

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(magisterská)

Názor dětí mladšího školního věku na zdraví, pohyb a sport

Autor práce: Markéta Nohejlová

Vedoucí práce: Mgr. Renata Malátová

Oponent: Mgr. Pavla Dřevíková

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – Německý jazyk pro 1. stupeň
ZŠ

České Budějovice, 2009

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

GRADUATION THESES

**Opinion of children of junior school age on health, exercise and
sport**

Author: Markéta Nohejlová

Supervisor: Mgr. Renata Malátová

Opponent: Mgr. Pavla Dřevíková

Field of study: Teaching profession for first grade of primary school –
German language for first grade of primary school

České Budějovice, 2009

Bibliografická identifikace

Název: Názor dětí mladšího školního věku na zdraví, pohyb a sport

Pracoviště: KTVS PF JČU

Autor: Markéta Nohejlová

Vedoucí práce: Mgr. Renata Malátová

Rok obhajoby: 2009

Abstrakt:

Cílem diplomové práce je zjišťování představ dětí o zdraví, výživě, pohybu a sportu. Předmětem výzkumu je vztah žáků k pohybovým aktivitám a k výživě. Práce také sleduje, jaký vliv na jejich utváření má rodina, škola, televize a okolí. Dále je zaměřena na poznání spolupráce s žáky. Výzkumným souborem bylo 115 žáků třetích tříd základních škol, konkrétně dětí ve věku 8 – 9 let. Použitými výzkumnými metodami byly dotazníky a pozorování. Ukázalo se, že téměř všichni žáci mají správný názor na zdraví, výživu a pohyb. Ve výzkumu se potvrdilo, že většina dětí ve věku 8 – 9 let provozuje nějaký sport. Tato práce stručně ukázala problematiku životosprávy v životě žáků třetích tříd.

Klíčová slova:

mladší školní věk, růst a vývoj dítěte, denní režim, zdraví, výživa, pohyb, sport

Bibliographical identification

Title: Opinion of children of junior school age on health, exercise and sport

Department: Department of Physical Education and Sport

Author: Markéta Nohejlová

Supervisor: Mgr. Renata Malátová

The year of presentation: 2009

Abstract:

The aim of this graduation theses is finding out the children's conception of health, nutrition, exercise and sport. The object of research is children's relation to exercise and nutrition. This theses is also describing influence of family, school, television and surroundings for formation of this relation. It also describes cooperation with pupils. 115 children of the third classes of primary schools were researched. These children were in the age of 8 – 9 years. The used methods in this research were questionnaires and observations. The research showed that the majority of pupils take right view to health, nutrition and exercise and most of the children practise some sport. This theses showed the problems of the way living of pupils in the third classes of primary schools.

Keywords:

children in the age of the first grade of primary school, children's grow up and development, daily routine, health, nutrition, exercise, sport

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji magisterskou práci vypracovala samostatně pod vedením paní Mgr. Renaty Malátové. Práci jsem zpracovala na základě znalostí získaných po dobu studia a seznamu použitých zdrojů, včetně internetových odkazů, uvedených na konci práce, a na základě konzultačních hodin.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své magisterské práce, a to v nezkrácené podobě pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Datum 5. 4. 2009

.....

podpis autora

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Renatě Malátové, vedoucí této diplomové práce, která mi pomáhala s odborným vedením.

Mé poděkování patří také žákům 3. tříd základních škol v Příbrami za pochopení a spolupráci.

V neposlední řadě děkuji paním učitelkám základní školy v Příbrami za vstřícnost, ochotu a příjemné jednání. Díky nim jsem měla možnost poznat práci s dětmi ve 3. třídách v rámci mé praxe.

OBSAH

1	ÚVOD	12
2	RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE	14
2.1	ROZDĚLENÍ DĚTSKÉHO VĚKU	14
2.2	OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (8 – 9 LET – 3. TŘÍDA) ...	14
2.2.1	Růst a tělesné znaky	14
2.2.2	Motorický vývoj	16
2.2.3	Percepční a kognitivní vývoj	17
2.2.4	Rozumový vývoj	18
2.2.5	Vývoj řeči a jazyka	18
2.2.6	Osobnostně – sociální vývoj	19
2.2.7	Citový vývoj a prožívání	19
2.3	SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	20
2.3.1	Faktory ovlivňující správné držení těla	21
2.4	VADNÉ DRŽENÍ TĚLA	22
2.5	OBEZITA U DĚTÍ	24
2.5.1	Pojem obezita	24
2.5.2	Příčiny obezity	24
2.5.3	Následky a komplikace obezity	25
2.5.4	Terapie obezity	26
3	DENNÍ REŽIM DÍTĚTE	27
4	ZDRAVÍ	29
4.1	POJEM ZDRAVÍ	29
4.2	FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ	29
5	VÝŽIVA DĚTÍ	32
5.1	POJEM VÝŽIVA	32
5.2	VÝZNAM VÝŽIVY	32
5.3	POJEM SPRÁVNÁ VÝŽIVA	33
5.4	ŽIVINY	33
5.5	VÝŽIVA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (8 – 9 LET)	34
5.6	ZÁKLADNÍ POTRAVINY A POUCHUTINY VE STRAVĚ DĚTÍ	34
5.6.1	Mléko a mléčné výrobky	35
5.6.2	Vejce	36
5.6.3	Maso a masné výrobky	36
5.6.4	Zelenina	38

5.6.5	Ovoce.....	40
5.6.6	Luštěniny	41
5.6.7	Obilninové výrobky.....	42
5.6.8	Tuky a oleje	42
5.6.9	Cukr a sladkosti	44
5.6.10	Pochutiny (koření).....	45
5.7	VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA.....	46
5.8	PITNÝ REŽIM A NÁPOJE PRO DĚTI.....	48
5.9	VÝŽIVOVÝ REŽIM.....	50
5.9.1	Snídaně	51
5.9.2	Dopolední a odpolední svačina	52
5.9.3	Oběd	53
5.9.4	Večeře.....	54
5.10	CHYBY VE VÝŽIVĚ A JEJICH NÁSLEDKY.....	54
6	POHYB U DĚTÍ	55
6.1	POJEM POHYB	55
6.2	VÝZNAM POHYBU	55
6.3	DĚTSTVÍ A JEHO CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY	58
6.4	POHYB U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (8 – 9 LET).....	59
6.5	POHYBOVÉ AKTIVITY U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU... 62	
6.5.1	Chůze.....	63
6.5.2	Běh.....	64
6.5.3	Skok.....	64
6.5.4	Lezení	65
6.5.5	Házení.....	65
6.5.6	Chytání	65
6.5.7	Zdravotní cviky	65
6.5.8	Akrobatická cvičení.....	66
6.5.9	Posilovací cvičení.....	66
6.5.10	Protahovací cvičení	66
6.5.11	Tělovýchovná chvilka	66
6.6	PROSTOR PRO POHYB.....	67
6.7	NEDOSTATEK POHYBU.....	68
7	SPORT U DĚTÍ	70
7.1	POJEM SPORT	70
7.2	SPORTY U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (8 – 9 LET)	71

7.2.1	Plavání	71
7.2.2	Zimní sporty	71
7.2.3	Jízda na kole	72
7.2.4	Sporty pro děti s vadným držením těla	72
8	CÍL A ÚKOLY PRÁCE	74
8.1	CÍL PRÁCE	74
8.2	ÚKOLY PRÁCE	74
9	HYPOTÉZY PRÁCE	75
10	METODY PRÁCE	76
10.1	DOTAZNÍK	76
10.1.1	Struktura dotazníku	76
10.1.2	Druhy položek v dotazníku	76
10.2	POZOROVÁNÍ	79
10.2.1	Druhy pozorování	79
11	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	80
11.1	VYMEZENÍ PROBLÉMU	80
11.2	KONSTRUKCE DOTAZNÍKŮ	80
11.3	VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKŮ A JEJICH INTERPRETACE	83
11.4	POSTUP POZOROVÁNÍ	116
11.5	VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ A JEJICH INTERPRETACE	116
12	DISKUZE	120
13	ZÁVĚR	125
14	ZKRATKY	128
15	POUŽITÉ ZDROJE	130
16	SEZNAM PŘÍLOH	134

1 ÚVOD

Diplomovou práci jsem vypracovala na téma *Názor dětí mladšího školního věku na zdraví, pohyb a sport*. Konkrétně jsem se zaměřovala na děti ve věku 8 – 9 let (3. třída). Každé věkové období má své zvláštnosti. V každém období se dítě výrazně tělesně i duševně mění. V jednotlivých etapách vývoje zaujímá rozdílné postavení ve společnosti. Každá z těchto etap vyžaduje zvláštní péči, jinou výživu a odlišnou výchovu. Období mladšího školního věku je zvláště významné, a proto se zaměřuji právě na tuto věkovou skupinu.

Toto téma jsem si vybrala z několika důvodů. Studuji obor *Učitelství pro 1. stupeň ZŠ* a během studia jsem se v rámci praxí setkávala s žáky tohoto věku a chtěla jsem zjistit, jaké názory mají na toto téma.

V neposlední řadě jsem chtěla poznat, jaké je to pracovat s věkovou skupinou dětí 8 – 9 let.

Jedním z dalších důvodů je i skutečnost, že děti v současné době žijí převážně sedavým způsobem života. Je to způsobeno tím, že např. nemusí chodit pěšky do školy a ze školy, ale především tím, že převážnou část svého volného času prosedí u televize nebo u počítače. Vlivem dlouhodobého sezení v lavicích, u televize nebo u počítače, dále vlivem nedostatečného pohybu bývají někteří žáci postiženi vadným držením těla.

Vadné držení těla je problém, který trápí až 40% dětí. Předcházet vadnému držení těla lze právě správnou pohybovou výchovou už od kojeneckého věku. Důležité je správné sezení a volba sedacího nábytku. Také pravidelné lékařské prohlídky v předškolním a školním věku pomáhají předcházet vadám držení těla a poruchy ve vývoji páteře včas léčit (Gregora, 2007). Mnohé aktivity důležité pro rozvoj dětí vytlačuje právě mediální konzum.

V dnešní uspěchané a přemodernizované době také stále přibývá obézních dětí díky nezdravému životnímu stylu. Děti jsou nejen obéznější, ale i méně zdatné než děti všech předchozích generací v zaznamenané historii lidstva. Výživa každého jednotlivce souvisí s jeho zdravím a může zdraví ovlivňovat. V dětství musí dítě jíst tak, aby skladba jídelníčku podporovala jeho normální vývoj. Dítě potřebuje pro svůj optimální

růst dostatek nejrůznějších stavebních látek a energie. Obojí čerpá z potravy. Každý nedostatek ve výživě totiž může způsobit nenávratné škody. Pokud ve stravě chybí některé výživné látky, vitamíny nebo minerální látky, může to vést k vyšší nemocnosti, nebo i k opoždění vývoje dítěte. Výživa do velké míry ovlivňuje to, jak dítě vypadá, cítí se, pracuje, zda bude nervózní, unavené a pesimistické, nebo radostné, uvolněné a aktivní. Ovlivňuje i to, zda předčasně dítě zestárne, nebo bude užívat života plně až do konce. Do velké míry ovlivňuje i to, zda po celodenní práci dítě padne vyčerpaně do křesla, nebo půjde domů lehkým krokem. Zkrátka výživa může ovlivnit kvalitu života dětí. Vyvážená strava, která obsahuje vše potřebné, zajišťuje zdravý růst a vývoj dítěte. Proto jsem si zvolila toto téma, abych poznala, jak to ve skutečnosti opravdu je.

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. Na začátku teoretické části charakterizují období mladšího školního věku, konkrétně děti ve věku 8 – 9 let, protože práce se zaměřuje na tento věk dětí. Dále se zabývám pojmem zdraví, faktory ovlivňujícími zdraví. Zkoumala jsem i výživu dětí, co je to výživa, její význam, jaké jsou základní potraviny a pochutiny ve stravě dětí, co je to výživová pyramida, pitný režim a nápoje pro děti, výživový režim, chyby ve výživě. V dalších kapitolách jsem psala o pohybu dětí, jeho významu, o pohybových aktivitách. Nakonec jsem se zmínila o sportu. Popis těchto pojmů považuji za důležitý, protože na podkladě porozumění a pochopení těchto informací se dále práce odvíjí. Praktická část vychází z názvu práce a její součástí je výzkum. Na konci přikládám několik obrazových příloh, které práci doplňují.

Cílem práce je snaha o vytvoření uceleného pohledu na problematiku zdraví, výživy, pohybu a sportu u dětí mladšího školního věku. Hluběji se práce zabývá tím, jaký názor mají školáci na tyto pojmy. Také zjišťuje jejich vztah k pohybovým aktivitám a k výživě. Diplomová práce je zaměřena i na to, jaká je spolupráce s touto věkovou kategorií, jak jsem již uvedla na začátku.

2 RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE

Růst a vývoj neznamena jen přibývání výšky a hmotnosti dítěte, ale jsou to změny podmíněné zráním jednotlivých orgánů, zahájením jejich činnosti (například pohlavních orgánů), ale též pozvolným zánikem činnosti jiných orgánů, např. brzlíku (Brachfeld, 1982).

2.1 ROZDĚLENÍ DĚTSKÉHO VĚKU

Dětský věk začíná narozením dítěte a končí dovršením 15. roku života. Dělíme ho na pět období: novorozenecké (od narození do 28. dne), kojenecké (od dosažení 1. měsíce do konce 1. roku), batolivé (od 1. roku do konce 3. roku), předškolní (od 4. roku do konce 6. roku), školní (od 6. až 7. roku do 15. roku) (Brachfeld, 1982). Školní věk se dále dělí na mladší školní věk (od 6. až 7. roku do 11. až 12. roku) a na starší školní věk (pubescence) (Kyrálová, 1995).

Níže se zaměřím na období mladšího školního věku, na děti ve věku 8 – 9 let (3. třída).

2.2 OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (8 – 9 LET – 3. TŘÍDA)

2.2.1 Růst a tělesné znaky

Sledujeme-li růst dítěte, pozorujeme, že rychlost, s jakou dítě roste, je v průběhu života různá, největší je v nitroděložním životě a pak jí stále ubývá (Brachfeld, 1982).

Možnosti růstu jsou dány především vnitřními (genetickými), ale také zevními faktory. Vnitřními činiteli jsou zejména konstituce a činnost žláz s vnitřní sekrecí. Konstitucí rozumíme určité uspořádání organismu, se kterým se dítě rodí a které mu určuje také rozsah růstu. Mezi zevní faktory řadíme prostředí, výživu, životosprávu a míru pohybové aktivity (Galanda, 1980).

Za rok dítě přibere 2,3 až 3,2 kg. Osmileté až devítileté dítě váží v průměru 25 až 28 kg. Děvčata obvykle váží méně než chlapci. Růst do výšky probíhá nadále pomalu a vyrovnaně. Za rok dítě povyroste o 6,25 cm. Děvčata jsou ve srovnání s chlapci

obvykle menší. Děvčata měří 115 až 125,5 cm a chlapci 120 až 130 cm. Tvar těla připomíná více dospělého člověka (Allen, 2005).

Obvod hlavy je o hodně menší než obvod hrudníku, činí 51 – 52 cm. Stejným způsobem pomalu pokračuje i zvětšování mozkové tkáně. Mění se povrch mozku, prohlubuje se jeho rýhování a tím se v omezeném prostoru lebky zvětšuje jeho povrch. Tato téměř dokončená výstavba mozku v útlém věku má přirozeně také svůj účel. Spatřujeme ho v tom, že je nutné, aby stavba mozku a jeho uspořádání byly již hotovy a mozková tkáň byla tak schopna plnit své funkce nutné pro další vzdělávání dítěte. Vytvářejí se vedlejší nosní dutiny čelní, počíná se zmenšovat nosní mandle. Výrazné změny probíhají v zubním systému. Mléčné zuby jsou vytlačeny již vyvinutými zuby stálými. Definitivní podobu dostávají ušní boltce tím, že se zpevňuje chrupavka. Nemění se zatím poměry v hrtanu. Začíná se měnit tvar hrudníku, žebra svírají menší úhel (asi kolem 30°) (Lisá, 1986).

U chlapců dochází k zesílení kostry a svalů. Svaly tvoří asi 28% celkové tělesné hmotnosti. Nejvíce mohutní svaly ramen a paží. Pokračuje dále zrání kostry, objevují se další osifikační jádra (Lisá, 1986). Paže a nohy se prodlužují a dítě se tak zdá vyšší a vytáhlejší (Allen, 2005).

Postupně se plynule zvyšuje pracovní schopnost vnitřních orgánů a klesá frekvence jejich úkonů. Lehce se zvyšuje krevní tlak, klesá počet dechů. Mikroskopická stavba plicní tkáně se velmi podobá struktuře u dospělého. Vyzrálá je rovněž stavba jater a ledvin. Klesá počet močení na 6 – 7 za den, množství moče se přibližuje 1 litru denně (Lisá, 1986).

Ze smyslových orgánů se rozvíjí hlavně čich, který je velmi ostrý, takže dítě dovede rozeznat i jemné odstíny vůní a pachů (Lisá, 1986).

Nejpodstatnější je, i když v malém rozsahu, zahájení činnosti pohlavních žláz (Lisá, 1986). Některým děvčatům začínají růst prsa a sekundární ochlupení. Výrazné změny nálad souvisejí se změnami hormonální aktivity (Allen, 2005).

Lepší se celkový zdravotní stav (Allen, 2005). Nemocnost ve školním věku není velká, až na občasné epidemie školních infekcí (žloutenka, spála apod.). Časté jsou

v této době úrazy, objevují se záněty dýchacích cest, nemoci ledvin (Brachfeld, 1982). V mladším školním věku je dále možné onemocnění cukrovkou (Kyrálová, 1995). Mohou se také objevit poruchy zraku, sluchu, chrupu aj. (Brachfeld, 1982).

Vlivem dlouhodobého sezení v lavicích, nedostatečného pohybu, přetěžování a mnohdy nesprávného nošení tašek na učební pomůcky bývají někteří žáci postiženi vadným držením těla a ortopedickými vadami. Přispívá k tomu i nepoměr rychle rostoucí kostry a pozdější nástup rozvoje kosterního svalstva. Nejčastějšími projevy jsou kulatá záda, různé deformity páteře a plochonoží. Vhodnou prevencí i nápravou je zařadit během vyučování uvolněnou polohu, krátká cvičení a využít velké přestávky k pohybu (Malá, 1985).

Často se setkáváme s větší hmotností o 8 – 10%. Je-li hmotnost větší o 15 - 20%, došlo k zmnožení tukové tkáně a dítě je obézní. Obezita vede k dalším somatickým poruchám – vady v držení těla, nadměrné zatížení páteře a kloubů apod. (Kyrálová, 1995).

2.2.2 Motorický vývoj

Motorické schopnosti dítěte se v období mladšího školního věku vyznačují určitou neobratností, dítě však postupně nabývá jistoty (Hnízdilová, 2006). Není rovnoměrnost v růstu kostí a svalstva, proto se děti jeví jako neohrabané, pohyby nejsou dokonale přesné. Dokladem je dětské písmo. Počínaje devátým rokem života začínají být percepčně motorické činnosti dokonalejší. Pohybový vývoj je dynamický, vzrůstá zejména pohybová vytrvalost, rychlost a přesnost, zvláště u pohybů horními končetinami (Kyrálová, 1995).

Svaly dětí mají vyšší obsah vody a snadno se unaví. S přibýváním svalové hmoty probíhá i rozvoj činnosti svalů. Od šestého roku života se začínají postupně vyvíjet i svaly menší, a proto je možné začít například s rozvíjením jemné motoriky rukou. Z výše uvedeného plyne, že dítě v mladším školním věku je schopno jen krátkodobých výkonů s malým nárokem na jemnost a přesnost pohybů (Hnízdilová, 2006).

Slova a čísla z tabule opisuje dítě se vzrůstající rychlostí a přesností. Má dobrou koordinaci oka a ruky (Allen, 2005).

V tomto období se relativně snadno získávají pohybové dovednosti, proto je vhodné začínat s výukou tancování, plavání, lyžování, kolečkových bruslích a jiných sportů (Hnízdilová, 2006). Dítě se s oblibou věnuje aktivitám, při kterých může vydávat velké množství energie. Vyhledává příležitosti k účasti na týmových aktivitách a hrách, jako je např. fotbal. Dítě je výrazně hbitější, rychlejší a silnější a lépe udrží rovnováhu (Allen, 2005). Do deseti let však není vhodná doba k zahájení závodního sportování (Hnízdilová, 2006).

Důležitou součástí pohybových aktivit a her by mělo být cílené zaměření na zlepšení pohybových dovedností. V pohybových hrách by mělo zůstat také místo na společné hraní a činnosti s rodiči, které velice utužují citové vztahy dítěte s nimi (Lisá, 1986).

Pohyb patří mezi základní biologické potřeby a významně se podílí na celkové obratnosti dítěte a na růstu (Lisá, 1986).

2.2.3 Percepční a kognitivní vývoj

V tomto období dítě své zájmy a činnosti velice střídá a vlastně hledá teprve to pravé činnostní zakotvení. Volba her a činností je ještě nahodilá, převažuje v ní spontaneita, od jednoduché fantaskní představy postupuje k prolínání fantazie s reálnými prvky (Lisá, 1986).

Nejdůležitější činností dítěte se stává učení ve škole. Ochotně se ujímá úkolů (Allen, 2005).

Jednou z nejdůležitějších a nejčastějších činností mladšího školáka z hlediska kognitivního vývoje je hra (Allen, 2005). Je důležitým činitelem jak v rozvoji osobnosti, tak v rozvoji dovedností (Lisá, 1986). Výrazně se také podílí na sociálním vývoji (Allen, 2005). Dítě si osvojuje nové znalosti způsobem pro ně snadným a rychlým. Zvláště důležitá je skutečnost, že při takovém víceméně hravém učení si dítě samo uvědomuje, co dovede a co je zajímavé a zábavné, a tak rozvíjí právě nejvíce ty schopnosti, v nichž má úspěch a kde má dobré předpoklady. Pomáhají tedy k vyhranění zájmů dítěte v době, kdy se začíná pomalu orientovat i na volbu budoucího povolání. Zájmové činnosti dávají dítěti i přímo velké osobní uspokojení. Radost z činnosti samé, pocit nenucenosti a volnosti, uspokojení z dosaženého výsledku, příležitost

k uspokojivému styku s druhými dětmi i dospělými – to vše přidává nové hodnoty do života dítěte, obohacuje je, kompenzuje nezdarů a zklamání v jiných oblastech (Švejcár, 1985).

Široké, hluboké a trvalé zájmy charakterizují dobrý vývoj osobnosti a jsou nejlepším předpokladem duševního zdraví (Švejcár, 1985).

2.2.4 Rozumový vývoj

Ve věku, kdy vstupuje do školy, je dítě fyzicky i psychicky dostatečně vyvinuto, aby se mohlo věnovat osvojování vědomostí i dovedností (Svoboda, 1971).

Proces vývoje myšlení postupuje od konkrétního, názorného myšlení, uvažování k abstrakci. Dítě se učí myslet tím, že samostatně řeší otázky, o nichž musí přemýšlet, učí se chápat příčinné vztahy, aby na kladené otázky mohlo správně odpovědět. Až do věku deseti let převládá operační myšlení, vztahující se k předmětům, jež si lze názorně představit. Je pochopitelné, že i v oblasti vývoje rozumových schopností a procesu myšlení existují značné individuální rozdíly (Lisá, 1986).

Formulace každého myšlenkového obsahu vyžaduje i určitou formu verbálního sdělení, které je závislé na rozsahu slovní zásoby dítěte i na způsobu vyjádření, tj. větné formulaci (Lisá, 1986).

Na vývoji mentálních schopností se významně podílejí faktory dědičnosti, rodinné výchovy, kulturnosti prostředí i školní výuky (Lisá, 1986).

2.2.5 Vývoj řeči a jazyka

Školní výuka se významně podílí na obohacování slovní zásoby a zdokonalování vyjadřování (Lisá, 1986).

Dítě rozumí pokynům, které vyžadují postupné splnění více (až pěti) následných úkonů, a dokáže se jimi řídit. Chápe gramatická pravidla a řídí se jimi při mluvení i psaní. Plynně si povídá s dospělými. Dokáže myslet v rámci minulosti i budoucnosti a také tak mluvit (Allen, 2005).

2.2.6 Osobnostně – sociální vývoj

Děti v tomto věku touží po přátelství, chtějí se kamarádit. Dítě má dva nebo tři „nejlepší“ kamarády, nejčastěji stejně staré a stejného pohlaví, se kterými si často hraje. Ale čas od času je také rádo samo. Kamarády si dítě většinou nachází mezi dětmi, s nimiž se často setkává, protože spolu chodí do školy nebo bydlí v sousedství. Přítel bývá definován jako někdo, „s kým je legrace“, kdo je „hezký“ a „silný“ nebo „kdo se hezky chová“. Přátelství se v tomto věku snadno uzavírají, ale stejně tak lehce končí. Jen málo vztahů z této doby bývá trvalejšího rázu. Zároveň však mezi dětmi dochází občas k hádkám, komandování a vyčleňování. Některé děti bývají poměrně agresivní, ale většinou spíše slovně – cílem této agresivity je zranit city, nikoli tělesně ublížit (Allen, 2005).

Dítě baví skupinové hry a aktivity. Záleží mu na tom, aby ho přijímali vrstevníci. Začíná napodobovat styl oblékání, účesy, chování a jazyk obdivovaných vrstevníků. Rádo také telefonuje s kamarády (Allen, 2005).

V dětském kolektivu si dítě osvojí, co znamená spolupráce, brzy pozná, které dítě je slabší, které je dravé, komu bude důvěřovat. Sociální chování postupuje v závislosti na rozvoji rozumových schopností a osvojování si nových poznatků. S růstem nových vědomostí se dítě současně učí analyzovat i chování svých spolužáků, kamarádů a rozeznávat odlišnosti v příkazech rodičů a učitelů (Lisá, 1986).

Stále touží po pozornosti a uznání ze strany učitele a rodičů. Rádo se předvádí před dospělými a soutěží s nimi v různých hrách (Allen, 2005).

Návyky chování, které si dítě osvojí při nástupu školní docházky, mají dalekosáhlé následky i v dalších letech (Lisá, 1986).

2.2.7 Citový vývoj a prožívání

Citová oblast mladšího školáka spočívá na struktuře citů jednoduchých, které vycházejí ze sebecitu ve formě dětské ctižádosti a soutěživosti. Touží po uplatnění ve skupině svých vrstevníků, chce být chválen a velice se ho dotýká napomínání a pohanění. Sebecit školáka pramení více z úspěchu ve škole a z měřitelných výkonů v zájmových činnostech, ve hrách a sportu. Vyznačuje se radostnou náladou, je veselý

a rád vyhledává situace a prostředí, které poskytuje radostné vyražení a komické situace. Dovede se radovat z dáreků a odměn a je šťasten z uznání a pochvaly (Lisá, 1986).

Citová výchova a vyspělost sebecitu souvisí také s tím, jak školák prožívá strach, jak se bojí. V tomto věku u dítěte strach ještě zcela nevymizel. U mladšího školáka zůstává ještě strach ze samoty, tmy, bolestivého zákroku a z neúspěchu ve škole (Lisá, 1986).

Citový vývoj dítěte je závislý na rozumové vyspělosti (Lisá, 1986).

Způsob, jakým dítě řeší své citové problémy, jak prožívá a vnímá jednání dospělých ve svém okolí, se nejlépe odráží v jeho verbálním vyjadřování, v kresbě, citové odezvě, protestu, zlobení. Jestliže v prvních dvou letech školy dítě přijímá věci kolem sebe tak, jak jsou, pak ve třetí a čtvrté třídě zkoumá požadavky, tvrzení i chování svého okolí kriticky (Lisá, 1986).

2.3 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

V mladším školním věku získáváme nejvíce zlovyků v držení těla. Pozorujeme to už u malých dětí začínajících se školní docházkou. Ovládané držení těla je nezbytnou součástí vyvíjející se osobnosti (Kröschlová, 1975).

„Správné držení těla je takový vzpřímený postoj člověka, při kterém jednotlivé části těla jsou udržovány nad sebou v gravitačním poli s minimálním vynaložením svalové síly. Je to situace optimální rovnováhy, tedy takový postoj, při kterém vůlí řízený přímý postoj je totožný, nebo se jen minimálně liší od klidového, volného postoje. Ideální přímá postava je upevněný pohybový návyk, projevující se i bez pozornosti jako ekonomický, estetický a optimální pro vytrvalou práci svalovou i činnost ostatních ústrojí“ (Hnízdilová, 2006, str. 10).

Nejčastěji udávaný popis ideálního postoje se správným držením těla podle Hnízdilové (2006):¹

¹ Poznámka: Hlediska pro posouzení správného držení těla jsou v příloze č. 1.

Hlava je zpřímá, vytažena vzhůru, tzv. dlouhý krk, krční úsek páteře tlačěn vzad (mírné zakřivení krční lordózy), brada svírá s přední stranou krku pravý úhel. Ramena jsou široce rozložena do stran, tlačena mírně do stran a dolů, dolní okraje lopatek tlačeny k páteři. Hrudník je široce klenutý. Páteř je v boční rovině fyziologicky zakřivena (krční a bederní lordóza a hrudní kyfóza), v čelní rovině bez zakřivení. Břišní stěna je zatažena. Pánev je podsazena, podsunuta horním koncem vzad a dolním koncem vpřed. Dolní končetiny – stažené hýžd'ové svalstvo, těžiště těla je mírně posunuto vpřed. Chodidla – přítomnost podélné i příčné klenby chodidel.

2.3.1 Faktory ovlivňující správné držení těla

Držení těla je závislé na mnoha faktorech (Matoušová, 1992).

Jedním z nich jsou *somatické faktory*. Mezi ně patří svalové oslabení. Toto může být způsobené např. relativním nesouladem růstu skeletu a vývoje svalstva a vazů (Hnízdilová, 2006). Dále to může být i svalové oslabení v rekonvalescenci po celkových onemocněních, ztížené dýchání zaviněné zvětšením nosohltanové mandle. Také vady zraku mohou působit nefyziologické polohy těla při psaní a čtení (Hnízdilová, 2006).

Dalším faktorem je *školní prostředí*. Závažnou roli zde hraje náhlé omezení pohybu po zahájení povinné školní docházky, nedostatek pohybové aktivity v mimoškolní době, celková únava dítěte, jednostranné zatěžování, nesprávné sezení ve školní lavici atd. (Hnízdilová, 2006). Ve školních lavicích tráví dítě většinu času, proto je velmi důležité, jaké podmínky má k tomu vytvořeny. Prvořadý význam má již samotné vybavení školy zdravotně-ergonomicky vhodným nábytkem, tedy židlí a pracovním stolem, jejichž konstrukce umožňuje, nebo si dokonce vynucuje, správný sed (Hnízdil, 2005).²

Zřejmá je nesouměrnost polohy těla žáků při psaní. Svoji úlohu zde sehrává i skutečnost, že žák píše stále stejnou rukou a nemá možnost tuto jednostrannost nikterak ovlivnit. Proto by měl žák hned zpočátku vědět, jak má u psaní či čtení sedět. Učitel by měl žáka kontrolovat a opravovat (Hnízdilová, 2006).

² Poznámka: Příklady správné a nesprávné pracovní polohy jsou v příloze č. 2.

Ke správnému držení těla nemalou měrou přispívá i konstrukčně kvalitní, pevná aktovka nošená na zádech, s přiměřenou zátěží učebnic, která by neměla přesahovat desetinu tělesné hmotnosti dítěte (Hnízdil, 2005).

Nezastupitelné místo ve zdravém rozvoji dítěte zaujímá pestrá, přiměřená a pro děti přitažlivá školní tělesná výchova. Velmi pozitivním způsobem k rozvoji pohybového aparátu přispívá zařazení výuky plavání (Hnízdil, 2005).

Mezi faktory ovlivňující držení těla dětí řadíme i *prostředí domácnosti*. Nezbytným předpokladem zdravého vývoje dítěte by měl být pokojík, nebo alespoň vlastní studijní kout, vybavený ergonomicky vhodným nábytkem tak, aby již sama jeho konstrukce dítě nutila ke správnému sedu při psaní úloh, práci s počítačem i při hrách. Užitečným doplňkem sezení je gymnastický míč (Hnízdil, 2005).

Velkou pozornost je třeba věnovat i volbě vhodného lůžka, nejlépe vybaveného zdravotní matrací a lamelovým roštem. Tento typ totiž umožňuje měnit tvrdost pružení roštu a přizpůsobit tak lůžko individuálním potřebám dítěte (Hnízdil, 2005).

Významným faktorem, který však bývá často podceňován a který se podílí na zdravém rozvoji pohybového aparátu a správném držení těla dítěte, je vhodná *obuv*. Obuv by proto měla být volena vždy důsledně podle aktivit, kterými se dítě aktuálně zabývá, tedy jiná ke sportu, denní běžné chůzi, pobytu ve škole a doma (Hnízdil, 2005).

Mezi další faktory musíme zahrnout ještě *únavu* z nepřiměřeného zatěžování žáků a jejich aktuální *psychický stav* (Hnízdilová, 2006).

2.4 VADNÉ DRŽENÍ TĚLA

„Vadné držení těla je komplex odchylek od popsaneho správného držení těla. Tyto odchylky lze aktivním svalovým úsilím vyrovnat. Tento funkční stav svalové dysbalance je závislý zejména na únavě“ (Hnízdilová, 2006, str. 11).

Vadné držení těla dítěte charakterizují čtyři hlavní znaky, které stojí buď samostatně, nebo v kombinaci. Jsou to kulatá záda, odstávající lopatky, skoliotické držení těla a hyperlordóza bederní páteře (Hnízdilová, 2006).³

Kulatá záda (hrudní hyperkyfóza) se vyznačují nápadným obloukovitým zvětšením hrudního ohnutí páteře. Zádové svaly hrudní oblasti jsou protaženy, svaly na přední straně hrudníku, především velký sval prsní, jsou zkráceny. Ramena jsou posunuta vpřed a zvětšují reliéf propadlého nálevkovitého hrudníku. Břišní svaly jsou ochablé a hlava předsunuta dopředu. Ztížené proudění vzduchu vdechovaného nosem (zvětšená nosní mandle) je doprovázeno také kulatými zády, protože se dýchání účastní jenom bránice a svaly stěny břišní, horní část hrudníku nedýchá. Je to typický obraz astenického (celkově tělesně slabého), vytáhlého dítěte. Jedná-li se o vadu funkční, lze ji vyrovnat volným svalovým úsilím dítěte (Hnízdilová, 2006).

