

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

# DIPLOMOVÁ PRÁCE

2010

Magdaléna Vítková

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

Katedra školní a sociální pedagogiky  
Oddělení Výchovy ke zdraví

# Výchova ke zdraví ve volnočasových aktivitách žáků primární školy

Education to support welfare of primary school  
children through free time activities

Autor: Magdaléna Vítková

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, Csc.

Praha 2010

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením PaedDr. Evy Marádové, Csc. samostatně a na základě vlastních zjištění a za použití pramenů uvedených v seznamu literatury.

V Praze dne.....

Jméno: Magdaléna Vítková

Podpis.....

**Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá pojmem volný čas a jeho proměnami v historii. Sleduje možnosti školy a společnosti v oblasti podpory zdraví dětí na primárním stupni školy formou volnočasových aktivit. Praktická část mapuje nabídku volnočasových aktivit v lokalitě městské části Prahy 6 – Dejvice. Dále zahrnuje šetření mezi rodiči a dětmi mapující jejich zájem o tyto aktivity. V závěru práce je uveden projekt, který má za cíl seznámit děti s aktivitami, které mohou dělat ve volném čase.

**Klíčová slova:**

Volnočasové aktivity, zdraví, rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, rodiče, žáci primární školy.

**Precis:**

This graduation thesis covers the concept of free time and transformation of its understanding in history. It evaluates possibilities of school, and society in general, in support of welfare of primary school children with the use of free time activities. The practical part of the thesis maps opportunities available in this respect in the Prague 6 – Dejvice district. It contains research of opinions of parents and children on free time activities. In the thesis' conclusion a project is being proposed with a goal of introduction of various options of free time activities to children.

**Keywords:**

free time activities, health, Framework Education Programme for primary schools, parents, schoolchildren primary school.

## **OBSAH:**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>8</b>
<b>1 Volný čas dětí, aktivity ve volném čase.....</b>	<b>8</b>
1.1 Volný čas .....	8
1.1.1 Volný čas v životě člověka.....	8
1.1.2 Základní pojmy pedagogiky volného času .....	9
1.1.3 Funkce výchovy ve volném čase.....	9
1.2 Historie, proměny volného času.....	11
1.2.1 Počátky výchovy ve volném čase.....	11
1.2.2 Meziválečný vývoj .....	12
1.2.3 Poválečný vývoj .....	12
1.3 Faktory ovlivňující volný čas dětí a mládeže .....	13
1.3.1 Rodina .....	13
1.3.2 Škola.....	15
1.3.3 Vrstevnické skupiny .....	17
1.3.4 Hromadné sdělovací prostředky .....	18
1.4 Volný čas v životě žáka.....	18
1.4.1 Volný čas žáka.....	18
1.4.2 Školská zařízení pro výchovu mimo vyučování.....	20
1.4.3 Ostatní zařízení pro výchovu mimo vyučování.....	21
<b>2 Podpora zdraví formou volnočasových aktivit .....</b>	<b>23</b>
2.1 Zdraví, výchova ke zdraví.....	23
2.1.1 Programy podpory zdraví .....	23
2.1.2 Zdraví a faktory, které ho ovlivňují.....	24
2.2 Zdraví a dítě.....	26
2.3 Zdravotní stránka volnočasových aktivit.....	29
2.4 Druhy zájmových činností .....	30
<b>3 Možnosti školy jak ovlivňovat volný čas žáků podle Rámcového</b>	

<b>vzdělávacího programu směrem k podpoře zdraví.....</b>	<b>32</b>
3.1 Výchova ke zdraví v RVP ZV .....	32
3.1.1 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět.....	32
3.1.2 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.....	33
3.1.3 Průnik průřezových témat a vzdělávacích oblastí Člověk a zdraví a Člověk a jeho svět.....	34
<b>4 SHRUTÍ jako východisko pro praktickou část.....</b>	<b>37</b>
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>38</b>
<b>5 Výzkumné šetření.....</b>	<b>38</b>
5.1 Cíle výzkumného šetření.....	38
5.2 Metody výzkumného šetření .....	38
5.3 Sledování organizací zabývajících se volným časem v lokalitě městské části Praha 6 – Dejvice, Bubeneč .....	39
5.3.1 Mimoškolní aktivity jako součást školy .....	40
5.3.2 Ostatní organizace a zařízení pro volný čas .....	48
5.3.3 Další činitelé volného času.....	53
5.3.4 Shrnutí výsledků.....	54
5.4 Dotazníkové šetření .....	55
5.4.1 Stanovení hypotéz, popis metody výzkumu a průběh dotazníkového šetření .....	55
5.4.2 Shrnutí výsledků.....	71
<b>6 Pedagogické závěry .....</b>	<b>72</b>
6.1 Závěry výzkumného šetření .....	72
6.2 Návrh programu.....	73
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>82</b>
<b>7 Seznam použitých informačních zdrojů .....</b>	<b>84</b>
<b>8 Seznam příloh, grafů a tabulek .....</b>	<b>86</b>
<b>9 Přílohy.....</b>	<b>87</b>

# ÚVOD

V minulosti byla oblast výchovy ke zdraví, podpora zdraví a prevence nemocí zanedbávána. To se projevilo na ne příliš dobrém zdravotním stavu naší populace. V současné době je tomu jinak. Zdravý životní styl by se měl stát přirozenou součástí našeho života. Péče o zdraví a zdravý životní styl jsou úzce propojeny se sférou volného času. V práci jsem se zaměřila na děti mladšího školního věku, protože se domnívám, že je nutné působit na člověka již od počátku jeho existence na tomto světě. To, co se žáci primární školy naučí, pak využijí v oblasti volného času ve způsobu vlastní seberealizace a poznatky a zkušenosti mohou předávat dál. Je potřeba je učit přistupovat ke sféře volného času tak, aby neohrozili své zdraví a zdraví lidí ve svém okolí.

Tématem diplomové práce je zdravý životní styl v oblasti volného času. Práce se zaměřuje na žáky primární školy. Hlavním důvodem výběru tématu byla má vlastní zkušenost s oblastí volného času ve spojitosti s uvedenou věkovou skupinou. Zkušeností se mi dostalo díky dlouholetému vedení skautského oddílu.

Cílem mé diplomové práce je zmapovat současné trendy v oblasti trávení volného času mezi žáky primární školy a na základě těchto zjištění vypracovat návrh programu. Ten by se měl opírat o zjištěná fakta a uskuteční se formou projektu v prvním ročníku základní školy.

Problematikou volného času obecně se bude zabývat první část této práce, která bude rozčleněna do tří hlavních kapitol. V první části vymezím pojem volný čas v současných i historických souvislostech, uvedu faktory, které nejvíce ovlivňují volný čas dítěte a budu popisovat účel a funkci zařízení pro trávení volného času žáků primární školy. Ve druhé části budu sledovat možnosti podpory zdraví s přispěním volnočasových aktivit a v poslední, jaké možnosti má v tomto ohledu škola a rámcový vzdělávací program.

Praktická část se bude zabývat výzkumným šetřením v lokalitě městské části Praha 6 – Dejvicích a Bubenči. V první části výzkumu bude využita metoda výzkumné sondy, která bude mapovat nabídku zájmových útvarů při školách a nabídku zájmových organizací a institucí zabývajících se volným časem ve výše zmíněné lokalitě. V návaznosti na tento průzkum provedu výzkumné šetření mezi žáky primární školy a jejich rodiči. Výsledky výzkumného šetření budou podkladem pro vypracování návrhu programu volnočasových aktivit dětí. Program bude zpracován ve formě projektu a zaměří se na žáky prvních ročníků základní školy a jejich volný čas.



# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Volný čas dětí, aktivity ve volném čase

V první kapitole teoretické části se zabývám vymezením pojmů volný čas, pedagogika volného času, výchova mimo vyučování a jejími funkcemi. Dále pak historii a proměnami volného času a faktory, které ho ovlivňují. A v neposlední řadě se věnuji problematice volného času z pohledu žáka a zmiňuji se o zařízeních pro mimoškolní výchovu.

### 1.1 Volný čas

#### 1.1.1 Volný čas v životě člověka

Volný čas je neustále se rozvíjející oblastí života člověka. S jeho proměnou souvisí i proměna pohledů a názorů na něj. Je to oblast, o které se často diskutuje. V současné době je významnou složkou života a výchovy a důležitou roli hraje především v životě dětí, mládeže a dospívajících.

Ve volném čase se věnujeme činnostem, které nás baví a přinášejí nám radost a potěšení. Tyto aktivity děláme dobrovolně z důvodu vlastního zájmu. Naproti tomu povinnosti jsou činnosti, které dělat musíme, byť třeba nechceme. Někdy ale hranice mezi sférou volného času a povinnostmi mizí a často se dokonce samotná povinnost stává příjemným trávením volného času. Volný čas je tedy čas, který nám zbude po splnění všech povinností, ať už pracovních, povinností spojených s chodem domácností a rodiny, péče o děti, biologické potřeby (spánek, jídlo aj.).

Každý člověk svůj volný čas tráví podle svého vlastního uvážení a ne každý jej má spojený s něčím příjemným a radostným. Volný čas se stává mnohdy i zdrojem nebezpečí. Dochází v něm k častým úrazům dětí, pokud ho tráví neorganizovaně a z nudy experimentují s drogami, hrají si s výbušninami, dopouštějí se krádeží apod. Ohrožují tím tak nejen sebe, ale i své okolí.

Na způsobu trávení volného času se podílí řada faktorů. Jeden z největších vlivů má rodina, a dokonce i dědičné faktory. Děti často přebírají způsoby trávení volného času od rodičů, sourozenců a příbuzných. Dalším podstatným vlivem působícím na jedince z hlediska trávení jeho volného času je škola, vrstevníci, kamarádi, sdělovací prostředky a v neposlední řadě jsou to také instituce a organizace, které na děti záměrně

působí a je to jejich náplní. Vzhledem k tomu, že se jedná o záměrné působení, má také vymezený cíl, je dlouhodobé, plánovité a tudíž splňuje výchovné požadavky. Mluvíme o pedagogickém ovlivňování volného času a tedy o pedagogice volného času.[10], [4]

### **1.1.2 Základní pojmy pedagogiky volného času**

**Pedagogika volného času** patří mezi obory pedagogiky. Je to věda o výchově ve volném čase. Někdy se používá také pojmu výchova mimo vyučování.

Bezprostředně s pedagogikou souvisí i pojem výchova. Tento pojem můžeme definovat jako záměrné, cílevědomé a dlouhodobé výchovné působení na jedince s cílem dosáhnout pozitivních změn v jeho vývoji.

V souvislosti s pojmy výchova a volný čas vznikl pojem výchova pro volný čas, jejíž podstatou je učít vedoucí schopnostem a dovednostem, kterými by vedli své svěřence ke smysluplnému využívání volného času. Dále pojmy výchova ve volném čase a výchova volným časem, která zahrnuje aktivity, instituce, metody a prostředky výchovy. [4], [16]

### **1.1.3 Funkce výchovy ve volném čase**

Výchova ve volném čase je speciální okruh, kde na děti můžeme výchovně působit a ovlivňovat nejen trávení jejich volného času. Podílí se na ní rodina, škola, zařízení pro výchovu mimo vyučování a řada dalších vlivů společnosti. Výchova ve volném čase probíhá mimo okruh rodiny a její přímé působení, mimo školní vyučování, je institucionálně zajištěná a probíhá hlavně ve volném čase. Ovlivňování volného času dětí a mládeže je důležitou oblastí výchovného působení. Máme možnost jedince vést ke smysluplnému trávení volného času, získávání hodnotových zájmů, rozvíjení jeho schopností, upevňování morálních vlastností apod. Způsob trávení volného času a schopnost relaxace a regenerace jakoukoliv formou se odráží na studijních, pracovních, partnerských, životních výkonech a řadě dalších. [1], [5]

Oblast výchovy ve volném čase má nejen své specifické cíle, prostředky a podmínky, ale také své specifické funkce-výchovně-vzdělávací, sociální, preventivní a zdravotní. Jednotlivá zařízení a jejich aktivity naplňují tyto funkce různou měrou a nemusí je naplňovat všechny. [3], [1]

#### ◆ **Výchovně-vzdělávací funkce**

Výchovně-vzdělávací funkce je v současné době považována za funkci nejdůležitější. Jednotlivé instituce se na této funkci podílí v různé míře podle svých možností. Snaží se děti a mládež naučit určitým hodnotám a formovat jejich morální vlastnosti. S pomocí zajímavých činností usilují o správnou motivaci dětí a vedou je ke smysluplnému trávení volného času. Podněcují v nich zájem o další, celoživotní vzdělávání, a uvědomění si jeho významu. Děti a mládež mají možnost se zabývat činnostmi, které jim nabízejí seberealizaci a sebepoznání jich samotných. Prostřednictvím těchto činností si mládež formuje vlastní názory a pohled na svět. [10], [4], [3]

#### ◆ **Zdravotní funkce**

Důležitou funkcí výchovy ve volném čase plně i funkce zdravotní, a to jak v podobě pravidelného režimu, který podporuje tělesný a duševní rozvoj dětí, tak i ve střídání aktivit rozdílného typu, jako jsou aktivity pracovní, odpočinkové, duševní a tělesné. Řada zařízení dětem zprostředkovává pobyt na čerstvém vzduchu a vyvažuje jim dopolední sezení v lavicích sportovními a jinými pohybovými činnostmi, a tím přispívá ke zdraví dětí. Některé z organizací, které poskytují stravu, pečují o jejich správnou životosprávu a dodržování hygieny.

Zdravý duševní vývoj podporují tyto instituce také tím, že dětem umožňují pobyt v příjemném a přátelském prostředí, ve kterém se děti cítí bezpečně, jsou mezi svými kamarády a mají potěšení z aktivit, které je zajímají a baví. V neposlední řadě také organizace pro výchovu mimo vyučování napomáhají zdravotnímu a duševnímu vývoji dodržováním bezpečnosti práce. [10], [4]

#### ◆ **Sociální a preventivní funkce**

Sociální funkci naplňují zařízení podle svých možností a rozdílnými způsoby. Mimořádně důležitá sociální funkci je u zařízení, která pracují s malými dětmi nebo zařízení, která ať už na přechodnou dobu nebo na stálo nahrazují rodinu. Tato zařízení mají možnost svým působením srovnat rozdíly v psychologické a materiální oblasti a děti z méně podnětného a konfliktního prostředí mohou své sociální vztahy správně rozvíjet. V zařízeních pro výchovu mimo vyučování se děti dostávají do různého sociálního prostředí, a tak mají možnost navázat sociální vztahy s dětmi podobných

zájmů. V dnešní době se také klade velký důraz na primární prevenci negativních jevů (agresivita, různé závislost, aj.). [4], [3]

Při práci pedagoga nebo ve výchově mimo vyučování, je důležité, aby vytvořil pro dítě příjemné a bezpečné prostředí, aby se snažil naplňovat jeho individuální potřeby, dostatečně ho motivoval a podporoval zájem o aktivity a vzdělávání. Dítě by mělo mít k vychovateli důvěru. Výchova mimo vyučování by měla být založená na dobrovolnosti, měla by zapojovat rodiče do činností dětí a nabízet společné aktivity. Také by měla využívat odbornosti pedagogů, integrovat handicapované jedince do společnosti, sdružovat děti různého věku a pohlaví do stejných skupin, klást důraz na tvořivost, samostatnost a aktivitu dítěte, apod. [10], [3]

## **1.2 Historie, proměny volného času**

Volný čas se stal podstatnou složkou našeho života v průběhu posledních dvou stech letech. Toto zjištění umožnilo vznik mnoha zařízení pro děti a mládež, které se začaly starat o volný čas dětí. Umožňovaly jim dobrovolný a svobodný výběr činností a osvobození od direktivního podřizování se rodinné či školní výchově. Rozvíjel se zájem o uměleckou výchovu, rukodělné činnosti, prosazoval se pobyt dětí v přírodě. Vzniklo hnutí nových škol a řada dobrovolných sdružení dětí a mládeže. [10]

### **1.2.1 Počátky výchovy ve volném čase**

Přibližně v polovině 17. století se zrodila potřeba lidí vytvářet si prostory vhodné k trávení volného času. Nejdříve to byly tzv. víkendové domy, které vznikaly za městskými hradbami, později začaly vznikat kluby, kavárny, spolky a společnosti dospělých. Oddělování pracoviště a bydliště pokračovalo až do první světové války. V první polovině 19. století byla průměrná denní pracovní doba 12-14 hodin. Po letech sociálních bojů bylo dosaženo 8 hodinové denní pracovní doby. Tento vývoj umožnil vznik řady divadelních, hudebních, vzdělávacích a tělovýchovných spolků. Jedinec si tak mohl zvolit, jak bude trávit značnou část svého času a to dle svého vlastního uvážení a zcela dobrovolně.

Díky tomuto vývoji začala vznikat nejprve sdružení primárně určená dospělým, která svou pozornost částečně věnovala i mládeži a dětem (např. cvičiště a tělocvičny-

Sokol) Později vznikla i zařízení určená přímo nejmladším dětem (sportovní hřiště na školách, klubovny a tábory dětských sdružení – YMCA, skautské hnutí, aj.). Takto se situace vyvíjela od počátku 20. století pouze v západoevropských zemích. Ve střední a východní Evropě byla v centru zájmu činnost v sociální a zdravotní sféře. [10], [5]

### 1.2.2 Meziválečný vývoj

Potřeba pedagogicky ovlivňovat děti a mládež i ve volném čase a výchovně na ně působit rychle rostla, a proto se musel i pro tuto oblast činnosti zavést nějaký pojem. Nejprve se jednalo o pojem *výchova mimotřídní* z důvodu její realizace mimo školní vyučování, tedy mimo prostory třídy, ale ve školních prostorách (v knihovnách, prostřednictvím školního časopisu, apod.). Druhým pojmem používaným souběžně s výchovou mimotřídní byla *výchova mimoškolní*, která se uskutečňovala mimo prostory školy v zařízeních a sdruženích volného času.

V tehdejším Československu nastal vznik řady tělovýchovných institucí, sdružení dětí a mládeže a řady dětských táborů. Nadále zde pokračovala činnost zdravotních, sociálních a charitativních zařízení.

Avšak z té doby chybí průzkum tehdejšího vývoje v oblasti volného času a jeho trávení. A rovněž řada českých pedagogů nedosáhla přílišného docenění (E. Štorch a jeho dětská farma). [10], [1], [5]

### 1.2.3 Poválečný vývoj

Po druhé světové válce pokračoval rozvoj zařízení a institucí pro děti a mládež neuvěřitelným tempem. Rostl jejich počet, množství nabízených aktivit a rozšiřoval se jejich obsah i cílové věkové kategorie.

V 50. letech minulého století jsme byli oceňováni za citlivý přístup k osobnosti dítěte, které si může svobodně vybrat svou zájmovou činnost ve volném čase. V mezinárodním měřítku se rozvíjely přírodovědecké, technické a umělecké soutěže. V této době byla přeceňována institucionální výchova nad výchovou rodinnou, a proto vznikala celá řada institucí pro výchovu dětí a mládeže – lidové školy umění, pionýrské stanice, domy mládeže, družiny mládeže, školní kluby, kulturní střediska, dětské knihovny a čítárny, dětská kina a divadla, sportovní zařízení, internátní školy a řada dalších.

V průběhu 60. let minulého století se tyto názory pozvolna začaly měnit a začali se ozývat odborníci, kteří zastávali názor, že rodina má ve výchově své nezastupitelné místo stejně tak jako škola a další mimoškolní výchovné instituce a zařízení. Význam rodiny byl potvrzen i Zákonem o rodině z roku 1963. V tomto období řada zařízení, ve kterých jsou děti zařazeni trvale nebo dlouhodobě (dětské domovy, ústavy sociální péče, aj.), se snažila co nejvíce přiblížit modelu rodiny. Začaly vznikat skupinky dětí a vychovatelů, SOS vesničky, rodinné domky pro malé skupiny dětí se dvěma dospělými nebo manželským párem apod. V tomto období byly příhodné podmínky pro rozvoj volného času: zkracování pracovní doby dospělých, zavedení pětidenního pracovního i školního týdne, růst žáků na středních a vysokých školách a tím i jejich přítomnost při činnostech volného času.

V dalších dvaceti letech se při trávení volného času projevovaly existenciální problémy mladé generace (krize rodiny, problémy spojené s užíváním drog, nezaměstnanost, apod.). Mladí lidé se chtěli osamostatnit od své primární rodiny, avšak stále více se prodlužovala doba závislosti na ní. Vznikala řada mládežnických spolků, alternativních hnutí mladých lidí a sféra volného času začala být ovlivňována hromadnými sdělovacími prostředky. Tento trend u nás nastal o poznání později, a to sice až v průběhu 90. let. [10], [5]

### **1.3 Faktory ovlivňující volný čas dětí a mládeže**

Člověk je svobodný jedinec, který se může rozhodovat podle svého vlastního uvážení. Jeho osobnost je tvořena v průběhu jeho vývoje, který je ovlivněn řadou faktorů. S určitými předpoklady se člověk již narodí, jsou to vrozené dispozice a vlohy. Ty mohou být získané v prenatálním období nebo mohou být dědičné. Dalším faktorem ovlivňujícím jedince je sociální prostředí. Všechny faktory se navzájem ovlivňují. [3]

#### **1.3.1 Rodina**

Rodina je primární sociální skupinou a při výchově je jedním z hlavních faktorů působících na jedince a jeho současný i pozdější vývoj. Je prvním prostředím v životě dětí a mládeže, ve kterém se děti setkávají s využitím a trávením volného času. V rodině začíná výchova a vzdělávání, později na dítě působí předškolní zařízení a škola jako jeden z nejdůležitějších faktorů výchovy jedince.

