným cvičením, je považována Milada Bartoňová.

V poválečném období se jóga v Čechách přestala na nějakou dobu organizovaně praktikovat a další spolek, Jóga – klub Sati, byl založen v Brně až v roce 1962. O největší stopu jógy se u nás ale zasloužil indický učitel Svámi Paramhansa Mahéšvaránanda, který založil v Evropě hnutí „Jóga v denním životě“, existující dodnes (Steiner, 2011).

2.3 Jóga a zdraví

Jóga je bezesporu sama o sobě spojena s rozvojem zdraví člověka a také jeho zdravým životním stylem. Dle Mihulové a Svobody *„jóga představuje jeden z nejdokonalejších systémů pro udržení dobrého zdraví a zároveň tuto oblast svým zaměřením přesahuje“* (Mihulová, Svoboda, 2013a, s. 39). Podle jógy se v tělesném zdraví odráží stav mysli, duše i duchovna. Již dle starých jógínských mistrů proudí tělem energie a pokud této energii vznikne nějaká překážka, vystoupí na povrch v podobě zdravotních potíží. Pomocí cvičení, správného držení těla a dýchání je možné tuto energii zase rozproudit. Cvičení jógy může mít příznivé účinky na lidi trpící astmatem, vysokým i nízkým krevním tlakem, depresemi, diabetem, kloubními potížemi, migrénou, bolestí zad, poruchami spánku, nadváhou, trávicími potížemi atd. (Trökes, Grunert, 2008). Jóga celkově zvyšuje imunitu organismu, ovlivňuje činnost srdce, žláz s vnitřní sekrecí a také správnou činnost ženských orgánů (Mihulová, Svobodová, 2013a).

2.4 Jógové techniky

Jógu lze provádět různými technikami, které se navzájem doplňují a ovlivňují. Mimo níže uvedené mezi ně patří i různé masáže, pročišťovací techniky, mudry a bandhy, harmonizační cvičení aj. (Mihulová, Svoboda, 2013a).

2.4.1 Ásány

Ásány jsou klasické jógové polohy těla, ve kterých je kladen důraz na statickou fázi cvičení. Účinky těchto ásán se promítají do celého organismu. K dosažení efektu cvičení v oblasti zdraví je potřeba dodržovat zásady cvičení. Pokud jsou ásány prováděny nesprávně, jsou neúčinné a někdy mohou způsobit i určité poškození. Příkladem jógových ásán jsou např. pozice Ryba, Velbloud, Kobra nebo Strom (Mihulová, Svoboda, 2008). Všechny ásány jsou zaměřené na procvičení různých částí těla – hlavy a krku, paží, loktů, ramen, kotníků, kolen nebo třeba kyčlí (Zikešová, 2005).

2.4.2 Sestavy

Často jsou v józe používány sady cviků, které tvoří celek vzájemně se doplňujících ásán, tedy jógové sestavy. Sestavy jsou zaměřené na normalizaci nervové soustavy, harmonizaci psychiky a jsou důležité pro tělesné zdraví (Mihulová, Svoboda, 2008). Příznivý vliv mají zejména na zlepšení pohyblivosti páteře, správné držení a také prokrvení celého těla (Krejčí, 2003). Mezi nejznámější a tedy i stěžejní jógovou sestavu patří Pozdrav slunci, která by se měla cvičit pravidelně. Existuje mnoho forem této sestavy, stejně tak její intenzita a tempo se mohou lišit (Trökes, Grunert, 2008).

2.4.3 Sedy

Další důležitou součástí jógy jsou jógové sedy, kterých je hned několik druhů. Patří mezi ně Vadžrasána (sed na patách), Virasána (sed mezi paty), Sukhasána (sed se zkříženýma nohama), Siddhasána (sed se složenýma nohama), Konasána (Sed v pozici motýla), Padmasána (sed v pozici lotosu) nebo Poloviční lotos (Zikešová, 2005). Mihulová a Svoboda ještě uvádějí tzv. Sed blaženosti, který spočívá v tom, že chodila

jsou spojena před tělem a ruce objímají špičky nohou (Mihulová, Svoboda, 2008). I pouhý jógový sed může mít mnoho pozitivních účinků, jako je např. podpora vzpřímeného držení těla, rozvoj vnímání a pozornosti nebo celkové uvolnění těla i mysli (Krejčí, 2003). Mimoto je správné provedení techniky jógového sedu důležitou součástí jednotlivých ásán a sestav, která některým sedem často začínají.

2.4.4 Pranajáma

Velmi významné jsou v józe tzv. Pranajáma, neboli dechová cvičení. V józe se snažíme o plný jógový dech, tedy takový, který zajišťuje plné využití kapacity plic. Jógový dech je, oproti dechu běžnému, plně kontrolovatelný a vědomý a můžeme tak záměrně měnit jeho rytmus a intenzitu (Košťálová, 2012). Co se týče dechových cvičení, většina má za úkol dech zklidnit, vyrovnat a podpořit jeho plynulost (Trökes, Grunert, 2008). Rozlišujeme dech dolní (břišní dech), střední (hrudní dech) a horní (klíčkový dech), přičemž každý se provádí v různých jógových pozicích (Zikešová, 2005). I dechová cvičení podléhají určitým zásadám, které je potřeba dodržovat, aby nedocházelo k nepříjemným pocitům.

2.4.5 Relaxace

Relaxace představují jednu z nejdůležitějších součástí jógy, nezbytnou pro praktikování technik vyšších stupňů. Před relaxací je vhodné zařadit pranajámické cvičení a je zde důležité také prostředí a pozice, ve které je relaxace prováděna. Relaxace může být zaměřena na postupné uvolnění celého těla formou tíhové relaxace, relaxace s koncentrací na dech a různými dalšími způsoby (Mihulová, Svoboda, 2013a). Mezi relaxační ásány patří Šavásana (leh na zádech), Obrácená šavásana (leh na břiše), Krokodýlí (leh na břiše se zkříženými pažemi a hlavou položenou na ramenou) nebo Tygří relaxace (leh na břiše s unoženou nohou skrčmo) (Krejčí, 2003).

3 JÓGA PRO DĚTI

V dnešní době je všeobecně známo, že pohyb dětí, ale i dospělých a celkově jejich životní styl není příliš uspokojivý. Je tedy důležité rozvíjet pohybové aktivity již od raného věku. Stejně tak je dnešní doba plná spěchu a hlavně stresu. Cvičení jógy je tak jednou z možných variant, jak tuto situaci zlepšit.

Jóga pro děti není zcela stejná, jako jóga pro dospělé, jelikož je potřeba respektovat vývojové zvláštnosti tohoto věku (Nešpor, 1998). Ačkoli by se na první pohled mohlo zdát, že mezi jógou pro děti a pro dospělé není žádný rozdíl, protože se cvičí tytéž pozice, rozdíl zde i přesto je. Při práci s dětmi je totiž velmi důležité, jakým způsobem je jóga dětem zprostředkována (Bannenberg, 2011). Jóga pro děti by měla být hravá, lehká, zábavná, rytmická a vtipná (Nikodemová, 2014). Podle Bannenberga „*děti jógu necvičí – ony jsou jóga*“. Děti tedy prožívají jógové pozice v původním smyslu, a proto všechno, co dělají, dělají tak, aby si to naplno prožily (Bannenberg, 2011, s. 21).

V případě předškolních dětí jsou v józe využívána hlavně tělesná cvičení a jednoduché dechové techniky. Relaxace se provádí spíše náznakově a ve zkrácené podobě (Mihulová, Svoboda, 2008).

3.1 Pozitivní účinky na dítě

Jóga je pro děti celkově velmi prospěšná, a to nejen po stránce fyzické, ale hned v několika směrech. Cvičení jógy totiž pro děti skrývá nespočet pozitivních vlivů, které mohou mnohdy pomoci i s některými obtížemi.

Pokud je jóga správně prováděna, podporuje u dítěte zdravý tělesný vývoj a může například vyrovnat i nepříznivé účinky nadměrného sezení (Nešpor, 1998). Dodává dítěti tělesnou pružnost, protahuje zkrácené svaly a předchází hypermobilitě (Mahéšvaránanda, 2014). Cvičení jógy s dětmi může také pomoci při nápravě vadného držení těla a nácvičku správného držení těla (Krejčí, 2003). Střídáním napětí a uvolnění v jógových cvičeních, se tělo dítěte lépe prokrvuje a tím se posiluje obranyschopnost organismu a celková kondice (Bannenberg, 2011).

Co se týče vlivů jógy na duševní stránku dítěte, získává díky ní větší sebedůvěru a sebejistotu, a tím se lépe vyrovnává s problémy a komplexy (Mahéšvaránanda, 2014). Pomocí jógy se dají dokonce snižovat úzkosti, deprese a v pozdějším věku pak i zlepšovat prospěch dítěte ve škole (Nešpor, 1998). Nervózní a úzkostné dítě bude díky józe uvolněnější a svobodnější. Jóga může odstranit projevy únavy a zvýšit tak schopnost dítěte koncentrovat se. U agresivních dětí působí pozitivně ve smyslu zklidnění těchto projevů. U bázlivých dětí naopak pomáhá s postupným sebevyjádřením. Celkově podporuje rozvoj duševní rovnováhy dítěte (Krejčí, 2003). Jelikož pohyby jsou řízeny centry v mozku, jistým způsobem tedy napomáhá jóga u dětí také jeho trénování. Díky pravidelnému opakování cvičení se sled pohybů prohlubuje a dochází tak k jeho zautomatizování. Tato propojení mohou být později využita v jiných činnostech a dítěti jde lépe myšlení a učení (Bannenberg, 2011).

Mezi další pozitivní účinky jógy můžeme zařadit rozvoj tvořivosti, představivosti a soustředění. Díky józe ale lze zmírnit i některé zdravotní potíže a bolestné stavy, které jindy vyžadují užívání léků (Nešpor, 1998).

Pokud děti jóga baví, přináší jim chuť zkoušet něco nového, zvědavost a také radost ze života (Bannenberg, 2011).

3.2 Metody cvičení s dětmi

Jak již bylo řečeno, jóga pro děti se od té pro dospělé v leccems liší. Stejně tak je tomu i u metod cvičení. Předávání jógy dětem se musí jejich věku přizpůsobit tak, aby dítě józe rozumělo a hlavně, aby pro něj byla zábavná.

Při klasickém cvičení jógy se využívají indické názvy jednotlivých cviků, avšak u dětí se tyto názvy nepoužívají. Cvičení jsou pro ně pojmenována česky a stejně tak popis cvičení musí být v dětem srozumitelné formě (Nešpor, 1998). Většinu cviků lze identifikovat s jógovými cviky pro dospělé, stejně tak u dětí můžeme využít klasické jógové sestavy, jako např. Pozdrav slunci. Existuje ale několik cviků a sestav, které jsou koncipovány přímo s ohledem na dětskou kostru a svaly (Jógalinga, Miltner, Zemánková, 1990). Cvičení slouží k protažení a posílení jednotlivých částí těla a pozice vycházejí

z přirozených pohybů zvířat, ptáků i hmyzu. Některé jsou inspirovány tvary rostlin či částmi přírody (Košťálová, 2012).

Cvičení by pro děti mělo být příjemné po stránce fyzické i duševní. Všechna cvičení se provádějí pomalu, postupně, plynule a uvolněně. V žádném případě nesmí dojít k pocitu bolesti. Pokud dítě při cvičení cítí bolest, je nutné cvik vynechat, případně ho pouze naznačit. Děti tedy nenutíme k preciznímu provedení jednotlivých poloh, ale ke cvičení přistupujeme hravou formou (Mihulová, Svoboda, 2008). U dětí nastupuje účinek ásán mnohem rychleji než u dospělých, proto není potřeba vydržet v pozici dlouho. Proto se u dětí volí spíše opakování jednotlivých pozic vícekrát (Bannenberg, 2011). Cvičí se tedy bez výdrží nebo je možné výdrž zkrátit. Pohyby by měly být pod vědomou kontrolou a prováděny bez švihů. V rámci sestavy by měly být zařazeny cviky, díky nimž se procvičí páteř do předklonu, záklonu i do stran. Během cvičení je dobré vést děti ke vnímání těla „zevnitř“, tedy aby si uvědomovaly pocity, které cvičení vyvolává. Rozhodně bychom neměly děti vést k soutěživosti, ta není cílem jógy. Zároveň bychom při cvičení na děti neměly spěchat, ani je do cvičení nutit. Dle některých lektorů se u dětí předškolního věku nedoporučuje zařazování poloh s obrácenou polohou hlavy (Nešpor, 1998).

Co se týče délky cvičení, i ta by měla být věku dětí přizpůsobena. U předškolních dětí se v rámci jedné lekce doporučuje nepřesáhnout 30 minut (Košťálová, 2012). Není dobré dětem nařizovat určitou dobu, po kterou musí cvičit, proto je vždy vhodné brát zřetel na aktuální zájem dětí (Mihulová, Svoboda, 2008).

3.3 Motivace

Děti předškolního věku si chtějí hlavně hrát, tvořit a něco vymýšlet, proto je velmi důležité je vhodně motivovat. Cvičení jim tak přinese možnost vyjádřit spontánně radost z pohybu, dobrou náladu a osvěžení (Rojová, Síta, 2011). Pokud je cvičení dostatečně pestré a vyvážené, pak i zájem dětí vydrží mnohem déle. U dětí je obvyklá velmi živá fantazie a proto je dobré ji při cvičení využít. Dětem cvičení nestačí pouze vysvětlit, ale lepší je ukázat jim pozici na obrázku či kresbě. Nejlépe však cviky pochopí, pokud jsou jim lektorem přímo předvedeny. Pokud ke cvičení vypravíme, je nutné hovořit konkrétně,

např. o zvířátkách, jelikož předškolní děti nejsou ještě schopny uvažovat abstraktně. Vhodnými pomůckami jsou např. plyšová zvířátka, květiny nebo tabule, na kterou lze kreslit panáčky, jako ilustraci k jednotlivým cvikům (Nešpor, 1998). Existuje ale mnoho dalších osvědčených motivačních technik, které děti zaujmou.

3.4.1 Pohádky a příběhy

Velmi účinným pomocníkem při motivování dětí je vyprávění příběhů či pohádek během cvičení. Samotným prováděním pozic a cvičením děti příběh prožívají a cvičení je pro ně zábavnější.

Pokud cvičíme při pohádce, pak vždy, když najdeme odkaz na nějakou jógovou pozici, začneme ji provádět. U každé pozice se doporučuje dodržet vhodný počet opakování a mezi jednotlivými polohami je vhodné využít relaxační pozici. Další možností je provést jednotlivé ásány až po přečtení celé pohádky, přičemž si děti připomenou děj a mohou se tak samy aktivně zapojit. I v tomto případě je dobré kombinovat cvičení s relaxačními pozicemi (Rojová, Síta, 2011). Během vyprávění lze opět použít obrázky, karty, vlastní výkresy dětí nebo fotografie. Dokreslit příběh pomohou také různé hadrové panenky, či plyšová zvířátka, na kterých lze jednotlivé cviky předvést. Pokud již jógové pozice děti ovládají, mohou příběh vymyslet a vyprávět samy (Nikodemová, 2014). Příběh slouží jako nejlepší motivace k napodobení pohybu a bývá jím dosahováno výborných výsledků (Košťálová, 2012).

3.4.2 Básničky, písničky, říkanky

Pro nejmenší děti je vhodné využití básniček, písniček či říkanek, jelikož pohyb v rytmu je pro ně snáze zapamatovatelný. U cvičení je samozřejmě důležitá názorná ukázka. Dobrou pomůckou při cvičení je také zapojení relaxační hudby, při jejímž výběru bychom měli spolupracovat s dětmi (Nikodemová, 2014). Někteří cvičitelé také doporučují využívání hudebních nástrojů, např. trianglu, jež pomáhá lepšímu udržení pravidelnosti cvičení (Nešpor, 1998).

3.4.3 Hra

Mimo předchozí uvedené typy můžeme využít také motivaci formou hry či jiných zábavných aktivit s prvky cvičení. Při výběru můžeme vycházet z klasických, dětem známých her, které pouze transformujeme tak, aby obsahovaly prvky jógy, nebo si hru vymyslíme dle konkrétního tématu. Lze ale také použít již existující jógové hry. Některé popisuje Luhanová a jsou jimi např. Jógové pexeso, 1,2,3 jóga nebo Špagetky (Luhanová, 2013).

3.4 Struktura cvičení

Jóga má bezesporu mnoho pozitivních účinků na člověka a tedy i na dítě. Aby těchto účinků bylo úspěšně dosahováno, je tedy potřeba dodržovat určitou strukturu jógových lekcí. Není nikde striktně dáno, jak přesně by měla hodina vypadat, avšak autoři příruček se vesměs shodují na tom, jaké části by měla obsahovat. Hodinu lze strukturovat následovně:

1. Úvodní část – Začátek každé jógové lekce by měl být jakýmsi rituálem, který se bude pravidelně opakovat. Může začínat sezením v kruhu s básničkou či písničkou nebo jógovým pozdravem. Dle Nikodemové lze využít pozdrav jogínů: *„ve stoji mírně rozkročném sepneme dlaně a prsty k sobě, lehce je přitlačíme ke hrudi a mírně skloníme hlavu“* (Nikodemová, 2014, s. 16).

2. Průpravné cvičení – Před samotným cvičením je nutné se rozcvičit. Rozcvička může být formou hry nebo např. v podobě jógových sestav. Ideální sestavou na protažení je Pozdrav slunci pro děti od Luhanové:

„S nádechem mi ruce vzhůru, kreslí oblouk jako duhu.

Sluníčko, teď se Ti klaním, podívám se ke svým dlaním.

Skočím a pak v okamžik, zpevním se jak jezevčák. (Pozice Jezevčák)

Jako kočka po ránu, nahrbím se, protáhnu. (Pozice Kočka)

Mlíčko z misky posnídám, v kobře záda rozhýbám. (Pozice Kobra)

Syčím hlavou otáčím, a divit se nestačím,

Jak dobře mi půjde dnes, protáhnout se jako pes. (Pozice Pes)
Dopředu jak žába skočím, nohy propnu nebo skrčím.
Ruce duhu malují, já se rovnám ve stoji.
A pak dlaně pomaličku, zvedají se ke sluníčku,
Zdravím ho pevný jak hora, krásný den škola volá.“ (Pozice Hora)
(Luhanová, 2012)

Průpravné cvičení je možné provádět v jógových pozicích v sedě, leže i ve stoje. Ideální pozicí je např. pozice Kočka nebo různé pozice ve dvojicích (Mihulová, Svoboda, 2008).

3. **Hlavní část** – Stěžejní část jógové lekce, kde lze uplatnit samotné cvičení pomocí různých motivací uvedených v předchozí kapitole. Cvičení probíhá formou jednotlivých ásán nebo jógových sestav.

4. **Relaxace a dechové cvičení** – Dechové cvičení je důležitou částí jógy. Můžeme ho zařazovat v průběhu celé lekce nebo mu vyhradit část hodiny. Dechové cvičení lze opět pojmout hravou formou (Košťálová, 2012). Po cvičení je důležité nezapomenout na relaxační část, u které dochází k uvolnění a zklidnění po stránce fyzické, ale i psychické. Relaxaci je vhodné provádět v relaxačních jógových pozicích, při poslechu relaxační hudby či vyprávění lektora. Lze ji využít také ve chvílích, kdy poklesne soustředěnost dětí. Vhodná délka relaxace je do 10 minut, vždy je ale nutné přizpůsobit čas zájmu dětí (Guillaud, 2011).

5. **Závěrečná část** – I závěr lekce by měl mít podobu, která se bude pravidelně opakovat. Můžeme si s dětmi povídat o tom, co se povedlo a co ne, nebo o významu vyprávěné pohádky (Rojová Síta, 2011). Děti pochválíme za snahu a opět můžeme vymyslet nějaké rituální rozloučení v kruhu (Nikodemová, 2014).

3.5 Zásady cvičení

Dětská jóga má několik základních pravidel, na která je třeba hledět, pokud s dětmi cvičíme. Někteří z autorů tyto zásady uvádí ve svých příručkách. Např. Rojová Síta shrnuje pravidla následovně:

- *„Cvičíme v příjemném a klidném prostředí, venku nebo v dobře vyvětrané místnosti. Protože do cvičení zařazujeme relaxace, je důležité, aby bylo ve cvičebním prostoru teplo.*
- *Je lepší, když cvičíme s odstupem jedné až dvou hodin po jídle.*
- *Oblečení má být pohodlné, nejlépe z přírodních materiálů.*
- *Pokud dítěti není dobře nebo je nemocné, necháme ho raději odpočívat – může si s ostatními poslechnout pohádku například v pozici tygří relaxace nebo v poloze blaženosti.*
- *Pro děti je velmi důležité pozitivní naladění učitele, vlídnost a trpělivost při vedení jógové hodiny.*
- *Cvičení vedeme hravou formou, aby byly děti uvolněné.*
- *Nikdy nenutíme děti k dlouhým výdržím v pozicích.*
- *Nejlepší motivací pro cvičení je pochvala. Nešetříme povzbudivými slovy ani v případě, že pozice není zacvičena dokonale. Pravidelným opakováním ásán se tělo uvolní a zpružní a děti se ve cvičení zdokonalí.*
- *Při cvičení jógy nepodporujeme soutěživost, každý cvičí v rámci svých možností a každý si zaslouží pochvalu a ocenění.*
- *K józe nepatří nepříjemné pocity, bolest nebo nepřiměřené napínání svalových skupin. Všechny pozice provádíme tak, aby byly pohodlné a přinášely příjemné prožitky a radost.*
- *Při cvičení vedeme děti ke klidnému dýchání nosem.*
- *Pokud si přejeme, aby se pomocí jógy dítě zbavilo určité nemoci, vylepšilo si držení těla nebo našlo vnitřní vyrovnanost, je nutné, abychom s ním pracovali systematicky, pravidelně, nejlépe každý den.“*

(Rojová Síta, 2011, s. 11)

Před cvičením by si všechny děti měly dojít na záchod (Nešpor, 1998). Je také potřeba hledět na děti s různými obtížemi, jelikož některé ásány nemusí být vždy vhodné např. u dětí se srdečními vadami. Je dobré si před cvičení kontraindikace nastudovat (Krejčí, 2003).

Důležitá je pravidelnost cvičení, která je předpokladem k dosahování pozitivních účinků. Výhodnější je cvičit krátce a pravidelně než příležitostně a dlouze. Více neznamená vždy lépe. Ideálním časem pro zařazení jógy je začátek dne, kdy děti bývají neaktivnější. Vhodný je ale i brzký večer, jelikož se dítě protáhne a uvolní z celého dne. Cvičení by u dětí mělo být součástí denního dění, tzn. neexistovat zcela izolovaně od ostatních aktivit (Bannenberg, 2011). U malých dětí za dostatečné lze považovat 1 až 3 cvičení za týden (Mihulová, Svoboda, 2008).

