



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Režim dne dítěte předškolního věku po příchodu domů z MŠ, a to z pohledu dítěte

Vypracovala: Štěpánka Čechová
Vedoucí práce: PhDr. Miluše Vítečková, Ph.D.

České Budějovice 2014

PROHLÁŠENÍ

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

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

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Miluši Vítečkové, Ph.D. za konzultace, cenné rady a připomínky. Dále dětem, se kterými jsem měla možnost provést rozhovory a také učitelkám a rodičům, kteří mi tyto rozhovory s dětmi umožnili.

ABSTRAKT

Bakalářská práce na téma „Režim dne dítěte předškolního věku po příchodu domů z mateřské školy, a to z pohledu dítěte“ rozebírá, jak vypadá režim dne dítěte a co ho ovlivňuje. Práce se dělí na část teoretickou a praktickou. Teoretická část popisuje vývoj dítěte předškolního věku, složky režimu dne, rituály, volný čas a faktory, které jej ovlivňují. V praktické části jsou prezentovány výsledky kvalitativního šetření realizovaného metodou rozhovoru s dětmi předškolního věku. Některé rozhovory byly uskutečněny v mateřských školách a jiné v domácím prostředí dítěte. Z šetření vyplynulo, že většina dětí má pevný denní režim. Dále bylo zjištěno, že většinu volného času tráví doma u sledování televize a hraní her na počítači. Na druhou stranu by měly zájem navštěvovat různé zájmové kroužky, ale v místech konání rozhovorů není nabídka těchto mimoškolních aktivit příliš bohatá.

KLÍČOVÁ SLOVA: dítě předškolního věku, režim dne, rituály, rodina, volný čas

ABSTRACT

The bachelor thesis on the subject of "The daily regime of a preschool-age child after leaving the nursery school from the child's perspective" analyses, how the daily regime of a child looks like and what it affects. The work is divided in theoretical and practical part. The theoretical part describes the development of preschool-age child, the components of daily regime, rituals, leisure time and factors that affect it. In the practical part presents the results of a qualitative survey conducted by interview with preschool children. Some interviews were realized in nursery schools and other in child's home environment. The investigation revealed that the majority of children have fixed daily regime. Furthermore it was found that most of them spend their leisure time at home watching TV or playing computer games. On the other hand, they would be interested in attending various hobby groups, but at the venues of interview the offer of these extracurricular activities isn't too rich.

KEYWORDS: preschool-age child, daily regime, rituals, family, leisure time

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 REŽIM DNE	9
1.1 Stravování.....	10
1.2 Hygiena.....	11
1.3 Spánek.....	12
1.4 Pohyb.....	13
2 DENNÍ RITUÁLY	15
2.1 Význam rituálů pro dítě.....	16
3 VOLNÝ ČAS	17
3.1 Výchova mimo vyučování.....	19
3.1.1 Volnočasové aktivity	22
3.1.2 Volnočasové instituce (DDM, Stanice zájmových činností, Nestátní neziskové organizace)	26
4 RODINA	29
4.1 Způsob trávení volného času	29
4.2 Co ovlivňuje způsob trávení volného času	31
4.2.1 Motivace	31
4.2.2 Životní styl.....	32
4.2.3 Masmédia	32
5 CHARAKTERISTIKA VÝVOJE DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	34
5.1 Fyzický vývoj.....	34
5.2 Psychický vývoj.....	35

II PRAKTICKÁ ČÁST	37
6 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	37
7 METODIKA	38
7.1 Metody získávání dat pro kvalitativní výzkum	38
7.2 Rozhovor (interview).....	39
7.3 Výzkumný soubor	40
7.4 Průběh výzkumu.....	42
8 VÝSLEDKY.....	43
8.1 Cesta z MŠ	43
8.2 Rodina	44
8.3 Aktivity po příchodu domů.....	45
8.4 Zájmové činnosti	46
8.5 Pobyť venku.....	47
8.6 Strava.....	48
8.7 Média	49
8.8 Spánek.....	50
9 DISKUZE	52
ZÁVĚR.....	55
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	57
SEZNAM PŘÍLOH.....	61

ÚVOD

Smyslem bakalářské práce je zmapovat režim dne dítěte předškolního věku po příchodu domů z mateřské školy, a to z pohledu dítěte. Téma se jeví jako velmi aktuální a zajímavé, proto je třeba se nad touto problematikou pozastavit. Je důležité si uvědomit, jaký význam pro děti režim dne představuje. Pravidelný režim a rytmus dne dodává dítěti pocit jistoty a stability. Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje kapitoly věnující se problematice režimu dne předškolního dítěte z pohledů nejrůznějších autorů. V první části jsou obsažena témata stravování, hygiena, spánek a pohyb. Druhá část se dotýká tématu rituály a jejich významu na dítě. Dále je zde zmíněna problematika volného času, volnočasových aktivit a institucí, ve kterých se tyto činnosti realizují. Čtvrtá oblast, která nese název Rodina, se týká vlivu rodiny na dítě a způsobu společného trávení volného času. Své místo v této kapitole má také životní styl rodiny a také to, jak masmédia ovlivňují dítě samotné. V další kapitole je charakterizován vývoj předškolního dítěte po stránce fyzické a psychické.

V praktické části jsou prezentovány výsledky kvalitativního šetření, které zjišťovalo, jak dítě předškolního věku nahlíží na režim dne po příchodu domů z mateřské školy. Hlavním cílem bylo zjistit, jak je do režimu dne dítěte zapojen určitý řád, rituály a způsob trávení volného času. V této části je přiblížen cíl, výzkumné otázky, zvolená metoda a výzkumný soubor. V závěru práce jsou zhodnoceny zjištěné výsledky jednotlivých rozhovorů.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 REŽIM DNE

Je třeba si uvědomit, že režim dne je potřebnou součástí života každého z nás, ať už se jedná o kojence, batolata či předškoláky. I my dospělí máme rádi jistou pravidelnost každého všedního dne. To však neznamená, že dítě musí uznávat náš rytmus a režim dne. Naopak, je na nás dospělých, abychom se uzpůsobili dítěti (Šustrová, 2011).

Jak uvádí Šustrová (2011), všechny děti potřebují mít „*to své jisté*“. I Ludvíkovská (2014) tvrdí, že je třeba, aby si dítě na pravidelný režim zvykalo již od nejnižšího věku, což se nadále projeví ve snadnější výchově a jeho vývoji. Stálé místo v režimu dne by tak měla mít doba krmení, spánku a hraní. Také je podstatné, aby dítě nestrádalo v oblasti citové a mělo tak jisté emocionální zázemí, které dítěti dodává pocit bezpečí, jistoty a stability. Pro dítě je samozřejmě důležité, aby mohlo volné chvíle trávit s oběma rodiči. Dnešní doba to příliš nedovoluje. Jak uvádí Ludvíkovská (2014): „*Jeden z rodičů zajišťuje rodinu po ekonomické stránce, druhý pečuje o dítě*“. Proto má velký význam, aby si rodina utvořila pravidelný režim, který bude vyhovující pro všechny členy. Dítě tak bude mít nastavenou stálou dobu spánku, jídla, hraní, pohybových aktivit, ale také dobu na společné chvíle prožité s oběma rodiči. Zde je potřeba zohlednit, že nezáleží na tom, kolik hodin trávíme s dětmi, ale na tom, jakou hodnotu pro nás společný čas měl a na jeho kvalitě. „*Mnohdy jedna hodina účelně využitá dá dítěti mnohem víc, než celý den*“ uvádí Ludvíkovská (2014).

Režim dne je závislý na stáří dítěte, jeho osobních zvláštностech a také na ročním období. Proto je třeba ho po nějaké době pozměnit.

Obsah denního režimu dítěte podle Ludvíkovské (2014):

- pravidelný spánek přijatelný dle věku dítěte
- pestrý a vyvážený přísun potravy, podávaný ve stejné době - 5x denně
- pobyt na čerstvém vzduchu
- dostatek pohybu úměrného schopnostem dítěte

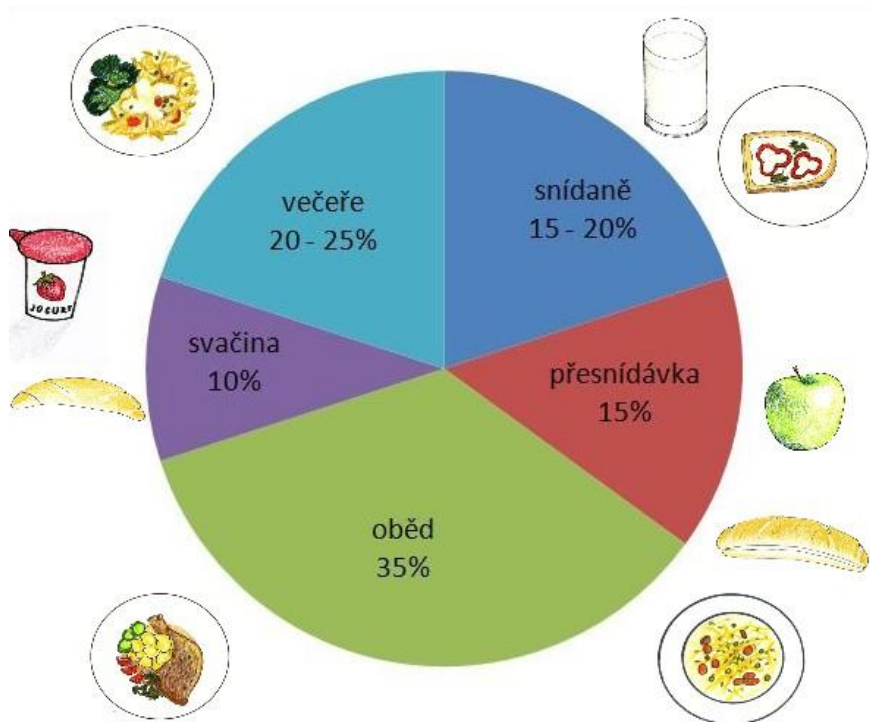
- povzbuzení dítěte k jiným činnostem - výtvarným, hudebním aj.
- nepřetěžovat dítě
- nácvik slušného chování ke členům rodiny, k dětem a dospělým
- spoluúčast ve spolupráci mezi členy rodiny, řízená věkem a dovednostmi dítěte
- nahrazení času, během kterého je dítě v péči jiné osoby (docházka do práce v průběhu týdne), a vysvětlení důvodů nepřítomnosti rodiče (dítě si společně strávených chvil bude více vážit)

1.1 Stravování

Pro náležitý fyzický a psychický vývoj dítěte je nesmírně důležitá výživa, jako jedna z primárních fyziologických potřeb.

V předškolním období bývá dítě při stravování již poměrně samostatné. Model stravování přebírá z rodiny. Pro správné návyky ke zdravému životnímu stylu, ke kladnému vztahu k jídlu a stravování je toto období velmi rozhodující. Strava by měla být pestrá, vyvážená a zastoupená jednotlivými živinami (bílkoviny, tuky, sacharidy). Již v batolecím věku si dítě vytváří pravidelný stravovací režim. Jak uvádí Eliášová (2014): *„Denní režim rozdělujeme do pěti dávek – snídaně 15-20%, přesnídávka 15%, oběd 35%, svačina 10%, večeře 20-25%.“* Vhodné jsou tříhodinové intervaly mezi jednotlivými jídly. Díky pravidelnému stravování předcházíme přejídání v odpoledním a večerním čase.

Obr. 1: Energetický model celodenního stravování



Zdroj: Eliášová (2014)

1.2 Hygiena

Do denního programu dítěte je důležité zařadit osobní hygienu. U dítěte tak docílíme toho, že jeho tělo bude zdravé, a zároveň se naučí návykům, které ho budou doprovázet po celý život (Loehr a Meyersová, 2009). Jak již uvedl Matějček (1999, s. 51): „*Jestliže se dítě v tomto věku naučí čistit si zuby (a zvláště naučí-li se tomu správně, jak zdůrazňují naši zubní lékaři), pak je velká naděje, že už to v životě nezapomene.*“

Loehr a Meyersová (2009) doporučují pojmout čištění zubů zábavnou formou. Pokud není dítě z čištění příliš nadšené, je třeba ho namotivovat tak, aby úkol zvládlo s co nejmenším odporem. Například mu poskytneme výběr zubní pasty, která mu nejvíce chutná, prostředí, ve kterém si chce čistit zuby, nebo naplánujeme činnost, která je pro dítě oblíbená.

Své místo v oblasti hygieny má také návyk mytí rukou před i po jídle a po použití toalet, dále koupání před spaním či omytí ovoce nebo zeleniny před konzumací. I zde je velká šance, že to bude dělat nadále, dobrovolně bez jakéhokoli pobízení (Matějček, 1999).

1.3 Spánek

Nedílnou součástí denního režimu je i spánek a odpočinek. Vedou ke správné psychické odolnosti člověka a celkově je pro organismus nepostradatelný. Děti, které mají nedostatek spánku, se těžko vyrovnávají se zátěžovými situacemi. Podle různých výzkumů má nedostatek spánku neblahý vliv na kontrolu jejich emocí a udržení pozornosti (Hoskovcová a Suchochlebová Ryntová, 2009).

Pokud rodiče stanoví pravidelný režim ohledně odpočinku, směřují tím k psychickému a fyzickému zdraví dítěte. Jak uvádí Hoskovcová a Suchochlebová Ryntová (2009, s. 126): „ *Rodiče, kteří pomáhají a umožňují dětem dostatečně spát, jim usnadňují prožívání bdělosti.*“

Pro děti je velmi podstatné poklidné ukončení denních aktivit v pravidelný a přesný čas. Jejich tělo je tak navyklé, že v přesně danou dobu přichází okamžik na odpočinek, a tím dosáhneme zdravého rytmu spánku a bdění. Je známé, že pokud mají děti stanovený nějaký signál, záchytný bod, snadněji pochopí, že je den u konce. Hoskovcová a Suchochlebová Ryntová (2009) uvádějí, že v naší republice, ve většině rodin, funguje jako záchytný bod Večerníček. Do této doby si děti hrají, po Večerníčku si uklízí své hračky, oblečení a chystají se na hygienu. Dítě by nemělo chodit spát s plným žaludkem. Je třeba dohlédnout na to, aby se dítě navečeřelo 1-2 hodiny před spaním.

