

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Schválení Etické komise

Příloha 2: Text informovaného souhlasu

Příloha 3: Výsledky z prvního měření v červnu – experimentální skupina

Příloha 4: Výsledky z prvního měření v červnu – kontrolní skupina

Příloha 5: Výsledky z druhého měření v září – experimentální skupina

Příloha 6: Výsledky z druhého měření v září – kontrolní skupina

Příloha 7: Výsledky z třetího měření v dubnu – experimentální skupina

Příloha 8: Výsledky z třetího měření v dubnu – kontrolní skupina

Příloha 9: Dotazníkové otázky – červen 2021

Příloha 10: Dotazníkové otázky – duben 2022

Příloha 11: Kompenzační plán

Příloha 1: Schválení Etické komise

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

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Dopad koronaviru a distanční výuky na děti a jejich zdraví

Forma projektu: Výzkumná práce – diplomová práce

Období realizace: červen 2021 – prosinec 2021

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Bc. Eunika Rozkocová

Hlavní řešitel: Bc. Eunika Rozkocová

Místo výzkumu (pracoviště): Základní škola s rozšířenou výukou jazyků, Fakultní škola Pedagogické fakulty UK, Praha 2, Kladská 1

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D.

Popis projektu: Cílem práce je u žáků 6. ročníku zjistit úroveň držení těla a jejich psychické změny po půl roce distanční výuky, bez sociálního kontaktu, zájmových kroužků a hodin tělesné výchovy. Testování držení těla bude provedeno ihned po návratu dětí do školy z distanční výuky. Druhé testování proběhne v září po aplikaci kompenzačního plánu v hodinách TV a doporučeného cvičení o letních prázdninách. Třetí a poslední testování proběhne v prosinci po aplikaci kompenzačního plánu v pravidelných hodinách TV, které budou mít 2x týdně po dobu 3 měsíců. Kompenzační plán bude aplikován do hodin tělesné výchovy a děti budou mít doporučeno cvičit i samy doma. Kompenzační plán je sestaven z vhodných cviků, které byly prodiskutovány s fyzioterapeutem a s vedoucím práce. Cvičení budou zařazena vždy na konci hodiny TV. Držení těla, svalové zkrácení a oslabení bude zjišťováno pomocí vybraných testů 1) Mathiasův test 2) Trendelenburg-Duchennova zkouška 3) Rombergův stoj 4) Forestierova fleche 5) Leh-výdrž v přednožení povýš 6) Leh na břiše- výdrž v zanožení 7) svalový test flexorů kolenního kloubu. Psychické a sociální změny budou zjišťovány pomocí dotazníku vlastní konstrukce. Dotazník bude také zaměřen na změnu pohybové aktivity.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet testujících je 20 žáků z jedné třídy ve věku 11-12 let, kteří mají platnou zdravotní prohlídku bez omezení pro školní TV. Žáci mají za normálních podmínek tělesnou výchovu pravidelně 2x týdně a ve stejných dnech. Všechna cvičení budou konzultována s mojí vedoucí práce. Projektu se nezúčastní jedinci, pokud mají akutní zejména infekční onemocnění, dlouhodobé zdravotní problémy, jsou v rekonvalescenci po nemoci i úrazu, zranění nebo mají jiné onemocnění či omezení pohybového aparátu. Probandy do výzkumu bude vybírat hlavní řešitelka spolu s vedoucí práce.

Zajištění bezpečnosti: Bezpečnost a korektnost při provádění testů bude zajištěna mým dohledem. Testování bude prováděno v tělocvičně na základní škole, kde obvykle probíhají všechny tělesné hodiny, takže žáci budou v prostředí, které znají. U testování se nebude využívat žádné náčiní či nářadí, pouze stopky na měření času. Budou zajištěny adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k prováděným aktivitám v rámci daného výzkumu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost probandů při výzkumu bude zajištěna za standardních bezpečnostních podmínek.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob - výsledky výzkumu mohou být zdrojem užitečných informací o stavu držení těla této věkové skupiny a motivací pro řešení této situace.

