

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**PROFESE UČITELE V MATEŘSKÉ ŠKOLE A JEHO VNÍMANÍ  
DŮLEŽITOSTI POHYBOVÉ AKTIVITY PRO ZDRAVÍ**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Karolína Paterová**

*Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Špottová, Ph.D

**Plzeň 2020**

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

V Plzni, 2020

.....  
vlastnoruční podpis

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych zde poděkovala vedoucí mé práce Mgr. Petře Špottové, Ph.D., za její ochotu a čas, který mi věnovala během zpracování mé bakalářské práce. Velice si cením jejích rad a odborného vedení mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem pedagogům za jejich spolupráci při vyplňování dotazníků. Za podporu a velkou trpělivost děkuji také své rodině.



# OBSAH

Úvod .....	6
1 ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY .....	7
1.1 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ .....	7
1.1.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání .....	7
1.1.2 Předškolní věk .....	8
1.1.3 Charakteristika předškolního období .....	8
1.2 PROFESE UČITELE/UČITELKY V MATEŘSKÉ ŠKOLE .....	9
1.2.1 Učitel .....	9
1.3 PŘÍPRAVA A VZDĚLÁVÁNÍ UČITELŮ MATEŘSKÝCH ŠKOL .....	9
1.3.1 Střední pedagogické školy .....	10
1.3.2 Vyšší odborné školy .....	10
1.3.3 Pregraduální příprava na pedagogických fakultách .....	11
1.3.4 Celoživotní vzdělávání učitelů mateřských škol .....	12
1.3.5 Kompetence učitelky/učitele mateřské školy .....	12
1.4 ZDRAVÍ .....	13
1.4.1 Definice zdraví .....	13
1.4.2 Determinanty zdraví .....	13
1.4.3 Životní styl .....	14
1.4.4 Současný životní styl .....	14
1.4.5 Pracovní prostředí .....	15
1.4.6 Ergonomie pracovního místa .....	15
1.5 POHYBOVÁ AKTIVITA .....	16
1.5.1 Význam pohybu .....	16
1.5.2 Doporučení pohybové aktivity .....	17
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	18
3 METODIKA .....	19
3.1 METODY ZÍSKÁVÁNÍ ÚDAJŮ .....	19
3.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU, VÝZKUMNÁ SITUACE .....	20
3.3 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ .....	20
4 VÝSLEDKY A DISKUSE .....	21
4.1 OBECNÉ DOPORUČENÍ PRO OSOBNÍ ZDOKONALOVÁNÍ UČITELEK A UČITELŮ MATEŘSKÝCH ŠKOL .....	31
4.1.1 Tělesná zdatnost .....	31
4.1.2 Protahovací cvičení .....	33
4.1.3 Posilovací cvičení .....	34
ZÁVĚR .....	36
RESUMÉ .....	39
SUMMARY .....	40
SEZNAM LITERATURY .....	41
ELEKTRONICKÉ ZDROJE .....	42
SEZNAM GRAFŮ .....	43
PŘÍLOHY .....	I

## Úvod

Jedním z důvodů, proč jsem si vybrala téma vnímání pohybové aktivity pro zdraví u pedagogů mateřských škol, je fakt, že tento obor studuji a všímám si odlišných přístupů u učitelů. Zajímalo mě, jak to opravdu vnímají a zda jsou přesvědčeni, že pohyb je nebo není důležitým prvkem v mateřské škole. Na střední a teď i vysoké škole při svých praxích jsem se setkávala s mnoha pedagogy a mnoha názory, díky čemuž jsem si formulovala i svůj vlastní názor.

Já sama jsem hledala poměrně dlouho vztah k pohybu a pohybovým aktivitám. Na základní a střední škole jsem sport, a to hlavně v rámci školní tělesné výchovy neměla moc ráda. Myslím si, že to bylo jednotvárným, stereotypním přístupem, který se po určité době člověku přestane zamlouvat. Můj názor je, že tělesná výchova a sport, má spousty zvláštností a zajímavostí, které lze využívat při práci pedagoga a není to jen o tom opakovat několik vyzkoušených celků pořád dokola. I v tomto odvětví je potřeba být kreativní a pracovat s různými možnostmi.

Pohyb je základním projevem života, pro děti je nezbytnou součástí jejich psychomotorického vývoje. Děti předškolního věku obecně většinou touží po nějaké činnosti a ve velké většině není takový problém je pro danou činnost nadchnout. Hovoříme o spontánních a řízených pohybových aktivitách. Řízené činnosti by však měly být propracované, dobře motivované a hlavně různorodé. Učitel je pro děti jeden z největších vzorů, a proto i on sám by měl mít dobrý vztah ke sportu a pohybovým aktivitám. Ačkoli by se tedy mohlo zdát, že práce se bude týkat dětí, není to tak úplně pravda, mým primárním záměrem je zaměřit se na učitele, protože ti pak ovlivňují právě děti jim svěřené.

## **1 ROZBOR TEORETICKÝCH VÝCHODISEK DANÉ PROBLEMATIKY**

### **1.1 PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ**

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) se uvádí, že předškolní výchova je počátečním stupněm veřejného vzdělávání organizovaného a řízeného požadavky a pokyny Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy (RVP PV, 2018). Koncepce předškolního vzdělávání je v podstatě stejná jako u jiných oborů a úrovně vzdělávání se řídí stejnými společnými cíli – jedná se o to, aby se dítě od útlého věku seznamovalo se základy klíčových kompetencí a získávalo tak určité předpoklady pro další vzdělávání, v neposlední řadě mu pomohou snáze se uplatnit a orientovat ve společnosti znalostí.

Předškolní vzdělávání je zajišťováno institucionálně pomocí mateřských škol. Pro děti s odkladem školní docházky může být vzdělávání realizováno v přípravných třídách základních škol.

Předškolní vzdělávání je organizováno pro děti ve věku od 2 zpravidla do 6 let. Od 1. 1. 2017 také platí povinná školní docházka pro děti, které dosáhnou pátého roku věku (RVP PV, 2018).

#### **1.1.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ**

„RVP PV je osobnostně orientovaný plán, který zahrnuje podmínky pro individualizované výchovné a vzdělávací působení v mateřské škole. Do jeho uspořádání se promítají specifika předškolního období, a proto se od programů povinného školního vzdělávání liší“ (Opravilová, 2016, str. 71-72).

Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy představují státní úroveň kurikulárních dokumentů (RVP PV, 2018).

Na státní úrovni vymezují rámcové vzdělávací programy závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání. Na školské úrovni si mateřské školy vytvářejí vlastní školní vzdělávací programy (ŠVP), které vycházejí z příslušného rámcového vzdělávacího programu. Školní vzdělávací program pracuje i se specifiky dané mateřské školy (lokace mateřské školy, kapacita, personální zabezpečení,...). Oba tyto kurikulární dokumenty jsou veřejně přístupné.

Kurikulum představuje určitý pedagogický dokument, kde nalezneme konkrétní cíle, plány a podrobnější obsah učení, dále pak hlediska pro zhodnocení výsledků. Lze sem

zahrnout i návrh prostředků a metod, které budou během vzdělávacího procesu využity (Opravilová, 2016).

### **1.1.2 PŘEDŠKOLNÍ VĚK**

Dle Langmeiera, Krejčířové (2006) předškolní věk někdy označujeme jako období od narození po vstup dítěte do školy. Jedná se ovšem o velmi široké pojetí, které v mnoha ohledech nemusí být vhodné. Vývojové potřeby dětí se podstatně liší a nemůžeme srovnávat dítě čerstvě narozené s dítětem, kterému jsou již tři roky, stejně tak ale není správné srovnávat to tříleté s tím, které už bude nastupovat do školy. Je třeba zabývat se obdobím kolem třetího roku dítěte samostatně a všimnout si jeho charakteristik, které tuto etapu vývoje odlišují od předchozích, ale i budoucích.

Předškolní období by se tedy dalo charakterizovat jako „období mateřské školy“, ale nelze jej chápat pouze z tohoto hlediska a to proto, že rodina by stále měla být základem, na kterém mateřská škola dále staví a napomáhá tak dalšímu rozvoji, ale také proto, že některé děti mateřskou školu pravidelně nenavštěvují.

### **1.1.3 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ**

Dítě ve třech letech zakončuje důležitou vývojovou etapu – umí chodit a samostatně se pohybovat. Motorický vývoj se dále zdokonaluje (lepší koordinace pohybů,...). Ve čtyřech až pěti letech dobře utíká, skáče, leze po žebříku, stojí na jedné noze, hází míčem jako dospělý. Jeho zručnost se projevuje i v sebeobsluze - samostatně se nají, obleče, je samostatné na toaletě. Zručnost si cvičí při hrách (na písku, se stavebnicí,...) ale také v kresbě, kde procvičuje i rozumové pochopení světa.

V předškolním věku se dítěti zdokonaluje řeč. Ve třech letech je řeč ještě stále nedokonalá (nahrazuje hlásky, vysvětluje nepřesně). V průběhu čtvrtého a pátého roku se řeč zřetelně zlepšuje. Řeč se vyvíjí nejen z pohledu výslovnosti, ale i tvorby vět. Zatímco dvouleté dítě využívá převážně tříslavné věty u dítěte v předškolním věku se pomalu rozvíjí schopnost tvořit věty složitější. U dětí předškolního věku roste i zájem o mluvenou řeč – naslouchá krátkým pohádkám, ale i samo rádo povídá sobě i ostatním posluchačům. Rozvíjí se u něj poznatky o světě i o něm samém – zná pohlaví, pamatuje si svoje celé jméno, dokáže rozeznat základní barvy aj. Důležitým pokrokem u dítěte předškolního věku je užívání řeči k regulaci svého vlastního chování. Zprvu dítě opakuje instrukci nahlas a podle ní koná, později kolem čtvrtého až pátého roku se tato řeč zvnitřňuje, dítě tedy provádí činnost bez hlasitého vyjadřování svých záměrů.



V kognitivním vývoji se dítě kolem 4 roku dostává z úrovně předpojmového (symbolického) myšlení na úroveň vyšší tedy názorného (intuitivního) myšlení. Dítě již uvažuje o celistvých pojmech, které vznikají na základě vystižených podstatných podobností. Stále je ovšem usuzování vázáno na vnímané a přestavované.

Myšlení dítěte ačkoli přešlo ze symbolické etapy do názorového myšlení je stále ještě poměrně omezeno a dítě stále nemůže myslet logicky po krocích. Dítě již umí vyvozovat záměry (např. usuzovat, ve které nádobě je více a ve které méně), ale jeho úsudky jsou zcela závislé na názoru. Symbolické i předoperační myšlení je úzce vázáno na činnost dítěte, je tedy egocentrické, antropomorfní (polidšťování), magické (dítě mění fakta, dle vlastního přání) a artificialistické (všechno, co se „dělá“). Jedná se o opravdu skutečné myšlení dítěte, i když je někdy pro dospělého člověka poměrně zábavné (Langmeier, Křejiřová, 2006, str. 87-92).

## **1.2 PROFESE UČITELE/UČITELKY V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

### **1.2.1 UČITEL**

Učitel je považován za jeden ze základních činitelů vzdělávání, jedná se o profesionálně kvalifikovaného pedagogického pracovníka, který je spoluodpovědný za přípravu, řízení, organizaci vyučovacího procesu. K výkonu učitelského povolání je nezbytná pedagogická způsobilost (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, str. 261).

V neodborné komunikaci považujeme učitele za osobu, která vyučuje ve škole. Z hlediska odborného se ale nejedná o takto jednoznačnou záležitost. Shoduje se práce instruktora s prací učitelky/učitele mateřské školy či akademickým pracovníkem? Vždy se pravděpodobně jedná o profesionály, kteří provádějí edukaci (někoho vyučují, trénují, školí, vychovávají,...). Edukační činnost je tedy charakteristická pro řadu profesí, ale nejvíce zastoupenou kategorií edukátorů jsou právě pedagogičtí pracovníci.

Učitele řadíme do širší profesní skupiny zvané pedagogičtí pracovníci. Kromě učitelů do této skupiny dále patří také vychovatelé ve školách a školských zařízeních, mistři odborné výchovy, instruktoři tělesné výchovy nebo vedoucí pracovišť středních odborných a jiných učilišť a středisek vyučování aj. (Průcha, 2002, str. 17-18).