Rozlišujeme několik základních funkcí rodiny. Jednou z nich je funkce **ekonomicko-zabezpečovací**. Její podstata spočívá v zapojení jejích členů do výrobního procesu. Rodina má také určité finanční a materiální prostředky, které používá, vkládá a ukládá a tím se podílí na rovnováze ekonomického systému společnosti. Materiální a finanční zabezpečení je z větší části na rodičích, i když stát jim přispívá sociálními dávkami. Druhou funkcí rodiny je funkce **biologicko-reprodukční**. Děti jsou zachováním života, rodiny i samotné společnosti. Další funkcí rodiny představuje **odpočinek a regenerace tělesných i duševních sil**. Význam této funkce z mnoha důvodů postupem času narůstá. Děti často regeneraci vyhledávají a nalézají mimo rodinu, i přesto bychom ale neměli tuto potřebu z hlediska rodiny přehlížet. Poslední funkcí je funkce **výchovná**, která spočívá v celkové stimulaci jedince, a to jak v oblasti charakterových, tak i v oblasti emocionálních předpokladů, na jejichž základě se rozvíjí vzdělávací proces a příprava na profesní i osobní život. [8], [9]

Názory na rodinnou výchovu se v minulosti často měnily a vyvíjely. V polovině 20. století byl spíše kladen důraz na výchovu institucionální než na výchovu rodinnou, a to už od velmi útlého věku dětí. Rodiče měli mít čas na zaměstnání, sebevzdělávání, veřejně politickou činnost a vlastní zájmové aktivity. V průběhu 60. let se tento názor pozvolna měnil a hlasy odborníků říkaly, že rodina má ve výchově svou nezastupitelnou funkci. V současné době se často mluví o krizi rodiny. Jedná se o uvolňování vztahů v rodině, na které se neklade tak velký důraz jako dřív. Dospívající mládež buď zůstává u rodičů i po dovršení plnoletosti a ekonomické samostatnosti, nebo naopak opouští rodinu dříve, než tomu bylo v minulosti, a odmítají její tradiční model. Přes všechny vývoj, kterým rodinná výchova prošla a který ji ještě čeká, je zřejmé, že rodiče mají hlavní odpovědnost za výchovu svých dětí. Tento fakt vychází z kulturní tradice a historie života společnosti a je zakotven v mravních a právních normách. [5], [8]

Kterým směrem by se tedy měla ubírat výchova dětí v rodině a které hlavní cíle by měla naplňovat? Rodina se už od pradávna podílí na **utváření mravních rysů** jedince, jako je čestnost, pravdomluvnost, zásadovost, ukázněnost, úcta k ostatním lidem, cílevědomost a řada dalších vlastností. Své místo má rodina i při **rozumové výchově dětí**, a to zejména v období od narození do nástupu do školy. Může působit při motivaci dětí k učení a může vytvářet vhodné podmínky pro systematické vzdělávání. Dále se rodina účastní **utváření vztahů dětí k lidem**, a to jak v jejich okolí, tak i ve společnosti. Prostřednictvím rodičů se dítě seznamuje s názory na ekonomické, politické, filosofické a další záležitosti spojené s životem společnosti. Rodina má také

velký podíl na utváření **vztahu k práci a na volbě povolání dítěte**. Děti by měly být pravidelně zapojovány do prací v domácnosti. Rodina spolu se školou má také velký vliv na **utváření vztahu ke kráse v umění**, a to jak ve společnosti, tak i v přírodě. Rodina, která žije bohatým kulturním životem, ovlivňuje dítě v tomto směru více než jakákoliv instituce. A v neposlední řadě má rodina také možnost působit na dítě ve **zdravotní, tělesné a sportovní výchově**, jednak z hlediska přejímání principů zdravého životního stylu, jednak z hygienických návyků. Od útlého věku by měly být děti vedeny k dodržování pravidelného stravovacího a pitného režimu. Ke sportovním aktivitám a k dodržování osobní hygieny. Pokusila jsem se zde nastínit hlavní cíle, které by měla rodina a její výchova naplňovat, ale existuje jich ještě celá řada. [5], [8], [9]

Způsob trávení volného času dětí působí později v dospělosti na zakládání rodiny a obecné životní podmínky, ovlivňuje tak výrazně budoucí život dítěte. Rodiče by neměli fungovat direktivním způsobem, ale spíše jako iniciátor a inspirace pro trávení volného času dětí. V některých rodinách tento model nefunguje, a proto jsou děti ze sociálně a výchovně slabších rodin hendikepovány. I přesto je ale rodina stále hlavním východiskem pro volnočasový život v dospělosti. [1]

Další faktory, které ovlivňují volný čas dětí a mládeže, považujeme za faktory sekundární.

### 1.3.2 Škola

Škola má v životě dětí a mládeže výchovný a vzdělávací úlohu. Přípravuje děti na budoucí profesní, osobní, občanský i volnočasový život.

Škola je společenskou institucí, u které můžeme stejně jako u rodiny, rozlišit několik základních funkcí. První je funkce **kvalifikační**, která značí znalosti, schopnosti a dovednosti, které získá žák ve škole, a které může později uplatnit ve svém profesním a společenském životě. S neustále se vyvíjejícími kulturními i technologickými tendencemi, se také mění kvalifikační požadavky na vyučování. V poslední době se přepokládá, že se dítě ve škole naučí alespoň jednomu cizímu jazyku, že bude vybaveno schopností učit se apod. Druhá je funkce **selekční**. Představuje třídění žáků na základě jejich školních výsledků a životních šancí. Selekčním prostředkem ve škole je známkování. Poslední podstatnou funkcí je funkce **integrační**. Spočívá v zařazení žáků do společnosti. [2], [5]

Škola svou úlohu ve volném čase dětí naplňuje přímo nebo nepřímo



prostřednictvím svých zařízení. Jak jsem již zmínila v kapitole 1, přesná hranice mezi povinnostmi (vyučování u žáků a zaměstnání u dospělých) a činnostmi ve volném čase neexistuje. Tyto skupiny se vzájemně prolínají a ovlivňují. V průběhu školní docházky se prostřednictvím volnočasových aktivit často formují záliby a nadání dětí, které pak můžeme rozvíjet. Pomocí těchto aktivit pomáháme dětem vytvářet pozitivní vztah ke vzdělání, budoucí profesi a životu vůbec. [3], [11]

Naše školství může v současné době využít dva způsoby, jak dětem zprostředkovat poznání světa a prohloubit jejich zájem v určitých oblastech. Jedním způsobem je vyučování a druhým souběžné volnočasové aktivity. V dnešní době se usiluje o kooperativní učení a vlastní aktivitu jedince, přesto však zůstává **vyučování** po většinou systematizující, vychází z určitého učebního plánu a osnov a zachovává tradiční organizaci (třídy, vyučovací hodiny...).

**Souběžné volnočasové aktivity** jsou na rozdíl od vyučování podstatně pružnější, nemusí se držet striktních pravidel, a tak se jejich realizace a struktura proměňuje. Pro děti znamenají nejen přísun dovedností a vědomostí, ale také prožitků a svou dobrovolnou účastí zajišťují větší vnitřní motivaci jedince. Můžeme je rozdělit podle frekvence konání:

- ◆ **Jednorázové aktivity** – Trend těchto aktivit se u nás objevil až v několika posledních desetiletích. Jedná se o jednorázové volnočasové aktivity, které má na starosti škola, ale probíhají mimo vyučování a zcela dobrovolně. Tyto aktivity prohlubují obsah vyučování a mají spíše oddechovou funkci. Mezi ně patří například sportovní utkání mezi třídami nebo školami, školní zájezdy, lyžařské kurzy, školy v přírodě, školní výlety, návštěvy kulturních a historických památek, školní plesy, maškarní, mikulášské trhy a řada dalších.
- ◆ **Soutěže** – Tato volnočasová aktivita má dnes už ve svém konání jistou pravidelnost. Existenci soutěží můžeme zaznamenat od počátku 50. let minulého století. Už tehdy fungovala řada matematických, fyzikálních, přírodovědných a společensko-vědných soutěží a olympiád. Na školách se koná většinou jen základní kolo. V rámci aktivit volného času funguje také Středoškolská odborná soutěž (SOČ)-dobrovolná zájmová činnost žáků všech typů středních škol.
- ◆ **Pravidelná zájmová činnost** – Jedná se o zájmové kroužky v rámci školy, jako

jsou například sportovní družstva, umělecké soubory, výtvarné kroužky, ekologické kroužky apod.

- ◆ **Žákovská samospráva** – Dá se také považovat za volnočasovou aktivitu, protože děti působící ve třídním, školním parlamentu či samosprávě si svou účast dobrovolně vyberou a činnosti se věnují ve svém volném čase. Podílí se na udržování kázně ve škole, zlepšování studijních výsledků a podporují ostatní žáky ve smysluplném trávení volného času a v účasti na životě školy. [5], [11]

Kromě souběžných volnočasových aktivit a vyučování ovlivňují volný čas dětí a mládeže také **volnočasová zařízení školy**. Jsou to specifická zařízení, která působí na volný čas žáků, ale v rámci školy.

- ◆ **Školní družiny** – Toto zařízení pracuje s dětmi prvního stupně základní školy, a to zejména v prvním období (1. - 2. ročník), v době, kdy jsou jejich rodiče v zaměstnání. Mají výchovnou, zdravotní a sociální funkci.
- ◆ **Školní kluby** – Zaměřují se na žáky druhého stupně základní školy a proto je tato činnost více samostatná a více specializovaná v různých zájmových oblastech.

V současné době se povinná školní výuka a volnočasové aktivity sblíží. V minulosti se ale objevovaly různé názory a tendence. Jednou z nich bylo nepropojovat školu s volným časem dětí vůbec a soustředit se jen na vyučování, další tendencí bylo zase naopak přesunout všechny volnočasové aktivity do školy. Žádný z těchto názorů není zcela správný. Nejvhodnější je kompromis, tedy spolupráce mezi oběma oblastmi. [4], [11]

### 1.3.3 Vrstevnické skupiny

Vrstevnické skupiny se vytvářejí zcela samostatně a spontánně nebo existují uvnitř nějaké instituce. Tvoří je lidé stejného nebo přibližně stejného věku. Zejména v období dospívání jsou důležitým výchovným činitelem.

Příslušnost jedince k takové skupině často významně určuje náplň jeho volného času a nabízí mu určité zázemí. Vrstevnické skupiny jsou důležité z hlediska socializace

a začlenění jedince do společnosti, ale někdy mohou fungovat i opačným způsobem (gangy, extrémistické skupiny, drogově závislí, sekty apod.). Důsledkem je pak antisociální až delikventní chování.

Kladně orientované vrstevnické skupiny tráví svůj společný volný čas sportováním, hraním různých her nebo zábavnými či jinými činnostmi. Při společném prožívání je důležitá komunikace mezi jednotlivci i v rámci celé skupiny. Skupiny mají různou délku trvání i jinou frekvenci setkávání, avšak jedno mají všechny společné: jsou ovlivňovány společnými vzpomínkami a zážitky. [5], [11]

### **1.3.4 Hromadné sdělovací prostředky**

Média (hromadné sdělovací prostředky) se v posledních desetiletích staly nedílnou součástí našich životů a zasahují také do sféry volného času nejen u dospělých, ale i u dětí. Nabízejí řadu produktů zaměřených na různé skupiny dětí a mládeže, děti jsou však i konzumenty mediálních obsahů určených primárně dospělé populaci.

Záměrem médií je působit na děti v oblasti výchovné i vzdělávací. Děti mají možnost vybírat si zdroje informací, které na ně mohou mít pozitivní vliv, ale hrozí zde také riziko nesprávného výběru, což může vést k negativním vlivům (výskyt sociálně patologických jevů).

Mezi hromadné sdělovací prostředky patří televize, rozhlas, časopisy, knihy, filmy, noviny, internet či videoprogramy. [3], [10]

## **1.4 Volný čas v životě žáka**

### **1.4.1 Volný čas žáka**

Zvláštností volného času dětí je jeho pedagogické ovlivňování, které je žádoucí a nemělo by ve společnosti chybět. Děti nemají dostatek zkušeností, aby si uměly rozumně zorganizovat svůj volný čas, a nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností. Aby bylo pedagogické působení dostatečně účinné, je nutné zvážit výběr činností; účast na nich musí být dobrovolná a vedení by mělo být nenásilné.

Realizace volnočasových aktivit závisí na věku dětí. Některé aktivity si realizují samy děti, jiné jsou uskutečňovány dospělými podle zájmů a potřeb dětí. V důsledku širokého pojetí obsahu a množství realizačních metod se tak děti a mládež stávají diváky nebo posluchači, jindy se sami podílejí na přípravě programu a jednotlivých

činností, tím se dostanou nejen do pozice účastníka, ale i do pozice spoluorganizátora. Díky těmto činnostem si rozšiřují své dovednosti a znalosti.

Rozrůznění obsahu a náplně jednotlivých aktivit se odvíjí od věku dětí a mládeže. Zájmové činnosti v dnešní době začínají často již v předškolním věku dětí (3-6 let). Dětem se tak dostává možnost setkat se s různými metodami, obsahy a aktivitami a možnost učit se je zvládat. S přispěním dospělých mají volnočasové aktivity v období mladšího (6-12 let) a staršího školního věku (12-15 let) velmi kladný dopad na rozvoj osobnosti a na přípravu rodinného, pracovního i společenského života. Aktivní využití volného času je součástí celého života člověka, a proto je tato oblast důležitá i v seniorském věku. Spolu s prodlužujícím se věkem lidí vzrůstá i počet seniorů, kteří se tak mohou podělit o způsoby trávení svého volného času v jejich dětství nebo se mohou účastnit aktivit ve volném čase v pozici vedoucích dětí a mládeže. Poměrně četnými jsou akce uskutečňované společně napříč více generacemi. Mohou to být akce rodinné, ale i akce mimo rodinu, např. vystoupení dětí pro seniory, vedení zájmového kroužku seniory.

Na účasti ve volnočasových aktivitách se podílí řada činitelů. Jedním z hlavních stálých činitelů je pohlaví. Účast na aktivitách se však v průběhu vývoje proměňuje. V současnosti tomu není jako dříve, kdy se dívky účastnily typicky dívčích aktivit (dívčí kluby, gymnastika aj.), ale stále častěji se zapojují i do činností, které byli původně spíše aktivitami chlapeckými (různé druhy sportovních aktivit, bojové umění, činnosti technického charakteru aj.). Tento fakt je reakcí na včasnější vstup do volnočasových aktivit, který probíhá už od předškolního věku, např. na rozdíl od doby před padesáti lety, kdy byl nástup přibližně okolo devíti let. Dalším činitelem je sociální zázemí jedince, do kterého spadá rodina, místo bydliště a jeho okolí a vrstevníci. Posledním činitelem hrajícím v účasti či neúčasti ve volnočasových aktivitách důležitou roli je motivace dítěte. Dítě může být motivováno obsahem, zajímavým uskutečňováním aktivity, nacházením dlouhodobějších vztahů mezi vrstevníky, samotnou zábavnou a poutavou činností. [4], [14]

## 1.4.2 Školská zařízení pro výchovu mimo vyučování

Na půdě školy fungují speciální zařízení, která působí na volný čas dětí.

- ◆ **Školní družiny** – Pracují s žáky prvního stupně základní školy a to především v prvním období (1. – 2. ročník). Zajišťují dětem bezpečnost během doby, kdy jsou jejich rodiče v zaměstnání, a tím naplňují sociální funkci. Mimo ní mají také bezesporu i funkci výchovnou a zdravotní. Vzhledem k věku dětí je důležitá co největší různorodost nabízených aktivit a naplnění časté potřeby pohybu. Školní družina má také možnost za určitý poplatek zajišťovat kroužky i pro děti, které ji nenavštěvují.
- ◆ **Školní kluby** – Jejich činnost se zaměřuje na děti druhého stupně základní školy a děti středního školního věku. V důsledku vyššího věku dětí, který je vyšší než v družinách, je zde kladen důraz na větší samostatnost a aktivity jsou více specializované. Školní kluby fungují na bázi dobrovolnosti. Při jejich činnosti se vytrácí funkce sociální, to je možná i jeden z důvodů, proč se v poslední době řada klubů ruší. Tím se vytrácí příležitost ovlivňovat děti a jejich volný čas v období pubescence.

Ve školním roce 2001/2002 navštěvovalo 4200 školních družin 225 tisíc žáků prvního stupně základní školy a v počtu 528 školních klubů bylo 49 tisíc žáků druhého stupně základní školy. Z toho je zřejmé, že volnočasové aktivity žáků středního věku se přesouvají do zařízení mimo školu. [3], [5], [11]

- ◆ **Střediska pro volný čas dětí a mládeže** – Jsou to domy dětí a mládeže a stanice výchovných činností. Zaměřují se na specializované zájmové činnosti, které nabízí širokému okruhu lidí (dětem, mládeži, rodičům s dětmi a dalším možným zájemcům). Jejich náplní je pravidelná zájmová činnost, jako jsou různé kroužky, kluby, soubory a kurzy, ale i činnost příležitostná, tábory, soutěže a nabídka spontánních aktivit.
- ◆ **Domovy mládeže** – Pracují s žáky středních škol, kteří do školy nemohou z důvodu velké vzdálenosti bydliště denně dojíždět. Zajišťují jim ubytování, stravu a

výchovnou péči a dbají na dodržování režimu dne, přípravu do školy a na činnosti související se sebeobsluhou. Jejich důležitým úkolem je také starat se o smysluplné trávení volného času mládeže, které by mělo být založeno na dobrovolnosti, vhodné motivaci a široké nabídce aktivit.

### 1.4.3 Ostatní zařízení pro výchovu mimo vyučování

- ◆ **Sdružení dětí a mládeže** – Na náplni volného času dětí a mládeže mají značný podíl různá sdružení s rozličnými cíli, náplní i zaměřením.

*Junák* – Sdružení vychází ze světové organizace skautingu. Založil ji na začátku 20. století Robert Baden-Powell, který se inspiroval myšlenkami spisovatele E. T. Setona. V současné době působí tato organizace po celém světě asi ve 150 státech a teritoriích. U nás založil toto hnutí A. B. Svojsík a nese název Junák – český skaut. Organizace procházela složitým vývojem způsobeným politickými událostmi a v minulosti byla opakovaně zakázána její činnost. V současné době má asi 70 tisíc členů. Posláním Junáka je vést své členy k duchovnímu, mravnímu a tělesnému povznesení. Členové mají být schopni plnit povinnosti své, k bližním a k vlasti. Jejich činnost je zaměřená zejména na přírodu a turistiku a vychovává své členy k praktickým dovednostem. [10]

*Pionýr* – Název sdružení označoval původně průkopníka. Organizace vznikla roku 1949 jako obdoba sovětské dětské organizace. Mezi její základní rysy patřila jednotnost a masovost. Pionýr tak, jak ho známe v současné době, vznikl v době zániku jednotné organizace a představuje se jako demokratické, dobrovolné a samostatné sdružení dětí, mládeže a dospělých. Jeho náplní je osvětová, kulturní, výchovná a charitativní činnost. [10]

*Česká tábornická unie* – Její činnost navazuje na své předchůdce, z nichž nejvíce odkazuje na historické trampské hnutí. Sdružuje děti, mládež a dospělé se společným zájmem. [0]

*Duha* – Zaměřuje se na realizaci programů pro děti a mladé lidi. Často je spojuje s přírodou. Její hlavní náplní jsou psychologické hry a recese. [10]

*Hnutí Brontosaurus* – Sdružuje děti a mládež. Zabývá se životním prostředím a jeho ochranou. [10]

*YMCA* – Je to křesťanské sdružení mladých lidí, které usiluje o plnohodnotný život těchto lidí. [10]

Na našem území je registrováno ještě několik dalších stovek sdružení, ale jejich působnost je pouze místní.

#### ◆ **Občanská sdružení pracující s mládeží**

*Sportovní kluby* – Nejvýznamnější klub s nejdelší tradicí je *Sokol*, založený Dr. M. Tyršem roku 1862. Jeho náplní je dosáhnout harmonického rozvoje duševní, tělesné i morální stránky člověka. Sdružuje děti, mládež i dospělé.

*Organizace církví a náboženských společností* – Jejich činnost má mnohdy charakter katecheze, tj. náboženské výuky pro děti z rodin věřících.

*Základní umělecké a jazykové školy* – školní subjekty, které dětem rozšiřují vědomosti a dovednosti. [10]

## 2 Podpora zdraví formou volnočasových aktivit

Ve druhé kapitole se zaměřuji na vymezení pojmu zdraví. Dále se zabývám zdravím z pohledu dítěte a také konkrétními volnočasovými aktivitami, jejich druhy a jejich obsahem.

### 2.1 Zdraví, výchova ke zdraví

Základem výchovy ke zdraví je naučit jedince, v našem případě děti a mládež, pochopit pravidla zdravého životního stylu a tato pravidla realizovat.

Výchova ke zdraví je obor, který se opírá o řadu dalších vědních disciplín, např. O disciplínu lékařskou, pedagogickou, sociální a psychologickou. Součástí výchovy ke zdraví je poskytování informací o možnostech a způsobech prevence a podněcování jedince k aktivnímu zájmu o své zdraví. Děti vede k chování, které bude směřovat k ochraně a posílení jejich zdraví. [17]

#### 2.1.1 Programy podpory zdraví

Dlouhodobější zkušenosti naznačily, že efektivnější je vynaložit prostředky k uskutečňování preventivních programů a projektů na ochranu a podporu zdraví, než následně léčit případné choroby způsobené nesprávnou péčí o své zdraví.

##### ◆ Program WHO<sup>1</sup> „Zdraví pro všechny v 21. století“

V roce 1998 byl na zasedání Světové zdravotní organizace schválen program „Zdraví pro všechny v 21. století“, jehož cílem je dosáhnout v prvních dvou deseti letech 21. století výrazného zlepšení zdraví lidí v evropských státech. Program není striktním předpisem, ale pouze doporučenou strategií, jak dospět k lepší úrovni zdraví a zdravotní péče. Program je rozdělen do pěti tematických okruhů, které jsou dále rozděleny do 21 cílů. [17], [18]

---

<sup>1</sup>WHO, World Health Organisation, Světová zdravotní organizace – instituce spadající pod OSN založena roku 1948. Cílem její činnosti je dosažení co nejlepšího zdraví pro všechny.