Potenciální střet zájmů: Výzkum bude probíhat na základní škole Kladská, kde jsem v pracovním právním vztahu zaměstnaná, jako učitelka tělesné výchovy. U mého výzkumu a testování bude asistovat nestranná osoba, která bude dohlížet na správnost testování, korektnost zapsaných výsledků a nestrannost posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Aby nemohlo dojít k ohrožení integrity a důvěryhodnosti výzkumu, budou pořizovány fotografie, které budou využívány a prodiskutovány s vedoucím práce pro vyhodnocení výsledků.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk, výška, váha, zdravotní stav, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvodomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

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

Pořizování fotografií účastníků: Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmažáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou uloženy v zabezloženém počítači řešitele v uzamčeném prostoru a budou bezprostředně do 1 týdne po vyfotografování osob smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Pořizování videí/audíio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu: příložen

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.

Potvrzuji, 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: 16. 6. 2021

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

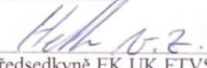
Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem:

dne:


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
Fakulta UK FTVS výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2: Text informovaného souhlasu

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); [Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování](#) (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a [Úmluva o lidských právech a biomedicině](#) č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vaší dcery/syna ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce na UK FTVS s názvem „Dopad koronaviru a distanční výuky na děti a jejich zdraví“, prováděné v tělocvičně na základní škole s rozšířenou výukou jazyků, Fakultní škole Pedagogické fakulty UK, Praha 2, Kladská 1.

Období realizace: červen 2021 – prosinec 2021

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Cílem diplomové práce je u žáků 6. ročníku zjistit úroveň držení těla a jejich psychické změny po půl roce distanční výuky, bez sociálního kontaktu, zájmových kroužků a hodin tělesné výchovy. Testování držení těla bude hned po návratu dětí do školy z distanční výuky. Druhé měření bude v září a poslední testování proběhne v prosinci. Kompenzační plán bude aplikován do hodin tělesné výchovy a děti budou mít doporučené cvičit i samy doma. Cvičení v hodinách TV bude zařazeno vždy na konci hodiny a bude mu věnováno 7 minut. Držení těla, svalové zkrácení a oslabení bude zjišťováno pomocí vybraných testů 1) Mathiasův test (stoj, předpažit na 10 sekund – hodnotí se držení těla) 2) Trendelenburg-Duchennova zkouška (stoj na jedné končetině, druhá je pokrčena v kolenu a v kyčli – hodnotí se poklesnutí pánve) 3) Rombergův stoj (hodnotí se postoj spontánní, stoj spatný a stoj se zavřenými očima) 4) Forestierova fleche (měření vzdálenosti od týlního výběžku ke stěně) 5) Leh-výdrž v přednožení povýš 6) Leh na břicho- výdrž v zanožení 7) Svalový test flexorů kolenního kloubu (leh, přednožit-hodnotí se rozsah flexe v kloubu kyčelním). První testování proběhne v hodině tělesné výchovy hned po návratu z distanční výuky. Druhé testování proběhne v září po aplikaci kompenzačního plánu v hodinách TV a doporučeného cvičení o letních prázdninách. Třetí a poslední testování proběhne v prosinci po aplikaci kompenzačního plánu v pravidelných hodinách TV, které budou mít 2x týdně po dobu 3 měsíců. Psychické a sociální změny budou zjišťovány pomocí dotazníku vlastní konstrukce. Dotazník bude také zaměřen na změnu pohybové aktivity. Dotazníky budou vyplňovány před testováním v hodině TV. Bezpečnost a korektnost při provádění testovací bude zajištěna mým dohledem na základní škole, kde obvykle probíhají všechny tělesné hodiny, takže Vaše dítě bude v prostředí, které zná. U testování se nebude využívat žádné nářadí, jen stopky.

Budou zajištěny adekvátní podmínky prostředí a adekvátní příprava účastníků k prováděným aktivitám v rámci daného výzkumu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Bezpečnost při výzkumu bude zajištěna standardním způsobem.

Projektu se Vaše dítě nezúčastní, pokud bude mít akutní zejména infekční onemocnění, dlouhodobé zdravotní problémy, bude v rekonvalescenci po nemoci i úrazu, zranění nebo bude mít jiné onemocnění či omezení pohybového aparátu.