## **1.3 PŘÍPRAVA A VZDĚLÁVÁNÍ UČITELŮ MATEŘSKÝCH ŠKOL**

Podle zákona o pedagogických pracovnících (zákon č. 563/2004 Sb.) je možné získat kvalifikaci pro výkon povolání učitelky/učitele mateřské školy na úrovni středního

odborného vzdělávání nebo na úrovni terciárního vzdělávání na vyšší odborné nebo vysoké škole.

### **1.3.1 STŘEDNÍ PEDAGOGICKÉ ŠKOLY**

Všechny střední pedagogické školy integrovaly obor učitelství pro mateřské školy do oboru předškolní a mimoškolní pedagogika, který absolventovi umožňuje poměrně rozsáhlou nabídku uplatnění (školní družina, centra volného času, dětské domovy či stacionáře aj.).

Rámcový vzdělávací program pro obor předškolní a mimoškolní pedagogiku je stejný jako ostatní rámcové vzdělávací programy – obsahuje tedy stejné výstupy (kompetence - k učení, k řešení problémů, komunikativní, personální a sociální, občanské a kulturní). Dále pak jsou tyto základní klíčové kompetence doplněny o kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám, kompetence matematické a kompetence k informačním a komunikačním technologiím. Specifické pro rámcový vzdělávací program daného oborou jsou kompetence odborné.

Mezi odborné kompetence řadí Syslová (2013) tyto:

- připravovat, realizovat a evaluovat výchovně-vzdělávací a zájmové činnosti zaměřené na výchovu a vzdělávání dětí předškolního a školního věku;
- dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci;
- usilovat o nejvyšší kvalitu své práce nebo služeb;
- jednat ekonomicky a v souladu se strategií trvale udržitelného rozvoje.

V době studia na střední pedagogické škole jsou studenti ve věku (15-19 let), kdy je jejich osobnost ještě poměrně přizpůsobivá a tvárná, je tedy možné u nich rozvíjet praktické dovednosti v oblastech hudební, tělesné nebo výtvarné výchovy. Přesto je ale toto vzdělávání široce pojaté a nedává tedy dostatek teoretických znalostí specifických pro tento obor (Syslová, 2013).

### **1.3.2 VYŠŠÍ ODBORNÉ ŠKOLY**

Syslová (2013) uvádí, že v současné době nalezneme tyto školy na území České republiky pouze tři, a to v Berouně, v Kroměříži a Litomyšli. V organizaci studia se blíží studiu na vysoké škole. Studium je členěno na semestry a zkoušková období, samotná výuka potom bývá realizována za pomoci přednášek, cvičení a seminářů. Důraz se zde klade na teoretickou přípravu, která navazuje na ukončené středoškolské vzdělání. Na

rozdíl od vysokoškolské přípravy není vyšší odborné vzdělávání tolik zaměřeno na praxi. V tomto případě stejně jako u středoškolského vzdělání, po ukončení tohoto vzdělávání má absolvent širší uplatnění v oboru jako učitel mateřské školy, pedagog volného času (vychovatel ve školní družině, domově mládeže, školním klubu či dalších mimoškolních zařízeních).

### **1.3.3 PREGRADUÁLNÍ PŘÍPRAVA NA PEDAGOGICKÝCH FAKULTÁCH**

První požadavek na vysokoškolské vzdělání učitelek mateřských škol zazněl poprvé v roce 1920 na 1. sjezdu českého a slovenského učitelstva. Tento požadavek vycházel od samotných učitelek a jejich potřeby odborných znalostí v tomto oboru. Povinné vysokoškolské studium bylo uzákoněno pouze jednou a to v roce 1946. Kvůli nedostatku učitelů mateřských škol bylo v roce 1950 opět schváleno pouze středoškolské vzdělání. Na základě výzkumů, které hovořily o obrovském inteligenčním potenciálu předškolního období, byly znovu otevřeny vzdělávací programy na vysokoškolské vzdělávání učitelů mateřských škol v roce 1970, tentokrát bylo již nepovinné (Syslová, 2013).

Původní obor předškolní a mimoškolní pedagogika byl změněn na obor učitelství pro mateřské školy a v roce 1993 se postupně rozšířil na všechny pedagogické fakulty. Programy jednotlivých fakult se v zásadních přístupech příliš neliší (Syslová, 2013).

Opravilová (2010) uvádí, že důraz je kladen na:

- pojetí mateřské školy jako místa pro rozvoj a kultivaci především sociálních vztahů;
- osobnostní rozvoj dítěte a individualizaci vzdělávání;
- autonomii učitelky v případě projektů a kurikula;
- vlastní osobnostní a sociální rozvoj a profesní kompetence.

Stále více se dbá na to, aby student nebyl pasivním příjemcem informací a závěrů, ale aby byl aktivním spolutvůrcem poznatků (Syslová, 2013).

Možnost pregraduální přípravy učitelů do terciální úrovně dává učitelům/učitelkám možnost získat hlubší specifické znalosti, které spojují více oborů. Toto můžeme považovat za nezbytný základ pro realizaci průběžné pedagogické diagnostiky, poskytování individuální péče či plánování a autoevaluaci edukačního procesu, v neposlední řadě například i komunikaci s rodiči (Opravilová, 2016).

#### **1.3.4 CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ UČITELŮ MATEŘSKÝCH ŠKOL**

Do celoživotního vzdělávání je možné zahrnout veškeré vzdělávání v průběhu našeho života tedy i to povinné a dále i nepovinné – různé rekvalifikační kurzy, výcviky apod. Je možné je absolvovat na řadě vysokých škol i v jiných organizacích. Některé z těchto organizací mohou být zaměřeny na určitou cílovou skupinu (např. univerzity třetího věku pro seniory).

Konkrétně můžeme jmenovat Krajské centrum vzdělávání a jazykovou školu v Plzni (KCVJŠ). Jedná se o organizaci, která poskytuje další vzdělávání pedagogických pracovníků škol a školských zařízení v Plzeňském kraji. Jedná se o organizaci poskytující školám a jiným školským zařízením poradenství v otázce metodiky či řízení škol. Toto poradenství realizuje za pomoci akreditovaných vzdělávacích programů a kurzů několikrát ročně.

KCJVŠ poskytuje další vzdělávání právě i pro předškolní pedagogy. Jedná se o kurzy různého zaměření např. taneční a pohybová výchova, pohybové hry, hudební činnosti, hry s hlasem – práce s hlasem a mnoho dalšího.

#### **1.3.5 KOMPETENCE UČITELKY/UČITELE MATEŘSKÉ ŠKOLY**

Průcha, Walterová, Mareš (2009) uvádějí, že profesní kompetence je chápána jako soubor profesních dovedností a dispozic, které má mít učitel, aby mohl vykonávat učitelskou profesi. Tyto kompetence bychom mohli rozdělit do dvou skupin – kompetence profesní (např. komunikativní nebo diagnostické schopnosti učitele) a kompetence dovednostní (tvořivost, zodpovědnost nebo schopnost řešit problémy). Přičemž obě dvě skupiny kompetencí jsou stejně důležité.

V dnešní době můžeme najít několik modelů charakterizujících kvalitního učitele. Základním rozdílem v těchto modelech je to, jakým způsobem nahlízejí na profesionalitu učitelského povolání. Behavioristický/analytický model se zaměřuje na charakteristiku kvalit učitele za pomoci identifikace jednotlivých dovedností. U tohoto modelu se může stát, že některá fakta jsou vytržena z kontextu a tím se může vytratit jejich smysl a podstata. Konstruktivistický/holistický přístup naproti tomu pracuje s komplexním pohledem na práci učitele (Syslová, 2013).

## **1.4 ZDRAVÍ**

### **1.4.1 DEFINICE ZDRAVÍ**

V následující kapitole se snažím shrnout názory autorů na zdraví. Definice různých autorů se liší, jako první uvádím definici Světové zdravotnické organizace (WHO) podle níž je zdraví stav úplně tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady (Švarcová, 2008).

V souvislosti s tématem mé práce zde uvádím i další definice, které mě v literatuře zaujaly. „Zdraví je největším bohatstvím každého člověka a prostřednictvím jeho naplňování může každý z nás prožívat plnohodnotný, spokojený život.“ Zdraví můžeme rozdělit do několika složek:

- Fyzické zdraví, kdy udržujeme zdravé tělo i všechny jeho části a funkce.
- Psychické zdraví, kdy je zdravá naše duše a náš organismus je odolný vůči depresím a stresům.
- Společenské zdraví, které zahrnuje interakce osobnosti s kolektivem, její postavení a komunikaci (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005, str. 7).

Zdraví je možné označit jako jednu z nevýznamnějších hodnot života každého člověka. Ovlivňuje také možnost naší volby, díky tomu, že jsme zdraví, máme možnost uskutečňovat svoje přání a plnit si životní cíle a plány. Zdraví by tedy nemělo být cílem pro náš život, ale mělo by být podmínkou, která určuje jeho smysluplnost (Machová, Kubátová, 2015).

### **1.4.2 DETERMINANTY ZDRAVÍ**

Naše zdraví může být podmíněno takzvanými determinanty. Jedná se o faktory, které ovlivňují náš život. Mohou nás ovlivňovat negativně (oslabují naše zdraví a vyvolávají nemoc), ale i pozitivně (posilují a chrání naše zdraví). Některé z těchto determinant jsou nám vrozené, také nazývané jako vnitřní, jsou podmíněné geneticky již na začátku našeho vývoje. Další determinanty jsou zevní a ovlivňují naše zdraví. Zevní determinanty rozdělujeme do tří skupin: životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby. Více než vnitřní determinanty nás ovlivňují ty zevní, hlavně pak životní styl a životní prostředí (Machová, Kubátová a kol., 2015, str. 10 - 11).

### 1.4.3 ŽIVOTNÍ STYL

Způsob života ovlivňuje naše zdraví, proto bychom měli mít dostatek informací o tomto tématu, abychom se mohli rozhodnout, jakým směrem se bude náš život ubírat.

Dle Machové a Kubátové (2015) zahrnuje životní styl různé formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na našem individuálním výběru z různých možností. Máme možnost se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež naše zdraví poškozují. Životní styl je tedy možno charakterizovat jako souhru dobrovolného chování (výběr) s životní situací (možností). Rozhodování v tomto ohledu není tak úplně jednoduché, jak by se mohlo zdát, ovlivňuje ho ještě mnoho dalších faktorů (např. věk, příjem, pohlaví, rasa, zvyklosti a tradice rodiny a společnosti, postoje každého jednotlivého člověka,...). Člověk se ovšem nemůže objektivně a správně rozhodnout, pokud nemá dostatečné informace o tom, co je pro jeho tělo škodlivé a naopak, co mu může prospívat. Proto by bylo vhodné, aby se základní informace o zdraví a zdravém životním stylu staly součástí výchovy dítěte, a to již od útlého věku. Díky těmto informacím by mělo být schopno formovat svoji osobnost a určité dovednosti směrem k odpovědnosti za svoje vlastní zdraví do budoucího života.

### 1.4.4 SOUČASNÝ ŽIVOTNÍ STYL

Naše zdraví ovlivňuje i náš současný životní styl. Velmi nás ovlivňuje sedavý způsob života. Sedíme v práci nebo ve škole, poté v dopravním prostředku, který nám urychlí cestu domů, vyjedeme výtahem do našeho bytu, kde převážně většina z nás zasedne ke stolu nebo na pohovku a svůj volný čas trávíme opět sezením. Pomalu se z našeho života vytrácí základní a nám dříve přirozený pohyb, který je pro naše zdraví a celkovou pohodu opravdu důležitý. Současná doba je velmi uspěchaná a nutí nás neustále získávat nové a nové věci, ať už to znamená získat, co nejrychleji peníze a koupit si nové auto nebo být lepší než kolegové v práci a získat tak rychleji povýšení. Často v těchto případech zapomínáme sami na sebe a na naše nejbližší, dostáváme se zbytečně do stresových situací, které negativně ovlivňují nás i naše mezilidské vztahy.

Jsme velmi vyspělá civilizace, která dokázala vymýtit některé smrtelně nebezpečné choroby. Ačkoli teď aktuálně zrovna bojujeme s pandemií Covid-19. Jsme společnost, která vymyslela jak si zjednodušit práci množstvím přístrojů, které nám pomáhají v mnoha oblastech. Zapomněli jsme ale na to, k čemu je nám naše tělo, máme minimální potřebu pohybu oproti minulosti, kdy pohyb pro nás znamenal přežití. Současným stylem života si vytváříme nové civilizační choroby (kardiovaskulární choroby obezita, cukrovka, poruchy

v držení těla,...), které se více a více rozšiřují a komplikují nám náš život (Machová, Kubátová a kol., 2015).