3.5.1 Prostorové podmínky cvičení

Pro samotné cvičení je také velmi důležitá volba místnosti. Prostor by měl být bezpečný, bezprašný a poskytovat dětem dostatek místa pro vlastní cvičení. V blízkosti by tedy neměly být žádné předměty s ostrými hranami. I teplota místnosti by měla být příjemná, jelikož chlad ztěžuje relaxaci. Místnost by měla být vždy dostatečně vyvětraná, klidná a bez hmyzu. Pokud počasí dovolí, je dobré cvičit s dětmi i venku (Nešpor, 1998). Pokud cvičíme uvnitř, neměla by být podlaha příliš chladná, nevhodné jsou např. dlaždičky. Ideální je koberec či dřevěná podlaha. Místnost by měla být taková, aby okolí neodvádělo dítě od cvičení, ale zároveň by zde měla být příjemná a klidná atmosféra (Bannenberg, 2011). Vhodné je cvičit na tenké žíněnce, karimatce nebo pěnové podložce (Košťálová, 2012).

3.5.2 Vhodné oblečení

Další důležitou součástí cvičení je volba vhodného cvičebního úboru. Doporučuje se pohodlné, volné oblečení, které nebrání pohybu. Věci by měly být pohodlné hlavně v rozkroku a pod pažemi dostatečně volné. Důležité je, aby nic netáhlo, ani neškrtilo. Zcela stačí jednoduché tepláky a tričko. Pokud je oblečení vyrobeno z přírodního materiálu (bavlna nebo vlna), je zde výhoda v tom, že nedochází k elektrostatickému

náboji (Bannenberg, 2011). Dítě by na sobě nemělo mít žádné hodinky či šperky a je vhodné sundat si i brýle (Nešpor, 1998). Doporučuje se cvičit naboso.

3.6 Jóga a strava

Cvičení jógy je také často spojováno s dodržováním správného jídelníčku. Na děti se v tomto ohledu nekladou žádné speciální požadavky. U dětí předškolního věku je důležité, aby strava odpovídala potřebám jejich organismu. Samozřejmě není vhodný nadbytek sladkostí a živočišných tuků, oproti tomu je ale důležitý dostatek vlákniny, ovoce a zeleniny. Děti by se měly vyhýbat látkám ovlivňujícím psychiku, jako je kola, čaj nebo káva (Nešpor, 1998). Je dobré omezit bílý cukr, čokoládu, bílé pečivo i ostrá jídla. Děti by vždy měly jíst v klidu, nespěchat a hlavně se nepřejídat. Důležitá je také pravidelnost ve stravování, které by mělo být rozloženo do 5 – 6 jídel denně a doplněno dostatečným pitným režimem, nejlépe ve formě čisté vody. Správná výživa je velmi důležitá a díky ní má i dítě větší chuť k fyzickým aktivitám (Bannenberg, 2011).

4 POZORNOST

4.1 Vymezení pozornosti

Definice termínu pozornost můžeme v odborné literatuře najít hned několik. Například Lokša a Lokšová ji definují následovně: „*Pozornost představuje tu stránku psychické činnosti, která umožňuje výběrové zaměření a koncentraci vědomí člověka na určité předměty a jevy. Je nezbytnou součástí vnímání, myšlení a dalších poznávacích procesů. Znamená zlepšení jakékoliv činnosti*“ (Lokšová, Lokša, 1999, s. 54). Dle Hartla a Hartlové je pozornost „*zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt nebo děj, např. poslouchání na rozdíl od prostého slyšení.*“ Roli zde hraje nápadnost, neočekávanost, novost vnímaného, prostředí i postoj, zájem, očekávání, únava jedince a mnoho dalšího. Můžeme ji charakterizovat trvalostí, pružností, intenzitou a rozsahem (Hartl, Hartlová, 2015, s. 445 – 446). Průcha, Walterová a Mareš pak pozornost vymezují jako „*Psychický proces, který značí soustředěnost duševní činnosti člověka po určitou dobu na jeden objekt, jev, na jednu činnost. Pozornost je záležitost výběrová (co není v centru pozornosti, vnímáme okrajově nebo nevnímáme), individuální (existují rozdíly mezi jedinci), situační (týž jedinec v různých situacích je různě pozorný), záležitost výchovy a výcviku*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 213).

Fyziologicky spočívá podstata pozornosti ve střídání vzruchu a útlumu v mozkové kůře, přičemž dojde k podráždění určitých nervových center a současně útlumu ostatních center v mozku. Pozornost tedy vzniká jako důsledek těchto vzájemných vztahů a vede ke zvýšené vzrušivosti odpovídajícího smyslového analyzátoru (např. zraku) a snížené u ostatních analyzátorů. To vše umožňuje člověku zaměřit pozornost na určité, důležité předměty. Za nejjednodušší příklad fyziologického základu pozornosti můžeme uvést orientační reflex. Pokud člověk slyší na ulici hlasitý zvuk, ihned upoutá jeho pozornost a člověk se snaží zjistit, o co jde (Lokšová, Lokša, 1999).

4.2 Druhy pozornosti

Pozornost lze rozdělit hned na několik druhů, přičemž Hartl a Hartlová je uvádějí v následné podobě:

- **Aktivní pozornost** = úmyslné zaměření pozornosti s cílem vyřešit úkol nebo dosáhnout vytyčeného cíle. Jinak se nazývá také záměrná pozornost.
- **Pasivní pozornost** = taková pozornost, která není závislá na úmyslu člověka, většinou je vyvolána náhlostí, novostí, kontrastností podnětu nebo jeho umístěním v zorném poli. Jinak se nazývá jako bezděčná pozornost.
- **Selektivní pozornost** = schopnost, díky níž člověk dokáže věnovat pozornost jedinému podnětu na pozadí jiných rušivých podnětů. Proces, kdy člověk z neustále dopadajících podnětů vybírá ty, které jsou pro něj v daný čas důležité.
- **Rozdělená pozornost** = schopnost, díky níž je možné věnovat pozornost a zpracovat informace, které přicházejí z více než jednoho zdroje současně.
- **Protivolní pozornost** = taková pozornost, která trvá i přes snahu člověka ji odpoutat.

(Hartl, Hartlová, 2015)

Pozornost aktivní, neboli záměrnou, pak můžeme ještě dále rozdělit na sluchovou a zrakovou. Sluchová pozornost spočívá ve sledování nebo zpracování mimo zorných stimulů. Pozorností zrakovou může být sledování měnícího se světelného paprsku nebo taktéž zpracování mimo pozornostních stimulů (Eysenck, Keane, 2008).

4.3 Charakteristiky pozornosti

Pozornost můžeme chápat jako komplexní schopnost, jež se skládá z několika dílčích kompetencí. Tyto kompetence mohou být v různém vzájemném vztahu. V praxi se pak v různé míře uplatňují všechny složky pozornosti (Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2001). Pro charakterizování pozornosti existuje několik ukazatelů, které dle Lokšové a Lokši, lze rozdělit takto:

- **Rozsah** – dán množstvím předmětů, které pozornost dokáže obsáhnout vnímáním. Rozsah pozornosti roste s věkem člověka.

- **Intenzita** – dána stupněm soustředěnosti na konkrétní objekt nebo činnost, při němž si člověk nevšímá ničeho jiného. Silná intenzita pozornosti je důkazem velkého zájmu o daný objekt nebo činnost, oproti ostatním.
- **Stálost** – neboli délka pozornosti, je doba, po kterou je pozornost udržena na jednom či více objektech. Protikladem je rozptýlenost pozornosti.
- **Rozdělování** – je taková organizace duševní činnosti, při které probíhají dvě nebo i více psychických aktivit současně. Podmínkou rozdělování pozornosti je ovládnutí alespoň jedné činnosti na vysoké úrovni, tedy co největší zautomatizování činnosti.
- **Propojování** – neboli pružnost pozornosti, je schopnost, při které je možné rychle přerušit jedno zaměření pozornosti a zaměřit se na druhé.
- **Fluktuace** – je střídající se oslabování a zesilování pozornosti nebo její návrat ke stejnému objektu. Fyziologicky je dána střídáním procesů vzruchů a útlumů v mozkové kůře.
- **Koncentrace (soustředěnost)** – je trvalé, intenzivní soustředění pozornosti na určitý jev, činnost nebo objekt. Umožňuje člověku zaměřit psychickou činnost na konkrétní předměty.

(Lokšová, Lokša, 1999)

4.4 Hodnocení a diagnostikování pozornosti

Při hodnocení úrovně pozornosti je vždy potřeba vycházet z vývojových zvláštností jedince, kterého hodnotíme. Pokud tedy chceme hodnotit pozornost u předškolních dětí, je třeba brát v úvahu schopnost dítěte soustředit se vzhledem k jeho věku.

Pokud chceme hodnotit pozornost, je nutné dodržet určité podmínky. Dítě bychom neměli nutit pracovat na testových úkolech bez přestávky příliš dlouho. V takovém případě by výsledek nebyl validní, tedy nehodnotil to, co má. Je tedy dobré vždy testy střídát a také zkontrolovat, zda dítě zadání dobře rozumí (Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2001).

Co se týče diagnostických metod úrovně pozornosti, existuje několik možností, které lze využít. Můžeme mezi ně zařadit různé škrtačí zkoušky (založeny na škrtnání určeného symbolu v kontextu symbolů dalších), sluchové zkoušky (zaměření se na určité věci ze čteného textu) nebo zrakové zkoušky (zaměření se na určité symboly z obrázku) (Lokšová, Lokša, 1999).

4.5 Podmínky ovlivňující pozornost

Udržení koncentrace pozornosti u dětí předškolního věku je možné v kratších časových intervalech, než u starších dětí a dospělých. Tomu se musí učitelé přizpůsobit v průběhu učení. Je nutné zařazovat pauzy, různá cvičení na koncentraci pozornosti, relaxační cvičení nebo volit netradiční a zajímavé metody práce.

Pozornost a schopnost soustředit se ovlivňují vnitřní i vnější podmínky. V případě těch vnitřních, se jedná o celkový tělesný stav dítěte (např. únava, nemoc), psychický stav (strach a nejistota může působit záporně), vůle, emoce, zájmy a také stupeň náročnosti aktivity. Mezi vnější podmínky pak řadíme pracovní prostředí (např. teplota, osvětlení), sociální prostředí, intenzitu a délku působení podnětu, novost nebo malý výskyt podnětu (Lokšová, Lokša, 1999).

Co se týče charakteristických vlastností pozornosti, které byly uvedeny výše, lze ovlivňovat a posilovat intenzitu, stálost a rozsah. Intenzitu pozornosti lze prodloužit postupným přesouváním zájmu z jedné části objektu na další. Intenzita se zvyšuje vlivem očekávání něčeho nového. Stálost pozornosti můžeme ovlivňovat úrovní složitosti či poutavosti určité činnosti, kterou se dítě zrovna zabývá. V případě rozsahu pozornosti, ten lze zvětšit, pokud spolu podněty, na které se zaměřujeme, nějak souvisejí nebo navazují na zkušenosti dítěte (Michalová, 2013).

Zlepšení pozornosti lze pozitivně ovlivnit například pomocí stanovení cíle, vhodného motivování, celkové úrovně aktivace, adekvátní doby, střídáním typů činností, zařazováním přestávek nebo nácvikem v soustředění (Průcha, Walterová, Mareš, 2009). Učitel tedy může aktivizovat pozornost dítěte tím, že jeho příprava bude promyšlená a stejně tak vedení aktivity pro děti. Příznivě na pozornost působí také specificky

rozvíjející cvičení, trénink koncentrace pozornosti, metody relaxace a také některé specifické cvičení jógy (Lokšová, Lokša, 1999).

4.6 Poruchy pozornosti

Pozornost je závislá na koordinaci mnoha oblastí mozku, a to zejména na parietální a frontální asociační kůře, ale také na retikulární formaci a mnohém dalším. Poruchy pozornosti mohou být různé, může být postižena hloubka nebo rozsah a stejně tak celková schopnost zaměření pozornosti. Tyto poruchy mohou mít charakter:

- **Hypoprosexie**, tedy omezené koncentrace pozornosti, která se projevuje neschopností přiměřené koncentrace na určitou aktivitu či podnět.
- **Hyperprosexie**, neboli zvýšené zaměření pozornosti na určitý podnět.

(Vágnerová, 2014)

Příčiny těchto poruch mohou být genetické, ale mohou je způsobovat i vlivy vnějšího prostředí. Zejména v období prenatálním či perinatálním, pokud došlo k nějakému poškození určité struktury mozku. Rozlišujeme 2 druhy poruch pozornosti:

1. **Syndrom ADHD** je u dětí nejčastější psychickou poruchou. Projevuje se hyperaktivitou s poruchou pozornosti.
2. **Syndrom ADD** se projevuje poruchou pozornosti.

V souvislosti s těmito poruchami se často objevuje i termín lehká mozková disfunkce, tedy LMD. LMD označuje poruchy, u kterých je přítomno drobné poškození centrální nervové soustavy. ADHD a ADD se vyznačují odchylnými projevy, bez ohledu na jejich příčinu. Rozlišit tyto termíny můžeme i rozsahem symptomů.

Mezi dílčí příznaky ADD a ADHD patří slabá koncentrace pozornosti, kterou lze snadno narušit působením jakýchkoli podnětů, a stejně tak délka pozornosti je příliš krátká. Pozornost bývá velmi kolísavá, dítě často přebíhá od jedné nedokončené činnosti ke druhé a to jak při práci, tak ve hře. Rozsah pozornosti je také velmi malý. Děti s těmito syndromy jsou schopny vnímat pouze malé množství informací a někdy věnují pozornost jen určitým detailům. Nedostatečně vyvinuta bývá i pružnost pozornosti, což se projevuje neschopností dítěte včas reagovat či přenášet pozornost dle potřeby. Pozornost bývá

často nevyběrová, tzn., že dítě není schopno diferenciovat podstatné znaky podnětů. Dalším důležitým symptomem je impulzivita, jež se u dětí projevuje omezenou schopností ovládat své chování a brzdit impulzy. Děti mají často tendence k neadekvátním reakcím, skákání do řeči či vykřikování. Jsou netrpělivé, nerespektují předem dohodnutá pravidla, přičemž si mnohdy neuvědomují důsledky svého chování. Významným symptomem, který odlišuje syndrom ADD a ADHD je hyperaktivita, jež se projevuje nadměrným nutkáním k aktivitě a pohybu. Dítě tuto aktivitu nedokáže ovládat, a tak často nedovede sedět v klidu, pohybuje nohama, rukama, vrtí se nebo vstává (Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2001).

5 VLIV JÓGY NA POZORNOST

Dle předchozích kapitol je jasné, že jóga má mnoho pozitivních účinků na dospělého člověka a samozřejmě i na děti. Mezi těmito účinky je mimo jiné i příznivý vliv na rozvoj pozornosti a koncentrace, o němž se můžeme dočíst v mnoha publikacích. Pozornost lze rozvíjet pomocí samotného cvičení, ale existuje i mnoho sestav a pozic, které jsou na rozvoj v tomto směru přímo zaměřeny.

Krejčí uvádí, že jógou lze odstranit projevy únavy, čímž se zvýší schopnost koncentrovat se, tedy schopnost udržet pozornost. Hlavním důvodem je úzká souvislost mezi duševním napětím a napětím v organismu, a to především ve svalech. Jógové cvičení, které je provázeno dechovými cvičeními a relaxací, přináší vnitřní uklidnění. Tato vnitřní vyrovnanost zase naopak pomáhá svalovému uvolnění (Krejčí, 2003). V dnešní době je u člověka nejvíce zatěžována duševní složka a jóga je v tomto směru velkou pomocí (Mihulová, Svoboda, 2013b). Díky józe se můžeme naučit ovládat mysl a vědomě se zbavit vnitřního napětí. Nesmíme však cvičení pojmout, jako „drezúru“, jelikož tím vnitřní napětí opět stoupá a nevede tak k žádoucím výsledkům. Hlavní schopností, kterou je potřeba pomocí jógy a koncentračních technik získat, je schopnost odpoutat se od neustálého koloběhu myšlenek. Je důležité začít vnímat svou mysl, jako mentální nástroj a ne jako sebe sama (Mihulová, Svoboda, 2013a). Velké množství relaxačních, koncentračních a harmonizačních technik slouží ke zklidnění duševní oblasti a také k její harmonizaci, jež je základem k udržení pozornosti. Tato zvýšená schopnost koncentrace je poté pozitivní pro jakoukoli duševní práci (Mihulová, Svoboda, 2013b).

5.1 Koncentrační techniky

Koncentrace není pouze duševní záležitost, ale zahrnuje celé tělo. Při koncentračních technikách nenamáháme pouze hlavu, ale koncentrujeme se na tělo a pohyby. Pohybové činnosti podporují soustředění a snižují neklid (Portmanová, Schneiderová, 1993).

Aby děti, a nejen ony, zvládaly koncentrační techniky, je nutné, aby byly schopné správně provádět techniky relaxační. Tyto techniky je možné provádět v lehu, sedu, ale i jiných pozicích a polohách (Mihulová, Svoboda, 1998).

5.1.1 Relaxace

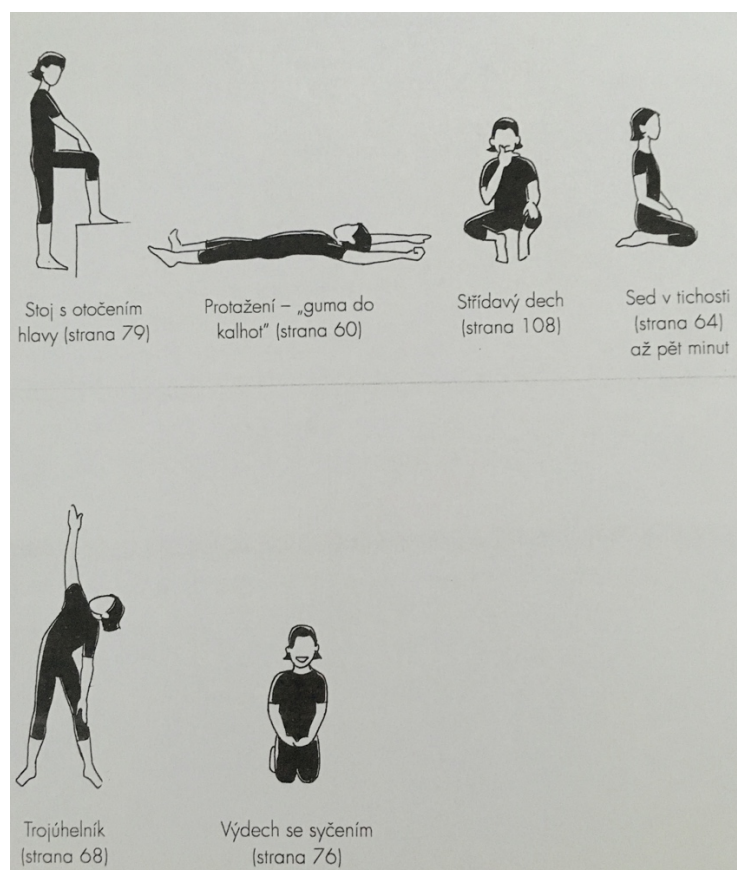
Velkou úlohu v rozvoji pozornosti mají i relaxační cvičení a relaxační pozice samotné. Pomáhají dětem k celkovému uvolnění psychického i fyzického napětí, čímž podporují lepší koncentraci a soustředění pozornosti. Velmi pomáhají i dětem, které mají s koncentrací problémy (Guillaud, 2011). Za účelem rozvoje pozornosti tedy můžeme využít kteroukoli relaxační pozici (viz. Kapitola 2.4.5), jelikož všechny se podílí na uvolnění celého těla, přičemž se děti koncentrují na svůj dech. Lze využít i obyčejný zkřížený sed, při kterém se dá také velmi příjemně relaxovat.

5.1.2 Ásány

Ásany, neboli jógové pozice, mají celou řadu různých pozitivních účinků. U každé takové jich vždy najdeme několik a mezi nimi i příznivý vliv na pozornost. Mezi takovéto pozice lze zařadit například pozici Čáp, u které je zlepšení rovnováhy a koncentrace jedním z přínosů. Pozice Hora příznivě působí na schopnost soustředění a pozice Kobra harmonizuje vegetativní nervový systém, zklidňuje a zároveň odstraňuje únavu, což je předpokladem pro zdárné udržení pozornosti. Pozice Labuť a Lukostřelec mají vliv na zlepšení soustředění a také vnímání vlastního těla. Na rozvoj pozornosti a také vnímání má vliv i obyčejný klek sedmo. Pozice Orel, Srnka, Vraní chůze a Zajíc působí pozitivně na duševní vyrovnanost a zvyšují tak schopnost koncentrace (Krejčí, 2003). Pozice Lva je také jednou z těch, které mají vliv na pozornost, jelikož uvolňuje napětí, hněv a negativní emoce, což je pro její rozvoj velmi důležité. Stejně účinky má i pozice Ptáčka. Základem pozice Strom je zaměření se na určitý bod v místnosti, abychom byli schopni udržet rovnováhu, proto i tato pozice zlepšuje koncentraci pozornosti (Rojová Síta, 2011).

5.1.3 Sestavy

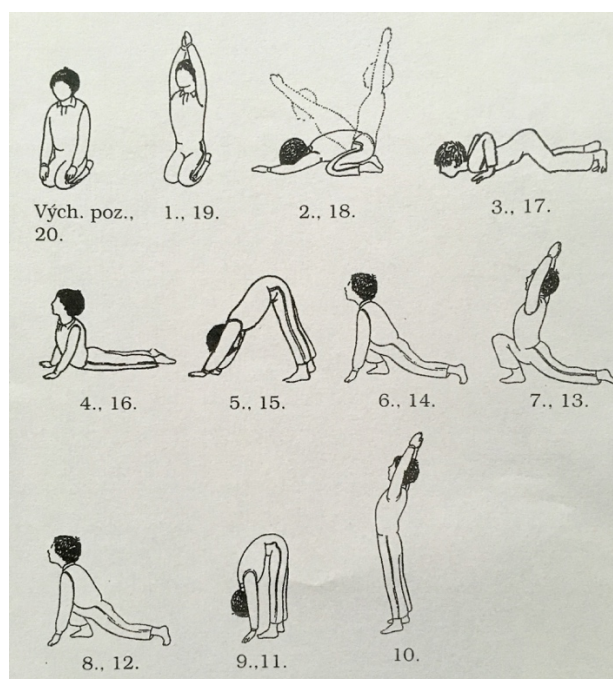
Jednotlivé ásány a jógové prvky, které mají na pozornost vliv, lze spojit do sestav, které tak budou celkově přímo zaměřeny na rozvoj soustředění. Příklad jedné z těchto sestav uvádí Bannenberg.



