



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

Tabakismus v kontextu trávení volného času současné středoškolské mládeže

Vypracoval: Barbora Šetelíková
Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka, PhD.

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

V Českých Budějovicích dne:

Podpis:

Poděkování

Děkuji Mgr. Miroslavu Procházkovi, PhD., vedoucímu mé bakalářské práce, za odborné vedení, poskytnutí cenných rad a vstřícné jednání.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá volným časem a výskytem tabakismu u současných středoškolských studentů. Teoretická část je rozdělena do dvou celků, kde je v prvním nastíněna problematika kouření (aktivního i pasivního), s ním související následky a prevence. Druhý celek je zaměřen na volný čas, jeho aktivní a pasivní formu, na mimoškolní instituce, které mohou studenti navštěvovat a vyplňovat tak prázdný prostor ve svém čase. Praktická část práce je rozdělena opět do dvou celků. V prvním celku praktické části je popsána tvorba a realizace dotazníkového šetření, prostřednictvím něhož probíhal výzkum na dvou typech škol: na gymnáziu a na středním odborném učilišti. Obě školy se nacházejí v Jindřichově Hradci. Průzkumu se účastnili žáci 1. a 3. ročníků, věkové rozmezí bylo od 15 do 21 let. Druhý celek praktické části je pak věnován vyhodnocení dotazníků a rozboru výsledků. Rozbor výsledků je proveden jako srovnání mezi postoji studenty gymnázia a středního odborného učiliště. Výsledky výzkumu mohou středním školám posloužit celkové orientaci v trávení volného času svých studentů a zároveň díky nim mohou zvýšit důraz na prevenci rizikového chování jak v rámci vyučovacích hodin, tak v rámci mimoškolních aktivit.

Klíčová slova: volný čas, volnočasové aktivity, kouření, tabák

Annotation

This bachelor thesis deals with leisure time and the incidence of the cigarettes at the current high school students. The theoretical part is divided into two parts, where the first outlines the problems of smoking (active and passive), with related consequences and prevention. The second part focuses on leisure, its active and passive forms, after-school institutions that students can attend and fill an empty space in free time. The practical part is divided again into two parts. First the whole practical part describes the design and implementation of the questionnaire, which was conducted through research on two type of schools: grammar school and secondary vocational school. Both schools are located in Jindřichův Hradec. The reconnaissance took pupils first and third classes, age range was 15-21 years. The second part of the practical part is devoted to the evaluation questionnaires and analysis of results. Analysis of the results is carried out as a comparison between the positions of the students of grammar school and the students of secondary vocational school. Research results can secondary schools serve the general direction of the leisure of its students while they may be due to increased emphasis on prevention of risky behavior, both in lessons and in after-school activities.

The key words: leisure, leisure activities, smoking, tobacco

Obsah

Úvod	7
I. Teoretická část	8
1 Problematika tabakismu	9
1.1 Historie tabakismu.....	9
1.1.1 Tabák v českých zemích.....	10
1.2 Tabakismus z hlediska závislosti.....	11
1.2.1 Závislost	11
1.2.1.1 Závislost u dětí a dospívajících.....	13
1.3 Vznik kuřáctví	13
1.3.1 Teorie vzniku kuřáctví.....	15
1.3.1.1 Kouření a smrt	17
1.3.1.2 Kouření a schopnost zvládat stres.....	17
1.3.1.3 Kladné účinky kouření.....	17
1.4 Nedobrovolné kouření	17
1.5 Prevence proti tabakismu	19
1.5.1 Prevence	20
1.5.2 Škola.....	21
1.5.3 Rodina.....	22
1.5.4 Vrstevníci	23
1.5.5 Společnost a prostředí.....	23
2 Volný čas středoškolské mládeže	24
2.1 Pojetí volného času.....	24
2.1.1 Pohledy na volný čas	25
2.2 Formy aktivit ve volném čase.....	26
2.2.1 Aktivní využívání volného času a odpočinku.....	28
2.2.2 Škola	29
2.2.3 Rodina.....	30
2.3 Instituce s volnočasovou aktivitou	31
2.4 Pasivní trávení volného času a odpočinku.....	40
2.4.1 Aktivity spojené s médii	40
2.4.2 Party návštěvy restaurací, nicnedělání.....	41
3 Vztah trávení volného času k rizikovému chování.....	42
II. Praktická část	45
4 Cíl výzkumu	46
5 Výzkumný soubor	46
6 Metody	46

7 Výzkumný problém a hypotézy.....	47
8 Realizace výzkumu, sběr dat	48
9 Vyhodnocení jednotlivých položek výzkumu	48
10 Shrnutí výsledků výzkumu	69
11 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz	70
Závěr.....	73
Seznam použité literatury	75
Seznam internetových zdrojů	75
Seznam grafů.....	76
Seznam tabulek.....	76
Seznam příloh	77

Úvod

Ve své práci na téma „Tabakismus v kontextu trávení volného času současné středoškolské mládeže“ se věnuji dvěma tématům, a to tématu tabakismu (lidověji kouření, závislosti na nikotinu) a tématu volného času středoškolské mládeže. V současné době je závislost na nikotinu společností tolerována, ale protože se jedná o závislost jako takovou, považuji toto téma za velmi důležité. Co se týče druhé tematické části mé práce zaměřené na volný čas středoškolské mládeže, důležitost tohoto tématu vidím v tom, že četné výzkumy volnočasových aktivit mládeže dokázaly, že současná středoškolská mládež tráví svůj volný čas stále více pasivní formou, což má vliv na rozvinutí rizikového chování.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část je rozdělena na dvě tematické oblasti. Nejprve se věnuji problematice tabakismu, kde sleduji historii tabakismu, jak ve světě, tak i to, jak se užívání tabáku rozvíjelo v českých zemích. Dále jsem se zaměřila na to, jak vzniká závislost. Popsala jsem závislost psychickou, somatickou, fyzickou a také jsem se krátce zmínila o tom, jak vzniká závislost u dospívající mládeže. V další kapitole popisuji vznik kuřáctví. Co vznik kuřáctví ovlivňuje a jaké jsou teorie, které tento návyk vysvětlují. Další část je věnována nedobrovolnému kouření a s ním souvisejícím onemocněním. Poslední kapitola této tematické oblasti je věnována prevenci. Uvedla jsem, jaká je prevence v rodině, ve škole, mezi vrstevníky a v poslední řadě to, jak může vznik tabakismu ovlivňovat společnost a prostředí.

Druhá tematická oblast je věnována volnému času středoškolské mládeže. Tato oblast je uvedena pojetím volného času, které je chápáno autory odborné literatury různě. Existují i různé pohledy na trávení volného času. Další kapitolu jsem věnovala formám využívání volného času. Zabývala jsem se tím, jaké je aktivní a pasivní trávení volného času i odpočinku. V této kapitole jsem se snažila popsat i instituce s volnočasovou aktivitou, které děti a mládež navštěvují mimo školní vyučování. V poslední kapitole se věnuji tomu, jaký je vztah trávení volného času k rizikovému chování.

Praktická část je věnována výzkumu volnočasových aktivit středoškolské mládeže, výskytu tabakismu u této mládeže a dále jsem sledovala okolnosti, které je přivedly k užívání tabáku. Je zde popsán výzkumný vzorek, cíle, metodika šetření a mé hypotézy. Největší část práce je věnována vyhodnocení zjištěných údajů, které byly zjišťovány pomocí dotazníku na dvou různých typech škol: na Gymnáziu Vítězslava Nováka a na Středním odborném učilišti v Jindřichově Hradci. Výzkumu se účastnili žáci 1. a 3. ročníků obou typů škol.

Toto téma jsem si vybrala proto, že užívání tabáku je velmi rozšířeným trendem dnešní doby a dala jsem ho do kontextu s trávením volného času proto, že mnozí z mých přátel začali tabák užívat právě proto, že svůj volný čas trávili nevhodným způsobem. To, jakým způsobem dnešní mládež tráví svůj volný čas, má velký podíl na vzniku závislosti na této návykové látce, ale i obecně na vzniku jakékoliv závislosti.

I. Teoretická část

1 Problematika tabakismu

Tabák je návyková látka, to v dnešní době ví už každý z nás. Ovšem takové zařazení by se mohlo někomu zdát až příliš přehnané, protože jeho návykové účinky nejsou v prvních krocích užívání tolik viditelné jako u jiných návykových látek. Ale vzhledem k tomu, jak moc je ve světě tabák rozšířen, jsou jeho účinky značně citelné. Podle mezinárodní klasifikace (WHO) se jedná o **diagnózu F17** „Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku“, tedy jinak řečeno, jde o nemoc, která se jmenuje závislost na tabáku (<http://blog.aktualne.centrum.cz/blogy/eva-kralikova.php?itemid=5519>).

1.1 Historie tabakismu

Tabák má v historii lidstva hluboké kořeny. Ze stél starých Mayů můžeme soudit, že lidé začali se sběrem tabákových listů okolo roku 500 před naším letopočtem (<http://www.pestovanitabaku.szm.com/historie.html>). Ovšem kouření tabákových listů jako první zavedli američtí Indiáni kmene Huronů, kteří tyto listy kouřili při svých náboženských prosebných obřadech k Velkému duchu. Tabák byl považován za jednu z nejdůležitějších plodin. Listy tabáku byly využívány k léčebným účelům ve formě obkladů či jako pasta k léčení vředů na kůži. Kouři tabáku byly připisovány i psychické účinky. Indiánům poskytoval představy o budoucím světě, stimuloval je k rituálním tancům, pomáhal v boji proti únavě, bolestem a hladu (Kozák, a kol. 1993).

Do Evropy přivezla tabák Kolumbova výprava z roku 1492. Původní obyvatelé tabák šňupali, žvýkali, kouřili nebo pojídali tabákové listy. Do Evropy se první tabáková semena dostala roku 1518. Zásahu na tom měl portugalský obchodník Roman Penea, pocházející z provincie Tabacco na ostrově San Domingo (odtud název tabák). Portugalci, kteří ovládli mezinárodní obchod, mají tedy zásluhu na rozšíření tabáku do světa (<http://www.pestovanitabaku.szm.com/historie.html>). V roce 1559 měl francouzský vyslanec v Portugalsku Jean Nicot (podle kterého byla pojmenována jediná návyková látka v tabáku) možnost tabákovou rostlinu prozkoumat. V roce 1560 dovezl tabák ve formě šňupacího prášku na francouzský velvyslanecký dvůr. Nicot byl nadšeným propagátorem tabakismu, on sám si pomocí něho léčil obklady tabákových listů svou migrénu (Králiková, Kozák 1997). Víra v léčivé účinky tabáku držela lidi podstatně dlouho, ostatně v letech 1831-1837 byl v Berlíně v době epidemii cholery dokonce dočasně zrušen stávající zákaz kouření, protože lékaři byli přesvědčeni, že tabákový kouř epidemii utlumí (Naumann, 2002).

Brzy byl ale objeven i narkotický a návyk vyvolávající účinek tabáku. Jako první se proti kouření začala bouřit církev, ke které se přidali i někteří králové, jako byl Jakub I. Pokoušeli se zamezit návyku kouření zákazem. Oficiálním zdůvodněním zákazů ale nebylo poškození zdraví nadměrným

užíváním, nýbrž nebezpečí vzniku požárů. Například v roce 1642 kvůli neopatrnosti kuřáků shořela v Görlitz celá Mikulášská čtvrť a přes 100 domů k tomu, v roce 1645 následoval požár v Neumarktu v Drážďanech, další požár pak vypuknul v roce 1668 ve vídeňském Hofburgu. Ovšem někteří změnili svůj nepřátelský postoj k tabáku poté, co přišli na to, že tabákem se dají velice snadno přinést peníze do státních pokladen. Vzhledem k jeho návykovým účinkům se ho kvůli jeho ceně nebudou chtít lidé vzdát. Mezi první země, které zavedly začátkem 17. století daň z tabáku, patřila Anglie a Benátská republika. Za několik let se k nim přidaly i ostatní státy (Naumann, 2002).

Ve středověku byly za kouření udělovány různé tresty, například v Rusku to bylo useknutí nosu nebo rozseknutí horního rtu, aby už jeho majitel nemohl pohodlně kouřit. Tresty zrušil na počátku 17. století až Petr Veliký, rovněž sám vášnivý kuřák (Králiková, Kozák 1997). Samozřejmě také neopomněl zatížit dovoz tabáku tučnou daní, protože potřeboval peníze na postavení nového hlavního města Sankt Peterburg. Svoboda kouření se později stala pro měšťanstvo viditelným znakem pro stupeň jeho svobody. V první polovině 19. století stále existoval v Berlíně zákaz kouření na veřejnosti – s výjimkou výše zmiňovaných let v období epidemie cholery. Student J.F.Kammerer vynalezl jako první zápalku, ovšem úřady mu zakázaly tuto „věc“ vyrábět. Jeho nápadu se ovšem chytli nadšenci v Anglii a ve Švédsku a úspěšně ho zpeněžili (Naumann, 2002).

Forma užívání tabáku nehrála skoro žádnou roli. V 17. století byla preferována dýmka, v 18. století byla přednost dána šňupacímu tabáku, 19. století zprvu vévodily doutníky, ve druhé polovině pak víc a víc cigarety. Cigareta původně přišla z Belgie, kde byl tabák balen do papíru, odtud putovala přes Španělsko do ostatních evropských zemí (Naumann, 2002).

Ke značnému rozvoji cigaret došlo po zavedení strojové výroby cigaret, koncem občanské války ve Spojených státech amerických. Nejprve se prodával tabák do dýmek a tabák ke šňupání, pro značnou poptávku byl zkonstruován stroj na výrobu cigaret, který umožňoval výrobu 120 000 cigaret denně (Kozák a kol. 1993).

1.1.1 Tabák v českých zemích

Ten, kdo přivedl jako první tabák do českých zemí, zůstane navždy nerozluštěnou záhadou. Mohl to být nějaký lékař, apatykař či mnich. Můžeme se jen dohadovat, protože o tom není žádných písemných dokladů (Pejml, 1947).

První zmínky o tabáku v Čechách jsou datovány od konce 16. století, díky podpoře Rudolfa II. Od 17. století pak začal tabákový průmysl vzkvétat (<http://www.pestovanitabaku.szm.com/historie.html>). S kouřením tabáku se čeští obyvatelé setkali až v době třicetileté války, díky různým žoldněřským tlupám z Holandska a Anglie. Tabáku se velmi dobře dařilo především na Moravě, kde ho kouřili zejména bohatí šlechtici.

V roce 1652, po uzavření vestfalského míru, se poprvé v českých zemích setkáváme s prvními zákazy kouření tabáku. V roce 1659 byl vydán zákaz dovážení tabáku do Čech, kvůli neopatrnosti kuřáků a častým požárům kouřením způsobených. O čtyři roky později byl ale tento zákaz zrušen. V naději omezení kouření tabáku bylo na každou dovezenou bednu s tabákem uloženo clo dva říšské tolary.

Pěstování tabáku v Čechách kvetlo v průmyslovém městečku Týniště nad Orlicí. Zde se tabák pěstoval až do roku 1806. Tabák se dále pěstoval na vesnici Sloučín na Strakonicku, v Kolíně, na Berounsku, v lounském kraji, na Znojemsku, Hradištku a také v Novém Městě na Moravě. I když se ho u nás pěstovalo dost, byl ještě přeci jen dovážen, zejména ze sousedního Německa, Polska a Holandska.

Uložené clo však množství dováženého tabáku neomezilo. Obchodníci převáželi tabák ve větších bednách a platili stejné clo jako za bedny malé. Proto byla zavedena daň z domácího tabáku a bylo doloženo, že užívání tabáku je lidskému zdraví škodlivé a majetku nebezpečné, tudíž by jeho užívání mělo raději přestat.

Dne 23. března 1723 měly být na území Čech zřízeny tabákové továrny, dovoz tabáku i soukromá výroba byly zakázány. 8. února 1805 bylo zakázáno kouření tabáku na ulicích a silnicích, ve veřejných místnostech měst a míst, v maštálích, chlívech, stodolách a prostorách, kde se nacházejí hořlavé věci.

Od 1. ledna 1807 se v Čechách přestal tabák pěstovat. Tabák byl tedy pašován, zejména na moravském Slovácku bylo pašování tabáku vášní. Skupinky mužů chodily pro listový tabák do Nového Města nad Váhom.

Na počátku 18. století bylo v českých zemích populárnější šňupání než kouření.

S pěstováním tabáku u nás se započalo opět až v době druhé světové války. V roce 1944 byl tabák pěstován na Kralupsku a Mělnicku, na Moravě v kyjovském, hodonínském, židlochovickém, strážnickém, napajedlickém a uhersko-hradištském kraji (Pejml, 1947).

1.2 Tabakismus z hlediska závislosti

Kouření je naučené chování, které si člověk osvojuje pomalu, většinou několik měsíců či let. Ale zbavit se tohoto návyku nejde rychle, trvá opět v řádech několika měsíců, ve výjimečných případech v řádu několika let. Závislost na tabáku je v dnešní době spíše pediatrickým problémem, protože většina dospělých kuřáků začala kouřit již v období dětství a adolescence.

1.2.1 Závislost

Nešpor (2011) definuje závislost jako skupinu behaviorálních, fyziologických a kognitivních fenoménů, kdy má užívání nějaké látky nebo třídy látek u jedince dominantnější postavení než jakékoliv jiné jedincovo jednání. Charakteristickým znakem syndromu závislosti je touha

psychoaktivní látku, alkohol či tabák užívat. Aby mohla být diagnóza závislosti definitivně potvrzena, musí se u daného jedince během jednoho roku projevit alespoň tři níže uvedené jevy.

Jedná se o:

- silnou touhu či nutkání návykovou látku užívat,
- potíže v sebeovládání při užívání látky,
- tělesný odvykací stav,
- menší tolerance k účinku látky, jedinec musí užívat stále větší množství látky k vyvolání stejného účinku,
- postupný úpadek zájmů ve prospěch psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání psychoaktivní látky,
- pokračování v užívání i přes jasný důkaz, že užívání je pro jedince škodlivé (Nešpor, 2011).

Závislost se rozděluje na dva druhy: psychosociální a fyzickou (drogovou) (Králíková, Kozák 1997).

Psychosociální závislost

Sociální závislostí kouření začíná, většinou vlivem společnosti, ve které se kouří a ve které je nám dobře. Po nějakém čase si zapálíme spolu s ostatními a pomalu se staneme kuřákem. Zpočátku se mohou objevovat nepříjemné pocity, ale brzy se objeví tolerance a tyto nepříjemné pocity zmizí.

Psychickou závislostí se kouření stává v případě, kdy se cigareta stala pomocníkem, stala se součástí životního stylu a chování. Vyvíjí se při opakujících se situacích, které jsou typické: cigareta po jídle, při pití kávy, po sexu, po návalu práce.

Tyto dvě závislosti jsou závislosti na cigaretě jako takové, bez ohledu na její složení, bez ohledu na nikotin.

Fyzická, drogová závislost

Po určité době kouření se objevuje **závislost fyzická, drogová**, závislost na jedné látce – nikotinu. Závislost se vyvine většinou během dvou let, ale nemusí se projevit u všech kuřáků. Někteří zůstanou kuřáky bez závislosti po celý život. Ovšem na nikotinu je závislých 85 % kuřáků. Nikotin se váže na

receptory v mozku a vyvolává neurochemické reakce, které poskytují kuřákovi očekávanou odměnu. V případě nekouření se objevují u kuřáka abstinenci příznaky (Králiková, Kozák 1997).

1.2.1.1 Závislost u dětí a dospívajících

U dětí a dospívajících se závislost na návykových látkách vytváří podstatně rychleji než u dospělých. Může se jednat o pouhé měsíce, zatímco dospělý si závislost vytváří i řadu let. V porovnání s dospělými je u dospívajících i vyšší riziko vzniku otrav. To je dáno především nižší tolerancí, menší zkušeností a sklonem k riskování, který je pro dospívající mládež charakteristický. Dospívající, kteří jsou na návykové látky závislí, jsou zaostali v psychosociálním vývoji (vzdělání, sebekontrola, sociální dovednosti atd.). Mladí lidé mají oproti dospělým častější tendence ke zneužívání širokého spektra návykových látek, případně přecházejí od jedné látky ke druhé, což zvyšuje riziko otrav a dalších komplikací. Alkohol a jiné drogy narušují vytváření sítí mozkových buněk, které probíhá v dospívání, což má za následek znevýhodnění dospívajících. A na závěr, u dětí a dospívajících je větší riziko recidivy než u dospělých (Nešpor, 2011).

1.3 Vznik kuřáctví

Zeptáme-li se kuřáka, proč vlastně kouří, nedostaneme žádnou jasnou odpověď. Nejčastějšími odpověďmi na tuto otázku jsou:

- „Protože jsem si na to zvyknul.“
- „Protože tenkrát v mé třídě kouřili všichni.“
- „Člověk potřebuje nějakou radost.“
- „Mí rodiče také kouří.“
- „Chtěl jsem šokovat své rodiče nekuřáky.“
- „Chtěl jsem se stát rychle dospělým.“
- „Proč kouřím? To se občas také ptám.“ (Naumann, 2002).

Kuřák nedokáže říct, proč kouří. Nejčastěji jsou udávány důvody, že kouření je pro ně příjemné, že jim pomáhá relaxovat nebo přímo to, že bez kouření nemohou být. Kuřák není schopen popsát, proč je pro něj kouření cigaret tak příjemné, co způsobuje to, že se cítí uvolněný a uspokojený (Kozák, 1993).

Obecně se dá říci, že kuřák kouří proto, že mu kouření jednoduše přináší určitá pozitiva (např. překonání pocitu nejistoty, pocit zvládnutí stresu, přijetí do skupiny lidí, kteří kouří atd.), nekuřák pak nekouří proto, že jsou ve hře záporné momenty, negativa (Křivohlavý, 2001).