U některých dětí předškolního věku bývá usínání spojeno s pocitem úzkosti a strachem ze samoty a tmy. Proto je třeba velké trpělivosti, aby se dítě s těmito pocity vypořádalo. Potřebuje někoho, aby ho před usínáním doprovázel, při dítěti stál a uklidnil ho např. zpěvem, přečtením pohádky, pohlazením, či pošeptáním do ouška (Gravillon, 2003, s. 53).

Ludvíkovská (2014) tvrdí, že i prostředí, ve kterém dítě odpočívá, má vliv na jeho spánek. Ideální teplota místnosti by měla být cca 18°C a oblečení by nemělo být příliš teplé.

V předškolním období již většina dětí přes den nespí. Pokud si však odpočinou, jejich noční spánek se zkrátí. Předškolní děti potřebují v průměru 11 až 13 hodin spánku denně (Pampers, 2014).

1.4 Pohyb

Celkový pohyb u předškolního dítěte je čím dál více koordinovanější. Dítě si dokáže poradit s držením rovnováhy, chůzí, během a šplhem (Loehr a Meyersová, 2009). Dítěti pohyb způsobuje radost a touhu po činnosti. Zkouší tak, jak je na tom s obratností, vytrvalostí a odolností.

V tomto věku je dítě velmi aktivní. Jestliže ho chceme uklidnit, aby ve svých nadměrně rušivých pohybech nepokračovalo, stačí převést pozornost na jinou činnost. Např. dítě poprosíme, zdali by nám s něčím nepomohlo. Pokud ho nějaké činnosti nezajímají a nebaví, je v nás dospělých, nabídnout dítěti jinou aktivitu, do které ho ale nenutíme. Také musíme dbát na to, aby mělo dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu – nejméně dvě hodiny. Tím se mu zdokonaluje pohybová koordinace těla. Pobýtem venku získává dítě možnost volné chůze, běhu, skákání, prolézání, jízdy na kole a koloběžce či hodu s míčem. Nesmíme zapomenout na jejich bezpečnost (Kuncová a Franková, 2011).

Seznam aktivit pro rozvoj hrubé motoriky podle Loehra a Meyersové (2009, s. 273):

- umožnit dítěti minimálně hodinu pohybu
- časté chození na hřiště (dítě je tak podporované v rozvoji hrubé motoriky-běh, skákání, šplhání)
- pro správný rozvoj koordinace oka a ruky jsou vhodné činnosti spojené s míči (dítě chytá míče různých velikostí, učí se házet míč na cíl)
- na trénování běhu, šplhu a skoku nám pomůže překážková dráha

- míčové hry (fotbal, vybíjená...)
- hra dle pokynu jednoho „vůdce“ – ten vymýšlí různé pokyny (skok na jedné noze, volný běh po prostoru, skákání snožmo, stání atd.)
- procvičování kotoulu vpřed
- hraní s balonky tak, aby vydržely co nejdéle ve vzduchu (můžeme je odpalovat badmintonovými či tenisovými raketami nebo některými částmi těla)
- zajistit pro děti dětské nářadí (zahradnické, stavební, na uklízení)

2 DENNÍ RITUÁLY

Jak uvádí Kunze a Salamander (2011, s. 8): „*Rituály nás provázejí celým životem – ačkoli si to v naší vysoce civilizované kultuře často už vůbec neuvědomujeme.*“ Ne všichni si uvědomují, že tento fakt se týká každého a doprovází nás např. při ranní hygieně, čtení pohádek před spaním, od pozdravů až po předsevzetí na nový rok.

Aby si dítě zvyklo na činnosti konané během dne, pomůžou mu k tomu rituály, které se u činností stále opakují (Hoskovcová, Suchochlebová Ryntová, 2009). Downes (2012) uvádí, že: „*Rodinné rituály jsou nepsaná pravidla, vzniklá opakováním činností, které vykonávají členové rodiny společně.*“

Příklady rituálů, které nás doprovázejí při pravidelnostech v našem životě a umožňují dítěti dodržovat pravidelný denní režim (Moje rodina, 2009):

- Ranní pozdrav, kdy vítáme nový den a zdravíme se se všemi, kteří se účastní našeho „rána“. Po příchodu do pokojů našich ratolestí je pozdravíme s úsměvem na tváři a darujeme jim sladký polibek.
- Aby jídlo všechny bavilo, je milé, když si vzájemně popřejeme dobrou chuť. Před jídlem, které by mělo mít svůj jasně stanovený čas, nezapomínáme na mytí rukou. Na závěr můžeme dítě vést ke spolupráci v odklizení nádobí ze stolu.
- Dodržování pobytu na čerstvém vzduchu, který je pro dítě stejně potřebný jako jídlo a spánek.
- Rozloučení s dítětem kdykoli jeden z rodičů odchází např. do zaměstnání. S dítětem se pozdravíme a můžeme na něj zamávat rukou. Dítě se tak cítí bezpečně, protože ví, že po takovém odloučení následuje návrat.
- Aby dítě pochopilo smysl pro řád a pořádek, snažíme se ho vést k pravidelnému úklidu pokoje. Měli bychom se vyhnout příkazům a dětem v uklízení zpočátku pomáhat. U dítěte by se mělo jednat o zklidňující aktivitu, při které ho můžeme vést k tomu, že i hračky si musí odpočinout.

- Večerní koupání - jeden z hlavních a přirozených rituálů.
- V době odpočinku bývá u starších dětí problém v dodržování pravidelnosti spánku. Proto je důležité mít stanovenou dobu, kdy by mělo jít dítě spát, obzvláště ve všední dny, kdy chodí do mateřské školy.

2.1 Význam rituálů pro dítě

Podle Hoskovcové a Suchochlebové Ryntové (2009, s. 110) jsou rituály pro děti prospěšné v těchto bodech:

- *„v odpoutání od rodičů*
- *v návyku na základní zvyklosti a pravidla*
- *v nacházení jistoty a důvěry ve svou rodinu*
- *v respektování hranic*
- *v možnosti bezpečného projevu emocí*
- *v pěstování sebedůvěry*
- *v posilování schopnosti koncentrace*
- *v přizpůsobování se ostatním*
- *v pozitivním vnímání sexuální identity*
- *v překonávání strachu*
- *v chápání přírody*
- *při zvládání a odvracení krizí*
- *při zvládání problémů či jejich předcházení“*

3 VOLNÝ ČAS

Volný čas je součástí života každého jedince, ať už dospělého nebo dítěte. Je to čas, který máme sami pro sebe po splnění všech svých potřeb (spánek, jídlo, hygiena) a povinností (pracovní proces, docházka do školy, chod rodiny, péče o děti atd.). Volný čas se realizuje prostřednictvím volnočasových aktivit. Ty svým vlivem a dosahem naplňují život každého jednotlivce společnosti. Jednotlivé aktivity formují společenské vztahy, utváří předpoklady pro uplatnění v dospělosti a podporují všestranný vývoj osobnosti. Veškeré tyto činnosti vychází z dobrovolnosti jedince (zda se jich účastní). Volnočasové aktivity a jednotlivé instituce pro volný čas tvoří relativně stálý prvek ve společenském systému (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Problematika volného času vyžaduje neustálou pozornost. Často se zdá, že volný čas je samostatnou a nezávislou sférou a je určující pro životní způsob. Ve většině případů si neuvědomujeme, jak je pro nás tento čas důležitý. Jeho důležitost si uvědomíme teprve tehdy, když se nám ho nedostává. Volný čas dětí nemůžeme ponechat jejich samostatnému rozhodování. Je důležité ho v zájmu společnosti a rozvoje dětí vhodně ovlivňovat. Volnočasové aktivity a základní povinnosti žáka jsou ve vzájemné vazbě. Volný čas má z pohledu základních povinností dítěte kompenzační funkci. Zájmová činnost neslouží k žádnému opakování či doučování látky vyučovacích předmětů. Nejedná se ani o formu nepovinného vyučování. Volný čas se tedy stává jakousi protiváhou jejich podřízenosti, ke které dochází při školním vyučování. Využití volného času je podmíněno různými způsoby. Je omezené společenskými i přírodními podmínkami, možnostmi a okolnostmi jedince. Pokud budeme hovořit o volném času dětí, je tento čas ovlivňován také druhotně, především různými pedagogickými či nepedagogickými zásahy dospělých. Z toho vyplývá, že pedagogicky ovlivňovaný a řízený volný čas nesmí být realizován ve školském či didaktickém pojetí, ale jako proces výchovy a součást seberealizace dětí. Děti tak mají možnost se realizovat, prožívat a vyjadřovat kus své dětské radosti a spokojenosti. Volný čas dětí se odlišuje od volného času dospělých, protože v něm probíhá rozvoj všech stránek osobnosti (Veselá, 1997).

Je známo, že ve všech dobách děti hledaly a hledají vhodná místa, kde by si mohly hrát. Vždy dávají přednost místům, kde mohou společně se svými kamarády rozvíjet fantazii, využívat svou zvědavost, zažít dobrodružství, zkusit svou sílu a překonávat své hranice. Rády si vytváří svůj svět, ve kterém nejsou pod dohledem a neustálou kontrolou dospělých. Děti si rády staví různé chýše a skrýše, kde mohou objevovat a zkoumat blízké okolí. Současným trendem jsou však uměle vytvářená hřiště a normované náčiní na hraní. To je ovlivněno stoupajícím růstem měst, čím se zužují volné prostory, které by děti mohly využívat. Tím je samozřejmě omezena i jejich kreativita. Důsledkem je to, že vyhledávají místa, která jsou často nežádoucí-staveniště, nádraží, prázdné továrny, ulice, obchodní domy. Jak uvádí Viehoffová Reuysová (2000, s. 7): „Mnoho dětí neví, jak smysluplně využít svůj volný čas, proto některé podléhají nudě.“ Náhračkou za volnočasové aktivity se stává video, televize a počítač. Důležité je také zamyslet se nad činnostmi, které by děti měly vykonávat. Často dětem plánují volný čas dospělí a dětem pak zbývá málo času na hru, kterou si mohou samy určovat. Z návštěv baletu, hudební nauky, výuky cizích jazyků a aj. snad vyrůstá přetížení a stres. Nabídka aktivit je v současnosti stále více obchodem a důležitým hospodářským faktorem. Optimální vidinou je znovu otevřít pro děti přirozené prostory. Pobyt ve volné přírodě probouzí zvědavost, nadšení a radost. Tyto zkušenosti a zážitky podmiňují pocit sounáležitosti (Viehoffová a Reuysová, 2000).

Volný čas je hodnotou, pokud je využit ve prospěch člověka a jeho osobních kvalit. Ti, kteří disponují s volným časem dětí, to pokládají za samozřejmost, protože o ně pečují z hlediska materiálního i duchovního. Nejdříve volným časem disponují rodiče, kteří dítěti dovolují bavit se hrou a vedou ho k rozmanitým činnostem. Na rodiče pak navazuje učitel, který mu ukládá úkoly i mimo vyučování. Postupem času si dítě vytváří své vlastní zájmy a pokouší se je realizovat samo ve volném čase, který mu zbývá po splnění povinností. Rozvoj zájmů jako trvalejší vlastnosti osobnosti je uznáván jak školou, tak rodinou. Zájmové činnosti mají v soudobé společnosti své institucionální zastoupení. Volný čas nabývá významu s postupným dospíváním a vyhraňováním potřeb dítěte (Spousta, 1996).

3.1 Výchova mimo vyučování

Pokud budeme hovořit o výchově mimo vyučování, musíme si uvědomit, že se na ní podílí několik činitelů – rodina, škola, zařízení pro výchovu mimo vyučování a jiné společenské jevy. Můžeme tedy tuto výchovu charakterizovat takto: probíhá mimo povinné vyučování, realizuje se mimo bezprostřední vliv rodiny, je zajišťována různými institucemi a uskutečňuje se ve volném čase jedince. Výchova mimo vyučování je významnou oblastí výchovného působení. Naskýtá se zde příležitost vést dítě k racionálnímu využívání volného času, formovat jeho zájmy, uspokojovat lidské potřeby, rozvíjet specifické schopnosti a upevňovat morální vlastnosti osobnosti. To, jakým způsobem si odpočineme, pak ovlivňuje studijní i pracovní výkony člověka. Můžeme tedy říci, že tato oblast výchovy plní funkci výchovnou, zdravotní a sociální. Za důležité považujeme také to, že přispívá k prevenci společensky nevhodných a škodlivých forem chování. To je v současné době, kdy narůstá kriminalita mládeže a snižuje se věk delikventů, velmi významné působení. Ovlivňování volného času může mít i tak účinnou formu prevence, že dokáže optimálně ovlivňovat i takové závažné problémy, jak je záškoláctví, agresivita, drogová závislost, gamblerství aj. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Pro pojem výchova mimo vyučování se často používá termín pedagogika volného času. Obě sousloví mají k sobě velmi blízko. Pro pedagoga, který pracuje s dětmi právě mimo vyučování, je důležité, aby dokázal vytvořit bezpečnou a klidnou atmosféru. Musí také dbát na uspokojování potřeb, rozvíjení schopností a zájmů. Nezbytně nutné pro pedagoga volného času je schopnost pochopení a zájem o děti samotné. Významným předpokladem úspěchu je dokázat také správně motivovat, podpořit nápaditost a tvořivost i osvojení komunikačních dovedností. Úspěšný však může být pouze ten vychovatel, který si dokáže vytvořit kladný vztah k dětem a získat si jejich důvěru. Velkou výhodou pedagoga volného času je, že není vázán osnovami a klasifikací. To mu poskytuje prostor pro pedagogickou tvořivost a poskytování kladné motivace. Je to práce velmi náročná.

