

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA PEDAGOGIKY

**Výchova žáků primární školy ke zdravému  
životnímu stylu – nutnost a výzva**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Monika Dibelková**

*Učitelství pro 1. stupeň základní školy*

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Ladislav Podroužek, Ph.D.

**Plzeň 2019**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 29. 3. 2019

.....  
vlastnoruční podpis

Děkuji panu doc. PaedDr. Ladislavu Podroužkovi, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, věcné připomínky a ochotu při konzultacích. Děkuji také všem učitelům a pracovníkům vedení škol, kteří souhlasili s provedením výzkumu ve třídách svých škol.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	3
1 ÚVOD .....	4
2 TEORETICKÁ ČÁST .....	5
2.1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL .....	5
2.1.1 Zdraví .....	5
2.1.2 Životní styl .....	5
2.1.2.1 Pohybová aktivita .....	6
2.1.2.2 Pohybová aktivita u dětí mladšího školního věku .....	6
2.1.2.3 Stravování .....	7
2.1.2.4 Spánkový režim .....	9
2.1.2.5 Duševní hygiena .....	10
2.1.2.6 Sociální opora .....	10
2.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU .....	11
2.2.1 Výchova ke zdravému životnímu stylu ve školním prostředí .....	11
2.2.1.1 Ochrana žáků před přetěžováním a stresy .....	12
2.2.1.2 Ochrana žáků před hypokinezí .....	13
2.2.1.3 Ochrana žáků před statickým přetížením .....	14
2.2.1.4 Ochrana žáků před infekcemi .....	15
2.2.1.5 Ochrana žáků před dehydratací .....	16
2.3 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU V RVP PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ .....	16
2.3.1 Zařazení učiva v RVP ZV .....	16
2.4 METODOLOGIE .....	17
3 PRAKTICKÁ ČÁST .....	18
3.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	18
3.2 HYPOTÉZY .....	18
3.3 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	19
3.4 O DOTAZNÍKU .....	20
3.4.1 Charakteristika dotazníku .....	20
3.4.2 Způsob zadávání dotazníků .....	21
3.5 ÚDAJE O RESPONDENTECH .....	22
3.5.1 Údaj č. 1 .....	22
3.5.2 Údaj č. 2 .....	22
3.6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ .....	23
3.6.1 Položka č. 1 .....	23
3.6.2 Položka č. 2 .....	24
3.6.3 Položka č. 3 .....	26
3.6.4 Položka č. 4 .....	27
3.6.5 Položka č. 5 .....	28
3.6.6 Položka č. 6 .....	30
3.6.7 Položka č. 7 .....	31
3.6.8 Položka č. 8 .....	33
3.6.9 Položka č. 9 .....	35
3.6.10 Položka č. 10 .....	36
3.6.11 Položka č. 11 .....	37
3.6.12 Položka č. 12 .....	39
3.6.13 Položka č. 13 .....	40

---

3.6.14 Položka č. 14 .....	42
3.6.15 Položka č. 15 .....	43
3.6.16 Položka č. 16 .....	45
3.6.17 Položka č. 17 .....	47
3.6.18 Položka č. 18 .....	48
3.6.19 Položka č. 19 .....	49
3.6.20 Položka č. 20 .....	50
3.6.21 Položka č. 21 .....	51
3.6.22 Položka č. 22 .....	53
3.6.23 Položka č. 23 .....	55
3.6.24 Položka č. 24 .....	57
3.6.25 Položka č. 25 .....	58
3.6.26 Položka č. 26 .....	59
3.6.27 Položka č. 27 .....	60
3.6.28 Položka č. 28 .....	61
3.6.29 Položka č. 29 .....	62
3.7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK .....	63
3.7.1 Hypotézy, které byly potvrzeny .....	67
3.7.2 Hypotézy, které byly vyvráceny .....	67
4 ZÁVĚR .....	68
RESUMÉ .....	69
SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ .....	70
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	72
PŘÍLOHY .....	I
Příloha č. 1: Dotazník použitý k realizaci výzkumného šetření .....	I
Příloha č. 2: Charakteristika tematického okruhu Člověk a jeho zdraví dle RVP ZV .....	V
Očekávané výstupy v tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví dle RVP ZV .....	VI
Učivo tematického okruhu Člověk a jeho zdraví dle RVP ZV .....	VII
Příloha č. 3: Potvrzení o návštěvě škol .....	VIII

**SEZNAM ZKRATEK**

PC	počítač
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
RVP	Rámcový vzdělávací program
TV	tělesná výchova
ZŠ	základní škola
ZŠ TGM	Základní škola Tomáše Garrigua Masaryka

## 1 ÚVOD

Tato práce se zabývá tématem, které je v dnešní době velice aktuální. Každý den slyšíme kolem sebe od ostatních lidí, v médiích nebo se dočteme v periodických, že je výchova dnešních dětí „jiná“. V tomto kontextu je bohužel pro slovo „jiná“ často synonymní slovo „špatná“. Můžeme si sice říci, že takové informace nebudeme brát vážně, pokud vychází z úst člověka, který stojí vedle nás v hromadném dopravním prostředku. Pokud ale tyto informace slyšíme podložené statistickými daty, jejichž tendence je ve většině případů zhoršující se, už bychom se nad nimi měli zamyslet. Proto je tématem této práce výchova žáků primární školy ke zdravému životnímu stylu – nutnost a výzva.

Cílem této práce je demonstrovat, že vychovávat žáky primární školy ke zdravému životnímu stylu je opravdu nutností, zmapovat, které složky životního stylu jsou nejčastěji porušovány, a případně zjistit, co je příčinou pro jejich porušování.

Východisky a předpoklady je, že žáci nebudou dodržovat zásady zdravého životního stylu – jejich strava nebude pestrá a vyvážená, nebudou dodržovat denní pitný režim, doba spánku nebude odpovídat potřebám jejich věku, pohybová aktivita nebude dostatečná a chování ve zdraví ohrožujících situacích nebude vždy zcela adekvátní.

Práce je rozdělena na dva hlavní celky, a to na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části je definován zdravý životní styl a popsány jeho jednotlivé složky (pohybová aktivita, stravování, spánkový režim apod.), dále je charakterizována výchova ke zdravému životnímu stylu a její realizace ve školním prostředí. Praktická část práce je pak věnována vyhodnocení provedeného dotazníkového šetření, jehož přesné provedení je popsáno v první podkapitole této části. Dále jsou jednotlivé otázky výzkumu specifikovány a vysvětleny a zároveň ihned vyhodnoceny.



## 2 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části této práce je hlavním tématem zdravý životní styl jak obecně, tak ve vztahu k věkovým zvláštnostem dítěte. Také je zde popsáno několik jiných prací nebo článků, které se zdravým životním stylem u dětí zabývají. Nalezneme i kapitolu, která se věnuje výchově ke zdravému životnímu stylu ve školním prostředí. Tato část je východiskem pro sestavení dotazníku, jehož vyhodnocení je součástí praktické části této práce.

### 2.1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

V této kapitole bude definován pojem „zdravý životní styl“, který je jedním ze stěžejních témat této práce. Aby bylo možné tuto definici provést, je třeba nejprve specifikovat a definovat nadřazený pojem „zdraví“. Dále budou charakterizovány faktory, které ovlivňují a společně utvářejí životní styl člověka.

#### 2.1.1 ZDRAVÍ

Slovo „zdraví“ je používané běžně v každodenní komunikaci. Není však jednoduché tento pojem definovat, neboť je potřeba zohledňovat mnoho aspektů. 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.“ Dodává, že v období dospívání musí být definice doplněna ještě nepřítomností rizikového chování a úspěšným přechodem do dospělosti. Na zdraví člověka má vliv mnoho faktorů – některé jsou dědičné (vnitřní), jiné ovlivňuje člověk sám v průběhu života (zevní). Mezi zevní faktory patří kvalita životního a pracovního prostředí, úroveň a kvalita zdravotní péče a životní styl<sup>1</sup>. Podle Machové (2015) má právě životní styl až 50% podíl na stavu zdraví člověka.

#### 2.1.2 ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl je, jak vyplývá z předchozí kapitoly, stěžejní, nejdůležitější a nejvýznamnější determinantou zdraví. Je charakterizován chováním v daných životních situacích, které dávají jedinci možnost výběru/volby. Podle individuální a dobrovolné volby tohoto jedince můžeme pak mluvit o chování zdraví podporujícím nebo o chování zdraví ohrožujícím. Podle Dosedlové (2016) se tento výběr se odehrává v následujících

<sup>1</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

oblastech: pohybová aktivita, stravování, spánkový režim, duševní hygiena, sociální opora, rizikové aktivity (užívání návykových látek). Jednotlivé oblasti budou podrobněji charakterizovány níže. Pro srovnání uveďme ještě oblasti podle Machové (2015): výživa, pohybová aktivita, kouření, vztah k alkoholu, drogy, návykové chování, působení alternativních náboženských skupin, šikana, psychická zátěž a rizikové sexuální chování. Obě autorky se v podstatě shodly na těchto faktorech, i když jsou v jejich publikacích nazývány různě.

### 2.1.2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita člověka obecně má velký vliv na jeho zdraví. Rozlišujeme pohyb aktivní (výsledek vlastní pohybové aktivity<sup>2</sup>) a pasivní (s využitím jiných živočichů nebo technických prostředků<sup>3</sup>). Právě pohyb aktivní je nezbytným předpokladem pro zachování a upevňování zdraví organismu. Pohyb ovlivňuje fungování lidského organismu v oblasti metabolické, kardiovaskulární, respirační, imunitní, termoregulační, hormonální i psychické. Pokud je pohyb prováděn pravidelně, je toto ovlivňování pozitivní, pokud je naopak lidský organismus netrénovaný a pohybová aktivita je nedostatečná, dopad na naše zdraví je negativní a může způsobovat různá civilizační onemocnění, jako např. diabetes, obezitu, hypertenzi<sup>4</sup> apod. Pravidelná pohybová aktivita je jednak prevencí výše uvedených onemocnění, jednak je dokázán její vliv na zdraví a sílu kostí a jejich mineralizaci a jednak na pocit dostatku energie, kvalitnější spánek, eliminuje pocit úzkosti a deprese. V neposlední řadě také (zejména ve vyšším věku) pozitivně působí na sebevědomí člověka. I aktivní pohyb musí však být prováděn s mírou, neboť při nadměrné zátěži organismu může pohybová aktivita také škodit – přetrénovanost způsobuje např. svalové úrazy či fraktury, může vzniknout syndrom přetrénování.

### 2.1.2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Pro každé dítě je pohyb přirozenou potřebou, která však v posledních desetiletích významně klesá. Její pokles je u jedince způsoben i rostoucím věkem. Obecně lze tedy říci,

<sup>2</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>3</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>4</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Vydání první. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2016. ISBN 8021084588.

že množství pohybu dnešních dětí je podstatně menší než dříve a že s rostoucím věkem klesá míra i potřeba pohybové aktivity.

Ve školním prostředí souvisí s pohybovou aktivitou i správné držení těla, poloha těla ve školní lavici i úchop psacího náčiní. Machová (2015) uvádí následující známky tělesné zralosti pro nástup do školy: zeštíhlená postava, hlava tvoří již jen jednu šestinu tělesné výšky, je patrný začátek druhé dentice a dítě by již nemělo mít vyčnívající břicho ani dozadu vystouplé lopatky. V mladším školním věku by učitel měl děti motivovat ke správnému držení těla a informovat o něm jak slovními metodami, tak na nástěnkách a informačních tabulích v prostředí školy. Důsledné provádění napomáhá k zautomatizování těchto dovedností. Vhodné je také informovat rodiče a působit tak na dítě i mimo školu – komplexně. Pokud je zvyklé dítě pečovat o správné držení těla v mladším školním věku a má vžité návyky s ním spojené, je pro tělo snazší si osvojené dovednosti přenést do období puberty, kde je na držení těla jeho proměnami vyvíjen velký tlak. Učitel i rodiče mohou během chvíle otestovat, jestli je držení těla žáka správné, pomocí tzv. testu držení těla podle Matthiase – dítě se postaví vzpřímeně, horní končetiny předpaží v úhlu 90° a vydrží tak 30 sekund. Pokud se postoj nezměnil (např. nedošlo k poklesu paží, vystrčení břicha, záklonu/předklonu hlavy apod.), je držení těla správné<sup>5</sup>.

Je důležité si uvědomit, že základ pohybového režimu dětí formuje rodina. Je třeba dbát na utváření přirozeného pohybového režimu dítěte již od raného dětství a dítě k pohybu vhodně motivovat. Pohyb by měl být dítětem vnímán jako samozřejmá a přirozená součást života.

### 2.1.2.3 STRAVOVÁNÍ

I ve stravování sehrává nejdůležitější roli rodina, především žena – matka. Ta je totiž tou, která vytváří v rodině stravovací návyky tím, jakým způsobem nakupuje a zpracovává potraviny. Strava dítěte by měla být pestrá a plnohodnotná, v množství i kvalitě by měla odpovídat věkovým zvláštěnostem dítěte i zásadám zdravé výživy<sup>6</sup>.

Součástí je i zajištění přísunu dostatečného množství tekutin. Nejedlý (1999) uvádí, že osmileté dítě by mělo denně vypít 2 litry tekutin za den (při předpokládané hmotnosti

<sup>5</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>6</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

25 kg), dítě v 11 letech by mělo svůj pitný režim zvýšit na 2,6 litru tekutin denně (při předpokládané hmotnosti 35 kg).

V dětské stravě by se neměly objevovat uzeniny, tučná a smažená jídla, nadměrné množství soli a koření, velké množství sladkostí.

Každé dítě by mělo mít každý den snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři – tedy pět denních dávek potravin. Je také třeba uvědomit si, že školní jídelny nemají možnost dopřát dětem takové množství ovoce, zeleniny, mléčných výrobků a tekutin, aby byl pokryt dostatečný denní příjem<sup>7</sup>. Rodiče by měly toto doplnění zajistit po příchodu ze školy nebo v připravených svačinách.

Na závěr této kapitoly bude uvedeno několik nejčastějších chyb, kterých se dopouštíme v nutriční výchově dětí<sup>8</sup>. Nevhodnou skladbu jídla paradoxně nejčastěji způsobuje osoba, která by dítěti chtěla nejméně uškodit, a to je jeho matka. Již výše bylo zmíněno, že matka bývá tou, která má velký vliv na stravovací návyky rodiny. Pokud je matka neznalá, nedisponuje potřebnými vědomostmi o energetické hodnotě potravin, složení potravy, funkcích základních živin a podobně, nedokáže logicky připravit jídlo tak, aby bylo výživné, pestré, dobře stravitelné a vhodné pro konkrétní vývojový stupeň dítěte<sup>9</sup>. Další chybou, která úzce souvisí s předchozí, je nevhodná skladba rodinného jídelníčku. Ta je mimo již výše zmíněnou neznalost často způsobena z velmi pragmatických důvodů – nedostatek času na přípravu pokrmů, špatná kvalita potravin, někdy i ekonomická situace rodiny<sup>10</sup>. I pokud je jídlo připraveno vhodně, špatným zacházením svoji hodnotu ztrácí. Lidé s potravinami velmi plýtvají, velká část připravené potravy skončí v odpadkových koších. Takovéto zacházení má negativní dopad nejen na ekonomickou situaci rodiny, ale také na životní prostředí<sup>11</sup>. Často také dochází k vynechání některých jídel, nejčastěji snídaně. I to je velkou chybou. Intervaly mezi jídly

---

<sup>7</sup> FIALOVÁ, Jana. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.

<sup>8</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

<sup>9</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

<sup>10</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

<sup>11</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

jsou různě dlouhé a hladovění se prodlužuje<sup>12</sup>. Machová (2015) dokonce uvádí, že vynechání snídaně, které je častým jevem, vede ve školním vyučování k nepozornosti a k neschopnosti se soustředit na práci<sup>13</sup>. Také není vhodné dávat dětem peněžní obnos na zakoupení svačiny, neboť se většinou stává, že si dítě koupí např. smažené brambůrky<sup>14</sup>. Špatně je i podporovat dítě v konzumaci tučných pokrmů, např. hranolek, smažených sýrů, nebo sladkých limonád. Není vhodné, aby jídlo pro dítě bylo upraveno, zejm. okořeněno, stejným způsobem jako strava dospělého<sup>15</sup>. Velký vliv na vztah dítě – jídlo může mít vztah jeho rodiny k jídlu – např. pokud bude rodič kritizovat vědecké poznatky o výživě, bude vylučovat některé potraviny z jídelníčku nebo naopak bude věnovat jídlu nadměrnou pozornost, převezme dítě ve velké většině tyto jeho vzorce chování<sup>16</sup>. Co se týče samotného aktu stolování, není vhodné při jídle probírat různé stresující okamžiky v zaměstnání, tragické příhody a jakkoli neharmonické záležitosti. Negativní komunikace při stolování je také významným faktorem, který působí na vztah dítě – jídlo. S tím souvisí i kultura stolování – prostředí, ve kterém se stolování odehrává, prostřednost stolu, výzdoba. Naprostou samozřejmostí by měla být přítomnost vhodného náčiní (lžíce, vidlička, nůž)<sup>17</sup>. Různé diety, které rodiče dodržují, by měly být podrobeny kritice a mělo by být promyšleno, zda je taková dieta vhodná i pro stravování jejich dětí<sup>18</sup>.

#### 2.1.2.4 SPÁNKOVÝ REŽIM

Spánkem trávíme asi jednu třetinu života. Kvalita spánku výrazně ovlivňuje kvalitu života. Během spánku dochází k regeneraci duševních, kognitivních i fyzických procesů a funkcí<sup>19</sup>. Nedostatečný či nekvalitní spánek ovlivňuje jedince jak krátkodobě – pocit únavy, negativní emoční ladění, tak dlouhodobě – zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních

<sup>12</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

<sup>13</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>14</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>15</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

<sup>16</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

<sup>17</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

<sup>18</sup> FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

<sup>19</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Vydání první. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2016. ISBN 8021084588.

onemocnění. Dospělý člověk by měl spát denně 7 – 8 hodin (max. 10 hodin), u dítěte se pak uvádí po 5. roce života až 11 hodin spánku, v 9 letech přibližně 10 hodin<sup>20</sup>. V praxi to znamená, že dítě v 1. a 2. třídě by mělo usínat kolem osmé hodiny večerní (za předpokladu, že vstává v 7 hodin ráno – školní vyučování ve většině škol začíná v osm hodin), dítě ve 4. a 5. třídě by pak mělo ulehnout nejpozději o hodinu déle, tedy asi ve 21 hodin. Rodiče by dítěti měli usínání v určitou dobu nastavit jako pravidlo, které by mělo být porušeno jen zcela výjimečně (jen několikrát do roka). Znamená to, že ani o víkendu by dítě nemělo chodit spát výrazně později než v průběhu týdne. Dítě, které nemá pravidelně možnost dostatečného spánku, není ve vyučování schopno plně se soustředit, jeho výkon se snižuje, je podrážděné, nadměrně zívá a často ho učitel přistihne, jak jen civí do prázdna.

#### 2.1.2.5 DUŠEVNÍ HYGIENA

Duševní a fyzické zdraví spolu velmi úzce souvisejí a jedno druhé ovlivňuje. Pokud je člověk duševně v pořádku, pak ani po fyzické stránce většinou nestrádá<sup>21</sup>. Člověk, který si chce udržet své dobré duševní zdraví, by se měl věnovat následujícím aktivitám: sport a pohyb, kultura, četba, manuální práce, čas strávený v přírodě, setkávání s přáteli. Samozřejmě přípustné jsou i jakékoli další aktivity, jejichž provozování činí člověka šťastným a pomáhají mu odpočinout si od každodenních starostí. Stejně tak i děti potřebují část dne věnovat činnostem, které je baví a které je nestresují. Každý dospělý člověk i každé dítě nejlíp sami vědí, při čem jejich tělo odpočívá, regeneruje se a připravuje se na zvládnutí dalšího výkonu<sup>22</sup>.

#### 2.1.2.6 SOCIÁLNÍ OPORA

Sociální opora znamená podporu a pomoc, kterou poskytují druzí lidé člověku ve složité situaci. S tím souvisí tzv. hustota (počet osob) a pevnost (hloubka vztahů) sociální sítě<sup>23</sup>. Ty určují, jak kvalitní a jako spolehlivá bude nabízená pomoc. Pro dobré duševní zdraví je potřeba, aby byl jedinec (ať už dospělý, či dítě) přesvědčen, že mu tato

---

<sup>20</sup> Modrý koník [online]. Citováno dne 11. 1. 2019. Dostupné z <https://www.modrykonik.cz/vyvoj-ditete/detsky-spanek/>.

<sup>21</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Vydání první. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2016. ISBN 8021084588.

<sup>22</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>23</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Vydání první. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2016. ISBN 8021084588.

sociální opora v případě nouze bude poskytnuta v dostatečné míře a že bude dostatečně kvalitní. Pokud dojde k situaci, ve které se daný jedinec v nouzi opravdu ocitne a očekávaná sociální opora se nedostaví, psychický stav tohoto jedince se rapidně zhoršuje. Může dojít k deprivaci, uzavření se do sebe či pocitům méněcennosti<sup>24</sup>.

## 2.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

Výchova ke zdravému životnímu stylu nebo také Výchova ke zdraví jsou obory, jejichž cílem je „zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví a tak zlepšovat svůj zdravotní stav<sup>25</sup>“. Náš životní styl v prvotní fázi života silně ovlivňuje a z velké části utváří prostředí, do kterého jsme se narodili. Postupem času však tyto faktory můžeme ovlivňovat. K tomu ale potřebujeme patřičné informace/vzdělání. Škola a rodina jsou dvě místa, která nás v našem budoucím způsobu života nejvíce ovlivňují<sup>26</sup>. Člověk si rád hledá vzory, které kopíruje – snahou učitele by pak mělo být, aby se vzorem žáků stával on a jeho pozitivní návyky.

### 2.2.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Vychovávat žáky ke zdravému životnímu stylu je nejen náplní práce učitele v předmětech k tomu určených, ale také významnou součástí práce všech pracovníků školy. Uvidí-li žák-chlapec, který si přeje být školníkem a vidí v něm velký vzor, školníka kouřit, negativně to ovlivní jeho vzorce chování. Na tomto příkladu je jasně patrné, že všichni zaměstnanci školy by měli být poučeni, jak před žáky vystupovat. I nepedagogičtí pracovníci tedy mají vliv na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu.

Vliv učitele na životní styl dětí se neskryvá pouze v předmětech spadajících do tematického okruhu Člověk a jeho zdraví ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, ale i mimo tyto předměty. Jednak může být toto učivo v rámci mezipředmětových vztahů zařazeno do jiných předmětů (např. můžeme v předmětu Český jazyk číst pohádku o chlapci, kterému se zkazily zoubky apod.), jednak učitel může pomocí kratičkových, v rámci

<sup>24</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>25</sup> VANÍČKOVÁ, Eva. Výchova ke zdravému životnímu stylu. *Metodický portál RVP: inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 10. 4. 2013 [cit. 2018-12-01]. Dostupné z:

<https://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/17299/VYCHOVA-KE-ZDRAVEMU-ZIVOTNIMU-STYLU.html/>

<sup>26</sup> PETROVÁ, Světlana. Výchova ke zdravému životnímu stylu [online]. In Řehulka, Evžen. (Ed.) *Škola a zdraví pro 21. století*, 2011: Studie k výchově ke zdraví. Brno, 2011, s. 127- 135 [cit. 2015-04-26]. ISBN 978-80-210-5722-7. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/44/3\\_studie-k-vychove-a-zdravi.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/44/3_studie-k-vychove-a-zdravi.pdf)

vyučování vhodně umístěných poznámek ovlivnit např. stravovací návyky žáků nebo jejich pitný režim – např. na začátku velké přestávky popřeje dětem dobrou chuť, několika se zeptá, co mají ke svačině, může jim i ukázat svoji svačinu, krátce okomentovat, zda je zdravé nebo nezdravé to, co v dětských boxech vidí a nabídnout zdravější alternativu. Takto přímo může učitel v průběhu vyučování působit na žáka, aniž by toto bylo nějak vtíravé či přesvědčující.

Učitel může žákův životní styl a jeho zdravý ovlivňovat také nepřímo, kdy žák netuší, s jakým záměrem a za jakým účelem učitel vyžaduje či vykonává určité aktivity, ale učitel si je plně vědom jejich dopadu na žákovo zdraví. Machová (2015, s. 283) označuje toto chování jako „hygienické požadavky na práci učitele při ochraně zdraví žáků<sup>27</sup>“.

### 2.2.1.1 OCHRANA ŽÁKŮ PŘED PŘETĚŽOVÁNÍM A STRESY

Aby učitel předešel přetížením žáků a jejich stresováním, měl by si být vědom následujících faktů a s jejich znalostí pracovat při přípravě na vyučování:

- Fyzická a psychická připravenost žáka na učení je dána pomocí křivky cirkadiálních biorytmů, která má dva vrcholy – dopoledne mezi 8. a 12. hodinou a odpoledne mezi 15. a 18. hodinou. V těchto dobách by měla být zařazována nejnáročnější práce<sup>28</sup>.
- Délka doby udržení pozornosti při vyučování je v 1. třídě max. 10 minut, ve 2. a 3. třídě 10 – 15 minut a ve 4. a 5. třídě 15 – 20 minut. Z toho vyplývá, že nejpozději po uplynutí uvedených časových úseků by měla být činnost žáků obměněna a vystřídána jinou<sup>29</sup>.
- Také celková denní pracovní doba žáka (tzn. doba strávená ve škole + doba strávená domácí přípravou a vypracováním domácích úkolů) by měla být souladu s těmito údaji: v prvním ročníku nejvýše 5 hodin denně, ve druhém a třetím ročníku 5,5 hodiny denně, ve čtvrtém a pátém ročníku 6 hodin<sup>30</sup>.