#### ♦ **Národní program zdraví**

Národní program zdraví vznikl jako česká obdoba evropského programu „Zdraví pro všechny do roku 2000“. Hlavním cílem programu je zlepšení zdraví národa. Jednotlivými body programu je omezení kouření, ozdravení výživy, zvyšování pohybové aktivity, omezování a zvládání stresových situací, snížení spotřeby alkoholu, prevence drogových závislostí, zvýšená prevence úrazů. Spolu s tím má docházet k rozvoji hnutí zdravých škol a zvýšení prevence nemocí. [7], [17]

### **2.1.2 Zdraví a faktory, které ho ovlivňují**

Jestliže se chci zabývat volnočasovými aktivitami a jejich naplňováním zdravého životního stylu, musím nejprve vědět, co pojem zdraví vlastně znamená. Je to nejdůležitější předpoklad v životě člověka, aby mohl vést spokojený život.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala v roce 1948 zdraví takto: „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.*“, Z této definice je patrné, že zdraví má několik složek: zdraví tělesné, zdraví duševní a zdraví sociální. Zdraví je podmíněno vnitřními a vnějšími faktory. Vnitřní faktory jsou genetické, tedy jsou to ty, které dítě dostane ve své genetické výbavě po svých rodičích. Dále je zdraví ovlivněno faktory vnějšími: způsobem života, životním prostředím, zdravotní péčí. [7]

#### ♦ **Způsob života**

Způsob života má na zdraví z vnějších faktorů nejvýraznější vliv, téměř 60%. Mezi způsoby života, které poškozují zdraví člověka, patří kouření, nevhodný způsob stravování, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž spojená se stresem, nadměrný konzum alkoholu a drogové závislosti a nevhodné sexuální chování.

*Kouření* je častou příčinou řady onemocnění s následkem smrti. Mezi tyto onemocnění patří rakovina plic, nádorová onemocnění a srdeční infarkty. Kouření v době těhotenství může výrazně poškodit plod.

*Nevhodný způsob stravování* - Řada lidí konzumuje energeticky nevyváženou stravu. To má za následek častá onemocnění a v některých případech i smrt. Nevhodné stravování značně zvyšuje riziko vzniku cévních onemocnění, zhoubných nádorů, obezity, nemocí

jater a žlučníku, cukrovky a zubního kazu. Mezi nevhodné stravování zařazujeme vysokou spotřebu živočišných tuků a cukrů, nedostatečný příjem zeleniny, ovoce a luštěnin a nadměrné solení.

*Nízká pohybová aktivita* je civilizační faktor, který způsobuje snížení fyzické zdatnosti a odolnosti organismu. Má za následek onemocnění srdce, cévního oběhu, látkové přeměny a otylost.

*Nadměrná psychická zátěž* se podílí na vzniku neuróz a nemocí trávicího a srdečně cévního ústrojí.

*Nadměrný konzum alkoholu* je u nás velkým problémem. K onemocněním způsobeným nadměrnou konzumací alkoholu patří onemocnění jater a ledvin, cukrovka a řada dalších.

*Drogové závislosti* se dostaly do popředí až po roce 1989, kdy došlo k otevření hranic. V současné době je tento problém velmi aktuální. Jde o nebezpečnou závislost hlavně pro mladou generaci, u které počet závislých rok od roku prudce stoupá. Užíváním drog dochází k různým poškozením organismu podle druhu drogy. Při dlouhodobějším užívání může dojít k poškození mozkových buněk, zhoršení paměti, dochází k citové lhostejnosti, depresím a mohou nastat i povahové přeměny a tělesné a duševní poškození organismu.

Velkým rizikem při požívání alkoholu a drog je možnost nákazy virem HIV. Z tohoto důvodu je velmi důležité v rámci výchovy ke zdravému životnímu stylu uskutečňovat primární prevenci, která na děti i dospívající mládež působí a snižuje tak poptávku po alkoholu a jiných návykových látkách a redukuje nabídku drog.

*Nevhodné sexuální chování* taktéž může ohrozit zdraví člověka. Bývá častou příčinou šíření pohlavních chorob, včetně nákazy HIV/AIDS.

Požívání alkoholu a drog a nevhodné sexuální chování vede také kromě poškození vlastního zdraví i ke škodám mravním, sociálním a ekonomickým. [6], [7], [17]

### ◆ **Životní prostředí**

Na zdravotním stavu člověka se z 20 % podílí také životní prostředí. To můžeme rozdělit na životní prostředí přírodní (vzduch, voda a půda) a prostředí společenské (vzdělání, bydlení, příjmy, hluk apod.).

Z hlediska zdraví je nejzávažnější znečišťování ovzduší látkami poškozujícími dýchací ústrojí a způsobujícími zvýšenou nemocnost a chronické respirační potíže. Chemické látky v ovzduší také podporují vznik alergií a některých druhů nádorů. [6], [7], [17]

### ◆ **Zdravotní péče**

Zdravotní péče má na zdraví člověka přibližně stejný vliv jako životní prostředí, tj. 20 %. Podstatnou složkou zdravotní péče je prevence, již můžeme rozdělit na tři druhy: primární, která snižuje výskyt nemocí; sekundární, která se zabývá vyhledáváním raných stádií nemocí, a terciární, jež má za úkol zmírnit újmy na zdraví v případě vypuknutí nemoci. [6], [7], [17]

Zdravotní stav jedince nejvíce ovlivňuje jeho životní styl.

## **2.2 Zdraví a dítě**

Zdraví dětí nejvíce ovlivňují rodiče, ti za něj mají také největší zodpovědnost. Chránit a podporovat zdraví dítěte můžeme na základě několika faktorů, které ovlivňují kvalitu jeho života – vztahy v rodině, osobnostní rozvoj dítěte, denní režim a volný čas, výživa a stravovací zvyklosti, pohybová aktivita, prevence úrazů, prevence rizikového chování, prevence nemocí.

### ◆ **Vztahy v rodině**

Rodina ovlivňuje dítě v řadě směrů. Dítě se učí v rodině základním návykům, postojům a dovednostem. Učí dítě vytvářet vzorce chování, pomáhá mu zvládat zátěž a přizpůsobovat se různým podmínkám. Kromě toho rodina na dítě působí také v oblasti zdraví a výchovy ke zdraví. Tu naplňuje tím, že v dětech pěstuje pocit jistoty a bezpečí. Pocit, že někam patří a že je milované. Rodina učí dítě řádu a pravidlům rodinného soužití, která je nutné dodržovat. Dítě musí být povzbuzováno a chváleno. Rodiče by mu měly naslouchat a zajímat se o jeho zájmy, o způsob trávení volného času, o

kamarády apod. Pokud nejsou dodrženy výše zmíněné skutečnosti, může docházet k častější nemocnosti, ztrátě motivace pro cokoliv, k nedostatku zájmů, citové labilitě dítěte, projevům úzkosti, pasivitě, neklidu, agresivitě, nedostatku dovedností v mezilidských vztazích. [12]

#### ◆ **Osobní rozvoj dítěte**

Dítě se může rozvíjet jen tehdy, jsou-li na něj kladeny přiměřené požadavky jeho věku, ale i ty jsou individuální. Věkovou skupinu dětí, na kterou se ve své práci zaměřuji, tvoří děti mladšího školního věku. V tomto období dítě potřebuje příklady správného chování i rozhodování a kladné vzory. Děti mají rozumový přístup ke světu a větší samostatnost. Postupně se prodlužuje schopnost udržet pozornost. Zlepšuje se krátkodobá i dlouhodobá paměť a rozvíjí se logické myšlení. Egocentrismus převažující v předchozím období pomalu ustupuje a děti se začínají zajímat o druhé. Pokud jsou na dítě kladeny nepřiměřené požadavky z hlediska jeho vývoje, může docházet k poruchám tělesného zdraví, nočnímu pomočování, bolestem hlavy, poruchám spánku a jiným zdravotním obtížím, poruchám duševního zdraví, k podceňování se, nedostatku sebevědomí apod. [12], [15]

#### ◆ **Denní režim a volný čas**

Rozložení režimu dne by mělo vycházet z potřeb dítěte. Pravidelné střídání činností odpočinkových a pracovních podporuje zdraví dětí. Existuje několik zásad denního režimu dítěte. Ranní vstávání by mělo probíhat spontánně, dítě by nemělo být buzeno a nemělo by se na něj spěchat. Výchovná a vzdělávací činnost by měla být zařazena v době od 9 do 11 hodiny dopolední a od 15 do 17 hodiny odpolední. Zátěž musí být přiměřena věku a schopnostem dítěte a v jejím průběhu musí být zařazovány odpočinkové pauzy. Dále je třeba dodržovat stravovací a pitný režim (stravování 5x denně a pít alespoň 2,0-2,5 litru tekutin denně). Dítě by mělo trávit nejméně dvě hodiny denně venku a je třeba zajistit dítěti dostatek spánku (u dětí mladšího školního věku zhruba okolo 11 hodin). V případě nedodržení denního režimu může dojít ke zvýšené únavnosti, bolestem hlavy, poruchám spánku, bolestem žaludku, poruchám příjmu potravy, poruchám pozornosti, náchylnost k běžným infekčním onemocněním apod. [12], [15]

#### ◆ **Výživa a stravovací režim**

Velký vliv na zdraví dítěte má výživa a stravování, které nejvíce ovlivňuje rodina. Strava musí být pestrá a vyvážená. Je třeba zajistit dětem dostatečný příjem mléčných výrobků a mléka. Není dobré zařazovat do stravy dětí sladkosti a sladké nápoje, uzeniny a slané pochutiny obsahující velké množství tuku a soli. Alespoň 5x denně by měly mít děti ovoce a zeleninu a během celého dne by měly vypít nejméně 2 litry tekutin v podobě neslazených nápojů. Stravování během dne se musí řídit správným rozvržením denního příjmu potravy. Pokud se dítě bude stravovat nevhodně a nebude se držet zmíněných pravidel, může dojít k poruchám vývoje, poruchám růstu, zaostávání vývoje, nedostatku nebo nadbytku potravy, nadměrnému hromadění tuků a zvýšené kazivosti zubů. [12], [15], [17]

#### ◆ **Pohybová aktivita**

Pro zdravý vývoj dítěte je velmi důležitá pohybová aktivita, která zlepšuje jeho pohybové dovednosti, pohybovou koordinaci, zvyšuje tělesnou zdatnost a přispívá ke zdravému životnímu stylu. Dítě musí mít dostatek možností ke spontánnímu pohybu jak v dětských zařízeních, tak i doma, venku na hřišti a v přírodě. Zátěž při pohybové aktivitě musí odpovídat věku dítěte. Pohyb musí dítě bavit, a proto je dobré provádět ho hravou formou. K pohybu dětí přispívají sportovní, turistické a tělovýchovné oddíly. Přehnaná pohybová zátěž může zdraví dětí poškodit. Nedostatek pohybu nebo nevhodných pohybových návyků může vést ke špatnému držení těla, špatné koordinaci pohybů, zvýšenému riziku úrazů a nevhodným návykům pro pohybovou aktivitu v dospělosti. [12], [15], [17]

#### ◆ **Prevence úrazů**

Nejzávažnější poškození zdraví nastávají následkem úrazů, z nichž se většina odehrává doma. Můžeme snížit riziko úrazů dětí mladšího školního věku tím, že ho nenecháváme bez dozoru u okna, při jízdě na kole (povinná cyklistická helma), učíme ho pravidlům silničního provozu, chráníme děti před tepelnými spotřebiči, toxickými látkami a léky a staráme se o bezpečnost dítěte v autě-musí být v sedačce a vždy připoutáno bezpečnostními pásy. [12], [15]

#### ◆ **Prevence rizikového chování**

Rizikové chování se objevuje často v důsledku citového strádání. Můžeme mu předejít projevením zájmu o dítě v rodině, stanovením pravidel, která ale musí dodržovat všichni členové rodiny, získáním důvěry vychovatelů, posilováním sebedůvěry a sebevědomí dětí a mluvením o alkoholech, drogách apod. Můžeme také dětem nabídnout smysluplné trávení volného času a pomáhat jim rozpoznat riziko a učit ho umět odmítnout. Mezi časté projevy rizikového chování jsou zhoršení vzhledu, změny v chování nebo prospěchu, ztráta přátel a kamarádů, trávení volného času ne příliš smysluplně a v pochybných partách a problémy se zákonem. [12], [15]

#### ◆ **Prevence nemocí**

Pokud budou rodiče pravidelně navštěvovat dětského lékaře, předejdou tak řadě nemocí. Každé dítě by mělo absolvovat preventivní prohlídky a povinná očkování. [12], [17]

### **2.3 Zdravotní stránka volnočasových aktivit**

Následující pohled na volnočasové aktivity žáků můžeme přesněji definovat jako pohled zdravotně-hygienický, protože tyto dva okruhy spolu úzce souvisí. Hraje zde důležitou roli uspořádání režimu dne, respektování křivky výkonnosti jedince, dodržování hygieny prostředí, duševního života i sociálních vztahů. [10]

Zdravotní stránka volnočasových aktivit je založena zejména na dodržování několika základních pravidel a těmi jsou: změny druhu a charakteru činnosti, změny fyzikálního prostředí a změny společenského prostředí. Abychom se těmito pravidly řídili, musíme volit takové aktivity, které se svou intenzitou, druhem a charakterem liší od činností žáků při vyučování a jejichž uskutečnění je založeno na dobrovolnosti.

- ◆ **Změny druhu a charakteru činnosti** – Znamená to zařazovat více sportovních a jinak fyzicky náročnějších aktivit (sport, tělesná cvičení a jiné fyzické činnosti), které mají pro děti v náročném psychickém vypětí během pětítýdenního vyučovacího týdne velký význam. Z hlediska obsahové stránky bychom se měli vyvarovat činnostem, které budou navazovat na školní vyučování. Aktivity by měly probíhat na bázi dobrovolnosti a dle vlastního výběru dítěte tak, abychom mohli vyhovět jak individuálním, tak i skupinovým zájmům a potřebám dětí. Činnost žáků

ve volném čase by měla být protiváhou striktní podřízenosti ve vyučovacím procesu a mělo by zde docházet k jejich seberealizaci.

- ◆ **Změny fyzikálního prostředí** – Činnosti uskutečňované v odlišném prostoru než ve vyučování. Pokud je to možné, tak mimo místnosti, venku, na hřištích, v přírodě nebo alespoň v neškolském prostředí.
- ◆ **Změny společenského prostředí** – Je potřeba je realizovat v odlišných dětských skupinách než ve školním vyučování, to znamená ve skupinách vzniklých na základě přátelství, společných zájmů apod. Střídání činností individuálních, společných, spontánních a organizovaných předchází případné únavě z kolektivu a tím i vzniku případných neuróz. Toto prostředí by mělo být příjemné a přívětivé, děti by se v něm měly cítit v bezpečí.

Dodržování určitého rytmu, režimu je předpokladem ke správnému zdravému vývoji jedince. Zahrnuje tedy střídání různých činností v rozličných prostorech s nabídkou kolektivního i individuálního plnění, organizovaného i spontánního charakteru, probíhají v různorodých skupinách a je podřízeno vlastní iniciativě dětí a jejich dobrovolnosti. [1], [4]

## 2.4 Druhy zájmových činností

Zájmové činnosti bývají často děleny do různých kategorií pro snazší orientaci a také z důvodů organizačních a pracovních náplní odborných pedagogů. Přesná hranice mezi těmito kategoriemi neexistuje a vždy se objeví nějaká zájmová činnost, kterou nelze do žádné z kategorií jednoznačně zařadit. Každá z uvedených činností se soustředí na jinou složku osobnosti dětí a mládeže.

- ◆ **Rukodělné činnosti** – Rozvíjejí především manuální zručnost a jemnou motoriku. Pomáhají osvojit si různé pracovní postupy při práci s různými druhy materiálů a představivost.
- ◆ **Technické činnosti** – S rukodělnými činnostmi úzce souvisí a navazují na ně. Pěstují konstrukční dovednosti, technickou představivost a smysl pro přesnost.

- ◆ **Přírodovědná zájmová činnost** – Seznamuje děti s přírodními vědami. Snaží se vychovávat k dobrému vztahu k přírodnímu prostředí a k jeho ochraně.
- ◆ **Esteticko-výchovné činnosti** – Vytváří u dětí vztah k estetickým hodnotám. Rozvíjí kreativitu, představivost a podporuje emocionální složku osobnosti.
- ◆ **Tělovýchova a sport** – Napomáhá k rozvoji fyzické zdatnosti, sebepoznávání, pěstování psychické odolnosti vůči stresu a výchově k toleranci. Při necitlivém a nevhodném přístupu mohou ale také sportovní činnosti podporovat agresivitu.
- ◆ **Turistika** – Spojuje činnosti přírodovědné, společenské i tělovýchovné.
- ◆ **Společensko-vědní zájmová činnost** – Pomáhá získat poznatky o společnosti, její kultuře, tradici a historii a také jazykové dovednosti a znalosti.
- ◆ **Počítače** – Tato zájmová činnost je nejrychleji se rozvíjející a vybavuje děti počítačovými dovednostmi. Rozvíjí logické uvažování. Může ale dojít k návyku na tzv. virtuální drogu. [4], [10], [14]



### **3 Možnosti školy jak ovlivňovat volný čas žáků podle Rámcového vzdělávacího programu směrem k podpoře zdraví**

V poslední kapitole teoretické části se zaměřím na školy a jejich možnosti a prostředky, jak ovlivňovat volný čas žáků v duchu zdravého životního stylu a v návaznosti na Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP). Charakterizují vzdělávací oblast Člověk a zdraví a budu se zabývat touto oblastí ve vztahu k průřezovým tématům a ke kompetencím.

#### **3.1 Výchova ke zdraví v RVP ZV**

„Základní vzdělávání, kterým se dosahuje stupně základního vzdělávání, se realizuje oborem základní škola. V souladu se školským zákonem je pro realizaci základního vzdělávání vydán *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*.“<sup>2</sup>

##### **3.1.1 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět**

Člověk a jeho svět je jedinou vzdělávací oblastí koncipovanou pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, vlasti, přírody, společnosti, kultury, techniky, zdraví a dalších témat.

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět rozvíjí poznatky, dovednosti a první zkušenosti žáků, které nabyly v rodině a díky předškolnímu vzdělávání. Žáci se učí pozorovat věci, jevy a děje a pojmenovávat je. Poznávají tak souvislosti a utváří si prvotní ucelený obraz světa. Učí se vnímat lidi kolem sebe a také základním vztahům ve společnosti. Poznávají sebe i své nejbližší okolí a postupně se seznamují s různými časově i místně vzdálenějšími osobami a jevy.

Tato vzdělávací oblast má mnoho tematických okruhů a jedním z nich je i okruh Člověk a jeho zdraví, ve kterém žáci poznávají zejména sami sebe jako živou bytost, která má své biologické a fyziologické funkce a potřeby. Poznávají, jak se člověk vyvíjí

---

<sup>2</sup> RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ. Praha, Národní institut pro vzdělávání, Triton 2006

od narození až do dospělosti, a co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, stravování, mezilidských vztahů apod. Seznámí se s prevencí nemocí i s první pomocí a s bezpečným chováním v různých životních situacích. Žáci postupně pochopí, že každý člověk je zodpovědný za své zdraví ale i zdraví jiných. Všechno probíhá formou zážitku, sledováním konkrétních situací, hraním určených rolí a řešením modelových situací. [13]

### **3.1.2 Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví**

Zdraví je chápáno jako vyvážení duševní, sociální a fyzické spokojenosti člověka. Je formováno mnoha stránkami života, jako je zdravý životní styl, správný stravovací a pitný režim, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, preventivní chování apod. Zdraví je samozřejmě také jeden ze základních předpokladů pro šťastný a spokojený život.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je chápána jako seznámení žáků se základními fakty v oblasti zdraví a poznání sama sebe jako živé bytosti. Její součástí je naučit žáky vážit si vlastního zdraví i zdraví lidí v jejich okolí, učit je chovat se tak, aby si své zdraví chránili a utužovali. Přiblížit jim smysl zdravotní prevence, problémy spojené s nemocemi či jiným poškozením zdraví. Měli by si utvářet určité postoje k životním hodnotám a chovat se podle nich i v běžném životě. To všechno by mělo probíhat formou efektivní motivace vzbuzující u žáků zájem dozvídat se o oblasti zdraví a skutečnostech s ním spojených víc.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví by měla být založena zejména na praktických dovednostech a v souladu s věkem dětí. Tato oblast se promítá nejen do vyučování, ale i do každodenního života školy a také do ostatních vzdělávacích oblastí. Z tohoto pohledu je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z hlediska zdraví potřebují.

Člověk a zdraví je vzdělávací oblast zakotvená v Rámcovém vzdělávacím programu a dále se dělí na dvě podoblasti, výchova ke zdraví a tělesná výchova, v rámci které se uskutečňuje i zdravotní tělesná výchova.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví funguje jako samostatný obor až na 2. stupni a přináší základní poznání o člověku a preventivní ochranu jeho zdraví. Navazuje tak svým vzdělávacím obsahem na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují stravovací, pracovní a jiné zdravotně preventivní návyky.

Vzdělávací obor Tělesná výchova je součástí celého vzdělávání od prvního až do devátého ročníku základní školy. Patří do vzdělávání žáků v problematice zdraví a směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a na druhé straně díky němu děti poznají účinky pohybové činnosti na tělesnou, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání začíná pohybem spontánním a postupuje k řízené a výběrové pohybové činnosti, jejímž smyslem je umět samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních potřeb a zájmů. Základním rysem pohybového vzdělávání je rozpoznání a rozvíjení pohybového nadání. Také je velice důležité odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich náprava v běžných i specifických formách pohybového učení v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. [15], [13]

### **3.1.3 Průnik průřezových témat a vzdělávacích oblastí Člověk a zdraví a Člověk a jeho svět**

Průřezová témata jsou důležitou složkou RVP ZV. Představují aktuální problémy současného světa a jsou důležitým formativním prvkem vzdělání. S jejich pomocí žáci rozvíjí své osobnosti, nejvíce v oblasti postojů a hodnot, a své individuální uplatnění.

Tematické okruhy průřezových témat se prolínají skrze všechny vzdělávací oblasti a lze je propojit s obsahy vzdělávacích oborů. Žákovi se tak dostane komplexnějšího vzdělávání a pozitivního působení na utváření a rozvíjení jeho klíčových kompetencí.

Průřezová témata jsou povinnou složkou základního vzdělávání. Škola musí v průběhu prvního i druhého stupně zařadit všechna průřezová témata, avšak všechna průřezová témata nemusí být zastoupena v každém ročníku. Během celého základního vzdělávání je povinností školy nabídnout žákům všechny tematické okruhy jednotlivých průřezových témat. Rozsahy a způsob realizace určuje ŠVP. Mohou probíhat formou samostatných předmětů, projektů či kurzů nebo jako součást jiného vyučovacího předmětu.