Odstávající lopatky vznikají oslabením zádových svalů. Pokleslá a předsunutá ramena vedou nutně k posunu lopatek na boční strany hrudníku do podpaží a k odklopení od hrudníku na způsob křídel. Aktivní zatažení svalů přitahujících lopatky k hrudníku a do středu k páteři vadu zcela vyrovná (Hnízdilová, 2006).

Skoliotické držení těla (skolióza) je funkční boční vychýlení páteře. Nejde-li o deformitu páteře, i zde je možná plná korekce uvědomělou aktivní svalovou činností do plného souměrného vzpřímení (Hnízdilová, 2006).

Hyperlordóza bederní páteře je zvětšené prohnutí bederní části páteře. Často vzniká jako sekundární kompenzace zvětšeného hrudního ohnutí páteře. Může být i prvotní, ale zpravidla zde nejde o vadu funkční. Lze ji aktivním svalovým úsilím pozitivně ovlivnit, ale většinou ne zcela odstranit (Hnízdilová, 2006).

K vadám v držení dochází i u dolních končetin – jde o poruchy tvaru klenby nožní (příčně nebo podélně plochá noha) a kolen (vbočená nebo vybočená kolena) (Hnízdil, 2005).

³ Poznámka: Nejčastější projevy vadného držení těla příkládám v příloze č. 3.

Velká většina vadných držení těla u dětí je včasnou diagnostikou, sledováním a systematickou péčí o nápravu, zejména o dostatek pohybové aktivity, dobře ovlivnitelná (Hnízdilová, 2006).

Vadné držení těla je ve skutečnosti vyjádřením toho, jak dítě zachází se svým životem, se sebou samým, v různých životních obdobích a situacích (Hnízdil, 2005).

2.5 OBEZITA U DĚTÍ

2.5.1 Pojem obezita

„Slovo obezita neznamená nadměrnou hmotnost, ale nadměrné nakupení tukové tkáně“ (Lisá, 1990, str. 9). Kvantitativní stanovení množství tuku v organismu je obtížné, a tak pro běžnou potřebu a orientaci posuzujeme míru obezity podle tzv. hmotnostních indexů. Nejvíce používaným je index tělesné hmotnosti BMI, který porovnává váhu k výšce pacienta. Protože je v dětství, jak dítě roste, proměnlivý, byly na základě národních studií sestaveny tzv. percentilové grafy BMI. Hranice obezity nejsou jednoznačně stanoveny, podle různých autorů je za hraniční hodnotu BMI považován 90., 91., 95. nebo 97. percentil (Gregora, 2004).

„V současné době je v České republice asi 10% dětí obézních. ⁴ Z obézních dětí zůstává 70 – 80% obézních i v dospělosti a naopak, asi 30% obézních dospělých mělo nadměrnou hmotnost již v dětském věku“ (Gregora, 2004, str. 75).

2.5.2 Příčiny obezity

Nadbytečný přívod potravy, zvýšený obsah sacharidů a tuků vedou k nahromadění tukových vrstev v pozdějším věku (Lisá, 1990).

Obezita je nejčastější poruchou výživy. Příčinu můžeme nalézt v nepřiměřeném, nevhodném stravování. Dalším faktorem, který přispívá ke vzniku obezity, je nedostatečný výdej energie spojený s malou fyzickou aktivitou. Obézní jedinci se méně pohybují a jejich pohybová aktivita je až o dvě třetiny menší než u lidí normálních. Obezita může mít genetickou příčinu. Jestliže se vyskytuje obezita u jednoho rodiče,

⁴ Poznámka: Ukázka obézních dětí se nachází v příloze č. 4.

pak bývá 48 – 50 procent obézních dětí, jsou-li obézní rodiče oba, pak je obézních dětí 70 – 80 procent. Zanedbatelné nezůstávají ani psychické příčiny vzniku obezity. K poruše vztahu k jídlu dochází u dětí, o něž je velmi pečováno a kterým jsou nabízena velká kvanta často nevhodně složené potraviny. Někdy si děti vyžadují jídlo a nacházejí v jeho konzumaci alespoň jeden z mála libých pocitů. Bývají to často děti žijící v citově chudém prostředí. V různých vývojových obdobích mohou převažovat různé příčiny (Lisá, 1990).

Vzhled obézního dítěte je charakteristický. Bývá měsícovitý obličej, visící břicho, rysy obličeje jsou jemné, často bývají ploché nohy, na kůži jsou někdy patrné strie (Lisá, 1990).

2.5.3 Následky a komplikace obezity

Obezita je nemoc, která má při dlouhém trvání vážné následky. Její prevence musí proto začít již v dětství a samozřejmě i léčba již vznikající obezity (Haslam, 1996).

U více než jedné poloviny obézních dětí se vyskytuje zácpa. Častěji se vyskytují žlučnickové kameny. Již v dětském věku může dojít k vývoji varixů (křečové žíly). Závažnými jsou i komplikace ortopedické, např. ploché nohy, vbočená kolena. Dochází k poruchám páteře (hyperlordóza a kyfóza). V pozdějším věku se vyskytují degenerativní artrózy. U obézních dětí dochází při zátěži k většímu zrychlení srdeční akce při porovnání s hubenými. Časté bývají psychické změny. Například to bývá deprivace citová. Obézní dítě trpí méněcenností, depresemi. Pro svou neobratnost se straní dětské společnosti, nechce cvičit, plavat, vyhledává samotu a s tím většinou i sedavý způsob života. Tím se vytváří uzavřený kruh, celá situace se zhoršuje (Lisá, 1990).

Mezi komplikace obezity patří: poruchy plicních funkcí, hypertenze (vysoký krevní tlak), kloubní choroby, poruchy páteře a další ortopedické vady, varixy na dolních končetinách, kožní změny (strie), cukrovka, psychické změny aj. (Gregora, 2004).

2.5.4 Terapie obezity

K terapeutickým zásahům patří úprava výživy a životosprávy, fyzická aktivita a výjimečně medikamentózní léčba (Lisá, 1990).

3 DENNÍ REŽIM DÍTĚTE

Rozvrhem, režimem dne, rozumíme denní program dítěte. Stanovení a dodržování dobrého režimu je předpokladem správného tělesného a duševního vývoje dítěte. Nedodržování denního rozvrhu se později projevuje nepříznivě, a to víc v psychických než tělesných důsledcích. Takové děti jsou psychicky nevyrovnané, nesamostatné a hůře se vychovávají. Dodržování denního režimu znamená vypěstování a upevnování dobrých návyků. Výchova bez denního rozvrhu znamená naopak vznik zlovyků. Jejich odstranění je velmi těžký výchovný problém. Jednodušší je prevence a její hlavní složkou je správný režim v každém období dětského věku. Není možné určit přesný rozvrh, který by byl vhodný pro všechny děti. V každé rodině, v každém kolektivu jsou určité zvláštnosti, kterým se má denní režim přizpůsobit (Galanda, 1980).

Režim dne dítěte mladšího školního věku je plně řízen povinnou školní docházkou. Hodiny, které dítě musí strávit ve školních učebnách, mají být plně vyváženy pobytem na čerstvém vzduchu a pohybem. Vzhledem k tomu, že povinná tělesná výchova ve škole nepostačí naplnit heslo „alespoň jednu hodinu tělesné výchovy denně“, je třeba se postarat o to, aby děti po návratu ze školy měly možnost cvičením a sportem vyrovnat čas strávený ve škole. Hlavní náplň tvoří míčové hry, prostná cvičení, plavání, cvičení na náradí, ve dnech volna pak turistika, táboření aj. Závodění je důležitý podnět tělesné výchovy, ale musí být přizpůsobeno věku a schopnostem dítěte, aby děti nebyly jednostranně přepínány (Brachfeld, 1982).

Na přípravu do školy, ať již psaní domácích úkolů nebo jiný způsob učení, zbývá obvykle doba před večeří (Brachfeld, 1982).

Harmonický tělesný a duševní vývoj vyžaduje dostatek klidného spánku. V bdělém stavu se nervové buňky vyčerpávají a činnost mozku ochabuje. Ve spánku jsou mozková kůra i některá podkorová centra v celkovém útlumu. Činnost téměř všech orgánů (s výjimkou trávicího) je ve spánku více nebo méně snížena. Za spánku se obnovuje reaktivnost (vzrušivost) nervových buněk, takže dítě se probouzí čilé a veselé. Rytmičké střídání bdění a spánku je bezpodmínečně nutné pro správnou činnost nervové soustavy a jiných orgánů (Galanda, 1980).

Ve školním věku je nutné dbát na to, aby děti chodily spát včas, aby vstávaly vyspalé a mohly se s plnou pozorností věnovat školnímu vyučování (Brachfeld, 1982).

Potřeba spánku u dítěte mladšího školního věku klesá z průměrných dvanácti hodin v sedmém roce na deset a půl hodiny denně v deseti letech (Hnízdilová, 2006). V noci spí dítě tvrdě (v průměru deset hodin). Jestliže se pokouší všelijak oddalovat odchod do postele, může to znamenat, že mu stačí méně spánku. Děti ve věku 8 – 9 let začínají reptat proti zavedenému času odchodu do postele a často chtějí zůstat vzhůru déle. Loudají se a každá záminka je jim dobrá k tomu, aby ještě nemusely jít spát. Někdy se děti probudí brzy, když ostatní členové rodiny ještě spí, a samy se obléknou (Allen, 2005).

Úkolem škol je při jejich základní činnosti také starost o výchovu dítěte k hygienickému způsobu života. Dítě školou povinné si má zvyknout na důkladnou čistotu chodeb a tříd a na pořádek ve školních místnostech (Galanda, 1980).

Musíme věnovat pozornost dostatečnému větrání a správnému osvětlení (Galanda, 1980).

Je také důležité myslet na všechny nepříznivé vlivy, které mohou ve škole dětský organismus oslabit, a včas je odstraňovat; např. dbát na správné sezení v lavici, nepřetěžovat žáky a umožnit jim dostatek pohybu na čerstvém vzduchu (Galanda, 1980).

Příznivý vliv na zdraví a výchovu dětí mají školy v přírodě a dětské tábory (Galanda, 1980).

Samozřejmě i rodiče mají vést dítě doma k dodržování hygienických zásad.

4 ZDRAVÍ

4.1 POJEM ZDRAVÍ

Pocit zdraví je v určité představě zakódován v každém člověku. Prožitek zdraví se mění s věkem a zejména v dětech probouzí pozitivní snahy po pohybu, hravé i užitečné činnosti (Lisá, 1990).

Nejnámější definicí zdraví je ta, kterou publikovala Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – WHO) (Křivohlavý, 2001). „Pod pojmem zdraví se rozumí nejen nepřítomnost nemoci, ale také fyzická, psychická a sociální pohoda“ (Seefeldt, 1995, str. 7).

Co si lidé představují pod pojmem zdraví? (Křivohlavý, 2001, str. 30)

„Lékař – pojmem „zdraví“ rozumí nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu.“

„Sociolog – rozumí pojmem „zdravý člověk“ člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.“

„Humanista – slovy „zdravý člověk“ označuje takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytou.“

„Idealista – pod pojmem „zdravý člověk“ si představuje člověka, kterému je dobře – tělesně, duševně, duchovně i sociálně.“

4.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Zdraví závisí na mnoha faktorech, např. na věku, dědičnosti, prodělaném onemocnění apod., které změnit nebo ovlivnit nemůžeme (Carroll, 1993).

Určité oblasti našeho života však můžeme usměrňovat a více nebo méně ovlivňovat. Jednou z nich je také způsob naší výživy. Mezi výživou a zdravím existuje úzká souvislost. Způsob výživy má vliv na kvalitu našeho zdravotního stavu (Pamplona Roger, 1995).

Kromě stravy existují ještě další faktory, které jsou pro zdraví rozhodující. Jsou to vzduch, voda, slunce, pohyb, odpočinek a dobrý duševní stav (Pamplona Roger, 1995).

Kyslík obsažený ve vzduchu je nezbytný pro spalování potravy v našich buňkách a tím pro tvorbu energie nutné pro život. Existuje pouze jediný způsob, jak tento kyslík získat - musíme dýchat (Pamplona Roger, 1995).

Naše tělo obsahuje 60% vody. Ledviny potřebují vodu k filtrování krve a k vylučování odpadních látek močí z těla. Naše zažívací ústrojí potřebuje vodu, aby ne strávený obsah střev nebyl příliš suchý a tvrdý a nezpůsobil zácpu. Pokožka potřebuje vodu, aby se uchovala hebká a vláčná. A dokonce i kosti musí obsahovat potřebný podíl vody, aby si udržely svoji pružnost a pevnost (Pamplona Roger, 1995).

Slunce je hlavním zdrojem energie pro naši planetu. Sluneční světlo je nezbytné pro život a pro uchování zdraví. Působením slunečních paprsků v kůži vzniká vitamín D. Ultrafialové záření slunečního světla působí jako dezinfekční prostředek, který je schopný zničit četné choroboplodné zárodky. Ultrafialové záření kromě toho stimuluje veškeré životní procesy a posiluje organismus. Kam chodí slunce, nechodí lékař, tam panuje život a zdraví (Pamplona Roger, 1995).

O našem těle se dá říct, že je to stroj zkonstruovaný pro pohyb. Organismus se nečinností opotřebovává rychleji než pohybem. Lidé, kteří cvičí, jsou vystaveni menšímu riziku srdečního infarktu a chorob krevního oběhu. Tělesné cvičení pomáhá v prevenci vysokého krevního tlaku stejně jako obezity a udržuje celý organismus v dobré kondici (Pamplona Roger, 1995).

Vstup do školy může negativně zapůsobit na tělesné zdraví dítěte, jeho psychický vývoj i výsledky školní práce. Dlouhodobé sezení a také doprava do školy bývají často zdrojem únavy dětí, která se odráží v jejich činnosti. Jedním z typických projevů únavy dítěte je nechut' pokračovat v učení. Důležitá je odpovídající doba odpočinku, hlavně spánku. Ten zabezpečuje fyziologickou obnovu všech dějů v organismu a pracovních schopností centrálního nervového systému (Hnízdilová, 2006). Každý den potřebují všechny buňky našeho těla dostatečně dlouhý čas na odpočinek, který musí být pravidelný. Pravidelnost je skutečně dobrý a pro naše zdraví prospěšný návyk (Pamplona Roger, 1995).

Postoj duševní vyrovnanosti (brát věci s klidem, netrápit se, nechovat vůči druhým ani vůči sobě žádnou zlobu, být optimista apod.) je pro lidské zdraví nezbytným faktorem (Pamplona Roger, 1995).

5 VÝŽIVA DĚTÍ

V následujících kapitolách se zaměřuji na výživu dětí mladšího školního věku, konkrétně na děti ve věku 8 – 9 let (3. třída).

5.1 POJEM VÝŽIVA

„Výživa je všechno, co je spojeno s živením jedince nebo celé populace“ (Stratil, 1993, str. VIII). „Je to studium potravy, rostlinné a živočišné, a jejího vlivu na naše tělo a na to, jak se cítíme. Studium výživy se zabývá každým člověkem individuálně, jeho vlastním zdravím, pocity a tělesnou kondicí“ (Sharon, 1994, str. 13).

„Potrava je všechno, co slouží pro výživu organismu, tj. dodává látky potřebné pro růst, obnovu a udržování funkcí organismu“ (Stratil, 1993, str. VIII).

5.2 VÝZNAM VÝŽIVY

Pro veškeré životní projevy získává dítě energii potravou (Brachfeld, 1982). Potrava nezajišťuje pouze tvorbu tepla a energie potřebných pro jeho denní činnost, ale udržuje celý organismus v dobrém chodu (Doberský, 1983).

Výživa dětí plní několik úkolů. Především má zabezpečovat jejich tělesný růst s přiměřenými výškovými a váhovými přírůstky, vývoj jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich činnosti, udržení si zdraví a uzdravení se v případě nemoci, oddálení únavy a udržení si dostatku energie. Kromě toho zajišťuje přeměnu látek a veškeré tělesné funkce. Správný vývoj dětského organismu a harmonie funkcí všech jeho orgánů jsou tedy závislé na přiměřené a plnohodnotné výživě (Galloway, 2007).

Strava ovlivňuje podstatnou měrou také celý náš zevnějšek (vlasy, nehty, pokožku, hmotnost, atd.). Díky správné výživě můžeme dosáhnout toho, že náš vzhled bude dokonce atraktivnější, neboť se zvýší hebkost a lesk naší pokožky a dojde vůbec k podstatným změnám ve všech tkáních organismu. To vše jsou známky vlivu zdravé výživy, která má hodně co do činění s tělesnou krásou (Pamplona Roger 1995).

5.3 POJEM SPRÁVNÁ VÝŽIVA

Správná výživa je základní součástí zdravé životosprávy (Carroll, 1993). Kdo chce pro své ratolesti jen to nejlepší, měl by se co nejdříve postarat o jejich správnou a zdravou výživu (Reiterová, 1992).

„Správná výživa je taková, která je dostatečně pestrá, obsahuje poměr živin optimální pro rostoucí organismus, s dostatkem mléka jako zdroje vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdroje železa, s přísunem ovoce a zeleniny jako zdroje vitamínů a vlákniny. Je to taková výživa, díky níž dítě prospívá, dobře roste, je spokojené a jídlo mu chutná“ (Gregora, 2004, str. 13).

Děti potřebují plnohodnotnou výživu se všemi životně důležitými složkami hlavně proto, že rostou. Neměli bychom zapomínat na to, že stravovací návyky si vytváříme už od dětství. Plnohodnotná strava obsahuje všechny živiny důležité pro tvorbu kostí, svalů a orgánů. Tato strava dodává dětem sacharidy, které jsou pro ně s jejich intenzivní látkovou výměnou a ustavičnou potřebou pohybu nenahraditelným zdrojem energie. Velký podíl vlákniny v plnohodnotné stravě pomůže už v mládí vypěstovat si správný pocit hladu a nasycení a tím se vyhnout nadváze. Plnohodnotná strava znamená stálý přísun minerálních látek a vitamínů. Děti si včas vytvoří dostatek obranných látek, posílí si imunitu a stanou se odolnějšími vůči nachlazení, chřipce a jiným infekčním nemocem. Vyvážená výživa přispívá k tomu, aby dítě mohlo zvládnout i ty nejnáročnější školní povinnosti (Reiterová, 1992).

Dobře živené děti mají nejen pevné zdraví a dostatek energie, ale také se lépe učí. Tím, že rodiče podpoří děti v konzumaci vhodných potravin a nápojů ve správný čas, pomůžou jim s vytvořením správných stravovacích návyků. Vhodná strava ale především umožní naplno si užívat aktivní životní styl (Galloway, 2007).

5.4 ŽIVINY

Mezi živiny patří bílkoviny, sacharidy, tuky, voda, vláknina, vitamíny, minerální látky (Galanda, 1980).

Plnohodnotná strava se skládá z potravin přirozeného původu, které mají schopnost zásobit všechny tělesné funkce potřebnými živinami (Vostatková, 1991). Proto složení potravy musí být takové, aby základní živiny, to je bílkoviny⁵, sacharidy⁶ a tuky⁷ byly zastoupeny, ale také aby jejich poměr v potravě byl správný. Potřeba živin se vyjadřuje potřebou energie⁸ na jedince za den a mluví se pak o energetické spotřebě. Celková spotřeba energie během života stoupá. Od deseti let věku je odlišná podle pohlaví a tělesné činnosti (Brachfeld, 1982).

Podíl jednotlivých živin se pokládá za vhodný, je-li 15% joulů kryto bílkovinami, 50 až 55% sacharidy a 30 až 35% tuky (Brachfeld, 1982).

5.5 VÝŽIVA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (8 – 9 LET)

Musíme všeobecně dbát, aby strava nebyla jednostranná, nýbrž smíšená, aby obsahovala všechny základní živiny ve správném poměru. V této době se strava dětí postupně přizpůsobuje stravě dospělých a upravuje se více nebo méně podle zálib a zvyklostí rodin. To ovšem může mít za následek různé menší nebo i hrubší chyby, které mohou nevhodně působit na toto tak důležité vývojové období (Brachfeld, 1982).

Hodnotíme-li výživu, všímáme si, jak dítě prospívá, jak přibývá na hmotnosti, dále jeho celkové svěžesti, tělesné výkonnosti, duševní vyrovnanosti a odolnosti vůči infekcím (Brachfeld, 1982).

5.6 ZÁKLADNÍ POTRAVINY A POCHUTINY VE STRAVĚ DĚTÍ

Aby strava dětí obsahovala všechny živiny potřebné k jejich zdravému vývoji, musí být pestrá. To znamená, že má sestávat z potravin živočišného a rostlinného původu. Říkáme jí také strava smíšená (Luhanová, 1974).

⁵ Poznámka: Potřebná denní dávka bílkovin je v příloze č. 5.

⁶ Poznámka: Potřebnou denní dávku sacharidů příkládám v příloze č. 6.

⁷ Poznámka: Potřebná denní dávka tuků se nachází v příloze č. 7.

⁸ Poznámka: Energetický kvocient (ekvivalent) je v příloze č. 8.

Při sestavě stravy nám pomůže zásada, že ve stravě dětí musí být denně zastoupeny některé složky z těchto pěti potravinových skupin: (Luhanová, 1974)

1. mléko, mléčné výrobky, vejce
2. maso, masné výrobky
3. zelenina, ovoce
4. výrobky z obilnin, luštěniny
5. tuky a oleje

Strava se má připravovat tak, aby 30 – 45% tvořily bílkoviny (a to pokud možno celozrnné), 15 – 25% zelenina, následuje ovoce s objemem asi 15 – 20%, a pak už jen „zbytek“, tedy maso, mléčné produkty, tuky, jednoduché cukry (Fořt, 2000).

5.6.1 Mléko a mléčné výrobky

Mléko je jednou ze základních složek dětské stravy (Luhanová, 1974). Je dobrým zdrojem vitamínů a minerálních látek. Obsahuje ve větším množství především vápník, hořčík a fosfor. Tyto látky jsou důležité pro stavbu kostí a zubů. Proto je mléko pro děti ve vývoji tak důležité. Kromě toho obsahuje mléko malé množství vitamínu D, který pomáhá při vstřebávání kalcia do kostí. Mléko a mléčné výrobky nám dále poskytují vitamín B₂, B₁₂, jod, zinek, mléčný cukr, kvalitní živočišnou bílkovinu a lehce stravitelný mléčný tuk (Hanreich, 2001).

Mléko není vlastně nápojem v pravém slova smyslu, ale jde o vysoce hodnotnou potravinu. To znamená, že jím nebudeme hasit žízeň a také je nebudeme podávat před hlavními jídly jako je oběd a večeře (Luhanová, 1974).

Ne všechny děti akceptují k snídani hrnek mléka. Většinu dětí chutná mléko spíše ve formě jogurtů, sýrů atd. Má-li dítě místo mléka dostatek jiných mléčných výrobků, je jeho potřeba vápníku zajištěna (Hanreich, 2001).

Dobře stravitelné jsou kysané mléčné výrobky, jogurty, kefíry, acidofilní mléko, které díky přítomnosti bifidogenních bakterií upravují složení střevní flóry (Gregora, 2004).

Děti mají ochucené mléčné výrobky (kakao, vanilkové mléko, ovocný tvaroh, koktejly) většinou raději než obyčejné mléko nebo bílý jogurt. Z důvodu vysokého

obsahu cukru podávejme dětem raději tyto výrobky pouze míchané s bílým přírodním jogurtem nebo ředěné s mlékem (Hanreich, 2001).

Tavené a plátkové sýry jsou pro děti méně vhodné. Vyrábějí se ze zbytků sýrů, které se znovu ohřívají a taví. Tím se stávají roztíratelnými, ale obsahují příliš mnoho fosfátových solí (Hanreich, 2001).

Děti mají často rády mírně nakyslou chuť způsobenou bifidus-bakteriemi nebo probiotickými jogurtovými bakteriemi. Většina těchto jogurtů má smetanovou chuť, přestože obsahují běžné množství tuku. Proto jsou tyto jogurty a jogurtové náplně dětmi velmi oblíbené. Bakterie obsažené v probiotických výrobcích mají regenerační účinek na střevní flóru (Hanreich, 2001).

5.6.2 Vejce

Vejce jsou cenná, ale podáváme je zřídka (Hanreich, 2001).

Vejce patří k potravinám bohatým na bílkoviny. Kromě toho obsahují hodně minerálních látek (Hanreich, 2001). Z minerálních látek jsou vejce bohatá na železo, vápník, fosfor a síru (Luhanová, 1974). Dále obsahují vitamíny rozpustné v tucích. Ve žloutku je obsažen ve větším množství cholesterol, důležitý pro stavbu buněčných stěn v období růstu. U některých dětí však může vést ke zvýšení hodnot tuku v krvi. Z toho důvodu se musí vejce konzumovat s mírou (Hanreich, 2001).

Stejně jako u drůbeže je i v souvislosti s vejci opodstatněná otázka možné otravy salmonelami. Zda vejce obsahuje hodně, málo nebo žádné salmonely, nemůžeme vidět ani cítit (Hanreich, 2001).

5.6.3 Maso a masné výrobky

Maso je v naší stravě tím největším dodavatelem železa. Kromě toho nám poskytuje hodnotné bílkoviny a vitamín B₁₂. Vepřové maso obsahuje hodně vitamínu B₁, hovězí maso zase ve větší míře zinek – minerální látku, které mají děti spíše nedostatek. Nejlepší je střídat libové vepřové maso, hovězí maso a drůbež (Hanreich, 2001).

Důležitým druhem masa je drůbež, která je lehce stravitelná a vhodná jako potrava bohatá na bílkoviny a přitom kaloricky chudší pro nízký obsah tuku. Také velmi lehce stravitelná jsou masa mladých zvířat, např. telecí, jehněčí, králíčí. Pokud jde o obsah minerálních látek, je důležité hovězí maso. Neprávem je opomíjeno skopové maso, které zvláště u mladších kusů má jemná svalová vlákna, takže je křehké a šťavnaté. Z jiných mas je možno dětem občas připravit krůtu a holoubata, zatímco maso husí a kachní pro vysokou tučnost v jídelníčku omezujeme. Za nejhůře stravitelná a pro děti zcela nevhodná pokládáme masa, která se před přípravou nakládají, jako je uzené maso nebo zvěřina a někdy i hovězí maso (svíčková), dále marinované a uzené ryby (Luhanová, 1974).

Obzvláště zdravé pro děti jsou pokrmy z vnitřností. Z nich mimořádně cenná jsou játra s vysokým obsahem bílkovin, fosforu, železa, vitamínu A a skupiny vitamínů B. Ostatní vnitřnosti jako slezina, ledvinky, plíce, srdce, mozek a krev by měly být též častěji připravovány (Luhanová, 1974).

Maso můžeme dusit, vařit, grilovat, opékat atd., nikdy však nesmí zůstat polosyrové. Smažené maso má být v jídelníčku dítěte maximálně jednou týdně. Takto upravené maso obsahuje zbytečně mnoho tuku (Hanreich, 2001).

Pro lehkou stravitelnost a obsah důležitých živin nesmíme zapomínat na rybí maso. Můžeme využívat jak ryby sladkovodní, tak i mořské (Luhanová, 1974). Jsou lehce stravitelné (Hanreich, 2001). Poskytují především řadu bílkovin, většinou mají málo tuku a jejich význam zvyšuje obsah vitamínů A a D a z minerálních látek jód pro správnou funkci štítné žlázy, fluor, fosfor a vápník (Luhanová, 1974).

Mořské ryby jsou nejdůležitějším zdrojem jódu (treska, platýz, mořský losos atd.). Protože je nedostatek jódu poměrně častý, přidává se jód do kuchyňské soli. Konzumací solených pokrmů a ryb je zásobení organismu jódem zajištěno. Mořské ryby obsahují větší množství rybích olejů. To jsou vysoce hodnotné složky tuku, které chrání například před srdečním infarktem. Celkově vzato převažují výhody, a proto má ryba být jednou až dvakrát týdně na jídelníčku (Hanreich, 2001).

Uzeniny tvoří v naší stravě velkou část jídelníčku. Nevýhodou uzenin je, že bývají dosti tučné, kořeněné a solené, a proto nejsou vhodné pro častou spotřebu (Luhanová, 1974).

Mezi méně tučné druhy uzenin patří šunka, šunkový, drůbeží a krutí salám. Jen občas podáváme dětem uzeniny jako párky, klobásy, jitrnice a jelita. Opravdu jen výjimečně zařadíme do jídelníčku dítěte trvanlivé salámy a hotové masové pomazánky (Hanreich, 2001).

Někdy nastanou období, kdy děti maso odmítají. Když dítě určitou dobu nejí maso vůbec, není to žádná tragédie. Bílkoviny potřebné pro stavbu svaloviny jsou obsaženy také ve vejcích, rybách, mléčných výrobcích a luštěninách. Maso zůstává ovšem přesto nejlepším dodavatelem železa (Hanreich, 2001).

5.6.4 Zelenina

Význam zeleniny pro výživu dětí záleží hlavně v jejím obsahu vitamínů a minerálních látek. Z vitamínů je nejbohatším dodavatelem vitamínu C, dále vitamínů B₁ a A. Z minerálních látek je na prvním místě draslík, dále vápník, fosfor, železo a další. Neměla by proto chybět v denním jídelníčku, a to pokud možno v syrové podobě, protože kousáním a žvýkáním tuhé stravy se zlepšuje prokrvení dásní, zvyšují se nároky na chrup, který se upevňuje, nehledě k tomu, že bez tepelné úpravy zůstávají v zelenině zachovány všechny cenné živiny, nutné pro normální vývoj mladého organismu. Některá zelenina obsahuje silice potlačující rozvoj choroboplodných zárodků. Vysokým obsahem rostlinné vlákniny napomáhá zelenina správnému vyměšování (Luhanová, 1974).

Zelenina obsahuje hlavně vodu. Je proto chudá na kalorie a můžeme ji označit jako přírodní „light“ produkt. Zvláště má-li dítě sklon k nadváze, můžeme právě ze zeleniny připravit velmi chutné a syté pokrmy (Hanreich, 2001).

Z kořenové zeleniny je pro výživu dětí nejvýznamnější mrkev. Je největším dodavatelem karotenu – předchůdce vitamínu A, z minerálních látek vápník a draslík. Je velmi lehce stravitelná. Sem patří také ředkvičky. Dodávají tělu vitamín C a něco vitamínu B₁. Silice obsažená v ředkvičkách má charakter rostlinného antibiotika, to

znamená, že ničí choroboplodné zárodky. Obdobný účinek mají silice obsažené v cibuli, česneku, křenu apod. (Luhanová, 1974).

Z košťálovin je pro děti vhodný květák, který obsahuje hodně vitamínu C. Velké množství vápníku a vitamínu PP, C a A obsahuje brukev. *Z košťálovin* je dále velmi hodnotná kapusta, zvláště růžičková, která kromě značného obsahu vitamínu C a E má mnoho vápníku. Vitamín C je v této zelenině velmi stálý a jeho obsah i po uvaření zůstává vysoký. Vitamín C obsahuje také hlávkové zelí bílé nebo červené (Luhanová, 1974).

Z listové zeleniny je lehce stravitelný hlávkový salát, bohatý na vitamíny A a C, dále špenát, který kromě vitamínů A a C obsahuje také železo (Luhanová, 1974).

Z dalších druhů zeleniny je vynikajícím zdrojem vitamínu C paprika. Dětem ji dáváme jen menší množství, protože je hůře stravitelná. Ze zeleniny mají děti oblíbená rajčata, obsahující zvláště karoteny a menší množství vitamínu C. Jsou lehce stravitelná a pro velký obsah vody jsou osvěžující (Luhanová, 1974).

Také červenou řepu můžeme občas zařadit do jídelníčku dětí. Je především zdrojem minerálních látek jako je draslík, sodík a železo (Luhanová, 1974).

K zelenině patří dále cibule, pór, česnek obsahující vitamíny C a A a vápník a jejich silice v podobě rostlinných antibiotik zneškodňujících choroboplodné zárodky. Křen má vysoký obsah vitamínu C, draslík a železo, fosfor a opět rostlinná antibiotika (Luhanová, 1974).

Významnou vitamínovou přísadou do hotových pokrmů jsou zelené natě petržele, celeru, kopru, cibule, libečku apod., z nichž petrželová nať má nejvyšší obsah karotenu, velké množství vitamínu C, E, vápníku a fosforu. O něco nižší hodnoty uvedených živin má kopr a pažitka, která vyniká obsahem vápníku (Luhanová, 1974).

Z luskové zeleniny jsou pro děti vhodným zpestřením jídelníčku fazolky a zelený hrášek, které patří vlastně již mezi luštěniny. Pokud jsou mladé, jsou bohaté na vitamíny C a A (Luhanová, 1974).

Důležitou složkou dětské stravy jsou *brambory*. Nejen proto, že jsou lehčeji stravitelné než jiné druhy příkrmů, např. knedlíky a těstoviny, ale i proto, že mají vysokou biologickou hodnotu. Jsou důležité pro obsah vitamínu C, A, B₁, B₂ a PP. Z minerálních látek je v bramborách obsažen draslík a hořčík, dále železo a měď, fosfor a vápník. Brambory mají dostatek rostlinné vlákniny – buničiny, která příznivě ovlivňuje trávení. I když podíl bílkovin v bramborách není vysoký, obsahují relativně značné množství aminokyseliny lysinu, která má význam pro růst a není obsažena v jiných potravinách rostlinného původu (Luhanová, 1974).

5.6.5 Ovoce

Ovoce obsahuje asi 70% vody, ovocný a hroznový cukr, vysoký obsah rostlinné vlákniny, množství vitamínů a minerálních látek. Ty jsou důležité pro látkovou výměnu a tělo není schopno si je samo vytvářet (Hanreich, 2001).

Ovoce poskytuje především vitamín C a beta-karoten, takzvané „antioxidanty“. Ty chrání potraviny především před nežádoucími změnami vyvolanými působením kyslíku. Vitamín C například zabraňuje zhnědnutí nakrájeného ovoce a zeleniny. Toto ochranné působení však trvá jen určitou dobu, protože antioxidanty samy reagují s kyslíkem a jsou jím ničeny (Hanreich, 2001).

