

Bakalářská práce

Školní zátěž

School stress

Michaela Mračková

Veřejné zdravotnictví, 3. ročník

Červen 2009

Obsah

ÚVOD	3
TEORETICKÁ ČÁST.....	3
METODIKA.....	6
SOUBOR.....	7
VÝSLEDKY	8
1. Srovnání podle pohlaví.....	8
Vazba na školu.....	8
Školní zátěž.....	8
Vztah ke škole.....	11
Vztahy se spolužáky.....	13
Stravovací režim	14
Volný čas.....	15
2. Srovnání škol mezi sebou	17
Vazba na školu.....	17
Příprava do školy	17
Školní zátěž.....	18
Vztah ke škole.....	21
Vztahy se spolužáky.....	23
Stravovací režim	24
Volný čas.....	25
DISKUZE.....	27
ZÁVĚR.....	29
SHRNUTÍ.....	30
SUMMARY	31
Vysvětlivky	32
Seznam příloh.....	32

ÚVOD

Školní věk je vývojovým obdobím, na jehož počátku dítě došlo do elementární schopnosti přijmout roli žáka. Změny v psychice, v sociálním chování dítěte jsou pro toto období charakteristické a jsou podmínkou pro úspěšné zvládnutí školních nároků. Pokud nedosáhlo dítě požadovaný stupeň zralosti, stává se pro něho škola nepřiměřenou zátěží, která u něho dříve nebo později vede k poruchám v oblasti somatického a psychického zdraví, problémům v citové oblasti a sociálním chování.⁽¹⁾

Jednotlivé druhy zátěže jsou zátěž – psychická, sociální a fyzická.

Pro hodnocení zátěže školní prací je důležitá znalost potřeb dítěte v jednotlivých věkových obdobích. Zátěž je definována jako interakce mezi požadavky, které jsou na dítě kladeny a vlastnostmi, jimiž je vybaveno, aby je zvládlo.⁽¹⁾

Při hodnocení školní zátěže označujeme za požadavky vše, čemu je dítě vystaveno. Jsou to pracovní úkoly a povinnosti, vlivy sociálního prostředí, vlivy životního prostředí, vztahy uvnitř rodiny, ve škole a ve skupině dětí. Předpoklady tvoří vrozené vlastnosti a dispozice, získané vědomosti a dovednosti, zdravotní stav. Jedinec a prostředí se vzájemně ovlivňují. Pokud jsou oba póly interakce (předpoklady a požadavky) v rovnováze hovoříme o optimální zátěži, která je podmínkou zdravého vývoje dítěte. Pokud nastane převaha jednoho pólu, dochází k nepřiměřené zátěži, která je ve svých důsledcích riziková.⁽¹⁾

Školní zátěž lze hodnotit jako přiměřenou tehdy, jsou-li uspokojovány všechny okruhy přirozených potřeb dítěte.⁽¹⁾

TEORETICKÁ ČÁST

Zátěž je interakce mezi nároky kladenými na člověka a vlastnostmi, kterými je k zvládnutí požadavků vybaven.

Pokud je zátěž přiměřená, tak se u zdravého dítěte dále rozvíjejí rozumové schopnosti, pokračuje vývoj emoční, sociální, somatický a funkční.⁽¹⁾

Pokud je dítě školní prací přetěžováno a nemá dostatek prostoru pro odpočinek, představuje pro něj škola nepřiměřenou zátěž. Reakce na zátěž, která je nepřiměřená věku, schopnostem a zdravotnímu stavu dítěte se projevuje různým způsobem, a může poškodit zdraví dítěte.

Pro stanovení přiměřené zátěže je nutná znalost věkových zvláštností a respektování **biologického kolísání funkcí**. Rytmická aktivita, biologické kolísání funkcí, je základní vlastností živé hmoty. Rytmická aktivita je denní, týdenní, sezónní, roční. S biologickým kolísáním funkcí souvisí **kolísání výkonnosti**.

V závislosti na věku se vyvíjí u dítěte schopnost koncentrace pozornosti.

1. a 2.třída	15 - 20 minut
3. až 5.třída	20 - 25 minut
6. až 9.třída	25 - 30 minut
dospělý člověk	40 - 45 minut

Práce ve vyučovací hodině má vždy vnucené tempo. Při snaze minimalizovat riziko nepřiměřené zátěže je nutné diferencovat uvnitř třídy a zabránit nesouladu mezi vnuceným rytmem práce v hodině a osobním tempem jednotlivých žáků.⁽¹⁾

Formy odpočinku

Významné pro snižování rizika nepřiměřené zátěže školní prací je kvalita odpočinku v průběhu vyučovacího dne. Během vyučovací hodiny si dítě zařazuje samo mikropauzy (pohyb v lavici, po třídě) a učitel řízený odpočinek (odpočinkové pauzy, relaxační cviky).⁽¹⁾ Mezi vyučovacími hodinami jsou zařazovány přestávky.

Zátěž zvyšuje nevhodné školní prostředí.

Osvětlení má významnou roli při školní práci. Při nedostatečném osvětlení (podle druhu činnosti je požadováno 200-800lx) stoupá riziko zkreslování informací a zrakové únavy.

Hluk způsobuje (povolená hodnota hluku v učebně je 45dB (A), že zvuk (hlas) nesoucí informaci je nepřesný, zkreslován a často znehodnocen. Postiženo je především zapamatování nových informací.

Nevhodná teplota místnosti (doporučená teplota v učebně je 20-22 °C, rychlost proudění vzduchu 0,2m/sec) zhoršuje koncentraci pozornosti a podmínky pro psychickou práci.

Pracovní místo žáka je tvořeno nábytkem, který musí odpovídat výšce dítěte. Sezení je statická zátěž organismu, která není-li vhodně kompenzována, způsobuje zhoršení koncentrace pozornosti a při dlouhodobém působení vede k vadnému držení těla.⁽¹⁾

Dalším možným zdrojem nepřiměřené zátěže dítěte mohou být vztahy ve

Osobnost učitele

Učitel se může stát významným nositelem nepřiměřené zátěže a to především tehdy, jestliže se neorientuje v osobních předpokladech žáka a nediferencuje uvnitř skupiny dětí, nadměrně zdůrazňuje osobní zodpovědnost dítěte za výsledky školní práce, nepřiměřeně přísně vyžaduje kázeň, vytváří konfliktní vztahy se žáky, nemá zájem dětem porozumět a zabývat se jejich problémy, nezohledňuje vrozené nebo získané vady, poruchy u dítěte, změny jeho zdravotního stavu.

Spolužáci

Skupina dětí ve třídě svým jednáním a postoji ke spolužákům se může stát významným zdrojem zátěže. Lhostejnost, posměch, neúcta, která se často mění až ve vydírání a šikanu spolužáka může vést až k psychickému selhání takového dítěte.

Rodina dítěte

Rodina může vytvářet podmínky pro nepřiměřenou zátěž tehdy, jestliže nemá dostatek času, dítě zanedbává, problémy dítěte jsou rodičům lhostejné, nejeví zájem o školní práci. Druhý

extrém tvoří rodiče ctižádostiví s vysokými aspiracemi, které má naplnit jejich dítě. Tito rodiče mají často nepřiměřené nároky na dítě vzhledem k jeho věku, schopnostem a zdravotním stavu.

Zvláštní skupinu tvoří rodiče, u kterých převládá zájem pouze o hodnocení dítěte ve škole a každý jeho neúspěch nepřiměřeně trestají.

Riziko vzniku výukových a výchovných problémů je vysoké u dětí jejichž rodiče mají zvláštní životní styl, jsou závislí na alkoholu, návykových látkách, někdo z rodiny je vážně nebo dlouhodobě nemocen.

Odpověď na zátěž

má individuální charakter

Reakce na zátěž je individuálně odlišná podle toho jakými předpoklady (vlastnostmi, schopnostmi) je dítě vybaveno, jaký je jeho zdravotní stav a za jakých podmínek zátěž probíhá. Stejná zátěž může být pro jedno dítě nepřiměřeně vysoká a pro druhé nepřiměřeně nízká.

je výběrově strukturovaná

Reakce na zátěž se může odrazit v kterémkoliv systému organismu. Může se projevit:

- poruchami fyziologických funkcí (tep, krevní tlak, změny imunitního systému, kožně galvanická reakce, poruchy trávení, vyměšování, poruchy neuropsychické regulace)
- změnami kognitivních funkcí (nepozornost, nepřesnost, poruchy myšlení, paměti)
- změnami v prožitkové oblasti (strach, úzkost, pocit ohrožení)
- změnami v sociálním chování (snížení sociální přizpůsobivosti, změny hodnotového systému)

má dynamický průběh

Pokud se nepodaří organismu zvládnout zátěž, dosáhnou účinné adaptace a návratu k rovnováze, rozvíjí se stresová reakce a nastávají patologické změny v některém ze systémů organismu. Nedojde-li k odstranění příčiny vyvolávající stres patologické změny se prohlubují a postupně mohou postihovat další systémy.

