

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Zjištění názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a  
sport ve městech s rozdílným počtem obyvatel**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Lenka Kovářová, MBA, Ph. D.**

Vypracoval:

**Bc. Pavel Pádecký**

Praha 2017

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Podpis diplomanta

### Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## **Poděkování**

Srdečně a upřímně bych chtěl poděkovat především mé vedoucí diplomové práce a bývalé olympijské závodnici z Atén roku 2004 a z Pekingu roku 2008, Mgr. Lence Kovářové MBA, Ph. D. Za odborné vedení, veškeré cenné rady, nápady, velkou dávku trpělivosti a neustálý optimismus a motivaci, která nás provázela po celou dobu tvoření diplomové práce.

Dále bych chtěl poděkovat španělské profesorce Maríi Luise Rodríguez Hernández, která mi nabídla milou a ochotnou pomoc, včetně doporučení literatury a odborných textů pro téma mé diplomové práce v průběhu zahraničního výměnného studijního pobytu na univerzitě ve Španělsku.

Poděkování patří také PhDr. Renatě Malátové Ph.D., za pomoc při vytvoření solidní bakalářské práce, na kterou byla radost navázat diplomovou prací.

V neposlední řadě také mému bratrovi Janu Pádeckému, rovněž studentovi UK FTVS za pomoc při asistování a organizaci spojené s prováděním výzkumu na gymnáziu v Sušici a v Praze.

Také celé mé rodině a všem příbuzným a to konkrétně rodině Pádeckých, Fronkových, Břichových, Tupcových, Pavlíčkových, Štouračových, Havránkových a Šrámkových, kteří vynaložili obrovské úsilí a neustávající podporu od mých prvních školních krůčků, až po univerzitní výsledky na prestižní Univerzitě Karlově v Praze.

Veškeré výše uvedené osoby a rodiny se jistou mírou podíleli na mé studentské cestě, a proto bych jim všem rád od srdce poděkoval.

## Abstrakt

**Název:** Zjištění názorů dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport ve městech s rozdílným počtem obyvatel.

**Cíle:** Hlavním cílem práce je zjistit, do jaké míry se dnešní děti věnují sportu, zda je rodiče v pohybu podporují a také, jak se liší pohybový vývoj dětí v menším městě v porovnání s hlavním městem, kde je možnost sportovního vyžití značně rozdílná. Zjišťujeme také, jaký vliv má rodina, škola, televize, okolí a aktivity, které děti provozují. Práce navazuje na bakalářskou práci s názvem: „Zjištění názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport na gymnáziu v Sušici.“

**Metody:** V práci je využita metoda obsahové analýzy pro práci s literaturou. Obsahová syntéza pro spojování a navazování získaných poznatků. Dále je použito dotazníkové šetření pro sběr a získání dat podpořené neinvazivní metodou měření, která zahrnuje antropologické měření tělesné výšky a hmotnosti. Statistické metody a v závěru poté metoda komparativní, která je použita při hodnocení a porovnávání závěrečných dat.

**Výsledky:** Na základě dotazníkového šetření jsme došli k závěru, že děti mají správné znalosti vztahující se ke zdraví, pohybu a sportu, i když se v některých případech výrazněji lišily mezi dětmi v Praze a v Sušici. Na základě aplikované metody měření jsme došli k závěru, že většina dětí jak v Sušici, tak v Praze spadala do normy podle percentilových grafů pro dětskou populaci. U dětí v Sušici a Praze převažuje aktivní životní styl a pohybové aktivity jsou pro ně stále atraktivní.

**Klíčová slova:** Zdraví, zdravý životní styl, pohyb, sport, výživa, starší školní věk, gymnázium, Sušice, Praha.

## **Abstract**

**Title:** Discovery of the opinion of older school aged children on health, movements and sport in the cities with a different number of population.

**Objectives:** The aim of this thesis is to find, the extent to which today's kids follow sport, if the parents support them in movements and also if are the differences between the development of children from smaller city in comparasion with the capital city, where are the possibilities of sport activities significantly different. This work will help us to determinate which effect has family, school, TV and other activities which kids prefer to do. This thesis works together with the bachelor thesis titled: Find of opinions of older school aged children on health, exercise and sport at the gymnasium in Susice.

**Methods:** There are several methods used in this thesis. Content analysis is used for working with literature. Content synthesis is used for connecting and continuing of received knowledge. Also is used questionnaire research for collecting and gaining of datas which are supported of non - invasive method of measurement, which include anthropological measurement of body height and body weight. In the end of the work is used the method of comparison for evaluation of the results of the final datas.

**Results:** Based on our questionnaire survey, we get the conclusion, that children have the right knowledge related to health, movement and sport, although in some cases were considerably different among children in Prague and Susice. Based on measurement method we get the conclusion, that most of the children in Prague and Susice fell into standards by percentile growth charts for the child population. For children in Susice and Prague predominate active lifestyle and movement activies are still attractive for them.

**Keywords:** Health, healthy lifestyle, movement, sport, nutricion, older school aged children, gymnasium, the city of Susice, the city of Prague.

# OBSAH

|  |    |
|--|----|
| ÚVOD .....   | 9  |
| 2 PŘEHLED POZNATKŮ .....   | 11 |
| 2.1 Věková období dětí staršího školního věku a jejich charakteristika ..... | 11 |
| 2.2 Období staršího školního věku .....                                      | 13 |
| 2.2.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku .....                            | 13 |
| 2.2.2 Psychický vývoj ve starším školním věku .....                          | 14 |
| 2.2.3 Pohybový vývoj ve starším školním věku .....                           | 16 |
| 2.2.4 Osobnostní vývoj .....   | 17 |
| 2.3 Význam sportu a pohybu .....   | 19 |
| 2.3.1 Pojem pohyb .....  | 20 |
| 2.3.2 Vznik sportu .....   | 23 |
| 2.3.3 Volný čas .....  | 26 |
| 2.4 Zdraví .....   | 27 |
| 2.4.1 Charakteristika zdraví .....   | 28 |
| 2.5 Výživa .....   | 29 |
| 2.5.1 Pojem Výživa .....   | 29 |
| 2.5.2 Význam správné výživy .....  | 30 |
| 2.5.3 Pravidla správné výživy .....  | 30 |
| 2.6 Obezita u dětí .....   | 32 |
| 2.6.1 Příčiny dětské obezity .....   | 33 |
| 2.6.2 Důsledky obezity .....   | 34 |
| 2.6.3 Léčba obezity .....  | 34 |
| 2.7 Vliv působení rodiny, okolí a médií na děti staršího školního věku ..... | 35 |
| 2.7.1 Vliv rodiny .....  | 35 |
| 2.7.2 Vliv okolí .....   | 36 |
| 2.7.3 Vliv médií .....   | 37 |
| 2.8 Malé versus velké město, aneb Sušice versus Praha .....                  | 38 |
| 2.8.1 Plzeňský kraj .....  | 38 |
| 2.8.2 Pražský kraj a Praha .....   | 40 |
| 2.8.3 Hodnocení zdatnosti v České republice podle OVOV .....                 | 41 |
| 2.8.4 Shrnutí .....  | 44 |

|  |    |
|--|----|
| 3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....                | 45 |
| 3.1 Cíle práce .....                     | 45 |
| 3.2 Úkoly práce .....                    | 45 |
| 3.3 Hypotézy .....                       | 46 |
| 4 METODIKA PRÁCE .....                   | 47 |
| 4.1 Popis sledovaného souboru .....      | 47 |
| 4.2 Organizace a postup výzkumu .....    | 48 |
| 4.3 Použité metody.....                  | 50 |
| 4.3.1 Obsahová analýza .....             | 50 |
| 4.3.2 Obsahová syntéza .....             | 50 |
| 4.3.3 Dotazníková metoda .....           | 51 |
| 4.3.4 Metoda měření.....                 | 53 |
| 4.3.5 Statistické metody .....           | 55 |
| 4.3.6 Komparativní metody .....          | 55 |
| 5 VÝSLEDKY .....                         | 57 |
| 5.1 Vyhodnocení výsledků dotazníků ..... | 57 |
| 5.2 Vyhodnocení výsledků měření.....     | 67 |
| 6 DISKUZE .....                          | 71 |
| 7 ZÁVĚR .....                            | 80 |
| SEZNAM LITERATURY .....                  | 82 |
| Cizojazyčná literatura.....              | 83 |
| Internetové zdroje.....                  | 84 |
| SEZNAM PŘÍLOH.....                       | 86 |



# ÚVOD

Již od útlého věku se věnuji různým pohybovým aktivitám a sportům, včetně atletiky na závodní úrovni. Při nástupu na vysokou školu, přesněji na obor tělesná výchova a sport, jsem se ale začal zajímat daleko více do hloubky o samotný sport, který tvoří pouze tzv. pomyslnou stříšku, která zastřešuje veškeré nejrůznější pohybové aktivity.

Je rok 2016 a já se nacházím již v pátém posledním ročníku magisterského studia. Za pět let intenzivního studia jsem získal mnoho zkušeností. Nyní mohu vědomě říci, že se v mém oboru velmi často setkáváme s dětmi a máme k nim velmi blízký vztah. V dětech vidíme své budoucí následovníky, které se snažíme vychovat a vést co možná nejlépe. Svými získanými zkušenostmi se snažíme přispět k jejich šťastnému dětství a následnému rozvoji tím správným směrem. Jednu z největších zodpovědností v životě má rodič, který tvoří do jisté doby vzor pro dítě. Zvláště tak v útlém věku máme velikou moc tvořit a ovlivňovat dětskou osobnost. I já bych se jednou chtěl stát dobrým rodičem pro své děti a věřím, že pokud budeme mít správné znalosti a návyky, které můžeme v každodenním životě využívat, máme nakročeno k tomu, abychom se jednou mohli stát dobrým vzorem. Snažíme se dělat něco prospěšného pro sebe, ale děti nás přitom napodobují, v závěru tedy děláme užitečnou věc pro sebe, ale zároveň i pro děti, což je tou nejlepší odměnou.

V dnešní době se dostává do popředí význam pohybové aktivity a její vliv na zdraví. Stále více se potýkáme s obézními dětmi, kteří jsou poznamenáni moderní technikou, která velmi ovlivnila fyzickou práci a pohybovou aktivitu. Děti jsou daleko méně zdatné v porovnání s předchozími generacemi. V převažujícím nezdravém životním stylu spojeným se sedavým způsobem života nejen ve škole, ale i v zaměstnání chybí podpora pohybu. Rodina je v dětském období v mnoha aspektech velmi důležitá a udává směr a způsob života, které si dítě osvojí. Věřím, že mnoho rodičů by rádo vidělo trávit svého potomka volný čas aktivně a smysluplně, a to místo tak oblíbených počítačových her, sociálních sítí a chatování s přáteli. Ovšem ne všude jsou možnosti trávení volného času pro děti stejné. Do jaké míry ovlivňuje místo bydliště způsob trávení

volného času a výběr sportovních aktivit? Mají děti rozdílné návyky, úhly pohledu a názory na zdraví, pohyb a sport v našem hlavním městě v porovnání s malým městem na Šumavě?

Po absolvování vysoké školy bych se v budoucnu rád zaměřil vedle rodičovské role také na učitelskou profesi, což mě inspirovalo k tomu, abych se v diplomové práci zabýval danou tematikou. Není tomu také tak dávno, kdy i já jsem byl ještě dítě a neustálá zvědavost mě neustále motivuje k tomu, abych zjistil, jak moc rozdílně se dívají dnešní děti na zdraví, pohyb a sport v porovnání s mou generací.

V neposlední řadě také doufám, že má diplomová práce přispěje i určitou mírou k lepšímu zmapování současné situace a v lepším případě se stane námětem, či impulsem k tomu, jak současný stav zlepšit. Osobně jsem se zúčastnil v Řecku jako pedagogický pracovník sportovně - léčebně - ozdravných pobytů pod názvem: Mořský koník, který spadá pod Všeobecnou zdravotní pojišťovnu VZP ČR. 21 dní trvajících turnusu se zúčastnilo celkem 360 dětí v rozmezí od 7 do 18 let. Víím tedy, že je možné opravdu významných změn na zdraví dítěte v relativně krátkém období. Pojdme se tedy podívat na danou problematiku blíže očima dětí.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

Není pochyb o tom, že v současné době pohybová aktivita klesá a nastupuje dominující televize a počítač. Téměř do oka bijící data převzatá z webu Česko sportuje (2014) můžeme interpretovat takto: 24,2% dětí staršího školního věku trpí nadváhou a 13,29% dokonce obezitou. Pouze 23% českých dětí je pohybově aktivní 60 minut a více denně, přičemž u dívek je tomu ještě výrazně méně. 10,2% dětí se věnuje pohybové aktivitě pouze jeden, či dokonce žádný den v týdnu. S rodiči u televize nalezneme denně 57% dětí a 46% českých dětí sleduje ve všední den televizi, DVD, či video 2 až 3 hodiny. U obrazovky poté stráví 12,7% dětí 4-5 hodiny denně a 4,6% dětí dokonce šest a více hodin denně. Děti nutně potřebují více pohybu!

### 2.1 Věková období dětí staršího školního věku a jejich charakteristika

Každé lidské období má některé zvláštnosti. Určuje se stádiem vývoje tělesného, anatomického, fyziologického a duševního. Každý má problémy a onemocnění, které v určitém věku přicházejí a zase odcházejí, tvrdí Brachfeld a Černayová (1980). Pro člověka je charakteristické, že jeho vývoj trvá velmi dlouho. Týká se somatických ukazatelů jako růstu, vývoje orgánů, sexuální dospělosti a především také psychiky. V posledních letech se zaměřuje pozornost na otázku vývoje mládeže v civilizovaných zemích, kde je možné sledovat vysokou akceleraci fyzického vývoje, které však neprovází stejně rychlé zrání psychické (Janda, 1981).

Souhlasím s Jandou (1981), který tvrdí, že starší školní věk je jedno z nejzajímavějších období v životě dítěte. Každé období má své zvláštnosti, ale právě v období puberty a pubescence je změn nejvíce. Dochází k mnoha psychickým, i fyzickým odlišnostem, včetně psychických problémů, která nastávají především v konfliktech s rodiči a okolím. Mimo to i komunikace a jednání s dítětem je v období puberty zcela jiné.

Rozdělení vývojového období podle Brachfelda & Černayové (1980):

- **Rané dětství** - od narození do 3 let
  - Novorozenec - od narození do 1 měsíce
  - Kojenec - od 1 měsíce do 1 roku
  - Batole - od 1 roku do 3 let
- **Předškolní věk** - od 3 do 6 let
- **Mladší školní věk** - od 6 do 11, 12 let
- **Starší školní věk** - od 11, 12 do 18 let

Tomás (1999), pak dělí dospívání na:

- Období pubescence (11 - 15 let), které poté dále rozděluje na:
  - Prepuberta - období, ve kterém se objevují první známky pohlavního dospívání.
  - Vlastní puberta - začíná po skončení prepuberty a končí, jakmile pubescent dosáhne reprodukčních schopností.
- Období adolescence (15 - 18/20 let)<sup>1</sup>
- **Dospělost** - od 18 do 65 let
  - Časná - od 18 do 31 let
  - Střední - od 31 do 45 let
  - Pozdní - od 45 do 65 let
- **Stáří** - od 65 let až do smrti

Abychom dále v práci lépe porozuměli dětem staršího školního věku, zaměříme se přímo na toto období, které s sebou přináší z mého úhlu pohledu mnoho zajímavých informací, zjištění a poznatků. Budeme také schopni lépe porozumět tomu, čím si děti v určitém období procházejí.

---

<sup>1</sup> Překlad autora práce.

## 2.2 Období staršího školního věku

„Činnost školního věku dítěte je převážně charakterizována školním učením. Tato práce, stejně jako různá školáková zájmová zaměstnání a hry mají již svůj cíl, je možno při nich pozorovat úsilí, záměrnou koncentraci pozornosti a zájem o získávání nových poznatků. Je to vážně chápaná činnost, při níž dítě staršího školního věku využívá zejména své schopnosti. Pro nápadnou ochotu přejímat názory a vědomosti, podřizovat se bez výhrad programu a formální kázni, bývá toto údobí nazýváno naivním realismem“ (Janda, 1981, s. 72).

Starší školní věk považujeme za přechodové období mezi dětstvím a dospělostí. Dle některých je tento přechod líčen jako období velkých krizí, depresí a naprosté maladaptace, zvyšuje se také nebezpečí psychických poruch, které je nutné včas podchytit. Pro 21. století je typické dřívější dospívání v porovnání s minulými roky! Zajímavé pro nás může být, že v sexuální vývoji je dozrávání urychlené až o tři roky, oproti rokům předešlým. Na veškerých změnách se podepisují sociální podmínky, podněty z vnějšího prostředí, kvalitnější výživa, ale také způsob a styl života (Janda, 1981). U dětí, které jsou zvláštním způsobem vychovávány, mají skryté, či nezvládnuté problémy i mohou právě v tomto zlomovém období věku vznikat velké rozpory a nepříjemnosti. V horších případech se můžeme setkávat i s tím, že rodiče nebudou schopni dítě zvládat a usměrňovat. Děti následné situace a rozpory mohou řešit například drogami, kouřením, alkoholem, předčasnými sexuálními zájmy, ale i útekem z domova (Prchal, 1988).

„Z výsledků nedávné studie 14 000 dětí vyplývá, že každá šestá dívka dnes vstupuje do puberty v neuvěřitelných osmi letech, kdežto před 25 lety byla ve skupině osmiletých dívek v pubertě jen jedna dívka ze sta“ (Gregg a Shale, 2010, s. 18).

### 2.2.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku

Ve starším školním období hovoříme o druhé tvarové proměně. Chlapcům se začínají rozšiřovat ramena, u žen zase dochází k růstu poprsí a boků. U obou pohlaví

dochází k rychlému nárůstu paží, nohou a chodidel. Chlapcům se mění hlas v hrubší spolu s častými výskyty mutace. U obou pohlaví se začíná vyvíjet typicky viditelný znak dospívání, čímž je ochlupení. Nastává zvětšování vnitřních, i vnějších pohlavních orgánů. Další důležitý signál je u dívek menstruace a u chlapců první poluce, které jsou vyvolané většinou snem. Související hormonální změny mohou ovlivnit posun v chování. Rychlé fyziologické změny oslabují nervovou stabilitu a mnohdy navozují emoční labilitu. Tělesné změny doprovází odlišné chování. Děti neberou na vědomí dané proporce, které má každý individuální, oni se snaží hlavně zapadnout ve skupině vrstevníků a moc nevyčnít. Ve starším období je u dívek prioritou takzvaný kult krásy a štihlosti, u chlapců je tomu fyzická síla spolu s vypracovaným svalstvem, což dokazuje jejich sebejistotu, tvrdí Gregg a Shale (2010).

Období staršího školního věku nám přináší zrychlení růstu, často disproporční. Mladý člověk se často pohybuje neohrabaně, klátí se, naklání, hrbí, neví co s rukama a nohama. To často vede k pocitu snížené koordinace a ovladatelnosti vlastního těla a pohybů. S tím souvisí i duševní labilita, zvýšená senzitivita a hyperkritičnost vůči vlastní osobě (Szabová, 2001).

Sledováním hodnot tělesných charakteristik dětí a dospívajících je nejjednodušším způsobem, kterým můžeme posoudit zdravotní stav jedince. Včasné rozpoznání odchýlného vývoje tělesných znaků od předpokládaných hodnot může upozornit na výskyt vážnějších onemocnění, či problémů dítěte uvádí ve své publikaci Vignerová a Bláha (2001). Tělesná výška spolu s hmotností se mění daleko rychleji, než v kterémkoliv jiném věkovém období. Nastává období akcelerace růstu orgánů a končetin. Se zvyšující rychlostí přibývá náchylnost k poruchám hybného systému. V tomto věkovém období bychom měli klást důraz především na správné držení těla tvrdí Brachfeld a Černayová (1980).

### ***2.2.2 Psychický vývoj ve starším školním věku***

Podle Jandy (1981) daný psychický přelom je třeba hodnotit jako kladnou kvalitativní změnu, i přesto, že přináší v tomto období mnoha dětem školní neúspěchy.

Hloubavost a samostatnost v myšlení nestačí vyvážit disciplinované učení podle výkladu a učebnic. Proto školní známky na konci docházky nedávají zcela spolehlivý obraz o schopnostech pro další vzdělání, či uplatnění v povolání. Výstupní hodnocení je však vhodné doplnit i psychologickým vyšetřením, jak tomu tak na některých školách bývá. Studenti posledních ročníků dělají takzvané psychotesty, po kterých si zvou rodiče, s kterými probírají silné a slabé stránky dítěte.

Álvarez a Buendía (2007) shrnují myšlení dětí staršího školního věku do pěti charakteristických bodů:

- Dokáží soudit, odsuzovat a jsou schopni efektivně přemýšlet o myšlení.
- Hojně využívají logických operací.
- Využívají své skvělé představivosti a jsou schopni vytvářet si hypotézy a otázky, které nejsou reálné. Horší stránkou poté je, pokud začnou například své domněnky porovnávat s realitou a může dojít i ke srovnávání norem a ideálů se svými vzory, či osobnostmi.
- Na každý problém si vytvářejí více možností řešení, o kterých poté důkladně přemýšlejí a všechny možnosti vyhodnocují.
- Jsou schopni porovnávat a pracovat s abstraktními pojmy. Začínají také přiřklánět význam pojmům jako je například láska, pravda, spravedlnost. <sup>2</sup>

Závažný problém začíná být i ke vztahu k druhému pohlaví. Dospívající dívka, nebo chlapec jsou probouzející sexualitou podněcovány k zájmu o tuto oblast potřeb. Na druhé straně proti nim působí společenské konvence, zákazy a omezení, takže i při mluvení o těchto věcech naráží na zábrany a ostýchavost. Nejvíce erotiky a sexuality se pak odehrává v obrazotvornosti a projeví se převážně v náznacích a symbolické podobě (Szabová, 2001).

---

<sup>2</sup> Překlad autora práce.

### **2.2.3 Pohybový vývoj ve starším školním věku**

Můžeme si všimnout velkých rozdílů v motorice. Funkce jemné motoriky se diferencují v dokonalejší zručnost při přesné práci a manipulaci, které vyžadují jemnou koordinaci. Pokud ale mluvíme o pohybech celého těla, chůzi, sportech, hrách, či sedání a vstávání, tam však ztrácejí své dřívější vládnosti a ladnosti. I děvčata v tomto věku jako by se styděla za své půvabné vystupování. Kritičtí pozorovatelé pak hodnotí klátivou motoriku jako klackovité chování a odvozují si jí od zkaženosti a nevychovanosti současné mládeže. Ve skutečnosti jsou tyto rozdílové výkyvy způsobeny jednak nerovnoměrností kosterního a svalového vývoje, ale také pocitem nejistoty v pohybech (Fišer, 1982). S novou svalovou hmotou nejsou totiž dostatečně vytvořeny nové reflexní spoje mezi činnostmi různých fyziologických systémů. Organismus se neustále musí učit zvládat své pohyby. Vnější projevem je zhoršení pohybové koordinace pohybu a kolísavá rovnováha. V oblasti jemné motoriky dochází naopak k diferenciaci funkcí do míry, kdy vystupňovaná dokonalost koordinace rukou a schopnost souhybů můžeme vidět ve zručnosti při přesné a rychlé práci, jak tvrdí Szabová (2001).

Tomás (1999) uvádí, že těkavost pohybu ustupuje a do popředí se dostává rychlé chápání souvislostí a schopnost učit se novým pohybům spolu se změnami podmínek. Na velmi vysokou úroveň se dostává schopnost anticepace vlastních pohybů. Veškeré naučené pohyby v dětském věku mají většinou daleko pevnější vazby, než ty které se naučíme v pozdějším věku. V hodinách školní tělesné výchovy jsou velmi populární různé překážkové, opičí a měnící se dráhy.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Překlad autora práce.



## **2.2.4 Osobnostní vývoj**

### **2.2.4.1 Emoční vývoj**

Zatímco tělesné změny v pubertě jsou znatelné hned na první pohled, citové změny jsou daleko složitější a často rodičům přinášejí velmi těžká období. Citové stavy jsou nepředvídatelné. Jeden den může dítě působit dospěle a vyrovnaně, druhý den je náladové, plačtivé, vzdorovité a reaguje tak, jako by bylo o několik let mladší. Rodiče by měli vědět, že mladí lidé v tomto věku obvykle nedokáží předpovídat, nebo jednoduše ovládat své pocity a emoce. Je to ale snadno pochopitelné, vezmeme-li v potaz velké množství psychických a tělesných změn, ovlivní do jisté míry i náladu (Gregg a Shale, 2010).

Mnohdy ani samotný dospívající nerozumí svým reakcím a proto často unikají do své fantazie, kde se snaží nalézt řešení situace, které je v reálném světě těžko zvládnutelné. Ne nadarmo se děti staršího školního věku občas také nazývají jako „hormonální bouře, či sopka“, protože v daném období je typická právě citová výbušnost, či erupitivnost shrnuje ve své publikaci Victor a spol. (2009).

### **2.2.4.2 Vztahy a jejich vývoj**

Horší sociální adaptace je způsobena do značné míry i uzavřeností, introverzí, obrácením zájmů k vlastním subjektivním stavům. Vysvětlení přihlíží jednak ke značným změnám organismu, dále pak k problémům vznikajícím v interakci jedince a prostředí. Ve starším školním věku prožívají děti nové citové kvality, obracejí na ně pozornost a vyrovnávají se s nimi. Jak změněný organismus, tak i nová psychická struktura narážejí na zcela nezvyklé nároky prostředí a musí si osvojit nové sociální role. V těchto nárocích jsou často znatelné rozpory. Někteří dospělí, ať už rodiče, či učitelé často zacházejí s pubescenty i nadále jako s dětmi a nerespektují jejich změny a do jisté míry značnou vyspělost. Druhý extrém je, že někteří učitelé se k nim chovají jako k dospělým a

očekávají od nich nadlidské výkony, které nejsou přiměřeny jejich věku tvrdí Janda (1981).

Dospívající se pomalu také začínají odpoutávat od rodin, což může být způsobeno například pobytem na internátech a studiem v odlišném městě. Klesá tak závislost na rodičích, i přesto ale hraje vztah mezi dospívajícími rodiči stále velkou roli a je na prvním místě. Rodiče také ukládají dětem daleko více povinností a očekávají od nich vysokou míru zodpovědnosti, na což do teď nebyly děti příliš zvyklé. Často tak může docházet k protestům, či vzbouřením dětí, proto je velmi důležité, aby si rodiče udrželi autoritu (Álvarez a Buendía 2007).<sup>4</sup>

#### **2.2.4.3 Problémy dospívajících**

„Proces osamostatňování je velmi komplikovaný, dospívající je v mnoha obtížných situacích odkázán sám na sebe, protože jeho nejintimnější stavy nemůže nikdo z jeho okolí plně pochopit, posoudit a usměrnit. Tyto svízelné subjektivní prožitky se pak velmi často manifestují nedůtklivostí, odmítáním zájmu ze strany dospělých, generalizovaným negativismem, zlehčováním autorit a uznávaných hodnot“ (Gregg a Shale, 2010, s. 62).

Álvarez a Buendía (2007) vytyčují čtyři charakteristické problémy, které se týkají dospívajících.

- Rozpor mezi vnějšími hodnotami společnosti a rodiny.
- Rozpor mezi mladou a starší generací. Každá generace se snaží udržet a řídit se svými zkušenostmi a názory, i tak se dospívající chtějí řídit svými zkušenostmi a často odmítají přijímat stará pravidla dospělých.
- Rozpor nastává také mezi rolí a statutem. Často jsou kladeny přehnané nároky, přičemž ale jejich status je stále omezený vlivem dospívajícího dítěte.

---

<sup>4</sup> Překlad autora práce.

- Posledním rozporem je rozpor mezi sociální a fyzickou zralostí. Největší rozdílnost je v sexuálním vyvrání, včetně sexuální aktivity a poté pak sociální nevyzrálostí v trvalém partnerském vztahu.<sup>5</sup>

## 2.3 Význam sportu a pohybu

„Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se.“ Je jeden z nejslavnějších výroků, který kdy prohlásil Pierre de Coubertin.

„Naši předkové měli pohybu dostatek. Moderní technologie však změnilы tvář světa a dostatek pohybu se vytratil ze života. Následkem toho lidé zlenivěli, zpohodlněli a začali trpět nemocemi z nedostatku pohybu. Při nedostatku čehokoliv začne tělo churavět. Negativní důsledek tělesné pasivity jsou mimo jiné i ztráta tělesné a duševní vytrvalosti, selhávání oběhové regulace a přibývání na váze“ (Kukačka, 2010, s. 5).

Souhlasím s tvrzením Devísem (2001), který uvádí, že díky sportu se děti učí lépe chápat sociální rozdíly, respektovat názory většiny a lze také vidět sportovat vedle sebe jedince z různých sociálních a etnických vrstev. Děti se také učí sportem odbourávat agresivitu a stres. Jsou nuceny spolupracovat se slabšími a silnějšími jedinci v družstvu. José také poukazuje na dva extrémy, kterých si můžeme všimnat v dnešní době. Hovoří o takzvaném nesouladu mezi dětmi, kteří velmi tvrdě trénují, plní veškeré každodenní úkoly a většinu svého času tráví různými aktivitami. V druhém extrému jsou poté děti, pro které je typický pasivní způsob života spolu s lenivým životním stylem a nezájmem o pohybové aktivity. V dnešní době jsou na vzestupu právě ti méně aktivní, u kterých je riziko problémového, či zhoršeného vývoje.<sup>6</sup>

Gregg a Shale (2010) také tvrdí, že pokud rodiče spolu s dětmi tráví volný čas pohybem, aktivní relaxací, turistikou, či jinou aktivitou je to zároveň to nejlepší, co

---

<sup>5</sup> Překlad autora práce.

<sup>6</sup> Překlad autora práce.

mohou dělat pro své děti. Děti si postupem času vytvoří kladný vztah k aktivitám a následný pohyb si osvojují daleko snadněji. Bohatým přínosem jsou právě tyto společné pohybové aktivity rodiče a dítěte, které vnášejí do života nevšední zážitky a nezapomenutelné momenty.

### ***2.3.1 Pojem pohyb***

„Indikace tělesných cvičení je značně individuální. Lékařský předpis pohybové aktivity je stejně významný, jako aplikování jiného léku“ (Stejskal, 2004, s. 69).

V našich genech je stále původní naprogramování lidí, kteří byli nuceni při shánění potravy denně fyzicky vykonávat pohyb. Díky tomu se již od pravěku vytvořila biologická výbava, která zaručuje optimální průběh všech tělesných pochodů. Bohužel s tím, že se naše generace bude ubírat k sedavému způsobu života, naše genetické dědictví nepočítalo, trefně uvádí Szabová (2001).

Pohyb je základní projev života. Druh i množství vykonaného pohybu rozhoduje do jisté míry o našem zdravotním stavu. Působí na naši náladu a duševní výkon. Tělesná aktivita spolu s pohybem v různých podobách mohou mít charakter rekreačně sportovní, pracovní, ale také pozitivně ovlivňující náš zdravotní stav uvádí Krejčí (2001). Je to něco, co k životu neodmyslitelně patří. Pohyb nám také dokonale ukáže naše silné a slabé stránky. Naučí nás odhadovat svou výkonnost a přizpůsobovat se našim hranicím.

#### ***2.3.1.1 Význam pohybu u dětí staršího školního věku***

Pohyb nás doprovází celý život. Jeho význam pro zdraví a biopsychosociální vývoj je dobře známý. Pohyb upevňuje svalstvo, má vliv na pevnost a pohyblivost kostí, podporuje činnost vnitřních orgánů, oběhového, nervového a lymfatického systému. Pohybem lze pozitivně ovlivnit také činnost mozku. Díky pohybu se děti učí lépe poznávat a vnímat okolní svět. Při pohybu se rozvíjejí myšlenky, city, emoce, fantazie, cvičí se paměť, obohacuje se představivost a zvyšuje se koncentrace pozornosti. Pohyb

nám umožní kontrakt, interakci, komunikaci, i navazování a rozvoj vztahů (Szabová, 2001).

Dostatečný a pravidelný pohyb je základní podmínkou pro správný růst a vývoj dítěte, ty by měly využívat každodenní pobyt na čerstvém vzduchu. Rodiče by neměli dítěti v pohybu bránit, ale spíše ho podporovat a vést správným směrem. Ti, kteří začnou pracovat na kondici již od raného dětství, vytvářejí předpoklad pro pevné zdraví a radostné dětství. Takové děti jsou vitálnější, lépe soustředěné a v životě se snáze prosadí (Brachfeld a Černayová, 1980). Na to poté navazuje Fišer (1987), který uvádí, že pokud porovnáme sportující dítě s nesportujícím, můžeme si všimnout znatelných rozdílů. Neaktivní dítě je náchylnější k nemocem a v pozdním věku trpí vyšším výskytem infekčních chorob. Naopak sportující dítě má větší objem hrudníku, lepší vitální kapacitu plic a mohutnější svalstvo. Pozitivní vliv působí i na srdce. Srdce je sval jako každý jiný. Musí být zatěžován, aby neochaboval, či neselhal.

Dle Kukačky (2010) může vhodně zvolená pohybová aktivita pomoci dítěti po návratu ze školy. Při cvičení přijdeme na jiné myšlenky, pocítíme radost z pohybu a poté můžeme opět pokračovat v plnění školních, či domácích úkolů. Veškeré fyzické aktivity nutí děti řešit situace, při kterých dochází k rozvoji myšlení. Děti, které sportují pravidelně od útlého věku, vytvářejí předpoklady pro snadnější učení v pozdějším věku.

Ne vždy jsou sportující děti rovnocenně odměněny, často přece vítězí pouze první tři nejlepší, i když například obéznější spolužák vydal daleko větší úsilí při výkonu. Pro mladé sportovce by měli být ale primární odměnou za vykonanou pohybovou aktivitu radost, endorfíny, či hormony štěstí. Lidské tělo si dokáže vytvářet na přírodní bázi látky podobné narkotikům právě při pohybových aktivitách, cvičení, ale také sexuální stimulaci, adrenalinových sportech, a dokonce i při opalování se na slunci. Charakteristickým příkladem může být například hodina tělesné výchovy, kdy na konci dochází k měření a závodu v běhu na 3 000m. Žáci se při běhu mohou setkat s nepříjemnými pocity, začnou jim těžknout nohy, mají tendenci odstoupit od závodu a cítí, že již nedokáží zvýšit své tempo. Po určité době dojde však ke zlomu a z ničeho nic se při běhu začnou cítit skvěle, pociťovat radost a mnohdy doběhnou do cíle s úsměvem

na tváři. Při tomto stavu se jim začal uvolňovat endorfin do mozku. Děti si na tento stav rádi zvykají a často začnou pohybové aktivity sami vyhledávat.<sup>7</sup> (Bañuelos, 1996).

### ***2.3.1.2 Nedostatek pohybu***

Při provozování aktivit je velmi důležitá pravidelnost. Školní tělesná výchova by měla dětem zajistit provozování aktivity minimálně dvakrát týdně. Frekvence cvičení dvou či méně hodin týdně je však pro děti v tomto věku naprosto nedostatečná. Děti v období staršího školního věku by měly sportovat denně, či alespoň pětkrát denně při minimální třiceti minutové pohybové aktivitě. Druh a program pohybové aktivity je důležité přizpůsobit věku, protože v každém období dítě potřebuje rozvíjet jiné schopnosti (Hošková a Matoušová, 2007).

Podle Diensbiera (2007) přibývá osob s obtížemi pohybového aparátu v souvislosti se stereotypem sedavého způsobu života a zaměstnání. Takoví lidé se snadno stávají obézní. Vědci dokazují, že nadváha a obezita způsobena nedostatkem pohybu zkracuje život průměrně o 3 - 7 let. Neodmyslitelnou součástí dietního režimu jsou pohybová opatření. Vše se začíná projevovat od školního věku. Dětem, kterým chybí základní pohybové dovednosti, jsou často jedinci s obezitou. Ty se pak stěží zapojují do pohybových aktivit, s čímž se s nimi uzavírá pomyslný začarovaný kruh. Prechal (1988) ale uvádí, že je ale velmi mnoho dětí, kteří jsou aktivní, ale i přesto nemají dostatek pohybu. Špatné pohybové návyky se velmi často zakládají v raném dětství. Tyto špatné návyky se ve starším období hůře odstraňují. Čím dříve si dítě návyk vytvoří, tím hůře se ho následně bude zbavovat. Jedním z problémů jsou v dnešní moderní době nejrůznější přístroje, které usnadňují práci a pohyb. Například dopravní prostředky, mobilní telefony, dálková ovládání, internet, a podobně. Dnes si lidé raději vyberou výtah, než aby museli jít pěšky po schodech.

---

<sup>7</sup> Překlad autora práce.

### **2.3.2 *Vznik sportu***

Podle Schwalmové (2008) je známo, že lidstvo se už od pradávných dob rytmicky pohybovalo. Důkazy jsou podloženy už od doby kamenné. Nástěnné malby v jeskyních nám dokazují, jaké potěšení z tance lidé měli. Pohyb byl nedílnou součástí také lovu. Z těchto základů se vyvinuly nejrůznější tradice a kultury, které si lidé zabudovali do svých životů. Z těchto tradic a základů máme dnes sportovní soutěže a vrcholový sport. Střechou všech sportů jsou dnes olympijské hry, které sledují miliony diváků. Schwalm (2008) však tvrdí, že některé zdroje spojují sport s potřebou tehdejšího výcviku armád. V hrách a soutěžích dominovaly především bojové dovednosti a fyzická zdatnost. Často do těchto sportů spadal například zápas, šerm, lukostřelba, či jízda na koni. Mnohé z těchto sportů můžeme vidět i v současnosti, v modernizované podobě jako je například moderní pětiboj.

Česká asociace Sport pro všechny, má podporu zdraví jako jeden z hlavních proklamovaných cílů své činnosti. Tato organizace je orientovaná ve značné míře i vně svých hranic na nečleny se zájmem o sport. Součástí programu je kampaň pohyb je život, též dotována státem, kde se snaží podporovat zdravý životní styl v celé jeho šíři, nikoli jen na podkladě odpovídající pohybové aktivity. Asociace má své zástupce v každém kraji. Organizace se rozděluje na krajská, regionální centra a odbory. Celkem má 85 regionálních center. V současné době registruje přibližně 250 000 členů. V roce 2004 evidovala přes 10 000 cvičitelů. Soustřeďuje se především na atletiku, všeobecnou gymnastiku, rytmickou gymnastiku, aerobik, jógu, zdravotní tělesnou výchovu, cvičení a pobyt v přírodě, tanec, step, cvičení předškolních dětí, cvičení rodičů s dětmi, tradiční čínská cvičení a rekreační sporty (Slepička a Slepičková, 2000).

Z osobní zkušenosti mohu říci, že jsem se v mládí zúčastnil několikrát atletického čtyřboje pod organizací Asociace sport pro všechny. Probojoval jsem se až do celorepublikových kol a vždy jsem byl maximálně spokojený s organizací, podporou, i značným komfortem pro závodníky.