#### **1.4.5 PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ**

V dokumentu Evropské unie (EU) o pokynech pohybové aktivity můžeme najít informace o vhodném pracovním prostředí podporující pohybové aktivity zaměstnanců. Jak je patrné, jistý pokrok ovlivnil právě i pracovní prostředí. Těžká práce byla v některých oborech skoro odstraněna. Dokument uvádí, že většina zaměstnání v EU má velmi nízký výdej energie. Pokud už je práce náročná většinou se jedná o monotónní zatížení určité skupiny svalů, při kterém se vytváří napětí. Na jedné straně je tedy energetický výdej na některých pracovištích podstatně nižší, než se doporučuje pro zdravý životní styl. Na straně druhé některé pracovní úkoly zapříčiňují zvýšené riziko pro rozvoj svalových nebo kosterních poruch. V souvislosti s těmito informacemi by bylo na místě, kdyby pro zaměstnance na pracovištích byly přijaty plány či programy, které by začlenily do denní nebo alespoň týdenní rutiny pohybovou aktivitu.

Myslím si, že pedagogičtí pracovníci v oboru předškolní pedagogiky mají v tomto ohledu jistou výhodu, jelikož pro děti připravují program tak, aby se co možná nejvíce přirozeně hýbaly. Pokud se učitelé sami aktivně zapojují do některých aktivit s dětmi, jako například průpravná cvičení, či aktivnější využití vycházky s dětmi, bude jejich pohybová aktivita splňovat alespoň polovinu či více (podle zapojení daného učitele) doporučení WHO pro denní pohybovou aktivitu.

#### **1.4.6 ERGONOMIE PRACOVNÍHO MÍSTA**

Matoušek, Baumruk (1998) popisují pracovní místo, jako vymezenou oblast pracoviště, na němž pracovník vykonává svoji činnost. Dále uvádějí, že cílem ergonomického řešení pracovního místa je vytvořit takové pracovní podmínky, aby nedocházelo k nepřiměřené tělesné zátěži. To mohou způsobovat nesprávné pracovní polohy nebo jednostranné zatížení určitých svalových skupin apod.

Musíme konstatovat, že prostředí, ve kterém učitelé mateřských škol pracují, je většinou vhodně ergonomicky vybaveno. Učitelé mají svoje pracovní místo, jídelní stůl i židle ergonomicky vhodné pro dospělého člověka. Většinu ovšem učitel pracuje na místech, která už pro něj nejsou vhodná, jako jsou dětské židle a stoly přizpůsobené dětskému tělu a ne tělu dospělého. Můžeme tedy říct, že učitelé často pracují v nevhodných polohách.

## 1.5 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohyb jako takový je jedním ze základních projevů existence všech živočichů. Poskytuje pohyb v prostoru - tedy lokomoci, možnost ukrýt se před nebezpečím a podobně. Pohyb přispíval nejen ke zdokonalování pohybové soustavy, ale i ostatních jako například nervové a humorální soustavy (žlázy s vnitřní sekrecí) i smyslového vnímání. Došlo i k vývoji funkce pohybu, a to od základních potřeb jako zajišťování potravy, ochrany obydlí a podobně až po sportovní nebo umělecké pohybové činnosti jaké známe dnes.

Naše tělo je předurčeno k pohybu a aktivitě a pro zachování celkového zdraví je nezbytná a nejpřirozenější pohybová aktivita. Tělo, i když se zdá být v klidu, provádí velké množství pohybů jako například pohyby střev, dechové pohyby nebo cirkulace krve a mnoho dalšího (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Z tohoto hlediska by se dalo usoudit, že by pro nás měl být pohyb primární a životně důležitou potřebou. Je důležitý pro všechny věkové kategorie, ale dalo by se konstatovat, že čím mladší člověk, tím přirozenější pro něj funkce pohybu bude. S přibývajícím věkem je potřeba pohybu ovlivňována mnoha faktory a může se stát, že se jeho potřeba sníží na minimum, což není správné. „Optimálním pohybem vykonávaným podpůrně pohybovým aparátem podněcujeme přes nervový a hormonální systém celý organismus k výraznější látkové přeměně (metabolismu), podporujeme srdeční činnost (snižujeme např. klidovou tepovou frekvenci, tím srdce pracuje efektivněji), zvyšujeme dechový objem a vitální kapacitu plic, napomáháme odstraňovat toxické látky, stimuluje produkci endorfinů v mozku, harmonizujeme vegetativní nervový systém apod.“ (Bursová, 2005, str. 10-11).

### 1.5.1 VÝZNAM POHYBU

Pohyb je významný pro zachování a upevňování fyziologických funkcí organismu v normě.

- Zvyšuje tělesnou zdatnost;
- pomáhá snižovat hladinu cholesterolu;
- napomáhá duševní svěžesti, napomáhá zvládnání stresu a lepšímu prokrvení a okysličení mozku;
- pozitivně působí při bolestech v zádech;



- snižuje riziko zlomenin, protože zpevňuje kosti; (Kubátová, 2015, str. 58)
- snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních poruch a některých typů rakoviny (rakovina prsu, rakovina tlustého střeva);
- zvyšuje imunitu;
- je významný pro zachování fyzického, psychického a kognitivního zdraví osob vyššího věku (Ministerstvo zdravotnictví České republiky, Žejglicová, Filipová, 2014, str. 99-100).

Pohyb neslouží pouze jako prostředek, který ovlivňuje naši fyzickou kondici a zdraví, ale lze jej také zařadit mezi základní výrazové prostředky člověka – neverbální komunikace (mimika, gestika, posturologie,...). Má další hodnoty, ke kterým je nutno přihlížet. Funguje například jako komunikační a socializační nástroj a působí pozitivně na psychiku člověka. Cíleně prováděná pohybová aktivita by se i z hlediska relaxační formy pohybu měla stát nezbytnou součástí denního režimu člověka (Machová, Kubátová a kol. 2015).

### **1.5.2 DOPORUČENÍ POHYBOVÉ AKTIVITY**

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje osobám ve věku od 18-65 let zařazovat pohybovou aktivitu střední intenzity 5x týdně, minimálně 30 minut nebo alespoň 3x týdně aktivitu vyšší intenzity po dobu 20-25 minut. Dětem školního věku je doporučováno vykonávat pohybovou aktivitu střední až vyšší intenzity denně po dobu minimálně 60 minut, lze ji ale rozdělit do jednotlivých částí o délce trvání aspoň 10 min. (Ministerstvo zdravotnictví České republiky, Žejglicová, Filipová, 2014, str. 99-100). Pohybová aktivita pro děti předškolního věku nebyla nikde přesně stanovena, a to pravděpodobně proto, že v tomto věku by se dítě mělo pohybovat přirozeně, co možná nejvíce po celý den a měl by být kladen důraz na celkový rozvoj motorických dovedností a zdokonalování pohybových dovedností.

Tato doporučení je nutno chápat jako doplňující aktivitu k běžným aktivitám prováděným v průběhu dne. Jedná se o aktivity, které mají obvykle mírnou intenzitu a netrvají více než 10 min.

## 2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

### CÍL

Cílem bakalářské práce bude zmapovat subjektivní názory vybraných učitelů mateřských škol na pohyb a pohybové aktivity primárně jich samých, ale také pohybových aktivit, které zařazují s dětmi v mateřské škole.

### ÚKOLY

Na základě výše zmíněného cíle si stanovujeme následující úkoly:

1. Předložení a sumarizace dosavadních poznatků dané problematiky.
2. Dotazníkové šetření mezi učiteli mateřských škol.
3. Analýza výsledků a sestavení doporučení pro praxi.

### 3 METODIKA

#### 3.1 METODY ZÍSKÁVÁNÍ ÚDAJŮ

V této části mé bakalářské práce jsem se zaměřila na zmapování subjektivního názoru učitelů mateřských škol na pohybové aktivity jich samých a částečně pak i na aktivity, které zařazují při práci v mateřské škole. Pro sběr dat jsem zvolila kvantitativní metodu, a to konkrétně metodu dotazníku. Danou metodu jsem zvolila, protože nabízí možnost v krátkém čase získat velké množství dat. Nevýhodou dotazníku může být skutečnost, že nedojde k plnému pochopení otázek a výsledky tak mohou být částečně zkreslené. Otázky v dotazníku jsem vypracovala tak, aby byly co nejvíce srozumitelné. Pilotáž jsem provedla na svých spolužačkách z ročníku, aby bylo co nejvíce nejasností eliminováno a dotazník byl co nejvíce validní.

Ke zpracování dotazníku jsem využila internetové služby docs.google.com – Google Formuláře. Tuto službu jsem si vybrala hned z několika důvodů. Jednak je velmi jednoduché vytvořit zde dotazník, který je velmi přehledný právě pro budoucího tazatele, dále pak mě velmi oslovila možnost šířit dotazník pomocí internetu, což jde v tomto případě velmi jednoduše pomocí odkazu. Odkaz jsem šířila po mnou ověřených skupinách učitelek, které sice osobně neznám, ale v internetové komunitě jsou velmi aktivní a nápomocné, dále také mezi učitelkami, které jsem poznala na svých praxích již na střední i vysoké škole, mezi bývalými studenty a podobně. Myslím si, že vzorek dotazovaných je v tomto ohledu velmi rozmanitý.

Dotazník, který jsem sestavila, obsahoval 15 otázek. Inspirací mi byly již uveřejněné práce jiných studentů, kde jsem si přibližně utvořila představu, jaké otázky budou v mém dotazníku stěžejní. Dále jsem otázky sestavovala při studiu literatury. Velkou pomocí pro mě byly konzultace s vedoucí práce Mgr. Petrou Špottovou, Ph.D. Sestavený dotazník obsahoval otázky uzavřené, polouzavřené i otevřené.

Dotazník jsem sestavila do dvou skupin otázek. První skupina otázek se týkala obecných informací, jako je věk a pohlaví tázaného. Další otázky se poté týkaly vnímání pohybové aktivity učitelkami/ učiteli, hodnocením životního stylu či zdravotními obtížemi, se kterými se aktuálně potýkají. Další skupina otázek byla zaměřena na pohybovou aktivitu, kterou provádí dotazovaní s dětmi v předškolních zařízeních.

### **3.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU, VÝZKUMNÁ SITUACE**

Výzkumný soubor tvoří 100 učitelů a učitelek působících v předškolních zařízeních. Distribuované dotazníky se ke mně vracely elektronickou cestou, obdržela jsem 105 dotazníků, pět bylo nutné vyřadit pro jejich neúplnost. Výzkumný soubor pak tedy čítá 98 žen a 2 muže.

Věkové složení respondentů je velmi rozmanité, nejčastěji však do 30 let. Z hlediska počtu let odučených v mateřské škole byly odpovědi od začínajících učitelek/učitelů až po pedagogy s praxí 43 let v mateřské škole.

Dotazník jsem šířila mezi pedagogy od února 2020 do 15. 3. 2020.

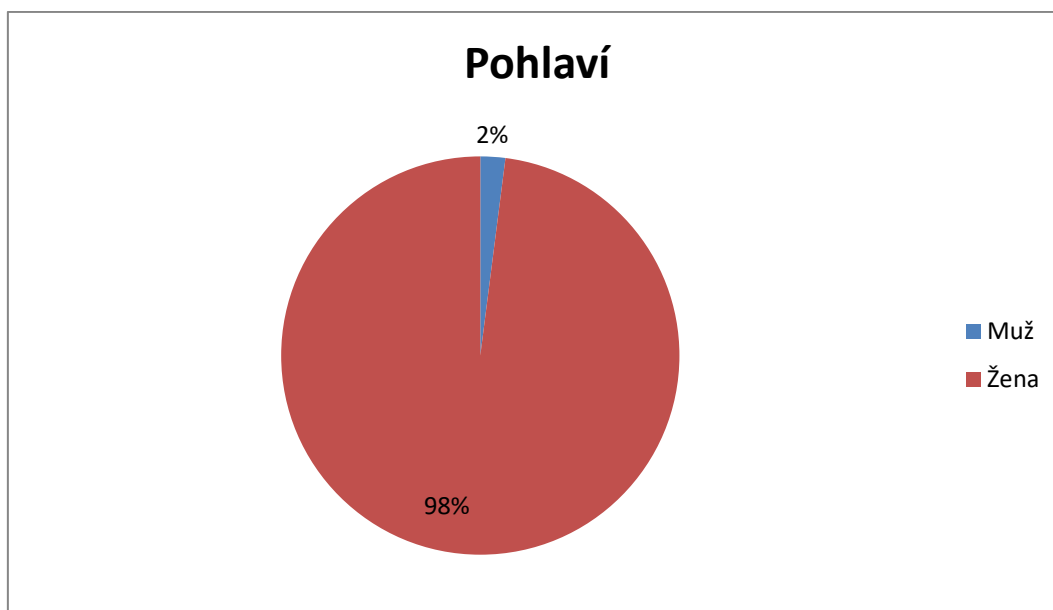
### **3.3 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ**

Ke zpracování výsledků dotazníkového šetření jsem využívala programů Microsoft Excel 2010, Microsoft Word 2010 a internetové služby docs.google.com – Google Formuláře. Výsledky jsem zpracovala do výsečových a sloupcových grafů a vyjádřila procentuálním zastoupením výskytu či četností.

