

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Jana Bartošová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Zpracování a edukační účinnost webových stránek Jóga pro děti

Bakalářská práce

Autor: Jana Bartošová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, duben 2012

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Processing and Educational Benefits of the Website „Yoga for Children“
Bachelor Thesis

Author: Jana Bartošová

Field of study: Specialization in Education

Study Programme: Health Education

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2012

Jméno a příjmení autora: Jana Bartošová

Název bakalářské práce: Zpracování a edukační účinnost webových stránek Jóga pro děti

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt:

Snahou této práce je poukázat na internet, který je dnes již všude přítomný, jako na možnost výchovně zdravotní edukace, na možnost příjemného i účelně tráveného času podporujícího tvořivost, samostatnost, celkovou osobnost ... jako na přitele, vychovatele, učitele. Cílem práce je zpracování a edukační účinnost webových stránek s tématem „Jóga pro děti“ zahrnující nejenom jógu, ale i relaxaci pro děti. Z toho vyplývá, že je práce zaměřená na děti, zdraví, jógu a počítačovou technologii. V teoretické části jsem analyzovala sebrané materiály k danému tématu, definovala a charakterizovala výše zmíněné pojmy. Dále jsem provedla kvantitativně orientovaný výzkum pomocí anonymního nestandardizovaného dotazníku pro zjištění zpětné vazby na nově vytvořené webové stránky. Vyhodnocení zjištěných dat ve výzkumné části práce přineslo zjištění o pozitivních reakcích na tyto stránky a potvrdil se tím 1. předpoklad, že webové stránky zpracované přehlednou a atraktivní formou určenou primárně dětem s podstatnými informacemi k tématu, budou respondenti hodnotit výborně a s nadšením. Dále se na 100 % potvrdil i 2. předpoklad a to, že pokud budou pozice dobře graficky znázorněny, podpořeny vhodným designem a popisem, lze podle nich cvičit. Přesto doporučuji prvotní edukaci na kurzech jógy pod vedením odborníka, který dohlédne na správné technické provedení, které následně umožní osamostatnění se za pomoci webových stránek „Jóga pro děti“.

Klíčová slova: jóga pro děti, internetové stránky, děti, počítač, zdraví, jóga, internet

Name and Surname: Jana Bartošová

Title of Bachelor Thesis: Processing and Educational Benefits of the Website „Yoga for Children“

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

The year of presentation: 2012

Abstract:

The attempt of this work is to show the internet that is present everywhere as a possibility of healthy education and the possibility of pleasant and functionally spent time that supports the creativity, self-reliance and the whole personality...as a friend, educator, teacher. The aim of this work is the processing and educational effectiveness of the web sites with the issue „Yoga for Children“ including not only yoga but relaxation for children. It follows that this work is aimed at children, health, yoga and computer technology. In this theoretical part I analysed collected materials for the given issue, I defined and characterised the concepts mentioned above. I carried out the research quantitatively orientated with the help of anonymous and non-standard questionnaire for the finding of feedback to the newly made web sites. The evaluation of collected data in the research part of the work brought out the findings about positive reactions at these web sites and confirmed 1. precondition, that web sites made into transparent and attractive form will be evaluated by the respondents with enthusiasm. 2.the second precondition was confirmed for 100% if the positions will be graphically well represented, supported with suitable design and depiction, it will be possible to exercise according to them. I nevertheless recommend to take a specialist for the first yoga lessons that will supervise the correct and technical performance it will subsequently enable to set up on the web sites „Yoga for Children“.

Keywords: yoga for children, website, children, computer, health, yoga, web

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Zpracování a edukační účinnost webových stránek Jóga pro děti“ vypracovala samostatně pod odborným vedením doc. PaedDr. Milady Krejčí, CSc., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 23. 4. 2012

Jana Bartošová

Poděkování:

Ráda bych tímto chtěla poděkovat paní doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc., za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a ochotu při zpracování této bakalářské práce.

Dále patří můj dík všem, kteří mi pomáhali a tím mi věnovali svůj drahocenný čas.

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2.1	DÍTĚ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	11
2.1.1	Definice a charakteristika dítěte	11
2.1.2	Vývojová stádia osobnosti dítěte.....	12
2.1.3	Vymezení pojmů zdraví a determinanty zdraví.....	19
2.1.4	Pojem zdravý životní styl.....	21
2.1.5	Výchova ke zdraví.....	22
2.2	VYMEZENÍ APLIKACE JÓGY A JÓGY PRO DĚTI.....	23
2.2.1	Definice a cíl jógy	23
2.2.2	Význam a účinky jógy na dětskou osobnost	25
2.2.3	Zásady pro cvičení jógy s dětmi.....	27
2.2.4	Techniky pro uvolnění těla a mysli	28
2.3	WEBOVÉ STRÁNKY JAKO ZDROJ INFORMACÍ	33
2.3.1	Média v kontextu s lidskou civilizací	33
2.3.2	Počítač a jeho vliv na dětskou osobnost	34
2.3.3	Elektronická média jako didaktické pomůcky	35
2.3.4	Výukové programy a jejich funkce ve výuce.....	38
2.3.5	Internet a jeho role ve vzdělávání.....	40
2.3.6	Pojem webové stránky a jejich využití	42
3	VÝZKUMNÁ ČÁST	45
3.1	CÍL PRÁCE.....	45
3.2	ÚKOLY PRÁCE.....	45
3.3	VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY	45
4	METODOLOGIE.....	47
4.1	CHARAKTERISTIKA	47
4.2	ETAPY VÝZKUMNÉ PRÁCE	48
4.3	POUŽITÉ VÝZKUMNÉ METODY	48
5	VÝSLEDKY A DISKUSE	51
5.1	VÝSLEDKY A DISKUSE K DOTAZNÍKU „PŘEHLEDNOST, INFORMOVATELNOST A ATRATIVNOST WEBOVÝCH STRÁNEK „JÓGA PRO DĚTI“	51
5.1.1	Výsledky a diskuse k otázce č. 1	52
5.1.2	Výsledky a diskuse k otázce č. 2	52
5.1.3	Výsledky a diskuse k otázce č. 3	54
5.1.4	Výsledky a diskuse k otázce č. 4	54
5.1.5	Výsledky a diskuse k otázce č. 5	55
5.1.6	Výsledky a diskuse k otázce č. 6	56
5.1.7	Výsledky a diskuse k otázce č. 7	57
5.1.8	Výsledky a diskuse k otázce č. 8	58
5.1.9	Výsledky a diskuse k otázce č. 9	59
5.1.10	Výsledky a diskuse k otázce č. 10	60
5.1.11	Výsledky a diskuse k otázce č. 11	61
5.1.12	Výsledky a diskuse k otázce č. 12	62
5.1.13	Výsledky a diskuse k otázce č. 13	63
6	DISKUSE K TVORBĚ WEBOVÝCH STRÁNEK.....	66
6.1	OBSAHOVÁ STRUKTURA WEBOVÝCH STRÁNEK „JÓGA PRO DĚTI“	66
7	ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ.....	69
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	72
9	SEZNAM ZKRATEK.....	76
10	SEZNAM PŘÍLOH.....	76

1 ÚVOD

„Podněty, povzbuzující nás k učení a poznání, jsou ve věcech samých, kterým se učíme a které poznáváme.“ (Marcus Tullius Cicero)

Žijeme v době, která s sebou přinesla veliké množství nových technologií, vynálezů a poznatků, které nám mají zjednodušit život. Z primárního pohledu je to skvělá doba plná úžasných vymožeností, jako je rychlá a pohodlná doprava, dostatek stravy a vitamínů, větší výběr sportovních činností, lepší zdravotní péče, možnost rychlé komunikace z místa, kde se momentálně nacházíme formou e-mailů, mobilních telefonů, facebooku, atd. Ano, získali jsme pocit, že se svět a prostředí, ve kterém žijeme, zmenšil. Ale pokud tento pohled zaměříme více do hloubky, můžeme si všimnout, že tento technický pokrok má i ty horší stránky. Rychlost komunikace je vykoupená ztrátou osobního kontaktu, a přestože vše máme „na dosah ruky“, pocit osamocení roste a kvalita zdravého životního stylu klesá.

Mým tématem bakalářské práce je *„Zpracování a edukační účinnost webových stránek Jóga pro děti“*. Při výběru tohoto tématu mě ovlivnilo více faktorů. Jedním z nich jsou moje dcery. Jejich jedinečnost je pro mě velikou školou a s jejich rostoucím věkem si stále více uvědomuji jejich odlišnost nejenom po emoční stránce, ale i po fyzické stránce. Vlastně je to přirozené, že určité sportovní aktivity, které vyhovují jedné, druhé nevyhovují. Také se každá jinak vyrovnává se stresem: jedna snadněji, kdežto druhé se dotýká i zdánlivě bezvýznamný stres. Jóga nám nabízí řešení, harmonizuje tělo po fyzické stránce (pomáhá zredukovat krevní tlak dle potřeby, ulevit od bolestí kloubů, ...), ale i psychické stránce (napomáhá zklidňovat, uvolňovat, ...). Dalo by se říct, že je to taková očista a propojení těla i ducha, kdy se může každý spojit se svojí energií. Dalším faktorem jsou počítače, jedna z vymožeností nového tisíciletí. Osobní počítač a internet v dnešní době jsou součástí snad každé rodiny, školy, firmy a využívají ho téměř všechny věkové kategorie. Troufám si říct, že počítač má nemalý vliv na trávení volného času dospělé, ale i dětské populace. Díky internetu máme přístup k nepřehlednému množství informací, návodů, her, komunikačních sociálních sítí, které často nejsou úplně vhodně zabezpečeny. Dalším okamžikem, kdy se ve mně zrodil nápad propojit jógu s počítačem a vytvořit webové stránky Jóga pro děti, byla moje vlastní zkušenost. Zaslouchla jsem rozhovor dvou chlapců před školkou, když jsem

šla vyzvednout svoji dcerku: „Včera jsem hrál celé odpoledne na počítači hru, znáš jí?“ „Jo, jo, ta je fakt hustá!“ Název hry jsem si ani nezapamatovala, jenom vím, že to bylo docela dlouhé slovo a znělo akčně už samo o sobě. Uvědomila jsem si, že už i předškolní děti tráví volný čas u počítače. Zatím třeba jen u her, ale kdo ví. Technický pokrok je čím dál rychlejší a všude přítomný a není divu, že se dotýká stále mladších a mladších generací. Vlastně čemu se divím, i moje dcery tráví část svého volného času u počítače hraním logických her, když je venku nepříznivé počasí či vyhledáváním informací do školy. Myšlenkou mojí práce je, jógu zpřístupnit dětem, které se díky surfování na internetu náhodně octnou na stránkách a třeba je zaujmou, či dětem, které jógu znají a rády se podívají, zkusí něco nového a to vše bez finančních nákladů na pořizování či nákup literatury. Dále vidím ve stránkách velké pozitivum pro děti, které jsou přehlcené zájmovými kroužky a už jim nezbývá čas navštěvovat či dokonce dojíždět za dalším kroužkem a stránky jim umožní si zacvičit doma ve volné chvíli. Dále pro děti, které jsou introvertní povahy, a navštěvování kroužků s větším počtem dětí, jim prostě nedělá dobře.

V teoretické části jsou tři větší kapitoly. První kapitola je věnována charakteristice dítěte, jeho vývojovým obdobím. Dále vymezení pojmu zdraví, zdravý životní styl a jak můžeme ovlivnit zdraví našich dětí. Ve druhé kapitole se snažím stručně vymezit jógu, její původ a cíle. V dalších podkapitolách této části popisují aplikaci jógy pro děti, její benefity na dětský organismus spolu s technikami pro uvolnění těla a mysli. Ve třetí kapitole teoretické části je seznámení s webovými stránkami, internetem jako zdrojem informací a forma e-learningu. Také zde popisují klady a zápory webových stránek.

V praktické části se zaměřím na stanovení cílů, úkolů a metodologii této práce. Součástí této části je nashromáždění materiálů pro vytvoření webových stránek na dané téma a konkrétní realizace stránek. Formou dotazníků poté zjistit zajímavost, srozumitelnost, přehlednost informací, dostatečnou motivovanost vytvořených webových stránek Jóga pro děti. Následným vyhodnocením dotazníků shrnout případné nedostatky a doporučit jejich vylepšení a tím i zkvalitnění www stránek. Doufám, že vytvořením těchto stránek přispějí alespoň malou mírou ke zkvalitnění životního stylu našich dětí.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Dítě a zdravý životní styl

2.1.1 Definice a charakteristika dítěte

Úmluva o právech dítěte (1989) definuje, co se pojmem dítě rozumí: „*Každá lidská bytost mladší osmnácti let, pokud podle právního řádu, jenž se na dítě vztahuje, není zletilosti dosaženo dříve*“. S ohledem na kulturní hodnoty nebo morální normy se jedná o citlivou záležitost, která je stále diskutována. Podle mezinárodní Úmluvy o právech dítěte bez ohledu na kulturní systém dané společnosti, vyzrállost jedince a jiné okolnosti má každé dítě právo na ochranu do dovršení svých 18 let (RVP, on-line).

Při otázce co je „dítě“, nás jako první bezpochyby napadne označení příbuzenského vztahu - dítě je potomkem svých rodičů. Následná myšlenka se týká vymezení dítěte od – do, tedy vymezení věkem. V neposlední řadě definujeme dítě, jako osobnost ohraničující obdobím dětství.

Věkové členění (vývojová periodizace) patří bezesporu k nezákladnější a nejobvyklejší charakteristice dítěte. Ve vývojové periodizaci se nejčastěji setkáváme s dělením dětského období na fáze dětského věku, pubescenci, která je přechodem k mládí (dospívání) – k adolescenci. Všechny tyto fáze lze shrnout pod pojem dětství. Dětství má podstatný význam pro vytváření osobnosti dítěte, především v raných fázích života, která jsou pro dítě, dalo by se říct zásadní. Dětská vnímavost, otevřenost a vstřícnost vůči svému prostředí, lidem z nejbližšího okolí, postojům, citům, společnosti, je veliká a zásadní (HELUS, 2004).

Přesto věkové hranice představují jenom přibližné vymezení, které se pouze odvíjí od hodnot a norem, které jsou založeny na zprůměrování chování a schopností mnoha dětí v daných vývojových obdobích. Stačí se podívat na děti stejného věku, ať už jsou dvouletí či desetiletí, jsou si možná podobní výškou, proporcemi, schopnostmi, ale zároveň jsou si odlišní. Každá odlišnost je závislá na růstu, vývoji, tempu, genetice a prostředí, ve kterém vyrůstají. Spojením těchto činitelů dochází k ovlivnění vývoje jednotlivých dětí. Na jedinečnosti dítěte se podílí i jeho temperament, schopnost reakce daného jedince na situace, podněty, dění kolem sebe. Zda je dítě impulzivní, živé či klidné, zda se nechá snadno vyvést z míry nebo naopak si dokáže v každé situaci zachovat chladnou hlavu, vede často k etiketizaci dítěte (zaškatulkování, nálepkování, labelling, stigmatizace). Následně dle zaškatulkování reagují dospělí na dítě a tyto

reakce zpětně ovlivňují samotné dítě v pohledu na sebe samo. Pokud dítě přijme „nálepku“, jde s ním po určitou dobu a dítě se začne dle nálepky chovat, což může někdy znamenat velký problém (např. pokud dítě označíme za devianta a dítě tuto nálepkou přijme, začne se samo považovat za devianta a dle toho se bude i chovat). Dítě, které prožije šťastné dětství plné zdravých vztahů, vhodných podnětů, stimulů, má větší šanci i na kvalitní prožívání a uplatnění v dospělosti a stáří (ALLEN, MAROTZ, 2005).

2.1.2 Vývojová stádia osobnosti dítěte

Typickým vystižením podstaty vývoje lidského jedince je pořadí změn v jejich zákonitém a celistvém uspořádání. Ne vždy se musí však jednat o změnu vývojovou, ale může to být i změna náhodná či násilná (např. autonehoda, úraz, nemoc), přesto se vývojový proces nezastaví. Stále probíhá vzájemně se prolínající tělesný vývoj s duševním, utvářejí se vztahy k jiným lidem, vlastní osobě, vyvíjí se chování, prožívání i poznávání, začleňování do společnosti, atd. (ŘÍČAN, 2006).

Změnám v jednotlivých vývojových fázích se obvykle říká „mezníky“. Tyto mezníky určují přechod z jednoho vývojového období do druhého a naznačují typické proměny na všech úrovních:

- a) Biologický mezník daný zráním
- b) Psychický mezník daný interakcí vnitřních dispozic a učení
- c) Sociální mezník daný společností, ve které dítě žije

Ne vždy probíhá přechod z jednotlivých fází plynule, protože nemusí být jedinec v tomto období dostatečně zralý či připravený na daný přechod. Tento stav bývá označen za vývojovou krizi, obecněji řečeno za nezvládnutí daného úkolu důležitého pro danou fázi vývoje. Měli bychom vývoj jedince chápat jako individuální interakci všech faktorů (VÁGNEROVÁ, 2005).

Jak už jsem popisovala výše, lidský život lze rozdělit do několika různých období od početí do stáří, které jsou charakterizované fyzickými, duševními i sociálními změnami, jejichž hranice nejsou přesně vytyčeny (co autor teorie to jiné vymezení periodizace), naopak se mohou i prolínat. Každá teorie ontogeneze se liší dle autora a jeho pojetí. Pro příklad uvádím v tabulce č. 1 (vlastní konstrukce) stručné porovnání a pojmenování vývojových období lidského jedince od čtyř autorů: švýcarského filosofa, vědce a vývojového psychologa Jeana Piageta (1896 – 1980) popisujícího

celou teorii vnímání (kognitivní struktury), německého psychologa židovského původu Erika Homburgra Eriksona (1902 – 1994), který rozdělil život člověka na 8 věků a jeho teorie je založená na psychosociálním konfliktu, dále teorii od české psycholožky Marie Vágnerové (1956), přední odbornice v oblasti pedopsychologie, vývojové psychologie a psychologie handicapu a českého psychologa Pavla Říčana (1933) specializujícího se na psychologii osobnosti a klinickou psychologii. Období lidského vývoje popsané podle Vágnerové a Říčana se od sebe liší jen nepatrně a to v definici daného období a věkovým ohraničením. Pro příklad níže podrobněji rozepíší rozdělení ontogeneze dětí dle teorie Vágnerové.

Pokud bych měla shrnout co je důležité pro zdravý průběh vývoje dětské osobnosti, tak po zajištění základních biologických potřeb jako je jídlo, spánek, hygiena, dostatečná zdravotní péče, zdravé a kvalitní prostředí, je zajištění základních potřeb jistoty a bezpečí, pomocí kterých dítě získává důvěru v okolí a „svět“ a stává se otevřené novým podnětům a zkušenostem. Mezi další důležité prvky patří dostatečný přísun adekvátních stimulů (podnětů) patřících k danému vývojovému období a individuálním potřebám jednotlivých dětí. Bezesporu asi nejdůležitějším faktorem je trpělivost a bezpodmínečná láska nás dospělých, kteří tvoříme nejbližší okolí dítěte, protože spoluutváříme jejich osobnost, vlastní sebehodnocení a jejich zdravou sebedůvěru.

Tab. 1 Popis vývojových období dle Piageta, Eriksona, Vágnerové a Říčana (vlastní konstrukce).

roky	Říčana	Vágnerová	Erikson 8 věků člověka	Piaget
	vývoj před narozením	prenatální období		
0-1	vývoj v kojeneckém období (patří sem i novorozenecké)	novorozenecké období + kojenecký věk	fáze základní důvěry X nedůvěry v život	Fáze senzomotorické inteligence
2	vývoj ve věku batolete	batolecí věk	Fáze autonomie X stud, pochyby	fáze symbolického a předpojmového myšlení
3				
4	vývoj dítěte od 3 do 6 let - předškolák	předškolní věk „věk hry“	Fáze iniciativy X pocit viny	Fáze názorného myšlení
5				
6				
7	vývoj v mladším školním věku	školní věk: mladší od 6-7 do 8-9 let střední od 8-9 do 11-12 let starší od 11-12 do 15 let (pubescence nebo také raná adolescence)	Fáze snaživosti X pocit méněcennosti	Fáze konkrétních logických operací
8				
9				
10				
11				
12	pubescence	od 11-12 do 15 let (pubescence nebo také raná adolescence)	Fáze identity X zmatení rolí	Fáze formálních logických operací
13				
15				
16	adolescence od 15 do 20 - 22 let	Období dospívání – od 15 do 20 let adolescence (nebo také pozdní adolescence)	Fáze intimity X izolace	
19				
20				
25	dospělost, stáří	dospělost, stáří	Fáze generativity X stagnace	
50				
od 50				

Období dětství dělené dle Vágnerové (2005):

Prenatální období ... od oplození vajíčka do narození dítěte (9 kalendářních měsíců)

Během těchto 9 měsíců se z jedné jediné oplodněné zárodečné buňky vyvine dokonalý lidský organismus, který je okamžitě po narození schopen samostatné existence. Už v žádném vývojovém období neproběhne za tak krátkou dobu tolik převratných dějů, je to bezesporu nejdynamičtější vývojovým obdobím lidského života.