### ***2.3.2.1 Důležitost sportu u dětí staršího školního věku***

Sport ve starším školním období pomáhá dětem lépe se vyrovnávat s okolím, stresem a negativními podmínkami. Aktivní děti, které se věnují sportu, mají větší šanci vyhnout se kouření, popíjení alkoholu, či se ubránit drogám. Díky sportování děti získávají velmi důležité vlastnosti pro život. Učí se odvaze, houževnatosti, ctízádosťivosti, upevňují svou vůli a víru v sebe samého. Sportující dítě je sebevědomější v porovnání s neaktivními, či obézními. Veškeré pozitiva převzatá ze sportu se následně zúročují v pozdním věku. V mnoha případech děti ve starším věku děkují rodičům, že je od mala vedli ke sportu a aktivnímu životu, což je tou nejlepší odměnou pro otce a matku (Brachfeld a Černayová, 1980).

Naučí-li se žák procesem řízené pohybové aktivity soustředit své síly a koordinovat ekonomicky činnosti všech svých funkcí k podání nejvyššího výkonu, bude obdobně i lépe připraven soustřeďovat se na pracovní úkoly ve škole. Příčinnou pohybovou zátěží se dosahuje aktivizace všech nervových oblastí. Tím se pohybové činnosti stávají přiměřeným až jediným prostředkem, který uvolní dlouhodobé napětí z duševní práce, učení a vede k vyrovnání stavu dráždivosti různých nervových center (Fišer, 1982).

Belinda (2005) uvádí, že důležitý pokrok vnímáme v porovnání s minulostí. Dnes si děti mohou vybírat z nejrůznějších škál a úrovní sportů, které se stále rozrůstají. Aktuální nabídkou může být například:

- Vrcholový sport, jehož cílem je dosahování maximálních výkonů a vítězství nad soupeři.
- Výkonnostní sport, který je oproti vrcholovému sportu na amatérské úrovni, přesto je však cílem dosahování výkonů.
- Sport pro zdraví má za cíl upevňovat a zlepšovat zdravotní stav.
- Naopak rizikový a dobrodružný sport si zakládá na napětí a vzrušení, spojený s rizikem.



- Lust sport je charakteristický exkluzivitou a příjemností, pod čímž si můžeme představit uspokojení, rychlost, slunce, písek.
- Kosmetický sport má za cíl dosažení dokonalého modelového vzhledu.<sup>8</sup>

### ***2.3.2.2 Zásady zatěžování dětského organismu***

V období staršího školního věku nemůžeme rozumět zdatnosti pouze jako kategorii, která se odráží na výkonech, limitech a dosažených časech. V dětském období by se mělo nahlížet na sport jako na prostředek k radosti, zábavě, hravosti, ale i prevenci nemocí, zdravotních komplikací a obezity. Při veškerých aktivitách je důležité respektovat a dbát na pravidla, která vycházejí z limitů dětského věku. Vhodná jsou cvičení, která jsou jednoduchá, zábavná a soutěživá, čímž zvýšíme pozornost a motivaci. Jako učitelé, rodičové a trenéři se musíme obrnit velkou trpělivostí a stále dávat dětem naději na úspěch při dané aktivitě. Velký důraz je potřeba klást na opravování chyb při nácviku zvláště nových dovedností a očekávat reálné výsledky (Szabová, 2001).

Podle Schwalma (2008) je důležité respektovat dětský organismus a fyziologické odlišnosti oproti dospělým. Je vhodné vědět a znát například, že děti nevnímají zvýšení tělesné teploty, potí se méně a později. Mají vyšší hladinu metabolismu při stejném tempu cvičení, proto produkují více tepla, často zapomínají dodávat tělu ztracené tekutiny, mají nižší toleranci vůči laktátu, nižší krevní tlak, nižší srdeční objem a tepovou frekvenci. Shwalman také vytyčuje zásady při zatěžování dětského organismu.

- Spojovat rozvoj pohybových schopností s výchovou a vzděláním žáků.
- Rozvíjet všechny základní pohybové schopnosti.
- Tělesné zatížení zvyšovat postupně.
- Přistupovat k žákům individuálně - maximální zatížení.
- Rozvíjet pohybové schopnosti plánovitě a pravidelně.

---

<sup>8</sup> Přeloženo autorem práce.

- Pohybové schopnosti rozvíjet jen při plném zdraví a ve spojitosti se správnou životosprávou.
- Kontrolovat a sledovat příznaky, které jsou typické pro reakci na adekvátní zátěž, například zrudnutí.
- Vhodně volit tělesné zatěžování (objem, intenzita, frekvence a složitost) v kombinaci s odpočinkem (délka a charakter).

### **2.3.3 Volný čas**

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, nebo časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“ (Slepičková, 2005, s. 119).

Volný čas je velmi důležitý pro děti staršího věku a zejména v období pubescence se oproti dřívějším obdobím výrazně liší. Do období pubertálního věku mnohdy organizovala volný čas dítěti dospělá osoba. Na rozdíl tomu, pubescenti považují jakoukoliv organizaci, či snahu o řízení svého volného času za manipulaci se svou osobností. Volný čas dělíme zpravidla do pěti důležitých funkcí a to zdravotně - hygienickou, seberealizační, formativně - výchovnou, socializační a preventivní. Volný čas ovlivňuje mnoho faktorů, z těch záporných například velké množství povinností (workoholismus), impulsivnost (neklid a neasymetričnost) a také nuda, která je zkreslená jako prožívání dne s pocitem prázdna. Ke kladným vlastnostem jak využívat volný čas můžeme zařadit spontánní aktivity (hry s kamarády). Seberealizační funkce s různými zájmy, rozvíjením schopností, vše podle své vlastní volby. Formativně - výchovná, která dává důraz na rozvoj motivace a pozitivní vztah k hodnotám. Socializační role, ta se soustřeďuje na navazování vztahů k vrstevníkům, rolových pozic a osvojování společenských norem. Preventivní chrání před takzvaným konzumním způsobem života, i trávením času negativními jevy, kterými mohou být například drogy, či kriminalita uvádí Slepičková (2005).

Kukačka (2010) tvrdí, že k jedním z hlavních cílů volného času by měl patřit i vyvážený odpočinek a regenerace sil. Výběr aktivit je velmi individuální, protože všichni jsme rozdílní a každý dává přednost něčemu jinému, záleží také na pohlaví, věku a zdravotnímu stavu. Rodiče by neměli usínat na vavřínech a zajímat se o to, kde právě jejich dítě tráví volný čas a také s kým jej tráví, protože podle Gregg a Shale (2010) zvláště v období puberty se děti snaží nejrůzněji odlišit a přivést na sebe pozornost. Vyznačují se různými extravagantními skupinkami, chováním a oblečením. Navštěvují zvláštní místa, dělají šílené věci a chtějí být něčím zajímaví. Hledají svou identitu v mnoha podobách. V tomto období by měli dbát rodiče zvýšené bezpečnosti a snažit se dítěti ukázat správný směr.

## 2.4 Zdraví

Nejvýznamnější organizací WHO (World Health Organization) v překladech světová zdravotnická organizace zabývající se zdravím a otázkou zdraví si pokládá za dlouhodobý cíl dosažení nejvyšší možné úrovně zdraví všech lidí napříč planetou. Zdraví definovala jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody bez přítomnosti nemoci, či tělesné vady. 7. dubna roku 1948 byla organizace založena spojenými národy a v současné době má 193 členských států s hlavním centrem ve Švýcarsku<sup>9</sup>, uvádí ve své publikaci (Bañuelos, 1996). Gordillo (2003) poté vytyčuje celkem sedm základních pojetí zdraví a to zdraví jako:

- Psychosociální pohoda, která spojuje zdraví s psychickým stavem, sociálními vztahy a energií.
- Funkce se zaměřením na prožívání a city.
- Energie a vitalita, kam se řadí aktivita, čilost a prožívání věcí naplno.
- Fyzická zdatnost, dobrá kondice, aktivní relaxace.

---

<sup>9</sup> Přeloženo autorem práce.

- Stav nemoci navzdory onemocnění, nebo-li jak lidé nahlíží na svůj zdravotní stav.
- Kapacita a rezerva zdraví charakterizuje zvládnání průběhu choroby, odolnost proti onemocnění, což může souviset také s genetikou.
- Sociální vazby, do kterých patří například péče o druhé.<sup>10</sup>

### ***2.4.1 Charakteristika zdraví***

Zdraví chápeme jako optimální psychický, duševní a fyzický stav. V mysli a těle vládne duševní spokojenost a vyrovnanost. Takový organismus je pak zcela zdravý a bez nemocí. Pomyslné základní pilíře si pro zdraví pěstujeme takřka od narození. O navození zdravého životního stylu bychom se měli snažit u svých dětí odmala, protože největší překážkou mohou být v budoucnu právě špatně zaryté zlozvyky, uvádí Mužík (1997). Zdraví není jen individuálním aspektem, nýbrž celosvětovým a zdaleka není samozřejmostí. Být zdravý je nejvyšší devizou našeho života. Není naším cílem, ale je nezbytné k uskutečňování životních plánů a smyslem plnohodnotného života. Podpora zdraví se odehrává za účasti jednotlivých občanů, skupin, komunit a společnosti jako celku. Žijeme ve 21. století a stále jsou mezi námi velké zdravotní rozdíly, které jsou patrné zejména mezi více a méně vyspělými státy. Na jedné straně lidé trpí hladem, umírají na podvýživu, bojují s nemocemi a nemají základní vybavení, a na druhé jsou přemodernizované státy, které plýtvají a neváží si věcí, stravy a prostředků. Dokud svět nebude v rovnováze, vždy se budeme potýkat s problémy, tvrdí Kukačka (2010).

„Zdravě žít není žádná vrozená schopnost. Záleží na rozhodnutí každého z nás, zda bude jíst zdravě a vyvaruje se nezdravých zlozvyků. Pokud by člověk dostal na výběr, vždy by si přál být zdravý a ne nemocný. K osvojení zdravých životních návyků je především nutné být přesvědčen o svém cíli a věřit, že budeme schopni ho dosáhnout“ (Nivena, 2008, s. 154).

---

<sup>10</sup> Přeloženo autorem práce.

Nemocem jsme vystaveni prakticky kdykoliv a kdekoliv. Existuje mnoho faktorů, které mohou přivodit nemoci. Velkým částem z nich se však můžeme preventivně vyvarovat. Pravidelná aktivita spolu s vhodnou stravou jsou nejlepšími prostředky pro předcházení civilizačním nemocem. Více než 40% všech civilizačních onemocnění je způsobeno nevhodnou stravou, či životním stylem. Je také podloženo, že pohybová aktivita má podíl na snížení úmrtnosti při onemocněních spojených právě se sedavým způsobem života (Fišer, 1987).

## **2.5 Výživa**

Správná výživa patří ke klíčové složce zdravé životosprávy žáka. Vychovává správný poměr k jídlu a vztah k nasycení. Obsahuje správné výživové a stravovací zvyklosti, učí hygieně v souvislosti se zacházením a úpravou potravy. Děti by měly mít poněti již od mala, co je vhodné a naopak nevhodné jíst uvádí Fišer (2008).

Děti staršího školního věku se převážně stravují ve školních jídelnách, kde těžko ovlivní, co zrovna dostanou k jídlu. Rodiče by měli přemýšlet a snažit se dětem přizpůsobit snídani, svačiny, i večeři, aby došlo k optimálnímu rozložení. Právě vhodná strava po celý den zajistí dítěti dobrý základ. Rodiče by měli občas zkontrolovat, zda se skutečně jejich dítě stravuje ve školních jídelnách. Mnohdy se stává, že děti místo jídelen navštěvují tak oblíbené stánky s rychlým občerstvením v době poledních přestávek uvádí Illková (2009).

### **2.5.1 Pojem Výživa**

Výživa představuje velmi významný faktor, který je schopen ovlivnit dítě od narození až po starší věk. Jídlo je více než jen palivo, které odstraní pocit hladu. Obsahuje živiny nezbytné pro udržení optimálního zdraví a výkonnosti. Při nedostatku, ale naopak i nadbytku může dojít k porušení rovnováhy těchto vztahů. Pro veškeré dětské aktivity potřebují děti energii získanou právě z potravy. Ta nám také udržuje celý organismus v dobrém chodu a zajišťuje nezbytnou tvorbu tepla (Doberský, 1983).

### **2.5.2 Význam správné výživy**

Clarková (2000) tvrdí, že již od narození se starají o výživu dětí jejich rodiče, které by měli ukázat dětem, co jíst více a naopak, čemu se vyvarovat. Postupem let se totiž děti začínou rozhodovat samy o tom, co budou jíst. Pokud děti návyky zdravé výživy nemají, často jsou pak rodiče překvapeni po kontrolách, jakými nutričními nedostatky děti trpí. Výživa může do jisté míry ovlivnit i to, jak dítě vypadá, jak se cítí, zda je radostné, aktivní, či pesimistické. Díky správné potravě děti mohou získat vše, co potřebují ke svému vývoji, růstu a upevnění zdraví.

„Péče o výživu dítěte nekončí ani jeho nástupem do některého ze školních zařízení, naopak. Smutné však je, že pro maminky, které svoje děti dokázaly živit téměř ideálním způsobem, to bude období boje s předsudky, s negativním vlivem kolektivu, se stejně negativním působením nedostatečně výživově vzdělaných pedagogů s neeticky propagovanými výživovými praktikami“ (Fořt, 2000, s. 15).

Měli bychom si dávat pozor na nutriční nerovnováhu vztahovanou k dětem staršího školního věku, protože je velmi často podpořena, byť nechtěně, právě stravovacím stylem rodiny. Zdravá výživa je také v ohrožení emoční labilitou a nadměrnou citlivostí dospívajících. Zmíněné faktory se pak mohou promítat do stravování od počátečního odmítání například polévky, až k vystupňovaným odmítání celého obědu. Děti jsou také ovlivňovány současnou módou a ambicemi, které na ně klade vnější prostředí<sup>11</sup>, tvrdí Guerra - Fuentes (2000).

### **2.5.3 Pravidla správné výživy**

V současnosti existují nejrůznější druhy živočišných a stravovacích pyramid, které jsou platné pro různé etnické národy, či v současné době pro výrazné výkyvy v alternativním stravování jako například vegetariánství. Potravinové pyramidy jsou tedy

---

<sup>11</sup> Přeloženo autorem práce.

velmi individuální a vždy by měly být vypracovány pro cílenou skupinu, či člověka<sup>12</sup>, uvádí Gil (2005).

Nejdůležitější a základní pravidlo je jíst pravidelně a správně volit jednotlivé položky a kombinace v jídelníčku. Optimální poměr pro děti je servírovat na stůl denně 5 porcí v množství k dané věkové skupině. Výhodou je, že tělo si rozvrství příjem energie do celého dne a neukládá tak tukové zásoby. Důležitá je také snažit se jíst v pravidelných hodinách. Základních 5 pilířů rozdělujeme podle Doberského (1953) do:

- Snídaně, ta by měla tělo nastartovat do nového dne. Snídaně by měla tvořit přibližně 20 až 25 % energie celkového příjmu. Ideální doba pro snídání je mezi 8 hodinou ranní. K servírované snídání je dobré přidat dostatečné množství vody pro zvlážení organismu.
- První svačina mezi snídání a obědem by měla tvořit přibližně 10 % z celkového příjmu energie. Zde by měla být svačina podávána okolo 10 hodiny ranní. Bohužel spousta dětí ve školách vůbec nesvačí, a tím velmi strádají. Může se to projevat následnou nepozorností, únavou a sníženou aktivitou.
- Oběd by se měl podílet na 30 až 35 % celkového příjmu energie. Jídlo bychom měli servírovat ideálně mezi 12. až 13. hodinou. Většina dětí se stravuje ve školních jídelnách, tudíž je do jisté míry těžké ovlivnit kvalitu jídla. U zdravého oběda by však neměla chybět zelenina, ani ovoce. Je důležité dohlédnout, aby děti místo obědů nechodily do oblíbených stánků s rychlým občerstvením.
- Odpolední svačina tvoří přibližně 10 % příjmu energie. Svačinu bychom měli dostávat kolem 15. až 16 hodin.y. V odpolední dobu má většinou dítě možnost si svačinu připravit samo, proto je dobré dbát na vhodný výběr a vyplnit tak prostor mezi obědem a večeří, aniž by tělo strádalo.
- Večeře by měla představovat poslední jídlo dne, které bychom neměli jíst déle než do 20 hodin. Večeře by měla obsahovat dostatečné živiny potřebné přes noc k regeneraci, ale zároveň by neměla být energeticky vydatná. Měla by tvořit přibližně 15 až 20 % denního energetického příjmu (Doberský, 1983).

---

<sup>12</sup> Přeloženo autorem práce.

Desatero výživy adolescentů<sup>13</sup> podle Welnecka (2001) níže:

- Dodržování pitného režimu, přičemž bychom se měli snažit vyhnout uměle slazeným nápojům (Sprite, Fanta, apod.).
- Příjem vitamínu C v dávce 100 miligramů na den.
- Snížit spotřebu kuchyňské soli na 5 - 6 gramů na den.
- Jednoduché cukry snížit na 10% z celkového energetického příjmu.
- Zvýšené stravování ryb a mořských živočichů.
- Zvýšený příjem luštěnin s obsahem rostlinných bílkovin, včetně nízkého podílu tuku.
- Zvýšení příjmu rostlinných olejů (olivový, řepkový) namísto živočišných tuků (plnotučné potraviny, uzeniny).
- Poměr mezi energetickým příjmem a výdejem (s cílem udržet hodnotu BMI v rozmezí hodnot 20 - 25).

## 2.6 Obezita u dětí

Obezitu definujeme jako nadměrné ukládání množství tuků ve vztahu k ostatním tkáním v organismu. Obezita je rizikovým faktorem v každém období života, proto je důležité mít ponětí o tomto pojmu již od dětského školního věku. Jedná se totiž o závažné chronické onemocnění, které je charakterizováno zvýšeným množstvím tukové tkáně vzhledem k celkové hmotnosti (Hořejší, 1993).

Vignerová a Bláha (2001) tvrdí, že obezita je velmi aktuální téma. Poslední dobou je často nazývána jako epidemie 3. tisíciletí. Zajímavé je, že přejídání už zabilo více lidí než všechny války dohromady. V roce 1995 byl odhadnut počet obézních na celém světě na 200 milionů. V roce 2000 bylo obézních 300 milionů. Obezita je zpravidla problémem vyspělých zemích, ale začíná se rozrůstat i v mnoha rozvojových zemích. Prevalence

---

<sup>13</sup> Přeloženo autorem práce.



obezity u dospělých je 10 až 20% ve většině zemí západní Evropy, v Americe je tomu 20 až 25%. Situace se zhoršuje ve východní Evropě, kde trpí obezitou 40% žen. Obezita se však nevyhýbá ani zemím, které se s tímto problémem v minulosti prakticky nesetkaly, například Čína, Thajsko, či Brazílie. Česká republika patří v počtu obézních k předním příčkám v Evropě. S nadváhou se u nás potýká 34% a s obezitou 21% lidí, což vyplývá z průzkumu Všeobecné zdravotní pojišťovny z roku 2010, který provedla v rámci kampaně: Žij zdravě. V České republice je již více lidí s nadváhou a obezitou než s ideální vahou, značně alarmujícím signálem je, že 3/4 mužů a 50% žen nevnímají svoji nadváhu jako problém. Doberský (1993) tvrdí, že obezita je nemoc, která nebolí, ale za to v tichosti zkracuje délku života a snižuje jeho kvalitu. Obezitou netrpíme ze dne na den, ale většinou nás zdolává postupně. Příčinou je hromadění tukové tkáně.

„Současná mládež je v nevýhodné situaci. Je příliš mnoho lákadel, která brání v tělesné aktivitě - televize, počítače, bohatá síť veřejné dopravy a samozřejmě i doprava autem. Na druhé straně je tu téměř neomezená nabídka chuťově lákavých a snadno dostupných potravin a nápojů. To vše přispívá k tomu, že procento dospělých, ale i dětí s nadměrnou hmotností a obezitou stoupá. Je tomu tak především v západních zemích, a tento trend se objevuje i u nás a v současné době je zaznamenáván i v mnoha rozvojových zemích“ (Vignerová a Bláha, 2001, s. 134).

### ***2.6.1 Příčiny dětské obezity***

Hlavní příčina obezity je přejídání spojené s nedostatkem pohybu. Nadměrné příjmy energie, které tělo není schopno využít. Děti jsou vystaveny v dnešní době různým cukrovinkám, slazeným nápojům a potravinám. Těžko se této globální propagaci ubrání zvláště mladší děti, které chtějí vše ochutnat, vyzkoušet a vidět. Pokud není obezita zapříčiněna organickou, či mentální poruchou její chyba bude v největší pravděpodobnosti ve výživě. Obezita se může dědit ale i geneticky (Vignerová a Bláha, 2001).

Gregor (2004) uvádí, že téměř polovina obézních dětí nesnídá a vynechává i školní svačinu. Ve škole mají zvýšenou aktivitu a pozornost a tělo si potřebnou energii

bere z tukových zásob. Následný oběd poslouží k doplnění takzvaného dluhu zásob. Velmi často se stává, že se celá rodina schází až doma k večeru u jídelního stolu. Následuje vydatná večeře a poté sledování zpráv, či vysedávání u televize s následným spánkem. Velké množství přijaté energie k večeru se nezpracuje a následně se ukládá do tukových zásob.

### ***2.6.2 Důsledky obezity***

Obézní děti mají velké množství problémů. Trpí kožními vyrážkami, nemocemi dýchacích cest, mají problémy s krevním oběhem a zvýšeným krevním tlakem. Jak dívky, tak chlapci s nadměrnou vahou většinou trpí těžkým komplexem, kvůli výsměchu a urážkám ve škole. Některé obézní děti se snaží následnou popularitu vybudovat zvláštním, dokonce i agresivním chováním. Takoví jedinci často trpí malým počtem kamarádů, což vede k uzavírání se do sebe a psychickým problémům. Problémy spojené s obezitou se přesouvají do staršího věku, kdy mohou přicházet nemoci jater, infarkty, mrtvičky, ale především zvýšení cholesterolu, cukrovka a zadýchávání (Doberský, 1983).

Obezita rozhodně není jen kosmetická záležitost, ale je to onemocnění metabolismu. Jak nadváha, tak obezita mají z dlouhodobého hlediska vážné následky. U mnoho lidí nedochází k uvědomění, že obezita není vidět, avšak postižený obezitou ji na sobě znatelně cítí. Při zvýšené hmotnosti dochází k většímu zatížení celého organismu, zvláště tak kloubům dolních končetin, tělo je častěji unavené, a ale dochází také k většímu opotřebení<sup>14</sup> (Welneck, 2001).

### ***2.6.3 Léčba obezity***

V léčbě s obezitou je potřeba velké trpělivosti, je to dlouhá a trnitá cesta plná překážek. Na veškerých krocích by se měl podílet také psycholog, který by pomohl dítě

---

<sup>14</sup> Přeloženo autorem práce.

správně motivovat a zjistil by, zda dítě nemá problémy ve škole a netrpí šikanou spojenou právě s obezitou (Fořt, 1946).

Doberský (1983) uvádí, že u dětí či mladých lidí potýkajících se s obezitou mohou lékaři často navrhnout léčbu v dětských léčebnách zaměřených na problémy s obezitou. Hlavním cílem těchto zařízení bývá především odstranění původních nevhodných stravovacích a pohybových stereotypů a nastavení zásadní změny životního stylu, který si následně děti odnášejí zpět do svých rodin. Výhodou takových zařízení je neustálá pomoc specialistů, jak dietologů, tak fyzioterapeutů a psychologů. Ti pomáhají dětem s krizovým obdobím, které je charakterizované ztrátou motivace pro snížení váhy. Další výhodou je i vzájemná podpora dětí samotných a síly kolektivu spojující se společným problémem.

## **2.7 Vliv působení rodiny, okolí a médií na děti staršího školního věku**

V souvislosti s otázkou, kdo má na děti školního věku největší vliv, asi většinu lidí napadne jako první rodina. Výchova je uskutečňována také v jiných prostředích jako jsou různé sportovní kluby, škola, ale i přesto zůstávají rodiče nejdůležitějším a těžko nahraditelným subjektem výchovy. Hluboké a trvalé citové propojení mezi rodiči a dětmi, lze jen velmi stěží navázat v jiných výchovných zařízeních. Není proto divu, že výchově v rodině je připisován jeden z největších významů ve formování osobnosti<sup>15</sup> uvádí Carranza a spol. (2009).

### **2.7.1 Vliv rodiny**

Vztahy, které jsou vytvořeny mezi dítětem a rodinou jsou velmi významné, hluboké a cenné protože přetrvávají značnou část života. Veškeré základy, z kterých dítě vychází, nacházíme v rodině, jejím chování, návycích a tradicích. Dnešní moderní rodiny

---

<sup>15</sup> Přeloženo autorem práce.

jsou velmi odlišné od těch předchozích. Změnil se především vztah mezi rodiči a dětmi. Čím je dítě starší, tím více si hledá nové vzory, kterými už nejsou rodiči. Mezi typické vzory patří nejrůznější hrdinové, ať už z filmů, či knížek (Prchal, 1988)

Průběh vývoje dítěte je velmi důležitý a rodiče by za to měli mít značnou zodpovědnost. Děti, které jsou bez kontroly a správného vedení rodičů, jsou poznamenány v budoucnu. Ve starším věku si nejsou jisty samy sebou, mnohdy neví, co je správné a špatné, neznají svou úlohu ve společnosti a jsou zmateny. Často známe takové děti, kterým například zemřel jeden z rodičů a byly vychovávány jen z jedním z rodičů, uvádí Brachfeld a Černayová (1980).

Rodinné prostředí by mělo naučit dítě respektovat a dodržovat určitá pravidla, která v domě jsou. Normální kvalitní vývoj dítěte je závislý na dobrém rodinném zázemí. Je potřeba mít pevnou základnu v podobě domova, kam se děti budou rády vracet a budou vědět, že je tam pro ně vždy místo. Dá se říci, že se děti dostávají do dalších fází života až poté, co se naučí veškeré věci v mladším období (Gregg a Shale, 2010).

### ***2.7.2 Vliv okolí***

Slepička a Slepičková (2000) uvádí, že rodiče si dnes připadají neustále pod tlakem okolí. Myslíme si, že telefony, internet a televize nám usnadňují práci a šetří čas. Skutečností je, že takové vymoženosti a moderní technologie nás nutí pouze kopírovat uspěchané tempo naší společnosti. Pokud tento tlak zvenčí neumíme vypouštět, začíná to často přerůstat v psychické problémy a s tím spojené užívání léků a antidepresiv. V dnešní době žijeme ve společnosti plné nejistoty a strachu o to, co bude. Veškerý tento stres se neblaze přesouvá i na naše děti. Společnost můžeme takřka rozdělit do různých vrstev. Lidé žijící ve městech si připadají spíše jako v mraveništi, kde pobíhají zmateni všemi směry a vedou uspěchané životy. Typická pracovní doba od rána do odpoledne, následující domácí povinnosti, musíme nakoupit, věnovat se dětem a nakonec uleháme zničení do postele s tím, že od dalšího rána běží vše nanovo.

Pro děti staršího školního věku má vliv okolí dvě strany, jak kladnou, tak zápornou. Když si představíme, co vše mají dnešní děti k dispozici v porovnání s obdobím před rokem dva tisíce, je to téměř neuvěřitelné. Děti by si měly být vědomy, čeho by se měly vyvarovat a co je pro ně naopak prospěšné. Vezmeme - li v potaz moderní technologii jako chytré telefony, pouze těžko bychom si mohli představit, co by na to říkali asi naše babičky a dědečkové, kteří trávili většinu svého času domácími pracemi a pomocí rodičům. Na druhé straně mají dnešní děti velkou spoustu možností, pro co se mohou rozhodnout. Od uměleckých kroužků, až po programování, či různé robotické kroužky. Téměř veškeré informace si nyní mohou najít na internetu, mohou komunikovat s kamarády prostřednictvím skype hovorů, kde na sebe skrz dvě obrazovky mohou mávat. Dveře do světa mají otevřené a záleží, zda si vyberou tu kladnou, či zápornou stranu, kterou nám okolí nabízí<sup>16</sup> (Carranza, 2009).

### **2.7.3 Vliv médií**

Vliv médií rodičům přináší jistou výhodu. Mohou mít v dnešní době neustálý přehled o docházce, známkách, či si mohou zobrazit, které jídlo si jejich dítě zrovna vybralo v jídelně. Často také mohou zhlédnout různá videa z přehlídek, školních aktivit, či plesů právě na internetu. Stinnou stránkou médií jsou reklamní obrázky, na kterých se vystavují dokonalá dívčí těla. Ve většině případů jsou tyto obrázky k dokonalosti upravovány. Dívky v pubertálním období se těžko srovnávají s konkurujícími dívkami z magazínů. Dokonalé postavy sice nejsou příčinou mentální anorexie, ale někdy se mohou stávat pomyslným spouštěcím knoflíkem, uvádí Prchal (1988).

Dnes již typické stolování při puštěné televizi nikoho nepřekvapí. Při sledování televize při večeři se bohužel jídlo stává něčím podružným. Takové stolování ztrácí smysl. Můžeme to nazývat jako hltání obrazu a potravin bez chuti. Děti jsou mnohdy v televizi pod neustálými nátlaky reklamy. Ty nabádají k takzvané moderní době, spojené s rychlými občerstveními, senzačními hamburgery, hranolky a bezednými nápoji. Děti si

---

<sup>16</sup> Přeloženo autorem práce.

ještě nedokáží vytvořit nadhled a snadno reklamě podlehnou. Stávají se vůči nim skoro bezbranní (Janda, 1981).

## **2.8 Malé versus velké město, aneb Sušice versus Praha**

Pro lepší porozumění situaci, prostředkům, možnostem a celkové představě vzhledem k porovnání názoru dětí staršího školního věku jsme uznali za vhodné uvést základní informace jak o městě Praha, tak Sušice. Vytažené porovnání si můžeme pročíst v odstavci níže a podrobnější informace si poté můžeme přečíst v následujících podkapitolách.

Pokud shrneme získané informace, můžeme vycházet z údajů, že Plzeňský kraj s rozlohou 7 649 kilometrů čtverečních je znatelně menší než Praha s rozlohou 496 200 kilometrů čtverečních. Sušice má poté 45,63 kilometrů čtverečních. Praha je tedy 64 krát větší než Plzeňský kraj a 10 874 krát větší než Sušice. Srovnáme-li počet obyvatel, v Plzeňském kraji se nachází 576 635 obyvatel, v Praze 1 267 449 obyvatel a v Sušici 11 500 obyvatel. Praha má 2,1 krát více obyvatel než Plzeňský kraj a 110,2 krát více obyvatel než Sušice. Podle počtů oficiálně registrovaných sportovních klubů se na první místo staví Praha s 1 677 sportovními kluby, Plzeňský kraj poté s 906 sportovními kluby a Sušice s 13 sportovními kluby. Praha má 1,8 krát více sportovních klubů než Plzeňský kraj a 129 krát více sportovních klubů než Sušice. Na oblast tělovýchovy, školství a mládeže investoval v roce 2014 Plzeňský kraj celkem 810 000 Kč, město Sušice 342 710 Kč a Praha 14 066 677,40 Kč. Praha investovala v roce 2014 celkem 17,3 krát více peněz než Plzeňský kraj a 41 krát více peněz než Sušice.

### ***2.8.1 Plzeňský kraj***

Plzeňský kraj o rozloze území 7 649 kilometrů čtverečních nalezneme na jihozápadě Čech s hlavním městem Plzeň. Sousedí také s Karlovarským, Ústeckým, Středočeským a Jihočeským krajem. Nejdlejší úsek však sdílí s německým Bavorskem. V Plzeňském kraji se nachází 576 635 obyvatel, z čehož se obyvatelé rozdělují do

jednotlivých krajů, a to Domažlice, Klatovy, Plzeň - jih, Plzeň město, Plzeň - sever, Rokycany a Tachov. Mezi městy a obci s rozšířenou působností nalezneme právě i Sušici. Plzeňský kraj se sice řadí svou rozlohou mezi třetí největší kraj v Česku, avšak při pohlednutí na počet obyvatel je až na devátém místě (ČSÚ, 2016).

Z ČSÚ (2016) patří k největším zajímavostem Plzeňského kraje, že je třetím největším krajem České republiky, významným přírodním bohatstvím jsou lesy, tvoří celkem 501 obcí a z toho je 57 měst, okres Klatovy je největším okresem podle rozlohy. Plzeňský kraj má třetí nejmenší hustotu obyvatelstva, leží zde největší plocha národních parků v ČR, na území se nachází 11 nemocnic, z toho je k dispozici 3 320 lůžek. Dále zde nalezneme 272 mateřských škol a 220 základních škol.

V Plzeňském kraji se nachází 906 nejrůznějších oficiálně registrovaných sportovních klubů. V roce 2014 schválil Plzeňský kraj rozpočet na společnou oblast školství a tělovýchovy a to celkem 810 000 Kč, jak uvádí Nová (2013).

### ***2.8.1.1 Město Sušice***

Město Sušice s rozlohou 45,63 kilometrů čtverečních je druhým největším městem v okrese Klatovy a spadá pod Plzeňský kraj. V Sušici se nachází 11 500 obyvatel a od roku 2003 je obcí s rozšířenou působností pro dalších 30 obcí. Mnoho lidí ji zná také jako „Brána Šumavy“, jelikož se nachází při okraji Chráněné krajinné oblasti a Národního parku Šumava. Sušicí také protéká dříve zlatonosná řeka Otava. Šumava se pyšní také názvem „Zelená střecha Evropy“ a právě díky své poloze Sušice mnoho možností k aktivnímu, i pasivnímu sportu, či odpočinku. Charakteristické sportovní aktivity pro místní je bezesporu pěší turistika, turistika, vodní turistika, cykloturistika a také nemalý počet horolezců. Mnozí ocení velký výběr hotelů, restaurací a penzionů, které poskytují ideální servis turistům po náročném výletu v šumavské přírodě. Kvalitní infrastruktura, spolu s množstvím nabízených služeb dostatečně uspokojují požadavky a potřeby turistů a místních obyvatel. Drobný nedostatek může být při cestování do Sušice absence silnic I. tříd a dálnic nejen v Sušici, ale i v jeho okolí. Částečnou náhražkou může být železniční propojení mezi Sušicí, Horažďovicemi a Klatovy, uvádí Halas (2016). Vedle turistika si

také mohou lidé vybírat z množství nabízených sportovních aktivit, a to například sportovní areál, multifunkční zimní stadion, který lze využívat celoročně. Lezecká stěna, krytý plavecký bazén s unikátní technologií protiproudu vhodného pro kajakáře, poté také fitness centrum, kde se nachází velký zrcadlový sál. Letní koupaliště, skatepark, cyklistická stezka, lanový park, in-line stezka, sjíždění řeky Otavy, kurzy létání, paintball, terénní koloběžky a mnoho dalšího.

V Sušici se nachází vícero oficiálních sportovních klubů a přesný výčet klubů, včetně registrovaných sportovců uvádím níže.

**Tabulka 1 - Počet dětí ve sportovních organizacích v Sušici.**

| Počet dětí ve sportovních organizacích k roku 2015 |           |          |           |                     |                  |          |      |          |        |             |          |                     |        |
|--|-----------|----------|-----------|---------------------|------------------|----------|------|----------|--------|-------------|----------|---------------------|--------|
| Název klubu  | Budo klub | JK Bobří | Judo club | Klub vodních sportů | Lawn tennis club | TJ Sokol | ASPV | Atletika | Fotbal | Lední hokej | Volejbal | Taneční klub Fialka | Celkem |
| Počet klientů                                      | 8         | 26       | 35        | 13                  | 41               | 48       | 22   | 114      | 156    | 87          | 18       | 48                  | 616    |

Zdroj: Vlastní zpracování.

Z finančního hlediska v roce 2014 získalo město Sušice ze sportu celkem 275 878 Kč, přičemž ale výdaje činili 342 710 Kč, jak uvedl ve své práci Halas (2016).

### **2.8.2 Pražský kraj a Praha**

Pražský kraj o rozloze 496,2 kilometrů čtverečních s 1 267 449 obyvatel se řadí do druhého nejlidnatějšího kraje v České republice. Nachází se ve středu České republiky a je často nazýván také jako „Srdce Evropy“. Sousedí s Libereckým, Hradeckým, Pardubickým, Jihlavským, Českobudějovickým, Plzeňským, Karlovarským a Ústeckým krajem. V Praze je možné nalézt celkem 22 městských částí a to od Prahy 1 až po Prahu 22. V hlavním městě se mimo jiné nachází také prezident republiky, parlament, vláda a jeden z vrchních soudů. Nejvíce samotných obyvatel se nachází na územní části Praha 4 a celkem pak Praha tvoří 12% obyvatel celé republiky. Praha se člení na 22 správních obvodů. Mezi zajímavostmi je vhodné zmínit, že chráněná území v Praze mají rozlohu 2 861 hektarů, teplota je v Praze a Středočeském kraji nad průměrem v republice. V Praze



žije 37% všech cizinců v České republice. Je zde 27 nemocnic, 408 mateřských a 265 základních škole. Na vysoké škole v Praze studuje na 122 800 studentů, uvádí ČSÚ (2016).

Co se týče sportu, v Praze sídlí mnoho významných fotbalových týmů, z čehož nejslavnější rivalové AC Sparta a AC Slavia Praha. Vedle fotbalu je také ale velmi populární hokej s předními týmy rovněž HC Slavia a HC Sparta Praha. Hojně využívaný je také Strahovský stadion, multifunkční hala O2 aréna, či stadion Letná. Dle ČSÚ (2016) se v Praze nachází na 1 677 oficiálních sportovních klubů, které dětem nabízí opravdu obrovské množství možností, co si vybrat. Velmi pozitivní zprávou také je, že Praha se v roce 2016 honosí přívěskem „Evropské hlavní město sportu“ a zaměřila se tak na rozvoj sportu, včetně sportovišť. Dolínek celou situaci citoval ve znění: „Praha v posledních letech zažila velký rozvoj sportovní infrastruktury, stala se dějištěm významných mezinárodních akcí, které skončily velkým úspěchem. I proto jsme o titul Evropské hlavní město sportu žádali. Významné úspěchy sportovců, kteří se narodili a žijí v Praze, jsou pak dalším důkazem, že jsme jej získali právem. V rámci tohoto titulu se soustředíme především na pomoc sportovním klubům a pražským sportovištím. Rádi bychom postupně zvyšovali jejich úroveň a vybavenost tak, aby je mohli ještě ve větším počtu navštěvovat Pražané a návštěvníci Prahy.“ (MHMP, 2016).

Z finančního hlediska si poté můžeme povšimnout, že v roce 2014 na městské části hlavního města Prahy byla vynaložena společná částka na školství, mládež a sport a to 3 674 684,40 Kč. Na vlastní hlavní město Praha bylo vynaloženo celkových 10 391 992,80 Kč. Rozpočet za hlavní město Praha tak činil celkem 14 066 677,40 Kč, jak ukazuje soubor rozpočtů z MHMP (2014).