<sup>27</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>28</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>29</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>30</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.



- Přestávky mezi vyučováním by neměl učitel zkracovat např. přílišným protahováním hodiny, žáci by v nich měli odpočívat a neměli by se dál věnovat práci. Po první hodině se doporučuje přestávka v délce 15 minut, po druhé hodině tzv. „velká přestávka“ v délce 20 – 30 minut a ostatní přestávky ne kratší než 10 minut<sup>31</sup>.
- Žák po nemoci by neměl být ihned po příchodu zatížen v plném rozsahu jako ostatní žáci, učitel by měl k jeho stavu přihlídnout a přibližně polovinu doby, po kterou byl nemocný, nechat žákovi na adaptaci<sup>32</sup>.
- Každý den by v průběhu vyučování mělo být zařazeno relaxační cvičení, doporučeno je provádět ho na začátku 4. hodiny. Jeho cílem je odbourat napětí, prohloubit dýchání a kompenzovat jednostrannou zátěž<sup>33</sup>.
- Komunikace mezi rodičem a učitelem by měla být trvalá. Jejím cílem je zabránit nepřiměřenému tlaku rodiče na dítě za účelem ovlivnění školních výsledků<sup>34</sup>.
- Projev učitele by žáka a jeho rodinu neměl ponižovat ani zesměšňovat<sup>35</sup>.
- Vztahy mezi žáky ve třídě by měl učitel pozorovat, vyhodnocovat a případně zabraňovat rizikovému chování<sup>36</sup>.

### 2.2.1.2 OCHRANA ŽÁKŮ PŘED HYPOKINEZÍ

Hypokineze neboli nedostatek pohybu je častým jevem v procesu vyučování. Lze mu ale zamezit, pokud se bude učitel řídit následujícími doporučeními:

- V průběhu vyučování je vhodné zařazovat tělesná cvičení nebo relaxační chvílky (např. v hodině matematiky říká učitel čísla, pokud je sudé, žák udělá dřep, pokud je liché, vyskočí apod.)<sup>37</sup>.

<sup>31</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>32</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>33</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>34</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>35</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>36</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

- Za předpokladu, že je zajištěna bezpečnost žáků, je nezbytné umožnit žákům v průběhu přestávek pohybovou aktivitu<sup>38</sup>.
- V hodinách tělesné výchovy je třeba podpořit žáky k radosti z pohybu, která by měla mít přednost před důrazem na výkon<sup>39</sup>.

### 2.2.1.3 OCHRANA ŽÁKŮ PŘED STATICÝM PŘETÍŽENÍM

Neboť se většina vyučovacího procesu odehrává v sedě na židli ve školní lavici, je potřeba, aby byly stanoveny určité zásady, které pomohou chránit žákovo zdraví:

- Školní lavice a židle musejí být stabilní a v souladu s výškou konkrétního dítěte. Práce žáků v sedě je dokonce upravena ve vyhlášce 410/2005 Sb. Výška sedáku židle i výška pracovní plochy musí také odpovídat přesně zadaný, kritériím.

*„Výška sedáku židle je správná, má-li stojící žák hranu sedáku v úrovni spodní části kolenní česky. Hloubka sedací plochy má podpírat nejméně dvě třetiny délky stehna, při zadním sezení se chodila mají bez námahy a celou plochou dotýkat podlahy, přičemž přední okraj sedadla se nesmí dostat až do podkolenní jamky. Horní hrana opěradla má záda podpírat v oblasti beder, nikoli v oblasti hrudní páteře, ve vzdálenosti 4 – 5 cm pod dolními úhly lopatek. Výška pracovní plochy stolu je správná, jestliže sedící žák volně spustí paže podle těla a po jejich ohnutí v lokti do úhlu 90° se jeho lokty nacházejí 2 – 3 cm pod úrovní pracovní plochy.“ (Machová, 2010, s. 285)*

Vezmeme-li v úvahu, že každé dítě je různě velké, v jedné třídě by měly být k dispozici 2 až 3 velikosti nábytku<sup>40</sup>.

- Dodržování správné pracovní polohy při čtení a psaní (tělo v mírném předklonu) musí učitel neustále kontrolovat. Stejně tak by měl dbát, aby žáci seděli správně a měli správné držení těla<sup>41</sup>.

<sup>37</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>38</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>39</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>40</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

- Především rodiče, ale i žáci, by si měli být vědomi, že hmotnost jejich aktovek nesmí přesahovat 10 % hmotnosti dítěte (např. dítě vážící 25 kg by nemělo mít aktovku těžší než 2,5 kg). Aktovky by měly mít anatomicky tvarovaná záda a popruhy v dostatečné šířce. K bezpečnosti dítěte přispívá vybavení aktovek bezpečnostními reflexními prvky. Žáci zdravotně oslabení mají na základě doporučení lékaře nárok na prostor ve škole, kde by si mohli nechávat školní pomůcky, aby je nemuseli přenášet, doma pak mají druhou sadu učebnic. Doporučeno je toto opatření ale i pro ostatní žáky, pokud to umožňují podmínky školní budovy<sup>42</sup>.

#### 2.2.1.4 OCHRANA ŽÁKŮ PŘED INFEKCEMI

V průběhu vyučování se žáci střídají v různých učebnách. Jednou učebnou tak v průběhu vyučování projdou desítky žáků. Abychom je ochránili před infekcemi, jejichž riziko se se vzrůstajícím počtem osob v místnosti zvyšuje, je doporučeno dodržovat tyto zásady:

- Učebny větráme o každé přestávce v zimě krátce a intenzivně (otevřeme více oken najednou), za teplého počasí i během vyučování pootevřenými okenními ventilacemi. Pokud teplota vzduchu venku přesáhne 20 °C, měly by být učebny větrány nepřetržitě. Důkladně by měly být učebny vyvětrány také po skončení vyučování<sup>43</sup>.
- Teplota a vlhkost vzduchu v učebnách hraje také významnou roli. Při teplotě 18 – 22 °C by vlhkost vzduchu měla být od 30 do 50 %. V zimě by teplota v učebnách měla být průměrně 22 °C, v tělocvičně 20 °C. Dbáme, aby v učebně nebylo přetopeno a aby žáci nebyli nadměrně oblečení. V létě nesmí teplota v učebně přesáhnout 31 °C, v opačném případě musí být vyučování přerušeno<sup>44</sup>.

<sup>41</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>42</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>43</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>44</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

- Používáním kapesníků při kašli a rýmě a dodržováním hygieny rukou předcházíme kapénkovým infekcím nebo alimentárním nákazám, které vstupují do těla trávicí soustavou<sup>45</sup>.
- Doporučuje se i provádět otužování vzduchem (např. umožňovat pobyt venku v průběhu přestávek, pokud to počasí dovolí, pobyt venku v hodinách tělesné výchovy za příznivého počasí apod.) a vodou (chladná sprcha po skončení tělesné výchovy, pobyt v sauně apod.)<sup>46</sup>.

### 2.2.1.5 OCHRANA ŽÁKŮ PŘED DEHYDRATACÍ

V průběhu vyučování sledujeme, zda žáci dodržují dostatečný pitný režim odpovídající jejich věku. Část tekutin si žáci nosí z domova, pak je povinností učitele pouhý dohled nad dodržováním pitného režimu. Ve školní jídelně jsou pak žákům podávány další nápoje. V souvislosti s nimi je potřeba dodržovat tyto návyky:

- Nápoje jsou distribuovány tak, aby tento způsob byl hygienicky nezávadný<sup>47</sup>.
- Kvalitní pitná voda a neochucené mléko mají přednost před sladkými nápoji<sup>48</sup>.

## 2.3 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU V RVP PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

V této kapitole bude popsán způsob zařazení a rozsah učiva výchovy ke zdraví/výchovy ke zdravému životnímu stylu v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. Přesné vymezení dle RVP je uvedeno v příloze.

### 2.3.1 ZAŘAZENÍ UČIVA V RVP ZV

V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání je zařazena vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Tato oblast je vymezena pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Žáci se zabývají učivem týkajícím se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví, bezpečí a dalších témat<sup>49</sup>.

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je dále členěna do 5 tematických okruhů:

<sup>45</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>46</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>47</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>48</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>49</sup> *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 2018-11-02]. Dostupné z WWW: <[http://www.nuv.cz/file/433\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/433_1_1/)>.

- Místo, kde žijeme,
- Lidé kolem nás,
- Lidé a čas,
- Rozmanitost přírody,
- Člověk a jeho zdraví.

Právě poslední tematický okruh Člověk a jeho zdraví se zabývá výchovou dětí primární školy ke zdravému životnímu stylu.

## 2.4 METODOLOGIE

V této kapitole bude popsáno a vysvětleno, jak vznikla celá tato práce a jak probíhal výzkum formou dotazníku.

Nejprve bylo samozřejmě nutné zvolit si samotné téma práce. Toto téma mě zaujalo, neboť mi přijde velmi aktuální a sama se o zdravý životní styl zajímám. Tímto byl vlastně stanoven problém.

Jako další krok pak bylo nezbytné studium odborné literatury, jejíž soupis je k nahlédnutí na konci práce, a následné sepsání teoretické části této práce. Poznatky získané během studia odborné literatury a odborných článků jsem také uplatnila při stanovování hypotéz.

Praktická část této práce se pak zaměřuje na vyhodnocení dotazníku, který byl použit jako metoda pro testování hypotéz. Dotazník je jedna z empirických metod<sup>50</sup>. V dotazníku se nacházejí položky (otázky), které vycházejí z očekávaných výstupů v RVP ZV a položky, které korespondují se složkami zdravého životního stylu popsány v praktické části této práce. Jsou voleny tak, aby dotazované co nejméně stresovaly, nejsou většinou položkami vědomostními, ale z větší části zjišťují postoj, mínění nebo chování v určité situaci. Jednotlivé položky budou podrobněji charakterizovány dále spolu s jejich vyhodnocením.

V závěru této práce jsou pak prezentovány výsledky dotazníkového šetření, jsou potvrzeny nebo vyvráceny hypotézy a je celkově zhodnocen význam celé práce.

---

<sup>50</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

### 3 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část práce prezentuje kvantitativní výzkum a jeho výsledky – provedené dotazníkové šetření. Nejprve jsou představeny výzkumné otázky a hypotézy, s nimiž bude pracováno. Dále je popsán výzkumný vzorek, jsou podrobněji charakterizovány a následně vyhodnoceny jednotlivé položky dotazníku, součástí je také grafické znázornění výsledků šetření. Na konci této kapitoly je odpovězeno na výzkumné otázky a zároveň jsou potvrzeny či vyvráceny stanovené hypotézy.

#### 3.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

- 1) Dodržují žáci primární školy zásadní hygienické návyky?
- 2) Vědí žáci, jak by měli jednat v krizových a zdraví ohrožujících situacích (např. požár ve škole, ošetření poranění, přivolání jednotek záchranného sboru apod.)?
- 3) Mají žáci primární školy dostatek pohybu?
- 4) Je spánkový režim žáků primární školy dostatečný?
- 5) Liší se spánkový režim žáků o víkendu a v pracovních dnech?
- 6) Stravují se žáci pravidelně (tzn., 5krát denně)?
- 7) Hraje kultura stolování a stravování v životě rodiny nějakou roli?
- 8) Připravují rodiče dětem dopolední svačiny?

#### 3.2 HYPOTÉZY

- Více než 20 % žáků primární školy si nemyje ruce po každé návštěvě toalety.
- Více než 80 % žáků by umělo uspokojivě jednat v krizové nebo zdraví ohrožující situaci (např. požár ve škole, ošetření poranění, přivolání jednotek záchranného sboru apod.).
- Více než 30 % žáků primární školy má aktivní pohyb méně než 3krát v týdnu.
- Více než 40 % žáků primární školy spí méně, než by pro ně v jejich věku bylo vhodné (méně než 9 hodin).
- Spánkový režim se u více než 60 % žáků v pracovních dnech výrazně liší od spánkového režimu o víkendu.

- Více než 75 % žáků primární školy se stravuje méně než pětkrát denně.
- Jen méně než 20 % rodin dbá na kulturu stolování a stravování.
- Až 20 % žáků si dopolední svačinu pořizuje koupí v obchodě nebo ve školním bufetu.

### 3.3 VÝZKUMNÝ VZOREK

Dotazníkové šetření jsem realizovala na třech základních školách v Plzeňském kraji v okrese Rokycany, a to ve dnech 26. 2. až 28. 2. 2019 v 5. ročnících těchto škol. Tyto školy nyní krátce a stručně charakterizuji.

První školou, kterou jsem navštívila 26. 2. 2019, byla Základní škola T. G. Masaryka v Rokycanech. Tato škola nabízí žákům intenzifikovanou výuku cizích jazyků. V každém ročníku má tato škola dvě třídy (A a B). Kapacita této školy je přibližně 450 žáků, v každé třídě se vzdělává asi dvacet až dvacet pět žáků. Jedná se tedy o městskou, středně velkou školu. Vedení školy i oslovení pedagogové byli velmi vstřícní a velmi ochotně souhlasili s provedením dotazníkového šetření.

Druhou školu, kterou jsem navštívila 27. 2. 2019, byla Základní škola Jižní předměstí Rokycany. Tato škola je největší rokycanskou školou a její kapacita je 830 žáků. Ti jsou vzděláváni v každém ročníku ve čtyřech paralelních třídách. Je to tedy školy městská, podle kapacity velká. V této škole jsem dotazníkové šetření provedla ve třídách 5. A a 5. B, jejichž třídní učitelky byly velmi ochotné a umožnily mi po domluvě s vedením provést pedagogický výzkum.

Poslední škola, kterou jsem navštívila 28. 2. 2019, byla Základní škola Zbiroh. Zbiroh je menší město s 2 500 obyvateli, proto tuto školu můžeme považovat za venkovskou a kapacitně srovnatelnou se ZŠ TGM Rokycany. I v této škole se v každém ročníku vzdělávají dvě třídy (A a B). Kapacita školy je asi 450 žáků. I vedení této školy velmi vstřícně reagovalo na moji žádost o provedení dotazníkového šetření. Rovněž paní učitelky byly velmi ochotné.

Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 122 žáků.

Potvrzení o návštěvě těchto škol je doloženo v části Přílohy (Příloha č. 3).

Ze šesti oslovených škol byly pouze tyto 3 ochotné spolupracovat.

### 3.4 O DOTAZNÍKU

Gavora (2000) definuje dotazník jako „způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí“. O několik let později definuje tuto metodu i Chráska (2016) jako „soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek a získávání písemných odpovědí“. Dotazník umožňuje rychlý a ekonomický sběr dat od velkého počtu respondentů, zároveň ale prezentuje realitu tak, jak ji chce vidět nebo vidí dotazovaný, nikoli tak, jaká realita skutečně je<sup>51</sup>.

Dotazník, který byl použit ke zjišťování údajů pro tuto práci, byl sestaven na základě očekávaných výstupů RVP. Byl určen pro žáky 5. ročníků, neboť tito žáci by již měli mít probranou většinu učiva, která je v RVP rovněž stanovena. Měli by tudíž být schopni reagovat jak na otázky vědomostní, tak na otázky situační nebo otázky mapující chování a jednání. Měli by teoretické poznatky aplikovat i v běžném životě.

#### 3.4.1 CHARAKTERISTIKA DOTAZNÍKU

Dotazník použitý v této práci obsahuje celkem 31 položek (otázek) – z toho 2 položky zjišťují údaje o respondentovi (pohlaví a navštěvovanou školu). Tyto položky jsou až na dvě výjimky uzavřené<sup>52</sup>, což znamená, že jsou respondentům předkládány připravené odpovědi. Takovýto typ otázek je pro respondenty méně náročný na vyplnění, nicméně někdy mohou odpovědi ne přesně odpovídat názoru/jednání respondenta, proto jsou mírně zavádějící. Dalším pozitivem této formy otázek je větší jednoduchost pro zadavatele při vyhodnocování. První výjimkou je otázka č. 2, kam žák musí doplnit název školy. Druhou výjimku tvoří otázka č. 24, která v případě jedné z odpovědí nabízí ještě upřesnění této odpovědi. Některé položky jsou dichotomické<sup>53</sup>, tedy nabízejí pouze odpověď „ano“ nebo „ne“. Další položky jsou polytomické<sup>54</sup> a na výběr má respondent ze 4 až 5 odpovědí. Z položek polytomických pak můžeme ještě některé charakterizovat

<sup>51</sup> CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

<sup>52</sup> CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

<sup>53</sup> CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

<sup>54</sup> CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.



jako výběrové<sup>55</sup> (respondent vybírá z možností a), b), c), d), příp. e) jednu možnost) nebo výčtové<sup>56</sup> (respondent vybírá několik odpovědí současně).

### 3.4.2 ZPŮSOB ZADÁVÁNÍ DOTAZNÍKŮ

Jak už vyplývá z výše uvedených charakteristik školy, byly navštíveny tyto instituce autorkou práce osobně, přičemž ona byla zadavatelem. Důvody k takovému způsobu zadávání jsou dva – jednak diplomantka nechce kolegy pedagogy zatěžovat prací navíc, kdy by si museli nejprve dotazník projít, než by ho zadali dětem, jednak je zajištěna exaktnost zadávání, tzn., žáci skutečně odpovídají tak, jak mají a případné nejasnosti jsou jim vysvětleny hned na místě. Nejprve proběhlo krátké představení diplomantky žákům, poté jim bylo vysvětleno, co dotazník zjišťuje, co je to diplomová práce, jejíž součástí dotazník je, a jak budou vyplněné dotazníky dále zpracovávány. Žáci dostali možnost se na cokoli zeptat, a to jak před začátkem vyplňování, tak po odevzdání dotazníku. Po rozdáání dotazníků byla žákům nabídnuta možnost nespoluupracovat – tedy pokud se nechtějí zúčastnit, mohou napsat nahoru „nechci se zúčastnit“. Této možnosti nikdo nevyužil, všichni žáci, kterým byl dotazník zadán, se zúčastnili vyplňování. Zároveň žáci měli možnost neodpovídat na některé otázky, pokud by se jich nějak osobně dotýkaly, byly jim nepříjemné nebo by měli jakýkoli jiný důvod, kvůli kterému by zkrátka nechtěli uvést odpověď. V takovém případě mohli žáci k otázce napsat „nechci odpovídat“. Tuto možnost už někteří žáci využívali, jak vyplývá z vyhodnocení konkrétních otázek níže, jedná se však většinou o jednoho až dva respondenty. Otázky i možné odpovědi byly žákům přečteny, aby se předešlo situaci, že se jim např. pouze nechce číst dlouhé zadání otázky, a proto na otázku buď neodpoví, anebo jen tak něco zaškrtnou. Z reakcí žáků diplomantka usuzuje, že jim tento postup zadávání byl příjemnější. Měli také možnost se kdykoliv v průběhu zeptat, pokud přesně nerozuměli některé odpovědi, nebo požádat o radu, jakou odpověď mají zaškrtnout, když si nebyli jistí (prezentovali diplomantce svůj názor a společně byla nalezena odpověď, která ho nejvíce vystihovala). Této možnosti také využívali, což ukazuje na jistou důvěru k osobě zadavatelky. Při čtení otázek a odpovědí i při odpovídání dotazů se diplomantka snažila tvářit i mluvit neutrálně, tedy

<sup>55</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

<sup>56</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

tak, aby žáky intonací nebo např. nápadným úsměvem neovlivnila při výběru odpovědí. Odpovědi byly zaznamenávány přímo do dotazníků, nebylo využito záznamových listů.

### 3.5 ÚDAJE O RESPONDENTECH

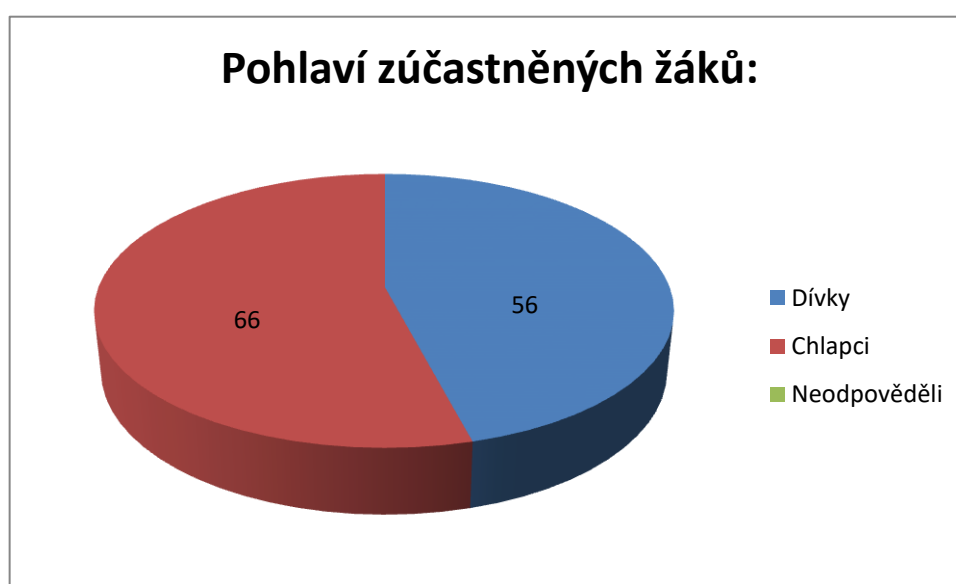
V této kapitole dojde k popsání zjištěných údajů, které o své osobě respondenti uváděli. Konkrétně to bylo jejich pohlaví a škola, kterou navštěvují.

#### 3.5.1 ÚDAJ Č. 1

Cílem první položky bylo zjistit pohlaví respondenta. Tato položka byla dichotomická, žáci volili mezi možnostmi „dívka“ a „chlapec“. Po třídění odpovědí se ukázalo, že dotazník vyplňovalo 56 dívek (tj. 45,9 %) a 66 chlapců (tj. 54,1 %). Tento údaj o sobě uvedli všichni respondenti. Počet respondentů obou pohlaví zobrazuje graf č. 1.

Výrok: <i>Pohlaví zúčastněných žáků</i>	četnost	relativní četnost (%)
<b>Dívky</b>	56	45,90
<b>Chlapci</b>	66	54,10
<b>Neodpověděli</b>	0	0,00

Tabulka č. 1



Graf č. 1

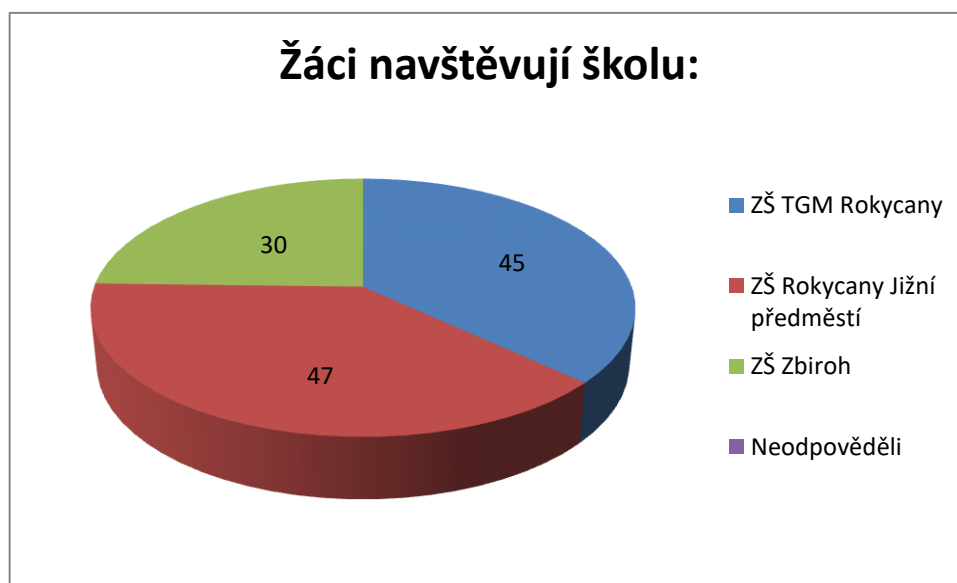
#### 3.5.2 ÚDAJ Č. 2

Tato položka patřila mezi jednu ze dvou otázek otevřených. Respondenti vyplňovali město, v němž se nachází základní škola, kterou navštěvují. Znalost tohoto údaje umožňuje sledovat případný rozdíl mezi menšími a většími školami. Z grafu č. 2 je patrné, že nejvíce respondentů – 47 (tj. 38,52 %) navštěvuje ZŠ Jižní předměstí v Rokycanech,

o dva žáky méně – 45 žáků (tj. 36,89 %) navštěvuje ZŠ T. G. Masaryka v Rokycanech a 30 respondentů (tj. 24,59 %) jsou žáky ZŠ Zbiroh.

Výrok: <i>Žáci navštěvují školu:</i>	četnost	relativní četnost (%)
ZŠ TGM Rokycany	45	36,89
ZŠ Rokycany Jižní předměstí	47	38,52
ZŠ Zbiroh	30	24,59
Neodpověděli	0	0,00

Tabulka č. 2



Graf č. 2

### 3.6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ

Tato část práce popisuje a charakterizuje jednotlivé položky dotazníku a ihned k nim přikládá zjištěná a zpracovaná data, která jsou zde okomentována.