- Jde zejména o biologický vývoj – utváření veškerých orgánových systémů.
- Objevují se i první jednoduché psychické reakce.
- Vzniká interakce mezi matkou a plodem.
- Plod dovede diferencovaně reagovat na různé podněty, především taktilně-kinestetické a sluchové.
- Plod je schopen nejjednodušších forem učení, již velice brzo je aktivní.

Novorozenecké období ... trvá přibližně jeden měsíc od porodu

Je to v podstatě doba adaptace – přizpůsobení se podmínkám nového prostředí, musí samo dýchat a udržovat tělesnou teplotu.

- Reakce novorozeněte zabezpečují vrozené základní reflexy a způsoby chování.
- Učení je spojeno se základními smyslovými informacemi a je aktivizováno zvláště v rámci sociální interakce.
- Vývoj novorozence závisí na přiměřeném přísunu podnětů odpovídající vývojovému období a individualitě jedince.
- Motorika je ještě nezralá, novorozenec reaguje na podněty celým tělem.
- Zrakové vnímání je podstatou orientace v prostředí.
- Sluchová citlivost je velice dobře vyvinutá.
- Novorozenec dovede vnímat a rozlišovat dotek, teplotu a změnu polohy.

Kojenecký věk ... první rok života

Díky dispozičním základům a ranou zkušenostmi lze pozorovat už první projevy individuálních rozdílů mezi kojenci.

- Pro toto období jsou významné biologické potřeby (jídlo, teplo, tělesná pohoda).
- Základním úkolem kojeneckého věku je uspokojování potřeb stability a bezpečí, potřeb citových jistot a získání důvěry ke světu.

- Má zde značný význam přísun adekvátních stimulací a s nimi související potřeba učení (získávání zkušeností), dítě by nemělo být nedostatkem ani přebytkem stimulací deprimováno.
- Kojenecké období je obdobím senzomotorické inteligence, pro rozvoj poznávacích procesů je významné zrakové vnímání a motorika, významnými mezníky jsou okamžiky, kdy dítě začíná sedět, lézt a chodit.
- Podmínkou rozvoje řeči je sluchové vnímání.
- Prostředkem socializace je učení, k němuž dochází v rámci mezilidské interakce. V této době se vytváří základ pro učení nápodobou. Proces socializace závisí především na interakci s rodiči.

Batolecí věk ... doba od 1 do 3 let života dítěte

V batolecím věku se uvolňují vazby, které byly dosud pro dítě nezbytné, ale v budoucnu by byly na překážku, charakteristickým znakem je osamotňování s expanzí do širšího světa. Pro toto období je typický intenzivní rozvoj zasahující do mnoha oblastí, převážně motoriku, myšlení a řeč.

- Jedním ze způsobů sociálního učení je nápodoba, dalším je identifikace.
- Dítě se postupně učí hygienickým návykům, především samostatné kontrole a regulaci vyměšování.
- Samostatná lokomoce rozvoj motoriky zahrnuje všechny svalové skupiny, především kosterní svalstvo a svěrače.
- Rychle se rozvíjí sémantická složka (dětský slovník), rozvoj řeči je ve vzájemné interakci s rozvojem poznávacích procesů.
- Potřeba sebeprosazení, může mít až podobu negativismu.
- Stanovování pravidel a řádu je pro dítě důležité, umožňuje to dítěti snadnější orientaci.

Předškolní věk ... doba od 3 přibližně do 6 let

V předškolním období má dítě silnou snahu být aktivní a uvádět naučené a právě získávané informace a zkušenosti do praxe. Uvolňují se rodinné vazby a dítě se začíná prosazovat i ve větší skupině.

- Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především nástupem do školy – tedy sociálně.

- Charakteristickým znakem je postupné uvolňování rodinných vazeb a prosazování se ve větší skupině.
- Dalším typickým znakem je rozvoj aktivity, která už není tak samoučelná.
- Dochází k osvojování běžných norem chování, znalost obsahu rolí, přijatelná úroveň komunikace.
- Dětské myšlení je ještě stále prelogické a egocentrické, ovlivněné aktuálním situačním kontextem a subjektivním dojmem.
- Ujasňuje se a diferencuje vymezení tzv. gender rolí.
- Socializace probíhá především v nejužším kruhu - v rodině osvojením si základních norem chování, se kterými se postupně ztotožňuje.

Školní věk, tj. období základní školy, lze rozdělit na tři dílčí fáze:

Raný školní věk - trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od 6-7 let do 8 až 9 let. Dítě v tomto období už vnímá více aspektů reality, jeho poznání bývá přesnější a objektivnější.

- Je příznačný změnou životní situace, různými vývojovými změnami, které se projevují především ve vztahu ke škole.
- Dítě se dostává na úroveň konkrétních logických operací (logické, flexibilní, organizované).
- Příslušnost k rodině je důležitou součástí identity školáka.
- Děti upřednostňují vizuální média, protože vizuální prezentace se více podobají realitě a dítě je tak i vnímá. Média obecně lze pokládat i za socializační prostředky.

Střední školní věk - trvá od 8-9 let do 11-12 let (dítě přechází na 2. stupeň ZŠ a začíná dospívat). Toto je období citové vyrovnanosti, dítě bývá méně ovlivnitelné momentální situací a má stabilnější názor. Charakteristickým znakem je potřeba identifikace se skupinou dětí stejného pohlaví a důležitou roli zde hrají vrstevníci, kteří se stávají nejdůležitější součástí školního prostředí.

- V průběhu této fáze dochází k mnoha změnám, které jsou podmíněny nejen sociálně, ale i biologicky. Lze je považovat za přípravu na dobu dospívání.
- Sebehodnocení je určováno názory a hodnocením okolí nebo dle aktuálních úspěchů či neúspěchů.

- Stoupá potřeba kontaktu s vrstevníky a identifikace s nimi patří k mezníkům v socializaci.
- V tomto věku se rozvíjí dispozice v souvislosti s přípravou na partnerství a rodičovství, s tím bývá často spojována snaha vlastnit nějaké zvíře či touha mít nového sourozence.
- Rozvíjí se vědomí stability a originality vlastní identity.
- S rozvojem logických operací se mění i sebehodnocení.

Starší školní věk – toto období bývá označováno za období pubescence (nebo také raná adolescence). Hranice období pubescence od – do a její průběh jsou velmi individuální, dochází k řadě dramatických změn spojených s nároky jak na dítě, tak na jeho okolí. Pubescentní dítě začíná být schopno anticipovat budoucnost, s tím souvisí jiný pohled a hodnocení situací a potřeba seberealizace. Status „dítěte“ se postupně mění na status „dospělého“.

- Navazuje na období středního školního věku a trvá do ukončení základní školy, to znamená přibližně do 15 let.
- Tomuto období je příznačná proměna vlastního těla pubescenta, která se stává spolu s hodnocením jeho vrstevníků součástí vlastního sebehodnocení.
- I citové prožívání se mění, bývají citově labilnější, stávají se introvertovanějšími, zranitelnějšími a vztahovačnými.
- Jejich uvažování začíná být na úrovni formálních logických operací, dovedou uvažovat hypoteticky.
- Proměnou procházejí i sociální role pubescenta – dospívající odmítá podřízenou roli, vazby k rodičům se zmenšují (k rodičům jsou až kritičtí) a vazby k vrstevníkům se zvětšují (ve vrstevnické skupině mají „oporu“, přátelství nabývá větších rozměrů a objevují se i první lásky).

Období dospívání – Adolescence (nebo také pozdní adolescence) – trvá přibližně od 15 do 20 let, toto vymezení je pouze orientační, skutečný nástup a konec je velice individuální. Toto období slouží k pochopení a srovnání vlastních hodnot, postojů, názorů a cílů umožňujících dobře disponovat se svobodou a zodpovědností.

- Adolescentní „dítě“ umí už uvažovat flexibilně, dotvářejí se mu postoje a obecné strategie chování v kontextu k výkonu a vlastní sociální pozici, zde se ukončuje rozvoj identity dospívajícího.
- V tomto období by měl být ukončen proces odloučení od rodiny.
- Pro dosažení potřebných sociálních postavení je důležitý zevnějšek, který se stává v tomto okamžiku cílem, hraje zde roli i tendence k jednotvárnosti, monotónnosti a k napodobování určitých ideálů krásy.
- V adolescenci může být velmi důležitá fyzická zdatnost, výška postavy a síla, vědomí tělesné zdatnosti posiluje sebevědomí jedince, který není úspěšný jinak.
- V tomto období dochází k prvním sexuálním zkušenostem (pohlavnímu styku) (VÁGNEROVÁ, 2005).

2.1.3 Vymezení pojmů zdraví a determinanty zdraví

Zdraví

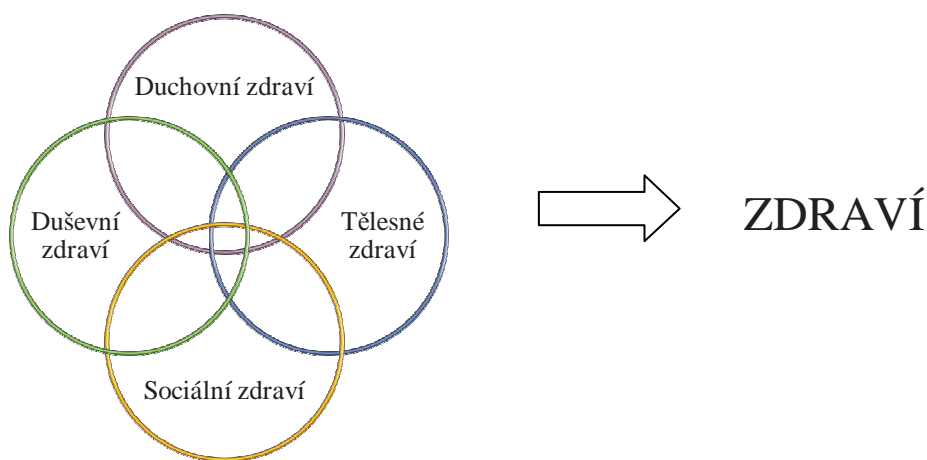
Zdraví je (mělo by být) nejpřirozenější součástí lidského bytí, zahrnující významné hodnoty života člověka. Naše životní energie má být v harmonii, naplněná láskou, pohodou a rovnováhou celého organismu, pak můžeme čerpat z nekonečných zdrojů našeho bytí, opravdového zdraví (HAWKEY, S., HAYFIELD, R., 2001).

Konkrétně a jednoduše vymezit pojem zdraví, není tak jednoduché. Zdraví má mnoho hledisek, a každý jedinec má svůj osobitý a subjektivní názor na to, co je zdraví a co už ne. Častou představou je, že pokud nás nic nepíchá, nebolí nebo nás nic neomezuje v pohybu, práci, tak jsme vlastně zdraví. Na čem se ale většinou shodneme, je, že naše zdraví je to nejdůležitější a nejvzácnější co máme, vždyť i při pouhé gratulaci k narozeninám si přejeme: „hodně zdraví“. Dle Světové zdravotnické organizace WHO (World Health Organization, 1947) je zdraví stavem úplné tělesné, duševní a sociální pohody (slovo pohoda – wellness zde působí jako indikátor subjektivního pocitu zdraví), z čehož vyplývá, že zdraví je vzájemně propojeno třemi odlišnými dimenzemi (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

Musíme si uvědomit, že zdraví není dnes už samozřejmostí, je to hodnota ovlivňující kvalitu života jednotlivce i celé společnosti. Záleží, jak tuto problematiku uchopíme a do jaké míry budeme schopni přispět k prevenci, terapii, ochraně, rozvoji

a udržení vlastního zdraví, zdraví našich dětí, zdravého prostředí společnosti, ve které žijeme a jsme její součástí. Bývalý generální ředitel Světové zdravotnické organizace dr. Halfdan Mahler poznamenal: „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“ Zdá se mi to celkem výstižné (WHO, on-line).

Do původního pojetí zdraví, které se skládalo ze tří oblastí lidského zdraví (duševní, tělesné a sociální dle WHO) se v dnešní době stalo nutností zařadit ještě jednu oblast a to „duchovní zdraví“. K tomuto poznání vedla skutečnost, že pokud člověk není spokojen s tím co má, dokud nepozná sám sebe, tak se to postupně negativně projeví i na jeho zdraví. Cestu ke zdraví si otevírají lidé, pro které je důležité co mají a ne co jim chybí, pro které jsou rozhodující hodnoty, které pozdvihují (pravda, upřímnost a čistota) a také rodina, přátelé a příroda. V boji proti stresu je výborným lékem pozitivní myšlení, takový postoj je balzámem pro naše zdraví. Bohužel se lidé často až příliš zabývají spíše problémy. Pokud ale dovolíme, abychom v sobě rozvinuly hluboké poznání smyslu svého života, naději a důvěru, výsledkem bude plnohodnotný život po všech stránkách (KREJČÍ, 2008).



Obr. 1 Zdraví a jeho složky.

Determinanty zdraví

Determinanty zdraví jsou komplexy nejrůznějších příčin působících pozitivně či negativně na zdraví člověka. Dělíme je na vnitřní a zevní.

Vnitřní determinanty – jsou dědičné a získané výchovou (naše zdraví ovlivňují z 20%)

Zevní determinanty – tvoří životní styl (ovlivňující naše zdraví z 50%), životní prostředí (20%) a zdravotní péče (10%)

Determinanty mohou působit odděleně, ale i vzájemně. Z výše uvedených procent je zřejmé, že za kvalitu svého zdraví jsme více jak z poloviny zodpovědní my sami (u dětí než dospělí tak především rodiče), ovlivňujeme ho svým stylem života, prostředím ve kterém žijeme a který spoluutváříme i svojí konkrétní prevencí a péčí o své zdraví (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

2.1.4 Pojem zdravý životní styl

Způsob života, který žijeme, nás ovlivňuje více jak z 50%, proto je stěžejní determinantou našeho zdraví. Do pojmu životní styl je shrnuto chování a reagování na situace vzniklé, které přináší život, jednodušeji řečeno: výběr z možností. Žijeme v pomyslném blahobytu, který nám přinesl technický pokrok 20. století, máme mobilní telefony, DVD, PC a internet, komunikovat můžeme pomocí pár tlačítek bez ohledu na vzdálenost, během pár hodin jsme na druhé straně kontinentu, to vše přispívá k imaginárnímu pocitu kontroly nad světem. Přesto nám stále něco chybí. I přes veškerou techniku to lze jen těžko uchopit. Je to kontrola nad vlastním zdravím, životním stylem, prostředím, jednoduše nad vším, co přispívá ke spokojenému prožívání života. Dnešní doba je typická sedavým způsobem života – doma u TV či PC, v práci, dopravních prostředcích. Pohybu je stále méně, zato problémů s pohybovým aparátem, obezitou, civilizačními chorobami stále více. Přibývají také stresové situace zapříčiněné neustálým spěchem, honbou za penězi, mocí, následně únavou, nemocí a lidé jsou jak v začarovaném kruhu. Málokdo chce věnovat čas do svého zdraví, psychohygieny, relaxace. Díky tomuto komplexu faktorů se zhoršují i mezilidské vztahy, rozpadají se rodiny, stoupají sebevražedné sklony a vzájemná agresivita. Na jedné straně máme vyspělou techniku, úžasné vymoženosti této krásné doby skýtající nám spoustu možností a na druhou stranu máme plno problémů, které nám zhoršují a zkracují kvalitu našich životů. Prioritou, ale není odmítnutí technického pokroku, ale zastavit se a zamyslet se nad stylem, který žijeme. Technika má sloužit nám a ne my jí, to bychom si měli uvědomit a žít hlavně podle potřeb našeho biologického základu, a to: zdravě jíst, dostatečně se pohybovat, mít dostatek kvalitního spánku, seberealizovat se, umět se regenerovat jakýmkoli způsobem (tanec, kreativita, sport, meditace, atd.), pečovat o prostředí, ve kterém žijeme a hlavně žít v porozumění, vzájemné úctě a respektu ... v lásce (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).

2.1.5 Výchova ke zdraví

Zdraví je předpokladem pro uspokojování svých cílů, potřeb, pro aktivní a spokojený život. Dnes už není zdraví samozřejmostí, jeho kvalita je ovlivňována různými determinanty našeho života. Přesto je zdraví převážně v naší režii, v našem postoji ke zdraví, způsobu života. Především my sami můžeme svým postojem svoje zdraví ovlivnit a to jak pozitivně, tak i negativně. Díky zrychlenému tempu života, novým možnostem a vymoženostem dnešní doby vznikají i nová rizika vyžadující jak nový přístup k jejich předcházení, tak i nový přístup ve vzdělávání. Na výchovu dětí a celkovou kultivaci v jakékoli oblasti je nutné si vytvořit prostor a čas a nasměrovat naši pozornost na to, co je pro nás i ostatní zdravé, přirozené a důležité. Nejjednodušším a nejúčinnějším řešením je prevence (předcházení a postupné snižování patologických faktorů) a výchova ke zdraví, která vede jednotlivce i společnost k zodpovědnosti za svoje zdraví a zdravé prostředí a často předčí svojí kvalitativní úrovní možnosti výchovy v rodině. Proto se výchova ke zdraví stává součástí školního kurikula. (VYCHOVAKEZDRAVI, on-line).

Výchova ke zdraví je multidisciplinárně založený vzdělávací obor, který je založen na holistickém (celostním) pojetí zdraví, jehož pomocí se podpora zdraví člověka v jeho životě stává přirozenou každodenní součástí. Její edukační strategií je vychovávat jedince k odpovědnosti za vlastní chování a způsob života, u rodičů, pedagogů a vychovatelů (dospělých) aktivovat odpovědnost za zdraví dětí, které procházejí jejich výchovným a vzdělávacím působením. U dětí je osvěta a edukace v oblasti zdraví, zdravého životního stylu a zdravotně preventivního chování obzvlášť důležitá, jelikož u dětí v předškolním a školním vývojovém období se postoje a návyky formují a upevňují nejtrvaleji. A to je úkolem výchovy ke zdraví, kdy pomocí dospělých učíme děti (žáky) hodnotám důležitých pro kvalitní budoucnost plnou zdraví přispívající k aktivnímu a šťastnému životu. Výchovu ke zdraví od roku 1996 po zrušení Národního centra podpory zdraví zajišťuje SZÚ jako součást Národního programu podpory zdraví vytvořenou jako národní variantu vycházející z celoevropského programu WHO – Zdraví pro všechny v 21. století, s dlouhodobým programem zlepšování zdravotního stavu obyvatel ČR. Cíl č. 4 tohoto dlouhodobého programu je přímo zaměřen na Zdraví mladých. Smyslem zařazení vzdělávacího oboru výchova ke zdraví do povinného vzdělávání a pomocí nejrůznějších programů např. Evropský program „Škola podporující zdraví“ je, aby každé dítě (žák) České republiky mohlo projít procesem

podpory a vzdělávání v oblasti zdraví a tím se aktivně podílet na ochraně a rozvoji svého duševního, fyzického, sociálního zdraví i duchovního zdraví (SZU, on-line).

Evropský program „Zdraví 21“ byl v České republice rozpracován ve spojitosti se vstupem ČR do EU. Jedná se o dlouhodobý program zaměřený na zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva a jejich systematické výchově ke zdraví. Týká se to všech věkových skupin obyvatel ČR. K novým záměrům „Zdraví 21“ patří zařazení oboru Výchova ke zdraví do výuky a vzdělávání základních škol, kde bude plnit především funkci prevence zdraví a zdravého životního stylu. Dalším záměrem bylo vytvoření studijního oboru Výchova ke zdraví a jejich akreditace na pedagogických fakultách univerzit České republiky, které v současné době již několik let fungují a jsou součástí bakalářských i magisterských oborů. Tento nový obor Výchova ke zdraví zprostředkovává nové pochopení zdraví a to z holistického pohledu, který vnímá propojení tělesných zdravotních problémů s onemocněním duše. Z toho vyplývá, že Výchova ke zdraví naprosto odpovídá novějšímu pojetí zdraví, kdy je zdraví respektováno v tom nejširším rozměru – duševním, tělesném, sociálním i duchovním (KREJČÍ, 2008).

2.2 Vymezení aplikace jógy a jógy pro děti

2.2.1 Definice a cíl jógy

Jóga je nauka o lidské bytosti, o rovnováze těla, mysli a duše. „*Slovo jóga pochází ze sanskrtu a znamená spojit, sjednotit*“ (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006, s. 10). Je tedy zřejmé, že jóga působí na člověka celistvě a pomáhá nám zvládat každodenní povinnosti, vzniklé situace a nároky dnešní hektické doby. Pomáhá prostřednictvím poznání nejvyšších principů vesmíru rozvíjet kvalitu naší osobnosti, vede nás k pochopení sebe sama, svého univerzálního JÁ, k porozumění smyslu své životní cesty. Jógové cviky pozitivně ovlivňují naše tělesné zdraví, které je pro nás v dnešní době, tak důležité. Jóga je komplexem tělesných cvičení, které se nazývají ásany, dechových cvičení – pránájámy a relaxačních technik, vedoucích k zachování či znovuoobnovení zdraví (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Jedinečnost a osobitost lidské povahy inspirovala k vytvoření různých cest jógy. Proč cest? Protože každá cesta vede k nějakému cíli a v józe je cílem sjednocení

a harmonie těla, mysli a duše ... cesta ke zdraví a spokojenému životu. Za základní cesty jógové praxe se uvádějí čtyři: Bhaktijóga, Karmajóga, Džňánajóga a Rádžajóga.