Podobný účinek jako u potravin mají vitamín C, E a beta-karoten i v našem těle. Chrání důležité části tělesných buněk před nežádoucím působením kyslíku a před škodlivým vlivem životního prostředí. To jsou pádné důvody, proč jíst hodně ovoce a zeleniny (Hanreich, 2001).

Z minerálních látek obsahuje např. křemík, železo a vápník (Luhanová, 1974).

Ovoce je větším dodavatelem energie než zelenina a při sklonu dítěte k nadváze se doporučuje omezit jeho konzumaci maximálně na doporučené množství (Hanreich, 2001).

Dítě má sníst denně minimálně jeden velký kus ovoce (Hanreich, 2001). Pro děti je nejzdravější, mohou-li jíst ovoce v syrovém stavu, protože jakákoli tepelná úprava snižuje obsah vitamínů (Luhanová, 1974).

Ze zahradního ovoce jedí děti rády jablka a hrušky. Tyto druhy neobsahují sice velká množství vitamínu C, ale jsou zdrojem minerálních látek, vápníku, křemíku a dalších. Jablka však mají pro děti význam také proto, že mají mnoho pektinů, které příznivě ovlivňují konzistenci střevního obsahu, zvláště při průjemových onemocněních (Luhanová, 1974).

Také *peckoviny* jsou dětmi oblíbeny. Kromě vitamínu C a minerálních látek obsahují ještě vitamíny A a PP (Luhanová, 1974).

Z bobulovin má nejvyšší obsah vitamínu C černý rybíz, angrešt, dále zahradní jahody, které jsou také bohaté na vápník, fosfor a železo. Z lesního ovoce mají jahody, brusinky, borůvky, maliny a ostružiny celkem dobrou biologickou hodnotu. Vysoký obsah vitamínu C je také v šípkách (Luhanová, 1974).

Z jižního ovoce jsou velmi hodnotné pomeranče, citróny a grapefruity. Mají vysoký obsah vitamínů i minerálních látek. Pro velmi lehkou stravitelnost jsou pro děti vhodné banány, i když vitamínu C mají málo. Jsou kaloricky vydatné, takže jimi můžeme doplňovat kaloricky chudší pokrmy (Luhanová, 1974).

Nejvíce vitamínů, minerálních látek a vlákniny je obsaženo ve slupkách ovoce. Bohužel se ale také právě zde nachází největší množství škodlivin. Jedná se o postřikové látky (k hubení škůdců a hmyzu) a těžké kovy (z výfukových plynů atd.), které na slupce ovoce ulpívají (Hanreich, 2001).

Některé děti ovoce milují, jiné se ho ani nedotknou. Ovoce je často dětmi odmítáno pro jeho kyselost. Proto jsou jahody oblíbenější než rybíz. Malým dětem někdy vadí vzhled ovoce nebo jeho tvrdost. Sušené ovoce dětem většinou chutná, protože je sladké. Minerální látky zůstanou sušením sice zachovány, ale téměř veškeré vitamíny jsou znehodnoceny. Sušené ovoce není to samé jako kandované (proslazené ovoce). Kandované ovoce obsahuje více cukru a velmi často barviva. Ve větší míře není proto pro děti vhodné (Hanreich, 2001).

5.6.6 Luštěniny

Ceníme si jich hlavně proto, že jsou na bílkoviny nejbohatší rostlinnou potravinou (Reiterová, 1992). Vitamíny jsou v luštěninách zastoupeny karotenem, z něhož se v těle

tvoří vitamín A, dále se v nich vyskytují vitamíny skupiny B, vitamín E a K. Luštěniny obsahují hodně minerálních látek, tj. fosforu, železa, mědi, jódu a vápníku. V hrachu je i nikl a molybdén. Nejznámější luštěniny u nás jsou hrách, fazole a čočka (Stratil, 1993). Mezi luštěniny cizího původu patří sója a podzemnice olejná, jejíž plody známe jako „burské oříšky“. Sója je nejhodnotnější luštěninou vůbec. Obsahem vitamínů a minerálních látek předčí všechny druhy luštěnin a její největší význam je v bílkovinách, které se složením rovnají bílkovinám živočišného původu (Luhanová, Vlachová, 1974).

5.6.7 Obilninové výrobky

Chléb je naším nejběžnějším obilninovým výrobkem. Dáváme přednost tmavým druhům před bílými nebo pečivem, protože obsahují minerální látky, zvláště fosfor, železo a vápník. Z vitamínů obsahuje tmavý chléb poměrně značné množství složek skupiny B a také vitamín E (Luhanová, 1974).

Z obilninových vloček jsou pro děti vhodné ovesné vločky, které obsahují též minerální látky a vitamíny podobně jako výrobky z celozrnné mouky. Z minerálních látek je to hlavně železo a fosfor, z vitamínů B₁ a B₂. Jejich součástí je dále rostlinná vláknina podporující střevní pohyb (Luhanová, 1974).

Velkou pozornost si zaslouhuje bezpochyby pohanka. Obsahuje vzácný rutin, který zpevňuje cévní stěnu. Její další předností je obsah bílkovin a sacharidů. Je lehce stravitelná (Luhanová, 1974).

Alespoň polovina použitých obilovin by měla být celozrnných (např. celozrnné nudle, toast, chléb z celozrnné žitné mouky, müsli atd.). Celozrnná mouka obsahuje třikrát více minerálních látek než běžná bílá mouka. Díky vysokému obsahu vlákniny jsou celozrnné produkty sytější (Hanreich, 2001).

5.6.8 Tuky a oleje

Potraviny s vysokým obsahem tuku a tuky samotné hrají důležitou roli především jako dodavatelé energie (Hanreich, 2001).

Tukových výrobků je na našem trhu řada. Rozlišujeme tuky živočišného a rostlinného původu. Mezi nejběžnější tuky živočišného původu patří máslo, sádlo

a lůj. Z rostlinných tuků používáme různé druhy olejů, tuky typu margarínu a ztužené tuky. Pro vyšší biologickou hodnotu, pokud se týká obsahu cenných mastných kyselin, dáváme přednost rostlinným tukům, zvláště slunečnicovému, sójovému a arašídovému oleji. Z živočišných tuků má pro děti význam máslo pro obsah vitamínu A a D. Sádlo používáme k přípravě pokrmů nebo jen výjimečně jako pomazánku (Luhanová, 1974).

Máslo je stejně jako všechny mléčné tuky zvlášť lehce stravitelné. Protože ale neobsahuje v dostatečném množství esenciální mastné kyseliny, musí být strava doplněna rostlinnými oleji nebo ořechy. Máslo je také často upřednostňováno pro svou typickou chuť. Margarín byl vyvinut za války jako levná náhražka másla. Většinou obsahuje sušené mléko a rostlinné ztužené pokrmové tuky. Pro dětskou výživu se moc nedoporučují (Hanreich, 2001).

Za studena lisované oleje obsahují vedle esenciálních mastných kyselin také velké množství vitamínů rozpustných v tucích. Proto se mají již od dětského věku používat na saláty a syrovou stravu. Na smažení ale vhodné nejsou, protože zbytky plodů, ze kterých jsou lisované (olivy, slunečnicová semínka apod.), při ohřátí hodně kouří, čímž vznikají rakovinotvorné látky (Hanreich, 2001).

Pro svou barvu a chuť je olej z dýňových jader dětmi často odmítán. Pro tepelnou úpravu se ovšem nehodí (Hanreich, 2001).

Pokrmové tuky jsou buď rostlinného (ořechy, klíčky atd.), nebo živočišného (špek, mléko atd.) původu (Hanreich, 2001).

Rostlinné oleje, ořechy a semena obsahují speciální složky tuků potřebné pro stavbu tělesných buněk a transportních látek v látkové výměně. Tyto takzvané „esenciální mastné kyseliny“ (například kyselina linolová) jsou především pro děti v období růstu velmi podstatnou složkou výživy. V živočišných tucích jich najdeme velmi málo. Proto by měla být nejméně $\frac{1}{3}$ doporučeného denního množství tuku rostlinného původu. To znamená denně jedna kávová lžička rostlinného oleje nebo dvě kávové lžičky ořechů nebo semen (Hanreich, 2001).

Podle druhu obsahují ořechy mezi padesáti až pětasedmdesáti procenty hodnotného rostlinného tuku. Proto mohou dobře sloužit organismu k doplnění tuků.

Jedna polévková lžice oleje (10 g) se dá nahradit přibližně jednou až dvěma plnými polévkovými lžicemi ořechů nebo semen. Ořechy dodávají tělu hodnotné vitamíny (např. vitamín E) a minerální látky (hořčík, draslík, železo) (Hanreich, 2001).

Společně s tukem se vstřebávají vitamíny rozpustné v tucích a aromatické látky. Jedná se o vitamíny A, D, E a K, které jsou důležité pro zrak, pro stavbu kostí, mají protirakovinné účinky, ovlivňují srážlivost krve apod. (Hanreich, 2001).

Pokrmy připravené s trochou tuku mají intenzivnější chuť, proto většina chuťových látek v potravinách je rozpustná v tucích. V tradiční české kuchyni se však „mastí“ až příliš. Vyskytují-li se tučná jídla na jídelníčku vícekrát v týdnu, může i u dětí dojít k nadváze. Smažené pokrmy mají děti dostávat maximálně jedenkrát týdně (Hanreich, 2001).

5.6.9 Cukr a sladkosti

Touha dítěte po sladkém se někdy vysvětluje přirozeným instinktem po tom, co organismus postrádá (Luhanová, 1974).

U dětí mohou a mají být sladké „dětské čaje“, lízátko a jiné sladkosti ze stravy pokud možno zcela vyloučeny. Trvale se bohužel těmto výrobkům vyhnout nemůžeme, protože s nimi dítě stejně jednou přijde do styku. A téměř všechny děti „mlsají“ rády (Hanreich, 2001).

Nadbytek cukru přispívá významně ke tvorbě zubního kazu, který dnes patří mezi nejrozšířenější civilizační choroby, podporuje vznik a zhoršování obezity nejen u dospělých, ale i u dětí. Proto omezíme v jídelníčku dětí sladkosti a nahradíme je ovocnými dezerty, pochoutkami z ovesných vloček s medem, ořechy apod. (Luhanová, 1974).

Med je velmi lehce stravitelný, protože obsahuje jednoduché cukry, např. cukr ovocný a hroznový, které při trávení přecházejí přímo do krve bez jakékoli přeměny. Vitamínu C má nejvíce tmavý lesní med. Medu se dále přičítá i léčivý a ochranný vliv při zánětech horních cest dýchacích (Luhanová, 1974).

Všechny sladkosti mají vysokou kalorickou hodnotu. Proto musíme dbát, aby je děti nejedly před hlavními jídly, protože snižují chuť k dalšímu jídlu. Po jídle je však

budeme podávat výjimečně. Ideální by bylo, kdyby se cukr stal ve stravě dětí pouze pochutinou, která by jiným biologicky hodnotným pokrmům dodávala hlavně chuť a nikoli nadbytečné kalorie (Luhanová, 1974).

Přísné zakazování sladkostí zpravidla mnoho nepřinese. Vždyť právě zakázané ovoce chutná nejlépe. Někteří rodiče odměňují děti za každý den bez sladkostí penězi. Takový postup se z psychologického hlediska rozhodně nedá doporučit. Sladkostem je pak věnována zbytečně velká pozornost a jenom „získávají na ceně“. Konzumace sladkostí se musí omezit na rozumnou míru, abychom se nemuseli potýkat se zubním kazem a nadváhou (Hanreich, 2001).

5.6.10 Pochutiny (koření)

Pochutin je v naší stravě velmi široká paleta. Všechny slouží ke zvýraznění chuti, vůně a někdy i barvy pokrmů. Většinou se uplatňují jako přísady povzbuzující tvorbu trávicích šťáv. Protože některé z nich mají zvlášť silný dráždivý účinek, musí se omezit jejich výběr ve výživě dětí. Jde především o pochutiny rostlinného původu, jako je kmín, bobkový list, majoránka, vanilka, pomerančová a citronová kůra. Hořčici, pepři, pálivé paprice, octu, sardelové pastě apod. se co nejvíce vyhýbáme (Luhanová, 1974). U dětí se doporučuje kořenit méně (Hanreich, 2001).

Kuchyňská sůl je nejdůležitějším zdrojem sodíku, kterého je jinak v potravinách nedostatek. Čím větší je množství soli přiváděné potravou, tím větší množství vody se v těle zadržuje. Při vylučování vody z těla ztrácí člověk i sůl, která se ve vodě rozpouští. Sůl ztrácíme především potem, močí i stolicí. Děti, které se silně potí nebo se pohybují v horkém prostředí, vylučují více soli než normálně. Proto musíme zároveň s náhradou vody dodávat i ztracenou sůl (Luhanová, 1974).

U dětí nejsou obavy z nedostatku soli, protože ve smíšené stravě se jim dodává sůl i v jiných potravinách. Není proto správné pokrmy příliš solit, protože děti pak musí více pít a zatěžují si neúměrně ledviny (Luhanová, 1974). Příliš mnoho soli je jednou z příčin vysokého krevního tlaku, který pak v dospělosti může vést k infarktům a srdečnímu selhání. Množství soli, které děti skutečně potřebují, je nepatrné (Haslam, 1996). Ideální náhražkou soli jsou bylinky (Reiterová, 1992).

K potravinám s vysokým obsahem soli patří např. slané burské oříšky a bramborové lupínky. Značně vysoký obsah soli mají instantní omáčky, konzervovaná zelenina a polévky v konzervách (Haslam, 1996). Pro děti jsou zcela nevhodné.

5.7 VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

Počátkem devadesátých let byla vytvořena tzv. výživová pyramida⁹, jakýsi průvodce optimálním složením stravy (Gregora, 2004).

Podle Gregora (2004) je výživová pyramida rozdělena na šest skupin potravin:

Skupina č. 1

Základ stravy by měly tvořit potraviny 1. skupiny, které představují spodinu pyramidy (Pamplona Roger, 1995). Jsou to obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže. Je to největší část, nejvíce porcí v jídelníčku. Potraviny této skupiny jsou pro lidské tělo zdrojem energie, ale i vlákniny, vitamínů, minerálů.

Pro děti ve věku 8 – 9 let se doporučují 3 – 4 porce denně.

Jednu porci v této skupině představuje:

- 1 krajíc chleba
- 1 rohlík nebo houska
- 1 kopeček rýže nebo těstovin (120 – 150 g)
- 1 miska ovesných vloček (200 ml)

Skupina č. 2

Sem patří zelenina a brambory. Energetická hodnota zeleniny je malá, protože obsahuje převážně vodu a jen malé množství bílkovin a cukru. Zelenina je zdrojem vlákniny, vitamínů, minerálů.

Pro děti ve věku 8 – 9 let se doporučují 3 – 4 porce denně.

⁹ Poznámka: Výživovou pyramidu přikládám v příloze č. 9.

Jednu porci v této skupině představuje:

- 1 větší paprika nebo mrkev
- miska salátu, čínského zelí
- 150 g vařené zeleniny, brambor
- 1 sklenice zeleninové šťávy

Skupina č. 3

Do třetí skupiny potravin náleží ovoce. Ovoce je bohatou zásobárnou vitamínů, minerálů. Je také zdrojem vlákniny.

Pro děti ve věku 8 – 9 let se doporučují 2 porce denně.

Jednu porci v této skupině představuje:

- 1 jablko, pomeranč, banán (100 g)
- 1 miska drobného ovoce (jahody, rybíz, borůvky)
- 1 sklenice ovocné šťávy

Skupina č. 4

Mléko a mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem vápníku. Tělo z nich získává také živočišné bílkoviny.

Pro děti ve věku 8 – 9 let se doporučují 1 – 3 porce denně.

Jednu porci v této skupině představuje:

- 1 sklenice mléka (250 – 300 ml)
- 1 jogurt (150 – 200 ml)
- 50 g sýra
- 40 g tvarohu

Skupina č. 5

Tato skupina zahrnuje potraviny, ve kterých tělo nachází převážně živočišné bílkoviny a tuky, ale také vitamíny a minerály. Patří sem maso, drůbež, ryby, vejce a luštěniny.

Pro děti ve věku 8 – 9 let se doporučují 1 – 1,5 porce denně.

Jednu porci v této skupině představuje:

- 80 g masa
- 2 vaječné bílky
- 1 miska luštěnin (150 – 200 ml)

Skupina č. 6

Šestou skupinu reprezentují živočišné tuky a volný cukr. Je symbolicky na vrcholu pyramidy, protože těmto potravinám by se děti měly vyhýbat, nebo je konzumovat opravdu střídmě.

5.8 PITNÝ REŽIM A NÁPOJE PRO DĚTI

Lidské tělo obsahuje velké množství vody. Tělo dospělého člověka je více než z jedné poloviny tvořeno vodou, u dětí jsou to více než dvě třetiny. Voda je životně důležitá jako hlavní složka krve, umožňuje transport stavebních látek a energie k buňkám. Má-li tělo nedostatek tekutin, snaží se ledviny vodou šetřit. Následkem je jejich nedostatečná funkce. Čištění krve od škodlivých látek pak nefunguje optimálně a ledviny jsou přetěžovány. To může dále vést k bolestivým onemocněním ledvin ve vyšším věku. Proto dítě nemáme v pití nikdy omezovat (Hanreich, 2001).

Nápoje jsou nezbytnou součástí stravy dítěte (Luhanová, 1974).

V poměru k tělesné hmotnosti spotřebují děti třikrát až pětkrát více tekutin než dospělí (Reiterová, 1992). Proč musí děti pít víc než dospělí? Mnohem více se pohybují, a tedy více potí – pot je především voda. Při pohybu a mluvení se značná část tekutin ztrácí formou vodní páry. Ve školách a panelácích je suchý vzduch zvyšující ztráty tekutin (Fořt, 2000).

Při horečce, průjmu nebo zvracení ztrácí tělo větší množství vody, která musí být nutně doplněna, protože jinak hrozí dehydratace (Hanreich, 2001). Dehydratace se projevuje poklesem krevního tlaku, zvýšením tepové frekvence, malátností, případně

bolestí hlavy, dále bledostí kůže, suchostí v ústech a „zapadlýma“ očima, omezením tvorby moče (Fořt, 2000).

Děti většinou vyžadují nápoje instinktivně. Pokud množství vody v těle klesne pod optimální hladinu, brání se tělo tomuto nedostatku vody pocitem žízně. Někdy se stává, že děti „zapomenou“ pít třeba proto, že se plně soustředí na hru. Jiné děti si pocit žízně uvědomí teprve při pohledu na nějaký nápoj (Hanreich, 2001).

Nejvhodnějšími jsou nápoje na uhašení žízně, které neodebírají chuť k jídlu a nemají vysokou energetickou hodnotu (Reiterová, 1992). Sortiment nealkoholických nápojů pro děti je obrovský (Fořt, 2000).

Největší osvěžení přináší čistá pramenitá voda, která nejlépe uhasí žízeň (Luhanová, 1974).

Limonády jsou v podstatě roztokem cukru, kyseliny citronové, „umělých“ příchutí a barev v destilované vodě. Většina limonád se kromě toho musí chemicky konzervovat. To není pro děti optimální (Fořt, 2000).

Šumáky jsou práškové nápoje, které jsou slisované do tablety (Fořt, 2000). Jsou pro děti nevhodné, pokud obsahují umělá barviva (Hanreich, 2001).

Minerálky dodávají tělu nejrůznější stopové prvky a minerální látky (např. vápník, hořčík), které jsou mimo jiné důležité pro správný vývoj kostí a zubů. Pro děti jsou vhodné jen ty, které obsahují menší množství sodíku a dusíku (Hanreich, 2001).

Ovocné sirupy jsou „ochucovadla“ pitné vody. Děti skutečně nejraději pijí vodu se šťávou. Sirupy jsou koncentrované a barvené husté roztoky řepného cukru, ochucené kyselinou citronovou a aromatizované různě kvalitními příchutěmi. Nebývají chemicky konzervovány (Fořt, 2000). Podávejme je značně ředěné, aby si dítě nezvykalo na příliš sladkou chuť (Hanreich, 2001).

Dětem nepodáváme zrnkovou kávu v žádné formě, ani černý čaj (Luhanová, 1974). Černý čaj totiž obsahuje tein, látku podobnou kofeinu (Hanreich, 2001). Vhodnější jsou sladová káva s mlékem, čaj s mlékem nebo kakao jako součást snídaně (Luhanová, 1974).

Z důvodu vysokého obsahu kofeinu jsou pro děti zcela nevhodné energetické nápoje, izotonické nápoje a veškeré další nápoje obsahující alkohol (Hanreich, 2001). Raději podávejme dětem ovocné šťávy a mošty, které obsahují lehce stravitelné ovocné cukry, vitamíny a minerální látky. Obdobně lze doporučit zeleninové šťávy (Luhanová, 1974).

Ovocná šťáva bývá oblíbeným nápojem a dodává především vitamín C. U dětí, které nemají rády ovoce, jej může dobře nahradit (Hanreich, 2001).

Zeleninové šťávy neobsahují téměř žádný cukr a dodávají tělu mnoho důležitých vitamínů a minerálních látek. Ředěná mrkvová nebo rajčatová šťáva se výborně hodí proti žízni (Hanreich, 2001).

Málo pozornosti věnujeme dosud bylinkovým čajům, např. čaji z máty, ostružinového, malinového nebo jahodového listí. Především šípkový čaj je vhodný pro obsah vitamínu C (Luhanová, 1974). Neslazené bylinkové či ovocné čaje totiž velmi dobře hasí žízeň. Většina dětí však neslazený čaj odmítá (Hanreich, 2001).

Tělo přijímá tekutiny i ve formě polévek, kaší, tekutých mléčných produktů, ovoce a zeleniny (Fořt, 2000).

Doporučený příjem tekutin pro děti o tělesné hmotnosti 20 - 30 kg je 1500 ml + 20 ml na každý kg nad 20 kg (Fořt, 2000).

5.9 VÝŽIVOVÝ REŽIM

Kromě biologické a kalorické hodnoty stravy je významnou složkou ve výživě dětí správné stravovací návyky, které se přizpůsobují rytmu života dítěte. Děti procházejí řadou důležitých období ve svém vývoji, s nimiž se mění i denní režim (Luhanová, 1974).

Především je nutno respektovat zásadu pravidelnosti v jídle. Pravidelný příjem stravy má vliv nejen na činnost trávicího traktu, ale i na výměnu látkovou ve všech buňkách organismu (Luhanová, 1974).

Počet denních jídel se řídí věkem. V mladším školním věku podáváme jídlo 5krát denně. Jídlo rozdělené během dne do pěti menších porcí má pozitivní vliv na výkonnost. Za vhodné intervaly mezi denními jídly lze považovat 3 – 4 hodiny (Hanreich, 2001).

Rozdělení denní dávky potravin: (Hanreich, 2001) ¹⁰

Snídaně	25%
Dopolední svačina	10%
Oběd	30%
Odpolední svačina	10%
Večeře	25%

5.9.1 Snídaně

Správná snídaně má nastartovat vstup do nového dne, dodává tělu energii, proto je nejdůležitějším denním jídlem (Gregora, 2004). Snídaně má představovat ¼ denní potravinové dávky školáka (Pamplona Roger, 1995).

Snídaně by měla být bohatá na bílkoviny, vitamíny a vlákninu, která zasytí (Reiterová, 1992). Ideální snídaně je kombinací obilovin, ovoce a mléčných výrobků. Jako obměna se teď nabízí studená rýže, corn flakes nebo müsli spolu s ovocem, jogurtem, kyselým mlékem či podmáslím (Hanreich, 2001).

K snídani patří v každém případě teplý nápoj. Nejlépe se hodí mléko (případně slabé kakao). Podávat můžeme i ovocné nebo bylinkové čaje, pokud možno neslazené nebo jen dochucené ovocnou šťávou. Často chtějí děti ráno nápoje jen pokojové teploty nebo potřebují ještě sklenici vody, minerálky či ředěné ovocné nebo zeleninové šťávy. Zvláště děti, které se v noci hodně potí, potřebují ráno tento přísun tekutin, aby mohl krevní oběh začít rychleji pracovat (Hanreich, 2001).

¹⁰ Poznámka: Pokrytí denní potřeby energie prostřednictvím hlavních jídel a svačin je v příloze č. 10.

Některé děti nechtějí ráno snídat. Mohou být po ránu ještě ospalé a potřebují určitou dobu, aby se opravdu „probudily“. Jiné děti mají třeba problémy se spolužáky ve škole, což se někdy projeví na žaludku, nebo se prostě necítí dobře. V žádném případě by neměli rodiče dítě ráno do jídla nutit, protože každý nátlak vyvolává odmítavou reakci. Snažme se, aby ráno dítě vypilo teplý nápoj a snědlo alespoň pár soust (Hanreich, 2001).

Dítě, které nesnídá, je ohroženo vznikem obezity, protože tělo si další jídlo, kterým je často až oběd, ukládá do zásob. Navíc nenasnídané dítě je během dopoledne, které tráví v dětském kolektivu při školním vyučování, unavené a ztrácí výkonnost (Gregora, 2004). Děti, které vynechávají snídani, se tím připravují o důležité živiny. Takové děti často nekonzumují dostatek vápníku, železa, vlákniny a energie (Galloway, 2007).

Určitou náhražkou může být vydatnější dopolední svačina. Dítě ji ale ne vždycky sní (Gregora, 2004). Je nevhodné, dávají-li rodiče dítěti peníze, aby si před příchodem do školy samo koupilo snídani. Dítě nedovede zhodnotit, co je pro jeho růst důležité, a koupí si obvykle to, co mu nejvíce chutná – sladkosti a pochutiny, které nepřispívají potřebě rostoucího organismu.

Hlavním předpokladem pro klidnou snídani je dostatek času nejen na její přípravu, ale i na její konzumaci. V mnoha domácnostech ráno vládne stres, protože se déle spí nebo nechce vstávat. Nesnídá se pak vůbec nebo se jen ve stoje vypije šálek černého čaje a rychle z domu. Ranní rituál probíhá často automaticky a tím je také způsobeno, že málokteré jiné jídlo bývá tak jednotvárné jako právě snídane. Přitom je zdravá snídaně tím nejlepším vstupem do nového dne. Typická snídaně skládající se z pečiva s máslem a například marmeládou dodává sice „rychlou energii“, která se i velmi rychle spotřebuje. Ve škole jsou pak děti brzy unavené, místo aby byly fit po celý den. Místo marmelády použijme raději čerstvé ovoce (Hanreich, 2001).

5.9.2 Dopolední a odpolední svačina

Svačiny zařazené mezi snídani, obědem a večeří zajišťují tělu pravidelný přísun energie a živin. Díky tomuto rozdělení jsou hlavní jídla o něco menší a nezatěžují tak nadměrně trávení. Svačiny zase zabraňují tomu, aby vznikl pocit velkého hladu.

Přibližně každé dvě a půl až tři a půl hodiny je tělo připraveno přijímat potravu. To závisí vždy na složení a množství posledního jídla. Biologické hodiny každého dítěte jsou individuální a řídí se také podle toho, kolik energie dítě právě potřebuje pro svůj růst, vývoj a pohybovou aktivitu. Jakmile výkonnost poleví, žádá dítě instinktivně potravu (Hanreich, 2001).

Svačina je právě tak důležitá jako snídaně. Ráno stoupá křivka výkonnosti prudce vzhůru a kolem deváté dosahuje vrcholu. K polednímu ale zase klesá, a proto je třeba dětem školou povinným zabezpečit další přísun energie. Svačiny by měly být zdravé, výživné a chutné. Základem je ovoce a zelenina, obiloviny, mléčné výrobky spolu s vhodnými tekutinami (Carroll, 1993).

Často se stává, že svačina skončí ve škole v odpadkovém koši. Jedním z důvodů je fakt, že rodiče často ani nevědí, co jejich dítěti chutná. Ideální by bylo, kdyby dítě mělo možnost výběru.

V mnoha školách jsou zavedeny „mléčné svačinky“, což převážná většina rodičů vítá. Současně ale proniká do škol byznys v podobě nápojových automatů s limonádami, včetně kofeinových, otevírají se bufety, a tak po škole „voní“ přepálený olej, na němž se pro školáky připravuje svačinka jako jsou smažené bramborové hranolky apod.

5.9.3 Oběd

Oběd by měl být dalším vydatným denním jídlem, protože v odpoledních hodinách se školáci na rozdíl od dopoledne více tělesně namáhají, ať již při hodinách tělesné výchovy, nebo sportem, nebo hrami ve volném čase (Luhanová, 1974).

Oběd má být dávkou bílkovinnou, to ovšem neznamená, že musí obsahovat pokaždé maso. Střídáme jej s pokrmy mléčnými, tvarohovými, vaječnými nebo sýrovými. Jako přílohy podáváme brambory, nudle, rýži. Přívod vitamínů a minerálních látek zajišťují zeleninové příkrmy nebo syrové saláty. Sladké moučníky nahrazujeme ovocnými zákusky, šlehaným sněhem, ovocem apod. Oběd má uhradit asi $\frac{1}{3}$ denní kalorické potřeby (Luhanová, 1974).

5.9.4 Večeře

Večeře má hodnotou odpovídat obědu, je však vhodnější, aby u školáků byla o něco slabší. Poslední jídlo dne má být lehké a dobře stravitelné, aby dítě mělo klidný spánek (Reiterová, 1992).

Večeře má kvalitativně doplňovat oběd. To znamená, že bude bezmasá, jestliže k obědu byl masitý chod, a opačně. Studeným večeřím se pokud možno vyhýbáme, jejich počet v týdnu nemá být větší než dvě. Hlavním důvodem jejich omezení je, že při sestavování večeří je nejněsnější sáhnout k uzeninám, které pro děti nejsou vhodným pokrmem. Proti studené večeři, která se skládá ovšem z chleba s máslem, sýrem a mlékem, nemůže být námitek. Večeře má uhradit $\frac{1}{4}$ denní potravinové dávky (Luhanová, 1974).

5.10 CHYBY VE VÝŽIVĚ A JEJICH NÁSLEDKY

Období mladšího školního věku bývá kritické, protože dochází k vývojovému zlomu. Zjišťujeme nedostatek bílkovin, přebytek tučných a moučných pokrmů a malou spotřebu mléka, mléčných výrobků a zeleniny (Luhanová, 1974).

Chyby při snídaních a večeřích se prohlubují. Ráno děti snídají málo, často vyžadují pouze nápoj a mnoho jich odchází do školy s prázdným žaludkem. Prvním jídlem, které pak dítě má, je dopolední svačina, někdy však až oběd. Tím se interval mezi večeří předchozího dne a dalším jídlem prodlužuje, výrazně se snižuje hladina cukru v krvi a děti jsou unavené, rozechvělé a mají sníženou pozornost při vyučování (Luhanová, 1974).

6 POHYB U DĚTÍ

6.1 POJEM POHYB

„Pohyb je základním projevem života, pohyb je život“ (Ondřej, 1987, str. 7). „Pohyb je popsán jako změna polohy tělesa vzhledem k prostoru a času. Z hlediska pohybujiícího však pohyb samozřejmě znamená ještě mnohem více. Je základem lidského bytí, prostředníkem mezi člověkem a jeho světem, je médiem vyjádření a zkušenosti současně“ (Zimmerová, 2001, str. 15).

V následujících kapitolách se zaměřuji na pohyb dětí mladšího školního věku, konkrétně na děti ve věku 8 – 9 let (3. třída).

6.2 VÝZNAM POHYBU

Pohyb doprovází náš život. Pohyb je způsob, jak se člověk setkává se světem a získává nové zkušenosti. Z antropologického hlediska je člověk bytostí předurčenou pro hru a pohyb. Potřeba hry a pohybu patří k jeho charakteristickým znakům (Szabová, 2001). Pohyb je pro děti naprosto přirozenou potřebou. Děti by měly pochopit, že jejich tělo bylo stvořeno pro pohyb, jenž mu prospívá (Galloway, 2007).

Čím jsou děti mladší, tím více potřebují pohyb k prozkoumání svého materiálního a sociálního prostředí, k jeho pochopení a osvojení. Prostřednictvím pohybu se vyrovnávají samy se sebou a se svým okolím, získávají mnohostranné smyslové zkušenosti, které jim podávají informace o vlastním těle, okolním prostoru a fyzickém okolí (Zimmerová, 2001). Dobrá kondice od raného mládí je předpokladem pevného zdraví a životní vitality. Pravidelně cvičící děti jsou nejen vitálnější, ale většinou i soustředěnější (Galloway, 2007).

Pohyb působí pozitivně na zdraví

Pohyb je ukazatelem zdraví dítěte, je jeho radostí a jeho náplní dne (Brtníková, 1979). Děti, které cvičí a pěstují sport, jsou vyšší a zejména silnější. Srovnáním dětí cvičících s necvičícími se zjistilo, že výskyt infekčních chorob u cvičících dětí byl nižší.

Sportující děti mají větší vitální kapacitu plic, větší obvod hrudníku a objemnější svalstvo, což kladně působí na vývoj kostí. Pohyb má také vliv na srdce. Srdce cvičících dětí je trochu větší než necvičících. Nejde tu však o chorobné změny, ale o urychlený vývoj srdce, který dovoluje cvičícím vyvinout vysoký výkon s poměrně malou námahou (Galanda, 1980). Tělesná cvičení povzbuzují dýchací systém a krevní oběh. Tímto způsobem se dostane čerstvá, na kyslík bohatá krev, do celého těla. Má-li tělo účinně fungovat, je pohyb nevyhnutelný. Srdce je sval a musí být jako každý jiný sval trénován, aby neselhal (Diamond, 1993). V neposlední řadě přispívá pohyb i k redukci a udržení přiměřené tělesné hmotnosti (Málková, 2006).

Pohyb je sebepoznávání

V pohybu a prostřednictvím pohybu nabývá dítě představu o sobě samém. Dostává zpětné informace o svých schopnostech, o svých silných a slabých stránkách. Učí se znát své tělo a vyrovnávat se s ním. Učí se odhadovat svou výkonnost, poznávat své meze a akceptovat je. Při pohybových situacích poznává, co od něho očekávají ostatní, jak ho vidí jeho okolí. Tyto poznatky a informace vyúsťují v mínění a přesvědčení o vlastní osobě (Zimmerová, 2001).