#### 3.6.1 POLOŽKA Č. 1

*„Nacházím se ve vývojové etapě:“*

Tato otázka dává respondentovi na výběr ze 4 možností, jedná se tedy o otázku výběrovou. Cílem této otázky je zjistit, zda má respondent základní přehled o etapách lidského života. Žáci vybírali, ve které vývojové etapě se nacházejí.

Možnost „batole“ nevybral žádný z respondentů, stejně jako poslední možnost „dospělý“. Většina respondentů – 110 (tj. 90,16 %) vybrala možnost „školák“. 12 respondentů, tj. 9,84 % vybralo možnost „dospívající“. Tyto výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 3 a názorně je prezentuje graf č. 3. Dospívající nebo také

adolescent je člověk, který se nachází ve fázi, kdy přestává být dítětem, ale zároveň ještě není dospělý<sup>57</sup>. Tato proměna probíhá ve všech rovinách – biologické, psychické i sociální. Dospívání začíná obdobím puberty asi v 10. roce života u dívek a ve 12. roce života u chlapců<sup>58</sup>. Je tedy možné konstatovat, že všichni respondenti odpověděli na tuto otázku v souladu s teoretickými poznatky a obě odpovědi, které žáci volili, jsou možné.

Výrok: <i>Žáci se nacházejí ve vývojové etapě:</i>	četnost	relativní četnost (%)
batole	0	0,00
školák	110	90,16
dospívající	12	9,84
dospělý	0	0,00
neodpověděli	0	0,00

Tabulka č. 3



Graf č. 3

### 3.6.2 POLOŽKA Č. 2

*„Po návštěvě toalety si myji ruce:“*

Tato položka vychází z očekávaného výstupu stanoveného v RVP, který požaduje, aby žáci dodržovali základní hygienické návyky. To však dotazník nepotvrdil. Pouze 60 žáků (tj. 49,18 %) si myje ruce vždy po použití toalety. Dalších 59 žáků (tj. 48,36 %) si ruce

<sup>57</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

<sup>58</sup> MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání.* Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

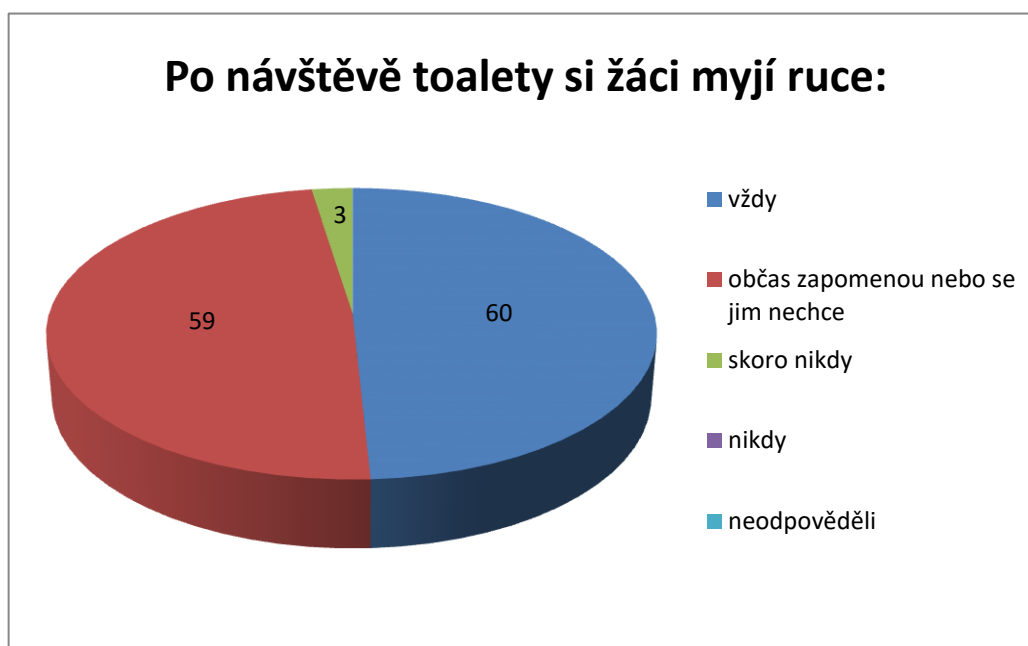
po použití toalety myje pouze občas a 3 žáci (tj. 2,46 %) odpověděli, že si ruce po použití toalety nemýjí skoro nikdy. Nenašel se nikdo, kdo by zvolil poslední nabízenou možnost – tedy že si ruce nemyje vůbec nikdy. Výsledky prezentuje graf č. 4.

Jestliže výše uvedené výsledky považujeme za překvapivé, je zajímavé prezentovat také, jaký podíl na jednotlivých možnostech mají chlapci a jak podíl mají dívky. To je znázorněno v grafu č. 5. Jednoznačně vidíme, že možnost „vždy“ uvedlo méně dívek (celkem 24) než chlapců (36). Možnost „občas“ naopak uvedlo více dívek (32) než chlapců (27). Možnost „skoro nikdy“ uvedli 3 respondenti a ve všech případech se jednalo o chlapce.

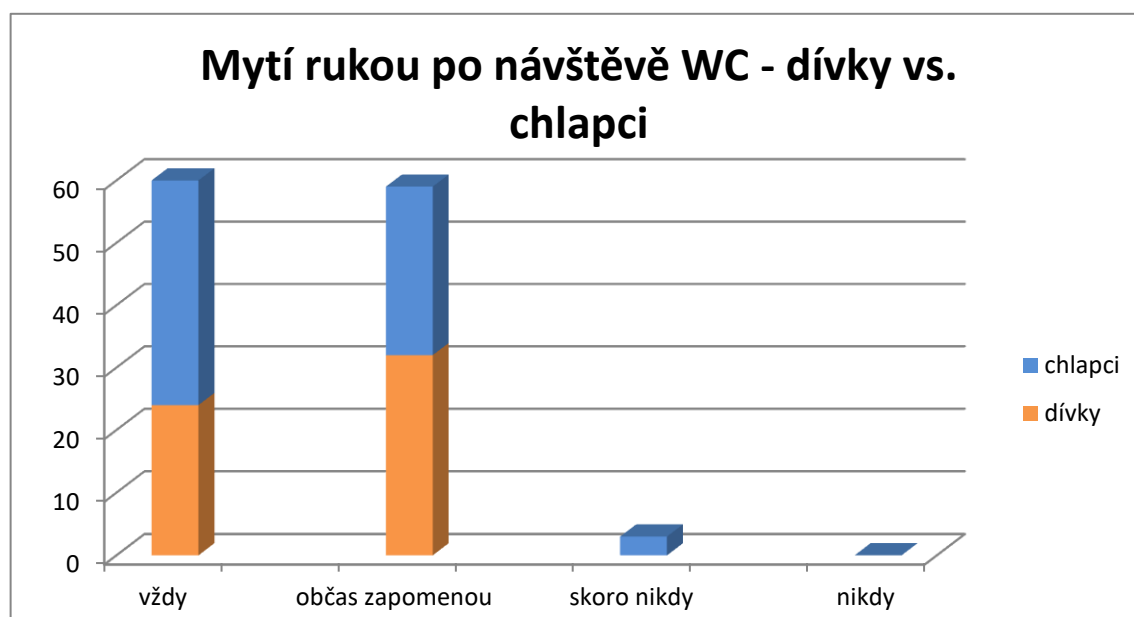
Z těchto výsledků je jistě patrné, že žáci mají v dodržování hygienických návyků mezery a můžeme tuto oblast označit jako problematickou.

<b>Výrok: Po návštěvě toalety si žáci myjí ruce:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>vždy</b>	60	49,18
<b>občas zapomenou nebo se jim nechce</b>	59	48,36
<b>skoro nikdy</b>	3	2,46
<b>nikdy</b>	0	0,00
<b>neodpověděli</b>	0	0,00

Tabulka č. 4



Graf č. 4



Graf č. 5

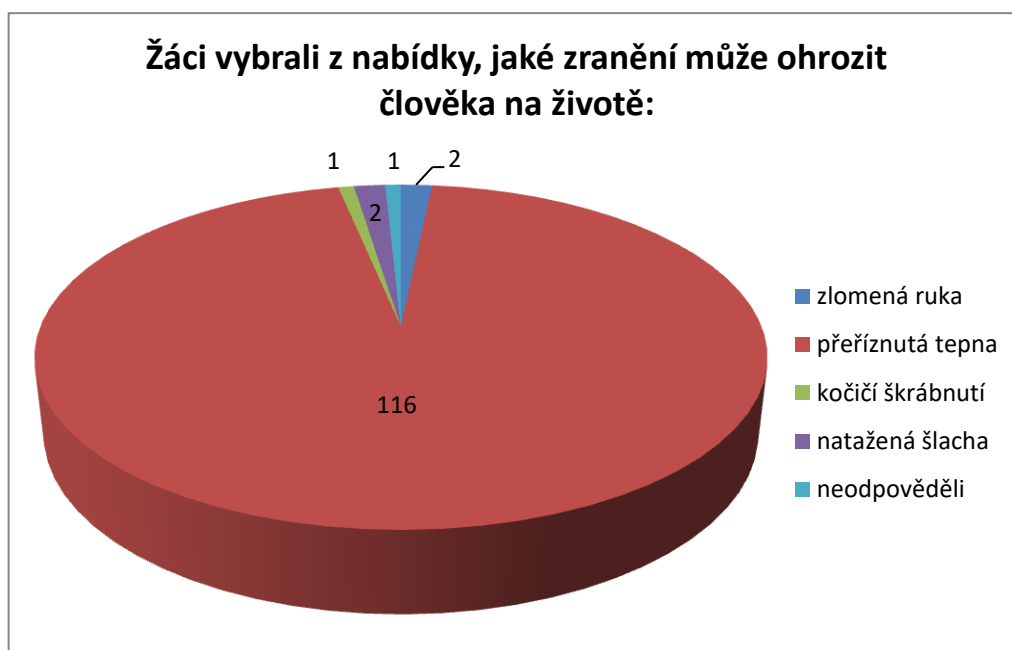
### 3.6.3 POLOŽKA Č. 3

*„Poznáš, které z těchto zranění může člověka ohrozit na životě?“*

Cílem položky č. 3 bylo zjistit, zda žáci poznají zranění, které může být život ohrožující. Výchozím námětem této položky byl očekávaný výstup z RVP ZV po dokončení 2. období, že žák „ošetří drobná poranění“. V nabídce byly 4 možnosti. První možnost „zlomená ruka“ vybrali dva respondenti (tj. 1, 64 %). Druhou možnost „přeříznutá tepna“ vybralo 116 respondentů (tj. 95,08 %), což je většina. Třetí možnost „kočičí škrábnutí“ vybral pouze 1 respondent (tj. 0,82 %) a poslední možnou odpověď „natažená šlacha“ vybrali 2 respondenti (tj. 1,64 %). Jeden respondent na tuto otázku neodpověděl. Zlomená ruka ani natažená šlacha nejsou zranění, která by se dala označit za život ohrožující. Většina respondentů vybrala odpověď, která je považována za správnou – tj. přeříznutá tepna. Kočičí škrábnutí samo o sobě život neohrožuje, nicméně pokud by se do rány dostaly nečistoty, které by způsobily zánět a otravu krve, už by se o ohrožení života jednat mohlo. O této odpovědi by se tedy dalo polemizovat, nicméně myšlenkové pochody žáka při vybírání odpovědi se už nikdy nedozvíme. Odpovědi žáků graficky znázorňuje graf č. 6.

Výrok: <i>Jaké zranění může ohrozit člověka na životě?</i>	četnost	relativní četnost (%)
zlomená ruka	2	1,64
přeříznutá tepna	116	95,08
kočičí škrábnutí	1	0,82
natažená šlacha	2	1,64
neodpověděli	1	0,82

Tabulka č. 5



Graf č. 6

### 3.6.4 POLOŽKA Č. 4

*„Jak si ošetříš odřené koleno po pádu z kola, které mírně krvácí?“*

Tato výběrová položka je specifická pro nabízené odpovědi. Až na tu poslední jsou totiž všechny možné, i když některé jsou méně vhodné než jiné, a dávají respondentovi prostor pro vybrání odpovědi s větší jistotou. Je nastíněna situace, kdy člověk spadne z kola, odře si koleno a to mírně krvácí. Nejsou specifikovány žádné další podrobnosti. Otázka dokonce ani nenaznačuje, jestli se odřenina týká respondenta samotného nebo jiné osoby. Je tedy dán prostor žákově fantazii. Možnost první, tedy pouze odřeninu zalepit náplastí, zvolilo 8 respondentů, tj. 6,56 %. V tomto případě by ale respondent při odpovídání neměl počítat s tím, že se do rány dostaly nečistoty. Pokud by rána byla čistá, pouze odřená, stačilo by přelepit, aby se do ní naopak nečistoty nedostaly, i když samozřejmě by bylo lepší také vydesinfikovat. Druhou možnost, omýt odřeninu vodou a nepřelepovat, zvolilo 9 respondentů (tj. 7,38 %). I zde by byla na místě

desinfekce, nicméně čistá voda by svůj účel také splnila, pokud by se nejednalo o ránu plnou nečistot. Třetí možnost, která představuje nejideálnější řešení situace – tedy omytí vodou, odstranění nečistot, vydesinfikování a zalepení náplastí, vybralo 104 respondentů, což je 85,25 %. Poslední možnost, že ránu zavážeme obvazem, který co nejvíce utáhneme, zvolil pouze jeden respondent (tj. 0,82 %). Toto řešení není vhodné, neboť bychom končetinu zaškrtili a zabránili tak proudění krve. Odpovědi na tuto otázku se dají považovat za uspokojivé.

<b>Výrok: Jak by žák ošetřil odřené koleno po pádu z kola, které mírně krvácí?</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Zalepí náplastí.</b>	8	6,56
<b>Omyje vodou, nepřelepí.</b>	9	7,38
<b>Omyje vodou, vyčistí nečistoty, vydesinfikuje, příp. přelepí.</b>	104	85,25
<b>Zaváže obvazem, který utáhne.</b>	1	0,82
<b>Neodpověděli.</b>	0	0,00

Tabulka č. 6



Graf č. 7

### 3.6.5 POLOŽKA č. 5

*„Na jaké číslo volají lidé, kteří akutně potřebují lékařskou péči?“*

Zodpovězením této výběrové znalostní otázky prokazovali respondenti znalost telefonních čísel složek integrovaného záchranného systému. Úkolem bylo označit telefonní číslo, na které volají lidé, kteří akutně potřebují lékařskou péči. Otázka nebyla zaměřena na respondenta nebo na jiného konkrétního člověka, ale obecně („lidé, kteří



akutně potřebují lékařskou péči“). Nejvíce respondentů – 110 (tj. 90,16 %) vybralo variantu c) – telefonní číslo 155, které je opravdu číslem zdravotnické záchranné služby. Za správnou odpověď považujeme i možnost a), která nabízela telefonní číslo 112 – univerzální tísňová linka, na které také můžeme žádat o akutní lékařskou péči. Tuto možnost zvolili 3 respondenti, tj. 2,46 %. Za špatné odpovědi považujeme možnosti b) a d). Telefonní číslo 150 patří hasičskému záchrannému sboru. Tuto možnost vybralo 5 respondentů (tj. 4,1 %). Telefonní číslo 158 spojí volaného s operátory Policie ČR – ani tato možnost proto není považována za správnou. Zvolili ji 3 žáci (tj. 2,46 %). Jeden respondent (0,82 %) na otázku neodpověděl.

Tato čísla by žáci měli bezpodmínečně znát. Váží se k nim různé mnemotechnické pomůcky, které by měli člověku v nouzi napovědět, které číslo je správné (např. 0 v čísle 150 symbolizuje konec hasičské hadice nebo 8 v čísle 158 připomíná pouta a odkazují tak na Policii ČR). V zásadě pokud člověk v nouzi zavolá na jiné číslo (např. ten, kdo potřebuje lékařskou péči, zavolá na telefonní číslo hasičského záchranného sboru), měla by mu být i na tomto čísle poskytnuta buď pomoc (např. přepojení na zdravotnickou záchrannou službu), nebo by se měl alespoň dozvědět správné telefonní číslo. Znalost správného čísla v krizové situaci však výrazně urychlí příjezd lékařské pomoci. Výsledky této položky lze považovat za uspokojivé.

<b>Výrok: Na jaké číslo volají lidé, kteří akutně potřebují lékařskou péči?</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>112</b>	3	2,46
<b>150</b>	5	4,10
<b>155</b>	110	90,16
<b>158</b>	3	2,46
<b>neodpověděli</b>	1	0,82

Tabulka č. 7



Graf č. 8

### 3.6.6 POLOŽKA Č. 6

*„Vyber možnost, která odpovídá skutečnosti.“*

Tato výběrová položka vychází z očekávaných výstupů stanovených v RVP, kde je dáno, že žák by se po dokončení tzv. 2. období měl umět orientovat v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty. Zadání otázky nenaznačuje její povahu, pouze vyzývá respondenty k výběru možnosti, která podle nich nejvíce odpovídá skutečnosti. První možnost, tedy že děti nosí čáp, což je samozřejmě nesprávné, vybral 1 respondent (tj. 0,82 %). Důvodem tohoto výběru může být buď opravdová neznalost, což by bylo k zamyšlení, nebo spíše respondentův nemístný pokus o vtip. Další možnost, opět nepravdivou, tedy že se dítě narodí až po svatbě, nevybral žádný z respondentů. Třetí možnost, která odpovídá skutečnosti – tedy že se dítě narodí 9 měsíců po oplození vajíčka spermií, vybralo 118 dotazovaných, což činí 96,72 %. Poslední nabízenou variantu, že se dítě narodí jen v případě, že o to muž a žena požádají na úřadě, označil za skutečnosti nejvíce odpovídající možnost pouze jeden respondent (tj. 0,82 %). Opět se může jednat o nemístný vtip ze strany respondenta nebo o opravdovou neznalost, která by měla být co nejdříve uvedena na pravou míru. Na tuto otázku odmítli odpovědět 2 respondenti (tj. 1,64 %). Příčinou může být pravděpodobně stud nebo neznalost. Otázka

měla na žáky i psychologickou funkci<sup>59</sup>, neboť je především poslední odpověď většinou pobavila a částečně uvolnila atmosféru ve třídě. Její umístění na samém konci první dvojstrany žáky ubezpečilo, že z vyplňování dotazníku rozhodně nemusejí mít strach nebo trému. Odpovědi jsou zaznamenány v tabulce č. 8 a v grafu č. 9.

Výrok: <i>Která možnost nejvíce odpovídá skutečnosti?</i>	četnost	relativní četnost (%)
Děti nosí čáp.	1	0,82
Dítě se narodí vždy až po svatbě.	0	0,00
Dítě se narodí 9 měsíců po oplození vajíčka spermíí.	118	96,72
Dítě se narodí jen v případě, že o to muž a žena požádají na úřadě.	1	0,82
Neodpověděli.	2	1,64

Tabulka č. 8



Graf č. 9

### 3.6.7 POLOŽKA Č. 7

*„Vyber z nabídky místa, která jsou bezpečná pro hru. Můžeš zvolit více možností.“*

Položka č. 7 je první položkou, u které je možno zvolit více odpovědí – je položkou výčtovou<sup>60</sup>. Proto i graf č. 10 a tabulka č. 9, kde jsou znázorněny výsledky dotazníkového šetření k této otázce, jsou poměrně odlišné od ostatních svojí členitostí. Respondenti

<sup>59</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

<sup>60</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

vybírali libovolný počet z pěti nabízených možností. Úkolem respondentů bylo vybrat místa, která považují za bezpečná pro hru.

V nabídce byly dvě jednoznačně správné možnosti. Pro hru je zcela jistě bezpečné dětské hřiště a zahrada u domu. Kombinaci těchto dvou možností si vybralo nejvíce respondentů – 82, což je 67,21 %. Jako druhá nejčastější odpověď se objevovaly dvě předchozí možnosti (dětské hřiště a zahrada u domu) spolu s možností „obytná zóna“. Obytná zóna je místo, kde mají chodci přednost před auty. I v tomto prostoru se ale mohou pohybovat jakákoli motorová vozidla, pro něž je stanovena nejvyšší povolená rychlost 20 km/h. V obytné zóně je umožněno hrát si i na silnici<sup>61</sup>. To ale vzhledem k pohybu motorových vozidel není zcela nejvhodnější a určitě zahrada nebo dětské hřiště jsou místa, která nabízejí bezpečnější pobyt. Triádu možností dětské hřiště – obytná zóna – zahrada u domu si vybralo 16 dotazovaných (tj. 13,11 %). Třetí nejčastější odpovědí pak byla pouze zahrada u domu. Tuto možnost jako jedinou zvolilo 11 respondentů (tj. 9,02 %). Také jako jedinou možnost si 8 žáků (tj. 6,56 %) vybralo dětské hřiště. Jiné možnosti, které by byly společné pro více respondentů, nebyly nalezeny. Vždy po jednom respondentovi (1 respondent = 0,82 %) byly zvoleny tyto možnosti: dětské hřiště + příjezdová cesta k domu, dětské hřiště + příjezdová cesta k domu + zahrada u domu, podchod u autobusového nádraží + zahrada u domu, obytná zóna. Jeden respondent na tuto položku neodpověděl.

Co se týče bezpečnosti ostatních nabízených možností, které doposud nebyly popsány, je většinou nepříliš velká, a nebo zcela žádná. Příjezdová cesta k domu je možnost, která není blíže specifikována, proto je na vlastní představě žáka, jak si takovou cestu představuje. V případě, že jsou oba rodiče doma a nepředpokládá se, že by k domu měl potřebu zajíždět kdokoli další, dala by se tato možnost označit jako víceméně bezpečná. Pokud by ale příjezdová cesta byla společná pro více obytných jednotek, bude provoz na ní logicky větší a s tím se zvyšuje i riziko. Rozhodně ale není bezpečným místem pro hru podchod u autobusového nádraží. Obecně podchody nejsou místa, kde by se dítě mělo samo zdržovat delší dobu. Často se jedná o prostory velmi zanedbané a sloužící jako útočiště lidí na okraji společnosti. Tuto možnost však vybral pouze jeden z respondentů,

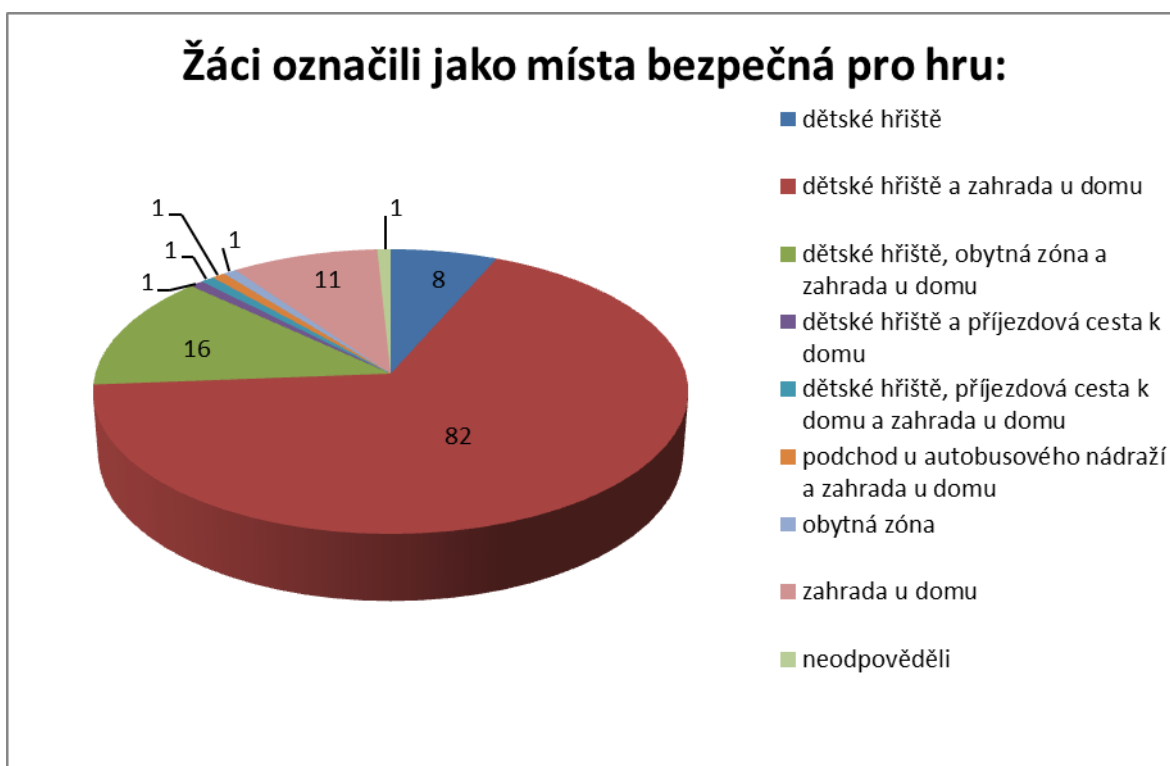
---

<sup>61</sup> *Bezpečné cesty* [online]. Simopt s.r.o.: © 2014-2018 [cit. 5. 3. 2018]. Dostupné z: <https://www.bezpecnecesty.cz/cz/dopravni-vychova/dopravni-vychova-ve-skolach/chodec-pesi-a-obytna-zona>

proto bychom mohli odpovědi považovat za uspokojivé a konstatovat, že žáci dokáží rozpoznat místa, kde je bezpečné si hrát.