## 4 VÝSLEDKY A DISKUSE

V této části práce jsou popsány a diskutovány výsledky mého dotazníkového šetření dle jednotlivých otázek. Výsledky těchto otázek jsou zpracované do výsečových grafů případně sloupcových grafů (pro lepší názornost a doplněny o komentář). Pouze u otázky č. 3 a č. 6 jsem využila grafu sloupcového pro lepší přehlednost.

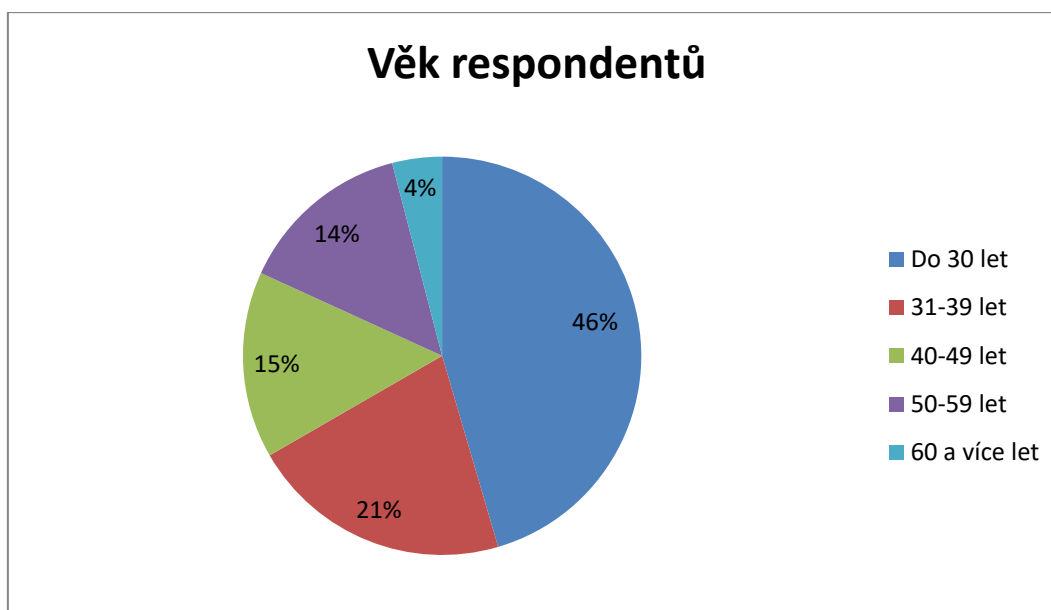
### 1. Pohlaví



**Graf č. 1:** Pohlaví respondentů

Z grafu č. 1 je patrné, že pohlaví dotazovaných není rovnoměrně zastoupeno. Nadpoloviční většinu zde zaujímají ženy – 98% z celkového počtu dotazovaných. Tato skutečnost mě nijak nepřekvapila, protože je poměrně známé, že mezi pedagogickými pracovníky, a to zejména v mateřských školách, najdeme převážně ženy. Můj dotazník zodpověděli i 2 muži (tedy 2% z celkového počtu tázaných).

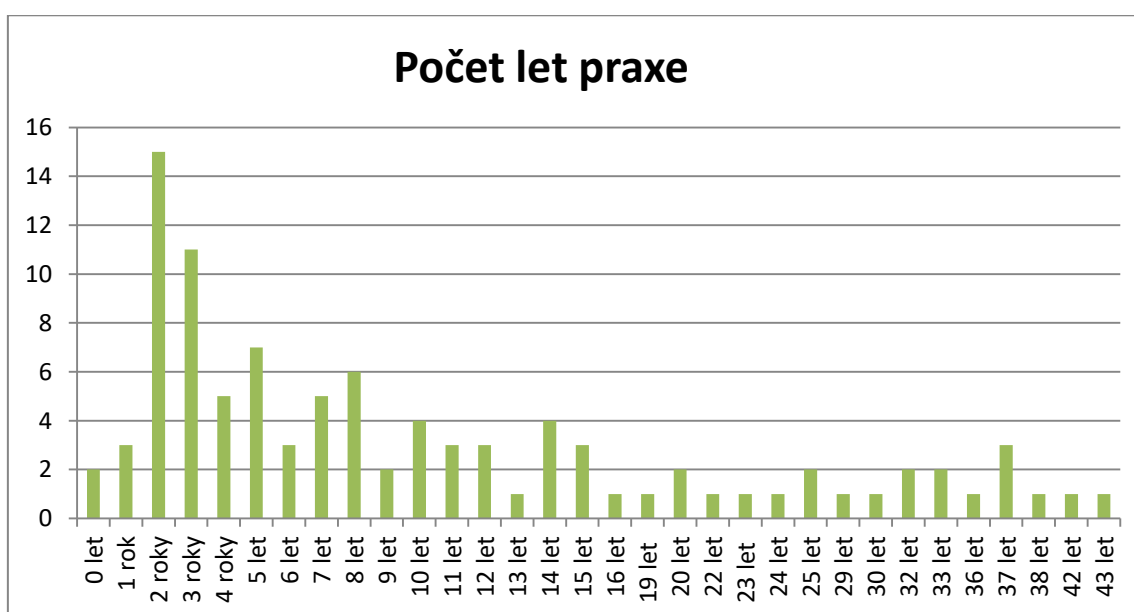
## 2. Věk respondentů



**Graf č. 2:** Věk respondentů

Věk dotazovaných je velmi rozmanitý (viz graf č. 2). Nejpočetnější skupinou byly osoby ve věku do 30 let, jedná se celkem o 45% dotazovaných. Myslím si, že tento fakt je z velké části ovlivněn skutečností, že jsem využila internetové platformy pro vytvoření a distribuci dotazníků. Z grafu je ale patrný i fakt, že na dotazník hojně odpovídaly i ročníky starší. Více než polovina dotazovaných byla ve věku od 31 do 60 let – mluvíme zde o 50%.

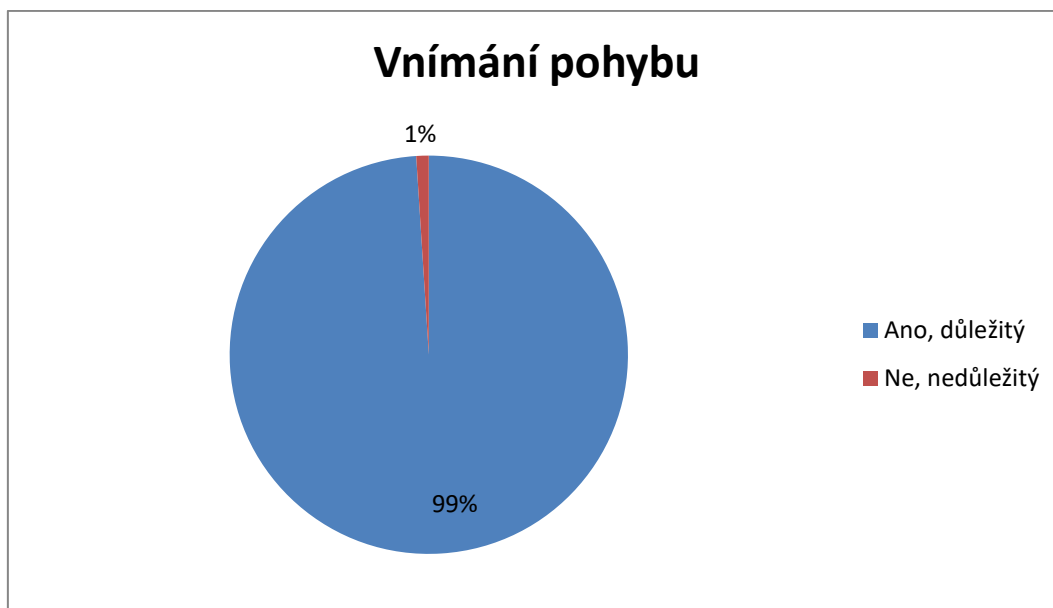
## 3. Počet let praxe v mateřské škole?



**Graf č. 3:** Počet let praxe dotazovaných

K této otázce jsem vytvořila sloupcový graf (viz graf č. 3), kde jednotlivé sloupce zastupují procentuální zastoupení odpovědí. Tuto variantu grafu jsem volila, protože v množství informací mi přišlo jeho zobrazení srozumitelnější. Z grafu je jasně patrné, že počet let praxe je u dotazovaných od začínajících pedagogů s praxí méně než rok, až po pedagogy s praxí nad 40 let. Nejčastější odpovědí jsou 2 roky praxe v mateřské škole se zastoupením 15% z celkového počtu. Dále pak byla častá odpověď 3 roky s 11% zastoupením a pět let se 7% zastoupením.

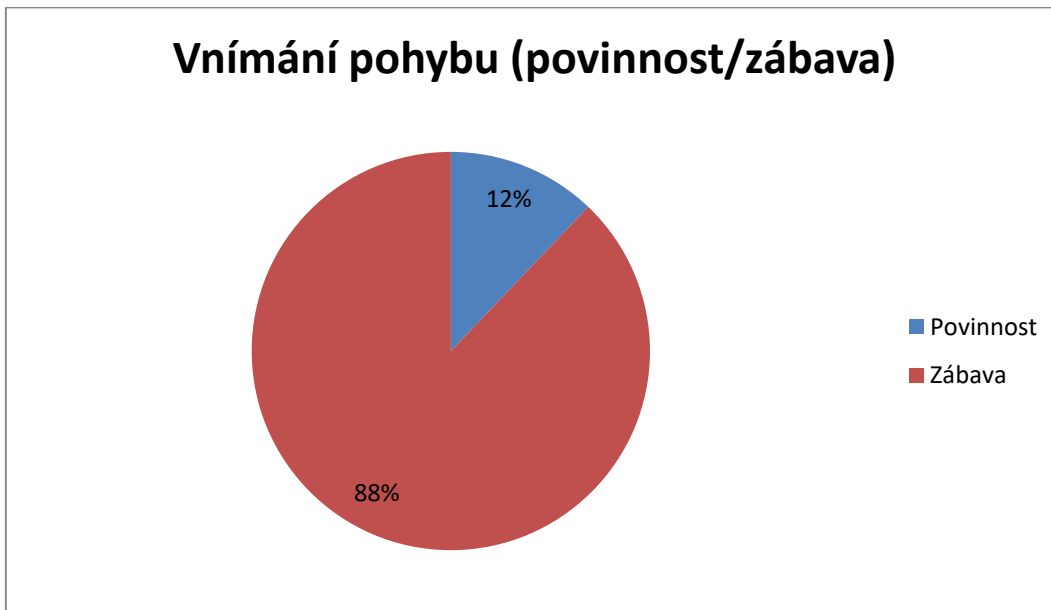
#### 4. Vnímáte pohyb jako důležitou součást života?



**Graf č. 4:** Vnímání pohybu jako součásti života

Většina dotazovaných tedy 98% považuje pohyb za důležitou součást svého života. Pouze v jednom případě si dotazovaný myslí, že pohyb není v jeho životě důležitý (viz graf č. 4). Výsledek pro tuto otázku je v podstatě jednoznačný a musím říci, že na mě působí velmi dobrým dojmem. Vnímání pohybové aktivity u dotazovaných pedagogů je podle odpovědí velmi dobré.