Bhaktijóga je cesta lásky a soucitu k sobě, bližním, přírodě, ke všemu co nás obklopuje. Pro dnešní společnost je tato cesta velmi důležitá, protože napomáhá snižovat agresivitu, která raketově stoupá, přispívá k nalezení vnitřních jistot a víry v sebe sama.

Karmajóga je cesta činů. Pokud jdeme touto cestou, tak vše co děláme, děláme srdcem naplněným láskou, kde není prostor pro pýchu a ego. Je to nezištná činnost, která naplňuje člověka štěstím a nečeká na finanční odměnu ani odměnu v podobě pochval či uznání.

Džňánajóga je o pochopení a poznání. Teprve až na základě poznání naší podstaty, principů vesmíru a vzájemného propojení dochází k pochopení naší úlohy tady na Zemi. Stylem jakým žijeme, motivujeme a názorně učíme i ostatní.

Rádžajóga nás vede po cestě k sebepoznání a sebekontrolě. Pod slovem rádž (král) je ukryt symbol pevného a silného vedení ke správným rozhodnutím, „zkrocení“ myslí a vnitřního neklidu. Tato cesta je složena z osmi částí:

- JAMA a NIJAMA – dodržování morálně – etických pravidel
- ÁSANA – tělesná cvičení
- PRÁNÁJÁMA – dechová cvičení
- PRATJAHÁRA – relaxace
- DHÁRANA – koncentrace
- DHJÁNA – meditace
- SAMÁDHI – osvícení, stav dokonalého poznání

Jedna cesta doplňuje druhou, navzájem se prolínají a tím dochází k dokonalé harmonii. Ve všech cestách nalézají také uplatnění i „mantrajóga“, určitá forma muzikoterapie, která pomáhá „osvobodit mysl“. Mantrajóga je opakování (v duchu, nahlas, zpěvem) slabik či slov a pomocí jejich vibrací pozitivně působí na naše vědomí (KREJČÍ, 2003).

V dnešní době člověk více inklinuje k vnějšímu světu, zaměřil se více na poznatky, společenské pozice a materiální hodnoty, život je pro něj jen souhrou náhodných okolností. Pokud však nastanou problémy, těžkosti, nemoci, hledá se s náky viník v okolí a ne v sobě. Málokdo se však zamyslí nad zákonitostmi světa. I naše lidová moudrost nám to připomíná známými příslovími, např.: „jak se do lesa volá, tak se z něho ozývá“. Není divu, že ztrácíme napojení na vnitřní zdroj vlastního života. Jóga

vede k pochopení principů života a její krása je i v její svobodě, nikomu nic nenařizuje, nikoho nikam netlačí. Nechává každému možnost vlastního rozhodnutí a prostor jít svojí cestou. Jóga nás učí vědomě si řídit vlastní život, prožívat ho naplno a do hloubky, tak aby byl smysluplnější a šťastnější, učí nás hospodařit s vlastní energií, aby nebyla zbytečně plýtvána na vnější záležitosti a malichernosti. Pokud se člověk rozhodne pro cestu jógy, otevřou se mu krásy a možnosti naší existence (MIHULOVÁ, SVOBODA, 2008).

2.2.2 Význam a účinky jógy na dětskou osobnost

Současný životní styl přináší mnoho skrytých nebezpečí pro naše zdraví. Zvláště nebezpečné to může být pro naše děti a dospívající populaci, která by mohla podlehnout takovému životnímu stylu, který aniž si to uvědomí, se stane součástí jejího běžného života. Tento druh „konzumního života“ – prosezené hodiny u obrazovek počítače či televize, konzumace nezdravých jídel a v neposlední řadě čím dál tím více hrozící nebezpečí v podobě seznámení se s návykovými a psychotropními látkami již na základních školách, nesou pro dospívající populaci riziko, které může mít takové následky, jenž nejsme schopni ani domyslet. Jóga pro děti je jedna z možných nadějí toto chování dětí ovlivnit a změnit jejich pohled na zdravý životní styl. Dobře připravený program pro děti s prvky jógy přispívá k jejich lepšímu sebepoznání a tím i k přívětivějšímu chování mezi sebou. Děti při cvičení přicházejí do styku s dospělými, kterým již jóga přinesla mnoho pozitivního a tím děti inspirují. Cvičení je třeba provádět tvořivou a přátelskou formou, která děti nadchne a přinese jim očekávaný úspěch, který je v prvních fázích cvičení velmi důležitý. Jóga podporuje zdravý tělesný vývoj, pomáhá snižovat úzkosti, deprese a zlepšovat různé somatické potíže spojené s těmito stavy. Nemalým přínosem může být jak jejich zlepšení pozornosti ve škole, se kterým souvisí jak zlepšení se v prospěchu, tak i samotné chování se mezi sebou. Tímto malým, ale významným počinem si mohou uvědomit ten správný krok, který jim může jóga dát jako dobrý základ jejich budoucího života (NEŠPOR, 1998).

V rozmanitosti jednotlivých jógových ásan si každé dítě (bez ohledu na věk a zdraví) najde, co potřebuje - podporu sebevědomí, zklidnění, posílení a protažení svalů, atd. Zdravým dětem pomáhá jóga upevnit dobré návyky a oslabeným dětem pomůže k úpravě drobných nevyvážeností tělesných i psychických - neklid,

nesoustředění). Jóga je všestranná pomůcka utužující zdraví dětí i dospělých, vede ke zdravému způsobu života, probouzí v dětech radost a lásku nejen k sobě, ale i k okolí, protože harmonicky rozvíjí všechny složky zdraví a to: tělesné, duševní, duchovní i sociální. Pokud si najdeme čas a zacvičíme si společně s dětmi, podpoříme si zdraví, zklidníme psychiku, ale hlavně podpoříme vzájemné pouto mezi námi.

Dalším pozitivem je to, že jóga dětem napomáhá objevit v každodenním životě to, co je zásadní a to jsou: hodnoty morálního charakteru. Jak už bylo několikrát řečeno, tak jóga vede ke sjednocení a harmonii osobnosti, což se dá vnímat jako stav určité vyváženosti a spokojenosti. Pravidelné provádění ásan (jógových pozic) pomáhá dětem (i dospělým) eliminovat stres, léčit psychosomatické obtíže, zlepšuje se soustředěnost dětí a jejich prospěch ve škole. Důležitým aspektem pro děti je, že jim cvičení jógy pomáhá posílit jejich zdravé sebevědomí (THOMASOVÁ, K., ZDRAVĚ, on – line).

Účinky jógových cvičení podle Hájka (1996) vedou dětský organismus ke zklidnění, regeneraci organismu, protažení a posílení svalů, správnému držení těla, zkvalitnění, prohloubení a zpomalení dechu, získání imunity proti okolním vlivům, postupně se zlepšuje zvládání stresových situací a dochází ke zdokonalování stravovacích návyků. Jógové techniky je možné aplikovat ve zdravotní tělesné výchově, v rehabilitaci, v psychoterapii a dokonce i při léčení kupříkladu horních cest dýchacích, zde je ale nutný odborný lékařský dohled (HÁJEK, 1996).

Dnešní děti jsou intelektuálně zatěžovány školním systémem, ve kterém je kladen důraz převážně na výkon. Ale už nezbývá prostor na vysvětlení a pochopení myslí, jak funguje, čím se řídí a co to vlastně je. A přitom mysl je nejvíce aktivní, funguje neustále bez ohledu na to, co chceme a co děláme. Stačí se zamyslet nad množstvím myšlenek, které nám procházejí hlavou a nad jejich kvalitou. Často bývají roztříštěné, chaotické a ne zrovna pozitivní a to způsobuje veliký odliv naší životní energie. To způsobuje únavu, nervozitu, celkové oslabení, atd., což se negativně odráží na zdraví. Jóga nás na to upozorňuje a učí, jak s myslí pracovat, jak jí vědomě ovládat, ale pozor, to neznamena násilně ji potlačovat. Pomocí jemných metod nám jóga umožňuje „zastavit svět“ a převzít kontrolu nad vlastní myslí a tím i svojí energií (MIHULOVÁ, SVOBODA, 2008).

2.2.3 Zásady pro cvičení jógy s dětmi

Děti žijí ve svém světě, vlastně stejném jako dospělí, ale vidí ho jinýma očima ... očima dětí. Příroda dala dětem do vínku přirozenou vnímavost, barvitou fantazii, dobrodružnou zvědavost i bohatou intuici. Měli bychom jejich pohled respektovat a zbytečně jim zvláštnosti jejich dětského věku nebrat. Proto jóga pro děti není totéž jako jóga pro dospělé. Děti se lépe naučí a přijmou jógu, pokud jim zajistíme příjemné prostředí, jednotlivé ásany vysvětlíme a ukážeme na obrázku, předvedeme, společně zacvičíme a nakonec třeba i společně namalujeme. Tím zapojíme co nejvíce smyslů a děti si tak snáze vše zapamatují (NEŠPOR, 1998).

Před zahájením cvičení, je nutné, aby cvičitel sám prakticoval jógu, pozorně si nastudoval každou ásanu, kterou bude s dětmi cvičit, její účinky a případné kontraindikace, protože ne všechny ásany jsou vhodné při určitých obtížích (např. kardiální vady, stavy po operaci břicha, vrozené luxace kyčlí, apod.) a tyto ásany je třeba vynechat nebo nahradit jednodušší variantou. Vždy je nutné respektovat potřeby dětského organismu a možnosti jednotlivých dětí. V přehledu ásan jsou vždy kontraindikace uvedeny (KREJČÍ, 2003).

Dětská povaha je zvědavá, veselá, dobrodružná a hravá, proto nejlepší cviky pro děti jsou ty, které napodobují pohyby zvířat (kočka, opice, motýlek, ...), připomínají přírodu (strom, vítr, hora, ...) nebo věci, které nás obklopují (letadlo, loďka, kolébka, ...). Pokud spojíme několik těchto cviků s vyprávěním zajímavého, dobrodružného či pohádkového příběhu, podpoříme dětskou fantazii a zvědavost k jednotlivým polohám a možnostem vlastního těla v daném vývojovém období, se kterým souvisí určité rozvíjení motoriky, vývoj páteře, kostí i svalů. Jógové cvičení pomáhá rozhybat tělo, má pozitivní vliv na vnitřní orgány, podporuje správné držení těla, pružnost, rovnováhu, stabilitu, soustředění, vůli a v neposlední řadě rozvíjí přirozeným způsobem sebevědomí, uvolnění těla a ducha. Díky propojení fyzické aktivity, správného dýchání i uvolnění relaxačními či meditačními technikami, může být tělo i duch v harmonii. A to je cílem jógy, aby byl člověk, ať už se jedná o dospělého či dítě, v harmonii a v souladu sám se sebou i okolím.

Metodika cvičení jógy s dětmi:

- Cvičení se musí přizpůsobit dětem, jejich věkovému období a psychomotorickým schopnostem.

- Děti potřebují trpělivost, jógová cvičení by je měla bavit a ne být jako povinnost či dokonce za trest, pokračujeme krůček po krůčku, od nejjednoduchých cviků ke složitějším, nejlepší motivací pro děti je pochvala.
- Při cvičení rovnovážných, stabilizačních poloh se musí vždy cvik provést na obě strany, k józe nepatří bolest ani nepříjemné pocity.
- Děti by měly být vedeny k dýchání nosem v klidném tempu.
- Žádné cvičení se nemá provádět s plným bříškem, tedy ani jógové. Začínáme cvičit min. 1 až 2 hodiny po jídle, podle typu jídla (oběd, svačina).
- Prostředí má být příjemné, světlé, teplé, ale přitom dobře větratelné s příjemnou atmosférou.
- Je vhodné používat podložku pro cvičení (karimatku, osušku, slabou žíněnku, ...), podložku pod hlavu a vše co může zpříjemnit cvičení.
- Cvičí se bez bot, nejlépe na bosu, protože dochází k pevnému a stabilnímu propojení chodidel s podložkou, oblečení by mělo být čisté, lehké a pohodlné, takové, které nebrání v provádění různých pozic.
- Důležité je, si uvědomit, že děti nevydrží dlouho v jedné pozici, proto bude lepší ze začátku s dětmi cvičit dynamičtěji, občas zapojit pobíhání či poskoky, připojit básničky, pohádky, zpěv, udělat dětem ze cvičení zábavu, aby to děti bavilo (ale nepodporujeme soutěživost), protože pokroky ve cvičení, výdržích i soustředění jsou pozoruhodné, děti jsou spokojené a o to nám i józe jde (ROJOVÁ SÍTA, 2007).

2.2.4 Techniky pro uvolnění těla a mysli

V dnešní době, která je typická velkým zatížením člověka po všech stránkách, by měly být techniky na uvolnění těla i mysli každodenní součástí našich životů, měly by být součástí naší psychohygieny. Je důležité neustále vyrovnávat duševní a tělesné zatížení jakýmkoliv účinným odpočinkem, kam bezesporu nepatří dlouhodobé vysedávání u televizních obrazovek a počítačů. Patrně nejvíce relaxačních technik vychází z východních kultur, především z jógy nebo jiných starých metod, v průběhu času modifikovaných na dnešní dobu. Základními znaky relaxačních technik jsou 3: uvolnění, koncentrace a ztišená mysl. Nicméně si pod tímto pojmem každý představí

svůj vlastní způsob odpočinku vyhovující jeho potřebám a energetickému rozpoložení (ŠOLTOVÁ, on – line).

Dechová cvičení (PRÁNÁJÁMA)

Dech patří mezi nejdůležitější lidskou potřebu. Nadechnutí je první co uděláme při příchodu na tento svět a dýchání nás provází celým naším životem. Proto práce s dechem je absolutní podstatou všech relaxačních technik, meditací i pohybu. Na způsobu a kvalitě dechu snadno poznáme, jak se momentálně cítíme. Mnohdy považujeme dech za samozřejmost, za naší součást, ale to ještě neznamená, že dýcháme správně. Zvykli jsme si dýchat povrchně, například nedostatečné dýchání do oblasti břicha může způsobovat potíže v urogenitálním ústrojí. Pokud se vědomě zaměříme na dech a jeho prohloubení, podporujeme tím správnou funkčnost vnitřních orgánů a pomáhá nám získávat nad sebou kontrolu při stresových situacích jako je zkouška ve škole, pohovor v zaměstnání nebo při různých nepříjemných konfliktech. Naladěním se na svůj dech vědomě propojujeme tělo s duchem a umožňuje tím nalezení vlastního středu (ŠOLTOVÁ, on – line).

Správné dýchání je složeno z nádechu, výdechu a dechové pauzy, přičemž výdech by měl být delší než nádech. Pro naše zdraví je podstatné uvolněné, klidné a hluboké dýchání, protože jen při takovémto způsobu dýchání může dojít k harmonizaci těla a mysli. Móda dnešní společnosti nás bohužel od správného dýchání odvádí, její prioritou jsou těsná oblečení zdůrazňující štíhlost a to svádí k zatahování břišní oblasti. To vede k nedostatečnému dýchání hlavně do této oblasti a způsobuje to zrychlení dechu, zvýšení napětí v psychice, ve svalech i orgánech, zvýšení nervozity a citlivější vnímání bolesti. Jóga je výborným pomocníkem v získání kontroly nad svým dechem. Pomocí různých dechových technik jóga ukazuje jak ovlivňovat vlastní tělo i mysl, protože v józe se vše provádí v klidu bez napětí, bez soutěžení. Zásadně se dýchá nosem, kde dochází ke zvlhčení, pročištění o ohřátí vzduchu. Pomocí plného jógového dechu se můžeme vrátit ke zdravému, správnému a přirozenému dýchání, od kterého jsme se současným konzumním stylem života mnohdy vzdálili (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006).

Relaxace (PRATJAHÁRA)

Stav kdy se v lidském organismu uvolňuje psychické i svalové napětí se nazývá relaxace. Mezi nejrozšířenější relaxaci patří např. autogenní trénink, který se používá již

mnohá desetiletí a jehož zakladatelem je německý lékař J. H. Schulz. Spočívá v navozování pocitů tíhy a tepla v těle, klidné srdeční a dechové činnosti, příjemného tepla v oblasti břicha a pocitu chladného čela. Další technikou z mnoha může být Jacobsonova progresivní relaxace založená na napětí a následném uvolnění určitých svalů. Asi nejčastější uplatnění relaxace najdeme při napětí, úzkosti, fobiích, trémě, panických poruchách, závislostech, ale i stresech spojených při podávání výkonů v oblasti vrcholového sportu. Uplatnění relaxace je široké, hlavní roli zde hraje motivace a vytrvalost (PETERKOVÁ, on – line).

Relaxace je vědomé uvolnění těla a ducha jak už je výše popsáno. S ohledem na dětskou osobnost přizpůsobujeme relaxaci především podle věku daných dětí. Menším dětem, pro které je ještě spontánní pohyb samozřejmý, stejně jako radost z pohybu, není tato potřeba vědomého uvolňování až tak výrazná, protože se dokážou uvolnit přirozeným způsobem a to během svých her. Pokud budeme s malými dětmi relaxovat, postačí uvolněný leh spojený s hlubokým a klidným dechem po dobu několika vteřin (max. pár minut), protože schopnost dlouhodobého soustředění je pro tyto děti ještě nezralá. U větších dětí je to jinak. Už se dovedou více a déle soustředit, proto jsou schopny provádět celé nebo alespoň některé části relaxačních technik, které jim přináší uvolnění a osvěžení. Je to užitečná dovednost, která pomáhá kompenzovat náročnost dnešního studia. Přesto se musí brát zřetel na individualitu dětí a jejich dispozice (MIHULOVÁ, SVOBODA, 2008).

Vztáhneme – li relaxaci konkrétně k józe, jejíž je důležitou součástí a její zařazení patří převážně na závěr každého jógového cvičení pro uvolnění a zklidnění. Ač se může zdát tento okamžik jednoduchý a někomu možná i zbytečný, je velice důležitý. Během cvičení dochází k protahování a k posilování nejrůznějších částí těla, rozproudění energie jak tělesné, tak i duševní a je třeba vše uvolnit, zklidnit a tím energii v těle ustálit. Vědomá relaxace aktivuje regenerační procesy ve svalech, pomáhá odstraňovat odpadní toxické látky vznikající při látkové výměně i získané životosprávou, harmonizuje psychiku a tím vede k revitalizaci organismu a oddálení stárnutí.

Meditace (DHJÁNA)

Meditace - pochází z latinského „meditatio“ a znamená rozjímání, soustředěné přemýšlení. Podle Osha (2005) je meditace stavem, kdy je mysl bez myšlenek. Tohoto stavu lze dosáhnout dvěma způsoby – spánkem a meditací. V obou stavech jsme uvolnění a bez myšlenek, ale jeden rozdíl tu přeci jenom je a to je bdělost. Při meditaci

totiž zůstáváme bdělí, pomocí soustředění se napojujeme na svojí energii, dostáváme se ke svému středu a setrváváme v něm. Pokud jsme ve svém středu, dokážeme vnímat situace, okolí a různé stavy jinak, s nadhledem (OSHO, 2005).

Meditací můžeme nazvat stav bytí navozující v nás klid, který nám umožňuje vnímat informace, které k nám přicházejí. Vzhledem k jedinečnosti každého z nás jsou prostředky k navození meditativního stavu různé, může to být hudba, koupel v teplé vodě nebo například procházka a odpočinek v přírodě. Praktikováním meditací zlepšujeme svůj duševní i tělesný stav, eliminujeme důsledky civilizačního stresu a vnášíme do svého života klid, radost a harmonii. Meditaci lze záměrně zacílit na oblast, kde potřebujeme pomoci. Při zaměření na tělesnou stránku zvětšujeme kontrolu nad svým tělem – nad bolestí a průběhu uzdravování. Zaměřením na duševní stránku můžeme zlepšit například svojí kreativitu a schopnost vyjadřování se, prohloubíme mezilidské vztahy i svůj duchovní rozvoj. Pozitiv meditačních technik je mnoho, základem však je individuální odpovědnost každého z nás (PAULSONOVÁ, 2007).

Při meditaci se pracuje s určitými představami, pocity, zážitky. S touto metodou pracují lidé, kteří se umí vědomě ponořit do sebe a chtějí hlubší poznání. Pokud se tato technika používá při práci s dětmi, je třeba téma vizualizace vybírat s rozmyslem. Vhodné jsou pro děti příjemné představy: louka, květiny, ptáci, motýli, nebe, vše co v dětech nevyvolává strach, napětí a úzkost.