Možné poruchy zdraví a zdravého vývoje v důsledku nepřiměřené vysoké školní zátěže

somatické potíže

nechutenství, bolesti břicha, bolesti hlavy, poruchy spánku, bušení srdce, bolesti zad, noční pomočování, tiky, koktání

poruchy psychiky

snadná unavitelnost, poruchy pozornosti, zhoršené zapamatování a vybavování

změny v citové oblasti

rychlé změny nálad, zvýšená dráždivost, neklid, agresivita, pocit osamělosti, úzkostnost, deprese

změny chování

nerozhodnost, únik do nemoci, přejídání nebo ztráta chuti k jídlu, nedostatek dovedností v mezilidských vztazích, záškoláctví, vyhledávání rizikových skupin mládeže

Důsledky nepřiměřené zátěže ve vztahu dítěte ke škole

Kromě zvýšeného rizika poškození zdraví a zdravého vývoje, má nepřiměřená školní zátěž za následek selhávání školní úspěšnosti dítěte. Opakované školní neúspěchy vedou u něho ke ztrátě motivace, zájmu o vzdělání. Dítě se podceňuje, je přecitlivělé na hodnocení z okolí a hledá podporu a náhradní aktivity často v rizikových skupinách.

HYPOTÉZA

1. zátěž ve sledovaných školách bude přiměřená
2. v reakci na zátěž nebudou rozdíly mezi chlapci a dívkami
3. nároky kladené na žáky se budou ve sledovaných školách lišit

METODIKA

Pro svoji práci jsem použila dotazník, který se skládal z 5 tématických okruhů (školní zátěž, vztah žáka ke škole, vztah žáka k vrstevníkům, náplň volného času, stravovací režim) a obsahoval 51 otázek. Při tvorbě dotazníku, jsem vycházela ze studie HBSC.

Získaná data byla zpracována v programu EPI INFO za pomoci Mgr. Hynčici. Na základě těchto výsledků jsem sestavila následující srovnání.

Studie probíhá od roku 1994 pod záštitou WHO. Účastní se jí 28 – 35 převážně evropských zemí. Výsledky těchto studií jsou publikovány každý rok ve zprávě WHO.

Česká republika se poprvé této studii zúčastnila v roce 1994. Tyto studie se opakují vždy ve čtyřletých intervalech. Výsledky českých studií, jsou již zahrnuty ve třech zprávách. Předmětem výzkumných projektů je provést analýzy behaviorálních komponent zdraví u reprezentativního souboru českých dětí 11 – 15 let.

Jednotlivé otázky v dotaznících byly zaměřeny na trávení volného času, zhodnocení vztahu mezi spolužáky, dále také na přátelství mimo školu a samozřejmě na přípravu do školy. Také i na pravidelnost stravy a šikanu. Některé otázky se týkaly vyučovaných předmětů, rozvrhu a také spokojenosti s výbavou učeben.

SOUBOR

Pro svoji studii jsem zvolila dvě základní školy. První školou byla Základní škola T. G. Masaryka v Komárově a druhou školou byla V. Základní škola v Příbrami. Dotazníky byly rozdány všem žákům pátých a sedmých tříd daných škol. Počet žáků v jednotlivých školách a třídách je zobrazen v tabulce č. 1.

V Komárově bylo přítomno, jak v 5., tak v 7. třídách celkem 66 žáků. Z toho bylo 36 chlapců a 30 dívek. V Příbrami se na vyplnění dotazníků podílelo celkem 117 žáků, celkem 53 chlapců a 64 dívek.

Celkem bylo rozdáno 183 dotazníků. Z toho do komárovské školy jich připadlo 66 a do Příbrami 117.

Tabulka č.1 Počet žáků jednotlivých škol

	Třída	Počet dívek	Počet chlapců
Komárov	5.	15	13
	7.	15	23
Příbram	5.	33	27
	7.	31	26

V komárovské škole byla jedna pátá třída a dvě třídy sedmé. V příbramské škole byly tři třídy páté a dvě třídy sedmé.

VÝSLEDKY

1. Srovnání podle pohlaví

Vazba na školu

Pouze 60,6 % chlapců a 52,7 % dívek chodí do školy ve stejném městě či vesnici, kde bydlí.

Nikdo neudal, že by mu cesta do školy trvala více jak hodinu. Většina respondentů vypověděla, že jsou ve škole za 5 – 30 minut. Cestu do školy absolvují pěšky, nebo jezdí s rodiči autem. Mezi odpověďmi chlapců a dívek nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl.

Školní zátěž

Školní zátěž by měla být přiměřená schopnostem a věku dítěte. Škola by měla vytvářet prostor pro rozvoj osobních předpokladů dětí. Na hodnocení školní zátěže je zaměřeno několik otázek. Žáci hodnotí míru školní zátěže a svůj vztah ke škole a vyjadřují názor na své učitele.

Přípravě do školy se věnuje třetina dotázaných bez rozdílu pohlaví půl až hodinu denně - možnost „vůbec se nepřipravuji“ zvolilo 10,6 % chlapců a 6,1 % dívek. (tabulka č. 1).

Tabulka č. 1 Kolik času průměrně denně věnuješ přípravě do školy?

Pohlaví	Půl až hodinu denně	1 – 2 hodiny denně	Dle potřeby
Chlapec	32,9%	18,8%	35,3%
Dívka	28,3%	16,2%	49,5%

Významně vyšší procento chlapců vypovědělo, že jim s přípravou do školy pomáhá „někdo“ z rodiny.

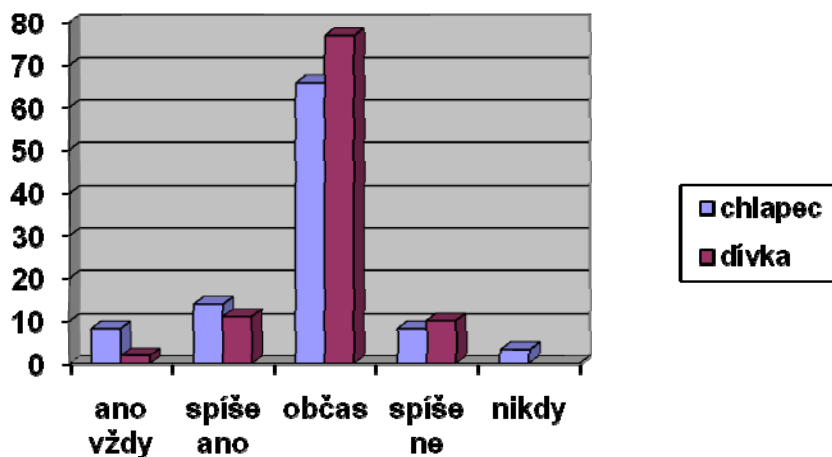
Graf. č. 1. Pomáhá ti někdo s přípravou do školy?



O víkendu se „občas“ učí 47,1 % chlapců a 48.5 % dívek. Pouze 14% chlapců a 7% dívek uvedlo, že se učí o víkendu pravidelně.

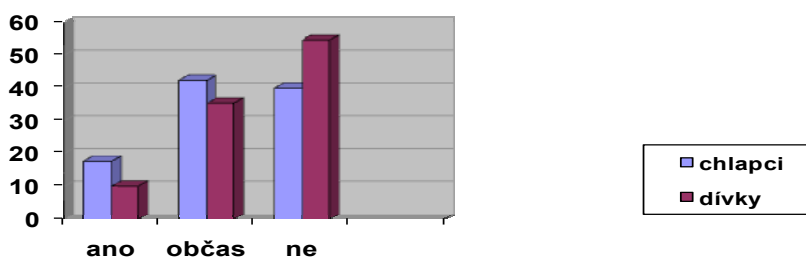
Pobyt ve škole považují častěji za náročný chlapci (graf 2.) Polovina dotázaných uvedla, že se za školy vracejí unaveni. Přibližně stejný počet dotázaných vypověděl, že se do školy těší občas.

Graf č. 2. Přijdou ti dny ve škole náročně?



Pouze 18% chlapců a 10% dívek se domnívají, že jsou na ně ve škole kladeny příliš vysoké nároky (graf 3.). Třetina respondentů považuje školní práci za stresující. (tabulka č. 2.)

Graf č. 3. Máš pocit, že jsou na tebe ve škole kladeny velké nároky?



Tabulka č. 2. Stresují tě školní povinnosti?

Pohlaví	Vůbec ne, jen málo	Někdy trochu víc, dost hodně
Chlapec	64,7 %	35,3 %
Dívka	75,8 %	24,2 %

Významně více chlapců ve srovnání s dívkami si myslí, že jsou ve škole přetěžováni (tabulka č. 3).

Tabulka č. 3. Myslíš si, že jsi ve škole přetěžovaný/á?

Pohlaví	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Chlapec	7,1%	11,9%	52,4%	19,0%	9,5%
Dívka	2,0%	8,1%	48,5%	19,2%	22,2%

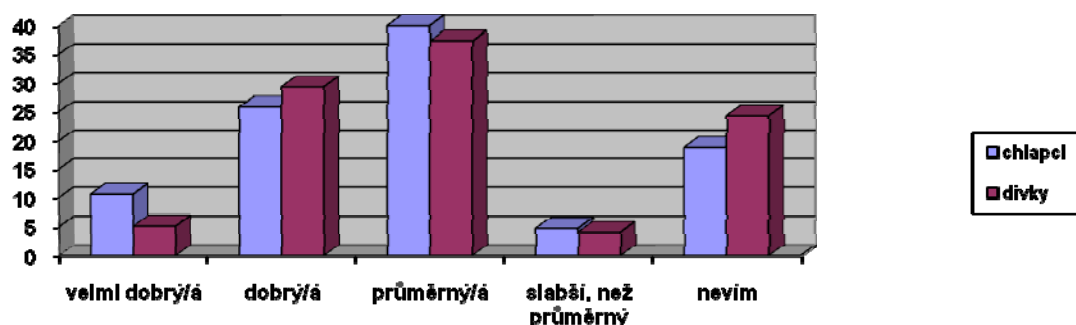
Z tabulky č. 4, je patrné, že se respondenti domnívají, že od nich očekávají spíše více rodiče než jejich učitelé. Mezi názory dívek a chlapců je statisticky významný rozdíl. Více než 90% dotázaných bez rozdílu pohlaví vypovědělo, že se rodiče o jejich školní prospěch zajímají.