Výrok: Žáci označili jako místa bezpečná pro hru:	četnost	relativní četnost (%)
dětské hřiště	8	6,56
dětské hřiště a zahrada u domu	82	67,21
dětské hřiště, obytná zóna a zahrada u domu	16	13,11
dětské hřiště a příjezdová cesta k domu	1	0,82
dětské hřiště, příjezdová cesta k domu a zahrada u domu	1	0,82
podchod u autobusového nádraží a zahrada u domu	1	0,82
obytná zóna	1	0,82
zahrada u domu	11	9,02
neodpověděli	1	0,82

Tabulka č. 9



Graf č. 10

### 3.6.8 POLOŽKA Č. 8

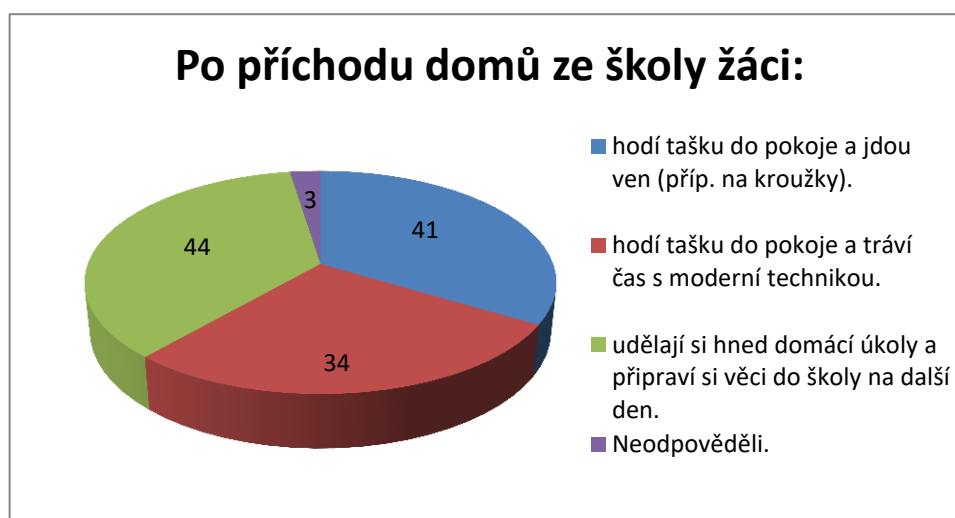
*„Po příchodu domů ze školy:“*

Tato výběrová položka společně s položkou č. 9 mají za úkol ukázat, do jaké míry žáci zvládají účelně plánovat svůj volný čas a rozdělit ho na práci, učení, zábavu i odpočinek. Toto je od nich očekáváno ve výstupech po dokončení 2. období dle RVP. Dle výsledků šetření (viz tabulka č. 10 a graf č. 11) je patrné, že není možné o některé

z možností jednoznačně konstatovat, že by byla více frekventovaná než ostatní nebo nad ostatními výrazně převažovala. 44 respondentů (tj. 36,07 %) odpovědělo, že si ihned po příchodu ze školy splní školní povinnosti – udělají domácí úkoly a připraví si věci do školy na další den. V mnoha rodinách je takové pravidlo zavedené a je v pořádku, pokud funguje. 41 žáků (tj. 33,61 %) po škole jde ven nebo navštěvuje kroužky – to jsou aktivity, u které si děti od školních povinností odpočinou. Po příchodu ze školy tráví čas s moderní technikou (např. počítačem, tabletem, mobilním telefonem) 34 z dotazových žáků (tj. 27,87 %). 3 žáci na tuto otázku neodpověděli. Pokud žáci ihned po příchodu ze školy udělají vše potřebné, nemají sice po školním vyučování větší odpočinek, ale zato se zbaví povinností a nemusí neustále myslet na to, co je potřeba později dodělat. Pro některé žáky, především takové, kteří jsou snadno unavitelní, je naopak lepší školní vyučování a domácí přípravu oddělit pauzou a vrátit se k povinnostem až ve chvíli, kdy je žák dostatečně odpočnutý a připravený na další soustředění. Je tedy na posouzení rodičů, jakým způsobem nastaví dítěti tato pravidla. Samozřejmě i pedagog jako odborník může rodičům dle své znalosti poradit, jak by u konkrétního dítěte měla vypadat příprava na vyučování, aby byla efektivní a co nejméně zatěžující.

<b>Výrok: Po příchodu domů ze školy žáci:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>hodí tašku do pokoje a jdou ven (příp. na kroužky).</b>	41	33,61
<b>hodí tašku do pokoje a tráví čas s moderní technikou.</b>	34	27,87
<b>udělají si hned domácí úkoly a připraví si věci do školy na další den.</b>	44	36,07
<b>Neodpověděli.</b>	3	2,46

Tabulka č. 10



Graf č. 11

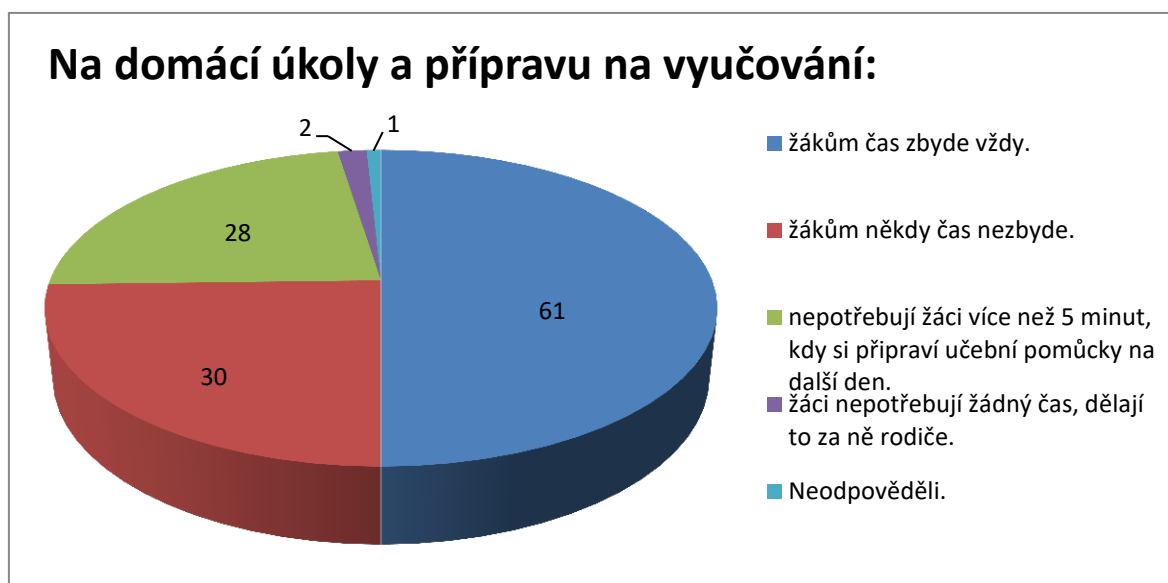
### 3.6.9 POLOŽKA Č. 9

*„Na domácí úkoly a přípravu na vyučování:“*

Jak již bylo zmíněno výše, tato výběrová položka souvisí s položkou předchozí. Opět se zabývá tématem organizace volného času a přípravou na vyučování. Z dotazníků vyplynulo, že přesně polovina (50 %) dotazovaných – 61 žáků si vždy najde čas, ve kterém se zabývají přípravou na vyučování. 30 respondentům (tj. 24,59 %) někdy čas na přípravu do školy nezbyde. Téměř čtvrtina dotazových – 22,95 %, tedy 28 žáků nepotřebuje na přípravu do školy více než 5 minut, ve kterých si připraví učební pomůcky. Ve dvou dotaznících (tj. 1,64 %) odpověděli jejich autoři, že na přípravu na vyučování žádný čas nepotřebují, protože to za ně dělají rodiče. Jeden žák (tj. 0,82 %) na tuto otázku neodpověděl. Žákům by v ideálním případě čas na přípravu do školy měl zbýt každý den, neboť z jejich nepřipravenosti plynou školní neúspěchy. Současně tato skutečnost ztěžuje práci i pedagogům, kteří se musejí zabývat zajištěním náhradních pomůcek, pokud se nechtějí dostat do situace, kdy žák v lavici nečinně sedí celou hodinu. Je tím narušen proces vyučování. Ani situace poslední, kdy přípravu za žáky přebírají rodiče, není zcela vhodná. Dítě v tomto případě není vedeno k systematické a soustavné práci ani k zodpovědnosti za vykonanou činnost. Tento případ se příliš často nevyskytuje. V grafu č. 12 a v tabulce č. 11 vidíme názorně zobrazený podíl jednotlivých odpovědí na celkovém výsledku. Problematika domácí přípravy je často diskutovaným tématem. Pokud však učitel respektuje, že domácí příprava by neměla být příliš náročná a neměla by zabrat mnoho času, pouze by měla zkrátit dobu mezi posledním a následujícím kontaktem žáka s látkou, neměla by pro žáka být příprava nadměrně zatěžující a její funkčnost v ohledu systematickosti a vedení k zodpovědnosti by se měla potvrdit.

<b>Výrok: Na domácí přípravu na vyučování:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>žákům čas zbyde vždy.</b>	61	50,00
<b>žákům někdy čas nezbyde.</b>	30	24,59
<b>nepotřebují žáci více než 5 minut, kdy si připraví učební pomůcky na další den.</b>	28	22,95
<b>žáci nepotřebují žádný čas, dělají to za ně rodiče.</b>	2	1,64
<b>Neodpověděli.</b>	1	0,82

Tabulka č. 11



Graf č. 12

### 3.6.10 POLOŽKA Č. 10

*„Ve škole se rozezní sirény. Paní učitelka ztuhne, v její tváři se objeví strach a řekne: „Děti, teď v klidu opustíme budovu. Půjdeme všichni společně, nic si s sebou neberte. Nikdo nepůjde jinam, než my ostatní.“ Co uděláš?“*

Cílem a úkolem této výběrové položky bylo zjistit, jak jsou žáci schopni uplatňovat účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události. Takto je také formulován jeden z očekávaných výstupů po dokončení 2. období v RVP, jímž je právě tato položka inspirována. Odpovědi žáků názorně prezentuje tabulka č. 12 a graf č. 13. Zadání otázky nenaznačuje, zda se jedná o situaci modelovou či reálnou. Na výběr měli žáci 5 odpovědí a samozřejmě možnost na otázku neodpovědět. Této možnosti využil pouze jeden dotazovaný (tj. 0,82 %). Nejvíce respondentů zvolilo možnost, která je považována za správnou – tedy že přesně poslechnou paní učitelku. Takto odpovědělo 105 žáků, což je 86,07 %. 10 respondentů (tj. 8,2 %) vybralo možnost, že nečekají na spolužáky, seberou se a začnou utíkat. Takovému chování by se žáci v krizových situacích měli raději vyhnout. V obou případech třemi žáky (tj. 2,46 %) byly zvoleny odpovědi b): „Vezmu si s sebou všechny věci i přes to, že budu ostatní zdržovat,“ a c): „Při opouštění budovy se od ostatních odpojím, protože mě napadne, že bych mohl vyskočit z okna v přízemí, kolem kterého procházíme.“ Ani jedna z těchto odpovědí není považována za adekvátní k dané situaci. Poslední



z nabízených odpovědí – že začne ječet a křičet – si nevybral žádný z respondentů. Opět by se dalo konstatovat, že odpovědi na tuto otázku byly uspokojivé. Vhodné by jistě bylo ještě preventivně k žákům promluvit a vysvětlit jim, jaká úskalí mohou skýtat nevhodné odpovědi. K této položce je zároveň nutné konstatovat, že se jedná o pouhé nastínění situace žákovi. Skutečné jednání žáků, pokud by taková situace odpravdu nastala, by se jistě mohlo výrazně lišit.

<b>Výrok: Když se ve škole rozezní poplašná zařízení (sirény), žáci:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Přesně poslechnou pokyny paní učitelky.</b>	105	86,07
<b>Raději si s sebou vezmou své věci, i přesto, že jejich balením zdržují ostatní.</b>	3	2,46
<b>Při opouštění budovy se od ostatních odpojí a hledá jinou únikovou cestu.</b>	3	2,46
<b>Na ostatní nečekají, seberou se a začnou utíkat.</b>	10	8,20
<b>Začnou ječet a křičet.</b>	0	0,00
<b>Neodpověděli.</b>	1	0,82

Tabulka č. 12



Graf č. 13

### 3.6.11 POLOŽKA Č. 11

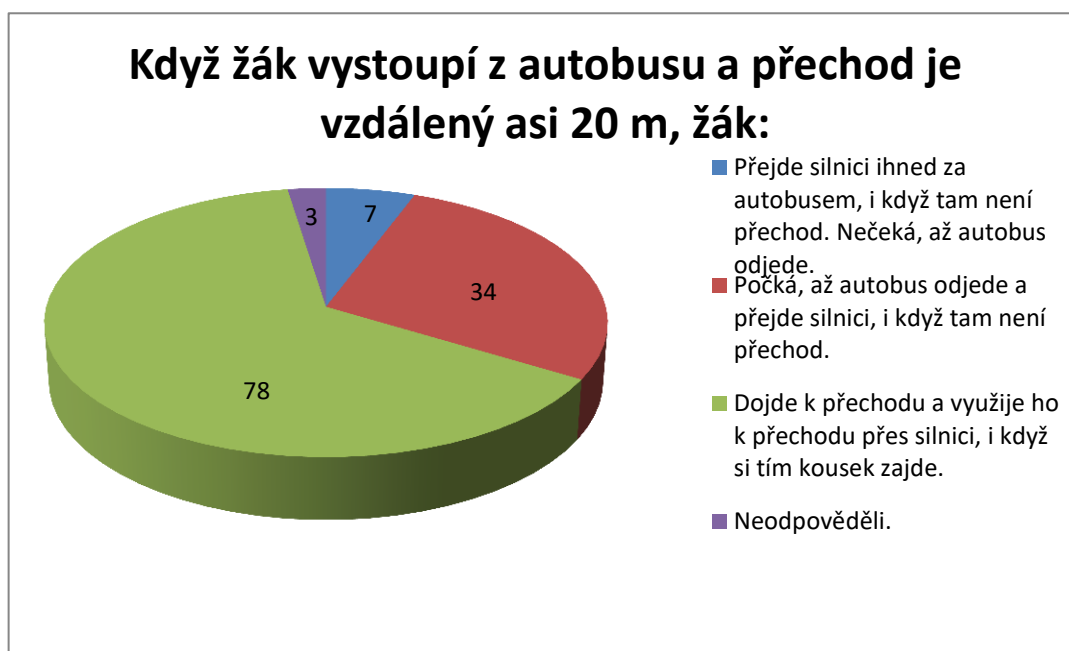
*„Vystoupíš z autobusu. Přechod je vzdálený asi 20 m. Co uděláš?“*

Tématem výběrové položky č. 11 je dopravní výchova a bezpečnost v dopravním provozu. Stejně téma nalezneme i v další otázce. Rozdílem je však role žáka – v této položce je žák v roli chodce, v následující v roli cyklisty. Obě tyto položky reagují

na očekávaný výstup po dokončení 2. období dle RVP, který požaduje vnímání dopravní situace, její správné vyhodnocení a vyvození odpovídajících závěrů pro své chování v obou výše zmíněných rolích. Respondent vybíral tentokrát ze tří odpovědí a opět měl možnost na otázku nedopovědět, čehož využili 3 žáci (tj. 2,46 %). Jak je patrné z tabulky č. 13 a grafu č. 14, správné řešení této situace zvolilo 78 žáků (tj. 63,93 %), kteří by k přechodu přes silnici po vystoupení z autobusu použili přechod. Ostatní žáci by nerespektovali pravidla silničního provozu v roli chodce. 34 z nich (tj. 27,87 %) by alespoň počkalo, až autobus opustí zastávku a přešlo by silnici v místě, kde není přechod. Toto chování samozřejmě není zcela vhodné, ale alespoň by žák měl možnost dobře se rozhlédnout, než silnici přejde. Tuto možnost by však nemělo zbylých 7 žáků (tj. 5,74 %), kteří by ani nečekali, až autobus opustí zastávku. Tím by se vystavili poměrně velkému nebezpečí, neboť případný řidič projíždějícího auta by neměl možnost žáka za autobusem vidět a mohlo by v nejhorším případě dojít i ke srážce. Odpovědi na tuto otázku nepovažují za uspokojivé, žáci by měli vědět o své povinnosti v roli chodce využívat přechod k bezpečnému přechodu přes vozovku a toto vědění by samozřejmě měli aplikovat v praxi. Je nutné podotknout, že někteří žáci nedojíždějí do školy autobusem, tuto situaci běžně nezažívají, a proto mohou být výsledky touto skutečností zkreslené.

<b>Výrok: Když žák vystoupí z autobusu a přechod je vzdálený asi 20 m, žák:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Přejde silnici ihned za autobusem, i když tam není přechod. Nečeká, až autobus odjede.</b>	7	5,74
<b>Počká, až autobus odjede a přejde silnici, i když tam není přechod.</b>	34	27,87
<b>Dojde k přechodu a využije ho k přechodu přes silnici, i když si tím kousek zajde.</b>	78	63,93
<b>Neodpověděli.</b>	3	2,46

Tabulka č. 13



Graf č. 14

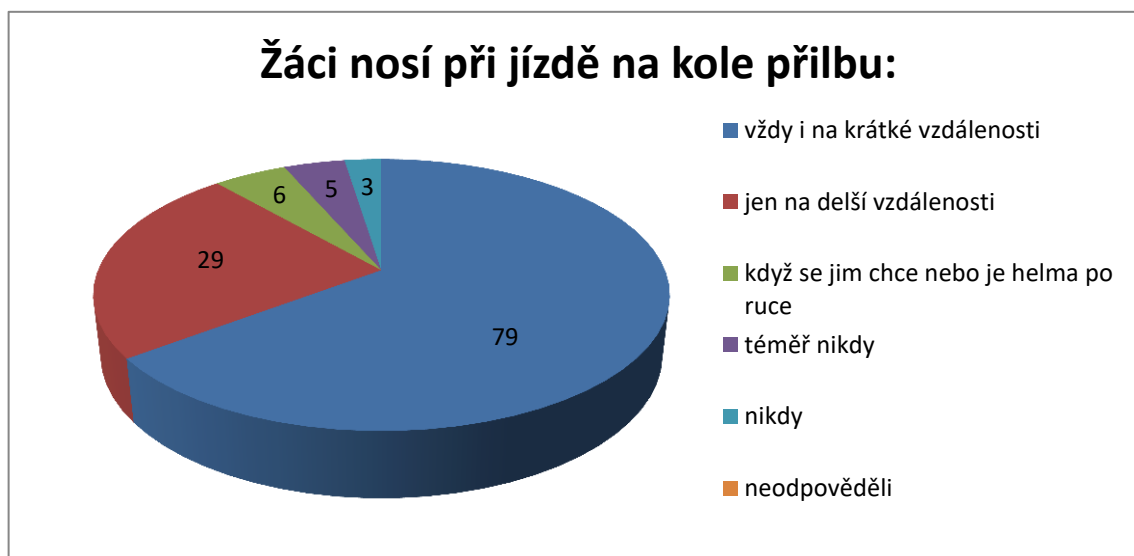
### 3.6.12 POLOŽKA Č. 12

*„Když jedeš na kole (jakoukoli vzdálenost), bereš si helmu?“*

Jak už bylo zmíněno výše, tématem této položky je bezpečnost chování v dopravním provozu v roli cyklisty. Žákům byla položena základní otázka na pravidelnost nošení cyklistické přilby/helmy. Žákům bylo nabídnuto 5 odpovědí (jedná se tedy o položku výběrovou) a možnost neodpídat, které nevyužil žádný z žáků. Rozložení odpovědí znázorňuje graf č. 15. Na první pohled je patrné, že nejvíc respondentů – 79, což je 64,75 %, odpovědělo, že helmu nosí vždy, i na krátké vzdálenosti. Toto řešení je samozřejmě ideální. 29 žáků (tj. 23,77 %) nosí helmu jen na delší vzdálenosti. Jen když se jim chce nebo je helma po ruce nosí helmu 6 žáků (tj. 4,92 %). Téměř nikdy nenosí helmu 5 žáků (tj. 4,1 %) a 3 žáci (tj. 2,46 %) dokonce nenosí helmu vůbec nikdy. Za předpokladu, že všichni žáci jezdí na kole, bychom tyto možnosti mohli považovat za reálné, neboť se jedná o pouhé zhodnocení situace. Samozřejmě je ale možné, že si některý žák skutečnost „přikrášlil“. Žákům by mělo být zdůrazněno, že nošení přilby je základním a nenáročným úkonem, který výrazně zvyšuje bezpečnost cyklistů v silničním provozu. Částečně by tato skutečnost měla být připomenuta také rodičům dětí, kteří by měli mít přehled, kde a jak tráví jejich dítě volný čas a bezpečnost jejich potomků by měla být jejich prioritou.

Výrok: <i>Nosí žáci při jízdě na kole cyklistickou přilbu?</i>	četnost	relativní četnost (%)
vždy i na krátké vzdálenosti	79	64,75
jen na delší vzdálenosti	29	23,77
když se jim chce nebo je helma po ruce	6	4,92
téměř nikdy	5	4,10
nikdy	3	2,46
neodpověděli	0	0,00

Tabulka č. 14



Graf č. 15

### 3.6.13 POLOŽKA Č. 13

*„Při cestě domů narazíš na skupinku dětí asi o rok starších, než jsi ty. Znáš je ze školy. Vidíš, že kouří. Řeknou ti: „Dej si s námi.““*

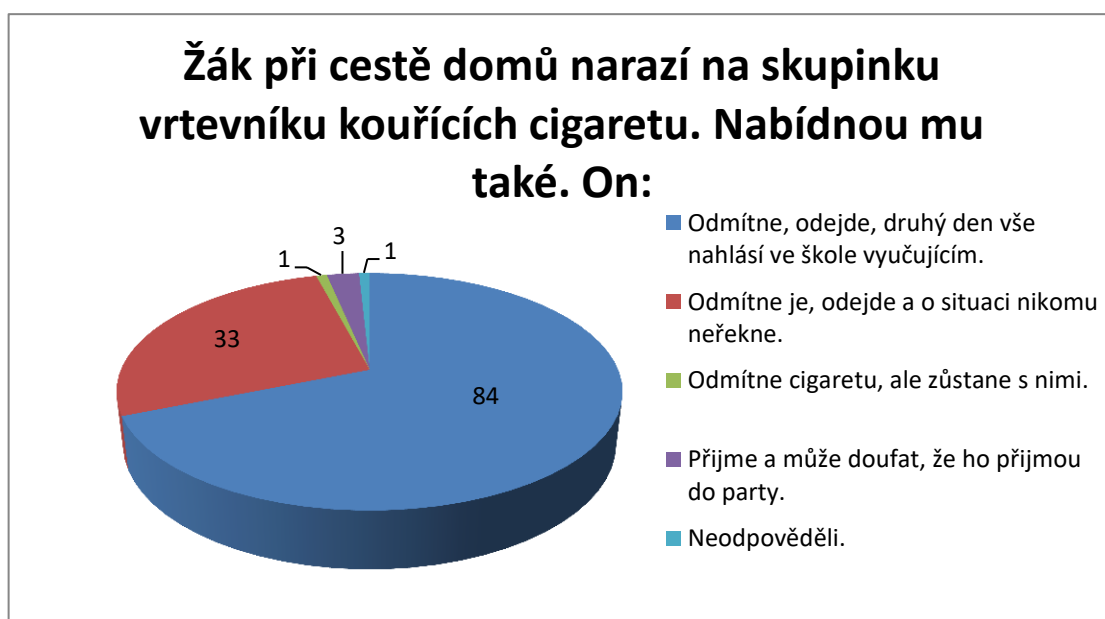
Snad každý se v období staršího školního věku či v období dospívání setká s nějakou návykovou látkou. Návykovou látku definuje trestní zákoník 40/2009 Sb., § 130 jako alkohol, omamné či psychotropní látky a ostatní látky způsobilé nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo jeho ovládací nebo rozpoznávací schopnosti nebo sociální vnímání. Právě odmítání těchto látek je námětem této položky. Také jedním z očekávaných výstupů v RVP po dokončení 2. období je „předvést v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek<sup>62</sup>“. I v položce č. 13 je tedy popsána modelová situace, kdy je žák přímým klíčovým aktérem situace (rozhoduje, jak by se v dané situaci zachoval právě on). Situace je nastíněna takto: „Při cestě ze školy domů narazíš na skupinku dětí asi o rok starších, než jsi ty. Znáš je ze školy. Vidíš, že kouří. Řeknou ti,

<sup>62</sup> *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 2018-11-02]. Dostupné z WWW: <[http://www.nuv.cz/file/433\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/433_1_1/)>.

aby sis dal s nimi.“ Žák má na výběr ze 4 možností a samozřejmě možnost neodpovídat, kterou využil pouze jeden (tj. 0,82 %). První tři možnosti vyjadřují žákovo odmítnutí návykové látky, přičemž se liší v jeho dalším jednání. Možnost, že odmítnou, odejdou a následující den vše nahlásí ve škole vyučujícím, si vybralo 84 respondentů (tj. 68,85 %). Také s odmítnutím a odchodem, ale následným zamlčením situace se ztotožňuje 33 žáků (tj. 27,05 %). Variantu odmítnutí a dalšího setrvání s partou si vybral pouze 1 žák (tj. 0,82 %). Nejhorší nabízená varianta, totiž že cigaretu přijmou a budou např. doufat, že je parta vezme mezi sebe, si vybrali 3 žáci (tj. 2,46 %). První dvě odpovědi jsou považovány za rovnocenné, neboť nahlášení situace ve škole nemá příliš velký smysl – učitelé totiž nesmějí žáky potrestat za to, co dělají v jejich volném čase, mohli by jim pouze domluvit, což většinou nemá větší efekt, případně nahlásit situaci rodičům. Pokud tedy sečteme počet žáků u těchto dvou přijatelných odpovědí (117 žáků ze 122 celkem), můžeme být s výsledkem spokojeni.