Mandaly

Kdy a proč vznikla mandala, se podle Dahlkeho nedá tak snadno říct, neboť mandaly lze najít u kořenů každé kultury, neboť je v kořenech každé bytosti. Co se dá ale s jistotou říct je, že slovo „mandala“ pochází ze staroindického jazyka sanskrtu a označuje kruh, který symbolizuje nekonečnost života a jeho proměn. Tyto obrazce nás obklopují od nepaměti v nejrůznějších formách (květiny, sněhová vločka, růžicovitá okna v gotických stavbách, je základem pro rituální tance, atd.), dokonce jsou i naší součástí (např. oko). Mandalas jsou různé: kulaté, hranaté, předtištěné k vybarvování, nebo prázdné pro možnost zapojení vlastní fantazie, tématicky tvořené (křesťanské, indiánské, dětské, andělské, ...). Do naší kultury mandalu zanesl především C. G. Jung svým objevem, kdy zjistil, že při duševním chaosu se mandala vyskytuje ve vnitřních obrazech jako samouzdravovací proces duše, protože má léčivý náboj. Pomocí její léčivé síly můžeme poznat svoje vnitřní pochody, myšlenky, příčinu svého strachu, úzkosti i napětí a změnit je k našemu prospěchu. Může být jedním z terapeutických

prostředků k poznání sebe sama a k návratu k naší harmonii, klidu a lásce – k našemu středu (DAHLKE, 1995).

Mandaly jsou harmonizující obrázky, díky kterým můžeme vyjádřit svoje pocity, náladu a duševní stav. Pomocí barev a fantazie můžeme do mandal promítnout svoje přání, radost, lásku, ale i smutek a nervozitu. Toto malování není jen pouhou relaxací barvičkami, ale poskytne nám mnohem více: zklidnění, získání energie, sebeúcty, relaxaci, spuštění vnitřních léčivých procesů, uvolnění negativních bloků a pomáhá najít naši vnitřní harmonii. Je to příjemná, časově a finančně nenáročná terapeutická metoda. Děti jsou této metodě hodně otevřené a vstřícné, jelikož práce s barvičkami a fantazií je pro ně přirozená a příjemná. Mandaly mohou tak snadno dětskou dušičku zklidnit, ale i doplnit energií.

Mantry

Mantra znamená pohyb mysli (man – mysl, tra – pohyb). Mantra je magická průpověď, silná a účinná duchovní vibrace, zvuková forma absolutna, božství uložené do zvuku, které ochraňuje a léčí mysl i tělo. Mantra je seskupení slov se silnou pozitivní vibrací: „*Slovo je zvuk, zvuk vytváří vibrace a vibrace je síla – tvořivá síla, která vším proniká a vyvolává pohyb a chvění. Energie znamená život a kde je život, tam je i tvořivost*“ (MAHÉŠVARÁNANDA, 2006, s. 398).

Součástí jógy je i „mantrajóga“ – forma muzikoterapie. Mantra je tedy určitý zvuk, fráze v určitém tónu, která vyvolává vlnění v těle (vibrace). Tyto vibrace pomáhají k uvolnění a celkovému ztišení, navození vnitřního klidu. Výzkumná šetření prokázala i kladný vliv manter na somatickou stránku našeho organismu: příznivě ovlivňuje oběhový systém, dechovou a srdeční frekvenci, působí antidepresivně, pomáhá odstraňovat stresy u sportovců a jiné. Mantry příznivě působí i na neklidné, nesoustředěné děti s projevy LMD. Dokonce působí na lidský organismus rychleji než proces relaxace. Zpěv i říkanky baví snad každé dítě, proto není tak těžké tuto techniku děti naučit, nesmíme však zapomenout vysvětlit dětem, co která mantra znamená a vyjadřuje (KREJČÍ, 2003).

2.3 Webové stránky jako zdroj informací

2.3.1 Média v kontextu s lidskou civilizací

Média = zprostředkující činitel, který zprostředkovává „od někoho k někomu“ nějakou informaci. Média se stávají součástí čím dál širšího úseku oblastí a činností společnosti i jednotlivce, zabírají stále více jejich časoprostor a tím roste potřeba kvalitnějších a rychlejších prostředků. Stále více se elektronická média (počítače, interaktivní tabule, atd.) uplatňují i ve školách, internet se stává gigantickým informačním kanálem zpřístupňující nevyčerpatelné množství informací různého druhu a tím přináší i nové možnosti ve vzdělávání. Šíření i proměna nových komunikačních technologií a jejich transformace je tak rychlá, že by se dala srovnat s explozí. Konsekvencí těchto změn je zásadní změna životního pole člověka. Přirozený svět je v tomto „novém“ životním poli člověka nahrazován médii virtuální realitou. Současná společnost a převážně mladá generace do značné míry již žije v tomto virtuálním světě – v kyberprostoru (SLAVÍK, NOVÁK, 1997).

Komunikace je už dnes pro nás nepostradatelnou součástí života, naší přirozeností. Podíváme – li se na vývoj člověka z pohledu komunikace, můžeme definovat období podle toho, jaký pokrok naši předkové učinili ve schopnosti vyměňovat, zprostředkovávat a uchovávat informace. Komunikace se vyvíjela od neartikulovaných zvuků, kreseb, signalizace až k bohatší a přesnější komunikaci pomocí jazyka a řeči. Vyrůstající způsobilost dorozumívat se sofistikovaneji vedla k rychlému rozmachu náročnějších technologií, legend, logiky, mravů a složitějších pravidel chování, jež ovlivňovaly rozvoj civilizace. Periodizaci vývoje médií můžeme shrnout do 4 hlavních etap, které se nestřídají, ale přidávají: první etapa je spojena s vývojem řeči, včetně psané podoby – k médiím této etapy patří kresba, kámen, papyrus, hliněná tabulka i papír. Druhá etapa je spojena s vynalezením knihtisku, což umožnilo převést veškeré vědění lidstva do knih a uchovávat je v knihovnách pro další generace. Médii tohoto významného mezníku v lidském vývoji, pomocí kterých fenomenálně stoupla gramotnost lidstva, byla veškerá tištěná média - knihy, časopisy, noviny. Vynalezení elektřiny je spojováno s třetí etapou – telegraf, telefon, dálnopis, film, rozhlas, televize. Čtvrtá etapa je typická pro současnost, kdy mezi hlavní média patří mobilní telefon, počítač, internet a veškerá digitalizace. Tím to všechno rozhodně nekončí, jak je vidět, tak technologie, rozmanitost a význam médií v lidské komunikaci stále akceleruje a dá se předpokládat, že bude i v budoucnu (SAK, et al, 2007).

2.3.2 Počítač a jeho vliv na dětskou osobnost

Počítač je výborným pracovním nástrojem, který zpracovává jakákoliv vstupní data (informace), pracuje s nimi a vydává kompetentní výstupní data. Naučením se využívat a obsluhovat tyto informační technologie děti (žáci) získávají počítačovou gramotnost potřebnou pro svoji budoucnost, pro období kdy opustí školní prostředí a vstoupí do oblastí, kde se již bez výpočetní techniky neobejdou (vysoká škola, zaměstnání, atd.). Mezi základy v používání běžného softwaru patří:

1. **Textové editory** – jak už napovídá název, tak v těchto programech se pracuje s textem, lze zde psát a upravovat textová data (od jedné věty až po celou knihu), lze text různě formátovat, vytvářet i vkládat obrázky a grafy. Patří sem převážně MS WordPad, MS Word, atd.
2. **Databázové systémy** – jedná se o programy obsahující nástroje pro práci s databázemi (utříděné informace ulehčující jejich manipulaci). Patří sem MS Access, v případě OpenOffice program Base.
3. **Tabulkový procesor** – těmito programy se zpracovávají tabulky informací, lze v nich tabulky tvořit, provádět jednodušší i složitější výpočty, obsahují funkci pro grafické zobrazování dat a dají se propojit s jinými aplikacemi. Patří sem například Microsoft Excel pro operační systém MS Windows.
4. **Grafické editory** – jde o software vytvářející či upravující grafické soubory. Využití je veliké, vytvořené obrázky, návrhy, atd. lze ukládat pro možnost další práce, tisknout, vkládat do jiných aplikací. Patří sem Adobe Photoshop, Corel Draw, malování ve Windows.
5. **CAD systémy** (Computer Aided Design) – jde o počítačem podporované navrhování. V těchto programech lze vytvářet objekty ve dvou i trojrozměrném prostoru, obsahují grafické, geometrické a inženýrské nástroje umožňující kreslení plošných výkresů i modelování objektů v nejrůznějších oborech. Patří sem především Autodesk AutoCAD a jeho různé varianty (KALHOUS, 2002).

Jednotný názor na to, zda spojení dětí a počítače je vhodné, bezpečné nebo naopak, neexistuje. Společnost je převážně rozdělena na dva tábory. Jedni tvrdí, že budoucnost jde počítačovým směrem a „skamarádit“ se s tímto médiem je potřeba co nejdříve. Druhý tábor má opačný názor, pro ně je počítač nepotřebná záležitost plná nástrah a nebezpečí. Na čem se, ale můžeme všichni shodnout je, že počítač je médiem dnešní doby a je součástí každodenního života a jeho úloha v našem životě stále stoupá.

Můžeme počítač přirovnat k zesilovači, který vše umocňuje, ať už jde o skvělé výukové metody, ale i ty nejhorší. Reálným nebezpečím se může stát, že ty horší převáží ty lepší. Důležitou roli zde hraje především zodpovědnost dospělých, kteří by měli vychovávat a vést děti k zodpovědnému využívání novodobých médií. Velmi pozitivní stránkou počítače je, že dětem od určitého věku poskytuje velmi dobré možnosti jak k učení, tak ke hře. Věk dítěte není až tak podstatný jako to, co na počítači dělá a v jakém programu. Pokud bude zvolen vhodný program k věku dítěte, podpoří rozvoj paměťových schopností, koncentrace, zdokonalení motoriky (při manipulaci s myší, prstem nebo perem na tabletu), ale i podpoří sebedůvěru dítěte. Počítač stejně jako kniha uvádí děti do říše fantazie a rozvíjí jejich představivost. Počítač navíc dokáže spojit virtuální svět s reálným. Platí zde ale určitá pravidla, aby strávený čas u PC byl smysluplný:

- Počítač by měl být jen jednou z mnoha možností a ne jedinou, jak dítě zabavit, protože zkušenosti při hře s rodiči, sourozenci či jinými dětmi je nenahraditelná, stejně tak jako dostatek pohybu pomocí her, procházek nebo sportu a v žádném případě by počítač neměl sloužit k „uklizení“ dítěte pro získání vlastního času a prostor pro sebe.
- V dnešní době už existuje pro děti předškolního a školního věku spousta programů, kde si hravou formou mohou zopakovat to, co se ve škole naučily, aniž by postřehly, že se učí, ale jak už bylo řečeno, je zde důležitý i čas tomu věnovaný.
- Zajímat se o programy, které děti na PC hrají, zda jsou daným programem dostatečně motivovány, jestli obsahuje nějakou rámcovou činnost (HÝROŠŠOVÁ, on – line).

2.3.3 Elektronická média jako didaktické pomůcky

Elektronické zobrazování jakýchkoliv informací je oproti tištěné podobě na takovém vzestupu, který lze jen těžko předvídat. Dle odhadů z dřívějších let jsme tento trend již několikrát překonali. Tato „elektronická revoluce“ dnes nezadržitelně proniká i do škol a její rychlost je úměrná jen dostupnosti finančních prostředků, které jsou školy ochotny do těchto systémů investovat a vzdělanosti edukátora v této oblasti (SLAVÍK, NOVÁK, 1997).

Vyučování bylo, je a bude složitý proces. Nové didaktické prostředky, které přináší dnešní doba, mají výuku zjednodušit, ale i zefektivnit. Výhoda elektronického předávání informací tkví hlavně v jejich pohodlnější a praktičtější formě výukových metod jak pro učitele, tak i pro žáky a v rychlosti jejich aktualizací. Jakákoli forma elektronické prezentace informací vzbuzuje v dětech větší zájem o dané téma, než když jsou jim tyto informace předávány verbální formou, děti vydrží déle pozorné a informace lépe vstřebají ve své mysli díky zapojení více smyslů najednou. I v názorech J. A. Komenského, které jsou dle mého pohledu nadčasové, to lze vnímat: „Proto budiž učitelům zlatým pravidlem, aby všechno bylo předváděno smyslům, kolika možno. Tudíž věci viditelné zraku, slyšitelné sluchu, vonné čichu, chutnatelné chuti a hmatatelné hmatu; a může-li něco býti vnímáno najednou více smysly, budiž to předváděno více smyslům,...“. Vzhledem k mé bakalářské práci se zaměřím především na některá zařízení sloužící k zobrazení www stránek. Ponechám stranou mocná média jako je televize či rozhlas, která sice též nabízejí informace, ale jen v předem definované době, která není vhodná pro všechny zúčastněné.

Stolní počítač

Nejrozšířenějším prostředkem pro zobrazení www stránek je bezesporu stolní počítač, který je v dnešní době součástí snad už každé rodiny. Děti se s ním setkávají již v předškolním věku a mnohdy ho sami umí obsluhovat lépe, než někteří dospělí.

Notebook

Jedná se o téměř identické zařízení jako stolní počítač, samozřejmě s ohledem na jeho mobilitu. Bezesporu je ideálním prostředkem pro prezentaci www stránek na akcích pořádaných mimo domov či kancelář.

Tablet PC

Zařízení znamenající dnes prostředek pro komunikaci a zobrazení informací (oproti dříve znamenajícímu: Tablet = polohovací zařízení) obdobně jako notebook, s tím rozdílem, že nemá klasickou klávesnici a je o poznání menší. Dnešní tablety jsou schopny informace získávat ze sítě GSM či se připojovat k WiFi sítím.

Mobilní telefon

Současný trend vývoje „chytrých“ mobilních telefonů nezadržitelně dospěl do fáze, kdy jsou tyto zařízení schopna zobrazit www stránky stejně jako počítače, případně je jejich obsah záměrně přizpůsobován zobrazení na těchto zařízeních. Jsou tak populární, že se staly běžnou součástí života celé populace, dětí školního věku nevyjímaje. V současné době je to nejrychleji rostoucí segment zařízení pro zobrazení informací.

Projektor

Pro prezentaci informací většímu počtu účastníků výuky složí jako ideální nástroj projektor. V principu se jedná o přenesení informací z malého zařízení na větší plochu pro lepší skupinovou prezentaci www stránek či jiných informací. K takovému to zařízení lze v zásadě připojit jakýkoliv z prostředků výše zmiňovaných. Projekce je prováděna formou promítání obrazu obvykle na plátno či zeď. Zobrazování informací řídí přednášející z již zmiňovaných zařízení.

Interaktivní tabule

Toto multimediální zařízení patří mezi revoluční technologie vytvořená především pro školy. Interaktivní tabule je propojení klasické tabule a počítače přinášející nové možnosti do výuky. Slouží k zobrazení informací pro větší počet posluchačů, podobně jako v předešlém případě u projektoru na plátno, ale s jedním velkým rozdílem. Obraz zobrazovaný na ploše, je možné pomocí doteků prstů či elektronického pera ovládat a měnit dle toho, jak toto umožňují samotné www stránky či jiné zobrazované aplikace (výukové programy a hry). Taková možnost aktivně zapojit samotného účastníka bezesporu zvyšuje atraktivitu prezentovaných informací. Přestože byla interaktivní tabule původně vytvořena pro práci ve školách, její koncepce umožňuje její využití i v jiných oblastech (GÜTTLER, on – line).

G. Petty poukazuje na důležitost používání didaktických prostředků v moderním vyučovacím systému z mnoha důvodů pro jejich přednost ve vizuálním přenosu informací. V tomto tvrzení se opírá o výzkum, který uvádí, že informace vstupující do lidského mozku člověk vnímá z 87 % očním kontaktem, sluchem z 9 % a ostatními smysly pouze ze 4 %. Z toho vyplývá, že pro člověka je podstatnější vizuální vnímání před verbální komunikací. Dalšími výhodami didaktických pomůcek s vizuálním přenosem informací je: **upoutání pozornosti** (při vizuálním kontaktu s pomůckou,

obrázkem, není tak snadné odvádět pozornost k čemukoliv jinému), **přinášejí změnu** do výuky a tím pomáhají vzbuzovat zájem o probírané téma, vizuální informace jsou **snáze zapamatovatelné** než verbální, navíc si musí vizuální pomůcky učitel připravovat dopředu a tím dává žákům najevo jeho **zájem** o ně a jejich vzdělání a v neposlední řadě je výhoda, kterou autor považuje za nejdůležitější – vizuální informace **napomáhají konceptualizaci** (mnoha pojmům a záměrům se lépe a lehčeji porozumí spíše vizuálně než verbálně – příkladem jsou „praktické dovednosti“, například sázení rostlin). Těmito všemi skutečnostmi Petty apeluje na učitele a jejich způsob předávání informací svým žákům (PETTY, 2006).

2.3.4 Výukové programy a jejich funkce ve výuce

Pro správné a efektivní využití informačních technologií je nejdůležitější správný výběr výukového a informačního softwaru. Vzhledem k tomu, že existuje nepřehledné množství firem, které se zabývají vývojem a výrobou výukových software, je velmi důležité si vybrat ten správný, ne všechny programy jsou kvalitní a účinné a nepřinášejí žádoucí efekt ve výuce žáka.

Výukové programy jsou většinou rozděleny na dva základní druhy: **programy pro individuální výuku žáka**, ať již vedeného vyučujícím či přizpůsobené individuální výuce ve škole či domácím prostředí **a skupinové**, při kterých většinou vyučující slouží jako moderátor a výukový program je například promítán na interaktivní tabuli nebo plátno. Důležitým prvkem výukových programů je jejich grafické zpracování. Dříve, v dobách kdy počítače sloužily spíše jako „chytré kalkulačky“ bylo velmi obtížné zaujmout svým obsahem žáka, ale v dnešní době jsou všechny počítače schopny velmi realisticky zobrazovat snad cokoli, na co si člověk vzpomene, jak obraz, tak i zvuk a tak záleží většinou jen na nápadu tvůrců takovýchto programů vytvořit zajímavý graficky a multimediálně přitažlivý software (TERASOFT, on – line).

Výukové programy můžeme rozdělit do několika základních skupin:

1. Programy encyklopedické

Tyto programy slouží především k informovanosti žáka o daném učivu, jsou to takové „elektronické učebnice“, velkou výhodou těchto programů je, že text je psán hypertextovou formou, kde některá většinou podtržená slova či jinak zvýrazněný text

odkazují na další dokumenty, texty, obrázky a tím nahrazují složité vyhledávání oproti klasickým učebnicím. Tyto programy lze využívat jak v individuální tak skupinové výuce.

2. Programy na procvičování látky

Tyto jsou většinou nejvíce využívané, výuka je prováděna většinou formou testů, kdy žák buď vybere ze správné odpovědi, nebo tuto sám napíše, program jednoduchým algoritmem porovná výsledek a stanoví bodové hodnocení žáka. Špatně zodpovězené otázky je schopen opakovaně předkládat žákovi častěji než ostatní a tím docílí jejich zapamatování.

3. Didaktické hry

Výukové programy, které jsou napsány, jako didaktické hry vycházejí z klasických her, kde se plní různé úkoly za účelem postupovat ve hře dál a dál postupně k větší obtížnosti s vidinou dosažení nějakého cíle, ale využívající k takovému postupu látku zaměřenou určité téma.

4. Simulační programy

Programy pro simulaci některého z jevů, převážně ve fyzikálních oborech a biologie využívají především studenti středních škol a gymnázií. Tyto programy slouží k simulaci náročných a dlouhodobých jevů, kde se zadají vstupní informace a program simuluje průběh zadaného procesu, případně postupně zobrazuje požadované výstupy ze zadaných vstupních dat (KALHOUS, 2002).

Příklad z praxe:

Jednou z dominantních firem působících na českém trhu výukového software je firma Terasoft, vzhledem k tomu, že její software využívá okolo 5.000 škol v České republice, se dá říci, že to je naprostá většina základních škol. Stejně tak se se softwarem výše zmiňované firmy můžeme setkat na mnoha středních školách, učilištích i gymnáziích. Obecně je třeba ale zdůraznit, že nejdůležitějším faktorem kvality, opomeneme-li samotnou odbornou stránku programu je, aby také zaujal a přitáhl nenásilnou formou žáka k výuce. Pokud program žáka nezaujme, je to pro něho stejně nudně strávený čas, jako čas strávený u učebnic či u nic mu neříkajícímu výkladu učitele. Pokud ale program žáka zaujme a pracuje s ním, tak již toto samotné je přínosné a jeho vzdělávání probíhá, aniž by si to uvědomil a jeho znalosti se prohlubují a vštěpují do jeho paměti i bez dosažení nejlepšího hodnocení na výstupu programu (TERASOFT, on - line).