Tabulka č. 4. Pokud jde o školu rodiče a učitele očekávají příliš

Otázka	Pohlaví	Naprostou souhlasím	Souhlasím	Ani tak Ani tak	Nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
Rodiče	Chlapci	12,9%	32,9%	44,7%	7,1%	2,4%
	Dívky	11,1%	40,4%	27,3%	20,2%	1,0%
Učitelé	Chlapci	9,5%	31%	47,6%	9,5%	2,4%
	dívky	8,1%	38,4%	36,4%	14,1%	3,0%

Z odpovědí chlapců a dívek na otázku co si myslí třídní učitel/ka o jejich školním prospěchu nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl. Většina dotázaných se domnívá, že učitel považuje jejich prospěch za průměrný až velmi dobrý (graf 4.)

Graf 4. Co si myslí třídní učitel/ka o tvém školním prospěchu ve srovnání se spolužáky ve třídě?



Se svým prospěchem je spokojeno přibližně 60% dotázaných, ale 90% respondentů vypovědělo, že by si svůj školní prospěch rádi zlepšili.

Vztah ke škole

67,1% chlapců a 57,6 % dívek uvedlo, že se jim ve škole celkem líbí. Na otázku co dělají, pokud je vyučovací hodina nebaví, odpovědělo 32,9% chlapců a 43,4 % dívek „bavím se se spolužákem“. 66,7 % dívek a 52,9% chlapců připustilo, že jsou v hodině opakovaně napomínáni.

Ve škole se vůbec nelíbí 5,9 % dotázaných chlapců a 8,1 % dotázaných dívek. Ti žáci, kteří uvedli, že se jim ve škole nelíbí, by si převážně přáli chodit na jinou školu (13 % chlapců, 16% dívek). Více než 18 % jak chlapců, tak dívek uvedlo, že se „ulilo“ opakovaně z vyučování. 7,1% chlapců a 5,1 % dívek, přiznalo, že dostali dvojku a 1,0 % děvčat a 2,4 % chlapců trojku z chování.

Méně než polovina žáků je spokojeno se svým pracovním místem.

Své učitele hodnotí vysoké procento chlapců i dívek bez rozdílu kladně (tabulka č. 5)

Tabulka č. 5. Jak se k tobě ve škole chovají učitelé?

	Naprosto souhlasím	Souhlasím	Ani tak Ani tak	Nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
Učitelé mě povzbuzují, abych vyjadřoval/a svůj názor ve třídě.	17,4%	48,4%	21,2%	10,3%	2,7%
2. Učitelé s námi jednájí spravedlivě.	24,5%	44,6%	20,1%	8,2%	2,7%
3. Učitelé mi poskytnou pomoc, když potřebuji.	30,4%	51,1%	12,0%	5,4%	1,1%
4. Moji učitelé se o mě zajímají, jako o člověka.	17,4%	47,8%	22,3%	9,8%	2,7%

Vztahy se spolužáky

V tabulce č. 6 hodnotí respondenti své vztahy uvnitř vrstevnické skupiny. Z odpovědí dívek byl zjištěn statisticky významný rozdíl ve srovnání s chlapci v odpovědích týkajících se výroků o spolužácích - „žáci v naší třídě jsou rádi spolu“ a „spolužáci mě respektují“.

Tabulka č. 6. Výroky o spolužácích

Pohlaví		Zcela souhlasím	Souhlasím	Něco mezi	Nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Chlapec	Žáci jsou rádi spolu	19,0 %	27,4 %	46,4 %	4,8 %	2,4 %
	Žáci milí a ochotní pomoci	15,3 %	23,5 %	40,0 %	12,9 %	8,2 %
	Spolužáci mě respektují	23,5 %	45,9 %	18,8 %	4,7 %	7,1 %
Dívka	Žáci jsou rádi spolu	13,1 %	37,4 %	32,3 %	13,1 %	4,0 %
	Žáci jsou milí a ochotní pomoci	10,1 %	34,3 %	33,3 %	13,1 %	9,1 %
	Spolužáci mě respektují	28,3 %	31,3 %	28,3 %	11,1 %	1,0 %

50% chlapců a 47,5% dívek se domnívá, že jsou ve třídě oblíbení.

Přes 20% dotázaných připustilo, že se v jejich třídě vyskytuje šikana (tabulka č. 7).

Tabulka č. 7. Odpovědi na otázku Vyskytuje se ve vaší třídě šikana?

Pohlaví	Ano, spíše ano	Občas	Ne, spíše ne
Chlapec	25,9 %	20,0 %	54,1 %
Dívka	20,2 %	22,2 %	57,6 %

Varující jsou odpovědi na otázku, zda byli někdy ve škole šikanováni (tabulka č. 8). 27,1 % chlapců uvedlo, že byli šikanováni a 71,1 % dívek připustilo, že byly šikanovány občas. Je třeba zvážit, zda všichni dotázaní hovořili opravdu o šikaně.

Tabulka č. 8. Odpovědi na otázku Byl/a jsi někdy šikanován/a?

Pohlaví	Ano	Spíše ano	Občas	Spíše ne	Ne
Chlapec	27,1 %	14,1%	58,8 %	0 %	0 %
Dívka	18,2 %	9,1 %	71,7 %	1,0 %	0%

Více než 90% chlapců i dívek jsou si vědomi, kterého z pedagogů by v případě výskytu šikany ve třídě oslovily. Pokud by byli sami šikanováni, požádali by o pomoc nejčastěji rodiče nebo učitele.

Stravovací režim

Stravovací režim dotázaných jsem hodnotila pomocí dvou otázek. Odpovědi potvrdily výsledky řady studií. Pouze 61% chlapců a 50% dívek snídá pravidelně (tabulka č. 9) a stejné procento žáků vypovědělo, že má denně alespoň jedno teplé jídlo (tabulka č. 10)

Tabulka č. 9. Jak často obvykle snídáš?

Pohlaví	Každý den	Občas	Nikdy
Chlapec	61,1%	15,4%	23,5%
Dívka	50,5%	18,4%	31,3%

Tabulka č. 10. Máš každý den alespoň jedno teplé jídlo?

Pohlaví	Ano	Občas	Ne
Chlapec	54.1%	42,4%	3,5%
Dívka	61,6%	37,4%	1%

Volný čas

Způsob jakým děti tráví volný čas je jedním z významných kritérií, která charakterizují jejich životní styl. Způsob trávení volného času je podmíněn jejich možnostmi a zkušenostmi, které se formují především v rámci rodiny.

58,8% oslovených chlapců a 63,6% sportuje rekreačně ve škole, s kamarády nebo s rodiči. Pouze 2,4 % chlapců a 1% dívek uvedlo, že nesportují vůbec.

Z tabulky č. 11 je patrné, že téměř polovina dotázaných chlapců tráví 2 – 4 hodiny denně sledováním televize a sezením u počítače. 38,8 % chlapců odpovědělo, že půl až hodinu denně jsou napojeni na internet.

51% dívek udalo, že sledují televizi 2-4 hodiny denně, u počítače tráví svůj volný čas půl až hodinu denně 38,4 % dívek. Rozdíl mezi odpověďmi chlapců a dívek není statisticky významný

Tabulkač. 11. Kolik času průměrně trávíš u počítače, u internetu a sledováním televize?

Pohlaví		U počítače	U televize	Na internetu
Chlapec	Většinou vůbec	10,6%	9,4%	23,5%
	Půl – hodinu denně	29,8%	18,8%	38,8%
	2-4 hodiny denně	48,4%	58,6%	32,9%
	Více jak 5 hodin denně	11,8%	14,1%	4,7%
Dívka	Většinou vůbec	24,2%	9,1%	18,2%
	Půl – hodinu denně	38,4%	29,3%	47,5%
	2-4 hodiny denně	33,4%	51,5%	32,4%
	Více jak 5 hodin denně	4%	10,1%	2,0%

Na otázku kolik času tráví s kamarády, uvedla více než polovina chlapců i dívek, že se s kamarády nebo kamarádkami schází každý den a 37,6% chlapců a 48,5% dívek se setkává s kamarády i o víkendu. Významný rozdíl je v odpovědi na otázku zda je o víkendu rád/a sám/sama (17,6% chlapců, 4,0% dívek). O víkendu je více než 50% dotázaných převážně venku (tabulka č. 12)

Tabulka č. 12. Jak tráviš svůj volný čas o víkendu?

Pohlaví	Jsem venku	Pomáhám doma	Jsem u počítače sleduji televizi hraji hry	Jiné aktivity
Chlapec	52,9%	14,1%	21,1%	11,8%
Dívka	51,5%	19,2%	13,1%	16,2%

2. Srovnání škol mezi sebou

V druhé části mé práce jsem provedla srovnání mezi jednotlivými školami. Školy, které jsem srovnávala, byly Základní škola T. G. Masaryka Komárov a 5. Základní škola v Příbrami, stejně jako v předešlé části.

Dotazníky byly rozdány celkem 183 žákům jak 5., tak 7 tříd obou škol. Z toho do komárovské školy připadlo 66 dotazníků a do příbramské 117. Opět je to shodné s první částí.

Ve srovnání jsou opět zahrnuty otázky, které spolu nejvíce souvisely, nebo měly podobné výsledky.