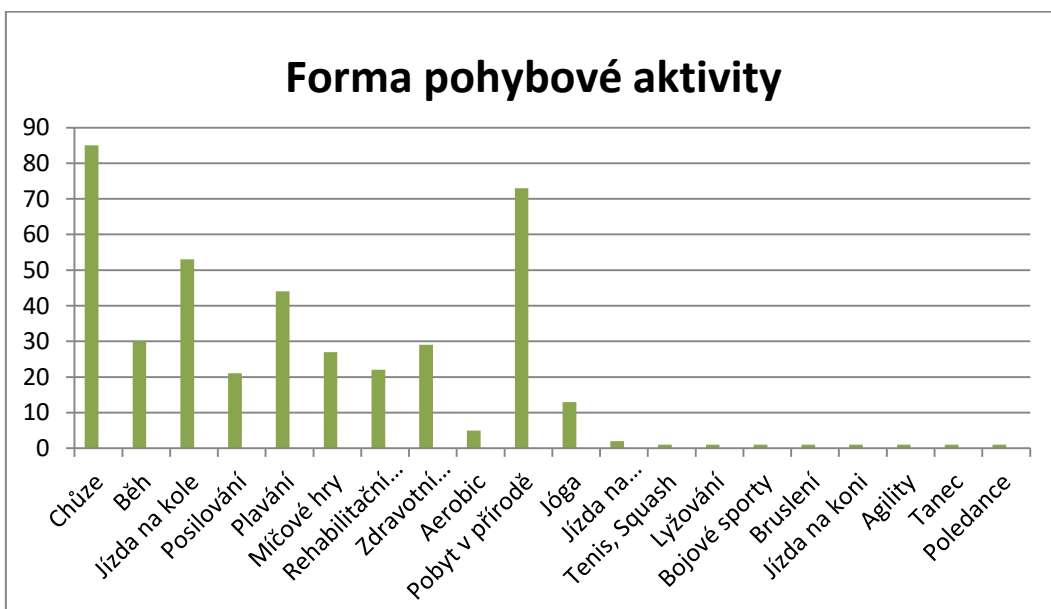
## 5. Je pro vás pohyb povinností nebo zábavou?



Graf č. 5: Vnímání pohybu (zábava/povinnost)

Z dotazníku a grafu č. 5 vyplývá, že 87% dotazovaných vnímá pohyb jako zábavu. Pro 12% je pohyb povinností.

## 6. Jaký druh pohybu upřednostňujete?



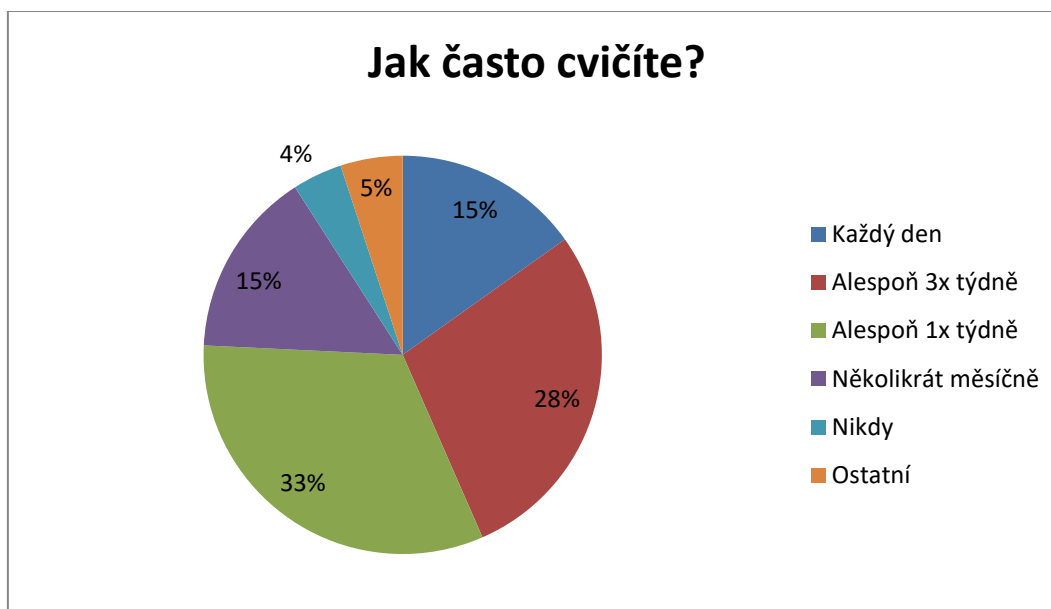
Graf č. 6: Forma pohybové aktivity

Pro graf č. 6 jsem opět volila formu sloupcového grafu, který je mnohem přehlednější. Protože bylo možné v této otázce volit více odpovědí, není v grafu zobrazeno procentuální zastoupení odpovědí, ale jejich četnost. Jednou z nečastějších odpovědí byla



chůze a dále pobyt v přírodě. Už při skladbě otázek pro dotazník jsem předpokládala, že tyto dvě odpovědi budou zastoupeny nejčastěji. Už jen z toho důvodu, že součástí práce učitelky/učitele je také každodenní vycházka s dětmi, velmi často také do přírody apod.

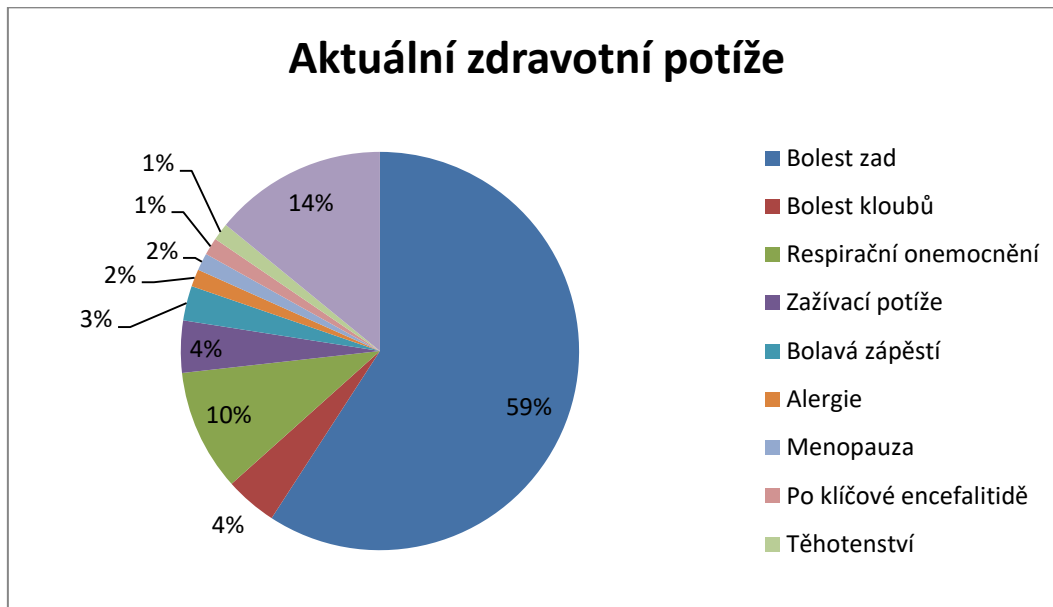
### 7. Jak často cvičíte?



**Graf č. 7:** *Jak často dotazovaní cvičí*

Graf č. 7 ukazuje, že většina dotazovaných poměrně pravidelně cvičí. Celkem 43% dotazovaných splňuje doporučení pohybové aktivity podle Světové zdravotnické organizace (WHO). Do položky ostatní jsem zařadila všechny odpovědi, které se sice týkaly pohybové aktivity, ale nebylo možné je zařadit do konkrétní skupiny. Jednalo se o odpovědi jako např. běh, procházky se psy apod. Vždy se jednalo o pohybovou aktivitu, u které nebyla přesně charakterizována četnost. Proto jsem zvolila možnost zařadit tyto odpovědi do grafu, jelikož se jedná o pravidelný opakující se pohyb, ale přesto se nedá přesně specifikovat, jak často probíhá.

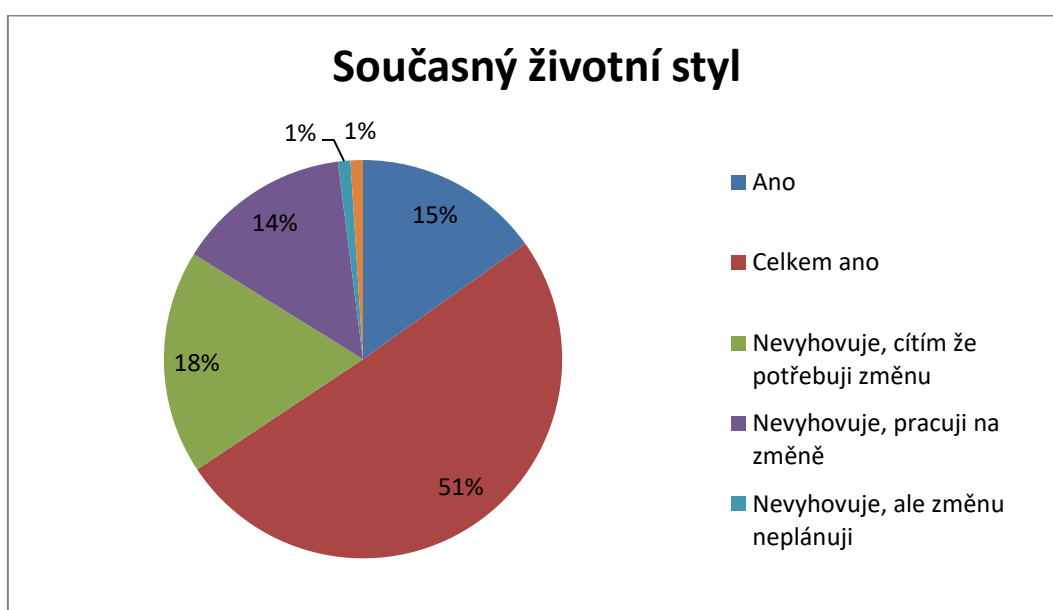
## 8. Máte aktuálně nějaké zdravotní potíže?



**Graf č. 8:** Aktuální zdravotní potíže

Ze 100 dotazovaných učitelek a učitelů 58% uvedlo, že je trápí bolesti zad (viz graf č. 8). Dalších 10% uvedlo, že je trápí respirační onemocnění, další častou odpovědí byla bolest kloubů a zažívací potíže, oboje zastoupeno po 4%. Informaci, že nepocítují žádné zdravotní potíže, uvedlo 14% dotazovaných. Velmi zajímavé bylo, že ani jeden/jedna z dotazovaných nevedl/a kardiovaskulární onemocnění, což jsem i vzhledem k vyššímu věku respondentů nepředpokládala.

## 9. Vyhovuje Vám váš současný životní styl?



**Graf č. 9:** Vnímání životního stylu

Výsledek této otázky mě příjemně překvapil. Celkem 15% dotazovaných je spokojených se svým současným životním stylem (viz graf č. 9). Nejčastější odpovědí bylo, že je respondent celkem spokojený se svým životním stylem, takto odpovědělo přesně 50% respondentů. Předpokládala jsem, že polovina dotazovaných bude buď spokojená, nebo částečně spokojená se svým současným životním stylem a druhá polovina spokojená nebude. To se nepotvrdilo, pouze 34% dotazovaných uvedlo, že buďto nejsou spokojeni se svým současným životním stylem a cítí, že potřebují změnu nebo již na změně pracují a jeden dotazovaný uvedl, že mu současný stav nevyhovuje, ale změnu neplánuje.

**10. Myslíte si, že jste pro děti v mateřské škole vzorem - z hlediska pohybu, zdraví a celkově životního stylu?**



**Graf č. 10:** Učitel jako vzor pro děti v MŠ

Celkem 91% dotazovaných uvádí, že podle jejich názoru jsou vzorem pro děti v mateřské škole z hlediska pohybu a celkově životního stylu (viz graf č. 10). Dalších 8% si myslí, že pro děti nejsou vzorem. Překvapil mě pro mě poměrně velký rozpor v odpovědích s otázkou č. 9, kde někteří tazatelé uvedli, že nejsou spokojeni se svým současným životním stylem, ale přesto si myslí, že jsou pro děti v tomto ohledu vzorem. Předpokládala bych, že pokud se necítím dobře a vnímám můj současný životní styl jako nevyhovující mě samotnému, nebudu ani vzorem pro své okolí.