Účast Vašeho dítěte v projektu nebude finančně ohodnocena a je dobrovolná.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v disertační práci v studentském informačním systému (SIS), v nebo na e-mail adrese: eunika.rozkovcova@seznam.cz

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk, výška, váha, zdravotní stav, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií účastníků: Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou uloženy v zaheslovaném počítači řešitele v uzamčeném prostoru a budou bezprostředně do 1 týdne po vyfotografování osob smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

Pořizování videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Eunika Rozkovcová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Eunika Rozkovcová
Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že mé dítě má platnou zdravotní prohlídku bez omezení pro školní TV.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha 3: Výsledky z prvního měření v červnu – experimentální skupina

Jméno	Mathiasův test	Trendelenburg-Duchennova zkouška	Rombergův stoj	Forestierova fleche	Test na zkrácené flexory kolenního kloubu dle Jandy	Svalový test m. gluteus maximus
Dívka č.1	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.2	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.3	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.4	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	3. rozdělení
Dívka č.5	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.6	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.7	3.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 2	3. rozdělení
Dívka č.8	2.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.9	3.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	3. rozdělení
Dívka č.10	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.11	3.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 2	3. rozdělení
Dívka č.12	2.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	2. rozdělení
Dívka č.13	3.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	3. rozdělení
Dívka č.14	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení

Příloha 4: Výsledky z prvního měření v červnu – skupina kontrolní

Jméno	Mathiasův test	Trendelenburg-Duchennova zkouška	Rombergův stoj	Forestierova fleche	Test na zkrácené flexory kolenního kloubu dle Jandy	Svalový test m. gluteus maximus
Dívka č.1	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.2	3. škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.3	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 0	2. rozdělení
Dívka č.4	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	3. rozdělení
Dívka č.5	2.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.6	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.7	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.8	3. škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 2	3. rozdělení
Dívka č.9	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.10	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 2	3. rozdělení
Dívka č.11	2.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.12	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.13	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.14	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	3. rozdělení

Příloha 5: Výsledky z druhého měření v září – experimentální skupina

Jméno	Mathiasův test	Trendelenburg-Duchennova zkouška	Rombergův stoj	Forestierova fleche	Test na zkrácené flexory kolenního kloubu dle Jandy	Svalový test m. gluteus maximus
Dívka č.1	2.škála	Negativní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.2	2.škála	Negativní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.3	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.4	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.5	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 0	2. rozdělení
Dívka č.6	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.7	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	3. rozdělení
Dívka č.8	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.9	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	3. rozdělení
Dívka č.10	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.11	2.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.12	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.13	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.14	1.škála	Negativní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení

Příloha 6: Výsledky z druhého měření v září – skupina kontrolní

Jméno	Mathiasův test	Trendelenburg-Duchennova zkouška	Rombergův stoj	Forestierova fleche	Test na zkrácené flexory kolenního kloubu dle Jandy	Svalový test m. gluteus maximus
Dívka č.1	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.2	2. škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	1. rozdělení
Dívka č.3	2.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	2. rozdělení
Dívka č.4	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.5	2.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.6	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.7	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.8	2. škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.9	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	1. rozdělení
Dívka č.10	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.11	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.12	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	1. rozdělení
Dívka č.13	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.14	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	3. rozdělení

Příloha 7: Výsledky z třetího finálního měření v dubnu – experimentální skupina

Jméno	Mathiasův test	Trendelenburg-Duchennaova zkouška	Rombergův stoj	Forestierova fleche	Test na zkrácené flexory kolenního kloubu dle Jandy	Svalový test m. gluteus maximus
Dívka č.1	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.2	2.škála	Negativní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.3	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	2. rozdělení
Dívka č.4	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.5	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.6	1.škála	Negativní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.7	1.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.8	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.9	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	2. rozdělení
Dívka č.10	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení
Dívka č.11	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 1	1. rozdělení
Dívka č.12	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.13	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.14	2.škála	Negativní	Pozitivní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení

