

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**ODLIŠNOSTI V POHYBOVÉ AKTIVITĚ DĚTÍ MLADŠÍHO  
ŠKOLNÍHO VĚKU NA ZÁKLADĚ JEJICH VZTAHU KE  
ZVÍŘATŮM**

**(DIFFERENCES IN PHYSICAL ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN BASED ON  
THEIR RELATIONSHIP TO ANIMAL)**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Kateřina Mastná**

*Specializace v pedagogice: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň, 2023**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, ..... 2023

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Děkuji mé vedoucí práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, rady a připomínky při zpracování této bakalářské práce. Dále také učitelům za pomoc při vyplňování dotazníků s žáky a samotným žákům, kteří se výzkumu účastnili.

**OBSAH**

ÚVOD .....	2
1 VYMEZENÍ KATEGORIE DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU .....	3
2 DÍTĚ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	4
2.1 CHARAKTERISTIKA TĚLESNÉHO VÝVOJE .....	4
2.2 CHARAKTERISTIKA PSYCHICKÉHO VÝVOJE .....	5
2.3 CHARAKTERISTIKA EMOČNÍHO A SOCIÁLNÍHO VÝVOJE .....	6
3 VLIV A VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A SPOLEČNOSTI .....	9
3.1 POHYBOVÁ AKTIVITA V DĚTSKÉM VĚKU .....	10
4 VOLNÝ ČAS .....	13
4.1 DĚTI A VOLNÝ ČAS .....	14
4.2 MOŽNOSTI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT U DĚTÍ .....	15
5 VZTAH ČLOVĚKA A ZVÍŘETE .....	17
5.1 DÍTĚ A ZVÍŘE .....	20
5.2 JAKÉ ZVÍŘE DÍTĚTI VYBRAT? .....	22
6 VÝZKUM .....	23
6.1 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI .....	23
6.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ .....	23
7 POPIS A VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	24
7.1 PLZEŇ A OKOLÍ .....	24
7.2 RAKOVNÍK A OKOLÍ .....	34
7.3 VERIFIKACE STANOVENÝCH HYPOTÉZ .....	43
8 DISKUZE .....	47
9 ZÁVĚR .....	48
10 RESUMÉ .....	49
11 SEZNAM LITERATURY .....	50
12 SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ .....	53
13 PŘÍLOHY .....	I

## ÚVOD

Pohyb je projevem živého organismu, proto také tvoří podstatnou část každodenních lidských činností, ať už se jedná o práci, dobrovolný pohyb v rámci aktivit nebo lidskou potřebu přemísťovat se z místa na místo. V současnosti dochází k řadě výzkumů, které se snaží zjišťovat postavení pohybové aktivity v životě dospělého člověka, ale také dítěte. Dále také jaké změny se odehrávají uvnitř dětského těla kvůli nedostatku pohybu a zároveň jaké dopady tato inaktivita může mít na organismus jedince.

Pokud zapojíme zvíře do této problematiky, nabízí se otázka, zda dítě vůbec má dostatek zodpovědnosti, aby se dokázalo o svého domácího mazlíčka postarat a plnit veškeré požadavky a úkony, které jsou s péčí o zvíře spojeny. Případně jestli vlastnictví aktivního zvířete dokáže ovlivnit pohybovou aktivitu jedince, či nikoli.

Tato bakalářská práce se věnuje srovnání množství pravidelné každodenní pohybové aktivity dětí na prvním stupni základních škol v závislosti na druhu a přítomnosti zvířete v rodině. V jednotlivých kapitolách se zabývá psychickým, tělesným, sociálním i emočním vývojem jedince. Rozebírá, jaká pozitiva a negativa má pohybová aktivita (PA) u dospělého jedince a jaké u dítěte. Je zde zmíněn i volný čas dítěte a možnosti jeho využití. Bakalářská práce také popisuje dlouhodobý vztah člověka a zvířete, jaký vliv a účinky má zvíře na člověka, potažmo na dítě, rozdělení druhů zvířat a jednotlivá pozitiva jejich chovu.

---

## 1 VYMEZENÍ KATEGORIE DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Do kategorie dětí mladšího školního věku se zpravidla vymezuje věkové rozmezí od 6-7 let, kdy dítě začíná pravidelně navštěvovat školská zařízení, do 11-12 let, což je období vyznačující se prvními známkami pohlavního dospívání a průvodními psychickými projevy. V některých zdrojích může být uváděno celistvé označení školní věk. Langmeier a Krajčiková (2006) z důvodu značných rozdílů mezi dětmi právě vstupujícími do procesu povinné školní docházky a dětmi vyspělejšími upřednostňují rozlišení na samotný mladší školní věk (6-8 let), střední školní věk (9-12 let) a starší školní věk (ten trvá do ukončení základní školy, říká se mu též pubescence).