### ***2.8.3 Hodnocení zdatnosti v České republice podle OVOV***

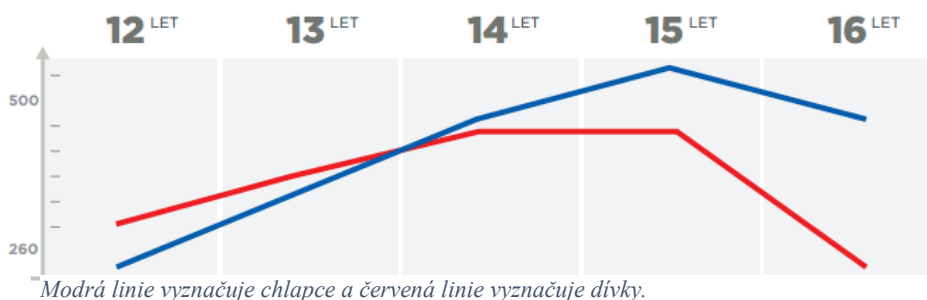
Všem, kteří mají chuť soutěžit, ale také především mladým sportovním talentům pomáhá v rozvoji olympijský odznak pod zkratkou OVOV. Nápad vznikl na základě iniciace dvou zlatých desetibojařů a to Roberta Změlíka a Romana Šebrleho. Úkolem zúčastněných je splnit celkem devět disciplín a k tomu jednu ze tří volitelných. Soutěží

se ve sprintu na 60 metrů, skoku dalekém z rozběhu, hodů 2 kilogramovým medicinbalem obouruč přes hlavu vzad, shyby na šikmé lavičce po dobu 2 minut, skákání přes švihadlo po dobu 2 minut, trojskok snožmo z místa, kliky po dobu 2 minut, leh - sedy, hod míčkem 150 gramů a poté výběr jedné disciplíny z běhu na 1 000 metrů, dribling basketbalovým míčem po dobu 2 minut, plavání po dobu 2 minut. Zlaté, stříbrné, bronzové medaile a diamantové odznaky mohou děti získat na základě zlepšování výkonů. Soutěž probíhá od okresního kola až po republikové finále, kde se finalisté setkají s desítkami českých olympioniků a osobností (Česko sportuje, 2016).

V soutěži se bohužel nezúčastnilo ani jedno ze zkoumaných gymnázií v Praze a Sušici. Za reprezentující pražský kraj se ale v roce 2016 zúčastnilo celkem 396 dětí a za Plzeňský kraj 152 dětí. Z různorodých výsledků jednotlivých závodníků je především důležité zdůraznit výrok Pierre de Coubertina.: „*Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se.*“

Vezmeme-li v potaz získaná data ze sportovního klání Sazka Olympijský víceboj z roku 2016, kterého se zúčastnilo 80 684 dětí v rozmezí 5 - 16 let, můžeme dojít k zajímavým zjištěním vzhledem k naší práci. Na analýze a vyhodnocení výsledků pracoval kolega UK FTVS z katedry kinantropologie doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D., spolu se společností SportAnalytik.

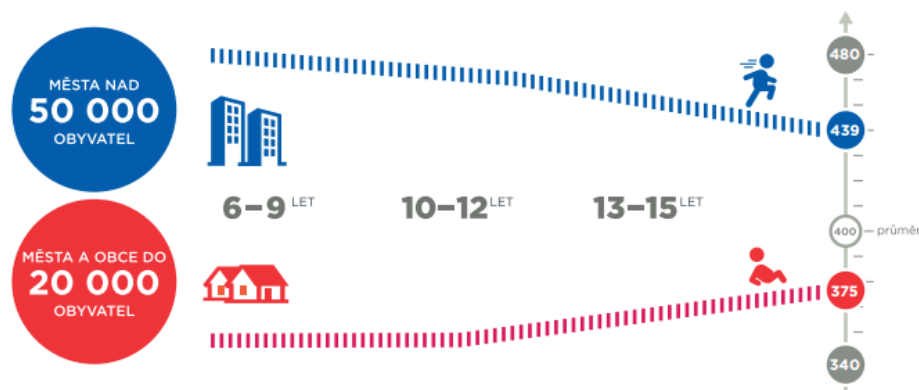
**Obrázek č. 1 - Vývoj zdatnosti na druhém stupni.**



Zdroj: Sazka Olympijský víceboj (2016).

Z obrázku číslo 1 si můžeme všimnout, že pohybová zdatnost dívek ve věku 15 a zejména 16 let výrazně klesá a to na úroveň desetiletých děvčat. Dívky se tedy vrací ve vývoji zdatnosti o pět let zpátky.

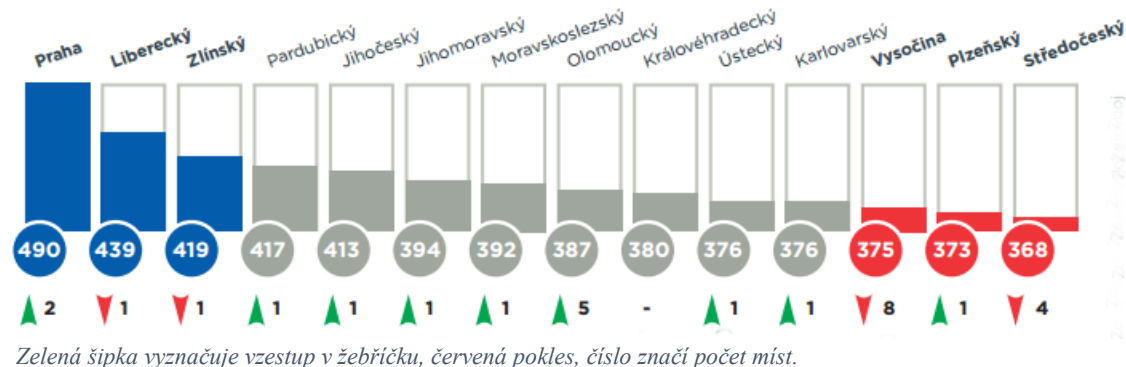
Obrázek č. 2 - Porovnání zdatnosti ve velkých a malých městech.



Zdroj: Sazka Olympijský víceboj (2016).

Z obrázku číslo 2 si můžeme všimnout, že děti z velkých měst jsou zdatnější, než školáci z malých měst. Teoreticky by tedy děti v rozmezí 6 - 15 let měly být v našem případě zdatnější právě v Praze oproti Sušici.

Obrázek č. 3 - Porovnání pohybové zdatnosti dětí podle krajů.



Zdroj: Sazka Olympijský víceboj (2016).

Můžeme si všimnout, že změny v žebříčku porovnání pohybové zdatnosti dětí podle krajů jsou minimální. Rozdíl poté nastává mezi nejlepšími a nejhoršími kraji, neboť mezi Prahou, Libereckým a Zlínským krajem na jedné straně a Vysočinou, Plzeňským a Středočeským krajem na druhé straně je bodový rozdíl. Pro nás je důležité si povšimnout,

že Praha dominuje se 490 body, oproti Plzeňskému kraji se 373 body. Nejzdatnější děti jsou tedy v Praze.

#### ***2.8.4 Shrnutí***

Informace, ze kterých vycházíme dle OVOV, ukazují značné rozdíly ve výkonnosti chlapců a dívek na druhém stupni, v porovnání zdatnosti mezi velkými a malými městy a v poslední řadě také mezi jednotlivými kraji. Dále se však již budeme zabývat konkrétněji zkoumanými gymnázii.

## 3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

### 3.1 Cíle práce

Cílem práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit, jaké představy mají děti staršího školního věku o zdraví, pohybu a sportu. Zjistit také, jaký vliv má rodina, škola, televize a okolní aktivity, které děti provozují. Klíčové je pro nás porovnání menšího města Sušice s hlavním městem Prahou, kde je možnost sportovního využití značně rozdílná. Práce je podpořena somatometrickým měřením tělesné výšky a váhy, která může poukázat na značné rozdíly jak v porovnání obou měst, tak v porovnání s celou Českou republikou.

### 3.2 Úkoly práce

Stanovené úkoly práce nás vedou k samotnému cíli, na základě čehož je nutné vymezit tyto úkoly:

- Shromáždění potřebných informací týkajících se problému.
- Analýza použitelnosti bakalářské práce.
- Vytvoření plánu vlastního výzkumu a výběr dotazníku.
- Domluva na spolupráci a realizaci s institucemi.
- Vytvoření informovaného souhlasu pro žáky.
- Aplikování informovaného souhlasu pro vybrané třídy, včetně jeho sběru.
- Seznámení žáků s průběhem výzkumu.
- Provedení dotazníkového šetření, včetně somatometrického měření tělesné výšky, váhy a BMI.
- Zpracování a vyhodnocení výsledků.

### 3.3 Hypotézy

Ke splnění práce jsme si stanovili následujících pět hypotéz, které se vztahují k názoru dětí staršího školního věku na gymnázium v Praze a Sušici.

**H1:** Existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% v otázce, zda se děti radují z pohybu a užívají si ho?

**H2:** Existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% mezi dětmi sedavého typu?

**H3:** Existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% mezi aktivními sportovci, kteří jsou členy sportovních organizací?

**H4:** Existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% u dětí, mezi kterými převažuje velká míra spokojenosti vzhledem k základním životním pilířům jako zdraví, být šťastný, bez problémů a starostí, vztahy v rodině a osobním pocitem svobody?

**H5:** Existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% mezi dětmi, které jsou velmi spokojeny s možností chodit do školy?

## 4 METODIKA PRÁCE

Metodika práce obsahuje popis sledovaného souboru, organizaci a postup výzkumu, použité metody včetně obsahové analýzy, obsahové syntézy, dotazníkové metody, metody měření, statistické metody a metody komparativní.

### 4.1 Popis sledovaného souboru

Záměrným výběrem byl shodný počet žáků, stejná pohlaví, věk a také navštěvující ročník. Detailnější náhled je vypracován v tabulkách níže.

#### Otázka 1 - Kolik máš let?

**Tabulka 2 - Vyjádření účasti dětí podle věku s následným porovnáním.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |              |                |        |        |        |        |        |        |        |              |              |
|------------------------------|--------------|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|--------------|
| -                            |              |                | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let | 16 let | 17 let | 18 let       | Celkem       |
| <b>Žáci</b>                  | <b>Praha</b> | <b>Chlapci</b> | 2,84   | 6,25   | 4,55   | 8,52   | 5,68   | 4,55   | 5,68   | 10,80        | 48,86        |
|                              |              | <b>Dívky</b>   | 4,55   | 8,52   | 6,25   | 8,52   | 4,55   | 3,55   | 3,98   | 10,23        | 51,14        |
|                              | Sušice       | Chlapci        | 3,98   | 3,98   | 5,11   | 9,66   | 4,55   | 5,11   | 13,64  | 2,27         | 48,30        |
|                              |              | Dívky          | 2,84   | 9,09   | 5,68   | 6,25   | 8,52   | 4,55   | 7,39   | 7,39         | 51,70        |
|                              | Celkem       | Praha          | 6,25   | 13,64  | 9,66   | 17,05  | 11,93  | 9,09   | 10,23  | 22,16        | 100,00       |
|                              |              | Sušice         | 6,82   | 13,07  | 10,80  | 15,91  | 13,07  | 9,66   | 21,02  | 9,66         | 100,00       |
|                              | Rozdíl       |                |        | 0,57   | 0,57   | 1,14   | 1,14   | 1,14   | 0,57   | <b>10,79</b> | <b>12,50</b> |

Celkem tedy pracujeme se souborem 176 žáků (100%) na obou gymnáziích, což je celkem tedy 352 žáků.

## Otázka 2 - Pohlaví.

Tabulka 3 - Vyjádření účasti obou pohlavích.

| <i>Relativní četnost v %</i> |               |                |        |
|------------------------------|---------------|----------------|--------|
| <b>Počet</b>                 | <b>Praha</b>  | <b>Chlapci</b> | 48,16  |
|                              |               | <b>Dívky</b>   | 51,14  |
|                              | <b>Sušice</b> | <b>Chlapci</b> | 48,30  |
|                              |               | <b>Dívky</b>   | 51,70  |
|                              | <b>Celkem</b> | <b>Praha</b>   | 100,00 |
|                              |               | <b>Sušice</b>  | 100,00 |

Celkem je tedy v Praze 86 chlapců, 90 dívek a v Sušici 85 chlapců a 91 dívek.

## Otázka 3 - Ročník, který ve škole navštěvuješ.

Tabulka 4 - Vyjádření počtu zastoupení žáků v jednotlivých třídách na gymnáziích.

| <b>Osmileté gymnázium</b> |               | <i>Relativní četnost v %</i> |                |               |               |               |              |                |               |               |
|---------------------------|---------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
|                           |               | <b>Prima</b>                 | <b>Sekunda</b> | <b>Tercie</b> | <b>Kvarta</b> | <b>Kvinta</b> | <b>Sexta</b> | <b>Septima</b> | <b>Oktáva</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Počet</b>              | <b>Praha</b>  | 14,20                        | 13,64          | 13,64         | 13,64         | 11,36         | 11,36        | 11,93          | 10,23         | 100,00        |
|                           | <b>Sušice</b> | 14,20                        | 13,60          | 13,60         | 13,60         | 11,40         | 11,40        | 11,90          | 10,20         | 100,00        |
|                           | <b>Rozdíl</b> | 0,00                         | 0,04           | 0,04          | 0,04          | 0,04          | 0,04         | 0,03           | 0,03          | -             |

Můžeme si všimnout minimálních rozdílů v rozmezí 0,03% až 0,04%.

## 4.2 Organizace a postup výzkumu

Při získávání dat na osmiletém gymnáziu v Praze 8 jsem využil shodný postup, který se mi osvědčil v předešlém roce na osmiletém gymnáziu v Sušici. Zvolený postup se mi osobně zdál jako nejefektivnější pro obě strany, proto jsem se ho rozhodl aplikovat znovu ve stejné formě. Výzkum jsme záměrně prováděli s ohledem na podobný časový úsek daného roku, tedy únor roku 2015 a březen roku 2016, protože jsme si vědomi, že rozdílné sportovní možnosti, trávení volného času, apod., nabízí léto a zima.

Celému výzkumu ale nejprve předcházelo podání informovaného souhlasu žákům osmiletého gymnázia. Informovaný souhlas byl schválen etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem 67 a originál je přiložen v příloze této práce. Tištěný dokument bylo



třeba podepsat v případě nezletilých žáků zákonným zástupcem a plnoletí žáci mohli vyhotovit podpis samostatně na základě vlastního dobrovolného rozhodnutí. Po získání všech vyplněných informovaných souhlasů se mohlo přistoupit k dalším krokům.

Po souhlasu vedení školy v osmiletém gymnáziu v Sušici a Praze byl proveden výzkum, který se uskutečnil ve vyhrazené tělocvičně výše uvedeného gymnázia. Žáci chodili postupně po třídách a začínalo se systémem od nejmladších po nejstarší. V tělocvičně byl přítomen spolu se mnou ještě vyučující dané vyučovací hodiny a můj bratr Jan Pádecký, který mi pomáhal se zapisováním následných výsledků. Před příchodem první skupiny jsem si připravil stanoviště pro měření. Při příchodu každé skupiny do tělocvičny jsem nejdříve vysvětlil systém, jakým bude výzkum probíhat. Začne se vyplňováním dotazníků, poté bude následovat vážení tělesné váhy a nakonec měření tělesné výšky.

Před rozdělením dotazníků jsem nejprve vysvětlil pokyny a způsob vyplňování. Poté zodpověděl případné dotazy, které byly spíše ze strany mladších dětí. Apeloval jsem na pravdivost vyplněných údajů vzhledem k anonymitě. Po vyplnění dotazníků se žáci seřadili do řady, aby nevznikal zmatek a vše bylo koordinované. Následně se přesouvali k daným stanovištím.

Na dalším stanovišti jsem měl připravenou digitální váhu. Na váze jsem vyznačil fixou křížek přímo uprostřed pro přesnější rozložení váhy. Apeloval jsem na probandy, aby na váhu chodili v co možná nejtenčí vrstvě oblečení. Žáci si sundali mikiny, svetry a přezůvky. Na váhu se postavili bosi tak, aby kotníky měli mezi vyznačeným křížem na váze. Probandi drželi v ruce vyplněné dotazníky a vždy před vážením ho odevzdali mému bratrovi Janu Pádeckému (rovněž také studentu Fakulty tělesné výchovy a sportu v Praze), který pomáhal se zapisováním údajů. Na dotaznících byly důležité údaje jako pohlaví žáka spolu s jeho věkem. Já kontroloval navážené hodnoty, které jsme následně zapisovali v kilogramech. Tímto krokem jsme se snažili urychlit tok a pravidelnost měření a nezdržet danou skupinu příliš dlouho. Po vážení se probandi přesunuli na další stanoviště.

Na třetím stanoviště následovalo měření tělesné výšky. K měření jsem používal posuvné antropometrické měřidlo. Měřený proband měl sundané přezůvky a stál vzpřímeně patami a špičkami nohou u sebe. V kontaktu se stěnou se dotýkal patami, hýžděmi a lopatkami. Vyzval jsem probanda, aby se díval přímo před sebe na bod, který je umístěn ve výšce jeho očí, kvůli možnému záklonu hlavy. V případě nutnosti jsem udělal korekci postoje a následně naměřil výšku v centimetrech z nejvyššího bodu na temeni hlavy.

Po získání všech potřebných údajů jsem vždy žákům poděkoval.

## **4.3 Použité metody**

### ***4.3.1 Obsahová analýza***

Analýza skrývá téměř univerzální možnosti zkoumání jevů a procesů, které se v ní objevují. Vyčleňujeme znaky, vlastnosti, souvislosti a vztahy tak, abychom obdrželi odpovědi. Pomocí analýzy můžeme odhalit hlavní stránky zkoumaných jevů, vnitřních obsahů, struktur a souvislostí. Nejvyšší forma je takzvaná dialektická analýza, která spočívá v pochopení dialektické souvislosti jevů v širokých dimenzích. Podle Štumbauera (1989), má analýza rozhodující význam pro:

- vymezení problému.
- nalezení objektu výzkumu.
- zpracování výzkumu a jeho dat.
- interpretaci výsledků výzkumu.

### ***4.3.2 Obsahová syntéza***

Obsahovou syntézu můžeme chápat jako spojování získaných poznatků. Je základ pro zevšeobecnování. Metoda syntézy se řadí mezi velmi náročné a předpokládá široké

znalosti oboru. Vede k odhalování nových poznatků, vztahů a závislostí, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň. Pouze na jejím základě lze správně generalizovat (Štumbauer, 1989).

### **4.3.3 Dotazníková metoda**

Velmi frekventovanou metodou získávání dat v pedagogickém výzkumu je dotazník. Vymezuje se jako způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Otázky se mohou vztahovat buď k vnějším, či vnitřním jevům. Samostatný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou psychologicky seřazené a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. Někdy se používá místo termínu dotazník termín anketa. Většinou se však oba pojmy rozlišují a za anketu se považuje šetření, při kterém se účastníci sami zapojují do šetření. Velmi malou hodnotu mají dotazníky neodborně sestavené a nevhodně použité. Výhodou dotazníků je, že umožňuje rychlé a ekonomické shromažďování dat od velkého počtu respondentů (Chráška, 2007).

Štumbauer (1989) uvádí klasifikace otázek v dotazníku podle stupně svobody odpovědi jako otevřené odpovědi, vytvořené odpovědi a škálové položky. Podle obsahu jako otázky týkající se faktů, jednání, nebo vědomostí, otázky týkající se záměrů a názorů a otázky týkající se jednání, jejich osobních vlastností. Podle účelu jako otázky, kterými jsou potvrzeny už existující fakta, otázky k získání nových informací, kontrolní otázky a křížové otázky. Typické chyby při formulování dotazníku mohou být multiplikační chyby, chyby nesprávné alternativy, příliš obecné formulace otázek, či nápovědné otázky. Způsoby užití dotazníku jsou buďto dotazník doručený poštou, dotazník uveřejněný v tisku, dotazníkové šetření v daném prostředí, či stereo dotazníky.

Před rozdělením dotazníků musí být řádně vysvětleny pokyny a zodpovězeny případné dotazy. Vhodné je informovat respondenty o použití, či využití následných odpovědí. Tím dodáme motivaci a náležitou důležitost při vyplňování. Dotazník má obvykle tři základní části. Vstupní část, která obsahuje cíle dotazníku a pokyny pro vyplňování. Druhá část se skládá z otázek, kde jsou v popředí lehčí a zajímavější, střed

tvoří těžší a ne tak zajímavé otázky a na konci jsou lehké otázky, protože se předpokládá unavenost respondenta, uvádí Gavora (2000).

Pravidla, která by se měla dodržovat při sestavení kvalitního dotazníku jsou: Položky v dotazníku musí být všem respondentům jasné a srozumitelné. Formulace položek musí být naprosto jednoznačná a nesmí připouštět chápání více způsoby. Dbát opatrnosti při formulacích položek typu „proč“. Měli bychom zjišťovat pouze nezbytné údaje. Položky nesmějí být sugestivní. Pro každý úspěch je nezbytná ochota respondentů spolupracovat. Dotazník musí mít jasně dané pokyny k vyplňování. Je třeba myslet dopředu na to, aby bylo možné získané údaje snadno třídit, tabelovat a zpracovávat. Při řazení položek dát vždy přednost psychologickému hledisku nad logickým (Chráska, 2007).

#### ***4.3.3.1 Konstrukce dotazníku***

Pro výzkum byla použita modifikace dotazníku SQUALA. Jedná se o dotazník vytvořený podle metodologických podmínek (Dragomirecká 1995, Zannotti, Pringuey 1992, Ocetkové 2007). Českou verzi dotazníku připravila Eva Dragomirecká. Dotazník je součástí grantové úlohy Ministerstva školství SR KEGA 014UKF-4/2013. Grant řeší kolektiv autorů Katedry tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Konstantina Filozofa v Nitře (Slovenská Republika), kde byl dotazník také použit. Zkoumá zvyšování kvality a úrovně zdraví a souvislosti s rozvojem pohybových aktivit adolescentů. Dotazník byl anonymní a byl použit jen na výzkumné účely. Sloužil k prověření sportovní aktivity a kvality života mladých lidí (Dragomirecká a kol., 1995).

Podnět k vytvoření tohoto dotazníku zaměřeného na měření kvality života dal odbor duševního zdraví Světové zdravotnické organizace (WHO) v roce 1991. Později byla sestavena pracovní skupina WHOQOL (World Health Organization Quality of Life Assessment), kterou tvořili zástupci 15 výzkumných center z celého světa a která se zabývala tvorbou dotazníku kvality života. (Dragomirecká a Bartoňová, 1960).

Jedná se o sebesposuzovací dotazník, který byl zkonstruován dle metodologických pravidel. Dotazník vychází z Maslowovy třístupňové teorie potřeb a zahrnuje v sobě vlastnosti potřeb, jako jsou vnitřní hodnoty (prožitek svobody, spravedlivosti). Z těchto prožitků zohledňující maximální míru subjektivity je nutné při měření sportovní aktivity a kvality života také vycházet. Koresponduje teoretické vymezení kvality života jako zjišťování rozdílu mezi přáním a očekáváním jedince na straně jedné a jeho reálnou představou na straně druhé. Dotazník obsahuje oblasti, které pokrývají vnější i vnitřní realitu každodenního života. Spokojenost a důležitost je v každé z nich hodnocena na pětibodové škále (Dragomirecká, 2006).

Modifikace dotazníku SQUALA (Subjective Quality of Life Analysis), je sestavena z příručky uživatelů kvality života (Škola, 1995), úlohy spirituality v životní pohodě a kvalitě života mladých lidí (Ocetková, 2007), metody pro kvalitu života v psychiatrii (Zannoti a Pringuey, 1992) a obsahuje dvě části. V první části A, dotazník šestnácti položkami zachycuje identifikaci, personální ukazatele, individuální pohybové aktivity a vztah k aktivitám. Převažují uzavřené otázky č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, dále otevřené otázky č. 13, 14. Otázka č. 12 byla stupnicová, kde respondenti vybírali mezi deseti pohybovými okruhy aktivit s možnostmi (1. největší zájem, 2. největší zájem a 3. největší zájem). Poslední otázka z první oblasti byla škálová stupnice, kde respondenti vybírali z odpovědí (absolutně nesouhlasím, nesouhlasím, nemohu se rozhodnout, souhlasím a velmi souhlasím). Druhá oblast B se skládá z třiceti položek zachycující důležitost pro život vyšetřované osoby a dále spokojenost osoby s touto oblastí. Respondent ohodnocuje na pětibodové zakotvené stupnici škálu subjektivní důležitosti každé oblasti a zároveň vyjadřuje, jak je s každou oblastí spokojen. V oblasti důležitosti byla stanovená stupnice s možnostmi (zcela nedůležité, málo důležité, středně důležité, hodně důležité a velmi důležité). V druhé oblasti spokojenosti respondenti volili ze škálové nabídky možností (velmi nespokojený, nespokojený, něco mezi tím, spokojený a velmi spokojený (Dragomirecká, 1960).

#### ***4.3.4 Metoda měření***

Volba metody měření je velmi vhodná z důvodu jednoduchosti. Měření je efektivní a přitom není časově náročné. Základní antropometrické údaje, které měříme, je tělesná výška a váha. Tyto parametry jsou nejjednodušší a nejsnáze zjistitelné. Důležité je zvolit stejné měrné jednotky, které budou použity a dle kterých budeme naměřené údaje zaznamenávat. Měření může vykonávat osoba s nižší kvalifikací, avšak musí správně používat nástroje k měření (Gavora, 2000).

#### **4.3.4.1 Index tělesné hmotnosti (BMI)**

Metoda BMI se řadí mezi jedny z nejpoužívanějších tělesných ohodnocení. Při používání této metody dochází ke statickému porovnání lidí s rozdílnou výškou a váhou. Výsledek spočítáme vydělením hmotnosti druhou mocninou jeho výšky. Do vzorečku je třeba vždy dosadit výšku v metrech a hmotnost v kilogramech. V současné době můžeme najít na internetu mnoho automatických počítadel pro BMI, obvykle stačí zadat pouze výšku a váhu. Tato metoda slouží však pouze jako základní jednoduché hodnocení, protože body mass index, neboli BMI nezohledňuje například věk, tuky, či svalovou hmotu. Při těchto skutečnostech se mohou divit takoví kulturisté, kteří mohou mít vysokou hodnotu BMI, a i přesto že nejsou obézní, uvádí Pařízková a Lisá (2007).

#### **4.3.4.2 Metoda BMI percentil**

V období růstu dochází k velkému kolísání hodnot BMI a je vhodné využívat percentilové grafy BMI. Česká republika patří k jedné z 25 zemí, kde se využívají růstové grafy vytvořeny z vlastní populace. Většina zemí využívá grafy WHO, které byly doporučeny v roce 1997. V dnešní době jsou percentilové grafy součástí i zdravotního očkovacího průkazu dítěte (Pařízková a Lisá, 2007).

Percentilové grafy slouží k posouzení vývoje dítěte vzhledem k referenčním hodnotám pro danou populaci, které byly získány v průběhu celostátního antropologického výzkumu v letech 1991 a 2001. Grafy zohledňují i pohlaví dítěte.

Percentilové grafy z roku 1991 jsou volně dostupné na internetových stránkách. Vývoj je možný sledovat od narození až do 18 roku života dítěte. (SZU, 2016)

**Tabulka 5 - Percentilové hodnoty pro dětskou populaci.**

| <b>Percentilové pásmo</b>  | <b>Hodnocení indexu tělesné hmotnosti (BMI)</b> |
|----------------------------|---|
| Do 3. percentilu           | Velmi nízká hmotnost                            |
| Mezi 3. - 25. percentilem  | Snížená hmotnost (štíhlí)                       |
| Mezi 25. - 75. percentilem | Normální hmotnost (proporcionální)              |
| Mezi 75. - 90. percentilem | Zvýšená hmotnost (robustní)                     |
| Mezi 90. - 97. percentilem | Nadměrná hmotnost                               |
| Nad 97. percentilem        | Obezita   |

Zdroj: SZU (2016).

Na růstovém percentilovém grafu leží na ose x věk a na ose y výška, nebo váha. Grafy se liší jak pro chlapce, tak pro dívky, proto je nutné zvolit správný graf dle pohlaví dítěte. Po zadání hodnot do grafu najdeme bod, který je spojnicí věku dítěte spolu se sledovaným parametrem. Kromě předtištěných grafů se hojně využívají také počítačové programy, či internetové stránky, které nám snadno automaticky vypočítají hledané hodnoty.

#### ***4.3.5 Statistické metody***

Využíváme primárně k vyhodnocování získaných výsledků, dat a odpovědí nejčastěji zpracováním do tabulek a grafů. V našem případě výsledky a vyhodnocení nalezneme v následujících kapitolách a veškeré originální tabulky v absolutní a relativní četnosti v procentech jsou poté přiloženy na konci v příloze této práce.

#### ***4.3.6 Komparativní metody***

V našem případě se jedná o porovnávání dat získaných na gymnáziu v Sušici a gymnáziu v Praze. Ze získaných rozdílů můžeme vyvozovat různé výsledky, doporučení, či závěry. My jsme se rozhodli porovnávat výsledky pomocí věcné významnosti, kterou jsme stanovili na hladině 5%. Uvedenou hladinu v procentech jsme uznali jako významnou pro náš výzkum.



## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Vyhodnocení výsledků dotazníků

Veškeré výsledky jsou vyhodnoceny v relativní četnosti v procentech a porovnány na hladině věcné významnosti stanovené na 5%. Pro lepší přehlednost jsme se rozhodli zvýrazňovat **tučným** písmem takové rozdíly, které se budou lišit právě o 5%.

#### Otázka 4 - *Tvoje sportovní úroveň?*

Tabulka 6 - Vyjadřuje sportovní úroveň žáků s následným porovnáním.

| Relativní četnost v %  |         |       |        |       |        |        |              |
|--|---------|-------|--------|-------|--------|--------|--------------|
| -  | Praha   |       | Sušice |       | Celkem |        | Rozdíl       |
|  | Chlapci | Dívky | Praha  | Dívky | Praha  | Sušice |              |
| Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV)               | 1,70    | 1,70  | 2,27   | 1,70  | 3,98   | 3,41   | 0,57         |
| Příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity)                      | 5,68    | 14,20 | 10,23  | 21,02 | 15,91  | 35,23  | <b>19,32</b> |
| Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace) | 10,23   | 9,66  | 12,50  | 17,05 | 22,73  | 26,70  | 3,97         |
| Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)        | 25,00   | 21,59 | 21,02  | 10,23 | 46,02  | 31,82  | <b>14,20</b> |
| Vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)                                       | 6,25    | 0,57  | 5,11   | 2,27  | 11,36  | 2,84   | <b>8,52</b>  |

Na otázku, jaké je tvoje sportovní úroveň, jsme shledali celkem 3 významné rozdíly na hladině 5% věcné významnosti, přičemž nejvýznamnější s možností odpovědi příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity) a to 19,32%, přičemž v Sušici do zmíněné kategorie patří celých 35,23% dětí, zatímco v Praze pouze 15,91%.

**Otázka 5 - Kdo tě přivedl ke sportu, pohybovým aktivitám?**

**Tabulka 7 - Vyjadřuje osobu, která přivedla žáka/žákyni ke sportu, či sportovním aktivitám s následným porovnáním.**

| Relativní četnost v % |         |       |         |       |        |        |              |
|-----------------------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|--------------|
| -                     | Praha   |       | Sušice  |       | Celkem |        | Rozdíl       |
| Pohlaví               | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Praha  | Sušice |              |
| Otec                  | 16,48   | 22,73 | 19,32   | 22,16 | 39,20  | 41,48  | 2,28         |
| Matka                 | 22,73   | 18,75 | 9,09    | 11,36 | 41,48  | 20,45  | <b>21,03</b> |
| Prarodiče             | 2,27    | 0,57  | 3,98    | 1,14  | 2,84   | 5,68   | 2,84         |
| Učitel TV             | 1,14    | 1,14  | 2,27    | 3,41  | 2,27   | 5,68   | 3,41         |
| Trenér                | 0,57    | 0,57  | 3,98    | 1,70  | 1,14   | 21,59  | <b>20,45</b> |
| Kamarád/ka            | 5,68    | 7,39  | 10,23   | 11,36 | 13,07  | 21,59  | <b>8,52</b>  |

Na otázku, kdo tě přivedl ke sportu, pohybovým aktivitám, můžeme vidět opět celkem 3 významné rozdíly na hladině 5% věcné významnosti, přičemž největší s celkem 21,03% u odpovědi matka, která přivede ke sportu v Praze celkem 41,48% dětí, zatímco v Sušici pouze 20,45%.

**Otázka 6 - Kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole)?**

**Tabulka 8 - Vyjádření počtu hodin, který žáci/kyně absolvují týdně, mimo hodin TV ve škole s následným porovnáním.**

| Relativní četnost v % |         |       |         |       |        |        |             |
|-----------------------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|-------------|
| Počet hodin           | Praha   |       | Sušice  |       | Celkem |        | Rozdíl      |
|                       | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Praha  | Sušice |             |
| 0 až 1                | 0,57    | 7,38  | 1,71    | 8,52  | 7,95   | 10,23  | 2,28        |
| 2 až 4                | 30,68   | 18,19 | 18,18   | 25,00 | 48,47  | 43,28  | <b>5,19</b> |
| 5 až 7                | 7,95    | 14,20 | 14,20   | 13,07 | 22,15  | 27,27  | <b>5,12</b> |
| 8 až 10               | 6,81    | 7,38  | 10,23   | 5,12  | 14,19  | 15,35  | 1,16        |
| 11 až 13              | 0,57    | 2,27  | 0,57    | 0,00  | 2,84   | 0,57   | 2,27        |
| 14 a více             | 2,27    | 1,71  | 2,27    | 1,14  | 3,98   | 3,41   | 0,57        |

Na otázku, kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole), máme téměř dva shodné rozdíly na hladině 5% věcné významnosti, přičemž 2-4 hodiny týdně navíc provozuje více dětí v Praze, na druhou stranu poté ale 5-7 hodin týdně zase více dětí v Sušici.

**Otázka 7 - Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit?****Tabulka 9 - Vyjádření hodnoty kvality pohybové aktivity s následným porovnáním.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |         |       |         |       |        |        |        |
|------------------------------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|
| -                            | Praha   |       | Sušice  |       | Celkem |        | Rozdíl |
| Pohlaví                      | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Praha  | Sušice |        |
| Výborný                      | 9,66    | 6,25  | 11,36   | 2,84  | 15,91  | 14,20  | 1,71   |
| Velmi dobrá                  | 11,93   | 15,34 | 11,93   | 16,48 | 27,27  | 28,41  | 1,14   |
| Dobrá                        | 22,16   | 21,59 | 19,32   | 27,27 | 43,75  | 46,59  | 2,84   |
| Slabá                        | 5,11    | 7,95  | 3,41    | 7,39  | 13,07  | 10,80  | 2,27   |

Na otázku, jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit, jsme neshledali žádný rozdíl na hladině 5% věcné významnosti, ale největší zastoupení v Sušici celkem 46,59% a Praze 43,75% zvolilo kvalitu své pohybové aktivity jako dobrou.

**Otázka 8 - Zkoušel jsi někdy návykové nebo psychotropní látky?****Tabulka 10 - Vyjádření užití návykové, či psychotropní látky s následným porovnáním.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |         |       |         |       |        |        |        |
|------------------------------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|
| -                            | Praha   |       | Sušice  |       | Celkem |        | Rozdíl |
| Pohlaví                      | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Praha  | Sušice |        |
| Ano                          | 11,36   | 10,80 | 7,95    | 11,36 | 22,16  | 19,32  | 2,84   |
| Ne                           | 37,50   | 40,34 | 39,20   | 41,48 | 77,84  | 80,68  | 2,84   |

Na otázku, zda jsi zkoušel někdy návykové nebo psychotropní látky, jsme neshledali žádný rozdíl na hladině 5% věcné významnosti, ale 77,84% dětí v Praze a 80,68% uvedlo odpověď ne.

**Otázka 9 - Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách?****Tabulka 11 - Vyjádření času stráveného na internetu, či hranic počítačových her s následným porovnáním.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |         |       |         |       |        |        |        |
|------------------------------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|
| Počet hodin                  | Praha   |       | Sušice  |       | Celkem |        | Rozdíl |
|                              | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Praha  | Sušice |        |
| 0                            | 1,70    | 2,27  | 0,99    | 1,14  | 3,97   | 1,14   | 2,83   |
| 0,5 až 1,5                   | 19,32   | 22,16 | 19,31   | 25,57 | 41,48  | 44,88  | 3,40   |
| 2 až 3                       | 22,73   | 17,05 | 23,30   | 20,46 | 39,78  | 43,76  | 3,98   |
| 4 až 5                       | 2,84    | 6,81  | 2,28    | 5,11  | 9,65   | 7,39   | 2,26   |
| I více hodin                 | 2,27    | 2,84  | 1,70    | 1,14  | 5,11   | 2,84   | 2,27   |

Na otázku, kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách jsme neshledali žádný rozdíl na hladině 5% věcné významnosti. Nejvíce se ale této hladině přiblížila zvolená možnost 0,5 až 1,5 hodiny a 2 až 3 hodiny, kterou uvedlo v rozmezí od 39,78% do 44,88% dětí.

**Otázka 10 - Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce)?**

**Tabulka 12 - Vyjádření využití času na počítači pro školní úlohy, projekty, pracovní zadání a seminární práce s následným porovnáním.**

| Relativní četnost v % |         |       |         |       |        |        |        |
|-----------------------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|--------|
| Četnost               | Praha   |       | Sušice  |       | Celkem |        | Rozdíl |
|                       | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Praha  | Sušice |        |
| <b>Každý den</b>      | 12,50   | 9,09  | 14,20   | 10,23 | 21,59  | 24,43  | 2,84   |
| <b>1-2x za týden</b>  | 14,20   | 22,16 | 14,77   | 25,00 | 36,36  | 39,77  | 3,41   |
| <b>1-2x za měsíc</b>  | 15,91   | 14,77 | 13,64   | 15,34 | 30,68  | 29,98  | 0,70   |
| <b>Méně často</b>     | 6,25    | 5,11  | 3,98    | 2,84  | 11,36  | 6,82   | 4,54   |

Na otázku, jak často využíváš PC na školní úlohy, včetně projektů, pracovních zadání a seminárních prací, jsme neshledali žádný rozdíl na hladině 5% věcné významnosti. Nejvíce dětí, Praha 36,36% a Sušice 39,77% však zvolilo možnost 1-2x za týden, přičemž největší rozdíl s odpovědí méně často uvedlo v Praze 11,36% a Sušici 6,82% dětí.

**Otázka 11 - Jak dobře umíš plavat?**

**Tabulka 13 - Vyjádření úrovně plavecké dovednosti s následným porovnáním.**

| Relativní četnost v %      |         |       |         |       |        |        |             |
|----------------------------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|-------------|
| -                          | Praha   |       | Sušice  |       | Celkem |        | Rozdíl      |
|                            | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Praha  | Sušice |             |
| <b>Umím plavat</b>         | 42,05   | 47,16 | 39,77   | 43,75 | 89,20  | 83,52  | <b>5,68</b> |
| <b>Neumím dobře plavat</b> | 6,82    | 3,98  | 7,39    | 9,09  | 10,80  | 16,48  | <b>5,68</b> |
| <b>Neumím plavat</b>       | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00        |

Na otázku, jak dobře umíš plavat, jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti shodně s 5,68% u odpovědi, umím plavat Praha 89,20% a Sušice 83,52% a poté neumím dobře plavat s 10,80% Praha a 16,48% Sušice.