Vychovatelé se musí připravovat na práci s jedinci ve velkém věkovém rozmezí. Práce vychovatele se realizuje v různých typech zařízení. Struktura zařízení je různorodá ve svých funkcích, obsahu i věku účastněných. Moderní tendence kladou na pedagogy zvýšené nároky a předpokládají jejich profesionální přípravu (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Oblast výchovy ve volném čase má svá specifika. Především v oblasti cílů, podmínek, funkcí a pedagogických prostředků. Jak vyplývá z výše uvedených informací, plní výchova mimo vyučování funkci výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní. Jednotlivé instituce naplňují tyto funkce v různé míře a různými způsoby. Za prioritní dnes považujeme funkci výchovně-vzdělávací. Na této funkci se daná zařízení podílejí podle legislativně vymezeného poslání a specifických možností. Funkce spočívá v záměrném a cílevědomém formování osobnosti a dosahováním jistých cílů za pomoci promyšlených pedagogických prostředků. Pedagogům volného času se nabízí možnost působit na všechny stránky osobnosti dítěte – tělesnou, psychickou i sociální. Prostřednictvím různorodých činností a metod lze děti dobře motivovat. Úspěchy ve volnočasových aktivitách dávají dětem pocit uspokojení a příležitost ke kladnému hodnocení a seberealizaci. Je důležité si uvědomit, že na základě zkušeností z různorodých aktivit si člověk utváří názor na život, společnost a svět kolem sebe. Za neméně důležitou nelze považovat ani funkci zdravotní. Veškeré působení musí podporovat zároveň i zdravý tělesný, duševní a sociální vývoj. Zdravotní stav lze podpořit různými způsoby. Důležité je podporovat a usměrňovat režim dne dítěte tak, aby odpovídal lidským biorytmům. Podstatou je střídání práce a odpočinku, duševní a tělesné činnosti či poskytování možností k vydatnému pohybu, nejlépe venku. Pohybové aktivity jsou pro zdravý vývoj nezbytné. Zvláště významné je pěstování a upevňování hygienických návyků. Týká se návyků osobní hygieny, péče o věci, oděv, obuv, prostředí. Stejně důležitá je při aktivitách bezpečnost práce. Nemůžeme opomenout ani funkci sociální. Na tuto funkci můžeme nahlížet z několika pohledů. V prvním případě jde oblast, kterou chápeme jako péči, zajištění bezpečnosti dětí a dohled nad nimi v době, kdy skončilo vyučování, a rodiče jsou v zaměstnání.

Nutno dodat, že takto plní funkci především zařízení jako je školní družina, školní klub, internát, domov mládeže aj. Jestliže na tuto funkci budeme nahlížet i z jiného úhlu pohledu, může mít i jiné pojetí. Lidé se ve volném čase ocitají v různých sociálních prostředích. Navazují nové kontakty a vztahy, většinou s lidmi, se kterými je spojují podobné zájmy. To je velmi důležitý prostor pro rozvíjení komunikačních dovedností a sociálních kompetencí. Zároveň jde i o příležitost, kdy můžeme vyrovnávat rozdíly mezi nestejnými materiálními i psychologickými podmínkami v rodinách dětí (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Cílevědomost lze chápat jako základní znak výchovy. Základem je volba přiměřeného cíle, prostředků, jimiž cíle dosahujeme, a hodnotících výsledků. Cíle mají odlišnou míru obecnosti. Dále můžeme formulovat cíle dílčí, které se přizpůsobují druhu výchovné instituce, věku, složkám osobnosti, druhu činnosti atd. Obecným cílem je naučit dítě hospodařit se svým volným čase, rozumně ho využít. Z těchto cílů pak definujeme řadu cílů dílčích – naučit děti odpočívat a rekreovat se, rozvíjet zájmy, uspokojovat potřeby, vést je ke zdravému životnímu stylu aj. Svě další cíle pak mají jednotlivé oblasti zájmových činností. Tento proces probíhá v obtížných podmínkách. Vnitřními podmínkami chápeme věkové a individuální zvláštnosti. Vnějšími podmínkami se rozumí prostory, vybavení, sociální skupiny apod. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Výchova ve volném čase má z velké části činnostní charakter. Obsahem výchovy jsou činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové, veřejně-prospěšné, sebeobslužné a příprava na vyučování. Veškeré činnosti jsou konané dobrovolně, s výjimkou sebeobslužných činností a přípravou na vyučování, které jsou již z principu spíše povinnostmi. Odpočinkové činnosti nevyžadují žádnou fyzickou ani psychickou náročnost. Vedou k odstranění únavy. V režimu dne mají své místo a řadíme nejčastěji po obědě. Tyto činnosti jsou nejčastěji chápány jako klid na lůžku, procházky, volné rozhovory, četba, sběratelství atd. Rekreační činnosti volní k odreagování a odstranění únavy. Jedná si již o pohybově náročnější aktivity tělovýchovné, sportovní, turistické a manuální práce. Pokud jsou k dané činnosti podmínky, měly by se provádět venku. Pravidelné zařazování těchto činností vede ke zdravému vývoji dítěte.

Zájmové činnosti bývají nejpodstatnější součástí výchovy ve volném čase. Mezi ně řadíme činnosti z oblasti přírodovědné, tělovýchovné, společenskovední, esteticko-výchovné a pracovní-technické. Jsou základem pro rozvoj a kultivaci zájmů, uspokojování potřeb a rozvoj specifických schopností. Sebeobslužné činnosti se zaměřují na samostatnost dítěte. Vedou ho k samostatnosti v oblasti péče o vlastní osobu a osobní majetek. Podstatou je pěstovat návyky v těch nejzákladnějších oblastech jako je oblékání, hygiena, pořádek a čistota, společenské chování, návyky při jednání s lidmi. Veřejně prospěšné činnosti vedou děti k dobrovolné práci, která je uskutečňována ve prospěch jiných lidí, ať už jednotlivce nebo skupiny. Díky těmto aktivitám můžeme velmi dobře rozvíjet v dětech kladné charakterové vlastnosti (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

3.1.1 Volnočasové aktivity

Tato kapitola bude podrobněji věnována jednotlivým druhům těchto činností. Jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole, mezi volnočasové aktivity řadíme činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové, sebeobslužné a veřejně prospěšné.

Hofbauer, Hájek a Pávková (2008) tvrdí, že to, jaké si jednatlivec vybírá odpočinkové a rekreační aktivity, ovlivňuje utváření jeho způsobu života. Odpočinek a rekreace se často zaměňují, ale ve výchově mimo vyučování je třeba tyto pojmy odlišovat. Odpočinkové činnosti jsou velmi klidné a nenáročné. Velmi vydatnou formou odpočinku je pro jedince spánek. Rekreační činnosti jsou oproti odpočinkovým náročnější. Vyznačují se vydatnými pohybovými aktivitami, nejlépe na čerstvém vzduchu. Jak činnosti odpočinkové, tak činnosti rekreační odstraňují únavu z vyučování a kompenzují jednostrannou zátěž. Vyučovací proces vyvolává únavu fyzickou i psychickou. Odolnost vůči únavě se proměňuje s věkem. Mladší děti se unavují snadněji. I puberta se vyznačuje snadnějším podléháním únavy. Tyto skutečnosti je třeba brát v úvahu, když řadíme odpočinkové a rekreační činnosti do režimu dne.

Děti, které nemají dostatek možností k odpočinku a rekreaci, mají často pocit přetíženosti. To můžeme zaznamenat, pokud začínají reagovat nepozorností, vzdorovitostí či odmítáním. Při dlouhodobém přetěžování může docházet i k takzvaným poruchám chování. Vychovatel musí zhodnotit vnější i vnitřní podmínky výchovy a vhodně zvolit formu a obsah konkrétní činnosti. Pokud je to možné, je správné vyhovovat individuálním přáním. K odpočinku může vést klid na lůžku, klidné hry (námětové, konstruktivní, stolní hry), prohlížení obrázků, sběratelství, četba, práce s počítačem, poslech nahrávek, rozhovory, divadelní představení, vyprávění zážitků, vycházky aj. Při organizování rekreačních činností se nejčastěji uplatňují pohybové hry.

Úloha rodiče při výběru volnočasových aktivit dětí:

- Sledovat, co dítě baví a v čem je dobré a umožnit rozvoj těchto schopností a dovedností v mimoškolních aktivitách.
- Důležité znát činnosti, ve kterých má dítě slabiny. Tyto činnosti nevynecháváme, ale snažíme se je zvládat (např. najdeme vhodný kroužek).
- Sledujeme zájmy a schopnosti dítěte (mohou se v průběhu času měnit).
- Dítě do aktivit nenutíme, ani mu je nezakazujeme, ale snažíme se ho do činnosti motivovat.
- Zajímat se o náplň činností, které se v kroužku realizují. Pokud je potřeba nějaká příprava, zabezpečíme, aby bylo dítě na příště nachystáno.
- Dítě vedeme k tomu, že pokud se rozhodne pro činnost, mělo by se aktivně snažit (prohlubovat trvalost zájmu) (Martincová, 2014).

V předchozím odstavci byl kladen důraz na úlohy rodičů spojené s volnočasovými aktivitami jejich dětí. Podstatnou roli při těchto činnostech má také vychovatel (vedoucí zájmové činnosti), který má důležitou úlohu v řízení volnočasových aktivit.

Při realizaci her musí vychovatel dbát na věk dětí. Mladší děti potřebují jednodušší pravidla. I v rámci rekreace by měly mít děti možnost vlastního přání. Spontánnost těchto aktivit vede k uspokojování potřeb, vytváří pocity radosti, upevňuje osobní vztahy a začleňuje jedince do skupiny.

Jako rekreační činnosti lze uplatňovat tělovýchovné chvílky, vyrovnávací cvičení, uvolňovací cviky, pohybové hry venku, využívání nářadí a náčiní, sezónní hry, atletika, gymnastika, činnosti hudebně-pohybové apod. Při obou aktivitách se děti projevují bezprostředně. Z tohoto důvodu jsou vhodné pozorování a poznávání jedinců a celé skupiny. V rámci těchto činností je vhodná příležitost k individuálnímu působení na jedince. Vychovatel nesmí děti odmítnout, pokud potřebují vyslechnout (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Součástí výchovy mimo vyučování jsou také zájmové činnosti. Zájmy jsou vyvolávány našimi potřebami. Zároveň souvisí se zaměřením osobnosti. Jde o snahu zabývat se relativně stálými předměty nebo činnostmi. Ty upoutávají jedince poznávací a citovou stránku. Styku s danou oblíbenou věcí či činností přikládá člověk zvláštní hodnotu, proto se snaží o aktivní styk s ní. Uspokojování zájmů je doprovázeno kladným citovým naladěním a uspokojením. Jako tradiční dělení těchto činností se užívá dělení dle obsahu činnosti na estetickovýchovné, společensko-vědní, pracovní-technické, přírodovědně-ekologické a tělovýchovné. V současnosti jsou velice oblíbené i aktivity spojené s výpočetní technikou. Nalezneme i řadu hraničních činností, které nelze tak jednoznačně zařadit. S tím, jak se mění zájmy dětí, se mění i tradiční zájmové činnosti, které bývají nahrazovány zájmy novými, které jsou podmíněny rozvojem techniky. Zájmové činnosti společenskovední vedou k poznávání společenského dění i historických souvislostí. Podporují vztah k národu, vlasti a mateřskému jazyku. Základem je výchova k vlastenectví, partnerství, společenská výchova, sběratelství a jazykověda. Aktivity poskytují prostor pro činnosti individuálního charakteru i pro získávání poznatků z jiných oborů lidské činnosti. Mezi okruhy těchto činností můžeme řadit sběratelství, studium cizích jazyků, publicistika, seznamování s náboženskými a filozofickými směry, dodržování tradic, sledování společenských a politických událostí, seznamování s historickými objekty atd. Zájmy pracovní-technické podporují manuální dovednosti, rozvíjí technické poznatky, které následně využíváme v praxi. Tuto zájmovou aktivitu podpořil rozvoj nových společensky důležitých oborů. Děti se mohou věnovat práci s různými materiály, se stavebnicemi, montážní a demontážní činnosti, drobné opravy, modelářské práce, příprava pokrmů aj.

Činnosti přírodovědné prohlubují poznatky o dění v přírodě a podporují vztah k její ochraně. Děti mladšího školního věku mají obzvláště blízký vztah ke zvířatům. Můžeme dobře podporovat zájem o pěstitelství a chovatelství. Prostřednictvím toho pak můžeme lépe formovat správné postoje k životním hodnotám. Děti se rády věnují právě chovatelství, pěstování rostlin, pokusnictví, práci v koutku přírody, pozorování objektů živé i neživé přírody, rybaření atd. Velmi oblíbené jsou také činnosti estetickovýchovné. Jako estetickovýchovné aktivity lze chápat veškeré činnosti, ve kterých lze uplatnit estetický vztah ke skutečnosti. Nejvýznamnější jsou však vlastní tvořivé aktivity. Zaměřují se na oblasti hudební, výtvarné, literární, dramatické, hudebně-pohybové a rozvoj tvořivosti. Z toho lze usoudit, kterým činnostem se děti věnují – práce s výtvarnými prostředky, malba, kresba, modelování, hra na hudební nástroje, zpěv, poslech hudby, četba, reprodukční činnosti apod. Poslední oblastí zájmových činností jsou tělovýchovné aktivity. Jejich prostřednictvím se podporuje fyzická i psychická odolnost. Optimálně ovlivňují problém klesající tělesné zdatnosti mládeže, jelikož pohybová aktivita je podmínkou zdravého vývoje. Tato oblast je často pro děti také přitažlivá. Důležité jsou především ty aktivity, které lze vykonávat v přírodě. Děti si vybírají aktivity jako je kondiční cvičení, gymnastika, tanec, sportovní hry, pohybové hry, turistika (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

3.1.2 Volnočasové instituce (DDM, Stanice zájmových činností, Nestátní neziskové organizace)

V rámci školských zařízení jsou podle ustanovení zákona (zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání) zahrnuta i střediska volného času, jako jsou např. domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností.

Přijímání do těchto zařízení nepodléhá správnímu řízení. Účastníci nejsou do těchto zařízení nuceni k povinné docházce, pouze motivováni k dobrovolnému a samostatnému navštěvování. Co se týče programu činnosti, jeho postup vychází více z úrovně zájmů než ze stanovených norem, klade se důraz na individuální přístup a každý má možnost volby vlastního tempa činnosti. Časový prostor dává příležitosti využití různorodých forem a metod práce. Činnosti jsou utvářeny v rozmanitých prostorách, které svou živostí a proměnlivostí nabádají k větší tvořivosti než v tradičních školních učebnách.