Střední školní věk se stanovuje na dobu, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy a startuje u něj proces dospívání. Dochází v zde k mnoha změnám, které podmiňují jak biologické, tak i sociální procesy. Toto období lze chápat jako přípravu na dobu dospívání (Vágnerová, 2000).

Období pubescence začíná zhruba mezi 11-15 lety života, kdy dítě přechází a následně ukončuje druhý stupeň základní školy a startuje proces dospívání. Školní svět se u mladší skupiny důležitě podílí a významně poznamenává jedince, kdežto u pubescentů se začínají prosazovat a dávat do popředí výrazně jiné mimoškolní vlivy (Langmeier, Krajčiková, 2006).

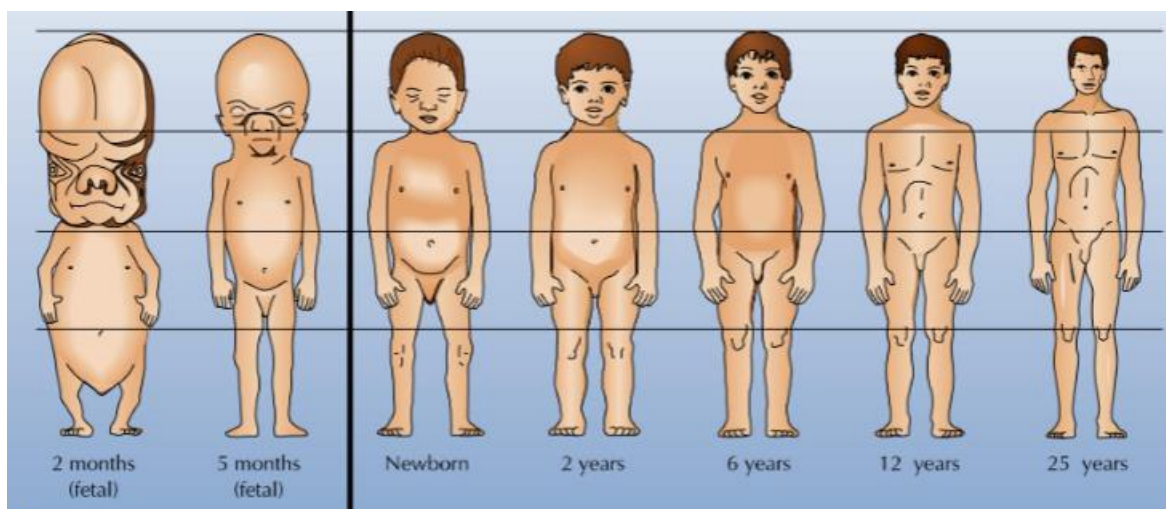
Proto se rozdílné pojmenování těchto dvou věkových skupin zdá být příhodnější než jiné názvy, které se v literaturách objevují.

## 2 DÍTĚ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Přechodem do tohoto období přicházejí pro dítě velké změny. Ty se týkají nejen jeho celkového tělesného vývoje a změn proporcí těla, ale přicházejí také na úrovni psychiky, socializace a motivace. Následující kapitoly se specializují na druhy vývoje dítěte mladšího školního věku.

### 2.1 CHARAKTERISTIKA TĚLESNÉHO VÝVOJE

Tělesný rozvoj školáka je ohraničen dvěma (první a druhou) strukturálními přeměnami organismu. Dítě vstupuje do období, kdy se díky vývojovým změnám a postupnému dozrávání organismu nápadně mění proporce jeho celého těla (viz. obrázek č.1) (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).



Obrázek č. 1 – Změny tělesných proporcí v průběhu života.

Na počátku období prožívá dítě určitou disharmonii, ta ale postupně vymizí, a poté se jeví jako harmonicky rozvinuté. Jsou zde ale patrné velké individuální rozdíly, včetně rozdílů pohlaví. S tím souvisí otázka biologického a kalendářního roku, kdy dítě nemusí plně biologicky odpovídat svému kalendářnímu věku. Děvčata na začátku této éry pozorují větší akceleraci ve vývoji než u chlapců. Růst těla po nástupu do školy je obvykle zrychlený a zpomaluje se až kolem 8.roku života společně s přírůstkem hmotnosti. V tuto dobu zároveň dochází k posílení odolnosti organismu, zvětšuje se objem srdce a hmotnost mozku, zdokonaluje se vegetativní regulace, urychluje se vedení vzruchů nervy a v neposlední řadě dochází ke zdokonalení činnosti svalů a pohyblivosti kloubů (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).

