

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2013

Bc. Miroslava Marešová

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Vytvoření a ověření edukačního projektu zaměřeného na zdravý způsob trávení
volného času pro adolescenty žijící v domově mládeže ve vybrané lokalitě.**

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity

Jméno a příjmení autora: Bc. Miroslava Marešová

Studijní obor: Vychovatelství se zaměřením na výchovu ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Iva Žlábková, Ph. D.

Rok obhajoby: 2013

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované a použité literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě 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 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 Holýšově dne 31. 3. 2013

.....
Miroslava Marešová

Poděkování patří především vedoucí diplomové práce

Paní Mgr. Ivě Žlábkové Ph.D. za ochotu a cenné odborné rady, které mi při konzultacích udělovala.

Děkuji, Miroslava Marešová

Anotace

Tato diplomová práce má dvě části. V teoretické části se zabývám problematikou volného času, volnočasových aktivit a zdravého způsobu trávení volného času, charakterizují výchovně – vzdělávací činnost v domově mládeže, profesi vychovatele a popisují možnosti edukačního působení vychovatele na volný čas adolescentů žijících v domovech mládeže. Cílem empirické části je zmapování edukačního působení vychovatelů na zdravý způsob trávení volného času u adolescentů žijících na domově mládeže ve vybrané lokalitě. Edukační projekt je zaměřený na zdravý způsob trávení volného času.

Anotation

The thesis contains two parts. The teoretici part deals with the topic of free time and a healthy way of spending it. It also describes the udukational activities in youth hostels, the profession of an educator and it shows some possibilities how educators can influence spending the free time of the teenagers living in youth hostels. The main task of the empirici part is the description of educative effect on a healthy way of spending the free time of teenagers who live in youth hostels is focused on a helthy way of spending the free time.

I	ÚVOD.....	7
1	Uvedení do problému.....	8
2	Cíl práce.....	8
II	TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1	Volnočasové aktivity.....	9
1.1	Definice, koncepce, funkce a vymezení volného času.....	9
1.2	Způsob trávení volného času adolescentů.....	12
1.3	Aspekty a struktura volného času.....	15
2	Zdravý způsob trávení volného času.....	17
2.1	Definice zdraví.....	18
2.2	Životní styl.....	20
2.3	Výživa.....	21
2.4	Pohybová aktivita.....	25
3	Domov mládeže.....	28
3.1	Charakteristika instituce.....	28
3.2	Profese vychovatele.....	29
3.3	Edukační činnost v domově mládeže.....	30
4	Shrnutí teoretické části.....	34
III	PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
1	Výzkumné šetření.....	35
1.1	Metodika výzkumu a zvolené techniky.....	35
1.2	Uvedení výzkumného problému, stanovení hypotéz.....	36
1.3	Zpracování výsledků výzkumného šetření.....	37
2	Projekt pro zdravý životní styl.....	54
2.1	Popis projektu.....	54
2.2	Realizace projektu.....	55
2.3	Vyhodnocení projektu.....	55
3	Shrnutí praktické části.....	57
4	Závěr.....	58
	Seznam použité a citované literatury.....	60
	Přílohy.....	63

I ÚVOD

Školní věk, tedy období mezi zhruba šesti a patnácti lety a období dospívání, tedy zhruba od patnácti do dvaceti let, jsou jedním z velkých mezníků přípravy na život, na vstup do společnosti. Je to část socializace, která může být pro člověka z hlediska sociálního rozhodující. U každého dítěte má rodina velký význam v rámci jeho identity. Rodina představuje i autoritu v postoji ke škole a mimoškolním aktivitám, a proto je důležité, aby spolupráce rodiny a školy byla maximální a pozitivní. Dítě ve škole a na mimoškolních aktivitách získává nejen nové poznatky a dovednosti, ale učí se i navazovat a udržovat sociální vztahy, učí se hodnotit a ocenit sebe samo i ostatní, vyrovnat se s úspěchem a neúspěchem, vytváří se jeho sebeúcta a další životní očekávání. Je tedy velice důležité, aby děti byly vedené životem nebo touto částí života pedagogy, kteří mají schopnost vychovávat kvalitní lidi, umí pozitivním způsobem podpořit pozitivní rozvoj zdraví člověka v celém jeho kontextu, tedy jeho zdraví tělesné, psychické, duševní i morální.

Ve své práci se věnuji volnočasovým aktivitám mládeže, protože mě velice zajímá, jak tráví svůj volný čas ve prospěch svého zdraví. Jak jsou naučeni věnovat se sami sobě ve smyslu zdravého životního stylu. Toto mě zajímá nejen jako budoucího vychovatele, ale také jako rodiče, protože svoji nyní dvanáctiletou dceru od dětství vedu ke sportu, zdravému životnímu stylu a také pozitivnímu myšlení. Všechny tyto faktory spolu úzce souvisí a děti jsou značně ovlivněny tím, jak se doma staví rodiče k využití volného času - svým způsobem přebírají způsoby využívání volného času. Samozřejmě jsou zde i ostatní vlivy, které významně působí na každého z nás. Těmi jsou škola, parta, kamarádi, zájmové skupiny, média a různé instituce a organizace. Tyto zmíněné instituce a organizace, které mají přímo v náplni práce působit na mládež ve volném čase, mají za úkol naučit děti a mládež využívat volný čas - tedy pedagogicky volný čas ovlivňovat.

Cílem práce je zmapování volnočasových aktivit dětí v domově mládeže, způsob trávení volného času vzhledem k výchově ke zdraví a také podíl vychovatelů na pozitivní působení vedoucí k výchově ke zdraví.

Práce se dělí na část teoretickou, kde se na základě uvedené literatury zabývám vymezením, definicí a funkcemi volného času, způsobem trávení volného času, aspekty a strukturou volného času, zdravým způsobem trávení volného času, definicí zdraví, životního stylu, výživou, pohybovou aktivitou, charakteristikou domova mládeže, profesí vychovatele a edukační činností v domově mládeže.

1 Uvedení do problému

Pro školní věk je velice důležitý vstup do školy, kde se musí dítě chovat podle určitých společenských norem, přijmout autoritu pedagogů a své pozitivní hodnocení si často musí „zasloužit“. Ke komplexní proměně jeho osobnosti dochází v období dospívání, kdy už je dítě zvyklé na určitý postoj k normám, ale jsou zde velké proměny v oblasti psychické a sociální a v dítěti dochází občas k vnitřnímu konfliktu, jak se k tomuto postavít, jaký zaujmout postoj. Zde tedy nastává příležitost pro volnočasové pedagogy, vychovatele a další edukátory, aby dítě vhodně motivovali, zaujali a nenásilnou formou dosáhli pomoci v rozvoji vlastní identity dětí. V tomto období dítě potřebuje nejen jistotu a bezpečí, ale především seberealizaci, která je tak důležitá pro jeho budoucnost.

„Potřeba seberealizace nabývá na obsahu, když dospívající začne uvažovat o svých budoucích možnostech a perspektivách. Seberealizace se rozšiřuje z přítomnosti i na budoucnost a není zaměřena jen na aktuální úspěch a uplatnění. Vzhledem k tomu nemusí být aktuální výkony považovány za tak důležité, protože současná nespokojenost může být kompenzována dobrými výsledky v budoucnosti.“ (Vágnerová, 2008, str. 104)

2 Cíl práce

Cílem mé práce je zmapování způsobu trávení volného času u dětí v domově mládeže určité lokality, zda se způsob trávení volného času slučuje se zásadami výchovy ke zdraví. Zjistit, zda jsou děti vůbec vedené ke zdravému způsobu života, zdravému životnímu stylu. Jakým způsobem se na tomto podílejí edukátoři ve smyslu volného času. Jak se děti stravují, zda mají naučený stravovací režim, pitný režim a zda je pro ně samotné důležité adekvátní pohybový režim. Pokud mají adekvátní pohybový režim jako samozřejmost, zajímá mě, které sporty preferují nebo zda je pro ně nutným zlem například i úplně obyčejná pěší cesta do školy. Ráda bych ve své výzkumné části zjistila vztah vychovatelů ke zdravému způsobu života, tedy to, jak vychovatelé své žáky ve výchově ke zdraví podporují.

II TEORETICKÁ ČÁST

1 Volnočasové aktivity

1.1 Definice, koncepce, funkce a vymezení volného času

V této kapitole se seznámíme s jednotlivými přístupy a náhledy na volný čas. Uvedení autoři se ve svých publikacích zaobírají volným časem z různých hledisek. Volným časem se zabývají odborníci nejen z hlediska pedagogického, ale i například sportovního. Je tedy zřejmé, že volný čas prolíná všechny oblasti našeho života.

„Jedním z nejhorších účinků spěchu nebo úzkosti, která ke spěchu žene, je zřejmá neschopnost moderního člověka strávit byť jen krátký čas o samotě. Vyhýbá se úzkostně každé možnosti zamyslet se nad sebou a ponořit se do sebe, jako kdyby se obával, že by mu reflexe mohla ukázat děsivou vlastní podobiznu, jak to klasicky popsal Oscar Wilde v Obrazu Doriana Graye.“ (Lorenz, 1990, str. 29)

Vážanský a Smékal, 1995, s. 12 definují volný čas jako rozsáhlou sféru, kterou neovlivňují pouze vlastní pravidla, zákony a normy. Volný čas vidí jako součást komplexního dění průmyslově společenského systému. Organizace lidí a moderní civilizace se tomuto podřizuje, respektuje působení všech determinant, nepřipouští odlišné chápání příčinných činitelů.

Volný čas. Pojem, při němž si každý z nás vybaví naprosto něco jiného. Vzhledem k věku, pohlaví nebo společenskému postavení má každý člověk na tento pojem individuální názor. Proč neorganizované trávení volného času mládeže tak často vede k různým negativním návykům? Co to vlastně je "volný čas"?

„Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmová vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.“ (Pávková, 2008, str. 13).

Podle Pávkové (2008, s. 15) jsou různé pohledy na volný čas:

- **ekonomické hledisko** - kolik je společností investováno do zařízení, které se věnuje volnočasovým aktivitám
- **sociologické hledisko** - jak volnočasové aktivity přispívají k utváření a upevnění mezilidských vztahů
- **politické hledisko** - nabídka aktivit ve městech (sportoviště, plavecké bazény...)

- **pedagogicko - psychologické hledisko** - jak ovlivňují volnočasové činnosti biologickopsychologické potřeby člověka a jak se u něho rozvíjí jeho osobnostní stránky, podpora aktivity dětí a seberealizace.

Dle Wolfganga Nahrstedta (1990, s. 45) je volný čas ve vztahu k pedagogice, tedy k možnostem pedagogického působení ve volném čase jako čas, kdy je vhodné působit efektivně na jedince a jako, který nabízí různé možnosti, jak jej jedinec využije. Čas, který umožňuje jedinci být nezávislý a svobodný je volný čas.

„Volný čas lze charakterizovat jako svébytný, subjektivně vnímaný, kulturně a společensky podmíněný a časově vymezený prostor, ve kterém se jedinec nebo skupina lidí svobodně rozhoduje na způsobu seberealizace prostřednictvím rozmanitých činností (sportovních, kulturních, technických apod.), jimiž naplňuje své potřeby (především sekundární) a rozvíjí své zájmy. Do kategorie volného času nezahrnujeme čas vyhrazený pro školní vzdělávání či práci, stejně jako činnosti spojené se sebeobsluhou (hygiena, stravování, nákupy, práce v domácnosti, doprava do zaměstnání apod).“ (Průcha, 2009, str. 379)

Dle Hofbauera (2004, str. 13) je volný čas časem, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, vyplývajících z jeho sociálních rolí, především z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy je vymezován jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností.

„Pojetí volného času jako doby, jako časového prostoru se užívá pro posuzování jeho naplně. Ta může být velice pestrá. Volný čas může být naplněn řadou činností od nicnedělání (tedy vlastně nečinností) a prázdného povídání přes takové aktivity jako je zahrádkaření, kutění, pletení, jejichž charakter je na rozmezí práce a volného času, přes poslech rádia, televize, četbu, návštěvu kina, divadla až k intenzivní aktivitě sportovní, kulturní a společenské.“ (Slepičková, 2000, s. 12)

Pojetí volného času se vyvíjí již desetiletí, avšak všichni autoři se shodují v zásadě v tom, že pojem „volný čas“ je pojem se širokým základem velkého výběru smysluplných aktivit, podporujících příznivý vývoj člověka.

„Základní funkce volného času, tj. odpočinek, zábava, aktivní soužití se sociálním prostředím, zájmová činnost a vzdělávání jsou v konkrétních činnostech jedinců zastoupeny v různých proporcích. Volný čas skutečně je a zůstane sférou relativně svobodné volby činností, proto je subjektivně pocíťován jako nejcennější čas.“ (Spousta, 1996, s. 16)

Základem pro vytvoření správných návyků, jak nakládat s volným časem, je socializace, a to primární, tedy v rodině, pak ve školských zařízeních.

„Při výchově v rodině působí na dítě celá řada výchovných mechanismů a stereotypů závislých na výchovných cílech a charakteru rodiny.

1. Při intelektuální výchově dítěte a jeho socializaci lze systémem zákazů, příkazů, odměn a sankcí určit normu a vyžadovat její plnění.

2. Rodiče předávají dítěti metodu, která ho přivede k cíli, jež rodiče s určitou pravděpodobností očekávají.“ (Sak, 1985, s. 31)

Pedagogické ovlivňování volného času se rozvíjí celkem rychle a spočívá ve **výchově mimoškolní a mimotřídní**, kdy se aktivity uskutečňují například v zařízení volného času, tedy mimo školu.

Ve výchovném, nebo pedagogickém zhodnocení volného času dle Hofbauera (2004, s. 18) existují tři hlavní oblasti:

- **výchova ve volném čase**, kam spadá jakákoliv činnost v čase, který neslouží k odpočinku fyzických a psychických potřeb, neslouží ani k realizaci pracovních či školních činností nebo povinností,
- **výchova prostřednictvím aktivit volného času**, kde si osvojujeme nové dovednosti, znalosti a přitom se vše odehrává díky aktivitám prováděným ve volném čase,
- **výchova k volnému času**, jedná se o určitý rozvoj člověka, kdy si sebereflexí sám posoudí, zda je schopen nakládat s volným časem tak, aby jej toto uspokojovalo a přinášelo mu to i výše zmíněné naučení nových znalostí a dovedností.

Dále Hofbauer (2004, s. 18) uvádí, že výchova, která je pojímána jako **formální**, je uskutečňována, podporována nebo zajišťována státem, nemusí být tedy jen nutným zlem, může a měla by být propojena i výchovou **neformální**, která je sice cílená a strukturovaná, ale je podána například formou hry a přitom naučí a podporuje pozitivní vývoj.

Dle Pávkové (2008, s. 38) se kromě pojmu výchova mimo vyučování užívá termín pedagogika volného času, avšak tyto pojmy nejsou synonyma, přestože k sobě mají hodně blízko. U prvního pojmu se jedná o označení jedné z oblastí výchovy a druhý pojem znamená vědní obor.

„Oblast výchovy mimo vyučování prochází v současné době mnoha změnami. Klade důraz na: využití odbornosti a zájmu pedagogů při organizaci zájmové činnosti, respektování dítěte, zejména při využívání volného času, propojení zájmových činností s vyučováním, využití jejich výsledků pro zkvalitnění výuky i naopak, zachování principu dobrovolnosti, individualizaci výchovného působení, práci s malými sociálními skupinami, vytváření heterogenních skupin dětí a mládeže (z hlediska věku, sociálního prostředí a pohlaví ...) využívání specializace vychovatelů pro vedení zájmových činností, prostupnost jednotlivých

typů výchovných zařízení, jejich spolupráci, vytváření nových typů zařízení a institucí pro volný čas podle regionálních podmínek a potřeb obyvatelstva, zájmových oblastí, zapojování rodičů a ostatních dospělých do činnosti dětí a mládeže, i vytváření nabídky pro společné aktivity, využití zájmových činností pro budoucí uplatnění na trhu práce, integraci jedinců s handicapem do běžné populace, vytváření podmínek pro rozvoj spontaneity, aktivity a tvořivosti dětí a mládeže.“(Pávková, 2008, s. 39)

V naší společnosti bohužel je mnoho mladých lidí, kteří svůj volný čas využít neumí, neumí se orientovat v nabídce volného času nebo nemají zájem adekvátně využít volný čas, tedy nejsou pro ně aktuální nabídky zajímavé.

1.2 Způsob trávení volného času adolescentů

Změříme se na důležitost adekvátního využívání volného času v období adolescence, na to jak je pro děti a mládež důležité, aby je jejich rodina v zájmové činnosti podpořila a aby vůbec adolescenti měli volný čas.

„Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, od 10 do 20 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždy je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci. Průběh dospívání je závislý na konkrétních kulturních a společenských podmínkách, z nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícím.“ (Vágnerová, 2005, s. 321)

Ve všech oblastech výchovy dětí a mládeže se uplatňují volnočasové aktivity. Je to nedílná součást společenského života každého z nás. Jejich různorodost poskytuje bohatý výběr, ale také každá z volnočasových aktivit současně vyžaduje určitou osobnostní přípravu.

Prvotní setkání s využitím volného času má malé dítě u svých rodičů, poté ve škole, kdy už nejsou jen participant, ale také mají určitou možnost volby. Volba se rozšiřuje s růstem věku. Tvoří si k využití volného času vlastní postoje, které pak následně uplatňují a toto je uskutečněno především sociálním učením, tedy nápodobou a reprodukcí vzorců, což je dle Hofbauera (2004, s. 61) modelování, sociální učení prostřednictvím účasti dětí na aktivitách rodiny. Pozitivní, ale i negativní vzorce využívání volného času mají markantní vliv na uskutečňování vlastních zájmových činností dítěte a mladého člověka.

Velice důležité je naučit děti a mládež využívat volný čas k seberozvoji, ale i ku prospěchu svých blízkých. Bohužel často tento přístup dítě z domova nezná, a tudíž je na

vychovateli, aby citlivě a cílevědomě reagoval na zájmy a potřeby jemu svěřených dětí a mládeže, případně se snažil adekvátně rozvinout nadání, kterého si u dítěte všiml.