Pohyb je společenská a sociální zkušenost

Po šestém roce věku je pro děti důležité vřazení do kolektivu vrstevníků a jejich uznání. A právě v tom hrají pohybové předpoklady velmi výraznou roli (Dvořáková, 2001). Prostřednictvím pohybu vstupuje dítě do vztahu s druhými lidmi, vymezuje si pravidla společné hry, přejímá sociální role. Dohaduje se s ostatními o záměrech a pravidlech hry a dorozumívá se s nimi. Vytvářejí se základy komunikace, schopnost ustupovat a prosazovat se, domlouvat se, vcítovat se a brát ohledy. Pohybová jednání také podněcují k sociálnímu porovnávání, děti se poměřují s ostatními, soutěží spolu, vyzývají se. Zde vznikají zkušenosti s vítězstvím a prohrou, s úspěchy a neúspěchy (Zimmerová, 2001).

Pohyb je smyslová zkušenost

Pohybové zkušenosti jsou vždy spojeny se zkušenostmi smyslovými. Prostřednictvím smyslů přijímá dítě informace o svém okolí a také o vlastním těle (Zimmerová, 2001).

Pohyb je poznávání světa

Pohybem si dítě osvojuje své prostorové a věcné prostředí, poznává předměty a materiály, získává zkušenosti, které může zpracovávat do poznatků, a tak si svět kolem sebe rekonstruovat. Přizpůsobuje se tak požadavkům fyzického prostředí, nebo se je snaží ovlivnit a přizpůsobit si okolí (Zimmerová, 2001).

Pohyb přispívá k rozvoji myšlení

Fyzické zatížení nutí děti řešit různé situace, což je prvotní příspěvek k rozvoji myšlení a k tomu, aby byly chytřejší. Děti, které se často pohybují od nejútlejšího věku, se učí intuitivně řešit problémy spojené s pohyby a zatížením, čímž se vytváří předpoklady pro snadnější učení se složitějším pohybovým úkonům v pozdějším věku (Galloway, 2007).

Pohyb je způsob vyjadřování

Pohybem vyjadřuje dítě pocity, nálady, vjemy. Činí tak většinou nevědomě držením těla, gestikulací a mimikou. Může tak vyjádřit své pocity také vědomě. Pohyb může být využit jako prvek uměleckého vyjádření. Řeč těla, gestikulace a mimika, ale také stylizované a parodované pohyby slouží jako prostředek sdělování (Zimmerová, 2001).

Pohyb je výrazem kreativity

Přenést vlastní nápady do pohybu, sám něco vytvořit, změnit – to vše vede k prožitku kreativity. Fantazie může být použito k řešení problémů nebo zadaných pohybových úkolů, nebo lze objevovat dovednosti vlastního těla (Zimmerová, 2001).

Pohyb je emocionální prožitek

V pohybu a prostřednictvím pohybu jsou vyvolávány prožitky – radost z pohybu, potěšení z dovádění, běhání a šplhání, ze zvládnutí obtížného úkolu, nebo z toho, když se podaří nějaká nová forma pohybu, ze společné hry ve skupině. Mohou být vzbuzovány jak pozitivní, tak negativní emoce, neboť pohybové situace mohou nejen přinášet potěšení a příjemné pocity, ale také vyvolat nechuť, strach a nejistotu (Zimmerová, 2001). Klademe-li na dítě takové nároky, že prožívá málo úspěchu, vidí jen další a další úkoly, nebo je stále neúspěšné, pak jeho sebedůvěra ve vlastní schopnosti klesá, stává se nejistým, bojácným a bude se snažit vyhnout tomu něco udělat, vyhnout se odpovědnosti, protože se bude bát, že se mu nic jako vždy nepodaří, ale je to jen výzva, aby to zkusilo znovu, protože příště už bude úspěšné a tento úspěch plně prožije a bude oceněno i okolím, nabývá na sebejistotě o svých schopnostech řešit problémy, pouštět se do nových podniků a překonávat překážky. To jsou pro život velmi potřebné vlastnosti. Dítě je totiž k těmto situacím velmi citlivé (Dvořáková, 2001).

6.3 DĚTSTVÍ A JEHO CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY

Srovnáme-li podmínky života dnešních dětí s podmínkami, v nichž žili jejich rodiče, nalezneme podstatné rozdíly. Změny v sociálním a životním prostředí ochudily děti o jejich přirozený pohybový prostor a tím také o mnoho příležitostí pro aktivní, samostatný a tvůrčí vztah k okolí (Zimmerová, 2001).

Ve srovnání s předchozími generacemi jsou lidé stále vyšší, mluvíme o růstové akceleraci. Platí to už o dětech, ale jejich pohybová úroveň zůstává stejná, nebo je dokonce nižší. Neběhají rychleji a neskáčou dál, jak by se dalo přepokládat, jsou často naopak pohodlnější. Dokonce mají stejnou či spíše nižší celkovou zdatnost. Na zdatnost neukazuje jen síla svalů, ale i funkční úroveň vnitřních orgánů, především srdce, cév a plic, a také úroveň psychiky, vůle, sebejistoty a dalších důležitých osobnostních vlastností (Dvořáková, 2001).

Charakteristické znaky dnešního dětství (Zimmerová, 2001):

- Ústup kultury her venku a přesun dětských her do domovů.
- Ztráta přírodních herních a pohybových příležitostí a jejich nahrazování uměle vytvořenými plochami pro hry, které děti bez ohledu dospělých nemohou samy využívat.
- Vyčlenění pohybových her ze všedního dětského dne a jejich institucionalizace v organizovaném sportu. Tak vznikají jednoúčelové herny a tělocvičny, které děti vnímají bez jakýchkoli souvislostí.
- Úbytek pohybových a herních tradic a věkově různorodých skupin způsobuje, že kultura her není předávána staršími dětmi mladším.
- Nárůst mediálního konzumu a s tím spojené vytlačování mnohých aktivit důležitých pro rozvoj dětí. To vede ke ztrátě vlastní tvořivosti, pasivní konzumace převládá nad aktivní činností. Účinky vlastního jednání, velmi důležitý základ pro rozvoj dětského sebevědomí, jsou zprostředkovány pouze pomocí páček, knoflíků a ovládacích tlačítek. Počítačové hry tak vytvářejí iluzi ovládnutí světa.
- Tělo, prostředek dětského vnímání světa a bezprostřední zkušenosti, je stále více vytlačováno z běžného života.

Úbytek prostorů určených pro hry a pohyb, kterých lze užívat každodenně a různým způsobem, znamená omezení možností rozvoje motoriky dětí (Zimmerová, 2001).

6.4 POHYB U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (8 – 9 LET)

Mladší školní věk je charakteristický velkou hravostí při získávání nových schopností, zručností a návyků. K jednoduchým herním činnostem postupně přibývají nové, složitější činnosti – terénní hry, sportovní hry a aktivity, hry dlouhodobého charakteru s obtížnějšími úkoly, atletická a akrobatická cvičení (Szabová, 2001).

Období mezi 7. – 10. rokem, kdy ještě není dobudována CNS, je vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Pro dětskou motoriku je charakteristická neefektivnost, různé souhyby, které doprovázejí hlavní pohyby, jsou

nadbytečné a energeticky neúsporné. Klademe důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů (především u pohybů jako jsou běh, houpání), na držení těla a funkci svalů tělesného jádra. V tomto věku se děti učí hodně napodobováním, a proto je nutné dbát na kvalitu ukázky (Křištofič, 2006).

Mezi 9. – 10. rokem dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností (vnímání okolí), děti lépe odhadují vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů, zlepšuje se periferní vidění. Proto je tento věk vhodný pro rozvoj orientačních schopností. Kolem devátého roku věku již děti překonávají potíže s diferenciací pravé a levé ruky a je možné na základě testů laterality určit, který směr otáčení je pro dítě přirozenější (doprava, doleva) (Křištofič, 2006).

V otázce používání silových a odporových cvičení v mladším školním věku není jednoty. Dříve se silové cvičení u dětí téměř neobjevovalo, dnes spíše zastáváme názor rozvíjet všechny pohybové schopnosti včetně síly a vytrvalosti. Cvičení síly by mělo probíhat spíše častějším opakováním než s velkým odporem, zvedání těžších břemen než 10% hmotnosti dítěte je vyloučeno. Fyziologickým předpokladům dětského organismu odpovídá krátkodobá intenzivní zátěž s častými přestávkami. Zpevnování svalstva trupu, páteře a zad je významnou prevencí vadného držení těla (Hnízdilová, 2006).

Dítě pociťuje nutnost pohybu, radost z něj. Pohyb je nedílnou součástí jeho zdravého způsobu života. Pohybová aktivita dítěte se zvětšuje, jak dítě dorůstá, vrcholu však dosahuje mezi osmým a desátým rokem dítěte, potom se poměr dítěte k vlastním pohybovým projevům pozvolna mění. Do osmi let zajímá děti téměř výhradně pohyb sám, později i výsledek pohybové činnosti a vlastní výkon. S tímto poznáním souvisí i zájem chlapců o sport, zájem dívek spíše o cvičení a tanec (Brtníková, 1979).

Pohyb dítěte nemá být jen samoúčelný, ale jako všechna ostatní činnost dětí má být usměrňován, řízen a veden. Každý den by měl dítěti dávat možnost běhat venku, skákat, lézt, zaskotačit si a seznamovat se tak pohybově podle roční doby s prostředím (Brtníková, 1979).

Tělesná výchova více než jiné obory vyžaduje individuální přístup ke každému dítěti, a to zejména v době, kdy se rozhoduje o usměrňování jeho dalšího tělesného vývoje. Ne každé dítě je pohybově nadané, ne každé dítě má k pohybu stejný vztah, ale každé pohybové ve správném a účelném dávkování potřebuje stejně jako zdravé prostředí k jeho uskutečňování (Brtníková, 1979).

Množství pohybu ve školní tělesné výchově zdaleka nestačí uspokojit potřebu růstu a vývoje dítěte. Pětidenní pracovní týden umožňuje v současné době zařadit pouze 2 hodiny školní tělesné výchovy týdně a to je pro biologické potřeby dítěte málo (Berdychová, 1978).

Nezbytnou podmínkou pro zdravý vývoj dítěte ve škole je pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu, který by měl trvat nejméně 1 hodinu denně, a to za každého počasí, protože poskytuje dítěti psychické uvolnění, odstraňuje únavu a dítě nejen otužuje, ale vyrovnává i jednostranné zatěžování při sedavém školním zaměstnání (Brtníková, 1979). Při školní docházce stává se zajištění dostatečného pohybu na volném vzduchu složitější. Dítě se svým způsobem života přibližuje způsobu života pracujícího člověka, pro něhož je často velmi nesnadné získat čas k pobytu na volném vzduchu, nemá-li práci, která sama ho k tomu přivádí. Dítě však pro svůj vývoj tento pobyt nutně potřebuje, takže musí být započítán do jeho denního programu. Může k tomu být využito cesty do školy a ze školy, což má výhodu naprosté denní pravidelnosti a nutnosti (Švejcar, 1985). Školák by se měl po skončení vyučování nejprve proběhnout a teprve potom zasednout k úkolům. Dobře jsou na tom venkovské děti, vyběhnou a již se mohou těšit z pohybu na dvorku, na zahrádce. V sídlištích je situace obtížná zejména pro rodiče bydlící ve vyšších patrech, kteří na dítě hrající si před domem ani nedohlédnou (Berdychová, 1978).

Děti mohou cvičit doma, ve škole, v zařízeních k tomu určených, v nejrůznějších sportovních oddílech, mohou cvičit samy, s kolektivy (Galloway, 2007). Dítě může prohloubit své dovednosti a naučit se další v nějakém sportovním kroužku, oddíle nebo klubu. Ideální by bylo, kdyby mohlo informativně projít postupně různými sporty a na základě svého zájmu a doporučení odborníka pěstovalo pohybové aktivity pro něho nejvhodnější. Bohužel takové příležitosti se obvykle nenabízejí. O tom, který kroužek, klub či oddíl bude dítě navštěvovat, jaký zájem a sport bude nadále pěstovat, rozhoduje

často místní nabídka, případně okolí. Z nabídky vybírají často rodiče mnohdy omezované finančními možnostmi (Dvořáková, 2001).

Mají-li rodiče dobrý vztah k pohybu, k tělesným cvičením, je to záruka, že i dítě má zázemí, ve kterém se může rozvíjet, zdokonalovat a mít z pohybu nejen prospěch, ale i radost a pocit uspokojení (Galloway, 2007).

Jsou však rodiče, kteří svým vlivem pěstují v dětech až nezdravý vztah k pohybu a ke sportovní činnosti vůbec. Tito rodiče touží mít ze svých dětí vynikající sportovní jedince, a tak děti místo her a klidného dětství mají od útlého věku tvrdý režim dne podle představ svých rodičů. Je třeba pochopit, že správně zaměřená je taková tělesná výchova, která nemá za cíl jen rekordní výkon jednotlivce, ale učí vzájemné solidaritě a zdůrazňuje úspěch všech dětí. V ní má každé dítě právo nejen uplatnit své schopnosti, ale poznat i pocit sounáležitosti (Brtníková, 1979).

Všechny děti mají právo na zdravý pohyb, i ty děti, které mají pohyb naplánován v systému tvrdého režimu dne. Snad tyto děti pocítí to, co ostatní děti nepoznají, pocit vítězství, ale každé dítě touží především po pohybu, ve kterém prožívá radost, ale i vítězství života a jeho projevu (Brtníková, 1979).

Jsou rodiče, kteří tráví své volno z velké části vysedáváním u televizorů, návštěvou příbuzných, povídáním nebo upravováním bytu. Nejhorší ovšem je, že k podobnému zpohodlnělému způsobu života nutí i své děti (Berdychová, 1978).

6.5 POHYBOVÉ AKTIVITY U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

U dětí je žádoucí od útlého věku pěstovat kladný vztah k pohybu, nejprve hrou, později vhodně volenými sporty (Hnízdil, 2005). Hra přispívá k všestrannému, harmonickému rozvoji osobnosti dítěte, ke zvýšení úrovně pohybových schopností a k osvojování pohybových dovedností (Jukličková – Krestovská, 1987). K tělesným cvičením se doporučuje přistupovat především jako k zábavě, ke zpestření všedního i volného dne a brát je jako určité dobrodružství. Fyzická aktivita nemusí být jednotvárná a nudná. Záleží na přístupu k pohybu (Vondruška, 1999).

V tomto věku se může chůze, běh a řada sportů stát hlavní aktivitou s využitím různých obměn činností. V tomto období lze očekávat, že děti zvládnou tyto základní pohybové dovednosti: chytání, válení, poskakování, kopání do míče a házení míče, úder pálkou do míčku, skákání, hopsání, běhání, chůzi po rovné čáře nebo nízkém břevně, skoky z rozběhu, sprint, honičky, jízdu na kole. Dovednosti, které se dítě v tomto období naučí, položí pevný základ pro zvládnutí komplikovaných sportovních pohybových úkonů a dalších aktivit. Dobře zvládnuté základy v dětství pomohou dětem k dosažení úspěchů v pozdějším věku (Galloway, 2007).

Nabídka pohybových aktivit by měla být naplánovaná tak, aby úkoly byly splnitelné, aby podněcovaly, ale nepřetěžovaly, ani nepodceňovaly (Zimmerová, 2001).

6.5.1 Chůze

Tím nejpřirozenějším pohybem je chůze. Dítě by ji proto mělo pěstovat a rozvíjet, využívat k ní každé vhodné příležitosti (Hnízdil, 2005). Chůze je základní pohybová dovednost člověka. Je to v podstatě pohyb velmi složitý a fyziologicky vydatný. Je to pohyb všestranný, zahrnující pohyby téměř všech kosterních částí a všeho svalstva těla. Pro dítě znamená osvojení chůze nejen rozvoj pohybu, ale i další rozvoj poznání a rozumových schopností (Juklíčková – Krestovská, 1987).

Podle zaměření můžeme hovořit o chůzi sportovního charakteru s cílem překonání určité vzdálenosti nebo o chůzi taneční, kdy se sleduje dodržování udávaného tempa, prostorovou orientaci a správné držení těla (Juklíčková – Krestovská, 1987).

U dětí nabývá chůze jistoty v souvislosti se zlepšenou stabilitou a koordinací pohybů. Určité nedostatky ovšem zůstávají - nadbytečné pohyby paží, sklon ke zkracování kroku, špatné držení trupu a hlavy (záklon trupu a předklon hlavy), nesprávné kladení chodidel, kdy děti vytáčejí špičky ven nebo naopak dovnitř. V určitém období můžeme pozorovat i určitou individualizaci chůze (Juklíčková - Krestovská, 1987).

První podmínkou pro správnou chůzi je správné držení páteře, hlavy, ramen a hrudníku. Další neméně důležitou podmínkou pěkné chůze je pružný nárt a ovládané svalstvo oblasti pánve a trupu. Při správné chůzi přenášíme váhu těla z nohy na nohu, našlapujeme přes střed chodidla na patu a postupně odvíjíme chodidlo na špičku. Trup

se drží zpříma, břicho vtaženo, ramena rozložena do šířky a tažena dolů, hlava je nesena zpříma. Paže vykonávají mírný kyvadlový pohyb proti směru pohybu nohou (Jukličková – Krestovská, 1987).

6.5.2 Běh

Běh je jedna z nejvydatnějších pohybových činností a nejpřirozenější pohybový projev člověka. Stává se také základním ukazatelem zdatnosti a motorické vyspělosti dítěte. Tím, že zaměstnává velké svalové skupiny a střídající se svalové skupiny se rychle zapojují, působí příznivě na činnost srdce, plic, na látkovou výměnu, na celý organismus. Běh je proto nepostradatelnou součástí tělesné výchovy na ZŠ a nachází bohaté uplatnění i v pohybových hrách. Fyziologický účinek běhu stoupá tehdy, přenášíme-li pohybové hry ven, do volné přírody nebo alespoň na hřiště nebo zahradu (Jukličková – Krestovská, 1987).

Děti mohou běhat rychle s cílem překonat určitou vzdálenost, nebo přizpůsobovat běh rytmu říkanky, nástroje nebo hudby. V prvním případě hovoříme o tzv. rychlém sportovním běhu, ve druhém o běhu tanečním (Jukličková – Krestovská, 1987).

V podstatě při jakémkoliv správném běhu, který je vlastně soustavou skoků, rozlišujeme odraz, let vzduchem a doskok. Pokrčené paže pracují energicky podél boků, koleno švihové nohy se zvedá vysoko vzhůru (Jukličková – Krestovská, 1987).

6.5.3 Skok

Skok je po fyziologické stránce velice cenným a vydatným cvičením. Posiluje nejen dolní končetiny, ale i svalstvo trupu, hlavně břišní, ovlivňuje příznivě funkci vnitřních orgánů, rozvíjí dynamickou sílu a rychlost. Je cvičením obratnosti, odvahy a celkové koordinace (Jukličková – Krestovská, 1987).

V tělesné výchově se můžeme setkat s různými druhy skoků, např. skok daleký, skok vysoký. Ke skokům se řadí také taneční kroky, jako např. krok přísunný, cval, poskočný krok atd., kde se kromě pružného odrazu a měkkého doskoku zaměřujeme i na rozvíjení smyslu pro rytmus (Jukličková – Krestovská, 1987).

U skoku můžeme vyčlenit tři základní fáze: odraz, let vzduchem a doskok (Jukličková – Krestovská, 1987).

6.5.4 Lezení

Fylogeneticky i ontogeneticky je lezení předstupněm chůze a je vlastně první formou pohybu z místa. Fyziologicky je lezení vydatným cvičením, zaměstnávajícím komplexně svalové oblasti celého těla a prospívajícím pohyblivosti páteře i kloubů (Jukličková – Krestovská, 1987).

Způsobů lezení je mnoho: v podporu klečmo, v podporu dřepmo, přelézání, prolézání a podlézání překážek, vylézání a slézání, plížení, plazení atd. (Jukličková – Krestovská, 1987).

6.5.5 Házení

V mladším školním věku je házení, stejně jako chytání, důležitým prostředkem celkové obratnosti a zručnosti. Míč a míčové hry mají zásadní význam pro rozvoj senzomotorických operací, pro rozvoj zrakového vnímání, vnímání tvarů, vzdálenosti, prostoru a pohybu předmětu, dále pro celkový pohybový a funkční rozvoj organismu (Jukličková – Krestovská, 1987).

6.5.6 Chytání

Chytání je pohyb podstatně složitější než házení. Chytání letícího míče vyžaduje součinnost zrakového a pohybového analyzátoru, správný odhad, postřeh, pohotovou reakci a dokonalé ovládnutí svalstva ruky (Jukličková – Krestovská, 1987).

6.5.7 Zdravotní cviky

Zdravotní cviky nevycházejí ze spontánních pohybů dítěte, jsou vytvářeny uměle jako specifické cvičební tvary, zaměřené na protažení, uvolnění a posílení jednotlivých svalových skupin, zejména svalů posturálních, tj. svalů rozhodujícího významu pro utváření postavy a pro správné držení těla. Vyžadují především přesné a uvědomělé provádění (Jukličková – Krestovská, 1987).

Základní úkoly zdravotních cviků: předcházet utvoření vadného držení těla posilováním, protahováním nebo uvolňováním svalstva a stabilizováním správných pohybových stereotypů. Dalším úkolem je vštípit dítěti představu správného držení těla (Jukličková – Krestovská, 1987).

6.5.8 Akrobatická cvičení

Akrobatická cvičení navazují na cviky zdravotní. Jsou to v podstatě pohotové změny postojů a poloh, které rozvíjejí obratnost, rychlost, částečně i sílu, pohyblivost kloubů, pružnost a prostorovou orientaci a zdokonalují nervosvalovou koordinaci a cit pro rovnováhu (Jukličková – Krestovská, 1987).

Akrobatická cvičení tvoří vlastně základ všech pohybových dovedností člověka. Jsou také zdrojem k získání odvahy a mají v tělesné výchově nezastupitelnou úlohu vzhledem k jejich mimořádnému fyziologickému a výchovnému významu (Jukličková – Krestovská, 1987).

6.5.9 Posilovací cvičení

Tělo má stovky svalů a každý jednotlivý z nich je možno posilovat (Carroll, 1993). Posilovací cvičení posiluje svaly a tím se podílí na upevnění zdraví a formování postavy (Vondruška, 2002). Posilování svalů ulehčuje nošení, zvedání, tlačení nebo tahání těžkých břemen a také zvyšuje schopnost pro ty sportovní aktivity, které vyžadují sílu (Carroll, 1993).

6.5.10 Protahovací cvičení

Protahovací cvičení (strečink) pomohou udržet nebo zlepšit pohyblivost mnoha částí těla. Frekvence cvičení, ne intenzita, je klíčovým faktorem pro získání zdravého a pružného těla. Protahovací cvičení zlepšují předpoklady pro sporty, při kterých je především nutná pružnost, např. plavání nebo gymnastika (Carroll, 1993).

6.5.11 Tělovýchovná chvilka

„Pojem tělovýchovná chvilka označuje krátkodobou pohybovou činnost žáků, kterou lze vložit do kterékoliv vyučovací hodiny“ (Hnízdilová, 2006, str. 6). Tato 2 – 3 minutová forma pohybové aktivity je vhodná pro odstranění únavy žáků, ke zpestření výuky a pozitivnímu ovlivnění pozornosti žáků. V neposlední řadě pohybové chvilky vedou děti k návykům pravidelné pohybové činnosti, ke kladnému vztahu a potřebě pohybu a při správném provádění i k upevňování správného držení těla (Hnízdilová, 2006).

Do tělovýchovných chviliek mohou být zařazovány i netradiční pohybové činnosti, tj. činnosti u nás málo známé, málo využívané jako např. jógová cvičení (s pomalými, vědomě vedenými pohyby spojenými s řízeným dýcháním, protahovací cvičení), i formou relaxace, strečink, posilovací cviky aj. (Hnízdilová, 2006).

Výběr cviků je značně závislý na tom, jestli žáci budou cvičit v lavici či mimo ni. Učitel by měl sám zrcadlově (čelem k žákům) předcvičovat, aby žáky podnítil svým osobním příkladem, předvedl správné provedení jednotlivých cviků a zároveň mohl ihned reagovat na případné chyby žáků. Cviky učitel volí takové, aby je mohli provádět všichni žáci současně. Pohyb nesmí žáky unavit svým náročným obsahem ani dlouhým trváním (Hnízdilová, 2006).

6.6 PROSTOR PRO POHYB

Pohyb v prostředí odděleném zdmi a okny od bezprostředního okolí může být v případě, že toto bezprostřední okolí je zamořeno atmosférickými nečistotami, optimálním řešením. Z prostor obytných domů a jejich příslušenství můžou děti pro pohybovou činnost využít nejen vlastního bytu, ale i schodiště, sklepu, kůlny, apod. (Daněk, 1983). I v malém bytě je možné vytvořit dítěti prostor k pohybu, koutek, kde je svým pánem a může se válet, skákat, lézt po podlaze a případně i po žebříku u palandy. Děti rády lezou po výškách a seskakují, skáčou na pohovkách jako na trampolíně. Proto je vhodné připevnit několik příček žebříku nebo celý ribstol na stěnu (Dvořáková, 2001).

V bytě lze použít i některá náčiní a pomůcky, třeba malé skákací míčky, molitanové míčky malých i větších rozměrů, ping-pongové míčky, nafukovací balonky, stužky, šátky a závoje, cvičit se dá i s papírem, novinami. Poněkud větší prostor vyžaduje skákací dětský míč nebo gymnastikball. Do většího prostoru se nabízejí i malé umělohmotné skluzavky a skákací hrady (Dvořáková, 2001). Děti mohou mít doma i různé přístroje ke cvičení, jízdní kola, přístroje k veslování, minitrampolíny a jiná nářadí pro domácí potřebu (Diamond, 1993).

Ideálním prostředím pro pohyb je bezesporu volná příroda. Venku najdeme hřiště, kde jsou různé žebříkové a provazové prolézačky, skluzavka, houpačka, různě vysoké

žerdě, kolotoč (Dvořáková, 2001). Hřiště mají poměrně tvrdý povrch a prašnost. To je sice znevýhodňuje proti volné přírodě, ale není-li jiné řešení, může být hřiště vhodným pohybovým útočištěm (Daněk, 1983).

Napodobeninou volné přírody uvnitř měst jsou parky, jejichž zeleň může za jistých okolností skýtat určitou ochranu proti zdravotně škodlivým přímíseninám vzduchu i proti hluku. Po dešti nebo po sněžení může být ovzduší městských parků a samozřejmě i hřišť pro pohybově rekreační účely docela ideální. Nejlepší ovšem jsou příměstské rekreační oblasti a všechny výběžky volné přírody zasahující k městům. Les hraje významnou roli uklidňujícího prostředí (Daněk, 1983). V přírodě, v lese a na louce najdou děti přírodní překážky a předměty - klády na přecházení, pařezy na skákání, kamínky a šišky na házení (Dvořáková, 2001).

6.7 NEDOSTATEK POHYBU

Stále méně času zbývá na aktivní relaxaci, sportovní a pohybové aktivity, které jsou ale přitom nezbytnou podmínkou zdravého vývoje každého člověka (Hnízdil, 2005).

Existuje mnoho dětí, které jsou přirozeně a spontánně aktivní, a přesto občas nemají dostatek pohybu. Špatné návyky se zakládají již v raném dětství. Neuvěřitelnou přitažlivost má televize. U malých dětí můžeme velmi brzy vypěstovat návyk vysedávání u televize (Carroll, 1993). Méně se však děti pohybují a „za to mohou“ divy techniky. Nejružnější přístroje jim ulehčují práci, dopravní prostředky, výtah, dálkové ovládání či třeba telefon je vedou k omezení pohybu (Málková, 2006).

Hodně dětí získává negativní vztah ke cvičení již podle toho, jak mu bylo prezentováno v dětství. Cvičení vidí jako práci a získávají averzi ke všem druhům tělesné aktivity, které jim budou po zbytek života chybět. Z líných, neaktivních dětí vyrůstají líní, neaktivní dospělí, kteří nejsou zdraví a mají nadváhu. Je proto důležité učit děti spojovat tělesnou aktivitu s prožitkem radosti. Dítě, které pravidelně cvičí, bude z toho mít užitek z mnoha důvodů. Dítě potřebuje cvičit pro vývoj silných zdravých kostí a svalů, k dosažení maximální výkonnosti srdce a plic, ke zvýšení pružnosti, koordinace, rovnováhy a rychlosti (Carroll, 1993).

V některých školách se setkáváme s tendencí věnovat se pouze malé skupině dětí, která ve sportu vyniká, zatímco ostatní musí jen přihlížet. V jiných školách se omezují soutěživé sportovní aktivity dětí kvůli názoru vychovatelů, že časté prohry dětí v různých sportovních soutěžích mohou podmiňovat dlouhodobé psychické problémy (Carroll, 1993).

Zvýšený výskyt násilných kriminálních činů ve společnosti vede mnohé rodiče k tomu, že nedovolí dětem hrát si bez dozoru v ulicích či jiných částech města. Kombinovaný vliv všech těchto různých faktorů způsobuje, že každodenní fyzická aktivita dnešních dětí je mnohem menší než u předchozích generací (Carroll, 1993).

Když dítě něco neumí ve škole, má problémy se čtením, psaním, musí svůj nedostatek dohonit zvýšeným nácvikem. Dítě vrozeně pohybově nešikovné naopak většinou podněcováno k pohybu není. Spadne s prolézaček – už na ně nesmí, spadne s kola – kolo je zamčeno ve sklepech. Obézní dítě je často těžší přimět ke kroku navíc, než je ochudit o sousto jídla. A když už je přimějeme k pohybu, je méně aktivní a celkově pomalejší než dítě, které nemá s váhou problémy. S postupujícím věkem se potom hýbe stále méně a méně. Takový člověk žije dlouhodobě v těle, které nepoznalo radost z pohybu. Zahájení jakékoliv nové činnosti je obtížné (Málková, 2006).

Nedostatečně zatěžovaný organismus pozvolna ochabuje. Plíce a srdce ztrácejí své funkční schopnosti. Cévní stěny křehnou. Celý systém sloužící transportu kyslíku zakrňuje (Seefeldt, 1995). Nepoužíváním pohybového ústrojí se ztrácí svalová hmota, druhotně dochází k poškození kloubů a kostí. Není-li sval alespoň občas zatížen na 75% svého maxima, ztrácí funkční schopnost. Čím déle je sval v nečinnosti, tím obtížněji se vrací ke své funkci (Málková, 2006). Stejně tak ubývá duševní i tělesná pružnost, schopnost koordinace a rychlost reakcí. Roste neuromuskulární napětí, tělesná hmotnost, tepová frekvence a prodlužuje se čas potřebný k zotavení po zátěži. Takto všeobecně oslabený organismus snáze podléhá onemocnění (Seefeldt, 1995).

7 SPORT U DĚTÍ

7.1 POJEM SPORT

Jednou z nejpřitažlivějších a také nejúčinnějších pohybových aktivit je sport (Ondřej, 1987). „Sportem se u nás rozumí pohybová aktivita, která je výkonnostně a soutěživě zaměřená. Cílem je nejlepší výkon“ (Dvořáková, 2001, str. 7).

Pojem sport může zahrnovat celé spektrum činností od dětské hry s míčem přes kondiční trénink až po vrcholový a profesionální sport (Zimmerová, 2001).

Historickým vývojem se na základě reálných potřeb lidí vyčlenily tři úrovně aktivního sportu. Jsou to: rekreační sport, výkonnostní sport a vrcholový sport (Choutka, 1987).

Pod pojmem rekreační sport můžeme zahrnout velice široké spektrum nejrůznějších známých sportovních odvětví a aktivit provozovaných v nejrozmanitějším prostředí: na hřištích, v tělocvičnách, v halách, ve volné přírodě, ve vzduchu, na vodě, ve vodě i pod vodou, na sněhu i na ledě a jinde (Ondřej, 1988). Cílem rekreačního sportu je odpočinek a regenerace sil, upevňování zdraví, zdatnosti a výkonnosti (kondice). Rekreační sport se stává výrazem dobrovolného zájmu dětí o nejrůznější sportovní činnosti (Choutka, 1987).

Výkonnostní sport je tradiční formou organizované sportovní činnosti. Cílem výkonnostního sportu je dosahování individuálně nejvyšších výkonů na základě systematické, zpravidla dlouhodobé přípravy. Je založen na spontánnosti, dobrovolnosti a aktivitě ve volném čase. Sportovci si měří síly v pravidelných, zpravidla dlouhodobých soutěžích (Choutka, 1987).

Vrcholový sport je relativně samostatnou oblastí sportu. Rozhodujícím úkolem je mezinárodní reprezentace (Choutka, 1987).

7.2 SPORTY U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU (8 – 9 LET)

7.2.1 Plavání

Plavání je vynikajícím tělovýchovným prostředkem, který příznivě ovlivňuje tělesný vývoj a zdravotní stav dětí. Správně vedený pohyb dětí ve vodě je spojen s otužováním, ovlivňuje příznivě oběhový systém, zlepšuje činnost dýchacího aparátu a koriguje i vznikající vady v držení těla (Juklíčková – Krestovská, 1987). Proti ostatním sportům má plavání jednu nenahraditelnou vlastnost. Odehrává se ve vodním prostředí a vleže, takže je odlehčena páteř a klouby (Vondruška, 2002). Plavání je prvořadý dětský sport, s nímž může dítě začít velmi brzy. Nejlepším způsobem je plavání „na prsa“, v největší míře uplatňující souhrn dýchání s plovacími pohyby. Teprve později je možno přejít k výcviku kraulování, jemuž pomáhá dobrý systematický tělocvik pravidelně prováděný (Švejcar, 1985).

7.2.2 Zimní sporty

K specifickým zimním činnostem patří koulování, klouzání, sáňkování a lyžování. I v městských a vnitrozemských oblastech se najdou dny, někdy i týdny, kdy lze využít příznivých přírodních podmínek nejen k intenzivnímu pohybu na čistém vzduchu, zlepšování termoregulačního systému dětského organismu, a tím k zvyšování odolnosti dětí, ale i k pěstování užitečných pohybových dovedností (Juklíčková – Krestovská, 1987).