Vazba na školu

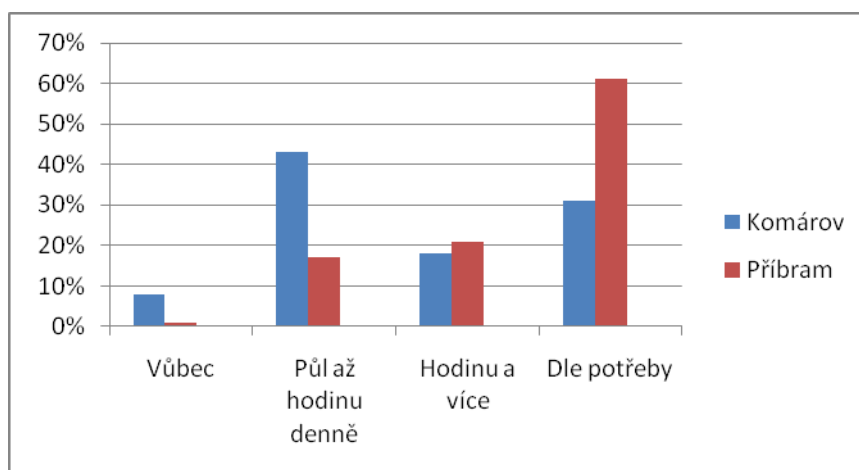
Příbramští žáci v 69 % uvedli, že chodí do školy ve stejném městě, kde bydlí a tuto samou odpověď uvedlo i 55% komárovských žáků. Ostatní dojíždějí z přilehlých míst. Čas, který respondenti věnují cestě do školy, byl nejčastěji 5 – 30 minut. Více jak hodinu cesta netrvá nikomu z oslovených. Nejčastěji se do školy i ze školy žáci dostávají pěšky.

Mezi odpověďmi komárovských a příbramských žáků nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl.

Příprava do školy

V těchto odpovědích byly zaznamenány statisticky významné rozdíly. 43% komárovských žáků se připravuje půl až hodinu denně na druhý den do školy. 65% příbramských žáků, se připravuje do školy jen občas, respektive dle potřeby (graf č. 1). Dále potom 9% všech žáků se do školy nepřipravuje vůbec, tudíž jim nikdo nepomáhá. Ti žáci, kteří se do školy připravují, uvedli, že se nejčastěji připravují sami, nebo s rodiči.

Graf č. 1. Kolik času průměrně denně věnuješ přípravě do školy?



V tabulce č. 1 je zhodnoceno, jak se žáci připravují o víkend do školy. Nejvíce volenou odpovědí byla odpověď „občas“ a to žáky obou škol. Příbramští žáci se v 20% připravují pravidelně i o víkend. Více než 90% všech dotázaných uvedlo, že se o jejich prospěch zajímají rodiče pravidelně.

Tabulka č. 1. Učíš se o víkendu?

Škola	Ano vždy, spíše ano	Občas	Spíše ne, nikdy
Komárov	12%	55%	33%
Příbram	20%	50%	30%

Školní zátěž

Školní zátěž zde hodnotí tři otázky, stejně jako v první části mé práce, kdy jsem srovnávala chlapce a dívky mezi sebou. Opět zde žáci hodnotili náročnost jednotlivých dnů ve škole, únavu po návratu domů a nároky na ně kladené ve škole. Dále pak respondenti hodnotí, jak se ve škole cítí, zda se ráno těší do školy, apod.

28% komárovských a 8% příbramských žáků dny ve škole hodnotí jako náročné, zatím co 12% jak příbramských, tak komárovských dotázaných hodnotí dny ve škole spíše jako nenáročné. Ostatní žáci zvolili možnost „občas“ (tabulka č. 2).

Tabulka č. 2. Přijdou ti dny ve škole náročné?

Škola	Ano vždy Spíše ano	Občas	Spíše ne Ne, nikdy
Komárov	28%	60%	12%
Příbram	8%	80%	12%

Respondenti obou srovnávaných škol uvedli, že se ze školy nevracejí unaveni „pouze“ přibližně v 20%. Nejvíce volenou možností byla možnost „občas“ a to opět žáky obou škol (tabulka č. 3).

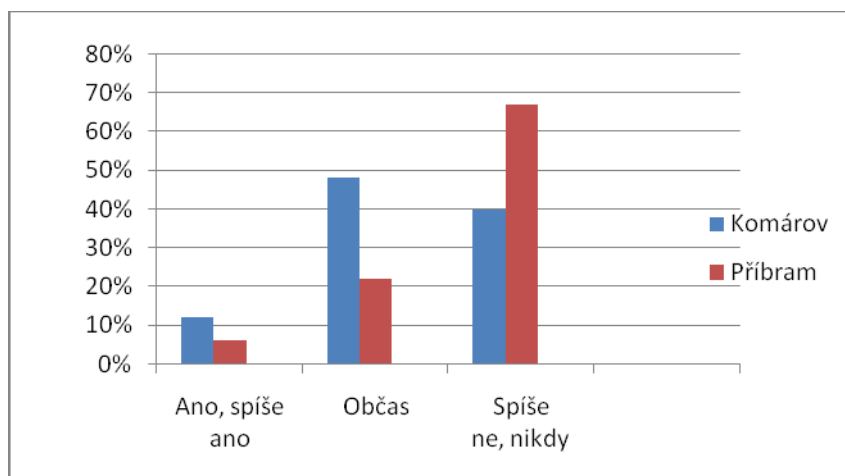
Tabulka č. 3. Vracíš se ze školy unavený/á?

Škola	Ano vždy, spíše ano	Občas	Spíše ne, nikdy
Komárov	18%	65%	17%
Příbram	23%	56%	21%

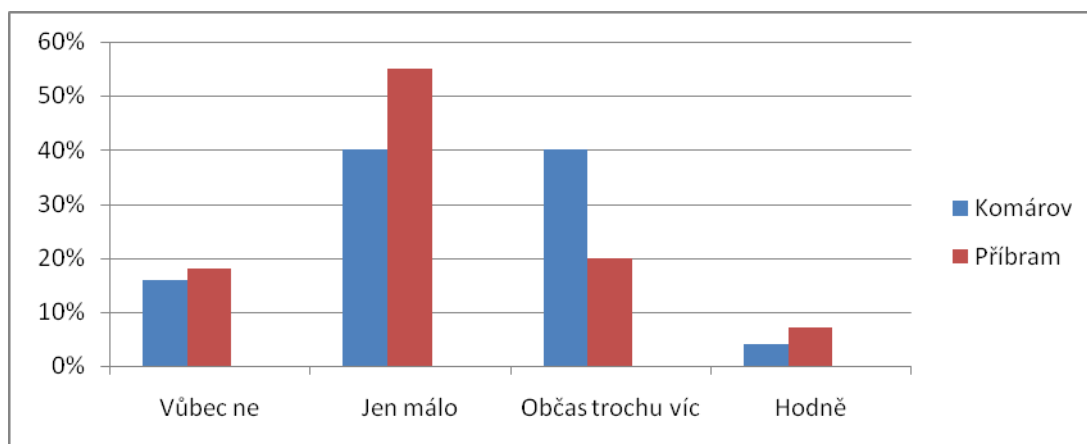
Z Grafu č. 2 je patrné, jaké nároky jsou kladené na žáky ve škole. Rozdíl v odpovědích respondentů z Příbrami a z Komárova je staticky významný.

Z odpovědí příbramských žáků vyplynulo, že na ně ve škole nejsou kladeny velké nároky. Tuto možnost zvolilo 67% žáků, také školní povinnosti je téměř nestresují (graf č. 3). 50% žáků z Komárova nejčastěji uvedlo, že školní nároky jsou na ně kladeny „občas“. S tím souvisí i nejvíce volená možnost „trochu více“ v otázce „jak tě stresují školní povinnosti“ (graf č. 3).

Graf č. 2. Máš pocit, že jsou na tebe ve škole kladeny velké nároky?

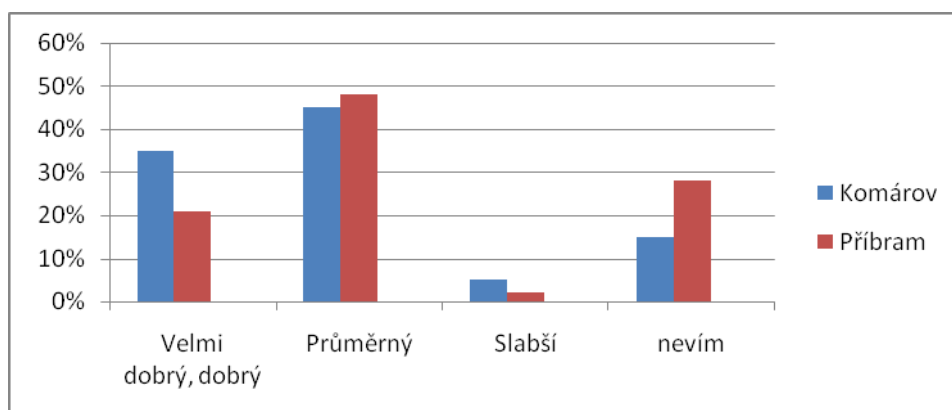


Graf č.3. Jak tě stresují školní práce, školní povinnosti?



Z odpovědí na otázku, „co si myslí třídní učitelka o jejich školním prospěchu“, byl mezi dotázanými zjištěn statisticky významný rozdíl. Nejvíce žáků se domnívá, že si učitelka myslí, že je jejich prospěch průměrný. Tuto odpověď uvedlo 45% komárovských a 48% příbramských žáků. 35% žáků komárovské školy se domnívá, že si učitelka o jejich prospěchu myslí, že je dobrý, na rozdíl od příbramských, kteří zvolili ve 28% možnost, že „neví“, co si o jejich prospěchu myslí. Graf č. 4.