„Důležitou psychohygienickou otázkou je existence volného času. Velmi škodlivé je, když jedinec volný čas vůbec nemá. Příčiny bývají různé, ale častěji než velké množství povinností bývá hlavní příčinou špatná organizace práce a celodenního režimu.“ (Spousta, 1996, s. 14)

Sak (1985, s. 32-33) uvádí, že dítě citově vnímá atmosféru, která je odrazem hodnot, jež uznává rodina. Aktivita, které jsou provázené v rodině kladnou citovou atmosférou, si dítě osvojuje snadněji. Naopak, pokud jsou záporně hodnoceny, navíc je hodnocení spojené s lhostejností, strachem či posměchem, a tak se dítě od činnosti vnitřně distancuje.

Volnočasových aktivit by se měl každý účastnit dobrovolně, což Hofbauer (2004, s. 66) zdůrazňuje i v rámci rozvoje individuálních předpokladů. Avšak i z účasti na těchto aktivitách plyne jakási pravidelnost a spolupráce. Mnohé z nich mohou odkrýt nadání dítěte a mnohdy samy děti dají podnět k rozvinutí uvedeného nadání či talentu. Volnočasové aktivity podporují iniciativu dětí a motivují k týmové činnosti. Zde je velký důraz kladen především na klima, které přetrvává. Vnitřní atmosféra skupiny, která má společný zájem má nejen motivační charakter, ale i charakter socializační a pro mnohé děti je to jedno z mála míst, kde se cítí bezpečně a dobře.

Volnočasová školní zařízení jsou vybudována v rámci školy. Patří sem: *školní družiny, školní kluby*, které pečují o děti mladšího školního věku zaměstnaných rodičů většinou v ranních hodinách a po ukončení vyučování.

Dle § 118 školského zákona jsou tato školská zařízení pro zájmové vzdělávání. „Školská zařízení pro zájmové vzdělávání zajišťují podle účelu, k němuž byla zřízena, výchovné, vzdělávací, zájmové, popřípadě tématické rekreační akce, zajišťují osvětovou činnost pro žáky, studenty a pedagogické pracovníky, popřípadě i další osoby.“ (§118, školský zákon)

Hofbauer, (2004, s. 75) konstatuje, že v rámci školy působí specifická zařízení určená pro působení ve volném čase žáků.

„Školní družiny a školní kluby mají předpoklady k pravidelnému a každodennímu pedagogickému ovlivňování volného času žáků, neboť vychovatelé:

- jsou se žáky v každodenním styku,
- mohou působit na většinu žáků bez ohledu na sociální postavení rodiny,
- mají možnost pravidelného kontaktu s rodiči,
- pro své výchovné působení v době mimo vyučování mají vhodnou kvalifikaci,

- jsou členy pedagogické rady, spolupracují s vedením školy a ostatními pedagogy.“
(Pávková, 2008, s. 113 – 114)

Mimoškolních středisek pro volný čas je konkrétně v České republice také velký výběr, jedná se především o *domy dětí a mládeže* a *střediska volného času dětí a mládeže*, které zajišťují dětem nejen mnoho zajímavých akcí po dobu školního roku, ale také letní tábory a víkendové akce.

„Středisko pro volný čas dětí a mládeže – školské zařízení, které je využíváno pro výchovu mimo vyučování a pro zájmové vzdělávání ve volném čase. Ke střediskům pro volný čas dětí a mládeže patří domy a stanice dětí a mládeže se zaměřením na techniku, ekologii, historii, turistiku, výtvarné umění aj. Tato střediska pořádají také letní a zimní tábory, soutěže a přehlídky. Jsou součástí sítě zařízení pro výchovu mimo vyučování.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 268)

Děti a mládež se obecně velice rádi sdružují, setkávají a scházejí. Na základě toho je vhodné realizovat volný čas dětí tak, aby k jejich setkávání docházelo co nejčastěji, a tudíž byl volný čas dětí využitý adekvátně jejich potřebám. Děti a mládež do těchto středisek chodí dobrovolně, a proto je předpoklad jejich aktivní účasti a participace. Dobrovolnost totiž rozšiřuje možnosti dítěte nebo mladého člověka, naplňuje jej novými zkušenostmi a realizuje individuální potřeby každého z nich. Mnozí z těchto dětí či mládeže se v těchto sdruženích poprvé setkávají s neformální skupinou, pokud je zde vytvořena. Takováto neformální vrstevnická skupina často poskytne zázemí, někdy i ochranu a u mnohých z nich bohužel i kompenzuje deprivaci emoční i sociální a nahrazuje určité sociální vztahy.

Vágnerová,(2008, s. 116) upozorňuje na důležitost vrstevnické skupiny, která slouží jako opora v procesu vytváření individuální identity. Dospívající se takto může uspokojivě, definovat příslušností ke skupině, tzv. skupinovou identitou, která mu pomáhá překonat nejistotu v procesu osamostatňování.

„Organizace, jež dříve naplňovaly volný čas mládeže, se transformovaly, některé zanikly, některé vznikly a trvalo jistou dobu, než si do nich noví členové našli cestu.“
(Matoušek, Kroftová, 1998, s. 152)

Jak uvádí Pávková (1999, s. 133) domovy mládeže jsou školskými zařízeními, zabezpečující studentům středního vzdělávání kvalifikované výchovné působení, ubytování a stravování. Obsahem je výchovná činnost, která navazuje na obsah vzdělávací práce střední školy. Domovy mládeže mohou být zřizovány jako součást školy, nebo samostatně a mohou sloužit více školám.

Školským systémem je nabízeno dětem i mládeži velké množství volnočasových zařízení, která mají velký výběr různých aktivit. Velmi podstatné je, aby dítě vůbec volný čas mělo. Dalším důležitým faktorem je, aby dítě bylo ve svých volnočasových aktivitách podporováno rodinou a aby bylo přijato vrstevnickou skupinou, která má velice významný vliv na budování vlastní identity.

1.3 Aspekty a struktura volného času

Hodnocení faktorů a aspektů volného času je vysoce individuální, avšak všichni uvedení autoři se v zásadě shodují v názoru, že volný čas je a měl by být časem pro rozvoj osobnosti, tedy především zájmů, potřeb a dále je významným faktorem pro odpočinek.

„Hodnocení činností volného času závisí nejen na časovém rozpětí (potenciální volný čas), nýbrž také na prožívání této doby. Motivace, identifikace nebo postoj znamenají podstatné, nebo spíše rozhodující a určující činitele. Mluví – li se o volném čase, pak se musí zkoumat jak rámcové podmínky, tak i dominující aspekty, které způsobují, ovlivňují a tím vysvětlují jedincovo chování.“ (Vážanský, Smékal, 1995, s. 28)

Vážanský a Smékal (1995, s. 29) uvádějí tabulku, kde Tokarski,W., a Schmitz-Scherzer,R., dělí aspekty volného času na kvalitativní a kvantitativní. Kvalitativní stránka: zájmy, potřeby, intenzita chování, stanoviska, postoje, motivace, funkce, závislosti, způsoby prožívání. Kvantitativní stránka: časová struktura, materiální struktura a struktura chování.

„Kvantita volného času podmiňuje do jisté míry jak kvantitu zájmové činnosti (její rozšíření mezi obyvatelstvem, množství organizovaných amatérů, množství času amatéry jí věnovaného), tak i její kvalitu (umožňuje věnovat více či méně času na přípravu, studium, propracování apod.) a koneckonců i míru a formu její účasti na společenském dění.“ (Bartoš, 1983, s. 80)

Vážanský a Smékal, (1995, s. 29-30) konstatují, že důležitým předpokladem pro vysvětlování volnočasových zájmů je zřetelně rozlišit volnočasové aktivity. Zájmy, které jsou jako zaměřené úmysly, jako koncentrace myšlenek osobnosti na určitý předmět nebo věc, se také odlišují od orientací přání, v nichž se potřeby původně projevují.

Dále Vážanský a Smékal (1995, s. 30-31) uvádějí výzkum, ve kterém H. W. Opaschowski (1987) předkládá podrobnější přehled stěžejních potřeb na základě výzkumu volného času: potřeba rekreace (zotavení, osvěžení), kompenzace (vyrovnání nedostatků, odstranění námahy), edukace (potřeba poznání a dalšího učení), kontemplace (porozumět sama sobě, sebereflexe), komunikace (rozhovor, zábava), integrace (potřeba sociálních vztahů), participace (potřeba účastenství), enkulturace (potřeba účasti na kulturním životě).

Slepičková (2000, s. 13) uvádí členění volného času dle Koláčka (1969), kdy do volného času patří aktivity manuální, fyzické, kulturně-uměleckého typu receptivního, kulturně-uměleckého typu tvořivého a interpretačního, kulturně-racionální, společensko-formální, společensko-neformální, hry a pasivní odpočinek.

„Volný čas je ve svém rozsahu a obsahu systémově provázán s daným typem společnosti, kterému odpovídají určité hodnoty, instituce, vzorce chování a sociální mechanismy spojené s naplňováním volného času.“ (Sak, 2000, s. 131)

Sak (2000, s. 137-138) uvádí faktorovou analýzu aktivit ve volném čase. U jednotlivých faktorů jsou uvedeny aktivity, které příslušný faktor tvoří. Uvedeny jsou následující faktory: kulturní orientace (divadlo, výstavy), sportovní orientace (aktivní sport, návštěva sportovních utkání), extrovertní orientace (návštěva kaváren, večírky), manuální orientace (kutilství, práce na zahradě) a introvertně-konzumní orientace (odpočinek, četba novin).

„V odborné pedagogické literatuře jsou funkce, hlavně však význam volného času, rozpracovány především s ohledem na jejich edukativní potenciál. B.Hofbauer (2004) uvádí tři základní oblasti: odpočinek(regenerace pracovních sil), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).“ (Průcha, 2009, s.380)

Spousta (1996, s. 16) poukazuje na diferenciaci v pestrosti prožívání volného času, jež jsou ovlivňovány: věkem, pohlavím, vzděláním, rodinným stavem, tělesnou a duševní kondicí, zaměstnáním jedince a tradicemi daného prostředí. Pokud je volný čas využíván cílevědomě, obsahuje zpravidla určitý soubor aktivit, které odpovídají životní koncepci a zejména dlouhodobým zájmům člověka.

Jakým způsobem jedinec využívá svůj volný čas, závisí nejen na věku, pohlaví, ale také například na vzdělání. Jak je již uvedeno, volný čas a jeho využívání je vysoce individuální a každý jedinec považuje za adekvátní využití svého času něco jiného.

2 Zdravý způsob trávení volného času

Děti a studenti by si měli upevnit stravovací, zdravotně preventivní, ale i hygienické návyky a měli by se naučit dovednosti „odmítnutí“ návykových látek. Výchova ke zdraví rozšiřuje znalosti o sportu, přírodě, rodině, společnosti, ale i zdravých vztazích mezi lidmi. Zdravý způsob trávení volného času je tedy determinantou výchovy ke zdraví, kdy edukátor vhodným a zábavným způsobem vede děti k rozvoji adekvátních pohybových aktivit, společným činnostem a kdy dětem a studentům ukáže, jak se lze stravovat zdravě a přece chutně.

„Zdraví člověka je z velké části ovlivněno tím, jak sám jedná. Je prokázáno, že příslušné dovednosti, návyky a postoje se vytváří již v dětství a při náležité motivaci a posilování přetrvávají i v dospělosti. Významnou součástí práce školy je proto také podpora zdraví a zdravého způsobu života ve školním prostředí.“ (Kubátová, Machová, 2009, s. 262)

Krejčí, (2011, s 30) poukazuje na hojně používání koncepce wellness. V posledních letech je tento styl používán jako strategie snižování stresu. Wellness je filozofií svobodné volby. Je to pojem komplexní, který obsahuje pohled na kvalitu našeho stravování, naši vnitřní rovnováhu, náš vztah k přírodě, naše osobní návyky, pohled na péči, kterou věnujeme našemu tělu a našemu osobnímu růstu.

„Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost. Proto je také výchova ke zdraví jednou z priorit základního vzdělávání a promítá se do celého života školy. Je zakotvena v současných schválených vzdělávacích programech všech stupňů škol. Cílem výchovy ke zdraví je pomoci žákům utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence, které mají význam pro zdravý život, a to ve všech jeho třech dimenzích – tělesné, duševní a sociální. Velký důraz se klade na prevenci při ochraně zdraví a odpovědnost každého člověka za své zdraví.“ (Kubátová, Machová, 2009, s. 11)

Kubátová a Machová, (2009, s. 14) uvádějí, že podpora zdraví a prevence nemocí jako její článek se stávají důležitým prvkem v moderní péči o zdraví. V podpoře zdraví je zahrnuta snaha o posilování plné tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšování odolnosti vůči nemocem.

„Zdraví člověka ovlivňuje edukační procesy, přičemž je sám těmito procesy formován. Zdraví člověka je tématem antropologickým a má zřetelný pedagogický aspekt. Zasahuje do oblasti pedagogiky hned v několika rovinách. Předně se jedná o hygienu pedagogického procesu. Druhou rovinou, ve které zdraví člověka vstupuje do edukační reality, je vlastní obsah učiva (Zvírotsky, 2005) podpory zdraví ve škole a vedení žáků ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu celkově.“ (Zormanová, 2011, s. 73)

Zdraví je dar, který by měl být podporován nejen rodinou, ale i školou a mimoškolní výchovou. Správným přístupem školy, vychovatelů a rodičů k dětem a jejich zdraví, prevenci a vůbec správným návykům bude zvýšena nejen odolnost dětí, ale i jejich duševní, tělesná a sociální pohoda.

2.1 Definice zdraví

Zdraví je jedna z nevýznamnějších hodnot pro každého z nás. Jeho hodnota je vysoce individuální, protože každý vnímá své zdraví jinak, ale hodnota sociální je pro všechny stejná. Každý má právo o svém zdraví rozhodnout sám, ale péče o zdraví každého z nás je v zájmu celé společnosti.

„Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví takto: Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Definice zdraví pro období dospívání zahrnuje ještě nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti. Pojem „zdraví“ má tedy tři odlišné dimenze, které jsou navzájem těsně spojené. Není to pouze dimenze tělesného zdraví, ale i zdraví duševního a sociálního. Definice nevysvětluje, co se myslí pohodou. Pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá každý člověk jinak, a proto zdraví je velmi subjektivní a podoba zdraví je u každého člověka jedinečná a relativní“ (Kubátová, Machová, 2009, str. 12)

Dle Krejčí, (2011, str. 37) pojem být „duchovně zdrav“ znamená být bez předsudků a komplexů (rasy, náboženství aj.), myslet svobodně. Díky svobodnému myšlení může jedinec objektivně hodnotit své vlastnosti a postoje, postupně se zbavovat zlovyků, strachu a rušivých momentů. Posiluje tímto vlastně sebekontrolu, neboť je posilována schopnost samostatně řešit problémy a úspěšná komunikace s okolím.

„Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. V historii lidské kultury je zdraví vždy stavěno na přední místo v hierarchii hodnot. Zdraví by však nemělo představovat cíl života, ale jednu z podmínek smysluplného života. Zdraví (latinsky salus = zdraví, blaho, štěstí nebo valetudo = zdraví, zdravotní stav, anglicky health) je pojem různých obsahů, od abstraktních po konkrétní.“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 14)

Kubátová a Machová, (2009, s. 13) dělí determinanty zdraví na zevní a vnitřní, kdy tyto jsou geneticky podmíněné. Zevní faktory, mající vliv na zdraví, se dále dělí do tří základních skupin: životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí, zdravotnické služby (jejich kvalita a úroveň zdravotní péče).

Dnes již každý ví, že nemocem je lepší předcházet než jimi trpět a zdlouhavě je léčit. Výchova ke zdraví musí tedy vést lidi ke změně chování i ve smyslu prevence. Přimět lidi k uvědomění důležitosti „jednoduchosti“ prevence versus léčení nemocí.

„Pojem zdraví obsahuje tři složky:

1. tělesnou a psycho-sociální integritu,
2. nenarušenost životních funkcí a společenských rolí,
3. adaptabilitu ve smyslu fyziologické a sociologické homeostázy.“

(Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 13)

Prevenici Kubátová, Machová (2009, s. 15) dělí na:

- a) primární – zabránit vzniku nemoci aktivitami, které posilují zdraví, a odstranit faktory rizikové,
- b) sekundární – včas diagnostikovat a zahájit účinnou léčbu,
- c) terciální – prevence následků nemoci, vad, dysfunkcí a hendikepů vedoucích k možné invaliditě.

„Na podporu zdraví úzce navazuje prevence. Prevence je činnost, která vede k upevnění zdraví, zabránění vzniku nemoci a především k prodloužení aktivní délky života. Prevence se provádí buď u jedince, nebo na úrovni celé společnosti. Rozlišení prevence od podpory zdraví umožňuje jejich zaměření. Podpora zdraví je vnímána jako aktivita pro zdraví a zahrnuje jak prevenci, tak i zdravotní výchovu, komunitní aktivity (např. Zdravé město, Škola podporující zdraví) a tvorbu celkově příznivého prostředí. Odlišnost obou pojmů je však patrna víc v teorii než v praxi. Podpora zdraví je pojmem obecnějším než prevence.“ (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 27)

Krejčí, (2011, s. 46) uvádí, že prevence může být účinná tehdy, pokud vychází z analýzy stavu příčin daných jevů. Termín prevence je odvozen z latinského slova „praevenise“ a původně znamenal „předejít, předstihnout“. Pro člověka by to mělo mít význam „předstihnout sám sebe“ v závodě s drogami, zkušenostmi se závislostí, kriminalitou, s nežádoucím chováním.

Prevence je jedním z předpokladů dosažení zdraví. Je tedy nutné, aby byl zapojen školský systém a správným programem podpořil výchovu ke zdraví. Vzhledem k tomu, že zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám každého jedince, je nutné, aby byla podpora zdraví a prevence samozřejmostí pro celou naši společnost.

2.2 Životní styl

Jak je již uvedeno, životní styl je jednou z determinant zdraví. Člověk o svém životním stylu nerozhoduje sám. Je značně ovlivněn rodinou, prací, ale i tradicemi a také ekonomickou situací rodiny a svojí. Ale může se sám rozhodnout o tom, co je pro jeho zdraví pozitivní a co škodlivé – tedy pokud má v této oblasti dostatečné znalosti.