Sněhu nevyužívají děti jenom k manipulaci (stavění věžiček, sněhuláků, různých figur apod.), na sněhu můžou provádět i řadu lokomočních cvičení, jejichž intenzita stoupá vzhledem ke ztíženým zimním podmínkám. Ve sněhu mohou děti běhat, skákat, využívat laviček v parku (běhat kolem lavičky, přebíhat přes lavičku, přelézat ji po čtyřech, seskakovat atd.) (Juklíčková – Krestovská, 1987).

Koulováním děti trénují házení, chytání. Klouzání je neocenitelným cvičením rovnováhy, obratnosti a odvahy. Sáňkování a bobování jsou velmi oblíbenými činnostmi dětí. Sáněk a bobů je možné využít i jako překážky – běh kolem saní, slalom jednotlivců i vázaného zástupu mezi rozestavenými saněmi, přelézání nebo překračování saní, přeskakování bobů. Dále jsou to různé závodivé formy jízdy

na rovině i ze svahu. Oblíbené a pro děti přitažlivé je také sjíždění na igelitových pytlích (Jukličková – Krestovská, 1987).

Zvláštní pozornost bychom měli věnovat lyžování u dětí mladšího školního věku (Jukličková – Krestovská, 1987). Je to velmi dobrý sport pro držení nohou, protože lyže musí být drženy rovnoběžně vedle sebe, čímž se dítě učí klást takto nohy i při normálním stoji a při chůzi. A to je poloha, kterou musí jeho nohy zaujímat pro dobré držení dolních končetin v kolenou (Švejcar, 1985).

Když dovede dítě spolehlivě držet nohy přímě v kotnících, může začít s bruslením. Není-li toho schopné, pak křiví nohy dovnitř a podporuje tím zhoršování vbočených kolen. Ale naučí-li se bruslit, pak má bruslení velice dobrý vliv na držení celého těla, na zesílení svalstva celého těla, rozepětí hrudníku a na odolnost, zvláště při jízdě venku na mrazivém vzduchu. Mezi 8. – 10. rokem je možno u pohybově nadaných dětí začít s krasobruslařským tréninkem pomalu při mírném dávkování (Švejcar, 1985).

7.2.3 Jízda na kole

Jízda na kole se stala v poslední době módou, značně tomu pomohlo rozšíření horských a trekingových kol. (Vondruška, 2002). A přece jízda na kole není nejvhodnějším sportem pro děti jednostranností pohybu nohou, skloněným trupem a omezeným dýcháním. Nadto při déle trvajícím šlapání je krevní oběh nevhodně zatěžován zvláště v době před počátkem pohlavního dospívání, kdy oběhové ústrojí, cévy a srdce často nestačí svým růstem udržet krok s růstem celého těla, protože rostou pomaleji. Přetížení tohoto ústrojí se může snadno projevit srdečními poruchami. Proto nemá být jízda na kole povolována dětem před dospíváním. Nejvýše je možno dovolit krátké projížďky (Švejcar, 1985).

7.2.4 Sporty pro děti s vadným držením těla

Pro děti s vadným držením těla jsou vhodné především sporty, které účinně protahují a relaxují zádové svaly a kompenzují tak sedavý životní styl, například kalanetika, jógová cvičení, plavání a rekreační běh na lyžích. Nevhodné je naopak jednostranné zaměření na sporty, které mohou zádové svaly nepřiměřeným způsobem zatěžovat, spojené s výskoky, nárazy, zvedáním břemen či náhlými změnami směru pohybu, například tenis, squash, aerobic a běh. Pohyb a sport by měly mít své pevné

místo v každodenním programu dítěte a stát se součástí jeho životního stylu. Čas, který každý den pohybu věnuje, by měl být dostačující k tomu, aby účinně kompenzoval sezení ve škole i při domácím studiu a přinášel dítěti pocity příjemné fyzické i psychické relaxace, nikoliv stavy únavy nebo dokonce bolesti. Čím dříve je počínající porucha zachycena a odpovídajícím způsobem léčena, tím větší je naděje na její úplné odstranění (Hnízdil, 2005).

Harmonického vývoje těla lze dosáhnout jen všestranným cvičením zapojujícím do činnosti všechny části organismu. Jednostrannost některých druhů sportu (tenis, veslařství, lukostřelba aj.) může způsobit nesouměrný vývoj a růst (Galanda, 1980).

Celkem lze říci, že před dospíváním není vhodné, aby děti provozovaly sport kvůli dosažení největších výkonů a podstupovaly pro to trénink. Dítě je sice schopné velmi dobrých výkonů, ale krátkého trvání, po nichž musí následovat odpočinek. Jako všeobecné pravidlo pro sportovní výkony dětí platí, že děti jsou před pubertou schopny krátkodobých výborných výkonů bez tréninku, který zvyšuje jejich námahu a zatížení, kdežto po dospívání je nutno postupovat ve sportu s normálním tréninkem (Švejcar, 1985).

8 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

8.1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit názory dětí mladšího školního věku, konkrétně dětí ve věku 8 – 9 let, na zdraví, výživu, pohyb, sport.

K dalším cílům patří poznat, jaká je spolupráce s touto věkovou kategorií.

Cílem této práce je zjistit vztah dětí k pohybovým aktivitám a k výživě.

8.2 ÚKOLY PRÁCE

Při zpracování magisterské diplomové práce jsem postupovala následovně:

- Vyhledávání dat a informací, které se týkají daného tématu.
- Zpracování rešerše literatury k danému tématu.
- Studium odborné literatury.
- Vytvoření plánu průběhu a provedení vlastního výzkumu.
- Požádání základních škol v Příbrami o spolupráci. Domluvení se na realizaci výzkumu.
- Přípravení dotazníků pro děti 3. tříd.
- Seznámení se s žáky. Seznámení je s výzkumem a jeho průběhem.
- Realizace dotazníků a pozorování.
- Po skončení výzkumu zhodnotit, zpracovat a sepsat výsledky praktické části. Vyvození závěru z dosažených výsledků výzkumu.

9 HYPOTÉZY PRÁCE

Pro výzkumnou sondu jsem si vytyčila tyto hypotézy:

- Předpokládám, že ve výzkumu, v otázkách týkajících se výživy, dopadnou lépe dívky než chlapci, protože si myslím, že dívky se většinou více zajímají o tuto problematiku.
- Naopak v otázkách týkajících se pohybu dle mého názoru dopadnou lépe chlapci, protože se obvykle více zajímají o sport jak aktivně, tak pasivně.
- Celkově ve výzkumu uspějí lépe dívky, neboť se domnívám, že jsou pečlivější a budou nad dotazníky více přemýšlet. Chlapci mají spíše tendenci na rozdíl od dívek rychle splnit úkol bez velkého přemýšlení.

10 METODY PRÁCE

10.1 DOTAZNÍK

Velmi frekventovanou metodou získávání dat v pedagogickém výzkumu je dotazník (Chráska, 2007). Frekventovanost je často dána lehkou konstrukcí dotazníku. „Dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí“ (Gavora, 2000, str. 99). Kladené otázky se mohou vztahovat buď k jevům vnějším (např. názory), nebo k jevům vnitřním (např. postoje, citové vztahy apod.). Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně (Chráska, 2007). Dotazník je určen především pro hromadné získávání údajů, tzn. získávání údajů o velkém počtu odpovídajících. Výhodou dotazníku je tedy možnost shromažďování dat od velkého počtu respondentů (Zelinková, 2007).

10.1.1 Struktura dotazníku

Dotazník se většinou skládá ze tří částí. Vstupní část se skládá z hlavičky (název a adresa instituce, která zadává dotazník, a nebo jméno autorů dotazníku). První část dále vysvětluje jeho cíle. Někdy zdůrazňuje i význam zkoumaných odpovědí při řešení dané problematiky. Tím motivuje respondenta k pečlivému vyplňování dotazníku a v případě zasílaného dotazníku i k jeho vrácení. Ve vstupní části je vhodné uvádět pokyny, jak dotazník vyplňovat. V pokynech bývá někdy připojen ilustrativní příklad vyplnění (Gavora, 2000).

Druhá část obsahuje vlastní otázky. Úplně na konci dotazníku bývá poděkování respondentovi za spolupráci (Zelinková, 2007).

10.1.2 Druhy položek v dotazníku

Místo termínu položka se často používá termín otázka. Označení položka je obecnější, protože některé položky nemusí mít formu otázky, ale např. formu příkazu. Položky dotazníku lze třídit podle různých kritérií, z nichž nejčastěji se uvádějí: cíl, pro který je položka určena, forma požadované odpovědi a obsah, který položka zjišťuje (Chráska, 2007).

Cíl, pro který je položka určena

Z tohoto hlediska můžeme rozlišovat položky obsahové a položky funkcionální. Obsahové položky zjišťují údaje, které jsou nutné pro splnění výzkumného záměru, funkcionální položky mají optimalizovat průběh dotazování (Chráska, 2007).

Forma požadované odpovědi

Podle toho, jakým způsobem má respondent v určité položce dotazníku odpovědět, rozdělujeme položky na otevřené (nestrukturované) a uzavřené (strukturované) (Chráska, 2007).

Otevřené položky (nestrukturované)

Tyto položky nenavrhují respondentovi žádné připravené odpovědi. Je u nich určen jen předmět, ke kterému se mají vyjádřit, jinak není respondent zpravidla nijak usměrňován. Respondent vytváří odpověď sám. Nevýhodou nestrukturovaných položek je právě jejich volnost, která působí obtíže při vyhodnocování. Kladem otevřených položek je, že umožňují často hlubší proniknutí k sledovaným jevům a lépe postihují skutečné mínění respondentů než položky uzavřené. Nevnučují respondentovi žádnou volbu. Výpovědní hodnota otevřených položek také značně závisí na dovednosti nebo ochotě respondentů vyjadřovat se (Chráska, 2007). Na otevřené otázky se odpovídá obtížněji než na uzavřené. Respondent musí hledat vhodnou odpověď, srozumitelně ji naformulovat a pak ji napsat. Při strukturovaných otázkách pracuje respondent většinou rychleji. Otázky nemusí formulovat, ale jen vybírat (Gavora, 2000).

Uzavřené položky (strukturované)

U položek uzavřených manipuluje respondent určitým způsobem s odpověďmi již navrženými. Respondentům se předkládá vždy určitý počet předem připravených odpovědí (Chráska, 2007). Úlohou respondenta je podtrhnout, zakroužkovat či jiným způsobem naznačit vhodnou odpověď. Výhodou strukturovaných položek je jejich méně náročné zpracování. Vyhodnocovatel spočítá, kolikrát respondenti odpověděli na každou alternativu (Gavora, 2000). Často také respondenti ochotněji vyplňují dotazník již s připravenými odpověďmi. Nevýhodou této formy položek je, že všechny

možné kvality odpovědí jsou násilně vtěsnávány do schématu připravených odpovědí (Chráska, 2007).

Podle počtu předkládaných odpovědí můžeme uzavřené položky rozdělit na dichotomické a polytomické. Pokud na položku lze dát jen dvě vzájemně se vylučující odpovědi, např. ano – ne, jde o položky dichotomické (Chráska, 2007). Neposkytují mnoho možností na vyjádření názorů. Tento typ otázky přináší jen základní informaci na položenou otázku (Gavora, 2000). Pokud na položku existují dvě odpovědi, které se však vzájemně nevylučují, jedná se o tzv. nepravou dichotomii. U polytomických položek se předkládá více odpovědí než dvě. Tyto položky je možno dále rozdělit na výběrové, výčtové a stupnicové (Chráska, 2007).

Ve výběrových položkách se respondentům dává několik odpovědí, z nichž jednu mají vybrat. Abychom se vyhnuli nebezpečí, že nevedeme některou možnou odpověď, použijeme nabídku „jiná odpověď“. Tuto nabídku volí respondent v případě, že mu nevyhovuje žádná z nabízených možností. Položky tohoto typu bývají označovány jako položky polouzavřené. Při řazení nabídek odpovědí dbáme, aby navrhované odpovědi byly vždy seřazeny podle určitého kritéria (např. od odpovědi „vždy“ k odpovědi „nikdy“, podle velikosti, významu, frekvence atd.). Výsledky získané dotazníkovým šetřením lze potom snáze interpretovat. Zvláštním druhem výběrových položek jsou tzv. škálové položky. U škálových položek respondent odpovídá tak, že vybírá určitý bod na předložené škále (Chráska, 2007).

Výčtové položky se vyznačují tím, že u nich respondent vybírá současně několik odpovědí (Chráska, 2007).

Ve stupnicových položkách se respondentům předkládá určitý počet odpovědí s tím, že je mají seřadit podle určitého kritéria (např. podle oblíbenosti, významu apod.) (Chráska, 2007).

Obsah, který položka dotazníku zjišťuje

Podle tohoto kritéria lze položky v dotazníku rozdělit na položky zjišťující fakta, položky zjišťující znalosti a vědomosti a na položky zjišťující mínění, postoje a motivy respondentů (Chráska, 2007).

10.2 POZOROVÁNÍ

„Pozorování znamená sledování činnosti lidí, záznam nebo popis této činnosti a její hodnocení. Předmětem pozorování jsou osoby, ale i předměty, se kterými tyto osoby pracují, a dále i prostředí, ve kterém se činnost uskutečňuje“ (Gavora, 1996, str. 16). Pozorování se užívá např. ke zjištění současného stavu vyučování, k charakteristice práce žáků apod. Vzhledem k šíři uplatnění bývá pozorování často uváděno jako samostatná výzkumná metoda (Kořínek, 1970).

Při pozorování se můžeme soustředit na činnost jednotlivců nebo na pozorování součinnosti více lidí. Při pozorování se můžeme soustředit jen na několik vybraných činností nebo pozorovat široký repertoár činností. Výchovně-vzdělávací jevy je možné pozorovat v různém prostředí: ve třídě, na chodbě školy, ve školní jídelně, na školním výletu apod. Předmětem pozorování mohou být učitelé, žáci, vychovatelé, rodiče, školská a výchovná zařízení atd. (Gavora, 1996).

10.2.1 Druhy pozorování

Rozlišujeme přímé a nepřímé pozorování. Přímé pozorování přináší bezprostřední informace o průběhu pozorovaných jevů. Určitou nevýhodou tohoto pozorování je to, že se přítomností výzkumného pracovníka může pozorovaná skutečnost do jisté míry změnit oproti normálním podmínkám. Tuto nevýhodu lze zčásti odstranit např. tím, že pozorovatel přichází ke skupině žáků častěji, aby si na jeho přítomnost zvykli. Nepřímé pozorování je zaměřeno na sledování záznamů o jevech, které jsou předmětem výzkumu. Tak lze získat v poměrně krátké době značné množství faktického materiálu. Zdrojem informací jsou v tomto případě zejména záznamy o průběhu vyučovacích hodin, magnetofonové záznamy o průběhu vyučování, o rozhovorech se žáky, filmové záznamy o chování dětí apod. (Kořínek, 1970).

Se zřetelem k délce trvání rozlišujeme pozorování dlouhodobé a krátkodobé (Gavora, 1996).

11 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

11.1 VYMEZENÍ PROBLÉMU

Co je to zdraví? Jaké potraviny jsou vhodné pro děti mladšího školního věku? Pěstují děti v dnešní době sport? Jaké pohybové aktivity mají děti rády? To jsou některé otázky, které jsem si mnohokrát položila. Rozhodla jsem se proto vytvořit dotazníky pro děti, abych zjistila názory dětí na zdraví, výživu, pohyb, sport a jejich vztah k pohybovým aktivitám a k výživě. Také to je jeden z mých vytyčených cílů diplomové práce a tento můj dotazník je dobrou možností, jak toto poznat.

Výzkum jsem prováděla na základních školách v Příbrami pomocí dotazníkové metody. Jelikož byly dotazníky určeny dětem, myslím si, že tento způsob byl vhodný. Děti, protože se často ostýchají při rozhovorech s neznámými nebo méně známými lidmi, raději píší.

Další výzkumnou metodou, kterou jsem použila, je pozorování. Tím jsem zjišťovala, jaká je spolupráce s touto věkovou kategorií. Pozorování jsem prováděla na základní škole v Příbrami během souvislé pedagogické praxe.

11.2 KONSTRUKCE DOTAZNÍKŮ

Dotazníky byly určeny dětem mladšího školního věku, konkrétně pro děti ve věku 8 – 9 let (3. třída).

Dotazník měl 3 části. V první části jsem uvedla jméno autorky dotazníku, cíl zkoumání a pohlaví respondenta. Druhá část dotazníku obsahovala samotné otázky. V závěru dotazníku jsem poděkovala dětem za spolupráci.

Bylo třeba dobře volit otázky, které nesmějí být návodné, ani nemůžeme žádat od dětí nějaké dlouhé odpovědi, protože ještě nedovedou ve svém věku (8 – 9 let) dobře stylizovat své myšlenky.

Dotazník obsahoval celkem 15 otázek. 1. – 3. otázka jsou zaměřeny na zdraví. Těmito otázkami jsem zjišťovala názor dětí na to, co je to zdraví, jaké faktory ovlivňují

zdraví a potřebu spánku. 4. – 7. otázka se týkala výživy dětí. Tyto otázky zjišťovaly názor dětí na vhodnost potravin, nápojů, na pitný a výživový režim. V otázkách číslo 8 – 12 jde o pohyb a sport dětí. Zjišťovala jsem jimi názor dětí na to, co je to pohyb, sport, jaký je význam pohybu, následky nedostatku pohybu, jaké sporty jsou vhodné pro děti ve 3. třídě. 13. – 15. otázka nejsou zaměřeny na názor dětí na danou skutečnost, ale přímo na jejich osobu. Tyto otázky zjišťují, jaké potraviny děti jedí či nejedí, jaký nápoj pijí nejčastěji a vztah dětí ke sportu.

Vzhledem k vyjadřovacím schopnostem žáků jsem pokládala otázky uzavřené (strukturované). Děti vybíraly z nabízených možností. V dotazníku se objevovaly jak otázky dichotomické, tak polytomické.

U polytomických otázek se jednalo o otázky výběrové. Děti si vždy mohly vybrat ze tří nabízených odpovědí (otázka č. 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11). Otázka č. 14 byla polouzavřená. Pokud žákovi nevyhovovaly nabízené možnosti, mohl zvolit „jiná odpověď“.

Dichotomické otázky jsem formulovala tak, že děti odpovídaly ano – ne, vhodné – nevhodné nebo vhodné – méně vhodné. Tyto otázky jsem pro lepší přehlednost a orientaci uspořádala do tabulky (otázka č. 2, 4, 6, 9, 12, 13). Otázka č. 15 je uzavřená, dichotomická. Pokud žák zvolil odpověď ano, byla zde nutná ještě slovní odpověď v podobě otevřené otázky.

Navrhované odpovědi jsem řadila podle určitých kritérií (např. od odpovědi „3x“ k odpovědi „5x“, od odpovědi „3 litry“ k odpovědi „1 litr“ nebo podle toho, jak se o určitých datech zmiňuji v teoretické části diplomové práce atd.).

U každé otázky jsem uvedla pokyny, jak odpovědět na otázku. Žáci měli vhodnou odpověď zakroužkovat nebo označit v tabulce.

Při sestavování dotazníku jsem dodržovala následující zásady:

- Otázky v dotazníku jsem formulovala jasně a srozumitelně. Respektovala jsem věk a vzdělání respondentů, kterým byl dotazník určen.
- Tvořila jsem jednoduché otázky, aby jim respondenti snadno porozuměli. Věnovala jsem značnou pozornost výběru slov.

- Položky v dotazníku jsem uváděla co možná nejstručněji.
- Formulace otázek v dotazníku byly jednoznačné.
- Otázky dotazníku zjišťovaly jen nezbytné údaje.
- Položky v dotazníku jsem uváděla tak, aby nenapovídaly, jak mají být zodpovězeny.
- Dotazník obsahoval jasné pokyny k vyplňování.
- Při sestavování dotazníku jsem dbala na to, aby získané údaje bylo možno snadno třídit a zpracovávat.
- Dotazník byl přiměřeně dlouhý. Délku dotazníku jsem přizpůsobila věku respondentů. Děti ve věku 8 – 9 let se nedokážou soustředit dlouhou dobu a bývají brzy unavené.
- Dotazníkem jsem získala všechny potřebné informace.

11.3 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKŮ A JEJICH INTERPRETACE

Dotazníky jsem vyhodnocovala pro větší přehlednost tak, že jsem uvedla otázku a co je jejím úkolem zjistit. Každou otázku jsem doplnila slovním komentářem. Každou položku jsem také zpracovala do tabulky. Správné odpovědi jsou v tabulkách vyznačeny tučně. Pro lepší představu a možnost srovnání jsou výsledky převedeny také na procenta. Data jsem prezentovala i graficky. Pro potvrzení vytyčených hypotéz jsem vyhodnocovala samostatně dívky a chlapce, to znamená, že 100% se vztahovalo vždy zvlášť k dívkám a zvlášť k chlapcům. Názor dětí jako celku je pak uveden v samostatné souhrnné tabulce (tab. 40).

Uskutečňovaným průzkumem jsem zjišťovala názory dětí mladšího školního věku, konkrétně dětí ze třetích tříd (8 – 9 let), na zdraví, výživu, pohyb, sport a jejich vztah k pohybovým aktivitám a k výživě.

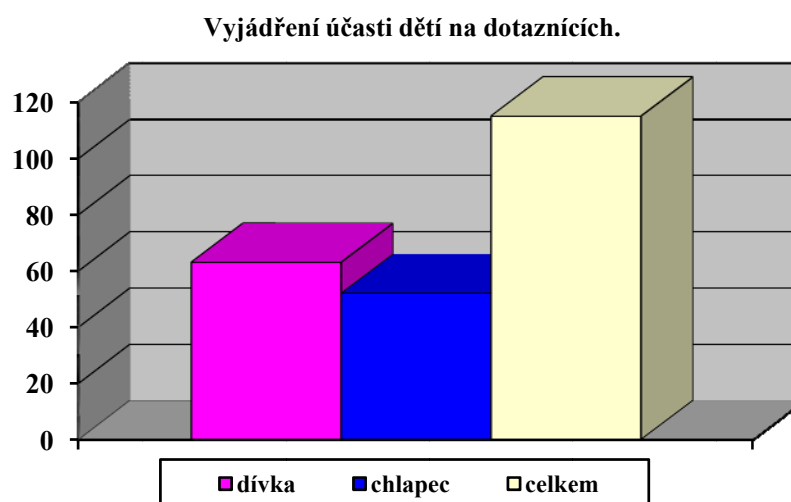
Dotazník vyplnilo celkem 115 žáků ze 3. tříd, z toho 63 dívek a 52 chlapců. Při vyplňování dotazníků jsem vždy byla ve třídách přítomna. Respondentům jsem vysvětlila potřebné informace. Pokud žáci něčemu nerozuměli, měli možnost se zeptat a společně jsme si problém objasnili. Vyplnění dotazníků trvalo dětem přibližně 20 minut.¹¹

¹¹ Poznámka: Ukázka vyplněného dotazníku.

Tab. 1: Vyjádření účasti dětí na dotaznících

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
dívka	63	55%
chlapec	52	45%
celkem	115	100%

Obr. 1: Grafické znázornění vyjádření účasti dětí na dotaznících



Tab. 2: Otázka č. 1

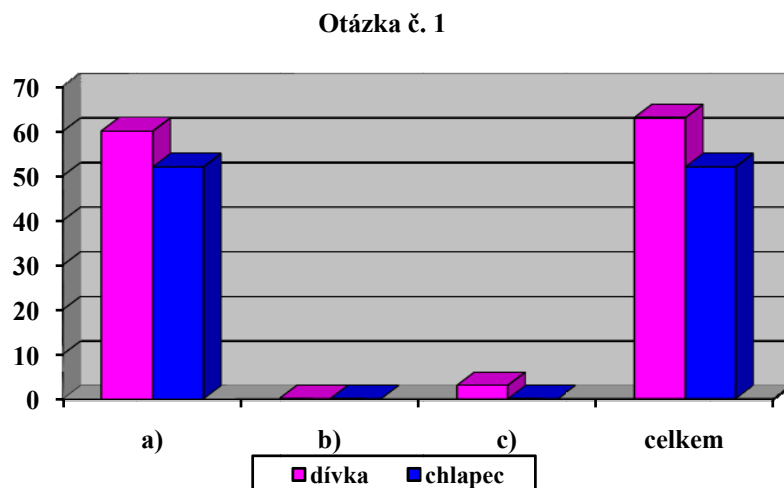
Otázka č. 1	Jejím úkolem je zjistit
Co je to zdraví?	Jakou představu mají žáci o pojmu zdraví.

Dětem jsem nabídla 3 odpovědi, z nichž měly vybrat jednu vhodnou. 100% chlapců odpovědělo, že zdraví je, když nemám žádnou nemoc, jsem v pohodě a cítím se dobře. Stejně tak odpovědělo na tuto otázku 95% dívek. 5% dívek si myslí, že zdraví je, když mám dobré a spolehlivé kamarády. Nikdo z žáků nezakroužkoval možnost, že zdraví je, když mám hezké oblečení.

Tab. 3: Vyhodnocení otázky č. 1

Otázka č. 1	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
a)	60	52	95%	100%
b)	0	0	0%	0%
c)	3	0	5%	0%
celkem	63	52	100%	100%

Obr. 2: Grafické znázornění otázky č. 1



Tab. 4: Otázka č. 2

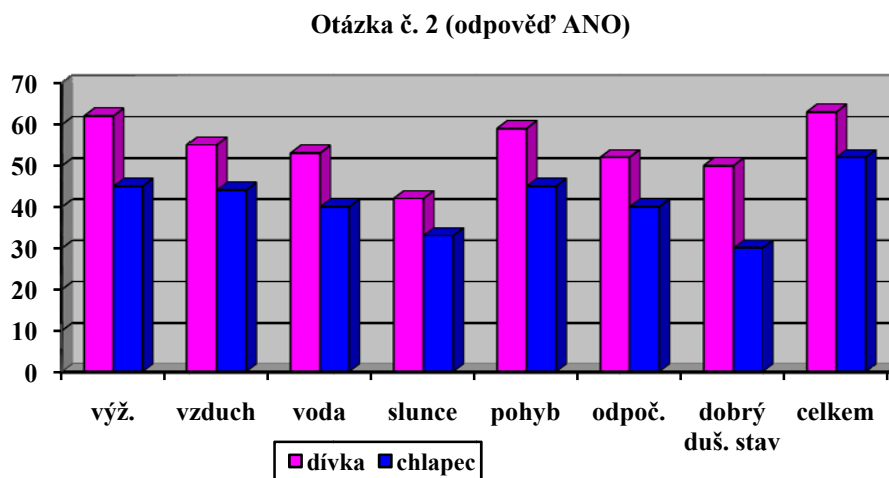
Otázka č. 2	Jejím úkolem je zjistit
Co ovlivňuje zdraví?	Názor dětí na to, jaké faktory působí na zdraví.

U každého pojmu měli žáci označit ANO nebo NE. Vzhledem k obtížnosti otázky si myslím, že respondenti odpověděli velmi dobře. 98% dívek a 87% chlapců uvedlo, že výživa ovlivňuje zdraví. 94% dívek a 87% chlapců napsalo, že pohyb ovlivňuje zdraví. 55 dívek a 44 chlapců si myslí, že vzduch ovlivňuje zdraví. 84% dívek a 97% chlapců zaškrtno, že voda ovlivňuje zdraví. 33% dívek a 36% chlapců se domnívá, že slunce neovlivňuje zdraví. 13 dívek a 13 chlapců napsalo, že zdraví neovlivňuje dobrý duševní stav. 17% dívek a 23% chlapců uvedlo, že odpočinek neovlivňuje zdraví.

Tab. 5: Vyhodnocení otázky č. 2 (odpověď ANO)

Otázka č. 2 (odpověď ANO)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
výživa	62	45	98%	87%
vzduch	55	44	87%	85%
voda	53	40	84%	77%
slunce	42	33	67%	64%
pohyb	59	45	94%	87%
odpočinek	52	40	83%	77%
dobrý duševní stav	50	39	79%	75%

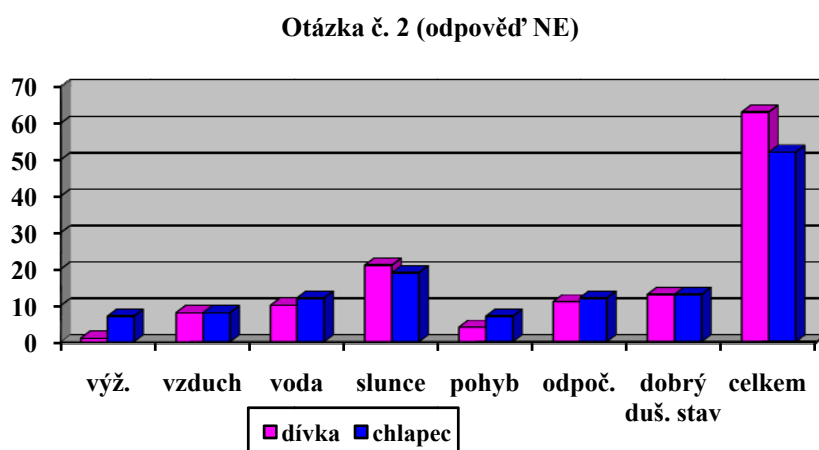
Obr. 3: Grafické znázornění otázky č. 2 (odpověď ANO)



Tab. 6: Vyhodnocení otázky č. 2 (odpověď NE)

Otázka č. 2 (odpověď NE)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
výživa	1	7	2%	13%
vzduch	8	8	13%	15%
voda	10	12	16%	23%
slunce	21	19	33%	36%
pohyb	4	7	6%	13%
odpočinek	11	12	17%	23%
dobry duševní stav	13	13	21%	25%

Obr. 4: Grafické znázornění otázky č. 2 (odpověď NE)



Tab. 7: Otázka č. 3

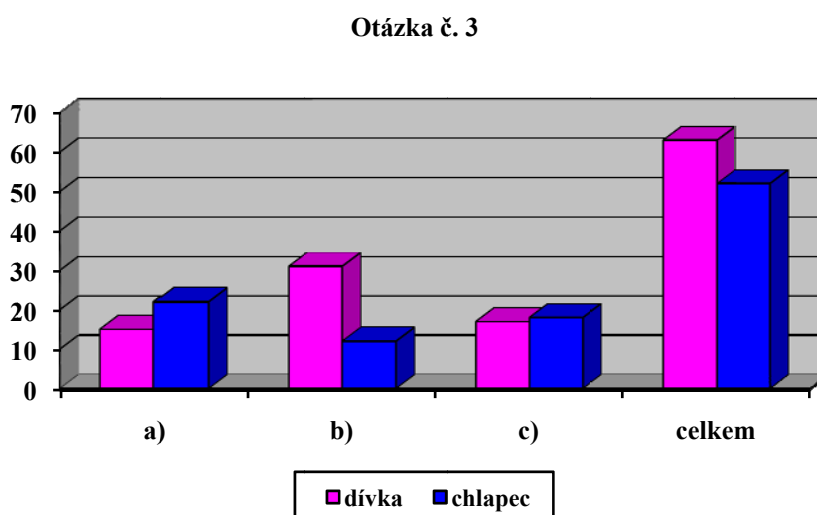
Otázka č. 3	Jejím úkolem je zjistit
Kolik hodin denně by mělo spát dítě ve tvém věku?	Co si myslí respondenti o režimu dne.

V otázce číslo 3 jsem respondentům nabídla 3 možné odpovědi. Měli zakroužkovat jednu z nich. 24% dívek a 42% chlapců odpovědělo, že dítě v jejich věku by mělo denně spát 11 – 12 hodin. 31 dívek z 63 a 12 chlapců z 52 si myslí, že dítě ve věku 8 – 9 let by mělo spát denně 10 hodin. Velké procento dívek - 27% a velké procento chlapců - 35% napsalo, že spánek by měl trvat 8 hodin.

Tab. 8: Vyhodnocení otázky č. 3

Otázka č. 3	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
a)	15	22	24%	42%
b)	31	12	49%	23%
c)	17	18	27%	35%
celkem	63	52	100%	100%

Obr. 5: Grafické znázornění otázky č. 3



Tab. 9: Otázka č. 4

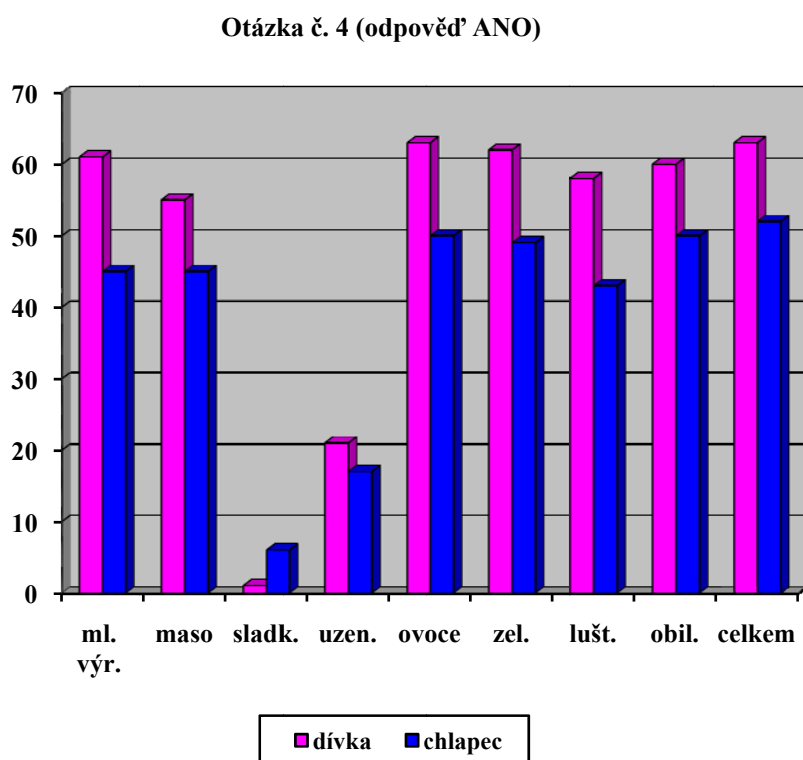
Otázka č. 4	Jejím úkolem je zjistit
Jaké potraviny by měla obsahovat strava stejně starých dětí jako jsi ty?	Jakou mají žáci představu o složení stravy.