Příloha 8: Výsledky z třetího finálního měření v dubnu – skupina kontrolní

Jméno	Mathiasův test	Trendelenburg-Duchennova zkouška	Rombergův stoj	Forestierova fleche	Test na zkrácené flexory kolenního kloubu dle Jandy	Svalový test m. gluteus maximus
Dívka č.1	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.2	2. škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	1. rozdělení
Dívka č.3	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.4	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 0	2. rozdělení
Dívka č.5	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.6	1.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.7	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.8	2. škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 1	1. rozdělení
Dívka č.9	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.10	2.škála	Negativní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	1. rozdělení
Dívka č.11	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.12	2.škála	Pozitivní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.13	1.škála	Negativní	Negativní	Negativní	Škála 0	1. rozdělení
Dívka č.14	2.škála	Pozitivní	Pozitivní	Negativní	Škála 1	2. rozdělení

DOTAZNÍKOVÉ OTÁZKY

Denní harmonogram:

1. V kolik hodin jsi chodila spát?

- a) Před 22:00
- b) V rozmezí 22:00-00:00
- c) Po půlnoci

Kolik hodin v noci jsi spala?

- a) Méně než 8 hodin
- b) 8-10 hodin
- c) Více než 10 hodin

2. Měl tvůj den určitý harmonogram? Škola, oběd, výlet, pobyt venku, procházka?

- a) Ano
- b) Ne

3. Byl během karantény den, kdy jsi byla offline bez mobilu a počítače? Pokud ano, napiš, kolik dnů a důvod.

- a) Ano -
- b) Ne

Strava:

4. Jedla si pravidelně?

- a) Ano
- b) Ne

5. Jedla si více, méně nebo stejně jako běžný den?

- a) Více
- b) Méně
- c) Stejně

6. Změnila se tvá váha? Nahoru, dolů či zůstala stejná?

- a) Nahoru
- b) Dolů
- c) Moje váha je pořád stejná

7. Jsi se svou váhou spokojená?

- a) Ano, jsem spokojená se svou váhou
- b) Ne, nejsem spokojená se svou váhou

Pohyb a sport:

8. Věnovala ses pohybu (cvičení, procházka) během karantény?

- a) Ano
- b) Ne

9. Jestli ano, kolik minut/hodin denně/týdně?

- a) Méně než 30 minut denně
- b) 1 hodinu denně
- c) 5 hodin týdně
- d) Vlastní údaj:

10. Jaký pohyb jsi nejčastěji provozoval?

- a) Procházka
- b) Posilování
- c) Běhání
- d) Hra venku
- e) Jiné – doplň vlastními slovy:

11. Navštěvoval jsi pravidelně sportovní tréninky před pandemií? Pokud ano, jakému sportu ses věnovala? Kolikrát týdně? Napiš vlastními slovy.

Sociální kontakt:

12. Byla jsi v kontaktu tváří v tvář s kamarády?

- a) Ano
- b) Ne

13. Byla jsi v kontaktu s kamarády alespoň online?

- a) Ano
- b) Ne

14. Cítila ses osamoceně během distanční výuky?

- a) Ano
- b) Ne

15. Myslíš, že se zlepšily/zhoršily/zůstaly stejné vztahy u Vás v rodině?

- a) Zlepšily
- b) Zhoršily
- c) Zůstaly stejné

16. Kdyby sis mohla vybrat, chodila bys do školy nebo zůstala nadále na distanční výuce?

- a) Chodila do školy.
- b) Zůstala na distanční výuce.

Zdravotní stav:

17.Pocit'ovala jsi na sobě větší únavu?

a) Ano

b) Ne

18.Hlídal sis, abys neseďla u distanční výuky shrbená?

a) Ano

b) Ne

DOTAZNÍKOVÉ OTÁZKY

Denní harmonogram:

1) V kolik hodin jsi chodila spát?

- a) Před 22:00
- b) V rozmezí 22:00-00:00
- c) Po půlnoci

Kolik hodin v noci jsi spala?

- a) Méně než 8 hodin
- b) 8-10 hodin
- c) Více než 10 hodin

2) Měl tvůj den určitý harmonogram? Škola, oběd, výlet, pobyt venku, procházka?

- a) Ano
- b) Ne

3) Byl během školního roku den, kdy jsi byla offline bez mobilu a počítače? Pokud ano, napiš, kolik dnů a důvod

- a) Ano -
- b) Ne

Strava:

4) Jedla si pravidelně?