Kuřák kouří pro svůj kuřácký rituál, pro to, aby si hrál s cigaretou, vychutnával si její vůni, chuť. Ale jsou i jiné důvody, proč kuřák kouří. Je to také kvůli účinkům některých složek, které jsou přítomné v tabákovém dýmu, aby se probudil, odpočinul si, ovlivnil stres a úzkost, aby kontroloval svou hmotnost a měl pomocníka při své práci. Kuřák vyhledává látku, která mu navozuje příjemné pocity, tedy nikotin. Nikotin stimuluje jeho činnost, snižuje stres, zvyšuje pozornost a koncentraci, má vliv na snížení chuti k jídlu, ovlivňuje náladu. Nikotin se do příslušných míst v mozku dostává během 7-10 sekund, jeho působení se v těle projevuje během několika minut. Každá dávka nikotinu se stává pro kuřáka požadovanou odměnou. Když kuřák potáhne desetkrát, obdrží deset dávek drogy, když dvacetkrát, je to dvacet dávek drogy a za rok to činí 75 tisíc dávek, což znamená, že neexistuje žádná jiná droga, která poskytuje tolik „odměn“. Ovšem toto všechno je způsobeno účinky nikotinu. Kuřák by nedosáhl uspokojení z kouření, kdyby cigareta neobsahovala nikotin (Králiková, Kozák 1997).

S kouřením začínají experimentovat děti kolem 10 let. Kuřáci bývají oproti nekuřákům extrovertní, jsou častěji zlostní až agresivní, jsou většinou méně tolerantní. Tyto charakterové vlastnosti nevznikají jako důsledek kouření, ale jsou přítomny již u těch, kteří začínají kouřit. Kouření se stane v důsledku farmakologického vlivu nikotinu návykovým procesem. Každý vdech cigaretového dýmu, každá jiná forma aplikace tabáku poskytuje kuřákovi dávku nikotinu, tato dávka je během dne podávána nesčetněkrát. Tím se návyk udržuje a zafixuje. Cigarety s nízkým obsahem nikotinu užívá kuřák častěji nebo ji odmítne (Kozák a kol, 1993).

Kouření tabáku je komplexní jev, který je podmíněn psychosociálními vlivy. V naší společnosti je to jev, který je velmi tolerován. Je obvykle zahájen v dětském či dospívajícím věku, který je výsledkem sociálních vlivů a tlaků. Člověka ovlivňují vrstevníci, učitelé, rodiče, sourozenci – imituje je (Kozák a kol. 1993).

Sociální důvody

Prvotním důvodem, který ovlivňuje kuřáctví dětí je sociální tlak současníků, vliv skupiny. Tento faktor je považován za nejdůležitější a hlavní predikátor vzniku kouření u jedince (Kozák, 1993). Studie prokázaly, že 12-18 let starí mladiství kuřáci byli k tomuto zlovyku dohnáni pod tlakem naléhání, přání a svádění svých přátel (Křivohlavý, 2001).

Hromadné sdělovací prostředky se též podílejí na vzniku kuřáctví. Nepřímá propagace kouření a tabákových výrobků je například ve filmech nebo při sportovních utkáních. Při nich jsou divákům

nabízeny různé značky cigaret – například Malboro – Formule 1 (Kozák, 1993). V reklamě je zobrazován mladý muž, který kouří jako stoprocentně zdravý, silný, zcela volný a nezávislý, žena, která se pohybuje ve společnosti s cigaretou v ruce má vždy kolem sebe atraktivní muže a pohodu (Křivohlavý, 2001).

Psychologické vlivy

Studie prokázaly, že kouření je do určité míry vhodným prostředníkem mezi stresem a jeho zvládnutím. Proto lidé, kteří mají nižší odolnost vůči stresu a kouření na ně má pozitivní vliv v jeho zvládnutí a kouří opakovaně (Křivohlavý, 2001).

Důležitou roli při vzniku kuřáctví hrají také individuální charakteristiky jedince (snaha být úspěšný, návštěvy mládežnických zábav, účast v organizacích apod.) (Kozák 1993). Ukazuje se, že častěji kouří lidé trpící pocity méněcennosti, syndromem bezmoci a beznaděje, lidé žijící v sociální izolaci a ti, kteří snadno podléhají působení druhých lidí a napodobují jejich chování (Křivohlavý, 2001).

Vliv dědičnosti

Kouření rodičů je jedním z dalších faktorů, který výrazně ovlivňuje vznik kuřáctví dětí. Děti rodičů kuřáků kouří častěji, než děti rodičů, kteří jsou nekuřáky. Další faktor, který ovlivňuje vznik kuřáctví, je vliv kouření staršího sourozence, který je vážnějším vzorem kuřáctví než rodiče. Pokud kouří oba rodiče i starší sourozenec, je možnost vzniku kouření u dítěte čtyřikrát vyšší než možnost vzniku kouření u dítěte nekuřácké rodiny (Kozák, 1993).

1.3.1 Teorie vzniku kuřáctví

Teorie sociálního učení – tato teorie definuje kouření jako návyk, který byl získán v podmínkách sociálního prostředí a sociálních tlaků, ze kterých jsou nejtypičtější tlak vrstevníků a tlak skupiny. Jedinec nejprve kouření odmítá, ale pod vlivem nátlaku sociálního okolí dochází ke vzniku tolerance na tabákový kouř a kouření začíná poskytovat odměnu. Postupně dochází k ovlivňování kuřáka vnitřními a vnějšími tlaky, které se projevují jako podmíněné reflexy: prázdná krabička cigaret, šálek černé kávy apod. to vyvolává odpověď v centrálním nervovém systému, je to určité znepokojení, které kuřák pociťuje jako chuť na cigaretu.

Model nikotinové závislosti – nikotin je považován za hlavní příčinu upevňování a posilování kouření. Kouření v tomto modelu poskytuje úlevu od příznaků abstinence, od vznikající deprivace kouření. Nikotin je primární faktor, který upevňuje a posiluje kouření, protože jeho úlohou je snižovat tenzi a

duševní nepohodu spojenou s nedostatkem nikotinu v těle (Kozák, 1993). Nikotin je alkaloid. Je to miotický jed, který se svou jedovatostí rovná jedovatosti kyanidu draselného (cyankáli). Za smrtelnou dávku nikotinu je považováno 50-60 mg, přitom v jedné cigaretě je obsaženo přibližně 10 mg nikotinu. Z tohoto množství kuřák inhaluje, podle způsobu kouření, 1-3 mg, v cigaretách s filtrem od 0,4 do 2 mg. Kuřáci, kteří inhalují do plic, získávají z tohoto množství až 97 %, nešlukující 10-16 %. Z toho vyplývá, že kuřák vykouřením 15-20 cigaret dostává smrtelnou dávku nikotinu, ovšem nedochází k vážnějším otravám, neboť začátečník zvyšuje množství vykouřených cigaret opatrně a tělo si tak na nikotin rychle navyká (Liba, 2001).

Teorie oponentního procesu – tato teorie v sobě slučuje jak psychologické, tak fyziologické faktory, které hrají stejnou roli. Tato teorie předpokládá, že tabák obsahuje substanci, která vyvolává příjemný stav již po prvních pokusech kouření, ale současně jsou tyto stavy doprovázeny stavy nepříjemnými. Pokud tyto stavy přetrvávají, je od kouření opuštěno (Kozák, 1993).

V dnešní uspěchané době německý doktor Frank Naumann (2002) rozlišuje **čtyři typy kuřáků**. Patří mezi ně:

- *Požitekářští kuřáci*, kteří kouří jednoduše proto, že jim to chutná, chtějí jít s módou, cigarety prostě patří k dobrému jídlu a pití, k večeru v hospodě, ke kávě či k oslavě. Dopřávají si ji jednou za čas a vychutnávají si každý jednotlivý tah. Užívají si pocit, kdy jejich tělo rychle přijímá nikotin a to je vede k osvěžujícímu a povzbuzujícímu pocitu.
- *Relaxační kuřáci* – pro ty představuje cigareta zotavení. Její chuť pro ně není důležitá tolik, jako pro požitekářského kuřáka. Vychutnávají si ten pocit, kdy se po krátkodobém zvýšení pulzu a krevního tlaku rozšíří tepny a krevní tlak a tep se poté znova sníží. To vede k pocitu uvolnění a úlevy. Tyto pocity působí velmi odpočinkově.
- *Stresoví kuřáci* – tito kuřáci jsou tvůrci a zároveň oběti dnešního moderního hektického shonu. Pro dnešní hektickou dobu je typické pracovat ve stresu, s vysokým stupněm soustředění a minimem tělesného pohybu. Vlivem stresu stoupá krevní tlak, z těla je vylučován stresový hormon adrenalin a jsou aktivizovány svaly člověka, tělo se připravuje k útěku. Jak reaguje kuřák na tento pocit, v tom se liší relaxační kuřáci od těchto stresových. Relaxační kuřáci po vykouření cigarety počkají, až se po cigaretě dostaví uvolnění, ovšem ti stresoví se pokouší rostoucí napětí odreagovat ještě více tělesnými gesty, to znamená, že za pár minut sahají po další cigaretě. Z toho se velmi brzy stane zvyk a dochází tak k sahání po cigaretě mechanicky i v těch situacích, kdy prsty a rty nemají několik minut zkrátka co dělat.
- *Útěchoví kuřáci* – mezi tuto skupinu patří ti, kdož sahají po cigaretě za účelem utišit ztrátu, zármutek, osamělost či nudu (Naumann, 2002).

1.3.1.1 Kouření a smrt

Vinou kouření umřou ročně 3 miliony lidí na celém světě. Toto číslo se každým rokem zvyšuje a poroste-li takto dramatickým tempem jako doposud, v roce 2020 umře na následky koření 10 milionů lidí. V České republice zemře ročně nad 120 000 osob, z toho asi 22 000 lidí na nemoci, které jsou způsobené kouřením. Mezi nejčastější nemoci patří nemoci srdce a cév. Další jsou různé nádory (např. u rakoviny plic je asi 90 % podíl, u rakoviny močového měchýře 50 – 70 %). Třetí skupinou nemocí jsou chronická plicní onemocnění. Každý druhý muž, který ve věku 35 let kuří, se nedožije věku 70 let. Těhotné ženy, které kouří, rodí děti s menší porodní hmotností. Dítě, které žije v zakouřeném prostředí má též mnoho problémů, hlavně s onemocněním horních a dolních dýchacích cest, trpí záněty středního ucha a asi kolem 10 % leukémií v dětském věku se přičítá vlivu kouření.

1.3.1.2 Kouření a schopnost zvládat stres

Každý člověk má schopnost zvládat stres na určité úrovni, ovšem kuřáci mají tuto úroveň o něco málo sníženou. Díky cigaretě svůj stres pak dokáže zvládnout, ale nezvyšuje se mu s tím schopnost stres zvládat na původní mez, ale na mez původní, nekuřáckou

1.3.1.3 Kladné účinky kouření

Mezi ty kladné účinky, které má i kouření, patří vlivy psychosociální, kvůli kterým se s kouřením vlastně začíná. Kouření nám pomáhá zařadit se do společnosti, kde se kouří, poskytne to snadnější možnost, jak navázat kontakt. Co se týče návykové látky, nikotinu, mezi jeho klady patří urychlení střevní peristaltiky. Nikotin též působí na uvolňování některých beta – endorfinů, které naše tělo vnímá jako příjemný pocit. Nikotin též snižuje práh bolesti.

Kuřáci trpí méně často Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou. Ovšem to může být spojeno s tím, že tato onemocnění postihují starší lidi a kuřáci se vysokého věku zkrátka neožijí (Kralíková, Kozák 1997).

1.4 Nedobrovolné kouření

Jako nedobrovolné, pasivní kouření je označován termín, kdy je tabákový kouř vdechován v uzavřených prostorách. Pasivní kouření způsobuje stejná onemocnění jako kouření aktivní, ovšem v menší míře. Ale k závažnému poškození cév stačí i minimální dávka tabákového kouře, tedy i ten, který vdechujeme pasivně. Zaměstnanci v pohostinstvích trpí výrazně častěji cévními nebo respiračními onemocněními. Podle statistik jich každý rok 300 předčasně zemře jen proto, že pracují v zakouřeném prostředí (<http://blog.aktualne.centrum.cz/blogy/eva-kralikova.php?itemid=5519>).

Dlouho přetrvával názor, že pasivní kouření je pouze nepříznivé a obtěžující, ovšem že nemůže mít žádné nepříznivější účinky na lidské zdraví, s výjimkou astmatiků a jiných chronicky nemocných. Až

v 80. letech dochází k posunu v pohledu na nedobrovolné kouření a na s ním spojená zdravotní rizika. Zdravotní rizika nedobrovolného kouření jsou spojena s vdechováním škodlivin tzv. vedlejšího proudu – vzniká samovolně doutnáním cigarety. Od hlavního se liší tím, že ten je vdechován přímo aktivním kuřákem. Tento vedlejší proud tabákového dýmu je škodlivý proto, že obsahuje karcinogenní, dráždivé, mutagenní či toxické látky, především jde o aromatické uhlovodíky a nitrosaminy.

Zájem o vliv znečištění ovzduší se na začátku studia zajímal výhradně na ta šetření, jak působí škodliviny v zevním prostředí. Až při potřebě objasnit podíl jeho účinku jako součásti tzv. sociálního pozadí při studiu dlouhodobého působení znečištění zevního ovzduší na dětský organismus.

Samozřejmě v malých uzavřených prostorách a nedostatečně větraných prostorách se zvýší koncentrace škodlivin a tím se zvýší zátěž pasivním kouřením pro nedobrovolné kuřáky (Kozák a kol. 1993).

Vliv pasivního kouření je znám teprve od začátku 70. let, ale až v roce 1992 byl zařazen cigaretový kouř mezi lidské karcinogeny. Rakovinotvorných látek jsou v cigaretovém kouři stovky, prokázaných je 43 kancerogenů, 60 kokancerogenů a promotorů tumorů – látek, které k rakovině přispívají. Celkový součet škodlivých látek v cigaretovém kouři je přes 4000 (Králiková, Kozák 1997).

Kouření zabije každého druhého kuřáka. Ovšem je zde velice důležité to, jak je kdo citlivý na látky obsažené v cigaretovém kouři. Lidé s tzv. Churchillovým syndromem na žádnou z látek v kouři obsažené citliví nejsou – mezi tyto lidi se řadí kuřáci, kteří se dožívají i přes svůj zlovyk i devadesátí let. Ovšem takoví kuřáci jsou vzácní. K lidem necitlivým k těmto látkám tvoří protipól lidé, kteří jsou naopak k těmto látkám vysoce citliví, lidé, kteří zemřou již po desítkách nebo stovkách cigaret. Mezi tyto lidi patří i pasivní kuřáci.

Pasivní kouření a nádory plic

Největším rizikem nedobrovolného kouření je vznik nádoru plic. I když riziko vzniku není tak vysoké jako u aktivních kuřáků, je pravidelně vyšší než u osob, které nejsou cigaretovému kouři vystaveni (Kozák a kol., 1993). U pasivních kuřáků vzniká riziko onemocnění rakovinou plic až o 20% oproti lidem, kteří nejsou nuceni pasivně cigaretový kouř vdechovat (<http://www.bezcigaret.cz/pasivni-koureni-a-plicni-onemocneni>).

Ostatní nádory

Nádory se ovšem nevyskytují pouze na plicích, nádorové bujení se může vyskytovat i na mimoplicních lokalitách. Mezi nejčastější onemocnění spojená s nedobrovolným kouřením patří dále nádor mozku, orofaciální oblasti, nádory prsu, močového měchýře. Výzkumy dokonce vedly ke zjištění, že u nedobrovolných kuřáček je dvakrát větší riziko vzniku rakoviny prsu než u aktivních

kuřáček. Samozřejmě je důležité brát v potaz i celou řadu faktorů, které mohou významně nález ovlivnit. Patří sem zvláště kvalita bydlení (velikost bytu, přídavné složky životního prostředí, způsob ventilace atd.), kvalita interiéru, ve kterém člověk pracuje (Kozák a kol., 1993). U pasivních kuřáků je 3 krát častější výskyt rakoviny ústní dutiny než u osob, kteří nejsou vystaveni pasivnímu vdechování tabákového kouře (<http://www.bez cigaret.cz/pasivni-koureni-a-plicni-onemocneni>).

Imunologické změny související s pasivním kouřením

Míra postižení imunitních mechanismů závisí na tom, v jakém vývojovém období byla narušena evoluce imunitního systému. Je-li narušena intrauterinně a v nejranějším období dítěte, vede to k naprosto nedostatečné kvalitě imunitního systému, které vyplývají z narušení především sekrečního imunitního systému – jde o zvýšenou frekvenci postižení horních a dolních cest dýchacích, zvýšenou frekvenci otitid u dětí, které jsou vystaveny nedobrovolnému kouření (Kozák a kol., 1993).

Některé další zdravotní projevy nedobrovolného kouření

U dětí, jejichž rodiče kouřili často, bylo výzkumy dokázáno, že takové děti mají nižší hodnoty hemoglobinu a hematokritu, než děti, jejichž rodiče nekouří. Co se týče působení pasivního kouření na cévní a srdeční systém, byla zjištěna výzkumů jasně ukazující, že aktivní kouření je velmi důležitým faktorem pro vznik kardiovaskulárních onemocnění. U pasivního kouření bylo provedeno pouze několik studií, avšak v japonské populaci bylo zjištěno, že je mírný vzestup rizika úmrtí na ischemickou chorobu srdeční u žen, které žijí s mužem kuřákem. Lidem trpící anginou pectoris byla při sledování v souvislosti s pasivním kouřením zjištěna zvýšená hodnota systolického i diastolického krevního tlaku. Remmer přišel s též zajímavým pohledem na hodnocení rizika nedobrovolného kouření. Domnívá se, že relativně nízké koncentrace škodlivin, které jsou obsaženy v cigaretovém kouři, nestačí k vyvolání ochranných enzymových detoxikačních mechanismů, pasivní kuřák je tak vystaven škodlivým látkám, které vdechuje (Kozák a kol., 1993).

1.5 Prevence proti tabakismu

Je obecně známo, že přestat s kouřením je pro kuřáka velice těžké, ba dokonce téměř nemožné. Nejlepší formou jak zabránit tomu, aby se kouření muselo odvykat, je předcházet celkově jeho vzniku. Má-li být tato prevence úspěšná, je velmi důležité, aby byla zahájena v co nejranějším věku, nejlépe ve věku dětském. Dalším důležitým bodem úspěšné prevence je, aby byla přiměřená k tomu, co se děje v psychické a fyzické stránce osobnosti potenciálního kuřáka (Křivohlavý, 2001).

1.5.1 Prevence

Slovo prevence v nejširším slova smyslu chápeme jako posilování pozitivních podmínek a vlivů společenského systému. Jde o systém opatření, která jsou zaměřena na snižování, případně na vyloučení rizika výskytu určitých životních situací, stavů, procesů, jevů, které negativně působí na člověka či skupiny lidí, které jsou pod vlivem existujících životních, pracovních, sociálně ekonomických podmínek a způsobu života. Prevence směřuje ke kladnému ovlivňování zdraví prostřednictvím utváření zdravého životního stylu, v rámci kterého člověk uspokojuje své fyziologické, duševní a sociální potřeby.

Primární prevence

Prevence, která je zaměřena na celou populaci. Můžeme ji charakterizovat jako prvotní předcházení ohrožujícím jevům. Základem je vytváření, získávání a upevňování vědomostí, zručností, návyků směřujících k podpoře zdraví a pěstování zdravého životního stylu. Principem je, aby dané ohrožení vůbec nevzniklo.

Sekundární prevence

Tato prevence je zaměřena na populaci, u které je již nějaké riziko vzniku ohrožení. Tato forma prevence je zaměřena na ohroženou skupinu populace. Úkolem této prevence je zabránit drogové kariéře ohroženého a poskytnout mu potřebnou pomoc.

Terciární prevence

Tento druh prevence je směřován ke konkrétním jedincům, u kterých se projevují speciální znaky či symptomy nebo u kterých se objevují příznaky závislosti. Úkolem tohoto druhu prevence je zabránit recidivě a zabránit zhoršujícímu se stavu závislých, kteří již absolvovali léčení či terapii (Liba, 2001).

Hlavní důvod, proč se začíná s užíváním jakýchkoliv návykových látek, je nuda. Ovšem nebezpečný je i opačný extrém, to je, když je dítě přetěžované a vyčerpané. Dítě, které se nudí, může například svůj volný čas trávit poslechem rockové hudby, kterou mnozí lidé považují za rámus a jejíž propagátoři nejsou zrovna svatí. V časopisech se píše o jejich soukromí, včetně jejich drogových skandálů. Není divu, že takové znužené dítě se začne chtít podobat těmto svým „vzorům“. Naopak dítě, které má jako svůj zájem jen hokej, se v případě zranění velmi snadno přesune na „špatnou“ dráhu (Nešpor, 2011).

1.5.2 Škola

Je velmi důležité a účinné zařadit problematiku kouření do předmětů, které s ním souvisejí (biologie, přírodopis). Škola je většinou první institucí, která děti se škodlivostí kouření seznamuje, proto by měla být prevence zaměřena především na žáky prvního stupně základních škol.

V současné době je největší chybou v prevenci proti kouření ve školním prostředí to, že platí zákaz kouření pouze pro žáky/studenty, ovšem pro pedagogy nikoliv. Velmi vážným nedostatkem je kouření v prostorách budovy školy. Děti se mnohým věcem učí na základě pozorování dospělých a uvidí-li, že pro učitele přidělený zákaz neplatí, bude mít dítě tendenci tento zákaz také nějak obejít.

Je také velmi dobré připravit pro žáky preventivní program, který žáky namotivuje a povzbudí k tomu, aby nekouřili, a pro pedagogy vytvoří dobré vodítko k tomu, aby mohli na problematiku kouření v rámci tohoto preventivního programu ve výuce volně navázat.