#### **◆ Osobnostní a sociální výchova**

Smyslem průřezového tématu osobnostní a sociální výchova je pomáhat žákům utvářet praktické životní dovednosti a pomáhat jim hledat způsob, jak si vytvářet dobré vztahy

k sobě i k ostatním a jak hledat životní cestu vedoucí ke spokojenosti. Jeho specifika je, že učebním obsahem se stává sám žák

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět lze realizovat prostřednictvím témat směřujících k sebepoznání, zdravému sebepojetí, seberegulaci a udržení psychického zdraví.

Propojení se vzdělávací oblastí Člověk a zdraví je vhodné v tématech týkajících se fyzické stránky člověka, sociálních vztahů, komunikace a rozhodování v běžných i výjimečných situacích. Může tak přispět k získání dovedností co se týče zdravého duševního i sociálního života.

#### ◆ **Výchova de demokratického občana**

Na jedné straně představuje sjednocení hodnot spravedlnosti, tolerance a odpovědnosti a na straně druhé rozvoj kritického myšlení, vědomí svých práv a povinností a porozumění demokratickému uspořádání společnosti.

Člověk a jeho svět lze s tímto průřezovým tématem propojit skrze tematický okruh týkající se domova a vlasti.

#### ◆ **Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech**

Zdůrazňuje výchovu žáků v evropském měřítku a rozvíjí vědomí evropské identity. Umožňuje žákům poznání širšího evropského i mezinárodního prostoru a ukazuje jim možnosti, které tento prostor nabízí.

Ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět lze využít zkušeností a poznatků žáků z běžného života i mimořádných událostí v rodině, obci a regionu.

Prostřednictvím vzdělávací oblasti Člověk a zdraví má žák možnost zorientovat se v globálních problémech týkajících se zdraví.

#### ◆ **Multikulturní výchova**

Průřezové téma multikulturní výchova nabízí žákům možnosti seznámit se s různými kulturami, jejich tradicemi a hodnotami. Na základě tohoto poznání si žáci mohou snáze uvědomit svou vlastní kulturní identitu, tradice i hodnoty.

Úzce souvisí i se vzdělávací oblastí Člověk a zdraví a to v tématech, která se týkají vzájemných vztahů mezi příslušníky různých národů a etnických skupin.

#### ◆ **Enviromentální výchova**

Pomáhá žákům pochopit složité vztahy člověka a životního prostředí. Žák má možnost poznávat aktuální hlediska ekologické, ekonomické, vědeckotechnické, politické, občanské, časové i prostorové a na jejich základě si uvědomuje rozvíjející se vztah člověka a prostředí a má tak možnost nalézat možnosti řešení enviromentálních problémů.

Průřezové téma poskytuje ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět ucelený pohled na okolní přírodu a prostředí. Učí pozorovat, citlivě vnímat a hodnotit přístup lidí k přírodě a důsledky těchto jednání. Také si vytváří vlastní dovednosti a návyky odpovědnosti v přístupu k prostředí v každodenním životě.

Vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se toto průřezové téma týká z pohledu vlivu prostředí na zdraví sebe i ostatních.

#### ◆ **Mediální výchova**

Nabízí dětem seznámit se s prostředím mediální komunikace a práce s médii. V dnešní době se média stávají nezanedbatelným socializačním faktorem, mají výrazný vliv na chování jedince i společnosti a na kvalitu života. [13]

## 4 SHRNUTÍ teoretické části jako východisko pro praktickou část

Volný čas je podstatnou složkou života každého člověka. V průběhu historie se pohledy a názory na trávení volného času vyvíjely a proměňovaly v závislosti na společnosti ale i v návaznosti na výzkumy jednotlivých odborníků – pedagogů, psychologů a sociologů. Postupem času se oblast volného času stala neodmyslitelnou a podstatnou součástí nejen života dospělého člověka, ale také života dětí. Na způsobu trávení volného času se podílí řada faktorů. Tím hlavním je společnost, do níž jedinec patří. Jestli vůbec a jakým způsobem toto společnost činí, je známkou kvality společnosti. Je zřejmé, že člověka ovlivňuje i množství dalších faktorů (rodina, vrstevníci, dědičné faktory apod.).

Pro praktickou část mé diplomové práce je důležité mít na vědomí, že za způsobem trávení volného času dětí primární školy stojí řada faktorů. Některé z nich můžeme ovlivnit, některé jen do určité míry a jiné vůbec. Proto se v práci dále zaměřím na ty, na něž mohu působit. Tím je prostředí školy a rodinné prostředí, kde se bude jednat zejména o dotazníkové šetření mezi rodiči žáků.

Protože se zabývám volnočasovými aktivitami v souvislosti se zdravím, je důležité myslet na několik základních pravidel. Ty je dobré mít na paměti při aktivitách uskutečňovaných ve volném čase žáků, aby nedošlo k poškození jejich zdraví. Jedná se o zdraví z pohledu celkové spokojenosti člověka - duševní, psychické a tělesné. Všechna pravidla jsou v přímé souvislosti se školním vyučováním, od kterého by se měly aktivity ve volném čase odlišovat. Stanovila jsem si čtyři základní pravidla – změna prostředí, změna společenské skupiny, změna charakteru činností (nejen sedací aktivity) a vše musí být založeno na bázi dobrovolnosti.

Žáci primární školy se sami obtížně orientují v nabídce volnočasových aktivit. A proto je mým cílem ulehčit jim výběr kroužků.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 5 Výzkumné šetření

#### 5.1 Cíle výzkumného šetření

- ◆ **Hlavní cíl:** Zjistit, zda je současný stav nabídky mimoškolních aktivit v lokalitě Praha 6 – Dejvice a Bubenče pro děti i jejich rodiče vyhovující.

- ◆ **Výzkumné otázky:**

Je nabídka volnočasových aktivit pro děti a mládež v městské části Praha 6 – Dejvice a Bubenče dostačující?

Podle čeho si vybírají mimoškolní aktivity žáci a rodiče?

Kdo se podílí na výběru mimoškolních aktivit žáků?

Jak často děti mimoškolní aktivity navštěvují?

Navštěvují děti mimoškolní aktivity v rámci školy?

Jaký typ aktivit děti nejvíce navštěvují?

Existuje některý druh aktivity, který rodičům v této lokalitě chybí?

#### 5.2 Metody výzkumného šetření

Ve výzkumném šetření jsem využila dvou výzkumných metod k tomu, abych zjistila stav současné nabídky volnočasových aktivit. Pro svůj výzkum jsem si vybrala jako vzorek oblast Prahy 6.

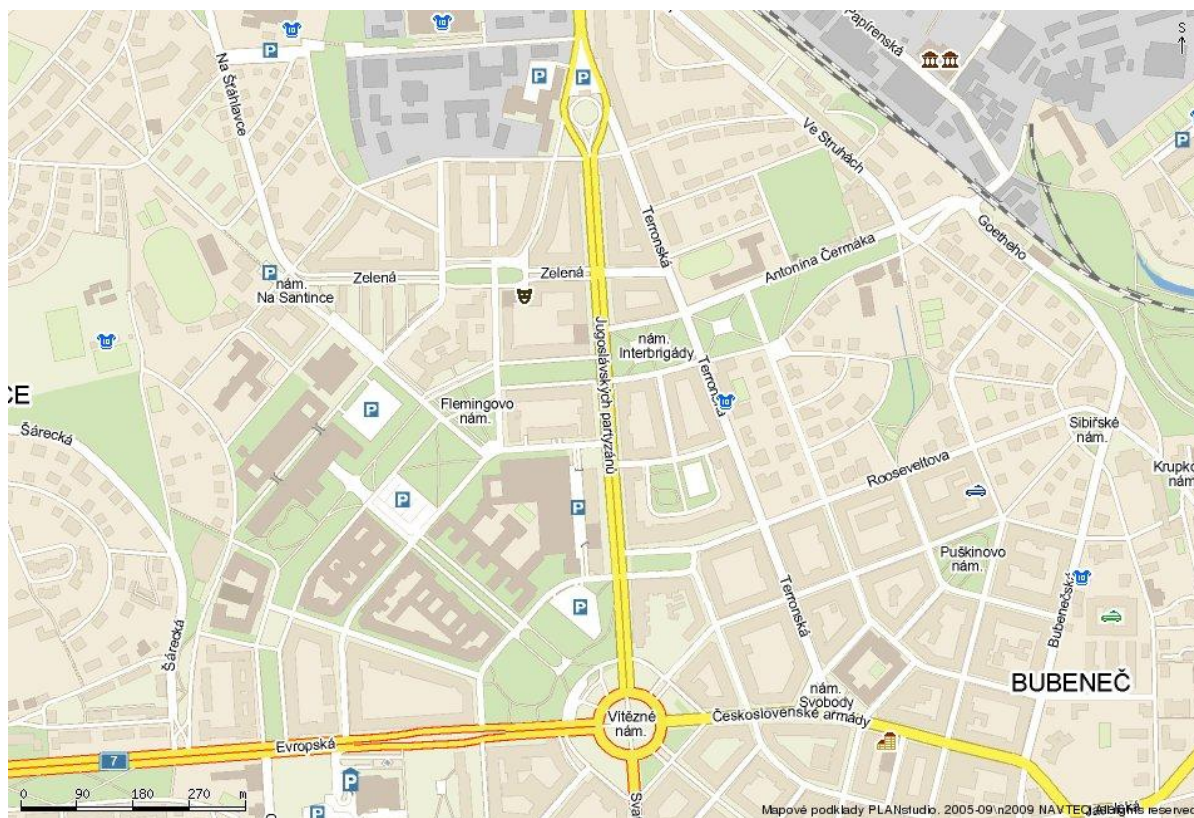
První z nich je metoda průzkumné sondy. Zvolila jsem si čtyři základní školy a sledovala, jak zhodnocují volný čas svých žáků. Pokusila jsem se shrnout prostředí školy, ve které děti tráví poměrně hodně času, zjišťovala jsem, jaké mimoškolní akce škola pořádá a jak se stará o mimoškolní aktivity žáků a nabídku volnočasových aktivit

Druhou metodou je metoda dotazníková. Sestavila jsem dva dotazníky zabývající se volným časem žáků primární školy. Jeden je určen žákům a druhý jejich rodičům.

### 5.3 Sledování organizací zabývajících se volným časem v lokalitě městské části Praha 6 – Dejvice, Bubeneč

V této kapitole jsem se zaměřila na volnočasové aktivity a jejich nabídku v lokalitě městské části Praha 6 – Dejvicích a Bubenči. Snažím se zmapovat současnou nabídku jak na školách, tak i v ostatních institucích zajišťujících výchovu mimo vyučování. Průzkumná sonda bude jedním z podkladů k vytvoření mého vlastního projektu.

Pro svou sondu jsem si vybrala dvě městské části Prahy 6, protože jejich hranice na sebe těsně navazují a tvoří tak jednu ucelenější oblast pro mé výzkumné šetření, přičemž mé šetření nezahrnuje celou část Dejvic.



1. Základní škola a Mateřská škola náměstí Interbrigády
2. Základní škola a Mateřská škola Bílá
3. Základní škola a Mateřská škola náměstí Svobody 2 (na této škole proběhl výzkum dotazníkovou metodou)
4. Základní škola Emy Destinnové



### 5.3.1 Mimoškolní aktivity jako součást školy

Kapitola sleduje a mapuje mimoškolní aktivity škol na území Prahy 6 – Dejvicích a Bubenči. Pro svou průzkumnou sondu jsem si vybrala čtyři základní školy umístěné v poměrně malé vzdálenosti od sebe.

Informace o školách a mimoškolních organizacích volného času je poměrně obtížné získat v takové podobě, aby se daly srovnávat. Každá organizace si informace zpracovává podle svých potřeb a možností. Proto jsou v této části zdrojem informací především internetové stránky škol, organizací a městské části Prahy 6, dokumentace škol, jejich výroční zprávy a mé návštěvy jednotlivých škol.

Pro zlepšení orientace jsem informace o jednotlivých školách rozdělila do tří odstavců:

**a) Charakteristika školy**, ve které udávám základní informace o škole, umístění školy, dále se zmiňuji o učebnách a ostatním vybavením školy (hřiště, prostory pro družinu, vybavení učeben ...) a také uvádím prostory pro trávení volných chvil mezi vyučovacími hodinami a příležitosti k občerstvování.

**b) Charakteristika školního vzdělávacího programu**, kde stručně postihuji základní pilíře ŠVP dané školy, její zaměření a hlavní priority. Do této části jsem také zařadila projekty škol, které se mnohdy svým tematickým nebo časovým rozsahem propojují s životem mimo školu, a tím se částečně stávají mimoškolní činností.

**c) Mimoškolní činnost** škol je součástí života každé školy. Uvádím zde školní akce, zájezdy, třídní výlety, ale i spolupráci škol s jinými organizacemi a institucemi. Dále pak nabídku volnočasových aktivit a činnost školní družiny a školního klubu.

#### **ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA NÁMĚSTÍ INTERBRIGÁDY**

*Antonína Čermáka 6/1022, Praha 6 - Bubeneč, 160 00*

Zřizovatel: Městská část Praha 6, Čs. armády 23, PSČ 160 52, Praha 6

##### **a) Charakteristika školy**

Poloha, základní informace: ZŠ náměstí Interbrigády stojí na hranicích dvou městských částí - Dejvic a Bubeneče. Součástí školy je školní družina, školní klub a školní jídelna. Také pod školu spadá mateřská škola. V oblasti vzdělávací má škola zaměření na

přírodovědnou – ekologickou oblast a na 2. stupni jsou pak třídy s rozšířenou výukou českého jazyka a výtvarné výchovy. Škola je fakultní školou Pedagogické fakulty UK. Opakovaně škola získala titul „Ekoškola“. Výuka probíhá podle školního vzdělávacího programu a podle programu „Národní škola“. Škola vzdělává zhruba 300 žáků.

Učebny, vybavení školy: V budově školy je celkem 31 učeben, z nich je 8 zařízených jako odborné pracovny, včetně moderně vybavené knihovny, která slouží také jako studovna, a 2 jsou tělocvičny. Některé pracovny jsou vybavené interaktivní tabulí popřípadě další multimediální technikou. Dále jsou zde 3 učebny zařízené jako pracovny školní družiny. Součástí školy je pavilon pro výuku pracovní výchovy a tělesné výchovy, moderní sportovní areál a zahrada, kterou využívá školní družina. Součástí školy je i odloučené pracoviště mateřské školy, které není součástí hlavní budovy.

Odpočinek, stravování: V čase přestávek mohou žáci využívat všechny prostory školy – odpočinkové koutky na chodbách, učebnu informatiky, školní knihovnu a stoly na stolní tenis, které jsou rozmístěny na chodbách, ale vždy po dohodě s vyučujícími. Během hlavní přestávky mohou pobývat venku ve sportovním areálu. Při přestávce vyhrazené k občerstvení si žáci mohou mimo jiné zakoupit svačiny, které připravují pracovníci školní jídelny. Pitný režim je zajištěn pomocí dvou samoobslužných automatů.

## **b) Charakteristika ŠVP**

Škola si klade za svou nejdůležitější prioritu snahu naplnit myšlenku partnerského přístupu k žákům a rodičům. Znamená to přístup založený na respektování osobnosti žáka. Výchovná a vzdělávací strategie uplatňuje postupy, metody a formy práce vedoucí k utváření klíčových kompetencí žáků. Cílem školy je budovat školu rodinného typu.

V 1. až 5. ročníku využívá škola v různé míře prvky metody programu „Začít spolu“. Tento program se zaměřuje na rozvoj individuálních schopností dítěte a na vytváření pozitivních vztahů ke škole a k učení. Učitel i rodič jsou v roli partnerů. Program je založen na práci s mnoha informačními zdroji (encyklopedie a slovníky, případně práce s počítačem). Součástí třídy Začít spolu je malá knihovna a poličky s pomůckami, které mají děti volně k dispozici. Děti pracují individuálně, ve dvojicích i ve skupinách. Učí se tak spolupráci.

Na 2. stupni si žáci mohou vybrat zaměření na český jazyk, výtvarnou výchovu nebo rozšířenou výuku přírodopisu a ekologie, kde mají příležitost pracovat i v terénu (zoo, botanické zahrady, muzea, galerie, hrady, zámky, přírodní a technické zajímavosti

krajiny). Cílem je, aby žák přenesl získané poznatky a zkušenosti do svého běžného života a jednal šetrně a ohleduplně vzhledem ke svému životnímu prostředí a životu vůbec.

Projekty: Škola je zapojena do několika dlouhodobých projektů v rámci environmentální výchovy a dlouhodobě spolupracuje s ekologickým sdružením Tereza, které pro žáky připravuje projekty a programy (Např. projekt „Pražská veverka“ nebo „Užovka“). Ve škole probíhají projekty, které podporují zvýšení úrovně čtenářské gramotnosti žáků a další, které slouží k rozšiřování žakových znalostí, dovedností a jeho kompetencí.

### **c) Mimoškolní činnost**

Školní akce: Škola pořádá pro žáky a zaměstnance kulturně-vzdělávací akce, ozdravné nebo sportovně zaměřené pobyty, jazykové pobyty v zahraničí, lyžařské a výtvarné kurzy, kurzy zážitkové pedagogiky a další. Třídy vyjíždějí na exkurze a školy v přírodě. Každoročně škola organizuje mezinárodní soutěže v různých předmětech pro partnerské školy z Ruské federace a žáci se tak zapojují do mezinárodní olympiády pro studenty střední Evropy, kterou organizuje Ministerstvo školství Ruské federace. Při škole spolupracuje Sdružení přátel ZŠ a Sdružení přátel MŠ a Školská rada. Škola dále spolupracuje s mnoha dalšími institucemi, úřady, knihovnami, jinými základními i středními školami, pedagogicko-psychologickou poradnou, speciálně-pedagogickými centry a dalšími.

Mimoškolní aktivity: Ve školním roce 2006/2007 byly organizovány tři kroužky. Byl to kroužek kresby, malby, keramiky, který navštěvovalo 27 žáků, kroužek aranžování květin navštěvovaný 20 žáky a kroužek florbalu 8 žáky. Celkem tedy kroužky navštěvovalo 55 žáků.

Do školní družiny docházelo ve školním roce 2006/2007 80 žáků, kteří byly rozděleny do tří oddělení. Činnosti ve školní družině měly za úkol vytvořit v ní příjemné a pohodové prostředí se smysluplnými činnostmi. Dětem bylo poskytnuto co nejvíce osobní svobody s možností vlastního rozhodování. Nabídka aktivit byla zcela dobrovolná. Školní klub zahrnoval dvě oddělení, která navštěvovalo 59 žáků. [19], [20]

## **ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA BÍLÁ**

*Bílá 1/1784, Praha 6 – Dejvice, 160 00*

Zřizovatel: Městská část Praha 6

### **a) Charakteristika školy**

Poloha, základní informace: Základní škola Bílá je umístěna v městské části Dejvice. Její součástí je mateřská škola, školní družina, školní klub a školní jídelna. Školu navštěvuje přibližně 440 žáků. První a druhý ročník je umístěn v samostatné budově v areálu školní družiny. Ostatní ročníky jsou v hlavní budově, kde je prostorově oddělen I. a II. stupeň.

Učebny, vybavení školy: Ve škole je řada odborných učeben – učebna fyziky, učebna chemie i s chemickou laboratoří, ateliér pro výtvarnou výchovu, učebna hudební výchovy, čtyři učebny pro výuku cizích jazyků, dvě počítačové učebny, odborná učebna pro žáky s SPU. Škola má také dvě vlastní tělocvičny a nově vybudované venkovní hřiště v areálu školy. Pro různé kulturní akce má škola aulu s divadelním jevištěm. Dále má prostory pro školní klub, školní dílnu a učebnu dramatické výchovy.

Odpočinek, stravování: V průběhu přestávek mají děti možnost pohybovat se po celé budově školy a za příznivého počasí mohou trávit velké přestávky venku na školní zahradě nebo hřišti. Také mohou využít stolního tenisu. Ve škole je v provozu školní bufet. Na škole pracuje školní parlament (vždy dva volení zástupci ze 4. až 9. tříd).

### **b) Charakteristika ŠVP**

Školní vzdělávací program „Cesta k úspěchu“ zavedený 3. 9. 2007 v 1. a 6. ročnících si klade za cíl vybudovat ze školy místo, které bude dětem nabízet radostné poznání a respektování individualit dětí. Hlavní prioritou školy je vytvořit pro děti prostředí partnerského přístupu a současně prostředí, kde se cítí bezpečně a spokojeně. K žákům přistupují jako k osobnostem a proto je její školní vzdělávací program založen na velkém počtu nabízených volitelných předmětů, které si žáci mohou volit již od 2. ročníku. Škola žáky vychovává k aktivnímu učení se. Školní vzdělávací program „Cesta k úspěchu“ je postaven na třech prioritách:

Výuka cizích jazyků

Práce s výpočetní a komunikační technikou

Inkluzivní vzdělávání, tzn. vytváření podmínek pro talentované žáky i žáky s

různými obtížemi

Projekty: Ve školním roce 2007/2008 škola realizovala několik projektů. V rámci projektu „Napříč profesemi“ se žáci II. stupně rozdělili do třinácti skupin a každá si připravila prezentaci jedné profese. Další projekt byl určen pro žáky I. stupně a jmenoval se „Máme rádi zvířata“. Žáci se podle zájmu rozdělili do několika skupin a po návštěvě ZOO si připravili pro ostatní plakáty o svém druhu zvířat. A posledním projektem byl projekt „Evropa“ jehož prostřednictvím žáci poznávají evropské státy. Škola je aktivně zapojena do mezinárodního projektu „Unlocking our treasure chest“, který je zaměřen na porovnávání zkušeností partnerských škol z Belgie, Irska a Finska s výukou na 1. stupni.

### c) **Mimoškolní činnost**

Školní akce: V průběhu roku pořádá škola mnoho zajímavých akcí pro rodiče dětí i veřejnost – vánoční koncert, školní ples, zahradní slavnost a řadu dalších. Pro nově vzniklé kolektivy šestých tříd škola uspořádala ve školním roce 2007/2008 adaptační kurz. Třídy mají možnost vyjíždět na cyklistické, vzdělávací, lyžařské a jiné sportovní kurzy a na školy v přírodě. Během školního roku 2007/2008 také poprvé proběhlo pět tzv. „Sobot za školou“, kdy měli děti možnost trávit volný čas organizovaný školou spolu s rodiči ale mimo školu (sobota na kolech, sobotní výtvarná dílna, sobota na sjezdovkách, sobota na běžkách, sobota na lodích). Dále škola spolupracuje s řadou institucí a organizací (s mateřskými školami, s DDM stadionem Kotlářka...)