Konkrétními zařízeními středisek volného času jsou domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností. Zatímco domy dětí a mládeže poskytují mnohočetné zájmové oblasti, stanice zájmových činností jsou typické pouze jednou zájmovou oblastí. Mezi účastníky, kteří mohou využívat tyto služby, lze zařadit děti, žáky, studenty, pedagogy, rodiče s dětmi, příp. jiné zájemce (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Ve vyhlášce č. 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání jsou určeny formy zájmového vzdělávání:

- **Příležitostná zájmová činnost** – jedná se o občasně nebo opakující se akce s výchovně-vzdělávacím či rekreačním rysem. Je vedena pedagogem a časově omezena (činnost je ohraničena začátkem a koncem). Mezi tyto aktivity jsou zařazeny např. soutěže, turnaje, exkurze, výlety, divadelní představení, přednášky aj.

- **Pravidelná zájmová činnost** – je pořádána v útvarech, jako jsou: kroužky, soubory, kluby, oddíly. Její podstata spočívá v pravidelném navštěvování účastníků.
- **Táborová činnost** – je organizovaná akce konaná mimo sídlo střediska volného času (SVČ). Je určena pro děti, mládež nebo rodiče s dětmi. Koná se obvykle v době dlouhodobého volna. Může se jednat o tábor s náplní rekreační nebo o formu soustředění. Dále je můžeme dělit na tábory pobytové, putovní, hvězdicové.
- **Osvětová činnost** – formou různých školení, přednášek a seminářů mohou SVČ propůjčit odbornou pomoc i jiným subjektům zabývajícím se o volný čas dětí a mládeže.
- **Individuální práce s účastníky vedoucí k rozvoji nadání** - má obvykle podobu: utváření specifických zájmových útvarů pro nadané jedince, individuální přístup dětem mimo zájmové útvary, řešení různých úkolů, osobní a skupinové porady.
- **Nabídka otevřených spontánních aktivit** – tyto činnosti jsou omezeny pouze dobou provozu středisek, jinak nemají jasně stanovený začátek ani konec. Působí zde pedagog a to zprostředkovaně. Zastává zde roli rádce nebo konzultanta a snaží se o zabezpečení míst, které to vyžadují. Aktivity jsou možné využívat individuálně nebo skupinově dle současného zájmu (např. otevřená hřiště, herny, čítárny).
- **Organizace soutěží a přehlídek vyhlašovaných nebo spoluvyhlašovaných MŠMT ČR** – tato speciální forma zájmového vzdělávání spočívá v organizování různých soutěží a přehlídek, k jejich propagaci, k průběžnému zabezpečení akce, vyhodnocení a vydání výsledků. Akce zajišťují zaměstnanci a jejich spolupracovníci ze SVČ (MŠMT 2013-2014).

Další organizací, věnující se dětem a mládeži, je Nestátní nezisková organizace, jejímž záměrem je aktivní využívání volného času. Dále mají snahu svými činnostmi doplnit a obohatit výchovně-vzdělávací činnost škol, školských zařízení a rodin. Dětem a mládeži je nabídnuta možnost bezprostředně podporovat své schopnosti, talent, dovednosti a připravit se na budoucí život (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008).

Cílem dotovaných programů, podporující nestátní neziskové organizace (NNO), které vypisuje MŠMT ČR je:

- rozvoj sektoru v oboru práce s dětmi a mládeží
- produkování nabídky volnočasových aktivit
- dobrovolná práce s dětmi a mládeží
- participace a rozvoj mimoškolních zájmových aktivit
- rozvoj pohybu v mezinárodní kooperaci mládeže
- získání větších odborností pro pracovníky NNO (MŠMT 2013-2014)

4 RODINA

„Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti.“ (Hofbauer, 2004, s. 56). Počáteční výchova a vzdělávání se uskutečňují v rodině, která zajišťuje hmotné zázemí, rozvíjí mezilidské vztahy, poskytuje sociální ochranu a klade základy hodnotové orientace. Pokud budeme hovořit o volném čase dětí v rodině, ovlivňuje ho, podle Hofbauera (2004), hned několik faktorů:

- velikost a úplnost rodiny
- pozdější snaha o vlastní rodinu
- sociální status
- životní úroveň rodiny (bydlení, domácí vybavení, potřeby pro volný čas, atd.)
- schopnost realizace volného času
- společně strávený čas všech členů rodiny

Podmínkou pro realizaci těchto faktorů je způsob života v rodině a časové a hmotné prostředky k vytváření volnočasových aktivit. Během těchto aktivit by měl rodič působit jako inspirátor a spoluorganizátor, ne jako diktátor (Hofbauer, 2004).

4.1 Způsob trávení volného času

Za nejpřirozenější a hlavní činnost předškolního dítěte se považuje hra. Volná hra je pro dítě v tomto období velmi potřebná. Podle Koťátkové (2005, s. 16): *„Dovoluje naplňovat jeho potřeby, zkušenosti, vědomosti, dovednosti, individuální tempo a zájmy, dětské vztahy a vzájemnost, která má nenahraditelnou hodnotu pro sociální učení.“* Mišurcová a Severová (1997, s. 42) definují hru takto: *„Hra je dominantní činností dětí předškolního věku a představuje pro ně přirozený způsob, jak pronikat a seznamovat se s různými oblastmi života dospělých.“* Objekty, které působí při hře na dítě, jsou velmi rozmanité. Dítě si hraje s hračkami, se zvířaty, s věcmi, které ho zaujmou a které objeví v jeho okolí, s rostlinami, s dětmi, s vlastním tělem, řečí apod.

Tyto činnosti dítěti způsobují radost, že se přiučí něčemu novému a získá nové zkušenosti. To, že hra dítě naplňuje a baví ho, souvisí s pestrostí obsahové náplně. Volba hry by měla vyplývat z přání a potřeb dítěte. Je to činnost svobodná, proto do ní dítě nenutíme, ale pouze ho motivujeme (Mišurcová a Severová, 1997).

Znaky hry podle Koťátkové (2005, s. 17 – 19):

- **Spontánnost** – přirozené jednání ve hře. Dítě si ve hře stanoví vlastní cíle a v průběhu si samo udává vlastní podněty.
- **Zaujetí** – dítě je do hry zahloubané a plně se soustředí na činnost, od které se neodvrátí i přes podněty z okolí. Svou činnost si brání a nehodlá ji opustit.
- **Radost** – úsměv na tváři dítěte jasně vyjadřuje štěstí a uspokojení ze hry. Dítě je spokojené a často se stává, že jeho nadšení je doprovázeno samomluvou.
- **Tvořivost** – dítě vytváří nové, originální podoby hry a konstruuje skutečnosti z okolního světa. Tvořivé může být po stránce tělesné, pohybové, slovní, výtvarné aj.
- **Fantazie** – v období 3. – 6. roku hraje velmi důležitou roli. Obohátí dítě o nové zkušenosti a představy.
- **Opakování** – je velmi důležitým rysem hry. Dítě se lépe orientuje v situaci, ve které se již nacházelo, proto se k ní rádo vrací.
- **Přijetí role** – pro dítě znamená možnost prozkoumat jednání druhých, upravení určitých situací a zjištění vztahů mezi jednotlivými rolemi.

4.2 Co ovlivňuje způsob trávení volného času

4.2.1 Motivace

Abychom u dětí vyvolali zájem o aktivity, je nutné uspokojit jejich základní potřeby. Americký psycholog Abraham Harold Maslow definoval Maslowovu pyramidu potřeb. Potřeby jsou uspořádány do pětipatrové pyramidy, kde každé patro zastupuje jednu oblast potřeb (Svobodová, 2007, s. 11).

Obr. 2: Maslowova pyramida potřeb



Zdroj: Maslowova pyramida potřeb (Franěk, 2011-2014)

U dítěte jsou potřeby vyvolávány tím, jak na něj pedagog působí svým vystupováním. Ten svou motivací směřovanou k dítěti docílí navozené potřeby. Hájek (2008, s. 170) uvádí, že: „*Motivace má vyvolat potřebu a současně také ukázat cestu, jak ji uspokojit. Měla by účastníkům odpovědět na otázku, proč danou činnost budou vykonávat.*“

Podle Hájka (2008, s. 171) motivace:

- *„aktivizuje - musí být přiměřená, čím je dítě mladší, tím více se motivace váže na elementární potřeby a na vlastní předchozí smyslové zážitky*
- *reguluje - určuje, co se má dítě naučit, zvládnout, udělat, jak postupovat*
- *posiluje žádoucí chování a jeho směr“*

4.2.2 Životní styl

Jedním z faktorů ovlivňující volný čas je i životní styl. Každý z nás prosazuje své životní hodnoty, svůj „životní styl“. Pávková, Hájek a Hofbauer (2008, s. 29) uvádí o životním stylu toto: *„Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek.“*

První zkušenosti s volným časem získáváme v rodině. Právě rodiče jsou pro své děti velkým vzorem. Od nich se učí, přebírají zkušenosti a napodobují jejich životní styl (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008, s. 30).

Fakta, důležitá pro formování vztahu k volnému času podle Pávkové, Hájka a Hofbauera (2008, s. 30):

- *„o jaký typ rodiny se jedná, jaký je způsob rodinného soužití, zda se jedná o rodinu malou nebo velkou, uzavřenou či otevřenou, jaký je věk rodičů i dětí, počet dětí, jejich pohlaví, styl rodinné výchovy apod.*
- *jaké jsou zájmy rodičů, jak si je navzájem tolerují, jaký význam se jim přikládá, i kolik finančních prostředků jsou svým koníčkům i koníčkům dětí ochotni věnovat.“*

4.2.3 Masmédia

Sběr informací a komunikace se v dnešní době stále častěji zprostředkovává přes média, konkrétně přes masmédia neboli hromadné sdělovací prostředky. Nejvíce užívanými jsou televize a internet.

Zprostředkování informací prostřednictvím médií se dnes nabízí dětem již předškolního věku. Mají možnost každodenního setkávání s nimi v rodině, ve škole a ve volném čase. Získávají tak informace o životě dospělých, naplňují své zájmy, zažívají dobrodružství, inspirují se, prožívají napínavé chvíle a někdy se samy účastní na mediální tvorbě. Média ve volném čase však mohou přinést i nežádoucí účinky. Jejich časté využívání může skončit u závislosti nebo se stávají kompenzací volnočasových činností (např. sportovních či uměleckých). Vhodné je tedy naučit se média využívat v omezené míře (Hofbauer, 2004).

Bacus (2004, s. 138) představuje několik rad pro rodiče, kteří si přejí, aby měla televize na jejich dítě pozitivní vliv, aby ho pobavila, pomáhala v jeho rozvoji, ale neotupila ho:

- *„Jděte dítěti příkladem.“*
- *„Vyberte (nebo dítě nechte vybrat) pořady, na které se bude dívat.“*
- *„Dívejte se na televizi s dítětem.“*
- *„Nedovolte, aby vám televize zasahovala do komunikace v rodině.“*
- *„Nedělejte si z televize druhou školu.“*
- *„Stanovte jasně pravidla.“*
- *„Nabídněte dítěti k televizi alternativu.“*

5 CHARAKTERISTIKA VÝVOJE DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Tato kapitola bude věnována základní charakteristice vývoje předškolního dítěte. Jak uvádí Matějček (2005, s. 139): „*V tomto období dítě dále vyspívá po všech stránkách- tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky.*“

Po stránce fyzické je dítě velmi aktivní a v pohybovém vývoji se jeho koordinace nadále zdokonaluje. Jeho získané dovednosti se nadále projevují v oblasti samostatnosti. Je schopno se samo svléknout a obléknout, samo si obuje boty a s menší pomocí zaváže tkaničky. Umí si dojít na toaletu a poté umýt ruce. I pohyby rukou ovládá natolik, že používá jídelní příbor a ostatní nástroje jako jsou tužka nebo nůžky. V oblasti řeči se dítě také značně vylepšuje. Jeho výslovnost nebývá ještě příliš dokonalá, ale před vstupem do školy se dítě zlepšuje a jeho „patlavost“ vymizí (Langmeier a Krejčířová, 2006). Podle Matějčka (2005, s. 140): „*Už to není jen obyčejné povídání, teď už děti dovedou vyjádřit myšlenky někdy až překvapivě složité- a v našich psychologických testech to zřetelně zachycujeme.*“ V předškolním období si dítě rádo hraje, upřednostňuje pohádky a provází ho jeho neobvyklá fantazie. Objevuje první přátelství, společnou zábavu, touhu po spolupráci a vytváří si schopnost empatie. Díky vlivům jiných osob (rodičů, učitelek) si osvojuje návyky v oblasti hygieny, práce a společnosti.

5.1 Fyzický vývoj

Po dosažení šestého roku věku dítěte jsou jeho pohyby čím dál více v harmonii. Nedělá mu problém udržet rovnováhu, poradí si se samostatnou chůzí, během či šplhem. Při houpání na houpačce si poradí samo a bude pro něj velká výzva zapojit nohy a trup, aby se dostalo co nejdříve. Pokud mu při jízdě na kole stále pomáhají balanční kolečka, je možné, že se bez nich brzy obejde a zahájí jízdu bez nich. Díky správnému vzoru, který ho povede a ukáže mu, jak se některé činnosti dělají, bude schopno se naučit např. skákat na jedné noze, skákat do dálky nebo sprintovat. V hodů a chytání míče bývá dítě přesné, to stejné se dá říct o odehrání tenisovou raketou. Při chůzi do schodů se dítě drží zábradlí a střídá při tom nohy.

Nedělá mu problém vylézt na žebřík. Pokud přechází silnici, dbá na bezpečnost a rozhlédne se na obě strany.