Vytvoří-li se třídní kolektiv, ve kterém panují dobré vztahy a rozhodnutí nekouřit, má to velmi pozitivní účinek na rozhodnutí dětí s kouřením nikdy nezačínat.

Pokud se i přes veškerou snahu kouření ve škole nepodařilo předejít, škola poté může vzniklou situaci řešit – posílením prevence v dané třídě, objednat preventivní program apod.

K tomu, aby se dítě vyhnulo kouření, je třeba motivovat ho celkově ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za své zdraví (<http://www.bezsigaret.cz/prevence>). Děti by si měly v raném věku osvojit dovednosti, které by jim umožnily zvládat stresové situace „na úrovni“, mladým lidem by se mělo pomoci zvýšit a utvrdit jejich sebehodnocení, že jsou schopni danou stresovou situaci zvládnout (Křivohlavý, 2001).

Škola může spolupracovat i s rodiči jejích žáků tak, že rodiče bude na pravidelných schůzkách o nástrahách kouření a prevenci v rodině informovat nebo může rodiče zapojit do pomoci při řešení problému s kouřením konkrétního žáka.

Škola může zapojovat žáky do nejrůznějších volnočasových aktivit, které škola dětem nabízí. Mnoho dětí okusí první cigaretu mimo školu, v partě.

Na závěr by měla škola spolupracovat s orgány státní správy při dodržování Zákona o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami. Prodávání tabákových výrobků dětem do 18. let je trestné, pokud tedy škola zjistí, že k takovému úkonu došlo, je povinna to hned oznámit příslušným orgánům (<http://www.bezsigaret.cz/prevence>).

Pozitivní efekt při prevenci mají malé interaktivní programy, dítě se na nich aktivně účastní. Do této kategorie programů patří nácvik sociálních dovedností, například umět odmítat alkohol a drogy, a peer

programy, což jsou programy za aktivní účasti předem připravených vrstevníků, kteří žijí zdravým životním stylem. Tento typ programu je vhodný pro normální děti a dospívající. Chlapci a děvčata, kteří žijí zdravě, pomáhají svým vrstevníkům s tím, aby žili stejně zdravým způsobem života stejně jako oni (Nešpor, 2001).

1.5.3 Rodina

Vliv rodiny, ve které dítě vyrůstá, má velký význam pro to, jakým směrem se bude chování dítěte ubírat. Má dokonce i větší vliv na dítě než jeho osobnost i dědičnost, se kterou přichází na svět. Mezi problémy, které zvyšují pravděpodobnost užívání návykových látek, patří například to, že některý z předků již měl problémy s užíváním těchto látek, některý z nich trpěl duševní nemocí, matka měla při porodu komplikace, došlo k poškození mozku dítěte, užívání látky navozuje spíše příjemné pocity, dítě se uchyluje k užívání drogy, je-li týráno či jinak zneužíváno, dítě je impulzivní, špatně se ovládá, má nižší inteligenci, nízké sebevědomí nebo má-li sklon k depresím a sebepoškozování.

Aby rodina mohla zabránit dítěti ve zneužívání návykových látek, měla by se mu především dostatečně věnovat, a to zejména v období dětství. Dítě musí mít pocit, že je milováno, rodiče mu musí poskytovat pocit pevné citové vazby. Rodiče by neměli své dítě při péči nějak zvlášť hrubým způsobem omezovat, styl výchovy musí být vřelý, laskavý, ale důsledný, stanoví mu jasná pravidla chování. I vztah mezi rodiči navzájem je důležitý, ten by měl být dobrý, rodiče by spolu měli spolupracovat. Rodiče jdou svému dítěti vzorem, proto nesmí schvalovat a sami také praktikovat užívání návykových látek. Rodiče musejí své dítě respektovat. Prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, musí být stabilní. Rodiče jsou duševně zdraví a přizpůsobiví. Přiměřeně uspokojují hmotné a materiální potřeby dítěte. Vytvářejí prostor pro kvalitní zájmy. A v neposlední řadě jsou důležité dobré vztahy i v širším okolí rodiny, dobré mezigenerační vztahy (Nešpor, 2001).

Rodiče se moc nezajímají o to, co se děje ve škole, kam chodí jejich děti. Jsou ochotni nanejvýš chodit na třídní schůzky a o dění ve škole se proto dozvídají jen prostřednictvím svých dětí, nejčastěji v situaci, kdy mají nějaký malér. V takové situaci popisují děti své učitele jako zaujaté a nespravedlivé. Nešpor v tomto smyslu zdůrazňuje pojem „triangulace“, což v překladu do češtiny znamená vytváření trojúhelníků. Děti si stěžují rodičům na školu a ve škole si stěžují na své rodiče. Tomuto problému lze zabránit pouze tak, že se rodiče a škola budou mezi sebou domlouvat přímo, a rodiče tak budou mít kontrolu nad tím, co se ve škole děje (Nešpor, 2001).

1.5.4 Vrstevníci

Vrstevníci velmi ovlivňují postoj a vztah dítěte k návykovým látkám. Na snížení problémů s nimi se podílejí zejména tím, že celkově tyto látky razantně odmítají, staví se k nim negativně a samozřejmě je ani neužívají. Mají respekt k dospělým autoritám, ctí a respektují dobré hodnoty, stejně tak jako ctí své rodiče. Respektují i ostatní své vrstevníky. Mají přátele, kteří žijí spíše zdravým způsobem života. Mezi jejich zájmy a záliby patří takové, které se neslučují či nesouvisejí s užíváním návykových látek a současně dítě odrazují od takového užívání.

1.5.5 Společnost a prostředí

Jako poslední činitel, který se podílí na problémech dítěte s návykovými látkami, je společnost a prostředí, ve kterém dítě žije. V dnešní společnosti je docela snadné, dostat se k návykovým látkám, proto by se měl tento přístup ztížit. Dále by se měla omezit reklama na užívání návykových látek a s tím související zvednutí cen, za tyto „pochoutky“. Také by se měla zvýšit šance na uplatnění při studiu nebo zaměstnání. Společnost by měla poskytovat dobré možnosti, jak trávit volný čas. I společenské normy zde hrají důležitou roli – omezují dostupnost návykových látek. Společnost by měla propagovat zdravý životní styl. Politici by měli děti dostatečně informovat. Vztahy by měly být stabilní, mobilita obyvatel by měla být relativně malá. Dítě by mělo být dostatečně sociálně zajištěno, bytové podmínky by měly být přiměřené. Ve společnosti by měla být nízká kriminalita. Pro život dítěte je lepší menší město či vesnice. A co je nejdůležitější, celkově by měla být společnost vnímána jako přátelská, měla by napomáhat v utváření dobrých společenských vazeb (Nešpor, 2001).

2 Volný čas středoškolské mládeže

Volný čas je důležitý pro každého z nás, ale v období dospívání hraje pro jedince zvlášť důležitou roli. Je tomu tak proto, že vhodným naplněním volného času lze efektivně předcházet vzniku patologického chování a nasměrovat dospívající jedince správným směrem k vytváření návyku zdravého životního stylu.

2.1 Pojetí volného času

Volný čas můžeme chápat různě, tomu také odpovídá celá řada definic. Můžeme se na něj dívat jako na dobu, kdy si svobodně vybíráme své činnosti, které děláme dobrovolně a rádi a které nám přinášejí pocit uspokojení a uvolnění. Pod tento pojem se běžně zahrnuje odpočinek, rekreace, zábava, různé zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, společenská činnost, která je provozována dobrovolně, i časové ztráty, které jsou s touto činností spojené. Pokud se podíváme na vymezení pojmu volný čas z pohledu dětí a mládeže, není do volného času započítáváno vyučování a činnosti, které s ním souvisejí, sebeobsluha, péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty. Do volného času nelze řadit ani činnosti, které zabezpečují člověku jeho biologickou existenci, mezi které patří jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče (Pávková a kol. 2008).

Hofbauer (2004) chápe volný čas jako dobu, kdy činnosti nejsou vykonávány pod tlakem povinností, které vyplývají z dělby práce. Činnosti ve volném čase podle něj jsou prováděny svobodně, člověk do těchto činností vstupuje s očekáváním a tyto činnosti mu přinášejí příjemné zážitky a uspokojení. Jako hlavní funkce volného času uvádí odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti (Hofbauer, 2004).

Vážanský definuje volný čas jako svobodnou volbu činnosti, kdy si člověk tuto činnost vybírá nezávisle na společenských povinnostech, je tedy vykonávána dobrovolně, poskytuje mu uspokojení a příjemné zážitky (Vážanský, 2001).

Definic volného času najdeme v odborné literatuře spoustu, obecně lze však říci, že volný čas je doba, kterou trávíme mimo pracovní dobu činnostmi, které nás baví, zajímají a které si svobodně volíme. Nezahrnuje pracovní, studijní a rodinné povinnosti ani fyziologické potřeby.

2.1.1 Pohledy na volný čas

Pávková (2008) se dívá na problematiku volného času z různých pohledů: z ekonomického hlediska, ze sociologického a sociálněpsychologického hlediska, z politického hlediska, zdravotně-hygienického hlediska, z pedagogického a psychologického hlediska.

U pojetí volného času z *ekonomického hlediska* je důležité, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas a zda, popřípadě kolik nákladů se jim poté vrátí. Jedním z ukazatelů o úrovni společnosti je právě to, kolik prostředků je člověk schopen a ochoten poskytnout svému volnému času. Je neprozíravé, krátit prostředky investované do oblasti trávení volného času, neboť odpočínutý člověk podá lepší výkon, lépe zvládá mezilidské vztahy na pracovišti.

Ze *sociologického a sociálněpsychologického* hlediska je nutné sledovat, jak činnosti, které lidé provádějí ve svém volném čase, přispívají k utváření mezilidských vztahů a zda pomáhají tyto vztahy kultivovat. Způsob, kterým je volný čas využíván, je ovlivněn sociálním prostředím, mezi které patří na prvním místě rodina, dále vrstevníci a také velmi působící hromadné sdělovací prostředky. Tito činitelé mají na člověka i negativní vliv, což se musí napravit pedagogickým vedením.

Co se *politického hlediska* týče, zde je nutno zvážit, do jaké míry stát svými orgány zasahuje do volného času obyvatelstva, jaká je školská politika a zda je v rámci školské soustavy věnována patřičná pozornost zařízením pro ovlivňování volného času. Ovlivňuje-li stát volný čas dětí a mládeže, neměl by narušovat jeho základní specifika. Státní zainteresovanost o volný čas dětí a mládeže spočívá především ve vytváření podmínek pro uspokojování spontánních aktivit při trávení volného času, v zakládání, financování a ovlivňování zařízení, která jsou pro volný čas určená, v pomoci organizacím, spolkům a sdružením, které s dětmi a mládeží spolupracují, v konstituování pedagogiky volného času a přípravy pedagogů (profesionálních i dobrovolných) pro tuto činnost, a v poslední řadě spočívá v ochraně před nepřiměřenou komercializací.

Při *zdravotně-hygienickém* pohledu se bere v úvahu trávení volného času z hlediska podporování duševního i tělesného vývoje člověka. Zdravotníci se zajímají o to, jak je uspořádán denní režim, zda se respektuje křivka výkonnosti jedince, hygiena prostředí i sociálních vztahů, hygiena duševního života (např. v rámci školní družiny či domovech mládeže). Je-li volný čas využíván správně, projevuje se to pozitivně na zdravotním stavu člověka.

Pedagogický a psychologický pohled na trávení volného času bere v úvahu věkové i individuální zvláštnosti a zvažuje, do jaké míry a jakým způsobem činnosti prováděné ve volném čase přispívají k uspokojování biologických a psychických potřeb člověka. Pedagogické ovlivňování volného času by mělo podporovat aktivitu dětí a mládeže, poskytovat jim prostor pro jejich spontánnost, seberealizaci, sociálních kontaktů a mělo by poskytovat i pocit bezpečí a jistoty. Činnosti konané dobrovolně prováděné vhodným pedagogickým způsobem a motivací, poskytují příležitost pro rozvoj osobnosti,

duševních a tělesných vlastností i sociálních vztahů. Z tohoto hlediska můžeme pedagogickou činnost při volném čase dětí a mládeže rozdělit na dva úkoly. Prvním je výchova ve volném čase, což je bezprostřední naplňování volného času smysluplnými aktivitami, druhým je výchova k volnému času, která jedince seznamuje s množstvím zájmových aktivit, informuje ho o nich a dá mu možnost uspokojení a seberealizace (Pávková a kol., 2008).

Volný čas dětí a mládeže je však nutné pedagogicky ovlivňovat. Děti mají nedostatek zkušeností a nedostatek orientace, co se týče všech zájmových činností, proto je zde potřeba vedení dospělým člověkem (Pávková a kol. 2008).

2.2 Formy aktivit ve volném čase

To, jak je volný čas využíván, je jedním z hlavních ukazatelů životního stylu člověka. Životní styl v sobě zahrnuje hodnotovou orientaci a projevuje se v jeho jednání a chování i v tom, jak využívá a ovlivňuje materiální a sociální životní podmínky.

Každý máme svou soustavu hodnot, které si utváříme během života vlivem životních podmínek a aktivitou jedince. V souvislosti s trávením volného času lze členit lidi podle toho, jakou hodnotu svému volnému času přisuzují. Jedni berou svůj volný čas jako nežádoucí, protože plnění jejich povinností a práce je jejich životním posláním. Takovíto lidé se často velmi přetěžují a nedokážou odpočívat. Tito lidé berou svůj volný čas, který věnují zábavě a odpočinku spíše jako odměnu za to, že splnili všechny své povinnosti (Pávková a kol., 2008). Volného času se vzdávají dobrovolně, jejich pobyt v práci se zvyšuje. Je to dáno především tím, že chtějí být profesně i kariéerně velmi vysoko, pod tlakem ekonomického a společenského postavení. Důsledkem tohoto rozhodnutí je workoholismus, což je určitý druh závislosti na práci, která potlačuje veškerý volný čas a narušuje mezilidské vztahy. Dochází k narušení přirozeného průběhu života člověka. Toto chování má velmi špatný vliv na děti takto „nemocných“ rodičů. Ti na ně nemají čas a nezajímají se o to, jak a s kým jejich děti svůj volný čas tráví (Hofbauer, 2004). Druhý typ lidí se na rozdíl od těch prvních v pohledu na volný čas liší. Své povinnosti berou jako nutné zlo, snaží se je co nejdříve splnit, aby se mohli věnovat svým oblíbeným činnostem. Je samozřejmé, že nejideálnější by byla zlatá střední cesta, tj. vyvážení plnění povinností a následné odreagování se při volnočasových aktivitách.

Jednání člověka ve volném čase můžeme posuzovat podle míry *aktivity* a také toho, kolik je schopen a ochoten vynaložit úsilí pro splnění svých tužeb a přání. Někdo se nechá pouze bavit, aniž by vynaložil nějaké úsilí, aby se bavil sám. Například muž, který má rád fotbal, si raději sedne k televizi, než aby si koupil lístky a na utkání šel či si fotbal zahrál sám. Druhý typ lidí naopak usilovně pracuje a šetří, aby si na své plány a tužby vydělal patřičnou sumu peněz a tak mohl svá přání realizovat.

Pro volný čas je také velmi významné, s kým a v jaké společnosti ho prožíváme. Jedni preferují samotu, druzí naopak bez přítomnosti druhých svůj volný čas trávit nemohou (Pávková a kol., 2008).

Jako v jiných oblastech formování člověka i pro volný čas platí, že zde hraje prvotní roli rodina. Rodiče svým dětem poskytují vzor, děti se od nich určitým způsobem učí, přebírají a napodobují jejich životní styl. Při formování vztahu ke svému volnému času hraje důležitou roli to, o jaký typ rodiny se jedná, zda je to rodina velká či malá, otevřená či uzavřená, jaký je způsob rodinného soužití, poměr věku rodičů a dětí, počet dětí, jejich pohlaví apod. Dalším významným činitelem je pak to, jaké jsou zájmy rodičů, jak se vzájemně tolerují, kolik finančních prostředků do svých zájmů i zájmů svých dětí investují a jsou schopni investovat. Rodiny se mezi sebou vzájemně liší, co se pohledu na trávení volného času týče.

Každý si přinášíme jiné návyky a postoje, proto je i při výběru svého partnera důležité, jaký má on pohled na způsob využívání svého volného času a jaké má zájmy. Má-li partner zájmy, které se nám nezdají být zrovna ideální, je chybné a nesprávné mu zakazovat jejich vykonávání. Kvalitní osobní záliby člověka jsou velkou celoživotní oporou, což se projevuje hlavně při zátěžových situacích v životě člověka, např. při ztrátě zaměstnání, odchod dětí z rodin či ztrátě životního partnera (Pávková a kol., 2008).

V dnešní době není vývoj aktivit dětí a mládeže příliš pozitivní. Děti a mládež preferují spíše pasivnější trávení volného času aktivitami, které nejsou příliš náročné. S výjimkou každodenní pasivní aktivity – sledování televize – se frekvence aktivit snižuje. Mezi týdenní aktivity patří poslouchání hudby, četba časopisů či schůzky s přáteli, mezi měsíční aktivity pak návštěvy kaváren, kina, provádění aktivní činnosti či studium a mimoškolní vzdělávání (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy odbor pro mládež 2002).

Je prováděno mnoho výzkumů, jak dnešní děti a mládež tráví volný čas. Rok od roku tráví svůj volný čas dnešní mládež stále více a více sledováním televize, poslechem hudby a povídáním si s přáteli, tedy pasivní formou trávení volného času. Naopak aktivitám, které převládaly u generace z 80. let 20. století, se dnešní generace už v podstatě vyhýbá. Mezi tyto aktivity patří návštěva kina a četba knih a časopisů. Tento pokles může být zapříčiněn cenou vstupenek do kina či kvalitou promítaných filmů (<http://www.specialnipedagogika.cz/socius/data/304.pdf>).

Sak (2000) upozorňuje na to, že volný čas ovlivňuje tendence k sociálně patologickým jevům u mládeže nebo naopak přispívá k rozvoji talentu a životního stylu. Zjistil, že neaktivnějším obdobím, kdy mládež naplňuje svůj volný čas, je kolem 17. roku života (Sak, 2000).

V dnešní době se prohlubuje společenská nerovnost a nedostatečná sociální ochrana těch členů společnosti, kteří jsou nejmladší. Mezi šedesátými a devadesátými roky minulého století vzrostla sociální nerovnost ve světě dvojnásobně. Společně s tímto vzrůstem klesala přímo úměrně ochota vyspělejších zemí pomáhat. Vzhledem ke zhoršující se situaci dospělé populace, s níž je spojena klesající životní úroveň a zvyšující se finanční náročnost, se zhoršovala i celková životní úroveň rodin a dětí při využívání volného času. Děti byly vtahovány do dětské pornografie, námezdních prací a prostituce. Tyto problémy ovšem přetrvávají i v současnosti. Mnoho problémů je ovšem spjato s mladými lidmi, vysokoškolačky. Jejich životní náklady rostou, proto jsou nuceni si vedle studia také přivydělávat, dospělí jsou mnohdy nuceni obstarat si druhé zaměstnání. Toto všechno vede k omezení volného času (Hofbauer, 2004).

2.2.1 Aktivní využívání volného času a odpočinku

Dnes se aktivity a instituce volného času uplatňují ve všech prostředích života a výchovy dětí a mládeže. Uplatňují se v rodině, v prostředí školy mimo vyučování, ve specifických institucích a sdruženích, v obci, i v médiích jako dalších prostředcích každodenního života. Volnočasové aktivity vstoupily do pracovních dnů dětí, mládeže i dospělých v průběhu školního roku i prázdnin či dovolených (Hofbauer, 2004).

Aktivní trávení volného času tvoří aktivity, při kterých jedinec koná nějakou aktivní činnost (např. chození na procházky, výstavy, sport), zkrátka se jedná o takové aktivity, kdy dochází k tělesné i duševní činnosti. V poslední době se aktivní trávení volného času v porovnání s lety minulými, spíše zastavilo (<http://www.specialnipedagogika.cz/socius/data/304.pdf>). Aktivní trávení volného času a s ním spojený aktivní odpočinek musí splňovat několik funkcí. Na prvním místě stojí aktivní přístup dětí a mládeže k provádění činnosti. Dále musí docházet ke kompenzaci jednotvárné zátěže (např. při dlouhém sezení se po určitých intervalech projít) a musí být posilován zdravý způsob života a zdraví.

U dětí a mládeže se rozlišují tyto formy aktivit:

- Fyzická aktivita, která je realizována organizovanou a neorganizovanou tělovýchovou a organizovanými či neorganizovanými sportovními činnostmi.
- Druhou formou aktivit jsou zájmové činnosti, při kterých se děti a mládež účastní různých výtvarných, hudebních, technických kroužků apod.
- Další formou je pohyb na čerstvém vzduchu, který vyžaduje fyzickou námahu, jakou je například turistika.
- Společenské činnosti, které jsou prováděny ve větší míře venku, a které jsou spojeny s pohybovou aktivitou.

- Poslední formou je provádění takových činností, při kterých se děti a mládež baví, díky nim kompenzují duševní napětí a rozvíjejí svou osobnost.

Mládež se sportovním aktivitám věnuje stále méně. Neustále klesá zájem o pohybové aktivity i zájem navštěvovat různá sportovní utkání. Sak se domnívá, že je to následkem komercializace sportu a dále je to způsobeno nedostatkem finančních prostředků. Dalším důvodem je podle Saka medializace, zejména tlak televize (Sak, 2000).