Stejně tak, jako u otázky číslo 2, měli žáci označit ANO nebo NE u každého pojmu. 97% dívek a 87% chlapců zaškrtnulo, že strava dětí ve 3. třídě by měla obsahovat mléčné výrobky. Stejné procento dívek (87%) a stejné procento chlapců (87%) uvedlo, že strava by měla obsahovat maso. 1 dívka a 6 chlapců se domnívá, že by strava měla také obsahovat sladkosti. Stejné procento dívek (33%) a stejné procento chlapců (33%) si myslí, že by uzeniny měly být zahrnuty do stravy dětí. Žádná dívka a 2 chlapci odpověděli, že ovoce by nemělo být zahrnuto do jídelníčku. Tyto odpovědi mě velmi překvapily. Dále mě šokovalo to, že 1 dívka a 3 chlapci napsali, že zeleninu by neměla obsahovat strava dětí ve věku 8 – 9 let. 92% dívek a 83% chlapců označilo, že luštěniny by měly být zařazeny do dětského jídelníčku. 3 dívky a 2 chlapci uvedli, že strava dětí ve 3. třídě by neměla obsahovat obiloviny. Tyto odpovědi byly pro mě také velmi překvapující.

Tab. 10: Vyhodnocení otázky č. 4 (odpověď ANO)

Otázka č. 4 (odpověď ANO)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
mléčné výrobky	61	45	97%	87%
maso	55	45	87%	87%
sladkosti	1	6	2%	12%
uzeniny	21	17	33%	33%
ovoce	63	50	100%	96%
zelenina	62	49	98%	94%
luštěniny	58	43	92%	83%
obiloviny	60	50	95%	96%

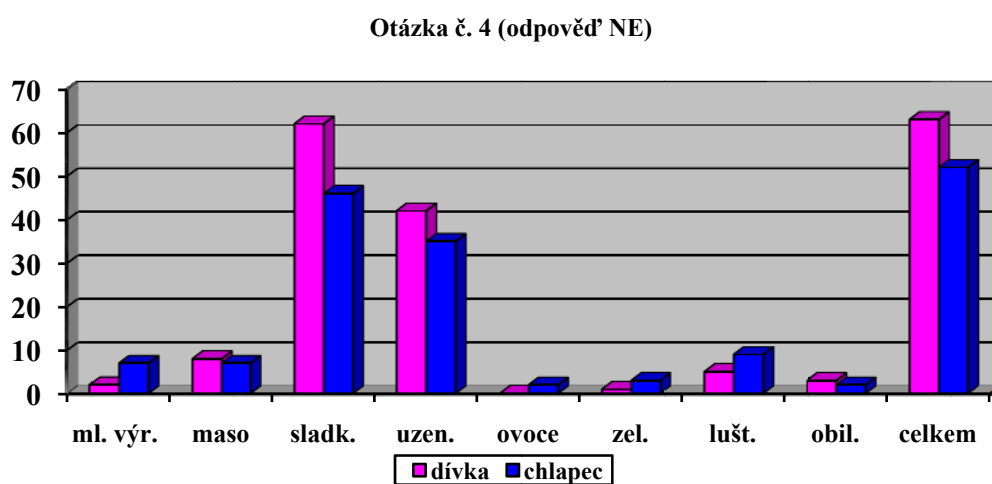
Obr. 6: Grafické znázornění otázky č. 4 (odpověď ANO)



Tab. 11: Vyhodnocení otázky č. 4 (odpověď NE)

Otázka č. 4 (odpověď NE)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
mléčné výrobky	2	7	3%	13%
maso	8	7	13%	13%
sladkosti	62	46	98%	88%
uzeniny	42	35	67%	67%
ovoce	0	2	0%	4%
zelenina	1	3	2%	6%
luštěniny	5	9	8%	17%
obiloviny	3	2	5%	4%

Obr. 7: Grafické znázornění otázky č. 4 (odpověď NE)



Tab. 12: Otázka č. 5

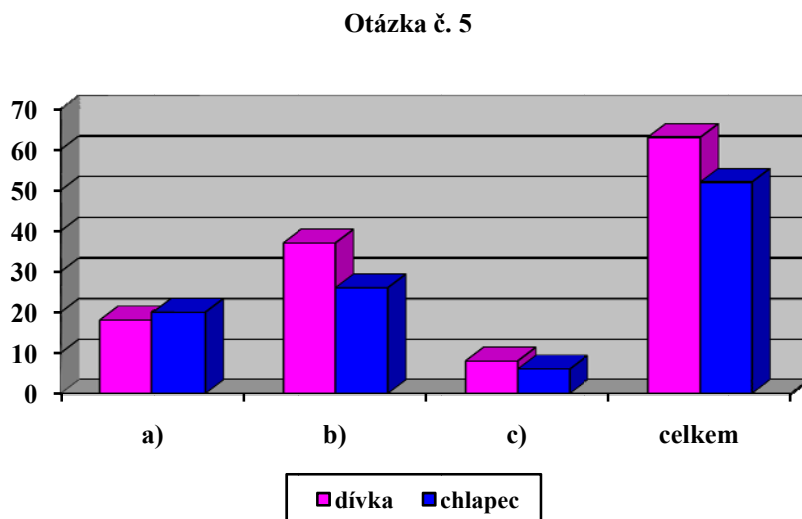
Otázka č. 5	Jejím úkolem je zjistit
Kolik tekutin denně by mělo vypít dítě ve věku 8 – 9 let?	Názor dětí na množství tekutin.

U této otázky vybíraly děti jednu ze tří nabízených možností. Většina respondentů (59% dívek a 50% chlapců) napsala, že dítě ve věku 8 – 9 let by mělo denně vypít 1,5 – 2 litry. 8 dívek z 63 a 6 chlapců z 52 zastává názor, že dítěti v tomto věku stačí denně pouze 1 litr tekutin. 29% dívek a 39% chlapců zaškrtno, že optimální jsou 3 litry.

Tab. 13: Vyhodnocení otázky č. 5

Otázka č. 5	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
a)	18	20	29%	39%
b)	37	26	59%	50%
c)	8	6	12%	11%
celkem	63	52	100%	100%

Obr. 8: Grafické znázornění otázky č. 5



Tab. 14: Otázka č. 6

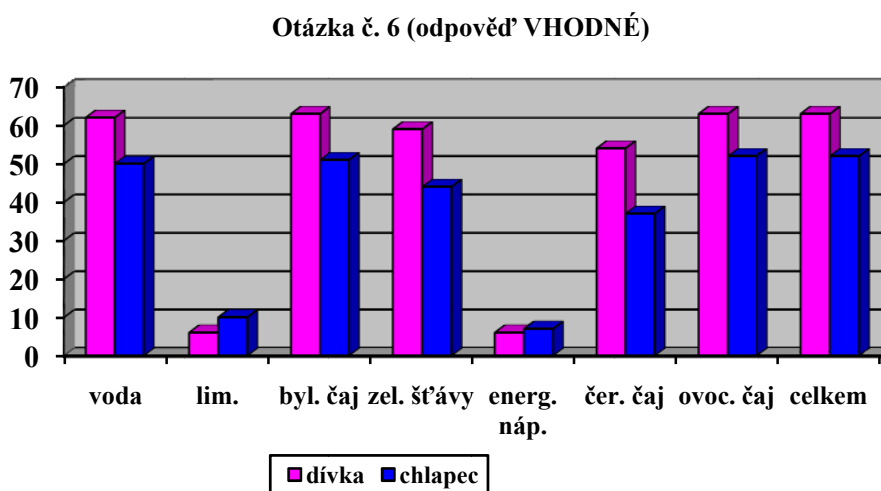
Otázka č. 6	Jejím úkolem je zjistit
Jaké nápoje jsou vhodné pro děti ve 3. třídě?	Názor dětí na výběr nápojů pro stejně staré děti jako jsou oni.

Respondenti měli u této otázky označit VHODNÉ nebo NEVHODNÉ u každého pojmu. 98% dívek a 96% chlapců zaškrtnulo, že čistá pramenitá voda je vhodná pro děti v jejich věku. 6 dívek a 10 chlapců se domnívá, že bychom dětem měli podávat limonády. 100% dívek a 98% chlapců si myslí, že bylinkový čaj je také vhodný. Stejně procento dívek a chlapců (100%) uvedlo, že ovocný čaj by měl být zahrnut do pitného režimu dítěte. 4 dívky a 8 chlapců zastává názor, že zeleninové šťávy nejsou vhodným nápojem pro děti ve 3. třídě. 10% dívek, tj. 6 dívek a 14% chlapců, tj. 7 chlapců napsalo, že podle nich jsou energetické nápoje vhodné pro děti. Tyto odpovědi byly pro mě velmi zarážející. Pouze 9 dívek z 63 a jen 15 chlapců z 52 označilo, že černý čaj se nedoporučuje pro děti.

Tab. 15: Vyhodnocení otázky č. 6 (odpověď VHODNÉ)

Otázka č. 6 (odpověď VHODNÉ)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
čistá pramenitá voda	62	50	98%	96%
limonády	6	10	10%	19%
bylinkový čaj	63	51	100%	98%
zeleninové šťávy	59	44	94%	85%
energetické nápoje	6	7	10%	14%
černý čaj	54	37	86%	71%
ovocný čaj	63	52	100%	100%

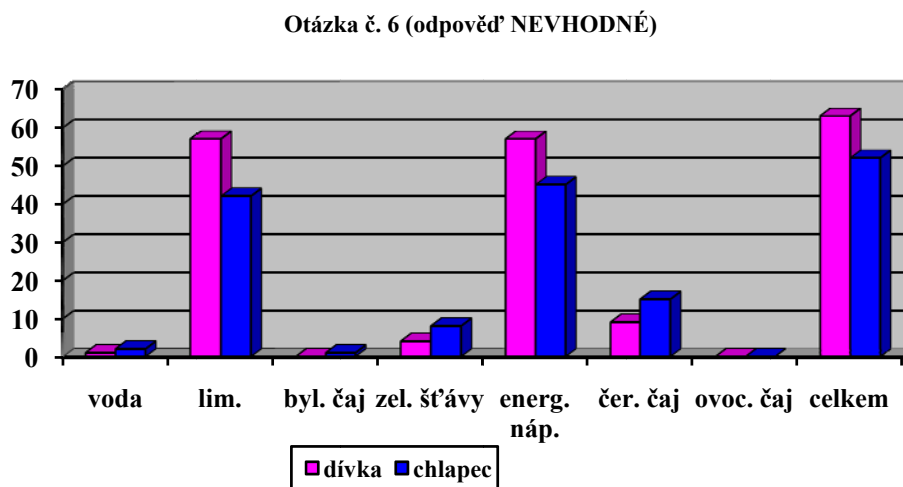
Obr. 9: Grafické znázornění otázky č. 6 (odpověď VHODNÉ)



Tab. 16: Vyhodnocení otázky č. 6 (odpověď NEVHODNÉ)

Otázka č. 6 (odpověď NEVHODNÉ)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
čistá pramenitá voda	1	2	2%	4%
limonády	57	42	90%	81%
bylinkový čaj	0	1	0%	2%
zeleninové šťávy	4	8	6%	15%
energetické nápoje	57	45	90%	86%
černý čaj	9	15	14%	29%
ovocný čaj	0	0	0%	0%

Obr. 10: Grafické znázornění otázky č. 6 (odpověď NEVHODNÉ)



Tab. 17: Otázka č. 7

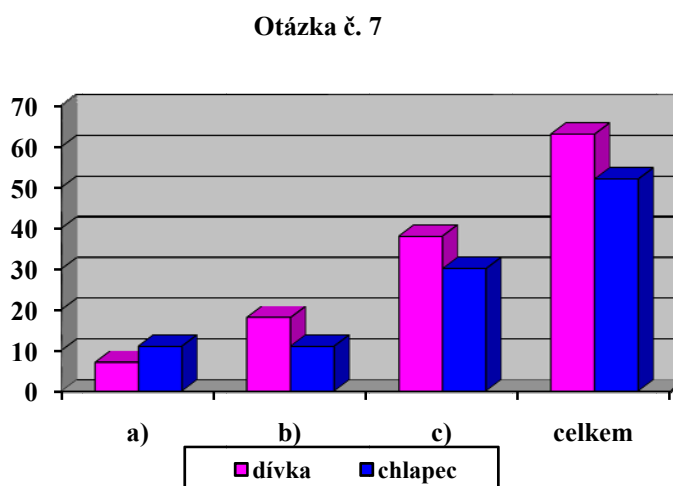
Otázka č. 7	Její úkolem je zjistit
Kolikrát denně by mělo jíst dítě tvého věku?	Co se domnívají dotazovaní o výživovém režimu.

V této otázce měli žáci opět vybírat jednu ze 3 nabízených odpovědí. Většina dětí (60% dívek a 58% chlapců) napsala, že dítě v jejich věku by mělo jíst 5x denně. V hojném počtu byla zastoupena i odpověď, že dítě by mělo jíst 4x denně. Tento názor zastávalo 18 dívek, což představuje 29%, a 11 chlapců, což odpovídá 21%. Odpověď, že dítě má jíst 3x denně, uvedlo 11% dívek a 21% chlapců, což také není málo.

Tab. 18: Vyhodnocení otázky č. 7

Otázka č. 7	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
a)	7	11	11%	21%
b)	18	11	29%	21%
c)	38	30	60%	58%
celkem	63	52	100%	100%

Obr. 11: Grafické znázornění otázky č. 7



Tab. 19: Otázka č. 8

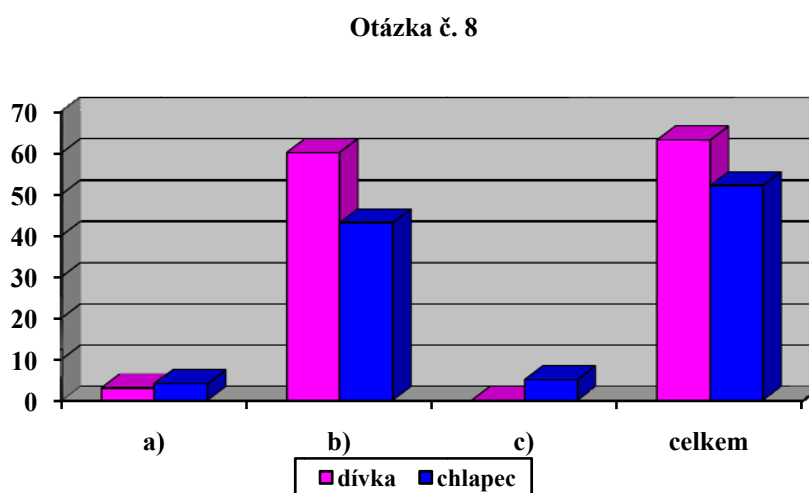
Otázka č. 8	Jejím úkolem je zjistit
Co je to pohyb?	Jakou představu mají respondenti o pojmu pohyb.

V otázce číslo 8 jsem respondentům nabídla 3 možné odpovědi. Měli zakroužkovat jednu z nich. 95% dívek a 83% chlapců uvedlo, že pohyb je, když se změní poloha těla vzhledem k věcem kolem sebe. 3 dívky a 4 chlapci si myslí, že pohyb znamená to, když se dívám na sport v televizi. Žádná dívka, ale 5 chlapců napsalo, že pohyb je, když se dobře vyspím.

Tab. 20: Vyhodnocení otázky č. 8

Otázka č. 8	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
a)	3	4	5%	8%
b)	60	43	95%	83%
c)	0	5	0%	9%
celkem	63	52	100%	100%

Obr. 12: Grafické znázornění otázky č. 8



Tab. 21: Otázka č. 9

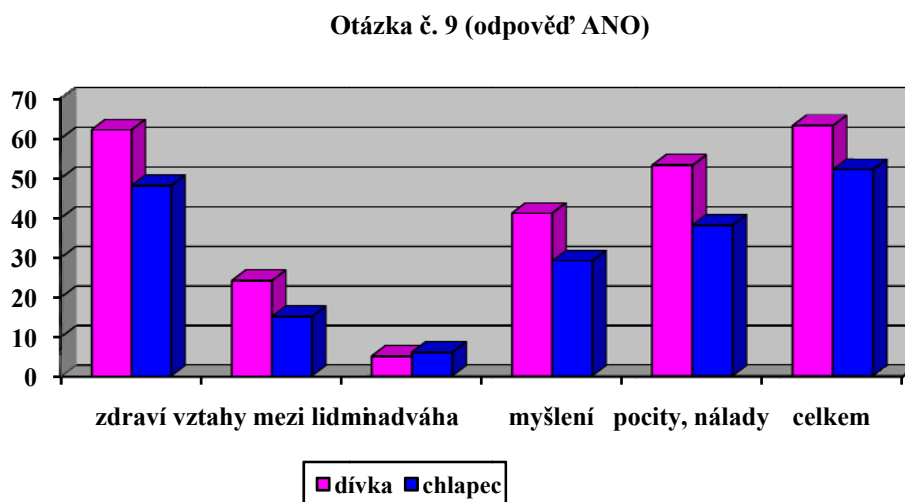
Otázka č. 9	Její úkolem je zjistit
K čemu je dobrý pohyb?	Názor dětí na význam pohybu.

U každého pojmu měli žáci označit ANO nebo NE. 98% dívek a 92% chlapců zaškrtnulo, že pohyb zlepšuje zdraví. Pouze 24 dívek, což je 38% a jen 15 chlapců, což představuje 29%, uvedlo, že pohyb má vliv na vztahy mezi lidmi. 5 dívek a 6 chlapců se domnívá, že pohyb zvyšuje nadváhu. 65% dívek a 56% chlapců označilo, že pohyb přispívá k rozvoji myšlení. 10 dívek z 63 a 14 chlapců z 52 odpovědělo, že pomocí pohybu nevyjadřujeme pocity, nálady.

Tab. 22: Vyhodnocení otázky č. 9 (odpověď ANO)

Otázka č. 9 (odpověď ANO)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
zlepšuje zdraví	62	48	98%	92%
má vliv na vztahy mezi lidmi	24	15	38%	29%
zvyšuje nadváhu	5	6	8%	12%
přispívá k rozvoji myšlení	41	29	65%	56%
pomocí pohybu vyjadřujeme pocity, nálady	53	38	84%	73%

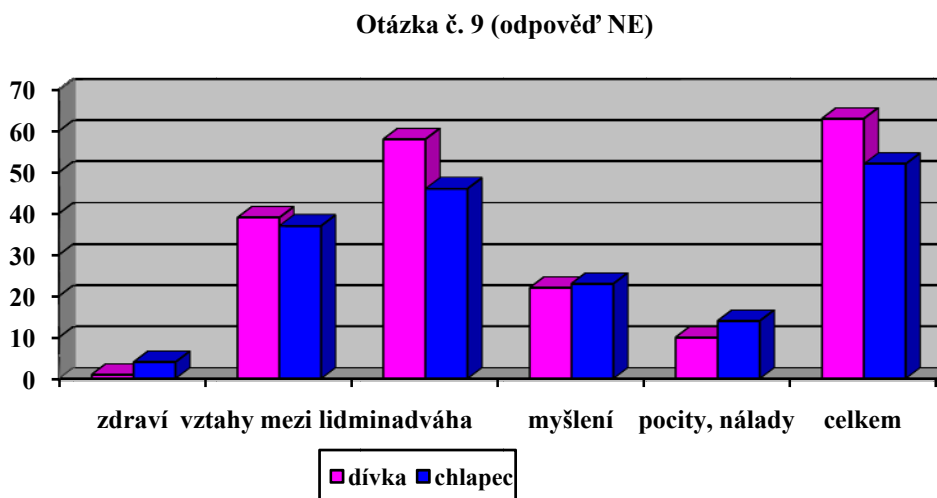
Obr. 13: Grafické znázornění otázky č. 9 (odpověď ANO)



Tab. 23: Vyhodnocení otázky č. 9 (odpověď NE)

Otázka č. 9 (odpověď NE)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
zlepšuje zdraví	1	4	2%	8%
má vliv na vztahy mezi lidmi	39	37	62%	71%
zvyšuje nadváhu	58	46	92%	88%
přispívá k rozvoji myšlení	22	23	35%	44%
pomocí pohybu vyjadřujeme pocity, nálady	10	14	16%	27%

Obr. 14: Grafické znázornění otázky č. 9 (odpověď NE)



Tab. 24: Otázka č. 10

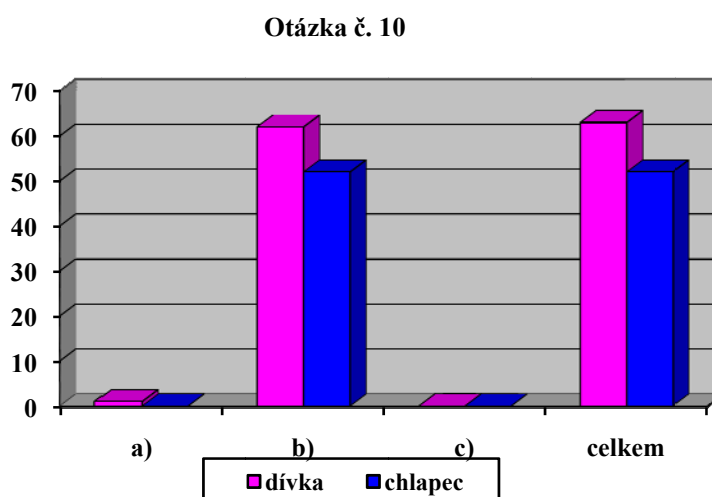
Otázka č. 10	Jejím úkolem je zjistit
Co se stane, když se dítě málo pohybuje?	Co si myslí žáci o nedostatku pohybu.

Dětem jsem nabídla 3 odpovědi, z nichž měly 1 vhodnou vybrat. 98% dívek a 100% chlapců zakroužkovalo, že když se dítě málo pohybuje, tak jeho tělo slábne, snadno onemocní a obvykle přibývá na váze. Žádný chlapec, jen 1 dívka si myslí, že když má dítě málo pohybu, tak neumí zpívat. Odpověď, že když má dítě nedostatek pohybu, neumí kreslit, nevybral nikdo. Je vidět, že tato otázka nečinila dotázaným velké potíže.

Tab. 25: Vyhodnocení otázky č. 10

Otázka č. 10	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
a)	1	0	2%	0%
b)	62	52	98%	100%
c)	0	0	0%	0%
celkem	63	52	100%	100%

Obr. 15: Grafické znázornění otázky č. 10



Tab. 26: Otázka č. 11

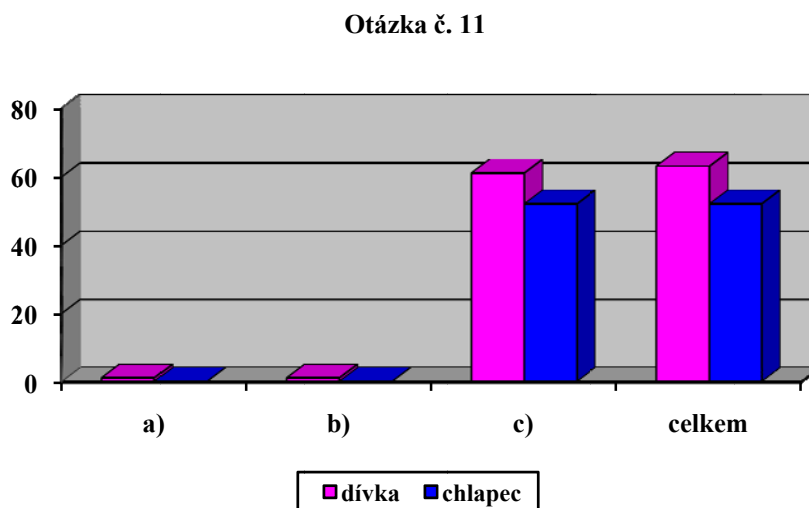
Otázka č. 11	Její úkolem je zjistit
Co je to sport?	Představy dotazovaných o pojmu sport.

U této otázky vybírali respondenti jednu ze tří nabízených odpovědí. Všichni chlapci odpověděli, že sport je pohybová aktivita, jejíž cílem je nejlepší výkon. Stejně tak odpovědělo 96% dívek. 1 dívka napsala, že sport je, když chce někdo vyhrát. 1 dívka uvedla, že sport znamená, když chce někdo získat diplom.

Tab. 27: Vyhodnocení otázky č. 11

Otázka č. 11	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
a)	1	0	2%	0%
b)	1	0	2%	0%
c)	61	52	96%	100%
celkem	63	52	100%	100%

Obr. 16: Grafické znázornění otázky č. 11



Tab. 28: Otázka č. 12

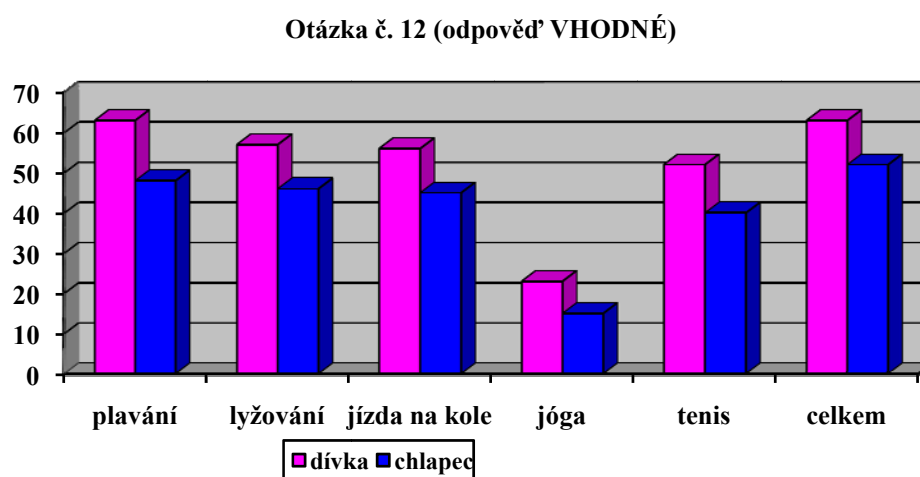
Otázka č. 12	Jejím úkolem je zjistit
Jaké sporty jsou vhodné pro děti ve věku 8 – 9 let?	Jakou představu mají žáci o vhodnosti sportů pro děti.

Respondenti měli u této otázky označit VHODNÉ nebo MÉNĚ VHODNÉ u každého pojmu. 100% dívek a 92% chlapců zastává názor, že plavání je vhodný sport pro děti ve věku 8 – 9 let. 91% dívek a 89% chlapců mají stejný názor na lyžování. Pouze 7 dívek a 7 chlapců si myslí, že jízda na kole je méně vhodná pro děti tohoto věku. Jen 37% dívek a 29% chlapců se domnívá, že jóga je vhodná pro děti. Bylo to pro mě zajímavé zjištění. Naopak velké procento dívek (83%) a chlapců (77%) označilo, že tenis je vhodný sport pro takto staré děti.

Tab. 29: Vyhodnocení otázky č. 12 (odpověď VHODNÉ)

Otázka č. 12 (odpověď VHODNÉ)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
plavání	63	48	100%	92%
lyžování	57	46	91%	89%
jízda na kole	56	45	89%	87%
jóga	23	15	37%	29%
tenis	52	40	83%	77%

Obr. 17: Grafické znázornění otázky č. 12 (odpověď VHODNÉ)

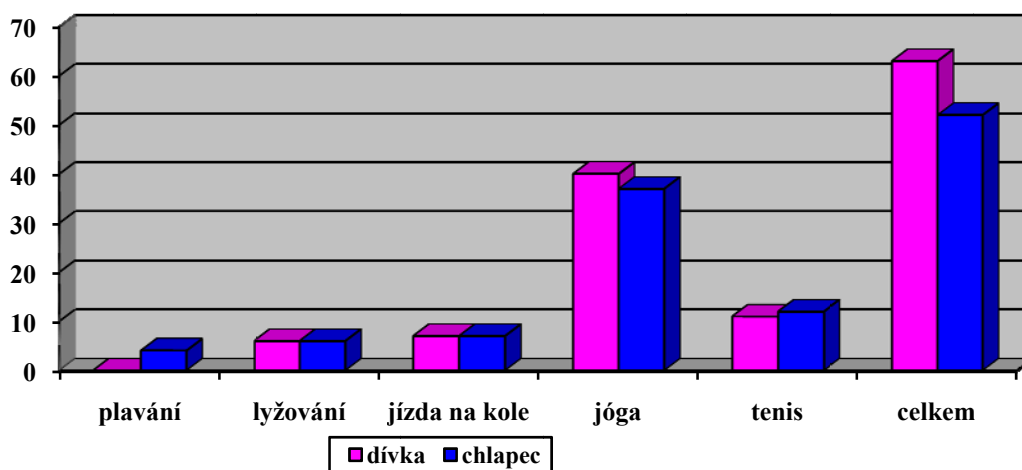


Tab. 30: Vyhodnocení otázky č. 12 (odpověď MĚNĚ VHODNÉ)

Otázka č. 12 (odpověď MĚNĚ VHODNÉ)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
plavání	0	4	0%	8%
lyžování	6	6	9%	11%
jízda na kole	7	7	11%	13%
jóga	40	37	63%	71%
tenis	11	12	17%	23%

Obr. 18: Grafické znázornění otázky č. 12 (odpověď MĚNĚ VHODNÉ)

Otázka č. 12 (odpověď MĚNĚ VHODNÉ)



Tab. 31: Otázka č. 13

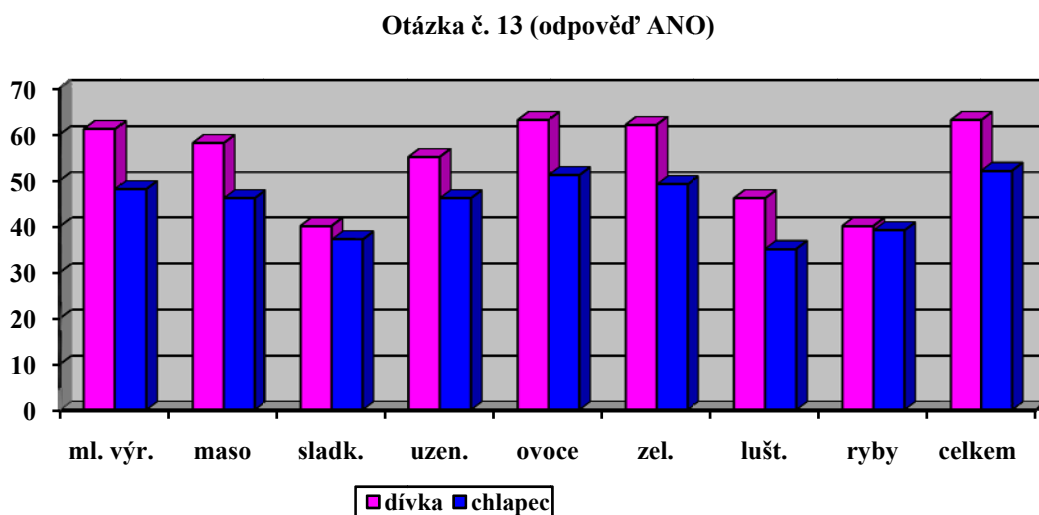
Otázka č. 13	Jejím úkolem je zjistit
Jím:	Jaké potraviny respondenti jedí či nejedí.

U každého pojmu měli žáci označit ANO nebo NE. Většina dotázaných odpověděla, že dané potraviny jedí. 97% dívek a 92 % chlapců konzumuje mléčné výrobky. Co se týká masa, tak pouze 5 dívek a 6 chlapců uvedlo, že maso nejedí. Překvapilo mě, že 36% dívek, tj. 23 a 29% chlapců, tj. 15 nepojídají sladkosti. Pouze 8 dívek a 6 chlapců nekonzumují uzeniny. 1 dítě (chlapec) z celkového počtu respondentů napsalo, že nejí ovoce. Děti mají většinou rády ovoce, protože je sladké a šťavnaté. 98% dívek a 94% chlapců konzumuje zeleninu. Zelenina je pro děti zajímavá z hlediska své barevnosti, množství chutí a různorodých tvarů. Překvapující informace pro mě byla ta, že 73% dívek a 67% chlapců odpovědělo, že jedí luštěniny. Děti na ně nejsou moc zvyklé a často je odmítají. Dále pro mě bylo potěšující, že většina dívek (64%) i chlapců (75%) pojídají ryby. Rodiče někdy dětem ryby nepodávají, protože obsahují velké množství drobných kostí, nebo je sami nejedí. Rybí tyčinky dětem chutnají a navíc je v nich ryba „dobře schovaná“.