Mimoškolní aktivity: Ve volném čase mají děti možnost výběru ze široké nabídky mimoškolních aktivit - pěvecký soubor Bělásek, keramika, pohybové hry, florbal, Chemíčkovy pokusy, informatika, anglické zpívání. Ve školním roce 2007/2008 navštěvovalo kroužky celkem 136 žáků I. stupně.

Do školní družiny docházelo 141 žáků, kteří byli rozděleni do pěti oddělení, a mohli si v rámci družiny vybrat z několika kroužků - kroužek vaření, sportovní, výtvarný a šikovných rukou. Nově vybudovaný je i školní klub otevřený pro žáky denně od 13 do 15 hodin. Klub měl ve školním roce 2007/2008 devět oddělení a navštěvovalo jej 91 žáků. [19], [21]

## **ZÁKLADNÍ ŠKOLA A MATEŘSKÁ ŠKOLA NÁMĚSTÍ SVOBODY 2**

*náměstí Svobody 2/930, Praha 6 - Bubeneč, 160 00*

Zřizovatel: Městská část Praha 6

### **a) Charakteristika školy**

Poloha, základní informace: Základní škola náměstí Svobody 2 je umístěna v městské části Bubeneč. Její součástí je mateřská škola Tychonova 8, školní jídelna a školní družina. Největší úsilí školy je, aby žáci chodili do školy rádi, cítili se v ní dobře a každý den zažili co nejvíce úspěchů. Na začátku prosince roku 2007 byla škola zařazena do sítě programu „Škola podporující zdraví“.

Učebny, vybavení školy: Škola sídlí v jedné budově a má 25 učeben, z nichž 2 využívá školní družina a 9 je odborných pracoven – pracovna fyziky, chemie, počítačové učebny, učebny jazyků, zeměpisu, učebny praktických činností a cvičná kuchyňka. Dále je součástí školy sportovní hřiště, na které mohou děti chodit i v době po vyučování, tělocvična a keramická dílna. Ve školním roce 2006/2007 byla nově otevřena knihovna, která je žákům k dispozici denně v odpoledních hodinách. Spolu se školou Emy Destinnové může škola využívat společnou aulu a multifunkční učebnu.

Odpočinek, stravování: V době přestávek mohou žáci využít automatů a do budoucna škola plánuje otevření školního bufetu nabízejícího žákům zdravé svačiny.

### **b) Charakteristika ŠVP**

Školní vzdělávací program s názvem „Chceme mluvit s dětmi, a ne k dětem“ vstoupil v platnost 1. 9. 2007 a podle něj se začali vzdělávat ve školním roce 2007/2008 žáci 1. a 6. ročníků. Jeho prioritou je spojit výchovný a naukový moment vzdělávání a je orientován na podporu zdravého učení a tvořivost žáků, na vytváření prostoru pro jejich seberealizaci a rozvoj přirozeného nadání. Za své přednosti si škola ve svém školním vzdělávacím programu zvolila jazykové vzdělávání (čtení a psaní v českém i anglickém jazyce od 1. ročníku), informační gramotnost (matematika a práce s počítačem od 1. ročníku), soustavné vzdělávání v oblasti společenskovedních a přírodovědných předmětech, estetickou výchovu a umělecká řemesla, rozvoj komunikace a kooperace a volnočasové aktivity. Žáci zbývajících ročníků se nadále vzdělávají podle programu Základní škola, který používá obsah základního vzdělávání jako prostředek rozvoje osobnosti žáka. Na I. stupni je školní vzdělávací program doplněn programem Začít spolu a na II. stupni metodami programu Čtením a psaním ke kritickému myšlení.

Součástí školního vzdělávacího programu je také projekt Zdravá škola.

Snahou školy je vytvořit příjemné prostředí pro žáky, které vede ke zdravému životnímu stylu, navázat se žáky vztah založený na otevřeném partnerství a usiluje o zdravé učení a propojení poznatků z praktického života.

Projekty: Každoročně škola realizuje řadu projektů a některé z nich mají již poměrně dlouhou tradici. V roce 2001 začala škola uskutečňovat projekt „Předškolák“, který je zaměřen na spolupráci s mateřskými školami. Předškoláci mají možnost navštívit výuku 1. ročníků, zapojit se do tvůrčích dílen a vyučující pro ně připravují zajímavé akce (karneval, sportovní den...). V tomtéž roce začala realizace projektu „Děti dětem“, jehož hlavní náplní je spolupráce s Dětským domovem a kojeneckým ústavem v Praze 4 - Krči. Dvakrát do roka proběhne na škole prodejní výstava nebo trh – velikonoční a vánoční a výtěžek z těchto akcí je věnován v podobě konkrétních darů již zmíněnému zařízení. Žáci také toto zařízení navštěvují a mají možnost se tak seznámit s životem opuštěných dětí. Dlouhodobým projektem na škole je projekt s názvem „Nedívej se černobíle“ zaměřený na rasismus. A posledním dlouhodobějším projektem je projekt Celkové zkvalitnění výuky. Škola realizuje ještě řadu dalších projektů, které mají většinou krátkodobý charakter a bývají tematicky zaměřeny (projekty zaměřené na lidové tradice – Mikuláš, Vánoce, Masopust, Velikonoce; Pravěk, Čas, Hrnečku vař, Lidské tělo, Roční období...).

### c) **Mimoškolní činnost**

Školní akce: Během školního roku pořádá škola ozdravné pobyty u moře, lyžařské výcviky a jinak sportovně zaměřené pobyty, poznávací zájezdy, školy v přírodě a pro žáky 6. ročníků adaptační kurzy, které jim mají usnadnit přechod z I. na II. stupeň. Třídní kolektivy vyjíždí na řadu exkurzí a podobných vzdělávacích akcí mimo školu. Žáci školy se účastní mnoha kulturních a sportovních akcí pro veřejnost. Škola úzce spolupracuje s Prev-Centrem, se Svazem proti fašistickým bojovníkům, s Úřadem městské části Praha 6, mateřskými školami, Dětským domovem v Krči a Čínskou mezinárodní školou v Praze.

Mimoškolní aktivity: Při škole pracuje občanské sdružení Šestikráska, které má na starost volnočasové aktivity nejen pro žáky školy. Nabízí okolo 30 kroužků různě zaměřených. Největší návštěvnost má kroužek aerobiku, míčových her, práce s proutím, keramiky, vaření, individuální výuky na hudební nástroj a kroužky anglického jazyka.

Ve školním roce 2007/2008 navštěvovalo školní družinu 120 žáků rozdělených

do čtyř oddělení.[19], [22]

## **ZÁKLADNÍ ŠKOLA EMY DESTINNOVÉ**

*náměstí Svobody 3/930, Praha 6 - Bubeneč, 160 00*

Zřizovatel: Městská část Praha 6

### **a) Charakteristika školy**

Poloha, základní informace: Základní škola Emy Destinové je umístěna v těsné blízkosti Základní školy Náměstí Svobody 2. Je to škola s rozšířenou výukou jazyků.

Učebny, vybavení školy: Škola má možnost využívat společně se školou nám. Svobody 2 aulu s podiemi a multifunkční učebnu. Dále má škola k dispozici víceúčelovou hernu a taneční sál.

### **b) Charakteristika ŠVP**

Školní vzdělávací program s názvem „Ad astra“ byl spuštěn 1. 9. 2006 v 1. a 6. ročnících. Ve školním roce 2006/2007 se uskutečnila testovací verze, která byla následně vyhodnocena a na základě vyhodnocení byla konečná verze upravena. Hlavní důraz klade škola na průřezová témata s přesně stanovenými cíli vedoucími k získání požadovaných postojů žáků.

Od 1. ročníků probíhá výuka cizích jazyků a po 2. ročníku jsou žáci na základě testů rozřazeni do tříd s rozšířenou výukou jazyků a do tříd klasických. Žáci v jazykových třídách přibírají v 6. ročníku výuku druhého cizího jazyka a žáci ostatních tříd začínají výuku druhého cizího jazyka v 8. ročníku. Zájemci z řad žáků mají možnost složit zkoušky pro získání certifikátu PET a KET, který dokládá dosažené jazykové znalosti.

Orientace školy na cizí jazyky je obohacena o estetickou profilaci s důrazem na výtvarnou, hudební, dramatickou a taneční výchovu. Estetická profilace prolíná téměř všemi výukovými i mimoškolními činnostmi žáků a vyúsťuje v mnoho akcí v průběhu celého školního roku.

Projekty: Během roku škola organizuje řadu třídních, ale i celoškolních projektů.

### **c) Mimoškolní činnost**

Školní akce: V rámci estetické profilace žáci během školního roku vystupují v řadě akcí – školní akademie, divadelní představení jednotlivých tříd, tradiční koncerty k počtě



Emy Destinové a mnoho dalších akcí. Pravidelně škola pořádá vánoční trhy, jejichž výtěžek je věnován na dobročinné účely (adopce, postižené děti, dětské domovy, apod.). Žáci mají možnost jezdit na výměnné jazykové zájezdy do Anglie, Francie a Španělska. Mimoškolní aktivity: V rámci školy je dětem nabízena řada kroužků uměleckého, sportovního i naučného zaměření. Žáci se během roku účastní řady vědomostních a uměleckých soutěží. Škola spolupracuje se školami v zahraničí a s celou řadou jiných subjektů enviromentálního, sociálního či charitativního zaměření, a také se Základní školou speciální. [19], [23]

### **5.3.2 Ostatní organizace a zařízení pro volný čas**

Mimo školy se volného času dětí účastní řada organizací a institucí, které se přímo zaměřují na práci s dětmi. Těmto organizacím je věnována následující kapitola, ve které jsem se pokusila shrnout nabídku volnočasových aktivit ve vybrané lokalitě.

Podobně jako v předchozí kapitole, tak i zde jsem využila převážně internetových stránek jednotlivých organizací a stránek městské části Praha 6

## **DOMY DĚTÍ A MLÁDEŽE, CENTRA VOLNÉHO ČASU A ZÁJMŮVÉ ORGANIZACE**

### **Dům dětí a mládeže hl.města Prahy - Stanice techniků**

*Pod Juliskou 2561/2, Praha 6. 160 00*

Stanice techniků je jedním ze středisek Domu dětí a mládeže hl. m. Prahy. Postupně rozšířila svou nabídku aktivit a k technickým oborům se tak přidaly obory technicko-umělecké, umělecké a pohybové. V současnosti si může zájemce o příjemné a užitečné využití volného času vybírat mezi mnoha činnostmi. Pro nejmenší děti od 6 let nabízí dva kroužky – kroužek „Šikulka“ (základní dovednosti – stavebnice, letadélka, fotokomora, elektronika), a kroužek „Hrajeme si na PC“ (základy práce s počítačem hravou formou). Starší děti mají větší výběr a mohou si zvolit, zda chtějí navštěvovat skupinu začátečníků nebo pokročilých – kroužky počítačů, modelářství zaměřené na auta, letadla, železnice i tramvaje, fotografie, tance, akvaristiky, billiardového stolního hokeje a videoklubu. [24], [25], [33]

### **Občanské sdružení „Dejvická píšťalka“**

*ZŠ nám. Interbrigády 1022/2, Praha 6 – Bubeneč, 160 00*

Hlavní činností sdružení je hra na zobcové flétny – sopránové, sopranové, altové, tenorové a basové. Repertoár je velmi široký, od lidových a národních písní, barokních a renesančních skladeb až po úpravy současných skladatelů. Sdružení pořádá také hudebně-výchovné pořady pro začátečníky zaměřené na lidovou a národní píseň a celkový hudební projev, kterých se mohou zúčastnit i osoby, které děti doprovází (rodiče, prarodiče...). Jeho doplňkovou činností je individuální výuka, hra na flétnu – duet dítě a rodič a soubor rodičů. Během celého roku mají všechna oddělení souboru veřejné koncerty. [26], [33]

### **Centrum volného času M. Montessori při VOŠ a SPGŠ a Gymnáziu**

*Evropská 33, Praha 6, 160 00*

Centrum volného času nabízí příjemné rodinné prostředí, práci s dětmi v menších skupinkách a možnost zapojení dětí se specifickými potřebami. Zájmová činnost se zaměřuje na předškolní děti a děti školního věku a mládež. Předškolní děti mají možnost docházet na dopolední aktivity (Pěvecký sbor Ptáčata, Předškolní klub Vlaštovky, Angličtina pro předškolní děti) i na aktivity odpolední (Cvičení předškolních dětí, Cvičení rodičů s dětmi). Děti školního věku a mládež mají široký výběr z hudebních (flétna, kytara), výtvarných (keramika, výtvarné techniky), dramatických a pohybových (míčové hry, lehká atletika, tenis, gymnastika, tanec...) aktivit. Dále centrum nabízí kroužek počítačů, klub šikovných ručiček, pomoc s domácími úkoly a doučování. [27], [33]

**Centrum inspirace a tvořivosti**, jedno z komunitních center občanského sdružení Občanská inspirace

*Charlese de Gaulla 18 (budova MŠ), Praha 6 – Bubeneč, 160 00*

Sdružení Občanská inspirace je nezisková organizace provozující dvě komunitní centra v Praze. Komunitní Centrum Inspirace a tvořivosti bylo otevřeno v roce 2002 a nabízí interaktivní programy pro rodiče s malými dětmi, vytváří zázemí pro vrstevnické skupiny a několikrát do roka pořádá přednášky a workshopy pro dospělé. Soustředí se na inspirační pedagogickou, ekovýchovnou a osvětovou činnost. Zajišťuje řadu kroužků – hudební, tvořivé, jazykové, pohybové a mnoho dalších. Během roku pořádá také několik dalších akcí – zahradní slavnosti, lampiónové průvody, tvůrčí dílny, apod.

Jejich činnost se zaměřuje na děti ve věku půl roku až po předškolní věk. [28], [33]

### **Kulturní a studijní centrum Pětidomí**

*Pětidomí 4, Praha 6, 160 00*

Činnost Kulturního a studijního centra se zaměřuje na dívčí mládež a dospělé ženy. Organizuje pro ně vzdělávací akce a klubovou činnost. [33]

## **STADIONY MLÁDEŽE, SPORTOVNÍ KLUBY A TĚLOVÝCHOVNÉ JEDNOTY**

### **Dům dětí a mládeže hl. m. Prahy – Stadion mládeže**

*Na Kotlářce 1, Praha 6, 160 00*

Stadion mládeže nabízí dětem a mládeži pravidelnou sportovní činnost v mnoha kroužcích, které mohou navštěvovat většinou 2x týdně. Mezi nejvíce oblíbené a navštěvované patří florbal, atletika, stolní tenis, softbal, baseball a další. Mnoho členů Sportovního klubu Kotlářka reprezentuje oddíl nejen na pražské úrovni. Vedle pravidelné tréninkové činnosti pořádá Stadion mládeže řadu příležitostných akcí (Den dětí, Míčový víceboj, Budu jako Šebrle, Kotlářská běžka, Rodinný turnaj ve stolním tenise a další) a táborů.

Stadion mládeže také umožňuje pronájem sportovišť školám, firmám, cizím oddílům i soukromým osobám. Nabízí široký výběr sportovišť od atletického stadionu, haly pro stolní tenis, hřišť na softbal, nohejbal, basketbal, házenou, volejbal, futsal až po posilovnu, tělocvičny a horolezeckou stěnu.

Zajímavou činností Stadionu mládeže je organizování „Poháru pražských škol“ v mnoha druzích sportu, tzv. POPRASKU. Vítězné školy pak získají za své výkony Pohár primátora.[29], [30], [33]

### **FK Dukla Praha**

*Na Julisce 28, Praha 6, 160 00*

Fotbalový klub Dukla Praha nabízí trénink dětí a mládeže. Stadion není otevřen veřejnosti, jen pro členy fotbalového klubu. [31], [33]

### **TJ Dukla Praha**

*Podbabská 5, Praha 6, 160 44*

Tělovýchovná jednota Dukla Praha je občanské sdružení, které sdružuje registrované

zájemce o rekreační, výkonnostní a vrcholový sport. Jednou z jejích hlavních činností je zajišťovat sportovní vyžití mládeže a připravovat nadějně jedince pro případný vrcholový sport. V současné době funguje v tělovýchovné jednotě 13 oddílů – atletika, moderní pětiboj, házená, cyklistika, plavání, šachy, kanoistika, volejbal, veslování, tenis, turistika, ASPV cvičení žen, odbor přátel. Velká většina z nich zajišťuje tréninky a akce dětí a mládeže.[31], [33]

### **TJ Sokol Praha – Dejvice I.**

*Bubenečská 4/181, Praha 6 – Bubeneč, 160 00*

Činnost Sokola Dejvice I. se zaměřuje nejen na dospělou populaci, ale i na práci s rodiči a dětmi, na předškolní děti, na děti školního věku a na mládež. Nabízí několik oddílů – sokolská všestrannost, teamgym, karate, šerm, skaut, tenis, gymnastika, basketbal, které se různou mírou podílí i na činnosti s dětmi a mládeží. Při práci s dětmi se řídí řadou zásad, např. všechny děti potřebují pohyb a ne vrcholový sport; menší děti by se měly učit formou her a ne tvrdě trénovat; aby sport neubližoval, měl by být rozmanitý a ne jednostranný. Kromě jednotlivých tréninků pořádá sokol také výlety do přírody, tábory a účastní se řady soutěží. [32], [33]

## **DĚTSKÉ A MLÁDEŽNICKÉ ORGANIZACE**

### **Dětský oddíl Kruh - kmen Ligy Lesní Moudrosti**

*Generála Píky 27 (budova bývalé školky), Praha 6 – Dejvice, 160 00*

Dětský oddíl Kruh má bohatou historii. V minulosti byl členem Skautského hnutí, později existoval pod organizací Pionýr a odtud přešel jako turistický oddíl mládeže do TJ Sokol Malá Strana. V současné době je členem Ligy lesní moudrosti. Hlavní ideje oddílu zůstaly stejné: vytvořit prostředí, ve kterém jsou respektována základní pravidla slušnosti a základní lidské hodnoty. Dětský oddíl se schází jednou týdně na schůzkách, pořádá pravidelné víkendové a prázdninové akce a letní tábor. V současnosti má oddíl 50 členů. [33]

### **Junák – svaz skautů a skautek**

Na území mnou zvolené lokality se nachází velké množství skautských organizací, které se zaměřují na všeobecnou skautskou výchovu a skautský program. Jejich aktivity sestávají z pravidelných schůzek, víkendových akcí a letních i zimních táborů. Ve své

činnosti se zaměřují na turistiku, táboření, rukodělnou činnost, tělovýchovu a sport, výtvarnou činnost, zpěv a řadu dalších. Vedoucí připravují pro děti a mládež hry rozvíjející šikovnost a samostatnost dětí. [33], [34]

**18. středisko Kruh**, *Dejvická 2, Praha 6, 160 00*

**22. středisko Šipka**, *Kafkova 23, Praha 6, 160 00*

**30. středisko Jiskra**, *Uralská 5, Praha 6, 160 00*

### **Liga lesní moudrosti - Kmen Walden**

*Zikova 7, Praha 6, 160 00*

Zakladatelem hnutí je americký spisovatel E. T. Seton. Jejich činnost se zaměřuje na celoroční mimoškolní výchovu dětí a mládeže spojenou s pobytem v přírodě, táboření m ve stylu přírodních národů a poznáváním přírody. [33]

### **Pionýr**

Jeho náplní je osvětová, kulturní, výchovná a charitativní činnost. [33]

**45. pionýrská skupina**, *Zikova 706/9, Praha 6, 160 00*

### **Sdružení dětí, mládeže, dospělých T.O. Lvíčata**

*Zikova 707/7, Praha 6, 160 00*

Sdružení dětí, mládeže a dospělých T.O. Lvíčata je neziskovou organizací zabývající se organizováním akcí pro děti a mládež ve volném čase. Pořádají řadu akcí během roku – výlety na hrady, zámky, zříceniny či rozhledny, v zimě hory a v létě tábory. [33], [35]

### **KČT, odbor Sirius Praha - turistický oddíl Sirius**

*Studentská 3, Praha 6, 160 00*

Křesťanský turistický oddíl pracující s dětmi a mládeží ve volném čase. [33]

### **Římskokatolická duchovní správa u sv. Vojtěcha**

*Kolejní 4, Praha 6 – Dejvice, 160 00*

V průběhu školního roku zajišťují výuku náboženství. [33]

### **Sestry Apoštolátu sv. Františka**

*Proboštská 3, Praha 6 – Dejvice, 160 00*

Dvakrát do měsíce zde probíhá setkání maminek s dětmi a dále nabízí pěvecký kroužek

pro děti ve věku 5 – 10 let. [33]

### **Farní sbor Českobratrské církve evangelické, Praha 6 - Dejvice**

*Dr. Zikmunda Wintra 15, Praha 6 – Bubeneč, 160 00*

Nabízí účast v pěveckém sboru mladých „Naši pěvci“ a pořádá přednášky zajímavých osobností. [33]

### **Náboženská obec Církve Československé husitské, Praha 6 - Dejvice**

*Wuchterlova 3, Praha 6, 160 00*

Jednou týdně pořádá biblickou hodinu pro mládež. [33]

### **Sbor Církve bratrské v Praze 6**

*Evropská 88, Praha 6, 160 00*

Jednou týdně pořádá setkání mladých „Aletia“ s biblickým programem, diskusí a spoustou zajímavých her. [33]

## **5.3.3 Další činitelé volného času**

Na trávení volného času se podílí řada dalších činitelů. Jedním z nich jsou také dětská hřiště, parky a volná prostranství, kde mají děti a mládež trávit svůj volný čas. Děti mladšího věku využívají zejména hřišť. U starších dětí ale dochází k trávení volného času nesmyslně a tato skutečnost vede k častým úrazům, nehodám a k rizikovému chování některých jedinců.

### **◆ Dětská hřiště**

Jedním z činitelů volného času jsou dětská hřiště, parky a volná prostranství, kde mohou děti a mládež trávit svůj volný čas.