Graf č. 4. Co si myslí třídní učitel/ka o tvém školním výkonu ve srovnání se spolužáky ve třídě?



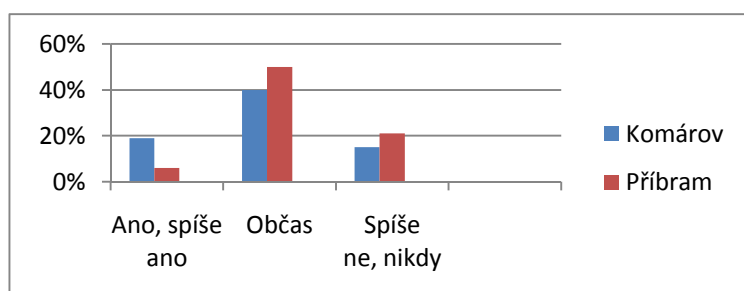
Na otázku „Pokud jde o školu moji rodiče / učitelé ode mne očekávají příliš“ se odpovědi žáků z jednotlivých škol příliš nelišily. Všichni se shodli, že větší nároky jsou kladeny spíše ze strany učitelů (tabulka č. 4).

Tabulka č. 4. Pokud jde o školu moji rodiče / učitelé ode mne očekávají příliš

	Pohlaví	Naprostou souhlasím	Souhlasím	Ani tak Ani tak	Nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
Rodiče	Komárov	13%	33%	43%	8%	3%
	Příbram	13%	36%	32%	17%	2%
Učitelé	Komárov	16%	36%	30%	16%	2%
	Příbram	8%	36%	44%	8%	4%

70% komárovských a 57% příbramských žáků hodnotí svůj rozvrh pozitivně, ostatním žákům se rozvrh nelíbí, bez ohledu jakou školu navštěvují. Více jak polovina všech dotazovaných uvedla, že jsou ve škole přetěžováni „občas“. 19% komárovských a 6% příbramských žáků uvedlo, že jsou ve škole přetěžováni. (graf č. 5).

Graf č. 5. Myslíš si, že jsi ve škole přetěžovaný/á?



Vztah ke škole

Tabulka č. 5 hodnotí oblíbenost jednotlivých předmětů. Kdy 40% všech žáků má nejraději jiný předmět, než jim byl nabídnut. Z nabídnutých předmětů je nejvíce oblíben, u komárovských žáků v 33% český jazyk a u žáků z Příbrami byl nejvíce oblíben jazyk cizí a to ve 21 %. Rozdíl v odpovědích na tuto otázku byl statisticky významný.

Tabulka č. 5. Jaký předmět máš nejraději?

Škola	Všechny	Matematiku	Český jazyk	Cizí jazyk	Jiný	Žádný
Komárov	5%	33%	5%	9%	40%	8%
Příbram	8%	19%	10%	21%	40%	2%

V současné době se ve škole cítí špatně 24% příbramských a 15% komárovských respondentů. Ostatní žáci z obou škol se ve škole cítí dobře. Zhodnocení je v tabulce č. 6.

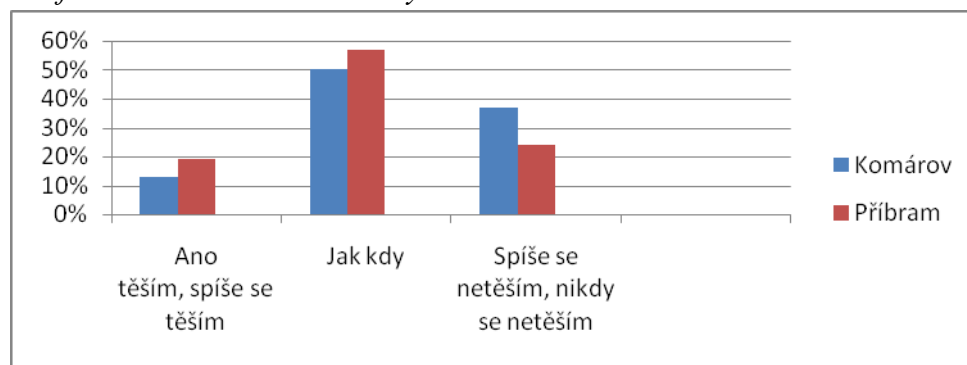
Tabulka č. 6. Jak se v současnosti ve škole cítíš?

Škola	Ve škole se mi líbí	Ve škole se mi nelíbí
Komárov	85%	15%
Příbram	76%	24%

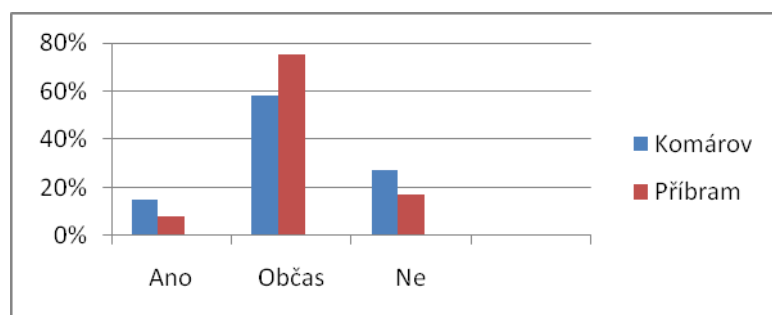
Do školy se netěší 37% komárovských a 24% příbramských žáků. Na rozdíl od toho se do škol těší „pouze“ 13% dotázaných z Komárova a 19% z Příbrami. Ostatní dotázaní zvolili možnost „jak kdy“ (graf č. 6). 42% dotázaných žáků z Příbrami uvedlo, že se „ulilo“ z vyučování víckrát než jednou. Tuto možnost zvolilo také 32% komárovských respondentů. Méně, než polovina dotázaných je nespokojeno se svým prospěchem, na druhou stranu více jak 80% žáků by si přálo svůj prospěch zlepšit. 10% dotázaných komárovských žáků uvedlo, že již dostali 2 z chování a 2% dostali z chování i 3. 2% příbramských žáků dostala 2 z chování, ve stejném procentuálním zastoupení uvedli, že dostali 3 z chování. Necelých 50% všech žáků je spokojeno s náplní vyučovací hodiny. 10% všech dotázaných se během vyučování vyloženě nudí. Pokud se žáci o vyučování nudí, „zpestřují“ si vyučování tím, že se baví se spolužákem. Více jak polovina dotázaných uvedla, že jsou „občas“ napomínáni během vyučování (tato otázka je statisticky významná, je zhodnocena v grafu č.7).

Tabulka č. 7 hodnotí jak si žáci myslí, že se k nim učitelé chovají. Výsledky vyplývají pozitivně pro učitele.

Graf č. 6. Těšíš se ráno do školy?



Graf č. 7. Jsi často napomínán/a za vyrušování v hodině?



Tabulka č. 7. Jak se k tobě ve škole chovají učitelé?

	Naprosto souhlasím	souhlasím	Ani tak Ani tak	nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
1. učitelé mě povzbuzují, abych vyjadřoval/a svůj názor ve třídě.	12%	54%	18%	14%	2%
2. učitelé s námi jednájí spravedlivě.	26%	44%	18%	10%	2%
3. učitelé mi poskytnou pomoc, když potřebuji.	30%	51%	12%	6%	1%
4. moji učitelé se o mě zajímají, jako o člověka.	15%	49%	24%	9%	3%

Více jak 40% všech žáků je nespokojeno se svým pracovním místem. Dále 40% všech respondentů uvedlo, že školní taška je pro ně těžká dle toho, jaký mají daný den rozvrh. 20% komárovských a 25% příbramských žáků by chtělo chodit na jinou školu.

Vztahy se spolužáky

Výroky o spolužácích byly hodnoceny kladně. Negativně byla hodnocena pouze možnost “žáci jsou milí a ochotní pomoci”. Toto číslo je poměrně vysoké. (tabulka č. 8). Více než 50% žáků z Komárova a téměř 70% příbramských žáků si myslí, že jsou ve třídě oblíbení, na druhou stranu téměř 20% komárovských a 8% příbramských uvedlo, že jsou neoblíbení (toto je hodnoceno jako statisticky významná odpověď).

Tabulka č. 8. Mám zde výroky o spolužácích z tvojí třídy. Označ, prosím, do jaké míry s těmito výroky souhlasíš.

	Zcela souhlasím	souhlasím	Něco mezi	nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
1. Žáci v naší třídě jsou rádi spolu	13%	37%	32%	14%	4%
1. Většina žáků v naší třídě jsou milí a ochotní pomoci	10%	34%	33%	13%	10%
3. Spolužáci mě berou takového/takovou, jaký/á jsem	28%	31%	28%	12%	1%

Co se týká šikany, bylo položeno respondentům více otázek. Ve více než 20% všichni dotázaní uvedli, že se v jejich třídě vyskytuje šikana. Dalších 20 % všech žáků zvolilo možnost, že se šikana v jejich třídě objevuje občas. Statisticky významný rozdíl byl zjištěn v odpovědích na otázku, zda byli žáci někdy šikanováni, kdy šikanu připustilo 24% komárovských a 18% příbramských žáků, dále možnost „občas“ zvolilo 16% dotázaných komárovských žáků a 8% žáků z příbramské školy (tabulka č. 9).