Tab. 32: Vyhodnocení otázky č. 13 (odpověď ANO)

Otázka č. 13 (odpověď ANO)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
mléčné výrobky	61	48	97%	92%
maso	58	46	92%	89%
sladkosti	40	37	64%	71%
uzeniny	55	46	87%	89%
ovoce	63	51	100%	98%
zelenina	62	49	98%	94%
luštěniny	46	35	73%	67%
ryby	40	39	64%	75%

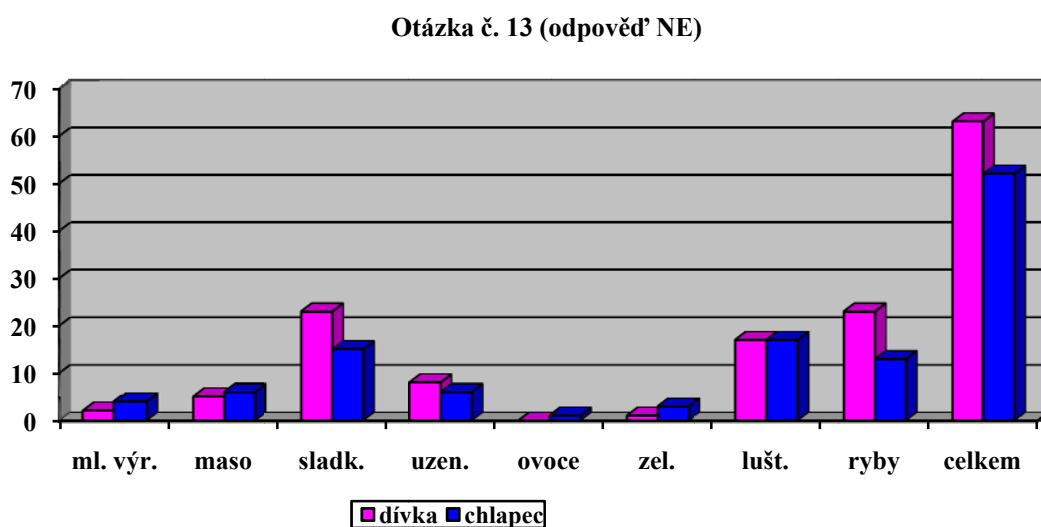
Obr. 19: Grafické znázornění otázky č. 13 (odpověď ANO)



Tab. 33: Vyhodnocení otázky č. 13 (odpověď NE)

Otázka č. 13 (odpověď NE)	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
mléčné výrobky	2	4	3%	8%
maso	5	6	8%	11%
sladkosti	23	15	36%	29%
uzeniny	8	6	13%	11%
ovoce	0	1	0%	2%
zelenina	1	3	2%	6%
luštěniny	17	17	27%	33%
ryby	23	13	36%	25%

Obr. 20: Grafické vyhodnocení otázky č. 13 (odpověď NE)



Tab. 34: Otázka č. 14

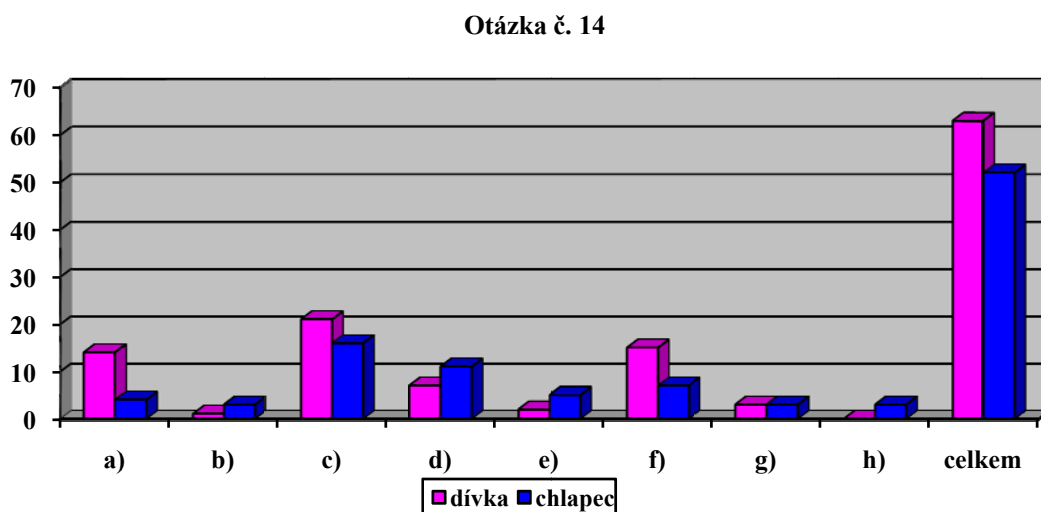
Otázka č. 14	Jejím úkolem je zjistit
Jaký nápoj piješ nejčastěji?	Jaké nápoje pijí děti nejčastěji.

V otázce číslo 14 jsem dotázaným nabídla 7 odpovědí. Pokud jim ani jedna z nich nevyhovovala, mohli zaškrtnout odpověď „jiný (uved' jaký)“. Většina žáků si z nabízených odpovědí vybrala. Nápojů pro děti existuje celá škála. Nápoj, který pijí dívky nejčastěji, je voda se šťávou. Tuto variantu volilo 33% dívek. Druhým nejčastějším nápojem dívek byl čaj. Tato odpověď se zamlouvala 24%. 22% dívek uvedlo, že nejčastěji pijí vodu. Tato odpověď mě docela překvapila, protože děti mají rády spíše sladké nápoje. 7 dívek zakroužkovalo limonádu, 3 dívky mléko, kakao, 2 dívky minerálku a 1 dívka džus. Nejčastějším nápojem u chlapců se stala také voda se šťávou. Tuto odpověď volilo 30% chlapců. Druhým nejčastějším nápojem u chlapců byla limonáda. To uvedlo 21% chlapců. 7 chlapců zaškrtnulo čaj, 5 chlapců minerálku, 4 chlapci vodu. Odpovědi džus a mléko, kakao dostaly po 3 hlasech. 3 chlapci si z nabízených možností nevybrali, zvolili odpověď „jiný (uved' jaký)“. 2 z nich napsali, že nejčastěji pijí Red Bull. Myslím si, že tento nápoj je značně nevhodný pro děti, protože obsahuje hodně kofeinu. 1 chlapec uvedl, že nejčastěji pije jogurtový nápoj.

Tab. 35: Vyhodnocení otázky č. 14

Otázka č. 14	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
a)	14	4	22%	8%
b)	1	3	2%	6%
c)	21	16	33%	30%
d)	7	11	11%	21%
e)	2	5	3%	10%
f)	15	7	24%	13%
g)	3	3	5%	6%
h)	0	3	0%	6%
celkem	63	52	100%	100%

Obr. 21: Grafické znázornění otázky č. 14



Tab. 36: Otázka č. 15

Otázka č. 15	Jejím úkolem je zjistit
Sportuješ ve svém volném čase (v době, kdy nejsi ve škole)?	Jestli děti při dnešním sedavém způsobu života vůbec provozují nějaký sport. Jaké sporty respondenti dělají.

Děti vybíraly ze 2 odpovědí – ne, ano.

Odpovědi všech respondentů mě překvapily, jelikož polovina všech dotázaných odpověděla kladně (76% dívek a 75% chlapců). 15 dívek, což představuje 24%, ve svém volném čase nesportuje. 13 chlapců, což odpovídá 25%, neprovozuje žádný sport.

Pokud žáci zakroužkovali, že sportují, napsali, jaké sporty pěstují. Každý respondent mohl napsat i více sportů, které provozuje. Dívky odpovídaly různě. Celkem se u nich objevilo 16 různých druhů sportů. Na otázku, jaké sporty děláš, uvedlo nejvíce dívek (16) plavání, dále je velice oblíbené tancování (15 dívek), jízda na kole (15 dívek), aerobic (12 dívek), atletika (12 dívek).

Objevovaly se i sporty jako lyžování, tenis, jízda na koni, mažoretky, gymnastika, bruslení, jízda na kolečkových bruslích, sportovní hry, potápění.

3 dívky provozují bojová umění, konkrétně kick-box, karate a taekwondo). 3 dívky uvedly, že hrají fotbal, což mě překvapilo, protože fotbal je spíše sport pro chlapce. Pouze 8 dívek lyžuje a 16 dívek plave, což si myslím, že je velmi málo, protože tyto sporty jsou velmi vhodné pro tento věk dětí.

Také chlapci odpovídali různě. Celkem se u nich objevilo 15 různých druhů sportů. Nejvíce chlapců hraje fotbal (20), dále mají v oblibě atletiku (10 chlapců), tenis (8 chlapců), hokej (7 chlapců), plavání (6 chlapců), lyžování (6 chlapců), jízdu na kole (5 chlapců). Podle mého názoru jsou bruslení a hokej dobrým cvičením obratnosti a působí příznivě na rozvoj oběhového a dýchacího ústrojí. Poskytují radostný pohyb v dětském kolektivu.

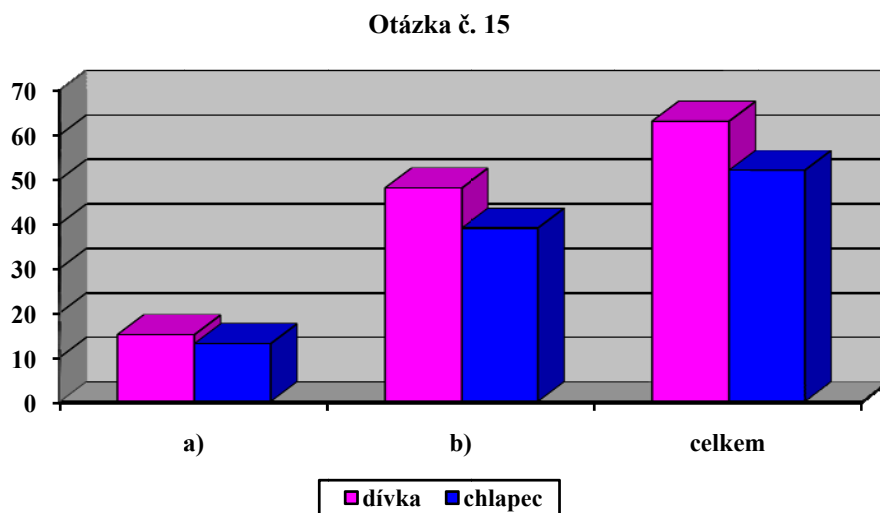
Vyskytovaly se i sporty jako sportovní hry, stolní tenis, bruslení, golf, chytání ryb, tancování. 2 chlapci napsali, že provozují bojová umění, konkrétně karate. 1 chlapec

uvedl, že navštěvuje aerobic. Je to zajímavé, protože aerobic provozují většinou dívky. Stejně tak jako u dívek, tak i u chlapců se objevilo plavání a lyžování velmi zřídka.

Tab. 37: Vyhodnocení otázky č. 15

Otázka č. 15	Absolutní četnost		Relativní četnost (%)	
	dívka	chlapec	dívka	chlapec
a)	15	13	24%	25%
b)	48	39	76%	75%
celkem	63	52	100%	100%

Obr. 22: Grafické znázornění otázky č. 15



Tab. 38: Vyhodnocení sportů v otázce č. 15 (DÍVKY)

Otázka č. 15 (DÍVKY)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
plavání	16	15%
tancování	15	14%
jízda na kole	15	14%
aerobic	12	11%
atletika	12	11%
lyžování	8	7%
tenis	8	7%
jízda na koni	4	4%
mažoretky	4	4%
fotbal	3	3%
gymnastika	3	3%
bojová umění	3	3%
bruslení	1	1%
jízda na kolečkových bruslích	1	1%
sportovní hry	1	1%
potápění	1	1%

Tab. 39: Vyhodnocení sportů v otázce č. 15 (CHLAPCI)

Otázka č. 15 (CHLAPCI)	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
fotbal	20	26%
atletika	10	13%
tenis	8	10%
hokej	7	9%
plavání	6	8%
lyžování	6	8%
jízda na kole	5	6%
sportovní hry	4	5%
stolní tenis	4	5%
bruslení	2	3%
bojová umění	2	3%
golf	1	1%
chytání ryb	1	1%
tancování	1	1%
aerobic	1	1%

Níže uvedená tabulka potvrzuje hypotézy, jak dopadly správné odpovědi dívek a chlapců na jednotlivé otázky. Vyšší počet správných odpovědí, vycházející z procentního vyjádření respondentů, je označen ☺. Poslední tři otázky (konkrétně otázky č. 13, 14, 15) byly z tabulky vyňaty, neboť tyto otázky nevyjadřovaly názor dětí na danou věc. Žáci zde odpovídali sami za sebe, takže je nebylo možné zahrnout do srovnání s ostatními dotazy.

Tab. 40: Souhrnná tabulka

Otázky týkající se zdraví	dívky	chlapci
Otázka č. 1		☺
Otázka č. 2	☺	
Otázka č. 3		☺
Otázky týkající se výživy	dívky	chlapci
Otázka č. 4	☺	
Otázka č. 5	☺	
Otázka č. 6	☺	
Otázka č. 7	☺	
Otázky týkající se pohybu a sportu	dívky	chlapci
Otázka č. 8	☺	
Otázka č. 9	☺	
Otázka č. 10		☺
Otázka č. 11		☺
Otázka č. 12	☺	
Celkem (otázky 1 – 12)	dívky	chlapci
		☺

11.4 POSTUP POZOROVÁNÍ

V rámci souvislé pedagogické praxe, která trvala 5 týdnů, jsem prováděla pozorování žáků 3. tříd na základní škole v Příbrami. Celkem jsem pozorovala 61 dětí. Cílem mého pozorování bylo poznat, jaká je spolupráce s touto věkovou kategorií a získat větší kontakt s nimi.

U žáků jsem sledovala jejich chování, pohyby, mimiku, gestikulaci, náladu, a to jak během vyučování, tak o přestávkách. Předmětem mého zkoumání byla i práce a iniciativa dětí v hodinách. Neustále jsem byla přítomna při aktivitách dětí, často jsem se také podílela na činnosti spolu s pozorovanými osobami.

V průběhu pozorování jsem si vedla písemné záznamy. Tento nashromážděný materiál jsem si pak roztřídila a uspořádala. Pro všechny sesbíraný materiál jsem se snažila vytvořit vhodné typy kategorií, např. vzhled dětí, zájmy žáků, práce a chování pozorovaných při vyučování, aktivity o přestávkách, vztahy mezi žáky apod. Nakonec jsem materiál seřadila a sepsala.

11.5 VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ A JEJICH INTERPRETACE

Všímala jsem si celkového vzhledu dětí. Dívky byly zpravidla menší než chlapci. Setkala jsem se i s dětmi, které měly vadné držení těla nebo obezitu. Určitý vliv na to jistě má i nesprávné sezení v lavici a u některých žáků provozování jednostranných sportů, např. tenisu. Příčinu obezity jsem u dětí viděla v nepřiměřeném, nevhodném stravování. Někteří žáci pojídali k svačině jen samé sladkosti. Dále jsem také zjistila, že spousta dětí ráno nesnídá. Školní výuka a s ní související povinnosti vedou ke zvýšené psychické zátěži dítěte, mohou se objevovat i stresové okamžiky. Nedostatečný příjem potravy navozuje poruchy pozornosti, zvyšuje únavu dítěte. Školní děti by proto měly mít dostatek prostoru pro ranní příjem potravy i tekutin a měly by být vybaveny z domova svačinou. V současné době se objevuje na školách Projekt „mléko pro školní děti“. Má velký význam, protože dítě tak může dostávat kvalitní potravinu a současně tekutinu. Děti stále více dávají přednost sladkým limonádám, především nápojům „colového“ typu, které si mohou často koupit i v automatech instalovaných ve školách.

Děti tohoto věku měly různé zájmy. Rády kreslily, sbíraly různé předměty a hračky. Velmi oblíbené byly samolepky a hračky, které se nazývaly „Pečopíci“. Byla to zvířátka z umělé hmoty s hýbajícími se hlavami. Žáci sbírky třídili a vystavovali. Věnovali se výměnnému obchodu s kamarády, aby sbírky doplnili o chybějící kousky.

Co se týče dětské kresby v tomto věkovém období, objevuje se jak zdokonalení formálních stránek kresby, tak i obsahová a citová bohatost a nejrůznější barvové experimentace. Nápadně se od sebe lišily kresby chlapců a dívek. U děvčátek dominovaly postavy princezen s množstvím drobných detailů v oblečení, výraz těchto princezen byl bohužel často ovlivněn šablonovitostí a „módou kresby“ v určitých třídách. Hlavním znakem těchto kreseb byla bohatá barevnost. V kresbách chlapců převažovala technická tematika – letadla, kosmické rakety, tanky. Mimořádnou pozornost věnovali chlapci kresbám automobilů. Myslím si, že mladší školní věk je jedno z nejproduktivnějších období dětské kresby s velmi širokou námětovou oblastí.

Kresba není jen ukázkou grafomotorických dovedností dítěte, je i řečí, výpovědí, sdělením. Kresby dětí nám mohou často pomoci k nahlédnutí na způsob našeho jednání a na citový vztah, což je v období mladšího školního věku sdělení velice cenné.

Důležitou součástí dne byla pro děti hra. Hra přispívá k všestrannému rozvoji osobnosti dětí, ke zvýšení úrovně pohybových schopností a k osvojování pohybových dovedností. V pohybové hře se upevňovaly vztahy dětí k sobě navzájem. Hrou se učily podřizovat pravidlům. Díky hře si rozšiřovaly své poznatky. Měly možnost srovnat vlastní síly se silami a dovednostmi ostatních dětí, učily se zacházet s nácíním, prohlubovaly se jejich zkušenosti a tím vším si rozvíjely řeč a myšlení. Některé hry vedly žáky přímo k samostatnému slovnímu projevu, k překonávání ostychu. Hry byly součástí nejen tělesné výchovy, ale i běžného vyučování, kdy učitelka zařazovala do výuky různé didaktické hry.

Tělesná výchova patřila pro mnoho dětí k oblíbeným předmětům. Po dobu mé praxe cvičili žáci v tělocvičně nebo na chodbě, kde měli atletickou dráhu. Žáci běhali, skákali, hopsali, házeli si s míčem, trénovali chytání atd. Na začátku hodiny na rozehtání měli v oblíbené pohybové hry jako „Na babu“, „Na Mrazíka“, apod. Nejraději hráli vybíjenou. Zdokonalovali se v házení a chytání, tím se u nich zlepšovala celková

obratnost a zručnost. Také si zlepšovali senzomotorické schopnosti. Učili se správný odhad a postřeh. Obéznější děti byly méně obratnější oproti ostatním žákům a jejich pohyby nebyly tak přesné. Téměř ve všech pohybových činnostech byly pomalejší. Mezi žáky byly určité rozdíly, podávali různé výkony. Ke konci hodiny jsem pozorovala u žáků únavu. Děti si osvojovaly různé pohybové dovednosti pomocí nápodoby. Paní učitelka vždy ukázala daný prvek a špatné provedení opravovala. Dokázala připravit hodinu tělesné výchovy zajímavě, a proto se žáci většinou na tuto hodinu těšili. Uměla je vhodně motivovat, volila zajímavé hry, střídala různé činnosti. Proto přinášel pohyb dětem radost.

Také v ostatních předmětech zařazovala paní učitelka do hodin pohyb. Vybírala jednoduché cviky, aby odstranila únavu u žáků. Na dětech bylo opravdu vidět, že jim tato krátká cvičení pomáhají.

Na jedné straně jsem se při praxích setkala s dětmi, které mají potíže s držním těla, nadváhu, jejich pohyby jsou nekoordinované a každý požadavek při hodině tělesné výchovy je pro ně utrpením. Na druhé straně jsem se setkala i s dětmi, které jsou členy sportovních oddílů, specializují se na některý druh sportu, provozují ho závodně a veškerý volný čas věnují tréninkům.

Děti se rády učily a pracovaly s chutí, když k tomu byly vhodně motivovány. Rády soutěžily, plnily zadané úkoly. Do školy přicházely vždy s nadšením.

Při vyučování jsem také pozorovala, jak kdo pracuje. Mezi dětmi jsem viděla určité rozdíly. Někteří žáci byli velice aktivní, celou hodinu se hlásili, dávali pozor, soustředili se na probíranou látku. Našli se i takoví žáci, kteří byli opakem těchto dětí. Neustále je něco rozptylovalo, otáčeli se, bavili se se sousedem nebo si s něčím hráli. Žáci se mezi sebou lišili i svou pečlivostí, opatrností, trpělivostí.

O přestávkách většinou žáci svačili, hráli si s „Pečopíky“, kreslili si nebo hráli různé pohybové hry. Někdo zůstal v lavici a připravoval se na další vyučovací hodinu. Často si také děti se mnou povídaly.

Když jsem pozorovala celou třídu najednou, všímala jsem si přátelství mezi žáky. Většinou držela celá třída pospolu, navzájem si pomáhali, ale občas se také, např. při

skupinových pracích, hádali. Někdy měl každý ve skupince jiný názor a neuměli se dohromady dohodnout na společném řešení. Žáci však byli k sobě ohleduplní, neskákali si do řeči, nechali druhého domluvit a nakonec vždy společné řešení našli. Uměli jeden druhého respektovat.

Každý žák měl ve třídě nějakého kamaráda stejného pohlaví. Co se týká vlastností a charakteru dětí, byly mezi žáky různé rozdíly. Někdo byl tišší, jiný se rád stával středem pozornosti, další se předváděl, atd. Zkrátka každý žák je osobnost a každé dítě je jiné.

Žáci se dovedli radovat z dáreků a byli šťastní, když je někdo pochválil nebo když dostali dobrou známku. To, co zrovna prožívali, jak se cítili, bylo poznat na jejich vyjadřování, v kresbě nebo ve zlobení.

Všechny třídy byly vkusně vyzdobeny a útulně zařízeny. Na stěnách visely nástěnky s výkresy školáků, magnetické tabule s obrázky. Vzadu ve třídě měli koberec, umyvadlo, police, ve kterých měl každý uloženy různé pomůcky na vyučování. Vepředu se nacházela tabule a poličky na jejich sešity. Samozřejmě nesměl chybět stůl paní učitelky a školní lavice pro děti. Myslím si, že se ve třídě cítili žáci velice dobře.

Kromě jiného jsem si také všímala aktivního zapojení dětí do dotazníků. Zajímalo mě, jak na to budou reagovat dívky, jak chlapci. Moje domněnka o tom, že dívky budou pečlivější a budou si vše důkladněji promýšlet, se potvrdila. Vyplňování dotazníků jim trvalo o trochu déle než chlapcům.

Když jsem nastoupila na praxi, byli žáci rádi, že mají nějakou změnu, a že tam s nimi na několik týdnů zůstanu. Zpočátku praxe byli někteří nesmělí. To si vysvětluji tím, že mě děti dostatečně neznaly. Proto jsem se s nimi v úvodu praxe nejprve seznámila, postupně jsem je poznávala a získávala u nich důvěru. Vyplnění dotazníků jsem jim zadala až po několika dnech.

Jsem velice ráda, že jsem měla možnost touto cestou částečně poznat tuto věkovou skupinu. Spolupráce s nimi byla velice příjemná a pro můj výzkum přínosná.

12 DISKUZE

Ve stanovené hypotéze jsem předpokládala, že ve výzkumu, v otázkách týkajících se výživy, dopadnou lépe dívky než chlapci. Tato hypotéza se potvrdila (tab. 40). Děvčata se většinou více zajímají o toto téma. Přispěl k tomu také fakt, že ve většině rodinách, ve kterých tyto dívky žijí, si matky s nimi povídají o této aktuální problematice. Dívky jako budoucí maminky jsou k výživě vychovávány více než chlapci, nebo mají k této tématice blíže od přírody. V dnešní době existuje celá řada různých časopisů, brožurek, ve kterých se můžeme také o výživě něco dozvědět. Tyto časopisy jsou určeny opět spíše ženám či dívkám, a proto jsou možná více informovány.

Výzkum nepotvrdil hypotézu, že v otázkách týkajících se pohybu dopadnou lépe chlapci, protože se obvykle více zajímají o sport jak aktivně, tak pasivně. Chlapci se dívají na sport v televizi, hrají různé počítačové hry vztahující se ke sportu, kupují si různé časopisy s touto tematikou. Dívky se naopak více zajímají o ruční a jiné práce. I přes toto všechno dopadly ve výzkumu lépe dívky než chlapci (tab. 40).

Hypotéza, že celkově ve výzkumu uspějí lépe dívky, se potvrdila (tab. 40). Děvčata jsou pečlivější a nad dotazníky více přemýšlela. Chlapci měli spíše tendenci rychle splnit úkol.

Níže jsou uvedeny výsledky dotazníků, které jsou zajímavé. Celkový počet zkoumaných žáků je vždy 115.

Na otázku č. 6, jaké nápoje jsou vhodné pro děti ve 3. třídě, odpovědělo 91 dětí, že černý čaj je vhodný pro děti. Je vidět, že rodiče dětem podávají černý čaj, a proto děti odpovídaly na otázku takto. Já však souhlasím s autorkou Luhanovou (1974), že černý čaj není vhodný pro děti, protože obsahuje látku tein, která je podobná kofeinu.

V otázce č. 7 jsem se respondentů ptala, kolikrát denně by mělo jíst dítě v jejich věku. 29 dotázaných uvedlo 4x, 18 žáků napsalo, že dítě by mělo jíst 3x denně. Žáci odpovídali na tuto otázku převážně podle vlastních zkušeností. Z praxe při práci s dětmi jsem zjistila, že spousta dětí v dnešní době nesnídá. První jídlo, které žaludek dostává, je svačina nebo až oběd. Takto se počet jídel snižuje. Avšak zvyšující se doba pobytu

ve škole a doma při psaní domácích úkolů má za následek vyšší výdej energie, jemuž by rodiče měli přizpůsobit i výživový režim.

Co se týká potravin, které děti jedí (otázka č. 13), většina z nich (77) pojídá ráda sladkosti. Kromě sladké chuti je často lákají svým barevným obalem a různými přibalenými „překvapeními“. Děti přitahují hlavně samolepky a přibalené malé hračky „k doplnění sbírky“. Rozbalování sladkostí je pro děti mnohdy atraktivnější než konzumace sama.

101 dotázaných konzumuje uzeniny. Bohužel uzeniny získávají u dětí stále větší oblibu pro svou pikantní chuť. A dále jsem zjistila, že párky a klobásy jsou častým řešením rychlých teplých večeří v rodinách, kde jsou rodiče zaměstnáni.

V otázce č. 14 měli respondenti odpovídat na to, jaký nápoj pijí nejčastěji. Výsledky ukazují, že děti dávají přednost nejrůznějším druhům průmyslově vyráběných nápojů, jako jsou limonády, ochucené minerální vody, nebo si do vody přidávají ovocné sirupy. Jde převážně o sladké nápoje, které žízeň neuhásí, ale naopak ji povzbuzují.

V poslední době je hodně rozšířené pití limonád typu „cola“, jako např. Kofola, Pepsi-cola, Coca-cola. Bezpochyby tyto nápoje neprospívají zdraví. Obsahují kofein, který není pro děti vhodný, a vysoké dávky cukru. Kofein pak způsobuje poruchy spánku a hyperaktivitu dítěte.

V otázce č. 8 se měli žáci zamyslet nad tím, co je to pohyb. 7 dětí se domnívá, že pohyb znamená to, když se dívají na sport v televizi. Zde se projevuje vliv médií.

Co se týká názoru žáků na význam pohybu, prozrazují výsledky, že pouze 39 dětí označilo, že pohyb má vliv na vztahy mezi lidmi. Viděla jsem, že žáci ve škole při tělesné výchově se učí spolupracovat, komunikovat, pomáhat si, soutěžit spolu apod., aniž by si to uvědomovali. Tato problematika není v mnoha školách moc zdůrazňována. I toto může být důvod, že většina dotázaných odpověděla, že pohyb nemá vliv na vztahy mezi lidmi.

Zajímavá byla otázka, co je to sport. Kromě 2 dívek všichni ostatní odpověděli, že sport je pohybová aktivita, jejíž cílem je nejlepší výkon. Jsem ráda, že téměř všechny

děti berou sport jako prostředek zlepšování pohybových dovedností a ne jako honbu za nějakým oceněním, např. za diplomem.

Otázka č. 12 zkoumala, jaké sporty jsou vhodné pro děti ve věku 8 – 9 let. Jen 38 respondentů označilo, že jóga je vhodná pro děti. Pravděpodobně posuzovali žáci tento druh sportu podle vlastních zkušeností. V otázce č. 15 byli dotázáni, zda provozují ve svém volném čase nějaký sport. V odpovědích se objevilo mnoho druhů sportů, ale bohužel ani jeden nenapsal, že cvičí jógu. Tento sport je pro děti málo atraktivní. Populárnější jsou spíše aerobic, tancování, atletika, tenis, fotbal apod. Je to velká škoda, protože jóga ovlivňuje správné držení těla, činnosti vnitřních orgánů, učí správně dýchat. Nabízí i různé relaxační techniky, které pomáhají odstranit přebytečné napětí z těla a zotavit se po psychické i fyzické stránce po školním vyučování.

Naopak spousta respondentů (92) napsala, že tenis je vhodný pro děti jejich věku. Na tento fakt mají jistě vliv i média, ve kterých je často tento sport propagován. Pokud žák tento sport nijak nekompensuje nebo má skoliózu, je tento sport pro něj nevhodný (Hnízdil, 2005).

Otázka č. 15 byla zaměřena na sportování dětí ve volném čase a jejím úkolem bylo zjistit, zda žáci provozují nějaký sport. Mezi odpověďmi se objevila jízda na koni (4). Je vidět, že jízda na koni je méně častý sport. Je finančně náročný a ve městě málo dostupný. Tento sport zaměstnává celé tělo a současně rozvíjí volní vlastnosti, jako vytrvalost, odvalu, rozhodnost. Záleží na těsné spolupráci a souhře člověka a koně. Člověk se musí také neustále soustředit na terén, na pohyb koně a předvídání jeho reakcí. Jezdeckví je spojeno s řadou bohatých zážitků, vyplývajících z romantiky jezdeckého sportu, z lásky ke zvířeti, z pocitu ovládnutí koně, z překonávání určitého nebezpečí, a zejména z volných jízd v přírodě (Sýkora, 1986).

Zajímavou odpovědí bylo potápění. Potápění přitahuje děti svým neobyčejným prostředím. Vedle vlivu prostředí se zde uplatňuje ve velké míře uspokojení z pohybu, z překonávání vodního živlu a růst sebevědomí při zvládání stále těžších podmínek (Sýkora, 1986). Tento sport pěstuje ze všech dotázaných dětí 1 dívka.

1 chlapec uvedl golf. V naší zemi se jedná o módní záležitost, mohou si ji dovolit jen movitější rodiny. Je to škoda, protože uklidňuje a poskytuje uspokojení ze hry a estetické zážitky z chůze po pěstovaném trávníku v krásné přírodě.

Sporty jako plavání (22 žáků) a lyžování (14 dětí) se v dotaznících objevily oproti očekávání velmi málo. Tato skutečnost je zarážející, protože možností pro oba sporty je v Příbrami a jejím okolí mnoho.

Děti žijí dnes ve světě konkurenčních nabídek využití volného času, nesmírně pestrý program jim umožňuje uspořádat si volný čas podle svého a v tomto programu je zastoupen také sport. Zjistila jsem, že dětství dnes, pokud jde o pohybové aktivity, směřuje ke dvěma extrémům. První se vyznačuje nedostatkem pohybu, stále rostoucí konzumací televizních pořadů a sedavou činností u počítačových her, druhý dennodenním tréninkem a mnohostranně organizovanou sportovní činností. Spektrum pohybových aktivit dětí je dnes velmi široké a rozmanité. Ve výzkumu se potvrdilo, že většina dětí ve věku 8 – 9 let provozuje nějaký sport, což bylo příjemné zjištění. Nynější společnost zastává názor, že děti v dnešní době vůbec nesportují a volný čas tráví vysedáváním u televize nebo u počítače. 28 z dotázaných dětí potvrzuje tento fakt. Tato skupina může být v budoucnosti více ohrožena civilizačními chorobami.

Na otázku, kolik hodin denně by mělo spát dítě ve třetí třídě, označilo 35 dětí, že spánek by měl trvat 8 hodin. Opět se jednalo o odpovědi z vlastní zkušenosti. Zjistila jsem, že mnoho žáků se dívá večer dlouho na televizi, nebo si hrají na počítači, čímž se doba spánku u nich zkracuje. To není dobré pro dětský organismus, který si potřebuje přes noc dostatečnou dobu odpočinout.

Na základě pozorování jsem zjistila, že dítě ve 3. třídě je rozumově vyspěle natolik, že je schopno učit se novým věcem. Je soutěživé, je schopné vyvinout úsilí a pracovat. Dochází k utřídování a propojování různých vývojových dovedností a díky tomu je dítě schopno plnit stále náročnější a složitější úkoly. Je na něj spolehnutí, odpovědně zvládá jednoduché úkoly a přiměřené povinnosti, které jsou na něj kladeny doma a ve škole. Ve škole má kamarády, učí se s nimi vycházet, cítí potřebu vyzkoušet samo sebe, plnit úkoly a sklízet úspěchy. Chlapci i děvčata v tomto věku jsou už soběstačnější, umí se umýt, obléct, dojít si na toaletu, najíst se, vstát a vypravit se

do školy. Řídí se tím, jaká v dané rodině platí pravidla ohledně stravování, televize a potřeby soukromí. Moje zjištění souhlasí s názory autorů Allena a Marotze, které publikovali v roce 2005.

13 ZÁVĚR

Tato práce stručně ukázala, jakou roli hraje zdraví, výživa, pohyb a sport v životě dětí.

Z patnácti předložených otázek se tři týkaly zdraví. Z odpovědí vyplynulo, že většina dětí jejich věku má na zdraví správný názor. Vědí, co tento pojem znamená, tuší, co zdraví ovlivňuje. Jejich pohled na režim dne byl různý, což s největší pravděpodobností ovlivňují samotné rodiny, v nichž děti vyrůstají.

Na základě této skutečnosti považuji za nutné zdůraznit, že správně komponovaný režim dne by měl přispívat k celkové harmonizaci tělesného i duševního vývoje dítěte. Zachovávání pravidelného rytmu ve školních dnech má příznivý vliv na rozvoj psychiky dítěte, jeho citovou stabilizaci a zabraňuje vzniku stresových situací a možným neurotickým obtížím.

Čtyři otázky byly zaměřeny na výživu dětí. Zjišťovaly názor dětí na vhodnost potravin, nápojů, na pitný a výživový režim. Z výzkumu vyplynulo, že tyto otázky nedělaly žákům velké problémy. Lze říci, že děti mají správné představy o těchto pojmech. Vědí, co je pro ně prospěšné, vhodné i nevhodné, jak by měl vypadat režim stravování.

V pěti otázkách se jednalo o názor dětí na pohyb a sport dětí jejich věku. Výzkum potvrdil, že tyto pojmy žáci chápou. Vědí, co je to pohyb, sport, k čemu je pohyb dobrý. Znají i následky nedostatku pohybu u člověka. Menší problémy se projevíly v odpovědi, že pohyb má vliv na vztahy mezi lidmi. Rozdíl se objevily v názorech dětí na vhodnost sportů pro danou věkovou skupinu 8 – 9 let, děti se domnívaly, že jízda na kole a tenis jsou vhodné pro děti mladšího školního věku a naopak jóga je méně vhodná.