„Životní styl je jedním ze základních faktorů ovlivňujících kvalitu života. Vytváří se v průběhu života, kdy se člověk dostává do interakce s okolím. Střetávají a kombinují se vlivy výchovy, sociálního prostředí, ekonomických podmínek, kulturních zvyklostí a mnohé další. Svou váhu pochopitelně mají i vrozené předpoklady a vlastnosti člověka. Životní styl je tak projevem lidské osobnosti v nejširším smyslu.“ (Slepičková, 2000, s. 37)

Čevela, Čeledová a Dolanský, (2009, s. 39) konstatují, že životní styl je stěžejní determinantou zdraví. Je možné jej definovat jako styl, který zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.

„Výchova ke zdravému životnímu stylu, výchova k odpovědnosti za svou osobu, za své zdraví (výchova ke správným stravovacím návykům, zdravá skladba potravin, dodržování pitného režimu, dodržování odpovídajícího režimu dne, dodržování tělesné kultury, osobní hygieny, posilování tělesné zdatnosti, otužování, rozvíjení citové stránky osobnosti, posilování citových vazeb, obohacování osobnosti estetickými zážitky, pěstování pracovních návyků a dovedností).“ (Hájek, Pávková, 2007,2011, s. 13)

Dle Slepičkové, (2000, str. 39) má životní styl mezi faktory kvality života, ale i mezi faktory podmiňujícími zdraví zvláštní postavení. Člověk si může životní styl sám ovlivňovat a utvářet podstatně více než ostatní jmenované faktory. Pokud zvolí vhodnou volbou životního stylu, směřuje alespoň částečně k naplnění životní spokojenosti a pozitivnímu ovlivnění jeho zdraví.

„Integrovanou kategorií sociálního zrání je životní styl, do kterého se promítají všechny ostatní prvky a procesy sociálního zrání. Jedná se o dynamizovaný a do sociálního časoprostoru promítnutý hodnotový systém jedince. Je individualizovaný a specifický pro daného jedince, i když má společné rysy s dalšími jedinci, akedválně podle shodnosti sociálního pole. Životní styl je sice typický pro danou životní etapu, ale obsahuje základy celoživotního stylu, který se podle jednotlivých životních etap dále modifikuje.“ (Sak, 2000, s. 46)

Všichni uvedení autoři se shodují v tom, že životní styl je významná determinanta zdraví, kterou si ovlivňuje každý jedinec sám svým přístupem k životu. Bohužel často tento

přístup bývá mnohdy negativně ovlivněn například ekonomickou situací rodiny nebo sociálním prostředím, ze kterého jedinec vychází.

2.3 Výživa

Kvalitativní a kvantitativní vyváženost je základem racionální stravy. Strava musí zajistit příjem energie, který odpovídá jejímu výdeji, což uvádějí Kubátová, Machová (2009, s. 18). Musí být vyvážená, s dostatečným přísunem živin, minerálů, vitamínů a samozřejmě vody. Je tady jasné, že výživa a zdraví mají spolu velice úzký vztah.

„Stravovací a pitný režim významně ovlivňují schopnost žáků vstřebávat učivo během šestihodinového dopoledního vyučování. Dobrá životospráva zajišťuje žákům duševní pohodu vyplývající i z pohody tělesné, při níž nepůsobí rušivě pocity hladu nebo žízně (příp. nedostatku spánku). Špatná životospráva naopak dokáže snížit, nebo dokonce znemožnit žákovo vnímání učiva a může vyučovací proces redukovat na dobu „k přečkání“ (kromě hladu či žízně, také např. zažívací problémy atd.).“ (Ptáček, Pokorná, Studie k výchově ke zdraví, 2011, s. 123)

Kunová (2011, s. 15) uvádí jako trojpoměr základních živin doporučení, kdy 50-60 energetických procent tvoří sacharidy, 30-35 energetických procent tuky a 10-20 energetických procent bílkoviny.

Jednotlivé složky výživy jsou dle Kubátové, Machové (2009)

- a) **Bílkoviny** – jsou stavební látky organismu, mají být dle Kubátové, Machové, (2009, s. 23) zastoupeny cca 10-15% z celkového příjmu v denní stravě. Bílkoviny, které přijmeme potravou, naše tělo rozloží na aminokyseliny, jež se dělí na esenciální /nezbytné/ - tyto si organismus sám vytvořit nedokáže a neesenciální, čili ty, které si náš organismus sám vytvořit dokáže. Dále je dělíme na bílkoviny živočišného původu, které jsou plnohodnotné a původu rostlinného a ty jsou neplnohodnotné, protože neobsahují všechny esenciální aminokyseliny.
- b) **Tuky** – jsou součástí buněk, jako jejich stavební materiál. Kubátová, Machová (2009, s. 21) uvádí, že příjem tuků by neměl být vyšší než 30% denního energetického příjmu. Dělíme je na nasycené, nenasycené, transmastné kyseliny a cholesterol, který je dělen na HDL a zdraví nebezpečný LDL, jenž je rizikový pro vznik aterosklerozy.
- c) **Cukry – sacharidy** - kryjí asi 55% energetické potřeby (Kubátová, Machová, 2009, s. 21) Rozeznáváme využitelné – jednoduché /monosacharidy – glukóza/ a složené /polysacharidy – škrob/ a nevyužitelné – vláknina / je potravou probiotik/.

„Probiotika jsou živým doplňkem stravy, který příznivě ovlivňuje zdraví člověka zlepšením jeho mikrobiální střevní rovnováhy. Termín probiotický je opakem slova antibiotický (antibiotika zničí jak nebezpečné, tak příznivě působící mikroorganismy). Probiotika zvyšují imunitní schopnosti organismu, člověk pak lépe odolává běžným infekcím a má i lepší možnosti obrany vůči působení potenciálně karcinogenních látek.“ (Kunová, 2011, s. 52)

d) Voda, stopové prvky a minerální látky

- **sodík** udržuje stálost vnitřního prostředí a přijímáme ho z kuchyňské soli,
- **draslík**, který je důležitý pro správnou činnost svalů, tedy i srdce, obsahuje jej maso,
- **vápník**, obsažený v mléku, sýrech a ořechách je důležitý pro stavbu kostí a zubů,
- **fosfor**, který má podobné funkce jako vápník, je také zastoupen v mléce, sýrech a rybách,
- **hořčík**, snižující nervosvalovou dráždivost, čerpáme ze zelených částí rostlin a obilovin,
- **síra**, která napomáhá detoxikaci, je přijímána z bílkovin.

Stopové prvky dle Kubátové, Machové (2009, s. 26 – 27) se vyskytují v lidském organismu v menší míře, než výše uvedené minerální látky, které uvádí Kubátová, Machová (2009, s. 24 – 25). Patří sem:

- **železo**, které je součástí krevního barviva, zabezpečujícího přenos kyslíku, je obsaženo v játrech, mase a žloutcích,
- **zinek** se podílí na tvorbě inzulínu a mužského pohlavního hormonu, je obsažen stejně jako železo v mase, žloutcích, mléku a celozrnných cereáliích,
- **fluor**, který je nezbytný pro stavbu kostí a zubů, je nejvíce v mořských rybách,
- **jod** důležitý pro hormony štítné žlázy, je taktéž obsažen v mořských rybách,
- **selen** je výrazným antioxidantem a vyskytuje se v obilovinách a mořských produktech,
- **chrom**, který stimuluje glukózovou toleranci, se vyskytuje v mase, ořechách, sýrech a celozrnných obilovinách.

Voda je dle Kubátové, Machové (2009, s. 27 – 28) látka transportní, rozpouštědlo, ale má význam i pro udržení tělesné teploty. Cca třetina vody je v těle v buňkách a přibližně za dva dny se její absolutní nedostatek projeví těžkými poruchami a do týdne až smrtí. Vodu vstřebáváme z nápojů a potravy ve střevech a její nadbytek se vylučuje ledvinami, pocením, plícemi a malá část stolicí. Denní potřeba je

závislá nejen na věku, počasí, tělesné hmotnosti, ale i na činnosti, kterou vykonáváme. Množství přijímané vody za den se nazývá *pitný režim* a je nutné jej nejen dodržovat, ale i hlídat, a to především u dětí, kdy je potřeba vody relativně nejvyšší. Je velice nutné, aby měly děti možnost pít nejen ve škole o přestávkách, ale i při volnočasových aktivitách. „Voda je po kyslíku druhou nejdůležitější substancí pro zachování života.“ (Krejčí, 2011, s. 61)

e) **Vitaminy** jsou látky potřebné pro mnoho metabolických pochodů.

„Nejsou zdrojem energie ani neslouží jako stavební látky. Jejich hlavní význam spočívá v usměrňování biochemických přeměn v buňkách, kde působí jako katalyzátory. Některé vitaminy působí jako koenzymy, některé tvoří v organismu oxidačně redukční systémy. Vitaminy jsou potřebné jen ve velmi malých dávkách, organismus je však musí denně přijímat v potravě, neboť většinu z nich není schopen si sám vytvořit.“ (Kubátová, Machová, 2009, s. 28 – 35)

Rozdělujeme je na *vitaminy rozpustné v tucích*:

- **vitamin A** se vyskytuje v játrech, žloutcích, mléku, je důležitý pro správnou funkci sliznic, tyčinek v oční sítnici a má značný antikancerogenní účinek,
- **vitamin D** se tvoří až po ozáření UV paprsky z provitaminu, který je usazen v kůži, kde je vstřebán z ryb, jater a mléka, a jeho důležitost spočívá v pevnosti kostí,
- **vitamin E** je obsažen v obilninách, žloutcích a mléčných výrobcích a je to významný antioxidant,
- **vitamin K** je protikrvácivý a získáváme jej především ze zelených rostlin a sýrů.

Vitaminy rozpustné ve vodě:

- komplex vitaminů B
- **B1** – obsažen v slupkách obilovin, luštěninách, je důležitý pro metabolismus sacharidů,
- **B2** – obsažen v obilninách, mléce, mase, zvyšuje odolnost proti infekci a podporuje růst,
- **B3** – jehož zdrojem je listová zelenina, maso, vnitřnosti, působí jako koenzym,
- **B5** – je obsažen v obilovinách, zelenině, vejcích a má vysoký význam pro metabolismus bílkovin a tuků,
- **B6** – jehož výskyt je v játrech, žloutcích, rybách, je důležitý pro činnost mozku,
- **B9** – jehož zdrojem jsou játra a listová zelenina, se podílí na tvorbě krvinek,

- **B12** – je obsažen v mase, vejcích, ale i pivu, podporuje tvorbu bílkovin,
- **vitamin C** je jedním z vitaminů, kterého je třeba denně ve velkém množství, je obsažen ve všech druzích ovoce a zeleniny a kromě toho, že je velice významným antioxidantem, také se podílí i na krvetvorbě, udržuje dobrý stav pojivových tkání a má i protinfekční a protizánětlivé účinky,
- **vitamin H**, jehož zdrojem jsou játra, sója, špenát, se podílí na metabolismu bílkovin a cholesterolu.

Nesprávná výživa, která člověku škodí, by tedy měla být eliminována právě preventivními opatřeními.

„K poškozování zdraví dochází při nedostatečné výživě, nevyvážené výživě, přejídání nebo při psychogenně podmíněné poruše příjmu potravy. Nevhodná výživa je závažným rizikem, které se podílí na vzniku neinfekčních hromadných onemocnění (tzv. civilizační nemoci). Ke vzniku civilizačních chorob má vztah především nadměrný energetický příjem, velké množství živočišných tuků, cholesterolu a cukrů v potravě.“ (Kubátová, Machová, 2009, s. 35)

Krejčí, (2011, s. 60) poukazuje na význam zdravé výživy, která napomáhá v prevenci akutních i chronických onemocnění a potencuje nejen tělesný, ale i duševní rozvoj. Dále Krejčí uvádí, že zdravou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím a zvýšit pracovní výkonnost. Správná výživa má základní úkol, a tím je zajištění optimálního přívodu energie a živin ve formě makro a mikroelementů, jež má být přiměřený k věku, zdravotnímu stavu a životnímu stylu.

„Dítě má mít pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá kvantitativně i kvalitativně věkovým zvláštnostem dítěte a zásadám správné výživy. Nesmí se zapomínat na dostatečné množství tekutin.“ (Kubátová, Machová, 2009, s. 38)

Právě děti staršího školního věku, nebo adolescenti s oblibou vynechávají právě snídaně, ke svačině volí brambůrky a velice často odmítají ovoce a zeleninu nebo jogurty s vysvětlením, že jim to nechutná. Nejen rodiče, ale i edukátoři, kteří jsou účastni přípravě stravy pro děti, např. na výukovém kurzu, by si měli být vědomi, že chuť k jídlu nastává již při čichovém dojmu, tedy když děti cítí, jak připravovaný pokrm krásně voní. Dále je nutné pamatovat na stravování v klidném prostředí a hlavně hygienické zásady.

2.4 Pohybová aktivita

Pohyb je základní životní aktivitou člověka, jež má ohromný vliv na vývoj nejen pohybové soustavy, ale i soustavy nervové a také schopnosti smyslové jsou při pohybu značně ovlivňovány.

„Pohybová aktivnost je komplexní záležitostí. Zahrnuje mnoho různých druhů tělesného pohybu, například chůzi, hraní volejbalu s dětmi nebo hrabání listí na zahradě, ale také tradiční cvičební a strukturované aktivity, jako je kondiční běh nebo aerobik. Pohybovou aktivnost lidí ovlivňuje několik faktorů. Mezi ně patří sebevědomí, přesvědčení, že člověk něco pohybovou aktivností získá, podpora ze strany rodiny a přátel, radost ze snahy něčeho dosáhnout.“ (Dobrá, Hendl, 2010, s. 37)

Aktivní pohyb je přirozený a přitom nezbytný pro upevňování zdraví. Zajištěn je pohybovým aparátem a vše je propojeno s psychickou činností.

„Adekvátní pohybový režim je v současné společnosti, kde převažuje sezení, opravdovou nutností. Působí blahodárně na celý nervový, pohybový a oběhový systém, upravuje funkci vnitřních orgánů a žláz s vnitřní sekrecí a je prevencí civilizačních chorob. Navíc dnes už není choroba, která by opodstatňovala absolutní zákaz tělesných cvičení a aktivit vůbec.“ (Krejčí, 2011, str. 22)

Vzhledem ke zvýšení hypokineze, což je celkový nedostatek pohybu (viz níže vysvětleno), se zdůrazňuje potřeba zajištění přístupu ke sportu a pohybovým aktivitám u žáků na všech úrovních školského systému. Je mnoho adekvátních pohybových aktivit, avšak je třeba vytvořit pro tyto blahodárné činnosti podmínky.

„Tělesná námaha a pohyb však postupně z našeho života mizí. Většina současné populace trpí výraznou hypokinezi (nedostatkem pohybu). Hypokineze (často ve spojení s relativním přejídáním) se stává charakteristickým rysem současného životního stylu, s negativním dopadem na zdraví.“ (Kubátová, Machová, 2009, s. 54)

Krejčí, (2011, s. 55) uvedla, že rodiče i učitelé si často stěžují na zvýšený psychosomatický neklid dětí a projevy agresivity. Konstatuje, že negativně se v tomto problému zajišťuje hypokinéze (pohybová nedostatečnost), u dětí a mládeže se stejně jako u dospělých se projevuje impulsivností, podrážděností, sníženou schopností koncentrace a sebekontroly. Hypokinéze dle Krejčí u dětí na rozdíl od dospělých není vzhledem k věku zcela „normální“.

„Pro udržování normálních funkcí organismu, zdravého stavu psychiky a vhodného odpočinku musí pedagog volného času zavést tělovýchovný režim i do volnočasových aktivit,

udělat jej přitažlivým na bázi dobrovolnosti a postupně převádět dobrovolné v povinné a závazné.“ (Spousta, 1996, s. 19)

Dle Krejčí (2011, str. 58) pojem adekvátní znamená odpovídající – odpovídá věku, schopnostem a potřebám jedince. Základem adekvátní pohybové aktivity je prožitek pohody, radosti, dále pak hravost a tvořivost. Pohybovat se a přitom si hrát a tvořit můžeme buď sami, nebo s někým dalším. Základní znaky adekvátního pohybového režimu, ale i zároveň principy jsou z hlediska řazení podle důležitosti a návaznosti vyjádřené v následujících bodech: zvládnutelnost, spontánnost, saturace, opakovatelnost, nastavitelnost, dostupnost a bezpečnost.

„Tělesná zdatnost (tělesná kondice, fitness) je dána následujícími složkami: vytrvalostí neboli aerobní zdatností, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a vazů, koordinací pohybu (nervosvalovou souhrou).“ (Kubátová, Machová, 2009, s 43) dále zde Kubátová, Machová uvádějí tabulku, kde jsou uvedeny složky tělesné zdatnosti a pohybové aktivity vhodné k jejich rozvoji, např.: rychlá chůze, běh, cyklistika, plavání nebo tenis.

Slepičková (2009, s. 24) konstatuje, že sociokulturně orientovaný sport stejně jako alternativní nabízí svým účastníkům velkou škálu aktivit a možnost vyžití ve volném čase. Sociokulturní sport, je spojen s hodnotami a přínosy kulturního a sociálního či socializačního charakteru, jak už název napovídá.

„Pohybové a tělovýchovné aktivity mají preventivní charakter. Cíleně, vhodně a nenásilně lze bez problémů do pohybových aktivit zabudovat multikulturní výchovu, při pohybu v přírodě také ekologickou výchovu a enviromentální a protidrogové aspekty. Vychovatelky mají již při výběru, přípravě a realizaci i hodnocení pohybových a tělovýchovných aktivit podobnou a současně diametrálně odlišnou roli než učitelé ve škole. Jsou spíš rádci, režiséry, moderátory a staršími moudrými kamarády. Současně však mají při každé hře právní i morální odpovědnost za děti.“ (Hájek, Pávková a kol., 2007,2011, s. 89)

Jak je již uvedeno, dnešním vysoce diskutovaným problémem je hypokineze, která většinou vyplývá z nechuti k pohybu. Děti nejsou „naučené“ sportovat. Nemají dostatečnou motivaci a mnohdy jim chybí vůle. Proto výchova ke zdraví musí být koncipována tak, aby se vrátil do životního stylu všech lidí pohyb.

„Na pohyb tedy nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit také jeho další hodnoty. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychoelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou

součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu.“ (Kubátová, Machová, 2009, s. 58)

Dle Slepčkové (2000, s. 56) je pohybová aktivita účinný socializační nástroj. Její provozování v kolektivu může snižovat stresogenní momenty v mezilidských vztazích, má vliv na učení spolupráce a tolerance.