**Otázka 12 - Kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil? (Napiš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 - největší zájem, 2 - druhý největší zájem, 3 - třetí největší zájem).**

**Tabulka 14 - Vyjádření 3 nejoblíbenějších sportovních aktivit chlapců a dívek. V závorkách je vždy uvedeno číslo číslo konkrétní sportovní aktivity.**

| <i>Relativní četnost v %</i>   |                |              |                |              |
|--------------------------------|----------------|--------------|----------------|--------------|
| <b>Zájem</b>                   | <b>Praha</b>   |              | <b>Sušice</b>  |              |
|                                | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> |
| <b>1. Největší zájem</b>       | 18,75 (4)      | 16,48 (3)    | 17,61 (4)      | 11,93 (2)    |
| <b>2. Druhý největší zájem</b> | 18,18 (6)      | 18,75 (4)    | 10,23 (4)      | 11,36 (4)    |
| <b>3. Třetí největší zájem</b> | 12,5 (6)       | 12,5 (4)     | 11,93 (3)      | 8,52 (3)     |

*Tabulka 14 - Druh sportovní aktivity podle stanovených čísel. (1). Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika. (2). Posilování - aerobic, zumba, spinning. (3). Plavání. (4). Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej. (5). Pohybové drobné netradiční hry. (6). Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké). (7). Gymnastika. (8). Atletika - rekreační běh. (9). Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box). (10). Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení.*

Na otázku kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil, uvedli chlapci v Praze s největším zájmem kolektivní sportovní hry, přičemž dívky plavání a v Sušici chlapci zvolili taktéž sportovní hry a dívky poté posilování.

**Otázka 13 - Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?**

**Tabulka 15 - Vyjádření množství absolvovaných hodin tělesné výchovy v hodinách.**

| <b>Praha a Sušice</b> | <b>Počet hodin</b> |
|-----------------------|--------------------|
| <b>Chlapci</b>        | 2                  |
| <b>Dívky</b>          | 2                  |

Na otázku, kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ, uvedly obě skupiny dětí shodně 2 hodiny.

**Otázka 14 - Odhadni přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky.**

**Tabulka 16 - Vyjádření průměrné vzdálenosti v kilometrech a času v hodinách, který žák/žákyně odhadem denně ujde pěšky.**

| <b>Chlapci a dívky</b> | <b>Praha</b> | <b>Sušice</b> |
|------------------------|--------------|---------------|
| <b>Vzdálenost v km</b> | 4,32         | 5,46          |
| <b>Čas v hod.</b>      | 2,86         | 3,32          |

Na otázku, průměrné vzdálenosti v kilometrech a času v hodinách, který žák, či žákyně odhadem ujde pěšky, můžeme vidět odhadnutou vzdálenost celkem 5,46 km v Sušice a v Praha poté 4,32 km. V čase poté Sušice s 3,32 hodinami a Praha s 2,86 hodinami.

**Otázka 15 - Odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole za počítačem, při učení).**

**Tabulka 17 - Vyjádření času, který žáci/žákyně prosedí při různých činnostech ve škole za počítačem a při učení s následným porovnáním.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |         |       |         |       |        |        |              |
|------------------------------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|--------------|
| Počet hodin                  | Praha   |       | Sušice  |       | Celkem |        | Rozdíl       |
|                              | Chlapci | Dívky | Chlapci | Dívky | Praha  | Sušice |              |
| <b>0 až 1</b>                | 0,00    | 0,00  | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00         |
| <b>1,5 až 2,5</b>            | 13,64   | 14,77 | 2,84    | 4,54  | 28,41  | 7,38   | <b>21,03</b> |
| <b>3 až 5</b>                | 9,10    | 6,25  | 9,67    | 9,08  | 15,35  | 18,75  | 3,40         |
| <b>I více hodin</b>          | 26,14   | 30,11 | 34,09   | 39,77 | 56,25  | 73,86  | <b>17,61</b> |

Na otázku, odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole za počítačem, či při učení), jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti u odpovědi s možností 1,5 až 2,5 hodiny, přičemž u Prahy celkem 28,41% a Sušici 7,38%. Celkový rozdíl poté činil 21,03%. Možnost i více hodin označilo 73,83% žáků v Sušici a 56,25% v Praze, přičemž rozdíl činil 17,61%.

**Otázka 16 - Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak?**

**Tabulka 18 - Vyjádření míry možnosti souhlasu chlapců a dívek při stanovených otázkách s následným porovnáním.**

| Relativní četnost v %                    |                       |        |        |             |        |        |                      |        |        |           |        |        |                 |        |        |
|--|-----------------------|--------|--------|-------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-----------|--------|--------|-----------------|--------|--------|
| Pocit                                    | Absolutně nesouhlasím |        | Rozdíl | Nesouhlasím |        | Rozdíl | Nemohu se rozhodnout |        | Rozdíl | Souhlasím |        | Rozdíl | Velmi souhlasím |        | Rozdíl |
|  | Praha                 | Sušice |        | Praha       | Sušice |        | Praha                | Sušice |        | Praha     | Sušice |        | Praha           | Sušice |        |
| 1. Se raduji z pohybu a užívám si ho     | 2,27                  | 0,57   | 1,70   | 2,27        | 2,84   | 0,57   | 6,25                 | 14,20  | 7,95   | 62,50     | 28,86  | 33,64  | 26,71           | 33,52  | 6,81   |
| 2. Nudím se při ní                       | 27,84                 | 27,27  | 0,57   | 61,36       | 61,36  | 0,00   | 7,39                 | 9,66   | 2,27   | 2,27      | 1,70   | 0,57   | 1,14            | 0,00   | 1,14   |
| 3. Nemám pohybové aktivity rád           | 50,57                 | 42,05  | 8,52   | 38,07       | 47,16  | 9,09   | 6,82                 | 7,39   | 0,57   | 3,41      | 1,70   | 1,71   | 1,13            | 1,70   | 0,57   |
| 4. Jsou pro mne příjemné                 | 2,84                  | 1,70   | 1,14   | 1,14        | 5,11   | 3,97   | 7,39                 | 12,50  | 5,11   | 68,75     | 60,80  | 7,95   | 19,88           | 19,98  | 0,10   |
| 5. Vůbec nejsou zábavné                  | 49,43                 | 36,93  | 12,50  | 41,48       | 52,84  | 11,36  | 2,84                 | 6,82   | 3,98   | 2,84      | 2,84   | 0,00   | 3,41            | 0,57   | 2,84   |
| 6. Pohybové aktivity mi dodávají energii | 2,84                  | 5,68   | 2,84   | 10,80       | 11,93  | 1,13   | 22,16                | 26,14  | 3,98   | 44,89     | 35,80  | 9,09   | 19,31           | 20,45  | 1,14   |
| 7. Mám při nich špatnou náladu           | 37,50                 | 36,93  | 0,57   | 50,57       | 50,57  | 0,00   | 7,95                 | 8,52   | 0,57   | 2,84      | 2,84   | 0,00   | 1,14            | 1,14   | 0,00   |
| 8. Je to velmi příjemné                  | 1,70                  | 1,14   | 0,56   | 5,68        | 6,82   | 1,14   | 19,89                | 15,34  | 4,55   | 56,25     | 57,95  | 1,70   | 16,48           | 18,75  | 2,27   |
| 9. Mé tělo se cítí dobře                 | 1,70                  | 1,14   | 0,56   | 5,11        | 6,25   | 1,14   | 16,48                | 10,23  | 6,25   | 57,39     | 54,55  | 2,84   | 19,32           | 27,84  | 8,52   |
| 10. Něco mi to dává                      | 1,70                  | 1,70   | 0,00   | 3,98        | 2,84   | 1,14   | 6,25                 | 13,07  | 6,82   | 58,52     | 50,27  | 8,25   | 29,55           | 21,28  | 8,27   |
| 11. Je to vzrušující                     | 2,84                  | 2,84   | 0,00   | 7,95        | 13,07  | 5,12   | 26,70                | 25,57  | 1,13   | 48,86     | 40,34  | 8,52   | 13,65           | 18,18  | 4,53   |
| 12. Ubijí mě to                          | 21,59                 | 21,59  | 0,00   | 46,02       | 55,11  | 9,09   | 13,64                | 14,20  | 0,56   | 10,23     | 7,39   | 2,84   | 8,52            | 1,70   | 6,82   |
| 13. Není to vůbec zajímavé               | 42,60                 | 34,09  | 8,51   | 47,16       | 48,30  | 1,14   | 5,11                 | 10,80  | 5,69   | 2,84      | 6,82   | 3,98   | 2,29            | 0,00   | 2,29   |
| 14. Dodává mi to pocit úspěchu           | 2,84                  | 2,84   | 0,00   | 9,09        | 12,50  | 3,41   | 14,77                | 17,05  | 2,28   | 44,89     | 42,05  | 2,84   | 28,41           | 25,57  | 2,84   |
| 15. Je mi při tom dobře                  | 0,57                  | 0,57   | 0,00   | 1,14        | 3,98   | 2,84   | 13,64                | 10,23  | 3,41   | 59,67     | 59,66  | 0,01   | 25,00           | 25,57  | 0,57   |
| 16. Nejrady bych dělal něco úplně jiného | 47,16                 | 26,07  | 21,09  | 35,80       | 38,07  | 2,27   | 10,80                | 21,59  | 10,79  | 3,98      | 7,95   | 3,97   | 2,26            | 5,68   | 3,42   |

Na otázku, když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu, jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 22 položek, které jsou poté znázorněny tučně v tabulce výše. Nejzásadnější rozdíl a to celkem 33,64% u možnosti raduji se z pohybu a užívám si ho, uvedlo 62,50% dětí z Prahy a pouze 28,86% dětí ze Sušice.

### Otázka 17 - Jak je pro tebe důležité?

Tabulka 19 - Vyjádření chlapců a dívek míry důležitosti při stanovených otázkách zabývajících se spokojeností v životě s následným porovnáním.

| Relativní četnost v % |                  |        |        |               |        |        |                  |        |        |                |        |        |                |        |        |
|-----------------------|------------------|--------|--------|---------------|--------|--------|------------------|--------|--------|----------------|--------|--------|----------------|--------|--------|
| Chlapci a dívky       | Zcela nedůležité |        | Rozdíl | Málo důležité |        | Rozdíl | Středně důležité |        | Rozdíl | Hodně důležité |        | Rozdíl | Velmi důležité |        | Rozdíl |
|                       | Praha            | Sušice |        | Praha         | Sušice |        | Praha            | Sušice |        | Praha          | Sušice |        | Praha          | Sušice |        |

|  |       |       |              |       |       |             |       |       |              |       |       |              |       |       |              |
|--|-------|-------|--------------|-------|-------|-------------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------------|
| 1. Být zdravý/á  | 1,14  | 0,00  | 1,14         | 1,70  | 0,57  | 1,13        | 6,82  | 3,41  | 3,41         | 22,16 | 19,32 | 2,84         | 68,18 | 76,70 | <b>8,52</b>  |
| 2. Nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých             | 2,27  | 1,70  | 0,57         | 3,41  | 1,70  | 1,71        | 17,61 | 15,91 | 1,70         | 31,25 | 38,64 | <b>7,39</b>  | 45,46 | 42,05 | 3,41         |
| 3. Být šťastný/á, nemít problémy a starosti                                  | 0,57  | 0,00  | 0,57         | 2,27  | 0,57  | 1,70        | 9,66  | 5,68  | 3,98         | 29,55 | 25,00 | 4,55         | 57,95 | 68,75 | <b>10,80</b> |
| 4. Být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)                       | 1,14  | 0,00  | 1,14         | 3,98  | 1,14  | 2,84        | 16,48 | 13,64 | 2,84         | 46,02 | 40,34 | <b>5,68</b>  | 32,38 | 44,88 | <b>12,50</b> |
| 5. Dobře spát  | 1,14  | 0,57  | 0,57         | 8,52  | 0,57  | <b>7,95</b> | 15,91 | 11,93 | 3,98         | 33,52 | 34,09 | 0,57         | 40,91 | 52,84 | <b>11,93</b> |
| 6. Mít dobré rodinné vztahy  | 1,14  | 1,14  | 0,00         | 1,70  | 1,14  | 0,56        | 11,36 | 6,25  | <b>5,11</b>  | 26,70 | 27,84 | 1,14         | 59,10 | 63,63 | 4,53         |
| 7. Mít kamarády, dobře si s nimi rozumět                                     | 0,57  | 0,00  | 0,57         | 3,41  | 0,57  | 2,84        | 8,51  | 7,95  | 0,56         | 31,82 | 36,93 | <b>5,11</b>  | 55,69 | 54,55 | 1,14         |
| 8. Mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky..)                 | 1,14  | 1,70  | 0,56         | 6,25  | 1,14  | <b>5,11</b> | 21,59 | 17,61 | 3,98         | 48,30 | 48,86 | 0,56         | 22,72 | 30,69 | <b>7,97</b>  |
| 9. Zvládnout všechno, co potřebuji   | 2,27  | 0,00  | 2,27         | 2,27  | 1,70  | 0,57        | 20,45 | 17,05 | 3,40         | 43,75 | 46,02 | 2,27         | 31,26 | 35,23 | 3,97         |
| 10. Chodit s někým (mít chlapce/dívku)                                       | 3,98  | 9,09  | <b>5,11</b>  | 13,64 | 10,80 | 2,84        | 35,80 | 31,25 | 4,55         | 29,55 | 28,41 | 1,14         | 17,03 | 20,45 | 3,42         |
| 11. Zajímat se, co se děje ve světě kolem mne                                | 4,55  | 1,14  | 3,41         | 13,07 | 7,95  | <b>5,12</b> | 35,23 | 28,41 | <b>6,82</b>  | 29,55 | 42,61 | <b>13,06</b> | 17,60 | 19,89 | 2,29         |
| 12. Mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu, např. věřit v bohu, apod.) | 32,95 | 16,48 | <b>16,47</b> | 26,14 | 16,48 | <b>9,66</b> | 13,07 | 24,43 | <b>11,36</b> | 17,61 | 18,75 | 1,14         | 10,23 | 23,86 | <b>13,62</b> |
| 13. Odpočívat ve volném čase   | 0,57  | 2,27  | 1,70         | 11,36 | 4,55  | <b>6,81</b> | 31,82 | 30,68 | 1,14         | 39,77 | 36,36 | 3,41         | 16,48 | 26,14 | <b>9,66</b>  |
| 14. Mít koníčky ve volném čase   | 0,57  | 1,70  | 1,13         | 3,41  | 3,41  | 0,00        | 21,02 | 16,48 | 4,54         | 48,70 | 43,75 | 4,95         | 26,70 | 34,66 | <b>7,96</b>  |
| 15. Být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého                   | 1,70  | 0,00  | 1,70         | 5,68  | 2,84  | 2,84        | 13,07 | 14,77 | 1,70         | 36,36 | 42,05 | <b>5,69</b>  | 43,19 | 40,34 | 2,85         |
| 16. Spravedlnost   | 1,14  | 0,00  | 1,14         | 3,98  | 0,00  | 3,98        | 16,48 | 9,09  | <b>7,39</b>  | 44,89 | 32,95 | <b>11,94</b> | 33,51 | 57,96 | <b>24,45</b> |
| 17. Svoboda  | 2,27  | 0,00  | 2,27         | 3,98  | 0,00  | 3,98        | 7,95  | 7,95  | 0,00         | 32,95 | 31,25 | 1,70         | 52,85 | 60,80 | 7,95         |
| 18. Krása a umění  | 2,84  | 2,27  | 0,57         | 15,91 | 10,23 | <b>5,68</b> | 31,25 | 25,57 | <b>5,68</b>  | 35,80 | 36,36 | 0,56         | 14,20 | 25,57 | <b>13,37</b> |
| 19. Pravda   | 1,14  | 0,00  | 1,14         | 5,11  | 4,55  | 0,56        | 14,20 | 7,95  | <b>6,25</b>  | 43,18 | 36,93 | <b>6,25</b>  | 36,37 | 50,57 | <b>14,20</b> |
| 20. Peníze   | 1,14  | 0,00  | 1,14         | 6,82  | 10,23 | 3,41        | 35,80 | 26,70 | <b>9,10</b>  | 40,34 | 30,68 | <b>9,66</b>  | 15,90 | 32,39 | <b>16,49</b> |



|   |      |      |      |       |       |      |       |       |             |       |       |              |       |       |              |
|---|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------------|
| 21. Dobré jídlo                                   | 0,57 | 0,57 | 0,00 | 6,25  | 6,82  | 0,57 | 23,86 | 22,73 | 1,13        | 39,77 | 39,20 | 0,57         | 29,55 | 30,68 | 1,13         |
| 22. Být vzdělaný/á                                | 1,14 | 0,57 | 0,57 | 2,27  | 1,70  | 0,57 | 14,77 | 10,23 | 4,54        | 38,64 | 40,91 | 2,27         | 43,18 | 46,59 | 3,41         |
| 23. Chodit do školy                               | 2,27 | 1,14 | 1,13 | 5,11  | 3,41  | 1,70 | 19,89 | 12,50 | <b>7,39</b> | 44,32 | 44,89 | 0,57         | 28,41 | 38,06 | <b>6,95</b>  |
| 24. Mít možnost trávit volný čas tak, jak chci    | 0,57 | 1,14 | 0,57 | 3,98  | 2,84  | 1,14 | 21,59 | 12,50 | <b>9,09</b> | 28,41 | 37,50 | <b>9,09</b>  | 45,45 | 46,02 | 0,57         |
| 25. Mít dostatek věcí pro svou zábavu             | 1,70 | 1,14 | 0,56 | 10,23 | 7,95  | 2,28 | 27,84 | 18,75 | <b>9,09</b> | 41,48 | 41,48 | 0,00         | 18,75 | 30,68 | <b>11,93</b> |
| 26. Dobře vypadat                                 | 2,27 | 3,41 | 1,14 | 13,64 | 10,23 | 3,41 | 34,66 | 31,82 | 2,84        | 32,39 | 25,00 | <b>7,39</b>  | 17,04 | 29,54 | <b>12,50</b> |
| 27. Pěkně se oblékat                              | 2,27 | 2,84 | 0,57 | 11,93 | 10,80 | 1,13 | 23,86 | 30,68 | <b>6,82</b> | 35,23 | 25,00 | <b>10,23</b> | 26,71 | 30,68 | 3,97         |
| 28. Mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím | 2,84 | 2,27 | 0,57 | 15,34 | 12,50 | 2,84 | 31,28 | 26,70 | 4,58        | 28,98 | 31,25 | 2,27         | 21,56 | 27,28 | <b>5,72</b>  |
| 29. Mít v budoucnu děti a vychovávat je           | 2,84 | 3,98 | 1,14 | 6,25  | 6,25  | 0,00 | 13,64 | 13,64 | 0,00        | 36,93 | 34,66 | 2,27         | 40,34 | 41,47 | 1,13         |
| 30. Mít někdy zaměstnání, které mě bude bavit     | 0,57 | 0,00 | 0,57 | 3,30  | 0,00  | 3,30 | 8,52  | 6,25  | 2,27        | 36,36 | 28,98 | <b>7,38</b>  | 51,25 | 64,77 | <b>13,52</b> |

Na otázku, jak je pro tebe důležité, jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 47 položek, vzhledem k podrobnějšímu porovnávání. Největší rozdíl, celkem 24,45% u otázky spravedlnosti cítí jako velmi důležité 57,96% dětí ze Sušice a 33,51% z Prahy. Druhým markantním rozdílem 16,49% označilo jako velmi důležité peníze 32,39% dětí ze Sušice a pouze 15,90% z Prahy. Třetím rozdílem 16,47% označilo 32,95% dětí z Prahy jako zcela nedůležité mít víru (věřit například v boha, duchovno, apod.) a ze Sušice to poté bylo 16,48% dětí.

### Otázka 18 - Jak jsi spokojený?

**Tabulka 19 - Vyjádření míry spokojenosti při stanovených otázkách zabývajících se spokojeností v životě s následným porovnáním.**

| Relativní četnost v %  |                   |        |        |             |        |        |               |        |        |           |        |             |                 |        |             |
|--|-------------------|--------|--------|-------------|--------|--------|---------------|--------|--------|-----------|--------|-------------|-----------------|--------|-------------|
| Chlapci a dívky  | Velmi nespokojený |        | Rozdíl | Nespokojený |        | Rozdíl | Něco mezi tím |        | Rozdíl | Spokojený |        | Rozdíl      | Velmi spokojený |        | Rozdíl      |
|  | Praha             | Sušice |        | Praha       | Sušice |        | Praha         | Sušice |        | Praha     | Sušice |             |                 |        |             |
|  |                   |        |        |             |        |        |               |        |        |           |        |             | Praha           | Sušice |             |
| 1. Se svým zdravím   | 1,14              | 0,00   | 1,14   | 3,97        | 5,11   | 1,14   | 10,23         | 10,80  | 0,57   | 56,25     | 47,16  | <b>9,09</b> | 28,41           | 36,93  | <b>8,52</b> |
| 2. S tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých | 1,14              | 0,00   | 1,14   | 4,54        | 1,14   | 3,40   | 11,36         | 10,23  | 1,13   | 48,86     | 50,56  | 1,70        | 34,50           | 38,07  | 3,57        |

|   |       |       |      |       |       |              |       |       |              |       |       |              |       |       |              |
|---|-------|-------|------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------------|
| 3. S tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí                   | 1,14  | 0,57  | 0,57 | 5,11  | 4,55  | 0,56         | 19,89 | 11,93 | 7,96         | 48,30 | 50,00 | 1,70         | 25,56 | 32,95 | <b>7,39</b>  |
| 4. S tím, v jakém prostředí žiješ (např. že máš hezké bydlení)                  | 0,57  | 0,00  | 0,57 | 1,70  | 1,70  | 0,00         | 7,95  | 9,09  | 1,14         | 45,45 | 42,61 | 2,84         | 44,33 | 46,60 | 2,27         |
| 5. S tím jak dobře spíš   | 2,84  | 5,68  | 2,84 | 13,07 | 7,95  | <b>5,12</b>  | 29,55 | 11,36 | <b>18,19</b> | 38,07 | 48,86 | <b>10,79</b> | 16,47 | 26,15 | <b>9,68</b>  |
| 6. S tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině                                       | 1,70  | 1,14  | 0,56 | 6,82  | 7,39  | 0,57         | 14,20 | 13,07 | 1,13         | 43,18 | 35,80 | <b>7,38</b>  | 34,10 | 42,60 | <b>8,50</b>  |
| 7. Se svými kamarády (s tím, jací jsou a kolik jich máš)                        | 0,57  | 0,00  | 0,57 | 2,84  | 2,27  | 0,57         | 14,20 | 7,39  | 6,81         | 44,89 | 48,86 | 3,97         | 37,50 | 41,48 | 3,98         |
| 8. S tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (např. s učiteli, vrstevníky)          | 0,57  | 0,00  | 0,57 | 3,41  | 3,98  | 0,57         | 22,73 | 12,50 | <b>10,23</b> | 58,52 | 53,41 | <b>5,11</b>  | 14,77 | 30,11 | <b>15,34</b> |
| 9. S tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ                                       | 1,14  | 1,14  | 0,00 | 9,66  | 2,84  | <b>6,82</b>  | 21,59 | 12,50 | <b>9,09</b>  | 48,86 | 54,55 | <b>5,69</b>  | 18,75 | 28,97 | <b>10,22</b> |
| 10. Se svými důvěrnými vztahy (jestli máš nebo nemáš chlapce nebo dívku)        | 4,55  | 5,11  | 0,56 | 14,77 | 5,11  | <b>9,66</b>  | 28,41 | 28,41 | 0,00         | 36,36 | 32,23 | 4,13         | 15,91 | 29,14 | <b>13,23</b> |
| 11. S tím, jak se můžeš zajímat o svět kolem tebe                               | 1,14  | 0,00  | 1,14 | 4,54  | 0,00  | 4,54         | 21,02 | 13,07 | <b>7,95</b>  | 55,11 | 57,39 | 2,28         | 18,19 | 29,54 | <b>11,35</b> |
| 12. Se svou vírou   | 3,98  | 3,41  | 0,57 | 3,97  | 2,84  | 1,13         | 14,77 | 18,75 | 3,98         | 48,86 | 41,48 | <b>7,38</b>  | 28,42 | 33,52 | <b>5,10</b>  |
| 13. S tím, jak můžeš odpočívat ve volném čase                                   | 0,57  | 1,70  | 1,13 | 12,50 | 7,95  | 4,55         | 13,64 | 12,50 | 1,14         | 51,14 | 49,10 | 2,04         | 22,15 | 28,75 | <b>6,60</b>  |
| 14. S tím, do jaké míry se můžeš věnovat svým koníčkům                          | 2,84  | 1,14  | 1,70 | 4,55  | 3,41  | 1,14         | 15,34 | 9,09  | <b>6,25</b>  | 50,57 | 50,00 | 0,57         | 26,70 | 36,36 | <b>9,66</b>  |
| 15. S tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého) | 2,84  | 1,14  | 1,70 | 5,68  | 2,27  | 3,41         | 22,73 | 11,36 | <b>11,37</b> | 42,61 | 50,00 | <b>7,39</b>  | 26,14 | 35,23 | <b>9,09</b>  |
| 16. S tím, jak je svět spravedlivý  | 13,64 | 12,50 | 1,14 | 26,14 | 16,48 | <b>9,66</b>  | 23,30 | 16,48 | <b>6,82</b>  | 28,98 | 28,98 | 0,00         | 7,94  | 25,56 | <b>17,62</b> |
| 17. S tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á   | 2,84  | 3,41  | 0,57 | 10,23 | 6,25  | 3,98         | 17,05 | 13,64 | 3,41         | 48,86 | 43,75 | <b>5,11</b>  | 21,02 | 32,95 | <b>11,93</b> |
| 18. S tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním                           | 1,70  | 1,70  | 0,00 | 6,25  | 5,11  | 1,14         | 30,11 | 19,32 | <b>10,79</b> | 45,45 | 46,02 | 0,57         | 16,49 | 28,85 | <b>12,36</b> |
| 19. S tím, jak jsou lidé pravdomluvní   | 8,52  | 8,52  | 0,00 | 31,25 | 20,45 | <b>10,80</b> | 23,30 | 21,02 | 2,28         | 26,70 | 27,84 | 1,14         | 10,23 | 22,17 | <b>11,94</b> |
| 20. S penězi, které máš sám pro sebe  | 1,70  | 2,84  | 1,14 | 6,82  | 8,52  | 1,70         | 19,89 | 14,20 | <b>5,69</b>  | 50,57 | 43,75 | <b>6,82</b>  | 21,02 | 30,69 | <b>9,67</b>  |
| 21. S jídlem  | 2,27  | 1,14  | 1,13 | 2,84  | 2,27  | 0,57         | 11,93 | 11,36 | 0,57         | 46,02 | 52,84 | <b>6,82</b>  | 36,94 | 32,39 | 4,55         |

|   |      |      |      |      |      |             |       |       |             |       |       |             |       |       |              |
|---|------|------|------|------|------|-------------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------------|-------|-------|--------------|
| 22. Se svým vzděláním   | 0,57 | 2,84 | 2,27 | 6,25 | 1,14 | <b>5,11</b> | 13,07 | 11,36 | 1,71        | 51,14 | 51,70 | 0,56        | 28,97 | 32,96 | 3,99         |
| 23. S tím, že můžeš chodit do školy                             | 0,57 | 0,57 | 0,00 | 3,98 | 2,84 | 1,14        | 15,34 | 8,52  | <b>6,82</b> | 53,98 | 52,27 | 1,71        | 26,13 | 35,80 | <b>9,67</b>  |
| 24. S tím, jestli můžeš trávit volný čas, jak sám chceš         | 1,70 | 1,14 | 0,56 | 5,11 | 4,55 | 0,56        | 12,50 | 5,11  | <b>7,39</b> | 53,98 | 52,27 | 1,71        | 26,71 | 36,93 | <b>10,22</b> |
| 25. S tím, kolik máš věcí pro svou zábavu                       | 1,14 | 1,14 | 0,00 | 4,55 | 1,70 | 2,85        | 7,95  | 7,39  | 0,56        | 55,68 | 53,98 | 1,70        | 30,68 | 35,79 | <b>5,11</b>  |
| 26. S tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený/á apod.             | 0,57 | 1,14 | 0,57 | 2,27 | 3,41 | 1,14        | 13,64 | 12,50 | 1,14        | 61,36 | 52,27 | <b>9,09</b> | 22,16 | 30,68 | <b>8,52</b>  |
| 27. S tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš | 0,57 | 0,57 | 0,00 | 1,70 | 2,27 | 0,57        | 13,64 | 11,36 | 2,28        | 57,39 | 53,41 | 3,98        | 26,70 | 32,39 | <b>5,69</b>  |
| 28. S tím, jak tě hodnotí v hodinách tělesné výchovy            | 1,14 | 0,57 | 0,57 | 1,70 | 2,27 | 0,57        | 7,95  | 6,25  | 1,70        | 57,39 | 52,84 | 4,55        | 31,82 | 38,07 | <b>6,25</b>  |

Na otázku, jak jsi spokojený, jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 48 položek vzhledem k podrobnějšímu porovnávání. Největší rozdíl 18,19% u otázky s tím jak dobře spíš, odpovědělo 29,55% dětí v Praze, něco mezi spokojeností a nespokojeností a 11,36% v Sušici. Druhý rozdíl 17,62% na otázku spokojenosti s tím, jak je svět spravedlivý odpovědělo „velmi spokojený“ 7,94% dětí v Praze a 25,56% v Sušici. Na třetí otázku s rozdílem 15,34% s tím jaké máš vztahy s dalšími lidmi jako učiteli, vrstevníky, atd., uvedlo velmi spokojený celých 14,77% dětí v Praze a 30,11% v Sušici.

## 5.2 Vyhodnocení výsledků měření

Veškeré výsledky jsou vyhodnoceny v relativní četnosti v procentech a porovnány na hladině věcné významnosti stanovené na 5%. Pro lepší přehlednost jsme se rozhodli zvýrazňovat **tučným** písmem takové rozdíly, které se budou lišit právě o 5%.

**Tabulka 20 - Vyjádření percentilu výšky podle percentilových grafů ČSÚ (2017) u chlapců a dívek s následným vyhodnocením a porovnáním.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |  |                                    |   |
|------------------------------|--|------------------------------------|---|
| <b>Hodnocení</b>             | <b>Malá výška<br/>3 - 25 percentil</b> | <b>Norma<br/>25 - 75 percentil</b> | <b>Vysoká výška<br/>75 - 90 percentil</b> |

| Chlapci/věk           | Praha       | Sušice | Praha       | Sušice | Praha        | Sušice |
|-----------------------|-------------|--------|-------------|--------|--------------|--------|
| 11                    | 0,57        | 0,00   | 2,27        | 3,98   | 0,00         | 0,57   |
| 12                    | 1,70        | 1,14   | 4,55        | 3,41   | 0,00         | 0,00   |
| 13                    | 2,27        | 0,00   | 2,27        | 3,98   | 0,00         | 1,14   |
| 14                    | 1,70        | 0,00   | 6,25        | 5,68   | 0,57         | 3,98   |
| 15                    | 1,14        | 0,57   | 4,55        | 3,41   | 0,00         | 0,57   |
| 16                    | 0,00        | 0,00   | 4,55        | 1,70   | 0,00         | 2,84   |
| 17                    | 2,84        | 1,70   | 2,84        | 6,82   | 0,00         | 5,68   |
| 18                    | 2,27        | 0,00   | 8,52        | 0,57   | 0,00         | 0,57   |
| <b>Celkem chlapci</b> | 12,49       | 3,41   | 35,80       | 29,55  | 0,57         | 15,35  |
| <b>Rozdíl chlapci</b> | <b>9,08</b> |        | <b>6,25</b> |        | <b>14,78</b> |        |
| Dívky/věk             | Praha       | Sušice | Praha       | Sušice | Praha        | Sušice |
| 11                    | 1,70        | 2,27   | 2,27        | 0,00   | 0,57         | 0,57   |
| 12                    | 1,14        | 2,27   | 6,82        | 6,25   | 0,57         | 0,00   |
| 13                    | 1,70        | 2,27   | 3,98        | 2,27   | 0,57         | 1,14   |
| 14                    | 3,41        | 2,27   | 4,55        | 3,41   | 0,57         | 0,57   |
| 15                    | 0,57        | 1,70   | 3,98        | 6,82   | 0,00         | 0,57   |
| 16                    | 0,57        | 1,14   | 3,98        | 5,11   | 0,00         | 0,00   |
| 17                    | 0,00        | 1,70   | 3,98        | 3,41   | 0,00         | 0,57   |
| 18                    | 3,98        | 1,14   | 6,25        | 6,25   | 0,00         | 0,00   |
| <b>Celkem dívky</b>   | 13,07       | 14,76  | 35,81       | 33,52  | 2,28         | 3,42   |
| <b>Rozdíl dívky</b>   | <b>1,69</b> |        | <b>2,29</b> |        | <b>1,14</b>  |        |
| <b>CELKEM</b>         | 25,56       | 18,17  | 71,61       | 63,07  | 2,85         | 18,77  |
| <b>ROZDÍL</b>         | <b>7,39</b> |        | <b>8,54</b> |        | <b>15,92</b> |        |

Při vyjádření percentilu výšky podle percentilových grafů chlapců a dívek jsme sledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 6 položek. Do normy spadalo celkem 71,61% dětí z Prahy a 63,07% ze Sušice, přičemž významný rozdíl činil 8,54%.

Vysokou výškou se vyznačovalo 2,85% dětí v Praze a 18,77% v Sušici s celkovým rozdílem 15,92%. Malou výšku poté mělo s rozdílem 7,39% celkem 25,56% dětí v Praze a 18,17% v Sušici.

**Tabulka 21 - Vyjádření percentilu hmotnosti podle percentilových grafů ČSÚ (2017) u chlapců a dívek s následným vyhodnocením a porovnáním.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |  |        |                               |        |  |        |   |        |
|------------------------------|--|--------|-------------------------------|--------|--|--------|---|--------|
| Hodnocení                    | Štíhlá postava<br>10 - 25<br>percentil |        | Norma<br>25 - 75<br>percentil |        | Robusní<br>postava<br>75 - 90<br>percentil |        | Nadměrná<br>hmotnost<br>90 - 97 percentil |        |
| Chlapci/věk                  | Praha                                  | Sušice | Praha                         | Sušice | Praha                                      | Sušice | Praha                                     | Sušice |
| 11                           | 0,00                                   | 0,00   | 2,84                          | 3,98   | 0,00                                       | 0,00   | 0,00                                      | 0,57   |
| 12                           | 0,00                                   | 0,00   | 5,68                          | 3,98   | 0,57                                       | 0,57   | 0,00                                      | 0,00   |
| 13                           | 1,14                                   | 0,00   | 3,41                          | 3,98   | 0,00                                       | 0,00   | 0,00                                      | 1,14   |
| 14                           | 0,00                                   | 0,00   | 6,25                          | 5,68   | 1,70                                       | 2,27   | 0,57                                      | 3,98   |
| 15                           | 0,00                                   | 0,00   | 3,41                          | 3,98   | 2,27                                       | 0,57   | 0,00                                      | 0,57   |
| 16                           | 0,00                                   | 0,00   | 4,55                          | 1,14   | 0,00                                       | 1,14   | 0,00                                      | 2,84   |
| 17                           | 1,14                                   | 0,00   | 4,55                          | 0,57   | 0,00                                       | 3,98   | 0,00                                      | 5,11   |
| 18                           | 0,00                                   | 0,00   | 10,80                         | 1,14   | 0,00                                       | 0,57   | 0,00                                      | 0,57   |
| <b>Celkem chlapci</b>        | 2,28                                   | 0,00   | 41,49                         | 24,45  | 4,54                                       | 9,10   | 0,57                                      | 14,78  |
| <b>Rozdíl chlapci</b>        | 2,28                                   |        | 17,04                         |        | 4,56                                       |        | 14,21                                     |        |
| Dívky/věk                    | Praha                                  | Sušice | Praha                         | Sušice | Praha                                      | Sušice | Praha                                     | Sušice |
| 11                           | 0,00                                   | 1,70   | 3,98                          | 0,57   | 0,00                                       | 0,00   | 0,57                                      | 0,57   |
| 12                           | 0,00                                   | 0,57   | 6,25                          | 6,82   | 1,70                                       | 1,70   | 0,57                                      | 0,00   |
| 13                           | 0,57                                   | 0,00   | 4,55                          | 4,55   | 0,57                                       | 0,00   | 0,57                                      | 1,14   |
| 14                           | 0,00                                   | 2,27   | 5,68                          | 3,98   | 2,27                                       | 0,57   | 0,57                                      | 0,57   |
| 15                           | 0,00                                   | 0,00   | 3,41                          | 5,11   | 1,14                                       | 1,70   | 0,00                                      | 1,14   |
| 16                           | 0,00                                   | 0,57   | 4,55                          | 3,98   | 0,00                                       | 0,57   | 0,00                                      | 0,00   |
| 17                           | 0,00                                   | 1,14   | 2,84                          | 3,98   | 1,14                                       | 0,57   | 0,00                                      | 0,57   |
| 18                           | 0,00                                   | 0,57   | 9,66                          | 5,68   | 0,57                                       | 2,00   | 0,00                                      | 0,00   |
| <b>Celkem dívky</b>          | 0,57                                   | 6,82   | 40,92                         | 34,67  | 7,39                                       | 7,11   | 2,28                                      | 3,99   |
| <b>Rozdíl dívky</b>          | 6,25                                   |        | 6,25                          |        | 0,28                                       |        | 1,17                                      |        |
| <b>CELKEM</b>                | 2,85                                   | 6,28   | 82,41                         | 59,12  | 11,93                                      | 16,21  | 2,85                                      | 18,77  |
| <b>ROZDÍL</b>                | 3,43                                   |        | 23,29                         |        | 4,28                                       |        | 15,92                                     |        |

Při vyjádření percentilu hmotnosti podle percentilových grafů chlapců a dívek jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 6 položek. Do normy spadalo celkem 82,41% dětí z Prahy a 59,12% ze Sušice, přičemž významný rozdíl činil 23,29%. Nadměrnou hmotností se vyznačovalo 2,85% dětí v Praze a 18,77% v Sušici s celkovým rozdílem 15,92%.