Na vymezeném území se nachází několik dětských hřišť. Většina hřišť je určena pro děti ve věkovém rozmezí od 3 do 12 let a je vybavena v různé míře tradičními prvky – vyhlídkovými věžemi se skluzavkou, houpačkami, dřevěnými herními sestavami, kolotoči, pískovišti, apod. Převážná míra z nich je oplocena, a tak jsou herní prostory uchráněny od zvířecích exkrementů. Také se zde nachází několik málo herních nebo sportovních hřišť pro starší děti.

#### ◆ Kulturní zařízení

V Dejvicích mají děti možnost využít Divadla Spejbla a Hurvínka, které připravuje představení pro rodiny ale i pro školy. Dále se tu nachází městská knihovna, která je v současné době v rekonstrukci a kromě toho nyní zcela nová technická knihovna

#### 5.3.4 Shrnutí výsledků

Z výzkumné sondy jasně vyplývá, že ve vybrané lokalitě je nabídka volnočasových aktivit dostatečná. Základní školy se v tomto ohledu samy snaží nabídnout svým žákům co nejvíce volnočasových aktivit, ale je tu i poměrně značné množství institucí a organizací zabývajících se volným časem žáků primární školy.

Ve vybraných školách mají děti možnost využít ve svém volném čase školní družiny, školního klubu, učebny informatiky, školní knihovny, stolního tenisu a školních hřišť. Školy pořádají množství třídních a školních projektů, které mnohdy zasahují do volného času žáků. Dále připravují různé druhy zájezdů, akcí pro rodiče a děti, spolupracují s řadou institucí a v neposlední řadě také mají menší či větší nabídku mimoškolních kroužků.

V dané lokalitě se nachází řada organizací, které se věnují volnému času dětí. Některé mají širokou nabídku aktivit, jiné se specializují na jeden obor, řada z nich pořádá vzdělávací akce nejen pro děti. Dále zde fungují čtyři organizace zaměřené na sportovní aktivity, šest organizací se zabývá turistikou, tábornictvím a všestranným rozvojem osobnosti a nemalý podíl na trávení volného času dětí má i církev.

Volný čas dětí může také ovlivnit i nabídka kulturních akcí. V lokalitě má své místo divadlo Spejbla a Hurvínka a nově také Národní technická knihovna. Praha 6 pořádá pro děti řadu kulturních (Kašpárkohraní, kulturní programy apod.) a sportovních akcí (Zacvičte si s Prahou 6, turistické výlety Prahou 6 aj.). Děti mají možnost využít také řadu dětských hřišť.

## 5.4 Dotazníkové šetření

### 5.4.1 Stanovení hypotéz, popis metody výzkumu a průběh dotazníkového šetření

#### ◆ Cíl dotazníkového šetření

Zjistit, zda současná nabídka volnočasových aktivit v dané lokalitě rodičům a jejich dětem vyhovuje, či nikoliv.

#### ◆ Stanovení hypotéz

**H1:** O trávení volného času žáků a výběru jejich mimoškolních aktivit rozhodují z více než 50 % rodiče žáků ve spolupráci se svým dítětem.

**H2:** Polovina žáků dochází do volnočasových aktivit 3-4x týdně.

**H3:** a) Výběr kroužků závisí především na finanční stránce z pohledu rodičů.

b) Děti si kroužky vybírají podle toho, co je baví a kam chodí kamarádi.

**H4:** Žáci i rodiče využívají nabídku volnočasových aktivit přímo ve škole, ale nejsou s ní příliš spokojeni.

**H5:** Nejvíce děti navštěvují aktivity se sportovním a uměleckým zaměřením (výtvarné, hudební, dramatické, apod.).

#### ◆ Popis metody výzkumu

Jako nejúčinnější postup při získání informací o trávení volného času žáků primární školy se jevila forma dotazníků. Avšak při množství základních škol bylo nezbytné zvolit si jako reprezentativní vzorek jednu základní školu. Při této volbě je nutné si uvědomit různost podmínek ve sféře volného času (dostupnost kulturních zařízení, množství hřišť apod.) a k výsledkům přistupovat z tohoto pohledu. Pro svoji práci jsem si vybrala Základní školu Nám. Svobody 2 v Praze 6 – Dejvicích. Domnívám se, že zpracování většího souboru než jedné základní školy by přesahovalo rámec zadané práce a neúměrně by ji rozšířilo.

Na základě stanovených hypotéz jsem sestavila dva typy dotazníků – dotazník pro děti (dále dotazník č. 1) a dotazník pro rodiče (dále dotazník č. 2). V obou typech dotazníků převažují uzavřené otázky.



*Dotazník č. 1 (Příloha 1)* – Respondenty byli žáci primární školy (1. -4. ročník ZŠ). Dotazník obsahuje pohlaví a věk dítěte, které musí dítě na začátku vyplnit. Zahrnuje devět otázek, z nichž je sedm uzavřených s možností výběru ze tří odpovědí nebo vybírá z odpovědí ano/ne. A dvě otázky jsou otevřené.

*Dotazník č. 2 (Příloha 2)* – Respondenty byli rodiče. Na úvod jsem zařadila vstupní informace, které obsahují vysvětlení a význam vyplnění dotazníku. Chtěla jsem, aby pochopili smysl dotazníku, a tudíž se ho nebáli vyplnit pravdivě. Seznámila jsem je s účelem a uvedla, že je naprosto anonymní. Domnívám se, že vstupní informací jsem zvýšila počet vyplněných dotazníků. Stejně jako dotazník pro žáky, tak i dotazník pro rodiče obsahuje devět uzavřených otázek, kdy má rodič na výběr ze tří až čtyř možných odpovědí nebo vybírá mezi odpovědí ano/ne.

#### ◆ **Realizace**

Výzkumné šetření probíhalo ve dnech od 19. 1. do 16. 2. 2009 na Základní škole nám. Svobody 2 v Praze 6 – Dejvicích. Škole jsem dala k dispozici 100 kopií od obou dotazníků.

Vyplňování dotazníku č. 1 se konalo přímo v hodinách pod vedením třídních vyučujících, ve školní družině pod dohledem vychovatelek a výjimečně i doma s rodiči. Po domluvě s vedením školy jsem se rozhodla dotazník č. 2 vložit do žákovských knížek a notýsků žáků. Rodiče poslali vyplněný dotazník zpět po žákovi do školy.

#### ◆ **Charakteristika respondentů**

Dotazníkového šetření se zúčastnili žáci 1. – 4. ročníků a jejich rodiče. Výzkumného šetření se zúčastnilo 61 dětí. Tři dotazníky jsem z důvodu nevyplnění všech otázek vyřadila. Zcela vyplněných dotazníků, které budou podkladem pro vyhodnocování výzkumného šetření, jsem měla k dispozici 58 (tj. 58 %) od dětí 59 (tj. 59 %) od rodičů.

## 4.4.2 Vyhodnocení dotazníků

### Dotazník č. 1

#### Položka 1

Položkou 1 bylo zjišťováno, kdo rozhoduje o trávení volného času žáků primární školy. Odpovědi sleduje Tabulka 1., kde jsou konkrétní počty odpovědí žáků z 58 dotazníků.

Tabulka 1. Kdo rozhoduje o trávení volného času

O volném čase rozhodují/e	Počet žáků (58)		
	D (31)	H (27)	celkem
Rodiče	1	2	3
rodiče ve spolupráci se mnou	29	25	54
jen já si rozhodnu, co budu ve svém volném čase dělat	1	0	1

Z výsledků je zřejmé, že převážná většina žáků (54, tj. přibližně 93 %) rozhoduje o svých volnočasových aktivitách a o způsobu trávení volného času společně se svými rodiči. Tři žáci (asi 5 %) uvedli, že rodiče určují, co budou dělat ve svém volném čase a jeden žák (asi 2 %) o svém volném čase rozhoduje zcela podle vlastního uvážení.

#### Položka 2

Dále bylo v dotazníku zjišťováno, zda všichni dotazovaní žáci v průběhu týdne dochází Do volnočasové aktivity. Odpovědi žáků z 58 dotazníků jsou zaznamenány v Tabulce 2.

Tabulka 2. Návštěvnost kroužků

Chodím v průběhu týdne na kroužky	Počet žáků (58)		
	D (31)	H (27)	celkem
ANO	31	27	58
NE	0	0	0

Z tabulky 2, která zaznamenává výsledky dotazníkového šetření Položky 2, můžeme vidět, že všech 58 žáků (tj. 100 %) v průběhu týdne dochází na nějaký kroužek.

### Položka 3

Třetí položkou dotazníku pro žáky byla četnost návštěvy kroužků. Tuto položku žáci vyplňovali jen v případě, že do nějakého kroužku pravidelně docházejí. Odpovědi z 58 dotazníků jsou zapsány v Tabulce 3.

Tabulka 3. Četnost návštěvy kroužků v průběhu týdne

Do kroužků docházím	Počet žáků (58)		
	D (31)	H (27)	celkem
1 – 2x týdně	11	9	20
3 – 4x týdně	18	15	33
5x týdně a víc	2	3	5

Tabulka 3 znázorňuje četnost návštěvy kroužků v průběhu týdne. Můžeme z ní vyčíst, že 20 žáků (asi 34,5 %) dochází do kroužků 1 – 2x týdně, 33 žáků (asi 57 %) 3 – 4x týdně a 5 žáků (8,5 %) navštěvuje kroužky 5x a častěji během týdne.

### Položka 4

V prováděném výzkumu bylo dále zjišťováno, zda žáci na kroužky docházejí sami nebo je vodí rodiče. Výsledky této položky uvádí Tabulka 4, kde jsou odpovědi z 58 dotazníků.

Tabulka 4. Cesta do kroužků

Do kroužků chodím	Počet žáků (58)		
	D (31)	H (27)	celkem
Sám	14	15	29
někdy sám, někdy mě vodí rodiče	14	9	23
vodí mě rodiče	3	3	6

V tabulce 4 jsou zaznamenány výsledky Položky 4. Z nich vyplývá, že 29 žáků

(50 %) dochází do kroužků samostatně, 23 žáků (39,5 %) chodí s rodiči nebo sami a 6 žáků (10,5 %) vodí vždy rodiče.

### **Položka 5**

Další položka dotazníku zjišťovala, zda žáci dochází na nějaký kroužek přímo do školy. A pokud ano, tak na jaký. Výsledky této položky sleduje Tabulka 5, ve které je zahrnuto 58 odpovědí.

Tabulka 5. Kroužky ve škole

Docházím na nějaký kroužek do školy	Počet žáků (58)		
	D (31)	H (27)	celkem
NE	1	2	3
ANO	30	25	55

Z Tabulky 5 zaznamenávající výsledky Položky 5 je jasně vidět, že 3 žáci (asi 5 %) nenavštěvuje ani jeden kroužek ve škole a 55 žáků (asi 95 %) dochází do školy alespoň na jednu volnočasovou aktivitu.

### **Položka 6**

Šestým bodem dotazníkového průzkumu bylo zjištění spokojenosti žáků se svým výběrem kroužků. Výsledky z 58 dotazníků sleduje Tabulka 6.

Tabulka 6. Spokojenost s výběrem kroužků

Jsem spokojen s výběrem svých kroužků	Počet žáků (58)		
	D (31)	H (27)	celkem
spíše ano	30	26	56
spíše ne	1	1	2

Spokojenost s výběrem svých kroužků zaznamenává Tabulka 6. Celkem 56 žáků (asi 96,5 %) je spíše spokojeno s výběrem svých kroužků a pouze 2 žáci (asi 3,5 %) se svým výběrem příliš spokojeni nejsou.

### Položka 7

Sedmá položka dotazníku zjišťovala, zda by si žáci přáli navštěvovat kroužek, který nenavštěvují. A z jakého důvodu ho nenavštěvují. Na otázku odpovědělo 59 žáků. Jejich odpovědi zaznamenává Tabulka 7.

Tabulka 7. Přání o návštěvě kroužků

Přál bych si chodit na kroužek, který nyní nenavštěvuji	Počet žáků (59)		
	D (31)	H (29)	celkem
NE	11	15	26
ANO	20	12	32

Tabulka 7 zaznamenává výsledky Položky 7, zda by si žáci přáli navštěvovat kroužek, který v současné době z jakéhokoliv důvodu nenavštěvují. 26 žáků (asi 45 %) nemá přání navštěvovat nějaký další kroužek a 32 žáků (asi 55 %) by si přálo docházet do nějaké volnočasové aktivity, kterou v současné době nenavštěvují.

### Položka 8

Jedním z bodů dotazníku byla otevřená otázka týkající se výběru kroužků. Žáci vyplňovali důvody, podle kterých si své kroužky vybírají. Výsledky sleduje Tabulka 8. s 53 odpověďmi. Na položku 8 neodpovědělo 6 žáků.

Tabulka 8. Důvody k výběru kroužků

Své kroužky si vybírám podle	Počet žáků (58)		
	D (31)	H (27)	Celkem
toho, co mě baví, zajímá a co se tam dělá	19	23	42
toho, abych se něco nového dozvěděl, naučil, v něčem se zdokonalil	2	1	3
kamarádů a zájmu	2	1	3
času a zájmu	1	2	3
aktuální nabídky	1	0	1
neodpovědělo	6	0	6

Důvody výběru kroužků zobrazuje Tabulka 8, ze které je patrné, že 42 žáků (asi 72,5 %) si vybírá své kroužky podle toho, co je baví, zajímá a co se tam dělá.

Po 3 žácích (asi 5 %) se objevily jako důvody výběru kroužků dozvědět se něco nového a zdokonalit se v něčem, podle kamarádů a zájmu a podle času a zájmu. Jeden žák (asi 2 %) uvedl, že si volí své kroužky podle aktuální nabídky. Celkem 6 dětí (10,5 %) na otázku neodpovědělo.

### **Položka 9**

Posledním bodem dotazníku pro děti byla také otevřená otázka, která zjišťovala, jaké kroužky žáci primární školy nejčastěji navštěvují. Na otázku odpovědělo 58 respondentů. Jejich odpovědi sleduje Tabulka 9, ze které můžeme vyčíst počty žáků docházejících na jednotlivé kroužky, a Tabulka 10, která zaznamenává četnost návštěvy kroužků žáky primární školy.

Tabulka 9. Návštěvnost kroužků

Kroužky, které navštěvují	Počet odpovědí (153)
sportovní	49
umělecky zaměřené	48
jazykové	29
jiné (počítače, šachy aj.)	27

Oblíbenost návštěvnosti kroužků zaznamenává Tabulka 9, ze které je patrné, že nejvíce žáků dochází na sportovní (32 % ze všech odpovědí) a umělecké (31,5 % ze všech odpovědí) aktivity. Dále jsou to aktivity spojené s výukou jazyků (19 %) a ostatní aktivity (17,5 %), například šachy, počítače, turistický oddíl, aj.

Tabulka 10. Počet navštěvovaných kroužků

Počet navštěvovaných kroužků v průběhu týdne	Počet žáků (58)
jeden kroužek	9
dva kroužky	11
tři kroužky	16
čtyři kroužky	13
pět a více kroužků	9

Výsledky Položky 9 zachycuje také Tabulka 10. Vyplývá z ní, že v průběhu týdne dochází na jednu volnočasovou aktivitu celkem 9 žáků (15,5 %), 11 žáků navštěvuje dva kroužky (19 %), na tři aktivity dochází 16 žáků (27,5 %), čtyři aktivity během týdne má 13 žáků a 9 žáků (15,5 %) dochází na pět a více aktivit v průběhu celého týdne.

## **Dotazník č. 2**

### **Položka 1**

První položkou v dotazníkovém šetření mezi rodiči žáků primární školy byla shodná otázka jako v dotazníku pro žáky. Zjišťovala jsem, kdo rozhoduje o trávení volného času jejich dětí. Odpovědi sleduje Tabulka 11., kde jsou konkrétní počty odpovědí rodičů z 58 dotazníků.

Tabulka 11. Rodiče - Kdo rozhoduje o trávení volného času

O volném čase rozhodují/e	Počet respondentů (58)
rodiče	4
rodiče ve spolupráci s dítětem	53
dítě si aktivity ve volném čase vybírá zcela samo	1

V Tabulce 11 můžeme vidět výsledky Položky 1, kdo rozhoduje o trávení volného času žáků. Je z ní jasně vidět, že 4 respondenti (asi 7 %) uvedli, že o trávení volného času rozhodují rodiče. Většina respondentů (asi 91 %) rozhoduje o volném čase ve spolupráci se svým dítětem a 1 respondent (asi 2 %) napsal, že o volném čase si rozhoduje dítě zcela samo.

### **Položka 2**

V dotazníku bylo dále zjišťováno, zda děti dotazovaných rodičů v průběhu týdne dochází na nějaké kroužky. Odpovědi rodičů z 58 dotazníků jsou zaznamenány v Tabulce 12.

Tabulka 12. Rodiče - Návštěvnost kroužků

Dítě v průběhu týdne navštěvuje kroužky	Počet respondentů (58)
ANO	58
NE	0

Tabulka 12 zaznamenává výsledky Položky 2, zda vůbec děti respondentů docházejí v průběhu týdne na nějaký kroužek. 58 dotazovaných (asi 100 %) odpovědělo, že ano a ani jednou se neobjevila odpověď ne.

### Položka 3

Třetí položkou dotazníku pro rodiče byla četnost návštěvy kroužků. Tuto položku rodiče vyplňovali jen v případě, že jejich dítě do nějakého kroužku pravidelně dochází. Odpovědi z 58 dotazníků jsou zapsány v Tabulce 13.

Tabulka 13. Rodiče - Četnost návštěvy kroužků v průběhu týdne

Dítě do kroužku dochází	Počet respondentů (58)
1 – 2x týdně	24
3 – 4x týdně	29
5x týdně a víc	5

Výsledky Položky 3 zaznamenává Tabulka 13, ze které je patrné, že 24 dětí respondentů (asi 41,5 %) dochází na kroužky 1 – 2x týdně, 29 (asi 50 %) 3 – 4x týdně a 5 (asi 8,5 %) 5x týdně a častěji.

### Položka 4

V prováděném výzkumu bylo dále zjišťováno, podle čeho rodiče vybírají zájmové činnosti pro své děti. Rodiče měli možnost zaškrtnout více možností - hledisek výběru aktivit. Výsledky této položky uvádí Tabulka 14, kde jsou odpovědi z 58 dotazníků.



Tabulka 14. Výběr zájmových činností

Zájmové činnosti pro své dítě vybírám podle	Počet odpovědí (89)
finanční stránky	12
druhu aktivity	53
časového rozvržení	17
jiné	7

Z tabulky 14 můžeme vyčíst odpovědi na Položku 4, výběr zájmových kroužků. Respondenti měli možnost zaškrtnout i více odpovědí. Celkem 12x se objevilo v dotazníku hledisko finanční stránky, 53x pak druh aktivity, 17x časové rozvržení a 7x jiná odpověď, než byly nabízené možnosti (převážně zájem dítěte).

### **Položka 5**

Další položka dotazníku zjišťovala, zda rodiče při výběru kroužků pro své děti využívají nabídku volnočasových aktivit v rámci školy. Výsledky této položky sleduje Tabulka 15, ve které je zahrnuto 587 odpovědí.

Tabulka 15. Využití školních kroužků

Využívám nabídku volnočasových aktivit v rámci školy	Počet respondentů (58)
spíše ano	26
ano, ale dítě navštěvuje i aktivity mimo školu	29
spíše ne	3

Tabulka 15 zobrazuje výsledky Položky 5, zda rodiče a respektive i žáci využívají nabídku volnočasových aktivit v rámci školy. Z tabulky je zřejmé, že 26 respondentů (asi 45 %) nabídku školy spíše využívá, 29 respondentů (asi 50 %) ji využívá, ale dítě navštěvuje i aktivity mimo školu a 3 respondenti (asi 5 %) uvedli, že nabídku školy spíše nevyužívají.

### **Položka 6**

Šestý bod dotazníkového průzkumu zjišťoval, zda rodičům vyhovuje nabídka volnočasových aktivit v rámci školy. Výsledky z 58 dotazníků sleduje Tabulka 16.

Tabulka 16. Spokojenost se školní nabídkou kroužků

Nabídka volnočasových aktivit v rámci školy mně vyhovuje	Počet respondentů (58)
spíše ano	54
spíše ne	4

Výsledky Položky 6 zaznamenává Tabulka 16 a sledovala spokojenost s nabídkou volnočasových aktivit v rámci školy. Spokojenost uvedlo 54 respondentů (asi 93 %) a nespokojenost 4 respondenti (asi 7 %).

### Položka 7

Sedmou položkou dotazníkového šetření mezi rodiči byla otázka zjišťující, kdo zajišťuje volnočasovou aktivitu, na které dítě dochází mimo školu. Na otázku odpovídali jen ti rodiče, jejichž děti na nějakou mimoškolní aktivitu docházejí. Na otázku odpovědělo 40 respondentů. Jejich odpovědi zaznamenává Tabulka 17.

Tabulka 17. Instituce zajišťující volnočasové aktivity

Instituce, které zajišťují volnočasovou aktivitu mého dítěte	Počet respondentů (58)
Dům dětí a mládeže	1
Občanské sdružení	3
Centra volného času	6
jiné	30
neodpovědělo	18

Z tabulky 17, která zaznamenává výsledky Položky 7, je patrné, že 1 dítě (asi 2 %) navštěvuje aktivitu, kterou zajišťuje Dům dětí a mládeže, 3 děti (asi 5 %) navštěvují kroužek, který zajišťuje Občanské sdružení, 6 dětí (asi 10 %) dochází na kroužek do Centra volného času a 30 dětí (asi 52 %) chodí na aktivity, kterou zajišťuje někdo jiný (převážně sportovní kluby, základní umělecké školy, plavecké školy, soukromé školy a hodiny a turistické oddíly). Položku nevyplnilo 18 dotazovaných (asi 31 %).

### **Položka 8**

Osmým bodem dotazníku byla otázka zaměřená na druh aktivity, kterou dítě navštěvuje. V otázce mohli rodiče zaškrtnout více možností, protože řada dětí navštěvuje víc kroužků než jeden. Výsledky sleduje Tabulka 18 s odpověďmi z 58 dotazníků.

Tabulka 18. Druhy navštěvovaných aktivit

Druh aktivity	Počet odpovědí (120)
sportovní	45
umělecky zaměřené	32
jazykové	31
jiné	12

Tabulka 18 zaznamenává výsledky Položky 8. Respondenti měli možnost zaškrtnout více odpovědí. Z tabulky můžeme vidět, že nejčastěji se objevily aktivity sportovní, celkem 45x, umělecky zaměřené 32x, jazykové aktivity 31x a ostatní aktivity 12x.