<b>Výrok: Žák při cestě domů narazí na skupinku vrstevníků, kteří kouří cigaretu a nabídnou mu také. On:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Odmítne, odejde, druhý den vše nahlásí ve škole vyučujícím.</b>	84	68,85
<b>Odmítne je, odejde a o situaci nikomu neřekne.</b>	33	27,05
<b>Odmítne cigaretu, ale zůstane s nimi.</b>	1	0,82
<b>Přijme a může doufat, že ho přijmou do party.</b>	3	2,46
<b>Neodpověděli.</b>	1	0,82

Tabulka č. 15



Graf č. 16

**3.6.14 POLOŽKA Č. 14**

*„Představ si situaci: Tvoje škola je umístěna v jiné budově, než je školní jídelna. Na obědy se tedy vždy musíš přezout, obléci a ujít asi 50 m pěšky. Je prosinec, chladno, ale ještě nepadá sníh. Po obědě se vracíš do budovy školy. Jak se oblékneš?“*

Opět situační a výběrová je i položka č. 14. Tentokrát ale vychází z očekávaných výstupů stanovených v RVP po dokončení 1. období. Reaguje na očekávání, že žák uplatňuje základní zdravotně preventivní návyky – konkrétně je tématem vhodné a přiměřené oblékání. To, že se žáci na školách občas musejí přemístit v průběhu vyučování do jiné budovy, se děje na mnoha školách, ať už je jejich cílem tělocvična, školní jídelna nebo jakékoli jiné místo. Tyto přesuny zpravidla nebývají příliš dlouhé, a proto je předpokladem, že žáci hlavně v chladnějších obdobích roku nepřizpůsobují své oblečení venkovní teplotě. Odpovědi předpoklad potvrdily, dostatečně by se oblékla jen polovina žáků, oděv ostatních by nebyl dostatečný. Správně by se samozřejmě žáci i při takovémto kratším přesunu měli dostatečně obléci. Že by to opravdu tak udělali, odpovědělo 60 žáků (tj. 49,18 %), z grafu č. 17 je patrné, že je to opravdu bezmála polovina. Zbylí žáci, kteří dohromady tvoří mírně více než polovinu, odpověděli, že by se oblékli nedostatečně nebo vůbec. 43 respondentů (tj. 35,25 %) by na sebe jen tak hodilo bundu, kterou by si nezapnuli a čepici by si nevzali. Zbylých 19 respondentů (tj. 15,57 %) by si pouze přezulo boty a šli by oblečení tak, jak byli v původní budově. Možnost neodpovědět nikdo nevyužil. Odpovědi na tuto otázku byly předpokladatelné, ale samozřejmě ne zcela vyhovující a uspokojivé. Mohou být avízem pro vyučující, aby více dbali na dostatečné oblečení žáků a samozřejmě aby jim v tomto směru také šli příkladem.

<b>Výrok: Při přesunu do školní jídelny, která je vzdálená asi 50 metrů, žák:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Obleče a zapne si bundu, na hlavu nasadí čepici.</b>	60	49,18
<b>Bundu přes sebe jen tak přehodí, čepici si neobleče.</b>	43	35,25
<b>Jen si přezuje boty, bundu ani čepici neobleká.</b>	19	15,57
<b>Neodpověděli.</b>	0	0,00

Tabulka č. 16



Graf č. 17

### 3.6.15 POLOŽKA Č. 15

*„Na ulici cestou domů potkáš člověka, který se ti zdá divný. Najednou tě osloví a začne se tě ptát na věci, které jsou ti nepříjemné – např. kde přesně bydlíš, jestli na tebe někdo doma čeká, kolik peněz vydělává tvůj tatínek, kde pracuje, v kolik hodin se rodiče vrací domů apod. Nechceš s ním dále komunikovat, a tak:“*

Stejně jako předchozí i tato výběrová položka vychází z očekávaného výstupu stanoveného v RPV po dokončení 1. období. Tentokrát je ale tématem chování při setkání s neznámými jedinci a odmítnutí komunikace, která je žákovi nepříjemná. Toto téma je do položky zpracováno opět jako modelová situace, přičemž žák rozhoduje o svém vlastním chování a jednání. Zadání otázky znělo: „Na ulici cestou domů potkáš člověka, který se ti zdá divný. Najednou tě osloví a začne se tě ptát na věci, které jsou ti nepříjemné – např. kde přesně bydlíš, jestli na tebe doma někdo čeká, kolik peněz vydělává tvůj tatínek, kde pracuje, v kolik hodin se rodiče vrací domů apod. Nechceš s ním dále komunikovat a tak:…“ Žák vybírá ze 4 možných odpovědí a opět má právo na otázku neodpovědět, čehož jeden (0,82 %) využil. Začněme tentokrát nejrizikovější možností, totiž povědět člověku, co chce vědět. Tuto možnost si naštěstí nevybral žádný z žáků. Rizikové chování ale představuje i odpověď: „Řeknu mu, že mu do toho nic není, vypláznu na něj jazyk a uteču.“ Tu zvolila velká část žáků – přesně 57, což je 46,72 %. Tato odpověď by mohla neznámého rozzuřit, neboť je poměrně drzá. Není také jisté, zda by žák byl schopen utéci dostatečně rychle, pokud by ho neznámý opravdu chtěl chytit. Pozitivní je,

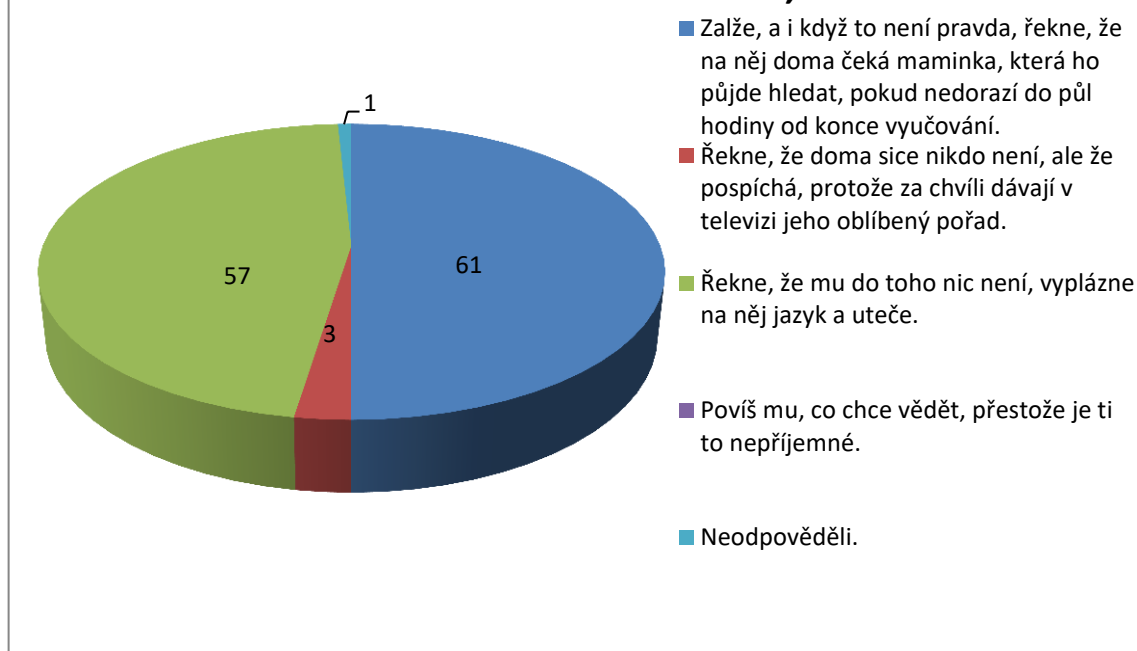
že žák na otázky neodpovídá. Riziková je i odpověď: „Řeknu, že doma nikdo není, ale že pospíchám, protože za chvíli dávají v televizi můj oblíbený pořad.“ Zde dává žák neznámému jasnou informaci, že na něj doma nikdo nečeká, čímž se vystavuje velkému nebezpečí. Na druhé straně je ale dobré, že si tito žáci uvědomili, že nemají prozrazovat informace. Takto odpověděli 3 žáci (tj. 2,46 %). Nejlepší chování v této situaci, které by případného zlé úmysly majícího neznámého jistě odradilo nejlépe, se skrývalo pod odpovědí: „Zalžeš a, i když to není pravda, řekneš, že na tebe doma čeká maminka, a že když nepřijdeš do půl hodiny od konce vyučování, začne tě hledat.“ Žáka by neměla odradit narážka na lhaní, protože to je v téhle situaci naprosto adekvátním jednáním. Tuto odpověď si vybrala největší část žáků – 61, kteří tvoří přesně polovinu (50 %) dotazovaných. Všechny odpovědi žáků jsou graficky znázorněny v tabulce č. 17 a v grafu č. 18. K této problematice je jistě vhodné se v průběhu absolvování primární školy vracet, je to téma, které vychází z aktuální reality. Nikdy nevíme, kdy žák takovéto realitě bude muset čelit a pravděpodobnost, že nastane, je poměrně vysoká. Vyučujícím jsou nabízeny různé preventivní programy, které v této oblasti mohou využít. Pro příklad uvedme tzv. Preventivně informační skupinu zřízenou Policií ČR, která nabízí preventivní osvětu nejen v této tematice, ale přináší informace celkově o možnostech ochrany před trestnou činností.

<b>Výrok: Žák se při cestě ze školy potká s podivným člověkem, který se ho vyptává na věci, jež žákovi nejsou příjemné. Žák nechce s člověkem dále komunikovat, a tak:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Zalže, a i když to není pravda, řekne, že na něj doma čeká maminka, která ho půjde hledat, pokud nedorazí do půl hodiny od konce vyučování.</b>	61	50,00
<b>Řekne, že doma sice nikdo není, ale že pospíchá, protože za chvíli dávají v televizi jeho oblíbený pořad.</b>	3	2,46
<b>Řekne, že mu do toho nic není, vyplázne na něj jazyk a uteče.</b>	57	46,72
<b>Povíš mu, co chce vědět, přestože je ti to nepříjemné.</b>	0	0,00
<b>Neodpověděli.</b>	1	0,82

Tabulka č. 17



**Žák se při cestě ze školy potká s podivným člověkem, který se ho vyptává na věci, jež žákovi nejsou příjemné. Žák nechce s člověkem dále komunikovat, a tak:**



Graf č. 18

### 3.6.16 POLOŽKA Č. 16

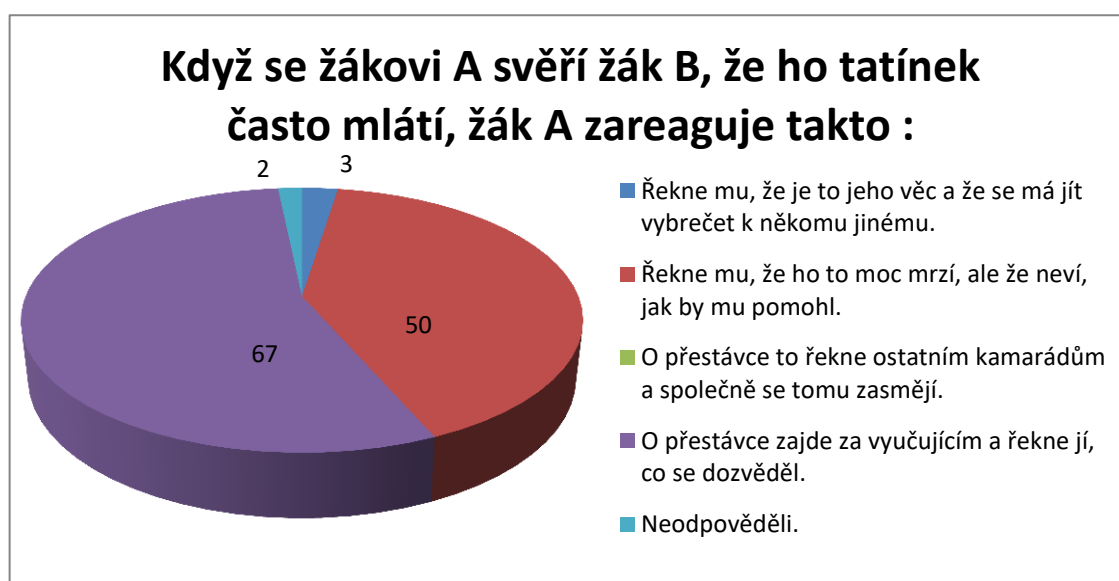
*„Tvůj spolužák, který nepatří mezi tvé nejlepší kamarády, se ti svěřil, že ho doma tatínek často mlátí. Nejčastěji se to stane, když se tatínek vrátí opilý z hospody. Co uděláš?“*

Východiskem pro tuto výběrovou položku se opět stalo RVP a očekávané výstupy po dokončení 1. období. Jeden z nich totiž požaduje, aby byl žák schopen požádat v případě potřeby pomoc pro sebe i druhé. Je nastíněna modelová situace, kdy se žák A svěřil žákovi B, že ho doma tatínek často mlátí, nejvíce se pravděpodobnost zvyšuje, když přijde otec domů opilý. V roli žáka A (posluchače) je přímo respondent. Ten se rozhoduje, co by v takové situaci udělal a na výběr má 4 možnosti. Jako vždy má možnost neodpovídat, což udělali 2 respondenti (tj. 1,64 %) – důvodem může být nevhodnost předem daných odpovědí nebo v nejhorším případě i podobná osobní zkušenost, proto mohla být někomu tato otázka nepříjemná. Jak vyplývá z grafu č. 19, nejvíce žáků – tj. 67, kteří tvoří 54,92 % celku, odpovědělo, že by o přestávce zašli za paní učitelkou a celou věc by jí oznámili. Takovéto chování je samozřejmě adekvátní, protože žák A sám

často nemusí vědět, jak by měl spolužákovi B pomoci. Je také správné, že i přesto, že zadání říká, že „svěřující se spolužák nepatří mezi tvé nejlepší kamarády,“ se respondent rozhodl pomoci. Osudy druhých by nám neměli být lhostejné a v podobných situacích se očekává, že se zapomene na jakékoli osobní antipatie. Tato odpověď znamená i důvěru vloženou do rukou učitele – je jasné, že pokud se žák svěří učiteli, věří mu, což je velmi pozitivní zjištění. Další velká část – 50 žáků (tj. 40,98 %) by spolužákovi vyjádřila soucit a účast, ale nepomohla by mu, protože by nevěděla jak. I toto jednání lze považovat za vstřícné, i když předchozí varianta je samozřejmě vhodnější. Nicméně můžeme konstatovat, že více než 95 % žáků odpovědělo velmi uspokojivě. Naopak 3 žáci (tj. 2, 46 %) si vybrali možnost, že by reagovali s dávkou ironie a spolužákovi by nepomohli, ba naopak by mu sdělili, „že se má jít vybrečet k někomu jinému.“ Takovéto chování mezi žáky a mezi lidmi obecně je nepěkné, ale bohužel i s ním se v životě setkáváme. Žádný z respondentů naštěstí neodpověděl, že by se o neštěstí spolužáka podělil s ostatními a spolu by se pobavili na jeho účet. Takovéto chování by bylo opravdu na pováženou.

Výrok: <i>Když se žákovi A svěří žák B, že ho tatínek často mlátí, žák A zareaguje takto:</i>	četnost	relativní četnost (%)
Řekne mu, že je to jeho věc a že se má jít vybrečet k někomu jinému.	3	2,46
Řekne mu, že ho to moc mrzí, ale že neví, jak by mu pomohl.	50	40,98
O přestávce to řekne ostatním kamarádům a společně se tomu zasmějí.	0	0,00
O přestávce zajde za vyučujícím a řekne jí, co se dozvěděl.	67	54,92
Neodpověděli.	2	1,64

Tabulka č. 18



Graf č. 19

**3.6.17 POLOŽKA Č. 17**

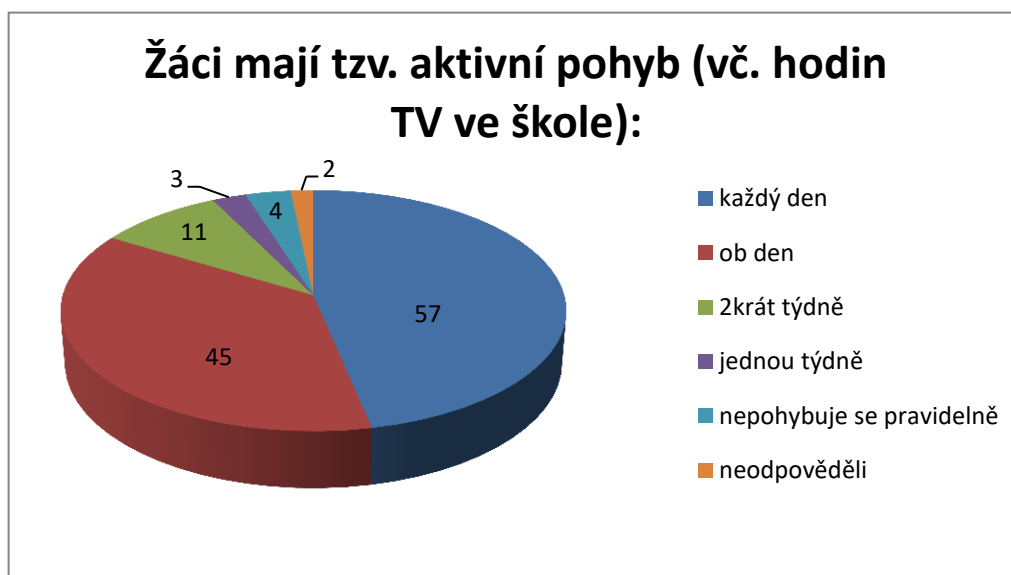
*„Jak často v týdnu máš aktivní pohyb (tzn. hodiny TV, trénink, pravidelné venčení domácích mazlíčků,...)?“*

Různorodé odpovědi přinesla výběrová otázka č. 17. Žáci zde odpovídali na otázku, jak často v týdnu mají tzv. aktivní pohyb, přičemž se započítávali i hodiny tělesné výchovy. Žáci vybírali z 5 možností a měli možnost neodpovědět, které využili 2 z nich (tj. 1,64 %). Odpověď „každý den“ zvolilo 57 respondentů (tj. 46,72 %). Jelikož pro dítě je potřeba pohybu přirozenou, měly by se všechny děti každý den aspoň půl hodiny aktivně pohybovat, ať už by se jednalo o pohyb organizovaný (tréninky, kroužky) nebo spontánní (pohyb na čerstvém vzduchu). 45 respondentů (tj. 36,89 %) odpovědělo, že mají aktivní pohyb ob den. Tato odpověď je také přijatelná. Potřeba pohybu s věkem dětí klesá a i vlivem techniky se děti hýbou méně než dříve. Vzhledem k tomu, že výzkum probíhal v 5. ročnících na hranici nástupu puberty, lze i s touto odpovědí počítat. Následující odpovědi už dostatečné nejsou. Pouze dvakrát týdně se hýbe 11 dotazovaných (tj. 9,02 %) – vezmeme-li v úvahu, že dvakrát týdně mají žáci hodinu tělesné výchovy, nemají tito žáci pravidelný aktivní pohyb ve svém volném čase. 3 žáci (tj. 2,46 %) odpověděli, že mají aktivní pohyb pouze jednou týdně a 4 žáci (tj. 3,28 %) dokonce uvedli, že se pravidelně nepohybují. Z toho plyne, že tito žáci buď nečetli či neposlouchali řádně zadání položky, nebo se hodin TV neúčastní (např. ze zdravotních důvodů). Také je zde možnost, že nevyplňovali dotazník pečlivě a kroužkovali, „co jim přišlo pod ruku“. Proto lze tuto položku označit jako tzv. kontrolní<sup>63</sup>, tzn., že pomocí ní prověřujeme věrohodnost zjišťovaných údajů. Pokud by těchto 7 respondentů opravdu kroužkovalo odpovědi nahodile, znamenalo by toto zjištění ovlivnění validity a reliability celého výzkumu.

<b>Výrok: Jak často v týdnu mají žáci aktivní pohyb (včetně hodin TV)?</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>každý den</b>	57	46,72
<b>ob den</b>	45	36,89
<b>2krát týdně</b>	11	9,02
<b>jednou týdně</b>	3	2,46
<b>nepohybuje se pravidelně</b>	4	3,28
<b>neodpověděli</b>	2	1,64

Tabulka č. 19

<sup>63</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.



Graf č. 20

### 3.6.18 POLOŽKA Č. 18

*„Sportuješ a pohybuješ se pravidelně i jindy, než jen v hodinách tělesné výchovy?“*

Položka č. 17 má v této také výběrové položce pokračování. Žáci odpovídají, zda se četnost pohybové aktivity, kterou uvedli v minulé otázce, váže jen na hodiny TV nebo jestli se pohybují i jindy a jinde. Tematicky se tato otázka opět věnuje dostatečnému či nedostatečnému pohybu žáků, který může mít různé příčiny. Zde můžeme být s výsledkem velmi spokojeni, neboť 113 žáků (tj. 92,62 %) odpovědělo, že „ano“. Nenašel se nikdo, kdo by na tuto otázku neodpověděl a zbylých 9 respondentů (tj. 7,38 %) uvedlo, že se pravidelně mimo hodiny TV nepohybují. V tabulce č. 19 a v grafu č. 21 je demonstrováno rozvržení odpovědí.

Výrok: <i>Pohybují se žáci pravidelně i mimo hodiny TV?</i>	četnost	relativní četnost (%)
Ano.	113	92,62
Ne.	9	7,38
Neodpověděli.	0	0,00

Tabulka č. 20



Graf č. 21

### 3.6.19 POLOŽKA Č. 19

„Představ si, že sedíš na gauči a koukáš na televizi. Nenašel jsi žádný pořad, který by tě bavil. Najednou přijde maminka a vyzve tě, abys s ní šel na procházku. Co uděláš?“

Od otázek zjišťující fakta ze života žáků se tato výběrová položka opět navrací k situační otázce. Cílem je zjistit vztah žáků k pohybu, míru jejich pohodlnosti či aktivity a také motivaci k pohybu. Respondent vybíral ze 4 možných jednání v situaci, když za ním přijde maminka a zeptá se ho, jestli by s ní nechtěl jít ven na procházku. 6 žáků (tj. 4,92 %) by jinou nabídku trávení volného času odmítlo, protože by jim přišlo pohodlnější ležet na gauči. 8 respondentů (tj. 6,56 %) by se pravděpodobně pokusilo přemluvit maminku, aby nikam nechodila ani ona a na televizi se mohli dívat spolu. Pouze jeden respondent (0,82 %) by nabídku přijal, ale po celou procházku by se tvářil otráveně a už by chtěl jít zase domů. Nejvíce respondentů si zvolilo možnost, že by maminčinu nabídku přijali, protože by je sledování televize stejně nebavilo. Takto odpovědělo 105 žáků (tj. 86,07 %). Můžeme říci, že tito žáci jsou aktivní, nemají k pohybu odpor, nejsou pohodlní. Pro úplnost uvedme, že 2 žáci (tj. 1,64 %) na otázku neodpověděli.