Obrázek 1 Sestava na rozvoj soustředění (Bannenberg, 2011)

Sestava začíná stojem s otočením hlavy, kdy si děti vedle sebe postaví židli či stoličku a pravou nohu postaví na sedací plochu. Levou rukou se chytí za vnější stranu kolena pravé nohy a přitáhnou ho lehce k sobě. Pravou ruku položí na záda, hlavu otočí doleva a snaží se dýchat do břicha. Pokračuje se lehem na zádech a paže jsou natažené za hlavu. S každým nádechem se tělo uvolní a s každým výdechem se natahuje, co nejvíce to jde. Dalším prvkem je Střídavý dech, který je založen na střídavém dýchání jednou a druhou nosní dírkou. Po dechovém cvičení se děti posadí do sedu na patách, narovnájí záda, zavřou oči a chvíli se soustředí na svůj dech. Následně se děti postaví roznožmo, levou ruku položí na stehno, pravou zvednou nahoru a podívají se za ní. S hlubokým nádechem sjede levá ruka co nejnižší. Cvik se opakuje na obě strany několikrát. Sestava se zakončuje sedem na patách, kdy děti volně dýchají, přičemž s každým výdechem zasyčí. Po celou dobu vnímají svůj dech (Bannenberg, 2011).

Sestavou, kterou je možné cvičit za účelem zlepšení koncentrace pozornosti, je také sestava Khatu pranám (Mahéšvaránanda, 2014). Toto zlepšení souvisí z jisté části s prováděním některých pozic v předklonu či protažení. Pozice začíná v kleku sedmo, při kterém se volně dýchá. S nádechem se vzpaží obě ruce, sepnou se dlaněmi a tělo přejde do mírného záklonu. S výdechem se děti předkloní a dotknou se čelem a pažemi země. Zadrží se dech, trup se protáhne těsně nad zemí a s dalším nádechem se přejde do pozice Kobra. S výdechem se pokračuje do pozice Pes a s nádechem do vzporu dřepmo se zanoženou jednou nohou. Následně s výdechem dojde ke vzpažení obou rukou, sepnutí dlaní nad hlavou a s nádechem se položí ruce zpět na zem. S výdechem se přinožením přejde do stoje s hlubokým předklonem a s nádechem se tělo vzpřímí do stoje spojného. S dalším výdechem pokračuje cvičení celé sestavy v opačném pořadí, viz. Obrázek 2 (Krejčí, 2003).



Obrázek 2 Sestava Khatu pranám (Krejčí, 2003)

5.1.4 Mantry

Dalším prostředkem rozvoje pozornosti mohou být tzv. Mantry. Mantra je jakýsi zvuk, který představuje vibraci s jistou frekvencí a intenzitou. Každý zvuk upoutá pozornost člověka, a proto jsou mantry vhodné jako pomůcka pro soustředění a ovládnutí mysli. Jóga používá zvukové vlny, které mají po určitou dobu stejný charakter, čímž je dosahováno většího efektu. Účinnost je o to vyšší, že zvuky člověk nepřijímá pouze pasivně, ale sám je vytváří. V těle pak vznikají specifické vibrace, které jsou, dá se říct, masáží vnitřních orgánů a příznivě ovlivňují dýchání. Dech se zpomaluje, je hlubší a celkově se zkvalitňuje. Nejvýrazněji však mantry ovlivňují oblast psychickou. Při použití určitých zvuků totiž dochází k ovlivňování mozkových vln, což pozitivně působí na duševní procesy. Mantry jsou určité slabiky nebo slova, u nichž se nepoužívá překlad a zachovává se výslovnost. Co se týče jejich významu, představují vždy nějaké ušlechtilé symboly. Mantry můžeme vyslovovat hlasitě, což se projevuje do tělesné oblasti nebo říkat pouze šepem, což ovlivňuje oblast psychickou. Lze odříkávat mantry také pouze v duchu. V tomto případě pak působí na oblast mentální. Mezi nejvíce používané patří následující:

- **ÓM** – posvátná slabika, jež je v Indii považována za nejušlechtlejší zvuky. Často bývá považována za symbol jógy. Je nejčastěji používanou mantrou, užívanou pro koncentrační techniky. Je tomu hlavně proto, že svými pozitivními účinky představuje univerzální prostředek pro různé typy těchto technik.
- **AUM** – slabika, která je určitou obměnou té předchozí, jelikož mají podobnou výslovnost.
- **SÓ HAM** – dvě slabiky, jejichž význam lze chápat jako „já jsem“. Představuje tedy jednotu nekonečného univerzálního života a individualitu existence každého člověka.
- **RAM** – slovo, které by mělo být symbolem energie, jelikož se často překládá jako oheň. Oproti předchozím mantrám, které mají spíše zklidňující charakter, představuje tato spíše aktivizující prostředek.

(Mihulová, Svoboda, 1998)

5.1.5 Mandalas

S jógou a hlavně s jógou pro děti jsou často spojovány tzv. mandaly, jež jsou pro nácvik koncentrace pozornosti také vhodnou pomůckou. Slovo mandala pochází ze sanskrtu, jednoho z nejstarších jazyků, a její původ je tak často spojován s východní kulturou. Mandalas však můžeme najít u kořenů každé kultury. V překladu toto slovo znamená kruh nebo střed. Např. C.G. Jung mandaly popisoval jako spontánní vnitřní obrazy, které se vyskytují v situacích akutního duševního chaosu, s tendencí uzdravení duše.

Všechny mandaly jsou vytvořeny podle určitých číselných poměrů. V každé najdeme čtyři, šest, osm, dvanáct nebo 24 prvků a každá mandala má svůj střed. Jeden střed má být symbolem jednoty, symbolem nejvyšší nezjevené síly, Boha. Sudá čísla zobrazují polaritu, neboli protiklady tohoto světa. Mandalas ale můžeme najít vlastně všude kolem nás. Sám člověk je považován za jednu z mandal, taktéž lidské oko, ale mnoho mandal najdeme např. i v oknech různých kostelů a katedrál (Dahlke, 1995). Kruhová zobrazení se objevují u všech národů, a to již od pradávna. S podobou kruhu se setkáváme v případě slunce, měsíce, květů i letokruhů na stromech. Kruh je v mnoha kulturách považován za symbol koloběhu života. Základem každé mandaly je symetrická struktura a existuje nekonečně mnoho jejích variací (Rosengarten, 2015).

Součástí slova koncentrace jsou 2 klíče, které je s mandalou spojují. „Centrace“, tedy proces, jehož úkolem je centrum, a „koncentrický“, neboli navzájem uvedený v soulad. Již samotným pozorováním mandaly pak proces rozvoje koncentrace začíná (Dahlke, 1995).

Vymalovávání mandal může být dobrým doplňkem k jógovému cvičení u dětí, jelikož mandaly mají, díky svému harmonickému uspořádání, na malující dítě zklidňující účinek. Hravou formou tak podporují soustředěnost i rozvoj fantazie a hlavně děti baví. Dětem bychom ale měli ponechat volnost ve výběru barev, ale i samotné mandaly. Tato činnost tak může být součástí relaxační části cvičení nebo zapojena v jeho průběhu, jako zpestření hodiny (Rosengarten, 2015).

5.2 Výzkum vlivu jógy na pozornost

O pozitivních účincích jógy v oblasti rozvoje pozornosti se dnes dočteme již v téměř každé příručce či publikaci, které o józe pojednávají. Existuje ale i mnoho výzkumů, které tento vliv dokazují (Beřáková, 2009, Klatt, 2009, Bartošová, 2014, Žáková, 2012 aj.) .

5.2.1 Kvantitativní výzkum

Většina takovýchto výzkumů se realizuje pomocí metod kvantitativního výzkumného šetření. Chrátka vymezuje kvantitativní výzkum „*jako záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy*“ (Chrátka, 2007). Zdrojem tohoto výzkumného přístupu by měla být objektivní a co nejpřesnější zkoumání edukační reality (Skutil, 2011). Kvantitativní výzkum se zabývá číselnými údaji. Zjišťuje tedy frekvenci výskytu určitých jevů, jejich množství, rozsah nebo také míru. Číselné údaje, které byly ve výzkumu zjištěny se tak dají pomocí matematické statistiky zpracovat. Hlavním cílem kvantitativního výzkumu je třídění údajů a následně vysvětlení příčin existence nebo změn určitých jevů. Přesné údaje výzkumu pak umožňují vyslovit předpovědi o jevech. Ve většině případů ověřuje kvantitativní výzkum již existující pedagogickou teorii, tedy poznatky, které jsou již o určitém jevu známy. Tyto teorie pak během výzkumu buď potvrzuje, nebo vyvrací.

Výhodou kvantitativního výzkumného šetření je, že umožňuje zkoumání velké skupiny lidí. Tento výzkum se vyznačuje odstupem výzkumníka od zkoumaných osob, což zaručuje jeho větší objektivnost.

Jedním z hlavních kroků kvantitativního výzkumu je vymezení proměnných. Proměnná je prvek zkoumání, který může nabývat různých hodnot, mění se. Může jí být věk, inteligence, vlastnost, podmínka aj. Proměnné mohou být měřitelné, u kterých lze určit počet nebo míru jevu, nebo kategoriální, které nelze kvantifikovat. Ve výzkumu se obvykle vyskytuje proměnných více, přičemž jedna může způsobovat změnu té druhé. Proměnná, která je příčinnou změny, se nazývá nezávisle proměnná a proměnná, jež byla vlivem nezávislé změněna, se označuje jako závislá proměnná (Gavora, 2000).

Jádro kvantitativně orientovaného výzkumu tvoří hypotézy. Hypotéza je tvrzení, které vyjadřuje vztah mezi dvěma proměnnými a musí být možno ji empiricky ověřovat. Proměnné v hypotéze musí být vždy měřitelné. Ve výzkumu pak jde o to, zda stanovenou hypotézu můžeme přijmout, či ne. Na základě ověření hypotéz pak můžeme vyslovit závěry, ke kterým provedený výzkum dospěl (Chrástka, 2007).

Metodami, které kvantitativní výzkum využívá nejčastěji, jsou pozorování, škálování, dotazník, interview, obsahová analýza textu a také experiment (Gavora, 2000). Právě experiment, je nejčastější metodou, která je využívána v rámci výzkumů, které se zabývají vlivem jógy na pozornost.

Pojem experiment pochází z latinského slova experimentum, neboli pokus, zkouška. Obecně se dá říci, že experiment je objevování něčeho nového postupným zkoušením. Je to aktivní činnost, při níž člověk záměrně působí na objekty ve svém okolí, aby získal odpovědi na své otázky (Havigerová in Skutil, 2011). Experimentální metoda patří, ve srovnání s ostatními, mezi obtížné metody. Na druhou stranu ale umožňuje jít mnohem více do hloubky a odhalovat souvislosti (Gavora, 2000). Havigerová zmiňuje další výhody a nevýhody této metody:

Výhody dobrého experimentu:

- zajišťuje porozumění příčinám,
- umožňuje modelování důsledků konkrétních aktivit,
- z hlediska objektivnosti a věrohodnosti přináší materiály nejvyšší hodnoty.

Nevýhody:

- složitost povahy psychických jevů,
- náročná příprava,
- náročné provedení,
- náročné vyhodnocování a zpracování,
- větší náklady na realizaci,
- časová náročnost.

(Havigerová in Skutil, 2011)

Aby byl experiment experimentem, musí mít vždy několik základních prvků. Musí se ho účastnit alespoň dvě sobě blízké skupiny osob, které ale fungují za odlišných podmínek. Experimentální skupina, ve které je uskutečňováno experimentální působení, a skupina kontrolní, ve které se experimentální působení neuskutečňuje. Tyto podmínky jsou během experimentu kontrolovány a na jeho konci se jejich vliv hodnotí. Experiment je výzkumnou metodou, při níž se manipuluje s proměnnými, do kterých výzkumník plánovitě zasahuje. Osoby, které se experimentu účastní, se zpravidla nazývají subjekty, jejichž výběr se vždy provádí dle jistých znaků nebo vlastností. Před experimentem je subjektům zadáván pretest, neboli vstupní test a po experimentálním působení se zadává posttest, tedy test závěrečný. Součástí experimentu je také experimentální plán, neboli příprava rozvržení experimentu. Experiment může využívat i možnosti dalších výzkumných metod (Gavora, 2000).

Havigerová uvádí základní požadavky, které by měl experiment splňovat:

- **Přísnost** – přísně definované podmínky a vyloučení náhodných vlivů.
- **Přesnost** – přesné zaznamenání a popsání veškerých hodnot sledovaných proměnných. Přesné podmínky a přesné postupy experimentu.
- **Opakovatelnost** – možnost opakovat stejný experiment na jiném výzkumném vzorku, za stejných podmínek k ověření výsledků.
- **Nezávislost** – objektivní a spolehlivé výsledky, nezávislé na experimentátorovi.

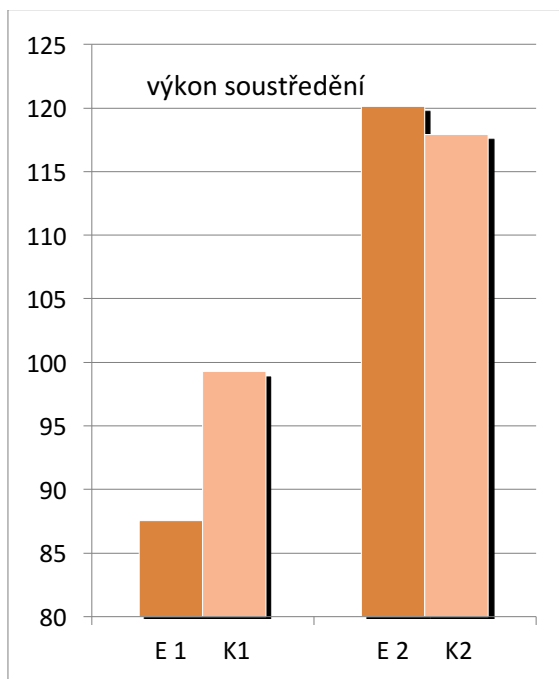
(Havigerová in Skutil, 2011)

5.2.2 Uskutečněné výzkumy

Jeden z takovýchto výzkumů byl proveden u nás v roce 2009 s dětmi mladšího školního věku, konkrétně s dětmi navštěvujícími 3. ročník základní školy. Tento výzkum byl zaměřen na vliv jógových technik na koncentraci pozornosti. V tomto případě bylo u dětí zařazeno 9 vyučovacích hodin jógy v rozmezí 3 týdnů s cílem zjistit, zda i v takto krátkém časovém úseku lze dosáhnout pozitivních změn. Výzkum byl prováděn formou experimentu, za účasti experimentální a kontrolní skupiny. Následující graf ukazuje výsledky měření pozornosti před výzkumem (E1 = experimentální skupina, K1 = kontrolní skupina) a po výzkumu (E2 = experimentální skupina, K2 = kontrolní

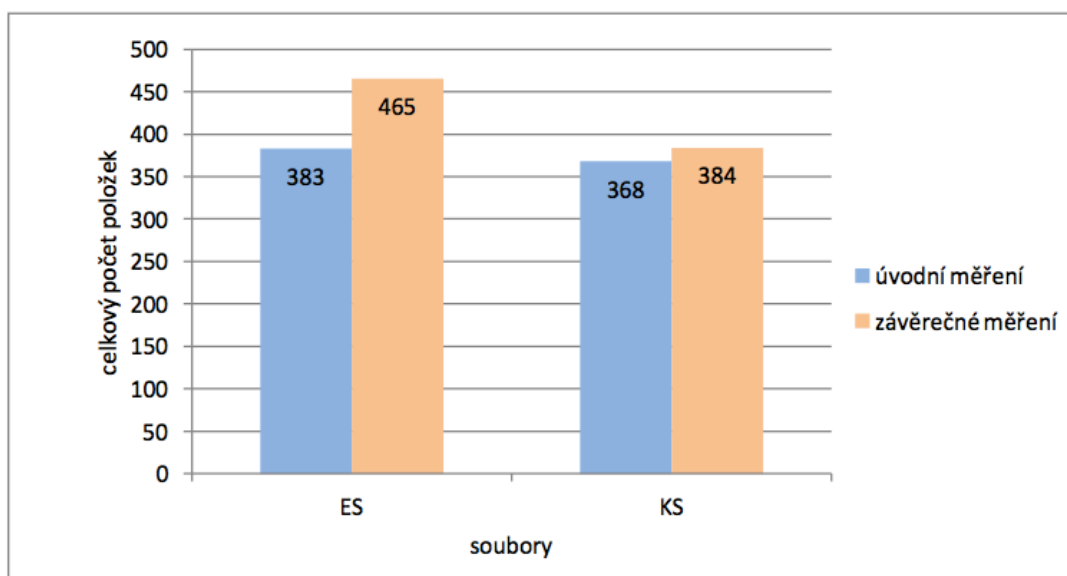
skupina). Z výsledků je vidět, že v případě experimentální skupiny (E1, E2), u které byla jóga zařazena, došlo k výraznějšímu zlepšení soustředění, než u skupiny kontrolní (Beřáková, 2009).

Graf 1 Výsledky měření výkonu soustředění 2009 (Beřáková, 2009)



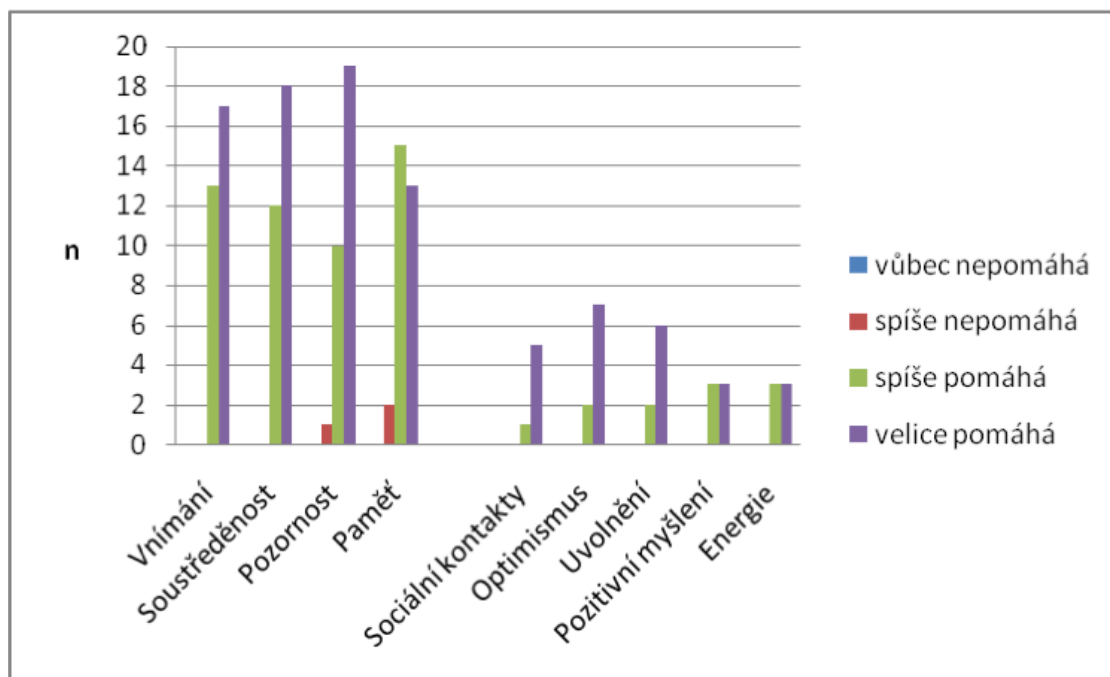
U stejné věkové skupiny, tentokrát žáků 4. třídy základních škol, byl roku 2013 – 2014 proveden podobný výzkum. Výzkum probíhal opět formou experimentu, přičemž cvičení bylo aplikováno po dobu 3 měsíců. Z přiloženého grafu je jasné, že ke zlepšení pozornosti ve větší míře došlo u experimentální skupiny (ES), u které bylo cvičení aplikováno. Konkrétně došlo u experimentální skupiny ke zlepšení pozornosti v průměru o 21,4 %, oproti kontrolní skupině (KS), kde došlo ke zlepšení pouze o 4,4 % (Bartošová, 2014).

Graf 2 Výsledky měření pozornosti 2014 (Bartošová, 2014)



V roce 2012 byl proveden výzkum vlivu jógy na psychickou a fyzickou kondici seniorů v Plzni, jehož součástí bylo i zhodnocení zlepšení pozornosti a soustředění. V tomto výzkumu senioři absolvovali cvičební jógový program v časovém rozsahu 6 měsíců, pravidelně jednou týdně. Na konci cvičebního celku uvedlo 100% seniorů, že pocítili zlepšení v oblasti soustředění a 96,7 % z nich pak celkově zlepšení pozornosti jako takové. Výsledky dokazuje následující graf (Žáková, 2012).

Graf 3 Vliv jógy na psychickou oblast seniorů 2012 (Žáková, 2012)



Z uvedených výzkumů je jasně vidět, že publikace, příručky a hlavně jejich autoři vycházejí z vědecky podložených faktů. Jóga má tedy bezpochyby vliv na rozvoj pozornosti u dětí mladšího školního věku, ale i u starších věkových skupin. Neexistují však studie o vlivu jógy na děti věku předškolního, ačkoli i o této skupině se často hovoří také jako o té, která vlivům jógy podléhá.

5.2.3 Vliv jógy na děti s poruchou pozornosti

Velmi vhodnou metodou je zařazení jógy také u dětí, které trpí poruchami pozornosti, což vyplývá rovněž z některých výzkumů. O těchto účincích se ve svém díle zmiňuje i Mahéšvaránanda. Podle něj pravidelným cvičením jógových ásán dochází k regeneraci nervové soustavy a zároveň navození duševního klidu, a proto je jóga velmi vhodná i pro děti se syndromem ADHD (Mahéšvaránanda, 2014).

Co se týče zahraničních výzkumů, jedním takovým byl výzkum Integrace jógy, meditace a ergoterapie pro děti z městského centra. Program byl realizován během dne ve školní třídě u dětí z 1. stupně základní školy. Výzkum byl zaměřen na děti s poruchami pozornosti, děti ze špatného sociokulturního prostředí či nevhodného rodinného zázemí.

Intervenční jógový program proběhl v časovém úseku osmi týdnů, vždy 45 minut jednou týdně ze strany výzkumného týmu a 16 minut denně pod dohledem třídního učitele. Výsledky výzkumu prokázaly blahodárné účinky na schopnost dětského soustředění (Klatt, 2009).