---

Motorický vývoj se postupně zklidňuje a stává se vyrovnaným. Zřetelně se zlepšuje pohybová koordinace celého těla. Oproti předcházejícímu období se pohyby dostávají na vyšší úroveň, pohyby jsou účelnější, přesnější, rychlejší, úspornější a koordinovanější. Vzrůstá svalová síla, obratnost a rychlost. Díky tomu u jedinců roste zájem o pohybové hry a sportovní výkony, kde uplatňují právě sílu, obratnost a vytrvalost. To vše doprovází zlepšení jak hrubé, tak i jemné motoriky a zlepšuje se i vizuomotorická koordinace. Ke konci mladšího školního věku děti dovedou provádět i obtížnější cvičení (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).

## 2.2 CHARAKTERISTIKA PSYCHICKÉHO VÝVOJE

Děti v této fázi svého dospívání mají poměrně klidné a vyrovnané psychoanalytické období – tzv. latentní. Je ukončena jedna z částí psychosexuálního vývoje a emoční a pudová složka není aktivní až do začátku pubescence, kdy se opět aktivní stane. Langmeier a Krajčíková (2006) se odkazují na novější studie, které ukazují, že tomu tak úplně není. Dětský vývoj podle nich neustále pokračuje a dosahuje významných pokroků, které ovlivňují budoucnost jedince. Porovnáme-li ale tyto změny, nejsou tak rapidní jako u jiných období vývoje (Langmeier, Krajčíková, 2006).

Na začátku této fáze je školák zpravidla dosti závislý na autoritě, tj. naivní realismus. Děti jsou ještě do jisté míry závislé na rodičích, ale začínají stále více vnímat názory svých vrstevníků a kamarádů a začíná se projevovat jejich potřeba podobat se jim (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).

Další fáze ve vývoji dítěte se nazývá *věk střízlivého realismu*. Jak říká Langmeier a Krajčíková (2006) Dítě chce pochopit okolní svět a věci v něm doopravdy. Tyto charakteristické znaky můžeme pozorovat jak v jeho mluvě, tak i v čtenářských zájmech, kresbách, ve hrách a písemných projevech. Podle Piageta (1970) se toto období vyznačuje jako období konkrétních myšlenkových operací, kdy se u dítěte dostává do pozadí abstraktní myšlení a důležitou částí se stává realita. Na konci období se postupně jeho přístup přibližuje k realismu kritickému.

Psychosomatické změny jsou mírné a dochází spíše k plynulému pokroku, a to ve všech oblastech. U dítěte se nápadně projevuje ochota spolupráce, snaživost a samostatná aktivita jedince. Erikson (1963) výstižně představil tuto etapu jako období snaživosti a iniciativy. U školáka v tomto věku je typický smysl pro píli a pracovitost, svou vlastní hodnotu ukazuje především výkonem, zažívá pocity dělby práce a sounáležitosti.



---

Dítě již dokáže rozlišit realitu, vytvářet představy z dříve prožitých vjemů a rozvíjí představivost záměrnou. Představivost je u dítěte mladšího školního věku na vrcholu. Vývoj zaznamenáváme také v oblasti pozornosti. Zpočátku je pozornost krátkodobá a dítě se dá lehce vyrušit. Pro udržení pozornosti musí jedinec vynaložit velké úsilí a brzy se vyčerpá, a i proto je nutné využívat aktivizační metody a celkově uzpůsobit výuku (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).

Lze konstatovat, že jde pravděpodobně o nejstabilnější úsek v dětském vývoji, pokud dítě vyrůstá v přiměřených a zdravých podmínkách, a dochází k rozvoji všech stránek osobnosti dítěte (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).

### 2.3 CHARAKTERISTIKA EMOČNÍHO A SOCIÁLNÍHO VÝVOJE

Každý jedinec od svého narození vykonává určité sociální role, které jsou dané jeho pohlavím, věkem, postavením, profesí apod. a má vymezené hodnoty společnosti, která se od něj očekávají. „*J. Odehnal (1988) jako souhrnný obsah socializace vymezuje všechno to, co jedinci umožňuje, aby v sobě vytvořil potřebné vnitřní psychologické předpoklady realizace nejrůznějších sociálních rolí a současně s tím i předpoklady univerzálních způsobů participace společenských všem jedinců dané společnosti (např. jazyk)*“ (Výrostl, Slaměník, 2008, str. 50).