Výrok: Když se žák dívá na televizi, která ho nebaví, a přijde za ním maminka, aby s ní šel ven, žák:	četnost	relativní četnost (%)
Odmítne. Sice ho sledování televize nebaví, ale jít ven se mu taky nechce.	6	4,92
Přemluví maminku, aby se dívala na televizi s ním, a nepůjdou nikam.	8	6,56
Přijme, ale celou cestou bude otrávený a bude chtít jít zpátky.	1	0,82
Přijme a rád půjde, stejně ho televize nebavila.	105	86,07
Neodpověděli.	2	1,64

Tabulka č. 21



Graf č. 22

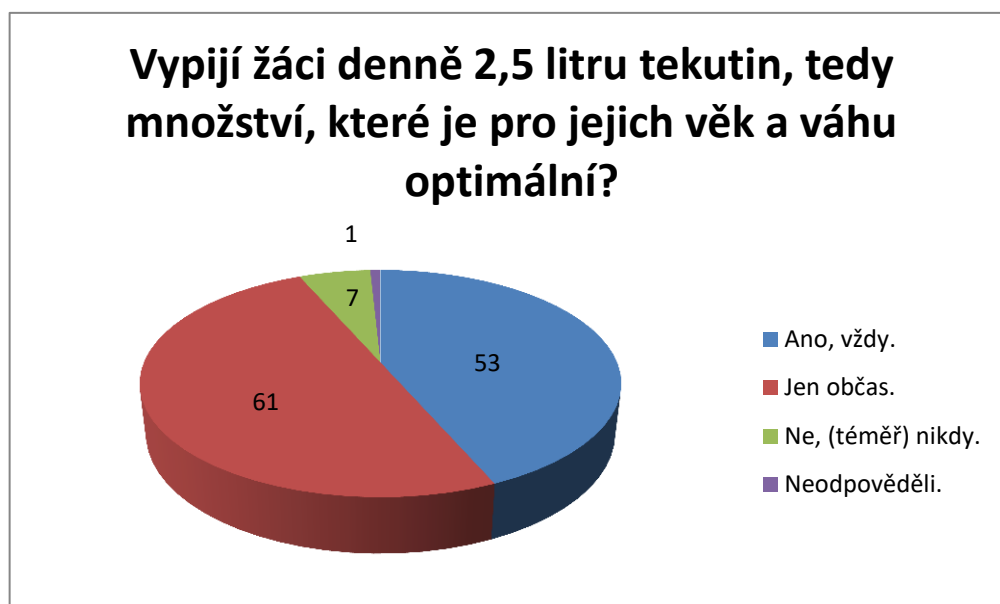
**3.6.20 POLOŽKA Č. 20**

*„Vypiješ denně přibližně 2,5 litru tekutin?“*

Tato výběrová položka má za úkol zjistit, zda žáci dodržují pitný režim, který odpovídá jejich věku. Žáci 5. ročníku jsou většinou deseti- až jedenáctiletí. Jak již bylo uvedeno v teoretické části práce, dítě v 11 letech by mělo svůj pitný režim zvýšit na 2,6 litru tekutin denně (při předpokládané hmotnosti 35 kg). Otázka byla položena velmi jednoduše, totiž jestli žáci požadované množství tekutin opravdu vypijí. Mírně pozměněno bylo množství tekutin v zadání otázky (na 2,5 litru), a to z velmi prostého důvodu – při zadávání byli žáci dotázáni, kolik lahví o objemu 0,5 litru tedy musí za den vypít. Bylo pro ně tedy jednodušší si představit 5 takto objemných lahví. 53 žáků (tj. 43, 44 %) uvedlo, že takovéto množství tekutin vypijí denně. 61 respondentů (tj. přesně 50 %) nevypije požadované množství tekutin každý den, ale pouze občas. 7 dotazovaných takovéto množství tekutin nevypije nikdy nebo téměř nikdy, tzn., (téměř) vždy vypijí méně. Jeden žák (tj. 0,82 %) na tuto otázku neodpověděl. Žáci by samozřejmě stanovené množství tekutin měli dodržovat, nicméně je jasné, že ne každý den je stejný, záleží na mnoha faktorech (např. aktuální fyzický stav žáka, teplota prostředí, ve kterém se žák nachází, aktuální roční období, množství pohybu apod.). Pokud je zima, žák nemá ten den téměř žádný aktivní pohyb a necítí se příliš dobře, je jasné, že vypije méně tekutin než žák, který je v teple, dopoledne má ve škole tělesnou výchovu a odpoledne po vyučování trénink basketbalu. Vezmeme-li v úvahu fakt, že tento dotazník byl prováděn v únoru a žáci právě seděli ve třídě, můžeme být s výsledkem spokojeni, protože žáci ve většině buď každý den opravdu vypijí, nebo se alespoň někdy přiblíží k jim doporučenému množství tekutin.

<b>Výrok: Vypijí žáci denně 2,5 litru tekutin?</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Ano, vždy.</b>	53	43,44
<b>Jen občas.</b>	61	50,00
<b>Ne, (téměř) nikdy.</b>	7	5,74
<b>Neodpověděli.</b>	1	0,82

Tabulka č. 22



Graf č. 23

### 3.6.21 POLOŽKA Č. 21

*„Zaškrtni jídla, která máš každý den.“*

Tato polytomická výčtová položka se zabývá pravidelností jídelního režimu. Respondenti vybírali z nabídky 5 jídel ta, která mají každý den. Všichni bychom měli jíst pravidelně 5krát denně a v menším množství, což pro děti ve vývinu, hlavně co se pravidelnosti týče, platí dvojnásob. Jejich denní stravovací režim by se měl skládat ze snídaně, dopolední svačiny, oběda, odpolední svačiny a večeře. Takto se z účastníků výzkumu stravuje pouze 40 žáků (tj. 32,79 %). Ostatní tato jídla buď nejedí vůbec, nebo je nejedí každý den, tzn., mají např. dopolední svačinu pouze dvakrát do týdne. Druhou nejčastější zaznamenanou odpovědí byla 4 jídla denně, přičemž vynechána je odpolední svačina. Takto odpovědělo 30 žáků (tj. 24,59 %). Také 4 jídla denně má 13 žáků (tj. 10,66 %), kteří vynechávají snídani, tzn., jejich prvním jídlem je dopolední svačina. Stejný počet žáků vynechává pravidelně dopolední i odpolední svačinu, jí tedy každý den pouze 3 hlavní jídla – snídani, oběd a večeři, což je samozřejmě pro žáka 5. ročníku nedostačující. Dalších 10 žáků (tj. 8,2 %) se shodlo na 3 jídlech za den, a to dopolední svačině, obědu a večeři. 5 žáků (tj. 4,1%) uvedlo, že mají jídlo čtyřikrát denně, přičemž vynechávají dopolední svačinu. 3 žáci (tj. 2,46 %) odpověděli, že jejich pravidelným jídlem je pouze oběd a večeře. Pro 2 dotazované (tj. 1,64 %) je prvním pravidelným denním jídlem až oběd, pak mají odpolední svačinu a večeři, dohromady tedy 3 jídla denně. Zbylé odpovědi se objevovali u jednotlivců, tedy vždy po 0,82 %. Jeden

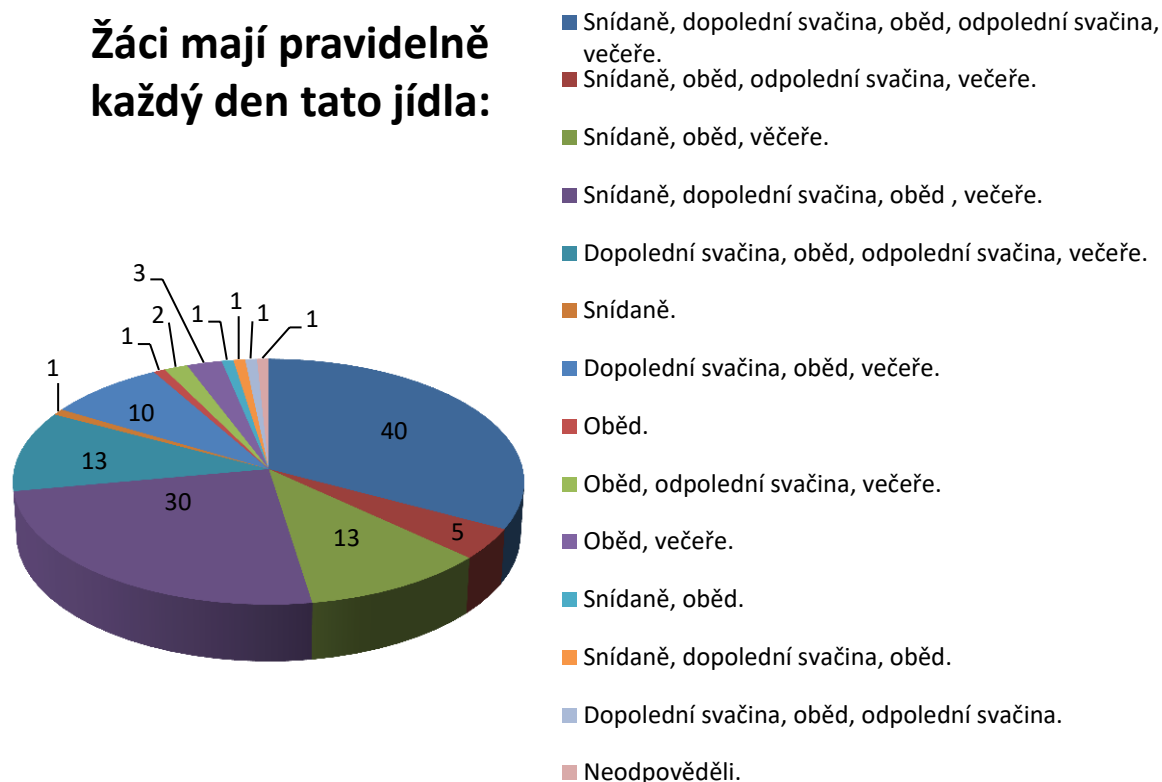
žák odpověděl, že každý den má pouze oběd, jiný, že každý den má pouze snídani. Tyto odpovědi považujeme za nejvíce alarmující. Další respondent dostává pouze snídani a oběd, jiný naopak k jedné z výše uvedených odpovědí začíná svůj stravovací režim snídání, pak sní dopolední svačinku a jeho posledním jídlem je oběd. Zbývající žák má také tři jídla denně, přičemž vynechává dvě hlavní, každý den sní pouze dopolední svačinku, oběd a končí odpolední svačinou. Jeden z respondentů neodpověděl. Jak již bylo uvedeno v teoretické části práce, za stravovací návyky rodiny je většinou zodpovědná žena – matka. Jejím úkolem by mělo být, aby dítěti zajistila správný a pravidelný stravovací režim. Pokud jí dítě např. jen 3 hlavní jídla a svačiny vynechává, je velký rozestup mezi jídly. V odpovědích také zaznělo, že pravidelné stravování končí obědem, to je samozřejmě pro vývin dítěte velmi nevhodné, obědvalo-li by ve 12 hodin a snídalo v 7 hodin, po obědě má další jídlo až po 19 hodinách. Na druhé straně přihlížejme k faktu, že žáci vybírali pouze ta jídla, která mají opravdu pravidelně každý den, proto například žák, který uvedl, že jeho pravidelným denním jídlem je pouze oběd, může mít další 2 nebo 3 denní jídla, která ale nemá pravidelně, tzn. jeden den má snídani a večeři, jiný např. dopolední svačinu a večeři apod. Žákovské odpovědi jsou zaznamenány v tabulce č. 23 a v grafu č. 24. Učitel by opět žákům měl jít příkladem, nosit si s sebou dopolední zdravou svačinku, dětem ji nenápadně ukázat a tím je motivovat a pozitivně ovlivnit. Ve školní jídelně by učitel měl jíst polévky i hlavní jídla, dojídat a nevyjadřovat se před dětmi o jídle negativně. Učitelův postoj totiž může velmi ovlivnit žákovo chování.

<b>Výrok: Žáci mají každý den tato jídla:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře.</b>	40	32,79
<b>Snídaně, oběd, odpolední svačina, večeře.</b>	5	4,10
<b>Snídaně, oběd, večeře.</b>	13	10,66
<b>Snídaně, dopolední svačina, oběd, večeře.</b>	30	24,59
<b>Dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře.</b>	13	10,66
<b>Snídaně.</b>	1	0,82
<b>Dopolední svačina, oběd, večeře.</b>	10	8,20
<b>Oběd.</b>	1	0,82
<b>Oběd, odpolední svačina, večeře.</b>	2	1,64
<b>Oběd, večeře.</b>	3	2,46
<b>Snídaně, oběd.</b>	1	0,82
<b>Snídaně, dopolední svačina, oběd.</b>	1	0,82
<b>Dopolední svačina, oběd, odpolední svačina.</b>	1	0,82
<b>Neodpověděli.</b>	1	0,82

Tabulka č. 23



## Žáci mají pravidelně každý den tato jídla:



Graf č. 24

### 3.6.22 POLOŽKA Č. 22

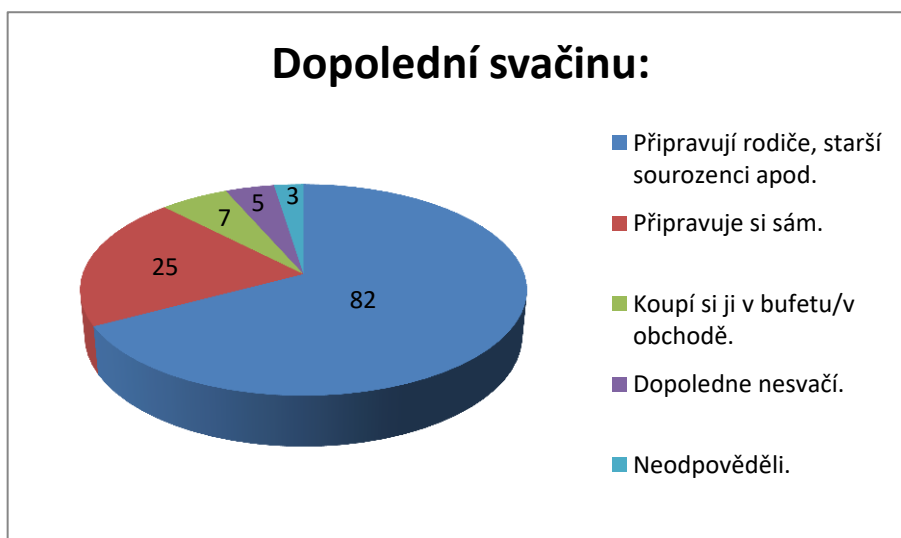
*„Dopolední svačinu (svačinu, kterou bys měl jíst ve škole o velké přestávce):“*

S pravidelností stravování souvisí i následující výběrová otázka. Svačinky, ať už ta odpolední, nebo ta dopolední, jsou důležitou součástí stravovacího režimu. Vzdálenost mezi hlavními jídly je totiž poměrně velká a svačiny pomáhají překlenout tuto dobu bez pocitu hladovění. Důležité proto je, aby žáci nosili dopolední svačinu s sebou do školy, kde mají velkou přestávku právě za účelem její konzumace. Proto je dopolední svačina tématem této položky, která je polouzavřená. Respondent má na výběr ze 4 možností, přičemž pokud zvolí možnost c), (že si kupuje svačinu v bufetu nebo v obchodě), je vyzván, aby dopsal konkrétní potraviny konzumované ke svačině. Rodiče buď žákům připravují svačinu sami, nebo je snad v dobrém úmyslu učit je samostatnosti nechají, aby si svačinu připravili sami. Pak je ale nezbytně nutné dohlédnout, co si dítě ke svačině připravilo, jestli zvolilo odpovídající množství apod. Nechat dítě připravit si svačinu bez dozoru za účelem o jednu položku snížit svoje povinnosti jistě není dobrý přístup. Jak bylo uvedeno v teoretické části této práce, často se stává, že rodiče dají dětem finanční obnos, za který si svačinu kupují. Děti si pak ale často nakoupí výživově

nehodnotné a nezdravé potraviny. Nyní se podíváme na výsledky výzkumu. Že svačinu připravují rodiče nebo např. starší sourozenci – zkrátka někdo jiný než ony samy, odpovědělo 82 dětí (tj. 67,21 %). Samostatná příprava svačiny je pak povinností 25 respondentů (tj. 20,49 %). 5 dětí uvedlo, že dopoledne nesvačí. 3 žáci (tj. 2,46 %) na otázku neodpověděli. Nejvíce zajímavá je odpověď, která nabízela dopsání konkrétní odpovědi. Že si svačinu koupí v bufetu nebo v obchodě, odpovědělo 7 respondentů (tj. 5,74 %). Je to méně oproti očekávání. Respondent R75 uvedl, že si obvykle kupuje pečivo, sladkost a minerální vodu. Žák R79 si nejčastěji kupuje bagetu a CocaColu. Respondent R98 využije peněz k nákupu pizzy nebo čínské polévky. Žák R105 udělá v obchodě tržbu loupákem, toastem, pizzou nebo sušenkou. Dotazovaný R106 neuvedl, co si obvykle kupuje. Respondent R114 si obvykle vyžádá pití, housku, rohlík nebo bagetu. Žáka R115 z výběru nejvíce zaujme bageta, sušenka nebo pizza. Z výše uvedených potravin na první pohled vidíme, že se potvrdilo tvrzení odborné literatury, že si děti za finanční obnos koupí nezdravé a výživově nehodnotné potraviny. V tabulce č. 24 a v grafu č. 25 je znázorněno, kdo a jak pořizuje dopolední svačinu.

Výrok: <i>Dopolední svačinu:</i>	četnost	relativní četnost (%)
Připravují rodiče, starší sourozenci apod.	82	67,21
Připravuje si sám.	25	20,49
Koupí si ji v bufetu/v obchodě.	7	5,74
Dopoledne nesvačí.	5	4,10
Neodpověděli.	3	2,46

Tabulka č. 24



Graf č. 25

Je jistě zajímavé se podívat, jakou roli hraje školní bufet v budově školy. ZŠ TGM v Rokycanech totiž bufetem nedisponuje. Takové zařízení nemá ani druhá navštívená škola – ZŠ Jižní předměstí v Rokycanech. ZŠ ve Zbiroze však bufet v budově provozuje. V grafu č. 26 je tedy uvedeno, kolik žáků z které školy si svačinu kupuje. ZŠ TGM v Rokycanech nedává žákům možnost koupit si svačinu v bufetu nebo z prodejního automatu, což se podílí na výsledku dotazníkového šetření – z této školy žádný z členů výzkumného vzorku neodpověděl, že by si svačinu kupoval. ZŠ Jižní předměstí v Rokycanech sice bufet nemá, ale nabízí žákům mléčné výrobky z prodejních automatů. V této škole z výzkumného vzorku 2 žáci (tj. 29 %) odpověděli, že si svačinu kupují. Nejvíce respondentů, kteří uvedli, že si svačinu kupují, chodí do ZŠ Zbiroh, která provozuje bufet. Zde si kupuje 5 dotazovaných žáků (tj. 71 %) dopolední svačinu. Výsledky jsou patrné z grafu č. 26. Lze tedy konstatovat, že bufet v budově školy významně ovlivňuje původ dopolední svačiny žáků.



Graf č. 26

### 3.6.23 POLOŽKA Č. 23

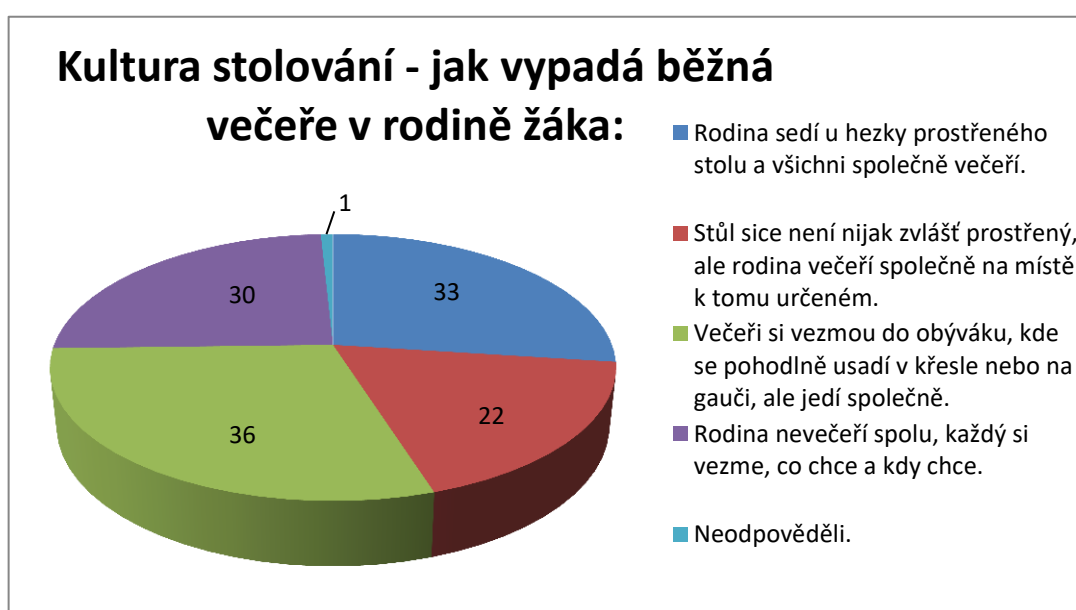
*„Když doma večeříte:“*

Není důležitá jen skladba jídla a jeho pravidelná konzumace, ale také samotný proces stolování. Na ten se ale bohužel často zapomíná. Atraktivnost pokrmů a chuť jídla i jídelní návyky a kulturu stolování celkově opět ovlivňuje nejvíce žena – matka, která obvykle ve většině rodin jídlo chystá. Neměla by proto zapomínat, že by na stole měly být připravené příbory, sklenice a nápoj, talíře a případně nějaká dekorace (menší kytička,

svíčka,...) a rodina si mohla jídlo v klidu vychutnat. Naopak by se na stole objevovat neměly předměty, které tam nepatří (např. noviny, školní pomůcky dětí, oblečení,...). Odpovědi respondentů na tuto otázku jsou poměrně vyrovnané, jak je patrné z grafu č. 27, a v podobné míře jsou zastoupeny všechny ze 4 nabízených odpovědí. Jeden žák (tj. 0,82 %) se rozhodl neodpovídat na tuto otázku. 33 žáků (tj. 27,05 %) uvedlo, že u nich v rodině se dbá na kulturu stolování, stůl před večeří je prostřený a rodina v klidu společně povečeří. Sice bez hezky prostřeného stolu, ale společně a na místě k tomu určeném povečeří rodiny 22 žáků (tj. 18,03 %). Také společně, ale na místě, které k tomu určené není (gauč v obývacím pokoji, dětský pokoj apod.), večeří dle dotazníkového šetření 36 dětí se svými rodinami (tj. 29,51 %). Zbýlých 30 respondentů (tj. 24,59 %) uvedlo, že v jejich rodině se na stolování nedbá, že každý večeří, kdy chce, kde chce a co chce, což není právě ideální. V průběhu pracovního týdne by se večeře měla stát dobou, kdy si všichni po náročném pracovním dni vydechnou a společně si povídají, co prožili.

Výrok: Při běžné večeři v rodině žáka:	četnost	relativní četnost (%)
Rodina sedí u hezky prostřeného stolu a všichni společně večeří.	33	27,05
Stůl sice není nijak zvlášť prostřený, ale rodina večeří společně na místě k tomu určeném.	22	18,03
Večeří si vezmou do obývacího, kde se pohodlně usadí v křesle nebo na gauči, ale jedí společně.	36	29,51
Rodina nevečeří spolu, každý si vezme, co chce a kdy chce.	30	24,59
Neodpověděli.	1	0,82

Tabulka č. 25



Graf č. 27

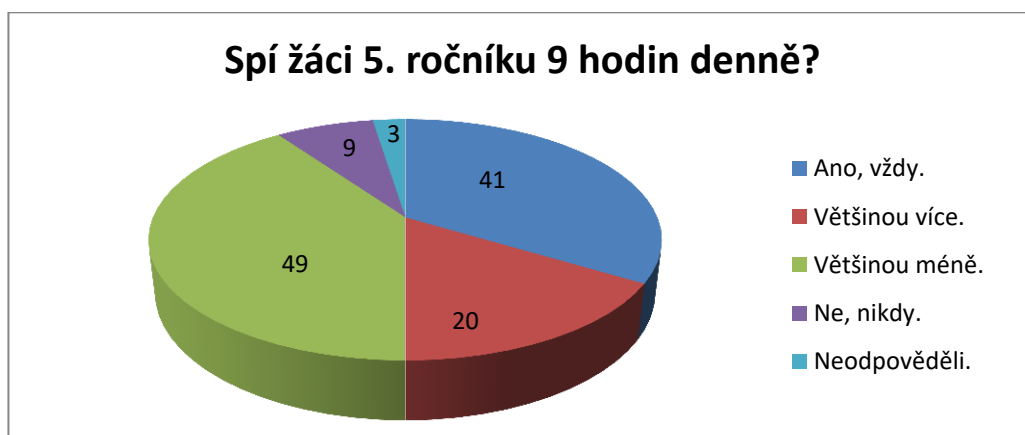
### 3.6.24 POLOŽKA Č. 24

„Spíš denně alespoň 9 hodin (tzn., pokud jdeš spát v 9 hodin večer, vstáváš v půl sedmé ráno)?“

Z teoretické části práce, konkrétně z kapitoly 2.1.2.4 Spánkový režim vyplývá, že žák 5. ročníku by měl spát průměrně 9 hodin denně. Není pak vhodné, pokud jeho spánek trvá výrazně kratší nebo i naopak výrazně delší dobu. Žáci tedy odpovídali na výběrovou otázku, jestli opravdu tuto doporučenou dobu spánku pro jejich věk dodržují. 41 žáků (tj. 33,61 %) odpovědělo, že 9 hodin spánku v průměru spí vždy, přičemž tedy výrazně více nebo méně dlouho nespí téměř vůbec. Nedodržování doporučené doby spánku se pak týká zbytku respondentů (tedy bezmála 67 % žáků). 20 z nich (tj. 16,39 %) odpovědělo, že většinou spí výrazně delší dobu, než je pro jejich věk přiměřené. Nejvíce respondentů – 49 (tj. 40,16 %) spí většinou kratší dobu než 9 hodin. Že opravdu nikdy nespí 9 hodin, tedy vždy velmi výrazně méně, odpovědělo pouze 9 žáků (tj. 7,38 %). 3 respondenti (tj. 2,46 %) odmítli na tuto otázku odpovídat. Tyto výsledky jsou poněkud znepokojivé. Bylo by vhodné jistě seznámit rodiče žáků, jaká je optimální doba spánku pro děti v daném věku a samozřejmě také doplnit poučení, jaká omezení a rizika vyplývají z nedostatečného nebo naopak nadměrného spánkového režimu.