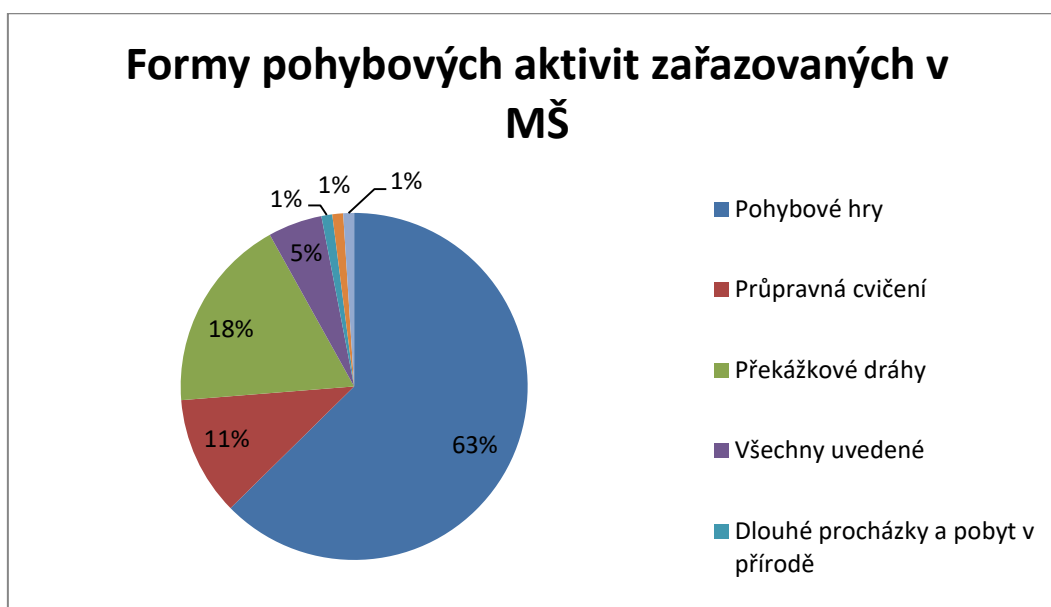
### 11. Považujete pohybové činnosti v mateřské škole za důležité?



**Graf č. 11:** Vnímání důležitosti zařazování pohybové aktivity v MŠ

Tuto otázku jsem zařadila záměrně, zajímalo mě, jak se toto vnímání pohybu v mateřské škole proměnilo. Příjemně mě překvapilo, že naprostá většina tázaných, konkrétně 98% považuje pohybové aktivity s dětmi v mateřské školce za důležité (viz graf č. 11). Pouze jeden z dotazovaných odpověděl, že nepovažuje pohybové činnosti za důležité. Takovýto výsledek jsem předpokládala.

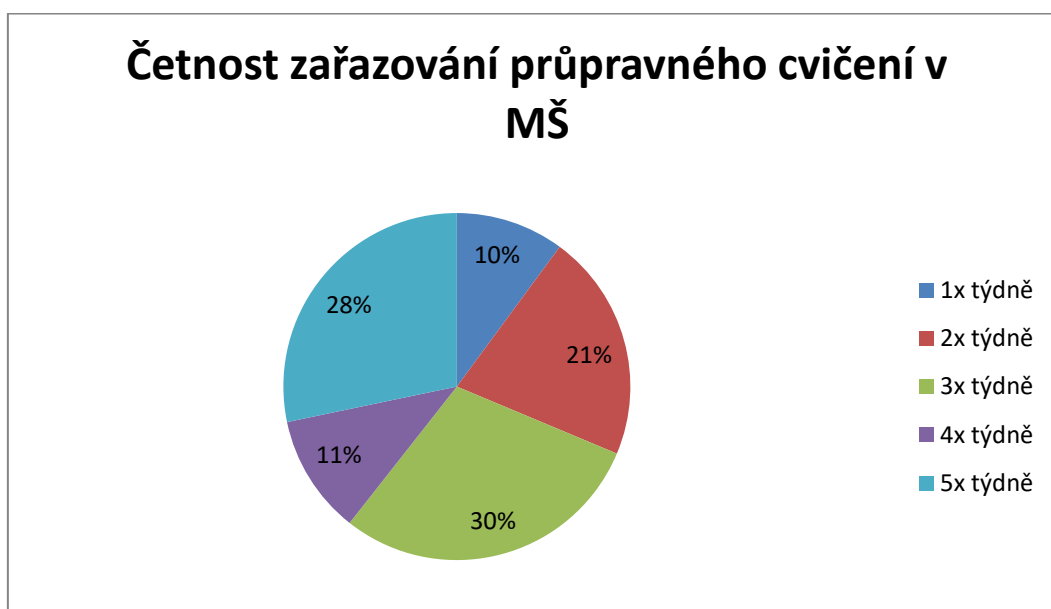
### 12. Jaké pohybové činnosti s dětmi nejčastěji zařazujete?



**Graf č. 12:** Formy pohybových aktivit zařazovaných v MŠ

Graf č. 12 ukazuje, že odpovědi na tuto otázku byly poměrně různorodé. Nejčastěji uváděli dotazovaní pohybové hry, celkem tuto odpověď uvedlo 62% tázaných. Druhou nejčastější odpovědí bylo užívání překážkových drah a tuto možnost uvedlo 18% respondentů. Průpravná cvičení volí nejčastěji 11% dotazovaných učitelek a učitelů. Všechny druhy aktivit zařazuje 5% učitelů, zde došlo k menšímu nepochopení otázky, protože je jisté, že všichni využívají co nejvíce možností, ale přesto jeden druh aktivit využívají nejčastěji, a to bylo mým cílem zjistit. Myslím si, že se jedná ale o malé procento tázaných, pro které nebyla otázka dostatečně srozumitelně formulována. Objevily se odpovědi doplňující moji nabídku a to dlouhé procházky a pobyt v přírodě (1%), zdravotní a uvolňovací cviky (1%) a zdravotní cviky a jóga (1%).

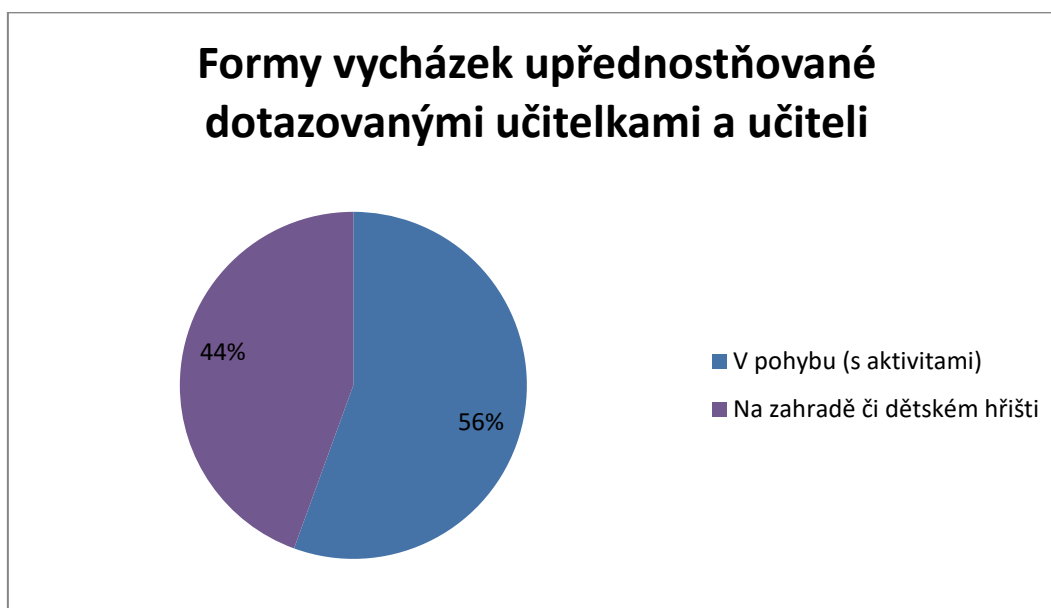
### 13. Jak často zařazujete průpravná cvičení?



**Graf č. 13:** Četnost zařazování průpravného cvičení v MŠ

Z grafu č. 13 vyplývá, že dotazované učitelky a učitelé zařazují průpravné činnosti zhruba 3x týdně (29%) a 5x týdně (28%). Musím konstatovat, že takový výsledek jsem nečekala, předpokládala jsem, že nejčastěji budou učitelé zařazovat průpravné cviky 3x týdně, což se u mnou dotazovaných učitelů potvrdilo. Velice mě potěšilo, že jenom 1x týdně cvičí s dětmi pouze 10% z dotazovaných. Dále pak 2x týdně cvičí s dětmi průpravná cvičení 21% dotazovaných a 4x týdně cvičí se svou třídou 11% dotazovaných.

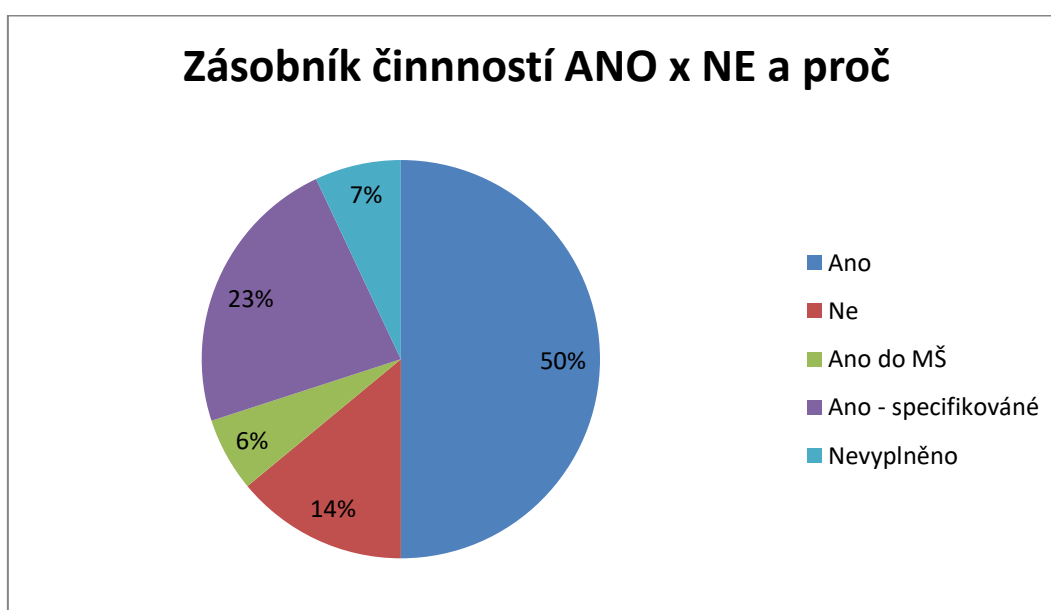
#### 14. Jakou formu vycházek upřednostňujete?



**Graf č. 14:** *Formy vycházek upřednostňované dotazovanými učitelkami a učiteli*

V tomto případě byly odpovědi poněkud vyrovnané, přesto ale více dotazovaných odpovědělo, že upřednostňuje vycházky v pohybu např. s aktivitami, celkem takto odpovědělo 55% dotazovaných. Zbylé odpovědi, tedy trávení vycházky na zahradě či dětském hřišti upřednostňuje 44% z tázaných učitelek a učitelů (viz graf č. 14).

#### 15. Uvítal/la byste zásobník či návod pro vaše osobní zdokonalování? (Uvolňovací, protahovací, posilovací cvičení, aerobní trénink, dechové a relaxační techniky) - Uveďte prosím, jestli ANO či NE a jaké.



**Graf č. 15:** *Doporučení pro možnost osobního zdokonalování u učitelek a učitelů*

Protože se jednalo o otevřenou odpověď, respondenti měli možnost své vlastní volné odpovědi. Překvapilo mě, že v tom byl možná největší problém dotazníku. Velmi často se stávalo, že dotazovaní učitelé by zásobník či návod uvítali, ale již nespecifikovali dále, co přesně by měl takovýto návod podle nich obsahovat, takto odpovědělo 50% dotazovaných (viz graf č. 15). V dalším případě se učitelé (celkem 6%) pravděpodobně domnívali, že jakýsi zásobník by nebyl určen pro jejich osobní zdokonalování, ale sloužil by k potřebám práce s dětmi, což ale není tématem práce. V neposlední řadě se objevilo 14% dotazovaných, kteří uvedli, že žádný zásobník či návod nepotřebují. Pouze 23% respondentů uvedlo přesnou odpověď a specifikovalo druh cvičení, ovšem ani zde není přesně zřejmé, zda se jedná o cvičební návod pro učitelovo osobní zdokonalování či zásobník cvičení do mateřské školy.