### **Položka 9**

Na závěr dotazníku jsem zjišťovala, zda je nějaká aktivita, která rodičům ve škole a jejím okolí chybí. Na otázku odpovědělo 58 respondentů a jejich odpovědi sleduje

Tabulka 19. Absence volnočasové aktivity v okolí školy

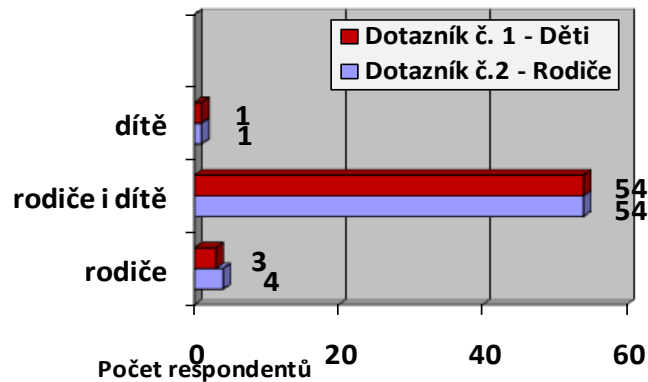
V okolí školy mi chybí volnočasová aktivita	Počet respondentů (58)
NE	45
ANO	13

Z výsledků Položky 9, které zobrazuje Tabulka 19, je vidět, že většině respondentů (45, tj. asi 77,5 %) v okolí školy žádná volnočasová aktivita nechybí a 13 respondentům (asi 22,5 %) nějaký druh aktivity v okolí školy schází (respondenti uvedli plavání, věda a technika a další).

#### 4.4.3. Vyhodnocení stanovených hypotéz

**H1: O trávení volného času žáků a výběru jejich mimoškolních aktivit rozhodují z více než 50 % rodiče žáků ve spolupráci se svým dítětem.**

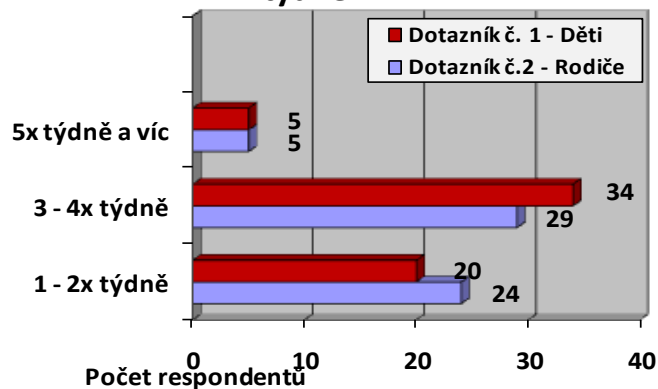
**Graf 1. Kdo rozhoduje o trávení volného času**



Z Grafu 1 je zřejmé, že má hypotéza se potvrdila. Rodiče o volném čase svých dětí rozhodují převážně ve spolupráci s dítětem, což bylo potvrzeno i výsledky dotazníkového šetření jak mezi rodiči (54 ze všech dotazovaných rodičů, tj. 93 %), tak mezi žáky (54 z dotazovaných žáků, tj. asi 93 %).

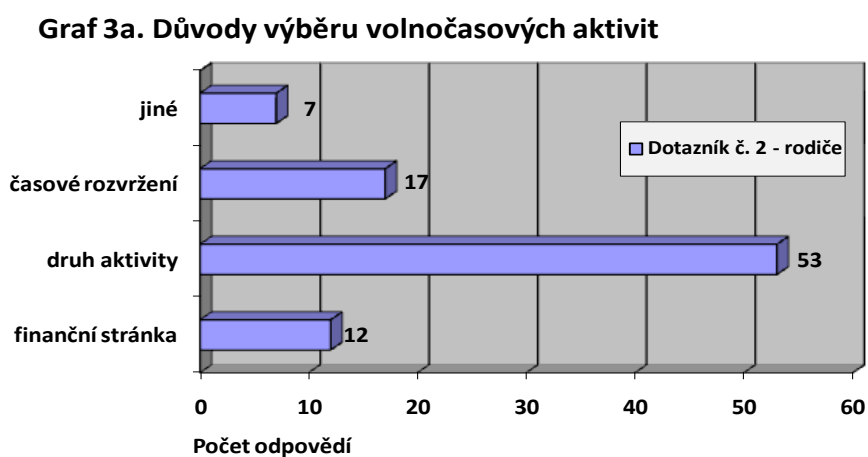
**H2: Polovina žáků dochází do volnočasových aktivit 3-4x týdně.**

**Graf 2. Četnost návštěvy kroužků v průběhu týdne**



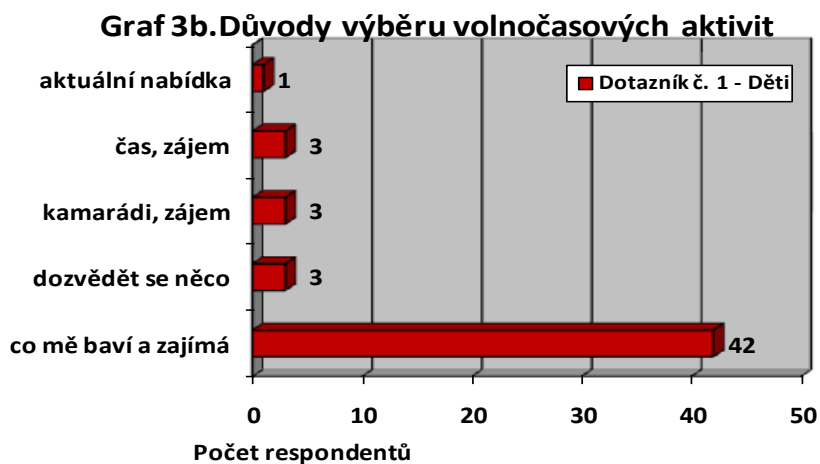
Hypotéza 2 nebyla potvrzena. Dokazují to výsledky dotazníků. Z dotazníků pro žáky vyplynulo, že 20 žáků (asi 34,5 %) dochází do kroužků 1 – 2x týdně, 34 žáků (asi 57 %) 3 – 4x týdně a 5 žáků (8,5 %) navštěvuje kroužky 5x a častěji během týdne. Z dotazníků pro rodiče je patrné, že 24 dětí respondentů (asi 41,5 %) dochází na kroužky 1 – 2x týdně, 29 (asi 50 %) 3 – 4x týdně a 5 (asi 8,5 %) 5x týdně a častěji.

**H3: a) Výběr kroužků závisí především na finanční stránce z pohledu rodičů.**



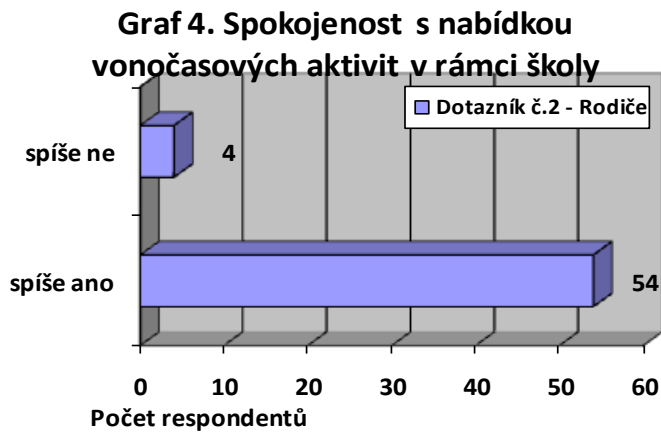
Graf 3a dokazuje, že Hypotéza 3 nebyla potvrzena. Převážná většina respondentů uvedla, že si volnočasové aktivity vybírá podle druhu aktivity (tato odpověď se v dotaznících objevila nejčastěji, 53x).

**H3: b) Děti si kroužky vybírají podle toho, co je baví a kam chodí kamarádi.**



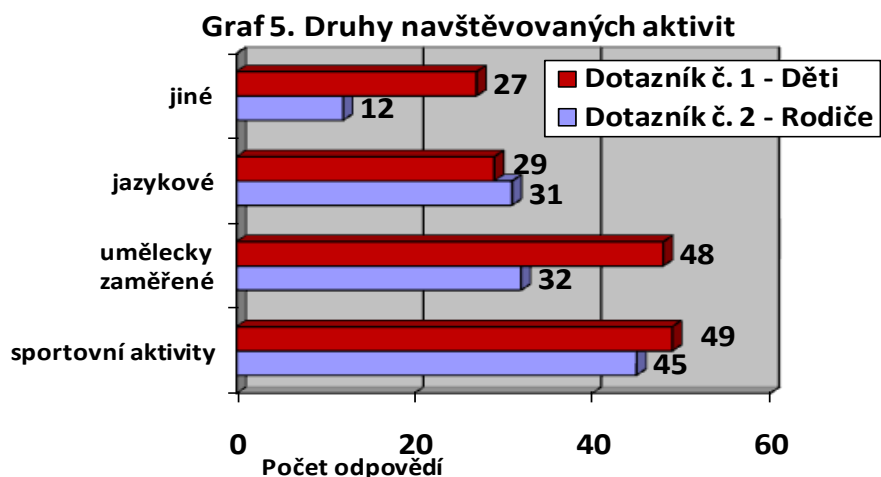
Hypotéza 3b se nepotvrdila. To můžeme vyčíst z Grafu 3b, kde je zřejmé, že 42 žáků (asi 72,5 %) si vybírá své kroužky podle toho, co je baví, zajímá a co se tam dělá. Po 3 žácích (asi 5 %) se objevily jako důvody výběru kroužků dozvědět se něco nového a zdokonalit se v něčem, podle kamarádů a zájmu a podle času a zájmu. Jeden žák (asi 2 %) uvedl, že si volí své kroužky podle aktuální nabídky. Celkem 6 dětí (10,5 %) na otázku neodpovědělo.

**H4: Rodiče nejsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit ve škole.**



Graf 4 dokazuje, že Hypotéza 4 se nepotvrdila. 52 rodičů (asi 93 %) je spokojena s nabídkou volnočasových aktivit v rámci školy a pouze 4 rodiče (asi 7 %) uvedli, že se školní nabídkou kroužků spokojeni nejsou.

**H5: Nejvíce děti navštěvují aktivity se sportovním a uměleckým zaměřením (výtvarné, hudební, dramatické, apod.).**



Hypotéza 5 byla potvrzena. Dokazuje to Graf 6. Druhy navštěvovaných aktivit. V něm jsou zapsány všechny aktivity, které dotazované děti navštěvují. Je z něj patrné, že nejvíce jsou navštěvovány sportovní a umělecké aktivity, pak aktivity jazykové a nakonec všechny ostatní.

#### **5.4.2 Shrnutí výsledků**

Z výsledků dotazníkového šetření je patrné, že škola hraje významnou roli v propagaci zájmových útvarů. Tuto skutečnost dokazuje i fakt, že převážná většina dotazovaných dochází v průběhu týdne alespoň na jeden kroužek do školy.

Celkový charakter trávení volného času je založen na sportovních a uměleckých aktivitách. Při výběru aktivit funguje mezi rodiči a dětmi vzájemná dohoda, avšak děti si nejčastěji vybírají aktivity podle toho, co je baví a pozornost rodičů upoutává spíše zaměření aktivity a časová a finanční dostupnost. Rodiče si společně s žáky vybírají zejména aktivity fungujících při škole, nejspíše z důvodu snadné dostupnosti. Děti dochází na kroužky často přímo z družiny.

Více než polovina dětí dochází do kroužků 3-4 týdně a navštěvuje jeden až čtyři kroužky. Děti jsou s výběrem svých kroužků spokojeni. Přesto by si ale většina přála navštěvovat ještě další aktivitu, kterou ale často z časových důvodů navštěvovat nemohou. Taktéž rodiče jsou spokojeni s nabídkou v okolí školy, ale i přesto někteří uvedli, že by uvítali další kroužky v lepší dostupnosti.



## 6 Pedagogické závěry

### 6.1 Závěry výzkumného šetření

Z výzkumného šetření je patrné, že škola je významným činitelem volného času dětí. Hraje významnou roli při rozhodování žáků a jejich rodičů, co s volným časem, který se naskytne denně po vyučování.

Škola nabízí dětem možnosti využít ve svém volném čase školní družinu, školní klub, multimediální a multifunkční učebny, školní knihovny a školní sportoviště. Dále pro děti připravuje různé zájezdy, akce a projekty, které zasahují do volného času nejen žáků, i celých jejich rodin. Školy také nabízí řadu mimoškolních aktivit odehrávajících se na půdě školy.

V dané lokalitě se nachází také řada organizací, které se věnují volnému času dětí. Některé mají širokou nabídku aktivit, jiné se specializují na jeden obor. Na trávení volného času se zde podílí sportovní kluby, organizace zaměřené na tábornictví, umělecky zaměřené instituce, církev a soukromé sektory.

Volný čas dětí může také ovlivnit i nabídka kulturních akcí, která je v dané lokalitě poměrně bohatá.

Přestože, že je nabídka v lokalitě značně pestrá, uvedli někteří rodiče, že jim nějaká aktivita přece jen chybí. Je to způsobeno značnou neinformovaností rodičů, kteří se soustředí pouze na nabídku v rámci školy a příliš se nezajímají o jiné subjekty nabízející také smysluplné využití volného času. Nezájem o volnočasové činnosti mimo školu je způsoben poměrně dlouhou pracovní dobou většiny rodičů. Proto je pro ně výhodné zajistit dítěti kroužek, na který dochází přímo z družiny a ve škole. Ze stejného důvodu byly v dotaznících mezi chybějícími aktivitami uvedené i ty, které v okolí školy nabízeny jsou, ale rodiče o nich nevědí.

Podle návštěvnosti kroužků lze usoudit, že si rodiče a děti vybírají kroužky, u kterých jsou vidět v krátkém časovém horizontu konkrétní výsledky. Bohužel proto dochází k opomíjení takových aktivit, jako jsou turistické, skautské či jiné oddíly, které svou náplní a činností značně přispívají ke zdraví. Zajišťují totiž všestranný rozvoj osobnosti dítěte. Naplňují fyzické, psychické i sociální potřeby dětí. Děti zde získávají ty nejpevnější sociální vazby a učí se morálním hodnotám.

## **6.2 Návrh programu**

### **♦ Východiska programu**

Při sestavování programu budu vycházet z potřeb samotných dětí, ze zjištěných informací, tj. z mapování možností trávení volného času v lokalitě Prahy 6 a z výsledků výzkumného šetření. Musím brát ohledy také na potřeby žáků a zvláštnosti jednotlivých věkových skupin dětí.

### **♦ Cíle programu**

Od programu očekávám větší propagaci a seznámení dětí s možnostmi smysluplného trávení volného času. Do programu vstupují mimoškolní organizace, děti a veřejnost.

## **Projekt „Volný čas a já“**

### **Základní údaje**

Tématem projektu je volný čas v návaznosti na zdravý životní styl. Základní myšlenka vzešla od učitele. Proto bylo velice důležité děti motivovat, vtáhnout do tématu, zaujmout je.

Projekt proběhl v listopadu 2009 na Základní škole Dědina na Praze 6 v první m ročníku s jednou třídou, tj. 22 žáků, ve spolupráci se školní družinou, školními kroužky a Základní uměleckou školou Charlotty Masarykové, která má ve škole dočasně detašované pracoviště.

### **Časová organizace projektu**

Projekt se uskutečnil v rozmezí tří týdnů. V prvním týdnu byly projektu věnovány dvě vyučovací hodiny, ve druhém každé odpoledne chvilku po vyučování a ve třetím týdnu závěrečná vyučovací hodina.

### **Cíl projektu**

Zjistit, jak děti na I.st.ZŠ tráví svůj volný čas a nabídnout jim různé možnosti, jak ho trávit smysluplně a tak, aby podporoval jejich zdravý životní styl. Zapojit do přemýšlení o svém volném času nejen děti, ale i celou rodinu.

## Osnova projektu

### Teoretická část

#### 1. Etapa – 1. vyučovací hodina

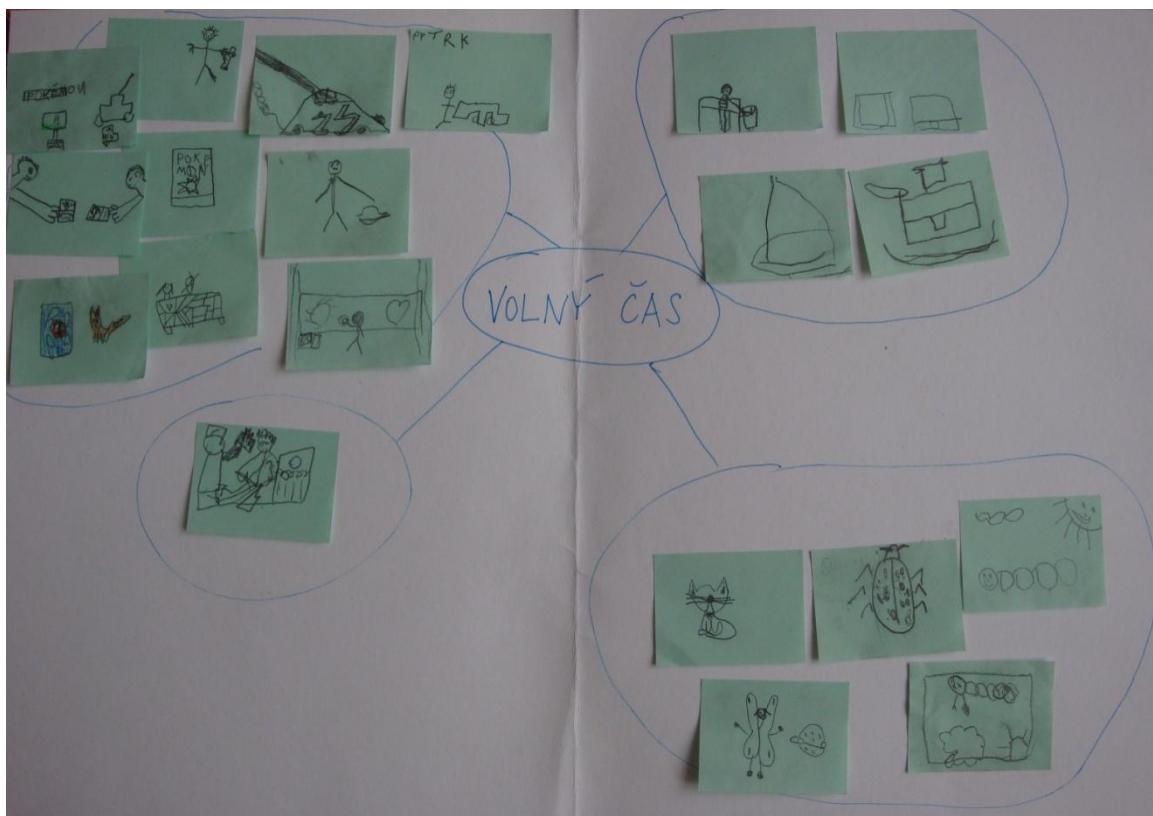
Do třídy přišel maňásek Zdravotníček, který dětem vypráví o svém kamarádovi Pepíčkovi. *Ten prý nevěděl, co má dělat ve svém volném čase a nudil se. Doma našel krabičku sirek a řekl si, že by to mohla být dobrá hračka. Ale co se nestalo, že sirky přeskočila jiskra na papír a ten začal hořet. Naštěstí měl Pepíček doma maminku, která to hned zpozorovala a papír uhasila. Ale co by se stalo, kdyby tam maminka nebyla nebo si toho včas nevšimla? Proto si Pepíček řekl, že by měl svůj volný čas trávit tak, aby se nic takového už nemohlo stát. Poprosil tedy svou nejmilejší hračku skřítku Zdravotníčka, aby mu poradil, jak má svůj volný čas trávit.*

Skřítek děti poprosí, jestli by Pepíčkovi neporadili. Děti souhlasí, ale říkají, že samy příliš neví, co mu poradit. A proto jim slíbím, že spolu se skřítkem jim pomůžeme.

Nejprve je nutné zjistit, co děti ví o volném čase, jak ho samy tráví a jak ho tráví jejich rodina. Proto na úvod hodiny proběhl brainstorming<sup>3</sup>. Děti dostaly malý lepicí štítek (pokud chtěly, mohly i více než jeden) a na něj měly nakreslit, co se jim vybaví, když se řekne volný čas. Poté jsme se společně sešli v kruhu a vytvořili z jejich nápadů myšlenkovou mapu. Snažili jsme se společně hledat souvislosti mezi jejich nápady a třídit je do skupin. Protože jsou děti v první třídě malé, napadaly je v souvislosti s volným časem hračky, hraní si se zvířaty a všechny činnosti spojené s volným časem a školou – přestávky, družina, apod. Postupně jsme společně vytvořili tři skupiny. První a nejpočetnější skupinou byla skupina, ve které se vše týkalo hraní. Nástup do školy je pro děti velkým mezníkem v životě, proto děti dále napadaly činnosti, které souvisí se školou (přestávky, družina apod.) a nejméně zastoupená vznikla skupina volnočasových aktivit.

---

<sup>3</sup> z anglického *brain*, mozek, skupinová technika tvořivého řešení problémů, při níž se využívá vzájemná inspirace (Encyklopedický slovník. Praha: Odeon, 1993. ISBN 80-207-0438-8)



Myšlenková mapa

Po vytvoření myšlenkové mapy začala diskuse vyvolaná otázkami od učitele a skřítky Zdravotníčka.

Učitel (U): Co je tedy volný čas?

Žáci (Ž): Přestávka. Když jsme v družině. Po škole doma.

U: Co děláte ve volném čase?

Ž: Svačíme. Hrajeme na počítači. Koukáme se na televizi. Chodíme s rodiči ven. Chodím na fotbal. Já chodím na výtvarku. A já na tanečky.

U: Mají také nějaký volný čas vaši rodiče?

Ž: Nemají. Ti jsou v práci.

U: A když přijdou po práci domů?

Ž: Maminka uklízí a vaří. Starají se o nás. Tatínek se kouká na televizi.

U: Tatínek se musí koukat na televizi nebo jen chce?

Ž: Chce. Jeho to baví.

U: Takže ve volném čase děláme věci, které nás baví a které dělat chceme a ne věci, které dělat musíme?