2.3.5 Internet a jeho role ve vzdělávání

Dalo by se říci, že internet je velkolepý, rozměrný, podivuhodný a stále v mnoha oblastech nezmapovaný systém spojující lidi s informacemi pomocí počítače, telefonů a jiných médií. Dříve se o internetu mluvilo jako o „Informační dálnici“, pomocí které proudí masy dat tam a zpět a právem ho lze považovat za nejrozsáhlejší světovou síť spojující počítače z celého světa, ať už se nachází kdekoliv. Díky internetu se veřejnosti zpřístupňují jakékoliv informace z nejrůznějších oblastí s libovolným tématem. Vzrušujícím aspektem, který nám tento nádherný systém dává, je moc kterou nám nabízí. Ať už se podíváme na kteroukoliv oblast našeho života, všude najde uplatnění a poskytnuté informace o tématu dávají uživateli možnost získat převahu v mnoha situacích. Lidé z různých kontinentů mohou jeho pomocí sdílet svoje myšlenky, vědomosti a komunikovat spolu bez vzdálenostních limitů. Internet sehrává důležitou roli i v pomoci člověku prožívat úspěšný a spokojený život. Vyrůstá e-komerce, e-learning, elektronizuje se zdravotnictví, cestování. Internet se stále rozrůstá a integruje se do mnoha oblastí lidského života (KASSER, 2001).

Historie internetu

„Na začátku byl Internet navržen pro přenášení vládních a vojenských informací v případě atomového výbuchu. Naštěstí k nukleární „události“ nikdy nedošlo. Avšak tehdy ještě nezralý systém předčil nejdivočejší sny svých tvůrců“ (KASSER, 2001, s. 36).

Rusové roku 1957 vypustili na oběžnou dráhu první umělou družici „Sputnik“. Tato událost byla překvapením pro svět a způsobila zmatek v prvenství technologické vyspělosti. Přes velikost SSSR nikdo nepředpokládal, že se ve vědě a technologii může rovnat USA. To vedlo v USA k vytvoření organizace ARPA (Advanced Research Projects Agency – Úřad pro pokročilé výzkumné projekty), která měla za úkol obnovit prvenství v technologii, zvláště ve vojenské oblasti. Vědci s firmy RAND corporation představili revoluční systém umožňující rychlou komunikaci mezi počítači vojenských útvarů armády USA. Základní tezí bylo vytvoření komunikační sítě bez centrálního zdroje a s možností fungování i za předpokladu, že některá z částí nebude v danou chvíli funkční. Nově vzniklá experimentální síť dostala jméno ARPAnet podle organizace ARPA, která byla finančně podporovaná Pentagonem - Hlavním velitelstvím armády USA. Dalším pokrokem byl první e-mailový program vytvořený pro zasílání

vědeckých a vojenských dokumentů, ale tento záměr byl pracovníky pozměněn k využívání pro vlastní potřeby a v roce 1973 už byl ARPAnet využíván pro e-maily ze 75%. I když byl internet použit poprvé v roce 1974, do roku 1982 byla jeho podoba jiná, než jak ho známe dnes. Až po zdokonalení počítačového jazyka „TCP/IP“ jehož používání bylo jednoduché, se k síti ARPAnet začalo připojovat více počítačů. Objevily se i jiné počítačové sítě, které byly menší a měly spíše společensky konverzační charakter. Tím se stala ARPAnet vědeckým i společenským azylem. Nakonec v roce 1990 veškeré povinnosti ARPAnetu převzal INTERNET a tím byl oficiálně ARPAnet uzavřen. Od té doby prošel internet mnohými úpravami až do podoby, kterou známe dnes, kdy internet umožňuje přenos více typů údajů - textová data, grafiku, obrázky, animace, zvuk, video (MIKUŠKA, on – line).

Internet a jeho vliv na děti

Rozsah a dosah dnešního internetu téměř znemožňuje, aby dítě s tímto médiem nepřišlo do styku. Internet v současné době aktivně využívají i ty nejmenší děti, jeho zakazování či interpretace toho, že je to něco pro děti nevhodného či škodlivého může vést naopak ke zvýšenému zájmu o toto médium a hledání nevhodného obsahu. Samozřejmě, že na internetu číhá na děti či dospívající mládež nebezpečí, ale správným vedením a dohlížením na dítě ho lze naučit bezpečně se pohybovat v tomto neomezeném světě informací. Jako základ samozřejmě platí, nesdělovat své osobní informace nikomu cizímu, nepouštět se do komunikace s lidmi, které neznám, nedomlouvát si přes internet s nikým schůzku nebo nenavštěvovat www stránky určené pouze dospělým. Těchto pár základních pravidel platí i pro běžný život - cestu do školy, pohyb na hřišti, na výletě atd. Proto na dítě dnes vesměs číhá stejné nebezpečí na internetu jako v reálném životě a pokud bude ctít tato základní pravidla a zásady komunikace je pro něj internet bezpečným místem zábavy a neomezeným zdrojem informací (KASSER, 2001).

Internet ve výuce

Pomocí internetu získáváme dokonalý pocit svobody, můžeme v danou chvíli provádět to, co nás zajímá, naplňuje i vzdělává. Internet je plný online her pro děti různých věkových skupin, výukových programů, online knih a časopisů, komunikačních portálů i stránek z různých oblastí lidské společnosti. Internet lze tedy přirovnat ke světové encyklopedii, k dokonalému vědění lidstva. Tyto vlastnosti předurčily počítač a internet i k účelům pro školní výuku a pro vzdělávání. Využití k vzdělávacím a výukovým

účelům je ale zapotřebí mít vhodně motivující prostředí – vhodné působení vyučujícího, vhodné třídní klima a dostatečnou vybavenost prostředí, pak lze internet využívat smysluplně (BRDIČKA, 2003).

2.3.6 Pojem webové stránky a jejich využití

World Wide Web (www nebo také web - volně přeloženo světová pavučina) je aplikací dnes už nejvíce využívanou internetovou sítí, pro připomenutí internetu - jedná se o desítky tisíc navzájem propojených počítačů (serverů). Vrátime – li se v čase do historie, tak ideje webu se zrodily ve Švýcarsku ve výzkumných laboratořích CERN (European Laboratory for Particle Physics), přesto ale byl první podstatný vývoj proveden v Národním středisku pro superpočítačové aplikace (NCSA) v USA. Na otázku „Kdo určuje vývoj webu“ lze pouze odpovědět, že nikdo a všichni. Asi to nedává smysl, že? Přestože existují konsorcia a výbory, plní spíše funkci pozorovatele a vydavatele určitých doporučení. Normy webu se rodí „ad hoc“, což v praxi znamená, že někdo vymyslí novinku, zavede ji do praxe a pokud ostatní zaujme a novinku podpoří, tak se stává normou. Pomocí tohoto principu tak probíhá vývoj webu neuvěřitelně rychle (HLAVENKA, et al, 1997).

Lidé, kteří mluví o prozkoumávání stránek na internetu, v podstatě mluví o webu, protože web je to, kde lidé tráví svůj čas a kde pro většinu pojem čas ztrácí hranice. A není se čemu divit, WWW lidem usnadnil přístup k informacím, ke kterým se museli dříve prodírat pomocí spletených příkazů. Abychom byli schopni informace uložené na jednotlivých webových serverech (stránky, které navštěvujeme při brouzdání na WWW) zobrazit na svém počítači či mobilu, potřebujeme znát jejich umístění – adresu a mít nějaký vhodný program – internetový prohlížeč (KASSER, 2000).

Jak bylo řečeno, každá stránka má svou adresu, díky které se dostaneme tam, kam potřebujeme. Adresa většinou začíná písmenky a znaménky, které určují protokol, pomocí kterého se budou informace na webu přenášet - http://. Následuje název domény hostitelského počítače, kde jsou stránky uloženy. Součástí názvu domény je přípona za tečkou, která určuje původ (cz, eu, com). Po zadání adresy nám program sloužící k prohlížení webových stránek a umožňující s nimi pracovat (internetový prohlížeč – browser) danou stránku natáhne a zobrazí. Díky prohlížeči můžeme WWW stránky zobrazovat, ukládat, kopírovat a tisknout jejich obsah nebo si odkazy ukládat mezi své

oblíbené. V současnosti je dostupné velké množství kvalitních prohlížečů, které jsou většinou zdarma (ROUBAL, 2001).

Až 85% surfování na webu začíná vyhledávačem, který lze rozdělit na vyhledávače adresářové a robotické. Adresářovými vyhledávači si neprohližíme celý web, ale jak naznačuje název pouze adresáře. Jsou sestaveny lidmi a patří sem například Yahoo! Robotické vyhledávače využívají programy, které při procházení webových stránek je rovnou katalogizují a patří sem například Google (FREEMAN, 2008).

Web by se dal přirovnat k mnoha stránkovému sešitu, do kterého může kdokoliv psát, malovat nebo si z něho číst to, co někdo jiný vytvořil a vůbec nezáleží, ve kterém státě a na kterém kontinentě se dotyčný momentálně nachází. Krása webu je i v jeho schopnosti pojmout a zprostředkovat neuvěřitelné množství informací. Může sloužit jako slovník, návod, kniha pouze psaná nebo s obrázky, dále může zastávat funkci televize, rádia nebo lze web využít jako bezpečnostní schránku, do které si můžete uložit vaše fotky či kopie důležitých dokumentů. Jeho využití je fenomenální. Web se skládá z obsahu (co chce předat) a formy (způsob předání). A právě díky formě předání získává web na atraktivnosti, kdy pod rukama autorů vznikají někdy až umělecká díla plná informací. Ale i obsah je důležitý, protože to je věc, kterou musí každý dodat sám (HLAVENKA, et al, 1997).

Shrnutí pojmů

Typy stránek

Statické stránky – stránky zobrazující neměnné informace pouze s možností odkazu na jiné stránky pomocí hypertextového odkazu.

Dynamické stránky – stránky umožňující interaktivní reakcí návštěvníka měnit jejich obsah a přizpůsobovat jeho potřebám.

Umístění stránek

Adresa stránky zadaná do webového prohlížeče je nejprve přeložena a dekodována a dle DNS je vyhledáno umístění dat, která se následně přenášejí po internetové síti a zobrazují pomocí webového prohlížeče na jednotlivých počítačích.

Zobrazení stránek

K zobrazení webových stránek slouží webový prohlížeč. Je to program, který dekóduje HTML jazyk a převádí ho na grafickou podobu, tak by byl obsah srozumitelně zobrazen uživateli. Vedoucí roli na trhu drží prohlížeč Internet Explorer od firmy Microsoft, v současné době je z jeho dominantního postavení dosti ukrajováno konkurencí, jako je Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome, Safari a v neposlední řadě dalšími, většinou v mobilních telefonech.

Umístění a adresy

Zobrazované stránky jsou fyzicky umístěny na serverech jednotlivých provozovatelů. Aby je bylo možno zobrazit, je nutné tyto stránky najít, toto se děje na serverech poskytovatelů internetu, kde se zadaná www adresa dekóduje na DNS – to je záznam, který jednoznačně definuje umístění těchto stránek po celém světě.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je základní zpracování a edukační účinnost webových stránek „Jóga pro děti“, kde hlavním úkolem bude pomocí atraktivního vzhledu, zajímavou formou a přehlednými informacemi zaujmout a motivovat ke zdraví nejen rodiče, ale především děti. Dále je úkolem provést průzkum o přehlednosti stránek s daným tématem, jejich informovatelnosti a použitelnosti v praxi formou dotazníku. Následně provést analýzu výsledků a jejich porovnání. Záměrem těchto stránek je zaujmout, seznámit a pomoci osvojit si základy jógy a její vliv na fyzickou i duševní stránku lidského těla.

3.2 Úkoly práce

- Vyhledat a analyzovat odbornou literaturu a internetové zdroje.
- Sestavit obsah bakalářské práce na základě konzultací s vedoucím práce.
- Stanovit cíle a výzkumné předpoklady práce.
- Shromáždit materiál pro tvorbu webových stránek.
- Zpracovat obsah stránek po konzultaci s vedoucím práce.
- Vytvořit webové stránky zaměřené na jógu a relaxaci pro děti.
- Vytvořit a distribuovat dotazníky dětem a rodičům.
- Vyhodnotit výsledky dotazníků.
- Stanovit závěry práce a doporučení pro vylepšení www stránek.

3.3 Výzkumné předpoklady

Na základě stanovených cílů, prostudovaných materiálů a konzultace s vedoucí BP kladu následující výzkumné předpoklady, jejichž zodpovězení předpokládám na základě provedeného dotazníkového šetření a následujícího vyhodnocení v závěrech a diskuzích.

1. Lze předpokládat, že www stránky zpracované zajímavým a atraktivním způsobem s přehlednými informacemi většinu respondentů zaujmou a budou ze stránek nadšeni.
2. Předpokládám, že podle graficky zobrazených pozic (ásan) s uvedeným popisem správného provedení na www stránkách lze dobře cvičit.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika

Tématem mé bakalářské práce je vytvoření webových stránek „Jóga pro děti“, dle kterých by mohly děti cvičit a relaxovat i doma. Zda se mi edukační účinnost stránek podařila, jsem zjišťovala pomocí sestaveného dotazníku. Mým úkolem bylo zjistit informovanost rodičů i dětí o tomto tématu, zmapovat základní informace o respondentech, získat zpětnou vazbu na vytvořené stránky pro případné možnosti doplnění těchto stránek.

Webové stránky byly tvořeny nejen pro děti, ale i pro rodiče, vychovatele, pro všechny kdo tráví svůj volný čas s dětmi a mají zájem o aktivity, které děti dělají, o jejich zdraví a celkově o kvalitu života. Moje dotazníkové šetření tedy bylo určeno pro širokou veřejnost. Respondenty, které jsem oslovila, tvořily tudíž všechny věkové skupiny bez rozdílu pohlaví, bez omezení zda jógu cvičí nebo ne, zda mají ponětí o relaxaci, o mandalách a tak podobně. Ani dosažené vzdělání při výběru respondentů nehrálo roli. Oslovila jsem celkem 55 respondentů – rodiče s dětmi, prarodiče, učitelky, děti. Celkem se mi vrátilo 65 dotazníků. Přehled respondentů je názorně shrnut v tabulce č. 2.

Tabulka 2 Celkový přehled respondentů.

Věková skupina	Počet respondentů	Počet žen	Počet mužů
Do 6 let	3	2	1
6 – 11 let	12	9	3
11 – 15 let	7	5	2
15 – 20 let	1	1	0
20 – 45 let	35	29	6
45 let a více	7	7	0

4.2 Etapy výzkumné práce

Na základě prostudované literatury, internetových zdrojů a nashromážděných potřebných materiálů pro tvorbu webových stránek jsem na základě těchto získaných informací sestavila jejich obsah. V průběhu ledna a února probíhalo focení dětí v daných ásanách, ilustrátorská příprava pozadí pro jednotlivé ásany, sestavy i ilustrační obrázky a konečné grafické propojení ilustrací s fotografiemi vyfocených dětí. Současně probíhala vlastní tvorba webových stránek, jejich obsahové rozložení, doplňování patřičných textů i zhotovených obrázků. Do obsahu jednotlivých kapitol na stránkách jsem použila vybrané části kapitol z odborné publikace „Setkání s jógou“, kterou jsem měla k dispozici od PaedDr. Milady Krejčí, CSc. Celková tvorba mých webových stránek zaměřených na jógu a relaxaci pro děti tedy probíhala v průběhu ledna - března 2012.

Během dokončovacích prací na webových stránkách jsem sestavila dotazník týkající se těchto stránek, který jsem distribuovala respondentům. Dotazníkové šetření proběhlo na přelomu března a dubna 2012. Dotazníky jsem předávala osobně, nebo posílala i s odkazem na vytvořené www stránky formou E-mailu. Oslovila jsem celkem 55 respondentů, přičemž návratnost dotazníků byla více než 100%, díky následnému rozeslání dotazníků od mnou oslovených respondentů jejich známým či kamarádům. Osobně jsem zodpovídala případné dotazy ke stránkám, jejich tvorbě, umístěným informacím a jiným dotazům ze stran respondentů.

V poslední části výzkumu vyhodnocuji dotazníky a rozebírám jednotlivé otázky dotazníku. Každá otázka je graficky znázorněna pro lepší názornost výsledků. Dále je ke každému grafu komentář a diskuse k jeho výsledkům.

4.3 Použité výzkumné metody

Pro moji bakalářskou práci jsem použila tyto metody:

1. Obsahová analýza zdrojů (MIOVSKÝ, 2006)

Tuto metodu jsem použila jak v teoretické, tak i praktické části mé práce. Analyzovala jsem odbornou literaturu, publikace i internetové zdroje, na jejichž základě jsem se pokusila přiblížit oblast zájmu mé bakalářské práce.

2. Dotazník „Přehlednost, informovatelnost a atraktivnost webových stránek Jóga pro děti“, (BARTOŠOVÁ, 2012) – viz. Příloha 9

Pro výzkum jsem zvolila dotazník, který patří mezi nejběžnější a nejčastější prostředek pro sběr dat a informací a tím se řadí do kvantitativně orientovaných metod výzkumu. Základem dotazníku je série otázek zjišťujících potřebná fakta, na které respondent odpovídá písemnou formou. Mezi velké výhody dotazníku patří snadné a rychlé oslovení respondentů, následný sběr dat, finanční nenáročnost a mnohem jednodušší zpracování získaných dat. Ke zjištění potřebných dat souvisejících s nově vytvořenými www stránkami jsem použila anonymní dotazník vlastní konstrukce (viz. Příloha. 9.1), který byl schválen vedoucí práce. Dotazník je tedy nestandardizovaný a je tvořen úvodní částí a vlastními otázkami. Úvodní část je složena z oslovení respondentů, z informací o mě, o dotazníku, k jakému účelu dotazník slouží, pokynů k vyplňování a z poděkování za spolupráci. V části, kterou tvoří vlastní otázky, jsem zvolila tyto typy otázek dle (MIOVSKÝ, 2006):

- Výběrové otázky: u tohoto typu otázek lze vybrat pouze **jednu** z nabízených možností, například: Pohlaví: Žena / Muž
- Dichotomické otázky: tento typ otázky umožňuje pouze odpověď **ANO/NE**
- Škálové otázky: zde se vyjadřuje názor pomocí hodnotící škály **výběrem ze stupnice**, například: ohodnoťte jako ve škole od 1 do 5
- Otevřené otázky: u tohoto typu otázek může respondent svůj názor **vyjádřit svými slovy**. Nejsou zde připravené odpovědi, tudíž respondent odpovídá dle svého uvážení, momentální náladě a pocitu. Nevýhodou je složitější vyhodnocování. Výhodou je proti tomu názor či postřeh k danému tématu, který tvůrce nemusel napadnout a tím je inspirací pro případný další rozvoj.

3. Základní statistické metody

Zjištěná data z navrácených dotazníků jsem následně zpracovala a přehledně vyhodnotila. Výsledky hodnocení jsem po zpracování a vyhodnocení převedla pro názornost a přehlednost do grafů a tabulek, ke kterým vždy uvádím stručný popis, doplňující komentář, výsledek a diskusi k danému zpracovanému tématu.

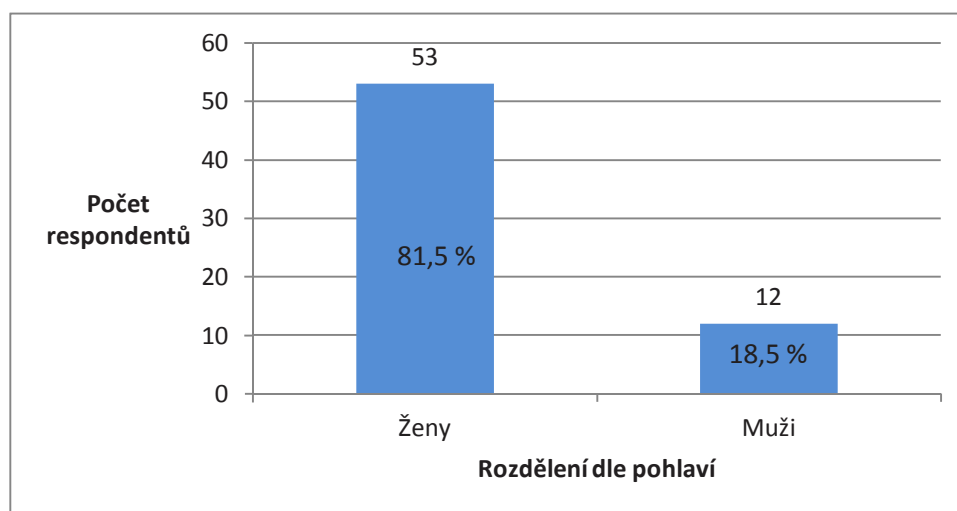
4. Metoda zpracování www stránek

K vytvoření www stránek byl použit jeden z mnoha redakčních systémů, které jsou bezplatně k dispozici ke stažení na internetu. Po krátkém průzkumu a hledání byl vybrán jako nejvhodnější systém „Joomla“ v té době v nejnovější verzi 1.7.3. Tento systém je spolehlivý, velice stabilní, uživatelsky přívětivý a hlavně plně podporuje český jazyk. Systém je naprogramován v současné době asi v nejrozšířenějším jazyce PHP a využívá databázi systému MySQL. Pro tento systém existuje též mnoho předdefinovaných šablon, které usnadňují samotnou tvorbu www stránek, ale přitom nechávají uživateli volnou ruku ve výběru grafiky a členění jednotlivých stránek přesně podle jeho představ.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Výsledky a diskuse k dotazníku „Přehlednost, informovatelnost a atraktivnost webových stránek „Jóga pro děti“

Vytvořeným dotazníkem jsem na základě stratifikovaného výběru oslovila 55 respondentů. K mému překvapení se mi vrátilo o 10 dotazníků více, což odpovídá nezvykle vysoké návratnosti představující 118 %. Tento neobvykle vysoký procentuální výsledek vznikl tím, že oslovení respondenti rozšířili dotazníky i mezi své známé. Z celkového počtu vrácených dotazníků (65) tvoří 53 žen a 12 mužů. Pro názornější vizuální představu uvádím grafické znázornění v následujícím grafu 1.