Pohybová aktivita, která je pro jedince navíc adekvátní, je významná nejen pro fyzickou, duševní, ale i sociální stránku života jedince. Při kolektivním sportu navíc působí faktory komunikační a socializační.

3 Domov mládeže

V této kapitole si vymezíme pojem domov mládeže, který jak je již výše uvedeno definuje také školský zákon.

„Domovy mládeže jsou zařízení pro středoškolskou mládež. Kromě výrazné sociální funkce (náhrada rodinné péče) plní i funkci výchovně – vzdělávací a zdravotní. Vzhledem k věkovým zvláštnostem je žádoucí při zájmových činnostech vycházet z principu nabídky a poptávky.“ (Pávková a kol., 1999, 153)

Jedná se spolu se školní družinou, školním klubem, střediskem pro volný čas dětí a mládeže o školská výchovná zařízení pro výchovu mimo vyučování, která plní funkci výchovně vzdělávací, rekreační, ale i zájmovou. Součástí je i školní knihovna, která je zřízena jako součást školy a může své služby za úplatu poskytovat i veřejnosti.

Dle § 179 školského zákona č. 561/2004 Sb., je zřizovatelem těchto institucí obec nebo svazek obcí. Kraj je povinen zajistit podmínky pro uskutečňování středního a vyššího odborného vzdělávání, vzdělávání dětí, žáků a studentů se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním, dále jazykového, základního uměleckého a zájmového vzdělávání a pro výkon ústavní výchovy dle § 181 školského zákona a další součinnost spadá ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy.

Domov mládeže je především instituce, kde by měli mladiství trávit svůj čas rádi a těšit se na společné chvíle, kdy jsou mimo domov.

3.1 Charakteristika instituce

Domovy mládeže jsou instituce, které svým žákům poskytují nejen ubytování, stravu, ale i možnost volnočasových aktivit. Výchovná činnost je vedena kvalifikovaným odborníkem.

„Domov mládeže (dále jen DM) je školské zařízení, které zabezpečuje žákům středních škol kvalifikované výchovné působení, ubytování a stravování. Obsah výchovné činnosti v domově mládeže navazuje na obsah vzdělávací práce střední školy. DM mohou být součástí střední školy nebo jsou samostatné a slouží žákům více škol.“ (Pávková a kol., 1999, s. 133)

Školská výchovná a ubytovací zařízení poskytují dle školského zákona § 117 vzdělávání, sportovní a zájmové činnosti v době mimo vyučování - celodenní výchovu, ubytování a stravování, popřípadě zotavovací pobyty dětí a žáků ve zdravotně příznivém prostředí bez přerušování vzdělávání.

„V domovech mládeže je nutné volit nenásilné výchovné formy, adekvátní sociální a mentální zralosti mládeže. Výchovné působení v souladu s probíhajícím zráním, pedagogický takt a umění jsou potom zárukou dobrého vztahu mezi žákem, vychovatelem, účinností výchovné práce a optimalizace procesu sociálního zrání.“ (Sak, 1985, s. 50)

Provoz domova mládeže je řízen vnitřním řádem domova mládeže, který jak uvádí Pávková a kol., (1999, s. 134-135) vymezuje práva ubytovaných v DM, ale samozřejmě i povinnosti ubytovaných žáků.

„Součástí vnitřního řádu bývá i denní režim, který stanovuje základní rozvrh režimových momentů a činností v DM: budíček, dobu osobní hygieny a úklid pokojů, snídaně, oběda, osobní volno, popř. vycházky, dobu studijního klidu, večere, večerka.“ (Pávková a kol., 1999, s. 135)

Dle Pávkové a kol., (1999, s. 137) je výchovně-vzdělávací činnost v DM velice důležitá především pro přechod ze základní na střední školu, který je pro žáky obtížný. „Vychovatel má nejen funkci pedagoga, ale zastupuje i rodiče, staršího kamaráda- rádce. Proto je důležité navázání i neformálního vztahu vychovatel – žák.“

Činnost domovů mládeže se zabývají autoři volnočasových publikací, ale i školský zákon, přesně vymezující činnost školských výchovných a ubytovacích zařízení.

3.2 Profese vychovatele

Osoba vykonávající tuto činnost musí být vzdělaná nejen v oblasti pedagogicko – psychologické, ale i sociální, musí mít všeobecný přehled a znalosti i v oblasti sportu a zdravé výživy. Vychovatel je mnohdy jediná osoba, která si s dítětem popovídá, a jemuž se dítě a někdy i mladistvý svěří, a tudíž je nutné, aby měl nejen kompetence k výkonu této profese, ale i osobnostní předpoklady, jimiž je schopen poskytnout psychickou oporu a s maximální profesionalitou vyřešit mnohdy každodenní problémy a potíže.

Průcha, Walterová, Mareš (2009, s. 346) definují profesi vychovatele jako profesi pedagogického pracovníka, který působí ve školách a školských zařízeních ústavní a ochranné výchovy a v oblasti výchovy mimo vyučování.

„Předpokladem pro získání trvalých znalostí a dovedností i zárukou odpovědnosti dětí za úspěšné výsledky je atmosféra společné tvořivé práce. Funkce vychovatele spočívá především v tom, že je rádcem, instruktorem a inspirátorem činností, kterých nenásilně využívá k navození procesu učení. Svým každodenním výchovným působením vede děti k využívání volného času hodnotným způsobem. Tím obohacuje jejich vzdělání o nové poznatky a dovednosti z nejrůznějších oblastí, ovlivňuje a kultivuje potřeby a zájmy, rozvíjí

jejich specifické schopnosti a nadání a upevňuje žádoucí charakterové vlastnosti.“ (Pávková, 2008, s. 74)

Zákon o pedagogických pracovnících jasně vymezuje profesi vychovatele. Dle § 2 je to ten, kdo vykonává přímou výchovnou činnost a je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy. Přesné vymezení předpokladů pro výkon činnosti pedagogického pracovníka udává § 3 a jedná se například o bezúhonnost, zdravotní způsobilost a dále velice důležitou odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost jím vykonávanou. V § 16 a v § 17 je přesně vymezena kvalifikace profese vychovatele a pedagoga volného času.

„Teprve všestranné poznání osobnosti dítěte, poznání příčin chování a úrovně vývoje, případně chování a vývoje skupiny dětí poskytuje možnost individuálního přístupu, volbu optimálních výchovných postupů a prostředků, jejich dynamické přizpůsobování podmínkám konkrétních výchovných situací a tím podmínky pro všestrannou výchovu každého dítěte. Výchovnou situací se rozumí jakákoliv situace v pracovní činnosti vychovatele, při níž řeší nějaký výchovný problém.“ (Tmej, 1987, str. 56)

Vzhledem k tomu, že profese vychovatele je profesí pomáhající, je nutné, aby vychovatel měl znalosti i v oblasti duševní hygieny a výchovy ke zdraví, které umí aplikovat sám na sebe, které vhodně propojí s dovednostmi v oblasti zachování a podpory zdraví. Tedy prevence syndromu vyhoření ve smyslu adekvátních pohybových aktivit, zdravé stravy a podpory zdravé životosprávy.

3.3 Edukační činnost v domově mládeže

Výchovná činnost, která probíhá v domovech mládeže, je natolik specifická, že se jí může kvalitně věnovat pouze člověk s patřičným vzděláním a přirozenými kompetencemi.

„Podle nového školského zákony všechny školy a školská zařízení zpracovávají svůj vlastní školní vzdělávací program (ŠVP). Pro školy byl vydán tzv. Rámcový vzdělávací program, pro školská zařízení takovýto dokument vydán nebyl a vytváří si jej podle vlastních konkrétních podmínek. Musí obsahovat především tyto body: konkrétní cíle vzdělávání, formy a obsah, časový plán, popis materiálních podmínek, popis personálních podmínek, ekonomické podmínky, bezpečnost a ochrana zdraví (tento bod budeme chápat v širších souvislostech – tj. zajištění bezpečnosti tělesné, emoční i sociální). Nebude opomenuta ani část vztahující se k žákům se speciálními vzdělávacími potřebami.“ (Hájek, Pávková, 2007,2011, s. 51)

Edukační činnost v domově mládeže a obecně ve všech institucích pro volný čas je charakteristická tím, že probíhá ve volném čase, v době mimo vyučování, uskutečňuje se

v institucích a školských zařízeních, rodina na ni nemá povětšinou výrazný vliv a je vedena pedagogy s příslušnou kvalifikací.

„Výchova mimo vyučování jako specifická oblast výchovného působení plní funkci výchovně vzdělávací, preventivní, zdravotní a sociální. Jednotlivé typy výchovných zařízení, instituce a organizace plní tyto funkce v různé míře podle svého charakteru.“ (Pávková, 2008, s. 39)

Hofbauer (2004, s. 14) poukazuje na jednu z prvních souborných prací od Michaela Damaye, který dělí dimenze volného času na biologickou, sociální, politickou a pedagogickou.

Edukační činnost musí splňovat zásadní výchovné principy, neboli pedagogické zásady, které Pávková (2008, s. 46-48) dělí takto: soustavnosti, cílevědomosti, posloupnosti, aktivity, přiměřenosti, vyzdvihování kladných rysů osobnosti, ale také zde uvádí požadavky vyplývající z charakteru výchovy, mezi něž patří požadavek pedagogického ovlivňování volného času, jednoty a specifčnosti vyučování a výchovy mimo vyučování, dobrovolnosti, aktivity, seberealizace, pestrosti a přitažlivosti, zajímavosti a zájmovosti, citlivosti a citovosti, orientace na sociální kontakt a požadavek kvality a evaluace.

„Je nutné vědět, že přízeň dítěte nezískáme ústupností, lacinou popularitou, pobízením a snahou vyrovnat se jeho úrovni. Dětem naopak imponuje vychovatel, který dosahuje autority důsledností, náročností, upřímností a úrovní svých znalostí a dovedností.“ (Tmej, 1987, s. 120)

Každý z profesionálů věnujících se volnočasovým aktivitám si musí uvědomit, jak je důležité děti a mládež naučit se svým volným časem disponovat z hlediska budoucí profesní orientace, přípravy na povolání, ale i kvůli jiným formám účasti na životě ve společnosti, jako je osobní a rodinný život.

„Zájmy se v domově mládeže mohou uspokojovat individuální činností v době osobního volna, nebo skupinově organizovaném zájmovém útvaru, či neformální klubovou činností. Ta je obvykle vázána na službu příslušného vychovatele, který danou zájmovou činnost garantuje.“ (Pávková a kol., 1999, s. 138)

Tudíž obecné shrnutí významu edukační činnosti je opět ve funkci výchovné, sociální, zdravotní, kdy je nutno dbát na duševní a tělesnou hygienu, životosprávu a také funkci preventivní, která je důležitá jak v předcházení vzniku problémů, včasném řešení problémů, a pokud již problém nastal, tak ve zmírnění dopadu na danou osobu a společnost.

Je tedy velice nutné, aby edukační činnosti probíhaly v prostředí bezpečném, kde se dítě cítí přijaté a má zájem o participaci, kde pedagog má o dítě zájem, jedná konzistentně a

dítě ví, že může očekávat a říct si o pomoc. Jejich vztahy musí být nastaveny tak, že z hlediska pedagoga je nutné nastavení určitých hranic (prevence syndromu vyhoření) a z hlediska dítěte jde především o důvěru a zájem. Důraz je tedy kladen na vztahy, které vznikají ze spontánní iniciativy, vyžadují určitou strategii, jsou mezigenerační a jsou postaveny na dobrovolnictví. Využívána je například metoda **animace**, což je výchovná metoda, která je založena na akčnosti a sebeorientaci jedince, vlastní realizaci a podpoře pozitivního sebepojetí. Dle Pávkové (2008, s. 77) pedagogický slovník definuje animaci jako výchovnou metodu založenou na nedirektivních a akčních metodách povzbuzování mladých lidí k hledání vlastní cesty životem a schopnosti realizovat svou svobodu a autonomii, přičemž se jim zároveň předkládá velké množství přiměřených, zajímavě strukturovaných pozitivních možností seberealizace (sport a akce s intenzivním rekreačním režimem, kultura zejména aktivně provozovaná, společensky prospěšná činnost apod.)

Dále Pávková (2008, s. 79) uvádí **výchovu zážitkem**, jejíž výchovné postupy jsou založené na prožitku, zkušenosti, představují široký proud nových nebo znovuobjevených metod výchovy ve volném čase, který zpětně významně ovlivňuje celou pedagogiku.

Velmi pozitivní je z pohledu Pávkové (2008, s. 79) to, pokud jakákoliv metoda probíhá v přírodě, kde je přirozeně podporována aktivní účast v programu, který zahrnuje fyzicky náročné činnosti, jež jsou spojeny s určitou mírou rizika ve vnějším, přírodním i městském prostředí. Edukační činnosti jsou tedy činnosti probíhající mezi pedagogem profesionálem a dětmi, které jsou jeho vlivem metodicky vedeny a aktivně „učeny“.

Pávková (1999, s. 116) rozděluje činnosti mimoškolní výchovy na odpočinkové, které mají být psychicky a fyzicky nenáročné, rekreační se zaměřením na pohybové aktivity, sloužící jako kompenzace nedostatku pohybu ve škole. Smysl těchto aktivit vidí v odstranění únavy a pro obnovu sil. Dále uvádí zájmové činnosti, které mají podstatu v rozvoji a kultivaci zájmů dětí, a jsou nejvíce významnou součástí mimoškolní výchovy. Vedení dětí k dobrovolnosti a nezištné práci ve prospěch druhých mají za úkol veřejně prospěšné činnosti. Dále dle Pávkové jsou velice podstatné sebeobslužné činnosti, orientující se na podporu samostatnosti dětí, a při přípravě na vyučování se uplatní okruh činností, které jsou spojeny s plněním studijních úkolů, opakováním, upevňováním a prohlubováním vědomostí a dovedností.

„Odpočinkové činnosti jsou velmi klidné, pohybově i psychicky nenáročné. Nejvydatnější formou odpočinku je spánek. Rekreační činnosti mají naopak charakter vydatné pohybové aktivity, nejlépe na zdravém vzduchu.“ (Pávková, 1999, s. 87)

Zájmové činnosti rozděluje Pávková (1999, s. 96-102) na společenskovední, které pěstují u dětí vztah například k naší zemi, dále pracovní-technické, jež mají zdokonalit manuální dovednosti, ale i obohatit vědomosti o poznatky technické, přírodovědné prohlubující vědomosti o přírodě, estetickovýchovné, které utvářejí a formují estetické vztahy dětí, nejen k přírodě, ale i společnosti a činnosti tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření, jež přispívají k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti dětí.

Z uvedených publikací je tedy zřejmé, že edukační činnost je činností bohatou. Každý vychovatel má nepřehledné množství možností volnočasových aktivit. Důležitý aspekt mají činnosti odpočinkové, které mohou děti nejen celkově zklidnit, ale i nabudit k dalším jiným volnočasovým aktivitám.

4 Shrnutí teoretické části

Obsahem teoretické části je především definice, koncepce, funkce a vymezení volného času a volnočasových aktivit. Pojetí volného času z pohledu autorů, kteří se touto problematikou v rámci své vědecké činnosti zabývají profesionálně, je propojeno se způsobem trávení volného času, popisem možností trávení volného času a aspekty volného času. V této části práce jsme se zabývali zdravým způsobem trávení volného času z pohledu několika uvedených autorů, definicí zdraví a životního stylu. Zajímavým tématem byla podkapitola výživa, kde se všichni autoři shodují na nutnosti pitného režimu a správných stravovacích návycích pro každé životní období. Nezbytně nutná je také pohybová aktivita adekvátní pro daného jedince. Charakteristikou instituce Domova mládeže a edukační činností včetně profese vychovatele byla teoretická část práce uzavřena krátkým popisem možných výchovných metod.

III PRAKTICKÁ ČÁST

1 Výzkumné šetření

1.1 Metodika výzkumu a zvolené techniky

Na základě zpracované teoretické části práce jsem navrhla empirickou část. V části praktické jsem se zabývala dotazníky, které jsem připravila pro žáky a jejich vychovatele, a projektem, který byl poté opět ověřen formou krátkého dotazníku. V dotazníku jsem volila otázky otevřené a uzavřené. V otázkách otevřených měli jak žáci, tak vychovatelé možnost vlastních odpovědí a v otázkách uzavřených respondenti měli na výběr buď souhlas či nesouhlas a případné vysvětlení. Během realizace projektu mezi mnou a žáky probíhaly i různé rozhovory, kdy nás všechny napadaly různé otázky, které podněcovaly k produkci dalších zajímavých informací.

„Výzkum znamená systematické zkoumání přírodních nebo sociálních jevů s cílem získat poznatky, jež popisují a vysvětlují svět kolem nás.“ (Hendl, 2009, s. 23)

Dále Hendl (2009, s. 24) uvádí, že pro přípravu výzkumu jsou hlavní dvě rozhodnutí, tedy volba oblasti výzkumu a volba základní metodologie. Výchozí je problém, který je pro danou oblast pocíťován jako zásadní.

„K výhodám kvantitativního přístupu patří zejména přehlednost, stručnost a syntetičnost výsledku.“ (Chráška, 2003, s. 179)

Punch (2008, s. 37 – 38) se zabývá strategií kvantitativního šetření, jehož prvkem je právě dotazník. Toto šetření začíná cílem a výzkumnými otázkami, ty určí proměnné, jimiž se ve studii věnuje pozornost. Je třeba se rozhodnout o tom, jaký bude účel a cíle, co chceme zjistit, dále pak jak budeme data získávat – jaké otázky budeme klást, od koho je budeme získávat, tedy výběr výzkumného souboru, a jak budeme data analyzovat, aby získané výsledky představovaly odpovědi na naše otázky.

„Dotazník je určen výzkumnými otázkami a slouží ke sběru dat. Proto zaujímá pozici mezi výzkumnými otázkami a strategií a procesem sběru dat.“ (Punch, 2008, s. 46)

Dále Punch (2008, s. 58 – 59) uvádí, že empirický výzkum musí usilovat o maximální kvalitu dat, reliabilitu, tedy stabilitu odpovědí, validitu, což znamená, že data přesně reprezentují, to co reprezentovat mají, tedy jsou skutečná. Důležitá je i návratnost dotazníků, tedy mít přesně naplánované a připravené šetření.