Ž: Ano. Já hrozně rád chodím na florbal. A já zase na atletiku. Já na tu výtvarku.

U: A je důležité nějak rozumně trávit volný čas? Nebo se můžu potloukat po sídlišti?

Ž: No, když se někdo potlouká, tak se pak může chytout nějaké party a třeba začít kouřit. A taky brát drogy. A třeba i krást. Nebo ubližovat ostatním.

U: Takže není lhostejné, jak trávíte svůj volný čas?

Ž: Není.

Ve zbylém čase hodiny si skupinky po třech dětech připravily krátkou pantomimickou scénku na téma „Jak trávím volný čas já“. Na konci jsme scénky zhodnotily, ocenily potleskem a děti dostaly za úkol do další vyučovací hodiny zjistit od rodičů a příbuzných, jak oni trávili volný čas, když byli v jejich věku a jak ho tráví dnes.

## 2. Etapa – 2. vyučovací hodina

Ten samý týden jsme se vrátili k tématu volného času. Zopakovali jsme si společně vše z minulé hodiny a povídali si o tom, co děti zjistili od rodičů.

U: Zjistili jste, jak trávili volný čas vaši rodiče nebo babička s dědou?

Ž: Ano. Ne, já jsem na to zapomněl.

U: Co jste se dozvěděli vy, kteří jste si vzpomněli a mluvili o volném čase s někým z rodiny?

Ž: Moje maminka chodila na hodiny klavíru a tatínek hrál fotbal. Můj děda chodil do pionýra a do sokola cvičit. Tatínek si hrál doma s auty, a když bylo hezky, tak chodil ven na hřiště. To můj taky.

U: A co dělají teď ve svém volném čase?

Ž: Maminka ráda vaří. Moje maminka taky a ještě šije. Můj tatínek se kouká na televizi. Babička luští křížovky. My rádi jezdíme na chatu. My jezdíme taky.

Po diskuzi měly děti dva výtvarné úkoly. Na jednu čtvrtku formátu 10x10 cm měly nakreslit, jak nejradyji tráví oni svůj volný čas a na druhou čtvrtku, jak by chtěly trávit svůj volný čas, ale z nějakého důvodu to není možné.

Na konci hodiny děti své obrázky okomentovaly a vystavily ve třídě.

Co dělám ve volném čase nejraději?



Jezdím na koloběžce.



Chodím s tatínkem na procházky.

Co bych nejraději dělal, ale z nějakého důvodu nemůžu?



Chtěl bych si hrát s živým tučňákem.



Chtěla bych hrát na klavír.

## **Praktická část**

Po zjištění, jaké mají děti o volném čase představy a jak ho nejčastěji tráví, jsem ve spolupráci se školní družinou, školními kroužky a Základní uměleckou školou Chralotty Masarykové uspořádala týden návštěvy kroužků.

### 3. Etapa

Neproběhla se ve vyučování, ale odpoledne, kdy jsou děti ve školní družině. Vzhledem k tomu, že všichni z první třídy, ve které se projekt realizoval, navštěvují družinu, nebyl problém uskutečnit během odpoledne v družině návštěvy většiny kroužků, které fungují při škole, a které jsou určeny pro věkovou kategorii dětí v prvním ročníku. Rodiče žáků byli předem informováni o možných návštěvách, a proto vyzvedávání dětí přizpůsobili časovým rozvrhům kroužků.

Vyučující, kteří kroužky vedou, byli předem obeznámeni s návštěvou a připravili pro děti krátkou desetimínutovou ukázkou nebo povídku, během kterého děti seznámili s náplní kroužků.

### **Kroužky, které jsme společně navštívili:**

- Kroužky zajištěné školou:

Keramika (ST, ČT 14:00-15:30)

Včelařský kroužek (ČT 14:30-16:00)

Atletika-malí (ČT 16:15-17:15)

Informatika-malí (PÁ 14:00-15:00)

Angličtina pro malé (PO 13:00-14:00)

Výtvarný kroužek (ČT 15:00-16:00)

Šikovné ruce (PO, ÚT 13:30-15:00)

Šachy (PÁ 14:00-15:00)

- Ostatní kroužky fungující ve škole:

Hudebně-taneční soubor Musica e Danza přípravné oddělení

Hodina hudební nauky při ZUŠ Charlotty Masarykové (ST 12:45-13:30)



### Časový rozvrh návštěvy kroužků:

	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
Pondělí		Angličtina 13:00-13:15			
Úterý		Šikovné ruce 13:30-13:45			
Středa	Hudební nauka 12:45-13:00		Keramika 14:00-14:15		
Čtvrtek			Včelařský kroužek 14:30-14:45	Výtvarný kroužek 15:00-15:15	Atletika 16:15-16:30
Pátek			Informatika 14:00-14:15 Šachy 14:30-14:45		

### Prezentační část

#### 4. Etapa – 4. vyučovací hodina

Ve čtvrté a poslední hodině jsme zopakovali brainstorming a následnou tvorbu myšlenkové mapy. Návštěva kroužků ve družinách se projevila v brainstormingu. Děti tentokrát kreslili převážně volnočasové aktivity, ze kterých jsme společně vytvořili tři hlavní skupiny, s jejichž pomocí můžeme trávit volný čas. Jsou to sportovní činnosti - fotbal, basketbal, florbal, tenis, šachy a mnoho jiných, dále jsou to činnosti umělecky zaměřené - hra na hudební nástroj, hudební nauka, tanečky, výtvarný výchova a další a třetí skupinou jsou činnosti, které se nám nepodařilo zařadit do žádné ze dvou zmíněných skupin - četba, hra na PC, televize, chození ven, na hřiště apod.

Následovala výroba plakátů, které budou lákat ostatní děti k návštěvě kroužků a smysluplnému trávení volného času. Děti se samy rozdělily do tří skupin. Každá skupina si vybrala jeden okruh činností, kterou jsme společně vytvořili pomocí myšlenkové mapy. Na velký arch papíru nakreslila všechny činnosti, které je k danému okruhu napadly. Nakonec skupiny vyrobily jen návrhy plakátů. Ke skutečné výrobě se

vrátíme za nějakou dobu. To proto, aby si děti mohly všechny získané informace utřídit a také proto, že už budou umět lépe psát a budou moct do plakátů i vpisovat.

K tématu volného času jsme se vrátili na přelomu května a dubna 2010. Opět jsme nejdřív zkusili myšlenkovou mapu, abychom zjistili, co si kdo o volném čase pamatuje z minulých hodin. Potom skupiny přepracovaly svůj původní návrh plakátu. Žáci do něj buď nakreslili, nebo vepsali, jak jejich činnosti prospějí našemu zdraví. Nakonec své plakáty prezentovali před třídou a představovaly ostatním, co všechno je k okruhu napadlo. Také se pokusily ostatním říct, jak dané činnosti prospějí našemu zdraví. Plakáty byly rozvěšeny na chodbách I. stupně.

### **Obsažené vzdělávací oblasti**

Jazyk a jazyková komunikace

Umění a kultura

Člověk a zdraví

Člověk a jeho svět

### **Organizační a materiální zabezpečení**

- Samostatná práce
- Skupinová práce, které také odpovídalo uspořádání lavic.
- Čtvrtky, balicí papír
- Plakáty s informacemi o návštěvách kroužků
- Maňásek, který děti projektem provází

# ZÁVĚR

Tématem diplomové práce byla oblast volného času úzce propojená se zdravým životním stylem žáků primární školy.

Cílem diplomové práce bylo zmapovat současné trendy v oblasti trávení volného času mezi žáky primární školy a na základě těchto zjištění vypracovat návrh programu.

Teoretická část práce se zabývá problematikou volného času obecně a je rozdělena do tří kapitol. V první z částí jsem definovala pojem volný čas v historických a současných souvislostech. Dále jsem uvedla faktory, které nejvíce ovlivňují volný čas dítěte a blíže jsem popsala funkci a účel zařízení pro trávení volného času žáků primární školy. V další části jsem hledala možnosti podpory zdraví jako součást volnočasových aktivit a ve třetí části jsem zjišťovala jaké možnosti má škola a rámcový vzdělávací program v podpoře zdraví ve volnočasových aktivitách.

Praktickou část jsem rozdělila do třech kapitol. Zabývala jsem se výzkumným šetřením v městské části Praha 6 – Dejvicích a Bubenči a návrhem programu. V první části výzkumu jsem využila metodu výzkumné sondy, která měla za cíl zmapovat nabídku volnočasových aktivit ve vybrané lokalitě. Hodnotila jsem nabídku v základních školách, ale i nabídky zájmových organizací, institucí a soukromých škol zabývajících se volným časem dětí. Také jsem se zabývala nabízenými možnostmi k trávení volného času od městské části Prahy 6 (volná prostranství, hřiště, kulturní zařízení apod.). V návaznosti na první kapitolu praktické části jsem uskutečnila výzkumné šetření mezi rodiči a žáky primární školy. Šetření proběhlo metodou dotazníků na jedné základní škole.

Výsledky výzkumného šetření byly podkladem pro vypracování návrhu programu volnočasových aktivit. Program jsem vypracovala ve formě projektu a uskutečnila v rámci jednoho prvního ročníku. Cíl programu – seznámení dětí s možnostmi smysluplného trávení volného času – se mi podařilo naplnit. Děti do projektu vstupovaly s tím, že ve volném čase si mohou jen hrát ať už na počítači, venku nebo doma, že rodiče žádný volný čas nemají a že zdraví prospěšné je pouze sportování. Po týdnu návštěv různých kroužků se jim mnohonásobně zvýšily obzory a samy začaly

přemýšlet, jaký kroužek začnou od pololetí navštěvovat. A poslední shrnující hodinou se jim alespoň trochu propojily pojmy zdraví a volnočasové aktivity. Žáci sami zvládli stanovit, čím jsou aktivity ve volném čase zdraví prospěšné a čím ne. Ví, že každý má právo na svůj volný čas, který tráví smysluplně a tak, aby neohrožoval své zdraví ani zdraví druhých.

## 7 Seznam použitých informačních zdrojů

- [1] Bláha, V. *Výchova mimo vyučování na základních školách*. Praha: SPN, 1984.
- [2] Havlík, R., Kořa, J. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-327-7
- [3] Hájek aj. *Děti, vedoucí, volný čas*. Institutu dětí a mládeže MŠMT. Praha, 2004. ISBN 80-86784-06-1
- [4] Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1
- [5] Hofbauer, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5
- [6] Kříž, J. a kol. *Jak jsme na tom se zdravím*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. ISBN 80-7071-069-1
- [7] Machová, J., Marádová, E., Klementa, J. a kol. *Výchova ke zdravému životnímu stylu (Základy sexuální výchovy)*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 1998. ISBN 80-86039-63-3
- [8] Maňák, J., Miňhová, J., Trpišovská, D., Vomáčka, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-58-3
- [9] Možný, I. *Sociologie rodiny*. Praha: Slon, 1999. ISBN 80-85850-75-3
- [10] Pávková aj. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5
- [11] Pávková, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6
- [12] Provazníková, H. *Zdraví a dítě*. Praha: Růžová linka, 2000.
- [13] *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Národní institut pro vzdělávání, Triton, 2006.
- [14] Sak, P. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8
- [15] Svobodová, J. *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-53-2
- [16] Vážanský, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-901737-9-9
- [17] Wasserbauer a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: SZÚ, 2000. ISBN 80-7071-145-0

### **Internetové informační zdroje:**

- [18] <http://www.who.cz/> dne 15.5.2009 (základní informace o organizaci)
- [19] [http://www.praha6.cz/evaluace\\_skol.html](http://www.praha6.cz/evaluace_skol.html) dne 8.3.2009 (evaluace škol na Praze zpracována Městským úřadem Praha 6)

### **Internetové informační zdroje využité pro charakteristiku škol a zařízení:**

- [20] <http://www.interbrigady.cz/> dne 8.3.2009
- [21] <http://www.zsbila.cz> dne 8.3.2009
- [22] <http://www.zs-ns2.cz/> dne 8.3.2009
- [23] <http://www.zsemydestinnove.cz> dne 8.3.2009
- [24] [http://www.praha6.cz/domy\\_deti.html](http://www.praha6.cz/domy_deti.html) dne 8.3.2009
- [25] [http://www.ddmpraha.cz/index.php?kod=&pobocka\\_=271](http://www.ddmpraha.cz/index.php?kod=&pobocka_=271) dne 10.3.2009
- [26] <http://www.dejvicka-pistalka.cz/> dne 10.3.2009
- [27] <http://www.pedevropska.cz/page23.asp> dne 10.3.2009
- [28] <http://www.obcanskainspirace.cz/> dne 10.3.2009
- [29] <http://www.praha6.cz/stadiony.html> dne 10.3.2009
- [30] [http://www.ddmpraha.cz/index.php?kod=&pobocka\\_=269](http://www.ddmpraha.cz/index.php?kod=&pobocka_=269) dne 10.3.2009
- [31] <http://www.dukla.cz/> dne 10.3.2009
- [32] <http://www.sokoldejvice.cz/> dne 10.3.2009
- [33] [http://www.praha6.cz/mladeznicke\\_organizace.html](http://www.praha6.cz/mladeznicke_organizace.html) dne 11.3.2009
- [34] <http://www.kruh.cz/> dne 11.3.2009
- [35] <http://www.volny.cz/lvicata/> dne 11.3.2009

## 8 Seznam příloh, grafů a tabulek

Příloha 1 – Dotazník č.1 (pro děti)

Příloha 2 – Dotazník č. 2 (pro rodiče)

Příloha 3 – Fotografie z realizace projektu

Tabulka 1. Kdo rozhoduje o trávení volného času

Tabulka 2. Návštěvnost kroužků

Tabulka 3. Četnost návštěvy kroužků v průběhu týdne

Tabulka 4. Cesta do kroužků

Tabulka 5. Kroužky ve škole

Tabulka 6. Spokojenost s výběrem kroužků

Tabulka 7. Přání o návštěvě kroužků

Tabulka 8. Důvody k výběru kroužků

Tabulka 9. Návštěvnost kroužků

Tabulka 10. Počet navštěvovaných kroužků

Tabulka 11. Rodiče - Kdo rozhoduje o trávení volného času

Tabulka 12. Rodiče - Návštěvnost kroužků

Tabulka 13. Rodiče - Četnost návštěvy kroužků v průběhu týdne

Tabulka 14. Výběr zájmových činností

Tabulka 15. Využití školních kroužků

Tabulka 16. Spokojenost se školní nabídkou kroužků

Tabulka 17. Instituce zajišťující volnočasové aktivity

Tabulka 18. Druhy navštěvovaných aktivit

Tabulka 19. Absence volnočasové aktivity v okolí školy

Graf 1. Kdo rozhoduje o trávení volného času

Graf 2. Četnost návštěvy kroužků v průběhu týdne

Graf 3a. Důvody výběru volnočasových aktivit

Graf 3b. Důvody výběru volnočasových aktivit

Graf 4. Spokojenost s nabídkou volnočasových aktivit v rámci školy

Graf 5. Druhy navštěvovaných aktivit

## 9 Přílohy

### Příloha 1 – Dotazník č.1 (pro děti)

#### Dotazník pro žáky I.stupně

Chlapec       Dívka

Věk .....

**1. Kdo rozhoduje o trávení tvého volného času a o výběru kroužků?**

- rodiče
- rodiče spolu se mnou
- jen já si rozhodnu, co budu ve svém volném čase dělat

**2. Chodíš během týdne po škole na nějaké kroužky?**

- ano
- ne

**3. Jak často?**

- 1-2x týdně
- 3-4x týdně
- 5x týdně a víc

**4. Docházíš na kroužky sám nebo tě vodí rodiče?**

- sám
- někdy sám, někdy mě vodí rodiče
- vodí mě rodiče

**5. Chodíš na nějaký kroužek přímo do školy?**

- ne
- ano – Na jaký? .....

**6. Jsi spokojený s výběrem svých kroužků?**

- spíše ano
- spíše ne

**7. Přál by sis chodit ještě na nějaký další kroužek, který teď nenavštěvuješ?**

- ne
- ano – Proč ho nenavštěvuješ? .....

**8. V případě, že se podílíš na výběru svých kroužků napiš podle čeho si je vybíráš.**

.....  
.....

**9. Vypiš všechny kroužky, které navštěvuješ.**

.....  
.....



## Dotazník pro žáky I.stupně

O Chlapec  Dívka

Věk ...7.....

### 1. Kdo rozhoduje o trávení tvého volného času a o výběru kroužků?

- rodiče  
 rodiče spolu se mnou  
 jen já si rozhodnu, co budu ve svém volném čase dělat

### 2. Chodíš během týdne po škole na nějaké kroužky?

- ano  
 ne

### 3. Jak často?

- 1-2x týdně  
 3-4x týdně  
 5x týdně a víc

### 4. Docházíš na kroužky sám nebo tě vodí rodiče?

- sám  
 někdy sám, někdy mě vodí rodiče  
 vodí mě rodiče

### 5. Chodíš na nějaký kroužek přímo do školy?

- ne  
 ano – Na jaký? FLÉTNÁ, KERAMIKA, BOJENROL, TANČKY

### 6. Jsi spokojený s výběrem svých kroužků?

- spíše ano.  
 spíše ne

### 7. Pál by sis chodit ještě na nějaký další kroužek, který teď nenavštěvuješ?

- ne  
 ano – Proč ho nenavštěvuješ? .....

### 8. V případě, že se podílíš na výběru svých kroužků napiš podle čeho si je vybíráš.

COMYEBAVÍ.....  
.....

### 9. Vypiš všechny kroužky, které navštěvuješ.

FLÉTNÁ, KERAMIKA, BOJENROL, TANČKY

## Příloha 2 – Dotazník č. 2 (pro rodiče)

### Dotazník pro rodiče žáků I.stupně

Dobrý den!

Jsem studentka 5. ročníku pedagogické fakulty UK v Praze a prosím Vás o vyplnění krátkého dotazníku (5-10 minut). Pomůžete mi tak při vypracování mé diplomové práce. Dotazník se týká nabídky volnočasových aktivit, jak v rámci školy, kterou dítě navštěvuje, tak i mimo ni.

Předem děkuji za pomoc!

#### 1. Kdo rozhoduje o trávení volného času vašeho dítěte?

- O rodiče
- O rodiče ve spolupráci s dítětem
- O dítě si aktivity ve volném čase vybírá zcela samo

#### 2. Navštěvuje vaše dítě během týdne nějaké zájmové aktivity?

- O ano
- O ne

#### 3. Jak často?

- O 1-2x týdně
- O 3-4x týdně
- O 5x týdně a víc

#### 4. Podle čeho vybíráte vy nebo vaše dítě zájmové činnosti? (Můžete zaškrtnout i více odpovědí.)

- O z hlediska finanční stránky
- O podle druhu aktivity (sportovní, umělecky zaměřené – hudební, výtvarné aktivity...)
- O podle toho, jak se nám aktivita časově hodí
- O jiné .....

#### 5. Využíváte nabídku volnočasových aktivit v rámci školy?

- O spíše ano
- O ano, ale dítě navštěvuje i aktivity mimo školu
- O spíše ne

#### 6. Vyhovuje vám nabídka volnočasových aktivit nabízených v rámci školy?

- O spíše ano
- O spíše ne

#### 7. Pokud dítě navštěvuje aktivitu mimo školu, kdo ji zajišťuje?

- O Dům dětí a mládeže
- O Občanské sdružení
- O Centra volného času
- O Jiné .....

#### 8. Jaké druhy aktivit vaše dítě navštěvuje? (Můžete zaškrtnout i více odpovědí.)

- O sportovní
- O umělecky zaměřené (výtvarné, hudební, dramatické, apod...)
- O jazykové (anglický jazyk, německý jazyk, francouzský jazyk...)
- O jiné .....

#### 9. Je nějaký typ aktivity, který vám pro vaše dítě v rámci školy i v jejím okolí chybí?

- O ne
- O ano - Jaká?.....

Děkuji Vám za pomoc!

## Dotazník pro rodiče žáků I.stupně

Dobrý den!

Jsem studentka 5. ročníku pedagogické fakulty UK v Praze a prosím Vás o vyplnění krátkého dotazníku ( 5-10 minut). Pomůžete mi tak při vypracování mé diplomové práce. Dotazník se týká nabídky volnočasových aktivit, jak v rámci školy, kterou dítě navštěvuje, tak i mimo ni.

Předem děkuji za pomoc!

### 1. Kdo rozhoduje o trávení volného času vašeho dítěte?

- O rodiče
- O rodiče ve spolupráci s dítětem
- O dítě si aktivity ve volném čase vybírá zcela samo

### 2. Navštěvuje vaše dítě během týdne nějaké zájmové aktivity?

- ano
- ne

### 3. Jak často?

- O 1-2x týdně
- O 3-4x týdně
- O 5x týdně a víc

### 4. Podle čeho vybíráte vy nebo vaše dítě zájmové činnosti? (Můžete zaškrtnout i více odpovědí.)

- z hlediska finanční stránky
- podle druhu aktivity (sportovní, umělecky zaměřené – hudební, výtvarné aktivity...)
- podle toho, jak se nám aktivita časově hodí
- O jiné .....

### 5. Využíváte nabídku volnočasových aktivit v rámci školy?

- O spíše ano
- O ano, ale dítě navštěvuje i aktivity mimo školu
- O spíše ne

### 6. Vyhovuje vám nabídka volnočasových aktivit nabízených v rámci školy?

- O spíše ano
- O spíše ne

### 7. Pokud dítě navštěvuje aktivitu mimo školu, kdo ji zajišťuje?

- O Dům dětí a mládeže
- O Občanské sdružení
- O Centra volného času
- O Jiné ...*soukromé subjekty*...

### 8. Jaké druhy aktivit vaše dítě navštěvuje? (Můžete zaškrtnout i více odpovědí.)

- O sportovní
- O umělecky zaměřené (výtvarné, hudební, dramatické, apod...)
- O jazykové (anglický jazyk, německý jazyk, francouzský jazyk...)
- O jiné ...*příce o zvířata - chovatel*...

### 9. Je nějaký typ aktivity, který vám pro vaše dítě v rámci školy i v jejím okolí chybí?

- O ne
- O ano - Jaká? ...*věda - pokusy*...

Děkuji Vám za pomoc!

## Příloha 3 – Fotografie z realizace projektu

### Výroba plakátů





## Návrhy plakátů





## Volný čas 1.B