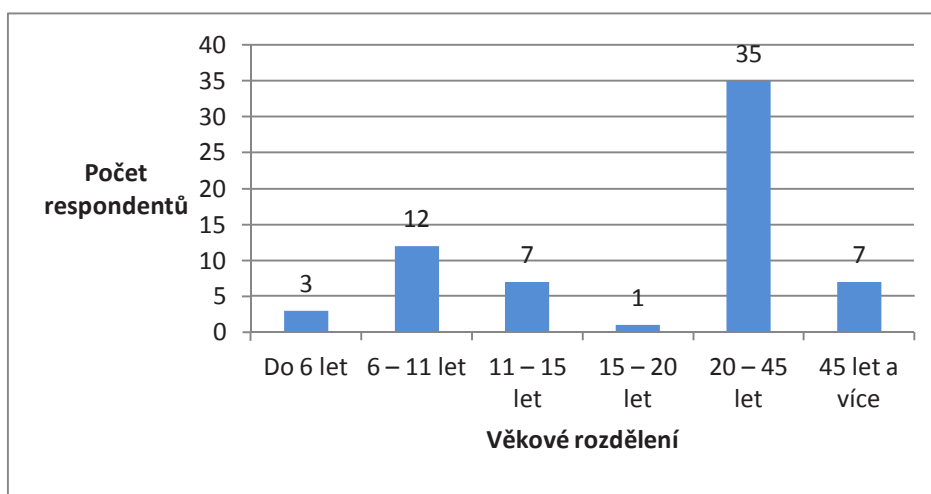


Graf 1 Rozdělení respondentů dle pohlaví. (N = 65, ženy 53, muži 12)

Jak jsem se výše zmiňovala, tak dotazníky jsem rozdávala na základě náhodného výběru, tedy stratifikovaného. Z důvodu této volby respondentů nelze tedy předem určit, jak bude vzorek respondentů vypadat. Na tomto základě vyšel nižší počet dotazníků od mužů (12) než od žen (53), ale v žádném případě to neznámí nezáměr mužů o dané téma. Naopak, musím konstatovat, že návratnost dotazníků od oslovených mužů byla více jak 100%. Z celkového počtu odpovědí v mém dotazníkovém šetření patří 81,5 % ženám a 18,5 % mužům.

5.1.1 Výsledky a diskuse k otázce č. 1

Otázka č. 1 „Věk“ byla rozdělena do šesti věkových kategorií, které odrážejí schopnosti, vědomosti a vnímání dotazovaných respondentů. Věková skupina do 6 let – děti předškolního věku, od 6 do 11 let – děti mladšího a středního školního věku (1. stupeň ZŠ), od 11 do 15 let – pubescentní děti (2. stupeň ZŠ), od 15 – 20 let – adolescentní děti (období dospívání), od 20 do 45 let – skupina potenciálních rodičů dětí, pro které jsou www stránky určeny a věková skupina od 45 let a výše – ostatní skupina respondentů.



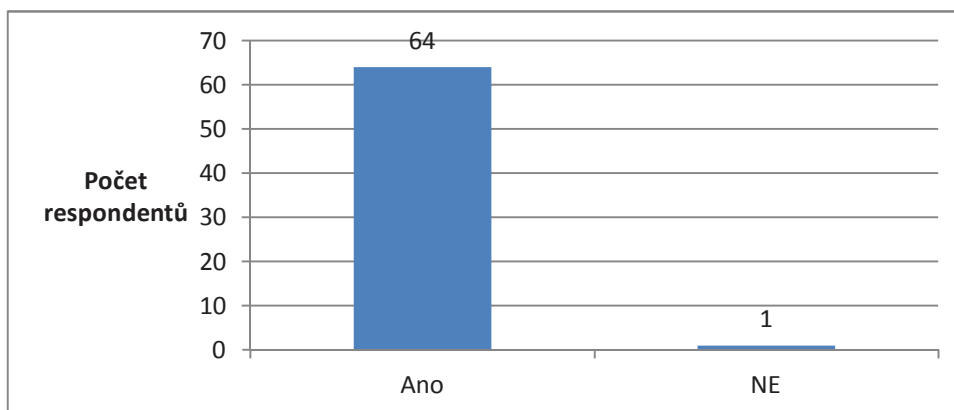
Graf 2 Celkový přehled respondentů dle věkových skupin. (N = 65, ženy 53, muži 12)

Z grafu je zřejmé, že nejpočetnější skupinou, která bude na další položené otázky odpovídat je skupina respondentů (ženy i muži) ve věku 20 až 45 let. Jedná se o skupinu, která má největší vliv na osobní rozvoj, výchovu a vzdělání dětí, pro které jsou tyto www stránky primárně určeny, z tohoto důvodu se dal i výsledek předpokládat. Tento počet představuje dokonce nadpoloviční většinu všech oslovených respondentů a toto se zřejmě projeví i v dále zpracovávaných odpovědích na jednotlivé otázky.

5.1.2 Výsledky a diskuse k otázce č. 2

Otázka č. 2 „Zaujaly Vás webové stránky www.jogaprodeti.cz?“. Druhá z položených otázek si kladla za cíl zjistit, zda www stránky respondenty zaujmou či nikoli. Nebylo důležité, jestli pozitivním nebo negativním směrem, ale jestli na první pohled dokážou svým způsobem zaujmout návštěvníka stránek, vzbudit jeho zvědavost a případně ho

vtáhnout do obsahu těchto stránek. Na níže uvedeném grafu 3 je znázorněn celkový přehled odpovědí na tuto otázku, která patří do otázek dichotomického typu. Tento typ otázky umožňuje pouze odpověď ANO nebo NE.



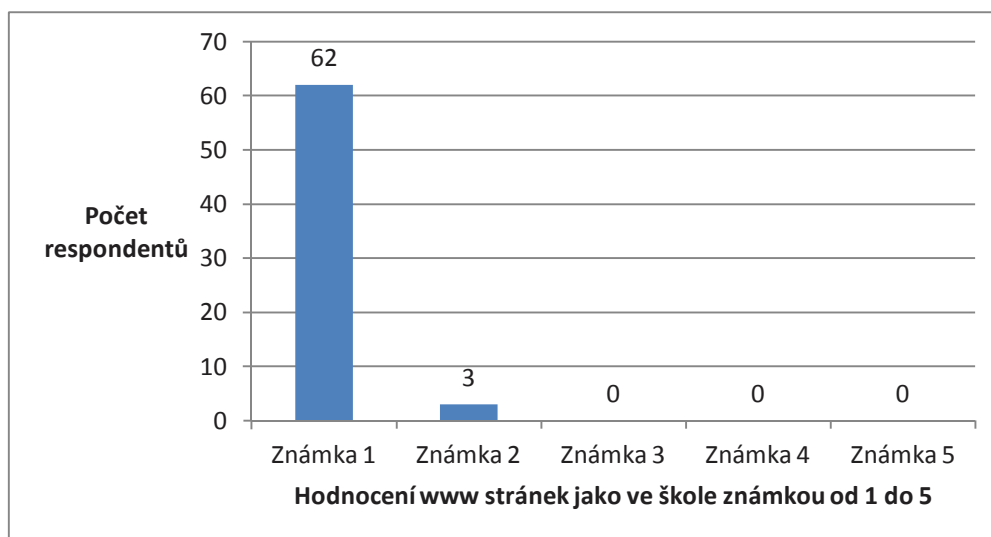
Graf 3 Přehled odpovědí ANO/NE na otázku: „Zaujaly Vás webové stránky www.jogaproděti.cz?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Z grafu vyplývá, že z celkového počtu respondentů odpovědělo na danou otázku, zda je tyto stránky zaujaly, ANO: 98,5 % dotazovaných a NE: 1,5 %, což odpovídá v tomto počtu jedinému dotazovanému. Tento zjištěný fakt je velice potěšující a potvrzuje, že pro naprostou většinu návštěvníků jsou stránky zajímavé a přitažlivé. Další mojí myšlenkou bylo zpřístupnit jógu dětem i rodičům z pohodlí domova, z toho důvodu měly webové stránky při prvním kontaktu návštěvníka zaujmout a tím i přitáhnout k danému tématu a umožnit se józe věnovat i doma, hlavně pro ty, kteří nechtějí či nemohou navštěvovat veřejně probíhající kurzy. Pro prvotní fázi nácviku či seznámení se s jógou a jógovými pozicemi přesto doporučuji návštěvu kurzů jógy pod vedením odborníka, který zodpoví případné dotazy a dohlédne na správné technické provedení, které následně umožní osamostatnění se za pomoci webových stránek či literatury.

Prvním výzkumným předpokladem mé práce tedy bylo, že www stránky „Jóga pro děti“ zpracované zajímavým a atraktivním způsobem s přehlednými informacemi většinu respondentů zaujme a budou ze stránek nadšeni. Mohu s potěšením konstatovat, že tento cíl a záměr byl tímto bezesporu splněn a výzkumný předpoklad potvrzen.

5.1.3 Výsledky a diskuse k otázce č. 3

Otázka č. 3 „Prosím ohodnoťte vzhled stránek jako ve škole od 1 do 5“. Jedním z dalších bodů v dotazníku bylo hodnocení vzhledu www stránek způsobem všem známým a to stupnicí 1 až 5 shodným se známkováním jako ve škole. Tento druh otázky patří mezi otázky škálové.

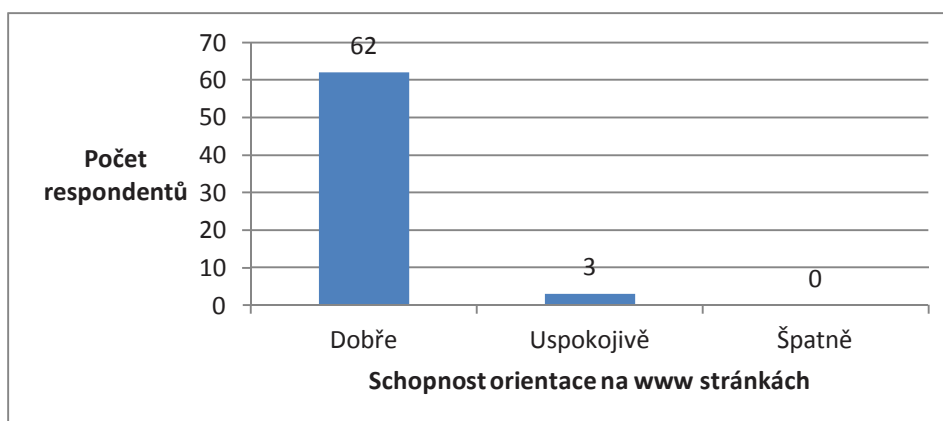


Graf 4 Výsledky hodnocení vzhledu www stránek dle stupnice od 1 do 5 shodné s hodnocením ve škole. (N = 65, ženy 53, muži 12)

Z výše uvedeného hodnocení zobrazeného v grafu 4 vyplývá, že známkou 3, 4 a 5 nehodnotil nikdo z oslovených respondentů. Převážná většina hodnotila vzhled stránek na výbornou, tedy za 1 a pouze tři odpovídající ohodnotili vzhled těchto stránek známkou chvalitebně, tedy za 2. Výsledky tedy dopadly velmi pozitivně pro nově vytvořené stránky „Jóga pro děti“.

5.1.4 Výsledky a diskuse k otázce č. 4

Otázka č. 4 „Jak se orientujete na stránkách?“ navazuje na předcházející otázky týkající se zaujetí a ohodnocení vzhledu stránek, protože je bezesporu důležité i to zda se na stránkách oslovení respondenti dobře orientují a jsou schopni informace, které hledají snadno a přehledně najít. Tato otázka si tedy kladla za cíl zjistit právě to, jaká je přehlednost stránek a jaká je dostupnost informací umístěných na těchto webových stránkách.

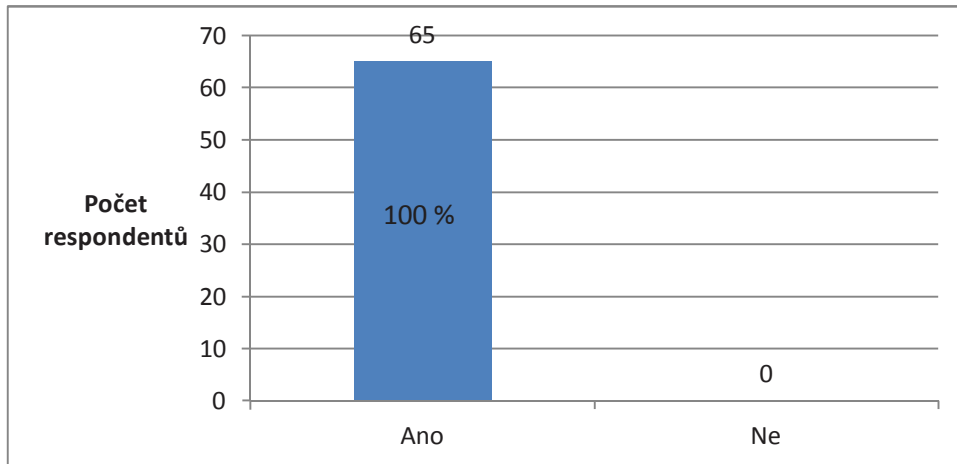


Graf 5 Přehled odpovědí na otázku: „Jak se orientujete na stránkách?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Graf zobrazuje jak dobře, uspokojivě či špatně se návštěvník na uvedených stránkách orientuje. Je potěšující, že téměř všichni oslovení respondenti (95,4 %) se na stránkách orientují dobře a tím pádem lze i předpokládat, že informace od nich očekávané jsou snadno a přehledně k dispozici. Pouze 3 (4,6 %) z celkového počtu oslovených respondentů nebyli schopni se dobře orientovat a volili odpověď uspokojivě. Ani jeden z dotazovaných (0%) na otázku ohledně orientace na stránkách neodpověděl možností špatně. Z toho je zřejmé, že zvolené rozložení a struktura stránek, design vzhledu i text v jednotlivých kapitolách byl zvolen správně, poutavě a přehledně. Jednotlivé stránky a jejich podstránky jsou koncipovány tak, aby se na nich zobrazovaly vždy jen ty informace, které návštěvník po jejich zvolení očekává, další podrobnější informace jsou umístěny na dalších podstránkách a pro návštěvníka, který je požaduje, jsou tak snadno přístupné a ostatní neobtěžují příliš podrobnými informacemi.

5.1.5 Výsledky a diskuse k otázce č. 5

Otázka č. 5 „ Jsou pozice (ásany) na obrázcích srozumitelné?“ Aby stránky mohly sloužit jako metodická příručka ke cvičení a tím plnily edukační funkci, bylo nutné zjistit, zda jsou pozice na obrázcích respondentům srozumitelné. Snahou bylo tyto pozice zobrazit nejenom ve správném provedení, ale i propojit nafocené figuranty té věkové skupiny, pro které jsou tyto stránky převážně určeny s atraktivní formou obrázků určených pro pozadí těchto cviků.

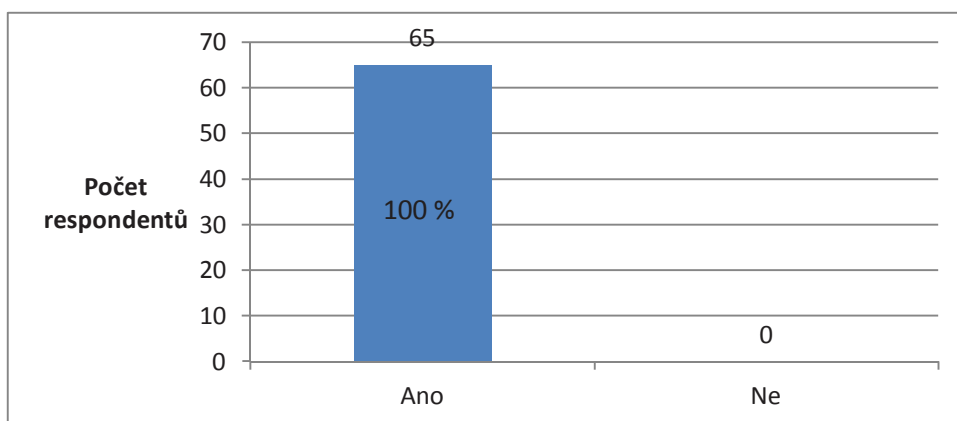


Graf 6 Přehled odpovědí ANO/NE na otázku: „Jsou pozice (ásany) na obrázcích srozumitelné?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Jak jsou jednotlivé pozice na obrázcích srozumitelné či nikoli dokládá výše zobrazený graf 6. Při pohledu na graf lze konstatovat jediné, pro všechny oslovené (100 %) jsou pozice srozumitelné. Tento fakt svědčí o dokonalém grafickém propojení jednotlivých nafocených pozic s pozadím, které vždy koresponduje výtvarným ztvárněním s jednotlivými pozicemi (ásanami).

5.1.6 Výsledky a diskuse k otázce č. 6

Otázka č. 6 „Lze podle nich cvičit?“. Jedna věc je, zda jsou pozice na obrázcích srozumitelné, ale je také důležité zjistit, zda se dá podle těchto obrázků cvičit, což bylo jak předmětem následující otázky, tak i předmětem výzkumného předpokladu č. 2, kdy bylo v praxi nutno tento předpoklad potvrdit či vyvrátit a toto mohli posoudit hlavně dotazovaní respondenti.

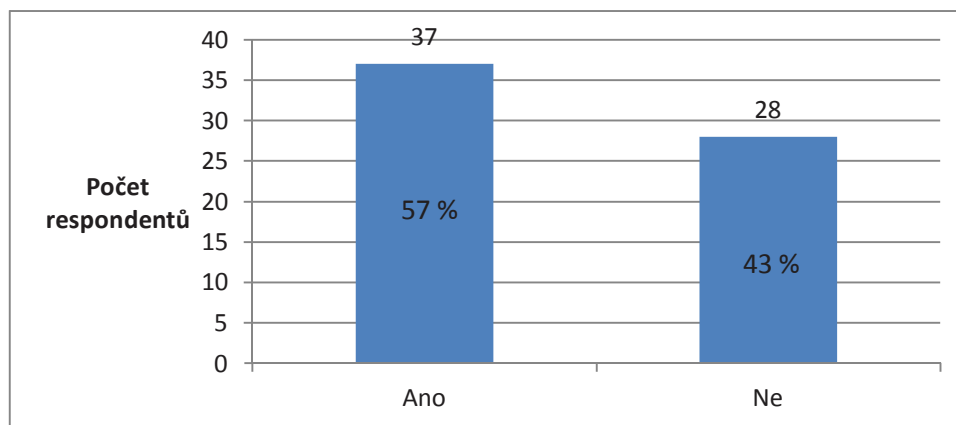


Graf 7 Přehled odpovědí ANO/NE na otázku: „Lze podle nich cvičit?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Stejně jako v předchozí otázce, tak i v této všichni respondenti (tedy 100%) odpověděli ANO, proto nelze mít pochyby o tom, že cvičení podle umístěných obrázků s pozicemi na těchto webových stránkách by bylo nějakým způsobem nesrozumitelné a v praxi neproveditelné. Pro správné provedení jednotlivých ásan je navíc u každého obrázku umístěn i popis, jak správně tuto pozici cvičit, tak aby přinášela co největší užitek pro zdraví. Musím podotknout, že jedním z přínosů těchto stránek je správné názvosloví prováděných cviků. Jsou zde vždy uvedeny i případné kontraindikace a situace, kdy není vhodné danou ásanu cvičit a případně ji na nějakou dobu vynechat. Myslím si, že i to je jeden z důvodů, proč respondenti uváděly kladné odpovědi na tuto položenou otázku. Mohu tedy z výsledků konstatovat, že výzkumný předpoklad č. 2 – „Předpokládám, že podle graficky zobrazených pozic (ásan) s uvedeným popisem správného provedení na www stránkách lze dobře cvičit“, se potvrdil na 100 %. Toto bylo také jedním z hlavních cílů těchto stránek a je potěšující, že se tento předpoklad ověřil v praxi.