V rámci lepšího porozumění světu adolescentů byl proveden výzkum *Euronet Pilot Study*, kde měli dotazovaní adolescenti zaznamenat během 24 hodin své aktivity. Bylo zjištěno, že čas, který tráví ve škole, záporně koreluje s dobou spánku (spánek trvá v průměru osm a půl hodiny, ve škole stráví v průměru šest hodin), s dobou věnovanou jídlu, a s časem stráveným oblékáním a osobní hygienou. Znamená to tedy, že čím více se prodlužuje délka vyučování, tím méně času věnují adolescenti výše zmiňovaným činnostem a naopak. Čas, který tráví ve škole má vliv i na jejich volný čas. Čím déle jsou ve škole, tím méně volného času mají. Výsledky výzkumu vedly i ke zjištění, že čím více tráví čas čtením knih, tím méně věnují svůj čas sledování televize a naopak (Macek, 1999).

Pokud bychom srovnávali trávení školního dne českých adolescentů s jejich vrstevníky z jiných zemí, zjistili bychom, že se celkovým profilem denních aktivit nejvíce podobají švýcarským a německým vrstevníkům. Největší podobnost je zde s aktivitami týkajícími se školy: doba vyučování, domácí příprava do školy. Čeští adolescenti v porovnání s ostatními zeměmi věnují více času sportování a rovněž tráví více času na schůzce s přítelem/přítečkyní. Lze říci, že volný čas západoevropských vrstevníků je více strukturovaný a diferencovaný (Macek, 1999).

2.2.2 Škola

Škola je významným činitelem, který ovlivňuje přístup dětí a mládeže k aktivnímu a pasivnímu přístupu trávení volného času a hlavně k optimální kvalitě volnočasových aktivit. Prostřednictvím nepovinných předmětů a kroužků nabízí škola možnost aktivního trávení volného času, často umožňuje přístup ke školním hřištím nebo tělocvičnám. Děti ovšem tuto možnost mnohdy nevyužijí, neboť nejsou k takovýmto volnočasovým aktivitám motivováni. Kvůli tomu chybí základní postojové předpoklady k aktivnímu odpočinku (potřeba pohybu, estetické uspokojení, sociální kontakt, seberealizace apod.). Tyto kompetence k rozvoji zdravého životního stylu a aktivního odpočinku musejí být každodenně rozvíjeny v rámci školy a musejí být součástí režimu školy.

Na celkovou pohodu ve škole má velký vliv způsob, jakým volný čas děti a mládež tráví o přestávkách. Zdravý životní styl relaxace má velký vliv pro vytváření podmínek pro tělesné, psychické

a sociální zdraví, uspokojuje a respektuje potřebu volného pohybu. Přestávkový režim by měl využívat všech dostupných prostor ve škole (chodby, školní hřiště, vestibuly apod.). Škola by měla nabízet také koutky pro jednotlivé aktivity, které by měly být rozmístěny po celé škole, a které by měly vycházet ze zájmů dětí a mládeže, přiměřeně k jejich věku. Je zde možnost využít například sportovní koutek, jehož vybavení tvoří stůl na stolní tenis, basketbalové koše či posilovací stroje, dále děti mohou využívat výtvarný koutek, jehož součástí jsou stojany s bloky papírů, tabule na stěnách chodeb či keramické stírací tabule pro malbu fixem.

Účastní-li se děti a mládež volnočasových aktivit dobrovolně, vytváří tak škola prostor pro rozvoj individuálních předpokladů a zájmového vzdělávání účastníků. Škola plní funkci výchovnou a vzdělávací, kulturní a sociálně-preventivní, zdravotní, oddechovou a kompenzační. Díky volnočasovým aktivitám školy si mohou děti a mládež utvářet pozitivní vztah k dalším způsobům vzdělávání, k budoucí profesi a celkově k životu (Hofbauer, 2004).

2.2.3 Rodina

Jako primární skupina hraje rodina důležitou roli při volnočasovém životě dětí a mládeže, zásadně se podílí na formování jejich osobnosti. V současnosti působí pozitivně i negativně na volný čas dětí především velikost a úplnost rodiny nebo pozdější zakládání rodiny. Velký vliv má také realizace volného času uvnitř rodiny, která je podmíněna zejména způsobem rodinného života, postoji a výchovným stylem rodičů (Hofbauer, 2004).

V dřívější době spolu rodiny trávily více času. V dnešní době v důsledku ekonomických a společenských proměn došlo ke změně hodnotového systému a některé nemateriální hodnoty jsou opomíjeny nebo podceňovány. Mnozí rodiče nevědí, že jejich dítě ke svému rozvoji s nimi potřebuje trávit svůj volný čas. Musejí ho poslouchat, brát ho vážně, reagovat na to, co říká.

Rodina je velmi důležitým činitelem, který má vliv na dítě a jeho rozvoj postojů k trávení volného času. Je to první instance pro předávání vzorů a volby zálib. Ovšem problémem dnešních rodičů je, že kvůli finančním a časovým problémům nemohou svému dítěti v oblasti volnočasových aktivit nabídnout mnoho nebo to jednoduše nepokládají za důležité. Není ani tak důležité platit za volnočasové aktivity svých dětí vysoké sumy, ale je důležité trávit s nimi volný čas a tím posilovat rodinné vztahy, protože děti potřebují lásku, řád a vzory, se kterými se mohou identifikovat. Rodina pak potřebuje okruh spolehlivých přátel, pospolitost.

Aktivity prováděné ve volném čase dětí a mládeže prošly v posledních desetiletích rozsáhlé a výrazné změny, které se projevují diferenciací činností a různorodých obsahů a realizačních způsobů.

Volnočasové aktivity se staly součástí všech vývojových fází lidského života, staly se jeho součástí (Hofbauer, 2004).

2.3 Instituce s volnočasovou aktivitou

Děti a mládež mohou svůj volný čas trávit mimo rodinu, mimo školu, ve skupině svých vrstevníků nebo v institucích s volnočasovou náplní, které doplňují působení rodiny, školy a dalších subjektů, tedy ve všech prostředích života a výchovy dětí a mládeže.

Patří mezi ně:

- občanská sdružení dětí a mládeže,
- občanská sdružení a další nevládní organizace pracující s dětmi a mládeží,
- tělovýchovné spolky,
- školní družiny,
- školní kluby,
- střediska pro volný čas (DDM-domy dětí a mládeže, Stanice zájmových činností),
- komerční organizace (sportovní a kulturní organizace apod.).

V této oblasti je potřeba větší angažovanosti veřejné správy, koncepční provázanost vlivu státu, regionů, měst a obcí v problematice volného času dětí a mládeže (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy odbor pro mládež, Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002).

Školní družiny a školní kluby

„Tato výchovná zařízení jsou základní formou výchovy mimo vyučování a péče o děti zaměstnaných rodičů v průběhu školního roku a podle potřeby i o prázdninách.“ (Pávková, str. 112, 2008). Tyto instituce vznikly po druhé světové válce jako zařízení výchovy a péče o děti, jejichž rodiče byli zaměstnání (Hofbauer, 2004). Školní družiny jsou určeny žákům od 1. až po 5. třídu, školní kluby pak pro žáky 6. – 9. třídy.

Funkce

Ve školních družinách a klubech dochází ke každodennímu pedagogickému ovlivňování volného času žáků. Vychovatelé, kteří mají v těchto institucích děti na starost, jsou s nimi v každodenním styku, mohou působit na žáky bez ohledu na sociální postavení jejich rodiny, mohou být pravidelně v kontaktu s rodiči dětí, mají pro svou činnost, pro své výchovné působení mimo vyučování vhodnou kvalifikaci a zároveň spolupracují i s ostatními pedagogy a vedením školy. Školní kluby a družiny plní stejné funkce, ovšem jsou v jejich zaměření specifické rozdíly, vyplývající z odlišností žáků 1. a 2. stupně základní školy. U školních klubů ustupuje dozadu sociální funkce. Je to proto, že žáci druhého stupně jsou více samostatní, mají od rodičů uloženou celou řadu povinností a také mají větší svobodu

při provádění mimoškolních volnočasových aktivit. Na rozdíl od školních družin, kde je mnohdy nutností zajistit dozor nad dětmi a tudíž se tam musí pravidelně docházet, docházka u školních klubů je dobrovolná. Pro shrnutí lze tedy říci, že školní kluby poskytují žákům více samostatnosti v souladu s respektováním věkových zvláštností, než školní družiny.

Druhy a obsah činností

Činnosti těchto institucí navazují na vzdělávací činnosti základní školy. Denní a týdenní rozvrh je zde sestaven tak, aby docházelo ke střídání klidných a pohybových aktivit, práci a odpočinku, organizovaných a spontánních činností apod. Jde tedy o sestavení plánu tak, aby vyhovoval požadavkům duševní hygieny.

Ve školní družině a klubu se uskutečňují odpočinkové, rekreační, zájmové, sebeobslužné, veřejně prospěšné činnosti, případně uskutečňují i některou z forem přípravy na vyučování, což může mít podobu například vypracovávání domácích úkolů či rozšiřování poznatků.

Odpočinkové činnosti jsou pohybové a duševně náročné, mohou být i klidové, například četba knihy. Rekreační činnosti mají většinou formu pohybových aktivit. Zájmové činnosti žáky uspokojují, kultivují je a pomáhají rozvíjet jejich potřeby a zájmy. Úkolem sebeobslužných činností je, aby si žáci upevňovali své kulturní a hygienické návyky a aby pečovali o svůj osobní majetek. Žáci jsou rovněž vedeni k dobrovolné práci ve prospěch druhých, k tvorbě i ochraně životního prostředí. K těmto činnostem jsou vedeni prostřednictvím činností veřejně prospěšných.

Vychovatel se snaží vést žáky k samostatnosti, snaží se, aby děti projevíly co nejvíce aktivity a tvořivosti, vlastní akci a hodnocení činnosti

Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Mezi tyto instituce se řadí domovy dětí a mládeže a stanice zájmových činností. Úkolem domovů dětí a mládeže (DDM) je plnit rekreační a výchovně-vzdělávací funkci s širokou zájmovou působností, stanice zájmových činností jsou zaměřeny ke konkrétní zájmové oblasti.

Náplň činností

Vyhláškou MŠMT ČR z roku 1992 č. 432/1992 Sb., o střediscích pro volný čas dětí a mládeže, byly stanoveny v §2 tyto činnosti: pravidelná zájmová činnost, zájmová činnost příležitostná, nabídka spontánních aktivit, garance a organizace soutěží a přehlídek vyhlašovaných nebo doporučených MŠMT ČR, práce s talentovanou mládeží, prázdninová táborská činnost, odborná pomoc a proporcionalita činností.

Pravidelná zájmová činnost

Tato činnost je organizována v zájmových útvarech – kroužek, soubor, klub, oddíl, kurz.

Kroužek – menší zájmový útvar, zaměřený na vnitřní život útvaru (modelářský, rybářský kroužek apod.)

Soubor – útvar, jehož činnost je zaměřena k veřejné produkci výsledků činnosti (pěvecký, taneční apod.)

Klub – útvar s volnější strukturou, převažují receptivní činnosti členů (filmový klub)

Oddíl – používá se výjimečně, často u turistických a tělovýchovných útvarů. Je součástí většího organizačního celku, v DDM má charakter kroužku.

Kurz – útvar, vyznačující se délkou trvání. Členové si zde osvojují určité dovednosti, vědomosti. Po ukončení kurzu může být účastníkovi vydáno osvědčení o tom, že kurz absolvoval.

Ať už se jedná o jakýkoliv útvar, na jeho konci bývá pro veřejnost (rodiče, přátele a jiné) uspořádána výstava výsledků ve formě představení, výstav či ukázek získaných dovedností.

Zájmová činnost příležitostná

Tato činnost zahrnuje nabídku příležitostných či cyklických akcí, které mají rekreační nebo výchovně-vzdělávací charakter. Jedná se o činnost, která je vedena pedagogem a je časově omezena. Do této kategorie činnosti se řadí například místní soutěže a turnaje, přehlídky, zájezdy, exkurse apod. (Pávková, 2008). Tato činnost není spojena s pobytem mimo místo, kde SVCČ vykonává svou činnost. Druh této činnosti není činností průběžnou, má stanoven začátek a konec akce (Hájek a kol., 2008).

Nabídka spontánních aktivit

Tyto činnosti bývají ovlivňovány pedagogy nepřímou. Nabídka činností je využívána individuálně nebo skupinami účastníků tak, jaký na tom mají zájem. Tato forma činností nemá pevně stanovený začátek a konec, je vymezena pouze provozní dobou zařízení. Těchto činností se může zúčastnit každý. Příkladem mohou být posilovny, dopravní hřiště, sportoviště či otevřené dětské herny (Pávková a kol., 2008). Při těchto činnostech zde pedagog slouží jako rádce, konzultant či jako motivátor činnosti, zajišťuje bezpečnost především tam, kde je to nutné. Vyšším typem nabídky spontánních aktivit je nabídka pro děti a mládež, které jsou v něčem talentované a mají vyhraněné zájmy, jsou pro

ně zpřístupněny ateliéry, laboratoře či počítačové pracovny. Díky tomuto vyššímu typu zde mohou pod vedením odborníka rozšiřovat své nadání (Hájek a kol., 2008).

Garance a organizace soutěží a přehlídek vyhlášených nebo doporučených MŠMT ČR

Součástí výchovně-vzdělávací práce DDM jsou i soutěže a přehlídky. Díky práci s dětmi a mládeží se vyhledávají talenty a účelně se využívá volný čas takto talentovaných dětí a mládeže.

Práce s talentovanou mládeží

V průběhu školní výuky je vyhledávání talentovaných dětí limitováno jejich počtem ve třídách, strukturou vyučovacích předmětů a osnovami. V DDM má práce s talentovanými dětmi tyto formy:

- vytváří se speciální zájmové útvary, určené pro talentované jedince,
- individuální práce s dětmi mimo zájmové útvary,
- pořádání soutěží, turnajů, přehlídek,
- individuální či skupinové konzultace pro tematické úkoly a práce,
- odborná soustředění, expedice a vzdělávací akce,
- vyšší nabídka spontánních aktivit.

Prázdninová táborová činnost

Touto činností rozumíme organizovanou činnost s dětmi, mládeží i s rodiči a dětmi, která je provozována v době dlouhodobého volna (o letních, vánočních či jarních prázdninách)

Odborná pomoc

DDM poskytují pomoc prostřednictvím seminářů, školení, přednášek, vzorových akcí, kurzů, vydáváním metodických materiálů na požádání. Tuto pomoc mohou vykonávat za úplaty.

Proporcionálnost činností

Struktura činností v DDM je dána místními podmínkami. Vychovatelé zde pracují celoročně, třetina akcí je o sobotách a nedělích. Prázdninové tábory, které bývají vyvrcholením činností, mívají rekreační charakter, někdy i odborné zaměření na některou z oblastí zájmové činnosti. Nabídka činností DDM je určena jak žákům školního věku, tak mládeži, dětem věku předškolního i jejich rodičům, DDM pracují i s dětmi, které jsou handicapované. DDM byly zařazeny mezi subjekty, které plní úkoly v prevenci sociálně-patologických jevů (Pávková, 2008).

Školská výchovná a ubytovací zařízení

Tato zařízení poskytují žákům a studentům možnost vzdělávání, stravování, celodenní výchovu, ubytování, sportování a další zájmové činnosti, které provádějí v době mimo vyučování. Mezi tato zařízení se řadí domovy mládeže, internáty a školy v přírodě.

Domov mládeže

Domov mládeže (DM) je taková forma školského zařízení, která žákům a studentům středních a vysokých škol poskytuje ubytování, stravování a kvalifikované výchovné působení, kterým je vede k plnohodnotnému využívání jejich volného času. Vychovatelé s žáky a studenty pracují ve výchovných skupinách, kde se počet dětí a studentů liší. Pokud je skupina složena pouze ze studentů VOŠ, je jich ve skupině 40-50, ostatní skupiny dětí a žáků se skládají z 20-30 těchto mladých lidí.

V DM vykonávají žáci přípravu na vyučování, která je v denním režimu označována jako doba studijního klidu. U mladších žáků je důležité, aby si osvojili žádoucí studijní návyky a naučili se učit, u starších žáků je rozsah a způsob přípravy na vyučování závislý na jejich individuálních studijních výsledcích. Při přípravě na vyučování hraje vychovatel většinou jen pouhou roli dozorce při studijním klidu nebo může žákovi pomoci při přezkoušení látky, kterou se žák učil. Pokud může vychovatel na základě své odborné způsobilosti žákovi při přípravě na vyučování pomoci, poslouží mu jako konzultant. Je-li to nutné, vychovatel vystupuje v roli organizátora a vytvoří skupiny žáků, kteří mohou pomoci těm se slabším prospěchem či těm z nižších ročníků (Hájek a kol., 2008).

Výchovná zařízení pro ústavní výchovu

Mezi tato výchovná zařízení patří diagnostický ústav, dětský domov, dětský domov se školou a výchovný ústav

Dětský domov

Dětský domov (DD) je výchovné zařízení pro ústavní výchovu dětí, které zajišťuje výchovnou, sociální a hmotnou péči dětem, které nemohou být vychovávány ve své vlastní rodině a nemohou být osvojeny ani umístěny v jiné formě rodinné péče. Jsou zde umístěny děti převážně ve věku od 3 do 18 let, popř. do ukončení přípravy na povolání. Do péče DD se umisťují děti, u nichž to přímo nařídil soud nebo děti, které je třeba okamžitě umístit do náhradní výchovy, která nahrazuje výchovu rodičovskou na takovou dobu, kterou určí soud. Jsou-li zde umístěny děti předškolního věku, dochází z DD do příslušné mateřské školy, žáci do příslušného stupně základní či střední školy, stejně tak jako vysokoškolští studenti docházejí do vyššího odborného či vysokoškolského studia. Základní organizační jednotkou je v tomto zařízení rodinná skupina, kde jsou způsob života a prostředí uzpůsobeny životu v rodině.

Nestátní neziskové organizace

Nestátní neziskové organizace (NNO), které pracují s dětmi a mládeží hrají důležitou roli ve vytváření žádoucí nabídky pro aktivní využívání jejich volného času. Svou činností významně obohacují a přispívají k výchovně-vzdělávací činnosti škol, školských zařízení a rodin. Díky nim mohou děti a mládež rozvíjet svůj přirozený talent, schopnosti a dovednosti a mohou se tak řádně připravit na budoucí život.

Programy NNO, vypisované MŠMT ČR mají za cíl:

- podporovat rozvoj nestátního neziskového sektoru v oblasti práce s dětmi a mládeží,
- podporovat vytváření volnočasových aktivit pro organizované i neorganizované děti a mládež,
- podporovat mimoškolní aktivity, dobrovolné práce a participaci dětí a mládeže,
- rozvíjet mobilitu a mezinárodní spolupráci mládeže,
- zvýšit odbornost pracovníků NNO.

Další programy, které se zabývají prevencí sociálně-patologických jevů dětí a mládeže, vypisuje ministerstvo vnitra i orgány veřejné správy. Nezastupitelnou roli ve vytváření společensky žádoucí nabídky volnočasových aktivit pro děti a mládež hrají i obce se samostatnou působností, kterým ukládá zákon o sociálně-právní ochraně dětí „vytvářet předpoklady pro kulturní, sportovní, jinou zájmovou a vzdělávací činnost dětí“. Mají za úkol dětem a mládeži nabízet programy pro využití jejich volného času, sledovat to, jak volný čas využívají a spolupracovat dále se školami a dalšími subjekty.

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM)

Tato forma zařízení je určena neorganizovaným dětem a mládeži, které se ocitli v obtížné životní situaci, jsou ohroženi sociálně patologickými jevy nebo mají takový životní styl, který je společností neakceptován. Cílem jejich činnosti je zlepšit kvalitu života svých klientů předcházením nebo snížením sociálních rizik, které vyplývají ze způsobu jejich života a umožnit jim orientovat se v sociálním prostředí, napomáhat jim vytvářet takové podmínky, které by řešily jejich nepříznivou sociální situaci. Slovo nízkoprahovost znamená maximální přístupnost všem a odstranění sociálních, psychických či jiných bariér. Účast na činnostech je bezplatná, klient se nemusí registrovat, může zůstat v anonymitě, odchod a příchod je zcela jeho svobodnou volbou.

NZDM nabízí tyto formy služeb:

1. Volný vstup a pobyt v zařízení podle osobních potřeb klienta. Umožňuje mu využít výhod prostor zařízení (teplo apod.), klient zde může trávit volný čas, vykonávat osobní činnosti (např. domácí úkoly, četba knih apod.), nebo zde může jen pobývat bez toho, aniž by vykonával jakoukoliv činnost.

2. Volnočasové aktivity. NZDM zajišťuje základní vybavení (společenské hry, papír, tužku, knihovna apod.), klienti mohou také při vykonávání svých volnočasových aktivit využít pomoc asistenta. NZDM poskytuje svým klientům prostor, čas a technické zázemí, odbornou pomoc, ale hlavně je aktivizují ke svépomocným činnostem. V rámci nabídky jsou i výjezdové akce, které nabízejí klientům zážitky.
3. Sociální služby. NZDM svým klientům zajišťuje takovou nabídku sociálních služeb, které jsou založeny na kontaktní práci s klienty, situační intervenci (pracovník, který službu vykonává je kdykoli v provozní době zařízení poskytnou klientovi pomoc a reagovat na vzniklé problémy), základní poradenství. Zařízení využívá práci terénního sociálního pracovníka, využívá jeho práci k získávání klientů a poskytuje mu zázemí pro jeho činnost.
4. Aktivity a činnosti zaměřené na prevenci. NZDM nabízí programy, které jsou zaměřeny na snížení rizik sociálně patologických jevů. Pořádá kurzy a výcviky, kde se klienti učí základní sociální dovednosti, díky kterým lze předcházet sociálně patologickým jevům.