„Výzkumné otázky vycházejí z obecného určení cílů a přetvářejí je do specifitější a konkrétnější podoby.“ (Punch, 2008, s. 42)

Dle Punche (2008, s. 45) musí být z dobře formulovaných otázek jasné, která data jsou třeba k jejich zodpovězení. Pokud to není jasné, je nutné pracovat na návrhu otázek. Důležitost kontroly nad formulací otázek je významná, spočívá totiž především v určení dat, která jsou nutná pro její zodpovězení.

„Když připravujeme zprávu o šetření, je důležité si uvědomit, že hlavním účelem je jasně a přehledně komunikovat cíle, metody a výsledky projektu.“ (Punch, 2008, s. 87)

Chráska (2003, s. 8) definuje stanovení problému jako neobyčejně náročnou fázi, která však zdánlivě vypadá jako nejjednodušší. Obtíže nepramení z nedostatku problémů v pedagogické praxi nebo teorii, ale především z toho, že je nesnadné pedagogický problém vyjádřit v podobě, která by byla zvládnutelná.

Z uvedeného je tedy jasné, že k dosažení co nejlepších výsledků je třeba důkladné zpracování dotazníku, následná kontrola volby otázek a pečlivé hodnocení získaných dat. Stanovení problému či výzkumný vzorek jsou vysoce významným faktorem pro co nejlépe odvedenou práci.

1.2 Uvedení výzkumného problému, stanovení hypotéz

Cílem empirické části je zmapování edukačního působení vychovatelů na zdravý způsob trávení volného času u adolescentů žijících na domově mládeže ve vybrané lokalitě, konkrétně na domově mládeže v Plzni-Skvrňanech, kde jsou ubytováni žáci Středního odborného učiliště elektrotechnického. Dotazníky byly vypracovány pro žáky a také pro jejich vychovatele.

Při výzkumu se předpokládalo, že žáci, kteří jsou přes týden ubytováni v domově mládeže, umí adekvátně využít svůj volný čas především ve smyslu zdravého životního stylu. Tedy že mají zájem o sport, o volnočasové aktivity nabízené domovem mládeže a snahu stravovat se zdravě, a to především vzhledem k nárůstu obezity.

Stanoveny byly tyto předpoklady:

P 1: Žáci ubytováni v domově mládeže se ve svém volném čase věnují především sportu.

P 2: Volnočasové aktivity, které nabízí domov mládeže, využívá většina dětí.

P 3: Žáci mají velký zájem o zdravý životní styl i v rámci zdravého stravování.

Charakteristika výzkumného vzorku:

Výzkum byl proveden v měsíci prosinci 2012, v domově mládeže při SOU Plzeň – Skvrňany, kde jsou ubytováni jak chlapci, tak dívky. Dotazníky nebyly děleny dle pohlaví.

Vzorek žáků byl tvořen přesně 70 žáky a 7 vychovateli. Návratnost dotazníků byla 100%, nikdo z žáků ani vychovatelů neodmítl dotazník vyplnit.

Realizace výzkumu:

Po dohodě s vedoucím vychovatelem byly dotazníky s vysvětlením předány k vyplnění. Dále jsme se dohodli, že vzhledem k časovým úsporám sběr dat provede sám vedoucí vychovatel, a to jak od svých kolegů, tak od žáků. Vychovatele jsem zároveň požádala o zdůraznění pravdivosti odpovědí žákům, které povedou k nejvíce validním výsledkům. Vychovatel jako zkušený pedagog důkladně dotazníky pročetl a sám vyjádřil zájem o výsledky. Dále jsme došli k závěru, že vyplnění dotazníku nebude pro žáky náročné z časového hlediska, že jim bude stanovena doba zhruba na 15 až 20 minut. Vyplněné dotazníky jsem si v dohodnutém termínu u vedoucího vychovatele osobně s poděkováním vyzvedla s příslibem mé další návštěvy s vypracovaným edukačním projektem, který je zaměřen na zdravý způsob trávení volného času.

1.3 Zpracování výsledků výzkumného šetření

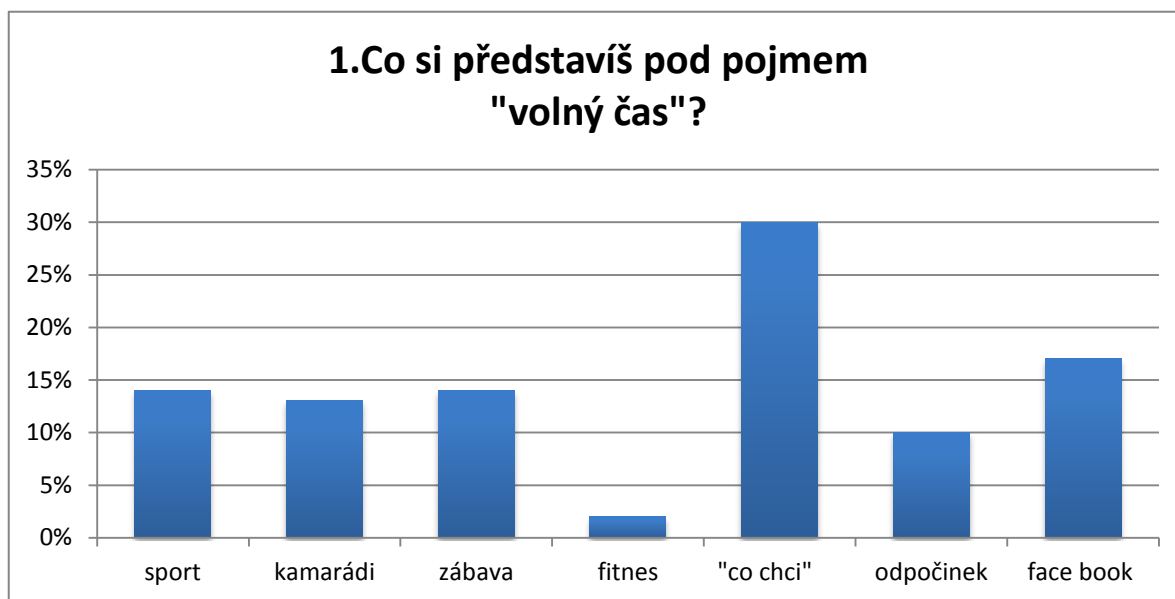
Výsledky šetření a jejich interpretace:

Vyhodnocení dotazníku pro žáky Dotazník pro žáky:

U každé otázky je vždy uveden graf, znázorňující procentuelní vyjádření, tedy kolik žáků na danou otázku odpovídalo. Pro ucelený přehled uvádím ke každé otázce tabulku s absolutní a relativní četností.

Na otázku č. 1 „Co si představíš pod pojmem „volný čas“?, jejíž výsledky jsou znázorněny v grafu a tabulce č 1. Nejvíce z dotazovaných žáků, tedy 21, což je 30 %, považuje volný čas za čas, kdy si mohou dělat libovolnou činnost, v dotazníku uváděli, že je to čas, kdy si mohou dělat „co chtějí“. Pouze 10 z dotazovaných žáků, 14 %, vidí volný čas, jako čas pro sport. Časem pro kamarády je volný čas pro 9 žáků, což je 13 % a 12 žáků, 17 %, spojuje volný čas s face bookem, s komunikací na sociálních sítích.

Graf 1 Vyhodnocení významu pojmu volný čas

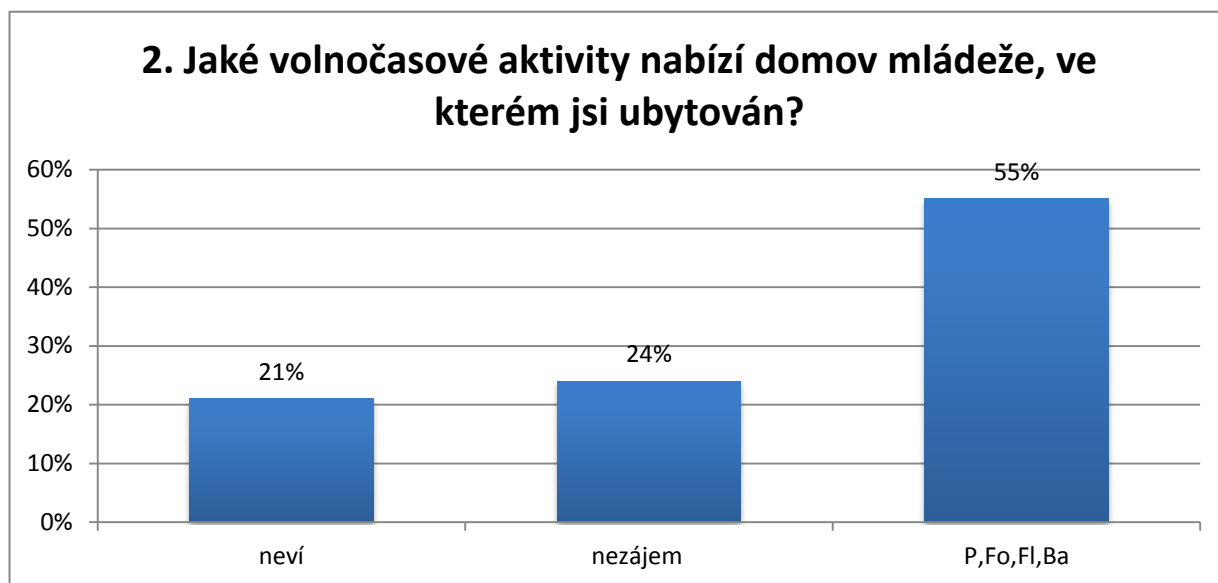


Tabulka 1 Shrnutí vyhodnocení pojmu volný čas

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
sport	10	14%
kamarádi	9	13%
zábava	10	14%
fitness	1	2%
co chci	21	30%
odpoč.	7	10%
facebook	12	17%
	70	100%

Ve druhé otázce jsem zkoumala, zda žáci vědí o volnočasových aktivitách, které jsou nabízeny Domovem mládeže. Ze všech 70 dotazovaných 15, tedy 21 %, vůbec neví, jaké volnočasové aktivity DM nabízí, 17 žáků, což je 24 %, mi narovinu odpovědělo, že je to ani nezajímá, a pouhých 38 žáků, 55 % odpovídalo, že v DM je možnost posilovny, fotbalu, florbalu a basketbalu. Výsledky jsou zobrazeny v grafu a tabulce č. 2.

Graf 2 Procentuální vyjádření odpovědí nabízené volnočasové aktivity v domově mládeže

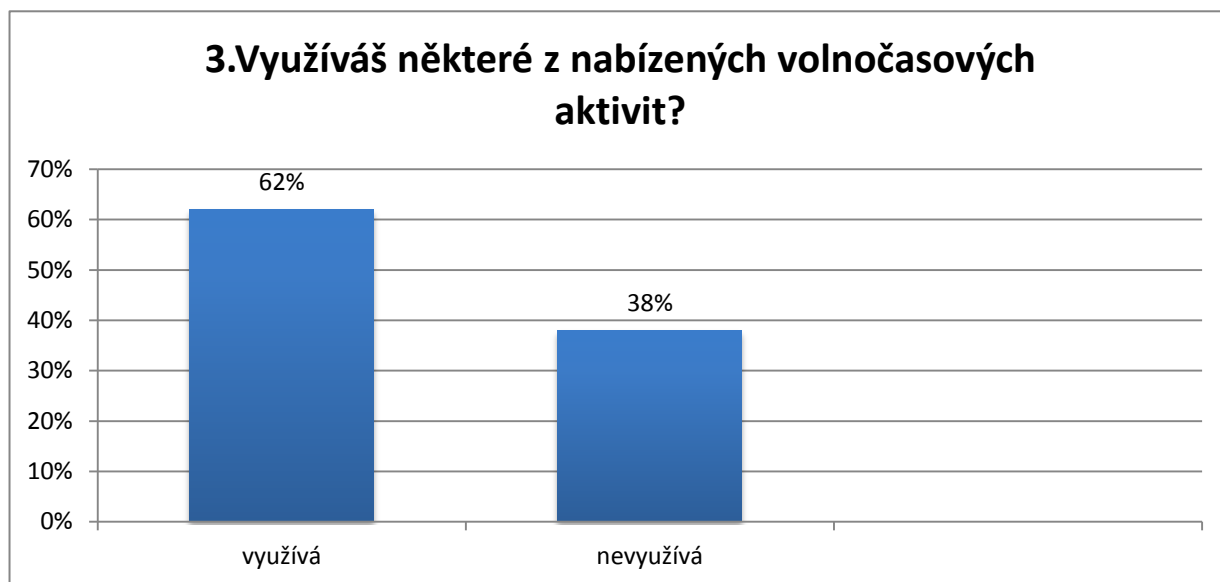


Tabulka 2 Četnosti nabízených volnočasových odpovědí v domově mládeže

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
neví	15	21%
nezájem	17	24%
Po,Fo,Fl,Ba	38	55%
	70	100%

Ve třetí otázce jsem zjišťovala, zda nabízené volnočasové aktivity vůbec žáci využívají. Odpověděli také všichni. Ze všech respondentů 27 žáků, 38 %, uvedlo jednoznačně, že nabízené volnočasové aktivity nevyužívá a využívá je pouze 43 z dotazovaných žáků, 62 %. Výsledky jsou zobrazeny v grafu a tabulce č. 3.

Graf 3 Procentuální vyjádření využití některých z nabízených volnočasových aktivit

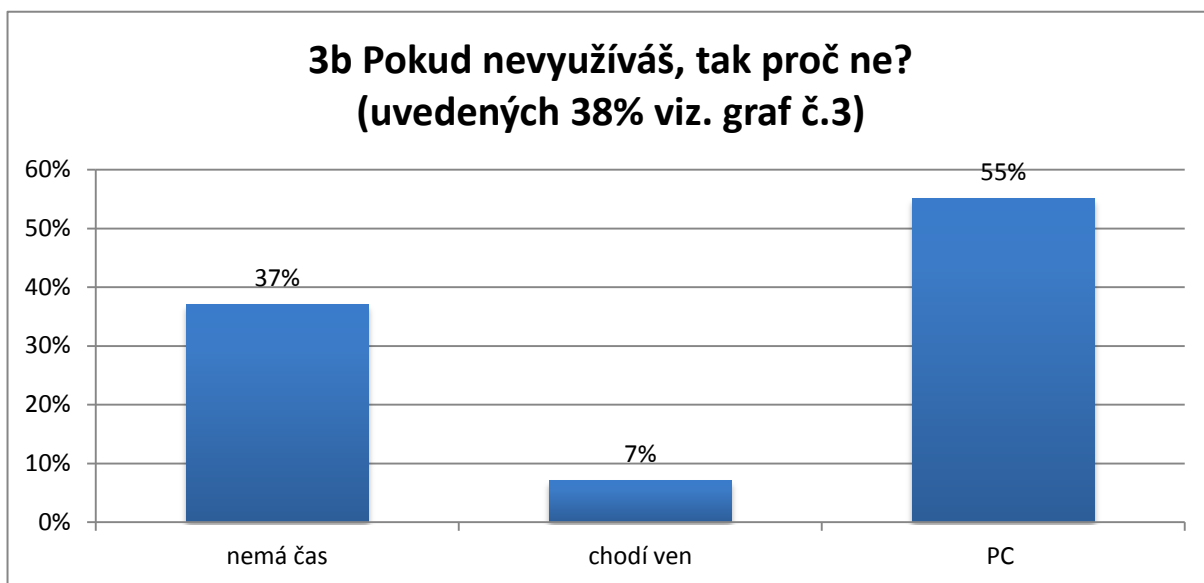


Tabulka 3 Četnosti využití nabízených volnočasových aktivit

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
nevyužívá	27	38%
využívá	43	62%
	70	100%

Součástí otázky č. 3 bylo zdůvodnění odpovědi NE, pokud nevyužívají nabízené volnočasové aktivity, tak proč je nevyužívají. Z 27 žáků, kteří uvedli, že tyto aktivity nevyužívají, 10, tedy 37 %, uvedlo, že nemá čas, dále 2 žáci, tedy 7 % žáků uvedlo, že se zabaví venku ve městě, a 15 žáků, 56 %, uvedlo, že nabízené volnočasové aktivity nevyužívá z toho důvodu, že se věnují PC. Výsledky těchto odpovědí jsem označila v grafu a tabulce, č.3b.

Graf 3b Důvody, proč nevyužívají žáci nabízené aktivity

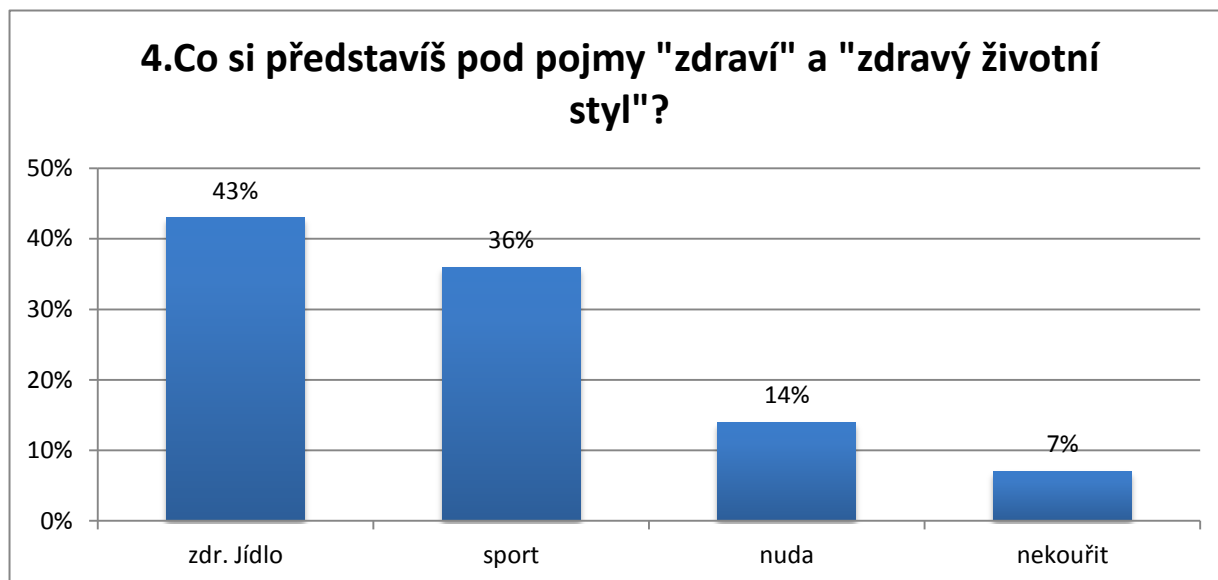


Tabulka 3b Četnosti vysvětlení důvodů nevyužívání nabízených aktivit

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
nemá čas	10	37%
chodí ven	2	7%
PC	15	56%
	27	100%

Ve 4. otázce jsem se dotazovala, na pojmy „zdravý životní styl“ a „zdraví“, co si pod těmito dvěma pojmy žáci představují. Odpovědi byly jednoznačné. Ze všech respondentů 43 %, 30 žáků uvedlo, že zdraví a zdravý životní styl znamená zdravé jídlo, 25 žáků, tedy 36 % sport, 7 %, 5 žáků uvedlo, že tyto pojmy znamenají nekouřit a pro 14 %, 10 z dotazovaných, dokonce tyto pojmy znamenají nuda. Odpovědi jsou znázorněny v grafu a tabulce č. 4.