Jak již bylo zmíněno, dítě je více samostatné. Tato schopnost se projeví např. v hygienických návycích, kdy se naučí samo si vyčistit zuby, dojít si na toaletu, umyje si ruce a poté si je osuší. Při jídle poměrně dobře zvládá jíst příborem, pomáhá při vaření, kdy nakrájí nožem se zakulacenou špičkou zeleninu nebo jiné potraviny, smíchá přísady při pečení, vyválí těsto a následně z něj vykrajuje (Loehr a Meyersová, 2009).

I v jemné motorice se pohyby zpřesňují. Pokud mu předkreslíme rovnou linku, s radostí stříhá podle ní. Samotné stříhání z papíru je pro něj oblíbené. Po výtvarné stránce jsou jeho kresby více propracované a detailnější, práci dělá pečlivěji. Začíná se učit psát písmena a ve finále dokáže napsat své jméno.

Co se týče oblékání, pohyby rukou jsou tak přesné, že dokáže zapnout knoflík a zip, složí si své prádlo a následně uloží do zásuvek. (Loehr a Meyersová, 2009)

5.2 Psychický vývoj

Dítě předškolního věku se nadále rozvíjí také po stránce duševní, a to v oblastech myšlení, herních dovednostech a řešení problémů. Je schopné rozeznat základní barvy, napočítá minimálně do deseti a pozná i některá písmenka z abecedy. Celkem čitelně napíše své jméno a rádo kreslí své oblíbené postavy, zvířata či jiné předměty. Čím více se vyvíjí jeho mozek, tím více do svých schopností zařazuje tvoření větších projektů. Například vymyslí divadelní hru, podílí se na vytváření kulis, kostýmů a potřebných rekvizit. Také stavění z kostek obohatí o složitější konstrukce. Při přerušení v jeho práci se po návratu k činnosti, u které skončilo, vrací. Dítě začíná být více koncentrované a soustředěné, proto ve svých náročnějších úkolech pokračuje i v jiné dny a dokáže si s nimi bez problémů poradit. Má skvělou paměť, díky které si zapamatuje texty písniček a různé úryvky z knih. Je důležité dítěti z knih často předčítat, přičemž výběr knih můžeme nechat na něm. Jak uvádí Loehr a Meyersová (2009, s. 276-277): „*Je to skvělý věk na přechod od vyložené dětských knížek ke klasickým dílům pro děti, jako Medvídek Pú, Šarlotina pavučinka, Kniha džunglí a další.*“ U příběhu rozpozná začátek, jeho průběh a konec. Za pomoci obrázků seřadí průběh události z příběhu. Za dobu, která je věnována společnému čtení, zaznamená, že text příběhu vede zleva doprava a

odshora dolů. Je to období, kdy se dítě učí velmi rádo. V případě, že nezná některá slova, zajímá se o jejich význam. Chápe význam předložek (před, pod, za, nad) a řadových číslic (první, druhý, třetí). Předměty dokáže seřadit podle jejich velikosti a druhu (zvířata, hračky, jídlo). U oblečení ví, která strana je zadní a přední. Velmi rádo provádí malé experimenty a vždy ho upoutá příčina a následek nějaké události (Loehr a Meyersová, 2009).

II PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaký mají pohled děti předškolního věku na režim dne po příchodu domů z mateřské školy. Pomocí kvalitativního výzkumného šetření, konkrétně prostřednictvím metody rozhovoru, byly dětem pokládány otázky, jak tráví odpolední čas, když přijdou domů ze školky, kdo se jim během tohoto času věnuje a jaká je náplň aktivit při pobytu venku. Zdali navštěvují volnočasové aktivity, popřípadě jaké, a mají-li o ně zájem. Kolik času věnují sledování televize a hraní her na počítači. Dalším cílem bylo zjistit, jaká je pravidelnost ve stravování a spánku a zdali se jejich denní režim opírá o nějaké rituály.

VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Jaký mají pohled děti předškolního věku na odpolední režim dne po příchodu domů z mateřské školy?

Podotázky:

- Jak děti tráví odpoledne po příchodu domů z mateřské školy?
- S kým nejčastěji tráví dítě předškolního věku odpoledne?
- Jak ovlivňují volný čas média?
- Jak probíhá v rodině stravování?
- Zda a jaké navštěvují děti zájmové kroužky?
- Zda a jak věnují rodiče čas na společné povídání o zážitcích z prožitého dne?
- Jaké uskutečňují před spaním rituály?

7 METODIKA

Jelikož bylo cílem zmapovat to, jaký pohled mají děti předškolního věku na režim dne po příchodu domů z MŠ, byl využit kvalitativně orientovaný výzkum. V určitém smyslu představuje rozdílný způsob výzkumu než u kvantitativně orientovaného výzkumu. U kvalitativního výzkumu se nabízí možnost práce v terénu, což nám dává šanci analyzovat konkrétní prostředí a možnost hlubokého poznání (Gavory, 2000). Kvalita je chápána jako jakost, hodnota, stav a vlastnosti předmětu, o který se zajímáme (Miovský, 2006). Jak uvádí Švaříček (2007, s. 12): „V metodologických úvahách nad výzkumem provedeným v rámci kvalitativního přístupu je nadmíru důležité vědět, kdo provádí výzkum, jakou jsou jeho výchozí stanoviska, za jakým účelem realizuje výzkum a jak prováděl analýzu dat.“

Podle Gavory (2000) je u kvalitativního výzkumu hlavním rysem dlouhodobé zkoumání, intenzivnost a podrobný zápis. Výzkumník má příležitost zaznamenat téměř všechno, co se v daném prostředí děje. Analýzu provádí ze získaných audiofonních nebo obrazových záznamů, které během pozorování může zhotovit. V průběhu nebo na konci pozorování si může dělat krátké zápisky, ze kterých dále usuzuje celkový pohled na zkoumané prostředí. Pozoruje a zjišťuje, jestli mezi zkoumanými osobami existují rozdíly v pohledu na danou věc. Výběr osob u kvalitativně orientovaného výzkumu je záměrný. Náhodný výběr je typický pro výzkum kvantitativní. Výzkumník vyhledává vhodné osoby záměrně podle jejich vědomostí a zkušeností, díky kterým podají pravdivý obraz ze zkoumaného prostředí.

7.1 Metody získávání dat pro kvalitativní výzkum

Podle Gavory (2000, s. 142) jsou pozorování, rozhovor a metoda životní historie typickými postupy kvalitativního výzkumu. U pozorování se předem nestanovují pozorovací systémy, škála ani přesné nástroje, ale jsou vybrány konkrétní osoby, události a jevy, které se budou pozorovat. Takový způsob je vhodný, díky své pružnosti, na odhalení nových jevů, které jsou pro výzkumníka nepředpokládané nebo skryté.

Výzkum životního příběhu je charakteristický tím, kdy si určitá osoba analyzuje a vyhodnocuje svůj vlastní život. Osoba z vlastního pohledu rekonstruuje průběh svého života.

Poslední metodou kvalitativního výzkumu, kterou jsem zároveň použila v mém šetření, je metoda rozhovoru.

7.2 Rozhovor (interview)

Miovský (2006, s. 155) uvádí: *„Interview patří mezi nejobtížnější a současně nejvýhodnější metody pro získávání kvalitativních dat.“*

Jedná se o metodu, při které dochází ke komunikaci mezi výzkumníkem a respondentem. Dochází tak k navázání osobních kontaktů, které umožní lépe a hlouběji pochopit motivy a postoje respondenta. Tím, jak respondent reaguje na kladené otázky, lze usměrnit další průběh rozhovoru. Pokud výzkumník navodí přátelský vztah s respondentem a vytvoří tak otevřenou atmosféru, může rozhovor považovat za úspěšný. Příjemný a uvolněný vztah mezi osobami se označuje slovem *raport* (Chráska, 2007).

Rozhovor může být strukturovaný, polostrukturovaný a nestrukturovaný. Časově méně náročný je považován rozhovor strukturovaný, při kterém výzkumník postupuje podle přesných otázek, které jsou kladeny. Výzkumník se k otázkám více nevyjadřuje, pouze přečte přesné znění otázek a zaznamená si zodpovězená fakta. Tento druh rozhovoru se velmi podobá dotazníku (Gavora, 2000). Volný průběh rozhovoru představuje nestrukturovaný rozhovor, který je podobný volné komunikaci mezi lidmi. I u tohoto druhu rozhovoru musí být tazateli jasné, jaké informace potřebuje získat. To, jak zformuluje své otázky a v jakém pořadí je bude klást, záleží na něm. Díky snadnějšímu navázání kontaktu mezi výzkumníkem a respondentem umožní upřímný a bezprostřední projev (Chráska, 2007). K výzkumnému šetření této bakalářské práce byl vybrán rozhovor polostrukturovaný, chápán také jako kompromis rozhovoru strukturovaného a nestrukturovaného. Jak uvádí Chráska (2007, s. 183): *„Respondentům se v tomto případě nabízí k jednotlivým otázkám vždy několik alternativ odpovědí, ale navíc se od nich požaduje vysvětlení nebo zdůvodnění.“*

Fáze rozhovoru podle Miovskeho (2006, s. 163 – 168):

- *„Přípravná a úvodní část rozhovoru.“* – v úvodu musí výzkumník zvládnout několik úkolů, je třeba navázat kontakt s respondentem a získat čas na úvod, seznámit účastníka s tím, o čeho ho žádáme, informovat o nás (jakou práci děláme) a vysvětlit účel rozhovoru, získat svolení na prováděný rozhovor, společně se domluvit na přesunu k místu konání rozhovoru a neztratit kontakt a zájem respondenta.
- *„Vzestup a upevnění kontaktu.“* – v této fázi nelze očekávat, že bude účastník ihned odpovídat na intimní či citlivá témata, je třeba začít u méně citlivých údajů, zjistit, zdali je účastník otevřený a ochotný diskutovat o tématu, které je určené výzkumu. Volným tempem by se tak mělo z fáze vzestupu přejít až k jádru rozhovoru, zaměřenému na hlavní otázky.
- *„Jádro interview.“* – je považováno za souhrn nejdůležitějších námětů. Miovský (2006, s. 167) zmiňuje postupy podle Svobody (1999). Postupovat od obecnějšího ke konkrétnímu, od jednotlivostí k obecnému, postupovat od méně osobních témat až k citlivým a intimním údajům a prokládat méně důležité témata mezi témata konfliktní a významná.
- *„Závěr a ukončení.“* – *„Jejím cílem je ukončit započatá témata a uzavřít kontakt s účastníkem důstojnou formou, která by neměla vést k dojmu, že byl účastník zneužit pouze jako zdroj informací nebo že jsme se k němu slušně a s respektem chovali jen do doby, než jsme získali potřebná data atd.“*

7.3 Výzkumný soubor

Respondenty výzkumného šetření byly děti předškolního věku. Celkem bylo osloveno 11 dětí ve věku 5-6 let, z toho 7 děvčat a 4 chlapci. Šetření probíhalo v části okresu Jindřichův Hradec. Rozhovory byly realizovány v mateřských školách nebo v soukromí rodiny předškolního dítěte. Některé děti jsem předem znala, a tak odpadl problém s navázáním kontaktu a se získáním důvěry. U ostatních dětí, které jsem osobně neznala, však problém s navázáním kamarádského vztahu také nebyl.

Tab. 1: Charakteristika komunikačních partnerů (jména jsou změněna z důvodu zachování anonymity)

CHARAKTERISTIKA DĚTÍ				
JMÉNO	VĚK	SOUROZENEC	VESNICE X MĚSTO	RODINNÉ ZÁZEMÍ
Simonka	6 let	1	Vesnice	Neúplné
Lili	6 let	2	Vesnice	Neúplné
Sárinka	6 let	1	Vesnice	Úplné
Eliška	5 let	1	Vesnice	Úplné
Terežka	5 let	1	Město	Úplné
Martin	6 let	1	Město	Úplné
Sylvinka	6 let	1	Vesnice	Úplné
Anetka	5 let	1	Vesnice	Úplné
Petřík	6 let	1	Vesnice	Úplné
Honzík	6 let	2	Vesnice	Úplné
Vojtík	6 let	2	Vesnice	Úplné

7.4 Průběh výzkumu

Rozhovory s vybranými dětmi probíhaly v období leden a únor 2014. Některé byly prováděny přímo v mateřských školách, jiné probíhaly po předchozí domluvě s rodiči v domácnostech oslovených dětí. Před tím, než jsem zažádala o poskytnutí rozhovorů, ujistila jsem se písemným souhlasem rodičů, že souhlasí se zařazením jejich dítěte do výzkumného šetření. Všechny rodiče jsem seznámila se záměrem mého šetření a podala jim bližší informace. I dětem jsem před každým rozhovorem objasnila, proč výzkum provádím, jak dlouho bude rozhovor probíhat a na jaké otázky se jich budu ptát. Také jsem zmínila, že si celý rozhovor zaznamenám na mobilní telefon, v aplikaci diktafon. Rozhovory vždy probíhaly v klidném a ničím nerušeném prostředí, kde jsem byla s dítětem sama, tudíž nedocházelo k žádnému ovlivňování od ostatních dětí. Díky bezprostřednímu a přirozenému projevu dětí jsem získala obsáhlé informace, výjimečně se objevily stručné odpovědi. Děti jsem nechala více vyprávět, při čemž jsem se snažila uhlídat, aby mi odpovídaly na všechny otázky mířené k výzkumnému problému.

8 VÝSLEDKY

Následující část práce je věnována vyhodnocení výzkumu z provedených rozhovorů. Otázky, které jsem použila, jsem rozdělila do sedmi kategorií. Dané kategorie jsou zároveň názvem jednotlivých podkapitol. V dílčích oddílech řeším problematiku odchodu z mateřské školy, rodiny, zájmových činností, pobytu venku, stravy, médií a spánku.

Hlavní výzkumný problém: Jaký je pohled dítěte předškolního věku na režim dne po příchodu domů z mateřské školy? Výzkumná metoda rozhovoru byla provedena u jedenácti dětí. Z odpovědí na dané otázky je utvořen souhrnný závěr pro jednotlivé kategorie. V každé kapitole jsou uvedeny přímé ukázky z rozhovorů.

Musíme brát v úvahu, že získané výsledky jsou individuální pro výzkumný soubor a nelze je aplikovat obecně.