Živnostenské podnikání k dětem a mládeži

Dalšími subjekty, které nabízejí dětské volnočasové aktivity na komerčním základě, jsou živnosti. Zaměřují se na získávání dovedností (hudební kurzy apod.), sociální služby pro zaměstnané rodiče (hlídání dětí apod.), či provozují tábory a další činnosti, neboť volnočasové aktivity a práce s dětmi podle zákona č. 695/2004 Sb., o živnostenském podnikání, a podle nařízení vlády č. 491/2004 Sb., nejsou činnostmi vázanými a není nutností pro ně mít speciální odbornou způsobilost. Mezi takové subjekty můžeme zařadit různé herny, diskotéky a internetové kavárny, které dětem a mládeži nabízejí škálu takových volnočasových aktivit, při kterých by se snažila o výrazné výchovné působení (Hájek a kol., 2008).

Sdružení dětí a mládeže

Před rokem 1990 bylo v ČR oficiálním jen monopolní sdružení dětí a mládeže, jednotná organizace Socialistický svaz mládeže a jeho Pionýrská organizace SSM. Mimo toto sdružení existovala i celá řada neoficiálních sdružení mladých lidí, která ale státní moc potlačovala. Demokracie však s sebou přinesla obnovu činnosti desítek sdružení mládeže, která byla vytvořena v roce 1968. Pokračují sdružení dospělých, které působí i mezi dětmi a mládeží (Červený kříž, hasiči, ochránci přírody...)

Junák

V současné působí skauting ve více jak 214 zemích a sdružují na 39 milionů skautů a skautek. Skauting má sídlo ve Francii, v Ženevě, dívčí skauting má sídlo v Londýně. Za zakladatele skautingu u nás je považován A. B. Svobík, za jehož iniciativy bylo toto hnutí nazváno Junák. Organizace

procházela kvůli politické události složitým vývojem. Organizace byla několikrát rozpuštěna a několikrát znovu obnovena. Posledním údajem z roku 2007 je, že organizace Junák měla nad 55 tisíc členů. Mezi členy patří děti i dospělí. Posláním Junáku je vést jeho členy k duchovní, mravní a tělesné zdatnosti tak, aby byli schopni plnit povinnosti vůči svým bližním, společnosti a vlasti. Ač skauting podporuje vlastenectví, je i celosvětovou organizací, která vede k bratrství mezi národy, ke globální odpovědnosti a k překonání úzkého nacionalismu. Nejčastější činností je pobyt venku, který členy vychovává k praktičnosti, družnosti a sebekázní.

Principem skautingu je působení vedoucího skupiny, který je o něco málo starší než děti ve skupině po pěti až deseti. Díky tomuto se využívá vliv vrstevnické skupiny a pozitivních vzorů věkově blízkých vedoucích.

Pionýr

Dětská Pionýrská organizace vznikla v roce 1949 a navazovala na levicově orientované předválečné organizace. Za rysy této organizace patřily masovost a jednotvárnost. Obdoba dnešního Pionýra vznikla na počátku devadesátých let 20. století.

Pionýr je organizace nezávislých sdružení dětí, mládeže a dospělých, která se vyznačuje svou demokratičností, dobrovolnictvím, samostatností, je nezávislá na politických stranách a hnutích. Zabývá se uspokojováním a obhajováním zájmů a oprávněných potřeb dětí a ostatních členů, vzdělávací, kulturněvýchovnou, zájmovou a solidární činností.

Česká tábornická unie

Tato organizace se sdružuje volně, na základě společného zájmu dětí, mládeže a dospělých. Navazuje na své předchůdce, za nejbližší se považuje historické trampské hnutí.

Duha

Duha je název pro otevřené sdružení jednotlivců a kolektivu, bez ohledu na jejich členství v dalších organizacích. Mezi její hlavní činnosti patří vytváření a realizace programů pro děti a mladé lidi, je tu možnost zapojení i dalších generací. Duha pořádá různé společenské akce v přírodě i ve městě, pořádá různé herní aktivity, psychologické hry a recesi.

Hnutí Brontosaurus

Toto nezávislé hnutí je zaměřené na ochranu a tvorbu životního prostředí, mezi členy patří děti a mládež.

YMCA

Tato organizace patří mezi křesťanská, nepolitická a nevýdělečná sdružení, které usiluje o plnohodnotný život mladých lidí. YMCA je zkratkou anglického názvu, kterým je „Young Men's Christian Association“, které v českém překladu zní „Křesťanské sdružení mladých lidí“.

Občanská sdružení pracující s mládeží

Kromě výše zmiňovaných organizací dětí a mládeže jsou registrován i další, které mají většinou jen místní působnost. S dětmi a mládeží pracují i občanská sdružení, která jsou různě zaměřená.

Tělovýchovné a sportovní organizace

Nejznámější organizací s nejdelsí tradicí je **Sokol**, který byl založen v roce 1862 doktorem Miroslavem Tyršem. Jeho snahou bylo usilování o harmonický rozvoj tělesné, duševní i morální stránky osobnosti a také se snažil o idealizování zdravého, všestranně vyspělého národa. Současný Sokol organizuje tělovýchovnou činnost, dříve Sokol vyvíjel též činnost vzdělávací a osvětovou.

Český svaz tělesné výchovy patří mezi dobrovolné sdružení sportovních, tělovýchovných a turistických svazů. Je to sdružení celostátní. Mezi hlavní cíle tohoto sdružení patří podporovat sport, tělesnou výchovu, turistiku a sportovní reprezentaci ČR.

Organizace církví a náboženských společností

Činnost těchto organizací má někdy charakter náboženské výuky, směřující na děti z věřících rodin. Na činnost s dětmi se zaměřuje např. katolické náboženské společenství řádu salesiánů Dona Boska, který byl průkopníkem sociální pedagogiky (zabýval se výchovou zanedbaných chlapců v Turáně). V ČR jsou salesiány zřizována nízkoprahová střediska volného času a též připravují ve vlastní škole odborníky pro sociálněpedagogickou činnost (Pávková a kol., 2008).

Parky a hřiště

K základnímu vybavení, které by měly mít školy a výchovná zařízení ve svém bezprostředním okolí, patří hřišťové areály (tj. soustava hřišť), které jsou vybaveny příslušným vybavením a též mají vhodně upravený terén pro sportovní a rekreační činnosti. Školy i výchovná zařízení by měly mít možnost pro výše zmiňované činnosti využívat i hřiště určená pro veřejnost, lesoparky, sadové prostory a travnaté plochy v širším okolí. V České republice je ovšem velkým nedostatkem to, že zde existují typy hřišť, která nevyhovují všem věkovým kategoriím dětí a mládeže a nevyhovují též

druhům aktivit, které odpovídají jejich potřebám a zájmům. U nás se nejčastěji setkáváme s typem hřišť vybavenými pískovištěm, skluzavkou, kolotočem, houpačkou, lavičkou, různými konstrukcemi určenými k prolézání apod. Takové zařízení je vhodné nejčastěji pro děti předškolního věku. Dalším typem hřišť jsou plochá sportovní hřiště pro míčové hry či pro lehkootletické disciplíny. Tento typ vyhovuje starším žákům a mládeži, kteří rádi soupeří v relativně stálých týmech. Ovšem pro děti středního školního věku a pro žáky základních škol není u nás zřízen typ hřiště, který by jim zcela vyhovoval. Tito děti potřebují rušné hry a zábavu ve volně utvářených proměnlivých skupinách, které spojuje zájem či sympatie. U nich se projevuje potřeba uplatnění aktivity a rozvoj fantazie. Dětem této věkové kategorie nejvíce vyhovují takové typy hřišť, která využívají prvků přirozené přírody – mají nerovný terén s kopečky, stromy, na které můžou lézt, křovinami, balvany a vodou. Takto „upravený“ terén poskytuje dítěti různé možnosti pro tvořivou hru. Bohužel, tento typ hřišť je na území České republiky spíše vzácný, na rozdíl od jiných zemí, kde je již zcela běžným (Pávková a kol., 2008).

Postupně byly parky a jiné zelené plochy opatřovány vhodným vybavením a tak se měnily ve specifická zařízení, která sloužila k aktivnímu odpočinku. V současnosti procházejí parky a hřiště výraznými změnami. Byla snížena pozornost věnovaná čistotě a údržbě hřišť, mnoho z nich byla z důvodu náročnějších požadavků zrušena (Hofbauer, 2004).

2.4 Pasivní trávení volného času a odpočinku

2.4.1 Aktivity spojené s médii

Sport a ostatní pohybové aktivity jsou pro dnešní děti a mládež příliš namáhavé, stává se normální, že mládež se baví bez vynaložení většího úsilí. Negativním fenoménem dnešní doby je to, že děti a mládež vyrůstá pod tlakem komerční televize a masové kultury. V posledních desetiletí je vliv médií na vývoj dětí intenzivně sledován. Nejenže mají chroničtí sledovači televize, filmů a počítačových her problémy se zrakem, mají poškozený pohybový aparát, oběhový systém a některé orgány, jsou také konfrontováni s násilím, které je součástí počítačových her, akčních filmů a každý den je prezentováno ve zpravodajstvích. Ovšem násilí prezentované v akčních filmech je zobrazováno bez důsledků násilného chování – nezobrazuje bolest, psychické, emoční důsledky, poškození dětí.

Vlivem agresivního chování na děti se zabývá řada studií. Prezentace násilí v televizi zvyšuje možnost agresivního chování zejména u menších dětí, mohou se díky tomu stát necitliví k utrpení druhých, mohou se začít chovat výrazně agresivněji a mohou si navodit pocit trvalého strachu z okolního světa. Pokud dítě vyrůstá současně v nepřátelském a agresivním prostředí, má na něj mediální násilí větší vliv. Dítě, vyrůstající v nepřátelském prostředí od svých vzorů přebírá agresivní chování a vydává se

na šikmou plochu. Naopak dítě, které žije v kultivovaném prostředí s vybudovanými přátelskými vztahy, nemusí na něj mít prezentované násilí žádný vliv.

Předcházet tomuto problému se dá tím, že rodiče nebudou nechávat své děti o samotě, budou se jim věnovat a trávit s nimi volný čas.

2.4.2 Party, návštěvy restaurací, nicnedělání

Děti nejčastěji ve věku od 13 do 15 let tráví čas venku, s partou, více jak 4 hodiny denně. Právě tyto party mohou velmi negativně dítě ovlivňovat, neboť je zde možnost, že parta bude závadová a svede dítě na špatnou stranu, k páchání trestné činnosti. Party jsou i nejčastějším místem, kde dítě poprvé okusí drogu. Výzkumy potvrdily, že životní styl, založený na trávení volného času v partách, v hospodách, restauracích, hernách či diskotékách má velký vliv na vznik sociálně patologických jevů a asociálního chování (chování nerespektující právní normy, porušující práva ostatních). Takové trávení času lze charakterizovat spíše jako ubíjení než jeho naplňování (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy odbor pro mládež. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*, 2002.)

3 Vztah trávení volného času k rizikovému chování

Období adolescence je velmi citlivé období pro rozvoj rizikového a problémového chování. Týká se to jednak poškozování tělesného a duševního zdraví adolescentů, ale toto chování je spjata i s ohrožením společnosti, které je spojeno s negativním vlivem a újmou druhých lidí. Do oblasti problémového chování se nejčastěji zařazují tyto:

- páchání trestné činnosti a nedelikventní chování,
- šikana, násilí, agrese, týrání,
- užívání drog,
- sexuálně rizikové chování,
- poruchy příjmu potravy,
- sebevražedné pokusy a dokonané sebevraždy.

Rodina, osobnostní vlivy, vlivy subkultury a společenské vlivy ovlivňují sociálně patologické vlivy u dětí a mládeže. Mládež se na „šikmou plochu“ dostává kvůli akčnímu vakuu ve volném čase. Do skupiny dětí a mládeže, u kterých je větší riziko výskytu společensky nežádoucích vlivů, patří:

- chroničtí sledovači televize, počítačů a filmů,
- mládež, která bloudí po ulicích a restauračních zařízeních, ubíjejících nudu,
- mládež, která vyhledává dramatické a dobrodružné aktivity pomocí násilí, drog, kriminality, alkoholu apod.

Nejdůležitější roli v předpovědi problémového chování hraje **rodina**. Rodiče vystupují pro dospívající děti jako modely chování, velmi důležité je vytváření hodnot a norem a převládající rodinné klima, názory, přesvědčení a postoje rodičů. V průběhu adolescence se zvyšuje vliv vrstevníků, dále pak masmédií, konkrétně vliv televize (Macek, 1999).

Aktivity volného času v současnosti překračují hranice tradičního vymezení výchovy a vzdělávání dětí a mládeže a vstupují i do jiných oblastí jejich života. Velmi významná je zdravotní a sociální sféra, kde jde především o různými formami znevýhodněné děti a mládež. Sociální působení mezi mladými rizikovými jednotlivci a jejich skupinami v přirozeném prostředí nazýváme terénní sociální prací, neboli **streetwork**. Při této činnosti dochází k překročení možností školy a zařízení volného času a pozornost je věnována především těm mladým lidem, kteří jsou sociálně ohroženi nebo již podlehlí negativním vlivům. Úkolem této práce je přispívat k boji proti drogám, prostituci, bezdomovectví a kriminalitě mládeže. Nedostatek má za následek vznik sociálně patologických jevů. Dalším negativním jevem, který se vyskytuje mezi dětmi a mládeží je šikana, ke které dochází nejčastěji právě ve volném čase (Hofbauer, 2004).

Ve výzkumu zaměřeném na rizikové chování adolescentů prováděném Mgr. Marií Markovou, PhDr. bylo prokázáno, že chlapci vykazují až dvakrát větší četnost výskytu problémového chování než dívky, zejména co se agresivního chování týče. Velký podíl na tom má právě pasivní trávení volného času, kterému vévodí sledování televize, těsně v závěsu pak bezcílné toulání a užívání alkoholu jako způsob zábavy a odreagování. Velké procento sledovaných respondentů uvádělo nudu. Četnost výskytu a rozvoje problémového chování souvisí také s typem školy, kterou mládež navštěvuje a velikostí bydliště, ve kterém žije. Mladí lidé žijící na vesnici vykazují menší četnost výskytu rizikového chování. Ovšem největší podíl na vzniku rizikového chování má rodina, její funkčnost. Ti, kteří žijí v nefunkční rodině, mají více než 3x větší četnost tohoto společností ohrožujícího chování než ti, kteří žijí ve funkční, spořádané rodině (<http://www.solen.cz/pdfs/ped/2008/03/11.pdf>).

Cílem současné výchovy při prevenci sociálně patologických jevů je naučit děti a mládež odolávat nástrahám, kterých je v naší společnosti dost. Jsou dvě skupiny dětí, u kterých je riziko, že se u nich rozvine nějaký druh sociálně patologických jevů. První skupinu tvoří děti bez zájmu, druhá skupina je pak tvořena dětmi, které sice navštěvují některé organizované zájmové činnosti, ale jen kvůli svým rodičům a je samotné vykonávání této činnosti nenaplnuje. Při pravidelných organizovaných zájmových aktivitách je důležité vytvářet bezpečný prostor. Základní prevencí, jak předcházet a zabránit rozvinutí sociálně patologických jevů je vychovávat děti a mládež ke zdravému životnímu stylu, k osvojování si pozitivního sociálního chování a k zachování vlastní osobnostní integrity. Děje se tomu zejména tak, že kvalitní zájmová činnost přináší účastníkům autentické zážitky a emoce z nich.

Ve výchovných programech je kladen důraz na prevenci, která je rozdělena podle stupně ohrožení dětí a mládeže:

- *Nespecifická primární prevence.* Tento druh prevence zahrnuje veškeré aktivity, které podporují zdravý životní styl a vedou k osvojování si pozitivního chování prostřednictvím volnočasových aktivit.
- *Specifická primární prevence.* Tento druh už je cíleně zaměřen na předcházení a omezení výskytu různých forem rizikového chování.
- *Všeobecná prevence.* Zaměřuje se na všeobecnou populaci, u které nebyla zjištěna tendence k rizikovému chování.
- *Selektivní prevence.* Konkrétně se zaměřuje na ty žáky, u kterých se předpokládá hrozba vzniku rizikového chování.
- *Indikovaná prevence.* Zaměřena na ty jedince i skupiny, u nichž byl zaznamenán výskyt rizikového chování.

Efektivními metodami jsou interaktivní programy, které pomáhají žákům čelit konfliktům a zátěžovým situacím, sociálním tlakům, pomáhají jim zkvalitňovat komunikaci nebo zvyšovat sebevědomí.

Cílem organizovaných zájmových činností je vytvářet návyky, aby děti a mládež trávili svůj volný čas aktivně a společensky přijatelně.

Volnočasové aktivity by měly rozvíjet osobnost dítěte a naučit ho, jakým způsobem svůj volný čas vykonávat, že je pro něj aktivní trávení významnou životní hodnotou. Při organizování činnosti je důležité dětem naslouchat. Vybíráme takové druhy činnosti, při kterých můžou být všichni úspěšní, navozujeme radostnou atmosféru. Je velmi důležité budovat kvalitní sociální vazby na základě vzájemné empatie a tolerance. Posilujeme sebevědomí dětí používáním kladného hodnocení. Nedostatek kladných sociálních vazeb a nenaplněnost volného času je hlavním důvodem, proč se děti a mladí lidé vydávají na onu „šikmou plochu“, k užívání škodlivých látek a k nežádoucímu chování (Hájek a kol., 2008).

II. Praktická část

4 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je monitorovat volnočasové aktivity středoškolských studentů 1. a 3 ročníků na gymnáziu a středním odborném učilišti, popsat aktivní a pasivní formy trávení jejich volného času a dále sledovat výskyt tabakismu u středoškolských studentů a zjistit, jaké okolnosti je přivedly k užívání této návykové látky. Ve výsledku jsem se snažila dokázat to, jak může aktivní přístup ovlivnit vznik rizikového chování středoškoláků.

5 Výzkumný soubor

Výzkum byl zrealizován na dvou různých typech středních škol. Prvním typem školy bylo Gymnázium Vítězslava Nováka v Jindřichově Hradci, druhým typem pak Střední odborné učiliště rovněž v Jindřichově Hradci. Dotazníkově šetření proběhlo v únoru roku 2014.

Počet respondentů byl vyvážený, kdy na gymnáziu a SOU odpovídali studenti z prvních a třetích ročníků. Celkem odpovídalo 182 studentů.

6 Metody

Pro realizaci výzkumu byla zvolena kvantitativní metodologie. Zvolila jsem tuto výzkumnou cestu proto, že jsem zpracovávala číselné údaje a zjišťovala množství a rozsah jevů.

Výzkum je proveden metodou dotazníkového šetření, která slouží k získávání většího množství dat za relativně krátkou dobu. Dotazník byl rozdělen tematicky na dvě části, kde se první část týkala volného času a druhá část byla věnována problému tabakismu. Byly zde použity tři druhy otázek: Otázky uzavřené, kdy měli respondenti vybrat jednu nebo více odpovědí, otázky polouzavřené, kde měli vybrat jednu odpověď a následně doplnit odpověď a třetím typem byly otázky otevřené, kde respondenti odpovídali volnými výpověďmi.

Vstupní část dotazníku byla věnována obecnému seznámení s tím, proč jsou respondenti žádáni o jeho vyplnění. První část dotazníku byla zaměřena na demografické údaje: pohlaví, věk a typ školy, kterou respondenti navštěvují. Dále pokračoval dotazník II. oblastí, která byla věnována otázkám týkajících se volného času. Třetí oblast, ze které se dotazník skládal, byla zaměřena na téma týkající se tabakismu.

7 Výzkumný problém a hypotézy

Náš výzkumný zájem je orientován na to, zda převažuje spíše aktivní forma nad pasivní, či naopak. Aktivní formou je myšleno trávení volného času pohybovými a smysluplnými aktivitami, náplní pasivního trávení volného času pak nicnedělání a posedávání v barech či před televizí a počítačem. Dále nás zajímá, jaké množství respondentů připustí, že užívá tabák a jaké uvedou okolnosti, které je vedly k užívání této látky. V závěru nás pak sledujeme, do jaké míry se aktivní trávení volného času promítá do vzniku a rozvoje patologického chování.

Na základě obsahu práce stanovení výzkumného problému jsem si stanovila tyto výzkumné otázky a hypotézy:

1. Výzkumná otázka:

Jaké formy aktivit preferují studenti gymnázia?

Hypotéza 1: Studenti na gymnáziu budou uvádět, že volný čas tráví raději učením, než studenti SOU.

2. Výzkumná otázka:

Převládá u studentů SOU spíše pasivní forma trávení volného času nad aktivní?

Hypotéza 2 Respondenti ze SOU budou uvádět častěji, že tráví svůj volný čas raději s přáteli, ve sportovních centrech, zařízeních.

3. Výzkumná otázka:

V jakém věku si studenti zapálí první cigaretu?

Hypotéza 3: Respondenti ze SOU připustí, že si svou první cigaretu zapálí v nižším věku než studenti gymnázia.

4. Výzkumná otázka:

Podílí se rodinné prostředí, ve kterém studenti vyrůstají, na vzniku kouření?

Hypotéza 4: Kouřící respondenti pocházejí častěji z rodinného prostředí, kde jeden či oba rodiče kouřili.

8 Realizace výzkumu, sběr dat

V období od července do listopadu roku 2013 probíhala přípravná fáze výzkumu, kdy jsem pečlivě zkoumala odbornou literaturu a internetové stránky, na základě čeho jsem pak volila tematické okruhy výzkumného záměru.

Na začátku výzkumu jsem musela požádat o svolení ředitelů obou škol se zkoumáním. V průběhu měsíce února pak byly do vybraných škol vybraným studentům předloženy dotazníky, které jim byly předloženy učiteli ve výuce společenskovedních předmětů.

Dotazníkového šetření se účastnilo celkem 182 respondentů. Pedagog studenty seznámil s podmínkami a účelem vyplňování a důkladně zdůraznil, že jde o dotazníky anonymní. Za přítomnosti učitele byly dotazníky vyplněny a vráceny zpět učiteli. Návratnost byla 100%.