Výrok: <i>Spí žáci 5. ročníku 9 hodin denně?</i>	četnost	relativní četnost (%)
<b>Ano, vždy.</b>	41	33,61
<b>Většinou více.</b>	20	16,39
<b>Většinou méně.</b>	49	40,16
<b>Ne, nikdy.</b>	9	7,38
<b>Neodpověděli.</b>	3	2,46

Tabulka č. 26



Graf č. 28

### 3.6.25 POLOŽKA Č. 25

*„Máš od rodičů nastavenou časovou hranici, do které musíš být v posteli?“*

Jelikož je spánek, jeho délka, kvalita a pravidelnost velkým a důležitým tématem, zabývá se jím mimo předchozí položky i položka tato a položka následující. V této dichotomické výběrové položce se zkoumá, zda mají děti od svých rodičů zavedené pravidlo, že do určité hodiny večer musejí být v posteli. Takové pravidlo, jeho zavedení a dodržování výrazně napomáhá pravidelnosti režimu žáků a také často dostatečnému spánku. V tabulce č. 27 a v grafu č. 29 je znázorněna četnost žakovských odpovědí. Na tuto otázku není možné odpovědět jinak než „ano“ či „ne“. Žáci mohli samozřejmě neodpovídat, čehož využil jeden z nich (tj. 0,82 %). 98 respondentů (tj. 80,33 %) uvedlo, že toto pravidlo je u nich v rodině zavedené. Takové opatření je totiž zárukou dostatečného spánku a jisté pravidelnosti, která v kvalitě spánku hraje roli. Žáků, kteří nemají zavedenou časovou hranici, se v dotazníkovém šetření zúčastnilo 23 (tj. 18,85 %). Žáci byli upozorněni, že se mají při odpovídání řídit spíše tím, jak situace vypadá v průběhu pracovního týdne, neboť se víkendový režim často v rodinách mění. Tímto tématem se ale zabývá až další položka dotazníku. Pokud bychom jako pedagogové na dítěti často pozorovali zvýšenou únavu a sníženou aktivitu v hodině, mohli bychom rodičům zavedení pravidla doporučit nebo je přímo požádat, zda by takové pravidlo nemohli zavést, protože by se tím značně mohly změnit i celkové výsledky a výkony žáka.

<b>Výrok: Mají žáci nastavenou časovou hranici, do které musejí být v posteli?</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Ano.</b>	98	80,33
<b>Ne, kdy jdou spát, záleží na nich.</b>	23	18,85
<b>Neodpověděli.</b>	1	0,82

Tabulka č. 27



Graf č. 29

**3.6.26 POLOŽKA Č. 26**

*„Mění se spánkový režim (to, kdy jdeš spát, kdy vstáváš, kolik hodin spíš), když je víkend?“*

Jak již bylo naznačeno výše, tématem této položky je opět spánkový režim, tentokrát ale jeho podoba o víkendu. Žáci vybírali ze 3 možností a měli možnost neodpovídat, které využil jeden žák (tj. 0,82 %). Že se jejich spánkový režim o víkendu mění výrazně, tzn., více než o dvě hodiny se posouvá buď počátek spánku, nebo ranní probuzení, případně celková délka spánku, odpovědělo 81 žáků (tj. 66,39 %). U dalších 33 respondentů (tj. 27,05 %) se spánkový režim o víkendu mění, ale není to změna tak výrazná, k posunutí limitů nebo délky dochází o méně než dvě hodiny. Zbýlých 7 žáků uvedlo, že mají o víkendu stejný spánkový režim jako v týdnu. Spánkový režim o víkendu by se samozřejmě ideálně neměl měnit vůbec nebo alespoň nijak výrazně. Dvě třetiny žáků však uvádí výrazné změny, což rozhodně není vhodné. Víkend je záležitostí velmi krátkou, žák si nestihne novému režimu opravdově přivyknout, a pokud ano, protože se mu zdá lepší než ten v průběhu pracovního týdne, pak je pro něj pondělní vstávání velmi obtížné. Může trvat další dva až tři dny, než si žák opět přivykne na režim pracovního týdne a po dalších dvou dnech je zase víkend, kdy se opět celý jeho spánkový režim rozhodí. Pro tělo dospívající dítěte ve vývinu takovéto velké změny rozhodně nejsou vhodné. Opět je v pravomoci nás pedagogů na skutečnost, že se nám dítě zdá nevyspalé, ospalé, unavené apod., upozornit rodiče, případně jim doporučit možnosti (nastavit o víkendu časovou hranici pouze o hodinu později, dbát na to, aby režim nedělního večera už byl stejný jako ten v týdnu apod.). Rozumní rodiče jistě pochopí, že učitel jedná v zájmu dítěte. Odpovědi respondentů jsou zaznamenány v tabulce č. 28 a graficky znázorněny v grafu č. 30.

<b>Výrok: Mění se spánkový režim žáků o víkendu?</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Ano, výrazně.</b>	81	66,39
<b>Ano, ale jen málo.</b>	33	27,05
<b>Ne, o víkendu mají stejný režim jako v týdnu.</b>	7	5,74
<b>Neodpověděli.</b>	1	0,82

Tabulka č. 28



Graf č. 30

### 3.6.27 POLOŽKA Č. 27

*„Věnuješ se každý den alespoň chvilku činnosti, která tě baví, u které si odpočineš a na kterou se těšíš? (Může to být četba, počítačové hry, sport, setkávání s kamarády apod.)“*

Tématem této položky je psychohygienu a četnost činností v životě žáka, které probíhají za účelem psychohygieny. Každý člověk, a to nejen děti, ale i dospělí, potřebují ke svému životu aspoň jednou za čas vykonávat činnost, která pro ně má psychohygienický efekt. To je taková činnost, při které si odpočinou od svých starostí, umožní jim tzv. „vypnout“, odpočinout si a nechat tělo zrelaxovat. Na tuto činnost se většinou velmi těšíme právě díky důsledkům jejího působení na naše tělo. Pro každého znamená odpočinek něco jiného, proto škála činností je opravdu velmi široká. Pro manuálně pracujícího člověka to může být např. návštěva sauny nebo pouhé sledování televize či četba, naopak pro člověka, který celý den sedí v kanceláři, může být psychohygienickou činností pohybová aktivita nebo třeba manuální práce různého typu. I děti, které celé dopoledne sedí ve školních lavicích, potřebují ve svém volném čase podnikat činnosti, které jim pomohou zrelaxovat. Žáci tedy odpovídali, jak často za týden provádějí alespoň hodinu nějakou psychohygienickou činností. 99 respondentů (tj. 77,05 %) uvedlo, že takovou činností mají každý den. Dalších 21 žáků (17,21 %) se k takové činnosti dostane ob den. Pouhých 6 žáků (tj. 4,92 %) vykonává duševní očistu dvakrát do týdne. Nenašel se žádný respondent, který by uvedl odpovědi „téměř nikdy“ nebo „nikdy“. Jeden žák (tj. 0,82 %) neodpověděl. Výsledky dotazníkového šetření ukazuje tabulka č. 29 a graf č. 31. S výsledkem je možné se spokojit, většina žáků se



psychohygienickou činností zabývá každý den, téměř všichni zbylí ob den. Těch, kteří nemají dostatek této činnosti, je velmi málo. Těm by měl pedagog vysvětlit, že taková činnost má velký vliv na jejich psychické cítění.

<b>Výrok: Žáci se po dobu alespoň 1 hodiny věnují psychohygienické činnosti:</b>	<b>četnost</b>	<b>relativní četnost (%)</b>
<b>Každý den.</b>	94	77,05
<b>Ob den.</b>	21	17,21
<b>Asi dvakrát do týdne.</b>	6	4,92
<b>Téměř nikdy.</b>	0	0,00
<b>Vůbec.</b>	0	0,00
<b>Neodpověděli.</b>	1	0,82

Tabulka č. 29



Graf č. 31

### 3.6.28 POLOŽKA Č. 28

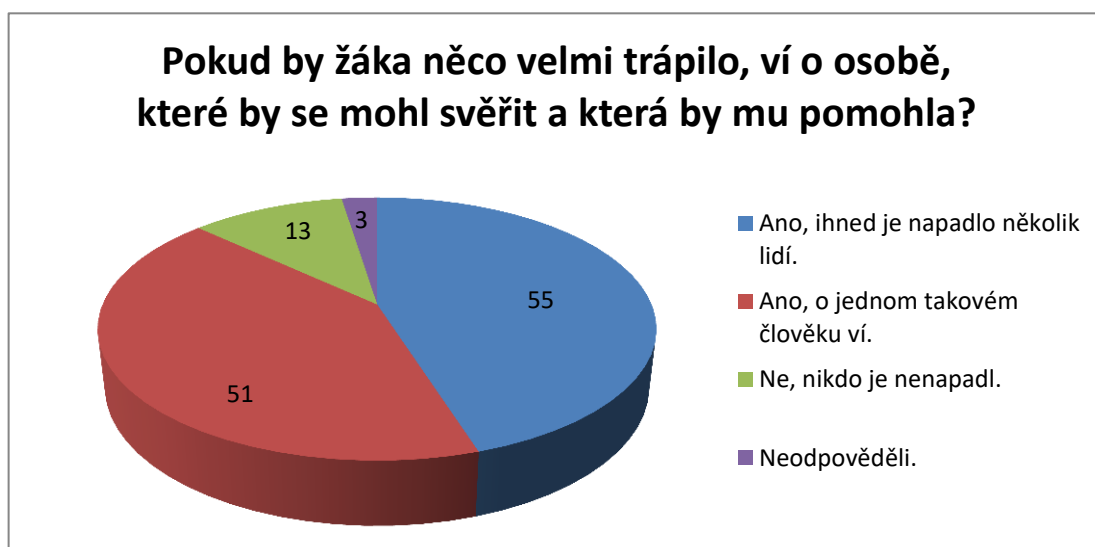
*„Představ si, že máš nějaký problém, který tě velmi trápí. Napadá tě teď hned člověk, kterému by ses mohl svěřit a který by ti určitě rád pomohl s tvým trápením?“*

Předposlední, výběrová položka dotazníku se týkala sociálních vztahů a především hustoty sociální sítě. Pro žáky mohla být nepříjemná, a proto byla záměrně umístěna téměř na závěr dotazníku, aby v žácích byl dostatečně vzbuzen pocit jistoty, důvěry a bezpečí. Také předchozí položka měla v žácích navodit příjemnou atmosféru a měla je psychicky uklidnit před touto otázkou. I přes to 3 žáci (tj. 2,46 %) odmítli na tuto otázku odpovědět. Poměrně hustou sociální síť má 55 žáků (tj. 45,08 %), kteří odpověděli, že je napadá více lidí, kterým by se mohli svěřit a kteří by jim v případě nouze rádi pomohli. Samozřejmě není jasné, zda se žáci ve svých úsudcích nepletou. Dalších 51 žáků

(tj. 41,8 %) uvedlo, že je napadá pouze jeden důvěryhodný člověk ochotný pomoci. Zbýlých 13 žáků (tj. 10,66 %) žádný takový přítel nenapadl. Je nutné říci, že není účelem zkoumat, jestli by očekávaná sociální opora byla poskytnuta, jako nás spíše zajímá fakt, co si žáci myslí. Dobré duševní zdraví totiž ovlivňuje pozitivně fakt, že je člověk s velikostí své sociální sítě spokojený. Následky nefunkční sociální sítě v případě nouze jsou popsány v kapitole 2.1.2.6 Sociální opora. Výsledky dotazníkového šetření jsou prezentovány v tabulce č. 30 a v grafu č. 32.

Výrok: <i>Pokud by žáka něco velmi trápilo, ví o osobě, které by se mohl svěřit a která by mu pomohla?</i>	četnost	relativní četnost (%)
Ano, ihned je napadlo několik lidí.	55	45,08
Ano, o jednom takovém člověku ví.	51	41,80
Ne, nikdo je nenapadl.	13	10,66
Neodpověděli.	3	2,46

Tabulka č. 30



Graf č. 32

### 3.6.29 POLOŽKA č. 29

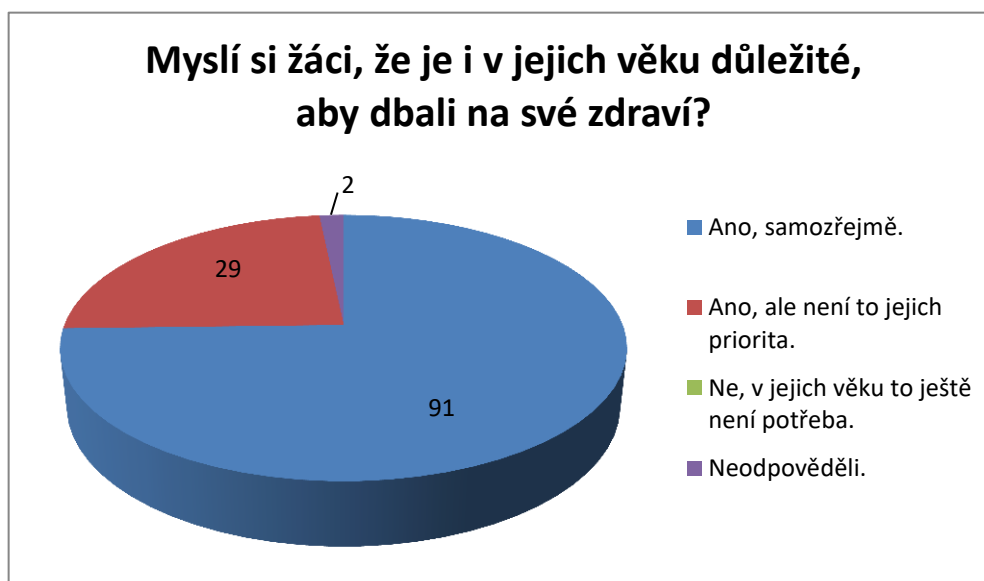
*„Myslíš si, že i ve tvém věku je důležité, abys dbal na své zdraví?“*

Poslední položka je nejméně konkrétní a přitom zastřešující a shrnující otázkou celého dotazníku. Opět zde žákům byly nabízeny odpovědi, tentokrát tři varianty (jedná se tedy o položku výběrovou). Žáci zde projevovali svůj názor na ochranu svého zdraví a péči o ně vzhledem k jejich nízkému věku. Je velmi potěšující zjistit, že žádný z žáků nemá dojem, že péče o zdraví a jeho ochrana nejsou v jeho věku důležité. Téměř tři čtvrtiny

dotazovaných – 91 žáků (tj. 74,59 %) si myslí, že i v jejich věku je samozřejmostí o své zdraví pečovat a pečlivě si ho chránit. 29 respondentů (tj. 23,77 %) uvedlo, že péče o zdraví je důležitá, ale není to jejich prioritou – tzn., nedělají množství věcí, které by výrazně jejich zdraví škodily, zároveň ale nedělají množství věcí, které by jejich zdraví zlepšily. Zbývá 2 žáci (tj. 1,64 %) odmítli na tuto otázku odpovědět. S uvedenými názory žáků můžeme být spokojeni. Nikdo z nich si nemyslí, že zdraví není důležité, všichni vědí, že jeho ochrana je důležitá v každém věku a většina žáků péči o zdraví považuje za velmi důležitou.

Výrok: <i>Myslí si žáci, že je i v jejich věku důležité, aby dbali na své zdraví?</i>	četnost	relativní četnost (%)
<b>Ano, samozřejmě.</b>	91	74,59
<b>Ano, ale není to jejich priorita.</b>	29	23,77
<b>Ne, v jejich věku to ještě není potřeba.</b>	0	0,00
<b>Neodpověděli.</b>	2	1,64

Tabulka č. 31



Graf č. 33

### 3.7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

#### 1) Dodržují žáci primární školy zásadní hygienické návyky?

- *HYPOTÉZA 1: Více než 20 % žáků primární školy si nemyje ruce po každé návštěvě toalety.*

Pro potvrzení či vyvrácení této hypotézy má hlavní vypovídající hodnotu položka č. 2 s tématem mytí rukou po návštěvě toalety. Zde se ukázalo, že základní hygienické návyky

nejsou dodržovány v dostatečné míře a že ruce si po návštěvě toalety myje vždy pouze 49,18 % žáků. Zbýlých 50,82 % žáků si ruce po návštěvě toalety myje jen občas nebo skoro nikdy. Hypotéza byla potvrzena. Takový výsledek považujeme za alarmující a rozhodně je tato oblast první výzvou vyplývající z této práce.

## **2) Vědí žáci, jak by měli jednat v krizových a zdraví ohrožujících situacích (např. požár ve škole, ošetření poranění, přivolání jednotek záchranného sboru apod.)?**

➤ *HYPOTÉZA 2: Více než 80 % žáků by umělo uspokojivě jednat v krizové nebo zdraví ohrožující situaci (např. požár ve škole, ošetření poranění, přivolání jednotek záchranného sboru apod.).*

Hlavní vypovídající hodnotu k této hypotéze měly položky č. 3, 4, 5 a 10. Ty budou nyní rozebrány a procentuálně vyhodnoceny z hlediska uspokojivých a neuspokojivých odpovědí.

Položka č. 3 představovala pro respondenta úkol rozpoznat zranění, které je ohrožující na životě. Správně toto zranění rozpoznalo 95,08 % žáků. Zbýlých 4,92 % respondentů nevedlo správnou odpověď nebo neodpovědělo.

Položka č. 4 se zabývala ošetřením drobného poranění. Výběrem varianty c) prokázalo 85,25 % dotazovaných, že by dokázalo správně ošetřit poranění. U této položky bychom mohli považovat za méně vhodné, ale dostačující i odpovědi a) a b), jak vyplývá z vyhodnocení této položky výše. Vezmeme-li v úvahu tento fakt, pak by 99,19 % žáků dokázalo zranění ošetřit, což je výsledek převyšující očekávání.

Položka č. 5 zkoumala, zda žáci disponují znalostí telefonních čísel na složky integrovaného záchranného systému. Tuto znalost potvrdilo 92,62 % respondentů, kteří by k přivolání lékařské pomoci volali na telefonní číslo 155 nebo 112.

Položka č. 10 pak zjišťovala, jak by se žáci zachovali v případě krizové situace. 86,07 % žáků vybralo možnost, která je považována za správnou, a proto můžeme konstatovat, že tito žáci by se uměli vhodně zachovat v případě krizové situace.

Ve všech čtyřech výše uvedených položkách bylo prokázáno, že více než 80 % žáků by umělo uspokojivě jednat v krizových nebo zdraví ohrožujících situacích. Hypotéza byla tedy potvrzena. Tato oblast není považována za neuspokojivou, nicméně některé

odpovědi stále neprokazují 100% znalost, proto bychom neměli rezignovat a i těmto tématům se s žáky věnovat.

### 3) Mají žáci primární školy dostatek pohybu?

- *HYPOTÉZA 3: Více než 30 % žáků primární školy má aktivní pohyb méně než 3krát v týdnu.*

Na četnost pohybové aktivity žáků byly zaměřeny položky č. 17 a 18. Lišily se (ne)započítáváním hodin TV ve škole do aktivního pohybu.

Na položku č. 17 odpovědělo 83,61 % žáků, že mají aktivní pohyb více než třikrát k týdnu. 1,64 % respondentů na tuto otázku neodpovědělo. Zbýlých 14,75 % respondentů má aktivní pohyb méně než třikrát týdně nebo se nepohybují pravidelně.

Položka č. 18 se pak pouze jednoduchou zjišťovací otázkou s možnostmi odpovědi „ano“ nebo „ne“ snažila zjistit, zda se žáci pohybují i mimo hodiny TV ve škole. Zde odpovědělo 92,62 %, že ano, a 7,38 % respondentů, že aktivní pohyb mimo hodiny TV nemají.

Bylo tedy zjištěno, že většina respondentů má aktivní pohyb. Po vyhodnocení položky č. 17 můžeme hypotézu jasně vyvrátit, neboť pouze 14,75 % žáků nemá aktivní pohyb více než třikrát v týdnu.

### 4) Je spánkový režim žáků primární školy dostatečný?

- *HYPOTÉZA 4: Více než 40 % žáků primární školy spí méně, než by pro ně v jejich věku bylo vhodné (méně než 9 hodin).*

O potvrzení či vyvrácení této hypotézy se zasloužila položka č. 24. Pro potvrzení hypotézy by muselo více než 40 % žáků zvolit možnosti c): „většinou méně“ a d): „ne, nikdy“. Po vyhodnocení vyplynulo, že 47,54 % žáků spí buď vždy, nebo většinou méně než 9 hodin (tito respondenti zvolili výše uvedené možnosti). 2,46 % respondentů odmítlo na otázku odpovědět a přesně 50 % žáků spí buď delší dobu, nebo přibližně 9 hodin každý den. Hypotézu tedy můžeme potvrdit.

### 5) Liší se spánkový režim žáků o víkendu a v pracovních dnech?

- *HYPOTÉZA 5: Spánkový režim se u více než 60 % žáků v pracovních dnech výrazně liší od spánkového režimu o víkendu.*

Rozdílnost spánkového režimu v průběhu pracovního týdne a o víkendu zkoumala položka č. 26. Respondenti měli odpovědět, jestli se jejich spánkový režim o víkendu liší, a pokud ano, zda je rozdíl výrazný či ne. Bylo zjištěno, že výrazně se spánkový režim o víkendu liší u 66,39 % respondentů. Tím je potvrzena hypotéza.

#### **6) Stravují se žáci pravidelně (tzn., 5krát denně)?**

➤ *HYPOTÉZA 6: Více než 75 % žáků primární školy se stravuje méně než pětkrát denně.*

K ověření této hypotézy sloužila položka č. 21. Respondenti zde vybírali a označovali všechna jídla, která mají každý den. Hypotéza vychází z předpokladu, že se žáci většinou nestravují pravidelně v 5 denním dávkách. Na tuto položku odpovědělo 32,79 % respondentů, že mají každý den 5 jídel. 0,82 % dotazovaných neodpověděli. Zbýlých 66,39 % respondentů uvedlo, že počet jejich jídel denně je menší než pět. Tímto byla hypotéza vyvrácena.

#### **7) Hraje kultura stolování a stravování v životě rodiny nějakou roli?**

➤ *HYPOTÉZA 7: Jen méně než 20 % rodin dbá na kulturu stolování a stravování.*

V dnešní uspěchané době se na kulturu stolování často zapomíná, přitom je ale důležitou součástí stolování a hraje významnou roli při utváření jídelních návyků dítěte. Jestli se v rodinách i při naprosto běžné večeři dbá na kulturu stolování, zjišťovala položka č. 23. Z uvedených odpovědí vyplynulo, že 27,05 % žáků žije v rodině, která dbá na kulturu stolování. Tímto je vyvrácena hypotéza. Na druhé straně se ale při bližším prozkoumání uvedených odpovědí dozvíme, že nejvíce žáků – konkrétně 29,05 % - zvolilo možnost, že si jídlo vezmou mimo místo k tomuto aktu stvořenému (např. do obývacího pokoje na gauč apod.). Hypotéza tedy potvrzena nebyla, přesto je ale kultura stolování oblast, ve které se objevují značné mezery.

#### **8) Přípravují rodiče dětem dopolední svačiny?**

➤ *HYPOTÉZA 8: Až 20 % žáků si dopolední svačinu pořizuje koupí v obchodě nebo ve školním bufetu.*

Ověření této hypotézy umožnila položka č. 22. Při stanovování této hypotézy bylo vzato v úvahu tvrzení Machové (2015), že žáci si často při obdržení peněžního obnosu kupují dopolední svačiny v bufetu. Z výzkumu vyplynulo, že situace alespoň na školách,

které se zúčastnily dotazníkového šetření, zdaleka není v této oblasti tak závažná, jak by se z odborné literatury mohlo zdát. Pouze 5,74 % žáků uvedlo, že si dopolední svačinu obvykle pořizují koupí. Jako doplnění uvedme, že 67,21 % žáků připravují svačinu rodiče doma a 20,49 % žáků si svačinu připravují sami. Tato hypotéza tedy byla jednoznačně vyvrácena.

### **3.7.1 HYPOTÉZY, KTERÉ BYLY POTVRZENY**

HYPOTÉZA 1: Více než 20 % žáků primární školy si nemyje ruce po každé návštěvě toalety.

HYPOTÉZA 2: Více než 80 % žáků by umělo uspokojivě jednat v krizové nebo zdraví ohrožující situaci (např. požár ve škole, ošetření poranění, přivolání jednotek záchranného sboru apod.).

HYPOTÉZA 4: Více než 40 % žáků primární školy spí méně, než by pro ně v jejich věku bylo vhodné (méně než 9 hodin).

HYPOTÉZA 5: Spánkový režim se u více než 60 % žáků v pracovních dnech výrazně liší od spánkového režimu o víkendu.

### **3.7.2 HYPOTÉZY, KTERÉ BYLY VYVRÁCENY**

HYPOTÉZA 3: Více než 30 % žáků primární školy má aktivní pohyb méně než 3krát v týdnu.

HYPOTÉZA 6: Více než 75 % žáků primární školy se stravuje méně než pětkrát denně.

HYPOTÉZA 7: Jen méně než 20 % rodin dbá na kulturu stolování a stravování.

HYPOTÉZA 8: Až 20 % žáků si dopolední svačinu pořizuje koupí v obchodě nebo ve školním bufetu.