5.1.7 Výsledky a diskuse k otázce č. 7

Otázka č. 7 „Máte zkušenosti se cvičením jógy?“ Jóga jako životní styl vyžaduje dodržování určitých pravidel chování, včetně správných stravovacích návyků. Aby se cvičení jógy nestalo pouze bezduchým prováděním „nějakých“ cviků a tím se neminulo účinkem, je důležité i tyto návyky bezpochyby dodržovat a tím pádem vědět co to vlastně jóga je a co může člověku pozitivního přinést do jeho života. Proto další otázkou bylo, zda se oslovení respondenti již někdy s tímto pojmem setkali a zda mají zkušenosti se cvičením jógy.

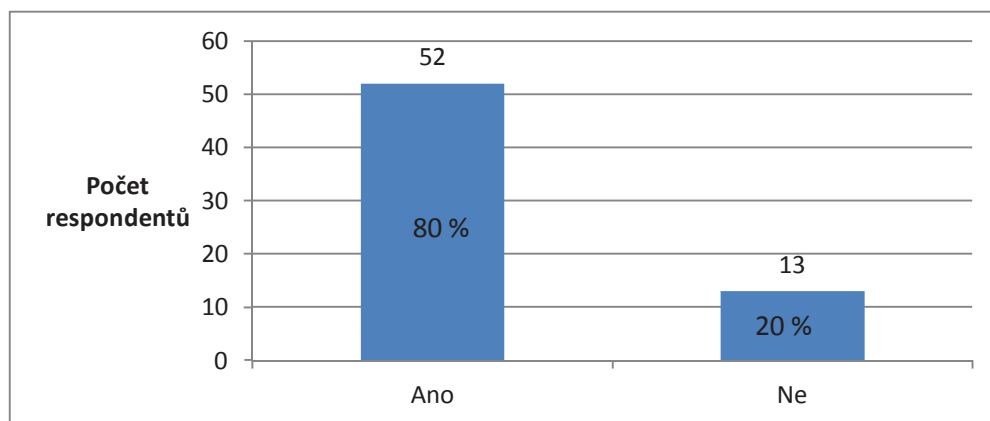


Graf 8 Přehled odpovědí ANO/NE na otázku: „Máte zkušenosti se cvičením jógy?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Z grafu 8 je vidět téměř vyrovnaný výsledek v odpovědích na tuto otázku. Větší skupina skládající se z počtu 37 (57 %) respondentů má se cvičením jógy nějaké zkušenosti nebo se s jógou přinejmenším setkali. V souvislosti s výsledky na otázky č. 5 a č. 6 je zřejmé, že i lidé, kteří se s jógou již setkali, jsou s vyobrazením pozic spokojeni a uvedli, že lze podle nich cvičit. Menší skupina skládající se z počtu 28 (43 %) respondentů nemá se cvičením jógy osobní zkušenost, přesto v návaznosti na výsledky předcházejících otázek, kdy všichni respondenti odpověděli kladně a jsou pro ně pozice srozumitelné, tudíž lze podle nich cvičit, je možné předpokládat, že pomocí těchto stránek naleznou přitažlivost i výhody k tomuto životnímu stylu a začnou jógu jako takovou více vnímat a postupně i cvičit.

5.1.8 Výsledky a diskuse k otázce č. 8

Otázka č. 8 „Už jste se setkali s mandalami?“. Mandala, jako jeden z mnoha prvků relaxace a uvolnění je důležitá pro správné uložení energie nabyté během cvičení nejenom do fyzické oblasti jedince, ale i do oblasti duševní. Mandalady tedy plní i funkci terapeutickou a je obzvláště vhodnou a přitažlivou metodou pro dětskou populaci. Jednoduchá a prostá otázka tedy zněla, zda se respondent s mandalou již setkal či nikoli.



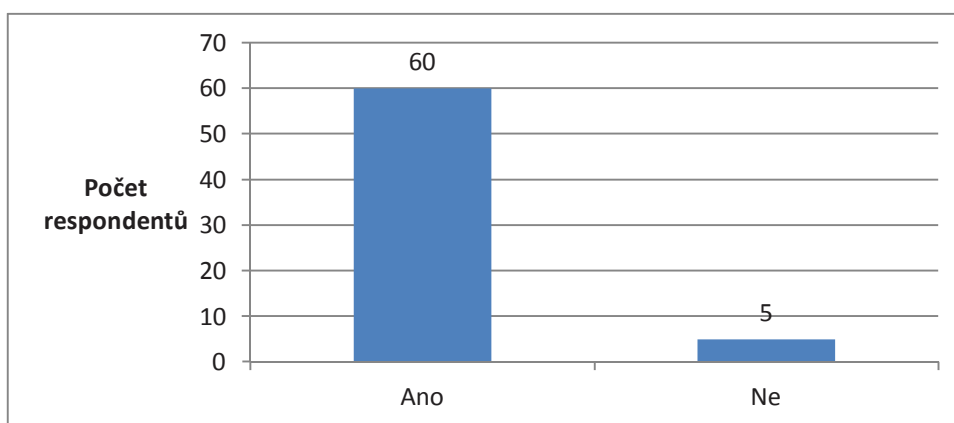
Graf 9 Přehled odpovědí ANO/NE na otázku: „Už jste se setkali s mandalami?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Graf 9 ukazuje poměr odpovědí, zda se již respondenti s mandalami setkali či nikoliv, přičemž 80% respondentů odpovědělo ANO a 20 % odpovědělo NE. V dotazníku se sice neptám na praktickou stránku věci, zda mandaly již někdo z nich osobně tvořil či je pouze vybarvoval, zda znají a chápou smysl těchto obrazců, protože

podstatné je, zda o existenci mandal respondenti vůbec vědí a již se s nimi někdy ve svém životě setkaly. Myslím si, že výsledek je velmi pozitivní a potěšující a také povzbuzující k další tvorbě nových mandal i jejich následného doplnění na www stránky.

5.1.9 Výsledky a diskuse k otázce č. 9

Otázka č. 9 „Jdou Vám mandaly ze stránek dobře vytisknout?“ Pro návštěvníky stránek je připraveno 20 mandal k vytištění, jsou to originální autorské mandaly (mnou vytvořené) do té doby nikde nepublikované. V mém průzkumu mě zajímalo, zda jsou tyto mandaly umístěné na webových stránkách tisknutelné na různých tiskárnách oslovených respondentů. Je zřejmé, že respondenti z nejnižších věkových skupin nejspíše nemají technické zkušenosti s tiskem, přesto jejich odpovědi mohu považovat za důvěryhodné, neboť dětem s touto zkušeností jistě pomohli rodiče či jiní dospělí z jejich okolí.

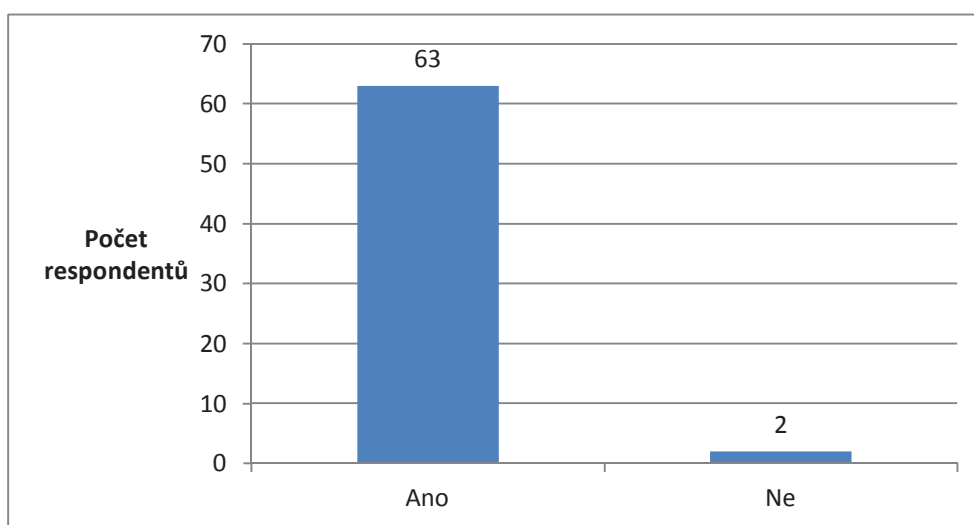


Graf 10 Přehled odpovědí ANO/NE na otázku: „Jdou Vám mandaly ze stránek dobře vytisknout?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Jak ukazuje graf, převážné většině návštěvníků webových stránek (60 respondentů) jdou mandaly vytisknout dobře. Negativní odpovědi zahrnují respondenty (5), kterým se mandaly vytiskly většinou moc malé nebo pro změnu zase velké, ale i ty, co nemají k dispozici tiskárnu a danou otázku nemohou objektivně posoudit.

5.1.10 Výsledky a diskuse k otázce č. 10

Otázka č. 10 „Jsou na stránkách zajímavé informace?“ Při tvoření těchto webových stránek jsem se musela rozhodnout, jaké informace zde umístím. Základní myšlenkou bylo seznámit potenciální návštěvníky s jógovými pozicemi, dle kterých si mohou zacvičit i v domácím prostředí bez velkých investic spojených s dojížděním za cvičením či s nákupem literatury s daným tématem. Jako další podstatná část stránek se mi zdály sestavy (Pohádka, Pozdrav Slunci, Pozdrav Měsíci), které jsem zde také přidala pro představu, jak lze cvičit nebo si dokonce sestavit vlastní cvičební program dle potřeby. Předpokládala jsem, že stránky navštíví i osoby, které se s jógou nikdy nesetkaly nebo o ní pouze zaslechly „nějaké“ informace. Z toho důvodu jsem se snažila umístit zde i informace o józe a její filozofii, o jejím vlivu na naše zdraví, o pravidlech při cvičení i o stravě, která je vhodná při aplikování jógy do svého života. Zda jsou informace zajímavé či nikoli, tak toto bylo předmětem další otázky mého dotazníku.



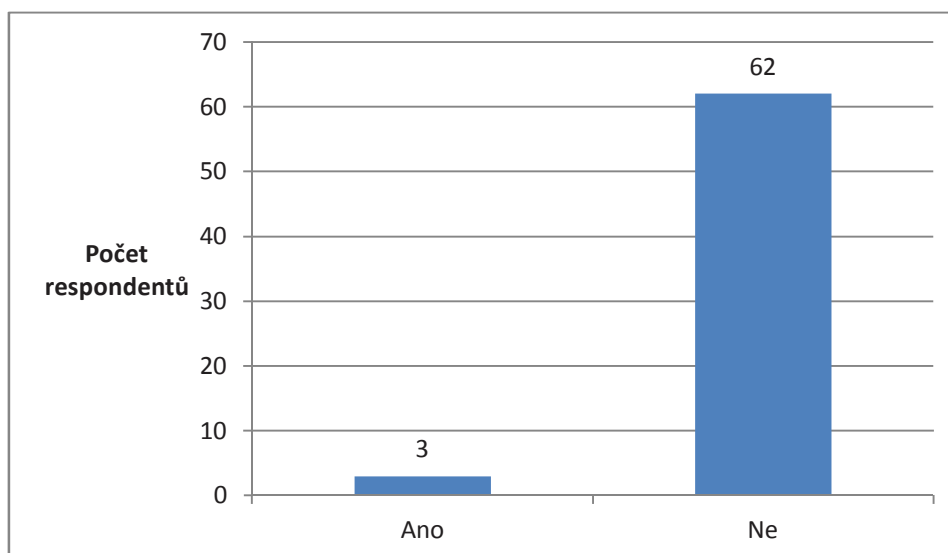
Graf 11 Přehled odpovědí ANO/NE na otázku: „Jsou na stránkách zajímavé informace?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Odpověď na tuto otázku lze posuzovat velice těžko, co je pro někoho zajímavé, pro jiného může být nudné a naopak. Je tedy z výsledků průzkumu potěšující, že jóga jako taková pro respondenty stránek podle dotazníkového šetření zajímavá je, což ukazuje i graf 11, kde kladně na tuto otázku odpovědělo 63 respondentů z celkového počtu 65, což představuje téměř 97%. Chtěla bych podotknout, že jakkoli dobře a přitažlivě graficky znázorněné cvičební pozice s odborným popisem jak danou ásanu cvičit, nenahradí osobní zkušenost s odborným lektorem. Z toho důvodu bych chtěla všem,

kdo chtějí s jógou začít, doporučit pro začátek návštěvu semináře či kurzu jógy, kterou vede odborný instruktor, lektor či cvičitel a pod jeho vedením si jógové pozice správně vyzkoušet a případně se i zeptat na vše co Vás kolem jógy a cvičení zajímá.

5.1.11 Výsledky a diskuse k otázce č. 11

Otázka č. 11 „Chybí Vám zde nějaké informace?“ navazuje na předcházející otázku. Jedna věc jsou zajímavé informace a věc druhá je, zda těchto informací je pro návštěvníky stránek dostatek. Pro ty, kterým by na stránkách něco chybělo, byla připravena v dotazníku další otázka, zda návštěvníkům nějaké informace chybí či nikoli. Pro ty respondenty, kterým nějaké informace na www stránkách chybí, byl v dotazníku vytvořen prostor pro možnost toto vyjádřit formou volné výpovědi.



Graf 12 Přehled odpovědí ANO/NE na otázku: „Chybí Vám zde nějaké informace?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Odpovědi na tuto otázku téměř korespondují s odpověďmi na předchozí otázku, odpovědi tedy dopadly podobně. Z celkového počtu respondentů nechyběly 62 (95 %) návštěvníkům na těchto webových stránkách žádné informace. Pouze 3 (5 %) respondenti by tyto stránky obohatily o nějaké informace, které zde vypíší. Dle jejich volných výpovědí se jedná o tyto informace:

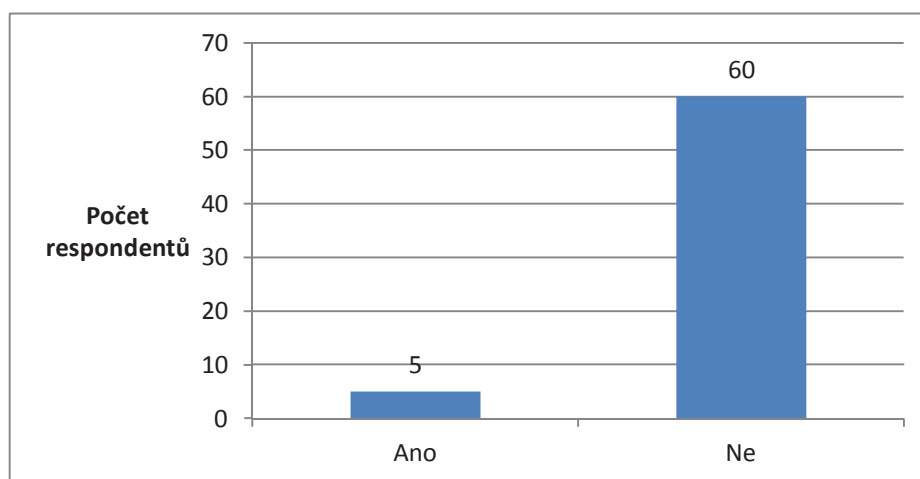
- Kontakt pro případný zájem o cvičení jógy s dětmi v nejbližším okolí.
- Více informací o stravě.

- Jeden z respondentů projevils zájem o více informací k dechovým cvičením – PRÁNÁJÁMĚ.

Tyto informace poskytují mě jakožto tvůrci webových stránek inspiraci a podnět pro případné doplnění a vylepšení těchto stránek.

5.1.12 Výsledky a diskuse k otázce č. 12

Otázka č. 12 „Změnili byste na vzhledu stránek něco?“. I v této otázce respondenti nejdříve odpovídaly ANO/NE a posléze měly prostor k vyjádření formou volné výpovědi co by případně na stránkách změnily. Stránky byly koncipovány hlavně pro dětskou populaci, proto i vzhled stránek je přizpůsoben převážně dětskému „oku“ a vnímání. Zda se úmysl povedl, bude zřejmé z grafického zobrazení, který níže uvádím.



Graf 13 Přehled odpovědí ANO/NE na otázku: „Změnili byste na vzhledu stránek něco?“ (N = 65, ženy 53, muži 12)

Z výsledků je zřejmé, že spokojenost se vzhledem stránek je více jak 92 % (60 z celkového počtu 65 dotazovaných), tedy vysoká. Nicméně, 5 dotazovaných respondentů by na vzhledu webových stránek „Jóga pro děti“ nějakou úpravu provedlo. Podle uvedené věkové skupiny u těchto 5 osob jde o dospělé respondenty, proto odpovědi týkající se případných změn zahrnují převážně změny v technickém provedení webových stránek:

- „Uvítala bych, kdyby se celý obsah stránky vešel na plochu monitoru. Náhled stránky by byl přehlednější, trochu mě ruší přesouvání stránky kvůli

přečtení textu dole posuvníkem.“ - Tento „problém“ není zas až tak snadno řešitelný, protože zobrazení webové stránky je vždy závislé na nastavení rozlišení a parametrů daného počítače i na verzi webového prohlížeče.

- *„Tisk mandal nepracuje, odstranil bych tlačítko tisku ze skupiny mandal.*“ - Připomínka je oprávněná – tlačítko tisku se zobrazuje i při zobrazení skupině mandal – tím se netiskne jedna velká mandala k vybarvení, ale celá skupina mandal v malém provedení – tlačítko bude odstraněno.
- *„Nechala bych pouze horní lištu, dvě jsou matoucí.*“ - Dvě menu jsou na stránkách záměrně, jedno menu je statické a po kliknutí zobrazuje zvolenou stránku a druhé menu je dynamické, kdy se postupně rozbaluje do hloubky struktury a tím je možno zvolit přímo požadovanou stránku bez předchozího se proklikávání jednotlivými stránkami.
- *„Změnila bych celkové uspořádání a grafiku.*“ – Tato odpověď nebyla blíže specifikovaná, tudíž se nemohu zamyslet nad případnými změnami na www stránkách.
- Poslední respondent sice zakroužkoval odpověď ANO, změnil bych něco, ale do volné výpovědi nic neuvedl. Mohu tedy pouze spekulovat, co by respondent chtěl změnit.

5.1.13 Výsledky a diskuse k otázce č. 13

Otázka č. 13 „Pokud Vás napadá cokoliv zásadního k těmto stránkám, prosím napište zde:“ Tato otázka je typu otevřené otázky, kdy se dotazovaní respondenti mohou volně vyjádřit vlastními slovy bez připravených typů odpovědí. Zařadila jsem tuto otázku do dotazníku pro získání názorů či postřehů od respondentů a tím i potencionálních návštěvníků stránek k danému tématu i k samotnému technickému a grafickému zpracování těchto webových stránek, kterých jsem si jako tvůrce nemusela všimnout či mě nemusely napadnout. Případnými připomínkami se tedy mohu inspirovat pro eventuální další rozvoj či rozšíření stránek.

Na tento položený dotaz celkem odpovědělo 21 respondentů z celkového počtu 65, to znamená 32 %. Z níže uvedené tabulky, do které jsem vypsala návrhy, připomínky, postřehy, tedy vše, co respondenti považovaly za zásadní napsat ke mnou vytvořeným webovým stránkám www.jogaprodeti.cz, vyplývá, že většině

odpovídajícím se vytvořené stránky velmi líbí, zdají se jim poutavé, barevné a propracované. To vše působí přitažlivě pro děti, kterým jsou převážně tyto stránky určeny, a pro které byly primárně tvořeny. Proto i grafické ztvárnění a obsah je přizpůsoben dětskému vnímání a potřebám. Překvapil mě velký zájem o vytvořené mandaly, které si lze podle momentální nálady a rozpoložení ze stránek kdykoliv doma či jinde kde je přístup na internet s tiskárnou vytisknout, vybarvit a tím si vyčlenit čas pro sebe, pro svoji relaxaci a regeneraci.

Mezi „záporné“ připomínky jsou zahrnuty i podněty o případné doplnění stránek, jako například mandaly určené více pro chlapce, meditace, kontakty, diskuse atd. Jako zásadní připomínku, které si cením, je připomínka ohledně detailů provedených cviků. Zpětně jsem si všechny pozice na stránkách prohlédla a musím konstatovat, že 2 pozice nejsou úplně přesně zacvičeny a budou znovu nafoceny a vyměněny. Předpokládám, že před prováděním jednotlivých pozic (ásan) si každý přečte i doplňující text u obrázku s instrukcemi, jak správně vše zacvičit, aby cvičení mělo správný a prospěšný účinek na naše tělo i duši.

Tabulka 3 Přehled volných výpovědí k otázce č. 13 „Pokud Vás napadá něco zásadního k těmto stránkám, prosím napište zde:“ (vlastní konstrukce).