**Tabulka 22 - Vyhodnocení indexu tělesné hmotnosti chlapců a dívek pod zkratkou BMI podle percentilových grafů ČSÚ (2017) s následným vyhodnocením a porovnáním.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |                                      |        |                            |        |                                       |        |
|------------------------------|--------------------------------------|--------|----------------------------|--------|---------------------------------------|--------|
| Hodnocení                    | Snížená hmotnost<br>3 - 25 percentil |        | Norma<br>25 - 75 percentil |        | Zvýšená hmotnost<br>75 - 90 percentil |        |
| Chlapci/věk                  | Praha                                | Sušice | Praha                      | Sušice | Praha                                 | Sušice |
| 11                           | 0,00                                 | 0,00   | 2,84                       | 3,98   | 0,00                                  | 0,57   |
| 12                           | 0,00                                 | 1,14   | 5,68                       | 3,41   | 0,57                                  | 0,00   |
| 13                           | 1,14                                 | 0,00   | 3,41                       | 3,98   | 0,00                                  | 1,14   |
| 14                           | 0,00                                 | 0,00   | 6,25                       | 5,68   | 2,27                                  | 3,98   |
| 15                           | 0,00                                 | 0,57   | 3,41                       | 3,41   | 2,27                                  | 0,57   |
| 16                           | 0,00                                 | 0,00   | 4,55                       | 1,70   | 0,00                                  | 2,84   |
| 17                           | 1,14                                 | 1,70   | 4,55                       | 6,82   | 0,00                                  | 5,68   |
| 18                           | 0,00                                 | 0,00   | 10,80                      | 0,57   | 0,00                                  | 0,57   |
| <b>Celkem chlapci</b>        | 2,28                                 | 3,41   | 41,49                      | 29,55  | 5,11                                  | 15,35  |
| <b>Rozdíl chlapci</b>        | 1,13                                 |        | 11,94                      |        | 10,24                                 |        |
| Dívky/věk                    | Praha                                | Sušice | Praha                      | Sušice | Praha                                 | Sušice |
| 11                           | 0,00                                 | 2,27   | 3,98                       | 0,00   | 0,57                                  | 0,57   |
| 12                           | 0,00                                 | 2,27   | 6,25                       | 6,25   | 2,27                                  | 0,00   |
| 13                           | 0,57                                 | 2,27   | 4,55                       | 2,27   | 1,14                                  | 1,14   |
| 14                           | 0,00                                 | 2,27   | 5,68                       | 3,41   | 2,84                                  | 0,57   |
| 15                           | 0,00                                 | 1,70   | 3,41                       | 6,82   | 1,14                                  | 0,57   |
| 16                           | 0,00                                 | 1,14   | 4,55                       | 5,11   | 0,00                                  | 0,00   |
| 17                           | 0,00                                 | 1,70   | 2,84                       | 3,41   | 1,14                                  | 0,57   |
| 18                           | 0,00                                 | 1,14   | 9,66                       | 6,25   | 0,57                                  | 0,00   |
| <b>Celkem dívky</b>          | 0,57                                 | 14,76  | 40,92                      | 33,52  | 9,67                                  | 3,42   |
| <b>Rozdíl dívky</b>          | 14,19                                |        | 7,40                       |        | 6,25                                  |        |
| <b>CELKEM</b>                | 2,85                                 | 18,17  | 82,41                      | 63,07  | 14,78                                 | 18,77  |
| <b>ROZDÍL</b>                | 15,32                                |        | 19,34                      |        | 3,99                                  |        |

Při vyjádření indexu tělesné hmotnosti chlapců a dívek podle percentilových grafů jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 7 položek. Do normy spadalo celkem 82,41% dětí z Prahy a 63,07% ze Sušice, přičemž významný rozdíl činil 19,34%. Sníženou hmotností se vyznačovalo 2,85% dětí v Praze a 18,17% v Sušici s celkovým rozdílem 15,32%.

## 6 DISKUZE

Zabýva-li jsme se zjištěním názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport ve městech s rozdílným počtem obyvatel. Vzhledem k vybranému tématu jsme kladli důraz také na *pět stanovených hypotéz*, přičemž *první* z nich nám ukázala, zda existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% v otázce, zda se děti radují z pohybu a užívají si ho. Odpověď zněla ano, existuje rozdíl věcné významnosti na hladině 5%, protože celkový rozdíl nakonec dosáhl 33,64% a jak jsme si mohli povšimnout, v Praze s tímto tvrzením souhlasilo 62,50% dětí, zatímco v Sušici pouze 28,86%. Přikláním se k názoru Vignerové a Bláhy (2001), kteří tvrdí, že děti si velmi často váží právě toho, co nemají. Mohli bychom si to vysvětlit tak, že děti v Praze nemají přirozeně tolika pohybu, vzhledem k hromadné městské dopravě například, a proto se více radují a váží si ho. Děti v Sušici se mohou pohybovat všude po svých, či na kole a není problém dorazit na kterýkoliv sport, či místo po celém městě, neměli by tedy trpět tak výrazným nedostatkem pohybu. *Druhá hypotéza* se zabývala otázkou, zda existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% mezi dětmi sedavého typu. Odpověď zní ano, existují věcné významnosti na hladině 5% a celkem ve dvou případech. První významnější rozdíl 21,03% nám poukazuje, že 28,41% dětí v Praze prosedí 1,5 - 2,5 hodiny denně, v Sušici pouze 7,38% dětí. Na druhou stranu ale možnost i více hodin zvolilo 73,86% dětí v Sušici a v Praze 56,25% dětí. Celkový rozdíl poté činil 17,61%. Slepíčková (2005) klade důraz na umění skloubit sport s odpočinkem a nastolit tak v těle rovnováhu. Často se v dnešní době objevují dva extrémy dětí, přičemž první z nich má k sedavému a neaktivnímu způsobu života a druhá z nich má zase sklony k přetrénování a nepřiměřené zátěži. Ani jedno však není správné a obě strany nesou svá rizika. Pro *třetí hypotézu* jsme se zajímali, zda existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% mezi aktivními sportovci, kteří jsou členy sportovních organizací. Ano existují, rozdíl představoval 14,20%. Mezi aktivní sportovce a zároveň členy sportovních organizací se řadilo v Praze 46,02% dětí a v Sušici méně, tedy 31,82% dětí. Ze získaných informací ČSÚ (2016) je ale zřejmé, že děti v Praze mají daleko širší výběr různých sportovních klubů. Mohou navštěvovat jeden z 1 677 klubů, kdežto v Sušici jeden z 12 klubů. Souhlasím ale se Sekotem (2003), který uvádí, že zvláště pro dospívající děti představuje určitou prestiž možnost reprezentovat sportovní klub. Pravdou je, že na mnoha veřejných místech můžeme vidět také oblečené děti

s logem daného sportovního klubu. *Čtvrtá hypotéza* se zabývala otázkou, zda existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% u žáků, mezi kterými převažuje velká míra spokojenosti vzhledem k základním životním pilířům, jako zdraví, být šťastný, bez problémů a starostí, vztahy v rodině s pocitem svobody. Ano, ve všech zmíněných položkách se objevil rozdíl věcné významnosti na hladině 5% a překvapivě vždy vycházely více spokojené děti v Sušici, bavíme-li se o zdraví, pocitu být šťastný, bez problémů a starostí, ve vztazích, v rodině s pocitem svobody. Jedná se o velmi důležité životní hodnoty, můžeme říci i životní pilíře, proto je úsměvné, že obecně vždy převažovala mezi dětmi jak z Prahy, tak Sušice určitá míra spokojenosti nad nespokojeností, což můžeme vidět jako velmi pozitivní výsledek. *Poslední hypotéza* se zabývala otázkou, zda existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5% mezi dětmi, které jsou velmi spokojeny s možností chodit do školy. Ano, existují rozdíly věcné významnosti na hladině 5%, protože 35,80% dětí v Sušici uvedlo, že jsou velmi spokojené a v Praze je rovněž velmi spokojeno 26,13%. Rozdíl činil 9,67%. Je to pro mne trochu paradox, protože jsem se domníval, že budou více spokojené děti právě v Praze, kde je více možností jakou školu zvolit. Existují různé více jazyčné školy, speciálně zaměřené, či soukromé a děti mají tak možnost si zvolit školu, která jim bude více vyhovovat a ve které budou moci naplno rozvíjet svůj potenciál. Kdežto v Sušici je výběr škol značně užší. Souhlasím v tomto případě s Mühlfeitem (2016), který uvádí, že každé dítě je originál a má v sobě určitý potenciál. Je tedy důležité dítě nasměrovat správným směrem a pomoci mu tak odemknout svůj dětský potenciál, kterému může napomoci už vhodně zvolená škola, kde bude studovat to, co ho zajímá a baví namísto toho, co musí a k čemu nemá takový vztah. Úsměvné také je, že většina dětí si stěžuje, či nadává, že musí chodit do školy, přitom ze získaných výsledků jasně dominuje opak a to veliká spokojenost nad možností navštěvovat školu.

Výzkumu se zúčastnilo celkově 352 dětí, z čehož 176 na obou gymnáziích. Děti byly ve věkovém rozmezí 11 až 18 let, z toho nejpočetnější skupinu 22,16% v Praze tvořili osmnáctiletí a v Sušici s 21,02% sedmnáctiletí. Do osmiletých gymnáziích jak v Praze, tak v Sušici žáci nastupují v primě a svou studentskou cestu končí v podobě státních maturitních zkoušek v oktávě. Podle rozdělení do tříd bylo nejvíce dětí v primě shodně po 14,20%, jak v Praze, tak Sušici. Ze své vlastní zkušenosti musím dát za pravdu Gregg a Shale (2010), kteří zastávají názor, že pro školní prostředí je vhodný rovnoměrný



stav chlapů a dívek a to i v našem případě se setkáváme s rozdílem pouze okolo tří procent mezi mužským a ženským pohlavím.

*V další otázce jsme zjišťovali, jaká je tvoje sportovní úroveň, z čehož jsme se dozvěděli, že kolem 96% dětí aktivně, či příležitostně sportuje, což můžeme pokládat za velmi pozitivní zjištění. Pouhých 3,98% dětí v Praze a 3,41% v Sušici jsou pasivními sportovci. Největší zastoupení dětí v Praze 46,02% se našlo mezi aktivními sportovci, kteří pravidelně sportují a jsou členy sportovní organizace. V Sušici mělo největší zastoupení 35,23% příležitostní sportovci (neorganizované sportovní aktivity) a byl zde také největší rozdíl a to 19,32%, protože v Praze se do stejné kategorie zařadilo jen 15,91% dětí. Mezi vrcholové sportovce se řadí v Praze 11,36% dětí a v porovnání se Sušicí je to tak o 8,52% více. Obecně zde ale platí zlaté pravidlo: není důležité vyhrát, ale zúčastnit se, které uvádí Fišer (1987) a přesně tomu odpovídají i výsledky na obou gymnáziích, kde opravdu značně převažují aktivní sportovci, což je velmi milé zjištění. Otázkou ale je, kolik hodin pohybové aktivitě vlastně věnují.*

*Na otázku, kdo tě přivedl ke sportu, či pohybovým aktivitám podle očekávání byl jeden z rodičů, protože ti přivedli spolu ke sportu celkem 80,68% dětí v Praze a v Sušici 61,93%. Potvrdilo se zde tvrzení Slepíčkové (2005), že na dítě má největší vliv rodič a já jsem velmi rád, že právě tímto pozitivním směrem ke sportu, či pohybovým aktivitám. Nicméně matky přivedly ke sportu v Praze 41,48% dětí a v Sušici tomu bylo o 21,03% méně, na druhou stranu v Sušici trenéři přivedli ke sportu 21,59% dětí a v Praze pouze 1,14% dětí. Stále jsou však dominující oba rodiče, kteří přivedli největší počet dětí ke sportu v obou městech. Kdybychom tedy přemýšleli, jak přinutit děti ke sportovní aktivitě, bylo by to vhodné právě přes rodiče, čehož můžeme značně využít ve školním prostředí, kde dochází k pravidelným schůzkám učitelů s rodiči.*

*Ptali jsme se také, kolik hodin týdně sportuješ mimo hodiny TV ve škole a pokud budeme vycházet z příspěvku od Jandy (1981), který uvádí, že průměrně by měly vykonat děti staršího školního věku určitou pohybovou aktivitu minimálně 3 hodiny denně v našem výzkumu 48,47% dětí v Praze uvedlo, že sportovní aktivitou mimo hodiny TV stráví 2 až 4 hodiny denně a v Sušici tomu bylo o 5,19% méně. Mezi dvěma až sedmi hodinami denně poté stráví sportem 70,62% dětí v Praze a 70,55% dětí v Sušici. Můžeme*

z toho tedy vyvodit, že většina dětí vykonává požadované tři hodiny sportovní aktivity denně podle Jandy (1981).

Při *hodnocení kvality pohybových dovedností* jsme shledali téměř shodné výsledky bez rozdílu věcné významnosti s hladinou 5%. Pozitivní se nám jeví, že 71,02% dětí v Praze a 75% dětí v Sušici hodnotilo svou kvalitu pohybových aktivit jako dobrou a výbornou. Otázkou ale může být, jak vypadá dobrá a velmi dobrá kvalita pohybových aktivit v očích samotných dětí a jak by ji například hodnotil kvalifikovaný vyučující. Schwalm (2008) ale uvádí, že je velmi přínosné, pokud dítě umí samostatně ohodnotit svou pohybovou úroveň. Osobně mohu říci, že za svého studia jsem se nesešel příliš z možnostmi, kde bychom hodnotili sami sebe, a proto se přikláním na kladení většího důrazu právě na osobní hodnocení. Dítě se poté může zaměřit na své silné stránky, které může rozvíjet, či naopak zjistí, kde má nedostatky a kde bude potřeba vynaložit větší úsilí.

Přikláním se k názoru, že v Praze je snazší obstarat si *návykové, či psychotropní látky* oproti Sušici, což se také potvrdilo ve výsledcích, kde 80,68% dětí v Sušici a 77,84% dětí v Praze uvedlo, že je nikdy nevyzkoušelo. Jsem velmi rád za toto zjištění, protože přesně jak uvádí Gregg a Michael (2010), starší školní období je velmi rizikové, a zvláště tak v ohledu na kouření, návykové látky, či alkohol. Návykové a psychotropní látky mohou být často předmětem výzev vycházejících ze strany kamarádů.

Za mých dětských let nebylo ještě tolika vymožeností na internetu jako dneska Twitter, Skype, či Facebook, či 3D hry a virtuální realita. V našem případě *denně tráví na internetu nebo při PC hrách 0,5 až 3 hodiny denně* 61,94% dětí v Praze a 88,64% dětí v Sušici. Výsledky mne ani tolika nepřekvapují, když vidím, kolik mají děti lákadel v moderní technologii. Krásně to ale shrnuje Prchal (1988), který tvrdí, že je důležité v dnešní době umět se zvednout od počítače, či televize, sundat sluchátka a jít do reálného světa. Vtipně také poukazuje, že to často dokáže s těmi mladými tzv. počítačovými a televizními odborníky udělat láska (nějaká šikovná slečna).

*V otázce číslo 12 si děti volily sportovní aktivity, do kterých by se zapojily podle zájmu* a v Praze se vyslovilo s největším zájmem pro kolektivní hry jako fotbal, volejbal, basketbal a hokej 18,75% chlapců a v Sušici o procento méně, tedy 17,61% dětí rovněž

pro kolektivní hry. Zatímco mezi dívkami se vyslovilo s největším zájmem pro plavání 16,48% dívek v Praze a v Sušici tomu bylo 11,93% pro posilování jako aerobic, zumbu, či spinning. Při hodinách tělesné výchovy se klade značný důraz na kolektivní hry a i v našem případě jsme mohli vidět dvakrát prvenství kolektivních her. Schwalmem (2008) poukazuje na vhodnost užívání kolektivních her ve školách. Takovéto hry učí děti k vzájemnému respektu, využívá se komunikace mezi hráči, spolupráce a především se rozvíjí mnoho osobnostních stránek.

Děti navštěvují dvě *hodiny povinné tělesné výchovy* denně jak v Praze, tak v Sušici. Osobně si ale myslím, že u mnohých dětí sport začíná a končí právě při školní tělesné výchově, což je škoda. Pokud to posoudíme s tím, *kolik hodin denně děti prosedí při různých činnostech, ať ve škole za počítačem, či učením* mohli jsme vidět, že celkem 73,86% dětí v Sušici uvádí alarmujících více než 5 hodin denně. V Praze to pak bylo 56,25% dětí. Pokud alespoň polovinu času věnují učení, výsledky se musí jistě brzy dostavit. Věnují také ale nějaký čas hodinám tělesné výchovy? Výzkum prováděný v České republice Všeobecnou zdravotní pojišťovnou (2015) uvádí, že 27% dětí tráví denně více než dvě hodiny u počítače. V porovnání s naším výzkumem stejnou dobu uvedlo 23,30% dětí v Sušici a 19,32% dětí v Praze. Můžeme tedy říci, že patříme pod dolní hranici v porovnání s výzkumem VZP a ještě lépe na tom je Praha oproti Sušici.

*V otázce když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak?* Děti si mohly vybírat ze škálových hodnot a při porovnání jsme našli celkem 22 položek, kde jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti. Zkusíme tedy vytýčit ty, které nám připadaly jako nejdůležitější vzhledem k našemu tématu. První otázkou, zda se děti radují z pohybu a užívají si ho, souhlasilo a velmi souhlasilo celých 89,21% dětí v Praze a 62,38% v Sušici. Kukačka (2010) uvádí, že ve školním věku nejde pouze o výkony a výsledky, ale hlavní náplní by měla být radost z pohybu a s tím spojený prožitek. Děti si poté také snáze vytvoří kladný vztah ke sportu z dětství. Podle značného rozdílu bych se přikláněl k tvrzení, že za větší radostí z pohybu spíše do Prahy než do Sušice. Další výsledky ukazují, že pohybové aktivity se dají dělat i zábavně, 89,20% dětí v Praze a 88,63% dětí v Sušici nesouhlasilo a absolutně nesouhlasilo s výrokem, že se při pohybové aktivitě nudí. Naopak 88,63% dětí v Praze a 80,78% dětí souhlasilo a velmi souhlasilo s tvrzením, že jsou pro ně pohybové aktivity příjemné. Dobře při pohybových aktivitách je 84,67%

dětem v Praze a 85,23% dětem v Sušici. Velkou zbraní, či lákadlem je pro děti podle Kukačky (2010) také endorfin, či hormon štěstí, který se vyplavuje právě při sportu. Jak chlapci, tak dívky se po něm cítí skvěle, mají dobrou náladu, jsou pozitivně naladěni a právě tak by mohli odcházet na další hodiny po tělesné výchově.

*Zabývali jsme se také mírou důležitosti při stanovených 30 otázkách.* Děti vybíraly ze škálových hodnot od možnosti zcela nedůležité až po velmi důležité. Podařilo se nám shledat rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 47 položek u tabulky číslo 18. Rozhodli jsme se ale opět vybrat pouze ty nejzajímavější a nejvíce důležité otázky, které považujeme za určité pilíře v životě. Pro mnoho lidí je v osobním životě velmi důležité zdraví. I v našem případě zvolilo 90,34% dětí v Praze a 96,02% dětí v Sušici zdraví jako hodně a velmi důležité. Podle Prchala (1988) první kroky ke šťastnému životu začínají právě v dětském období. Bylo by tedy zajímavé podívat se blíže, jak se na to dívají děti. Jako hodně a velmi důležité připadá být šťastný 87,50% dětí v Praze a 93,75% dětí v Sušici. Jak jsme již uváděli, rodina je pro dětský věk velmi důležitá, ba klíčová. Souhlasím s Greg a Shale (2010), protože normální kvalitní vývoj dítěte je závislý na dobrém rodinném zázemí. Je potřeba mít pevnou základnu v podobě domova, kam se děti budou rádi vracet a budou vědět, že je tam pro ně vždy místo. Dobré rodinné vztahy jsou hodně a velmi důležité pro 85,80% dětí v Praze a 91,47% dětí v Sušici. Mnohokrát se setkáváme s případy, kde si děti právě ve starším školním věku stěžují, že nemají dostatek svobody a volnosti. Děti opravdu kladou velkou váhu na svobodu, protože je hodně a velmi důležitá pro 85,80% dětí v Praze a 92,05% dětí v Sušici. Mít jednu zaměstnání, které je bude bavit je hodně a velmi důležité pro 87,61% dětí v Praze a 93,75% dětí v Sušici. Z výsledků je patrné, že vyšší počet dětí v Sušici klade větší důraz na těchto pět základních životních pilířů (zdraví, štěstí, rodina, svoboda a budoucí zaměstnání), oproti dětem v Praze.

Zjistili jsme, jak jsou jednotlivé aspekty pro děti důležité a teď si přiblížíme, *do jaké míry jsou s pomyslnými pilíři v životě i spokojeny.* Podařilo se nám shledat rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 48 položek u tabulky číslo 19. Rozhodli jsme se ale opět vybrat pouze ty nejzajímavější a nejvíce důležité otázky, které považujeme za stavební pilíře v životě. Zabývali jsme se tedy jako první otázkou jak si spokojený, z čehož si děti mohly vybírat opět z pěti škál od velmi nespokojený po velmi spokojený.

První otázku, jak, si spokojený se svým zdravím uvedlo možnost spokojený a velmi spokojený 84,66% dětí v Praze a v 84,09% dětí v Sušici. S tím jak jsou šťastný, bez problémů a starostí uvedlo možnost spokojený a velmi spokojený 73,86% dětí v Praze a 82,95% dětí v Sušici. Se vztahy v rodině je spokojeno a velmi spokojeno 77,28% dětí v Praze a 78,40% dětí v Sušici. S tím, zda se cítí být svobodný a do jaké míry jsou svobodný, uvedlo možnost spokojený a velmi spokojený 69,88% dětí v Praze a 76,70% dětí v Sušici. S možností chodit do školy je spokojeno a velmi spokojeno celých 80,11% dětí v Praze a 88,07% dětí v Sušici. Z výsledků si můžeme všimnout, že spokojenější děti se nacházejí v Sušici, namísto v Praze.

Při *vyhodnocování percentilů výšky podle percentilových grafů* jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 6 položek u tabulky číslo 20. Z výsledků vyplynulo, že většina probandů spadala do normy, čili 25 - 75 percentilu. Z toho 71,61% dětí z Prahy a 63,07% dětí v Sušici, což nám činí významný rozdíl na hladině věcné významnosti 8,54%. Malou výškou mezi 3 až 25 percentilem se vyznačovalo 25,56% dětí v Praze a 18,17% dětí v Sušici, z čehož vychází taktéž významný rozdíl na hladině věcné významnosti 7,39%. Mezi 75 až 90 percentil vyznačující se vysokou výškou spadalo pouze 2,85% dětí v Praze a 18,77% dětí v Sušici, což je o 15,92% více oproti Praze. Největších výkyvů jsme si mohli všimnout u chlapců, kde vždy došlo mezi porovnáním Prahy a Sušice k významnému rozdílu na hladině věcné významnosti 5%, u dívek tomu tak nebylo v žádném případě. Při *vyhodnocení hmotnosti pomocí percentilových grafů* jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem u 6 položek u tabulky číslo 21. Pozitivní informací pro nás ale bylo, že většina zkoumaných spadala do normy 25 - 75 percentilu. Přesněji 82,41% dětí v Praze a 59,12% dětí v Sušici. V Praze tedy spadalo do normy o 23,29% více dětí oproti Sušici. Štíhlou postavou mezi 10 - 25 percentilem se vyznačovalo menší množství dětí, bylo to 2,85% dětí v Praze a 6,28% v Sušici. Mezi 75 - 90 percentilem vyznačujícím se robustní postavou bylo 11,93% dětí v Praze a 16,21% v Sušici. Výzkum, který prováděla v České republice Všeobecná zdravotní pojišťovna (2015) zjistil, že 20-30% dětí má nadváhu, nebo jsou obézní. Při porovnání s naším šetřením do této kategorie spadalo 14,78% dětí v Praze a 34,98% dětí v Sušici. Mohli bychom z toho tedy vyvodit, že v Praze je hmotnostní stav dětí v pořádku, přičemž pomyslný vykřičník je v Sušici, kde o 4,98% převyšujeme nad hranicí. Velkým problémem se také jeví podle VZP, že 45% mužů a 50% žen vůbec

nevnímá svoji váhu jako problém. Pokud tento problém není pro rodiče, budou stejně tak přihlížet i k dítěti a místo motivace k redukci váhy, či formování postavy pak děti slýchají, to je v pořádku, nic si z toho nedělej, každý jsme nějaký. Pak ale již 18,77% dětí v Sušici spadalo mezi 90 - 97 percentil, který se vyznačuje nadměrnou hmotností. To je o 15,92% více dětí než v Praze. Zde je potřeba přistupovat k výsledkům s určitou vážností, protože například Prchal (1988) poukazuje na to, že kritické období staršího školního věku představuje velké riziko. Vysvětluje, že dívky se snaží být krásné za každou cenu, chtějí vypadat spíše jako modelky, či princezny, což je často způsobeno veřejně dostupnými fotografiemi dokonalých těl, internetových blogů, či magazínů. Mnoho dostupných materiálů za sebou ale skrývá hodiny práce ne modelek, ale počítačových grafiků. Po vyhodnocení indexu tělesné hmotnosti chlapců a dívek podle percentilových grafů jsme shledali rozdíl na hladině 5% věcné významnosti celkem 7 položek. Opět jsme mohli říci, že do normy mezi 25 - 75 percentil patřila většina dětí, přesněji v Praze tomu bylo 82,41% a v Sušici 63,07% dětí, tedy o 19,34% méně než v Praze. Při hodnocení snížené hmotnosti 3 - 25 percentil spadalo pouze 2,85% dětí z Prahy a v Sušici tomu bylo o 15,32% více, čili 18,17% dětí. Zvýšenou hmotností mezi 75 - 90 percentilem bylo 14,78% dětí v Praze a 18,77% v Sušici. Vzhledem k výsledkům měření mě překvapilo, že horší výsledky vyšli právě v Sušici, kde je pomyslných lákadel daleko méně než v Praze. V Praze na každém rohu na děti kouká McDonald, KFC, BurgerKing, cukrovinky a tak dále. V Sušici žádné podobné řetězce neexistují, proto bych čekal, že se děti budou stravovat lépe. Na druhé straně bychom se mohli domnívat, že v Praze panují lepší znalosti o zdravé stravě a zdravém životním stylu oproti Sušici.

Šetření proběhlo na obou gymnáziích v pořádku a setkal jsem se velmi pozitivním přístupem ze strany vyučujících, kteří si uvědomují danou problematiku, viz. zdraví, pohyb a sport. Mnoho lidí se kterými jsem přišel do styku v prostředí gymnázia, projevilo zájem o následnou možnost získání výsledků. Obecně velmi mě potěšil zvýšený zájem vyučujících o danou problematiku dětí staršího školního věku. Problém podle mého názoru však potencionálně může nastávat při hodnocení dětí ze strany vyučujících v hodinách tělesné výchovy. Cíleně jsem se ptal dětí napříč váhovými kategoriemi a vlastního posouzení jaké známky dostávaly z hodin tělesné výchovy a v naprosté většině jsem slyšel hodnocení výborně a chvalitebně. Neměl jsem možnost detailnějšího posouzení, ale v žádném případě se mi nechtělo věřit, že jisté děti byly opravdu na takové

úrovni, aby mohly být hodnoceny výborně, či chvalitebně. Vycházeli bychom poté z celorepublikových norem a tabulek určených k hodnocení výkonů dětí, troufám si tvrdit, že konečné známky by byly velmi rozdílné u dětí, se kterými jsem se setkal. Zde skutečně vidím problém, protože jestliže děti dostávají z hodin tělesné výchovy „automaticky“ známky výborně, či chvalitebně, přičemž tomu neodpovídají výkony, poté dochází ke zkresleným představám jak dětí, tak rodičů. Děti si myslí, že jsou na tom po pohybové úrovni výborně a rodiče, kteří nemají možnost vidět například své dítě při pohybu, mohou taktéž vycházet z hodnocení vyučujícího. Rodiče pak mohou nabýt zkresleného dojmu, že jejich dítě je na tom pohybově výborně, či chvalitebně a není tedy nutné, aby se více rozvíjelo ve sportu, či pohybových aktivitách.

## 7 ZÁVĚR

Z provedeného dotazníkového šetření vyplynulo, že děti v období staršího školního věku na osmiletém gymnáziu v Praze a v Sušici jsou spokojeny se svým zdravím a to přesněji 88,46% dětí v Praze a 84,09% dětí v Sušici. Z pohledu dětí je zdraví důležité pro 90,34% dětí v Praze a 96,02% dětí v Sušici. Pro 87,50% dětí v Praze a 93,75% dětí je důležité také být šťastný a bez problémů, či starostí. Mezi dětmi v Praze bylo 96,02% a 96,59% v Sušici, kteří se označují jako sportovci a 71,02% dětí v Praze a 75,00% dětí v Sušici označilo svou kvalitu pohybových hodnot jako dobrou a velmi dobrou. Napříč oběma gymnázii se nenašlo žádné dítě, které by neumělo plavat, za což vděčíme povinné výuce plavání na základních školách. Děti v Praze odhadem průměrně ujdou 4,32 kilometrů a v Sušici tomu je 5,46 kilometrů. Na druhou stranu 56,25% dětí v Praze a 73,86% dětí v Sušici prosedí denně více než 5 hodin. Nadváhou trpí v Praze pouze 2,85% dětí, přičemž v Sušici 18,77%. Počítač využívá na školní úlohy každý den 21,59% dětí v Praze a 24,43% dětí v Sušici. Mít chvilku na odpočinek ve svém volném čase považuje za důležité a velmi důležité 56,25% dětí v Praze a 62,50% dětí v Sušici a koníčky ve svém volném čase chce mít 75,40% dětí v Praze a 78,41% dětí v Sušici. S prostředím, ve kterém děti žijí, tedy Sušice a Praha je spokojeno a velmi spokojeno 89,78% dětí v Praze a 89,21% dětí v Sušici. S tím do jaké míry se mohou věnovat svým koníčkům je spokojeno a velmi spokojeno 77,27% dětí v Praze a 86,36% dětí v Sušici. Děti měly na výběr z deseti různých okruhů sportů, přičemž největší zájem u chlapců o kolektivní hry jako fotbal, volejbal, basketbal a hokej. Pro dívky v Praze tomu bylo plavání a dívky v Sušici měly největší zájem o posilování jako aerobic, zumbu a spinning. Děti projevíly značnou radost ze sportu, kterému se rádi věnují i ve svém volném čase, nepohrdají ale ani různými koníčky. Převažuje aktivní životní styl nad pasivním.

Trochu mě překvapilo, že 22,16% dětí v Praze a 19,32% dětí uvedlo, že již vyzkoušelo psychotropní, či návykovou látku, protože naprostá většina dětí uvedla, že je pro ně velmi důležitý být zdravý. Dobré rodinné zázemí a vztahy s rodiči je důležité a velmi důležité pro 85,80% dětí v Praze a 91,47% dětí v Sušici a ukázalo se nám také, že 80,68% dětí v Praze a 61,93% dětí v Sušici přivedli ke sportu rodiče. Vedle rodičů dobře si rozumět s kamarády je důležité a velmi důležité pro 87,51% dětí v Praze a 91,48% dětí



v Sušici. Úsměvné je, že být vzdělaný a chodit do školy je důležité a velmi důležité pro 72,73% dětí v Praze a 82,95% dětí v Sušici.

Z první hypotézy vyšlo, že děti v Praze se více radují ze sportu a užívají si ho oproti dětem v Sušici. Z druhé hypotézy můžeme vycházet se závěrem, že více dětí sedavého typu bylo v Sušici oproti Praze. Třetí hypotéza nám ukázala, že více aktivních sportovců, kteří jsou členy sportovních organizací, bylo v Praze oproti Sušici. Ze čtvrté hypotézy vyšlo, že mezi žáky v Sušici převažuje větší spokojenost vzhledem k základním životním pilířům oproti dětem v Praze. Poslední pátá hypotéza nám ukázala, že s možností chodit do školy je více dětí spokojeno v Sušici oproti Praze.

Jak v Sušici, tak v Praze umí děti náležitě ohodnotit důležité životní hodnoty a jsou vedeny správným směrem. Z výsledků k důležitým životním pilířům, či hodnotám lépe přistupují, i lépe vycházejí hodnoty pro děti v Sušici oproti dětem v Praze. Při vyhodnocování výsledků měření většina dětí byla vždy v normě, avšak výsledky lépe vycházely pro děti v Praze oproti Sušici. Díky diplomové práci jsem prohloubil znalosti a dozvěděl se více o problematice vztahující se ke zdraví, pohybu a sportu u dětí staršího školního věku. Dozvěděl jsem se mnoho zajímavých názorů, rozdílných postojů dětí k pohybu, sportu, životnímu stylu, ale také hodnotám v životě. Nasbíraná data poskytnu oběma zúčastněným gymnáziím jako zpětnou vazbu.

## SEZNAM LITERATURY

- BLÁHA, P. *Percentilové grafy BMI pro českou dětskou populaci*. Praha: Státní zdravotní ústav. 1988.
- BLÁHA, P. A VIGNEROVÁ, J. *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita*. Praha: Státní zdravotní ústav. 2001. ISBN 80-7071-173-6
- BRACHFELD, K. A ČERNAYOVÁ, E. *Pediatric 1 (učebnice pro střední zdravotní školy)*. Praha: Avicenum. 1980.
- CARR-GREGG, M. A SHALE, E. *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál. 2010. ISBN 978-80-7367-662-9.
- CLARKOVÁ, N. A SOUMAR, L. *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. Praha: Grada Publishing. 2003. ISBN 80-247-9047-5.
- DOBERSKÝ, P. *Nauka o výživě a dietetice I*. Praha: Avicenum. 1983.
- DRAGOMIRECKÁ, E. A BARTOŇOVÁ, J. *WHOQOL-BREF, WHOQOL-100: World Health Organization Quality of Life Assessment : příručka pro uživatele české verze dotazníků kvality života Světové zdravotnické organizace*. Praha: Psychiatrické centrum. 1960. ISBN 80-85121-82-4.
- DRAGOMIRECKÁ, E. A BARTOŇOVÁ, J. *WHOQOL-BREF: Dotazník kvality života Světové zdravotnické organizace*. Praha: Psychiatrické centrum. 2006.
- DRAGOMIRECKÁ, E. A BARTOŠOVÁ, J.
- FÍŠER, J. *Školní zdravotnictví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1987.
- FOŘT, P. *Moderní výživa v praxi: pro těhotné, kojící ženy a děti*. Praha: Metramedia. 2001. ISBN 80-238-5885-8.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- HALAS, M. *Financování sportu v městě Sušice*. Praha. 2016. 89 s. Bakalářská práce na VŠE v Praze. Vedoucí bakalářské práce Václav Urbánek.
- HOŠKOVÁ, B. A MATOUŠOVÁ, M. *Kapitola z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha: UK FTVS. 2007. ISBN 80-7184-621-X.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- ILLKOVÁ, O. A NEČASOVÁ, L. A DAŇKOVÁ, Z. *Zdravá výživa malých dětí: [od narození do 6 let]*. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-625-4.

- JANDA, F. *Hygiena dětí a dorostu*. Praha: Avicenum. 1981.
- KREJČÍ, M. A BAUMELTOVÁ, M. *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. 2001. ISBN 80-7040-507-4.
- KUKAČKA, V. *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví: sborník s mezinárodní prezentací vědeckých a odborných článků, České Budějovice, září 2010*. České Budějovice: JČU. 2010. ISBN 978-80-7394-223-6.
- PAŘÍZKOVÁ, J. A LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén. 2007. ISBN 978-80-7262-466-9.
- PÁDECKÝ, P. *Zjištění názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport na gymnáziu v Sušici*. České Budějovice. 2015. 72 s. Bakalářská práce na JČU v Českých Budějovicích. Vedoucí bakalářské práce Renata Malátová.
- PRCHAL, J. *Vychováváme děti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1988. ISBN 14-520-88.
- SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido. 2003. ISBN 80-7315-047-6.
- SCHWALM, E. *Sport nový velký lexikon pro děti*. Praha: Grada. 2008. ISBN 978-80-247-1710-4.
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum. 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- SLEPIČKA, P. A SLEPIČKOVÁ, I. *Sport, stát, společnost*. Praha: UK FTVS. 2000. ISBN 80-86317-08-0.
- SZABOVÁ, M. *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál. 2001. ISBN 80-7178-504-0.
- ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta. 1989.

### **Cizojazyčná literatura**

- ÁLVAREZ, H. J., BUENDÍA, V. R. *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. 1. edic. España: Barcelona. 2007. ISBN 978-84-7827-521-2.
- BAÑUELOS, S. F. *La actividad física orientada hacia la salud*. España: Madrid. 1996. ISBN 84-7030-432-2.

- CARRANZA, M., MONTES, G. E., FRAILE, A., ÁLVAREZ, H., J., MORA, M. J., CECCHINI. *La educación física en la sociedad actual*. España: Sevilla. 2009. ISBN 978-84-9823-270-7.
- DEVÍS, J. *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. 1. Edic. España: Alicante, 2001. ISBN 84-268-1122-1.
- FUENTES-GUERRA, G. J. *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. 2000. España: Sevilla. ISBN 84-87520-67-7.
- GIL, A. M. *Manual de nutrición deportiva*. España: Barcelona. 2005. ISBN 84-8019-859-1.
- GORDILLO, R. A. *Actividad física e higiene para la salud*. España: Las islas canarias. 2003. ISBN 84-96131-22-X.
- TOMÁS, J. *Trastornos por abuso sexual en la infancia y la adolescencia. Valor educativo del juego y del deporte*. España: Barcelona. 1999. ISBN 84-7584-410-3.
- WELNECK, J. *Salud, ejercicio y deporte*. España: Barcelona. 2001. ISBN 84-8019-505-3.
- WHEATON, B. *Understanding Lifestyle Sports*. USA: New York. 2005. ISBN 0-415-25954-1.

### **Internetové zdroje**

- ČESKO SPORTUJE. *Děti potřebují více pohybu*. [online]. 2014. [cit. 2016-11-09]. Dostupné z: <http://www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/deti-potrebuji-vice-pohybu>
- ČESKO SPORTUJE. *Sazka olympijský víceboj*. [online]. 2016. [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: <http://www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/ovov-zakladni-informace?>
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Zajímavosti o Plzeňském kraji* [online]. 2016. [cit. 2016-11-09]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xa/zajimavosti-o-kraji>
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Zajímavosti o Pražském kraji* [online]. 2016. [cit. 2016-11-09]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xa/zajimavosti-o-kraji>.
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Základní tendence demografického, sociálního a ekonomického vývoje Plzeňského kraje*. [online]. 2014. [cit. 2016-11-08]. Dostupné z:

<https://www.czso.cz/documents/10180/33673608/33013315.pdf/1392d769-279d-4c57-835e-829a47453efd?version=1.3>.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Růstové grafy*. [online]. 2017. [cit. 2017-02-08]. Dostupné z [http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV\\_5\\_Rustove\\_grafy.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf).

JAN MÜHLFEIT. *Odemykání dětského potenciálu*. [online]. 2016. [cit. 2017-02-21]. Dostupné z <http://janmuhlfeit.com/cs/produkty/9-odemykani-detskeho-potencialu>.

MĚSTSKÝ HROMADNÝ PORTÁL PRAHY. *Praha je srdcem Evropského sportu, zaměřila se na rozvoj sportovišť*. [online]. 2016. [cit. 2016-11-09]. Dostupné z: [http://www.praha.eu/jnp/cz/co\\_delat\\_v\\_praze/sport/PEHMS\\_2016/evropske\\_hlavni\\_mesto\\_sportu\\_2016/index.html](http://www.praha.eu/jnp/cz/co_delat_v_praze/sport/PEHMS_2016/evropske_hlavni_mesto_sportu_2016/index.html)

MĚSTSKÝ HROMADNÝ PORTÁL PRAHY. *Soubor rozpočtů hlavního města Prahy na rok 2014*. [online]. 2014. [cit. 2016-11-09]. Dostupné z: [http://www.praha.eu/public/2/7b/63/1911800\\_531145\\_Duvodova\\_zprava.pdf](http://www.praha.eu/public/2/7b/63/1911800_531145_Duvodova_zprava.pdf)

NOVÁ, M. *Schválený rozpočet Plzeňského kraje na rok 2014*. [online]. 2013. [cit. 2016-11-08]. Dostupné z: <http://www.plzensky-kraj.cz/cs/clanek/schvaleny-rozpocet-plzenskeho-kraje-na-rok-2014>

SAZKA OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ. *Pohybová zdatnost dětí*. [online]. 2016. [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: <http://www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/assets/2016-infografika.pdf>.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Růstové grafy ke stažení*. [online]. 2016. [cit. 2016-11-12]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV\\_5\\_Rustove\\_grafy.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/obi/CAV/6.CAV_5_Rustove_grafy.pdf).