8.1 Cesta z MŠ

V této kapitole jsem se zaměřila na to, kdy děti odchází z MŠ domů, jakým způsobem a kdo je vyzvedává.

Až na malé výjimky, je odchod dětí domů poměrně pravidelný, příliš se nemění. Čtyři děti z jedenácti dotazovaných opouští školku po obědě. Zbývající děti odchází mezi druhou až čtvrtou hodinou dle provozu jednotlivých mateřských škol. „*Když přijdeme z procházky a naobědvám se, přijde babička a čeká na mě v šatně.*“ (Lili, 6 let) „*Ve školce se ještě nasvačím, pak si ještě chvíli hraju a pak si pro mě přijde mamka nebo tatka.*“ (Martin 6 let)

Z výzkumu vyplývá, že většina dětí chodí z MŠ pěšky. Jsou to převážně děti místní. Jen málo z nich jezdí autem. Jedno dítě uvedlo, že pokud je pěkné počasí, jezdí na svém kole. Dvě děti jezdí autem a ostatní chodí pěšky. „*Pěšky a autem, ale nejvíc pěšky.*“ (Anetka 5 let) „*Jezdíme autem.*“ (Eliška 5 let)

Posledním zkoumaným okruhem v této kapitole bylo to, kdo děti ve školce vyzvedává. Mezi osobami, které pro děti docházejí, se nejčastěji objevuje maminka, tatínek a prarodiče. Některé z nich uvedly k rodičům také tetu. Pro čtyři z nich chodí babička a

pro dalších sedm si přichází rodiče, především maminky. „Babička, a když je taťka doma, tak on. Někdy i mamka.“ (Honzík 6 let) „Pro mě chodí babička každý den, protože je v důchodu.“ (Lili 6 let)

8.2 Rodina

V tomto oddílu o rodině jsem pro můj výzkum zvolila otázky týkající se zaměstnání rodičů, sourozenců a společné konverzaci mezi rodiči a dětmi.

Všechny děti věděly, co jejich rodiče dělají. Z rozhovorů ale vyplynulo, že ne všechny z nich umí název povolání pojmenovat. V odpovědích nalezneme několik rodičů, především otcové, kteří jezdí pracovat do ciziny. Dále se objevuje i několik odpovědí, že je jeden z rodičů nezaměstnaný. Z ostatních povolání vykonávají rodiče například hasiče, ekonomku, sekretářku, dělnici, řidiče kamionu aj. „*Táta pracuje v Kolíně a dělá auta a mamka pracuje v azyláku ve školce.*“ (Petr 6 let), „*Taťka je hasič, mamka dělá v Borku sekretářku.*“ (Martin 6 let), „*Taťka pracuje v Rusku a mamka nepracuje.*“ (Anetka 5 let), „*Taťka zapisuje, kolik se vyrábí aut, a mamka se stará o děti.*“ (Sárinka 6 let), „*Taťka je teď v Rakousku, až na pátý den přijede a budeme mít hodně peněz. Mamka je doma a vaří, nepracuje.*“ (Honzík 6 let)

Na otázku, zda mají nějakého sourozence, odpověděly všechny děti, že alespoň jednoho mají. Žádné z dětí není tedy jedináček. Tři z jedenácti zkoumaných dětí mají dva sourozence, ostatní mají bratra nebo sestru. Věk sourozenců se pohybuje od jednoho roku do jedenácti let. Dvě z dětí nevěděly, kolik je sourozenci let. „*Mám bratry, ale nevím, kolik mu je, ale jeden je mladší a druhý starší.*“ (Lili 6 let), „*Martínka a Kačku a to je miminko a je jí jeden rok a bráchovi je jedenáct.*“ (Honzík 6 let), „*Mám bráchu a je mu taky šest, chodíme sem spolu do školky.*“ (Sárinka 6 let)

Rozhovory rodičů a dětí jsou důležité pro jejich vývoj, procvičují si paměť, rozšiřují si slovní zásobu a učí se vyjadřovat. Avšak z odpovědí dětí vyplývá, že jsou pro ně otázky ze strany rodičů zbytečností a nebaví je na ně odpovídat.

Většina rodičů se zajímá o to, co jejich dítě během dne v mateřské škole zažilo. Mezi časté otázky rodičů patří: „Co jsi měl dnes k obědu?“, „Jak se Ti ve školce líbilo?“ a „Co jste dnes ve školce dělali?“. Ze všech dotazovaných pouze jedno dítě odpovědělo, že se ho rodiče na zážitky ze školky neptají. „Pořád dokola se mě naši ptají, jak jsem se měl ve školce, tak jim říkám, že dobře a že jsem poslouchal paní učitelku.“ (Honzík 6 let), „Oni se nás, mě a brášky ptají každý den, co jsme dělali, tak jim říkám, že si hrajeme a že si kreslíme a taky, co jsme měli k obědu.“ (Sárinka 6 let), „Mamka se mě ptá, jestli jsem všechno snědla, tak jí řeknu, že jsem asi všechno snědla.“ (Anetka 5 let), „Babička se mě ptá, hned jak jdeme domů, jak se mi líbilo ve školce, tak jí říkám, že si tam hraju s kočárkem a že zpíváme.“ (Lili 6 let), „Nepovídáme si s mamkou o školce, ale večer to vyprávím Tereze a Áďovi, co jsem tam dělal.“ (Vojtík 6 let)

8.3 Aktivity po příchodu domů

Otázky, které směřovaly k tomuto oddílu, se týkaly toho, s kým dítě tráví volný čas a co dělá těsně po příchodu domů z MŠ.

S kým dítě tráví volný čas, když přijde domů z mateřské školy? Z rozhovorů vyplynulo, že většina dětí tráví čas po příchodu z MŠ s rodiči i sourozenci. To uvedlo deset dětí z jedenácti dotazovaných. Pouze jedno z dětí své rodiče nezmínilo vůbec, čas po příchodu domů tráví s prarodiči a sestřenicí. Prarodiče uvedly ještě další tři děti. „Jsem u mojí babičky a dědy a je tam s náma moje sestřenice Simonka, která se mnou chodí do školky, odkud si nás bere babička.“ (Lili 6 let), „S maminkou a mým bráškou Pájou a tatka, ten pracuje venku na zahradě.“ (Eliška 6 let), „Doma jsem s tatkou, s maminkou, bráškou Domčou a Pedíkem, to je náš kocourek.“ (Sylvinka 6 let), „Nejvíc s mamkou, s Anetkou, někdy s tatkou, anebo s babičkou Martou.“ (Martin 6 let)

Odpovědi, vztahující se k aktivitám, které děti dělají těsně po příchodu z mateřské školy, byly různorodé. I přesto, ale z rozhovorů vyplývá, že převážná většina dětí si po příchodu hraje (s někým, s něčím). Dále si pouze čtyři děti vzpomněly, že se po příchodu domů musí převléknout a tři děti zmínily, že tráví čas u televize nebo počítače.

Mezi činnosti, které děti dále uváděly, patří např.: odpočinek, malování, stolní hry, míčové hry, návštěva prarodičů, hry s domácími mazlíčky a stravování. „Převlíkám se, potom si jdu lehnout a jsem u babičky, podle toho, jestli mě vyzvedne ze školky.“ (Honzík 6 let), „Prvně se dívám na televizi, potom se jdu najíst, potom se mamky zeptám, jestli si můžu hrát. Pak se koukám na televizi, hraju x-box a potom se zeptám, jestli mi dá nějakou sladkost.“ (Petr 6 let), „Když přijdu ze školky, tak se vysvěču a pak si jdu malovat a hrát si s Jiříkem a hrajeme hry pro dva.“ (Anetka 5 let), „Přijdu domů a hrajeme si společně s Lilčou s plyšákama, potom si jdeme hrát na kámošky a potom odchází Lilča domů. To je totiž moje sestřenice, ona k nám chodí každý den po školce, protože nás ve školce vyzvedává naše babička.“ (Simonka 6 let)

8.4 Zájmové činnosti

Je všeobecně známo, že zájmové činnosti zprostředkovávají dětem poznání, při kterém získávají určité vědomosti a dovednosti, a v průběhu si vytváří sociální kontakty. Zároveň tyto aktivity efektivně vyplňují volný čas, proto jsem se v rozhovoru zaměřila na otázky týkající se toho, mají-li zájem o některé zájmové činnosti, zda děti nějaký kroužek navštěvují, kdo je tam doprovází, zda ho kroužek baví a navštěvuje-li ho z vlastní iniciativy.

Mezi odpověďmi na otázku, zda chtějí děti nějakou aktivitu navštěvovat, jsem se setkala převážně s kladnou odezvou. U osmi dětí z jedenácti převládá velký zájem o některé volnočasové aktivity. Tři děti nemají zájem o žádný kroužek. „Chtěl bych chodit na hasičák jako Vojtík.“ (Petr 6 let), „Chtěla bych chodit na zpívaný kroužek.“ (Sárinka 6 let), „Chtěla bych tady nějaký kroužek, bavilo by mě zpívání a hraní na něco.“ (Anetka 5 let), „Ano, chtěla bych chodit na tu angličtinu, ale bylo málo dětí, tak angličtina není.“ (Eliška 5 let).

Navzdory tomu, že většina dětí by chtěla nějaký kroužek navštěvovat, dochází na volnočasové aktivity pouze čtyři z jedenácti dětí. Jednalo se převážně o děti z měst, kde je nabídka těchto činností pestřejší. „Chodím na hasičák.“ (Vojta 6 let),

„Na fotbal a zlomil jsem si tam ruku.“ (Petr 6 let), „Navštěvuji judo a angličtinu.“ (Martin 6 let), „Chodím odpoledne na zpívání, které máme ve školce.“ (Tereзка 5 let). „Ne, nechodím, ale chtěla jsem chodit na angličtinu, ale bylo málo dětí, tak jsem pak byla našťvaná, že nemůžu chodit.“ (Eliška 5 let)

Poslední tři zmiňované otázky jsem kladla pouze dětem, které nějakou aktivitu navštěvují. Při zkoumání toho, kdo děti na aktivity doprovází, většina odpověděla, že je vodí maminka nebo babička, ve výjimečných situacích trenér. Toto uvedly tři děti ze čtyř tázaných. Pouze jedno dítě, které navštěvuje pěvecký kroužek v rámci školky, doprovází paní učitelka. *„Mamka, a když pro mě mamka nepřijde, tak mě doveze trenér.“ (Petr 6 let), „Mamka nebo taťka, a když nemůžou, protože pracujou, tak přijede babička Marta a doveđe mě tam.“ (Martin 6 let)*

„Vybral sis kroužek sám nebo ti pomohli rodiče?“ Vzhledem k věku dětí by se dalo předpokládat, že podnět pro navštěvování kroužků vychází ze strany rodičů. Toto tvrzení se potvrdilo i v tomto šetření, kdy pouze jedno dítě uvedlo, že zájem vychází z jeho iniciativy. *„Chtěl jsem chodit sám, tak jsem o tom mamce řekl.“ (Vojta 6 let), u ostatních byl zájem podmíněn rodiči. „Řekla mi o tom maminka, tak jsem teda začala chodit.“ (Tereзка 5 let), „Táta říkal, že by chtěl, abych chodil na fotbal.“ (Petr 6 let), „O judu mi řekla mamka, že by chtěla, abych chodil.“ (Martin 6 let)*

Tři ze čtyř dětí kroužek navštěvovat baví, pouze jedno dítě uvedlo, že ho jeden z navštěvovaných kroužků nebaví. *„Ano, baví mě tam chodit, běháme tam, závodíme a učíme se o hasičích.“ (Vojta 6 let), „Ne, nebaví mě tam chodit, nechci tam chodit, baví mě jenom angličtina.“ (Martin 6 let)*

8.5 Pobyť venku

U tématu *„Pobyť venku“* jsem se dětí ptala, zdali chodí odpoledne ven nebo jsou spíše doma, co dělají v případě, že jsou venku a s kým tam tráví čas.

Všechny dotazované děti uvedly, že ven chodí. Sedm z jedenácti dětí však uvedlo, že jsou raději doma, než venku. Čtyři děti uvedly, že ven chodí velmi rádi.

„Více jsem doma, ven moc nechodím, jenom, když je tady taťka, mamka má hodně práce, tak nemůže.“ (Honzík 6 let), „Jsem více doma, než venku.“ (Martin 6 let), „Více jsem venku, každé odpoledne jsem venku a jsem tam ráda.“ (Anetka 5 let), „Jsem doma, jen když je teplo, tak jsme pořád venku.“ (Vojta 6 let), „Jsem více doma, ale trochu ven chodíme.“ (Simonka 6 let)

Co se týče výběru aktivit, ze strany dětí, je velmi různorodý. Mezi častými odpověďmi se objevují rodinné procházky, hry s míčem, pobyt na dětském hřišti, jízda na kole a jako méně časté činnosti, které děti uváděly, bylo lezení na stromy, odklizení sněhu a listů a koupání v bazénu. *„V zimě se koulujeme nebo si hrajeme na schovku, anebo tam bagrujeme sníh a v létě se koupeme a žereme melouny a skáčeme do bazénu.“ (Vojta 6 let), „Houpeme se na houpačce, hrajeme si s míčem, a když je chladno, tak s mamkou a taťkou sklízíme listy.“ (Anetka 5 let), „Hraju si, chodíme na procházku, a když je léto, tak máme venku kafe, věneček a koblihu.“ (Honzík 6 let), „Hrajeme si s Maxíkem, s pejskem, potom chodíme na skluzavku, hrajeme s Peťou fotbal, potom se naháníme, potom jdeme domů.“ (Sárinka 6 let), „Chodíváme na procházky, hrajeme šipkovanou a hrajeme si na policajty, rád si hraju na policajty, mám totiž policejní čepici a kabát a velkou dřevěnou pušku.“ (Martin 6 let), „Hrajeme si, taťka nám půjčuje lana, brácha to pověsí na strom a my po tom lezeme.“ (Eliška 6 let)*

Žádné dítě nebývá venku samo, všechny zmínily, že tráví čas společně s rodiči, někteří s prarodiči a sourozenci a pouze jeden zmínil svého kamaráda. *„V D. chodíváme ven s mamkou a se sestrou, a když jsem ve S. u babičky, tak s kamarádem Vojtíkem a taky Tomáškem.“ (Martin 6 let), „Někdy jsem tam s mamkou a někdy s bráchou a se ségrou.“ (Vojta 6 let), „Občas jsem s babičkou, ale nejvíc s mamkou a se ségrou.“ (Petr 6 let)*

8.6 Strava

V otázkách, které byly zaměřeny na stravu, jsem kladla důraz na pravidelnost ve stravování. Pravidelný režim ve stravě se týká celodenního stravování dítěte. Vzhledem k tomu, že dítě dochází do MŠ, je pravidelnost částečně zabezpečena. Všechny děti mají jistou dopolední svačinu a oběd a některé z nich i odpolední svačinu.