## 4 ZÁVĚR

Předložená diplomová práce se zabývala tématem výchovy žáků primární školy ke zdravému životnímu stylu. V teoretické části práce jsou sumarizovány poznatky z odborné literatury, které souvisejí s tímto tématem. Tyto poznatky pak byly využity ke zpracování praktické části.

Teoretická část práce se zabývá nejprve pojmem zdraví jako pojmem nadřazeným pro zdravý životní styl. Ten je pak také podrobněji definován a v jednotlivých podkapitolách jsou popsány jeho jednotlivé složky (např. pohybová aktivita, stravování, spánkový režim, duševní hygiena). Následně byl charakterizován pojem výchova ke zdravému životnímu stylu, která je povinností každého pedagoga v rámci vyučovacího procesu. Jedná se o takové činnosti, jako je ochrana žáků před stresem a přetěžováním, před dehydratací nebo před infekcemi. Jako poslední kapitola teoretické části je uvedena metodologie sestavování celé práce. Jsou popsány způsoby a postupy jejího vzniku.

Cílem praktické části práce bylo demonstrovat, že vychovávat žáky primární školy ke zdravému životnímu stylu je opravdu nutností, zmapovat, které složky životního stylu jsou nejčastěji porušovány, a případně zjistit, co je příčinou pro jejich porušování. Těchto cílů bylo dosahováno pomocí dotazníkového šetření a jeho následného vyhodnocení. Z odpovědí na výzkumné otázky na konci praktické části vyplývá, že učitel by se při výchově žáků ke zdravému životnímu stylu měl zaměřit především na dodržování hygienických zásad, dodržování spánkového režimu adekvátního k věku žáka, motivovat žáky k pohybu a vysvětlit důležitost pravidelnosti stravy. Především tyto oblasti, ale i další, které vyplývají přímo z vyhodnocení jednotlivých položek dotazníku, jsou ty, na které měla tato práce za cíl poukázat.

Další rozvíjení a prohlubování oblastí a práce s oblastmi, na něž bylo výše upozorněno a které nejsou dostatečně osvojeny žáky, je totiž NUTNOSTÍ. Z odpovědí na výzkumné otázky a z výsledků dotazníkového šetření vyplývající nedostatky by pak měly být VÝZVOU – nejen pro učitele, ale také pro rodiče žáků, kteří zdravý životní styl svých dětí ovlivňují nejvíce.



**RESUMÉ****➤ V ČESKÉM JAZYCE/IN CZECH**

Tato diplomová práce se zabývá výchovou žáků primární školy ke zdravému životnímu stylu a snaží se vytyčit oblasti, které nejsou dostatečně dodržovány a poukázat na ně, aby se staly nutností a výzvou. V teoretické části práce jsou popsány a definovány základní pojmy jako zdraví, stravování, spánkový režim nebo možnosti a způsoby výchovy žáků ke zdravému životnímu stylu v prostředí školy. Praktická část se pak zabývá vyhodnocením dotazníku, který byl sestaven na základě teoretických poznatků a byl využit ke sběru dat v terénu. Z práce vyplývají nejdůležitější oblasti, na něž je třeba dbát se zvýšenou pozorností, a to dodržování základních hygienických návyků a pravidelnost spánkového i stravovacího režimu.

**➤ V ANGLICKÉM JAZYCE/IN ENGLISH**

The graduate deals with education to the healthy lifestyle among children of primary school age. It makes an effort to define areas, which are not adequately observed and point to them to become necessity and appeal. In the theoretical part of this theses are described and defined basic terms as health, nourishment, regime of sleep or possibilities and ways to educate children of primary school age to the healthy lifestyle at school. The practical part deals with evaluation of the questionnaire which was put together on the basis of the theoretical knowledges and was used to data collection on fieldwork. Research shows the most important areas which are necessary to take care of – it is observance of hygienic rules and regularity of regime of sleep and nourishment.

**SEZNAM LITERATURY A POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ****LITERATURA**

- DOSEDLOVÁ, Jaroslava. Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence. Vydání první. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2016. ISBN 8021084588.
- FIALOVÁ, Jana. Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.
- FOŘT, Petr. Tak co mám jíst?. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 417 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1459-2.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
- GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
- GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP, ed. Výzkumné metody v pedagogické praxi. Praha: Grada, 2013. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4368-4.
- HAVEL, J., M. JANÍKOVÁ, V. MUŽÍK a L. Mužíková. Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8463-6.
- CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
- KUČERA, M., P. KOLÁŘ a I. DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
- MACHOVÁ, Jitka a kol. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. 312 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.
- PÁNEK, Jan, POKORNÝ, Jan a DOSTÁLOVÁ, Jana. Základy výživy a výživová politika. Vydání první. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2012. 219 stran. ISBN 978-80-7080-468-1.
- PETROVÁ, Světlana. Výchova ke zdravému životnímu stylu [online]. In Řehulka, Evžen. (Ed.) Škola a zdraví pro 21. století, 2011: Studie k výchově ke zdraví. Brno, 2011, s. 127-135 [cit. 2015-04-26]. ISBN 978-80-210-5722-7. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/44/3\\_studie-k-vychove-a-zdravi.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/44/3_studie-k-vychove-a-zdravi.pdf)

SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.

SKALOVÁ, Jana. S láskou ke zdravému pohybu našich dětí: naslouchání jejich dokonalosti. 1. vyd. Praha: Krigl, 2012. 55 s. ISBN 978-80-86912-64-6.

VANÍČKOVÁ, Eva. Výchova ke zdravému životnímu stylu. Metodický portál RVP: inspirace a zkušenosti učitelů [online]. 10. 4. 2013 [cit. 2018-12-01]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/17299/VYCHOVA-KE-ZDRAVEMU-ZIVOTNIMU-STYLU.html/>

### **INTERNETOVÉ ZDROJE**

Bezpečné cesty [online]. Simopt s.r.o.: © 2014-2018 [cit. 5. 3. 2018]. Dostupné z: <https://www.bezpecnecesty.cz/cz/dopravni-vychova/dopravni-vychova-ve-skolach/chodec/pesi-a-obytna-zona>

Modrý koník [online]. Citováno dne 11. 1. 2019. Dostupné z <https://www.modrykonik.cz/vyvoj-ditete/detsky-spanek/>.

*Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 2018-11-02]. Dostupné z WWW:<[http://www.nuv.cz/file/433\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/433_1_1/)>.

**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ****SEZNAM GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

<i>Graf č. 1</i>	22
<i>Graf č. 2</i>	23
<i>Graf č. 3</i>	24
<i>Graf č. 4</i>	25
<i>Graf č. 5</i>	26
<i>Graf č. 6</i>	27
<i>Graf č. 7</i>	28
<i>Graf č. 8</i>	30
<i>Graf č. 9</i>	31
<i>Graf č. 10</i>	33
<i>Graf č. 11</i>	34
<i>Graf č. 12</i>	36
<i>Graf č. 13</i>	37
<i>Graf č. 14</i>	39
<i>Graf č. 15</i>	40
<i>Graf č. 16</i>	41
<i>Graf č. 17</i>	43
<i>Graf č. 18</i>	45
<i>Graf č. 19</i>	46
<i>Graf č. 20</i>	48
<i>Graf č. 21</i>	48
<i>Graf č. 22</i>	49
<i>Graf č. 23</i>	51
<i>Graf č. 24</i>	53
<i>Graf č. 25</i>	54
<i>Graf č. 26</i>	55
<i>Graf č. 27</i>	56
<i>Graf č. 28</i>	57
<i>Graf č. 29</i>	58
<i>Graf č. 30</i>	60
<i>Graf č. 31</i>	61
<i>Graf č. 32</i>	62
<i>Graf č. 33</i>	63

**SEZNAM TABULEK ČETNOSTI**

<i>Tabulka č. 1</i>	22
<i>Tabulka č. 2</i>	23
<i>Tabulka č. 3</i>	24
<i>Tabulka č. 4</i>	25
<i>Tabulka č. 5</i>	27
<i>Tabulka č. 6</i>	28
<i>Tabulka č. 7</i>	29
<i>Tabulka č. 8</i>	31
<i>Tabulka č. 9</i>	33
<i>Tabulka č. 10</i>	34
<i>Tabulka č. 11</i>	35
<i>Tabulka č. 12</i>	37
<i>Tabulka č. 13</i>	38
<i>Tabulka č. 14</i>	40

<i>Tabulka č. 15</i>	41
<i>Tabulka č. 16</i>	42
<i>Tabulka č. 17</i>	44
<i>Tabulka č. 18</i>	46
<i>Tabulka č. 19</i>	47
<i>Tabulka č. 20</i>	48
<i>Tabulka č. 21</i>	49
<i>Tabulka č. 22</i>	50
<i>Tabulka č. 23</i>	52
<i>Tabulka č. 24</i>	54
<i>Tabulka č. 25</i>	56
<i>Tabulka č. 26</i>	57
<i>Tabulka č. 27</i>	58
<i>Tabulka č. 28</i>	59
<i>Tabulka č. 29</i>	61
<i>Tabulka č. 30</i>	62
<i>Tabulka č. 31</i>	63

**PŘÍLOHY****PŘÍLOHA Č. 1: DOTAZNÍK POUŽITÝ K REALIZACI VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ**

Milí žáci, milé žákyně,

prosím Vás o vyplnění dotazníku k mé diplomové práci, který bude sloužit výhradně pro moji potřebu. Dotazník je anonymní a nemá za úkol otestovat Vaše vědomosti ani znalosti, ale pouze zjistit, jak se chováte v různých situacích a jaký máte postoj k určitým věcem. Nemusíte se tedy bát žádného neúspěchu. Jediná zpětná vazba, kterou dostanete, je můj velký dík za Vaši ochotu. Odpovídejte prosím tak, aby Vaše odpověď co nejvíce odpovídala skutečnosti.

Velice Vám děkuji za Váš čas! ☺

---

Jsem:

- dívka
- chlapec

Doplň město, ve kterém se nachází tvoje základní škola: \_\_\_\_\_

1. Nacházím se ve vývojové etapě:

- a) batole
- b) školák
- c) dospívající
- d) dospělý

2. Po návštěvě toalety si myji ruce:

- a) vždy
- b) občas zapomenu nebo se mi nechce
- c) skoro nikdy
- d) nikdy

3. Poznáš, které z těchto zranění může člověka ohrozit na životě?

- a) zlomená ruka
- b) přeříznutá tepna
- c) kočičí škrábnutí
- d) natažená šlacha

4. Jak si ošetříš odřené koleno po pádu z kola, které mírně krvácí?

- a) Zalepím náplastí.
- b) Pouze omyji vodou, nepřelepjuji.
- c) Omyji vodou, vyčistím případné nečistoty a vydesinfikuji, případně zalepím náplastí.
- d) Rychle zavážu obvazem, který co nejvíce utáhnu.

5. Na jaké číslo volají lidé, kteří akutně potřebují lékařskou péči?

- a) 112
- b) 150
- c) 155

- d) 158
6. Vyber možnost, která odpovídá skutečnosti.
- a) Děti nosí čáp.
  - b) Dítě se narodí vždy až po svatbě.
  - c) Dítě se narodí 9 měsíců po oplození vajíčka spermií.
  - d) Dítě se narodí jen v případě, že o to muž a žena požádají na úřadě.
7. Vyber z nabídky místa, která jsou bezpečná pro hru. Můžeš zvolit více možností.
- dětské hřiště
  - obytná zóna
  - příjezdová cesta k domu
  - podchod u autobusového nádraží
  - zahrada u domu
8. Po příchodu domů ze školy:
- a) hodím školní tašku do pokoje a jdu ven
  - b) hodím školní tašku do pokoje a jdu hrát hry na počítači/tabletu/mobilu nebo koukám na televizi
  - c) udělám si hned domácí úkoly a připravím si věci do školy na další den
9. Na domácí úkoly a přípravu na vyučování:
- a) mi zbývá čas vždy
  - b) mi někdy čas nezbyde
  - c) nepotřebuji více než pět minut, kdy si připravím učební pomůcky na další den
  - d) nepotřebuji žádný čas, dělají to za mě rodiče
10. Ve škole se rozezní sirény. Paní učitelka ztuhne, v její tváři se objeví strach a řekne: „Děti, teď v klidu opustíme budovu. Půjdeme všichni společně, nic si s sebou neberte. Nikdo nepůjde jinam, než my ostatní.“ Co uděláš?
- a) Přesně poslechnu paní učitelku.
  - b) Raději si s sebou vezmu všechny svoje věci i přes to, že zůstanu ve třídě poslední a budu ostatní zdržovat. Co kdyby třeba hořelo?
  - c) Při průchodu budovou se od ostatních odpojím, protože mi napadne, že bych mohl vyskočit z okna, kolem kterého procházíme a které je na chodbě v přízemí budovy.
  - d) Seberu se a začnu utíkat, než se ostatní seřadí, určitě budu venku.
  - e) Začnu ječet a křičet.
11. Vystoupíš z autobusu. Přechod je vzdálený asi 20 m. Co uděláš?
- a) Přejdu silnici hned za autobusem, i když tam není přechod. Nečekám, až autobus odjede.
  - b) Počkám, až autobus odjede a přejdu silnici, i když tam není přechod.
  - c) Dojdu k přechodu a využiji ho k přechodu přes silnici, i když si tím kousek zajdu.
12. Když jedeš na kole (jakoukoli vzdálenost), bereš si helmu?
- a) vždy i na krátké vzdálenosti
  - b) jen na delší vzdálenosti

- c) když se mi chce nebo je helma po ruce  
d) téměř nikdy  
e) nikdy
13. Při cestě domů narazíš na skupinku dětí asi o rok starších, než jsi ty. Znáš je ze školy. Vidíš, že kouří. Řeknou ti: „Dej si s námi.“
- a) Odmítneš je a odejdeš. Druhý den vše oznámíš ve škole vyučujícím.  
b) Odmítneš je a odejdeš. O situaci nikomu neříkáš.  
c) Odmítneš, ale zůstaneš s nimi stát na ulici.  
d) Zkusíš to, třeba tě přijmou do party.
14. Představ si situaci: Tvoje škola je umístěna v jiné budově, než je školní jídelna. Na obědy se tedy vždy musíš přezout, obléci a ujít asi 50 m pěšky. Je prosinec, chladno, ale ještě nepadá sníh. Po obědě se vracíš do budovy školy. Jak se oblékneš?
- a) Obleču si bundu, zapnu si ji a na hlavu si nasadím čepici.  
b) Bundu přes sebe jen tak přehodím, čepici hodím do aktovky.  
c) Vůbec si bundu neoblékám, nazuji si jen boty a běžím.
15. Na ulici cestou domů potkáš člověka, který se ti zdá divný. Najednou tě osloví a začne se tě ptát na věci, které jsou ti nepříjemné – např. kde přesně bydlíš, jestli na tebe někdo doma čeká, kolik peněz vydělává tvůj tatínek, kde pracuje, v kolik hodin se rodiče vrací domů apod. Nechceš s ním dále komunikovat, a tak:
- a) Zalžeš a, i když to není pravda, řekneš, že na tebe doma čeká maminka, a že když nepřijdeš do půl hodiny od konce vyučování, začne tě hledat.  
b) Řekneš, že doma sice nikdo není, ale že pospícháš, protože za chvíli dávají v televizi tvůj oblíbený pořad.  
c) Řekneš mu, že mu do toho nic není, vyplázneš na něj jazyk a utečeš.  
d) Sice je ti to nepříjemné, ale povíš mu to.
16. Tvůj spolužák, který nepatří mezi tvé nejlepší kamarády, se ti svěřil, že ho doma tatínek často mlátí. Nejčastěji se to stane, když se tatínek vrátí opilý z hospody. Co uděláš?
- a) Řeknu mu, že je to jeho věc a že se má jít vybrečet k někomu jinému.  
b) Řeknu mu, že mě to moc mrzí, ale že nevím, jak bych mu pomohl.  
c) O přestávce to řeknu i ostatním klukům a společně se tomu zasmějeme.  
d) O přestávce zajdu za paní učitelkou a řeknu jí, co jsem se dozvěděl.
17. Jak často v týdnu máš aktivní pohyb (tzn. hodiny TV, trénink, pravidelné venčení domácích mazlíčků,...)?
- a) každý den  
b) ob den  
c) 2krát týdně  
d) jednou týdně  
e) nepohybují se pravidelně
18. Sportuješ a pohybuješ se pravidelně i jindy, než jen v hodinách tělesné výchovy?
- ano  
 ne



19. Představ si, že sedíš na gauči a koukáš na televizi. Nenašel jsi žádný pořad, který by tě bavil. Najednou přijde maminka a vyzve tě, abys s ní šel na procházku. Co uděláš?

- a) Odmítneš – sice tě sledování televize až tak moc nebaví, ale někam chodit se ti nechce.
- b) Přemluvíš maminku, aby se dívala na televizi s tebou, a nikam nepůjdete.
- c) Přijmeš, ale celou cestu budeš otrávený a už budeš chtít jít zpátky.
- d) Přijmeš a rád půjdeš, stejně tě televize nebaví.

20. Vypiješ denně přibližně 2,5 litru tekutin?

- ano, vždy
- jen občas
- ne, (téměř) nikdy

21. Zaškrtni jídla, která máš každý den.

- snídaně
- dopolední svačina
- oběd
- odpolední svačina
- večeře

22. Dopolední svačinu (svačinu, kterou bys měl jíst ve škole o velké přestávce):

- a) ti připravuje maminka (příp. tatínek nebo starší sourozenec)
- b) si připravuješ sám
- c) ti nepřipravuje nikdo, rodiče ti dají peníze a ty si koupíš něco v bufetu/v obchodě
- d) dopoledne nesvačíš

V případě, že jsi zvolil možnost c), uveď, co si většinou kupuješ: \_\_\_\_\_

23. Když doma večeříte:

- a) je hezky prostřený stůl, každý má na stole připravený talíř, sesednete se všichni k jídlu a v klidu jíte
- b) na stole jsou položené na jedné hromadě různé přebory, každý si vezme, co potřebuje
- c) večeři si vezmete do obýváku a lehnete si třeba na gauč nebo si sednete do křesla, je to pohodlnější (tzn., jíte jinde než u jídelního stolu)
- d) nevečeříte spolu, každý si vezme, co chce a kdy chce

24. Spíš denně alespoň 9 hodin (tzn., pokud jdeš spát v 9 hodin večer, vstáváš v půl sedmé ráno)?

- ano, vždy
- většinou více
- většinou méně
- ne, nikdy

25. Máš od rodičů nastavenou časovou hranici, do které musíš být v posteli?

- ano

- ne, kdy jdu spát, záleží na mně
26. Mění se spánkový režim (to, kdy jdeš spát, kdy vstáváš, kolik hodin spíš), když je víkend?
- ano, výrazně (např. jdu spát o více než dvě hodiny déle)
- ano, ale jen málo (např. jdu spát o půl hodiny déle)
- ne, o víkendu mám stejný režim jako v týdnu
27. Věnuješ se každý den alespoň chvilku činnosti, která tě baví, u které si odpočineš a na kterou se těšíš? (Může to být četba, počítačové hry, sport, setkávání s kamarády apod.)
- a) ano, každý den
- b) ob den
- c) asi dvakrát do týdne
- d) téměř nikdy
- e) vůbec
28. Představ si, že máš nějaký problém, který tě velmi trápí. Napadá tě teď hned člověk, kterému by ses mohl svěřit a který by ti určitě rád pomohl s tvým trápením?
- a) ano, ihned mě napadlo několik lidí
- b) ano, o jednom takovém člověku vím
- c) nikdo mě nenapadl
29. Myslíš si, že i ve tvém věku je důležité, abys dbal na své zdraví?
- a) ano, samozřejmě
- b) ano, ale není to moje priorita
- c) ne, v mém věku to ještě není potřeba

## **PŘÍLOHA Č. 2: CHARAKTERISTIKA TEMATICKÉHO OKRUHU ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ DLE RVP ZV**

„V tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví žáci poznávají především sebe na základě poznávání člověka jako živé bytosti, která má své biologické a fyziologické funkce a potřeba. Poznávají zdraví jako bio-psycho-sociální rovnováhy života. Žáci se seznamují s tím, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci a poskytování první pomoci. Osvojují si bezpečné chování a vzájemnou pomoc v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost

i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je důležitá hodnota v životě člověka.<sup>64</sup>“

### OČEKÁVANÉ VÝSTUPY V TEMATICKÉM OKRUHU ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ DLE RVP ZV

Po dokončení 1. období je očekáváno, že žák:

- „uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví,
- rozezná nebezpečí různého charakteru, využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času; uplatňuje základní pravidla bezpečného chování účastníka silničního provozu, jedná tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných,
- chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná; v případě potřeb žádá o pomoc pro sebe i pro jiné; ovládá způsoby komunikace s operátory tísňových linek,
- reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech.<sup>65</sup>“

Po dokončení 2. období je očekáváno, že žák:

- „využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a k podpoře vlastního zdravého způsobu života,
- rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození,
- účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob,
- uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události; vnímá dopravní situaci, správně ji vyhodnotí a vyvodí odpovídající závěry pro své chování jako chodec a cyklista,

<sup>64</sup> *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 2018-11-02]. Dostupné z WWW:<[http://www.nuv.cz/file/433\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/433_1_1/)>.

<sup>65</sup> *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 2018-11-02]. Dostupné z WWW:<[http://www.nuv.cz/file/433\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/433_1_1/)>.

- předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek,
- uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou,
- rozpozná život ohrožující zranění; ošetří drobná poranění a zajistí lékařskou pomoc,
- uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty v daném věku.<sup>66</sup>

#### **UČIVO TEMATICKÉHO OKRUHU ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ DLE RVP ZV**

Vedle očekávaných výstupů stanovuje RVP ZV také následující učivo, se kterým by žák měl být seznámen:

- „lidské tělo – stavba těla, základní funkce a projevy, životní potřeby člověka, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, biologické a psychické změny v dospívání, základy lidské reprodukce, vývoj jedince,
- péče o zdraví – zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim; přenosné a nepřenositelné nemoci, ochrana před infekcemi přenosnými krví (hepatitida, HIV/AIDS), drobné úrazy a poranění, prevence nemocí a úrazů, první pomoc při drobných poraněních, osobní, intimní a duševní hygiena,
- partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy – rodina, vztahy v rodině, partnerské vztahy, osobní vztahy, etická stránka vztahů, etická stránka sexuality,
- návykové látky, závislosti a zdraví – návykové látky, hrací automaty a počítače, závislost, odmítání návykových látek, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií,
- osobní nebezpečí, krizové situace – vhodná a nevhodná místa pro hru, bezpečné chování v rizikovém prostředí, označování nebezpečných látek;

---

<sup>66</sup> *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 2018-11-02]. Dostupné z WWW: <[http://www.nuv.cz/file/433\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/433_1_1/)>.

bezpečné chování v silničním provozu, dopravní značky; předcházení rizikovým situacím v dopravě a dopravních prostředcích (bezpečnostní prvky), šikana, týrání, sexuální a jiné zneužívání, brutalita a jiné formy násilí v médiích,

- přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví – služby odborné pomoci, čísla tísňového volání, správný způsob volání na tísňovou linku,
- mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená – postup v případě ohrožení (varovný signál, evakuace, zkouška sirén); požáry (příčiny a prevence vzniku požárů, ochrana a evakuace při požáru); integrovaný záchranný systém.<sup>67</sup>

### PŘÍLOHA Č. 3: POTVRZENÍ O NÁVŠTĚVĚ ŠKOL

#### Potvrzení o návštěvě školy

Svým podpisem stvrzuji,

že *Bc. Monika Dibelková*, nar. 22. 8. 1995, bytem *Borek 4, 331 41 Kralovice*,

studentka 5. ročníku oboru *Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*,

navštívila naši školu *Základní škola T. G. Masaryka Rokycany* za účelem

*provedení dotazníkového šetření k diplomové práci.*

Základní škola  
T.G. Masaryka Rokycany,  
příspěvková organizace  
Třebízského 22, PSČ 337 01  
IČO: 79231441

*26.2.2019*

datum

*Mgr. L. Růžek*

razítko a podpis ředitele školy

<sup>67</sup> *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2013. 142 s. [cit. 2018-11-02]. Dostupné z WWW: <[http://www.nuv.cz/file/433\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/433_1_1/)>.

## Potvrzení o návštěvě školy

Svým podpisem stvrzuji,

že Bc. Monika Dibelková, nar. 22. 8. 1995, bytem Borek 4, 331 41 Kralovice,

studentka 5. ročníku oboru *Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*,

navštívila naši školu ZŠ Rokycany, Jižní předměstí za účelem  
*provedení dotazníkového šetření k diplomové práci.*

27. 2. 2019

datum

ZÁKLADNÍ ŠKOLA  
JIŽNÍ PŘEDMĚSTÍ ROKYCANY  
PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE  
Čechova 855, Rokycany  
IČ: 70 981 489 ©

razítko a podpis ředitele školy

## Potvrzení o návštěvě školy

Svým podpisem stvrzuji,

že Bc. Monika Dibelková, nar. 22. 8. 1995, bytem Borek 4, 331 41 Kralovice,

studentka 5. ročníku oboru *Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*,

navštívila naši školu *ZŠ Zbiroh*

za účelem *provedení dotazníkového šetření k diplomové práci.*

28. 2. 2019

datum

Základní škola J. V. Sládka Zbiroh  
příspěvková organizace  
Machova 554, 338 08 Zbiroh  
IČ: 70996032

razítko a podpis ředitele školy