Další z těchto výzkumů je výzkum s názvem Vliv jógy na pozornost a chování chlapců s hyperaktivitou, konkrétně s ADHD, který byl proveden v Austrálii. Účastníky v tomto výzkumu byli chlapci ve věku 8 – 13 let, všichni s diagnózou ADHD. Doba trvání cvičebního programu byla 20 týdnů a výzkum probíhal formou experimentu. Výsledky této studie ukázaly výrazné zlepšení pozornosti u experimentální skupiny, oproti skupině kontrolní, ve které jóga intervenována nebyla (Jensen, Kenny, 2004). Pozitivní vliv jógy na soustředění dětí s ADHD zjistil i další výzkum provedený v Londýně a Austrálii v roce 2004. V tomto případě byl zařazen 6 – týdní jógový program (Harrison, Manocha, Rubia, 2004).

Podobný výzkum, realizovaný v roce 2006, potvrzuje pozitivní účinky jógy na děti s touto poruchou. V tomto případě trvalo cvičení 34 týdnů, přičemž účelem výzkumu bylo zjistit, zda má jóga na pozornost větší vliv, než obyčejná motorická cvičení. Ve výsledcích dosahovala skupina, jež cvičila jógu, vyšší zlepšení výkonu v oblasti pozornosti, než skupina, která cvičila obyčejná motorická cvičení (Balasubramaniam, Telles, Doraiswamy, 2013).

Četné studie dokazují, že cvičení jógy může být velmi účinnou metodou terapie u dětí s diagnózou ADHD a přispívat tak k zmírnění deficitu v oblasti pozornosti těchto dětí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍL PRÁCE

6.1. Vědecký problém

Cílem práce je ověřit účinnost 4 měsíčního jógového programu na úroveň pozornosti dětí předškolního věku.

6.2 Vědecké otázky

Jak je již zmíněno v teoretické části práce, cvičením jógy lze velmi efektivně ovlivňovat psychiku dítěte. Vycházela jsem z předpokladu, že vhodně zvoleným cvičebním programem můžeme posilovat právě i schopnost koncentrace pozornosti. Cílem této diplomové práce tedy bylo vytvoření 3 – 4 měsíčního jógového programu, zaměřeného na rozvoj pozornosti, který byl následně aplikován ve vybrané mateřské škole u dětí předškolního věku (5 – 6 let). V praktické části tedy byla analyzována efektivita tohoto programu pomocí testů pozornosti. Na základě těchto faktů byly formulovány následující vědecké otázky:

1. Má cvičení jógy pozitivní vliv na rozvoj pozornosti dětí předškolního věku?
2. Má jóga vliv na rozvoj sluchové pozornosti dětí?
3. Dojde vlivem aplikace jógového programu k rozvoji koncentrace zrakové pozornosti dětí?
4. Najdeme rozdíl v hodnotách pozornosti mezi pohlavími?

7 HYPOTÉZY

Na základě teoretických východisek a vědeckých studií, byly stanoveny následující hypotézy:

H1: Lze předpokládat, že zařazení jógy do režimu mateřské školy pozitivně ovlivňuje rozvoj pozornosti dětí předškolního věku.

H2: Lze předpokládat, že cvičení jógy ovlivňuje rozvoj sluchové pozornosti u dětí.

H3: Lze předpokládat, že vlivem aplikace jógového programu dojde ke zlepšení koncentrace zrakové pozornosti.

H4: Lze předpokládat, že rozdíl mezi hodnotami pozornosti u obou pohlaví bude minimální.

8 METODOLOGIE

8.1 Metody zkoumání

Cílem mé diplomové práce bylo ověřit, zda má cvičení jógy vliv na úroveň pozornosti u dětí předškolního věku, bylo tudíž zvoleno kvantitativní výzkumné šetření. Jako výzkumná metoda byla, vzhledem k jeho zaměření, využita metoda experimentu. V případě tohoto výzkumu je nezávislou proměnnou cvičení jógy a proměnnou závislou úroveň pozornosti dětí předškolního věku. Závislá proměnná je proměnnou měřitelnou. Na začátku výzkumu bylo stanoveno několik hypotéz (viz. kapitola 7), které zde budou ověřovány. V rámci pretestu i posttestu byly využity dva typy testů pozornosti (hodnocení zrakové pozornosti, hodnocení sluchové pozornosti).

8.1.1 Test zrakové pozornosti

První z testů byl zaměřen na hodnocení zrakové pozornosti. V případě tohoto testu jsem se inspirovala testem pozornosti, který jsem získala přímo od jeho autora Mgr. Martina Sebery, Ph.D. z Fakulty sportovních studií, Masarykovy univerzity. V původní verzi tohoto testu bylo cílem označit všechny dvojice čísel v číselné tabulce, jejichž součet je deset. Podmínkou bylo, že tato čísla musí ležet vedle sebe v řádku. To vše v časovém rozmezí 7 minut. Tento test byl vyplňován v počítačové podobě a obsahoval celkem 142 dvojic (Orálková, Sebera, 2003). Vzhledem k věku dětí, sledovaných během mého výzkumu, bylo potřeba test přizpůsobit. Vycházela jsem z původní podoby testu, přičemž čísla jsem nahradila barevnými geometrickými tvary tak, aby byl zachován stejný počet dvojic i jejich rozložení. Stejně tak byla zachována velikost tabulky, tedy 25 řádků x 32 sloupců, a časové rozmezí. Konkrétní podoba testu viz. příloha č.3. Tato forma testu již byla využita v jiných výzkumech (Švestková, 2011, Hájková, 2014) zabývajících se vlivem pohybové aktivity na pozornost dětí předškolního věku. Jelikož se tato metodika osvědčila, použila jsem ji pro svou práci i já.

Vyhodnocení testu spočívá v odečtení nalezeného počtu dvojic od čísla 142, tedy celkového počtu dvojic. Výsledky se hodnotí dle následujícího rozmezí:

0 – 26 = vynikající výkon

27 – 37 = velmi dobrý výkon

38 – 48 = ucházející výkon

49 – 143 = slabší výkon

(Orálková, Sebera, 2003)



Obrázek 3 Test zrakové pozornosti (zdroj: vlastní foto)

8.1.2 Test sluchové pozornosti

Druhý typ testu, jenž byl ve výzkumu použit, byl test sluchové pozornosti. V případě tohoto sledování, jsem se inspirovala typem testu, který byl uveden v několika publikacích o diagnostikování pozornosti dětí. Lokšová a Lokša jej nazývají Metodikou reprodukce povídek. Test spočívá v tom, že učitel vybere vhodnou povídku, kterou dětem

přečte. Následně pak zjišťuje, co si děti byly schopny z přečteného textu zapamatovat (Lokšová, Lokša, 1999). V případě tohoto výzkumu byly vybrány dvě pohádky určené dětem předškolního věku, v podobném rozsahu a s podobnou složitostí děje od stejného autora. Ke každé pohádce bylo předem připraveno 12 otázek, které se týkaly důležitých dějových úseků. Jedna z pohádek byla použita jako pretest, druhá jako posttest. I tento typ testu probíhal v časovém rozmezí cca 7 minut. Obě varianty testů byly předem vyzkoušeny na několika předškolních dětech z jiné mateřské školy, aby bylo jasné, že děti otázkám vztahujícím se k textu dobře rozumí. Obě varianty jsou přiloženy v příloze.

8.1.3 Statistické zpracování dat

Při zpracovávání výsledků bylo využito několik statistických metod zpracování dat. Získané hodnoty byly jednak vypočteny pomocí aritmetického průměru, což je součet všech naměřených údajů, vydělený celkovým počtem. Aritmetický průměr se značí jako \bar{x} . Výpočet aritmetického průměru má následující podobu:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Symbol \sum zde značí součet hodnot x_i pro všechny možné množiny indexu i .

(Hendl, 2006)

Pro lepší vystižení výsledků byl využit ještě výpočet mediánu. Výhodou mediánu oproti průměru je, že není ovlivněn odlehlými pozorováními, tj. extrémními hodnotami (oproti ostatním hodnotám příliš malým nebo velkým číslům)(Chrástka, 2007). Medián je označován jako Me a je hodnotou, jež dělí řadu čísel dle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny. Pokud je n sudým číslem, pak je výpočet následující:

$$Me = 0,5(x_{n/2} + x_{n/2+1})$$

Pokud je n číslem lichým, pak:

$$Me = x_{(n+1)/2}$$

Dále byl využit Pearsonův korelační koeficient r pro ověření závislosti, jež je nejdůležitější mírou síly vztahu dvou náhodných spojitých proměnných X a Y. Korelační

koeficient nabývá hodnot z intervalu od -1 do 1. Pokud se koeficient blíží nule, je pravděpodobné, že veličiny jsou lineárně nezávislé. Čím více se blíží 1, tím vyšší je pravděpodobnost, že veličiny jsou lineárně závislé. Znaménko plus před koeficientem značí přímou závislost, zatímco znaménko mínus nepřímou závislost. Korelační koeficient počítáme za pomoci tzv. kovariance s_{xy} a směrodatných odchylek s_x a s_y obou proměnných:

$$s_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{n - 1}$$
$$r_{xy} = \frac{s_{xy}}{s_x s_y}$$

(Hendl, 2006)

Pro prezentaci vypočtených výsledků pak byly využity statistické sloupcové grafy, díky nimž můžeme vidět, jak dalece došlo u dětí k rozvoji úrovně jednotlivých druhů pozornosti.

8.2 Charakteristika výzkumného souboru

Pro realizaci svého výzkumu jsem si zvolila dvě výzkumné skupiny. Jedná se o soubor výběrový, tedy vybranou část subjektů předškolního věku. Výběrový soubor byl sestaven na základě dostupného výběru. Experimentální skupinou, ve které byl aplikován jógový program, byla třída předškolních dětí v Základní a mateřské škole Praha 5 – Slivenec, kde sama působím na pozici učitelky v mateřské škole. Jelikož rozsah výzkumného souboru má vliv na jeho reprezentativnost, podílela se na experimentu celá třída, tedy celkem 28 dětí, ve věku 5 – 6 let. Třída je věkově homogenní a je zde 20 chlapců a 8 dívek. Předškoláky jsem si vybrala hlavně z toho důvodu, že dle některých autorů, je většina dětí schopna praktikovat jógu, jako určitý systém, až od 5 let věku (Mihulová, Svoboda, 2008). Nadále budu experimentální skupinu nazývat jako Subjekt A.

Jako kontrolní skupinu jsem zvolila třídu dětí, která je ze stejné mateřské školy jako skupina experimentální. Tato skupina dětí byla zvolena z toho důvodu, že na základě pretestu dosahovala téměř stejných výsledků, jako skupina experimentální. V této třídě

jsou rovněž děti ve věku 5 – 6 let. Měření se opět účastnila celá třída v počtu 28 dětí, z toho 10 dívek a 18 chlapců. Počet chlapců a dívek v jednotlivých třídách je tedy také velmi podobný. Nadále budu kontrolní skupinu označovat jako Subjekt B.

Celkem se tedy experimentu zúčastnilo 56 dětí. Rodiče všech dětí byli s výzkumem dopředu seznámeni formou stručných informací v elektronické podobě a experiment byl zahájen až po podepsání jejich informovaného souhlasu.

Tabulka 1 Celkový přehled subjektů

Soubor	typ subjektu	průměrný věk	Počet dětí celkem	počet dívek	počet chlapců
Subjekt A	experimentální	5,4	28	8	20
Subjekt B	kontrolní	5,3	28	10	18

8.3 Charakteristika jógového programu

Na základě prostudované literatury a informací z lektorského kurzu metodiky cvičení dětské jógy byl sestaven cvičební jógový program s názvem „Cesta za dobrodružstvím“. Soubor cvičení byl sestaven s cílem rozvoje pozornosti u dětí, proto do něj byly zařazeny techniky, které se na její rozvoj zaměřují (viz. teoretická část). Mimo zaměření na pozornost měly jednotlivé lekce dále rozvíjet představivost, tvořivost a správné držení těla, a také vést celkovému duševnímu uvolnění a procvičení jednotlivých částí těla. Jednotlivé lekce jsou sestaveny na základě odborných doporučení tak, aby co nejvíce vyhovovaly dětem předškolního věku a jednotlivé části byly vhodně rozloženy. Každá lekce byla připravena na dobu 30 minut, což je u předškolních dětí optimální rozmezí. Aby po celý tento čas děti cvičení bavilo, byl celý program motivován vyprávěním pohádek, básničkami a dětem předáván hravou formou. Děti tedy cvičily pozice pokaždé, pokud na ně ve vyprávěném příběhu zaznamenaly odkaz. V případě básniček bylo úkolem lepší zapamatování po sobě jdoucích cviků v rámci sestavy. Při relaxaci pak byla využívána relaxační hudba se zvuky přírody, která pomohla dětem k většímu uvolnění. Veškeré pozice i sestavy jsem s dětmi sama cvičila, aby měly možnost nápodoby jednotlivých cviků, což sloužilo k snazšímu pochopení provedení

pozic. Účastnila jsem se samozřejmě i ostatních částí programu. Jako pomůcku pro lepší představu dětí o podobě cviků jsem používala jógové karty.

Co se týče struktury jednotlivých lekcí, každá se skládala z úvodní části, průpravného cvičení, hlavní části, relaxace, dechových cvičení a části závěrečné. V úvodní části jsme se s dětmi vždy přivítaly jogínským pozdravem a následně si, po společném provedení mantry ÓM, chvíli povídali v kruhu. Průpravné cvičení ve většině lekcí probíhalo formou sestavy Pozdrav slunci, která je, v rámci protažení veškerého svalstva a zahřátí těla, nejvhodnější. V některých lekcích probíhala průprava formou kombinace pozic Zajíc, Kočka, Pes, které je možné také využít na protažení. Hlavní část pak již probíhala v podobě vyprávění příběhu se cvičením jednotlivých pozic. V některých hodinách bylo v této části zařazeno opakování již naučených pozic, pomocí různých jógových her. V rámci hlavní částí nebo plynule navazující na ni, byla zařazena také dechová cvičení. V některých případech byla dechová cvičení součástí relaxace. Po celou dobu pak byly děti vedeny ke klidnému dýchání nosem. Co se týče relaxace, ani ta v lekci nechyběla. Samozřejmě byla, vzhledem k věku dětí, podstatně zkrácena oproti relaxaci klasické. Relaxace probíhala v různých možných relaxačních pozicích. Závěr lekce probíhal opět v kruhu, kde jsme si s dětmi vyprávěly o svých prožitcích ze cvičení, provedli mantru ÓM a rozloučili se pozdravem jogínů.

Vzhledem k tomu, že u dětí předškolního věku nejsou vhodné dlouhé výdrže v jednotlivých ásánách, cvičení probíhalo velmi dynamicky a pozice se často střídaly. Všechny děti cvičily v rámci svých možností, proto je i na fotkách (viz. příloha) zjevné, že ne všechny pozice byly prováděny zcela dokonale. U cvičení je důležité, aby se děti cítily dobře a nic je nebolelo. U všech dětí však došlo ke značnému viditelnému zlepšení v provedení jednotlivých cviků, oproti zahájení cvičebního programu.

Ukázka lekce:

Příprava lekce č. 5 „Zoologická zahrada“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Hlavní část:

„Minulou hodinu jsme navštívili cirkus a dnes se vypravíme také za zvířátka, ale tentokrát do ZOO. Takže baťůžky na záda a vyrážíme za zábavou. První, koho navštívíme u jeho výběhu, bude žirafa. Podívejte se, děti, jak se vytahuje vzhůru.“

(Pozice Žirafa) – opakujeme 20x

„Se žirafím výběhem sousedí klec malé opičky, která vesele skáče po svých prolézačkách sem a tam.“

(Pozice Opice) – opakujeme 20x

„Musíme jít dál, abychom všechna ta zvířátka stihli. Další, kdo je na řadě, je velký medvěd. Chodí po svém výběhu sem a tam a pořádně dupe.“

(Pozice Medvídek) – opakujeme 5x na každou stranu

„Naši pozornost ale záhy upoutá velký řev. Aha, on je naproti král zvířat, lev. Řve na celou zoologickou zahradu a ukazuje, kdo je tady pán.“

(Pozice Lev) – opakujeme 3x

„Nedaleko lva už na nás ze svého bazénku pokukuje další dravé zvíře, krokodýl.“

(Pozice Krokodýl) – setrváme cca. 1 minutu

„Najednou krokodýlovi zmizí z bazénku všechna voda. Kam se poděla? A jéje, soused slon mu jí celou vypil.“

(Dechové cvičení Sloní sprcha)

„Jdeme raději dál, než nás pokropí, jako minule v cirkuse. Pokračujeme do pavilonu ptactva a první, koho vidíme, jsou vrány. Dneska jsou ale lenivé, vůbec nelítají, jen pomalinku chodí po zemi.“

(Pozice Vraní chůze) – opakujeme 10x

„Než budeme muset jít zas domů, stihneme ještě pavilon plazů, kde určitě uvidíme také něco zajímavého. A opravdu, zaujaly nás ještěřky a také spousta druhů hadů.“

(Partnerská pozice Ještěrka na kameni) – opakujeme 2x, aby se děti vystřídalaly

(Pozice Kobra) – opakujeme 2x

Relaxace a dechové cvičení:

„Přicházíme zpět a z dnešní procházky nás velmi bolí nohy.“

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

(Ostatní lekce viz. příloha č.1)

8.4 Průběh a organizace výzkumu

Výzkumné šetření probíhalo v období od října 2015 do února 2016, přičemž veškeré testování bylo realizováno v prostředí mateřské školy.

Během měsíce října byla měřena pozornost subjektů z obou skupin pomocí dvou pretestů. Měření bylo u každého dítěte prováděno individuálně, aby bylo vyloučeno ovlivnění jiným dítětem. Abych zamezila odklonu pozornosti, probíhalo měření vždy v klidné části třídy, mimo pohyb ostatních dětí a každodenní ruch. Všem dětem byla zadána stejná instrukce k vypracování/splnění testu.

Od měsíce listopadu již probíhalo cvičení. Jelikož je u dětí nejvhodnějším časem pro zařazení jógy začátek dne (Bannenberg, 2011), bylo cvičení zařazováno každé pondělí v dopoledních hodinách, v rámci třídní rozcvičky. Zároveň, vzhledem k tomu, že by se mělo cvičit minimálně hodinu po jídle (Rojová Síta, 2011), byla zvolena doba před svačinou. U jógy je také velmi důležitá pravidelnost, proto v následujících dnech týdne byly místo klasické rozcvičky opakovány jednotlivé pozice, přičemž každé cvičení bylo zahájeno protahovací sestavou Pozdrav slunci.

Co se týče prostorových podmínek, probíhaly jógové lekce vždy ve stejné místnosti, která je pro cvičení určena. V místnosti se nevyskytovaly žádné předměty, které by případně odpoutávaly pozornost dětí. Stejně tak zde nebyly ani žádná nebezpečná místa, např. s ostrými hranami, a děti zde měly ke cvičení dostatek prostoru. Před každou lekcí byla místnost dostatečně vyvětrána tak, aby zde byla příznivá teplota, vhodná pro cvičení a dostatek kyslíku.

V druhé polovině měsíce února, po docvičení jógového programu, bylo provedeno druhé měření, tedy aplikován posttest. Měření probíhalo opět u subjektů z obou skupin a za stejných podmínek, jako u pretestu.

9 VÝSLEDKY

Ve výsledkové části jsou uvedena naměřená data, která jsou znázorněna pomocí sloupcových grafů a tabulek.

9.1 Zraková pozornost

Na grafech č. 4 a č. 5 jsou zachyceny výsledky jednotlivých dětí při zkoumání zrakové pozornosti. Děti jsou zde označeny pouze čísly od 1 do 28. Modrou barvou je zobrazeno dosažené skóre jednotlivých sledovaných subjektů během pretestu, tedy před zařazením jógy do denního režimu dětí. Oranžová barva pak znázorňuje hodnoty dosažené během měření uskutečněného po 3 měsících cvičení, tedy během posttestu.

Jak již bylo řečeno výše (str. 48), vyhodnocení testu zrakové pozornosti spočívá v odečtení nalezeného počtu dvojic od počtu celkového. Při nalezení vyššího počtu dvojic během posttestu než při pretestu, tedy dochází ke snižování výsledných hodnot. U jedinců, u kterých došlo ke zlepšení, nacházíme tedy nižší hodnoty druhého měření, což je patrné např. u subjektu 1 na grafu č. 4. Jestliže došlo ke zhoršení zrakové pozornosti, výsledky druhého měření jsou pak vyšší, což můžeme pozorovat např. u subjektu č. 5 na grafu č. 4.

Graf 4 Výsledky testů zrakové pozornosti – Subjekt A



Graf 5 Výsledky testů zrakové pozornosti – Subjekt B



Z výše uvedených grafů je patrné, že u většiny pozorovaných dětí došlo ke zlepšení jejich zrakové pozornosti, a to jak v případě experimentální skupiny (Subjekt A), tak v případě skupiny kontrolní (Subjekt B). V případě experimentální skupiny došlo ke zhoršení během posttestu pouze u 3 sledovaných jedinců. Ve skupině kontrolní dosáhlo horších výsledků v posttestu 5 dětí. Ačkoli obě skupiny vykazují zlepšení, nárůst počtu nalezených dvojic je výraznější u Subjektu A, a to o 7,7 %, oproti Subjektu B.

9.1.1 Rozdíl mezi pohlavími

Nyní bych se ráda zaměřila na rozdíl úrovně pozornosti mezi pohlavími. Grafy č. 6 – 7 přehledně zobrazují výsledky testů zrakové pozornosti u jednotlivých pohlaví. Podobně jako u předchozích grafů je pretest vyjádřen sloupcem s modrou výplní, posttest pak oranžově.

Jak již bylo řečeno výše, u zrakové pozornosti je žádoucí snižující se skóre. Z obou grafů (č. 6 a č. 7) je patrné, že se více zlepšili chlapci. V pretestu dosahovaly dívky z kontrolní skupiny mírně lepších výsledků než dívky z experimentální skupiny (graf č. 8). Při posttestu došlo ke zlepšení u obou skupin, avšak zlepšení u Subjektu A

bylo vyšší, a tak byla lepší zraková pozornost na konci měření naměřena u dívek, které na tom původně byly hůře.