Z rozhovoru vyplynulo, že každé z dětí večeří. Problém v pravidelnosti by se mohl vyskytnout u dětí, které nemají odpolední svačinu v MŠ a zároveň jim ji nepřipravují sami rodiče, protože si děti chodí na svačinu individuálně. Dále může být pravidelnost narušena časovým harmonogramem, kdy rodiče nedbají na stálou dobu stravování.

Tři děti uvedly, že svačí ve školce a tři zmínily, že je na svačinu každý den volá maminka. Dá se říct, že v těchto případech je pravidelnost zajištěna. Další čtyři děti chodí na svačinu libovolně, proto je v této situaci narušený časový harmonogram stravování. Zcela narušená stálost ve stravě se vyskytla u jednoho z dětí, které řeklo, že někdy nesvačí vůbec. „*Na svačinu nás volá mamka.*“ (Vojta 6 let), „*Maminka mě každý den na svačinu volá a já jí řeknu, co bych si dala.*“ (Anetka 5 let), „*Svačím ve školce a doma si dojdu pro svačinu, když mám na něco chuť.*“ (Martin 6 let), „*Svačím jenom někdy a někdy se chodím ptát a někdy mě volá mamka.*“ (Honzík 6 let)

Jak jsem již zmínila, večeře mají všechny děti. Pět z nich odpovědělo, že večeří každý den před koupáním. Tři řekli, že večeří vždy po koupání. U těchto dětí funguje opět báze pravidelnosti. Zbylé tři děti udaly, že je to pokaždé jinak. „*Večeřím před koupáním, pak se vykoupu, vyčistím zuby a jdu spát.*“ (Simonka 6 let), „*Hodiny neznám, ale večeřím před Večerníčkem, pak se vykoupu a koukám ještě na televizi.*“ (Anetka 5 let), „*Vykoupu se a před tím, než jdu spát, se navečeřím.*“ (Sárinka 6 let), „*Večeřím pokaždé jinak, někdy před koupáním, někdy až po koupání.*“ (Eliška 5 let)

8.7 Média

V této kapitole bylo mým záměrem zjistit, kolik času tráví děti sledováním televize a kolik u počítače. Při rozhovorech bylo zjištěno, že šest z dotazovaných dětí sledují televizi poměrně často o dlouhých intervalech. Čtyři děti se na televizi dívají, ale bylo zjevné, že o to nemají příliš zájem, protože uvedly, že se dívají jen chvíli. Pouze jeden odpověděl, že na televizi nekouká vůbec, jelikož ji doma nemají. „*Koukám a dívám se docela dlouho.*“ (Sylvinka 6 let), „*Ano, dlouho, dívám se na Želvy Ninja a na Četnické Humoresky.*“ (Martin 6 let), „*Já se dívám jenom chvíli, po televizi jdu hned ven.*“ (Simonka 6 let), „*Nedívám se na televizi, protože ji doma nemáme.*“ (Vojta 6 let).

Ve srovnání se sledováním televize, byl počítač ve větší oblibě. Je to podmíněno tím, že zde mohou hrát hry, které jsou pro děti poutavé a baví je. Téměř všechny děti, devět z nich, tráví svůj čas hraním počítačových her. Jedna dívka o tuto zábavu zájem nemá a jeden chlapec má tuto aktivitu zakázanou. „*Na počítač chodím a hraju hry pro holky.*“ (Tereška 5 let)

„*Chodím na počítač a baví mě tam hrát hry.*“ (Lili 6 let), „*Na počítač nechodím, nebaví mě to, tam chodí jenom brácha Peťa.*“ (Sárinka 6 let), „*Tak počítač máme, ale na ten nás mamka nepouští, jenom večer nám na něm někdy pouští pohádky.*“ (Vojta 6 let)

8.8 Spánek

V této kategorii jsem kladla dětem otázky ohledně odpoledního spánku a večerních rituálů před spaním. Co se týče spánku po obědě nebo po příchodu domů ze školky, převažovaly odpovědi, že spát již nechodí. Objevily se však případy, ve kterých děti spát ještě chodí, nebo alespoň odpočívají. „*To už ne.*“ (Petr 6 let), „*Ještě někdy chodívám spát.*“ (Lili 6 let), „*Jenom si lehnu a odpočívám.*“ (Honzík 6 let)

Večerní spánek mívají děti spojený s různými rituály. Některé děti chodí spát po Večerníčku, jiné usínají u čtení pohádek nebo sledování či poslouchání pohádek z médií. Pravidelnost je zde spojena se dny pracovními a se dny volna. Někteří z dotazovaných mají pracovní dny a spánek spojeny s Večerníčkem, po kterém chodí spát. Ovšem, ve čtyřech případech bylo zjištěno, že děti chodí spát nepravidelně, pokaždé jinak. U dní volna, mají děti dovoleno, že mohou chodit spát déle, protože nemusí ráno brzy vstávat. „*Chodívám spát po Večerníčku a každý den je to stejný.*“ (Honzík 6 let), „*Každý den stejně, po pohádkách.*“ (Tereška 5 let), „*Ne, pokaždé jinak, před spaním nám ještě pouští pohádky z rádia.*“ (Sárinka 6 let), „*Pokaždý jinak, večer ještě koukáme na televizi.*“ (Anetka 5 let), „*Když je pátek a sobota, tak se můžeme dívat na televizi i po zprávách a když v týdnu chodívám do školky, tak jdeme spát před zprávami.*“ (Martin 6 let)

Jako klad, který vyplynul z rozhovorů, bych vyzvedla čtení z knih. Sedmi dětem jejich rodiče čtou, ať už před spaním nebo během dne.

Ve dvou případech se čtení pohádek věnují jen zřídka. „Čtete si z knížek, zrovna nám mamka čte *Neználka*.“ (Vojta 6 let), „U babičky mi čte z knížek babička a mamka mi čte doma *Četnické Humoresky*.“ (Martin 6 let), „Jo, ale mamka jen občas, protože pouštíme pohádky z rádia.“ (Sylvinka 6 let), „Brácha číst nechce, tak nám mamka pouští pohádky z televize, ale někdy taky čtete.“ (Eliška 5 let)

9 DISKUZE

Jak již naznačuje název bakalářské práce, za stěžejní problematiku považuji denní režim dítěte. Pro toto téma jsem si stanovila výzkumný problém společně s výzkumnými otázkami. Již v předchozích kapitolách jsem zdůraznila důležitost pravidelného denního režimu a jeho vlivu na dítě v předškolním období. Ze získaných informací se pokusím přiblížit zjištěné výsledky v porovnání s různými zdroji včetně bakalářských prací se stejnou problematikou.

Na pravidelný řád by si dítě mělo zvykat od nejranějšího věku. Pravidelnost v každodenních činnostech, jako je krmení, spánek a volný čas, je důležitá pro jeho výchovu a vývoj. Pravidelný režim v rodině je ovlivněn dnešní dobou, kdy jeden z rodičů zabezpečuje rodinu ekonomicky a druhý zajišťuje chod domácnosti. Při společném fungování záleží na rodinných zvyklostech, které si rodiče přinášejí ze svého dětství. Proto je podstatné nastavit denní režim tak, aby vyhovoval všem členům rodiny. Vždy je ale důležité myslet v první řadě na dítě. Denní režim je nestálý, jelikož se mění společně se stářím dítěte, jeho osobností a individuálními zvláštnostmi Ludvíková (2014). Z mého šetření vyplývá, že ve většině rodin vedou děti ke stálosti denního režimu již v raném věku. Pozitivní je snaha rodičů o dodržování pravidelnosti v základních činnostech (strava, spánek a rituály). Pravidelnost se ovšem objevuje i v nadměrném trávení volného času za přítomnosti médií, což považuji v předškolním období za negativní.

V problematice volného času bych zdůraznila oblast trávení volného času s rodiči, oblast médií a zájmových činností. Z výzkumného šetření vyplynulo, že převážná většina dotazovaných dětí tráví volný čas s oběma rodiči, převážně s matkami. Méně často se objevovali prarodiče. Podobné výsledky vyplynuly i z výzkumu výrobce sirupu Jupí (Novinky, 2013). Výzkum odhalil rozdíly v tom, který rodič tráví volný čas s dětmi častěji. „V průměru alespoň tři hodiny denně tráví s dětmi až polovina matek (48 %), u tatínků je to necelých 19 %.“ Stejný pohled na tuto problematiku mají i učitelé MŠ.

„Z výzkumného šetření vyplynulo, že volný čas mimo mateřskou školu tráví ve větší části děti spíše doma s maminkami, jelikož tatínkové jsou často pracovně zatíženi.“

Soukupová (2013, s. 55)

V případě médií se dá říci, že téměř všechny děti s nimi mají každodenní zkušenost. Toto tvrzení potvrdil i výzkum ELSS u dětí (Kuncová, 2012). Z výsledků plyne, že frekvence ve využívání médií je vysoká. *„Televize je pro 89 % dotazovaných dětí každodenní náplní jejich volného času a dalších 8 % dětí tráví volný čas před televizními obrazovkami alespoň jednou týdně. Dvě pětiny českých dětí jsou také denně (nebo téměř denně) na internetu a 30 % dětí je na internetu alespoň jednou týdně.“* I další šetření dokládá, že vliv médií na dítě je nadměrný. *„Došla jsem ke zjištění, že televize je nejčastěji pouštěna denně a to déle než na jednu hodinu. Při porovnání s tvrzením Kunze a Salamander (2011) to hodně překračuje doporučenou denní dobu.“* Veselá (2013, s. 59)

U zájmových činností je třeba připomenout, že děti, které pochází z měst, mají pestřejší nabídku těchto činností, než děti z menších obcí. Z mého šetření vyplynulo, že většina dotazovaných dětí by měla zájem o nějakou volnočasovou aktivitu, oproti tomu nalezneme případy, ve kterých je první iniciativa podmíněna rodiči. Děti pak kroužek z vlastní vůle neupřednostňují. Toto tvrzení se přibližuje i k názoru učitelů MŠ. *„Výzkumné šetření se dotklo i tématu zájmových činností a mimoškolní výchovy u dětí předškolního věku. Z výsledků vyplynulo, že děti v tomto věku už zájmové kroužky navštěvují, ale není jich ještě mnoho.“* Soukupová (2013 s. 57) Jak uvádí Bacus (2004, s. 170): *„Ve jménu rozvoje dítěte a ve snaze dovést dítě k dokonalosti zaplňují mnohé maminky odpoledne svých dětí už od tří let velkým množstvím kroužků.“*

V případě stravování se při výzkumu zjistilo, že všechny děti mají pravidelnou večeři. Stálost stravování může být narušená nepravidelností v odpoledních svačinách. Děti, které svačí doma, uváděly, že svačí občas a kdy chtějí ony. Z průzkumu iniciativy Víť, co jím a piju (Pro media, 2013) bylo zjištěno, že: *„Pravidelný pětidenní jídelní režim dodržuje necelá polovina českých dětí. Zhruba 10 % se stravuje pouze třikrát denně, dalších 10 % více než pětkrát denně. Často vynechávají svačiny.“*

Učitelé si v případě stravování ze strany rodičů utvořili dvojí pohled. „V případě stravování se dá říci, že tak polovina rodičů se o pravidelný stravovací režim snaží a druhé polovině je to jedno.“ Soukupová (2013, s. 55)

Výzkumné otázky se dotkly také tématu spánku. Zaměřila jsem se na rituály, předcházející usínání. Z odpovědí vyplynulo, že převážné většině dětí je doma předčítáno z knih, ať už před spaním nebo během dne. I pohled rodičů, na tematiku čtení před spaním, se shoduje s výsledky ze strany dětí. Veselá (2013) uvádí, že většina rodičů si nemohla rituály vybavit. Z rozhovorů však vyplynulo hned několik rituálů, které doprovází jejich běžný den. V případě zvyklostí předcházejících spánek se zjistilo, že nejčastější forma pohádek je čtená. Kunze a Salamander (2011, s. 49) rovněž zmiňují, jako jeden z rituálů, čtení před spaním a zároveň doporučují: „*Příběh na dobrou noc by v žádném případě neměl být příliš napínavý nebo rozčilující, také by vždy měl končit dobře.*“

Jak bylo zmíněno výše, z názvu bakalářské práce vyplývá, že je jejím cílem zjistit, jaký pohled mají děti předškolního věku na denní režim. Po shrnutí veškerých získaných informací, jsem si utvořila kompletní pohled na problematiku denního režimu. Podkladem k výzkumnému šetření byla odborná literatura s ověřenými fakty a získané informace z rozhovorů od dětí předškolního věku. Myslím si, že pevný řád v rodině funguje u větší části dotazovaných dětí. U zbylé části se domnívám, že se rodiče o pravidelnost alespoň snaží.

ZÁVĚR

Prostřednictvím bakalářské práce jsem se snažila předložit teoretický výklad problematiky denního režimu dítěte předškolního věku a dále zjistit situaci v reálném životě dítěte.