Graf 4 Jak si žáci vysvětlují základní pojmy výchovy ke zdraví

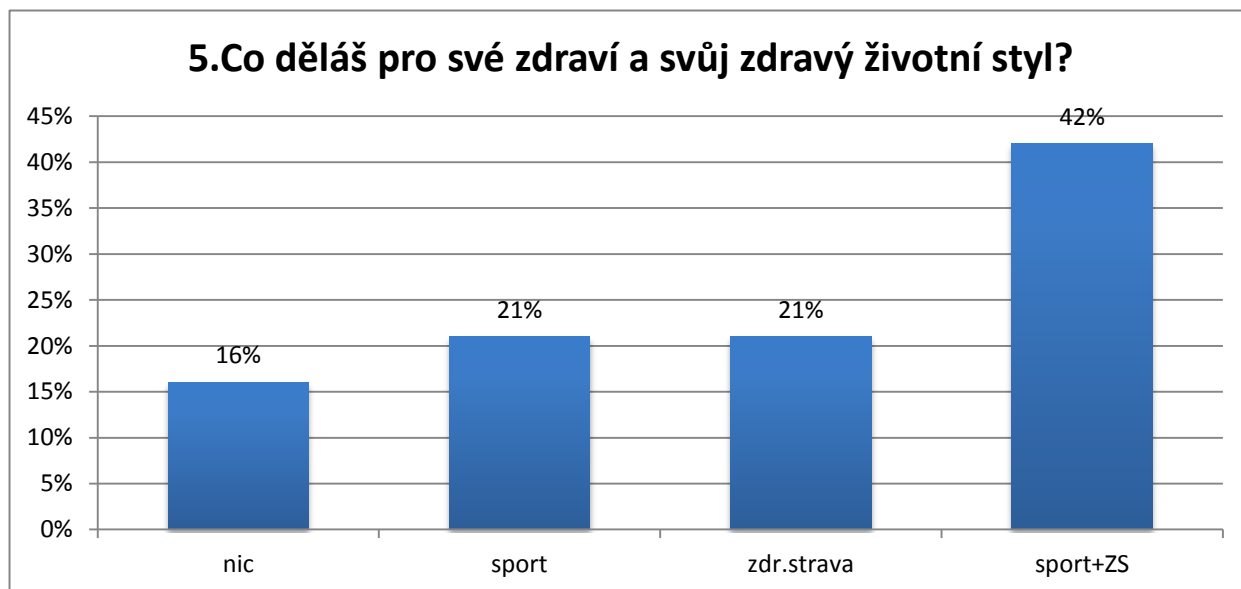


Tabulka 4 Četnosti odpovědí, jak žáci chápou pojmy „zdraví“ a „zdravý životní styl“

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
zdravé jídlo	30	43%
sport	25	36%
nuda	10	14%
nekouřit	5	7%
	70	100%

Graf a tabulka č. 5 znázorňují pátou otázku, ve které jsem se ptala, co žáci dělají pro svůj zdravý životní styl. Odpověděli všichni a jejich odpovědi byly také jednoznačné. Ze všech 70 žáků 30, tedy 42 %, uvádí, že sportuje a snaží se jíst zdravě, pouze sportem se zabývá 21 %, 15 žáků, a stejný počet se jich zabývá pouze zdravou stravou. Bohužel 16 %, 10 žáků, uvedlo, že pro svůj zdravý životní styl nedělá nic.

Graf 5 Co žáci dělají pro své zdraví a zdravý životní styl

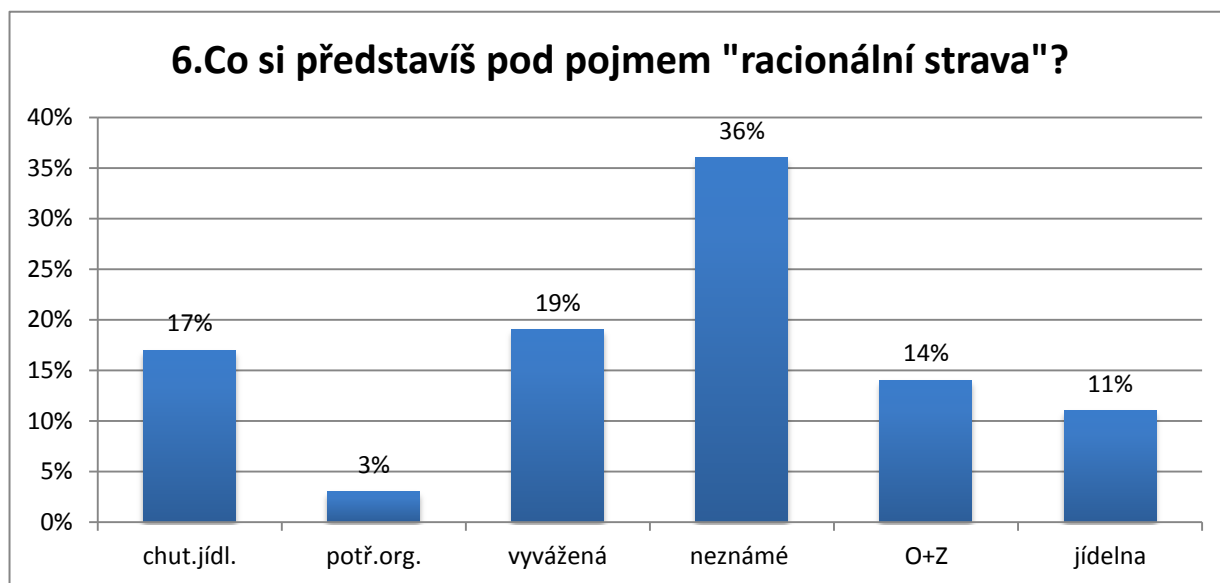


Tabulka 5 Četnosti aktivit províáděných pro zdravý životní styl

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
nic	10	16%
sport	15	21%
strava	15	21%
zdr.st+sport	30	42%
	70	100%

V šesté otázce, kterou jsem znázornila v grafu a tabulce č. 6, jsem se respondentů ptala, co si představují pod pojmem „racionální strava“. Pro 25 žáků, 36 %, je tento pojem neznámý, 11 %, tedy 8 žáků, považuje za racionální stravu jídlo, které je podáváno ve školní jídelně, což by tak mělo být, 14 %, 10 žáků, vidí jako racionální stravu ovoce a zeleninu, 19 %, 13 jako stravu pravidelnou a vyváženou, 3 %, tedy 2 žáci, tento pojem neznají a 17 %, 12 žáků, si myslí, že tento pojem je ekvivalentem k jídlu chutnému, dobrému.

Graf 6 Chápání pojmu racionální strava

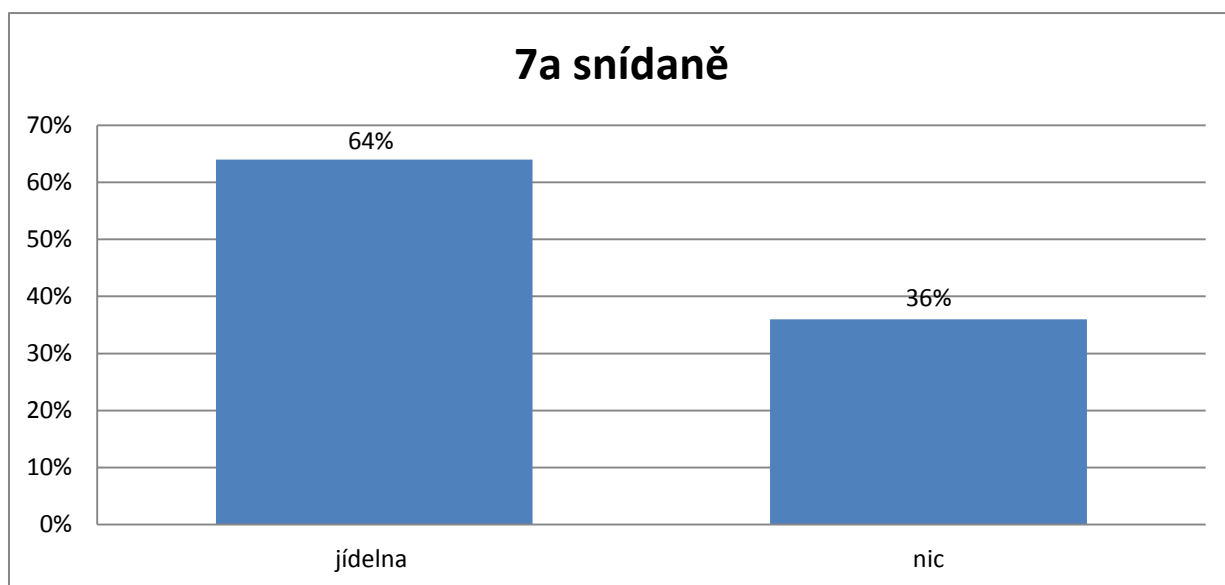


Tabulka 6 Četnosti chápání pojmu racionální strava

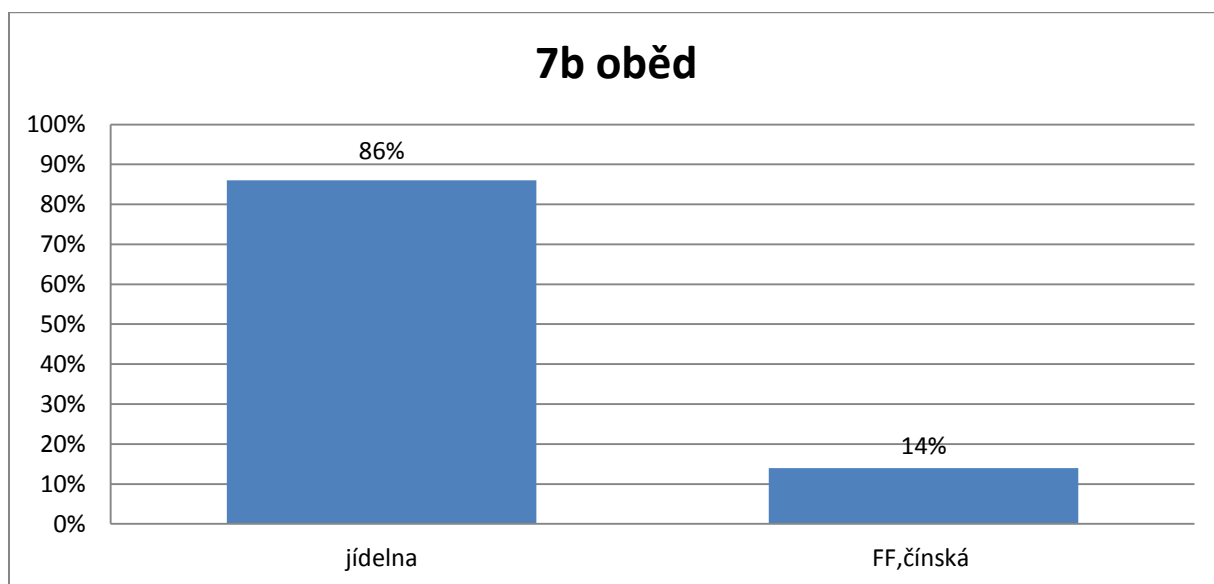
odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
chutné jídl.	12	17%
nezná	25	36%
odpo.potř.	2	3%
vyvážená	13	19%
ovoce+zel.	10	14%
str.v jídel.	8	11%
	70	100%

Sedmá otázka, kde měli žáci popsat svůj denní stravovací režim, a to včetně několika příkladů jídel, je znázorněna v grafech a tabulkách, které jsou označeny č. 7 a, b, c. Zde je znázorněno, že 36 % respondentů, což je 25 žáků, nesnídá vůbec nic a 64 %, 45 žáků, snídá ve školní jídelně, která nabízí běžnou racionální stravu, například pečivo, sýr, čaj, nebo kakao. Snídaně je znázorněna grafem 7a. V grafu 7b, jsem zobrazila odpovědi na to, co žáci obědvají. Ze všech respondentů 86 %, tedy 60 žáků, uvedlo, že obědvá ve škole, kde je jídelnou opět nabízena běžná forma oběda, polévka a hlavní chod, doplněno ovocem či moučnickem. Bohužel zbytek žáků si ve volné hodině, kterou má na oběd, rádo zajede do nedaleké čínské restaurace, či fast foodu a to celých 14 %, což je 10 žáků. Večeři jsem znázornila v grafech označených 7c a tyto vypovídají o tom, že 65 %, 45 z nich, večeří v jídelně, 14 % což je 10 žáků, nevečeří vůbec a zbylých 21 %, tedy 15 žáků, si v rámci vycházky zajistí večeři opět ve fast foodu. Z mého pohledu je pozitivní alespoň to, že ti žáci, kteří konzumují nezdravý fast food k obědu, večeří v jídelně a naopak.

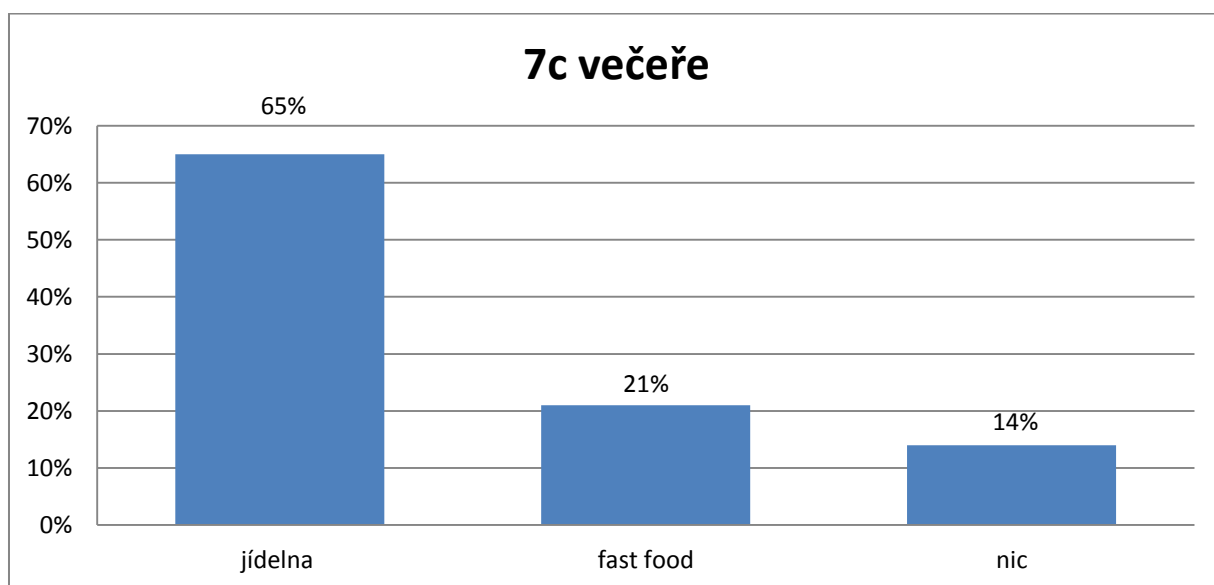
Graf 7a Způsob snídaně



Graf 7b Jak jsou žáci naučeni obědvat



Graf 7c Popis večeří

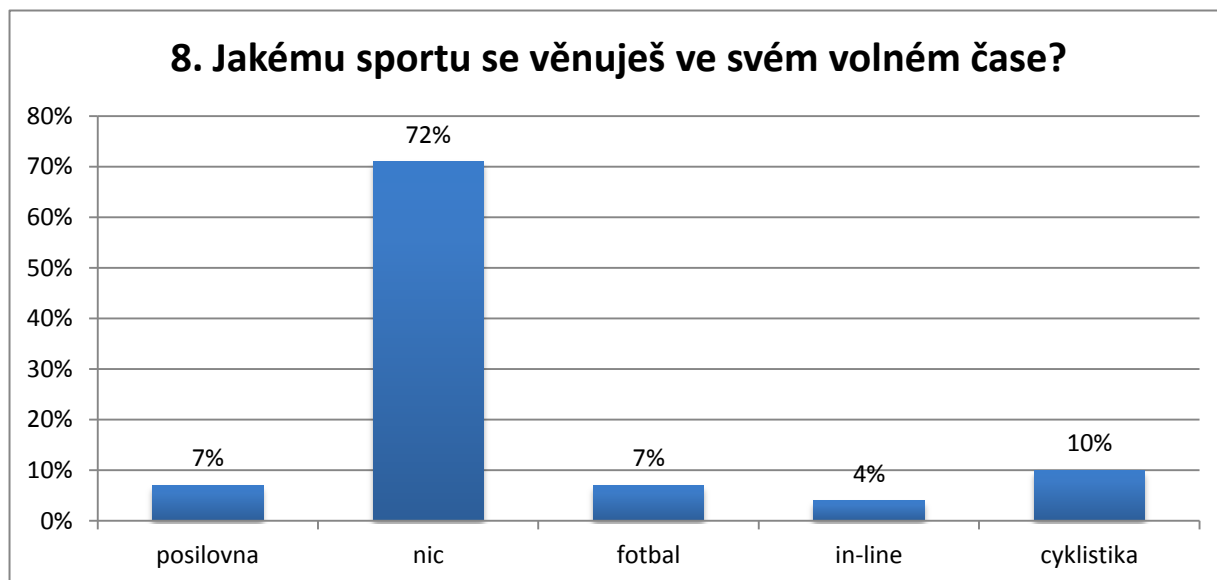


Tabulka 7 Četnosti stravovacích návyků

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
snídaně		
nic	25	36%
jídlna	45	64%
oběd		
FF+čina	10	14%
jídlna	60	86%
večeře		
nic	10	14%
fastfood	15	21%
jídlna	45	65%

V osmé otázce, kterou jsem znázornila grafem a tabulkou č. 8, jsem se dotazovala žáků na to, jakému sportu se věnují ve svém volném čase. Velmi znepokojující je pro mě zjištění, že 72 %, tedy 50 žáků, se nevěnuje žádnému sportu, 10 % žáků, což je 7 jich preferuje cyklistiku, 7 %, tedy 5 žáků, chodí do posilovny a ten samý počet se věnuje fotbalu a pouhé 4 %, tedy 3 žáci, jezdí na kolečkových bruslích.