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA. *Až 30 % dětí trápí nadváha a obezita. Rodiče by jim měli zajistit i při škole dostatek pohybu*. [online]. 2016. [cit. 2017-02-23]. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/az-30-deti-trapi-nadvaha-a-obezita-rodice-by-jim-meli-zajistit-i-pri-skole-dostatek-pohybu>.

## SEZNAM PŘÍLOH

1. Vyjádření etické komise UK FTVS.
2. Originální informovaný souhlas.
3. Aplikovaný dotazník.
4. Percentilový graf BMI pro chlapce.
5. Percentilový graf BMI pro dívky.
6. Tabulky v absolutní a relativní četnosti v % - Praha.
7. Tabulky v absolutní a relativní četnosti v % - Sušice.

# 1. Vyjádření etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

## Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Zjištění názorů dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport.

**Forma projektu:** Diplomová práce

**Období realizace:** Březen, 2016

**Předkladatel:** Bc. Pavel Pádecký

**Hlavní řešitel:** Bc. Pavel Pádecký

**Spoluřešitel(é):**

**Vedoucí práce:** Mgr. Lenka Kovářová, MBA, Ph.D.

**Název grantu:**

**Popis projektu:** Cílem této diplomové práce je zjistit, do jaké míry se dnešní děti věnují sportu, zda je rodiče v pohybu podporují a také jak se liší pohybový vývoj dětí v menším městě v porovnání s hlavním městem, kde je možnost sportovního využití značně rozdílná. Práce navazuje na bakalářskou práci s názvem: „Zjištění názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport na gymnáziu v Sušici“. Výzkum v rámci diplomové práce bude probíhat na gymnáziu v Praze 8, v ulici Ústavní 400. Potřebné informace budou získány pomocí dotazníkového šetření, které bude podpořeno základním somatometrickým měřením (tj. tělesná výška a tělesná hmotnost). Cílovou skupinou budou děti staršího školního věku osmiletého gymnázia. Získaná data budou vyhodnocena a následně porovnána se zmíněnou bakalářskou prací. Bude použita dotazníková metoda a metoda měření.

**Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:** Jedná se o neinvazivní metodu (měření výšky a hmotnosti) a dotazníkové šetření.

**Etické aspekty výzkumu:** Výzkum se týká převážně nezletilých dětí v rozmezí věku 11 - 18 let. Výzkum zahrnuje vulnarabilní skupinu nezletilých osob, protože právě v této věkové skupině dochází k mnohým psychickým, názorovým, osobnostním, ale také fyzickým a motorickým změnám. Uvedené změny jsou součástí výzkumu a následného srovnávání právě pro svou vývojovou zajímavost. Veškeré sesbírané data zůstanou v anonymní podobě. V dotaznících nejsou uvedeny osobní údaje jako jméno, příjmení, adresa. Průzkum bude proveden po předchozím písemném souhlasu jak účastníka výzkumu, tak jeho zákonného zástupce.

**Informovaný souhlas:** Přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Podávám, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne 1. 3. 2016

Podpis předkladatele:

## Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise:** Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

doc. Ing. Monika Šorfová, Ph.D.

Mgr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 064/2016

dne: 1. 3. 2016

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA v Praze  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

razítko UK FTVS

podpis předsedkyně EK UK FTVS

## 2. Originální informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní, vážený pane,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, Helsinskou deklarací, přijatou 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013) a dalšími obecně závaznými právními předpisy Vás žádám o souhlas s prezentováním a uveřejněním výsledků vyšetření a průběhu terapie prováděné v rámci praxe na Gymnáziu, Praha 8, Ústavní 400, kde Vás příslušně kvalifikovaná osoba seznámila s Vaším vyšetřením a následnou terapií. Výsledky Vašeho vyšetření a průběh Vaší terapie bude publikován v rámci diplomové práce na UK FTVS, s názvem Zjištění názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport.

Cílem této diplomové práce je navázání na bakalářskou práci s názvem: Zjištění názoru dětí staršího školního věku na zdraví, pohyb a sport na gymnáziu v Sušici. Práce je zaměřena na zjištění do jaké míry se dnešní děti věnují sportu, zda je rodiče v pohybu podporují a také jak se liší pohybový vývoj dětí v menším městě v porovnání s hlavním městem, kde je možnost sportovního využití značně vyšší. Pro výzkum bude použito gymnázium v Praze 8, v ulici Ústavní 400. Potřebné informace budou získány pomocí dotazníkového šetření, které bude podpořeno základním somatometrickým měřením (tj. tělesná výška a tělesná hmotnost). Cílovou skupinou budou děti staršího školního věku osmiletého gymnázia. Následná získaná data budou porovnána a vyhodnocena se zmíněnou bakalářskou prací.

Získané údaje, fotodokumentace, průběh a výsledky terapie budou uveřejněny v diplomové práci v anonymizované podobě. Osobní data nebudou uvedena a budou uchována v anonymní podobě. V maximální možné míře zabezpečím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení řešitele

Podpis:.....

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení ..... Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s prezentováním a uveřejněním výsledků vyšetření a průběhu terapie ve výše uvedené diplomové práci, a že mi osoba, která provedla poučení, osobně vše podrobně vysvětlila, a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace, zeptat se na vše podstatné a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout prezentování a uveřejnění výsledků vyšetření a průběhu terapie v bakalářské práci nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně zasláním Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat řešitele.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení pacienta ..... Podpis pacienta: .....

Jméno a příjmení zákonného zástupce .....

Vztah zákonného zástupce k pacientovi ..... Podpis: .....



### 3. Aplikovaný dotazník

## DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

Milí žáci,

prosím, vyplňte pravdivě náš dotazník. Je součástí grantové úlohy Ministerstva školství SR KEGA 014UKF-4/2013. Grant řeší kolektiv autorů Katedry tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Univerzity Konstantina Filozofa v Nitre (SR). Zkoumá zvyšování kvality a úrovně zdraví v souvislosti s rozvojem pohybových aktivit adolescentů. Dotazník je anonymní, údaje budou použity jen na výzkumné účely.

Dotazník je modifikací dotazníku SQUALA (Dragomirecká et.al.1995, Zannotti, Pringuey,1992, Ocetková, 2007).

### ČÁST A

Ve vstupní části se nám můžeš představit (svou odpověď označ křížkem "X").

|  |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
|--|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|----|--------------------------|--------|--------------------------|
|  | 10   | 11                       | 12                       | 13                       | 14                       | 15                       | 16                       | 17                       | 18                       | 19                       | 20                       | 21                       | 22                       | 23                       | 24                       | 25                       |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 1. Kolik máš let?  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 2. Pohlaví:  | chlapec <input type="checkbox"/>   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          | dívka <input type="checkbox"/> |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 3. Ročník, který ve škole navštěvuješ:   |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| ZŠ – ročník:   | 5.   | <input type="checkbox"/> | 6.                       | <input type="checkbox"/> | 7.                       | <input type="checkbox"/> | 8.                       | <input type="checkbox"/> | 9.                       | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| Osmileté gymnázium:  | Prima  | <input type="checkbox"/> | Sekunda                  | <input type="checkbox"/> | Tercie                   | <input type="checkbox"/> | Kvarta                   | <input type="checkbox"/> | Kvinta                   | <input type="checkbox"/> | Sexta                    | <input type="checkbox"/> | Septima                  | <input type="checkbox"/> | Oktáva                   | <input type="checkbox"/> |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| Střední škola - ročník:  | 1.   | <input type="checkbox"/> | 2.                       | <input type="checkbox"/> | 3.                       | <input type="checkbox"/> | 4.                       | <input type="checkbox"/> | 5.                       | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 4. Tvoje sportovní úroveň:   |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| <input type="checkbox"/>   | pasivní sportovec (neholdují pohybu, (ne)zúčastňují se povinné TV)               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| <input type="checkbox"/>   | příležitostný sportovec (neorganizované sportovní aktivity)                      |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| <input type="checkbox"/>   | aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace) |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| <input type="checkbox"/>   | aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)        |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| <input type="checkbox"/>   | vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)                                       |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 5. Kdo tě přivedl ke sportu, k pohybovým aktivitám? (označ křížkem "X" jen jednu z možností) |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| otec   | <input type="checkbox"/>   | matka                    | <input type="checkbox"/> | prarodiče                | <input type="checkbox"/> | učitel TV                | <input type="checkbox"/> | trenér                   | <input type="checkbox"/> | kamarád/ka               | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 6. Kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole)?                                     |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 0  | <input type="checkbox"/>   | 1                        | <input type="checkbox"/> | 2                        | <input type="checkbox"/> | 3                        | <input type="checkbox"/> | 4                        | <input type="checkbox"/> | 5                        | <input type="checkbox"/> | 6                        | <input type="checkbox"/> | 7                        | <input type="checkbox"/> | 8                        | <input type="checkbox"/>       | 9            | <input type="checkbox"/> | 10 | <input type="checkbox"/> | 11 | <input type="checkbox"/> | 12 | <input type="checkbox"/> | 13 | <input type="checkbox"/> | 14 | <input type="checkbox"/> | i více | <input type="checkbox"/> |
| 7. Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit:  |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| výborná  | <input type="checkbox"/>   | velmi dobrá              | <input type="checkbox"/> | dobrá                    | <input type="checkbox"/> | slabá                    | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 8. Zkoušel jsi někdy návykové nebo psychotropní látky?                                       |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| ano  | <input type="checkbox"/>   | ne                       | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 9. Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách (zakroužkuj)                       |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 0  | <input type="checkbox"/>   | 0,5                      | <input type="checkbox"/> | 1                        | <input type="checkbox"/> | 1,5                      | <input type="checkbox"/> | 2                        | <input type="checkbox"/> | 2,5                      | <input type="checkbox"/> | 3                        | <input type="checkbox"/> | 4                        | <input type="checkbox"/> | 5                        | <input type="checkbox"/>       | i více hodin | <input type="checkbox"/> |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 10. Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce...)?   |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| každý den  | <input type="checkbox"/>   | 1 - 2 x za týden         | <input type="checkbox"/> | 1 - 2 x za měsíc         | <input type="checkbox"/> | méne často               | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| 11. Ako dobre vieš plávať? (Jak dobře umíš plavat?)  |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |
| umím plavat  | <input type="checkbox"/>   | neumím dobře plavat      | <input type="checkbox"/> | neumím plavat            | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                                |              |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |    |                          |        |                          |

Dragomirecká, E., Škoda, C. 1995. QOL-CZ. Příručka pro uživatele české verze dotazníku kvality života SQUALA. IGA MZ ČR, č. 313/1995/1084.

Ocetková, I. 2007. Úloha spirituality v životní pohodě a kvalitě života mladých lidí. Dizertační práce. Brno: KP FŠS MU, 233 s.

Zannotti, M., Pringuey, D. 1992. A method for quality of life assessment in psychiatry: the S-QUA-L-A (Subjective QUALITY of Life Analysis). Quality of life News Letter, 4, 6.

## DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

V následujících otázkách 12,13,14 odpověz vepsáním čísla.

12. Kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil?

(napiš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 - největší zájem, 2 - druhý největší zájem, 3 - třetí největší zájem):

1. turistika – zimní, letní, horolezectví, cykloturistika
2. posilování –aerobic, zumba, spinning
3. plavání
4. kolektivní sportovní hry – fotbal, volejbal, basketbal, hokej
5. pohybové drobné netradiční hry
6. zimní sporty – bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké,...)
7. gymnastika
8. atletika – rekreační běh
9. úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box...)
10. jiné : jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení...

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 1. největší zájem       | <input type="text"/> |
| 2. druhý největší zájem | <input type="text"/> |
| 3. třetí největší zájem | <input type="text"/> |

13. Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?

14. Odhadni přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky:

vzdálenost v km:    čas v hod:

15. Odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole, za počítačem, při čtení...), Zakroužkuj čas v hodinách:

0    0,5    1    1,5    2    2,5    3    4    5    i více hodin

Odpověz označením jednoho křížku "X" v řádku.

Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak:

|  | absolutně<br>nesouhlasím | nesouhlasím              | nemohu se<br>rozhodnout  | souhlasím                | velmi<br>souhlasím       |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. se raduji z pohybu a užívám si ho       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. nudím se při ní                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. nemám pohybové aktivity rád             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. jsou pro mne příjemné                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. vůbec nejsou zábavné                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. pohybové aktivity mi dodávají energii   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. mám při nich špatnou náladu             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. je to velmi příjemné                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. mé tělo se cítí dobře                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. něco mi to dává                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. je to vzrušující                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ubíjí mě to                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. není to vůbec zajímavé                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. dodává mi to pocit úspěchu             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. je mi při tom dobře                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. nejraději bych dělal něco úplně jiného | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

V dalších otázkách chceme zjistit, co je pro tebe v životě důležité, zda jsi životě spokojený / á apod.

### ČÁST B (v daném řádku můžeš udělat jen jeden křížek)

| Jak je pro tebe důležité.... |   | zcela<br>nedůležité      | málo<br>důležité         | středně<br>důležité      | hodně<br>důležité        | velmi<br>důležité        |
|------------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.                           | být zdravý/á  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.                           | nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.                           | být šťastný/á, nemít problémy a starosti                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.                           | být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.                           | dobře spát  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.                           | mít dobré rodinné vztahy  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.                           | mít kamarády, dobře si s nimi rozumět                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.                           | mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky...)              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.                           | zvládnout všechno, co potřebuji   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.                          | chodit s někým (mít chlapce/dívku)                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.                          | zajímat se, co se děje ve světě kolem mne                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.                          | mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu, např. věřit v boha apod.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13.                          | odpočívat ve volném čase  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.                          | mít koníčky ve volném čase  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15.                          | být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16.                          | spravedlnost  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17.                          | svoboda   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18.                          | krása a umění   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19.                          | pravda  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20.                          | peníze  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21.                          | dobré jídlo   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22.                          | být vzdělaný/á  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23.                          | chodit do školy   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24.                          | mít možnost trávit volný čas tak, jak chci                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25.                          | mít dostatek věcí pro svou zábavu                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26.                          | dobře vypadat   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27.                          | pěkně se oblékat  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28.                          | mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29.                          | mít v budoucnu děti a vychovávat je                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30.                          | mít někdy zaměstnání, které mě bude bavit                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

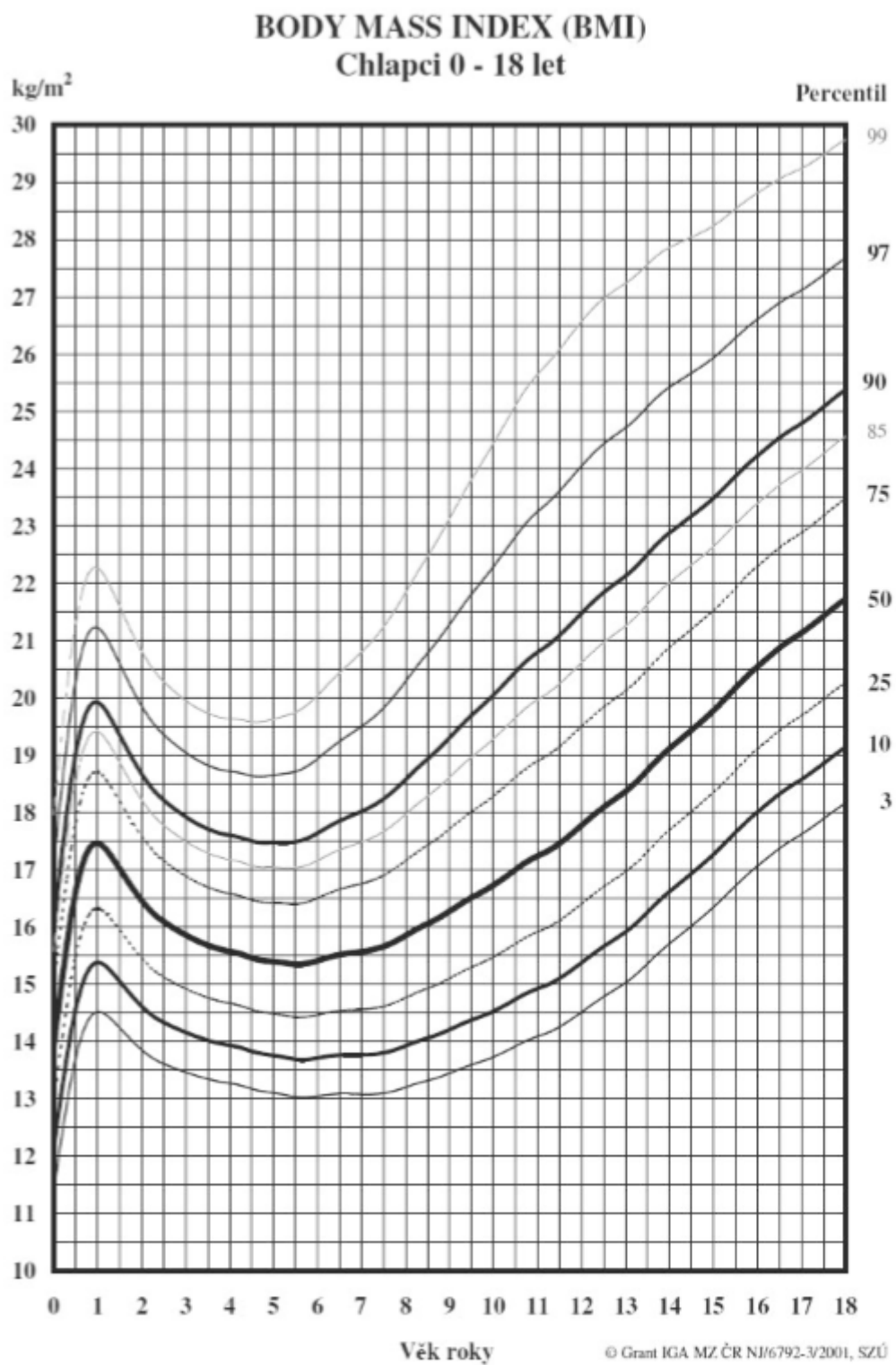
## DOTAZNÍK K PROVĚŘENÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY A KVALITY ŽIVOTA MLADÝCH LIDÍ

Odpověz označením jednoho křížku "X" v řádku.

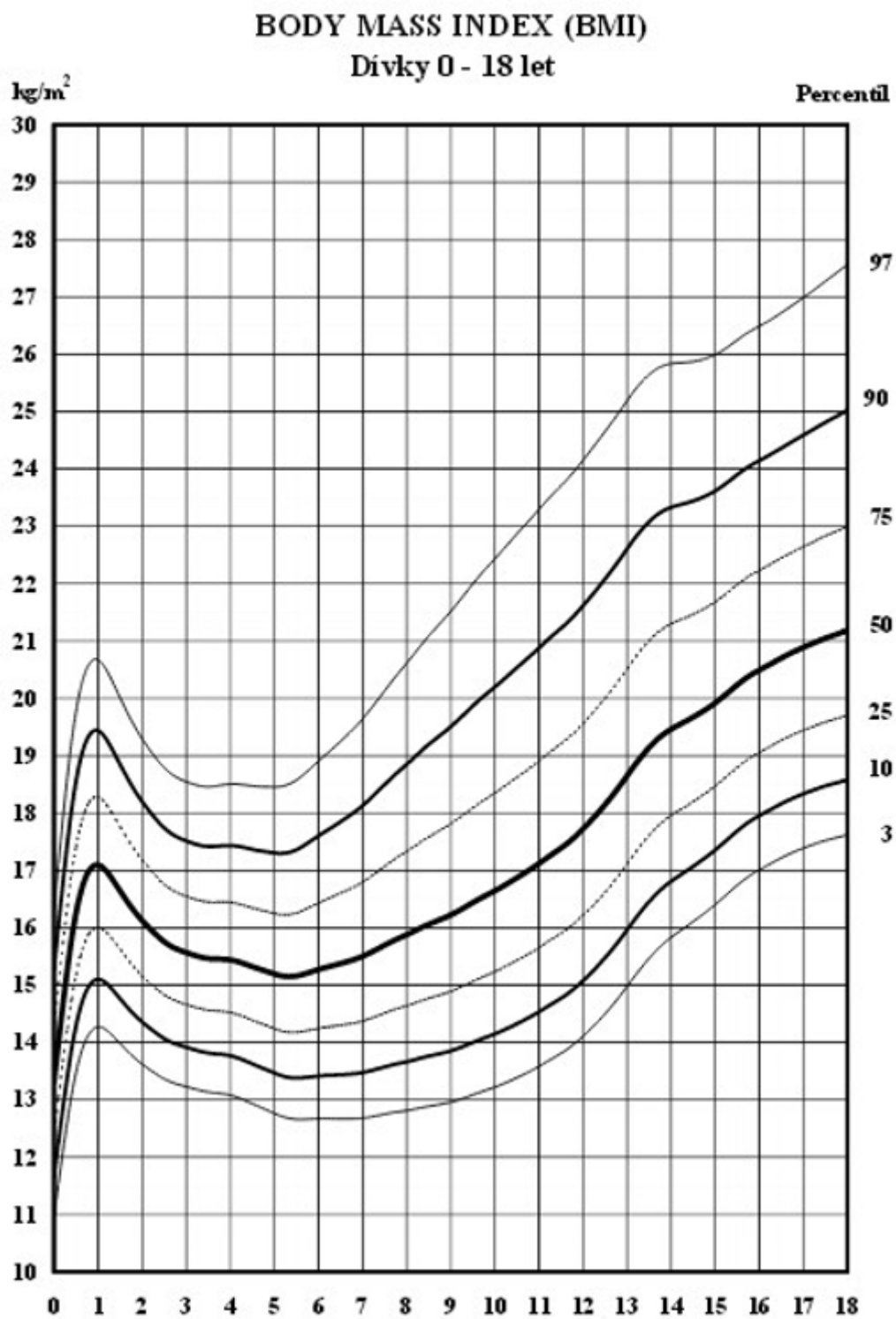
| Jak jsi spokojený/á .... |   | velmi nespokojený        | nespokojený              | něco mezi tím            | spokojený                | velmi spokojený          |
|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.                       | se svým zdravím   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.                       | s tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3.                       | s tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.                       | s tím, v jakém prostředí žiješ (např. Že máš hezké bydlení apod.)           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5.                       | s tím, jak dobře spíš   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6.                       | s tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7.                       | se svými kamarády (s tím, jací jsou a kolik jich máš)                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8.                       | s tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (např. S učiteli, vrstevníky)         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9.                       | s tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.                      | se svými důvěrnými vztahy (jestli máš nebo nemáš chlapce nebo dívku)        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.                      | s tím, jak dostatečně se můžeš zajímat o svět kolem sebe                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.                      | se svou vírou   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13.                      | s tím, jak můžeš odpočívat ve volném čase                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.                      | s tím, do jaké míry se můžeš věnovat svým koníčkům                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15.                      | s tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16.                      | s tím, jak je svět spravedlivý  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17.                      | s tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18.                      | s tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19.                      | s tím, jak jsou lidé pravdomluvní   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20.                      | s penězi, které máš sám pro sebe  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21.                      | s jídlem  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22.                      | se svým vzděláním   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23.                      | s tím, že můžeš chodit do školy   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24.                      | s tím, jestli můžeš trávit volný čas jak sám chceš                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25.                      | s tím, kolik máš věcí pro svou zábavu                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26.                      | s tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený/á apod.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27.                      | s tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28.                      | s tím, jak tě hodnotí v hodinách tělesné výchovy                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Děkujeme za vyplnění dotazníku.

#### 4. Percentilový graf BMI pro chlapce



## 5. Percentilový graf BMI pro dívky



## 6. Tabulky v absolutní a relativní četnosti v % - Praha.

### Otázka 1 Kolik máš let?

| <i>Absolutní četnost</i>     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                              | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let | 16 let | 17 let | 18 let | Celkem |
| <b>Chlapci</b>               | 5      | 11     | 8      | 15     | 10     | 8      | 10     | 19     | 86     |
| <b>Dívky</b>                 | 8      | 15     | 11     | 15     | 8      | 8      | 7      | 18     | 90     |
| <b>Chlapci a dívky</b>       | 11     | 24     | 17     | 30     | 21     | 16     | 18     | 39     | 176    |
| <i>Relativní četnost v %</i> |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|                              | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let | 16 let | 17 let | 18 let | Celkem |
| <b>Chlapci</b>               | 2,84   | 6,25   | 4,55   | 8,52   | 5,68   | 4,55   | 5,68   | 10,80  | 48,86  |
| <b>Dívky</b>                 | 4,55   | 8,52   | 6,25   | 8,52   | 4,55   | 3,55   | 3,98   | 10,23  | 51,14  |
| <b>Chlapci a dívky</b>       | 6,25   | 13,64  | 9,66   | 17,05  | 11,93  | 9,09   | 10,23  | 22,16  | 100,00 |

### Otázka 2 Pohlaví.

| <i>Absolutní četnost</i>     |         |       |        |
|------------------------------|---------|-------|--------|
| Počet                        | Chlapci | Dívka | Celkem |
|                              | 86      | 90    | 176    |
| <i>Relativní četnost v %</i> |         |       |        |
| Počet                        | Chlapci | Dívky | Celkem |
|                              | 48,16   | 51,14 | 100,00 |

### Otázka 3 Ročník, který ve škole navštěvuješ.

| <i>Absolutní četnost</i>     |       |         |        |        |        |       |         |        |        |
|------------------------------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|--------|
| Osmileté gymnázium           | Prima | Sekunda | Tercie | Kvarta | Kvinta | Sexta | Septima | Oktáva | Celkem |
| <b>Počet</b>                 | 25    | 24      | 24     | 24     | 20     | 20    | 21      | 18     | 176    |
| <i>Relativní četnost v %</i> |       |         |        |        |        |       |         |        |        |
| Osmileté gymnázium           | Prima | Sekunda | Tercie | Kvarta | Kvinta | Sexta | Septima | Oktáva | Celkem |
| <b>Počet</b>                 | 14,20 | 13,64   | 13,64  | 13,64  | 11,36  | 11,36 | 11,93   | 10,23  | 100,00 |

### Otázka 4 Tvoje sportovní úroveň?

| <i>Absolutní četnost</i>  |         |       |        |
|---|---------|-------|--------|
|   | Chlapci | Dívky | Celkem |
| <b>Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV)</b>               | 3       | 4     | 7      |
| <b>Příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity)</b>                      | 10      | 18    | 28     |
| <b>Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace)</b> | 18      | 22    | 40     |

|  |                |              |               |
|--|----------------|--------------|---------------|
| Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)        | 44             | 37           | 81            |
| Vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)                                       | 11             | 9            | 20            |
| <i>Relativní četnost v %</i>   |                |              |               |
|  | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV)               | 1,70           | 2,27         | 3,98          |
| Příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity)                      | 5,68           | 10,23        | 15,91         |
| Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace) | 10,23          | 12,50        | 22,73         |
| Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)        | 25,00          | 21,02        | 46,02         |
| Vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)                                       | 6,25           | 5,11         | 11,36         |

**Otázka 5 Kdo tě přivedl ke sportu, pohybovým aktivitám?**

|                              |                |              |               |
|------------------------------|----------------|--------------|---------------|
| <i>Absolutní četnost</i>     |                |              |               |
| <b>Pohlaví</b>               | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| Otec                         | 29             | 40           | 69            |
| Matka                        | 40             | 33           | 73            |
| Prarodiče                    | 4              | 1            | 5             |
| Učitel TV                    | 2              | 2            | 4             |
| Trenér                       | 1              | 1            | 2             |
| Kamarád/ka                   | 10             | 13           | 23            |
| <i>Relativní četnost v %</i> |                |              |               |
| <b>Pohlaví</b>               | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| Otec                         | 16,48          | 22,73        | 39,20         |
| Matka                        | 22,73          | 18,75        | 41,48         |
| Prarodiče                    | 2,27           | 0,57         | 2,84          |
| Učitel TV                    | 1,14           | 1,14         | 2,27          |
| Trenér                       | 0,57           | 0,57         | 1,14          |
| Kamarád/ka                   | 5,68           | 7,39         | 13,07         |

**Otázka 6 Kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole)?**

|          |                   |              |               |                       |              |               |
|----------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------|--------------|---------------|
|          | Absolutní četnost |              |               | Relativní četnost v % |              |               |
|          | <b>Chlapci</b>    | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> | <b>Chlapci</b>        | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>0</b> | 1                 | 4            | 5             | 0,57                  | 2,27         | 2,84          |
| <b>1</b> | 0                 | 9            | 9             | 0,00                  | 5,11         | 5,11          |
| <b>2</b> | 16                | 13           | 29            | 9,09                  | 7,39         | 16,48         |



|        |    |    |    |       |      |       |
|--------|----|----|----|-------|------|-------|
| 3      | 18 | 6  | 24 | 10,23 | 3,41 | 13,64 |
| 4      | 20 | 13 | 33 | 11,36 | 7,39 | 18,75 |
| 5      | 3  | 12 | 15 | 1,70  | 6,82 | 8,52  |
| 6      | 9  | 10 | 19 | 5,11  | 5,68 | 10,80 |
| 7      | 2  | 3  | 5  | 1,14  | 1,70 | 2,84  |
| 8      | 5  | 4  | 9  | 2,84  | 2,27 | 5,11  |
| 9      | 4  | 3  | 7  | 2,27  | 1,70 | 3,98  |
| 10     | 3  | 6  | 9  | 1,70  | 3,41 | 5,11  |
| 11     | 1  | 1  | 2  | 0,57  | 0,57 | 1,14  |
| 12     | 0  | 0  | 0  | 0,00  | 0,00 | 0,00  |
| 13     | 0  | 3  | 3  | 0,00  | 1,70 | 1,70  |
| 14     | 1  | 1  | 2  | 0,57  | 0,57 | 1,14  |
| I více | 3  | 2  | 5  | 1,70  | 1,14 | 2,84  |

**Otázka 7 Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit?**

| <i>Absolutní četnost</i>     |         |       |        |
|------------------------------|---------|-------|--------|
| Pohlaví                      | Chlapci | Dívky | Celkem |
| Výborný                      | 17      | 11    | 28     |
| Velmi dobrá                  | 21      | 27    | 48     |
| Dobrá                        | 39      | 38    | 77     |
| Slabá                        | 9       | 14    | 23     |
| <i>Relativní četnost v %</i> |         |       |        |
| Pohlaví                      | Chlapci | Dívky | Celkem |
| Výborný                      | 9,66    | 6,25  | 15,91  |
| Velmi dobrá                  | 11,93   | 15,34 | 27,27  |
| Dobrá                        | 22,16   | 21,59 | 43,75  |
| Slabá                        | 5,11    | 7,95  | 13,07  |

**Otázka 8 Zkoušel jsi někdy návykové nebo psychotropní látky?**

| <i>Absolutní četnost</i>     |         |       |        |
|------------------------------|---------|-------|--------|
|                              | Chlapci | Dívky | Celkem |
| Ano                          | 20      | 19    | 39     |
| Ne                           | 66      | 71    | 137    |
| <i>Relativní četnost v %</i> |         |       |        |
|                              | Chlapci | Dívky | Celkem |
| Ano                          | 11,36   | 10,80 | 22,16  |
| Ne                           | 37,50   | 40,34 | 77,84  |

**Otázka 9 Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách?**

|                     | <i>Absolutní četnost</i> |              |               | <i>Relativní četnost v %</i> |              |               |
|---------------------|--------------------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|---------------|
|                     | <b>Chlapci</b>           | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> | <b>Chlapci</b>               | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>0</b>            | 3                        | 4            | 7             | 1,70                         | 2,27         | 3,98          |
| <b>0,5</b>          | 12                       | 17           | 29            | 6,82                         | 9,66         | 16,48         |
| <b>1</b>            | 11                       | 12           | 23            | 6,25                         | 6,82         | 13,07         |
| <b>1,5</b>          | 11                       | 10           | 21            | 6,25                         | 5,68         | 11,93         |
| <b>2</b>            | 17                       | 17           | 34            | 9,66                         | 9,66         | 19,32         |
| <b>2,5</b>          | 10                       | 6            | 16            | 5,68                         | 3,41         | 9,09          |
| <b>3</b>            | 13                       | 7            | 20            | 7,39                         | 3,98         | 11,36         |
| <b>4</b>            | 3                        | 9            | 12            | 1,70                         | 5,11         | 6,82          |
| <b>5</b>            | 2                        | 3            | 5             | 1,14                         | 1,70         | 2,84          |
| <b>I více hodin</b> | 4                        | 5            | 9             | 2,27                         | 2,84         | 5,11          |

**Otázka 10 Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce)?**

| <i>Absolutní četnost</i>     |                |              |               |
|------------------------------|----------------|--------------|---------------|
|                              | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Každý den</b>             | 22             | 16           | 38            |
| <b>1-2x za týden</b>         | 25             | 39           | 64            |
| <b>1-2x za měsíc</b>         | 28             | 26           | 54            |
| <b>Méně často</b>            | 11             | 9            | 20            |
| <i>Relativní četnost v %</i> |                |              |               |
|                              | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Každý den</b>             | 12,50          | 9,09         | 21,59         |
| <b>1-2x za týden</b>         | 14,20          | 22,16        | 36,36         |
| <b>1-2x za měsíc</b>         | 15,91          | 14,77        | 30,68         |
| <b>Méně často</b>            | 6,25           | 5,11         | 11,36         |

**Otázka 11 Jak dobře umíš plavat?**

| <i>Absolutní četnost</i>     |                |              |               |
|------------------------------|----------------|--------------|---------------|
|                              | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Umím plavat</b>           | 74             | 83           | 157           |
| <b>Neumím dobře plavat</b>   | 12             | 7            | 19            |
| <b>Neumím plavat</b>         | 0              | 0            | 0             |
| <i>Relativní četnost v %</i> |                |              |               |
|                              | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Umím plavat</b>           | 42,05          | 47,16        | 89,20         |
| <b>Neumím dobře plavat</b>   | 6,82           | 3,98         | 10,80         |
| <b>Neumím plavat</b>         | 0,00           | 0,00         | 0,00          |

**Otázka 12** *Kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil? (Napiš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 - největší zájem, 2 - druhý největší zájem, 3 - třetí největší zájem).*

*Absolutní četnost*

| <b>Chlapci</b>  | <b>1. Největší zájem</b> | <b>2. Druhý největší zájem</b> | <b>3. Třetí největší zájem</b> |
|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika</b>  | 7                        | 6                              | 6                              |
| <b>2. Posilování - aerobic, zumba, spinning</b>   | 21                       | 4                              | 7                              |
| <b>3. Plavání</b>   | 7                        | 18                             | 13                             |
| <b>4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej</b>   | 33                       | 6                              | 18                             |
| <b>5. Pohybové drobné netradiční hry</b>  | 1                        | 3                              | 4                              |
| <b>6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)</b>   | 5                        | 32                             | 22                             |
| <b>7. Gymnastika</b>  | 1                        | 1                              | 1                              |
| <b>8. Atletika - rekreační běh</b>  | 2                        | 4                              | 3                              |
| <b>9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)</b>   | 4                        | 1                              | 4                              |
| <b>10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení</b> | 5                        | 11                             | 8                              |
| <i>Relativní četnost v %</i>  |                          |                                |                                |
| <b>Chlapci</b>  | <b>1. Největší zájem</b> | <b>2. Druhý největší zájem</b> | <b>3. Třetí největší zájem</b> |
| <b>1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika</b>  | 3,98                     | 3,41                           | 3,41                           |
| <b>2. Posilování - aerobic, zumba, spinning</b>   | 11,93                    | 2,27                           | 3,98                           |
| <b>3. Plavání</b>   | 3,98                     | 10,23                          | 7,39                           |

|   |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|
| <b>4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej</b>   | 18,75 | 3,41  | 10,23 |
| <b>5. Pohybové drobné netradiční hry</b>  | 0,57  | 1,70  | 2,27  |
| <b>6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)</b>   | 2,84  | 18,18 | 12,50 |
| <b>7. Gymnastika</b>  | 0,57  | 0,57  | 0,57  |
| <b>8. Atletika - rekreační běh</b>  | 1,14  | 2,27  | 1,70  |
| <b>9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)</b>   | 2,27  | 0,57  | 2,27  |
| <b>10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení</b> | 2,84  | 6,25  | 4,55  |

*Absolutní četnost*

| <b>Dívky</b>  | <b>1. Největší zájem</b> | <b>2. Druhý největší zájem</b> | <b>3. Třetí největší zájem</b> |
|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika</b>        | 7                        | 9                              | 4                              |
| <b>2. Posilování - aerobic, zumba, spinning</b>                         | 18                       | 7                              | 7                              |
| <b>3. Plavání</b>   | 29                       | 10                             | 19                             |
| <b>4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej</b> | 8                        | 33                             | 22                             |
| <b>5. Pohybové drobné netradiční hry</b>                                | 2                        | 3                              | 6                              |
| <b>6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)</b>         | 6                        | 6                              | 7                              |
| <b>7. Gymnastika</b>  | 6                        | 4                              | 5                              |
| <b>8. Atletika - rekreační běh</b>                                      | 4                        | 2                              | 3                              |
| <b>9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)</b>             | 1                        | 1                              | 4                              |

|  |                          |                                |                                |
|--|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení | 9                        | 15                             | 13                             |
| <i>Relativní četnost v %</i>   |                          |                                |                                |
| <b>Dívky</b>   | <b>1. Největší zájem</b> | <b>2. Druhý největší zájem</b> | <b>3. Třetí největší zájem</b> |
| 1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika  | 3,98                     | 5,11                           | 2,27                           |
| 2. Posilování - aerobic, zumba, spinning   | 10,23                    | 3,98                           | 3,98                           |
| 3. Plavání   | 16,48                    | 5,68                           | 10,80                          |
| 4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej   | 4,55                     | 18,75                          | 12,50                          |
| 5. Pohybové drobné netradiční hry  | 1,14                     | 1,70                           | 3,41                           |
| 6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)   | 3,41                     | 3,41                           | 3,98                           |
| 7. Gymnastika  | 3,41                     | 2,27                           | 2,84                           |
| 8. Atletika - rekreační běh  | 2,27                     | 1,14                           | 1,70                           |
| 9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)   | 0,57                     | 0,57                           | 2,27                           |
| 10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení | 5,11                     | 8,52                           | 7,39                           |

**Otázka 13 Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?**

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| <i>Absolutní četnost</i> |              |
|                          | <b>Počet</b> |
| <b>Chlapci</b>           | 2            |
| <b>Dívky</b>             | 2            |

**Otázka 14 Odhadni přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky.**

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| <b>Chlapci a dívky</b> | <b>Průměr</b> |
| <b>Vzdálenost v km</b> | 4,32          |
| <b>Čas v hod</b>       | 2,86          |