#### **4.1 OBECNÉ DOPORUČENÍ PRO OSOBNÍ ZDOKONALOVÁNÍ UČITELEK A UČITELŮ MATEŘSKÝCH ŠKOL**

Vzhledem ke stále častějšímu výskytu vertebrogenních potíží spojených s bolestmi zad, páteře a kloubních struktur v populaci, což ukazují v podstatě i výsledky našeho výzkumného šetření mezi učitelkami/učiteli v předškolních zařízeních (viz graf č. 8), předkládáme v následujícím textu obecná doporučení pro osobní péči o pohybový aparát našich respondentů, ale nejen jich. Je nutné si uvědomit, že v lidském těle rozlišujeme svaly s tendencí ke zkracování (tonické, hyperaktivní), ty protahujeme (např. horní část svalu trapézového, svaly šíjové, prsní, flexory kyčelního a kolenního kloubu, vzpřimovače páteře v oblasti bederní,...) a svaly s tendencí k ochabování (fázické, hypoaktivní), ty posilujeme (střední a dolní část trapézového svalu, rombické svaly, hrudní vzpřimovače, svaly břišní a hýžd'ové,...). V rámci pohybových aktivit musíme tyto zákonitosti vnímat a dodržovat, abychom si cvičením a pohybovou aktivitou pomáhali, nikoli škodili.

##### **4.1.1 TĚLESNÁ ZDATNOST**

Tělesnou zdatnost neboli také tělesnou kondici či fitness můžeme charakterizovat následujícími čtyřmi složkami:

- Vytrvalostí – aerobní zdatnost (schopnost organismu zásobovat tkáň kyslíkem);
- svalovou silou;
- pohyblivostí kloubů, vazů a šlach;

- koordinací pohybu.

Za nejdůležitější složku pro naše zdraví je složka vytrvalostní a to proto, že závisí na účinnosti a výkonosti srdce, krevního oběhu, plic a svalů. Tyto jednotlivé složky tělesné zdatnosti je možné posilovat vybranými aktivitami.

Tělesnou zdatnost rozdělujeme na sportovně orientovanou zdatnost a zdravotně orientovanou zdatnost. Sportovně orientovaná zdatnost klade důraz na vykazování sportovních výsledků, což není pro běžnou populaci podstatné. Proto bych ráda zmínila zdravotně orientovanou zdatnost, kterou bychom měli všichni rozvíjet. Posilováním zdravotně orientované zdatnosti rozvíjíme všechny složky tělesné zdatnosti, usiluje o pozitivní dopad pohybových aktivit na organismus jedince s ohledem na jeho věk, pohlaví a zdravotní specifika.

Získání a udržení dobré tělesné zdatnosti je základním předpokladem pro udržení našeho zdraví, životní pohody, ale také pracovní výkonosti.

Vytrvalostní složku lze posilovat činnostmi lokomočního charakteru jako např. během, cyklistikou, pláváním, chůzí (rychlou chůzí nebo chůzí do kopce či schodů, nordic walking), tancem, aerobikem apod. Podstatou ovšem zůstává, že tyto činnosti musejí být prováděny s dostatečnou intenzitou, dostatečně dlouho (je třeba se zadýchat a zapotit). Dále pak je vhodné zařazovat je alespoň 3 – 4 týdně po dobu alespoň 20 min, přičemž nejlépe by tělu prospívalo zařazovat tyto činnosti denně. Příliš nízká intenzita cvičení je bez efektu a nadměrná intenzita může tělu škodit. Velmi dobře se dá orientovat podle tepové frekvence odpovídající věku cvičence.

Svalovou složku rozvíjíme různými formami posilování či kondičním pláváním a mnohými atletickými disciplínami atd. Při těchto činnostech se zlepšuje prokrvení svalstva a zlepšujeme odolnost vůči zranění. Zásady pro správné posilování jsou uvedeny níže v kapitole 5.1.3. Posilovací cvičení.

Pohyblivost kloubů, vazů a šlach nejlépe rozvíjíme činnostmi a sporty, při nichž pravidelně střídáme zátěž a uvolnění. Převaha práce statické se neprojevuje jen u stavu svalů, ale také na předčasném stárnutí o opotřebení chrupavek. Chrupavka nasává živiny z okolí, někdy je chrupavka přirovnávána k houbě. Při zatížení chrupavky vystupuje tekutina s odpadními látkami a při jejím uvolnění je opět tekutina nasávána s novými živinami. Při dynamické práci, kdy se střídá zátěž s uvolněním, se také střídá vytlačování



a nasávání tekutin do chrupavek, což je při práci statické velmi omezeno (Machová, Kubátová a kol., 2015)

#### 4.1.2 PROTAHOVACÍ CVIČENÍ

Bursová (2005) uvádí, že protahováním cíleně ovlivňujeme délku svalů a to zejména svalových skupin tonických, které jsou náchylnější ke zkrácování. Při cvičení protahujeme konkrétní sval do krajní polohy a postupně potom zvyšujeme rozsah tohoto pohybu. Protahováním aktivně snižujeme svalové napětí, je také nezastupitelnou součástí v tělovýchovné a sportovní praxi, při přípravě na každou pohybovou činnost. Snižujeme jím svalové napětí, což napomáhá k následnému účelnému posilování antagonistických svalových skupin, což například znamená, že před posilováním břišních svalů bychom měli nejprve pečlivě protáhnout bederní svaly a flexory kyčelního kloubu.

Za pomoci protahování napomáháme odstraňovat nepoměr mezi tonickými a fázičnými svalovými skupinami, což napomáhá upravovat hybné stereotypy a zachovávat tak optimální držení těla, dále pak napomáháme také ke zdokonalení kloubní pohyblivosti a k zachování fyziologické délky zkráceného svalu.

Uvedeme si základní zásady, které je důležité dodržovat při protahovacích cvičeních, tak abychom eliminovali riziko možného úrazu:

1. Před protažením je nutno zahřát organismus – zařadíme tedy alespoň 5 – 10 min. pohybové aktivity s nízkou intenzitou, protože chlad působí dráždivě na svaly a dále znemožňuje uvolnění, a tím zvyšujeme riziko poranění.
2. Volíme příznivé, teplé prostředí a pohodlné oblečení umožňující nám, co největší soustředění.
3. Protahovací polohu volíme stabilní (sed, leh), tyto polohy volíme, protože tak můžeme sval vědomě uvolnit. Raději se vyhýbáme polohám, při kterých musí protahovaný sval udržet polohu celého těla oproti gravitaci (např. protahování svalů na zadní straně stehna v předkolu ve stoje).
4. Samotné cvičení provádíme pomalu a vyhýbáme se rychlým pohybům a přechodům mezi cviky. Postupujeme od zkrácení do výrazného protažení.
5. Všechny pohyby provádíme kontrolovaným pohybem, při kterém můžeme protažení kdykoliv zastavit a zabránit tak poškození svalu v důsledku nadměrného protažení. V protahovacích polohách nikdy nehmitáme.

6. Cvičení nesmí být bolestivé.
7. Protahování podporujeme dýcháním, při protažení vydechujeme, čímž napomáháme snížení napětí ve svalch (zklidňující a relaxační je kratší vdech a dlouhý výdech).
8. Cvičíme pravidelně (nejlépe každý den) a volíme různorodé cviky, tak aby cvičení bylo efektivní.

#### 4.1.3 POSILOVACÍ CVIČENÍ

Silové schopnosti jsou nám dány dědičně a částečně je ovlivňují naše vnitřní předpoklady. Jejich velikost můžeme úspěšně zvyšovat aktivním posilováním. Měli bychom se snažit udržovat alespoň takovou svalovou úroveň (tzn. udržovat dostatečné množství aktivní svalové hmoty), která je dostačující pro preventivní péči o naše zdraví.

Posilovací cvičení zvyšují funkční zdatnost oslabených svalových skupin. Toto je možné provádět několika různými způsoby – statickými cvičeními nebo dynamickými cvičeními. Zařazují se většinou podle požadovaného cíle a silové úrovně zdatnosti posilovaného svalu.

Uvedeme si základní zásady, které je důležité dodržovat při posilovacích cvičeních:

1. Před samotnými posilovacími cvičeními je důležité zpevnit pánevní oblast a hluboký stabilizační systém – zafixujeme tedy správnou polohu.
2. Posilovací cvičení provádíme od centra k periférii.
3. Teprve po uvolnění kloubních struktur a kvalitním protažení začínáme posilovat s vyšší intenzitou.
4. Posilováním kontrakcí antagonisty (svalu působícímu proti pohybu), pak izometricky (měníme napětí svalu) aktivujeme případné oslabení skupiny svalů, které jsou námi záměrně posilované, což znamená např. protahování bederních vzpřimovačů s důslednou a kontrakcí svalů břišních.
5. Obtížnost cviků, počet opakování volíme vždy individuálně podle věku cvičence, silové úrovně svalu, který posilujeme, ale také podle schopnosti správného provedení cviku.

6. Vhodně zvolená zátěž se projevuje při schopnosti přesného provedení cviku, a to při optimálním počtu opakování (při posilování oslabených svalů u nesportovců se jedná přibližně o 10 – 12 opakování).
7. Volíme cviky tak, aby byly co nejjednodušší a provádíme je v lehčích polohách – lépe se soustředíme a zacílíme se na aktivovaný sval.
8. Posilování břišních svalů provádíme až v závěru cvičení, jejich unavení totiž snižuje jejich aktivaci při fixaci pánve, což může ovlivnit posilovací účinek.
9. Stejně jako u protahovacího cvičení doplňujeme i posilování o optimální dýchání. Doporučuje se vydechovat při aktivaci svalu (nedochází k zadržení dechu, což je nežádoucí pro oběhový systém, výdech také napomáhá ke správnému provedení cviku).

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se ve svém omezeném rozsahu zabývá vnímáním důležitosti pohybové aktivity pro zdraví u učitelek a učitelů mateřských škol. Jejím hlavním cílem bylo zjistit, jak pedagogové předškolních zařízení vnímají pohyb a celkově životní styl. Okrajově pak jak toto jejich vnímání ovlivňuje jejich přístup k tomuto tématu v mateřské škole.

V teoretické části bakalářské práce jsem si za pomoci odborné literatury vymezila základní pojmy, které souvisejí s tématem práce. Nejprve jsem se zaměřila na předškolní vzdělávání a popsala dokument, podle kterého je v České republice předškolní výchova realizována. Dále jsem charakterizovala předškolní věk. V následující kapitole jsem se již zaměřila na profesi učitele, nejprve obecně a pak konkrétně na předškolního pedagoga. Věnovala jsem se studiu, které musí učitel absolvovat, ale i dalšímu vzdělávání, které je dobrovolné. Zmínila jsem i kompetence učitelů. Obě tyto kapitoly se týkaly pedagogického působení v mateřské škole. Tématem dalších kapitol se stalo zdraví, zdravý životní styl a pohybová aktivita. Nejprve jsem představila různé definice zdraví, aby bylo jasné, že každý můžeme zdraví definovat trochu jinak, ale přesto vždy směřujeme k tomu samému cíli. Dále jsem zmínila determinanty zdraví a životní styl současného člověka (udávané informace nejsou pravidlem, ovšem jedná se o stále častější scénář). V kontextu předchozí kapitoly jsem popsala i pracovní prostředí podle doporučení Evropské unie a srovnala jej s pracovním prostředím učitele mateřské školy. V kapitole o ergonomii pracovního místa jsem popsala úskalí, která vnímám v práci předškolního pedagoga a která se právě s tímto tématem neslučují. Jako poslední jsem obecně popsala pohybovou aktivitu, co všechno pro člověka znamená, a jak se v průběhu let vyvíjela, dále pak vývoj pohybu. Jako poslední uvádím doporučení pohybové aktivity, která vydala Světová zdravotnická organizace (WHO).

V metodické části práce jsem zkoumala vnímání pohybové aktivity za pomoci dotazníkového šetření. Dotazníky jsem vyhodnotila a zpracovala do grafů, které jsem dále komentovala. Zjistila jsem, že vnímání pohybu u učitelek a učitelů mateřských škol, je v celku uspokojivé a někdy až předčilo moje očekávání. Myslím si, že výsledky dotazníkového šetření jsou poměrně uspokojivé. Musím konstatovat, že některé otázky nebyly dotazovanými zcela pochopeny, a proto některé výsledky mohou být mírně zkreslené. Jelikož jsem volila formu dotazníkového šetření, musela jsem tuto možnost předpokládat, ale přesto si myslím, že nijak zvláště výsledky neovlivnila. Nejvíce mě

v tomto ohledu zaujala otázka č. 15: Uvítal/la byste zásobník či návod pro vaše osobní zdokonalování? (Uvolňovací, protahovací, posilovací cvičení, aerobní trénink, dechové a relaxační techniky) - Uveďte prosím, jestli ANO či NE a jaké. Výsledky této otázky pro mě byly celkem matoucí, protože i přesto, že si myslím, že otázka byla jasně formulována, nedošlo u všech odpovědí k jejímu úplnému pochopení. Usuzuji podle toho, že pouze 23% respondentů blíže specifikovalo, jaké cvičení by uvítalo pro svoje vlastní zdokonalování a ani u těchto odpovědí není plně zřetelné, že se netýkají návodu pro cvičení s dětmi.