Graf 8 Osobní sportovní aktivity

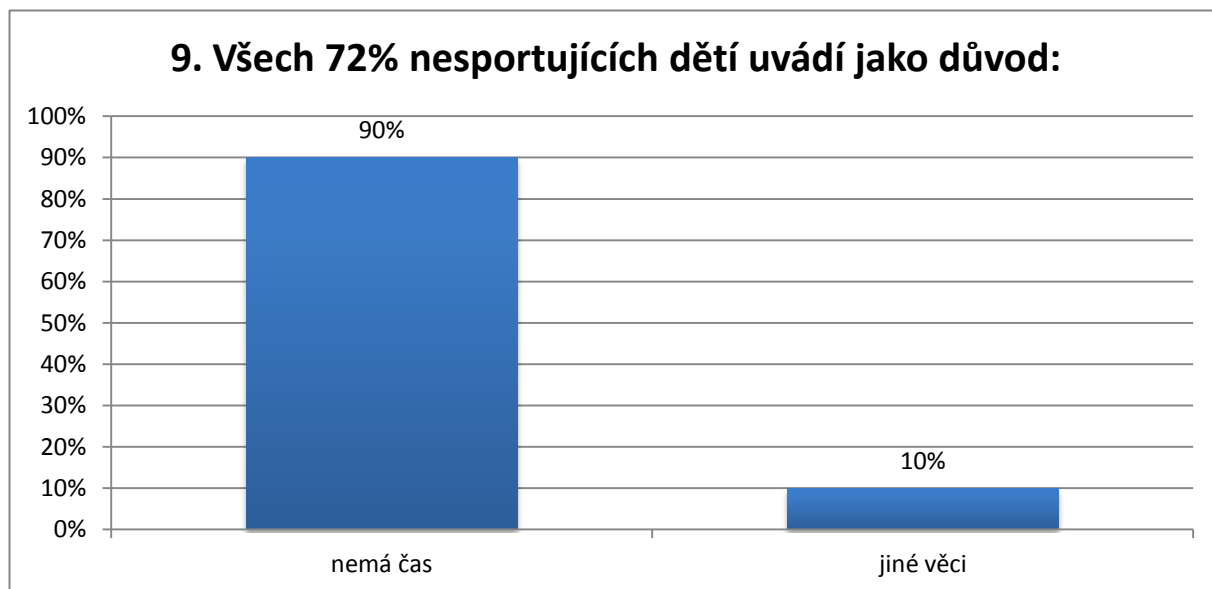


Tabulka 8 Četnosti sportovních aktivit, kterým se žáci věnují ve svém osobním volnu

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
posilovna	5	7%
fotbal	5	7%
in-line	3	4%
cyklistika	7	10%
nic	50	72%
	70	100%

V grafu a tabulce č. 9 znázorňují otázku, která je položena žákům, již odpovídali, že ve svém volném čase nesportují – chtěla jsem zjistit, jaký důvod mají k tomu, že se nevěnují žádné sportovní aktivitě. Z těch 50 žáků, což tvoří 72 % z celkového počtu respondentů uvedlo, 90 %, 45 žáků, že nesportují, protože nemají čas, a zbylých 10 %, tedy 5 žáků, uvedlo, že mají na práci důležitější věci. Toto nijak nespecifikovali.

Graf 9 Důvody nezájmu o sport

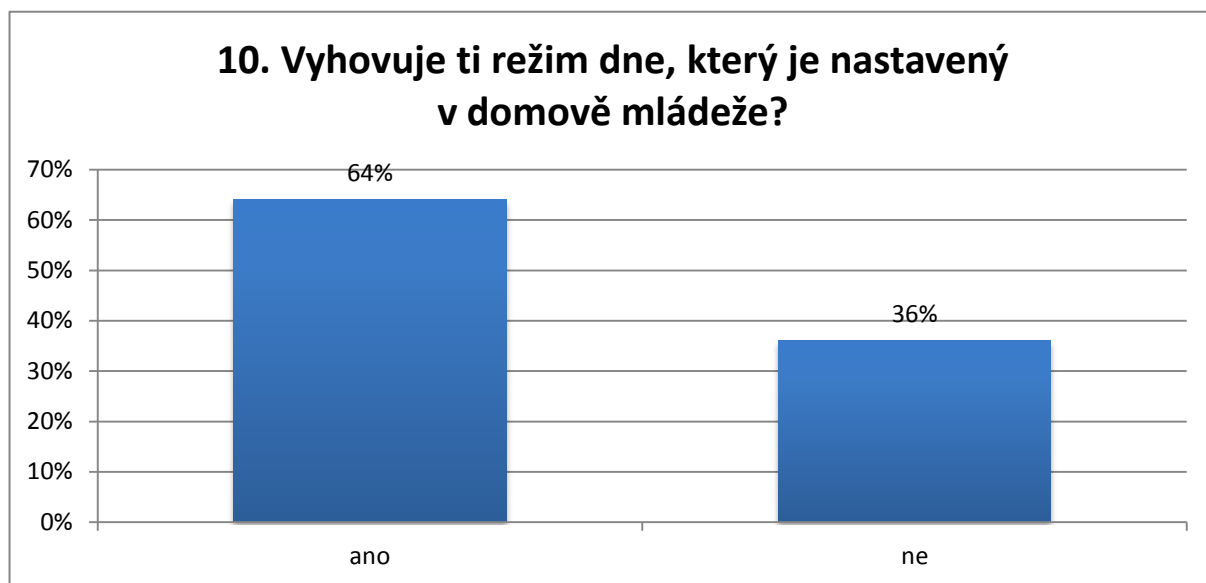


Tabulka 9 Četnosti vysvětlení nezájmu o sport

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
nemá čas	45	90%
jiné činn.	5	10%
	50	100%

V posledním grafu a tabulce 10 je znázorněno, zda žákům vyhovuje režim dne, který je nastavený v domově mládeže. Ze všech 70 respondentů uvedlo 64 %, tedy 45 žáků, že ano, že jim tedy daný režim vyhovuje, ale 36 %, což je 25 žáků tento režim nevyhovuje a všichni se shodli na jednom jediném důvodu, kterým je to, že se musí končit v 21.45 hod na internetu. Dvě děvčata uvedla, že vychovatelům by mělo být „jedno“, že jdou do školy nevyspané, že se jich to netýká.

Graf 10 Zda žákům vyhovuje režim domova mládeže



Tabulka 10 Četnosti odpovědí zda režim dne v domově mládeže žákům vyhovuje

odpověď	absolutní četnost	relativní četnost
vyhovuje	45	64%
nevyhovuje	25	36%
	70	100%

Vyhodnocení dotazníku pro vychovatele Dotazník pro vychovatele:

Dotazníky jsem měla vyplněny celkem od 7 vychovatelů. Nutno konstatovat, že se na svých odpovědích shodli všichni.

V první otázce jsem se vychovatelů ptala, jaké sportovní činnosti nabízí Domov mládeže, ve kterém působí svojí edukační činností. Všichni vyjmenovali, že jsou nabízeny následující sportovní činnost: fotbal, florbal, nebo posilovna. Dále uváděli, že v rámci sportovních činností jsou pořádány různé sportovní turnaje a soutěže. V rámci zábavných aktivit uvedli, že jsou v DM pořádány společenské večery, kde se i tančí, žáky oblíbené diskotéky nebo jsou hromadně organizovány táboračky, či různé přednášky a besedy, které jsou dle sdělení vedoucího vychovatele oblíbené. Tyto jsou většinou na téma drogy, nebo rizikové sexuální chování.

Ve druhé otázce jsem se vychovatelů dotazovala, zda je mezi žáky zájem o sportovní volnočasové aktivity, jestli je využívají, a pokud ne, tak aby napsali ze svého pohledu, proč je žáci nevyužívají. Jak je již výše uvedeno, žáky jsou preferovány spíše aktivity, kde se žáci baví, tedy diskotéky a společenské večery, ale jak vychovatelé uvádějí, o sport zájem není, a jako důvod dle edukátorů žáci uvádějí málo času, nebo přípravu na vyučování. Dále uvedli, že o sport má zájem jen pár žáků, ale počet nespecifikovali. Hlavní příčinu vidí jako zkušenosti pedagogové v tom, že nejsou ke sportu nejspíše vedeni z domova, což mají ověřeno z hovorů se žáky.

Bohužel i třetí otázka je s velice negativním výsledkem, kdy se opět všichni vychovatelé shodují na tom, že žáci se nezajímají o zdravý životní styl. Shodli se i na tom, že je pouze několik žáků, kteří mají zájem o zdravou stravu a sport. Jeden z vychovatelů připsal odpověď, že je to nejspíše tím, že jsou mladí a zatím je negativní jevy spojené s nedostatkem pohybu tedy netrápí, dvě vychovatelky se shodly na tom, že žáci jsou absolutně bez cílů k jakémukoliv pozitivnímu přístupu ke zdravému životnímu stylu, a dodaly také, že mají za to, že pokud není v rodině dítě od malička vedeno tímto směrem, nemůžeme v adolescenci očekávat nějaký pozitivní posun.

Ve čtvrté otázce jsem se vychovatelů ptala, zda si myslí, že se žáci snaží stravovat zdravě. Bohužel i tady se edukátoři shodují na tom, že snaha je pouze ojedinělá, že se žáci spíše snaží za peníze od rodičů zajet do Mc Donalda, KFC či čínské jídelny s vysvětlením, že jim strava v jídelně nechutná. Pak samozřejmě ve zvýšené míře konzumují chipsy, a pokud mají prý ráno vstávat kvůli snídani ve školní jídelně, raději si pospí.

Na pátou otázku, ve které jsem zjišťovala, zda žáci ve volných chvílích sportují spontánně, tedy sami od sebe, odpovídali edukátoři tak, že dle jejich názoru pouze někdo.

Jedna vychovatelka připisala, že z její skupiny jsou dva chlapci, kteří se velkým zájmem věnují aktivnímu sportu, a to prý docela intenzivně. Na tuto otázku navazuje poslední, šestá, kde měli vychovatelé uvést, zda vědí, jaké sporty jejich žáci preferují. Dívky tedy rády tančí, nebo chodí na zumbu a chlapci preferují fotbal, florbal, nebo posilovnu a pár chlapců prý občas hovoří o tom, že si zahrají stolní tenis.

Vyhodnocení předpokladů

Ve své práci jsem si stanovila tyto předpoklady:

P 1: Žáci ubytovaní v domově mládeže se ve svém volném čase věnují především sportu. Bohužel tento předpoklad nebyl naplněn, protože z výzkumu vyšlo najevo, že 71 % žáků se ve svém volném čase nevěnuje žádné volnočasové aktivitě, tedy jak sami žáci uvedli, nedělají „nic“. Pouhých 10 % žáků si ve svém volnu rádo zajezdí na kole, 7 % jde do posilovny nebo na fotbal a 4 % žáků ve svém volném čase tráví čas venku na in-linech. Z těchto 70 %, tedy 50 žáků jich 90 % uvedlo, že na sport nemají čas, a 10 % uvedlo, že mají na práci důležitější věci. Ve vyhodnocení tohoto předpokladu vycházím i z odpovědí vychovatelů, kteří se shodují v tom, že žáci nejsou „naučení“ sportovat, že nemají větší zájem o jakoukoliv sportovní aktivitu. Jako důvody dle jejich výpovědí žáci uvádějí nezájem, nedostatek času, dále často uvádějí jako důvod přípravu na vyučování. Jak je již uvedeno v teoretické části této práce, pohyb je základní životní aktivitou člověka a má velký vliv na zdraví a nejen fyzické, ale i psychické, tudíž z mého pohledu není přístup žáků k volnočasovým pohybovým aktivitám správný. Všichni citovaní autoři v teoretické části se shodují, že hypokineze způsobuje nejen nárůst obezity, zvýšený psychosomatický neklid u dětí, ale že může dojít až k negativním dopadům na zdraví jedince. Pohyb je tedy nejen prevence, ale i má i socializační charakter. Proč tedy v dnešní době děti věnují svůj volný čas raději komunikaci na sociálních sítích, nebo raději nedělají „nic“? Když jsem tuto otázku položila své dceři, které bude v dubnu 2013 třináct let, odpověděla mi: „Mami, nediv se, já si můžu o všem promluvit s tebou, ale je plno dětí, které si nemají doma s kým promluvit“.

P 2: Volnočasové aktivity, které nabízí domov mládeže, využívá většina dětí.

Druhý předpoklad se naplnil, protože dle dotazníku celých 62 % žáků využívá volnočasové aktivity nabízené domovem mládeže. Jedná se tedy o 44 žáků ze všech 70 respondentů. Dle dotazníku, který jsem dávala vychovatelům, se jedná spíše o volnočasové aktivity zájmové a společenské, tedy o různé taneční a společenské večery, které domov mládeže pořádá formou diskoték, tanečních večírků, a pak je domovem mládeže pořádáno mnoho různých besed a přednášek, například na téma drogy nebo sex. Dle hlavního

vychovatele žáci mají také zájem o různé sportovní turnaje a táboračky, které je možno pořádat při příznivém počasí.

P 3: Žáci mají velký zájem o zdravý životní styl i v rámci zdravého stravování.

Třetí a poslední předpoklad se také nenaplnil, vzhledem k otázkám č. 4, 5, 6 a 7. Ve čtvrté otázce, kde jsem se dotazovala na to, co si žáci představují pod pojmy zdravý životní styl a zdraví, jsem zjistila, že 43 % žáků vidí jako prioritu výše uvedených pojmů zdravé jídlo. Z páté otázky, kdy jsem se žáků dotazovala na to, co oni sami dělají pro svůj zdravý životní styl a zdraví, je patrné, že 21 % z nich se zajímá o zdravou stravu a 42 % z dotazovaných se snaží zdraví udržet nejen pomocí zdravé stravy, ale i sportu. Bohužel je zarážející, že 36 % žáků nezná pojem racionální strava a pouhá dvě procenta z nich mi odpovědělo, že tento pojem znamená strava odpovídající potřebám organismu. Možná toto pramení jen z pouhé neznalosti terminologie a nespočívá to v tom, že by děti neměly snahu jíst zdravěji. Vzhledem k otázce sedmé je patrné, že 60 % z dotazovaných snídá v jídelně, která zajiště nabízí snídani v racionálním provedení, tedy například celozrnné pečivo, sýry a čaj. Zarážející je fakt, že 36 % z dotazovaných respondentů nesnídá vůbec nic. Jedná se tedy o 25 dětí ze 70, což je dle mého názoru velice negativní zjištění, protože o důležitosti snídani se hovoří nejen ve sférách vědeckých, ale i dětmi tak oblíbených médiích, jako je internet. Oběd ve školní jídelně dle odpovědí využívá 86 % žáků, tedy také většina, ale opět mě hodně zaráží fakt, že 14 % z žáků si v době obědového volna zajede do města, kde si zakoupí k obědu fastfood nebo čínskou kuchyni. Večeři řeší také většina z nich v rámci domova mládeže, jedná se o 65 % žáků, ale opět velice negativní je zjištění, že 14 % z nich nejí k večeři vůbec nic a 21 % volí opět nezdravý fastfood.

2 Projekt pro zdravý životní styl

Projekt, jehož úkolem je pochopení potravinové pyramidy je naučná hra, kterou lze realizovat v jakémkoliv počasí a na jakémkoliv místě. Tento projekt mohou realizovat vychovatelé, učitelé nebo táboroví vedoucí s žáky v jakémkoliv vyšším školním věku. Jedná se o naučnou hru, ve které žáci hádají druhy potravin zakomponované do jednotlivých pater pyramidy. Během této hry si žáci vytvářejí představu o důležitosti druhů potravin v denním zastoupení a také o vhodnosti kombinace jednotlivých druhů potravin.

2.1 Popis projektu

Místo hry: tělocvična, park

Období: kdykoliv

Téma: Potravinová pyramida

Význam hry: naučná

Hra je cíleně zaměřena na praktické užití a znázornění potravinové pyramidy.

Pomůcky: Obrázky s názvy druhů jídel, které tvoří PP.

Zadání: Potravinová pyramida udává hlavních 14 druhů jídel – tato přepíšeme a „přemalujeme“ na jednotlivé čtvrtky. Tyto poté nalepíme různým žákům na záda, aniž by věděli, co jejich čtvrtka obsahuje. Ostatní žáci sedí v kruhu. Postupně jde do kruhu každý žák s nálepkou a chodí kolem dokola a hádá, jaká „je potravina“. Ptá se – „Kdo jsem?“ Ostatní mu napovídají, než žák odhalí název potraviny. Ovšem ostatní mu nesmí říct: „Dělá se z tebe salát“... Žáci musí odpovídat jednoslovně, užívat základní tvar a reagovat na otázky: např. Zelená (myšleno barva)... „Jsem okurka?“ „Ne“ „Mám vitamíny?“ - „Ano“ „Na kterém jsem pyramidovém místě?“ „Na druhém.“ „Patřím do zeleniny?“ „Ano...“ „Jsem salát?“ „Ano“ atd.

Hru lze zpestřit o jednotlivé druhy potravin a žáci zařazují – například u rýže není co řešit, ale třeba u zeleniny lze rozlišovat aspoň tři druhy, totéž samé u ovoce, masa...

Pak je možná i kombinace – aby se vyhledali ti z žáků, jejichž potraviny je vhodné spolu kombinovat – tedy myslím: maso, zelenina, rýže a co není vhodné: tedy cukrovinky, alkohol.