**Otázka 15** *Odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole za počítačem, při učení).*

|                     | <i>Absolutní četnost</i> |              |               | <i>Relativní četnost v %</i> |              |               |
|---------------------|--------------------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|---------------|
|                     | <b>Chlapci</b>           | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> | <b>Chlapci</b>               | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>0</b>            | 0                        | 0            | 0             | 0,00                         | 0,00         | 0,00          |
| <b>0,5</b>          | 0                        | 0            | 0             | 0,00                         | 0,00         | 0,00          |
| <b>1</b>            | 0                        | 0            | 0             | 0,00                         | 0,00         | 0,00          |
| <b>1,5</b>          | 0                        | 0            | 0             | 0,00                         | 0,00         | 0,00          |
| <b>2</b>            | 2                        | 12           | 14            | 1,14                         | 6,82         | 7,95          |
| <b>2,5</b>          | 22                       | 14           | 36            | 12,50                        | 7,95         | 20,45         |
| <b>3</b>            | 1                        | 5            | 6             | 0,57                         | 2,84         | 3,41          |
| <b>4</b>            | 7                        | 1            | 8             | 3,98                         | 0,57         | 4,55          |
| <b>5</b>            | 8                        | 5            | 13            | 4,55                         | 2,84         | 7,12          |
| <b>I více hodin</b> | 46                       | 53           | 99            | 26,14                        | 30,11        | 56,52         |

**Otázka 16** *Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak?*

|   | <i>Absolutní četnost</i>     |                    |                             |                  |                        |
|---|------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|------------------------|
|   | <b>Absolutně nesouhlasím</b> | <b>Nesouhlasím</b> | <b>Nemohu se rozhodnout</b> | <b>Souhlasím</b> | <b>Velmi souhlasím</b> |
| <b>1. Se raduji z pohybu a užívám si ho</b>     | 4                            | 4                  | 11                          | 110              | 47                     |
| <b>2. Nudím se při ní</b>                       | 49                           | 108                | 13                          | 4                | 2                      |
| <b>3. Nemám pohybové aktivity rád</b>           | 89                           | 67                 | 12                          | 6                | 2                      |
| <b>4. Jsou pro mne příjemné</b>                 | 5                            | 2                  | 13                          | 121              | 35                     |
| <b>5. Vůbec nejsou zábavné</b>                  | 87                           | 73                 | 5                           | 5                | 6                      |
| <b>6. Pohybové aktivity mi dodávají energii</b> | 5                            | 19                 | 39                          | 79               | 34                     |
| <b>7. Mám při nich špatnou náladu</b>           | 66                           | 89                 | 14                          | 5                | 2                      |
| <b>8. Je to velmi příjemné</b>                  | 3                            | 10                 | 35                          | 99               | 29                     |
| <b>9. Mé tělo se cítí dobře</b>                 | 3                            | 9                  | 29                          | 101              | 34                     |
| <b>10. Něco mi to dává</b>                      | 3                            | 7                  | 11                          | 103              | 52                     |
| <b>11. Je to vzrušující</b>                     | 5                            | 14                 | 47                          | 86               | 24                     |

|   |                              |                    |                             |                  |                        |
|---|------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|------------------------|
| <b>12. Ubijí mě to</b>                            | 38                           | 81                 | 24                          | 18               | 15                     |
| <b>13. Není to vůbec zajímavé</b>                 | 75                           | 83                 | 9                           | 5                | 4                      |
| <b>14. Dodává mi to pocit úspěchu</b>             | 5                            | 16                 | 26                          | 79               | 50                     |
| <b>15. Je mi při tom dobře</b>                    | 1                            | 2                  | 24                          | 105              | 44                     |
| <b>16. Nejraději bych dělal něco úplně jiného</b> | 83                           | 63                 | 19                          | 7                | 4                      |
| <i>Relativní četnost v %</i>                      |                              |                    |                             |                  |                        |
| <b>Chlapci a dívky</b>                            | <b>Absolutně nesouhlasím</b> | <b>Nesouhlasím</b> | <b>Nemohu se rozhodnout</b> | <b>Souhlasím</b> | <b>Velmi souhlasím</b> |
| <b>1. Se raduji z pohybu a užívám si ho</b>       | 2,27                         | 2,27               | 6,25                        | 62,50            | 26,71                  |
| <b>2. Nudím se při ní</b>                         | 27,84                        | 61,36              | 7,39                        | 2,27             | 1,14                   |
| <b>3. Nemám pohybové aktivity rád</b>             | 50,57                        | 38,07              | 6,82                        | 3,41             | 1,13                   |
| <b>4. Jsou pro mne příjemné</b>                   | 2,84                         | 1,14               | 7,39                        | 68,75            | 19,88                  |
| <b>5. Vůbec nejsou zábavné</b>                    | 49,43                        | 41,48              | 2,84                        | 2,84             | 3,41                   |
| <b>6. Pohybové aktivity mi dodávají energii</b>   | 2,84                         | 10,80              | 22,16                       | 44,89            | 19,31                  |
| <b>7. Mám při nich špatnou náladu</b>             | 37,50                        | 50,57              | 7,95                        | 2,84             | 1,14                   |
| <b>8. Je to velmi příjemné</b>                    | 1,70                         | 5,68               | 19,89                       | 56,25            | 16,48                  |
| <b>9. Mé tělo se cítí dobře</b>                   | 1,70                         | 5,11               | 16,48                       | 57,39            | 19,32                  |
| <b>10. Něco mi to dává</b>                        | 1,70                         | 3,98               | 6,25                        | 58,52            | 29,55                  |
| <b>11. Je to vzrušující</b>                       | 2,84                         | 7,95               | 26,70                       | 48,86            | 13,65                  |
| <b>12. Ubijí mě to</b>                            | 21,59                        | 46,02              | 13,64                       | 10,23            | 8,52                   |
| <b>13. Není to vůbec zajímavé</b>                 | 42,60                        | 47,16              | 5,11                        | 2,84             | 2,29                   |
| <b>14. Dodává mi to pocit úspěchu</b>             | 2,84                         | 9,09               | 14,77                       | 44,89            | 28,41                  |
| <b>15. Je mi při tom dobře</b>                    | 0,57                         | 1,14               | 13,64                       | 59,67            | 25,00                  |
| <b>16. Nejraději bych dělal něco úplně jiného</b> | 47,16                        | 35,80              | 10,80                       | 3,98             | 2,26                   |

### Otázka 17 Jak je pro tebe důležité?

*Absolutní četnost*

| Chlapci a dívky  | Zcela nedůležitě | Málo důležité | Středně důležité | Hodně důležité | Velmi důležité |
|--|------------------|---------------|------------------|----------------|----------------|
| 1. Být zdravý/á  | 2                | 3             | 12               | 39             | 120            |
| 2. Nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých             | 4                | 6             | 31               | 55             | 80             |
| 3. Být šťastný/á, nemít problémy a starosti                                  | 1                | 4             | 17               | 52             | 102            |
| 4. Být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)                       | 2                | 7             | 29               | 81             | 57             |
| 5. Dobře spát  | 2                | 15            | 28               | 59             | 72             |
| 6. Mít dobré rodinné vztahy  | 2                | 3             | 20               | 47             | 104            |
| 7. Mít kamarády, dobře si s nimi rozumět                                     | 1                | 6             | 15               | 56             | 98             |
| 8. Mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky..)                 | 2                | 11            | 38               | 85             | 40             |
| 9. Zvládnout všechno, co potřebuji   | 4                | 4             | 36               | 77             | 55             |
| 10. Chodit s někým (mít chlapce/dívku)                                       | 7                | 24            | 63               | 52             | 30             |
| 11. Zajímat se, co se děje ve světě kolem mne                                | 8                | 23            | 62               | 52             | 31             |
| 12. Mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu, např. věřit v bohu, apod.) | 58               | 46            | 23               | 31             | 18             |
| 13. Odpočívat ve volném čase   | 1                | 20            | 56               | 70             | 29             |
| 14. Mít koníčky ve volném čase   | 1                | 6             | 37               | 85             | 47             |
| 15. Být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého                   | 3                | 10            | 23               | 64             | 76             |
| 16. Spravedlnost   | 2                | 7             | 29               | 79             | 59             |
| 17. Svoboda  | 4                | 7             | 14               | 58             | 93             |
| 18. Krása a umění  | 5                | 28            | 55               | 63             | 25             |
| 19. Pravda   | 2                | 9             | 25               | 76             | 64             |
| 20. Peníze   | 2                | 12            | 63               | 71             | 28             |



|  |   |    |    |    |    |
|--|---|----|----|----|----|
| <b>21. Dobré jídlo</b>                                   | 1 | 11 | 42 | 70 | 52 |
| <b>22. Být vzdělaný/á</b>                                | 2 | 4  | 26 | 68 | 76 |
| <b>23. Chodit do školy</b>                               | 4 | 9  | 35 | 78 | 50 |
| <b>24. Mít možnost trávit volný čas tak, jak chci</b>    | 1 | 7  | 38 | 50 | 80 |
| <b>25. Mít dostatek věcí pro svou zábavu</b>             | 3 | 18 | 49 | 73 | 33 |
| <b>26. Dobře vypadat</b>                                 | 4 | 24 | 61 | 57 | 30 |
| <b>27. Pěkně se oblékat</b>                              | 4 | 21 | 42 | 62 | 47 |
| <b>28. Mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím</b> | 5 | 27 | 56 | 51 | 37 |
| <b>29. Mít v budoucnu děti a vychovávat je</b>           | 5 | 11 | 24 | 65 | 71 |
| <b>30. Mít někdy zaměstnání, které mě bude bavit</b>     | 1 | 7  | 15 | 64 | 99 |

*Relativní četnost v %*

| <b>Chlapci a dívky</b>  | <b>Zcela nedůležitě</b> | <b>Málo důležité</b> | <b>Středně důležité</b> | <b>Hodně důležité</b> | <b>Velmi důležité</b> |
|---|-------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>1. Být zdravý/á</b>  | 1,14                    | 1,70                 | 6,82                    | 22,16                 | 68,18                 |
| <b>2. Nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých</b> | 2,27                    | 3,41                 | 17,61                   | 31,25                 | 45,46                 |
| <b>3. Být šťastný/á, nemít problémy a starosti</b>                      | 0,57                    | 2,27                 | 9,66                    | 29,55                 | 57,95                 |
| <b>4. Být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)</b>           | 1,14                    | 3,98                 | 16,48                   | 46,02                 | 32,38                 |
| <b>5. Dobře spát</b>  | 1,14                    | 8,52                 | 15,91                   | 33,52                 | 40,91                 |
| <b>6. Mít dobré rodinné vztahy</b>                                      | 1,14                    | 1,70                 | 11,36                   | 26,70                 | 59,10                 |
| <b>7. Mít kamarády, dobře si s nimi rozumět</b>                         | 0,57                    | 3,41                 | 8,51                    | 31,82                 | 55,69                 |
| <b>8. Mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky..)</b>     | 1,14                    | 6,25                 | 21,59                   | 48,30                 | 22,72                 |

|   |       |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>9. Zvládnout všechno, co potřebuji</b>   | 2,27  | 2,27  | 20,45 | 43,75 | 31,26 |
| <b>10. Chodit s někým (mít chlapce/dívku)</b>                                       | 3,98  | 13,64 | 35,80 | 29,55 | 17,03 |
| <b>11. Zajímat se, co se děje ve světě kolem mne</b>                                | 4,55  | 13,07 | 35,23 | 29,55 | 17,60 |
| <b>12. Mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu, např. věřit v bohu, apod.)</b> | 32,95 | 26,14 | 13,07 | 17,61 | 10,23 |
| <b>13. Odpočívat ve volném čase</b>   | 0,57  | 11,36 | 31,82 | 39,77 | 16,48 |
| <b>14. Mít koníčky ve volném čase</b>   | 0,57  | 3,41  | 21,02 | 48,70 | 26,70 |
| <b>15. Být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého</b>                   | 1,70  | 5,68  | 13,07 | 36,36 | 43,19 |
| <b>16. Spravedlnost</b>   | 1,14  | 3,98  | 16,48 | 44,89 | 33,51 |
| <b>17. Svoboda</b>  | 2,27  | 3,98  | 7,95  | 32,95 | 52,85 |
| <b>18. Krása a umění</b>  | 2,84  | 15,91 | 31,25 | 35,80 | 14,20 |
| <b>19. Pravda</b>   | 1,14  | 5,11  | 14,20 | 43,18 | 36,37 |
| <b>20. Peníze</b>   | 1,14  | 6,82  | 35,80 | 40,34 | 15,90 |
| <b>21. Dobré jídlo</b>  | 0,57  | 6,25  | 23,86 | 39,77 | 29,55 |
| <b>22. Být vzdělaný/á</b>   | 1,14  | 2,27  | 14,77 | 38,64 | 43,18 |
| <b>23. Chodit do školy</b>  | 2,27  | 5,11  | 19,89 | 44,32 | 28,41 |
| <b>24. Mít možnost trávit volný čas tak, jak chci</b>                               | 0,57  | 3,98  | 21,59 | 28,41 | 45,45 |
| <b>25. Mít dostatek věcí pro svou zábavu</b>  | 1,70  | 10,23 | 27,84 | 41,48 | 18,75 |
| <b>26. Dobře vypadat</b>  | 2,27  | 13,64 | 34,66 | 32,39 | 17,04 |
| <b>27. Pěkně se oblékat</b>   | 2,27  | 11,93 | 23,86 | 35,23 | 26,71 |
| <b>28. Mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím</b>                            | 2,84  | 15,34 | 31,28 | 28,98 | 21,56 |
| <b>29. Mít v budoucnu děti a vychovávat je</b>                                      | 2,84  | 6,25  | 13,64 | 36,93 | 40,34 |
| <b>30. Mít někdy zaměstnání, které mě bude bavit</b>                                | 0,57  | 3,30  | 8,52  | 36,36 | 51,25 |

**Otázka 18 Jak si spokojený?**

| <i>Absolutní četnost</i>  |                          |                    |                      |                  |                        |
|---|--------------------------|--------------------|----------------------|------------------|------------------------|
| <b>Chlapci a dívky</b>  | <b>Velmi nespokojený</b> | <b>Nespokojený</b> | <b>Něco mezi tím</b> | <b>Spokojený</b> | <b>Velmi spokojený</b> |
| <b>1. Se svým zdravím</b>   | 2                        | 7                  | 18                   | 99               | 50                     |
| <b>2. S tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých</b> | 2                        | 8                  | 20                   | 86               | 60                     |
| <b>3. S tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí</b>                | 2                        | 9                  | 35                   | 85               | 45                     |
| <b>4. S tím, v jakém prostředí žiješ (např. že máš hezké bydlení, apod.)</b>        | 1                        | 3                  | 14                   | 80               | 78                     |
| <b>5. S tím jak dobře spíš</b>  | 5                        | 23                 | 52                   | 67               | 29                     |
| <b>6. S tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině</b>                                    | 3                        | 12                 | 25                   | 76               | 60                     |
| <b>7. Se svými kamarády (s tím, jací jsou a kolik jich máš)</b>                     | 1                        | 5                  | 25                   | 79               | 66                     |
| <b>8. S tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (např. s učiteli, vrstevníky)</b>       | 1                        | 6                  | 40                   | 103              | 26                     |
| <b>9. S tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ</b>                                    | 2                        | 17                 | 38                   | 86               | 33                     |
| <b>10. Se svými důvěrnými vztahy (jestli máš nebo nemáš chlapce nebo dívku)</b>     | 8                        | 26                 | 50                   | 64               | 28                     |
| <b>11. S tím, jak se můžeš zajímat o svět kolem tebe</b>                            | 2                        | 8                  | 37                   | 97               | 32                     |
| <b>12. Se svou vírou</b>  | 7                        | 7                  | 26                   | 86               | 50                     |
| <b>13. S tím, jak můžeš odpočívat ve volném čase</b>                                | 1                        | 22                 | 24                   | 90               | 39                     |
| <b>14. S tím, do jaké míry se můžeš</b>   | 5                        | 8                  | 27                   | 89               | 47                     |

|   |    |    |    |     |    |
|---|----|----|----|-----|----|
| věnovat svým koníčkům   |    |    |    |     |    |
| 15. S tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého) | 5  | 10 | 40 | 75  | 46 |
| 16. S tím, jak je svět spravedlivý  | 24 | 46 | 41 | 51  | 14 |
| 17. S tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á   | 5  | 18 | 30 | 86  | 37 |
| 18. S tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním                           | 3  | 11 | 53 | 80  | 29 |
| 19. S tím, jak jsou lidé pravdomluvní   | 15 | 55 | 41 | 47  | 18 |
| 20. S penězi, které máš sám pro sebe  | 3  | 12 | 35 | 89  | 37 |
| 21. S jídlem  | 4  | 5  | 21 | 81  | 65 |
| 22. Se svým vzděláním   | 1  | 11 | 23 | 90  | 51 |
| 23. S tím, že můžeš chodit do školy   | 1  | 7  | 27 | 95  | 46 |
| 24. S tím, jestli můžeš trávit volný čas jak sám chceš                          | 3  | 9  | 22 | 95  | 47 |
| 25. S tím, kolik máš věcí pro svou zábavu                                       | 2  | 8  | 14 | 98  | 54 |
| 26. S tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený/á apod.                             | 1  | 4  | 24 | 108 | 39 |
| 27. S tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš                 | 1  | 3  | 24 | 101 | 47 |
| 28. S tím, jak tě hodnotí v hodinách tělesné výchovy                            | 2  | 3  | 14 | 101 | 56 |

| <i>Relativní četnost v %</i> |                   |             |               |           |                 |
|------------------------------|-------------------|-------------|---------------|-----------|-----------------|
| Chlapci a dívky              | Velmi nespokojený | Nespokojený | Něco mezi tím | Spokojený | Velmi spokojený |
| 1. Se svým zdravím           | 1,14              | 3,97        | 10,23         | 56,25     | 28,41           |

|  |       |       |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>2. S tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých</b>    | 1,14  | 4,54  | 11,36 | 48,86 | 34,50 |
| <b>3. S tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí</b>                   | 1,14  | 5,11  | 19,89 | 48,30 | 25,56 |
| <b>4. S tím, v jakém prostředí žiješ (např. že máš hezké bydlení, apod.)</b>           | 0,57  | 1,70  | 7,95  | 45,45 | 44,33 |
| <b>5. S tím jak dobře spíš</b>   | 2,84  | 13,07 | 29,55 | 38,07 | 16,47 |
| <b>6. S tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině</b>                                       | 1,70  | 6,82  | 14,20 | 43,18 | 34,10 |
| <b>7. Se svými kamarády (s tím, jací jsou a kolik jich máš)</b>                        | 0,57  | 2,84  | 14,20 | 44,89 | 37,50 |
| <b>8. S tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (např. s učiteli, vrstevníky)</b>          | 0,57  | 3,41  | 22,73 | 58,52 | 14,77 |
| <b>9. S tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ</b>                                       | 1,14  | 9,66  | 21,59 | 48,86 | 18,75 |
| <b>10. Se svými důvěrnými vztahy (jestli máš nebo nemáš chlapce nebo dívku)</b>        | 4,55  | 14,77 | 28,41 | 36,36 | 15,91 |
| <b>11. S tím, jak se můžeš zajímat o svět kolem tebe</b>                               | 1,14  | 4,54  | 21,02 | 55,11 | 18,19 |
| <b>12. Se svou vírou</b>   | 3,98  | 3,97  | 14,77 | 48,86 | 28,42 |
| <b>13. S tím, jak můžeš odpočívat ve volném čase</b>                                   | 0,57  | 12,50 | 13,64 | 51,14 | 22,15 |
| <b>14. S tím, do jaké míry se můžeš věnovat svým koníčkům</b>                          | 2,84  | 4,55  | 15,34 | 50,57 | 26,70 |
| <b>15. S tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého)</b> | 2,84  | 5,68  | 22,73 | 42,61 | 26,14 |
| <b>16. S tím, jak je svět spravedlivý</b>  | 13,64 | 26,14 | 23,30 | 28,98 | 7,94  |

|   |      |       |       |       |       |
|---|------|-------|-------|-------|-------|
| 17. S tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á | 2,84 | 10,23 | 17,05 | 48,86 | 21,02 |
| 18. S tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním                         | 1,70 | 6,25  | 30,11 | 45,45 | 16,49 |
| 19. S tím, jak jsou lidé pravdomluvní   | 8,52 | 31,25 | 23,30 | 26,70 | 10,23 |
| 20. S penězi, které máš sám pro sebe  | 1,70 | 6,82  | 19,89 | 50,57 | 21,02 |
| 21. S jídlem  | 2,27 | 2,84  | 11,93 | 46,02 | 36,94 |
| 22. Se svým vzděláním   | 0,57 | 6,25  | 13,07 | 51,14 | 28,97 |
| 23. S tím, že můžeš chodit do školy   | 0,57 | 3,98  | 15,34 | 53,98 | 26,13 |
| 24. S tím, jestli můžeš trávit volný čas jak sám chceš                        | 1,70 | 5,11  | 12,50 | 53,98 | 26,71 |
| 25. S tím, kolik máš věcí pro svou zábavu                                     | 1,14 | 4,55  | 7,95  | 55,68 | 30,68 |
| 26. S tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený/á apod.                           | 0,57 | 2,27  | 13,64 | 61,36 | 22,16 |
| 27. S tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš               | 0,57 | 1,70  | 13,64 | 57,39 | 26,70 |
| 28. S tím, jak tě hodnotí v hodinách tělesné výchovy                          | 1,14 | 1,70  | 7,95  | 57,39 | 31,82 |

Tab. 21 Vyjádření percentilu výšky podle percentilových grafů.

| <i>Absolutní četnost</i> |                                |                            |                                   |
|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Hodnocení                | Malá výška<br>3 - 25 percentil | Norma<br>25 - 75 percentil | Vysoká výška<br>75 - 90 percentil |
| Chlapci/věk              |                                |                            |                                   |
| 11                       | 1                              | 4                          | 0                                 |
| 12                       | 3                              | 8                          | 0                                 |
| 13                       | 4                              | 4                          | 0                                 |
| 14                       | 3                              | 11                         | 1                                 |
| 15                       | 2                              | 8                          | 0                                 |
| 16                       | 0                              | 8                          | 0                                 |
| 17                       | 5                              | 5                          | 0                                 |
| 18                       | 4                              | 15                         | 0                                 |
| Dívky/věk                |                                |                            |                                   |
| 11                       | 3                              | 4                          | 1                                 |

|               |    |     |   |
|---------------|----|-----|---|
| 12            | 2  | 12  | 1 |
| 13            | 3  | 7   | 1 |
| 14            | 6  | 8   | 1 |
| 15            | 1  | 7   | 0 |
| 16            | 1  | 7   | 0 |
| 17            | 0  | 7   | 0 |
| 18            | 7  | 11  | 0 |
| <b>Celkem</b> | 45 | 126 | 5 |

**Tab. 21 Vyjádření percentilu výšky podle percentilových grafů.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |                                |                            |                                   |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Hodnocení                    | Malá výška<br>3 - 25 percentil | Norma<br>25 - 75 percentil | Vysoká výška<br>75 - 90 percentil |
| Chlapci/věk                  |                                |                            |                                   |
| 11                           | 0,57                           | 2,27                       | 0,00                              |
| 12                           | 1,70                           | 4,55                       | 0,00                              |
| 13                           | 2,27                           | 2,27                       | 0,00                              |
| 14                           | 1,70                           | 6,25                       | 0,57                              |
| 15                           | 1,14                           | 4,55                       | 0,00                              |
| 16                           | 0,00                           | 4,55                       | 0,00                              |
| 17                           | 2,84                           | 2,84                       | 0,00                              |
| 18                           | 2,27                           | 8,52                       | 0,00                              |
| <b>Dívky/věk</b>             |                                |                            |                                   |
| 11                           | 1,70                           | 2,27                       | 0,57                              |
| 12                           | 1,14                           | 6,82                       | 0,57                              |
| 13                           | 1,70                           | 3,98                       | 0,57                              |
| 14                           | 3,41                           | 4,55                       | 0,57                              |
| 15                           | 0,57                           | 3,98                       | 0,00                              |
| 16                           | 0,57                           | 3,98                       | 0,00                              |
| 17                           | 0,00                           | 3,98                       | 0,00                              |
| 18                           | 3,98                           | 6,25                       | 0,00                              |
| <b>Celkem</b>                | 0,57                           | 2,27                       | 0,00                              |

**Tab. 22 Vyjádření percentilu hmotnosti podle percentilových grafů.**

| <i>Absolutní četnost</i> |  |                               |   |  |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|--|
| Hodnocení                | Štíhlá postava<br>10 - 25<br>percentil | Norma<br>25 - 75<br>percentil | Robusní<br>postava<br>75 - 90 percentil | Nadměrná<br>hmotnost<br>90 - 97<br>percentil |
| Chlapci/věk              |  |                               |   |  |
| 11                       | 0                                      | 5                             | 0                                       | 0  |
| 12                       | 0                                      | 10                            | 1                                       | 0  |
| 13                       | 2                                      | 6                             | 0                                       | 0  |
| 14                       | 0                                      | 11                            | 3                                       | 1  |

|                  |          |            |           |          |
|------------------|----------|------------|-----------|----------|
| 15               | 0        | 6          | 4         | 0        |
| 16               | 0        | 8          | 0         | 0        |
| 17               | 2        | 8          | 0         | 0        |
| 18               | 0        | 19         | 0         | 0        |
| <b>Dívky/věk</b> |          |            |           |          |
| 11               | 0        | 7          | 0         | 1        |
| 12               | 0        | 11         | 3         | 1        |
| 13               | 1        | 8          | 1         | 1        |
| 14               | 0        | 10         | 4         | 1        |
| 15               | 0        | 6          | 2         | 0        |
| 16               | 0        | 8          | 0         | 0        |
| 17               | 0        | 5          | 2         | 0        |
| 18               | 0        | 17         | 1         | 0        |
| <b>Celkem</b>    | <b>5</b> | <b>145</b> | <b>21</b> | <b>5</b> |

| <i>Relativní četnost v %</i> |  |                               |  |  |
|------------------------------|--|-------------------------------|--|--|
| Hodnocení                    | Štíhlá postava<br>10 - 25<br>percentil | Norma<br>25 - 75<br>percentil | Robusní<br>postava<br>75 - 90<br>percentil | Nadměrná<br>hmotnost<br>90 - 97<br>percentil |
| Chlapci/věk                  |  |                               |  |  |
| 11                           | 0,00                                   | 2,84                          | 0,00                                       | 0,00   |
| 12                           | 0,00                                   | 5,68                          | 0,57                                       | 0,00   |
| 13                           | 1,14                                   | 3,41                          | 0,00                                       | 0,00   |
| 14                           | 0,00                                   | 6,25                          | 1,70                                       | 0,57   |
| 15                           | 0,00                                   | 3,41                          | 2,27                                       | 0,00   |
| 16                           | 0,00                                   | 4,55                          | 0,00                                       | 0,00   |
| 17                           | 1,14                                   | 4,55                          | 0,00                                       | 0,00   |
| 18                           | 0,00                                   | 10,80                         | 0,00                                       | 0,00   |
| <b>Dívky/věk</b>             |  |                               |  |  |
| 11                           | 0,00                                   | 3,98                          | 0,00                                       | 0,57   |
| 12                           | 0,00                                   | 6,25                          | 1,70                                       | 0,57   |
| 13                           | 0,57                                   | 4,55                          | 0,57                                       | 0,57   |
| 14                           | 0,00                                   | 5,68                          | 2,27                                       | 0,57   |
| 15                           | 0,00                                   | 3,41                          | 1,14                                       | 0,00   |
| 16                           | 0,00                                   | 4,55                          | 0,00                                       | 0,00   |
| 17                           | 0,00                                   | 2,84                          | 1,14                                       | 0,00   |
| 18                           | 0,00                                   | 9,66                          | 0,57                                       | 0,00   |
| <b>Celkem</b>                | <b>2,85</b>                            | <b>82,41</b>                  | <b>11,93</b>                               | <b>2,85</b>                                  |

Tab. 23 Vyhodnocení indexu tělesné hmotnosti pod zkratkou BMI podle percentilových



| <i>Absolutní četnost</i> |  |                                    |   |
|--------------------------|--|------------------------------------|---|
| <b>Hodnocení BMI</b>     | <b>Snížená hmotnost<br/>3 - 25 percentil</b> | <b>Norma<br/>25 - 75 percentil</b> | <b>Zvýšená<br/>hmotnost<br/>75 - 90 percentil</b> |
| <b>Chlapci/věk</b>       |  |                                    |   |
| <b>11</b>                | 0  | 5                                  | 0   |
| <b>12</b>                | 0  | 10                                 | 1   |
| <b>13</b>                | 2  | 6                                  | 0   |
| <b>14</b>                | 0  | 11                                 | 4   |
| <b>15</b>                | 0  | 6                                  | 4   |
| <b>16</b>                | 0  | 8                                  | 0   |
| <b>17</b>                | 2  | 8                                  | 0   |
| <b>18</b>                | 0  | 19                                 | 0   |
| <b>Dívky/věk</b>         | -  | -                                  | -   |
| <b>11</b>                | 0  | 7                                  | 1   |
| <b>12</b>                | 0  | 11                                 | 4   |
| <b>13</b>                | 1  | 8                                  | 2   |
| <b>14</b>                | 0  | 10                                 | 5   |
| <b>15</b>                | 0  | 6                                  | 2   |
| <b>16</b>                | 0  | 8                                  | 0   |
| <b>17</b>                | 0  | 5                                  | 2   |
| <b>18</b>                | 0  | 17                                 | 1   |
| <b>Celkem</b>            | 5  | 145                                | 26  |

| <i>Relativní četnost v %</i> |  |                                    |   |
|------------------------------|--|------------------------------------|---|
| <b>Hodnocení BMI</b>         | <b>Snížená hmotnost<br/>3 - 25 percentil</b> | <b>Norma<br/>25 - 75 percentil</b> | <b>Zvýšená<br/>hmotnost<br/>75 - 90 percentil</b> |
| <b>Chlapci/věk</b>           |  |                                    |   |
| <b>11</b>                    | 0,00   | 2,84                               | 0,00  |
| <b>12</b>                    | 0,00   | 5,68                               | 0,57  |
| <b>13</b>                    | 1,14   | 3,41                               | 0,00  |
| <b>14</b>                    | 0,00   | 6,25                               | 2,27  |
| <b>15</b>                    | 0,00   | 3,41                               | 2,27  |
| <b>16</b>                    | 0,00   | 4,55                               | 0,00  |
| <b>17</b>                    | 1,14   | 4,55                               | 0,00  |
| <b>18</b>                    | 0,00   | 10,80                              | 0,00  |
| <b>Dívky/věk</b>             | -  | -                                  | -   |
| <b>11</b>                    | 0,00   | 3,98                               | 0,57  |
| <b>12</b>                    | 0,00   | 6,25                               | 2,27  |
| <b>13</b>                    | 0,57   | 4,55                               | 1,14  |
| <b>14</b>                    | 0,00   | 5,68                               | 2,84  |
| <b>15</b>                    | 0,00   | 3,41                               | 1,14  |
| <b>16</b>                    | 0,00   | 4,55                               | 0,00  |

|               |      |       |       |
|---------------|------|-------|-------|
| 17            | 0,00 | 2,84  | 1,14  |
| 18            | 0,00 | 9,66  | 0,57  |
| <b>Celkem</b> | 2,85 | 82,41 | 14,78 |

## 7. Tabulky v absolutní a relativní četnosti v % - Sušice.

### Otázka 1 Kolik máš let?

| <i>Absolutní četnost</i>     |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                              | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let | 16 let | 17 let | 18 let | Celkem |
| <b>Chlapci</b>               | 7      | 7      | 9      | 17     | 8      | 9      | 24     | 4      | 85     |
| <b>Dívky</b>                 | 5      | 16     | 10     | 11     | 15     | 8      | 13     | 13     | 91     |
| <b>Chlapci a dívky</b>       | 12     | 23     | 19     | 28     | 23     | 17     | 37     | 17     | 176    |
| <i>Relativní četnost v %</i> |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|                              | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let | 16 let | 17 let | 18 let | Celkem |
| <b>Chlapci</b>               | 3,98   | 3,98   | 5,11   | 9,66   | 4,55   | 5,11   | 13,64  | 2,27   | 48,30  |
| <b>Dívky</b>                 | 2,84   | 9,09   | 5,68   | 6,25   | 8,52   | 4,55   | 7,39   | 7,39   | 51,70  |
| <b>Chlapci a dívky</b>       | 6,82   | 13,07  | 10,80  | 15,91  | 13,07  | 9,66   | 21,02  | 9,66   | 100,00 |

### Otázka 2 Pohlaví.

| <i>Absolutní četnost</i>     |         |       |        |
|------------------------------|---------|-------|--------|
| Počet                        | Chlapci | Dívky | Celkem |
|                              | 85      | 91    | 176    |
| <i>Relativní četnost v %</i> |         |       |        |
| Počet                        | Chlapci | Dívky | Celkem |
|                              | 48,30   | 51,70 | 100,00 |

### Otázka 3 Ročník, který ve škole navštěvuješ.

| <i>Absolutní četnost</i>     |       |         |        |        |        |       |         |        |        |
|------------------------------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|--------|
| Osmileté gymnázium           | Prima | Sekunda | Tercie | Kvarta | Kvinta | Sexta | Septima | Oktáva | Celkem |
| <b>Počet</b>                 | 25    | 24      | 24     | 24     | 20     | 20    | 21      | 18     | 176    |
| <i>Relativní četnost v %</i> |       |         |        |        |        |       |         |        |        |
| Osmileté gymnázium           | Prima | Sekunda | Tercie | Kvarta | Kvinta | Sexta | Septima | Oktáva | Celkem |
| <b>Počet</b>                 | 14,20 | 13,60   | 13,60  | 13,60  | 11,40  | 11,40 | 11,90   | 10,20  | 100    |

### Otázka 4 Tvoje sportovní úroveň?

| <i>Absolutní četnost</i> |         |       |        |
|--------------------------|---------|-------|--------|
|                          | Chlapci | Dívky | Celkem |
|                          |         |       |        |

|  |                |              |               |
|--|----------------|--------------|---------------|
| Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV)               | 3              | 3            | 6             |
| Příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity)                      | 25             | 37           | 62            |
| Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace) | 17             | 30           | 47            |
| Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)        | 38             | 18           | 56            |
| Vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)                                       | 1              | 4            | 5             |
| <i>Relativní četnost v %</i>   |                |              |               |
|  | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| Pasivní sportovec (neholduji pohybu, (ne)zúčastňuji se povinné TV)               | 1,70           | 1,70         | 3,41          |
| Příležitostní sportovec (neorganizované sportovní aktivity)                      | 14,20          | 21,02        | 35,23         |
| Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, nejsem však členem sportovní organizace) | 9,66           | 17,05        | 26,70         |
| Aktivní sportovec (pravidelně sportuji, jsem členem sportovní organizace)        | 21,59          | 10,23        | 31,82         |
| Vrcholový sportovec (příp. i reprezentant)                                       | 0,57           | 2,27         | 2,84          |

**Otázka 5 Kdo tě přivedl ke sportu, pohybovým aktivitám?**

|                              |                |              |               |
|------------------------------|----------------|--------------|---------------|
| <i>Absolutní četnost</i>     |                |              |               |
| <b>Pohlaví</b>               | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| Otec                         | 34             | 39           | 73            |
| Matka                        | 16             | 20           | 36            |
| Prarodiče                    | 7              | 2            | 10            |
| Učitel TV                    | 4              | 6            | 10            |
| Trenér                       | 7              | 3            | 38            |
| Kamarád/ka                   | 18             | 20           | 38            |
| <i>Relativní četnost v %</i> |                |              |               |
| <b>Pohlaví</b>               | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| Otec                         | 19,32          | 22,16        | 41,48         |
| Matka                        | 9,09           | 11,36        | 20,45         |
| Prarodiče                    | 3,98           | 1,14         | 5,68          |
| Učitel TV                    | 2,27           | 3,41         | 5,68          |
| Trenér                       | 3,98           | 1,70         | 21,59         |
| Kamarád/ka                   | 10,23          | 11,36        | 21,59         |

**Otázka 6 Kolik hodin týdně sportuješ (mimo hodin TV ve škole)?**

|        | Absolutní četnost |       |        | Relativní četnost v % |       |        |
|--------|-------------------|-------|--------|-----------------------|-------|--------|
|        | Chlapci           | Dívky | Celkem | Chlapci               | Dívky | Celkem |
| 0      | 1                 | 3     | 4      | 0,57                  | 1,70  | 2,27   |
| 1      | 2                 | 12    | 14     | 1,14                  | 6,82  | 7,95   |
| 2      | 8                 | 18    | 26     | 4,55                  | 10,23 | 14,77  |
| 3      | 15                | 10    | 25     | 8,52                  | 5,68  | 14,20  |
| 4      | 9                 | 16    | 25     | 5,11                  | 9,09  | 14,20  |
| 5      | 10                | 12    | 22     | 5,68                  | 6,82  | 12,50  |
| 6      | 12                | 8     | 20     | 6,82                  | 4,55  | 11,36  |
| 7      | 3                 | 3     | 6      | 1,70                  | 1,70  | 3,41   |
| 8      | 8                 | 2     | 10     | 4,55                  | 1,14  | 5,68   |
| 9      | 6                 | 1     | 7      | 3,41                  | 0,57  | 3,98   |
| 10     | 4                 | 6     | 10     | 2,27                  | 3,41  | 5,68   |
| 11     | 1                 | 0     | 1      | 0,57                  | 0,00  | 0,57   |
| 12     | 0                 | 0     | 0      | 0,00                  | 0,00  | 0,00   |
| 13     | 0                 | 0     | 0      | 0,00                  | 0,00  | 0,00   |
| 14     | 1                 | 0     | 1      | 0,57                  | 0,00  | 0,57   |
| I více | 3                 | 2     | 5      | 1,70                  | 1,14  | 2,86   |

**Otázka 7 Jak hodnotíš kvalitu svých pohybových aktivit?**

| <i>Absolutní četnost</i>     |         |       |        |
|------------------------------|---------|-------|--------|
| Pohlaví                      | Chlapci | Dívky | Celkem |
| Výborný                      | 20      | 5     | 25     |
| Velmi dobrá                  | 21      | 29    | 50     |
| Dobrá                        | 34      | 48    | 82     |
| Slabá                        | 6       | 13    | 19     |
| <i>Relativní četnost v %</i> |         |       |        |
| Pohlaví                      | Chlapci | Dívky | Celkem |
| Výborný                      | 11,36   | 2,84  | 14,20  |
| Velmi dobrá                  | 11,93   | 16,48 | 28,41  |
| Dobrá                        | 19,32   | 27,27 | 46,59  |
| Slabá                        | 3,41    | 7,39  | 10,80  |

**Otázka 8 Zkoušel jsi někdy návykové nebo psychotropní látky?**

| <i>Absolutní četnost</i> |         |       |        |
|--------------------------|---------|-------|--------|
|                          | Chlapci | Dívky | Celkem |
| Ano                      | 14      | 20    | 34     |

|                              |                |              |               |
|------------------------------|----------------|--------------|---------------|
| Ne                           | 69             | 73           | 142           |
| <i>Relativní četnost v %</i> |                |              |               |
|                              | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Ano</b>                   | 7,95           | 11,36        | 19,32         |
| <b>Ne</b>                    | 39,20          | 41,48        | 80,68         |