V teoretické části jsem se zaměřila na problematiku pravidelného denního režimu dítěte předškolního věku. Denní režim jsem dále podrobněji rozepsala v oblasti stravování, hygieny, spánku a pohybu. Jedna z kapitol byla zaměřena na rituály a na to, jaký význam mají pro dítě. Dále byla popsána problematika volného času a některé z volnočasových institucí. Další kapitola se zabývala nejpodstatnějším faktorem k budování pravidelného denního řádu a tím je rodina. Zde bylo podrobně popsáno, jaký vliv na dítě rodina představuje a jaký je způsob trávení jejich volného času. V této části bylo dále nastíněno, jak dítě ovlivňují média a životní styl rodiny. Z hlediska vývoje předškolního dítěte, jsem v jedné z kapitol charakterizovala vývoj dítěte po stránce fyzické a psychické. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaký mají pohled děti předškolního věku na denní režim po příchodu domů z mateřské školy. Pro mé šetření jsem si zvolila kvalitativní výzkum, konkrétně metodu rozhovoru. Respondenty bylo 11 dětí ve věku od pěti do šesti let. Z výzkumu vyplynulo, že u většiny dotazovaných dětí se denní režim ve větší části dodržuje. Děti opouštějí mateřskou školu nejčastěji v odpoledních hodinách, kdy je obvykle vyzvedávají jejich rodiče, v některých případech prarodiče. Volný čas po příchodu domů většina dětí tráví hraním. V případě pobytu venku děti navštěvují dětská hřiště, jezdí na kole či koloběžce, hrají různé námětové hry a chodí na společné procházky s rodiči a sourozenci. Co se týče stravování, z výzkumu vyplynulo, že všechny děti mají pravidelnou večeři. Problém se vyskytl u odpoledních svačín, kdy si až polovina dětí chodí pro svačinu, pokud chtějí oni samy. U zájmových činností jsem došla k závěru, že děti z měst mají větší a pestřejší nabídku těchto aktivit než děti z vesnic. Z šetření vyplynulo, že by měly děti o tyto aktivity zájem. Jelikož většina dotazovaných dětí pochází z menších obcí, nebyla v jejich případě návštěvnost těchto aktivit příliš vysoká. Znepokojivé zjištění pro mě bylo, kolik času děti tráví v přítomnosti televize a počítače.

Bylo by třeba se nad tímto problémem zamyslet a zvážit, jaký přínos má pro děti sledování médií. Jako klad, který vzešel z rozhovorů, bych ráda zmínila čtení knih. Ve většině rodin se knihy čtou nejen před spaním, ale někdy i během dne.

V závěru lze říci, že cíl, který byl pro tuto bakalářskou práci stanoven, byl naplněn. Poznatky z této bakalářské práce mi mohou být přínosem pro výkon mého budoucího povolání, rovněž i k výchově mých vlastních dětí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

BACUS, Anne. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-862-7.

BIDDULPH, Steve. *Proč jsou šťastné děti šťastné*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1997. 144 s. ISBN 80-7178-155-X.

BLECHOVÁ, Zdenka. *Jak lépe porozumět dětem*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2004. 176 s. ISBN 80-7336-154-X.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

GRAVILLON, Isabelle. *Spánek malých dětí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 112 s. ISBN 80-7178-720-5.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 280 s. ISBN 978-80-247-1168-3.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

HOSKOVCOVÁ, Simona, SUCHOCHLEBOVÁ RYNTOVÁ, Lucie. *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 224 s. ISBN 978-80-247-2206-1.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

KOŽÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0852-3.

KUNZE, Petra a SALAMANDER, Catharina. *Malé děti potřebují rituály*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2011. 126 s. ISBN 978-80-251-3405-4.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

LOEHR, Jamie a MEYERSOVÁ, Jen. *Vývoj a výchova dítěte krok za krokem*. Vyd. 1. Praha: Frotuna Libri, 2010. 304 s. ISBN 978-80-7321-519-4.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 2. Praha: Portál, 1999. 143 s. ISBN 80-7178-320-X.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0870-1.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

MIŠURCOVÁ, Věra a SEVEROVÁ, Marie. *Děti, hry a umění*. Vyd. 1. Praha: ISV, 1997. 196 s. ISBN 80-85866-18-8.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

SOUKUPOVÁ, Veronika. *Režim dne dítěte předškolního věku po příchodu domů z MŠ, a to z pohledu učitele Mš*. Bakalářská práce, Jihočeská univerzita České Budějovice, Pedagogická fakulta, 2013. 69 s.

SPOUSTA, Vladimír et al. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1996. 83 s. ISBN 80-210-1275-7.

ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĎOVÁ, Klára et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

VESELÁ, Jana. *Jak ve volném čase*. Vyd. 1. Hradec Králové: GAUDEAMUS, 1997. 122 s. ISBN 80-7041-146-5.

VESELÁ, Veronika. *Režim dne dítěte předškolního věku po příchodu domů z MŠ, a to z pohledu rodičů*. Bakalářská práce, Jihočeská univerzita České Budějovice, Pedagogická fakulta, 2013. 78 s.

VIEHOFFOVÁ, Hanne a REUYSOVÁ, Eva. *Jak s dětmi trávit volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1996. 182 s. ISBN 80-7178-073-1.

WARNER, Penny. *Jak lépe využít čas strávený s dětmi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 224 s. ISBN 80-7178-878-3.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

DOWNES, B. Význam rodinných rituálů. *Mojebetynka* [online]. 2012-2013 [cit. 2014-02-02], Dostupné z: <http://www.mojebetynka.cz/rodina-a-vy/rodina-a-vztahy/vyznam-rodinnych-ritualu>.

ELIÁŠOVÁ, Jana. Péče o dítě: Výživa dětí předškolního věku. *Baby online: Praktický průvodce moderních rodičů* [online]. 2007 - 2014 [cit. 2014-01-28]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let>.

FRANĚK, Petr. Maslowova pyramida potřeb. *Fylozofie úspěchu: Podnikání, motivace, psychologie. Trénink soustředěnosti, sebedisciplíny, inteligence, paměti* [online]. 2011 – 2014 [cit. 2014-02-08]. Dostupné z: http://www.filosofie-uspechu.cz/jak-motivovat-zamestnance/maslowova_pyramida/.

KUNCOVÁ, Jana. Děti a média: vyhrávají televize a internet. *Media guru* [online]. 27.3.2012. 2012 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: <http://www.mediaguru.cz/2012/03/deti-a-media-vyhrajaji-televize-a-internet/>.

KUNCOVÁ, Marie a Jarmila FRANKOVÁ. Vývoj a pohyb předškoláka. *Brumik* [online]. 2008- 2011 [cit. 2014-01-29]. Dostupné z: <http://www.brumik.cz/mamincinaporadna/vyvoj-a-pohyb-predskolaka/>.

LUDVÍKOVSKÁ, Květoslava. Péče o dítě: Denní režim dítěte. *Baby online: Praktický průvodce moderních rodičů* [online]. 2007 – 2014 [cit. 2014-01-29]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>.

LUDVÍKOVSKÁ, Květoslava. Péče o dítě: Spánek. *Baby online: Praktický průvodce moderních rodičů* [online]. 2007 - 2014 [cit. 2014-01-30]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/spanek>.

MARTINCOVÁ, Jana. Pro děti: Aktivita pro děti. *Baby online: Praktický průvodce moderních rodičů* [online]. 2007-2014 [cit. 2014-03-21]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/akcni-svet-deti/vzdelani/aktivity>.

Moje rodina. *Miminka: Nezapomínejte na rituály*. [online]. 2005- 2008 [cit. 2014-02-02], Dostupné z: <http://www.moje-rodina.cz/miminka/nezapominejte-na-ritualy>.

MŠMT. *Mládež: Zájmové vzdělávání*. [online]. 2013-2014 [cit. 2014-02-15], Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>.

NOVINKY. *Pouhá pětina otců tráví se svými dětmi volný čas*. [online]. 2013 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/deti/315921-pouha-petina-otcu-travi-se-svyymi-detmi-volny-cas.html>.

PAMPERS. *Předškolák: Spánkové vzorce malých dětí*. [online]. 2014 [cit. 2014-01-28], Dostupné z: <http://www.pampers.cz/cz/spankove-vzorke-malych-deti>.

ŠUSTROVÁ, Gabriela. Spánek a rituály, organizace času v rodině. *Spokojené dítě* [online]. 2011 [cit. 2014-01-28]. Dostupné z: <http://www.spokojene-dite.cz/rezim-dne-a-ritualy/>.

VÍM CO JÍM. *Polovina českých dětí se nestravuje pravidelně, chybí jim správné návyky*. [online]. 2013 [cit. 2014-03-03]. Dostupné z: <http://www.vimcojim.cz/cs/Polovina-ceskych-deti-se-nestravuje-pravidelne,-chybi-jim-spravne-navykys670x7979.html>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Ukázka otázek k rozhovoru

Příloha 2: Ukázka rozhovoru s dítětem předškolního věku

Příloha 1: Ukázka otázek k rozhovoru

1. Kolik je ti let?
2. Máš nějakého sourozence? Věděl by si, kolik je mu let?
3. Co dělají Tvoje rodiče za práci?
4. Chodíváš domů ze školky ihned po obědě anebo odcházíš až po odpolední svačince?
5. Kdo Tě ze školky vyzvedává?
6. Jak se dostáváš domů? Pěšky, autobusem, autem nebo na kole?
7. Odkud jsi? Z města nebo z vesnice?
8. Co všechno děláš těsně po příchodu domů z mateřské školy?
9. Chodíváš doma nebo ve školce po obědě spát?
10. S kým trávíš čas, když přijdeš domů ze školky?
11. Chodíváš odpoledne ven nebo jsi více doma?
12. Kdo s Tebou tráví čas venku? Rodiče, prarodiče, sourozenci nebo kamarádi?
13. Co všechno děláš, když jsi venku?
14. Díváš se odpoledne na televizi? Jak dlouho?
15. Děláš také něco na počítači? Hraješ hry?
16. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?
17. Kdo Tě na kroužek doprovází?
18. Chtěl jsi zájmový kroužek navštěvovat sám nebo Ti ho doporučili rodiče?
19. Baví Tě tam chodit?
20. Chtěl bys navštěvovat více zájmových kroužků, kdyby byla možnost?
21. Povídáte si doma s rodiči o zážitcích ze školky?
22. Jak je to se svačinkou? Říkáš si o svačinu sám nebo Tě pokaždé volá maminka, aby ses šel nasvačit?
23. Kdy večeříš? Před koupáním nebo až po koupeli a je to vždy stejné každý den?
24. Čtou Ti rodiče nebo prarodiče z knížek?
25. Chodíváš spát každý den ve stejný čas, třeba po Večerníčku? Nebo je to každý den jiný?

Příloha 2: Ukázka rozhovoru (Martin 6 let)

1. Kolik je ti let?

Je mi 6 let.

2. Máš nějakého sourozence? Věděl by si, kolik je mu let?

Ano, mám sestru Anetku a budou jí v létě 4.

3. Co dělají Tvoje rodiče za práci?

Taťka je hasič, mamka dělá v Borku sekretářku.

4. Chodíváš domů ze školky ihned po obědě anebo odcházíš až po odpolední svačince?

Ve školce se ještě nasvačím, pak si ještě chvíli hraju a pak si pro mě přijde mamka nebo taťka.

5. Kdo Tě ze školky vyzvedává?

Většinou mamka, někdy taťka, když není v práci a taky někdy babička přijede.

6. Jak se dostáváš domů? Pěšky, autobusem, autem nebo na kole?

Často pěšky, někdy pro mě dojede taťka autem.

7. Odkud jsi? Z města nebo z vesnice?

Jsem z Dačic a to je asi město.

8. Co všechno děláš těsně po příchoď domů z mateřské školy?

Převleču se a dívám se na televizi a jdu si hrát.

9. Chodíváš doma nebo ve školce po obědě spát?

Ne.

10. S kým trávíš čas, když přijdeš domů ze školky?

Nejvíc s mamkou, s Anetkou, někdy s taťkou a nebo s babičkou Martou.

11. Chodíváš odpoledne ven nebo jsi více doma?

Více jsem doma, než venku

12. Kdo s Tebou tráví čas venku? Rodiče, prarodiče, sourozenci nebo kamarádi?

V Dačicích chodíváme ven s mamkou a se sestrou, když jsem ve Studený u babičky, tak jsem venku s kamarádem Vojtíkem a taky Tomáškem.

13. Co všechno děláš, když jsi venku?

Chodíváme na procházky, hraje šipkovanou a hraje si na policajty, rád si hraju na policajty, mám totiž policejní čepici a kabát a velkou dřevěnou pušku.

14. Díváš se odpoledne na televizi? Jak dlouho?

Ano, dlouho se dívám na želvy ninja a na Humoresky, na dvd.

15. Děláš také něco na počítači? Hraješ hry?

Docela jo, hraju hry a dívám se tam taky na Humoresky

16. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?

Navštěvuji judo a angličtinu.

17. Kdo Tě na kroužek doprovází?

Mamka nebo taťka a když nemůžou, protože pracujou, tak přijede babička Marta a dovede mě tam.

18. Chtěl jsi zájmový kroužek navštěvovat sám nebo Ti ho doporučili rodiče?

O judu mi řekla mamka, že by chtěla, abych chodil.

19. Baví Tě tam chodit?

Ne, nebaví mě tam chodit, nechci tam chodit, baví mě jen angličtina.

20. Chtěl by jsi navštěvovat více zájmových kroužků, kdyby byla možnost?

Nechtěl.

21. Povídáte si doma s rodiči o zážitcích ze školky?

Ano, povídáme si, ptají se mě, co jsme dělali a co jsem měl k obědu.

22. Jak je to se svačinkou? Říkáš si o svačinu sám nebo Tě pokaždé volá maminka, aby ses šel nasvačit?

Svačím ve školce a doma si dojdu pro svačinu, když mám na něco chuť.

23. Kdy večeříš? Před koupáním nebo až po koupeli a je to vždy stejné každý den?

Večeřím před koupáním, pak se vykoupu, vyčistím si zuby a jdu spát.

24. Čtou Ti rodiče nebo prarodiče z knížek?

U babičky mi čte z knížek babička a mamka mi čte doma z knížek Četnické humoresky.

25. Chodíváš spát každý den ve stejný čas, třeba po Večerníčku? Nebo je to každý den jiné?

Když je pátek, tak se můžeme dívat na televizi i po zprávách a když v týdnu chodívám do školky, tak jdeme spát před zprávama.