- a) Ano
- b) Ne

5) Jedla si více, méně nebo stejně jako běžný den?

- a) Více
- b) Méně

c) Stejně

6) Změnila se tvá váha? Nahoru, dolů nebo zůstala stejná?

a) Nahoru

b) Dolů

c) Moje váha je pořád stejná

7) Jsi se svou váhou spokojená?

a) Ano, jsem spokojená se svou váhou

b) Ne, nejsem spokojená se svou váhou

Pohyb a sport:

8) Věnovala ses pohybu (cvičení, procházka,...) během školního roku?

a) Ano

b) Ne

9) Jestli ano, kolik minut/hodin denně/týdně?

a) Méně než 30 minut denně

b) 1 hodinu denně

c) 5 hodin týdně

d) Vlastní údaj:

10) Jaký pohyb jsi nejčastěji provozovala?

a) Procházka

b) Posilování

c) Běhání

d) Hra venku

e) Jiné- doplň vlastními slovy:

11) Navštěvovala jsi pravidelně sportovní tréninky během školního roku? Pokud ano, jakému sportu ses věnoval? Kolikrát týdně? Napiš vlastními slovy.

Sociální kontakt:

12) Byla jsi v kontaktu tváří v tvář s kamarády?

- a) Ano
- b) Ne

13) Byla jsi v kontaktu s kamarády alespoň online?

- a) Ano
- b) Ne

14) Cítila ses osamoceně během školního roku?

- a) Ano
- b) Ne

15) Myslíš, že se zlepšily/zhoršily/zůstaly stejné vztahy u Vás v rodině?

- a) Zlepšily
- b) Zhoršily
- c) Zůstaly stejné

16) Kdyby sis mohla vybrat, chodila bys do školy nebo šla na distanční výuku?

- a) Chodila do školy.
- b) Šla na distanční výuce.

Zdravotní stav:

17) Pociťovala jsi na sobě větší únavu?

a) Ano

b) Ne

18) Hlíдалa sis, abys neseseděla v lavici shrbená?

a) Ano

b) Ne

Příloha 11: Kompenzační plán

Kompenzační plán – cvičení v hodinách TV a také ve tvém volném čase. 😊

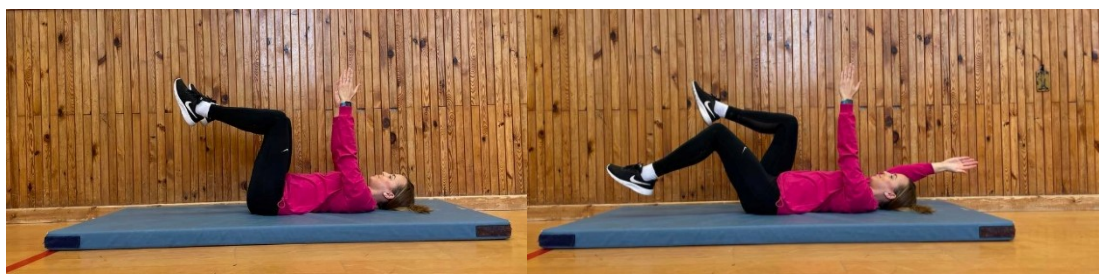
1) Mathiasův test

A – „Mrtvý brouk“ (na ochablé břišní svalstvo)

Výchozí poloha (VP) - Leh na zádech, zvednuté pokrčené nohy (90° v kolenou a v kyčlích), ruce v předpažení

Provedení pohybu – s nádechem jedna ruka a protilehlá noha směrem dolů k podložce, poté s výdechem zvedáme do VP, opakování 10x