Na konci hry by žáci měli mít představu o PP, kolik má pater, jaká potravina kam patří a jaký význam pro organismus která z potravin má.

Efekt hry si ověříme na krátkém evaluačním dotazníku, který žáci vyplní:

- 1) Bavila tě tato hra? : ano x ne
- 2) Měla by být v denním příjmu zastoupena zelenina více než maso? Ano x ne

- 3) Je podle vás důležitý denní příjem celozrnného pečiva? Ano x ne
- 4) Je podle vás důležité jíst denně uzeniny? Ano x ne
- 5) Myslíte si, že by měl být příjem ovoce a zeleniny za den vyvážený? Ano x ne
- 6) Potřebuje lidské tělo nutně ke svému fungování velké množství cukru? Ano x ne

2.2 Realizace projektu

Po vzájemné dohodě s vedoucím vychovatelem mi bylo umožněno hru – projekt realizovat v Domově mládeže. Dohodli jsme se na odpoledni v úterý 12. 2. 2013, kdy jsme se zhruba v 17 hod sešli ve společenském sále Domova mládeže, který má kapacitu asi tak pro 80 žáků. Sál je v prvním patře, je čistý a působí příjemným dojmem. Sešlo se 35 žáků, vedoucí vychovatel a já. Po krátkém úvodním seznamovacím rozhovoru se žáky jsme začali hrát hru. Všichni se velice rychle zapojili a dle jejich aktivní účasti se zdálo, že je hra bavila. Ze všech žáků se přihlásilo několik dobrovolníků, kteří si nechali postupně nalepit na záda čtvrtku s nápisem druhu potraviny. Hra se rozvinula v zajímavou diskuzi, protože někteří z účastníků přestože věděli, jak je zelenina pro jejich zdraví důležitá ji odmítá se slovy, že jim nechutná. Děti měly pomyslnou představu o potravinové pyramidě, ale často ji neumějí využít ve prospěch svého zdraví. Do hry se k mé radosti zapojil i vedoucí vychovatel, který se účastnil velice aktivně a s radostí hádal druhy potravin a potřebnost probíraných druhů.

2.3 Vyhodnocení projektu

Zhodnocení hry z mého pohledu byla hra nejen poučná, ale nakonec i zábavná.

Z výsledků dotazníku je patrné, že hra měla pro znalosti žáků smysl a že je bavila a zaujala.

Na první otázku, ve které jsem se ptala, zda žáky hra bavila, odpovědělo všech 35 zúčastněných žáků, kladně. Tato odpověď mne velice potěšila, protože jsem se obávala, že žáci budou ke hře přistupovat bez zájmu a spíše negativně, když je to hra, která se týká zdravého životního stylu.

Ve druhé otázce jsem se zabývala zastoupením zeleniny v denním příjmu a to v tom smyslu, zda má být zastoupena více než maso. Opět všichni odpovídali kladně, je patrné, že si při hře žáci uvědomili důležitost zeleniny v denním příjmu.

Otázka číslo tři byla zaměřena na podíl celozrnného pečiva ve stravě. Opět se všichni shodli v tom, že celozrnné pečivo je velice důležité a mělo by být v našem jídelníčku denně. V rámci této otázky se rozvinula zajímavá diskuze: žáci se ptali, jak je to s tzv. přibarvováním

mouky. Tedy je evidentní, že někteří z nich se skutečně o zdravou stravu zajímají a vědí, že mnohdy bývá pekárny mouka přibarvena nějakou aditivní látkou, která nemá s „celozrností“ nic společného. Po krátké diskuzi jsme se shodli na tom, že je skutečně velice nutné číst etikety výrobků. Žáci sami poukázali na to, že „tmavý“ rohlík nemusí znamenat celozrnný. Při této diskuzi jsme si zdůvodnili, proč je tak důležité jíst celozrnné pečivo. Žáky velice zajímala otázka vlákniny a vitamínů, které celozrnná mouka obsahuje. Z mého pohledu jim tato diskuze v mnohém dala odpověď na dosud neznámé věci.

Na čtvrtou otázku žáci také odpovídali jednoznačně, ale mnozí z nich při diskuzi uvedli, že jsou zvyklí jíst uzeniny, že jim chutnají a že jsou levnější. Je pozitivní, že si žáci uvědomují, že jíst uzeniny není vůbec důležité, a pokud si dají občas kvalitní uzeninu, že to ani neohrozí jejich zdravý životní styl.

Zajímavé bylo, že v páté otázce žáci odpovídali, že příjem zeleniny by měl být vyvážen s příjmem ovoce. Pyramida toto jasně ukazuje, ale v diskuzi jsme se dostali k tomu, že někteří žáci přiznali, že zelenina nepatří k jejich oblíbené složce stravy a někteří dokonce na zeleninu vařenou či dušenou reagovali s odporem. Stojím si ale za tím, že žáci znají prospěšnost zeleniny a ovoce a doufám v to, že si tuto prospěšnost i zvnitřní a zařadí tyto složky potravy do svého denního příjmu pravidelně.

Velice mě potěšily odpovědi na poslední otázku, kdy jsem zjišťovala prospěšnost cukru, tedy velkého množství cukru na lidský organismus. Žáci si bohužel často ani neuvědomují, kolik cukru obsahují limonády, energetické nápoje a různé pochoutky. Děti například mají za to, že když je nějaký nápoj slazen umělým sladidlem a označen nálepkou „light“, je zdravější. I tato poslední otázka nás vedla k zajímavé diskuzi o potravinách a nápojích označených výše uvedenou „zárukou“, že pijí a jedí dietně a zdravě.

V závěru bych chtěla zhodnotit program, který jsem pro žáky připravila, jako velice přínosný pro ně a pozitivní pro mě. Setkala jsem se s mladými lidmi, kteří teprve začínají řešit svůj životní styl, své zdraví a mnohdy jsou odkázáni sami na sebe. Pochopila jsem, jak je důležité, aby školy nabízely osvětu ke zdraví, aby bylo těmto tématům věnováno více času a důrazu, aby byly otázky zdravého životního stylu řešeny nejen v rámci přednášek a besed, ale i v rámci vyučování – tedy výchovy a vzdělávání.

3 Shrnutí praktické části

Cílem empirické části bylo zmapování edukačního působení vychovatelů na zdravý životní způsob trávení volného času u adolescentů žijících na domově mládeže ve vybrané lokalitě. K výzkumu jsem použila dva dotazníky, jeden pro žáky a druhý pro jejich vychovatele. Otázky pro žáky byly zaměřeny na zhodnocení základních znalostí v oboru výchova ke zdraví, tedy znalost základních pojmů jako je zdraví, zdravý životní styl, nebo racionální strava. Dále jsem zkoumala přístup žáků k jejich zdraví, tedy jakým způsobem tráví volný čas, jaké volnočasové aktivity nabízené Domovem mládeže využívají, jak se stravují, jakému sportu se věnují a pokud nesportují, aby uvedli důvody. Vychovatelů jsem se dotazovala na jimi nabízené volnočasové aktivity, zda žáci tyto aktivity využívají, zda mají žáci zájem o zdravý životní styl, snaží se stravovat zdravě a zda sportují spontánně. Po zpracování těchto dotazníků jsem pro žáky připravila projekt „Pro zdravý životní styl“, který nesl název „Potravinová pyramida“. Jednalo se o hru, kdy zvolení žáci měli na zádech obrázky různých druhů potravin a další měli pomocí vhodně volených dotazů odhalit druh dané potraviny a správně určit patro potravinové pyramidy. Potěšilo mě, že žáci se hry aktivně účastnili včetně vedoucího vychovatele. Hru provázela velice příjemná atmosféra, kdy se žáci různě ptali a v závěru se rozvinula velice zajímavá diskuze na téma zdravá strava. Poté jsem žáky požádala o vyplnění krátkého dotazníku, který měl zhodnotit, zda hra byla pro ně přínosná a zda je zaujala a bavila. Vzhledem k daným odpovědím mohu soudit, že tato hra byla pro žáky nejen zábavná, ale i přínosná. Důležitost zapojení výchovy ke zdraví do vzdělávacích plánů již od útlého dětství je z mého pohledu vysoká. Na podpoře zdravého životního stylu dětí by měli spolupracovat vychovatelé, učitelé a rodiče formou takovou, aby děti brali tuto oblast jako oblast zásadní, normální a běžnou. Dětem nesmí být podsouván předmět výchova ke zdraví jako předmět, který se musí učit, aby splnili požadavky školy, děti musí být vedeny k tomu, aby pochopily, že péče o zdraví je primární a vše se od toho vlastně odvíjí.

4 Závěr

V teoretické části jsem popisovala definice, koncepce, funkce a vymezení volného času. Různými hledisky a pohledy na volný čas jsem se zabývala dle několika různých autorů, kteří se pedagogikou volného času a vůbec pedagogickým ovlivňováním volného času zabývají v rámci své vědecké činnosti. Dále jsem zmínila způsob trávení volného času u mládeže, roli rodiny, školy a mimoškolních institucí, které jsou zřizovány buď v rámci školy nebo například městem či obcí. Velmi důležitou částí této práce jsou aspekty a struktura volného času, na které všichni citovaní autoři kladou velký důraz. Vzhledem k studovanému oboru, ale i svému osobnímu zájmu jsem se v práci věnovala zdravému způsobu trávení volného času, definici zdraví, životnímu stylu, výživě a pohybovým aktivitám, což jsou v dnešní době vysoce diskutovaná témata nejen pro období adolescence, ale už i pro období raného dětského věku. V poslední kapitole jsem se věnovala popisu instituce Domov mládeže, protože jsem v tomto zařízení prováděla empirickou část svojí diplomové práce formou dotazníků, projektu a následného dotazníkového šetření. Charakterizovala jsem nejen tuto instituci, ale i profesi vychovatele, edukační činnost v Domově mládeže a popsala jsem často užívané výchovné metody a činnosti mimoškolní výchovy.

V praktické části jsem popsala realizovaný výzkum, který probíhal v Domově mládeže formou dotazníkového šetření. Dotazníky jsem rozdala mezi žáky i jejich vychovatele. Na základě zpracovaných odpovědí jsem vypracovala grafy, kde jsou uvedeny odpovědi v procentuálním vyjádření, dále tabulky, které ukazují, kolik respondentů na kterou otázku odpovědělo a jak. Výsledky jsou shrnuty v tabulkách, kde jsou vyjádřeny absolutní a relativní četnosti odpovědí. Ke každé otázce je popis odpovědí. Po vypracování grafických úprav jsem v uvedeném Domově mládeže realizovala velice zajímavý projekt, se kterým mi pomohl vedoucí vychovatel tím, že se také projektu účastnil. Z následného dotazníku je evidentní, že žáky projekt bavil, byl pro ně významný i z hlediska naučného a že byl pro ně zajímavým prvkem dne. Jednalo se o projekt, kdy žáci měli formou hry pochopit důležitost potravinové pyramidy, jejích jednotlivých „pater“, tedy zastoupení potravin v denním stravovacím režimu. Návaznost potravin a vhodná skladba, jež je tak důležitá pro zdravý vývoj každého člověka žáky zajímala a snad i vhodně motivovala k jejich možné změně ve stravovacích návycích.

Závěrem bych chtěla snad poznamenat jen to, že mě práce na tomto výzkumu bavila, přestože byla časově velice náročná. Myslím si, že zdravím a zdravým životním stylem by se měli skutečně zabývat všechny generace, každý z nás by měl dbát na podporu zdraví nejen svého, ale i svých bližních. Předmět výchova ke zdraví by měl z mého pohledu patřit mezi hlavní vyučovací předměty, jako je matematika nebo český jazyk již od prvního stupně,

protože děti jsou mnohdy neinformované. Již v mateřských školách je důležité dětem vštěpovat zásady zdravého životního stylu, učit je, jak dbát o celou svoji osobu. Kdo jiný než edukátoři ve spolupráci s rodiči má odpovědnost za to, jaká generace bude z našich dětí vychována, zda bude z jejich budoucích platů sponzorováno mnoho farmaceutických společností, nebo zda si své peníze užijí ve smyslu plnohodnotného zdravého života. Doufám, že moje diplomová práce přinese alespoň nějaký význam pro důležitost a význam rozvoje výchovy ke zdraví.

Seznam použité a citované literatury

BARTOŠ, M., *Zájmová činnost ve volném čase*. Praha: Práce, 1983. s. 150

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8

ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L., DOLANSKÝ, H., *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2860-50

DOBRÝ, L., HENDL, J., *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál, 2010. 224 s. ISBN 978-80-7367-654-4

HÁJEK, B., PÁVKOVÁ, J., *Školní družina*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011, 151 s. ISBN 978-80-7367-900-2.

HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5

CHRÁSKA, M., *Úvod do výzkumu v pedagogice: základy kvantitativně orientovaného výzkumu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 198 s. Skripta (Univerzita Palackého). ISBN 80-244-0765-5.

KREJČÍ, M., *Strategie výuky duševní hygieny ve škole*. České Budějovice: Johanus, 2011. 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

KUNOVÁ, V., *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN:978-80-247-3433-0

LORENZ, K., *8 smrtelných hříchů*. Praha: Panorama, 1990. 104 s. ISBN 80-7038-212-0

MATOUŠEK, O., MATOUŠKOVÁ, A., *Mládež a delikvence: možné příčiny, struktura, programy prevence kriminality mládeže*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2011, 336 s. ISBN 978-807-3678-258.

NAHRSTEDT, Wolfgang. *Leben in freier Zeit: Grundlagen und Aufgaben der Freizeitpädagogik*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, c1990, xii, 240 p. Erziehungswissenschaft (Wissenschaftliche Buchgesellschaft (Darmstadt, Germany)). ISBN 35-341-1295-4.

PÁVKOVÁ, J., a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008. 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6

PÁVKOVÁ, J. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PALÍKOVÁ, A., *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. s. 232. ISBN 80-7178-295-5

PRŮCHA, J., *Pedagogická encyklopedie*. Praha:Portál, 2009. 936 s. ISBN 978-80-7367-5462

PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., *Pedagogický slovník*. 6., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, 395 s. ISBN 978-807-3676-476.

PUNCH, K., *Základy kvantitativního šetření*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 150 s. ISBN 978-80-7367-381-9.

ŘEHULKA, E. a kol. *Škola a zdraví pro 21. století, 2011 Studie k výchově ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita, MSD, 2011. s. 398 ISBN 987-80-210-5722-7, ISBN 987-80-7392-184-2

ZORMANOVÁ, L., *Vedení žáků ke zdravému způsobu života pomocí projektové metody*, 2011, s. 73

PTÁČEK, POKORNÁ, *Studie k výchově ke zdraví*, 2011, s. 123)

SAK, P., *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. 250 s. ISBN 80-7229-042-8

SAK, P., *Sociální vývoj mládeže*. Praha: SPN, 1985. s.108.

SLEPIČKOVÁ, I., *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. 109 s. ISBN 80-246-0044-7

SPOUSTA, V., *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996, s. 36. ISBN 80-210-1274-9

TMEJ, K. a kol. *Uvádění začínajících vychovatelů do praxe*. Praha: SPN, 1987. 248s. 14-298-87

VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8

VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika – vychovatelství*. Liberec: TU v Liberci, 2008. ISBN 978-80-7372-306-4

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V., *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Paido, 1995, 176 s. ISBN 80-901-7379-9.

Zákon č. 561/2004 Sb., školský zákon

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících

Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1 – dotazník pro žáky

Příloha č. 2 – dotazník pro vychovatele

Příloha č. 3 – potravinová pyramida

Příloha č. 1
DOTAZNÍK

Milí studenti,

jsem studentkou magisterského programu Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a dovoluji si vás tímto dotazníkem poprosit o pomoc při mé diplomové práci.

Získané údaje budou použity pouze v rámci mé diplomové práce a vzhledem k tomu, že je dotazník anonymní, tak se nikdo nedozví, jak jste odpovídali.

Prosím o odpověď na všechny otázky.

Předem vám moc děkuji za spolupráci, otevřenost a upřímnost při vyplnění dotazníku.

Bc. Miroslava Marešová

1. Co si představíš pod pojmem „volný čas“?

.....

2. Jaké volnočasové aktivity nabízí domov mládeže, ve kterém jsi ubytován(a)?

.....

3. Využíváš některé z nabízených volnočasových aktivit?

a) Pokud ano, které?

.....

b) Pokud nevyužíváš, tak proč ne?

.....

4. Co si představíš pod pojmy „zdraví“ a „zdravý životní styl“?

.....

5. Co děláš pro své zdraví a svůj zdravý životní styl?

.....

.....

6. Co si představíš pod pojmem „racionální strava“?

.....

7. Popiš stručně svůj denní stravovací režim (včetně několika příkladů jídel):

.....

.....

8. Jakému sportu se věnuješ ve svém volném čase?

.....

9. Pokud nesportuješ, tak napiš proč ne:

.....

10. Vyhovuje ti režim dne, který je nastavený v domově mládeže?

a) ano

b) pokud nevyhovuje, tak proč?

.....

Děkuji vám za spolupráci :-)

Miroslava Marešová

Příloha č. 2

DOTAZNÍK

Vážení vychovatelé,

dovoluji si vás požádat o vyplnění doplňkového dotazníku, který je naprosto anonymní a data, která z něho získám, použiji pouze do výzkumné části své diplomové práce.

Touto diplomovou prací budu obhajovat své magisterské studium na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, a proto vás prosím o upřímnost a otevřenost.

Předem moc děkuji za vaši spolupráci

Bc. Miroslava Marešová, Holýšov

1. Jaké vedete v rámci domova mládeže volnočasové aktivity?

.....

2. Využívají nabízené volnočasové aktivity všichni žáci?

a) ano

b) pokud nevyužívají, tak jaký Vám udají důvod nevyužívání?

.....

3. Mají žáci, kteří jsou ubytováni v domově mládeže zájem o zdravý životní styl?

a) ano

b) pokud nemají, proč myslíte, že ne?

.....

4. Myslíte si, že se vaši žáci snaží stravovat zdravě?

a) ano

b) pokud si myslíte, že ne, tak proč?

.....

5. Sportují žáci ubytovaní v „DM“ spontáně?

a) ano

b) ne

6. Víte, jaké sporty vaši žáci preferují?

.....

Děkuji za spolupráci :-)

Miroslava Marešová

Příloha č. 3

Potravinová pyramida

zdroj: www.profimedia.cz/fotograf