Socializace dítěte probíhá postupně. Jedinec v raném dětství projevuje maximum sociálních interakcí, nebo minimum sociálně podmíněného jednání, tzv. jedná se o *předoperační úroveň*. S příchodem jedince do kategorie mladšího školního věku se ale od této sociální závislosti vzdaluje, osvobozuje a osamostatňuje se a díky tomu získává individualizovanou osobnost (Piaget, Inhelderová, 2007). Toto období se také označuje jako *období extraverze* (kolektivní život a vztahy). Sociální role žáka určují nové sociální postavení, rozšiřují jeho sociální zkušenosti a díky nim se odpoutává od rodiny (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).

Dítě je v rámci socializace ovlivňováno různými specifickými sociálními skupinami, ke kterým náleží. Každá působí jinak a je něčím specifická. Díky tomu dítě získává různé zkušenosti, které přispívají k rozvoji odlišných kompetencí. Prostřednictvím skupin dítě navazuje nové sociální vztahy se svými vrstevníky a rozvíjí pomoc slabším, kooperaci, ale i soutěživost a rivalitu (Vágnerová, 2000).

---

Se socializací dítěte souvisí i jeho emocionální stránka. Citové projevy se u mladšího školáka stávají stabilnějšími, je charakteristické útlumem lability a impulzivitu. Dále u něj slábne egocentrismus a dítě se dokáže více regulovat (tzn. seberegulace). Dítě se začíná více orientovat v široké škále citů, v jejich kvalitě a vnějším výrazu, dále narůstá jeho schopnost emočního porozumění. Je schopno potlačit, či jasně vyjádřit své pocity, bere u toho v potaz očekávání a požadavky okolí. I tak u něj stále přetrvává citová ovlivnitelnost. Ta má značný vliv na úspěšnost i spokojenost žáka. Citový rozvoj a následná schopnost poznání sebe sama ukazují souvislost s kognitivním vývojem. U dítěte se začínají rozvíjet vyšší city – intelektové, estetické, etické a sociální (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).

Velkým zásahem do emoční i socializační stránky života mladšího školáka je nástup do školního zařízení. Dítě automaticky dostává roli žáka, která nese vyšší sociální prestiž, ale také přináší nejrůznější zátěžové situace. Jedinec je školou povinný a tráví v ní hojnou část svého života. Dítě nemá ve škole takový pocit bezpečí a jistoty jako doma. V rodině má výlučné postavení, stává se středem pozornosti, rodiče ho vždy za všech okolností vnímají a přijímají, i vzhledem k jeho výkyvům chování. S nástupem do školy se dítě musí osamostatnit, přijmout zodpovědnost za vlastní jednání a jeho následky. Dítě potlačuje egocentrismus, stává jedním z mnoha dětí ve třídě a je nucen se podříditi učitelské autoritě (Vágnerová, 2000).

Morální stránka dítěte se brzy po začátku školní docházky stává autonomní. Dítě tedy dokáže samo, bez ohledu na autoritu dospělého (jeho názor a příkaz), vyhodnotit, zda jeho chování a jednání je správné, či nesprávné. Díky tomu se stává nezávislejším, ale kritičtějším vůči dospělým. Stanovené zásady platí celkově pro všechny a za všech situací stejné. Až kolem 11. až 12. roku života začíná dítě přihlížet k motivům jednání a již tedy nemá taková očekávání, že za stejné jednání je nutné uložit stejný trest nebo poskytnout stejnou odměnu. Bere ohled na vnější situace, podmínky a vnitřní pohnutky (Langmeier, Krajčíková, 2006).

Zásadní činností u školáka je učení a práce. Pro zdravý vývoj jeho osobnosti je důležitá stále hra. Ta se oproti předchozímu období stává diferencovanější a pravidly složitější. Do popředí dětského zájmu se dostávají hry společenské, pohybové, konstruktivní a soutěživé. U dětí intelektově disponovanějších bývá hra tvořivější a nápaditější. Hra chlapců a dívek se liší. Chlapci mívají ve hrách více originality a více v ní tvoří. Zároveň jsou ale hlučnější, agresivnější a jsou radši v otevřeném prostoru. U děvčat naopak hry vykazují více

---

stereotypnosti, konformity, jsou celkově klidnější, tišší a preferují prostor uzavřený (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).

Hra dětem slouží jako odreagování od školních povinností. Velkou zálibu mají děti v pohybových hrách, které se stávají nevědomou kompenzací duševní práce a sezení ve škole. Pro děti je přínosná jako relaxace a zároveň slouží jako mentální hygiena. V tomto období dětského věku se objevují počátky zájmů. Dítě se teprve snaží zorientovat v možných aktivitách, ale i ve svých schopnostech. Ovšem zájmy jsou u dětí mladšího školního věku především přechodné (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Děti si s postupem času začínají uvědomovat úspěchy a neúspěchy. Mezi svými vrstevníky si vzájemně porovnávají své výkony a postupně si vybírají z různých typů sportovních aktivit. (Langmeier, Krajčíková, 2006).