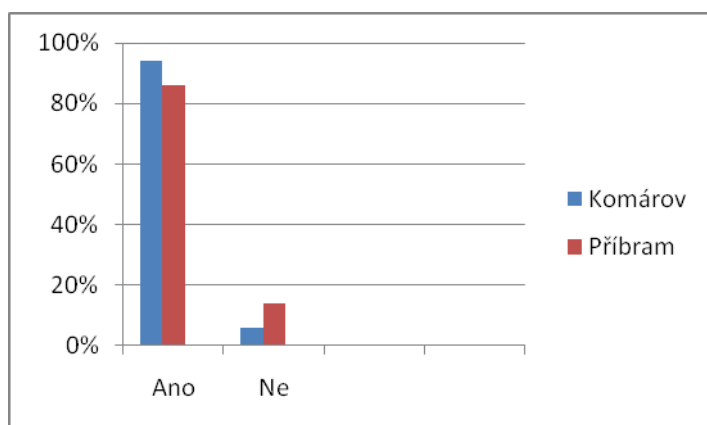
Pokud by museli žáci oznámit šikanu, ve škole ve více jak 90% vědí, jakému pedagogovi toto mají oznámit.

43% komárovských žáků by šikanu oznámilo rodičům a 40% žáků z Příbrami, by šikanu oznámilo učitelce či učiteli (graf č. 8). Žáci z komárovské školy ve 23 % připustili, že někdy šikanovali, tuto možnost označilo i 14% žáků z Příbrami (graf č. 9).

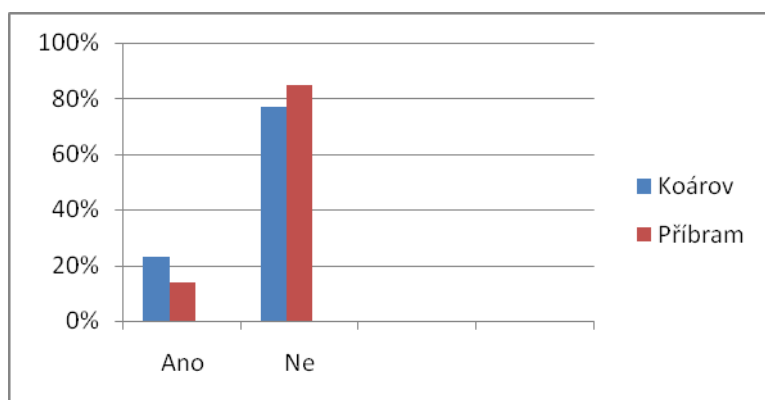
Tabulka č. 9. Byl/a jsi někdy šikanován/a?

Škola	Ano	Občas	Ne
Komárov	24%	16%	60%
Příbram	18%	8%	74%

Graf č. 8. Víš za kým by jsi ve škole došel/a v případě, že by jsi chtěl/a oznámit šikanu?



Graf č. 9. Šikanoval/a jsi někdy někoho?



Stravovací režim

67 % dotázaných komárovských žáků uvedlo, že snídají denně a tuto odpověď uvedli v 59% i žáci z Příbrami (tabulka č. 10). Teplé jídlo každý den (tabulka č. 11) mají žáci v přibližně stejném procentuálním zastoupení, jako u odpovědí na první otázku.

Tabulka č. 10. Jak často obvykle snídáš? Ve všední dny snídám ...(pondělí – pátek)

Škola	vždy	občas	Nikdy
Komárov	67%	10%	23%
Příbram	59%	12%	29%

Tabulka č. 11. Máš každý den alespoň jedno teplé jídlo?

Škola	Vždy	občas	nikdy
Komárov	66%	29%	5%
Příbram	69%	29%	2%

Volný čas

Co se týče pohybových aktivit, tak z odpovědí bylo patrné, že žáci obou škol se věnují sportovní činnosti nejvíce s rodiči či se svými kamarády a to v procentuálním zastoupení 53% komárovských a 65% příbramských žáků. Naopak komárovští žáci se na sportovní soutěže připravují až v 20-ti %, zatímco příbramští „jen“ v 8%. Pohybovým aktivitám se nevěnuje pouze 1% příbramských a 2 % komárovských žáků.

Z tabulky č. 12 vyplývá, kolik času průměrně denně stráví žáci sledováním televize, „brouzdáním“ na internetu, či kolik času stráví u počítače. U všech odpovědí byl zaznamenán statisticky významný rozdíl. Z této tabulky je patrné, že nejvíce zastoupeným časem v těchto „aktivitách“ jsou 2 – 4 hodiny denně. Nejvýznamnější rozdíl byl zaznamenán u stráveného času u počítače a to v rozmezí více jak 5 hodin, kdy tam tento čas tráví 15% komárovských žáků, proti 2% příbramských žáků.

Tabulka č.12. Kolik času průměrně trávíš u počítače, u internetu a sledováním televize?

Škola		u počítače	u televize	Na internetu
Komárov	Většinou vůbec	10%	12%	27%
	Půl – hodinu denně	30%	15%	35%
	2-4 hodiny denně	45%	50%	33%
	Více jak 5 hodin denně	15%	23%	5%
Příbram	Většinou vůbec	34%	8%	29%
	Půl – hodinu denně	33%	31%	44%
	2-4 hodiny denně	31%	44%	27%
	Více jak 5 hodin denně	2%	17%	0%

Z více jak poloviny odpovědí vyplynulo, že se žáci se svými kamarády scházejí denně a to bez rozdílu jakou školu navštěvují. 10% jak příbramských tak komárovských žáků se s kamarády neschází vůbec či „jen“ jedenkrát za týden.

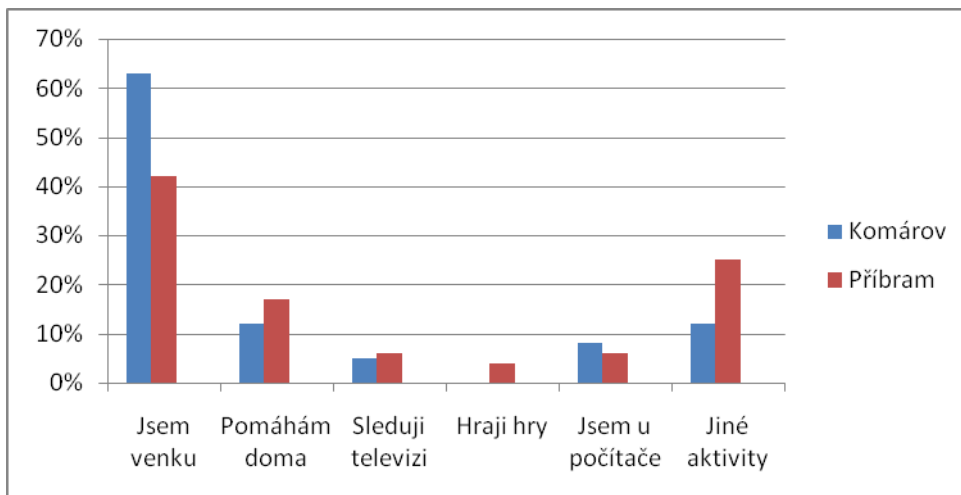
Tabulka č. 13 hodnotí s kým žáci tráví nejraději svůj čas o víkendu. Z odpovědí vyplynulo, že jsou nejraději s rodiči. 15% komárovských a 3 % příbramských žáků jsou rádi sami.

Tabulka č. 13. S kým trávím nejraději volný čas o víkendu?

Škola	S kamarády/ kamarádkami	S rodiči	Jsem rád sám/sama
Komárov	40%	45%	15%
Příbram	40%	57%	3 %

O víkendu tráví nejvíce žáků svůj volný čas venku a to bez rozdílu jakou školu navštěvují. Příbramští žáci se až ve 25-ti % věnují jiným činnostem, než které byly v dotazníku uvedeny. O jaké činnosti se jedná, žáci neuvodli. (graf č. 10).

Graf č. 10. Jak trávíš volný čas o víkendu?



DISKUZE

Na základě získaných výsledků jsem dospěla k velice pozitivnímu zjištění, že pravidelně sportuje více jak polovina všech dotazáných. Dokonce téměř 20% komárovských žáků se pravidelně připravuje na závody. Pohybová aktivita v dětském věku je velmi důležitá a je chyba, že je v dnešní době stále častěji náplň volného času řešena hrami na počítači. K pohybu by měly být děti vedeny rodiči, kteří však na ně často nemají čas anebo se volným časem dětí nechtějí zabývat. Za takových okolností je pak počítač jednoduché řešení, jak dítě zabavit.

Mírně zaražející mi přišel fakt, že téměř 20% chlapců je rádo samo. Předpokládala bych, že v tomto věku budou chlapci rádi ve společnosti svých vrstevníků. Možná by zde mohla být jistá souvislost s trávením volného času u počítače.

Velmi pozitivním výsledkem byl zjištěný fakt, že vysoké procento dětí hodnotilo své učitele kladně. Ve srovnání s výsledky dotazníků HBSC jsou to velmi podobné výsledky. Výsledky naznačují změnu přístupu žáků vůči pedagogům oproti minulým létům. Hypotéza, že nebude rozdíl v reakci na zátěž mezi chlapci a dívkami se nepotvrdila. Předpokládala jsem, že chlapci zvládají školní povinnosti lépe než dívky. Výsledky studie ukázaly, že oslovení chlapci se cítí být ve škole více přetěžováni ve srovnání s dívkami. Chlapci se také učí pravidelněji než dívky.

Předpoklad, že se bude zátěž žáků ve sledovaných školách lišit, se potvrdil. Žáci z Komárova častěji uvedli, že jsou ve škole přetěžováni a vrací se domů unaveni oproti žákům z Příbrami, kteří tuto možnost uvedli v podstatně menším zastoupení. Naopak příbramští žáci, se připravují do školy více než žáci komárovští. Rozdíly mezi školami byly statisticky významné.