Dát si pozor – na zvedání v bederní částí zad, zpevnit břicho dostatečně

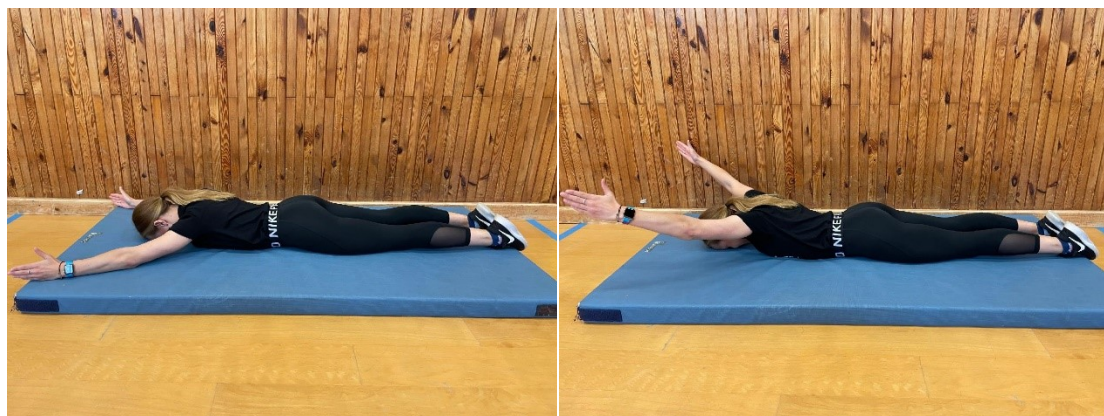


B--Cvik na ochablé mezilopatkové svaly

Výchozí poloha (VP) - Leh na břicho, vzpažit zevnitř, palce směrem ke stropu

Provedení pohybu - s nádechem zvedáme paže, výdrž 5 s, s výdechem pokládáme, opakování 10x

Dát si pozor – tlačit ramena směrem k hýždím a současně lopatky zafixovat směrem k sobě,



2) Trendelenburg-Duchennova zkouška

A -Unožování ve stoje (na ochablý laterální korzet pánve)

Výchozí poloha (VP) – Stoj

Provedení pohybu – s nádechem unožujeme do strany –stačí malý rozsah- lepší méně ale správně 😊 na každou stranu 10x. Přidržíj se o stěnu/židli/...

Dát si pozor – na vybočení/pokles pánve, špička směřuje dopředu – né do strany!

Pokud bys měl doma gumičku, tak jí můžeš využít 😊



3) Rombergův stoj

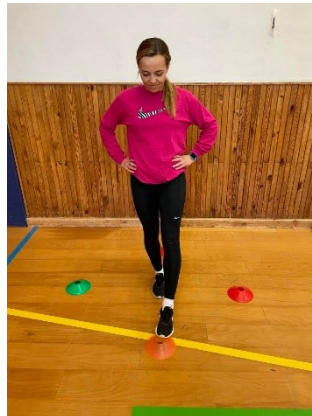
A -rovnovážné cvičení

Výchozí poloha (VP) - stoj

Provedení pohybu – soustředěný pohyb špičkou- dotknout se vyznačeného/pomyslného bodu/kužele, doleva, dozadu, doprava, dopředu, opakování x

Dát si pozor – předklon, nerovnovážné pohyby,

Doma můžeš místo kuželů použít cokoliv doma najdeš ☺ pohyb prováděj pomalu a nespěchej



4) Forestierova fleche

A -„3. měsíční poloha“

Výchozí poloha (VP) - Leh na břicho, paže pokrčené před rameny, prsty směřují k sobě

Provedení pohybu - s nádechem zvednout o předloktí, hlava v prodloužení v páteři, opakování x

Dát si pozor – ramena od uší, lopatky tlačit k sobě



5) Svalový test flexorů kolenního kloubu dle Jandy

A -Protažení zadní strany stehen

Výchozí poloha (VP) - Leh na zádech, jedna noha pokrčená v koleni a chodidlo na podložce, druhá napnutá – tu držíme rukama za zadní stranu stehen

Provedení pohybu – s nádechem - držíme za zadní stranu stehen, s výdechem - snažíme se nohu přiblížit

Dát si pozor – pohyb nedělat přes velkou bolest, správně prodýchat



6) Svalový test m. gluteus maximus

A -„Most“

Výchozí poloha (VP) - Leh na zádech, pokrčené nohy v kolenou, chodidla na podložce

Provedení pohybu - s výdechem zvednout hýždě a vydržet v „mostu“, poté dolů, opakování 10x

Dát si pozor – pánev v jedné rovině, směrem nahoru tlačit do celých chodidel proti podložce.