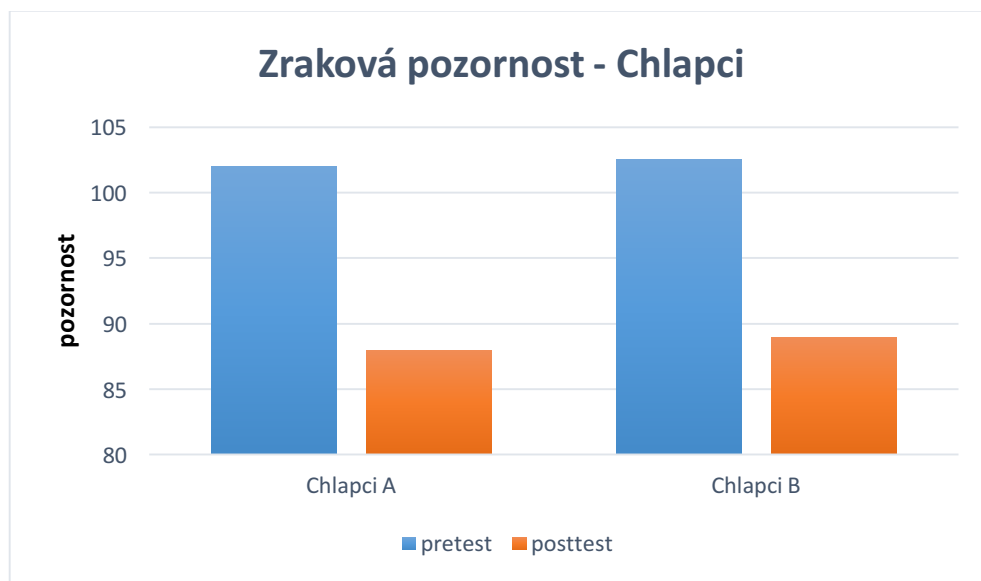
Graf 6 Zraková pozornost - dívky



Chlapci ze Subjektu A dosahovali lepších výsledků, než chlapci v Subjektu B, po celou dobu pozorování (graf č. 7). Obě skupiny se během sledovaného období výrazně zlepšily. Rozdíly mezi skupinami však nebyly tak markantní, jako u děvčat.

Při porovnání výsledků chlapců a dívek můžeme pozorovat lepší počáteční i koncový stav zrakové pozornosti děvčat oproti chlapcům. Ačkoli se chlapci zlepšili více než děvčata, zůstaly jejich výsledky horší.

Graf 7 Zraková pozornost - chlapci



9.2 Sluchová pozornost

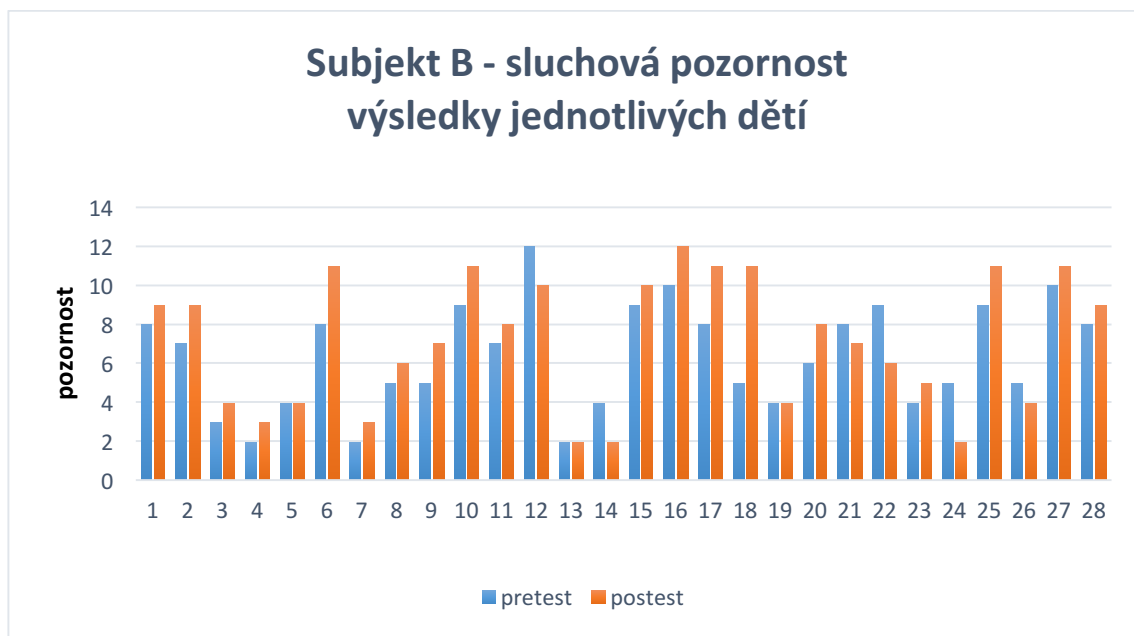
Grafy č. 8 a č. 9 zobrazují výsledky jednotlivých dětí získané sledováním sluchové pozornosti. Obdobně jako u předchozích grafů zaměřených na zrakovou pozornost, jsou modrou barvou znázorněny výsledky pretestu a oranžovou barvou skóre získané v posttestu.

Vzhledem k odlišnému vyhodnocení obou typů pozornosti je, na rozdíl od zrakové pozornosti, u pozornosti sluchové žádoucí nárůst výsledných hodnot při druhém měření. Pokud je tedy hodnota v posttestu vyšší, než hodnota v pretestu, můžeme hovořit o zlepšení sluchové pozornosti u sledovaného jedince. U Subjektu A se zlepšily všechny děti, s výjimkou jednoho jedince. U subjektu B došlo ke zhoršení u 7 jedinců. Děti v experimentální skupině opět vykazovaly větší zlepšení, než děti ve skupině kontrolní. Ve skupině experimentální došlo dokonce u 7 dětí ke zlepšení o více jak 100 %. Ve skupině kontrolní se takto výrazně zlepšil pouze jeden jedinec. Rozdíl zlepšení Subjektu A oproti Subjektu B je tedy výraznější než u zrakové pozornosti a dosahuje výše 49,4 %.

Graf 8 Výsledky testů sluchové pozornosti – Subjekt A



Graf 9 Výsledky testů sluchové pozornosti – Subjekt B



9.2.1 Rozdíl mezi pohlavími

Grafy č. 10 a č. 11 nabízí srovnání sluchové pozornosti u dívek a chlapců. U tohoto druhu pozornosti vyšší skóre značí lepší výsledek.

Graf č. 10 ukazuje, že dívky ze Subjektu A na tom byly již na počátku měření lépe než dívky ze Subjektu B. Po cvičení se experimentální skupina ještě více zlepšila. Dívkám, které necvičily, se sluchová pozornost zlepšila pouze minimálně (o 0,5 %).

Graf 10 Sluchová pozornost - dívky



Na grafu č. 11 jsou výsledky sluchové pozornosti chlapců z obou skupin. Podobně jako u dívek a měření zrakové pozornosti, na počátku měření dosahovali lepších výsledků chlapci ze Subjektu B. Opět nastalo zlepšení v obou skupinách, přičemž chlapci ze Subjektu A překonali výrazně necvičící chlapce.

Graf 11 Sluchová práce - Chlapci



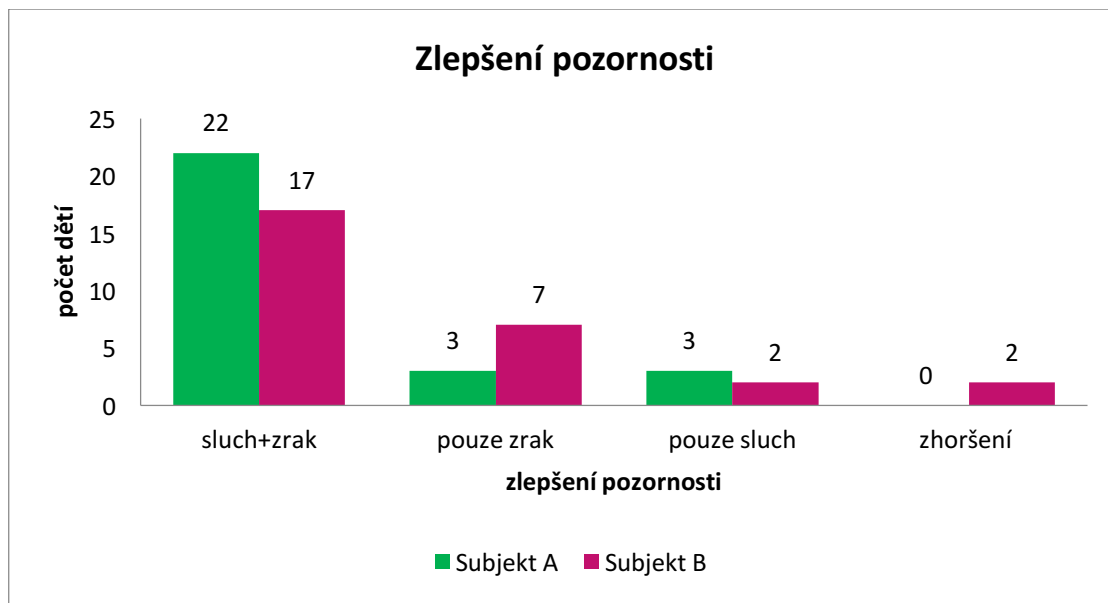
Ačkoli na počátku sledování byli chlapci opět horší než dívky, při postestu došlo u experimentální skupiny k vyrovnání hodnot sluchové pozornosti u dívek a chlapců. U kontrolní skupiny chlapci dokonce překonali dívky.

9.3 Souhrnná data

Celkové zlepšení či zhoršení pozornosti dětí z obou skupin v rámci experimentu, můžeme vidět na následujícím grafu. Graf č. 8 uvádí přehled počtu dětí, u kterých bylo pozorováno zlepšení obou typů pozornosti, dětí, kterým se zlepšila pouze zraková nebo pouze sluchová pozornost a jedinců, u kterých došlo ke zhoršení v obou testech.

Zelenou barvou jsou vyobrazeny výsledky experimentální skupiny – Subjekt A, růžově pak skupiny kontrolní – Subjekt B. Celkově tedy u obou sledovaných skupin převažovalo zlepšení obou typů pozornosti. U skupiny, která necvičila jógu (Subjekt B) bylo u více jedinců pozorováno zlepšení pouze zrakové pozornosti, zatímco u cvičících dětí (Subjekt A) se ve více případech zlepšila pouze sluchová pozornost. U Subjektu A se pak nevyskytlo žádné dítě, u kterého by došlo ke zhoršení jak zrakové, tak i sluchové pozornosti. V subjektu B bylo pozorováno takovéto zhoršení u 2 jedinců.

Graf 12 Zlepšení pozornosti u dětí



Z předchozích grafů je jasné, že, v případě zrakové i sluchové pozornosti, došlo celkově ke zlepšení u Subjektu A i u Subjektu B. Můžeme ale pozorovat, že k výraznějšímu zlepšení pozornosti došlo právě u Subjektu A, v němž bylo cvičení jógy intervenováno.

9.3.1 Rozdíl mezi pohlavími

Dále se výsledky zabývají rozdílem získaných hodnot pozornosti mezi chlapci a dívkami. Tabulky č. 2 a č. 3 uvádí přehled minimálních, maximálních a průměrných hodnot, jak pro chlapce a dívky dohromady, tak samostatně pro jednotlivá pohlaví. Uveden je zde také medián. Podíváme-li se na minimální a maximální hodnoty uvedené v obou tabulkách, pozorujeme značný rozptyl. Průměrná hodnota tedy není zcela odpovídající a výsledky lépe vystihuje medián.

Zaměříme-li se tedy na medián hodnot, můžeme sledovat zlepšení pozornosti ve všech případech. V tabulce č. 2 můžeme vidět, že Subjekt A dosáhl zlepšení 18,9% u zrakové pozornosti a 57,1 % u pozornosti sluchové. Zatímco u dívek byly hodnoty zlepšení vyrovnané – zraková pozornost se zlepšila o 27,51 %, sluchová pozornost

o 29,41%, u chlapců pozorujeme výrazný rozdíl mezi oběma typy pozornosti. U zrakové pozornosti se chlapci zlepšili pouze o 13,73%, kdežto jejich sluchová pozornost se zlepšila o 100%.

Tabulka 2 Subjekt A – výsledky měření

SUBJEKT A							
DÍVKY A CHLAPCI							
	věk	zraková pozornost			sluchová pozornost		
		pretest	posttest	zlepšení %	pretest	posttest	zlepšení %
min	5	51	41	-33,72	1	4	-20
max	6	126	115	58,49	11	12	700
průměr	5,4	97,5	80,4	17,6	6,3	10,1	61,7
medián	5,0	100,5	81,5	18,9	7,0	11,0	57,1
DÍVKY							
min	5,0	51,00	44,00	-5,88	1,00	8,00	0,00
max	6,0	126,00	98,00	58,49	11,00	12,00	700,00
průměr	5,1	91,13	66,88	26,61	8,00	10,63	32,81
medián	5,0	94,50	68,50	27,51	8,50	11,00	29,41
CHLAPCI							
min	5,0	53,00	41,00	-33,72	2,00	4,00	-20,00
max	6,0	126,00	115,00	42,86	8,00	12,00	400,00
průměr	5,5	100,00	85,75	14,25	5,55	9,90	78,38
medián	5,5	102,00	88,00	13,73	5,50	11,00	100,00

Hodnotu mediánu kontrolní skupiny pak uvádí tabulka č. 3. Zde se děti zlepšily celkově o 17,3% co se týče zrakové pozornosti a o 15,4 % v oblasti sluchové pozornosti. Rozdíly ve zlepšení oproti Subjektu A jsou patrné zejména u sluchové pozornosti. Pozornost dívek se opět zlepšila vyrovnaně, o 12,1 % u zraku a 7,7 % u sluchu. U chlapců je rozdíl větší, ale není již tak markantní, jako u experimentální skupiny. Chlapci v Subjektu B dosáhli zlepšení zrakové pozornosti o 13,17 % a o 23,08 % u pozornosti sluchové.

Tabulka 3 Subjekt B – Výsledky měření

SUBJEKT B							
DÍVKY A CHLAPCI							
	věk	zraková pozornost			sluchová pozornost		
		pretest	posttest	Zlepšení %	pretest	posttest	Zlepšení %
min	5	61	55	-24,51	2	2	-60
max	6	126	127	45,76	12	12	120
průměr	5,3	97,7	88,0	9,9	6,4	7,1	12,4
medián	5,0	98,0	81,0	17,3	6,5	7,5	15,4
DÍVKY							
min	5	69	55	-24,51	2	2	-60
max	6	108	127	35,29	10	12	50
průměr	5,3	89,10	80,70	9,4	5,90	6,50	10,2
medián	5	87	76,5	12,1	6,5	7	7,7
CHLAPCI							
min	5,0	61,00	64,00	-22,95	2,00	2,00	-50,00
max	6,0	126,00	123,00	45,76	12,00	11,00	120,00
průměr	5,3	102,44	92,00	10,20	6,61	7,50	13,45
medián	5,0	102,50	89,00	13,17	6,50	8,00	23,08

Z výsledků lze říci, že lepších výsledků v testech pozornosti obecně dosahují děvčata. Zlepšení děvčat a chlapců je u zrakové pozornosti vyrovnané, avšak sluchová pozornost se při mém měření výrazně zlepšila zejména u chlapců, kteří při druhém měření dohnali původně lepší dívky (Subjekt A) nebo je dokonce překonali (Subjekt B).

Tabulka č. 4 dále uvádí ještě medián a průměr pro soubor výsledků bez extrémních hodnot, tzn. nejvyšších a nejnižších hodnot. Extrémy ovlivňují zejména hodnotu průměru, která je pak zkreslená. Ze získaných výsledků tedy byly odstraněny vždy tři nejlepší a tři nejhorší skóre. Hodnoty uvedené v tabulce jsou tedy vypočteny pro 22 výsledků, nacházejících se mezi extrémy.

Tabulka 4 Medián a průměr pro výsledky bez extrémních hodnot

Subjekt		zraková pozornost			sluchová pozornost		
		pretest	posttest	zlepšení %	pretest	posttest	zlepšení %
A	průměr	98,9	82,0	17,1	6,6	10,5	69,2
	medián	100,5	84,5	19,0	7,0	11,0	57,1
B	průměr	100,6	91,2	9,3	6,9	7,9	15,0
	medián	101,0	89,0	6,8	7,5	8,5	17,1

Zlepšení jednotlivých druhů pozornosti u dívek a chlapců uvádím v tabulce č. 5. Jelikož počty dívek i chlapců se v jednotlivých skupinách liší, poskytuje tabulkové zpracování výsledků lepší přehled, než sloupcový graf.

Zlepšení obou typů pozornosti převládá u obou pohlaví. Pouze jeden typ pozornosti se zlepšil vyrovnaně u chlapců a dívek u experimentální skupiny. V kontrolní skupině u obou pohlaví převládá zlepšení zrakové pozornosti. Ke zhoršení obou typů pozornosti v kontrolní skupině došlo u jedné dívky a u jednoho chlapce. Tyto výsledky tedy naznačují, že pozornost a její zlepšování nezávisí na pohlaví dětí.

Tabulka 5 Zlepšení jednotlivých druhů pozornosti u dívek a u chlapců

Zlepšení pozornosti	DÍVKY		CHLAPCI	
	Subjekt A	Subjekt B	Subjekt A	Subjekt B
Sluch + zrak	6	6	16	11
pouze zrak	1	2	2	5
pouze sluch	1	1	2	1
zhoršení	0	1	0	1
Σ	8	10	20	18

9.3.2 Korelace

Pro ověření závislosti zlepšení zrakové pozornosti na zlepšení sluchové pozornosti byl stanoven korelační koeficient. Jak již bylo řečeno, znaménko plus před koeficientem značí přímou závislost, zatímco znaménko mínus nepřímou závislost. V tabulce 6 jsou uvedeny hodnoty korelačního koeficientu pro jednotlivé sledované

skupiny i pro výsledky dané dohromady. Hodnoty korelačního koeficientu vycházejí velmi nízké a blíží se nule, což naznačuje, že zlepšení zrakové a sluchové pozornosti na sobě závisí jen velmi málo. Jelikož však hodnoty nevycházejí nulové, nelze říci, že by tyto veličiny byly zcela nezávislé.

Tabulka 6 Korelační koeficienty závislosti zlepšení zrakové a sluchové pozornosti

Subjekt A	Subjekt B	Dohromady
0,123	0,061	0,012

10 DISKUZE

Předškolní období bývá velmi často označováno jako nejdůležitější období v životě člověka. Dítě se v tomto věku velmi rychle a intenzivně vyvíjí, a proto je velmi důležité, aby trávilo čas aktivitami, které tento rozvoj budou aktivně podporovat. Aktivitou, kterou lze dítě rozvíjet nejen po stránce fyzické, ale i psychické, je, jak již bylo uvedeno v teoretické části, cvičení jógy. V rámci praktické části, jsem se snažila ověřit její blahodárny vliv na úroveň pozornosti dětí předškolního věku, pomocí intervence 3 měsíčního jógového programu.

Hypotéza č. 2 se dotýká konkrétního druhu pozornosti, u něž byl předpokládán rozvoj.

H2: Lze předpokládat, že cvičení jógy ovlivňuje rozvoj sluchové pozornosti u dětí.

V případě sluchové pozornosti došlo ke zlepšení v obou skupinách. Ve skupině experimentální se nikdo z dětí nezhoršil, za to v 7 případech došlo ke zlepšení v této oblasti o více jak 100%. V kontrolní skupině došlo ke zhoršení u 7 jedinců, přičemž o více jak 100 % se zlepšil pouze jeden. Celkově se experimentální skupina zlepšila o 49,4 % oproti skupině kontrolní. Myslím si, že k takto výraznému zlepšení, právě v případě tohoto druhu pozornosti, došlo díky typu cvičebního programu. Jógový program byl koncipován tak, že děti měly za úkol zacvičit jógové pozice vždy, když ve vyprávěném příběhu zaznamenaly její název. Test, který zkoumal tento typ pozornosti, byl sestaven na podobném principu, tedy zaměření se na určité momenty v pohádce.

Následující hypotéza č. 3, pracuje s předpokladem, že jóga ovlivňuje rovněž rozvoj pozornosti zrakové.

H3: Lze předpokládat, že vlivem aplikace jógového programu, dojde ke zlepšení koncentrace zrakové pozornosti.

Opět došlo ke zlepšení u skupiny kontrolní i experimentální, přičemž ke zhoršení došlo u 3 jedinců cvičících a 5 jedinců necvičících. I v tomto případě došlo k výraznějšímu zlepšení v případě experimentální skupiny, tentokrát již ale nebylo tak markantní, jako u pozornosti sluchové. Zraková pozornost se, oproti skupině kontrolní, zlepšila o pouhých 7,7 %.

Vyslovením hypotézy č. 1 jsem předpokládala, že k výraznějšímu zlepšení v oblasti pozornosti celkově dojde u experimentální skupiny, jež měla možnost absolvovat cvičební program zaměřený na její rozvoj.

H1: Lze předpokládat, že zařazení jógy do režimu mateřské školy pozitivně ovlivňuje rozvoj pozornosti dětí předškolního věku.

Z grafů ve výsledkové části je patrné, že ke zlepšení došlo u obou dvou skupin. Teoretická část práce uvádí, že pozornost předškolních dětí se v tomto věku velmi rychle vyvíjí, a proto byl tento fakt předpokládán již před zahájením výzkumu. Proto, aby byl prokázán vliv jógy, byla tedy do výzkumu zařazena i kontrolní skupina, díky níž je nyní možno tento rozdíl porovnat. K výraznějšímu zlepšení došlo ale právě ve skupině, kde bylo cvičení zařazeno.

Během výzkumu došlo u několika dětí z obou skupin ke zhoršení úrovně pozornosti. Tento fakt také není nijak překvapující, jelikož pozornost je ovlivněna jak vnějšími, tak i vnitřními podmínkami. Aktuální pozornost dítěte tedy může ovlivňovat i momentální tělesný stav, negativně tedy působí např. únava nebo nemoc. Stejně tak momentální psychický stav dítěte může pozornost snižovat (Lokšová, Lokša, 1999). Předpokládat tedy, že všechny děti budou mít v konkrétní den výborné vnitřní podmínky k ideálním výkonům v oblasti pozornosti, by nebylo reálné.

Hypotézou č.4 jsem vyslovila předpoklad, že ve výsledných naměřených hodnotách nebude rozdíl mezi dívkami a chlapci

H4: Lze předpokládat, že rozdíl mezi hodnotami pozornosti u obou pohlaví, bude minimální.

Výše uvedené výsledky naznačují, že zlepšování pozornosti s pohlavím dětí nesouvisí. Bohužel ale poměr dívek a chlapců, a to jak ve skupině kontrolní, tak ve skupině experimentální, nebyl zcela vyrovnaný a v obou skupinách byla značná převaha chlapců, což mohlo výsledek ovlivnit.

Ze získaných výsledků je tedy možné všechny stanovené hypotézy potvrdit.