Výsledky jednotlivých otázek jsem okomentovala a doplnila o výsledek, který jsem u otázky předpokládala, když jsem ji zařazovala do dotazníku. Většina výsledků splnila moje očekávání, poměrně často jej i předčila a byla jsem příjemně překvapená výsledkem. Nejvíce mě překvapil výsledek otázky č. 13: Jak často zařazujete průpravná cvičení? Kde celkem 28 dotazovaných odpovědělo, že průpravná cvičení zařazují 5x týdně. Pouze 10 respondentů odpovědělo, že s dětmi toto cvičení zařazují pouze 1x týdně.

Z výsledků vyplývá, že většina pedagogů, kteří odpověděli na můj dotazník, se o svůj současný životní styl zajímá, poměrně pravidelně zařazuje pohybovou aktivitu. Pro děti, které jsou jim v mateřské škole svěřeny, se cítí být dobrým vzorem. Pokud se budeme zajímat o nejčastější zdravotní potíže, které se objevují u skupiny učitelů, kteří se zúčastnili mého dotazníkového šetření, jedná se nejčastěji o bolesti zad.

Z hlediska zařazování pohybové aktivity v mateřské škole se jedná o poměrně uspokojivý výsledek, kdy tázaní učitelé často zařazují pohybové aktivity s dětmi v mateřské škole. Zájem o jakýsi návod pro osobní zdokonalování by uvítalo 50% dotazovaných, přesto ale pouze 23% uvedlo, o jaká cvičení konkrétně by mělo zájem. Dále pak 6% dotazovaných odpovědělo, že by uvítalo zásobník, ale pro cvičení s dětmi v mateřské škole. Z výsledků usuzuji, že otázka nebyla respondenty zcela pochopena.

Věřím, že cíl bakalářské práce jsem splnila a zaznamenala jsem zde výsledky, které z práce vyplývají. Musím konstatovat, že výsledky jsou vázány na určitou skupinu respondentů a není tedy možné je zobecňovat na všechny učitelky a učitele mateřských škol. Myslím si, že při další práci s výzkumem bych pozměnila znění některých otázek, které nebyly podle výsledků učiteli zcela jasně pochopeny. Myslím si, že by bylo zajímavé výzkum doplnit o další otázky, které by se týkaly konkrétněji životního stylu (spánek, výživa, pitný režim apod.) nebo toho, jak učitelé vnímají pracovní prostředí, ve kterém pracují.

Tato bakalářská práce mě velmi obohatila a posunula opět o velký kus dál, co se týče vnímání svého životního stylu a pohybové aktivity. Jelikož sama ještě stále pracuji na svém zdokonalení a pochopení této problematiky, získala jsem při práci na teoretické části mnoho cenných informací, které mě budou nadále provázet. Pevně věřím, že práce bude přínosem pro čtenáře nejen kvůli výsledkům empirické části, ale také pro její celkové zaměření. Zdravý životní styl je bezesporu stále velmi diskutované téma s řadou kontroverzí. V neposlední řadě doufám, že my učitelé mateřských škol, ale i ostatní dospělí budou pro naši budoucí generaci dobrým vzorem a vše se zase posune k lepšímu.

**RESUMÉ**

Tato bakalářská práce se zabývá vnímáním pohybových aktivit u učitelů mateřských škol. Cílem práce bylo zjistit, jak učitelé vnímají pohybovou aktivitu a svůj současný životní styl. V neposlední řadě i zjistit, jak toto jejich vnímání ovlivňuje i jejich práci jakožto učitele v předškolním zařízení.

Práce je rozdělena do dvou částí - rozboru teoretických východisek dané problematiky a metodiky. První část se zabývá předškolním vzděláváním, osobností učitele a jeho vzděláním, zdravím a současným životním stylem či pohybovou aktivitou. Druhá část je věnována výzkumnému šetření, které mapuje vnímání pohybové aktivity pro zdraví u učitelů mateřských škol. Šetření proběhlo formou elektronického dotazníku, který se týkal monitoringu vnímání zdravého životního stylu, zařazování a vnímání pohybové aktivity pro osobní zdokonalování učitelů či aktuálních zdravotních potíží. Dále se pak okrajově týkal i otázek zařazování pohybových aktivit s dětmi v mateřské škole. Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány do grafů.

Z výsledků práce je zřejmé, že učitelky a učitelé z tohoto výzkumného souboru vnímají důležitost pohybových aktivit ve svém životním stylu a rovněž dopřávají dostatek pohybových stimulů dětem v předškolních zařízeních, kde pracují. Práce je určena především pro učitelky a učitele mateřských škol, ale také studentům tohoto oboru a širší veřejnosti.

**SUMMARY**

This bachelor thesis remains the perception of physical activities in kindergarten teachers. The aim of the work was to find out how teachers perceive physical activity and their current lifestyle. Last but not least, to find out how this perception affects their work as a teacher in a preschool facility.

The thesis is divided into two parts - analysis of theoretical starting points of the given issue and methodology. The first part deals with pre-school education, teacher's personality and their education, health and current lifestyle or physical activity. The second part is devoted to a research survey that maps the perception of physical activity for health of kindergarten teachers. The research was carried out in the form of an electronic questionnaire, which concerned monitoring of the perception of healthy lifestyles, classification and perception of physical activity for personal improvement of teachers or current health problems. It also dealt with issues of inclusion of physical activities with children in kindergarten. The results of the questionnaire survey are processed into graphs.

It is clear from the results of the work that teachers from this research set perceive the importance of physical activities in their lifestyles and also provide sufficient movement stimulation for children in the pre-school facilities where they work. The work is intended primarily for teachers and kindergarten teachers, but also for students of this field and the wider public.



**SEZNAM LITERATURY**

1. ANTOŠOVÁ, Danuše, KODL, Miloslav, ed. *Zpráva o zdraví obyvatel České republiky*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. ISBN 978-80-85047-49-3.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
3. BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-0948-2.
4. KOPECKÝ, Miroslav. *Zdravotní tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2509-2.
5. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyche (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
6. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
7. MATOUŠEK, Oldřich. *Pracovní místo a zdraví: ergonomické uspořádání a vybavení pracovního místa*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. ISBN 80-7071-098-5.
8. OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.
9. PAVLOVSKÁ, Marie, Zora SYSLOVÁ a Bohumíra ŠMAHELOVÁ. *Dějiny předškolní pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5981-8.
10. PRŮCHA, Jan. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
11. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
12. SYSLOVÁ, Zora. *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Praha: Grada, 2013. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4309-7.
13. ŠVARCOVÁ, Eva. *Zdraví a nemoc: vybraná témata pro učitele*. Hradec Králové: Gaudemus, 2008. ISBN 978-80-7041-239-8.

**ELEKTRONICKÉ ZDROJE**

14. *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online]. Copyright ©2013 [cit. 20.04.2020]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>*
15. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2018. 50 s.[cit. 2020-04-15]. Dostupné z WWW. <http://www.msmt.cz/file/45304/>.*

## SEZNAM GRAFŮ

<b>Graf č. 1:</b> <i>Pohlaví respondentů</i> .....	21
<b>Graf č. 2:</b> <i>Věk respondentů</i> .....	22
<b>Graf č. 3:</b> <i>Počet let praxe dotazovaných</i> .....	22
<b>Graf č. 4:</b> <i>Vnímání pohybu jako součásti života</i> .....	23
<b>Graf č. 5:</b> <i>Vnímání pohybu (zábava/povinnost)</i> .....	24
<b>Graf č. 6:</b> <i>Forma pohybové aktivity</i> .....	24
<b>Graf č. 7:</b> <i>Jak často dotazovaní cvičí</i> .....	25
<b>Graf č. 8:</b> <i>Aktuální zdravotní potíže</i> .....	26
<b>Graf č. 9:</b> <i>Vnímání životního stylu</i> .....	26
<b>Graf č. 10:</b> <i>Učitel jako vzor pro děti v MŠ</i> .....	27
<b>Graf č. 11:</b> <i>Vnímání důležitosti zařazování pohybové aktivity v MŠ</i> .....	28
<b>Graf č. 12:</b> <i>Formy pohybových aktivit zařazovaných v MŠ</i> .....	28
<b>Graf č. 13:</b> <i>Četnost zařazování průpravného cvičení v MŠ</i> .....	29
<b>Graf č. 14:</b> <i>Formy vycházek upřednostňované dotazovanými učitelkami a učiteli</i> .....	30
<b>Graf č. 15:</b> <i>Doporučení pro možnost osobního zdokonalování u učitelek a učitelů</i> .....	30

**PŘÍLOHY**

Vážení pedagogové,

mé jméno je Karolína Paterová a jsem studentkou Fakulty pedagogické Západočeské univerzity v Plzni, oboru Učitelství pro mateřské školy. Ve své bakalářské práci se budu zabývat vnímáním důležitosti pohybové aktivity pro pedagoga v MŠ. Vedoucí práce je Mgr. Petra Špottová, Ph.D. z Centra tělesné výchovy a sportu. Ráda bych vás tedy požádala o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, jehož výsledky poslouží ke zpracování praktické části mé bakalářské práce. Pokud budete mít o moji bakalářskou práci zájem, kontaktujte mě prosím. Velice si cením vaší spolupráce.

Karolína Paterová ([paterova.kar@gmail.com](mailto:paterova.kar@gmail.com))

**Obecné informace****1. Pohlaví.**

- a) muž
- b) žena

**2. Věk.**

- a) do 30 let
- b) 31 – 39 let
- c) 40 – 49 let
- d) 50 – 59 let
- e) 60 a více let

**3. Počet let praxe v mateřské škole? .....****Pohyb a učitel****4. Vnímáte pohyb jako důležitou součást života?**

- a) ano
- b) ne

**5. Je pro vás pohyb povinností nebo zábavou?**

- a) povinnost

b) zábava

**6. Jaký druh pohybu upřednostňujete? (možno volit více odpovědí)**

a) chůze

b) běh

c) jízda na kole

d) posilování

e) plavání

f) míčové hry

g) rehabilitační cvičení

h) zdravotní cvičení

i) aerobic

j) pilates

k) pobyt v přírodě

l) jiná .....

**7. Jak často cvičíte?**

a) každý den

b) alespoň 3x týdně

c) alespoň 1x týdně

d) několikrát měsíčně

e) nikdy

f) jiná .....

**8. Máte aktuálně nějaké zdravotní potíže?**

a) bolest zad

b) bolest kloubů

c) kardiovaskulární onemocnění

d) respirační onemocnění

- e) zažívací potíže
- f) jiná .....

**9. Vyhovuje Vám váš současný životní styl?**

- a) ano
- b) celkem ano
- c) nevyhovuje, cítím že potřebuji změnu
- d) nevyhovuje, pracuji na změně
- e) nevyhovuje, ale změnu neplánuji
- f) jiná .....

**10. Myslíte si, že jste pro děti v mateřské škole vzorem - z hlediska pohybu, zdraví a celkově životního stylu?**

- a) ano
- b) ne

**Pohyb a mateřská škola**

**11. Považujete pohybové činnosti v mateřské škole za důležité?**

- a) ano
- b) ne

**12. Jaké pohybové činnosti s dětmi nejčastěji zařazujete?**

- a) pohybové hry
- b) průpravná cvičení
- c) překážkové dráhy
- d) jiná .....

**13. Jak často zařazujete průpravná cvičení?**

- a) 1x týdně
- b) 2x týdně
- c) 3x týdně

- d) 4x týdně
- e) 5x týdně
- f) jiná .....

**14. Jakou formu vycházek upřednostňujete?**

- a) v pohybu (s aktivitami)
- b) na zahradě či dětském hřišti

**15. Uvítal/la byste zásobník či návod pro vaše osobní zdokonalování? (Uvolňovací, protahovací, posilovací cvičení, aerobní trénink, dechové a relaxační techniky)**

**- Uveďte prosím, jestli ANO či NE a jaké.**

- a) Text vlastní odpovědi .....