9 Vyhodnocení jednotlivých položek výzkumu

1. Úvodní otázky

Pohlaví: Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 182 respondentů, 87 chlapců a 95 dívek. Dívek na SOU bylo přitom 48 (53%), chlapců 43 (47%), na gymnáziu tvořil počet dívek číslo 47 (52%) a chlapců bylo 44 (48%).

Tabulka č. 1: pohlaví

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
žena	53%	48	52%	47
muž	47%	43	48%	44
celkem	100%	91	100%	91

Typ školy: zde byly na výběr dvě položky. Počet dotazníků byl na obou typech škol stejný, tudíž je procentuální zastoupení 50:50.

Tabulka č. 2: typ školy

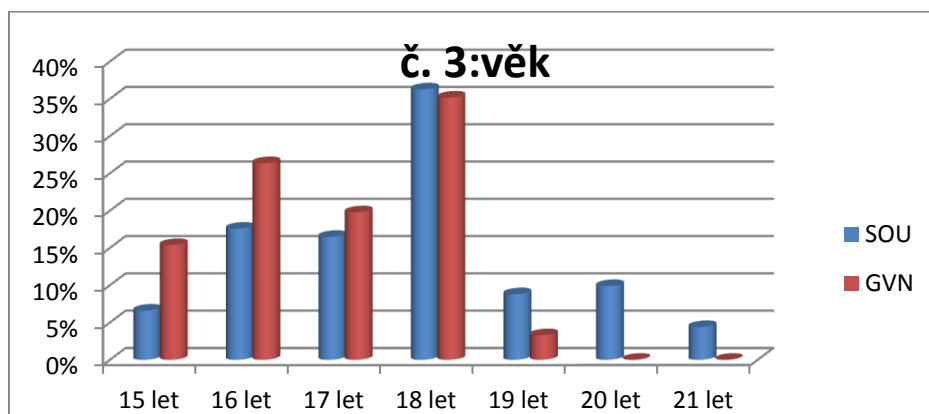
soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
	50%	91	50%	91
celkem	100%	182	100%	182

Věkové zastoupení: Výzkum byl prováděn u respondentů ve věku od 15 do 21 let. Nejčastější věkové zastoupení byli studenti ve věku 18 let – celkem 65 respondentů, z toho bylo na SOU 33 studentů (36%), na gymnáziu studentů 32 (35%). Naopak nejmenší počet respondentů tvořil ve věku 21 let, byli pouhé 4, kteří byli pouze na SOU (4%).

Tabulka č. 3: věkové zastoupení

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
15 let	7%	6	15%	14
16 let	18%	16	26%	24
17 let	16%	15	20%	18
18 let	36%	33	35%	32
19 let	9%	8	3%	3
20 let	10%	9	0%	0
21 let	4%	4	0%	0
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 1: věk (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



2. Volný čas

Druhá oblast dotazníkového šetření byla zaměřena na problematiku volného času. Úvodní otázka byla otevřeného typu a respondenti zde měli volně charakterizovat svou představu o pojetí volného času. Celkově je tomuto tématu věnováno 10 otázek. Cílem této oblasti bylo zjistit, jakou formou tráví respondenti svůj volný čas, zda převažuje spíše pasivnější forma nad aktivní.

Vyhodnocení otázky č. 4: *Co si představuješ pod pojmem volný čas?*

Zde odpovídali respondenti téměř stejně, bez ohledu na typ školy. Obecně chápou volný čas jako dobu, kdy mají čas jen sami pro sebe, jsou oproštěni od svých povinností a věnují se činnostem, které je baví a s lidmi, které mají rádi.

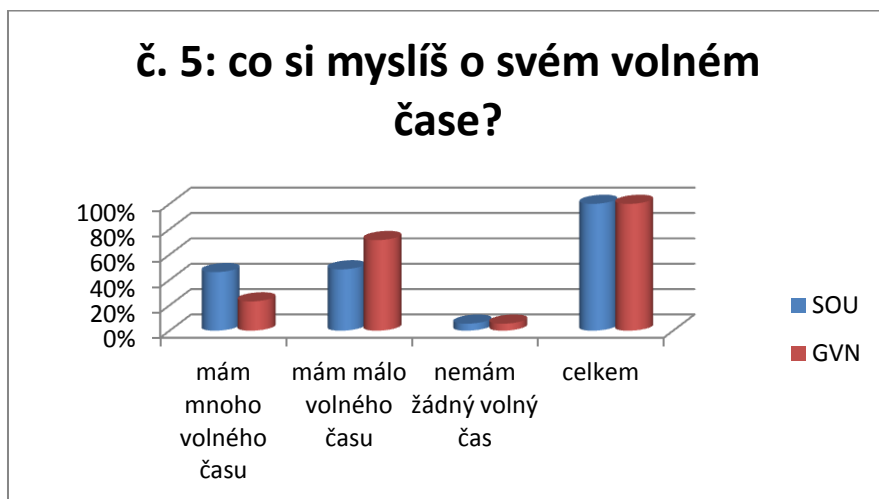
Vyhodnocení otázky č. 5: *Co s myslíš o svém volném čase?*

U této otázky je velmi patrný rozdíl mezi studenty SOU a studenty gymnázia. Zatímco u studentů SOU je rozdíl mezi první a druhou odpovědí (mám mnoho/málo volného času) velmi malý, u studentů gymnázia převládá názor, že mají volného času málo. U studentů SOU byly výsledky zjištění, že první dvě odpovědi se od sebe liší pouhými dvěma procenty, kdy si 42 respondentů (46%) myslí, že mají mnoho volného času a 44 respondentů (48%) si myslí, že mají volného času málo. Studenti z gymnázia mají poměrně jasno, že mají volného času málo, celkem tuto odpověď zvolilo 65 všech dotázaných respondentů (71%).

Tabulka č. 4: množství volného času

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
mám mnoho volného času	46%	42	23%	21
mám málo volného času	48%	44	71%	65
nemám žádný volný čas	5%	5	5%	5
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 2: co si myslíš o mém volném čase? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



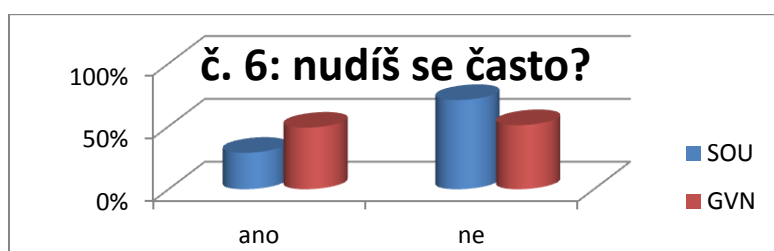
Vyhodnocení otázky č. 6: *Nudiš se často?*

I zde je velmi patrný rozdíl mezi studenty různých typů škol. Více jak 2/3 studentů SOU, konkrétně 65 z celkového počtu 91 zastává názor, že se velmi často nudí (71%). U studentů gymnázia je výsledek téměř vyrovnaný, 45 studentů, kteří se nudí (49%), je téměř shodný s procentem studentů, kteří svůj volný čas dokážou smysluplně naplnit a nenudí se, tuto odpověď zvolilo 46 respondentů (51%).

Tabulka č. 5: nudíš se často?

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
ano	29%	26	49%	45
ne	71%	65	51%	46
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 3: nudíš se často? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



Vyhodnocení otázky č. 7: Kde nejčastěji trávíš svůj volný čas?

Studenti SOU nejčastěji tráví svůj volný čas v přírodě nebo v pohostinstvích s přáteli. Tato odpověď byla vyznačena v možnosti „e) jiné“, zvolila ji téměř polovina všech respondentů, celkem 45 (49%). Studenti gymnázia naopak svůj volný čas tráví raději v klidu doma, počet těchto odpovědí byl 47 (52%) a rušné prostředí je příliš neláká. Odpověď „a) diskotéka“ nezvolil ani jeden z nich.

Tabulka č. 6: kde nejčastěji trávíš svůj volný čas?

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
diskotéka	8%	7	0%	0
kavárna	0%	0	7%	6
doma	38%	35	52%	47
sportovní centrum	4%	4	21%	19
jiné	49%	45	21%	19
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 4: kde nejčastěji trávíš svůj volný čas? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



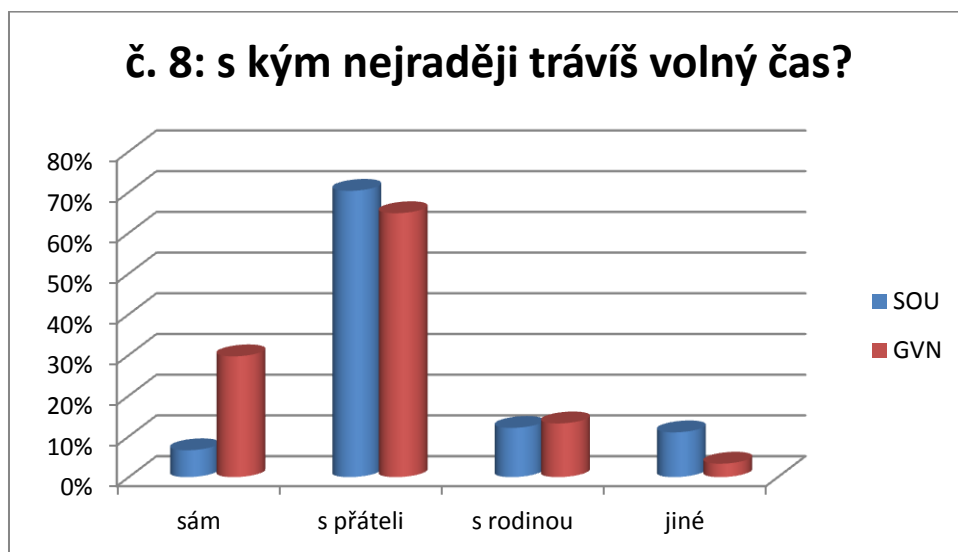
Vyhodnocení otázky č. 8: *S kým nejraději trávíš svůj volný čas?*

V tomto případě zvítězili na obou stranách přátelé. Z tabulky a grafu je patrné, že 70% studentů SOU je raději se svými přáteli, než sama. Takto odpovědělo 64 respondentů. Studenti gymnázia jsou více samostatní a jak je patrné, celkem velké procento jich svůj volný čas tráví raději o samotě, celkem 30%. Tuto možnost zvolilo celkem 17 respondentů.

Tabulka č. 7: s kým nejčastěji trávíš svůj volný čas?

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
sám	7%	6	30%	17
s přáteli	70%	64	65%	59
s rodinou	12%	11	13%	12
jiné	11%	10	3%	3
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 5: s kým nejraději trávíš svůj volný čas? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



Vyhodnocení otázky č. 9: *Pokud trávíš čas s přáteli, co většinou děláte?*

Tato otázka byla opět otevřeného typu a respondenti zde mohli opět svobodně odpovídat. Byly zde rozličné odpovědi, ale mám-li to shrnout, studenti SOU jsou s přáteli spíše v pohostinstvích či se potulují venku, kde při tom užívají různé omamné a návykové látky, zatímco studenti gymnázia tráví svůj čas s přáteli spíše v kavárnách či ve sportovních zařízeních. Mnoho z nich také uvádělo, že se se svými přáteli stýkají pouze ve škole, kde potom svůj společný čas tráví povídáním.

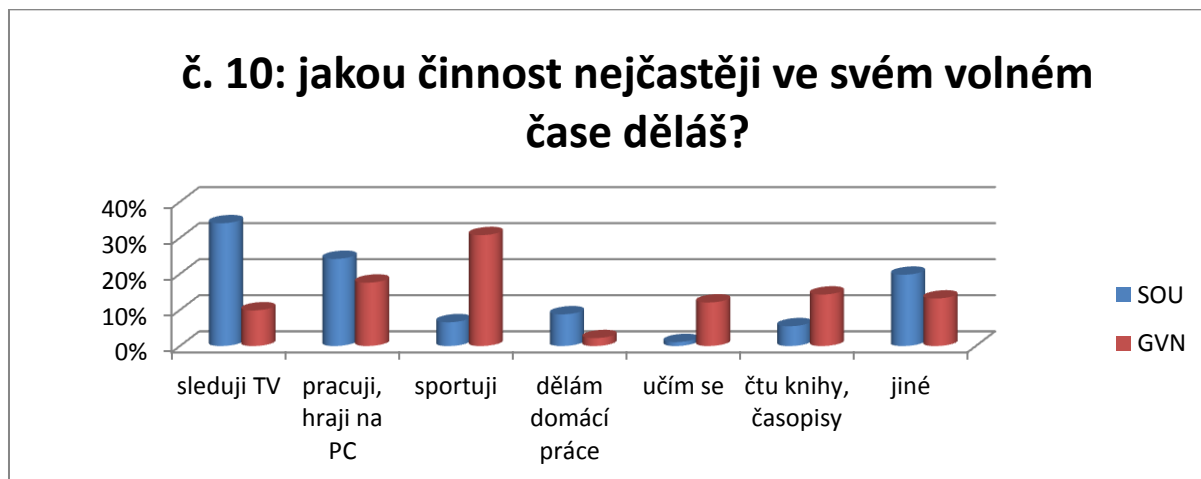
Vyhodnocení otázky č. 10: *Jakou činnost nejčastěji ve svém čase děláš?*

Zde byly odpovědi respondentů různé. Zatímco studenti SOU volili jako nejčastější odpověď „a) sleduji TV“, bylo jich 31 (34%), studenti gymnázia nejčastěji volili odpověď „c) sportuji“, kdy tuto odpověď zvolili ve 28 případech (31 %). Co se dalších odpovědí týče, odpověď „b) pracuji, hraji na PC“, zvolil téměř stejný počet studentů jako ze SOU, těchto odpovědí bylo zaznamenáno celkem 22 (24 %), u studentů z gymnázia, bylo takto odpovězeno v 16 případech (18 %). Velmi velký rozdíl je mezi studenty u odpovědi „e) učím se“. Tuto odpověď zaznamenal pouze 1 student ze SOU (1%), zatímco studenti gymnázia ji zvolili celkem 11 krát (12%).

Tabulka č. 8: nejčastější činnosti ve volném čase

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
sleduji TV	34%	31	10%	9
pracuji, hraji na PC	24%	22	18%	16
sportuji	7%	6	31%	28
dělám domácí práce	9%	8	2%	2
učím se	1%	1	12%	11
čtu knihy, časopisy	5%	5	14%	13
jiné	20%	18	13%	12
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 6: jakou činnost nejčastěji ve svém volném čase děláš? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



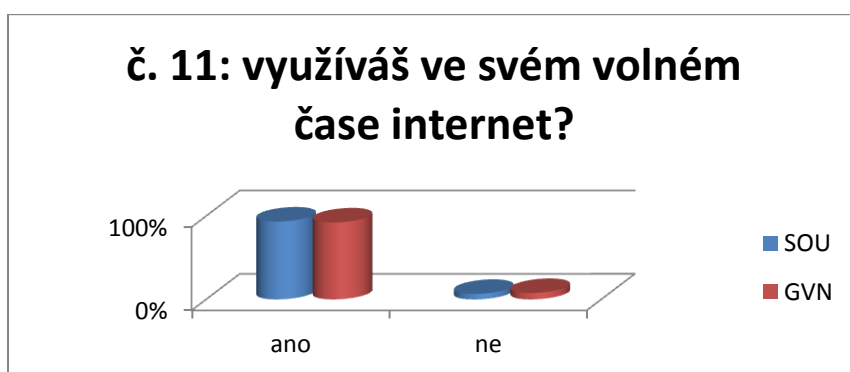
Vyhodnocení otázky č. 11: *Využíváš ve svém volném čase internet?*

Zde byly odpovědi téměř vyrovnané, odpověď „ANO“ zvolilo 85 studentů SOU (93%) a 84 studentů gymnázia (84%). Tato položka byla doplněna ještě o otázku, na co respondenti internet využívají. Drtivá většina uvedla sociální sítě, jako je facebook, dále poslech hudby, stahování videí a her a studenti gymnázia velmi často udávali též vyhledávání informací.

Tabulka č. 9: využívání internetu

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
ano	93%	85	92%	84
ne	7%	6	8%	7
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 7: využíváš ve svém volném čase internet? (údaje uvedeny v relativních četnostech, f(i)=100%, n(i)=182)



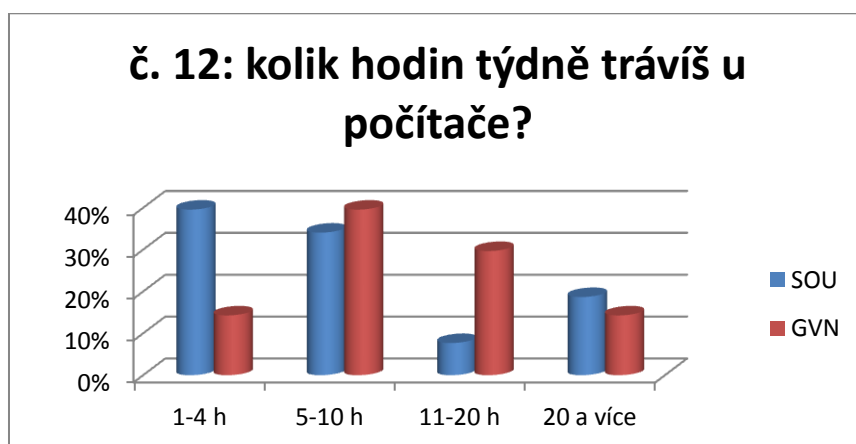
Vyhodnocení otázky č. 12: *Kolik hodin týdně trávíš u počítače?*

U této otázky studenti SOU uváděli nejvíce odpověď „a) 1-4 hodiny“. Celkem tuto možnost zvolilo 36 dotázaných respondentů (40 %), studenti gymnázia pak nejvíce vybírali odpověď „b) 5-10 hodin“, celkový počet tvořil 36 odpovědí (40%).

Tabulka č. 10: čas na PC za týden

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
1-4 h	40%	36	14%	13
5-10 h	34%	31	40%	36
11-20 h	8%	7	30%	27
20 a více	19%	17	14%	13
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 8: kolik hodin týdně trávíš u počítače? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



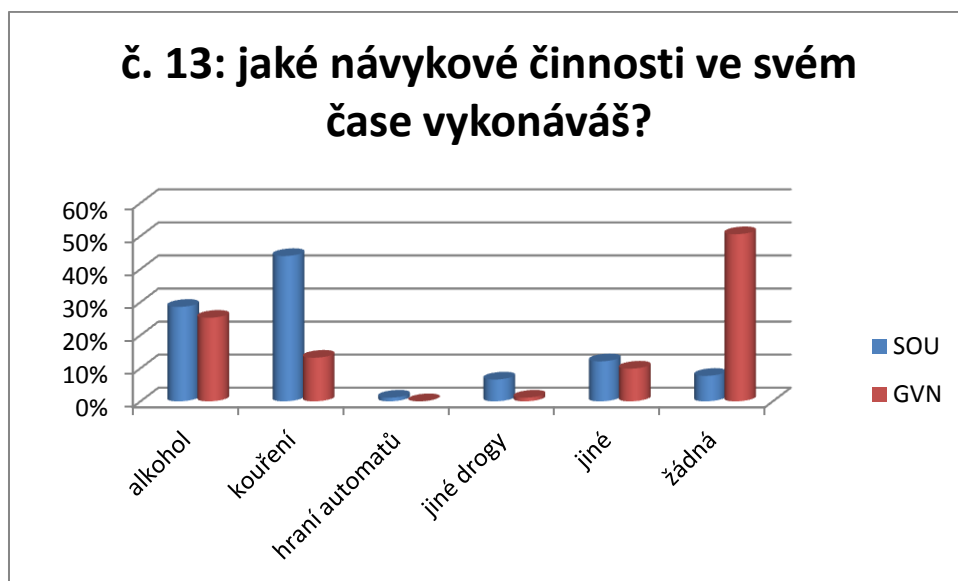
Vyhodnocení otázky č. 13: *Jaké návykové činnosti ve svém čase vykonáváš?*

Podle grafu je opět vidět velký rozdíl mezi studenty SOU a studenty gymnázia. Nejvíce studentů SOU, jejich počet byl 26, zvolili odpověď kouření (44 %), oproti tomu studenti gymnázia, více jak polovina z nich, žádnou návykovou činnost nevykonává (51%). Druhé místo u obou případů zaujímá alkohol. Ten užívá 26 studentů SOU (29%) a 23 studentů gymnázia (25%). Naopak hraní automatů nemá v jejich životním stylu žádné místo, ze všech zkoumaných respondentů tuto odpověď zvolil pouze jeden student ze SOU.

Tabulka č. 11: návykové činnosti ve volném čase

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
alkohol	29%	26	25%	23
kouření	44%	40	13%	12
hraní automatů	1%	1	0%	0
jiné drogy	7%	6	1%	1
jiné	12%	11	10%	9
žádná	8%	7	51%	46
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 9: jaké návykové činnosti ve svém volném čase vykonáváš? (údaje uvedeny v relativních četnostech, f(i)=100%, n(i)=182)



Vyhodnocení otázky č. 14: *Jak jsi spokojený/á s tím, jak trávíš svůj volný čas?*

U této otázky má v obou případech největší počet odpovědí varianta „b) 2(spokojený/á)“. U studentů SOU byl zaznamenána ve 44 případech (48%) u studentů gymnázia pak v 52 případech (57%). S větším rozdílem volili jako druhou odpověď „a) 1 (naprosto spokojený/á)“. Co je překvapující je procento odpovědí s variantou, kdy by respondenti trávili svůj volný čas úplně jinak. Tuto odpověď zvolili jen studenti SOU, ale počet je celkem veliký, 10 (11%).