V teoretické části práce byly uvedeny také již provedené výzkumy v oblasti vlivu jógy na pozornost. Nejvíce podobný mému, jak obsahem, tak formou, byl výzkum z roku 2014, který se týkal žáků 4. třídy. Zde, po absolvování 3 měsíčního cvičení, došlo u

experimentální skupiny ke zlepšení úrovně pozornosti o 21,4 % oproti kontrolní skupině (Bartošová, 2014). V rámci mého výzkumu se experimentální skupina zlepšila v rámci sluchové pozornosti podstatně více (o 49,4 %), kdežto v oblasti zrakové pozornosti zase o něco méně (o 7,7 %). Co se týče výzkumů, týkajících se účinků jógy na děti s poruchou pozornosti, ty se svým výzkumem porovnat nemohu, jelikož žádné takové dítě se v experimentální skupině nevyskytovalo. Mohu pouze dodat svůj subjektivní názor a tím je, že jsem pozorovala značné zlepšení u dětí, u kterých mám podezření na sníženou schopnost koncentrace pozornosti. Vycházím tedy jen ze svého dojmu z pozorování těchto dětí.

ZÁVĚRY

Teoretická část práce poukázala na rozmanitost jógového cvičení, jeho využitelnost a možnosti aplikace u předškolních dětí. Zároveň rozebrala konkrétní příklady, v čem nám její cvičení může být prospěšné. K pozitivním změnám u člověka dochází nejen ve fyzické oblasti, ale také v oblasti psychické. V tomto případě ovlivňuje jóga nespočet konkrétních psychických funkcí. Jednou z nich může být i pozornost.

Cílem práce bylo ověřit účinnost 4 měsíčního jógového programu na úroveň pozornosti dětí předškolního věku. Domnívala jsem se, že vhodně zvoleným a pečlivě připraveným cvičebním programem dosáhne skupina dětí, v níž bylo cvičení uskutečněno, lepších výsledků, než skupina kontrolní. Příznivý vliv jógy na oblast pozornosti byl výzkumy potvrzen již několikrát, avšak nikdy ne u předškolních dětí. V praktické části jsem se tedy snažila co nejvíce přiblížit podobu provedeného experimentu a průběh samotného cvičení jógy. Ze zjištěných a uvedených výsledků vyplynulo, že i v této věkové skupině je možno cvičení jógy aplikovat s cílem rozvoje úrovně pozornosti. Cíl práce byl tedy splněn.

V rámci samotného výzkumu jsem si během cvičení užila s dětmi mnoho zábavy, a i když toto nelze objektivně posoudit, myslím si, že cvičení děti opravdu bavilo. Během cvičení jsem se snažila, aby se děti cítily dobře a cvičení pro ně nebyla nepříjemná povinnost. Děti se v rámci cvičebního programu mohly podílet na podobě samotné lekce. Často jsme se tedy i odchýlily od připraveného plánu a díky dětem, dostala lekce zcela jiný rozměr a podobu. Je tedy pozitivní vědět, že i zábavnou a hravou formou lze v dětech efektivně rozvíjet určité psychické funkce.

Byla bych tedy velice ráda, kdyby tato práce byla inspirací pro jiné učitelky, učitelé, vychovatelky, vychovatelé či lektorky a lektory, pro jejich vlastní práci s dětmi. Aby zjištěná fakta a popsání metody, přispěly k zamyšlení se pedagogů nad tím, jak efektivně lze využít pouhé ranní cvičení, v případě, že je vhodně připraveno. Zároveň věřím, že seznámení dětí s tímto druhem cvičení, bude pro ně samotné přínosem do budoucího života v rámci zlepšené životního stylu.

SEZNAM ZDROJŮ

Literární zdroje

1. BANNENBERG, Thomas. *Jóga pro děti*. Brno: Computer Press, 2011. 128 s. ISBN 978 – 80 – 251 – 3406 – 1.
2. DAHLKE, Rüdiger. *Mandaly světa: kniha meditací a malování*. Praha: Pragma, 1995. 311 s. ISBN 80 – 7205 – 605 – 0.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. 137 s. ISBN 80 – 7178 – 693 – 4.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2007. 124 s. ISBN 978 – 80 – 7290 – 298 – 9.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2009. 146 s. ISBN 80 – 86307 – 27 – 1.
6. EYSENCK, Michael W. a KEANE, Mark T. *Kognitivní psychologie*. Praha: Academia, 2008. 748 s. ISBN 978 – 80 – 200 – 1559 – 4.
7. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80 – 85931 – 79 – 6.
8. GUILLAUD, Michéle. *Relaxace v mateřské škole*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. 96 s. ISBN 978 – 80 – 262 – 0045 – 1.
9. HARTL, Pavel. a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2015. 776 s. ISBN 978 – 80 – 262 – 0873 – 0.
10. HENDL, Jan. *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. 583 s. ISBN 80 – 7367 – 123 – 9.
11. CHRÁSTKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 272 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 1369 – 4.
12. JÓGALINGA, ZEMÁNKOVÁ, Marie a MILTNER, Vladimír. *Jóga pro děti, aneb hraje si na zvířata*. Liberec: Liberecké tiskárny, 1990. 32 s. ISBN 80 – 85269 – 00 – 7.
13. KÁRNÍK, František. *Pohádky mladých let*. Brno: Orfeus, 1992. 48 s. ISBN 80 – 85522 – 05 – 5.

14. KOŠTÁLOVÁ, Markéta. *Jóga: Náměty pohybové aktivity pro děti předškolního věku. Ediční řada – nebojme se pohybem*. Praha: Dr. Josef Raabe s.r.o., 2012. 30 s. ISBN 978 – 80 – 87553 – 50 – 3.
15. KREJČÍ, Milada. *Setkání s jógou: Jóga jako prostředek rozvoje zdraví dětí na 1. Stupni základních škol*. Vyd. 2. České Budějovice: EM Grafika s.r.o., 2003. 115 s. ISBN 80 – 239 – 2052 – 9.
16. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie: 2. Aktualizované vydání*. Vyd. 4. přepracované a doplněné. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 368 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 1284 – 0.
17. LOKŠOVÁ, Irena a LOKŠA, Josef. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: Teoretická východiska a praktické postupy, hry a cvičení*. Praha: Portál, 1999. 208 s. ISBN 80 – 7178 – 205 – X.
18. LUHANOVÁ, Hanka. *Jak se zdraví sluníčko*. Praha: Lali jóga, 2012. 39 s. ISBN 978 – 80 – 905140 – 0 – 3.
19. LUHANOVÁ, Hanka. *Jógové karty I*. Praha: Lika klub, 2011. 25 s. ISBN 978 – 80 – 86069 – 64 – 7.
20. LUHANOVÁ, Hanka. *Jógové karty II*. Praha: Lali jóga, 2013. 25 s. ISBN 978 – 80 – 905140 – 4 – 1.
21. MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans Svámí. *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta, 2014. 272 s. ISBN 978 – 80 – 204 – 2914 – 8.
22. MERTIN, Václav a GILLERNOVÁ, Ilona. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2010. 248 s. ISBN 978 – 80 – 7367 – 627 – 8.
23. MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Jóga a sebepoznávání: teorie a praxe vyšších stupňů jógy*. Liberec: Santal, 1998. 160 s. ISBN 80 – 85965 – 12 – 7.
24. MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Bála jóga: Jóga pro děti, juniory a rodiče*. Liberec: Santal, 2008. 200 s. ISBN 978 – 80 – 85965 – 57 – 5.
25. MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Základy jógy*. Vyd. 2. Liberec: Santal, 2013a. 200 s. ISBN 978 – 80 – 85965 – 97 – 1.
26. MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Skrytá pravda za jógou*. Liberec: Santal, 2013b. 148 s. ISBN 978 – 80 – 85965 – 93 – 3.

27. MICHALOVÁ, Zdeňka. *Pozornost: cvičení na posilování koncentrace pozornosti = Pozornosť: cvičenia na posilňovanie koncentrácie pozornosti*. Vyd. 2. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2013. 53 s. ISBN 978 – 80 – 7311 – 137 – 3.
28. NEŠPOR, Karel. *Jóga pro děti: Relaxace, cvičení, příběhy*. Praha: Velryba, 1998. 85 s. ISBN 80 – 85860 – 09 – 0.
29. NIKODEMOVÁ, Monika. *Jóga ve školce*. Praha: Portál, 2014. 144 s. ISBN 978 – 80 – 262 – 0623 – 1.
30. ORÁLKOVÁ, Klára, SEBERA, Martin. *Test pozornosti*. Brno: Fakulta sportovních studií, 2003. nepublikováno
31. PORTMANOVÁ, Rosemarie a SCHNEIDEROVÁ, Elisabeth. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha: Portál, 1993. 71 s. ISBN 80 – 85282 – 67 – 4.
32. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6. Vyd. Praha: Portál, 2009. 400 s. ISBN 978 – 80 – 7367 – 647 – 6.
33. ROJOVÁ SÍTA, Věra. *Jóga, hry a pohádky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. 120 s. ISBN 978 – 80 – 7367 – 924 – 8.
34. ROSENGARTEN, Johannes. *Mandaly energie kruhu*. Frýdek Místek: Alpress, 2015. 64 s. ISBN 978 – 80 – 7466 – 704 – 6.
35. SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko – psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. 256 s. ISBN 978 – 80 – 7367 – 778 – 7.
36. STEINER, Vojtěch. *Dějiny jógy*. Praha: Mladá Fronta a.s., 2011. 128 s. ISBN 978 – 80 – 204 – 2392 – 4.
37. SVOBODA, Mojmír, KREJČÍŘOVÁ, Dana a VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál, 2001. 792 s. ISBN 80 – 7178 – 545 – 8.
38. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Vyd. 2. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80 – 244 – 0629 – 2.
39. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2005. 247 s. ISBN 80 – 246 – 0877 – 4.
40. TRŮKES, Anna a GRUNERT, Detlef. *Jóga pro zdraví: Cílená léčba pomocí jógy a ájurvědy*. Praha: Svojitka, 2008. 239 s. ISBN 978 – 80 – 7352 – 930 – 7.

41. VÁGNEROVÁ, Marie a VALENTOVÁ, Lidmila. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Karolinum, 1994. 115 s. ISBN 80 – 7066 – 384 – 7.
42. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Vyd. 2. rozšířené a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978 – 80 – 246 – 2153 – 1.
43. VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. 816 s. ISBN 978 – 80 – 262 – 0696 – 5.
44. ZIKEŠOVÁ, Marcela. *Jóga nejen pro děti: Aneb jak sluníčko pozdravit a dušičku pohládit*. Praha: Erika, 2005. 141 s. ISBN 80 – 7190 – 662 – X.

Bakalářské a diplomové práce

1. BARTOŠOVÁ, Jana. *Vliv e-learningového programu na rozvoj pozornosti u dětí mladšího školního věku*. Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2014.
2. BEŤÁKOVÁ, Eva. *Vliv jógových technik na koncentraci pozornosti dětí mladšího školního věku*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, 2009.
3. HÁJKOVÁ, Iveta. *Vliv psychomotorických aktivit na rozvoj pozornosti u dětí předškolního věku*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, 2014.
4. ŠVESTKOVÁ, Jitka. *Vliv speciálního pohybového intervenčního programu na změny pozornosti u dětí mladšího školního věku*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2011.
5. ŽÁKOVÁ, Miroslava. *Jóga a její vliv na psychickou a fyzickou kondici seniorů*. Bakalářská práce. Brno: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2012.

Odborné články

1. BALASUBRAMANIAM, Meera, TELLES, Shirley and DORAISWAMY, P. Murali. Yoga on our minds: a systematic review of yoga for neuropsychiatric disorders. *Frontiers in PSYCHIATRY*, 2013, 3: 117.
2. HARRISON, Linda J., MANOCHA, Ramesh and RUBIA, Katya. Sahaja yoga meditation as a family treatment programme for children with attention deficit-hyperactivity disorder. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 2004, 9.4: 479 – 497.

3. JENSEN, Pauline S. and KENNY, Dianna T. The effects of yoga on the attention and behavior of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Journal of attention disorders*, 2004, 7.4: 205 – 216.
4. KLATT, Maryanna. Integrating yoga, meditation, and occupational therapy for inner-city children. *Explore: The Journal Of Science and Healing*, 2009. 5.3: 152 – 153.

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1 Celkový přehled subjektů	53
Tabulka 2 Subjekt A – výsledky měření	66
Tabulka 3 Subjekt B – Výsledky měření	67
Tabulka 4 Medián a průměr pro výsledky bez extrémních hodnot	68
Tabulka 5 Zlepšení jednotlivých druhů pozornosti u dívek a u chlapců	68
Tabulka 6 Korelační koeficienty závislosti zlepšení zrakové a sluchové pozornosti	69

Seznam obrázků

Obrázek 1 Sestava na rozvoj soustředění (Bannenberg, 2011).....	36
Obrázek 2 Sestava Khatu pranám (Krejčí, 2003)	37
Obrázek 3 Test zrakové pozornosti (zdroj: vlastní foto)	50

Seznam grafů

Graf 1 Výsledky měření výkonu soustředění 2009 (Beťáková, 2009)	43
Graf 2 Výsledky měření pozornosti 2014 (Bartošová, 2014)	44
Graf 3 Vliv jógy na psychickou oblast seniorů 2012 (Žáková, 2012)	45
Graf 4 Výsledky testů zrakové pozornosti – Subjekt A.....	58
Graf 5 Výsledky testů zrakové pozornosti – Subjekt B	59
Graf 6 Zraková pozornost - dívky	60
Graf 7 Zraková pozornost - chlapci	61
Graf 8 Výsledky testů sluchové pozornosti – Subjekt A	62
Graf 9 Výsledky testů sluchové pozornosti – Subjekt B	62
Graf 10 Sluchová pozornost - dívky	63
Graf 11 Sluchová práce - Chlapci	64
Graf 12 Zlepšení pozornosti u dětí.....	65

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

atd. = a tak dále

tzn. = to znamená

tzv. = takzvaný

např. = například

viz. = odkaz na jinou stránku

č. = číslo

cca. = cirka

aj. = a jiný/jiné

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Přípravy na jógové cvičení

Příloha 2: Popis použitých jógových pozic a sestav

Příloha 3: Test pozornosti 1

Příloha 4: Test pozornosti 2 před experimentem

Příloha 5: Test pozornosti 2 po experimentu

Příloha 6: Informovaný souhlas s výzkumem

Příloha 7: Fotografie z průběhu výzkumu

Příloha 1: Přípravy na jógová cvičení

Jógový program „Cesta za dobrodružstvím“

Příprava lekce č. 1 „Výlet na louku“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o slově jóga.

„*Co to vlastně jóga je?*“ - spojení

„*Co je v józe důležité?*“ – dýchání, spolupráce, nesoutěžení, zábava

„*Kdo už někdy jógu cvičil?*“

„*Co k józe budeme potřebovat?*“ – vhodné oblečení, podložku, hudbu

„*Co nás všechno čeká?*“

Spojíme si ruce, zavřeme oči a zahájíme hodinu trojitým jógovým „ÓM“.

Seznámení s pozdravem jogínů: Úzký stoj rozkročný, dlaně a prsty sepnuté k sobě, přitlačíme k hrudi a ukloníme hlavu.

Průpravné cvičení:

Sestava Pozdrav slunci dle Hanky Luhanové (Luhanová, 2012)

„*S nádechem mi ruce vzhůru, kreslí oblouk jako duhu.*

Sluníčko, teď se Ti klaním, podívám se ke svým dlaním.

Skočím a pak v okamžik, zpevním se jak jezevčík. (Pozice Jezevčík)

Jako kočka po ránu, nahrbím se, protáhnu. (Pozice Kočka)

Mlíčko z misky posnídám, v kobře záda rozhybám. (Pozice Kobra)

Syčím hlavou otáčím, a divit se nestačím,

Jak dobře mi půjde dnes, protáhnout se jako pes. (Pozice Pes)

Dopředu jak žába skočím, nohy propnu nebo skrčím.

Ruce duhu malují, já se rovnám ve stoj.

A pak dlaně pomaličku, zvedají se ke sluníčku,

Zdravím ho pevný jak hora, krásný den škola volá.“ (Pozice Hora)

(Luhanová, 2012)

Při cvičení dbáme na správné dýchání!

Hlavní část:

„*Dnes se společně vypravíme na louku. Představte si krásnou zelenou rozkvetlou louku. Je teplý příjemný den a nad hlavou nám svítí sluníčko.*“

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x a snažíme se správně dýchat

„*Rozhlédneme se kolem sebe, všechno příjemně voní a v dáli jsou vidět stromy.*“

(Pozice Strom) – opakujeme 2x na každou stranu

„*A nekvetou jen stromy, ale i spousta květin. Každá květina byla dříve jen maličkatým semínkem a teď díky sluníčku krásně vyrostla.*“

(Pozice Semínko) – opakujeme 3x a správně dýcháme

„*Vidíme okolo sebe spousta druhů květin. Červené, modré, zelené, oranžové.*“

(Pozice Květina) – opakujeme 2x

„A tamhle nám dokonce roste Zvoneček.“

(Pozice Zvoneček) – opakujeme 2x

„A támhle zase Tulipán.“

(Pozice Tulipán) – opakujeme 3x

„Všude kolem poletují motýlci a zlehounka si sedají na každou z květin.“

(Pozice Motýl) – opakujeme 15x

„My se teď proměníme v motýlka a doletíme zpátky na svou podložku.“

Relaxace a dechové cvičení:

Položíme se na záda, zavřeme oči, posloucháme hudbu a snažíme se správně dýchat.

„Vzpomínáme na to, jak krásně jsme se dnes prošli po louce. Jak nás sluníčko hřálo do rukou, do nohou, na obličej a také na břicho. Jak nádherně voněly všechny květiny, které jsme viděli. Tu nejkrásnější si představíme.“

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 2 „Lesní svět“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Hlavní část:

„Minulou hodinu jsme se společně vypravili na louku a dnes půjdeme po cestičce dál až do nedalekého lesa. Už zdálky vidíme to velké množství stromů, ze kterého se les skládá.“

(Pozice Strom) – opakujeme 2x na každou stranu

„Věděli byste, co se ze stromů vyrábí? Co z nich máme třeba doma? Třeba Židle.“

(Pozice Židle) – opakujeme 3x

„Nebo také stůl.“

(Pozice Stůl) – opakujeme 3x

„Procházíme dál potichoučku lesem, abychom nevyplašili všechna zvířátka, která tu bydlí. Když půjdeme opravdu pomalu, třeba nějaké uvidíme. Zatím okolo nás lítají alespoň motýlci.“

(Pozice Motýl) – opakujeme 15x

„Támhle vzadu nám mezi stromy prosvítá sluníčko přímo na veliký kámen, na kterém se vyhřívá ještěrka.“

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x

(Partnerská pozice Ještěrka na kameni) – opakujeme 2x, aby se děti vystřídalaly

„Šlápeme na větvičku a její prasknutí vyplaší zajíce, který vyběhne z nedalekého keříku.“

(Pozice Zajíc) – opakujeme 3x

„Hned za zajícem okolo proběhne srnka.“

(Pozice Srnka) – cvičíme cca. 1 minutu

„Jdeme hlubokým lesem dál a dál, až dojdeme ke krásnému potůčku. Chvilí posloucháme jeho šumění, když v tom z něj vyskočí velká zelená žába.“

(Pozice Žába) – opakujeme 3x

„Raději už půjdeme, abychom žábu moc nevyděsili, přece jen už se začíná stmívat. Ještě abychom tu někde potkali hada.“

(Pozice Kobra) – opakujeme 2x

Relaxace a dechové cvičení:

Lehneme si na záda, zavřeme oči, posloucháme hudbu a snažíme se správně dýchat,

„V lese jsme se krásně protáhli a unavili, takže teď si musíme odpočinout.“

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 3 „Dobrodružství na moři“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Hlavní část:

„Minulou hodinu jsme si udělali výlet do lesa a dneska nás čeká také spousta zážitků. Dneska se přeměníme všichni na námořníky a vyrazíme společně na moře. Táhle v přístavu už nám kotví naše loď.“

(Pozice Loďka) – opakujeme 3x

„Nasedáme do lodi a můžeme vyplout. Na cestu nám krásně svítí sluníčko, takže bude cesta příjemná.“

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x

„Podívejte se z okénka, co všechno můžeme vidět.“

(Pozice Okénko) – opakujeme 3x

„Vítr nám fouká do plachet a naše loď vyráží rychle kupředu.“

(Pozice Vítr) – opakujeme 5 hlubokých výdechů

„Plujeme a plujeme a jak vítr fouká, začínají se zvedat velikánské vlny. Naše lodička se nejprve zvolna pohupuje, ale pak jsou vlny větší a větší.“

(Lehneme si na záda, na břicho si položíme plyšové zvířátko a pohupujeme s ním)

„Moře se zase začíná uklidňovat a tak můžeme plout dál. Okolo nás se začínají objevovat další lodě a lodičky.“

(Partnerská pozice Dvojitá loď) – opakujeme 2x, aby se děti vystřídaly

(Pozice Loď – veslování) – opakujeme 4x se správným dechem

„Náš kapitán musí plout opatrně, abychom se s nějakou další lodí nesrazili. Jé děti, vidíte? Táhle v dálce je malý ostrůvek a na něm je palma.“

(Pozice Palma) – opakujeme 4x

„Naše lodička už se ale začíná otáčet směrem zpět. Dnes už na ostrov asi nedoplujeme. Tak třeba příště. Po cestě zpátky nás ale doprovází Holub, který na naší lodi může při cestě přes moře odpočívat.“

(Pozice Holub) – opakujeme 2x

Relaxace a dechové cvičení:

Lehneme si na záda, zavřeme oči, posloucháme hudbu a snažíme se správně dýchat.

„Vrátili jsme se zpět z naší mořské výpravy a zase si společně odpočineme.“

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 4 „Cirkusová zábava“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Hlavní část:

„Minulou hodinu jsme společně vyrazili na moře a dnes si sbalíme batůžky a hurá do cirkusu. Usadíme se pod obrovský červeno bílý pruhatý stan a už se těšíme, co nás čeká za představení. A jako první přichází na scénu akrobatická tanečnice, která předvádí různé kreace.“

(Pozice Tanečnice) – opakujeme 2x na každou stranu

„Poté, co akrobatka odtančí za scénu, přichází provazochodec, který balancuje na laně nad námi.“

(Pozice Provazochodec) – opakujeme 2x na každou stranu

„Jen, co se provazochodec snese z lana, na scéně ho střídá lukostřelec. Ten vybírá z publika jednoho dobrovolníka a snaží se mu sestřelit z hlavy jablko. Střílí a trefuje se.“

(Pozice Lukostřelec) – opakujeme 2x na každou stranu

„Po scéně teď běhá cvičený lev a ukazuje svoje akrobatické kousky.“

(Pozice Lev) – opakujeme 3x

„Lva střídá pes, který na scénu přijíždí na kole.“

(Pozice Pes) – opakujeme 2x

(Pozice Kolo) – opakujeme 15x

„Pes seskočí z kola a na scénu přibíhá druhý. Společně pak předvádí akrobatické kousky.“

(Partnerská pozice Dvojitý pes) – opakujeme 2x, aby se děti vystřídalily

„Na závěrečné představení přichází fakír, který s sebou nese koš. Začne hrát na píšťalu a z koše se pomalu zvedá kobra.“

(Pozice Kobra) – opakujeme 2x

„Představení je u konce a my tleskáme.“

Relaxace a dechové cvičení:

„Když odcházíme, mineme klec se slonem, který nám na rozloučenou dopřeje pořádnou sprchu.“

(Dechové cvičení Sloní sprcha)

Lehneme si do pozice Tygří relaxace, zavřeme oči, posloucháme hudbu a snažíme se správně dýchat.