Další, pro mne velice zaražející zjištění bylo vysoké zastoupení šikany v obou školách. Předpokládala jsem, že v Příbrami bude šikana více zastoupena z důvodu většího počtu žáků ve třídách. Výsledky byly zcela opačné. V Komárově mají se šikanou opravdu problém, který by zcela jistě měl být řešen. Zajímavé je, že šikanu uváděly častěji dívky. Vyšší procento komárovských žáků se necítí ve škole dobře a do školy se netěší ve srovnání s příbramskými žáky. Z těchto zjištění se dá předpokládat, že by zde mohla být jistá souvislost s výskytem šikany na komárovské škole. Ve shodě s výsledky HBSC se ukázalo, že ti žáci kteří jsou ve škole nespokojeni jsou více šikanováni a i častěji šikanují. To odpovídá výsledkům komárovských žáků, kteří jsou ve škole nespokojeni a také se na komárovské škole ve větší míře šikana vyskytuje.

Více jak pětina komárovských i příbramských žáků by chtěla změnit školu. Tuto odpověď většinou uvedli žáci, kteří zároveň odpověděli, že jsou šikanováni, nebo že jsou ve škole neoblíbení. Co se týče pohlaví, tak by změnu školy uvítalo více chlapců, než dívek, což dle mého úsudku opět souvisí s tím, že chlapci si více myslí, že jsou neoblíbení.

Z rozhovoru se žáky a z jejich občasných dotazů při sběru dat byla patrna spíše pozitivita. Žáci se vyjadřovali vesměs zdvořile a s důvěrou ke své škole. Jejich výroky na mě působily spíše kladně, což potvrdily i výsledky studie. Negativní reakce, které se také vyskytly, byly spíše reakce na jednotlivé předměty, náplně jednotlivých hodin a i na některé vyučující.

ZÁVĚR

Tato práce splnila vše, co jsem od ní očekávala. Byla velmi zajímavá a přínosná. Moc příjemná byla spolupráce jak s jednotlivými vyučujícími, tak hlavně se žáky, kteří byli velmi milí a ochotní spolupracovat. Na začátku mé práce jsem si stanovila tři hypotézy, tedy co předpokládám, že bude výsledkem mé práce.

1. zátěž ve sledovaných školách bude přiměřená – tato hypotéza se potvrdila požadaky učitelů a rodičů jsou jen v malém procentu považovány za stresující
2. zátěž se nebude lišit mezi chlapci a děvčaty – tato hypotéza se nepotvrdila - zátěž více vnímají chlapci, tím pádem se i více na vyučování připravují a častěji udávají, že jsou unaveni.
3. zátěž se bude lišit mezi sledovanými školami - tato hypotéza se potvrdila při hodnocení odpovědí na jednotlivé otázky se ukázalo, že komárovští žáci se cítí být více přetěžováni a jsou se školou méně spokojeni.

SHRNUTÍ

Jako téma mé bakalářské práce jsem si zvolila „Školní zátěž“. Toto téma mě zaujalo zejména proto, že je spojeno s dětmi. Na úplném začátku jsem sestavila dotazníky, které se týkaly, jak zátěže, stravování tak i volného času žáků. Dotazník obsahoval 51 otázek a při jeho tvorbě jsem vycházela z dotazníků HBSC. Dotazníky jsem rozdávala v pátých a sedmých třídách dvou mnou vybraných základních škol – ZŠ T. G. Masaryka Komárov a 5. ZŠ Příbram. Žáků bylo celkem přítomno 183. Setkání s nimi bylo pro mne velmi příjemné.

Po získání vyplněných dotazníků jsem zanesla údaje do programu EPI INFO. Poté mi Mgr. Hynčica z těchto údajů sestavil procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí, na jejichž základě vypracovávám celou práci. Nejprve jsem provedla srovnání mezi chlapci a dívkami a poté mezi jednotlivými školami. Výsledky, které byly významné, jsem zpracovala do tabulek či grafů, ostatní jsou zpracovány pomocí textu.

58% chlapců a 63% dívek sportují pravidelně a to jak ve škole, tak s rodiči. Televizi sleduje více chlapců a to 60%, za to internet využívají více dívky, než chlapci. S kamarády se denně scházejí více dívky, 17% chlapců je o víkendů rádo samo. Dle potřeby se učí více dívek než chlapců, zato chlapci se častěji připravují do školy pravidelně. 20% chlapců uvedlo, že jsou na ně ve škole kladeny velké nároky, za to 60% dívek uvedlo, že si myslí, že na ně kladeny velké nároky nejsou. S tím souvisí, že 80% dívek školní povinnosti nestresují vůbec. Z odpovědí vyplynulo, že rodiče očekávají více od chlapců, zatímco co učitelé spíše od dívek. Učitelé byli hodnoceni kladně, jak u dívek, tak u chlapců. Ve škole se nelíbí spíše chlapcům, než dívkám, s tím souvisí i to, že více chlapců, než dívek chce změnit školu. Co se týče šikany, více jsou šikanovány dívky.

Více sportují s rodiči žáci příbramské školy, za to více komárovských žáků a to 20% se pravidelně připravují na závody. 43% komárovských žáků se připravuje do školy pravidelně, oproti 65% příbramských žáků, kteří se připravují dle potřeby. Dny ve škole přijdou náročnější komárovským žákům, s tím souvisí i to, že komárovští žáci uvedli, že se vrací ze školy unavení a že si myslí, že jsou na ně ve škole kladeny velké nároky a to až v 70%. Dále pak školní povinnosti stresují až 60% žáků z komárovské školy, oproti 40% žáků z Příbrami. 24% žáků z Komárova uvedlo, že jsou nebo byli ve škole šikanováni pravidelně, a 16% uvedlo, že jsou šikanováni občas. V příbramské škole, jsou tato čísla podstatně nižší.

SUMMARY

For my bachelor work I have chosen the topic “School stress”. This topic assumed me because of working with children. At the beginning I put a questionnaire together. These questions were related with stress, food and also free time of pupils. The questionnaire contained 51 questions. By composition of questions I kept to the questionnaire HBSC. I handed out my questionnaire in the 5th and 7th classes at the primary school in Komárov and Příbram. There were 183 pupils filling the questionnaires at these schools. It was really nice to meet and to speak to them.

I have worked up the questionnaires in the program EPI INFO. Mgr. Hynčica made up a percentual representation of individual answers. On grounds of Mgr. Hynčica’s datas I have worked out whole my work. Following results I compared it firstly between girls and boys and secondly between particular primary schools. Prominent results I worked up into figures and diagrams, other results I worked up into the text.

There are 58% boys and 63% girls playing sport regularly at school or at home with parents. Boys watch TV more than girls – 60%, on the other hand girls use internet more than boys. Daily girls meet friends more than boys but boys prepare to school more regularly. 20% boys say that there are a lot of demands at school. 60% girls think that there are not any big demands at school. These results are related with the fact that 80% girls are not stressed at school. I found out that parents expect more from boys and teachers expect more from girls. As girls as boys evaluate teachers affirmatively. More boys do not like attending school and that is most likely the cause why more boys want to change school. Further to chicane - girls are more chicaned than boys.

Pupils from Příbram play sport more, but more pupils from Komárov (20%) practice regularly for competition. 43% pupils from Komárov prepare regularly to school. 65% pupils from Příbram prepare to school as necessary. School days are more difficult for pupils in Komárov (according to 70% pupils). 60% pupils from Komárov and 40% pupils from Příbram are stressed because of school responsibilities. 24% pupils from Komárov introduced, that they are or have been chicaned regularly at school. 16% pupils from Komárov introduced, that they are chicaned from time to time. In Příbram these numbers are considerably lower than in Komárov.

Vysvětlivky

⁽¹⁾ Převzato z Manuálu prevence v lékařské praxi, 6. díl

Literatura

Životní styl a zdraví českých školáků, PhDr. Ladislav Csémy; PhDr. František D. Krch; Doc. MUDr. Hana Provazníková, CSc.; MUDr. Jarmila Rážová; MUDr. Hana Sovinová, Psychiatrické centrum Praha, 2005

Manuál prevence v lékařské praxi, 6. díl, Prof. MUDr. Kamil Provazník, CSc. a spol., Státní zdravotní ústav, 1998

Hygiena pedagogického procesu na základní škole, MUDr. Kamil Provazník, CSc.; MUDr. Lumír Komárek, CSc.; Doc. MUDr. Václav Stěpanov, CSc.; Ministerstvo zdravotnictví ČSR v Avicenu, 1982

Seznam příloh

V příloze I. je vložen dotazník, který byl rozdán žákům jednotlivých základních škol.

Příloha I.

Dotazník

Milá zákyně, milý žáku, vyplněním tohoto dotazníku mi pomůžeš získat informace o a tím mi pomůžeš při zpracování mé závěrečné práce na vysoké škole.

Nikde nemusíš uvádět svoje jméno. Odpovědi budu prohlížet jen já, v rámci zpracování dotazníků a nikdo jiný. Nebudou je prohlížet ani tvoji rodiče ani učitelé.

Každou otázku čti pozorně a při vyplňování nevynechej žádnou otázku. Opravdu mě zajímají právě tvoje názory a zkušenosti, proto odpovědej samostatně a sám za sebe. Není to test, nejsou zde správné nebo špatné odpovědi.