Tabulka č. 12: spokojenost s volným časem

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
1 (naprosto spokojený/á)	29%	26	23%	21
2 (spokojený/á)	48%	44	57%	52
3 (spíše nespokojený/á)	11%	10	18%	16
4 (nespokojený/á)	1%	1	2%	2
5 (trávil/a bych ho úplně jinak)	11%	10	0%	0
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 10: jak jsi spokojený/á s tím, jak trávíš svůj volný čas? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



3. Tabakismus

Třetí, poslední oblast dotazníku byla věnována problematice tabakismu. Je mu zde věnováno 9 otázek, přičemž cílem bylo zjistit, kolik je procent kouřících studentů, co ovlivnilo a zapříčinilo vznik kuřáctví a také to, kdo se na vzniku podílel.

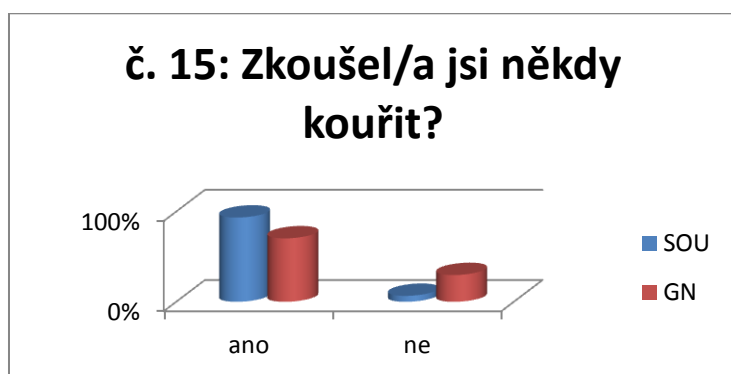
Vyhodnocení otázky č. 15: *Zkoušel/a jsi někdy kouřit?*

85 studentů SOU (93%) a 64 studentů gymnázia (70%) již má své první zkušenosti s cigaretami.

Tabulka č. 13: zkoušel/a jsi někdy kouřit?

soubor	SOU		GVN	
		počet	%	Počet
ano	93%	85	70%	64
ne	7%	6	30%	27
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 11: Zkoušel/a jsi někdy kouřit? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



Vyhodnocení otázky č. 16: *Za jakých okolností jsi zkoušel/a kouřit?*

Zde uváděli studenti obou typů škol jako nejčastější odpověď „b) s přáteli“, SOU 74 (84%), gymnázium 59 případů (65%). Jak je patrné z grafu i z grafu z předchozí otázky, velký počet studentů gymnázia, celkem 27, ještě nemá s kouřením žádné zkušenosti (30%).

Tabulka č. 14: okolnosti prvního kouření

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
sám	13%	12	5%	5
s přáteli	81%	74	65%	59
nezkoušel	5%	5	30%	27
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 12: Za jakých okolností jsi zkoušel/a kouřit? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



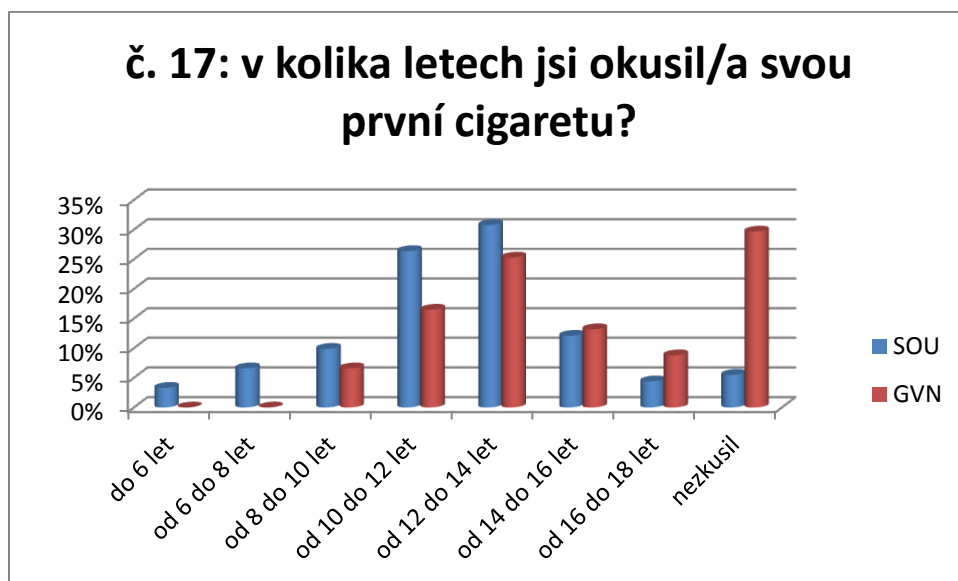
Vyhodnocení otázky č. 17: *V kolika letech jsi okusil svou první cigaretu?*

Největší počet u studentů SOU dosáhla odpověď „e) od 12 do 14 let“, tato varianta byla zaznamenána celkem 29 krát (31 %). U studentů gymnázia získala největšího počtu odpovědí odpověď s možností „h) nezkusil“, odpovědělo tak celkem 27 respondentů (30 %). Jako druhou nejčastější odpověď zvolili studenti obou škol odpověď „d) od 10 do 12 let“, SOU ve 24 případech (26%), gymnázium v 15 případech (16%). Co se studentů SOU týče, v několika případech byla uvedena možnost do 6 let, kterou uvedli 3 studenti (3 %).

Tabulka č 15: věk prvního okusení cigarety

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
do 6 let	3%	3	0%	0
od 6 do 8 let	7%	6	0%	0
od 8 do 10 let	10%	9	7%	6
od 10 do 12 let	26%	24	16%	15
od 12 do 14 let	31%	29	25%	23
od 14 do 16 let	12%	11	13%	12
od 16 do 18 let	4%	4	9%	8
nezkusil	5%	8	30%	27
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 13: v kolika letech jsi okusil/a svou první cigaretu? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



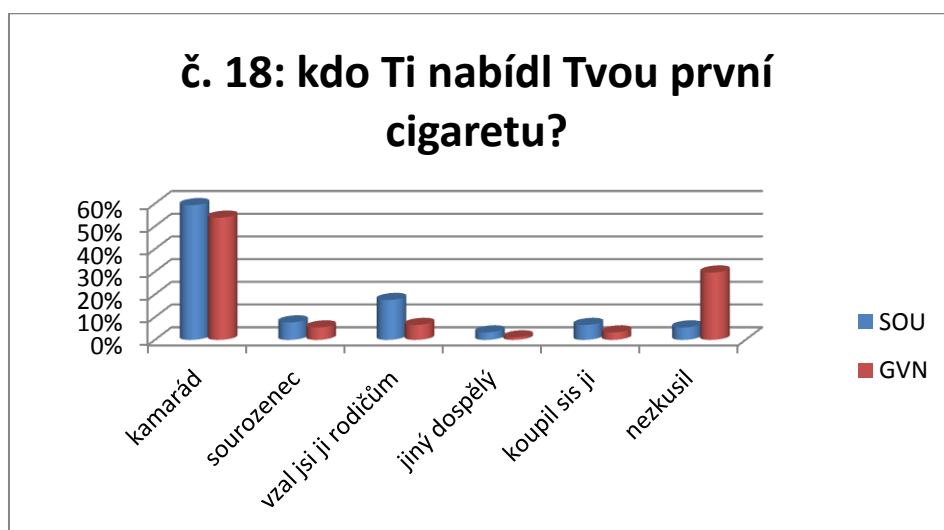
Vyhodnocení otázky č. 18: *Kdo ti nabídl tvou první cigaretu?*

Podle grafu je patrné, že ve většině případů nabídl první cigaretu respondentovi kamarád (SOU 59%, což tvoří 54 všech odpovědí studentů ze SOU, na gymnázium tak odpovědělo 49 studentů, což dává dohromady 54%). U studentů gymnázia byla druhou nejčastější odpovědí odpověď „f) nezkusil“, celkem 27 odpovědí (30%), u studentů SOU pak odpověď, že svou první cigaretu vzali rodičům, celkový počet je 16 odpovědí (18%). Nejmenšího počtu dosáhla možnost „d) jiný dospělý“, respondenti SOU ji zvolili pouze ve 3 případech (3%), gymnazisti ji zvolili v jednom případě (1%), kde nejčastěji uváděli strýce.

Tabulka č. 16: kdo Ti nabídl Tvou první cigaretu?

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
kamarád	59%	54	54%	49
sourozenec	8%	7	5%	5
vzal jsi ji rodičům	18%	16	7%	6
jiný dospělý	3%	3	1%	1
koupil sis ji	7%	6	3%	3
nezkusil	5%	5	30%	27
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 14: kdo Ti nabídl Tvou první cigaretu? (údaje uvedeny v relativních četnostech, f(i)=100%, n(i)=182)



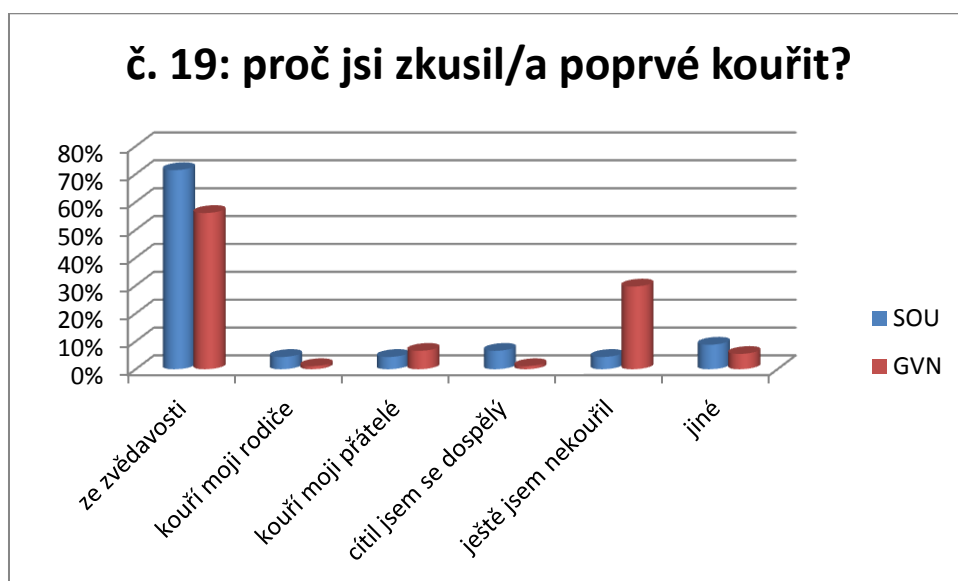
Vyhodnocení otázky č. 19: *Proč jsi zkusil poprvé kouřit?*

Studenti obou typů škol uváděli jako nejčastější odpověď „a) ze zvědavosti“, SOU 65 odpovědí (71%), gymnázium 51 odpovědí (62%). Stejně jako v předchozím případě byla druhou nejčastější odpovědí u studentů gymnázia možnost „e) ještě jsem nekouřil“, 27 respondentů (30 %). Zbylé odpovědi u studentů SOU jsou téměř všechny procentuálně vyrovnané, druhou nejčastější uváděli odpověď „f) jiné“ (9%), což tvoří 8 zaznamenaných odpovědí, kdy jako důvod uváděli nejčastěji problémy jako je vakuum ve volném čase a vzdor rodičům.

Tabulka č. 17: důvod prvního kouření

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	Počet
ze zvědavosti	71%	65	56%	51
kouří moji rodiče	4%	4	1%	1
kouří moji přátelé	4%	4	7%	6
cítil jsem se dospělý	7%	6	1%	1
ještě jsem nekouřil	4%	4	30%	27
jiné	9%	8	5%	5
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 15: proč jsi zkusil/a poprvé kouřit? (údaje uvedeny v relativních četnostech, f(i)=100%, n(i)=182)



Vyhodnocení otázky č. 20: Při jaké příležitosti kouříš nejčastěji?

Nejčastěji kouří studenti SOU v hospodě nebo na diskotéce. Tuto odpověď uvedlo celkem 36 z nich (40%). U studentů gymnázia opět dosáhla největšího počtu odpovědí odpověď s variantou „f) nekouřím“, celkem 63 respondentů (69%). S přáteli kouří 19 studentů SOU (21%). Druhou nejčastější odpověď uváděli studenti gymnázia odpověď „c) v hospodě/na diskotéce“, celkem byla zvolena v 17 případech (19%), naopak odpověď „d) ve škole (o přestávce)“ nezvolil ani jeden student gymnázia, přičemž studenty SOU byla zvolena v 5 případech (5%).

Tabulka č. 18: kdy kouříš nejčastěji?

soubor	SOU		GVN	
		počet	%	počet
když jsem sám	9%	8	3%	3
venku s kamarády	21%	19	9%	8
v hospodě/na diskotéce	40%	36	19%	17
ve škole (o přestávce)	5%	5	0%	
jindy	9%	8	0%	
nekouřím	16%	15	69%	63
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 16: při jaké příležitosti kouříš nejčastěji? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



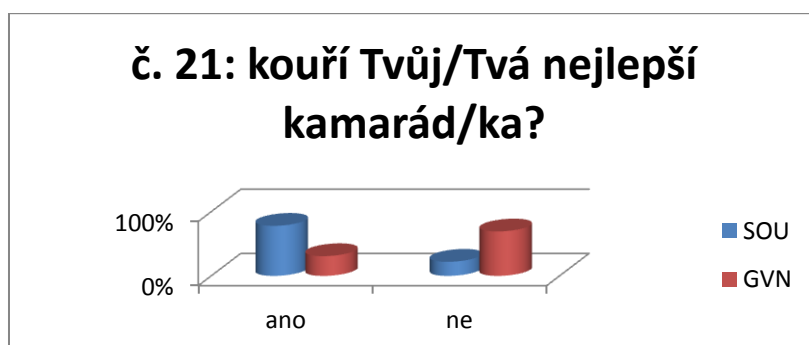
Vyhodnocení otázky č. 21: Kouří Tvůj/Tvá nejlepší kamarád/ka?

Studenti SOU uvedli v 71 případech odpověď „ANO“ (78%), studenti gymnázia tuto odpověď uvedli 28 krát (31%).

Tabulka č. 19: kouří nejlepší kamarád/ka?

soubor	SOU		GVN	
		počet	%	počet
ano	78%	71	31%	28
ne	22%	20	69%	63
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 17: kouří Tvůj/Tvá nejlepší kamarád/ka? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



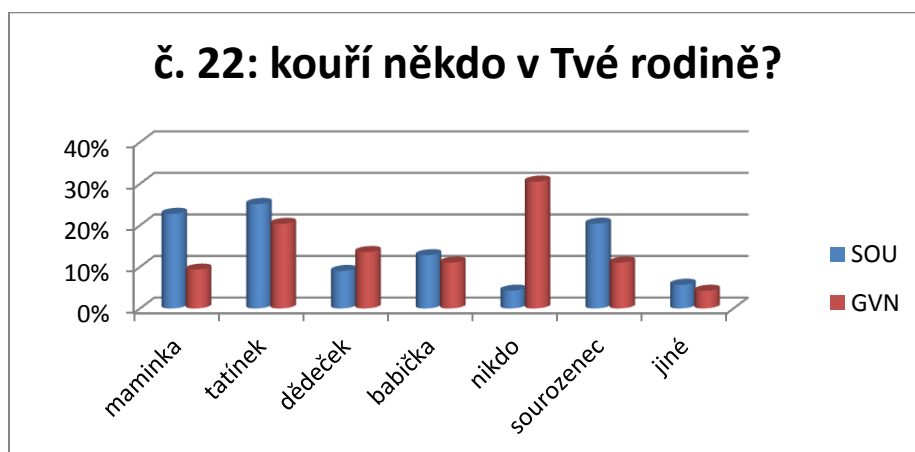
Vyhodnocení otázky č. 22: Kouří někdo v Tvé rodině? (více možností)

Co se týče studentů SOU, nejčastěji uváděli otce, celkem jich takto odpovědělo 53 (25%). Druhou nejčastější odpovědí byla matka, ta dostala 48 odpovědí (23%), za kterou stál v závěsu se 43 odpověďmi sourozenec (20%). Nejmenší počet odpovědí dostala varianta „e nikdo“ (4%), která u studentů gymnázia dosáhla naopak největšího počtu, celkem 36 (31%). Druhou nejčastější odpovědí pak byla možnost otec, která dostala 24 odpovědí (20%).

Tabulka č. 20: kdo kouří v rodině?

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
maminka	23%	48	9%	11
tatínek	25%	53	20%	24
dědeček	9%	19	14%	16
babička	13%	27	11%	13
nikdo	4%	9	31%	36
sourozenec	20%	43	11%	13
jiné	6%	12	4%	5
celkem	100%	211	100%	118

Graf č. 18: kouří někdo v Tvé rodině? (údaje uvedeny v relativních četnostech, $f(i)=100\%$, $n(i)=182$)



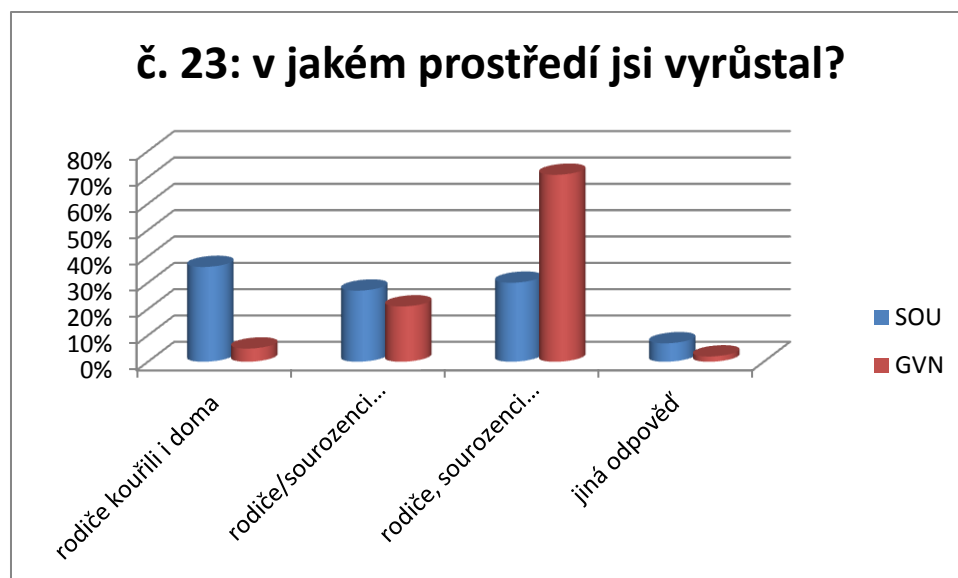
Vyhodnocení otázky č. 23: V jakém prostředí si vyrůstal?

Z grafu je opět velmi patrný rozdíl mezi studenty obou škol. Zatímco u studentů SOU jsou výsledky téměř vyrovnané, u studentů gymnázia je jasně vidět, že největší počet studentů vyrůstal v prostředí, kde se nekouřilo. Tato varianta byla dohromady zaznamenána v 65 případech (71%). U studentů SOU byla nejčastěji označována odpověď, kdy rodiče kouřili, a to i doma, před svými dětmi, celkové množství tvoří 33 odpovědi (36%).

Tabulka č. 21: v jakém prostředí jsi vyrůstal?

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
rodiče kouřili i doma	36%	33	5%	5
rodiče/sourozenci kouřili jen na balkoně/venku	27%	25	21%	19
rodiče, sourozenci nekouřili	30%	27	71%	65
jiná odpověď	7%	6	2%	2
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 19: v jakém prostředí jsi vyrůstal? (údaje uvedeny v relativních četnostech, f(i)=100%, n(i)=182)



Vyhodnocení otázky č. 24: Vědí Tvoji rodiče, že kouříš?

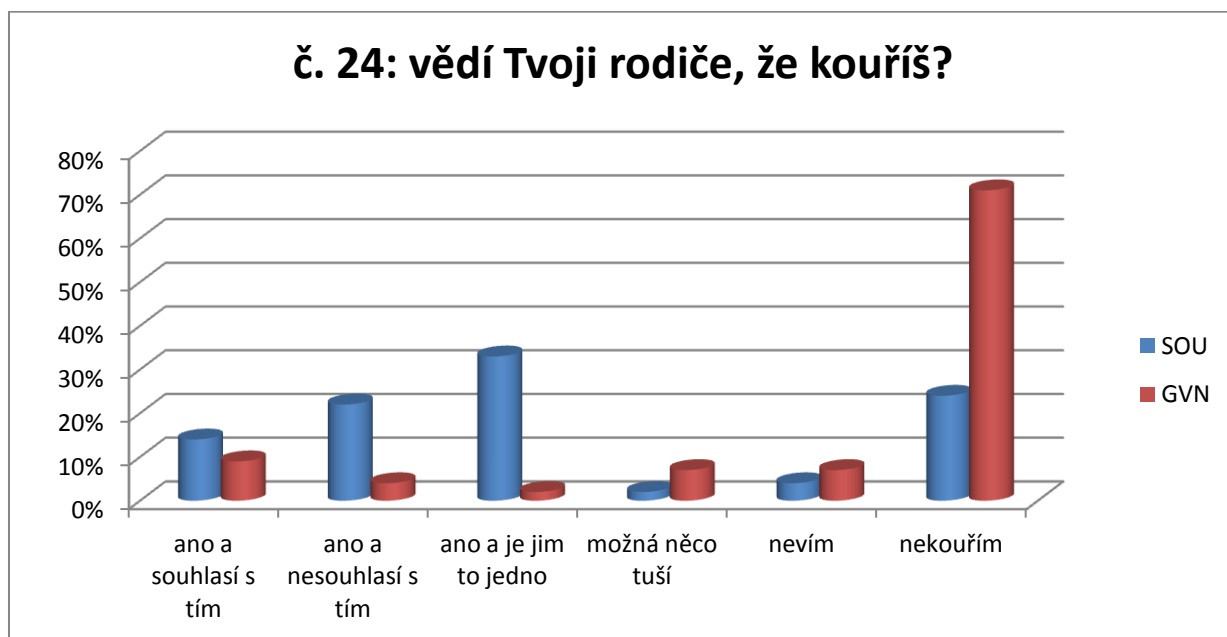
Rodiče studentů SOU vědí, že jejich rodiče kouří a je jim to jedno. Tato možnost byla celkově zvolena 30 respondenty (33%). Nejméně uváděnou odpovědí u studentů tohoto typu školy bylo „d) možná

něco tuší“, zaznamenali ji pouze 2 studenti (2%). Velká většina respondentů gymnázia uvedla poslední možnost „f) nekouřím“, z celkového počtu 91 respondentů jich tuto možnost zvolilo celých 65 z nich (71%), nejméně pak volili možnost, že rodiče o jejich návyku vědí a je jim to jedno, zaznamenány jen 2 odpovědi (2%). Opět je zde patrný obrovský rozdíl mezi studenty učiliště a gymnázia.