**Otázka 9** *Kolik času denně trávíš na internetu nebo při PC hrách?*

|                     | <i>Absolutní četnost</i> |              |               | <i>Relativní četnost v %</i> |              |               |
|---------------------|--------------------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|---------------|
|                     | <b>Chlapci</b>           | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> | <b>Chlapci</b>               | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>0</b>            | 0                        | 2            | 2             | 0,99                         | 1,14         | 1,14          |
| <b>0,5</b>          | 10                       | 18           | 28            | 5,68                         | 10,23        | 15,91         |
| <b>1</b>            | 10                       | 12           | 22            | 5,68                         | 6,82         | 12,50         |
| <b>1,5</b>          | 14                       | 15           | 29            | 7,95                         | 8,52         | 16,48         |
| <b>2</b>            | 19                       | 22           | 41            | 10,80                        | 12,50        | 23,30         |
| <b>2,5</b>          | 9                        | 7            | 16            | 5,11                         | 3,98         | 9,09          |
| <b>3</b>            | 13                       | 7            | 20            | 7,39                         | 3,98         | 11,36         |
| <b>4</b>            | 2                        | 9            | 11            | 1,14                         | 5,11         | 6,25          |
| <b>5</b>            | 2                        | 0            | 2             | 1,14                         | 0,00         | 1,14          |
| <b>I více hodin</b> | 3                        | 2            | 5             | 1,70                         | 1,14         | 2,84          |

**Otázka 10** *Jak často využíváš PC na školní úlohy (projekty, pracovní zadání, seminární práce)?*

| <i>Absolutní četnost</i>     |                |              |               |
|------------------------------|----------------|--------------|---------------|
|                              | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Každý den</b>             | 25             | 18           | 43            |
| <b>1-2x za týden</b>         | 26             | 44           | 70            |
| <b>1-2x za měsíc</b>         | 24             | 27           | 51            |
| <b>Méně často</b>            | 7              | 5            | 12            |
| <i>Relativní četnost v %</i> |                |              |               |
|                              | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Každý den</b>             | 14,20          | 10,23        | 24,43         |
| <b>1-2x za týden</b>         | 14,77          | 25,00        | 39,77         |
| <b>1-2x za měsíc</b>         | 13,64          | 15,34        | 29,98         |
| <b>Méně často</b>            | 3,98           | 2,84         | 6,82          |

**Otázka 11 Jak dobře umíš plavat?**

| <i>Absolutní četnost</i>     |                |              |               |
|------------------------------|----------------|--------------|---------------|
|                              | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Umím plavat</b>           | 70             | 77           | 147           |
| <b>Neumím dobře plavat</b>   | 13             | 16           | 29            |
| <b>Neumím plavat</b>         | 0              | 0            | 0             |
| <i>Relativní četnost v %</i> |                |              |               |
|                              | <b>Chlapci</b> | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>Umím plavat</b>           | 39,77          | 43,75        | 83,52         |
| <b>Neumím dobře plavat</b>   | 7,39           | 9,09         | 16,48         |
| <b>Neumím plavat</b>         | 0,00           | 0,00         | 0,00          |

**Otázka 12 Kdybys měl možnost, do kterých sportovních aktivit by ses zapojil? (Napiš číslo sportovní aktivity podle pořadí důležitosti: 1 - největší zájem, 2 - druhý největší zájem, 3 - třetí největší zájem).**

*Absolutní četnost*

| <b>Chlapci</b>  | <b>1. Největší zájem</b> | <b>2. Druhý největší zájem</b> | <b>3. Třetí největší zájem</b> |
|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika</b>        | 8                        | 7                              | 8                              |
| <b>2. Posilování - aerobic, zumba, spinning</b>                         | 15                       | 8                              | 10                             |
| <b>3. Plavání</b>   | 7                        | 10                             | 21                             |
| <b>4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej</b> | 31                       | 18                             | 10                             |
| <b>5. Pohybové drobné netradiční hry</b>                                | 1                        | 4                              | 4                              |
| <b>6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)</b>         | 6                        | 12                             | 14                             |
| <b>7. Gymnastika</b>  | 1                        | 3                              | 2                              |
| <b>8. Atletika - rekreační běh</b>                                      | 5                        | 6                              | 4                              |
| <b>9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)</b>             | 4                        | 3                              | 6                              |

|   |                          |                                |                                |
|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení</b> | 5                        | 11                             | 8                              |
| <i>Relativní četnost v %</i>  |                          |                                |                                |
| <b>Chlapci</b>  | <b>1. Největší zájem</b> | <b>2. Druhý největší zájem</b> | <b>3. Třetí největší zájem</b> |
| <b>1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika</b>  | 4,55                     | 3,98                           | 4,55                           |
| <b>2. Posilování - aerobic, zumba, spinning</b>   | 8,52                     | 4,55                           | 5,68                           |
| <b>3. Plavání</b>   | 3,98                     | 5,68                           | 11,93                          |
| <b>4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej</b>   | 17,61                    | 10,23                          | 5,68                           |
| <b>5. Pohybové drobné netradiční hry</b>  | 0,57                     | 2,27                           | 2,27                           |
| <b>6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)</b>   | 3,41                     | 6,82                           | 7,95                           |
| <b>7. Gymnastika</b>  | 0,57                     | 1,70                           | 1,14                           |
| <b>8. Atletika - rekreační běh</b>  | 2,84                     | 3,41                           | 2,27                           |
| <b>9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)</b>   | 2,27                     | 1,70                           | 3,41                           |
| <b>10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení</b> | 2,84                     | 6,25                           | 4,55                           |

|  |                          |                                |                                |
|--|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <i>Absolutní četnost</i>   |                          |                                |                                |
| <b>Dívky</b>   | <b>1. Největší zájem</b> | <b>2. Druhý největší zájem</b> | <b>3. Třetí největší zájem</b> |
| <b>1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika</b> | 11                       | 10                             | 6                              |
| <b>2. Posilování - aerobic, zumba, spinning</b>                  | 21                       | 10                             | 7                              |
| <b>3. Plavání</b>  | 17                       | 14                             | 15                             |

|   |                                  |  |  |
|---|----------------------------------|--|--|
| <b>4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej</b>   | 12                               | 19                                     | 11                                     |
| <b>5. Pohybové drobné netradiční hry</b>  | 2                                | 3                                      | 7                                      |
| <b>6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)</b>   | 7                                | 4                                      | 10                                     |
| <b>7. Gymnastika</b>  | 6                                | 3                                      | 8                                      |
| <b>8. Atletika - rekreační běh</b>  | 4                                | 4                                      | 4                                      |
| <b>9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)</b>   | 2                                | 3                                      | 7                                      |
| <b>10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení</b> | 11                               | 18                                     | 14                                     |
| <i>Relativní četnost v %</i>  |                                  |  |  |
| <b>Dívky</b>  | <b>1.<br/>Největší<br/>zájem</b> | <b>2. Druhý<br/>největší<br/>zájem</b> | <b>3. Třetí<br/>největší<br/>zájem</b> |
| <b>1. Turistika - zimní, letní, horolezectví, cykloturistika</b>  | 6,25                             | 5,68                                   | 3,41                                   |
| <b>2. Posilování - aerobic, zumba, spinning</b>   | 11,93                            | 6,25                                   | 3,98                                   |
| <b>3. Plavání</b>   | 9,66                             | 8,52                                   | 8,52                                   |
| <b>4. Kolektivní sportovní hry - fotbal, volejbal, basketbal, hokej</b>   | 6,82                             | 11,36                                  | 6,25                                   |
| <b>5. Pohybové drobné netradiční hry</b>  | 1,14                             | 2,27                                   | 3,98                                   |
| <b>6. Zimní sporty - bruslení, lyžování (sjezdové, běžecké)</b>   | 3,98                             | 2,84                                   | 5,68                                   |
| <b>7. Gymnastika</b>  | 3,41                             | 2,27                                   | 4,55                                   |
| <b>8. Atletika - rekreační běh</b>  | 2,27                             | 2,27                                   | 2,27                                   |
| <b>9. Úpolové sporty (karate, aikido, judo, zápas, box)</b>   | 1,14                             | 1,70                                   | 3,98                                   |



|  |      |       |      |
|--|------|-------|------|
| 10. Jiné - jízda na koni, tenis, rafting, jízda na kole, florbal, badminton, snowboarding, inline bruslení | 6,25 | 10,23 | 7,95 |
|--|------|-------|------|

**Otázka 13 Kolik hodin tělesné výchovy týdně absolvuješ?**

| <i>Absolutní četnost</i> |              |
|--------------------------|--------------|
|                          | <b>Počet</b> |
| Chlapci                  | 2            |
| Dívky                    | 2            |

**Otázka 14 Odhadni přibližně, jakou vzdálenost v km projdeš denně pěšky.**

| Chlapci a dívky | <b>Průměr</b> |
|-----------------|---------------|
| Vzdálenost v km | 5,46          |
| Čas v hod       | 3,32          |

**Otázka 15 Odhadni, kolik hodin denně prosedíš při různých činnostech (ve škole za počítačem, při učení).**

|                     | <i>Absolutní četnost</i> |              |               | <i>Relativní četnost v %</i> |              |               |
|---------------------|--------------------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|---------------|
|                     | <b>Chlapci</b>           | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> | <b>Chlapci</b>               | <b>Dívky</b> | <b>Celkem</b> |
| <b>0</b>            | 0                        | 0            | 0             | 0,00                         | 0,00         | 0,00          |
| <b>0,5</b>          | 0                        | 0            | 0             | 0,00                         | 0,00         | 0,00          |
| <b>1</b>            | 0                        | 0            | 0             | 0,00                         | 0,00         | 0,00          |
| <b>1,5</b>          | 0                        | 0            | 0             | 0,00                         | 0,00         | 0,00          |
| <b>2</b>            | 3                        | 3            | 6             | 1,70                         | 1,70         | 3,41          |
| <b>2,5</b>          | 2                        | 5            | 7             | 1,14                         | 2,84         | 3,98          |
| <b>3</b>            | 2                        | 3            | 5             | 1,14                         | 1,70         | 2,84          |
| <b>4</b>            | 7                        | 3            | 10            | 3,98                         | 1,70         | 5,68          |
| <b>5</b>            | 8                        | 10           | 18            | 4,55                         | 5,68         | 10,23         |
| <b>I více hodin</b> | 60                       | 70           | 130           | 34,09                        | 39,77        | 73,86         |

**Otázka 16 Když vykonávám nějakou pohybovou aktivitu tak?**

| <i>Absolutní četnost</i>                    |                              |                    |                             |                  |                        |
|---|------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|------------------------|
| Chlapci a dívky                             | <b>Absolutně nesouhlasím</b> | <b>Nesouhlasím</b> | <b>Nemohu se rozhodnout</b> | <b>Souhlasím</b> | <b>Velmi souhlasím</b> |
| <b>1. Se raduji z pohybu a užívám si ho</b> | 1                            | 5                  | 25                          | 86               | 59                     |
| <b>2. Nudím se při ní</b>                   | 48                           | 108                | 17                          | 3                | 0                      |
| <b>3. Nemám pohybové aktivity rád</b>       | 74                           | 83                 | 13                          | 3                | 3                      |

|  |                              |                    |                             |                  |                        |
|--|------------------------------|--------------------|-----------------------------|------------------|------------------------|
| 4. Jsou pro mne příjemné                   | 3                            | 9                  | 22                          | 107              | 35                     |
| 5. Vůbec nejsou zábavné                    | 65                           | 93                 | 12                          | 5                | 1                      |
| 6. Pohybové aktivity mi dodávají energii   | 10                           | 21                 | 46                          | 63               | 36                     |
| 7. Mám při nich špatnou náladu             | 65                           | 89                 | 15                          | 5                | 2                      |
| 8. Je to velmi příjemné                    | 2                            | 12                 | 27                          | 102              | 33                     |
| 9. Mé tělo se cítí dobře                   | 2                            | 11                 | 18                          | 96               | 49                     |
| 10. Něco mi to dává                        | 3                            | 5                  | 23                          | 89               | 56                     |
| 11. Je to vzrušující                       | 5                            | 23                 | 45                          | 71               | 32                     |
| 12. Ubijí mě to                            | 38                           | 97                 | 25                          | 13               | 3                      |
| 13. Není to vůbec zajímavé                 | 60                           | 85                 | 19                          | 12               | 0                      |
| 14. Dodává mi to pocit úspěchu             | 5                            | 22                 | 30                          | 74               | 45                     |
| 15. Je mi při tom dobře                    | 1                            | 7                  | 18                          | 105              | 45                     |
| 16. Nejraději bych dělal něco úplně jiného | 47                           | 67                 | 38                          | 14               | 10                     |
| <i>Relativní četnost v %</i>               |                              |                    |                             |                  |                        |
| <b>Chlapci a dívky</b>                     | <b>Absolutně nesouhlasím</b> | <b>Nesouhlasím</b> | <b>Nemohu se rozhodnout</b> | <b>Souhlasím</b> | <b>Velmi souhlasím</b> |
| 1. Se raduji z pohybu a užívám si ho       | 0,57                         | 2,84               | 14,20                       | 28,86            | 33,52                  |
| 2. Nudím se při ní                         | 27,27                        | 61,36              | 9,66                        | 1,70             | 0,00                   |
| 3. Nemám pohybové aktivity rád             | 42,05                        | 47,16              | 7,39                        | 1,70             | 1,70                   |
| 4. Jsou pro mne příjemné                   | 1,70                         | 5,11               | 12,50                       | 60,80            | 19,98                  |
| 5. Vůbec nejsou zábavné                    | 36,93                        | 52,84              | 6,82                        | 2,84             | 0,57                   |
| 6. Pohybové aktivity mi dodávají energii   | 5,68                         | 11,93              | 26,14                       | 35,80            | 20,45                  |
| 7. Mám při nich špatnou náladu             | 36,93                        | 50,57              | 8,52                        | 2,84             | 1,14                   |
| 8. Je to velmi příjemné                    | 1,14                         | 6,82               | 15,34                       | 57,95            | 18,75                  |

|   |       |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>9. Mé tělo se cítí dobře</b>                   | 1,14  | 6,25  | 10,23 | 54,55 | 27,84 |
| <b>10. Něco mi to dává</b>                        | 1,70  | 2,84  | 13,07 | 50,27 | 21,28 |
| <b>11. Je to vzrušující</b>                       | 2,84  | 13,07 | 25,57 | 40,34 | 18,18 |
| <b>12. Ubijí mě to</b>                            | 21,59 | 55,11 | 14,20 | 7,39  | 1,70  |
| <b>13. Není to vůbec zajímavé</b>                 | 34,09 | 48,30 | 10,80 | 6,82  | 0,00  |
| <b>14. Dodává mi to pocit úspěchu</b>             | 2,84  | 12,50 | 17,05 | 42,05 | 25,57 |
| <b>15. Je mi při tom dobře</b>                    | 0,57  | 3,98  | 10,23 | 59,66 | 25,57 |
| <b>16. Nejraději bych dělal něco úplně jiného</b> | 26,07 | 38,07 | 21,59 | 7,95  | 5,68  |

Otázka 17 Jak je pro tebe důležité?

*Absolutní četnost*

| <b>Chlapci a dívky</b>  | <b>Zcela nedůležité</b> | <b>Málo důležité</b> | <b>Středně důležité</b> | <b>Hodně důležité</b> | <b>Velmi důležité</b> |
|---|-------------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>1. Být zdravý/á</b>  | 0                       | 1                    | 6                       | 34                    | 135                   |
| <b>2. Nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých</b>             | 3                       | 3                    | 28                      | 68                    | 74                    |
| <b>3. Být šťastný/á, nemít problémy a starosti</b>                                  | 0                       | 1                    | 10                      | 44                    | 121                   |
| <b>4. Být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)</b>                       | 0                       | 2                    | 24                      | 71                    | 79                    |
| <b>5. Dobře spát</b>  | 1                       | 1                    | 21                      | 60                    | 93                    |
| <b>6. Mít dobré rodinné vztahy</b>  | 2                       | 2                    | 11                      | 49                    | 112                   |
| <b>7. Mít kamarády, dobře si s nimi rozumět</b>                                     | 0                       | 1                    | 14                      | 65                    | 96                    |
| <b>8. Mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky..)</b>                 | 3                       | 2                    | 31                      | 86                    | 54                    |
| <b>9. Zvládnout všechno, co potřebuji</b>   | 0                       | 3                    | 30                      | 81                    | 62                    |
| <b>10. Chodit s někým (mít chlapce/dívku)</b>                                       | 16                      | 19                   | 55                      | 50                    | 36                    |
| <b>11. Zajímat se, co se děje ve světě kolem mne</b>                                | 2                       | 14                   | 50                      | 75                    | 35                    |
| <b>12. Mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu, např. věřit v bohu, apod.)</b> | 29                      | 29                   | 43                      | 33                    | 42                    |
| <b>13. Odpočívat ve volném čase</b>   | 4                       | 8                    | 54                      | 64                    | 46                    |
| <b>14. Mít koníčky ve volném čase</b>   | 3                       | 6                    | 29                      | 77                    | 61                    |

|  |   |    |    |    |     |
|--|---|----|----|----|-----|
| 15. Být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého | 0 | 5  | 26 | 74 | 71  |
| 16. Spravedlnost   | 0 | 0  | 16 | 58 | 102 |
| 17. Svoboda  | 0 | 0  | 14 | 55 | 107 |
| 18. Krása a umění  | 4 | 18 | 45 | 64 | 45  |
| 19. Pravda   | 0 | 8  | 14 | 65 | 89  |
| 20. Peníze   | 0 | 18 | 47 | 54 | 57  |
| 21. Dobré jídlo  | 1 | 12 | 40 | 69 | 54  |
| 22. Být vzdělaný/á   | 1 | 3  | 18 | 72 | 82  |
| 23. Chodit do školy  | 2 | 6  | 22 | 79 | 67  |
| 24. Mít možnost trávit volný čas tak, jak chci             | 2 | 5  | 22 | 66 | 81  |
| 25. Mít dostatek věcí pro svou zábavu                      | 2 | 14 | 33 | 73 | 54  |
| 26. Dobře vypadat  | 6 | 18 | 56 | 44 | 52  |
| 27. Pěkně se oblékat                                       | 5 | 19 | 54 | 44 | 54  |
| 28. Mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím          | 4 | 22 | 47 | 55 | 48  |
| 29. Mít v budoucnu děti a vychovávat je                    | 7 | 11 | 24 | 61 | 73  |
| 30. Mít někdy zaměstnání, které mě bude bavit              | 0 | 0  | 11 | 51 | 114 |

*Relativní četnost v %*

| Chlapci a dívky  | Zcela nedůležité | Málo důležité | Středně důležité | Hodně důležité | Velmi důležité |
|--|------------------|---------------|------------------|----------------|----------------|
| 1. Být zdravý/á  | 0,00             | 0,57          | 3,41             | 19,32          | 76,70          |
| 2. Nebýt při běžné každodenní činnosti odkázaný na pomoc druhých | 1,70             | 1,70          | 15,91            | 38,64          | 42,05          |
| 3. Být šťastný/á, nemít problémy a starosti                      | 0,00             | 0,57          | 5,68             | 25,00          | 68,75          |
| 4. Být v příjemném prostředí (např. mít pěkné bydlení)           | 0,00             | 1,14          | 13,64            | 40,34          | 44,88          |
| 5. Dobře spát  | 0,57             | 0,57          | 11,93            | 34,09          | 52,84          |
| 6. Mít dobré rodinné vztahy                                      | 1,14             | 1,14          | 6,25             | 27,84          | 63,63          |
| 7. Mít kamarády, dobře si s nimi rozumět                         | 0,00             | 0,57          | 7,95             | 36,93          | 54,55          |

|  |       |       |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| 8. Mít dobré vztahy s jinými lidmi (s učiteli, vrstevníky..)                 | 1,70  | 1,14  | 17,61 | 48,86 | 30,69 |
| 9. Zvládnout všechno, co potřebuji   | 0,00  | 1,70  | 17,05 | 46,02 | 35,23 |
| 10. Chodit s někým (mít chlapce/dívku)                                       | 9,09  | 10,80 | 31,25 | 28,41 | 20,45 |
| 11. Zajímat se, co se děje ve světě kolem mne                                | 1,14  | 7,95  | 28,41 | 42,61 | 19,89 |
| 12. Mít víru (věřit v nějakou duchovní moc, sílu, např. věřit v bohu, apod.) | 16,48 | 16,48 | 24,43 | 18,75 | 23,86 |
| 13. Odpočívat ve volném čase   | 2,27  | 4,55  | 30,68 | 36,36 | 26,14 |
| 14. Mít koníčky ve volném čase   | 1,70  | 3,41  | 16,48 | 43,75 | 34,66 |
| 15. Být v bezpečí, mít jistotu, že se mi nestane nic zlého                   | 0,00  | 2,84  | 14,77 | 42,05 | 40,34 |
| 16. Spravedlnost   | 0,00  | 0,00  | 9,09  | 32,95 | 57,96 |
| 17. Svoboda  | 0,00  | 0,00  | 7,95  | 31,25 | 60,80 |
| 18. Krása a umění  | 2,27  | 10,23 | 25,57 | 36,36 | 25,57 |
| 19. Pravda   | 0,00  | 4,55  | 7,95  | 36,93 | 50,57 |
| 20. Peníze   | 0,00  | 10,23 | 26,70 | 30,68 | 32,39 |
| 21. Dobré jídlo  | 0,57  | 6,82  | 22,73 | 39,20 | 30,68 |
| 22. Být vzdělaný/á   | 0,57  | 1,70  | 10,23 | 40,91 | 46,59 |
| 23. Chodit do školy  | 1,14  | 3,41  | 12,50 | 44,89 | 38,06 |
| 24. Mít možnost trávit volný čas tak, jak chci                               | 1,14  | 2,84  | 12,50 | 37,50 | 46,02 |
| 25. Mít dostatek věcí pro svou zábavu  | 1,14  | 7,95  | 18,75 | 41,48 | 30,68 |
| 26. Dobře vypadat  | 3,41  | 10,23 | 31,82 | 25,00 | 29,54 |
| 27. Pěkně se oblékat   | 2,84  | 10,80 | 30,68 | 25,00 | 30,68 |
| 28. Mít věci, které se mi líbí, po kterých toužím                            | 2,27  | 12,50 | 26,70 | 31,25 | 27,28 |
| 29. Mít v budoucnu děti a vychovávat je                                      | 3,98  | 6,25  | 13,64 | 34,66 | 41,47 |
| 30. Mít někdy zaměstnání, které mě bude bavit                                | 0,00  | 0,00  | 6,25  | 28,98 | 64,77 |

#### Otázka 18 Jak si spokojený?

| <i>Absolutní četnost</i> |                   |             |               |           |                 |
|--------------------------|-------------------|-------------|---------------|-----------|-----------------|
| Chlapci a dívky          | Velmi nespokojený | Nespokojený | Něco mezi tím | Spokojený | Velmi spokojený |
| 1. Se svým zdravím       | 0                 | 9           | 19            | 83        | 65              |

|   |    |    |    |     |    |
|---|----|----|----|-----|----|
| 2. S tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých    | 0  | 2  | 18 | 89  | 67 |
| 3. S tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí                   | 1  | 8  | 21 | 88  | 58 |
| 4. S tím, v jakém prostředí žiješ (např. že máš hezké bydlení, apod.)           | 0  | 3  | 16 | 75  | 82 |
| 5. S tím jak dobře spíš   | 10 | 14 | 20 | 86  | 46 |
| 6. S tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině                                       | 2  | 13 | 23 | 63  | 75 |
| 7. Se svými kamarády (s tím, jací jsou a kolik jich máš)                        | 0  | 4  | 13 | 86  | 73 |
| 8. S tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (např. s učiteli, vrstevníky)          | 0  | 7  | 22 | 94  | 53 |
| 9. S tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ                                       | 2  | 5  | 22 | 96  | 51 |
| 10. Se svými důvěrnými vztahy (jestli máš nebo nemáš chlapce nebo dívku)        | 9  | 9  | 50 | 62  | 46 |
| 11. S tím, jak se můžeš zajímat o svět kolem tebe                               | 0  | 0  | 23 | 101 | 52 |
| 12. Se svou vírou   | 6  | 5  | 33 | 73  | 59 |
| 13. S tím, jak můžeš odpočívat ve volném čase                                   | 3  | 14 | 22 | 88  | 49 |
| 14. S tím, do jaké míry se můžeš věnovat svým koníčkům                          | 2  | 6  | 16 | 88  | 64 |
| 15. S tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého) | 2  | 4  | 20 | 88  | 62 |
| 16. S tím, jak je svět spravedlivý  | 22 | 29 | 29 | 51  | 45 |
| 17. S tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á   | 6  | 11 | 24 | 77  | 58 |
| 18. S tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním                           | 3  | 9  | 34 | 81  | 49 |
| 19. S tím, jak jsou lidé pravdomluvní   | 15 | 36 | 37 | 49  | 39 |
| 20. S penězi, které máš sám pro sebe  | 5  | 15 | 25 | 77  | 54 |
| 21. S jídlem  | 2  | 4  | 20 | 93  | 57 |
| 22. Se svým vzděláním   | 5  | 2  | 20 | 91  | 58 |
| 23. S tím, že můžeš chodit do školy   | 1  | 5  | 15 | 92  | 63 |
| 24. S tím, jestli můžeš trávit volný čas jak sám chceš                          | 2  | 8  | 9  | 92  | 65 |

|   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|----|----|----|
| 25. S tím, kolik máš věcí pro svou zábavu                       | 2 | 3 | 13 | 95 | 63 |
| 26. S tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený/á apod.             | 2 | 6 | 22 | 92 | 54 |
| 27. S tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš | 1 | 4 | 20 | 94 | 57 |
| 28. S tím, jak tě hodnotí v hodinách tělesné výchovy            | 1 | 4 | 11 | 93 | 67 |

| <i>Relativní četnost v %</i>  |                          |                    |                      |                  |                        |
|---|--------------------------|--------------------|----------------------|------------------|------------------------|
| <b>Chlapci a dívky</b>  | <b>Velmi nespokojený</b> | <b>Nespokojený</b> | <b>Něco mezi tím</b> | <b>Spokojený</b> | <b>Velmi spokojený</b> |
| 1. Se svým zdravím  | 0,00                     | 5,11               | 10,80                | 47,16            | 36,93                  |
| 2. S tím, že jsi při běžné každodenní činnosti nezávislý/á na pomoci druhých    | 0,00                     | 1,14               | 10,23                | 50,56            | 38,07                  |
| 3. S tím, že jsi více méně šťastný/á, bez problémů a starostí                   | 0,57                     | 4,55               | 11,93                | 50,00            | 32,95                  |
| 4. S tím, v jakém prostředí žiješ (např. že máš hezké bydlení, apod.)           | 0,00                     | 1,70               | 9,09                 | 42,61            | 46,60                  |
| 5. S tím jak dobře spíš   | 5,68                     | 7,95               | 11,36                | 48,86            | 26,15                  |
| 6. S tím, jaké jsou vztahy u vás v rodině                                       | 1,14                     | 7,39               | 13,07                | 35,80            | 42,60                  |
| 7. Se svými kamarády (s tím, jací jsou a kolik jich máš)                        | 0,00                     | 2,27               | 7,39                 | 48,86            | 41,48                  |
| 8. S tím, jaké máš vztahy s jinými lidmi (např. s učiteli, vrstevníky)          | 0,00                     | 3,98               | 12,50                | 53,41            | 30,11                  |
| 9. S tím, jak zvládneš vše, co potřebuješ                                       | 1,14                     | 2,84               | 12,50                | 54,55            | 28,97                  |
| 10. Se svými důvěrnými vztahy (jestli máš nebo nemáš chlapce nebo dívku)        | 5,11                     | 5,11               | 28,41                | 32,23            | 29,14                  |
| 11. S tím, jak se můžeš zajímat o svět kolem tebe                               | 0,00                     | 0,00               | 13,07                | 57,39            | 29,54                  |
| 12. Se svou vírou   | 3,41                     | 2,84               | 18,75                | 41,48            | 33,52                  |
| 13. S tím, jak můžeš odpočívat ve volném čase                                   | 1,70                     | 7,95               | 12,50                | 49,10            | 28,75                  |
| 14. S tím, do jaké míry se můžeš věnovat svým koníčkům                          | 1,14                     | 3,41               | 9,09                 | 50,00            | 36,36                  |
| 15. S tím, jak se cítíš být v bezpečí (máš jistotu, že se ti nestane nic zlého) | 1,14                     | 2,27               | 11,36                | 50,00            | 35,23                  |
| 16. S tím, jak je svět spravedlivý  | 12,50                    | 16,48              | 16,48                | 28,98            | 25,56                  |

|   |      |       |       |       |       |
|---|------|-------|-------|-------|-------|
| 17. S tím, zda se cítíš být svobodný/á a do jaké míry se cítíš být svobodný/á | 3,41 | 6,25  | 13,64 | 43,75 | 32,95 |
| 18. S tím, jak je tvůj život naplněný krásou a uměním                         | 1,70 | 5,11  | 19,32 | 46,02 | 28,85 |
| 19. S tím, jak jsou lidé pravdomluvní   | 8,52 | 20,45 | 21,02 | 27,84 | 22,17 |
| 20. S penězi, které máš sám pro sebe  | 2,84 | 8,52  | 14,20 | 43,75 | 30,69 |
| 21. S jídlem  | 1,14 | 2,27  | 11,36 | 52,84 | 32,39 |
| 22. Se svým vzděláním   | 2,84 | 1,14  | 11,36 | 51,70 | 32,96 |
| 23. S tím, že můžeš chodit do školy   | 0,57 | 2,84  | 8,52  | 52,27 | 35,80 |
| 24. S tím, jestli můžeš trávit volný čas jak sám chceš                        | 1,14 | 4,55  | 5,11  | 52,27 | 36,93 |
| 25. S tím, kolik máš věcí pro svou zábavu                                     | 1,14 | 1,70  | 7,39  | 53,98 | 35,79 |
| 26. S tím, jak vypadáš, jak chodíš oblečený/á apod.                           | 1,14 | 3,41  | 12,50 | 52,27 | 30,68 |
| 27. S tím, jestli máš věci, které se ti líbí, po kterých toužíš               | 0,57 | 2,27  | 11,36 | 53,41 | 32,39 |
| 28. S tím, jak tě hodnotí v hodinách tělesné výchovy                          | 0,57 | 2,27  | 6,25  | 52,84 | 38,07 |

**Tab. 21 Vyjádření percentilu výšky podle percentilových grafů.**

| <i>Absolutní četnost</i> |                  |                   |                   |
|--------------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Hodnocení                | Malá výška       | Norma             | Vysoká výška      |
| Chlapci/věk              | 3 - 25 percentil | 25 - 75 percentil | 75 - 90 percentil |
| 11                       | 0                | 7                 | 1                 |
| 12                       | 2                | 6                 | 0                 |
| 13                       | 0                | 7                 | 2                 |
| 14                       | 0                | 10                | 7                 |
| 15                       | 1                | 6                 | 1                 |
| 16                       | 0                | 3                 | 5                 |
| 17                       | 3                | 12                | 10                |
| 18                       | 0                | 1                 | 1                 |
| <b>Dívky/věk</b>         | -                | -                 | -                 |
| 11                       | 4                | 0                 | 1                 |
| 12                       | 4                | 11                | 0                 |
| 13                       | 4                | 4                 | 2                 |
| 14                       | 4                | 6                 | 1                 |
| 15                       | 3                | 12                | 1                 |
| 16                       | 2                | 9                 | 0                 |
| 17                       | 3                | 6                 | 1                 |



|               |    |     |    |
|---------------|----|-----|----|
| <b>18</b>     | 2  | 11  | 0  |
| <b>Celkem</b> | 32 | 111 | 33 |

**Tab. 21 Vyjádření percentilu výšky podle percentilových grafů.**

| <i>Relativní četnost v %</i> |                                |                            |                                   |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Hodnocení                    | Malá výška<br>3 - 25 percentil | Norma<br>25 - 75 percentil | Vysoká výška<br>75 - 90 percentil |
| Chlapci/věk                  |                                |                            |                                   |
| 11                           | 0,00                           | 3,98                       | 0,57                              |
| 12                           | 1,14                           | 3,41                       | 0,00                              |
| 13                           | 0,00                           | 3,98                       | 1,14                              |
| 14                           | 0,00                           | 5,68                       | 3,98                              |
| 15                           | 0,57                           | 3,41                       | 0,57                              |
| 16                           | 0,00                           | 1,70                       | 2,84                              |
| 17                           | 1,70                           | 6,82                       | 5,68                              |
| 18                           | 0,00                           | 0,57                       | 0,57                              |
| <b>Dívky/věk</b>             | -                              |                            |                                   |
| 11                           | 2,27                           | 0,00                       | 0,57                              |
| 12                           | 2,27                           | 6,25                       | 0,00                              |
| 13                           | 2,27                           | 2,27                       | 1,14                              |
| 14                           | 2,27                           | 3,41                       | 0,57                              |
| 15                           | 1,70                           | 6,82                       | 0,57                              |
| 16                           | 1,14                           | 5,11                       | 0,00                              |
| 17                           | 1,70                           | 3,41                       | 0,57                              |
| 18                           | 1,14                           | 6,25                       | 0,00                              |
| <b>Celkem</b>                | 18,18                          | 63,06                      | 18,77                             |

**Tab. 22 Vyjádření percentilu hmotnosti podle percentilových grafů.**

| <i>Absolutní četnost</i> |  |                               |   |  |
|--------------------------|--|-------------------------------|---|--|
| Hodnocení                | Štíhlá postava<br>10 - 25<br>percentil | Norma<br>25 - 75<br>percentil | Robusní<br>postava<br>75 - 90 percentil | Nadměrná<br>hmotnost<br>90 - 97<br>percentil |
| Chlapci/věk              |  |                               |   |  |
| 11                       | 0                                      | 7                             | 0                                       | 1  |
| 12                       | 0                                      | 7                             | 1                                       | 0  |
| 13                       | 0                                      | 7                             | 0                                       | 2  |
| 14                       | 0                                      | 10                            | 4                                       | 7  |
| 15                       | 0                                      | 7                             | 1                                       | 1  |
| 16                       | 0                                      | 2                             | 2                                       | 5  |
| 17                       | 0                                      | 1                             | 7                                       | 9  |
| 18                       | 0                                      | 2                             | 1                                       | 1  |
| <b>Dívky/věk</b>         | -                                      | -                             | -                                       | -  |
| 11                       | 3                                      | 1                             | 0                                       | 1  |

|               |           |            |           |           |
|---------------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 12            | 1         | 12         | 3         | 0         |
| 13            | 0         | 8          | 0         | 2         |
| 14            | 4         | 7          | 1         | 1         |
| 15            | 0         | 9          | 3         | 2         |
| 16            | 1         | 7          | 1         | 0         |
| 17            | 2         | 7          | 1         | 1         |
| 18            | 1         | 10         | 2         | 0         |
| <b>Celkem</b> | <b>12</b> | <b>104</b> | <b>27</b> | <b>33</b> |

| <i>Relativní četnost v %</i> |  |                               |  |  |
|------------------------------|--|-------------------------------|--|--|
| Hodnocení                    | Štíhlá postava<br>10 - 25<br>percentil | Norma<br>25 - 75<br>percentil | Robusní<br>postava<br>75 - 90<br>percentil | Nadměrná<br>hmotnost<br>90 - 97<br>percentil |
| Chlapci/věk                  |  |                               |  |  |
| 11                           | 0,00                                   | 3,98                          | 0,00                                       | 0,57   |
| 12                           | 0,00                                   | 3,98                          | 0,57                                       | 0,00   |
| 13                           | 0,00                                   | 3,98                          | 0,00                                       | 1,14   |
| 14                           | 0,00                                   | 5,68                          | 2,27                                       | 3,98   |
| 15                           | 0,00                                   | 3,98                          | 0,57                                       | 0,57   |
| 16                           | 0,00                                   | 1,14                          | 1,14                                       | 2,84   |
| 17                           | 0,00                                   | 0,57                          | 3,98                                       | 5,11   |
| 18                           | 0,00                                   | 1,14                          | 0,57                                       | 0,57   |
| <b>Dívky/věk</b>             | -                                      | -                             | -  | -  |
| 11                           | 1,70                                   | 0,57                          | 0,00                                       | 0,57   |
| 12                           | 0,57                                   | 6,82                          | 1,70                                       | 0,00   |
| 13                           | 0,00                                   | 4,55                          | 0,00                                       | 1,14   |
| 14                           | 2,27                                   | 3,98                          | 0,57                                       | 0,57   |
| 15                           | 0,00                                   | 5,11                          | 1,70                                       | 1,14   |
| 16                           | 0,57                                   | 3,98                          | 0,57                                       | 0,00   |
| 17                           | 1,14                                   | 3,98                          | 0,57                                       | 0,57   |
| 18                           | 0,57                                   | 5,68                          | 2,00                                       | 0,00   |
| <b>Celkem</b>                | <b>6,82</b>                            | <b>59,10</b>                  | <b>16,21</b>                               | <b>18,77</b>                                 |

Tab. 23 Vyhodnocení indexu tělesné hmotnosti pod zkratkou BMI podle percentilových

| <i>Absolutní četnost</i> |                                      |                            |  |
|--------------------------|--------------------------------------|----------------------------|--|
| Hodnocení BMI            | Snížená hmotnost<br>3 - 25 percentil | Norma<br>25 - 75 percentil | Zvýšená<br>hmotnost<br>75 - 90 percentil |
| Chlapci/věk              |                                      |                            |  |
| 11                       | 0                                    | 5                          | 0  |
| 12                       | 0                                    | 10                         | 1  |

|                  |   |     |    |
|------------------|---|-----|----|
| 13               | 2 | 6   | 0  |
| 14               | 0 | 11  | 4  |
| 15               | 0 | 6   | 4  |
| 16               | 0 | 8   | 0  |
| 17               | 2 | 8   | 0  |
| 18               | 0 | 19  | 0  |
| <b>Dívky/věk</b> | - | -   | -  |
| 11               | 0 | 7   | 1  |
| 12               | 0 | 11  | 4  |
| 13               | 1 | 8   | 2  |
| 14               | 0 | 10  | 5  |
| 15               | 0 | 6   | 2  |
| 16               | 0 | 8   | 0  |
| 17               | 0 | 5   | 2  |
| 18               | 0 | 17  | 1  |
| <b>Celkem</b>    | 5 | 145 | 26 |

| <i>Relativní četnost v %</i> |  |                                    |   |
|------------------------------|--|------------------------------------|---|
| <b>Hodnocení BMI</b>         | <b>Snížená hmotnost<br/>3 - 25 percentil</b> | <b>Norma<br/>25 - 75 percentil</b> | <b>Zvýšená<br/>hmotnost<br/>75 - 90 percentil</b> |
| <b>Chlapci/věk</b>           |  |                                    |   |
| 11                           | 0,00   | 3,98                               | 0,57  |
| 12                           | 1,14   | 3,41                               | 0,00  |
| 13                           | 0,00   | 3,98                               | 1,14  |
| 14                           | 0,00   | 5,68                               | 3,98  |
| 15                           | 0,57   | 3,41                               | 0,57  |
| 16                           | 0,00   | 1,70                               | 2,84  |
| 17                           | 1,70   | 6,82                               | 5,68  |
| 18                           | 0,00   | 0,57                               | 0,57  |
| <b>Dívky/věk</b>             | -  | -                                  | -   |
| 11                           | 2,27   | 0,00                               | 0,57  |
| 12                           | 2,27   | 6,25                               | 0,00  |
| 13                           | 2,27   | 2,27                               | 1,14  |
| 14                           | 2,27   | 3,41                               | 0,57  |
| 15                           | 1,70   | 6,82                               | 0,57  |
| 16                           | 1,14   | 5,11                               | 0,00  |
| 17                           | 1,70   | 3,41                               | 0,57  |
| 18                           | 1,14   | 6,25                               | 0,00  |
| <b>Celkem</b>                | 18,18  | 63,07                              | 18,77   |