1. Jsi :

- a) chlapec
- b) dívka

2. Do které třídy chodíš?

- A) 5. třídy
- B) 7. třídy

3. Kde bydlíš?

- A) na vesnici
- B) na malém městě
- C) ve velkém městě

4. Do školy chodím ve stejném městě/ vesnici, kde bydlím.

- A) ano
- B) ne

5. Jak dlouho ti obvykle trvá cesta z domova do školy ?

- A) méně než 5 minut
- B) 5 – 30 minut
- C) 30 – 60 minut
- D) více jak hodinu

6) Jak absolvuješ hlavní část cesty do školy?

- A) pěšky
- B) na kole
- C) autobusem, vlakem, tramvají, metrem
- D) jiným způsobem

7) Jak absolvuješ hlavní část cesty ze školy?

- A) pěšky
- B) na kole
- C) autobusem, vlakem, tramvají, metrem
- D) jiným způsobem

8) Jak často obvykle snídáš? Ve všední dny snídám ...(pondělí – pátek)

- A) nikdy nesnídám ve všední den
- B) jeden den
- C) dva dny
- D) tři dny
- E) čtyři dny
- F) každý den

9) Máš každý den alespoň jedno teplé jídlo?

- A) nikdy
- B) většinou ne
- C) občas
- D) většinou ano
- E) každý den

10) Kde provozuješ pohybové aktivity?

- A) jen ve škole
- B) ve škole a dále s – kamarády, rodinou
- C) ve škole a v klubu (Sokol aj.)
- D) ve škole a přípravou na sportovní závody
- E) pohybové aktivity neprovozují

11) Kolik času průměrně denně trávíš u počítače?

- A) většinou vůbec
- B) půl až hodinu denně
- C) 2 – 3 hodiny denně
- D) 3 – 4 hodiny denně
- E) více jak 5 hodin denně

12) Kolik času průměrně trávíš sledováním televize ?

- A) většinou se vůbec na televizi nedívám
- B) půl až hodinu denně
- C) 2 – 3 hodiny denně
- D) 3 – 4 hodiny denně
- E) více jak 5 hodin denně

13) Kolik času průměrně trávíš brouzdáním po internetu, chatováním, mailováním apod.?

- A) většinou internet vůbec nevyužívám
- B) půl až hodinu denně
- C) 2 – 3 hodiny denně
- D) 3 – 4 hodiny denně
- E) více jak 5 hodin denně

14) Kolik času průměrně denně věnuješ přípravě do školy (domácí úkoly atd.)?

- A) Vůbec se nepřipravuji
- B) půl až hodinu denně
- C) 1 – 2 hodiny denně
- D) více jak 2 hodiny denně
- E) dle potřeby

15) Přijdou ti dny ve škole náročné?

- A) ano vždy
- B) spíše ano
- C) občas
- D) spíše ne
- E) nikdy

16) Vracíš se ze školy unavený/á?

- A) ano vždy
- B) spíše ano
- C) občas
- D) spíše ne
- E) nikdy

17) Máš pocit, že jsou na tebe ve škole kladeny velké nároky?

- A) ano vždy
- B) spíše ano
- C) občas
- D) spíše ne
- E) nikdy

18) Scházíš se s kamarády/kami ?

- A) každý den
- B) 1x týdně
- C) 2x týdně
- D) 3x týdně
- E) 4x týdně
- F) 5x týdně

19) S kým spíše trávíš svůj čas o víkendu?

- A) s kamarády/kami
- B) s rodiči
- C) jsem rád sám/ sama

20) Učíš se o víkendu?

- A) ano, učím
- B) spíše ano
- C) občas/ dle potřeby
- D) spíše ne
- E) ne, neučím

21) Jak trávíš volný čas o víkendu?

- A) jsem venku
- B) pomáhám doma
- C) jsem u počítače
- D) sleduji televizi
- E) hraji hry
- F) jiné aktivity

22) Jak se v současnosti ve škole cítíš?

- A) moc se mi ve škole líbí
- B) celkem se mi ve škole líbí
- C) moc se mi ve škole nelíbí
- D) vůbec se mi ve škole nelíbí

23) Těšíš se ráno do školy?

- A) ano vždy
- B) spíše ano
- C) jak kdy
- D) spíše ne
- E) nikdy

24) Co si myslí třídní učitel/ka o tvém školním výkonu ve srovnání se spolužáky ve třídě?

Myslí si, že jsem:

- A) velmi dobrý/á
- B) dobrý/á
- C) průměrný/á
- D) slabší, než průměrný
- E) nevím

25) Jak hodnotíš svůj rozvrh?

- A) líbí se mi
- B) je spíše náročný
- C) nelíbí se mi

26) jaký předmět máš nejraději?

- A) všechny, žádný mi nevadí
- B) matematiku
- C) český jazyk
- D) cizí jazyk
- E) jiný předmět, než je zde uvedený
- F) žádný nemám rád

27) Jak se k tobě ve škole chovají učitelé?

(V každé řádce musí být 1 křížek)

	Naprosto souhlasím	souhlasím	Ani tak Ani tak	nesouhlasím	Naprosto nesouhlasím
2. učitelé mě povzbuzují, abych vyjadřoval/a svůj názor ve třídě.					
2. učitelé s námi jednají spravedlivě.					
3. učitelé mi poskytnou pomoc, když potřebuji.					
4. moji učitelé se o mě zajímají, jako o člověka.					

28) Označ křížkem jednu odpověď u každého názoru.

	Naprostou souhlasím	souhlasím	Ani tak Ani tak	nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
Pokud jde o školu, moji <u>rodiče</u> ode mě čekají příliš					
Moji <u>učitelé</u> ode mě ve škole očekávají příliš					

29) Jsi spokojený/á se svými výsledky ve škole?

- A) ano, jsem
- B) spíše ano
- C) spíše ne
- D) ne, nejsem

30) Chtěl/a by jsi zlepšit svůj prospěch?

- A) ano, chtěl/a
- B) spíše ano
- C) spíše ne
- D) ne, jsem spokojený/á

31) Měl/a jsi někdy 2 z chování?

- A) ano
- B) ne

32) Měl/a jsi někdy 3 z chování?

- A) ano
- B) ne

33) Myslíš si, že jsi ve škole přetěžovaný/á?

- A) ano
- B) spíše ano

- C) občas
- D) spíše ne
- E) ne

34) Jsi spokojený s náplní vyučovací hodiny?

- A) ano
- B) spíše ano
- C) občas
- D) spíše ne, většinou se nudím
- E) ne, nudím se

35) pokud se o hodině nudíš co děláš?

- A) řeknu to vyučující/mu
- B) vyrušuji
- C) bavím se spolužákem
- D) kreslím si
- E) nedávám pozor
- F) věnuji se jiné činnosti

36) Jsi často napomínán/a za vyrušování v hodině?

- A) ano
- B) občas
- C) ne

37) Vyskytuje se ve vaší třídě šikana? (Šikana je úmyslné ponižování, ubližování kamarádovi, spolužákovi,

- A) ano
- B) spíše ano
- C) občas
- D) spíše ne
- E) ne

38) Bvl/a jsi někdy šikanován/a?

- A) ano
- B) občas
- C) ne

39) Víš za kým by jsi ve škole došel/a v případě, že by jsi chtěl/a oznámit šikanu?

- A) ano
- B) ne

40) Komu by jsi řekl/a, kdyby jsi věděl/a, že je někdo šikanován, nebo kdyby někdo šikanoval tebe?

- A) rodičům
- B) kamarádovi/kamarádce
- C) spolužákovi/ spolužačce
- D) učitelce/ učitelovi
- E) nikomu

41) Mám zde výroky o spolužácích z tvé třídy. Označ, prosím, do jaké míry s těmito výroky souhlasíš.

(V každé řádce musí být 1 křížek)

	Zcela souhlasím	souhlasím	Něco mezi	nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
1. Žáci v naší třídě jsou rádi spolu					
3. Většina žáků v naší třídě jsou milí a ochotní pomoci					
3. Spolužáci mě berou takového/takovou, jaký/á jsem					

42) Jak tě stresují školní práce, školní povinnosti?

- A) vůbec ne
- B) jen málo
- C) někdy trochu víc
- D) dost hodně

43) Ulil/a jsi se někdy během tohoto školního roku z vyučování?

- A) ne, ani jednou
- B) ano, ale jen jednou
- C) ano, víckrát

44) Zajímají se tvoje rodiče o tvůj prospěch?

- A) ano, pravidelně
- B) ano, občas
- C) spíše ne
- D) ne, nikdy

45) U každého z následujících tvrzení označ jednu možnost, jež nejlépe vystihuje skutečnost.

(V každé řádce musí být 1 křížek)

	Vůbec nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
Těžko si nacházím přátele.				
Má mnoho přátel.				
Je těžké si mě oblíbit.				
Mezi svými vrstevníky jsem oblíbený/á.				
Cítím, že mě ostatní přijímají dobře.				

46) Šikanoval/a jsi někdy někoho?

- A) ano
- B) ne

47) Pomáhá ti někdo doma s přípravou do školy?

- A) ano, rodina
- B) připravuji se sám/sama
- C) nepřipravuji se do školy

48) Jsi ve třídě oblíbený/á?

- A) ano
- B) spíše ano
- C) občas
- D) spíše ne
- E) ne

49) Vyhovují ti lavice, ve kterých ve škole sedíš?

- A) ano
- B) občas
- C) ne

50) Půjde ti, že tvůj školní batoh (taška) jsou ne tebe příliš těžké?

- A) ano
- B) spíše ano
- C) občas (dle rozvrhu)
- D) spíše ne
- E) ne

51) Chtěl/a by jsi chodit na jinou základní školu?

- A) ano
- B) ne

[Děkuji Ti za vyplnění tohoto dotazníku!!](#)