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 6 „Let do Vesmíru“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Hlavní část:

„Minulou hodinu jsme společně vyrazili do Zoologické zahrady a dnes nás čeká ještě větší dobrodružství. Dnes nasedneme do rakety a vydáme se do Vesmíru. Všichni se připoutejte, startujeme. Raketa se třese a pomalu se začíná zvedat od země. Podívejte se z okýnka, jak se rychle vzdalujeme.“

(Pozice Okénko) – opakujeme 3x

„Děti vidíte ty malinkaté stromy?“

(Pozice Strom) – opakujeme 2x na každou stranu

„A támhle taky hory.“

(Pozice Hora) – opakujeme 3x

„Jé a támhle kousek od nás letí letadlo.“

(Pozice Letadlo) – opakujeme 2x na každou stranu

„Naše raketa přidává na rychlosti, lepíme se do sedačky. To je skoro, jako jet rychle výtahem.“

(Partnerská pozice Výtah) – opakujeme 2x, aby se děti vystřídaly

„Ještě než nám Země zmizí úplně z dohledu, vidíme v dálce duhu.“

(Pozice Duha) – opakujeme 3x na každou stranu

„A už jsme ve vesmíru. Země je vidět už jen jako malinkatá kulička v dáli. Právě prolétáme okolo sluníčka.“

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x

„Víte děti, že Slunce je vlastně hvězda, jako všechny ty tady kolem.“

(Pozice Hvězda) – opakujeme 2x na každou stranu

„A budeme přistávat, poznáváte děti kam? No přeci přímo na měsíc.“

(Pozice Měsíc) – opakujeme 2x

Relaxace a dechové cvičení:

„Vystupujeme, ale co to? Tady se nechodí tak jako u nás na Zemi.“

(Dechové cvičení Měsíční chůze) – opakujeme 3x na každou stranu

„Po malé procházce po Měsíci nasedáme zpět do rakety. Pevně se připoutáme a vyrazíme zpět na Zem. Po cestě zpátky mjíme spoustu meteoritů, to je něco jako kamínky.“

Lehneme si do relaxační pozice Kámen, zavřeme oči, posloucháme hudbu a snažíme se správně dýchat.

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 7 „Výprava do hor“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

„Minulý týden jsme společně cestovali do Vesmíru a tento týden se vypravíme do hor. Proto se nejprve musíme pořádně obléct, sbalit si batoh a připravit svačinu.“

(Průpravné cvičení motivované oblékáním – předklony, úklony, protahovací cviky)

Hlavní část:

„Tak a teď jsme připraveni na velkou výpravu, hurá na cestu. Nejprve musíme přejít tyhle obrovské pastviny. Jéé děti vidíte ty kravičky, které se támhle pasou?“

(Pozice Kravička) – opakujeme 2x na každou stranu

„Musíme se opatrně obejít, abychom ej nevyplašili. A za pastvinou už jsou vidět kousek od nás vysoké hory.“

(Pozice Hora) – opakujeme 3x

„Pokračujeme dál, ať už jsme brzy v cíli. Nožky už nás začínají bolet, tak si trochu odpočineme. Sedneme si na támhleten kámen a dáme si svačinu.“

(Relaxační pozice Kámen) – setrváme a prodýcháme se

„Po odpočinku zase na cestu. Nejprve mineme několik vysokých stromů.“

(Pozice Strom) – opakujeme 2x na každou stranu

„Děti podívejte se, nad námi létají orli.“

(Pozice Orel) – opakujeme 3x na každou stranu

„Vstupujeme mezi vysoké hory a je to opravdu krásná podívaná. Mezi vrcholky zlehka vykukuje sluníčko.“

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x

„Najednou se z blízké jeskyně ozve nějaký podivný zvuk. Co to asi je? Snad to není drak?“

(Pozice Drak) – opakujeme 2x na každou stranu

„Néé našťstí je to jen malá ještěrka a teď se usadila na kameni.“

(Partnerská pozice Ještěrka na kameni) – opakujeme 2x, aby se děti vystřídaly

„Procházíme také okolo velkého skalního jezera. Je krásně průzračné a i přesto kolem poskakuje malá žabka.“

(Pozice Žába) – opakujeme 3x

Relaxace a dechové cvičení:

„A naše dnešní výprava je u konce. Támhle už na nás čeká balón, kterým se dopravíme zpátky do školky.“

(Dechové cvičení Nafukování balónu) – několikrát zopakujeme

„ Ve školce už se krásně uložíme do postýlky, abychom načerpali síly na další společné dobrodružství.“

Lehneme si na záda, zavřeme oči, posloucháme hudbu a snažíme se správně dýchat.

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 8 „Na statku“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Hlavní část:

„Děti už jste byly někdy na statku? Co to vlastně je statek? Dneska se tam společně vypravíme. Už se těším, co zase všechno uvidíme. Sluníčko nám krásně svítí, tak můžeme otevřít velká vrata od statku a nakouknout dovnitř.“

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x

„Pozor děti hlídá tady pes.“

(Pozice Pes) – opakujeme 3x

„Pes nás našťěstí krásně přivítal a tak se můžeme podívat, jaká další zvířátka tady mají. A já už slyším támhle bučet kravičku.“

(Pozice Kravička) – opakujeme 2x na každou stranu

„A hned vedle kravičky svoje slípky hlídá velký kohout.“

(Pozice Kohout) – opakujeme 2x

„Na okně od chlíva sedí a hřeje se na sluníčku kočka.“

(Pozice Kočka) – opakujeme 3x

„A ze dvorku přecházíme dál, rovnou k záhonkům. A tady už nám kvete spousta květin.“

(Pozice Květina) – opakujeme 2x

(Pozice Tulipán) – opakujeme 3x

„Nadechneme se zhluboka té krásné vůně květin a hele, tady na jedné z nich sedí beruška.“

(Pozice Beruška) – opakujeme 3x

„Poslední částí statku je malý sad plný ovocných stromů.“

(Pozice Strom) – opakujeme 2x na každou stranu

Relaxace a dechové cvičení:

„Na cestu zpět si utrháme jablíčko a už se vrátíme zpátky do školky.“

Lehneme si na záda, zavřeme oči, posloucháme hudbu a snažíme se správně dýchat.

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 9 „Společné vzpomínání“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Protážení pomocí střídání pozic Zajíc, Kočka, Pes.

Hlavní část:

„Dneska se děti nikam nevypravíme, dneska si společně zavzpomínáme na naše cestování a připomene si, co všechno jsme viděli a co jsme se naučily.“

(Hra Chci vidět - obdoba Cukr, káva, limonáda) – Jedno dítě nebo učitelka je vyvolávač a stojí na opačné straně místnosti než ostatní děti. Vyvolávač stojí zády a říká: *„raz, dva, tři chci vidět: Strom, Sluníčko, Žábu, Květinu, Tulipán, Kámen, Horu, Lva, Berušku, Kravičku, Orla, Psa, Zajíce, Kohouta, Draka, Měsíc, Hvězdu, Duhu, Letadlo, Okénko.* Když je vyvolávač otočený, děti se k němu snaží co nejdříve dostat. Jakmile se otočí a určí pozici, musí děti zůstat stát v dané pozici. Ten kdo první dojde nakonec, střídá vyvolávače.

(Hudební hra) – Pokud z rádia hraje relaxační hudba, děti se pomalu pohybují po místnosti. Když hudba ztichne, učitelka určí jógovou pozici, kterou děti udělají: *„Medvídko, Opici, Žirafu, Krokodýla, Kobru, Tanečníci, Lukostřelce, Provazochodce, Vraní chůzi, Holuba, Palmu, Větr, Lodku, Veslování, Srnku, Stůl, Židli, Motýla, Semínko, Zvoneček.“*

(Hra Na Opičky) – Děti se rozdělí do dvojic a zahrají si na opičky. Opičky často opakují co děláme, proto i děti budou opakovat to, co dělá jejich kamarád. Vždy jeden z dvojice udělá jógovou pozici a druhý bude mít za úkol jako opička pozici napodobit.

Relaxace a dechové cvičení:

Lehneme si do pozice tygří relaxace, zavřeme oči, uvolníme tělo a snažíme se vnímat hudbu a v klidu zhluboka dýchat.

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 10 „U rybníka“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Sestava Khatu pranám (Krejčí, 2003)

Hlavní část:

„Minule jsme společně zavzpomínali na to, co všechno už jsme zažili a co jsme se naučili a dnes se vypravíme za dalším dobrodružstvím a vydáme se k rybníku pozorovat jeho okolí. Opět nám na cestu krásně svítí sluníčko.“

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x

„Přicházíme ke krásnému malému rybníčku. V některých místech jeho břehy lemují stromy.“

(Pozice Strom) – opakujeme 2x na každou stranu

„Tam, kde nerostou stromy, lemuje rybník rákosí a drobné květiny.“

(Pozice Květina) – opakujeme 2x

„Všude kolem je velmi živo. Mezi květinami lezou housenky.“

(Pozice Housenka) – opakujeme 3x

„Na některých sedí Berušky.“

(Pozice Beruška) – opakujeme 3x

„Na jiných motýli.“

(Pozice Motýl) – opakujeme 15 x

„A všude kolem poskakují luční kobylky.“

(Pozice Kobylka) – opakujeme 2x

„My nasedneme do loďky a poplujeme prozkoumat ten rybník také přímo z hladiny.“

(Pozice Loďka) – opakujeme 3x

„Trošku musíme zaveslovat, abychom popojeli dál a viděli toho více.“

(Pozice Loď – veslování) – opakujeme 4x se správným dechem

„Všude kolem nás plavou malé i velké ryby, asi jsou zvědavé, co tady děláme.“

(Pozice Ryba) – opakujeme 2x

„Děti podívejte se, támhle v rákosí je schované čapí hnízdo. To jsme z břehu neviděli.“

(Pozice Čáp) – opakujeme 2x na každou stranu

„Poplujeme zase nazpátek, abychom čápa nevyplašili. Celou cestu zpátky na břeh nás doprovází labuť.“

(Pozice Labuť) – opakujeme 3x na každou stranu

Relaxace a dechové cvičení:

Vrátíme se zpátky do školky, lehneme si do relaxační pozice Kámen, zavřeme oči a uvolníme celé tělo. Vnímáme jen hudbu a svůj dech.

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 11 „Cesta do Afriky“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Sestava Khatu pranám

Hlavní část:

„Dneska se děti společně vypravíme mnohem dál, než jsme byly doposud. Dneska společně nasedneme do letadla a odletíme až do daleké Afriky.“

(Pozice Letadlo) – opakujeme 2x na každou stranu

„Z okénka už můžeme vidět, že jsme přeletěli přes moře a blížíme se přímo do Afriky.“

(Pozice Okénko) – opakujeme 3x

„Pozor držte se přistáváme. A podívejte k letadlu už nás přichází pozdravit velbloudi, kteří nás zřejmě povevou dál.“

(Pozice Velbloud) – opakujeme 3x

„V Africe je opravdu velké vedro a sluníčko tady hodně pálí.“

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x

„Jedeme na rychlou projížďku po Africe a prohlédneme si jaká tady bydlí zvířátka. A já už támhle vidím první, tygra.“

(Pozice Tygr) – opakujeme 4x

„Jedeme dál a kousek od tygrů už vidíme v dálce, jak se na sluníčku vyhřívá celá rodina krále divočiny lva. Když jedeme okolo, začne pořádně řvát.“

(Pozice Lev) – opakujeme 3x

„Celou cestu nad námi létají obrovští orli.“

(Pozice Orel) – opakujeme 3x na každou stranu

„Jé a támhle kousek od nás je skupinka suchozemských želviček, podívejte děti.“

(Pozice Želva) – opakujeme 2x

„No a hned za želvičkami se na stromě houpají dvě opičky.“

(Pozice Opice) – opakujeme 20x

„Najednou se nám začínají velbloudi nějak plašit. Aha, kousek od nás se plazí kobra.“

(Pozice Kobra) – opakujeme 2x

Relaxace a dechové cvičení:

„Raději se přesuneme zpátky k našemu letadlu. Cestou zpátky ještě v dálce vidíme stádo slonů, jak se kropí vodou z malého jezírka.“

(Dechové cvičení Sloní sprcha)

„Nasedneme zpátky do letadla a hurá zpátky do školky, škoda, že jsme neviděli krokodýla.“

Lehneme si do Krokodýlí relaxační pozice, zavřeme oči a snažíme se správně dýchat.

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 12 „Cesta do světa Lichožroutů“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Sestava Khatu pranám

Hlavní část:

(Chytneme se za ruce a uděláme kruh)

„Děti dneska společně navštívíme zemi, kde žijí potvůrky zvané Lichožrouti. Abychom se s nimi dobře seznámili, musíme vědět, co jsou vůbec zač. Lichožrouti se totiž umí natáhnout do délky a potom se zase smrsknout.“

(Roztáhneme kruh, co nejvíce to půjde a zase se smrskneme zpět) – opakujeme 3x

„Umí se zmenšit.“

(Relaxační pozice Kámen)

„A umí se také pořádně zvětšit.“

(Pozice Žirafa) – opakujeme 20x

„Z pusy si Lichožrout dokáže vytvořit chobot, díky kterému se může živit ponožkami.“

(Dechové cvičení Sloní sprcha)

„Zkusíme, kolik bychom toho dokázali sníst, kdybychom byli Lichožrouti.“

(Pozice Sloní sprcha) – děti chodí po třídě a sbírají rozházené ponožky

„Pokud se Lichožrout něčeho lekne, chová se jako chameleon. Jednoduše se přemění v něco, co je zrovna kolem.“

(Pozice Židle) – opakujeme 3x

(Pozice Stůl) – opakujeme 3x

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x a snažíme se správně dýchat

(Pozice Strom) – opakujeme 2x na každou stranu

(Pozice Květina) – opakujeme 2x

(Pozice Kolo) – opakujeme 15x

(Pozice Hora) – opakujeme 3x

„Děti co ještě by mohl Lichožrout kolem sebe mít?“

(Pozice dle návrhu dětí)

Relaxace a dechové cvičení:

„Teď se, jako správný Lichožrout, zase pěkně zmenšíme a pořádně si odpočineme.“

(Relaxační pozice Kámen)

Zavřeme oči, snažíme se zhluboka dýchat, vnímáme hudbu a uvolníme celé tělo.

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příprava lekce č. 13 „Cesta do Asie“

Doba trvání: 30 minut

Úvodní část:

Sedíme v kruhu a povídáme si o tom, jak se dnes cítíme.

Spojíme si ruce, zavřeme oči a hodinu zahájíme trojitým jógovým „ÓM“. Stoupneme si a přivítáme se pozdravem jogínů.

Průpravné cvičení:

Protáhneme se Pozdravem slunci dle Hanky Luhanové a snažíme se opět trénovat správné dýchání při jednotlivých pozicích.

Hlavní část:

„Tak děti dneska společně opět vyrazíme za dobrodružstvím, tentokrát se vydáme do daleké Asie. Nasedneme do letadla a vzhůru do oblak.“

(Pozice Letadlo) – opakujeme 2x na každou stranu

„Opět nám krásně svítí sluníčko a tak nám cesta krásně ubíhá.“

(Pozice Sluníčko) – opakujeme 4x

„Už se blížíme a když se podíváme z okna tak už vidíme medvídka Pandu.“

(Pozice Okénko) – opakujeme 3x

(Pozice Medvídek) – opakujeme 5x na každou stranu

„Hned vedle Pandy se houpe na větvi malá opička.“

(Pozice Opice) – opakujeme 20x

„A támhle dál od nich se pomalu plíží tygr.“

(Pozice Tygr) – opakujeme 4x

„Tak a pozor držte se, budeme přistávat! Také vám tak po cestě vyhládlo? Přistáli jsme zrovna v Japonsku, a proto se musíme vydat za pravou japonskou pochoutkou Sushi. Znáte děti Sushi? Víte, že se vyrábí z ryb?“

(Pozice Ryba) – opakujeme 2x

„V Sushi restauraci nás obsluhují gejši v krásných šatech, které jsou pokryty květinami.“

(Pozice Květina) – opakujeme 2x

„Celá restaurace je vyzdobená drobnými dráčky.“

(Pozice Drak) – opakujeme 2x na každou stranu

„Když jsme se dosyta najedli, vyrazíme pomalu zase zpátky. Cestou domů se ještě zastavíme v Indii, kde si zacvičíme jógovou sestavu přímo s indickými jogíny.“

(Sestava Khatu pranám) – opakujeme 1x

Relaxace a dechové cvičení:

„Po výletě se položíme do Krokodýlí relaxační pozice, uvolníme celé tělo a snažíme se zhluboka dýchat. Z naší podložky se stane létající podložka a ta už nás odnáší zpět do školky.“

Závěrečná část:

Posadíme se opět do kruhu. Povídáme si, co se nám líbilo, co nám naopak příjemné nebylo, co nás čeká příště. Poté spojíme ruce, zavřeme oči a hodinu zakončíme trojitým jógovým „ÓM“. Postavíme se a rozloučíme se pozdravem jogínů.

Příloha 2: Popis použitých jógových pozic a sestav

Beruška – Sedíme v dřepu, dlaně jsou opřené o podložku. S výdechem se vyhrbí záda a svěsí hlava ke kolenům. S nádechem se záda napřímí, zvedne hlava a podívá se ke stropu.

Kobra – Ležíme na břiše, čelo nebo brada jsou opřené o podložku. S nádechem se hlava zvedá do hrudního záklonu, pánev zůstává na podložce, pohled směřuje vzhůru. S výdechem se vracíme do původní polohy.

Kočka – Vycházíme ze sedu na patách, záda jsou vzpřímená, dlaně na stehnech. S nádechem přejdeme do kleku a s výdechem vyhrbíme záda, opřeme dlaně o podložku a skloníme hlavu. S nádechem prohneme páteř a hlavu zvedneme.

Krokodýl – Ležíme na břiše, nohy mírně roznožené. Překřížíme paže a dlaně položíme na ramena a bradu nebo čelo opřeme o překřížené paže. Zhluboka dýcháme.

Květina – Sedíme ve zkříženém sedu, máme rovná záda, paže visí podél těla. S nádechem vzpažíme a sepneme ruce nad hlavou. Pomalu se ukláníme do stran a provádíme malé kroužky trupem.

Letadlo – Stojíme ve stoji rozkročném. S nádechem upažíme a s výdechem se ukláníme. Jedna ruka se suně ke kotníku, druhá je protažena kolmo vzhůru.

Lev – Sedíme v sedu na patách, dlaně jsou na kolenou. Zhluboka se nadechneme a s výdechem doširoka roztáhneme prsty, vyplázneme jazyk a zařveme.

Lod' – veslování – Sedíme s nataženýma nohama, ruce jsou vedle kolen. Sevřeme prsty v pěst a s nádechem táhneme podél těla až do vzpažení, přičemž postupně přecházíme do záklonu. Ve vzpažení otevřeme pěsti a s výdechem se předkloníme s předpažením co nejdál.

Medvídek – Stojíme ve stoji mírně rozkročném. Upažíme, pokrčíme paže v loktech, ruce sevřeme v pěst a provádíme úklony.

Měsíc – Stojíme ve stoji spojném. S nádechem jdou ruce přes upažení do vzpažení a spojí se nad hlavou. S výdechem provedeme úklon.

Motýlek – Sedíme, skrčíme nohy, spojíme chodidla k sobě, rukama chytíme špičky prstů a přitáhneme paty k tělu. Koleno pohybujeme nahoru a dolů.

Okénko – Stojíme ve stoji rozkročném. Předkloníme se a ruce položíme na kolena. Hlava je mezi nohama.

Opice – V předklonu položíme dlaně na zem, kolena jsou propnutá a hlava skloněná. Chodíme dopředu a dozadu.

Sluníčko – Stojíme ve stoji spojném. S nádechem jdou ruce přes upažení do vzpažení a s výdechem se vrací zpátky k tělu.

Srnka – Ležíme na břiše, opíráme se o lokty a bradu položíme do dlaní. Skrčujeme střídavě nohy do zanožení.

Strom – Stojíme ve stoji spojném. Zaměříme se na jeden bod před sebou a váhu těla přeneseme na jednu nohu. Druhou nohu skrčíme únožmo a chodidlo položíme na vnitřní stranu stehna. Upažíme a poté opakujeme na druhou stranu.

Tulipán – Sedíme ve zkříženém sedu, máme rovná záda. S nádechem vzpažíme a s výdechem stáhneme paže do svícnu. S nádechem otáčíme trup a s výdechem se vracíme.

Tygr – Sedíme v sedu na patách a s nádechem přejdeme do kleku. S výdechem přecházíme do vzporu klečmo, skláníme hlavu a přitahujeme koleno k hlavě. S nádechem prohneme záda, zvedneme hlavu a zanožíme. Střídáme nohy.

Vítr – Zhluboka se nadechujeme a dlouze vydechujeme. Foukáme do dlaně, květiny nebo pířka.

Vraní chůze – Jsme v dřepu na špičkách a dlaně máme na kolenou. Uděláme několik krůčků.

Zajíc – Sedíme v sedu na patách, ruce jsou na kolenou. S nádechem vzpažíme a s výdechem se předkloníme s nataženými pažemi. Čelo a celá předloktí se dotýkají podložky, hýždě zůstávají na patách. S nádechem přecházíme opět do sedu.

Žirafa – Stojíme ve stoji spojném. Propletme prsty a vzpažíme. Ve vzpažení si stoupneme na špičky a protáhneme se.

(ROJOVÁ SÍTA, 2011)

Labuť – Stojíme ve stoji spojném. Přeneseme váhu na jednu nohu a druhou zanožíme skrčmo. S nádechem uchopíme prsty skrčené nohy, druhou ruku předpažíme a mírně se překlóníme. S výdechem se vracíme do původní polohy.

Orel – Stojíme ve stoji spojném. Přeneseme váhu na jednu nohu a druhou kolem ní ovineme. Přejdeme do dřepu, otočíme kolem sebe paže a spojíme prsty.

Žába – Jsme v dřepu, nohy jsou rozkročené. Předpažíme, spojíme dlaně a s nádechem přitáhneme k tělu. Lokty tlačíme do kolen. S výdechem svésíme hlavu a vyhrbíme záda.