Tabulka č. 22: vědí rodiče, že kouříš?

soubor	SOU		GVN	
	%	počet	%	počet
ano a souhlasí s tím	14%	13	9%	8
ano a nesouhlasí s tím	22%	20	4%	4
ano a je jim to jedno	33%	30	2%	2
možná něco tuší	2%	2	7%	6
nevím	4%	4	7%	6
nekouřím	24%	22	71%	65
celkem	100%	91	100%	91

Graf č. 20: vědí tvoji rodiče, že kouříš? (údaje uvedeny v relativních četnostech, f(i)=100%, n(i)=182)



10 Shrnutí výsledků výzkumu

Výzkumu se zúčastnilo celkem 182 respondentů z dvou typů škol – 91 respondentů z Gymnázia Vítězslava Nováka v Jindřichově Hradci a 91 respondentů ze Středního odborného učiliště taktéž v Jindřichově Hradci. Věkové rozmezí tvořilo 15-21 let, výzkumu se účastnili žáci z 1. a 3. ročníků.

V otázce představy o významu volného času lze jako nejvýznamnější uvést trojici pojmů odpočinek – zábava – přátelé. Volný čas se neobejde bez přátel, kdy jsou vykonávány činnosti podle vlastního uvážení, bez zatížení povinnostmi.

Většina mládeže z gymnázia, konkrétně 65 z nich, má volného času nedostatek, tvoří celkem 71%, zatímco u studentů učiliště se počet 44 studentů (48 %) téměř rovná těm, kteří mají volného času příliš – 42 respondentů (46%) zvolilo tuto možnost.

Z celkových výsledků vyplývá, že studenti z gymnázia svůj volný čas tráví raději doma či sportovními aktivitami se svými přáteli, naopak studenti z učiliště se spíše toulají s přáteli venku a volný čas vyplňují činnostmi, které vedou ke vzniku rizikového chování. Rovněž také vyplynulo, že studenti gymnázia svůj volný čas tráví aktivněji než studenti z učiliště. 28 studentů GVN sportuje (31%), 31 studentů SOU raději sleduje televizi (34%). Pokud tráví čas na internetu, potom ho nejvíce využívají ke komunikaci s přáteli prostřednictvím sociálních sítí, dále k poslechu hudby a stahování filmů a videí.

Co se týče návykových činností, které dominují ve volném čase studentů, 46 studentů z gymnázia žádné návykové činnosti neprovádí (51%). 23 jich užívá alkohol (25%). Studenti ze SOU ve 40 případech kouří (44%), alkohol užívají v 26 případech (29%). Vzhledem ke způsobu, jakým studenti svůj volný čas tráví, jsou ve většině případů spokojeni.

Podíváme-li se na to, za jakých okolností získali studenti svou první zkušenost s kouřením, lze zcela jasně vyhodnotit, že první cigaretu jim nabídli přátelé. U studentů z gymnázia tuto odpověď zvolilo 59 respondentů (65%), u studentů SOU bylo toto procento ještě o něco vyšší, celkem 81 %, celkový počet respondentů, kteří zvolili tuto možnost, byl 74.

Věková hranice, kdy mládež měla možnost okusit svou první cigaretu se u studentů SOU pohybovala nejčastěji ve věku od 12 – 14 let, možnost byla zvolena celkem u 29 respondentů (31%). U studentů GVN převažovala s 30 % odpověď, že kouřit zatím nezkusili, takto odpovědělo 27 respondentů, ovšem na druhém místě se umístila věková hranice též od 12 – 14 let, celkem 23 odpovědí (25%), tudíž lze soudit, že je toto období dospívání nejrizikovější ke vzniku kuřáctví u mládeže. Pokud jde o to, jak svou první cigaretu získali, většinou ji získali od svého kamaráda. Většina respondentů ochutnala cigaretu z pouhé zvědavosti, menší část proto, že kouří jejich přátelé.

Pokud jde o příležitosti, které nabádají mládež ke kouření, u studentů SOU je největším pokušením hospoda či diskotéka, která je na druhém místě i u studentů gymnázia, nejvíce studentů gymnázia ovšem nekouří – 63 (69 %).

U studentů z učiliště je nejvíce kouřícím členem rodiny jejich otec, za kterým stojí v závěsu matka a sourozenec. U větší části studentů GVN nekouří v rodině nikdo. Co se týče prostředí, ve kterém studenti vyrůstali, u studentů SOU ve 33 případech kouřili rodiče i doma (36%), ve 25 jen na balkoně či venku (27%). 71 % rodičů a sourozenců studentů z gymnázia vůbec nekouřili, na balkoně či venku jich kouřilo 19 (21%).

11 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz

1. Výzkumná otázka:

Jaké formy aktivit preferují studenti gymnázia?

Podle výsledků výzkumu studenti jindřichohradeckého gymnázia preferují aktivní formu trávení volného času. 31% všech dotázaných respondentů označilo odpověď na otázku č. 10: *Jakou činnost nejčastěji ve svém čase děláš?*, odpověď „c) sportuji“.

Hypotéza 1: Studenti na gymnáziu budou uvádět, že tráví volný čas raději učením, než studenti SOU.

Tato hypotéza se mi **potvrdila**, podle výsledků otázky č. 10: *Jakou činnost nejčastěji ve svém čase děláš?* 12% všech dotázaných respondentů z gymnázia tráví svůj volný čas učením, zatímco studenti SOU se této činnosti věnují jen v 1%.

2. Výzkumná otázka:

Převládá u studentů SOU spíše pasivní forma trávení volného času nad aktivní?

Výsledky z otázek č. 7,8,9 a 10 ukazují, že studenti SOU preferují spíše pasivní formu trávení volného času, kdy společně s přáteli posedávají v pohostinstvích a barech, či sledují televizi (34%) nebo pracují (hrají) na PC (24%).

Hypotéza 2: Respondenti z SOU budou uvádět častěji, že tráví svůj volný čas raději s přáteli, ve sportovních centrech, zařízeních.

Tato hypotéza se mi **nepotvrdila**. Podle výsledků z otázek č. 7,9 a 10 bylo nejčastější odpovědí to, že studenti SOU jsou se svými přáteli raději v baru (49%), či sledují TV (34%).

3. Výzkumná otázka:

V jakém věku si studenti zapálí první cigaretu?

Studenti SOU si svou první cigaretu zapálili již dříve než v 6. roce života, uvedla to 3% dotázaných respondentů, studenti gymnázia si první cigaretu zapálili o něco později, 7% z nich uvedlo věk mezi 8-10 rokem života.

Hypotéza 3: Studenti SOU připustí, že si svou první cigaretu zapálí v nižším věku než studenti gymnázia.

Tato hypotéza se mi **potvrdila**. Podle výsledků z otázky č. 17: *V kolika letech jsi okusil svou první cigaretu?* Odpověděla 3% studentů SOU, že si svou první cigaretu zapálili již v době, kdy jim nebylo ani 6 let.

4. Výzkumná otázka:

Podílí se rodinné prostředí, ve kterém studenti vyrůstají, na vzniku kouření?

Podle výsledků otázky č. 22: *Kouří někdo v Tvé rodině?* a otázky č. 23: *V jakém prostředí jsi vyrůstal?* lze soudit, že rodinné prostředí má velký vliv na to, zda studenti začnou či nezačnou s kouřením. Co se týče výsledku otázky č. 22, v rodinách studentů SOU nejčastěji kouří otec (25%), hned v závěsu s 23% stojí matka. Sourozenec zde získal 20%. Pokud jde o studenty gymnázia, kteří podle výsledků z předchozích otázek nejčastěji uváděli odpovědi „nekouřím“, u této otázky volili nejčastěji odpověď, že v jejich rodině nekouří nikdo (31%).

Hypotéza 4: Kouřící respondenti pocházejí častěji z rodinného prostředí, kde jeden či oba rodiče kouřili.

Tato hypotéza se mi **potvrdila**. Podle výsledků otázky č. 23: *V jakém prostředí jsi vyrůstal?* Se ukazuje, že celých u 36% studentů SOU kouřili jejich rodiče i doma, před svými dětmi. Naopak, ve většině případů u studentů gymnázia ani jeden z rodičů a sourozenců nekouřili (71%)

Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem tráví studenti Gymnázia Vítězslava Nováka a středního odborného učiliště v Jindřichově Hradci svůj volný čas. Zda převažuje aktivní forma trávení volného času nad pasivní, či je tomu naopak. Současně s tím mě zajímal výskyt tabakismu na zmiňovaných školách a okolnosti, které vedly studenty k užívání tabáku. Závěrem jsem se pokusila vyhodnotit, jak se podílí trávení volného času na vzniku rizikového chování středoškoláků.

Teoretická část práce byla rozdělena na dvě tematické oblasti. První oblast byla věnována problematice tabakismu, kde jsem se stručně zmínila o historii tabáku, jak ve světě, tak i v českých zemích. Věnovala jsem se zde i pojmu závislost, kterou jsem definovala jak z obecného hlediska, tak i z hlediska psychosociálního, i z hlediska fyzického. Dále jsem se zabývala problematikou vzniku kuřáctví. Nechybí ani zmínka o nedobrovolném kouření a jeho následcích, které jsou v dnešní době více než alarmující. Poslední část této teoretické oblasti je věnována prevenci, a to jak v rodině, tak i na škole, mezi vrstevníky a širokou společností.

Ve druhé tematické oblasti se věnuji volnému času, která je uvedena pojetím tohoto termínu několika různými autory odborné literatury. V této kapitole se věnuji i formám aktivit volného času, které dělím na aktivní a pasivní. Snažila jsem se zde dát do souvislosti trávení volného času k výskytu rizikového chování.

Praktická část je uvedena tím, co všechno jsem se pokusila zjistit. Popsala jsem zde výzkumný soubor a metodu, kterou jsem výzkum prováděla. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila velmi populární dotazník, pomocí něhož jsem nasbírala velké množství dat v poměrně krátkém čase. Samotný dotazník byl rozdělen na tři oblasti, z nichž první oblast tvořily obecné otázky, týkající se demografických oblastí a typu školy, kterou respondenti navštěvují. Výzkum jsem prováděla na dvou typech různých škol, na Gymnáziu Vítězslava Nováka a Středním odborném učilišti v Jindřichově Hradci, proto byla tato informace velmi podstatná. Výzkumu se účastnilo celkem 182 studentů z 1. a 3. ročníků, kdy se jejich věk pohyboval v rozmezí od 15-21 let. Druhou a třetí oblast poté tvořila témata týkající se tabakismu a volného času. V celé praktické části bakalářské práce jsem se snažila zmapovat, jakým způsobem tráví studenti svůj volný čas, co si vůbec pod tímto pojmem představují a dále jsem se snažila zjistit, kolik procent studentů užívá tabák. V závěru jsem se pokusila vyhodnotit, do jaké míry ovlivňuje způsob, jakým studenti tráví svůj volný čas, vznik kouření. Výsledky ukázaly, že způsob trávení volného času se u studentů liší podle typu školy, kterou navštěvují. Studenti gymnázia tráví mnohem více svůj volný čas aktivněji než studenti středního odborného učiliště, nicméně v závěru, stejně jako uvádím v teoretické části, velká většina studentů svůj volný čas tráví pasivně, tudíž doma u televize či u počítače. Co se týče tabakismu u středoškolských studentů, pouhých 16% studentů SOU nekouří, zatímco na gymnáziu jich nekouří celkem 69%. Podle výsledků nejčastěji svou první cigaretu

dostali studenti od kamaráda. Okolnosti, které je ke kouření přivedly, byly rozdílné, nicméně můžu téměř jistě říci, že velký podíl na tom, zda dítě začne či nezačne kouřit, má rodina. Srovnám-li výsledky studentů obou škol, pak u studentů gymnázia nekouřil ani jeden z rodičů či sourozenců celkem v 71%, z čehož, jak jsem uvedla výše, 69% respondentů nekouří. Porovná-li to s odpověďmi studentů z odborného učiliště, jejich rodiče ani sourozenci nekouřili v 30%, zatímco nekouřících studentů je 16%. Svědčí to zde o tom, že je třeba zvýšit důraz na prevenci. Měl by se zvýšit zájem rodičů o to, co jejich děti dělají v svém volném čase, neboť v mnohých případech si studenti kouřením krátí dlouhou chvíli nebo s ním začínají v partě svých přátel, když posedávají v barech nebo se jen tak toulají venku. S prevencí by se mělo začínat již v předškolním věku, kdy nejsou děti ještě tolik ovlivněni svými vrstevníky. Vytvořením správného postoje v co nejnižším věku lze zamezit vytvoření závislosti na užívání tabáku a celkově vytvoření rizikového chování u dětí a mládeže.

Výsledky výzkumu u uzavřených typů otázek jsem poté převedla do tabulek i grafů, grafy jsem vzhledem k porovnávání škol zvolila pro lepší přehlednost sloupcové. Jednotlivé vyhodnocení otázek jsem též doplnila slovním rozbořem.

Seznam použité literatury

- HÁJEK, B. a kol. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál. 2004.. ISBN 80-7178-927-5.
- KOZÁK, J.T. akol. *Rizikový faktor kouření*. Praha: KPK. 1993. ISBN 80-85267-42-X.
- KRÁLÍKOVÁ, E., KOZÁK, J.T. *Jak přestat kouřit*. Brno: Maxdorf. 1997. ISBN 80-85800-62-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- LIBA, J. *Zdravie, drogy a drogová závislosť*. Prešov: Metodické centrum v Prešove, Fakulta humanitných a prírodných vied PU v Prešove, 2001. ISBN 80-8068-036-1.
- MACEK, P. *Adolescence. Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy odbor pro mládež. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha, 2002.
- NAUMANN, F. *Kouřit a zůstat zdravý*, Přeložila: Zuzana Schönová, Brno: MOBA, 2002. ISBN 80-243-0743-X.
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2011. 4. aktualit. vyd. ISBN 978-80-7367-908-8.
- NEŠPOR, K. *Vaše děti a návykové látky*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-515-6.
- PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha : Portál, 2008. ISBN 80-7178-711-6.
- PEJML, K. *Celý svět kouří*. Praha: Za svobodu, 1947.
- SAK, P. *Proměny české mládeže: Česká mládež v pohledu sociologických průzkumů*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 978-80-7229-266-0.
- VAŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno : Print-Tipia, spol. s.r.o. , 2001. 2. doplněné vydání. ISBN 80-86384-00-4.

Seznam internetových zdrojů

- <http://www.bezcigaret.cz/prevence>
- <http://www.specialnipedagogika.cz/socius/data/304.pdf>
- <http://www.solen.cz/pdfs/ped/2008/03/11.pdf>
- <http://www.pestovanitabaku.szm.com/historie.html>
- <http://www.bezcigaret.cz/pasivni-koureni-a-plicni-onemocneni>
- <http://blog.aktualne.centrum.cz/blogy/eva-kralikova.php?itemid=5519>

Seznam grafů

Graf č. 1: věk.....	50
Graf č. 2: co si myslíš o mém volném čase?.....	51
Graf č. 3: nudíš se často?.....	52
Graf č. 4: kde nejčastěji trávíš svůj volný čas?.....	53
Graf č. 5: s kým nejraději trávíš svůj volný čas?.....	54
Graf č. 6: jakou činnost nejčastěji ve svém volném čase děláš?.....	55
Graf č. 7: využíváš ve svém volném čase internet?.....	56
Graf č. 8: kolik hodin týdně trávíš u počítače?.....	57
Graf č. 9: jaké návykové činnosti ve svém volném čase vykonáváš?.....	58
Graf č. 10: jak jsi spokojený/á s tím, jak trávíš svůj volný čas?.....	59
Graf č. 11: Zkoušel/a jsi někdy kouřit?.....	60
Graf č. 12: Za jakých okolností jsi zkoušel/a kouřit?.....	60
Graf č. 13: v kolika letech jsi okusil/a svou první cigaretu?.....	62
Graf č. 14: kdo Ti nabídl Tvou první cigaretu?.....	63
Graf č. 15: proč jsi zkusil/a poprvé kouřit?.....	64
Graf č. 16: při jaké příležitosti kouříš nejčastěji?.....	65
Graf č. 17: kouří Tvůj/Tvá nejlepší kamarád/ka?.....	65
Graf č. 18: kouří někdo v Tvé rodině?.....	66
Graf č. 19: v jakém prostředí jsi vyrůstal?.....	67
Graf č. 20: vědí tvoji rodiče, že kouříš?.....	68

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: pohlaví.....	48
Tabulka č. 2: typ školy.....	49
Tabulka č. 3: věkové zastoupení.....	49
Tabulka č. 4: množství volného času.....	51
Tabulka č. 5: nudíš se často?.....	52
Tabulka č. 6: kde nejčastěji trávíš svůj volný čas?.....	52
Tabulka č. 7: s kým nejčastěji trávíš svůj volný čas?.....	53
Tabulka č. 8: nejčastější činnosti ve volném čase.....	55
Tabulka č. 9: využívání internetu.....	56
Tabulka č. 10: čas na PC za týden.....	56
Tabulka č. 11: návykové činnosti ve volném čase.....	57
Tabulka č. 12: spokojenost s volným časem.....	58
Tabulka č. 13: zkoušel/a jsi někdy kouřit?.....	59
Tabulka č. 14: okolnosti prvního kouření.....	60
Tabulka č. 15: věk prvního okusení cigarety.....	61
Tabulka č. 16: kdo Ti nabídl Tvou první cigaretu?.....	62
Tabulka č. 17: důvod prvního kouření.....	63
Tabulka č. 18: kdy kouříš nejčastěji?.....	64
Tabulka č. 19: kouří nejlepší kamarád/ka?.....	65
Tabulka č. 20: kdo kouří v rodině?.....	66
Tabulka č. 21: v jakém prostředí jsi vyrůstal?.....	67
Tabulka č. 22: vědí rodiče, že kouříš?.....	68

Seznam příloh:

Příloha č. 1 – dotazník

Příloha č. 1 - dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Barbora Šetelíková, jsem studentkou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a v současné době píši bakalářskou práci na téma „Tabakismus v kontextu trávení volného času současné středoškolské mládeže“. Vyplněním tohoto dotazníku bych Vás chtěla požádat o pomoc při jejím zpracování. Dotazník je zcela anonymní a výsledky výzkumu budou součástí praktické části bakalářské práce.

Cílem tohoto dotazníku je zmapovat volnočasové aktivity studentů 1. a 3. ročníku na různých typech škol, sledovat výskyt tabakismu u středoškolských studentů a okolnosti, které je ke kouření přivedly.

Pokyny:

Dotazník je rozdělen do několika oblastí a obsahuje 24 otázek. Při vyplňování označte vždy jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak. U otevřeného typu otázek (odpověď doplňujete svými slovy) odpovídejte, prosím, stručně. Vybírejte, prosím, tvrzení a výroky, které jsou Vám nejbližší, které odpovídají nejvíce skutečnosti. V případě, že nebudete chtít nebo moci odpovědět na otázku pravdivě, raději neoznačujte žádnou odpověď.

Předem Vám děkuji za Vaše odpovědi a za Váš čas.

I. OBLAST:

Úvodní otázky

1. Jsem:

a) žena

b) muž

2. Typ školy:

a) gymnázium

b) střední odborné učiliště

3. Věk:.....

II. OBLAST:

Volný čas

4. Co si představuješ pod pojmem volný čas?

.....
.....
.....
.....

5. Co si myslíš o svém volném čase?

a) mám mnoho volného času

b) mám málo volného času

c) nemám žádný volný čas

6. Nudíš se často?

- a) ano b) ne

7. Kde nejčastěji trávíš svůj volný čas?

- a) diskotéka c) doma e) jiné.....
b) kavárna d) sportovní centrum

8. S kým nejraději trávíš volný čas?

- a) sám c) s rodinou
b) s přáteli d) jiné.....

9. Pokud trávíš čas s přáteli, co většinou děláte?

.....
.....
.....

10. Jakou činnost nejčastěji ve svém volném čase děláš?

- a) sleduji TV d) dělám domácí práce g) jiné.....
b) pracuji, hraji na PC e) učím se
c) sportuji f) čtu knihy, časopisy

11. Využíváš ve svém volném čase internet?

- a) ano (na co)..... b) ne

12. Kolik hodin týdně trávíš u počítače?

- a) 1-4 h c) 11-20 h
b) 5-10 h d) 20 a více

13. Jaké návykové činnosti ve svém čase vykonáváš?

- a) alkohol c) hraní automatů e) jiné.....
b) kouření d) jiné drogy f) žádná

14. Jak jsi spokojený(á) s tím, jak trávíš svůj volný čas?

- a) 1 (naprosto spokojený/á) d) 4 (nespokojený/á)
b) 2 (spokojený/á) e) 5 (trávil/a bych ho úplně jinak)
c) 3 (spíše nespokojený/á)

23. V jakém prostředí jsi vyrůstal(a)?

- a) rodiče kouřili i doma
- b) rodiče, sourozenci kouřili jen na balkoně/venku
- c) rodiče, sourozenci nekouřili
- d) jiná odpověď.....

24. Vědí Tvoji rodiče, že kouříš?

- a) ano a souhlasí s tím
- b) ano a nesouhlasí s tím
- c) ano a je jim to jedno
- d) možná něco tuší
- e) nevím
- f) nekouřím