Kladné připomínky	<ul style="list-style-type: none"> - Zaujala mě sestava Pozdrav Měsíci. - Pěkné obrázky u pozic (2x). - Oceňuji nápad www stránek jako „metodické pomůcky“. - Krásné stránky, precizně propracované a názorné, krásné fotografie. - Stránky moc krásně udělané a krásné děti. - Pestré, moc pěkné. - Stránky jsou perfektní, krásně barevné a poutavé. - Moc velká a zásadní pochvala – i dospěláka tyto stránky zaujmou a inspirují. - Výborné, pochvala. - Krásné mandaly, jsem rád, že si je mohu vytisknout a s dětmi vymalovat (podobná odpověď ještě 2x). - Moc se nám líbí ásany, děti jsou nadšené. - Moc krásně udělané, hlavně zajímavé pro děti (2x). - Stránky se mi moc líbí.
--------------------------	---

Záporné připomínky	<ul style="list-style-type: none">- Místy krkolonné formulace, překlepy. Pro člověka co nezná správnou podobu cviku je nedostatečná fotka dítěte, které cvik neprovádí v detailech správně.- Chtěla bych meditace.- Doplnila bych konferenci (výměnu názorů mezi návštěvníky a odkazy na případné další stránky a lidičky).- Bral bych mandaly s motivy pro kluky (víc klučičí).- Nenašla jsem, kde se dá setkat v mém okolí s dětskou jógou.
-------------------------------	---

Myslím si, že k tomuto není třeba komentáře, připomínky mluví samy za sebe. Chtěla bych snad jenom podotknout, že tyto připomínky (a nejenom ty) jsou pro mě či jiného studenta, který by mohl v rámci například své bakalářské práce v dotváření a úpravě stránek www.jogaproděti.cz pokračovat, inspirací, návodem i podnětem.

6 DISKUSE K TVORBĚ WEBOVÝCH STRÁNEK

6.1 Obsahová struktura webových stránek „Jóga pro děti“

Základní myšlenkou nově vzniklých webových stránek bylo vytvořit stránky s edukačním charakterem, dalo by se říci metodickou příručku v elektronické podobě. Úkolem stránek je zaujmout rodiče a děti svým grafickým zpracováním, dále předat zajímavé informace o józe, její filozofii, benefitech pro zdraví každého jedince a tím i motivaci ke zdraví. Bezesporu důležitým aspektem stránek je názorný přehled jednotlivých jógových pozic i sestav, dle kterých může každé dítě i s rodiči cvičit jógu i v prostředí vlastního domova.

Stránky byly od začátku koncipovány tak, aby na první pohled zaujaly a tím probudili v návštěvníkovi stránek zvědavost k obsahu. Jako u všeho, tak i u webových stránek je první dojem velmi podstatným atributem, tedy znakem očekávající určité parametry, vlastnosti, obsah, atd. Úmyslem bylo, aby při vstupu na tyto stránky bylo zřejmé, že jde o stránky s tématem věnujícím se józe a určené prioritně pro děti.

Úvodní stránku jsem navrhla tak, aby bylo na první pohled zřejmé, co je obsahem stránek a co zde mohou návštěvníci očekávat. V horní části se na hlavním baneru zobrazují jednak přímo nápis „jóga pro děti“, tak i děti v jógových pozicích na atraktivním pozadí vytvořeném z květinových vzorů. Další dominantou je úvodní odstavec textu se základními údaji o józe s velkou poutavou dětskou fotografií.

Základním stavebním prvkem všech stránek je dokonale propracované menu, které musí být jednoduché a přehledné, ale zároveň musí obsahovat odkazy na všechny stránky tak, aby bylo snadno pochopitelné, co se na nich po kliknutí objeví. Menu jsem volila tak, aby zůstávalo na všech stránkách stejné, je to přehledné a návštěvník stránek vždy jasně a přehledně vidí, na které stránce se v danou chvíli nachází. V mém případě jsem na stránkách zobrazila menu dvě. Boční menu je statické a zobrazuje vždy stránku, na které se návštěvník nachází. Horní menu obsahuje dynamické položky, které se automaticky rozbalují a zobrazují celou strukturu menu, toto je velmi praktické pro návštěvníka který ví, co přesně hledá a zobrazování jednotlivých stránek by ho zdržovalo. Stránky samozřejmě obsahují i aktivní odkazy textu a obrázků, které usnadňují a zjednodušují pohyb na stránkách.

Na úvodní stránku jsem též umístila odkaz na stránky „VKZ“ (katedra výchovy ke zdraví na PF JCU), informaci o počtu návštěvníků a jednoduché předpovědi počasí.

Dolní část stránek obsahuje odkazy na tři stěžejní sestavy stránek a to „Pohádku“, Pozdrav Slunci“ a „Pozdrav Měsíci“.

Grafický styl všech stránek je navržen v jednotném designu, aby tak návštěvník po krátkém pobytu na stránkách nabyl dojmu lehké a jednotné orientace na stránkách. Toto velmi usnadňuje a zrychluje hledání potřebných informací a přispívá k příjemnému dojmu účastníka pohybujícího se na těchto stránkách.

Na obrázku 2, kde je znázorněna úvodní strana www stránek, je vidět grafické zpracování, obsahová koncepce a celkový design nově vytvořených stránek „Jóga pro děti“.



Obr. 2 Úvodní strana webových stránek „Jóga pro děti“.



Obr. 3 Náhled na stránku „Pozice – ásany“ – jógové sedy.

Labuť (Hansaásana)

Základní postavení: stoj spojný.

Přeneseme váhu na pravou nohu, zanožíme skříčmo levou nohu.

Nádech: levou rukou si chytíme prsty na levé noze a pomalu vytahujeme nohu vzhůru. Zároveň předpažíme pravou ruku a mírně se předkloníme.

V této poloze chvíli vydržíme se zadržným dechem.

Výdech: vrátíme se do základního postavení - stoj spojný.

Zacvičíme i na druhou stranu.

Účinky: cvičením procvičujeme rovnováhu ve stoji na jedné noze. Zpevňujeme nohy a chodidla, protahujeme svaly kyčlí a přední strany stehů. Vyrovnáváme postavení pánve, zlepšujeme pohyblivost křížokýčelního kloubu a pozitivně ovlivňujeme funkci pánevních orgánů. Také protahujeme záda i hrudník, harmonizujeme nervový systém a zlepšujeme svoje soustředění a vnímání svého těla.

Obr. 4 Náhled na pozici „Labuť“ umístěnou na webových stránkách.

7 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Záměrem mojí bakalářské práce na téma „*Zpracování a edukační účinnost webových stránek Jóga pro děti*“ byla snaha seznámit a přiblížit jógu jako takovou nejenom dětem, ale i dospělým, kteří mají zájem o to, co jejich děti zajímá, jak tráví svůj volný čas a čím se zabývají. Není pochyb, že způsob života současné civilizace přeplněné dokonalou technikou „usnadňující“ nám život a ovlivňující naši osobnost už od raného dětství, přivádí jednotlivce do konfliktu mezi jeho skutečným pohybovým režimem a jeho vrozenou schopností k pohybu, se kterou se každý z nás narodil. Mým úmyslem tedy bylo vytvořit webové stránky, které prostřednictvím atraktivního designu a zajímavě zpracovanou formou zpřístupní jógu bez velkých finančních nákladů do prostředí vlastního domova či kamkoliv jinam, kde je přístup na internet prostřednictvím počítače, mobilního telefonu nebo jiných technických vymožeností dnešní doby. Důvodem a cílem začlenění jógových technik (cvičení, relaxace, celková filozofie) do našich životů, je snaha o poznání a začlenění nových věcí, situací, osob, dále o možnosti zažít příjemné prožitky a uspokojující pocity z vlastní jedinečnosti, zlepšení svého sebehodnocení a schopnosti vlastní realizace, zlepšení fyzického vzhledu, ale i zlepšení či udržení kvalitního zdraví jako takového.

V teoretické části práce jsem se na základě nashromážděných a nastudovaných materiálů zaměřila na charakteristiku několika pojmů týkajících se daného tématu. Jak již bylo řečeno, moje práce má tři stěžejní body, kterými se zabývá jak samostatně, tak v celkovém komplexu a to: dítě, jóga a internet. Jako první jsem vymezila pojmy „dítě a zdravý životní styl“. Charakterizovala jsem zde jednotlivá vývojová stádia dětské osobnosti, pojem zdraví a jak je chápáno spolu s determinanty ovlivňující kvalitu zdraví a také co si můžeme představit pod pojmem zdravý životní styl. Za druhé jsem se v teoretické části pokusila o „vymezení aplikace jógy a jógy pro děti“. V podkapitolách jsem definovala systém jógy jako takový, její význam a účinky na osobnost dítěte i benefity jógového cvičení spolu s relaxačními technikami na jeho zdraví. Dalším bodem bylo seznámení s „webovými stránkami jako zdrojem informací“. Zde jsem rozebírala média v kontextu s lidskou civilizací, jaký mají vliv počítače na naše děti, využití elektronických médií a internetu v oblasti edukace. V neposlední řadě jsem také vysvětlila, co jsou webové stránky, jejich vznik i využití v naší současnosti.

Cílem praktické části bylo navrhnout a vytvořit webové stránky Jóga pro děti, které budou sloužit nejenom jako inspirace, ale zároveň jako metodická pomůcka. Obsah,

struktura i počítačová grafika těchto vytvořených www stránek je určena především všem dětem, bez rozdílu pohlaví i věku, jejich potřebám, estetickému vnímání, logickému i abstraktnímu uvažování. Přestože jsou stránky určeny primárně dětem, jsou tvořeny i pro rodiče, prarodiče, učitele, vychovatele, pro všechny dospělé věnující se dětem jako příručka k možnému způsobu života, jako motivace ke zlepšení či udržení zdraví dětí, ale i svoje a také jako návod k protažení i posílení svého pohybového aparátu jógovým cvičením. Následným krokem bylo pomocí dotazníkového šetření zjistit reakci široké veřejnosti na tyto www stránky a získat názory a připomínky k umístěným informacím, grafickému ztvárnění, přehlednosti i edukační účinnosti. Základními položenými výzkumnými předpoklady bylo, zda www stránky takto zpracované většinu respondentů zaujmou a nadchnou a zda podle uvedených zobrazených pozic s popisem bude možné cvičit. Obě tyto hypotézy se v dotazníkovém šetření potvrdily, stránky se velice líbí, dokonce z volných výpovědí jsou respondenti stránkami nadšeni a obrázky jsou dostatečně názorně zpracované tak, že lze bezpochyby dle nich cvičit, což opět dokládá výsledek výzkumu. I přes velmi pozitivní zpětnou vazbu na webové stránky s tématem Jóga pro děti si uvědomuji rezervy, které tyto stránky mají. Podněty mi dali respondenti, kteří mě svými připomínkami a návrhy inspirovali k možným budoucím úpravám vytvořených stránek. Z toho důvodu bych doporučila další rozšíření stránek www.jogaprodeti.cz o tyto oblasti:

- Konferenci (diskusi) návštěvníků stránek, kde by si mohly vyměňovat zkušenosti, názory, rady související s danou tematikou: zdraví, jóga, cvičení, strava a případné kontakty na jiné stránky, odborníky, spřízněné duše.
- Doplnění odborných článků (i v cizím jazyce) pro rodiče i jiné uživatele týkajících se výzkumu v dané oblasti, o vlivu jógy na astmatiky, na osoby s DM (diabetes mellitus), na jedince s nadváhou či obezitou, atd.
- Rozšíření dalších a dalších jógových pozic vhodných pro děti, které by byli nafocené například s chlapci, jelikož v současnosti jsou na stránkách více zobrazené dívky.
- Meditace, mantry a jiné techniky určené k uvolnění těla i mysli.

V dnešní době je součástí snad každé rodiny počítač nebo přinejmenším mobil s přístupem na internet a věková hranice uživatelů se neustále snižuje. Pokud budeme na počítač, internet i web nahlížet jako na možný zdroj předávání informací, zábavy i vzdělávání a k tomuto vést i naše děti, myslím si, že se tak může tato technologie pro

nás i děti stát velikým pomocníkem. Je tedy na nás dospělých jaké informace a grafický design, podporující tvořivost, estetičnost i edukaci pomocí webových stránek dětem budeme předkládat a tím je správně motivovat a rozvíjet jejich přirozenou osobnost.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let.* [2. vyd.]. Praha: Portál, 2005. 187 s. ISBN 80-7367-055-0.

BRDIČKA, B. *Role internetu ve vzdělávání.* Kladno: AISIS o. s., 2003. 122 s. ISBN 80-239-0106-0.

DAHLKE, R. *Mandaly světa.* Praha: PRAGMA 1995. 314 s. ISBN 80-7205-0.

FREEMAN, J. *Webové stránky.* Praha: Slovart, s. r. o., 2008. 128 s. ISBN 978-80-7391-091-4.

HÁJEK, P. *Hravá jóga: cvičení jógy pro děti mateřských škol a mladšího školního věku.* Plzeň: Pedagogické centrum, 1996. 68 s.

HAWKEY, S., HAYFIELD, R. *Přírodní léčba.* Praha Publishing, spol.s. r. o.: Grada, 2001. 192 s. ISBN 80-247-0107-3.

HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí: Obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče.* Praha: Portál, 2004. 232 s. ISBN 80-7178-888-0.

HLAVENKA, J., et al. *Vytváříme WWW stránky a spravujeme moderní web site.* Praha: Computer Press, 1997. 396 s. ISBN 80-7226-039-1.

KALHOUS, Z., OBST, O. *Školní didaktika.* Praha: Portál, 2002. 447 s. ISBN 80-7178-253-X.

KASSER, B. *Internet v praxi.* Brno: SoftPress s.r.o., 2001. 592 s. ISBN 80-86497-01-1

KREJČÍ, M. *Setkání s jógou.* [2. Vyd.]. České Budějovice: EM GRAFIKA s.r.o., 2003. 116 s. ISBN 80-239-2052-9.

KREJČÍ, M. *Krok k výchově, krok ke zdraví: I. Díl Výchova ke zdraví a prevence obezity.* České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008. 24 s. ISBN 978-80-7394-082-9

MAHÉŠVARÁNANDA, P.S.: *Systém jóga v denním životě.* Praha: Mladá fronta a.s., 2006. 448 s. ISBN 80-204-1277-8.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. A KOL.: *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. 296 s., ISBN 978-80-247-2715-8.

MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí.* [4. Vyd.]. Praha: Portál, 2007. 143 s. ISBN 978-80-7367-325-3.

MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Bála jóga: jóga pro děti, juniory a rodiče.* Liberec: Santal nakladatelství Střediska jógy, 2008. 200 s. ISBN 978-80-85965-57-5.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 332 s. ISBN 978-80-247-1362-4.

NEŠPOR, K. *Jóga pro děti*. Praha: nakladatelství Velryba s.r.o., 1998. 87 s. ISBN 80-85860-09-0.

OSHO. *Vědomí: Klíč k životu v rovnováze*. Bratislava: EUGENIKA Pbl. 2005. 224 s. ISBN 80-89115-75-6.

PAULSONOVÁ, G. L. *Meditace jako spirituální technika*. Praha: Pavel Dobrovský – BETA. 2007. 232 s. ISBN 978-80-7306-275-0.

PETTY, G. *Moderní vyučování*. [4. Vyd.]. Praha: Portál, 2006. 380 s. ISBN 80-7367-172-7

ROJOVÁ SÍTA, V. *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál, s.r.o., 2007. 120 s. ISBN 978-80-7367-240-9.

ROUBAL, P. *Nebojte se počítače*. Praha: Grada Publishing, spol. s. r. o., 2001. 136 s. ISBN 80-247-0101-4.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. [2. Vyd.]. Praha: Portál, 2006. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

SAK, P., et al. *Člověk a vzdělání v informační společnosti*. 2007. Praha: Portál, 2007. 296 s. ISBN 978-80-7367-230-0.

SLAVÍK, J., NOVÁK, J. *Počítač jako pomocník učitele*. Praha: Portál, 1997. 120 s. ISBN 80-7178-149-5.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2005. 470 s. ISBN 80-246-0956-8.

INTERNETOVÉ ZDROJE

GÜTTLER, J. *Interaktivní tabule AV Media*. 2007 [online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 2011-11-27]. Dostupné na WWW: <http://clanky.hyperinzerce.cz/zajimavosti/1882-invexinteraktivni-tabule-av-media/>.

HÝROŠŠOVÁ, J. *Časopis mladé rodiny – máma a já. Děti a internet*. 2002 – 2011 [online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 2011-11-27]. Dostupné na WWW: http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/1682/deti_a_pocitac.html

MIKUŠKA, V. *Co je to Internet*. 2010 [online]. Poslední aktualizace nevedena. [cit. 2011-11-20]. Dostupné na WWW: <http://orbis-pictus.topcz.net/internet.html>.

PETERKOVÁ, M. *Relaxace – přehled metod*. 2008 - 2011 [online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 2011-11-24]. Dostupné na WWW: <http://www.relaxace.psychoweb.cz/>

RVP. *Úmluva práv dítěte*. [online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 2011-11-15]. Dostupné na WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/1659/umluva-prav-ditete.html>

SZU. *Témata zdraví a bezpečnosti - Podpora zdraví*. [online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 2011-11-13]. Dostupné na WWW: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi>

ŠOLTOVÁ, J. *Relaxační techniky – potrava pro duši a tělo*. 2010 [online]. Poslední aktualizace nevedena [cit. 2011-11-24]. Dostupné na WWW: <http://aktivnimama.cz/relaxacni-techniky-%E2%80%93-potrava-pro-dusi-i-telo/>.

TERASOFT, a. s. *Výukové programy*. 2002 [online]. Poslední aktualizace nevedena. [cit. 2011-11-27]. Dostupné na WWW: <http://www.terasoft.cz/index2.htm>.

THOMASOVÁ, K., ZDRAVĚ. *Jóga pro děti*. 2010 [online] Poslední aktualizace nevedena. [cit. 2011-11-18]. Dostupné na WWW: <http://joga.zdrave.cz/joga-pro-deti/>

VYCHOVAKEZDRAVI. *Proč vychovávat ke zdraví*. [online] Poslední aktualizace 2011-11-04. [cit. 2011-11-13]. Dostupné na WWW: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/proc-vychovavat-ke-zdravi.html>.

WHO. *Zdraví 21, Osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace*. 2000 [online]. Poslední aktualizace nevedena. [cit. 2011-11-4]. Dostupné na WWW: <http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf>.

9 SEZNAM ZKRATEK

ARPA - Agentura moderních výzkumných projektů

BP - bakalářská práce

CERN - Evropská organizace pro jaderný výzkum

ČR - Česká republika

DM - diabetes mellitus

DNS - Server doménových jmen, který překládá jméno domény na IP adresu serveru

DVD - Digitální víceúčelový disk

EU - Evropská unie

HTML - Označovací jazyk pro hypertext

LMD - lehká mozková dysfunkce

My SQL - databázový systém

NCSA - Národní středisko (USA) pro superpočítačové aplikace

PC - osobní počítač

PF JCU - Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity

PHP - Hypertext Preprocessor – skriptovací jazyk

SSSR - Svaz sovětských socialistických republik

SZÚ - Státní zdravotní ústav

TCP/IP - Řídící přenosový protokol / protokol Internetu

TV - televize

USA - Spojené Státy Americké

VKZ - Výchova ke zdraví

WHO - Světová zdravotnická organizace

WWW - Celosvětová síť (pavučina)

ZŠ - základní škola

10 SEZNAM PŘÍLOH

I. Dotazník „Přehlednost, informovatelnost a atraktivnost webových stránek „Jóga pro děti“

Vážení rodiče, milé děti,

jmenuji se Jana Bartošová a studuji na Pedagogické fakultě Jihočeské university v Českých Budějovicích, studijní obor – Specializace v pedagogice, Výchova ke zdraví. Prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku sestaveného pro zpracování mé bakalářské práce na téma „Zpracování a edukační účinnost webových stránek Jóga pro děti“. Ráda bych tímto dotazníkem zjistila, zda mnou vytvořené webové stránky jsou pro děti i rodiče atraktivní, srozumitelné a použitelné v praxi. Dotazník je anonymní a veškeré Vámi poskytnuté informace budou použity pouze pro účely zpracování mé bakalářské práce.

Před vyplněním dotazníku si, prosím, prohlédněte webové stránky www.jogaprodeti.cz.

Při vyplnění dotazníku, prosím, zakroužkujte adekvátní odpověď.

Předem všem děkuji za spolupráci a za čas strávený nad dotazníkem.

Žena

Muž

1. Věk

- a) do 6 let
- b) 6 – 11 let
- c) 11 – 15 let
- d) 15 – 20 let
- e) 20 – 45 let
- f) 45 let a výše

2. Zaujaly Vás webové stránky www.jogaprodeti.cz? Ano Ne

3. Prosím, ohodnoťte vzhled stránek jako ve škole od 1 do 5.

1 2 3 4 5

4. Jak se orientujete na stránkách?

Dobře Uspokojivě Špatně

5. Jsou pozice (ásany) na obrázcích srozumitelné? Ano Ne

6. Lze podle nich cvičit? Ano Ne

7. Máte zkušenosti se cvičením jógy? Ano Ne

8. Už jste se setkali s Mandalami? Ano Ne

9. Jdou Vám mandaly ze stránek dobře vytisknout? Ano Ne

10. Jsou na stránkách zajímavé informace? Ano Ne

11. Chybí Vám zde nějaké informace? Ano Ne

Pokud Ano, tak jaké

12. Změnili byste na vzhledu stránek něco? Ano Ne

Pokud Ano, tak co

13. Pokud Vás napadá cokoliv zásadního k těmto stránkám, prosím, napište zde:

.....
.....