Velbloud – Klečíme, jednou rukou uchopíme patu a druhou ruku vzpažíme. Opakujeme na obě strany.

Housenka – Sedíme v sedu na patách. Paže položíme na zem a suneme se vpřed. Podložky se dotýkáme dlaněmi, hrudníkem, koleny a špičkami prstů u nohou. Po té se vrátíme do výchozí polohy.

Ryba – Ležíme na zádech. S nádechem zakloníme hlavu a opřeme se dlaněmi a lokty o podložku. S výdechem uvolníme.

Želva – Sedíme v sedu roznožném, ruce jsou položeny na stehnech. S nádechem pokrčíme nohy. S výdechem se předkloníme a protáhneme ruce pod koleny, nohy napneme a čelo přitiskneme k podložce.

Kobylka – Ležíme na břiše, ruce jsou podél těla. S nádechem zanožíme jednu nohu a s výdechem ji položíme zpět. Nohy střídáme.

(NIKODEMOVÁ, 2014)

Čáp – Stojíme ve stoji spojném, ruce jsou podél těla. Zaměříme se na jeden bod a přeneseme váhu na jednu nohu. Druhou nohu skrčmo přednožíme, zároveň pokrčíme v lokti paži a uvolníme zápěstí. Střídáme nohy.

Kohout – Stojíme ve stoji spojném, ruce jsou podél těla. S nádechem upažíme a s výdechem se vracíme do výchozí polohy.

Kravička – Sedíme, jednu nohu skrčíme a položíme přes stehno druhé nohy tak, aby se dotýkala hýždě. Druhou nohu máme skrčenou pod sebou. Za zády spojíme ruce, jednu ruku vzpažmo, druhou připažmo. Provedeme na obě strany.

(KREJČÍ, 2003)

Hora – Stojíme ve stoji spojném, srovnáme záda a ramena tlačíme dolů. Před hrudníkem spojíme dlaně, stojíme pevně a dýcháme.

Dvojité pes – Partnerská pozice. Jeden z dvojice je v pozici Psa, druhý v pozici Hory. Hora jde do předklonu a položí ruce na podložku. Poté umístí obě nohy na pánevní kosti Psa. U obou hlava volně visí.

Holub – Sedíme ve zkříženém sedu. Jednu nohu protáhneme za sebe a přes druhou si zkusíme lehnout. Znovu se narovnáme a ohneme koleno zanožené nohy za nárt. Opakujeme na obě strany

Ještěrka na kameni – Partnerská pozice. Oba sedí v sedu na patách zády k sobě. Jeden přejde do pozice Kámen, druhý si opatrně sedne na kámen, lehne si a protáhne se do vzpažení.

Drak – Vycházíme z pozice Psa. S nádechem zanožíme jednu nohu a hlavu necháme v prodloužení těla. S výdechem přesuneme nohu mezi dlaně a koleno a nárt druhé nohy položíme na podložku. S nádechem vzpažíme ruce.

Duha – Sedíme v sedu na patách. S výdechem se ukloníme na jednu stranu a očima sledujeme dlaň. S nádechem se vracíme zpět.

Sloní sprcha – Stojíme ve stoji rozkročném. Z rukou uděláme chobot a s výdechem se předkloníme a dotkneme se jím země. S nádechem „nasáváme vodu“ a narovnáme se. S výdechem „vystřikujeme“ vodu do stran.

Nafukování balónu – Sedíme v sedu na patách, máme rovná záda. Dlaně položíme na žebra. Zhluboka se nadechneme nosem do břicha a hrudníku. Prstem balón propíchneme a vydechneme.

Výtah – Partnerská pozice. Sedíme zády k sobě a nohy jsou natažené. Nohy pokrčíme v kolenu, chodidla položíme na zem a spojíme lokty. Zapřeme se zády o sebe a pomalu se zvedáme. Dostaneme se až do stoje.

Měsíční chůze – Ležíme na zádech. Vzpažíme ruce a s výdechem zvedneme zároveň pravou ruku a levou nohu. S nádechem se vrací zpátky na podložku. Opakujeme na obě strany.

Hvězda – Stojíme ve stoji rozkročném. Vzpažíme ruce a přenášíme váhu z jedné na druhou stranu, přičemž zvedáme chodidla od podložky.

Tygrí relaxace – Ležíme na břiše, spojíme dlaně a položíme si na ně hlavu. Jednu nohu uhozením skrčíme. Zavřeme oči a relaxujeme.

Krokodýlí relaxace – Ležíme na břiše, nohy jsou mírně od sebe, špičky vytočené ven. Ruce opřeme o lokty a dlaněmi podepřeme hlavu. S výdechem pokrčíme jednu nohu a otočíme hlavu. S nádechem se vracíme do původní polohy. Opakujeme na obě strany, poté položíme hlavu a relaxujeme.

Kámen – Sedíme v sedu na patách, ruce visí volně podél těla. S výdechem se pomalu předkláníme a zadeček zůstává na patách. Čelo položíme na zem a uvolníme se.

Lukostřelec – Stojíme ve stoji rozkročném, ruce jsou podél těla. Upažíme ruce a vytočíme špičku jednoho chodidla. Jednu ruku přiložíme ke druhé a zvedneme palce obou rukou. S nádechem posouváme jednu ruku směrem k paži a s výdechem „vystřelujeme šíp“. Opakujeme na obě strany.

Provazochodec – Stojíme v pozici Hora. Uděláme krok dozadu a přeneseme váhu na přední nohu. Pokrčíme koleno přední nohy, upažíme a následně vzpažíme.

Tanečnice – Stojíme v pozici Hora. Přeneseme váhu na jednu nohu, druhou pokrčíme k zadečku a uchopíme za nárt. Druhou ruku předpažíme a nohu pomalu oddalujeme od zadečku. Trup jde do mírného předklonu a udržujeme rovnováhu.

Dvojitá loď – Partnerská pozice. Sedíme naproti sobě s pokrčenýma nohama a chytíme se za zápěstí. Zapřeme se chodidly o sebe a pokusíme se napnout nohy. Tělo jde lehce do záklonu. Nohy pokrčíme, provlékáme pod pažemi a opět natáhneme.

Palma – Stojíme v pozici Hory. Propleteme prsty před tělem a vzpažíme. S nádechem si stoupneme na špičky.

Lod'ka – Sedíme s nataženýma nohama. Nohy pokrčíme v kolenou a rukama se chytáme pod kolena. Pomalu zvedáme pokrčené nohy vzhůru a jdeme do mírného záklonu. Zkusíme předpažit ruce.

Stůl – Sedíme ve zkříženém sedu, máme rovná záda, dlaně jsou položeny na zem. Přednožíme pokrčené nohy a chodidla necháme na podložce. Odtlačíme se od dlaní a chodidel a zvedneme pánev nahoru.

Židle – Stojíme v pozici Hora. S nádechem vzpažíme ruce a nohy pokrčíme v kolenou. V této pozici dýcháme.

Zvoneček – Sedíme ve zkříženém sedu. Vzpažíme ruce a spojíme dlaně. S nádechem ukloníme hlavu na stranu a s výdechem se vrátíme zpět.

Semínko – Jsme v dřepu, hlava směřuje ke kolenům. S nádechem zvedáme hlavu a s výdechem sepneme dlaně. S dalším nádechem se pomalu zvedáme vzhůru a vzpažíme. Spojíme dlaně a s dalším nádechem „rozkvete“.

Pes – Sedíme v sedu na patách. S nádechem si klekneme a předpažíme. S výdechem položíme ruce na podložku. S nádechem srovnáme záda a s výdechem propneme nohy. Hlavu necháme uvolněnou a sledujeme kolena.

Kolo – Ležíme na zádech, ruce jsou podél těla. Zvedneme ruce i nohy nad podložku. Nohama pohybujeme, jako kdybychom jeli na kole.

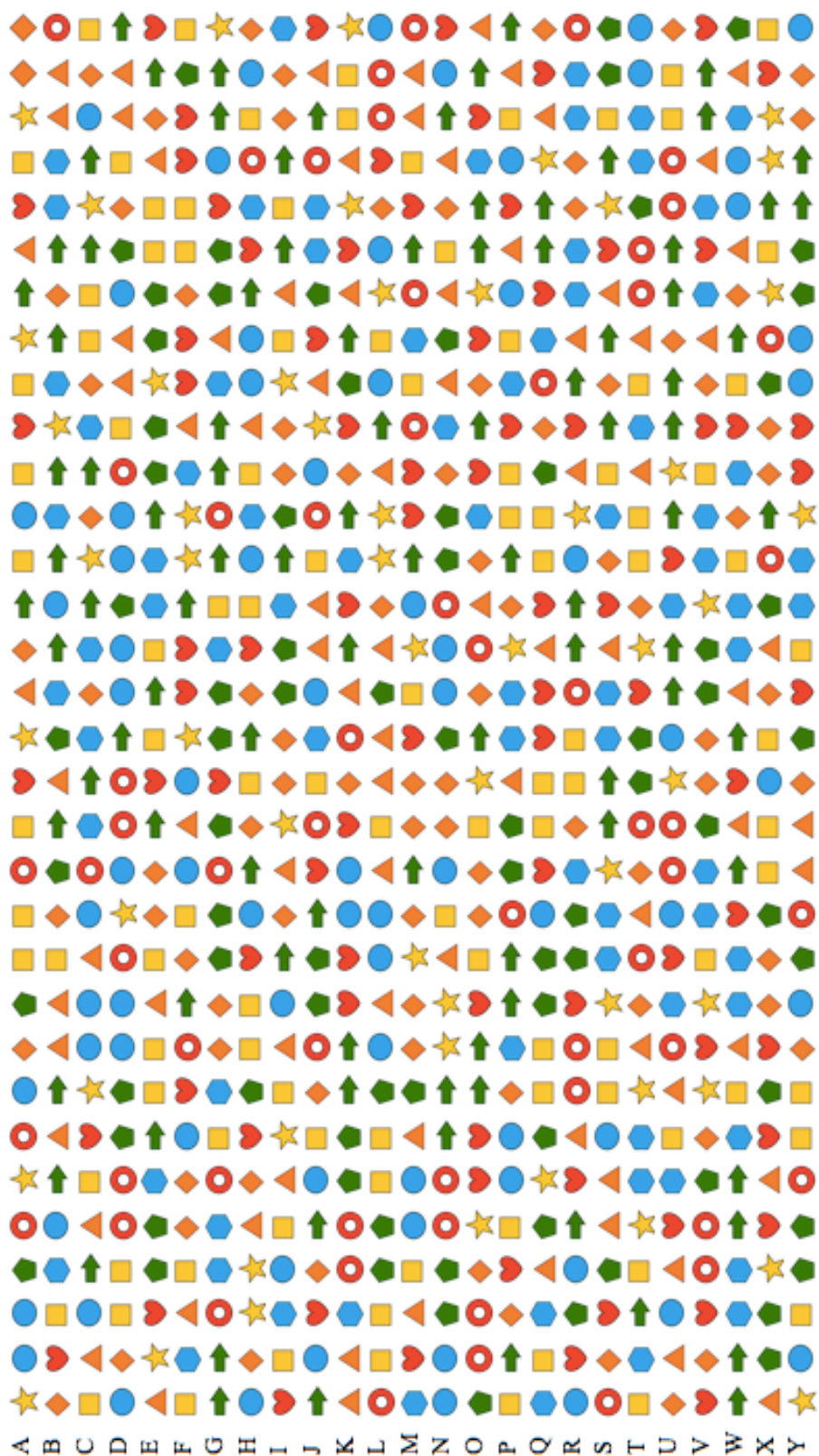
(LUHANOVÁ, 2013)

Sestava pozdrav slunci pro předškoláky – Postavíme se do pozice Hora. Přes upažení vytáhneme ruce vzhůru nad hlavu, dlaně směřují k sobě. Přejdeme do hlubokého předklonu a podíváme se ke kolenům. Dlaně dáme na zem a skočíme oběma nohama vzad. Položíme kolena na zem do pozice Kočka. Z Kočky přecházíme do pozice Kobra a následně do pozice Pes. Oběma nohama skočíme vpřed a vrátíme se do hlubokého předklonu. Přes upažení se pomalu zvedáme do stoje s pažemi nad hlavou. Spustíme paže zpět do pozice Hora.

(LUHANOVÁ, 2012)

Příloha 3: Test pozornosti 1

TEST POZORNOSTI – PŘEDŠKOLNÍ DĚTI



Příloha 4: Test pozornosti 2 jako pretest

Pohádka O psovi a vlkovi

„(Byl jednou jeden hospodář a ten hospodář měl stádo ovcí a psa. Pes v noci hlídal ovečky. Přišel vlk a chtěl mu jednu odnést. Ale pes to uviděl a křikl na něj: „Nech tu ovci, vlku, a utíkej!“ Vlk zavrčel: „Ty mi tu ovci musíš dát! Když nedáš, budeme se spolu prát, kdo je silnější.“ Pes mu řekl: „Teď nemám kdy, nemohu se s nikým prát, musím hlídat. Až bude ráno, přijdu sám do lesa. Čekaj tam na mne!“ Vlk viděl, že se ho pes opravdu nebojí. Nechal oveček a odešel. Navštívil v lese medvěda a prosil ho: „Medvěde, pojď mi na pomoc! Dám ti pytlík peněz!“ „Půjdu,“ řekl medvěd. Pak vyhledal vlk divokého vepříka a prosil ho, aby mu šel také pomoci. Vepřík se ptal: „Dáš mi taky pytlík peněz?“ „I dám!“ „Tedy půjdu!“ Už bylo ráno. Pes se pustil za vlkem do lesa. Na dvoře potkal černého kocoura a ten kocourek na něj volal: „Nechod sám do lesa! Máš na noze bolest a kulháš! Vezmi mě s sebou!“ „Pojď tedy, když chceš!“ řekl pes a šli. Pes kulhal a kocourek zdvíhal ohon, protože byla na trávě studená rosa. Tak se pomalu blížili k lesu. Na kraji lesa už stál vlk a jeho kamarádi: medvěd a divoký vepřík. První uviděl psa medvěd a polekal se ho. Povídal vlkovi: „Vlku, já se bojím!“ „Čeho se bojíš?“ „Ten černý má hůl a pořád mi hrozí! Schovám se tuhle za strom!“ To byl kocour a zdvíhal oho, aby se neumácel. Medvěd si myslel, že si nese hůl a že mu pořád hrozí. Schoval se za strom. Divoký vepřík se taky díval a povídal potichu vlkovi: „Vlku, já se bojím!“ „Čeho se bojíš?“ „Ten větší se shýbá a sbírá si na nás kamení! Schovám se tuhle do listí!“ Zatím to byl pes a kulhal, jak měl na noze bolest. Vepříkovi se zdálo, že sbírá kamení. Schoval se do hromady listí. Když vlk viděl, že zůstal sám, nechal kamarády a utekl před psem a před kocourem do lesa. Pes a kocour přišli, dívají se po vlkovi, ale nikde ho neviděli. Kocour povídal: „Nikdo tu a já mám hlad! Najdu si zatím něco k jídlu!“ Šel k hromadě listí. Zdálo se, že se tam něco pohnulo, jako by to byla myš. Skočil tam. Ale on se tam krčil vepřík. Kocour skočil vepříkovi zrovna na záda. Vepřík vyskočil, utíkal a nařikal: „Chce mě sníst!“ Kocour se taky trochu vepříka polekal a uskočil ke stromu. Za stromem zrovna stál medvěd. Medvěd si myslel: „Už jde na mne!“ Dal se na útěk a nařikal: „Chce mě sníst!“ Pes a kocour se jim zasmáli, a když se už nikdo neukázal, sebrali si ty dva pytlíky peněz a šli s nimi vesele domů.“

(KÁRNÍK, 1992, s. 8 – 11)

Otázky:

1. Koho pes hlídal? (ovečky)
2. Komu pes patřil/ čí byl? (hospodáře)
3. Kdo chtěl ukrást ovečku? (vlk)
4. Koho vlk požádal jako prvního o pomoc? (medvěd)
5. Koho požádal o pomoc jako druhého? (vepříka)
6. Co jim za to vlk slíbil? (pytlík peněz)
7. Kdo šel do lesa s pejskem? (kocour)
8. Když zvířátka přicházela k lesu, čeho se lekl medvěd? (kocoura/hole)
9. Čeho se lekl vepřík? (psa/kamení)
10. Komu skočil kocour na záda? (vepříkovi)
11. Kdo stál schovaný za stromem? (medvěd)
12. Co udělali pes s kocourem nakonec? (zasmáli se, sebrali pytlíky s penězi a šli domů)

Příloha 5: Test pozornosti 2 jako posttest

Pohádka Šáteček a metla

„(Jiřík měl starou maminku. Ta mu jednou povídala: „Jiříčku, seber se a jdi do světa! My tady máme bídu. Najdi si ve světě práci! Něco si vyděláš a v zimě tu nebudeme mít hlad.“ Jiříček maminku poslechl a šel do světa. Dostal se do hor a přišel k nějakému dědovi. Ten děda si ho vzal do služby. Jiříček sloužil pořádně a děda ho měl za to velice rád. Když přišla zima, chtěl Jiříček zase nazpátek k mamince. Děda přinesl takový obyčejný šáteček a povídal: „Dal bych ti peníze, Jiříčku, za to, že jsi mi tak dobře sloužil, ale vy byste je utratili a brzy byste neměli zas nic. Tuhle mám šáteček. Ten ti dám. Když řekneš: Šátečku, mám hlad! – dá ti šáteček jídel, že je ani nesníš!“ Jiříček to hned zkusil. Povídal: „Šátečku, mám hlad!“ A opravdu, jen to dořekl, už se tu kouřilo z všelijakých jídel! Najedl se, pěkně poděkoval a vykračoval si vesele domů. Cestou se musil zastavit v hospodě, aby tam přenocoval. Prostřel šáteček na stůl a povídal: „Šátečku, mám hlad!“ A hned se tu kouřilo z všelijakých jídel! Ten hostinský to pozoroval a byl by rád šáteček koupil. Ale Jiřík řekl: „Neprodám, neprodám, mamince ho doma dám!“ A neprodal ani za nic. Potom šel spát. Hostinský na něj dával pozor. Když Jiřík usnul, vzal mu šáteček a dal mu místo něho svůj. Jiříček o ničem nevěděl. Ráno prostřel Jiřík šáteček na stůl a povídal: „Šátečku, mám hlad!“ Šáteček nic! Jiřík povídal po druhé: „Šátečku, mám hlad!“ Ale šáteček zase nic! Jiřík se tomu podivil a povídal po třetí: „Šátečku, dej mi přece něco jíst! Už mám veliký hlad!“ A šáteček zase nic a nic. Jiřík byl smutný. Takhle se mu nechtělo domů. Vrátil se proto nazpátek k dědovi a všechno mu to vypověděl. Děda mu dal metlu a poradil mu, aby s ní šel zase do té hospody. To byla pěkná metla! Když se jí řeklo: Metličko, bij! – metla hned každému nabila, co se do něj vešlo! Jiřík zase poděkoval a šel domů. Zastavil se v hospodě na noc. Hostinský se hned vyptával, co si Jiřík nese. Jiřík řekl: „I nic. Mám jen takovou metlu. Když se na ni zavolá: Metličko, bij! – každému nabije, co se do něho vejde!“ Tohle se hostinskému líbilo. Potřeboval takovou metlu na děti, protože byly tuze rozpustilé. Když si Jiřík lehl, šel zticha a chtěl mu dát místo jeho metly jinou, obyčejnou. Ale Jiříček nespál. Dával pozor. Křikl: „Metličko, bij!“ Metlička skočila na hostinského a bije ho a pořád ho bije. Hostinský nařiká a prosí: „Jiříčku, dost už! Už to nevydržím! Dám ti všechno, co chceš, jen ať mě už ta metla nechá! Dám ti i ten tvůj kouzelný šáteček!“ Jiřík tedy křikl: „Metličko, dost!“ Metla přestala a hostinský přinesl šátek. Jiřík hned šátek zkusil, zdali je to ten pravý. Vzal pak šáteček i metlu a vydal se s nimi domů. Ten šáteček dostala maminka. Když nemají co jíst, řekne maminka: „Šátečku, máme hlad!“ Šáteček jim všechno dá a rád! Tu metlu mají schovanou, kdyby jim snad někdo chtěl vzít šáteček. Dostal by, co by se do něho vešlo!“

(KÁRNÍK, 1992, s.12 – 15)

Otázky:

1. Proč maminka poslala Jiříčka do světa? (aby vydělal peníze/protože byla bída)
2. Kdo vzal Jiříčka do služby? (děda)
3. Co Jiřík od dědečka za službu dostal poprvé? (šáteček)
4. Proč nedostal peníze? (protože by je utratil)
5. Kde se zastavil cestou domů? (v hospodě)
6. Co šáteček dělal, čím byl kouzelný? (prostíral jídlo)
7. Co udělal hostinský s Jiříkovým šátkem? (vyměnil ho za obyčejný)

8. Co dal Jiříkovi děda potom? (metlu)
9. Co dělala metla? (mlátila)
10. Na co metlu hostinský potřeboval? (na děti)
11. Co se stalo hostinskému, když chtěl metlu ukrást? (Jiřík na něj číhal a poslal na něj metlu)
12. Jak to dopadlo s Jiříkem a maminkou nakonec? (maminka dostala šáteček, metlu si schovali)

Příloha 6: Informovaný souhlas s výzkumem

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Vážení rodiče,

obracím se na vás s prosbou. Studuji poslední ročník navazujícího magisterského studia Předškolní pedagogiky na Karlově univerzitě. V rámci své diplomové práce se zabývám výzkumem vlivu jógy na pozornost dětí předškolního věku. Tímto bych vás chtěla požádat o souhlas s účastí vašeho dítěte na mém výzkumu.

Průběh výzkumu:

Na začátku výzkumu budou s dětmi provedeny 2 testy pozornosti (Test sluchové pozornosti – čtení pohádky a následné úkoly a Test zrakové pozornosti – hledání dvojic obrázků v určitém časovém limitu). Následně po dobu 3 – 4 měsíců budeme s dětmi cvičit jógu, vždy minimálně jednou týdně. Po odcvičení připraveného cvičebního celku, se testy pozornosti s dětmi zopakují. Výzkum bude probíhat ve dvou třídách, z toho jedna bude cvičící (experimentální skupina) a druhá necvičící (kontrolní skupina). Celý výzkum i jeho prezentace bude probíhat anonymně a získané výsledky budou použity pouze pro účel mé diplomové práce.

Souhlasím s účastí svého dítětena výše uvedeném výzkumu. Zároveň souhlasím s pořízením fotodokumentace, která bude rovněž sloužit k těmto účelům.

V

Podpis.....

Příloha 7: Fotografie z průběhu výzkumu