Tři položky nezjišťovaly názory dětí na danou skutečnost, ale byly zaměřeny přímo na jejich osobu. Cílem bylo zjistit, jaké potraviny děti jedí či nejedí, jaký nápoj pijí nejčastěji a vztah dětí ke sportu. Ve výzkumu se potvrdilo, že většina dětí konzumuje sladkosti a uzeniny, ačkoliv současně uváděly, že sladkosti a uzeniny by neměla obsahovat strava stejně starých dětí jako jsou ony. Názor sice mají správný, ale neřídí se podle něho. Rodiče by proto měli více dbát na to, aby strava byla pestrá

a kvalitní, a aby obsahovala všechny základní živiny ve správném poměru, protože to je velmi důležité pro růst a vývoj mladého organismu. Na druhou stranu se ukázalo, že mnoho dětí jí luštěniny a ryby, což je velmi pozitivní zpráva. Co se týká nápojů, zjistilo se, že bohužel několik dětí upřednostňuje pití limonád, které nejsou pro ně právě nejvhodnější. A opět se ukázalo, že názor a skutečnost ohledně konzumace limonád nejsou v souladu. Příznivé je, že výzkum ukázal, že většina dětí ve třetích třídách provozuje nějaký sport. To, že veřejnost zastává názor, že dnešní děti tráví volný čas vysedáváním u televize nebo u počítače, je bohužel z části pravda, protože poměrně velké procento respondentů nepěstuje žádný sport. Proto opět musím zdůraznit, že sport je zdrojem radosti, krásných zážitků individuálních i kolektivních, možností realizovat se, ale také si odpočinout a zapomenout na denní starosti. Přispívá ke smysluplnému životu a k celkovému rozvoji osobnosti, ke zdravějšímu a bohatšímu životu člověka, poskytuje mu možnost prožitku, uplatnění jeho schopností. Veřejnými soutěžemi pak sport obohacuje společenský život, činí ho pestřejším a přitažlivějším.

U dětí se v posledních letech objevuje poměrně častá nemocnost na infekční choroby v důsledku oslabení imunitního systému a vývoj nádorových onemocnění v dětském věku, které byly dříve jen u starších lidí, a na jejichž vzniku se významně podílejí nedostatky nejen ve výživě, ale v celkovém stylu života. Rovněž poměrně častý výskyt nadváhy a obezity v dětském věku, obvykle spojený i se zvýšenou hladinou cholesterolu, je dosti závažný zdravotní problém. Také nízká fyzická zdatnost dětí v důsledku špatné výživy a nedostatku pohybu je nepříznivá pro vývoj a zdraví v dospělosti (Carroll, 1993).

Zdraví je největším bohatstvím každého z nás. V současné době považují mnozí lidé zdraví za největší hodnotu svého života. Dítě vyjadřuje úsměvem pocit zdraví, štěstí a spokojenosti, navazuje kontakt a překonává všechny překážky. Není smutnějšího pohledu než na dítě, které se neusměje, jemuž jsou odpírány všechny potřeby a radosti života.

Pevně věřím, že se sport stane nedílnou součástí života každého dítěte. Potěšilo by mě, kdyby na pohyb bylo nahlíženo jako na samozřejmost a stal se každodenní náplní volného času dětí a nebyl jen součástí tělesné výchovy na základních školách. Bohužel jsem se setkala i s opakem. Také doufám, že se postupem času zkvalitní výživa dětí,

vymizí rychlá občerstvení a řada nezdravých výrobků. To vše ovlivňuje životosprávu dítěte. Na tom všem má velký podíl rodina, ve které dítě vyrůstá.

14 ZKRATKY

aj.	a jiné
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
BMI	body mass index
byl.	bylinný
CNS	centrální nervová soustava
č.	číslo
čer.	černý
dcl	decilitr
duš.	duševní
energ. náp.	energetické nápoje
g	gram
kg	kilogram
kJ	kiloJouly
lim.	limonády
lušt.	luštěniny
ml	mililitr
ml. výr.	mléčné výrobky
např.	například
obil.	obiloviny
obr.	obrázek
odpoč.	odpočinek
ovoc.	ovocný
sladk.	sladkosti
str.	strana
tab.	tabulka
tj.	to je
tzn.	to znamená
tzv.	tak zvaně
uzen.	uzeniny

výž.

zel.

zel. šťávy

ZŠ

výživa

zelenina

zeleninové šťávy

základní škola

15 POUŽITÉ ZDROJE

ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let.* Praha: Portál, 2005. 187 s. ISBN 80-7367-055-0

BERDYCHOVÁ, J. *Aby naše děti rostly zdravě.* Praha: Olympia, 1978. 79 s. ISBN 27-010-78

BRACHFELD, K., ČERNAYOVÁ, E. *Pediatric I.* Praha: Avicenum, 1982. 252 s. ISBN 08-009-82

BRTNÍKOVÁ, M. *Dítě a jeho svět.* Praha: Horizont, 1979. 128 s. ISBN 40-009-79

CARROLL, S., SMITH, T. *Rodinná příručka zdravého života.* Praha: Quintet, 1993. 320 s. ISBN 80-901491-5-4

DANĚK, K. *Pohybem ke zdraví.* Praha: Olympia, 1983. 106 s. ISBN 27-002-83

DOBERSKÝ, P. *Nauka o výživě a dietetice I.* Praha: Avicenum, 1983. 236 s. ISBN 08-047-83

DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi.* Praha: Olympia, 2001. 128 s. ISBN 80-7033-313-8

FOŘT, P. *Moderní výživa pro děti.* Praha: Metramedia, 2000. 240 s. ISBN 80-238-5498-4

FRÖMEL, K. *Kompendium psaní v publikování v kinantropologii.* Olomouc: univerzita Palackého, 2002. 128 s. ISBN 80-244-0514-8

GALANDA, V., GROSSMANN, J., RUSNÁK, M. *Pediatric.* Praha: Avicenum, 1980. 256 s. ISBN 08-038-80

GALLOWAY, J. *Děti v kondici...zdravé, šťastné, šikovné.* Praha: Grada, 2007. 144 s. ISBN 978-80-247-2134-7

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno: Paido, 2000. 208 s. ISBN 80-85931-79-6

- GAVORA, P. *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno: Paido, 1996. 132 s.
ISBN 80-85931-15-X
- GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004. 96 s. ISBN 80-247-9022-X
- GREGORA, M. *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*. Praha: Grada, 2007.
140 s. ISBN 978-80-247-2030-2
- HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. 108 s.
ISBN 80-247-0100-6
- HASLAM, D. *Bojujete s dětmi při jídle?* Praha: Global, 1996. 144 s.
ISBN 80-85870-08-8
- HNÍZDIL, J., ŠARLÍK, J., CHVÁLOVÁ, O. *Vadné držení těla dětí*. Praha: Triton,
2005. 32 s. ISBN 80-7254-656-2
- HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno:
Masarykova univerzita, 2006. 64 s. ISBN 80-210-4010-6
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. 272 s.
ISBN 978-80-247-1369-4
- JUKLÍČKOVÁ – KRESTOVSKÁ, Z., ŠMEJKALOVÁ, A., DVOŘÁKOVÁ, J.
Pohybové hry dětí předškolního věku. Praha: SPN, 1987. 312 s. ISBN 14-399-87
- KOŘÍNEK, M. *Metody a techniky pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1970. 140 s.
ISBN 17-325-70
- KREJČÍK, V. *Dejte šanci pohybu*. Praha: Ikar, 2007. 160 s. ISBN 978-80-249-0828-I
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. 112 s.
ISBN 80-247-1636-4
- KRÖSCHLOVÁ, J. *Nauka o pohybu*. Praha: SPN, 1975. 144 s. ISBN 14-617-75
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 280 s.
ISBN 80-7178-551-2
- KUNEŠOVÁ, M. *Nadváha*. Praha: Jan Vašut, 2001. 32 s. ISBN 80-7236-180-5

- KYRALOVÁ, M., MATOUŠOVÁ, M. a kol. *Zdravotní tělesná výchova II. část*. Praha: Sdružení pro rozvoj zdravotní tělesné výchovy a Unie zdravotní tělesné výchovy ve spolupráci s nakladatelstvím ONYX, 1995. 176 s. ISBN 80-85228-24-6
- LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986. 276 s. ISBN 08-084-86
- LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M., DROZDOVÁ, V. *Obezita v dětském věku*. Praha: Avicenum, 1990. 144 s. ISBN 08-032-90
- LUHANOVÁ, Z., VLACHOVÁ, L. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, 1974. 357 s. ISBN 08-077-74
- LUNDEGAARD. *Sportovní aktivity podle věku* [online]. c 2003.
<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html#mladsi_skol>
- MALÁ, H., KLEMENTA, J. *Biologie dětí a dorostu*. Praha: SPN, 1985. 208 s. ISBN 14-288-85
- MÁLKOVÁ, I. *Cvičení je lék*. Praha: STOB, 2006.
- MATOUŠOVÁ, M. a kol. *Zdravotní tělesná výchova I*. Praha: Sport pro všechny – asociace rekreační tělesné výchovy a sportu, 1992. 214 s.
- ONDŘEJ, O. a kol. *Rekreační sport I*. Praha: Olympia, 1987. 148 s. ISBN 27-024-87
- PAMPLONA ROGER, J. D. *Vychutnej život! Kniha o zdravé výživě*. Praha: Advent – Orion, 1995. 215 s. ISBN 80-7172-144-1
- REITEROVÁ, S. *To nejlepší pro vaše dítě*. Praha: Fortuna Print, 1992. 66 s. ISBN 80-7153-007-7
- SEEFELDT, D. *Když nás tělo varuje*. Plzeň: Mustang, 1995. 103 s. ISBN 80-7191-063-5
- SHARON, M. *Komplexní výživa. Správná cesta ke zdraví*. Praha: Pragma, 1994. 193 s. ISBN 80-85213-54-0

STRATIL, P. *abc zdravé výživy 2. díl*. Brno: vydal autor vlastním nákladem, 1993. 245 s. ISBN 80-900029-8-6

SVOBODA, B. *Sport a výchova*. Praha: Olympia, 1971. 207 s. ISBN 27-065-71

SÝKORA, B. a kol. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: SPN, 1986. 224 s. ISBN 14-466-86

SZABOVÁ, M. *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál, 2001. 144 s. ISBN 80-7178-504-0

ŠVEJCAR, J. *Péče o dítě*. Praha: Avicenum, 1985. 344 s. ISBN 08-094-85

TLÁSKAL, P. *K výživě dětí školního věku* [online]. c 2003. <<http://www.rodina.cz/clanek2192.htm>>

VIGUÉ, J. *Zdraví dítěte*. Dobřejuvice: Rebo Productions CZ, 2006. 293 s. ISBN 80-7234-535-4

VONDRUŠKA, V., BARTÁK, K. *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Hradec Králové: Ústav tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 1999. 28 s. ISBN 80-238-4536-5

VONDRUŠKA, V., BARTÁK, K. *Zdravý životní styl aneb „Prevence založená na důkazech“*. Hradec Králové: Ústav tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 2002. 28 s. ISBN 80-238-9361-0

VOSTATKOVÁ, J., JUCHELKA, K. *Zdraví pro život*. Praha: Dominik Trávníček, 1991. 119 s. ISBN 80-900672-1-2

ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál, 2007. 208 s. ISBN 978-80-7367-326-0

ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001. 256 s. ISBN 80-7178-460-5

16 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Hlediska pro posouzení správného držení těla (MATOUŠOVÁ, M. a kol. *Zdravotní tělesná výchova I*. Praha: Sport pro všechny – asociace rekreační tělesné výchovy a sportu, 1992. 214 s.).

Příloha č. 2: Příklady správné a nesprávné pracovní polohy (HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 64 s. ISBN 80-210-4010-6).

Příloha č. 3: Nejčastější projevy vadného držení těla (HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 64 s. ISBN 80-210-4010-6).

Příloha č. 4: Ukázka obézních dětí (VIGUÉ, J. *Zdraví dítěte*. Dobřeovice: Rebo Productions CZ, 2006. 293 s. ISBN 80-7234-535-4).

Příloha č. 5: Potřebná denní dávka bílkovin (LUHANOVÁ, Z., VLACHOVÁ, L. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, 1974. 357 s. ISBN 08-077-74).

Příloha č. 6: Potřebná denní dávka sacharidů (LUHANOVÁ, Z., VLACHOVÁ, L. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, 1974. 357 s. ISBN 08-077-74).

Příloha č. 7: Potřebná denní dávka tuků (LUHANOVÁ, Z., VLACHOVÁ, L. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, 1974. 357 s. ISBN 08-077-74).

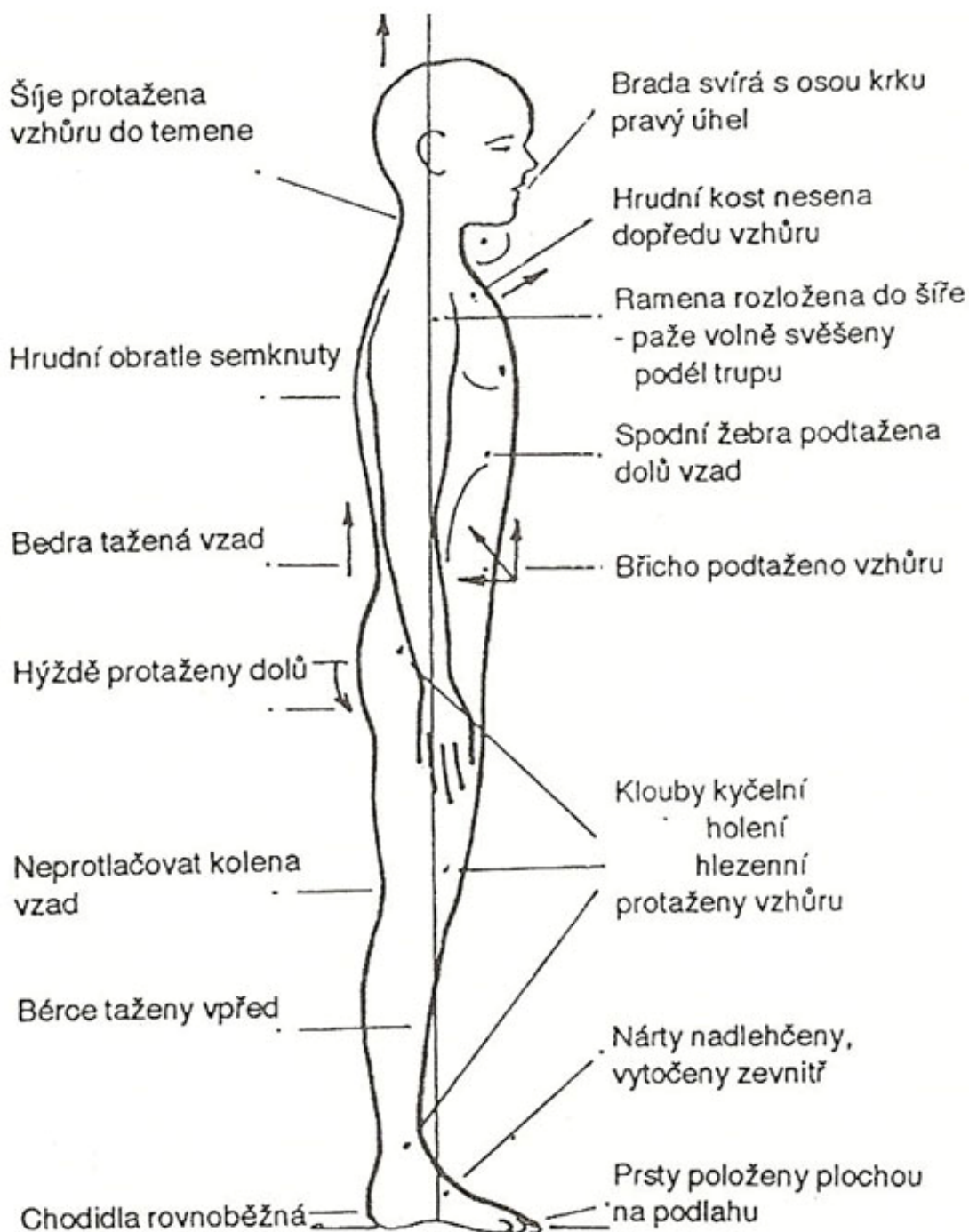
Příloha č. 8: Energetický kvocient (ekvivalent) (BRACHFELD, K., ČERNAYOVÁ, E. *Pediatric I*. Praha: Avicenum, 1982. 252 s. ISBN 08-009-82).

Příloha č. 9: Výživová pyramida (GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004. 96 s. ISBN 80-247-9022-X).

Příloha č. 10: Pokrytí denní potřeby energie prostřednictvím hlavních jídel a svačín (HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. 108 s. ISBN 80-247-0100-6).

Příloha č. 11: Ukázka vyplněného dotazníku.

Příloha č. 1: Hlediska pro posouzení správného držení těla (MATOUŠOVÁ, M. a kol. *Zdravotní tělesná výchova I*. Praha: Sport pro všechny – asociace rekreační tělesné výchovy a sportu, 1992. 214 s.).



Příloha č. 2: Příklady správné a nesprávné pracovní polohy (HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 64 s. ISBN 80-210-4010-6).



Příloha č. 3: Nejčastější projevy vadného držení těla (HNÍZDILOVÁ, M. *Tělovýchovné chvílky aneb pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. 64 s. ISBN 80-210-4010-6).

kulatá
záda



odstávající
lopatky



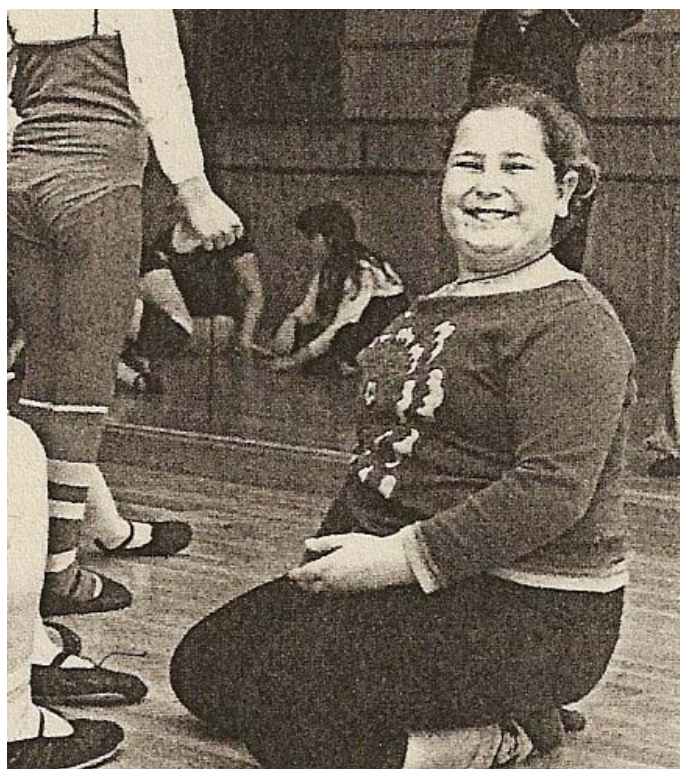
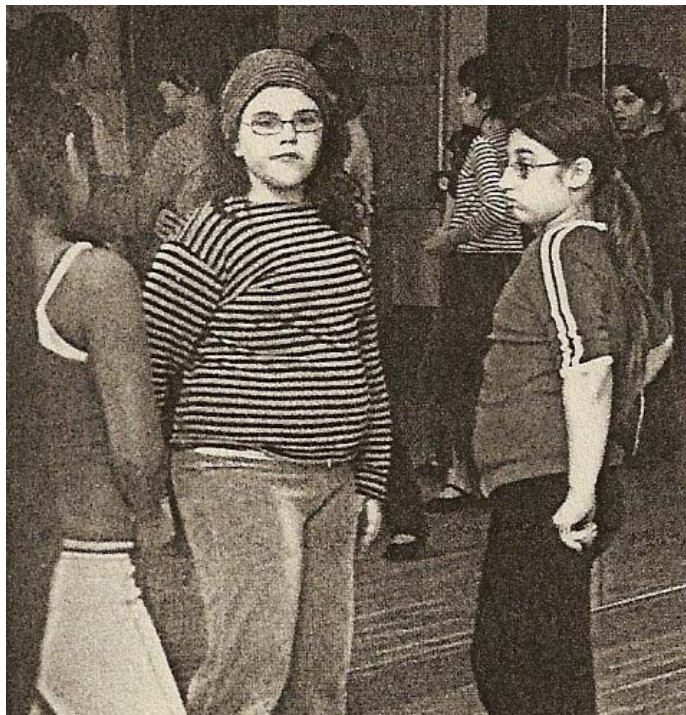
skolióza



bederní
hyperlordóza



Příloha č. 4: Ukázka obézních dětí (VIGUÉ, J. *Zdraví dítěte*. Dobřeovice: Rebo Productions CZ, 2006. 293 s. ISBN 80-7234-535-4).



Příloha č. 5: Potřebná denní dávka bílkovin (LUHANOVÁ, Z., VLACHOVÁ, L. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, 1974. 357 s. ISBN 08-077-74).

Věk (roky)	Bílkoviny celkové v g	Bílkoviny živočišné v g	Bílkoviny rostlinné v g
Děti			
1 - 2	50	30	20
3 - 6	65	45	20
7 - 10	85	55	30
Chlapci			
11 - 14	115	65	50
15 - 18	135	75	60
Dívky			
11 - 14	100	60	40
15 - 18	90	50	40

Příloha č. 6: Potřebná denní dávka sacharidů (LUHANOVÁ, Z., VLACHOVÁ, L. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, 1974. 357 s. ISBN 08-077-74).

Věk (roky)	Sacharidy v g
Děti	
1 - 2	175
3 - 6	225
7 - 10	285
Chlapci	
11 - 14	385
15 - 18	465
Dívky	
11 - 14	360
15 - 18	330

Příloha č. 7: Potřebná denní dávka tuků (LUHANOVÁ, Z., VLACHOVÁ, L. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, 1974. 357 s. ISBN 08-077-74).

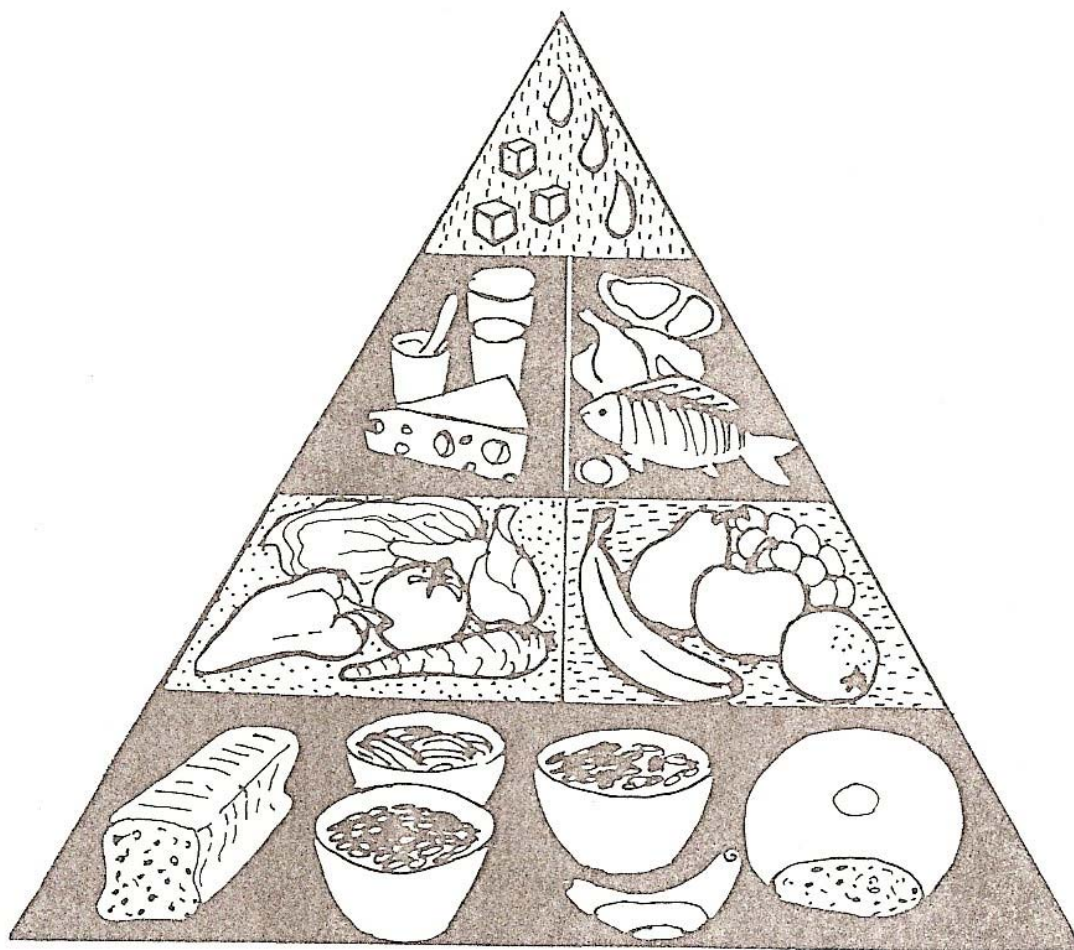
Věk (roky)	Tuky v g
Děti	
1 – 2	45
3 – 6	60
7 - 10	80
Chlapci	
11 – 14	105
15 - 18	110
Dívky	
11 – 14	85
15 - 18	80

Příloha č. 8: Energetický kvocient (ekvivalent) (BRACHFELD, K., ČERNAYOVÁ, E. *Pediatric I*. Praha: Avicenum, 1982. 252 s. ISBN 08-009-82).

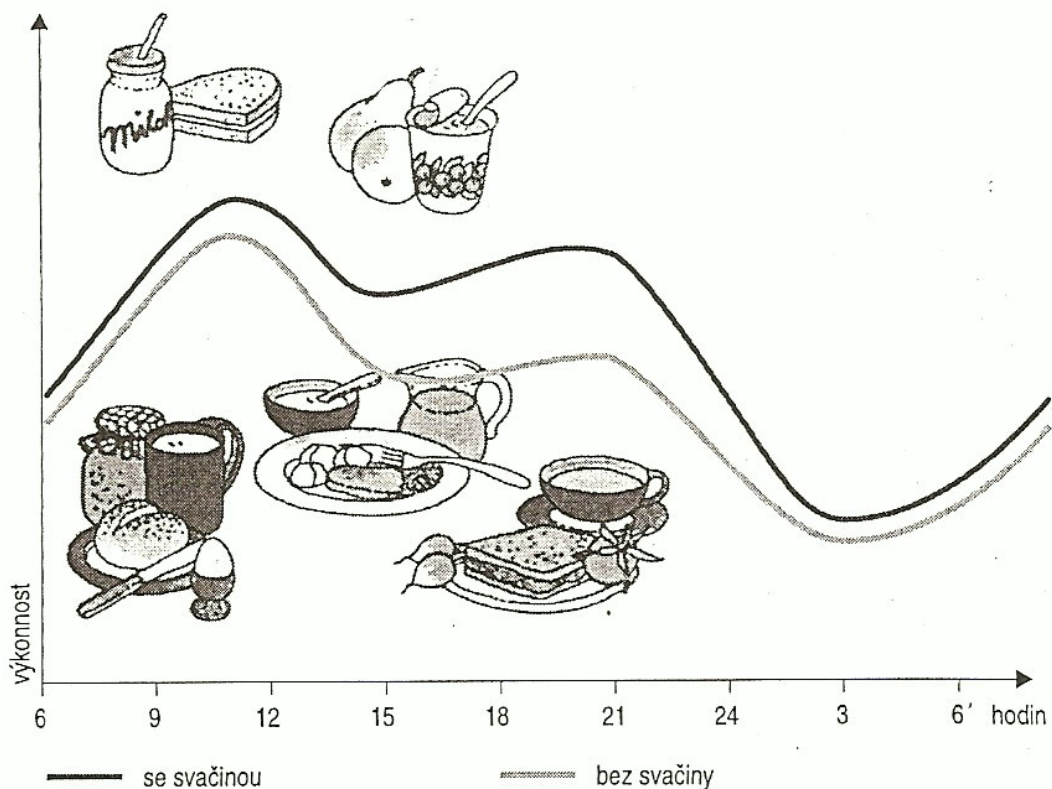
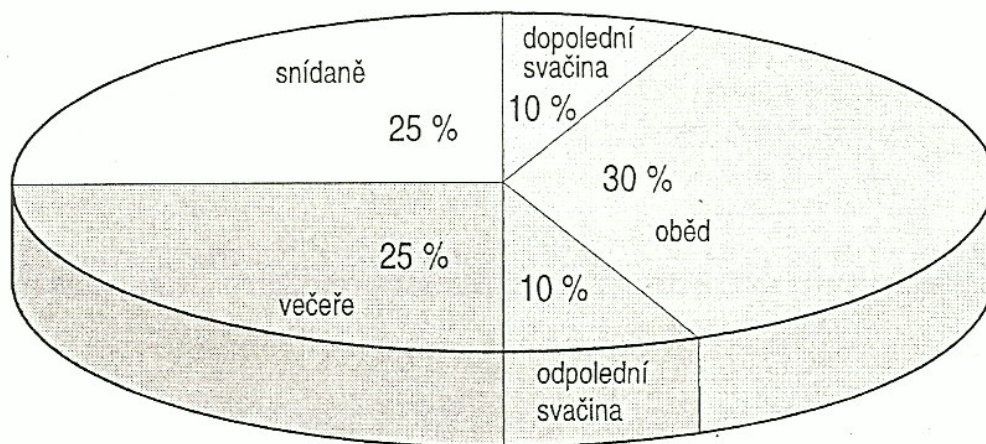
Věk (roky)	Na kg a den kilojoulů
0 – 1	502 – 460
1 – 3	418 – 376
4 – 6	376 – 334
7 – 9	334 – 293
10 – 12	293 – 251 *)
13 – 15	293 – 251 *)
dospělí	125 – 205

*) Nižší číslo odpovídá dívkám.

Příloha č. 9: Výživová pyramida (GREGORA, M. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada, 2004. 96 s. ISBN 80-247-9022-X).



Příloha č. 10: Pokrytí denní potřeby energie prostřednictvím hlavních jídel a svačin
 (HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. 108 s. ISBN 80-247-0100-6).



Příloha č. 11: Ukázka vyplněného dotazníku.

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY 3. TŘÍD ZŠ

Autorka dotazníku: Markéta Nohejlová

Cílem mého dotazníku je zjistit názory dětí na zdraví, pohyb, sport a jejich vztah k pohybovým aktivitám a k výživě.

Pohlaví: (Zakroužkuj.)

- a) dívka
- b) chlapec

1. Co je to zdraví? (Vhodnou odpověď zakroužkuj.)

- a) Když nemám žádnou nemoc, jsem v pohodě a cítím se dobře.
- b) Když mám hezké oblečení.
- c) Když mám dobré a spolehlivé kamarády.

2. Co ovlivňuje zdraví? (Označ ANO nebo NE v každém řádku.)

	ANO	NE
výživa	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vzduch	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
voda	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
slunce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pohyb	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
odpočinek	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dobrá duševní stav= nerozčilovat se, být optimista, netrápít se	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Kolik hodin denně by mělo spát dítě ve tvém věku? (Vhodnou odpověď zakroužkuj.)

a) 11 – 12 hodin

b) 10 hodin

c) 8 hodin

4. Jaké potraviny by měla obsahovat strava stejně starých dětí jako jsi ty? (Označ ANO nebo NE v každém řádku.)

	ANO	NE
mléčné výrobky (jogurty, sýry)	<input checked="" type="checkbox"/>	
maso	<input checked="" type="checkbox"/>	
sladkosti		<input checked="" type="checkbox"/>
uzeniny (párky, paštiky, sekaná)	<input checked="" type="checkbox"/>	
ovoce	<input checked="" type="checkbox"/>	
zelenina	<input checked="" type="checkbox"/>	
luštěniny (čočka, hrách, fazole)	<input checked="" type="checkbox"/>	
obiloviny (chléb, ovesné vločky)	<input checked="" type="checkbox"/>	

5. Kolik tekutin denně by mělo vypít dítě ve věku 8 – 9 let? (Vhodnou odpověď zakroužkuj.)

a) 3 litry

b) 1,5 – 2 litry

c) 1 litr

6. Jaké nápoje jsou vhodné pro děti ve 3. třídě? (Označ VHODNÉ nebo NEVHODNÉ v každém řádku.)

	VHODNÉ	NEVHODNÉ
čistá pramenitá voda	X	
limonády (fanta, sprite, cola)	X	
bylinkový čaj	X	
zeleninové šťávy	X	
energetické nápoje (Red Bull)		X
černý čaj	X	
ovocný čaj	X	

7. Kolikrát denně by mělo jíst dítě tvého věku? (Vhodnou odpověď zakroužkuj.)

- a) 3x
- b) 4x
- c) 5x

8. Co je to pohyb? (Vhodnou odpověď zakroužkuj.)

- a) Když se dívám na sport v televizi.
- b) Když se změní poloha těla vzhledem k věcem kolem tebe.
- c) Když se dobře vyspím.

9. K čemu je dobrý pohyb? (Označ ANO nebo NE v každém řádku.)

	ANO	NE
zlepšuje zdraví	X	
má vliv na vztahy mezi lidmi		X
zvyšuje nadváhu		X
přispívá k rozvoji myšlení	X	
pomocí pohybu vyjadřujeme pocity, nálady	X	

10. Co se stane, když se dítě málo pohybuje? (Vhodnou odpověď zakroužkuj.)

- a) Neumí zpívat.
- b) Jeho tělo slábne, snadno onemocní a obvykle přibývá na váze.
- c) Neumí kreslit.

11. Co je to sport? (Vhodnou odpověď zakroužkuj.)

- a) Když chce někdo vyhrát.
- b) Když chce někdo získat diplom.
- c) Pohybová aktivita, jejíž cílem je nejlepší výkon.

12. Jaké sporty jsou vhodné pro děti ve věku 8 – 9 let? (Označ VHODNÉ nebo MÉNĚ VHODNÉ v každém řádku.)

	VHODNÉ	MÉNĚ VHODNÉ
plavání	X	
lyžování	X	
jízda na kole	X	
jóga		X
tenis		X

13. Jím: (Označ ANO nebo NE v každém řádku.)

	ANO	NE
mléčné výrobky (jogurty, sýry)	X	
maso	X	
sladkosti	X	
uzeniny (párky, paštiky, sekaná)	X	
ovoce	X	
zelenina	X	
luštěniny (čočka, hrách, fazole)	X	
ryby	X	

14. Jaký nápoj piješ nejčastěji? (Vybranou odpověď zakroužkuj.)

a) vodu

b) džus

c) vodu se šťávou

d) limonádu (fanta, sprite, cola)

e) minerálku

f) čaj

g) mléko, kakao

h) jiný (uveď jaký) _____

15. Sportuješ ve svém volném čase (v době, kdy nejsi ve škole)? (Vybranou odpověď zakroužkuj.)

a) ne

b) ano – Jaké sporty děláš? Tančuju _____

Děkuji za spolupráci. ☺