*„Jde však o oblast velmi důležitou. Úspěšná seberealizace v zájmové činnosti dítě nejen rozvíjí a obohacuje osobnost dítěte, ale může být i vhodnou kompenzací výkonových či sociálních neúspěchů ve škole ”* (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008, str. 99).  
Seberealizace totiž patří k celoživotně nejsilnějším potřebám člověka.

---

### 3 VLV A VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A SPOLEČNOSTI

Pohybová aktivita (PA) je významným činitelem v ontogenezi člověka, kdy napomáhá při střetech s hromadným neinfekčním onemocněním, jako jsou například vysoké hodnoty krevního tlaku, nadváha, obezita, ischemická choroba srdeční, osteoporóza, diabetes mellitus 2. typu nebo cévní mozková příhoda a další. Souhrnně se tato onemocnění nazývají *civilizační* a jejich podíl v současné době signifikantně stoupá (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009).

Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 2019 uvedla, že 70% příčinou všech úmrtí na světě jsou právě civilizační choroby. Dle Stejskala (2004) je pravidelné cvičení spolu s přirozenou pohybovou aktivitou a přiměřeným příjmem energie nejlepší, nejvíce bezpečný a zároveň nejekonomičtější preventivní a léčebný prostředek v boji proti civilizačním onemocněním.

Pravidelně prováděná pohybová aktivita přináší z preventivního hlediska na zdraví člověka následující výhody (Sigmundovi, 2011 dle cit. Bouchard, Blair & Haskell, 2007; Hardman & Stensel, 2009); (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009 dle cit. (Vondruška & Barták, 1999), dále také (Clapp, Kim, & Burciu, 2000), (Marcus, Albrecht, & King, 1999), (Stejskal, 2004), (Ferrucci, Izmirlian, & Leveille, 1999), (World Health Organization, 2007):

- Snižuje hodnotu srdeční frekvence v klidu, normalizuje krevní tlak a celkově přispívá ke zlepšení srdeční činnosti.
- Prodlužuje délku života, zpomaluje proces stárnutí a působí kladně na aktivní délku života ve stáří. Ve starším věku má nezastupitelnou roli ve snižování míry osteoporózy a udržování si stále svalové síly pro lepší koordinaci a rovnováhu.
- Pomáhá lidem přestat s kouřením a se zvládnutím abstinčních příznaků.
- Stimuluje produkci hormonů - endorfinů v mozku, což vede ke zlepšení nálady jedince, snadnějšímu snášení bolesti, pocit štěstí a uvolnění. Dochází ke zlepšení koncentrace a paměti, zvýšení sexuální aktivity a člověk se stává odolnějším vůči okolním stresům.

- 
- Díky ní dochází ke zlepšování prokrvení ve všech částech těla (i v periferních) - lépe pracují ledviny, játra i jiné vnitřní orgány. Slouží jako prevence proti křečovým žílám.
  - Snižuje riziko civilizačních onemocnění, depresí a nádorových onemocnění. Oddaluje kornatění tepen srdce a mozku a mnoho dalšího.

### 3.1 POHYBOVÁ AKTIVITA V DĚTSKÉM VĚKU

Děti mají obecně rády pohyb, díky tomu jsou neustále pohybově aktivní. Pohyb je vhodný pro školáka jako uvolnění psychického napětí, a proto by neměl chybět v jeho každodenním životě. Značný zásah do spontánních aktivit má průběh celého školního dne. I přes to by pohyb měl převažovat ve volném čase dítěte. (Petrová in Šimíčková-Čížková, 2008).

Děti v mladším školním věku mají velkou potřebu pohybu, nastává pro ně příhodná doba pro navazování nových, kvalitativně vyšších vztahů – k vrstevníkům, dospělým, učitelům (Langmeier, Krajčíková, 2006).

U dětského organismus platí zásada, že by měl být po stejně dlouhou dobu, po kterou provádí (či spíše neprovádí) nějaký pohyb, zatížen kompenzační aktivitou. Tedy, jak dlouho spí, takovou dobu by se mělo dítě pohybovat, či-li čas, který dítě prosedí ve škole, by mělo stejnou měrou strávit všeobecně rozvíjícím pohybem. A to platí už od dítěte předškolního věku (Zounková, Kučera, Dylevský in Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011).

Pravidelně prováděná pohybová aktivita v dětském věku a během dospívání je nedílnou součástí zdravého vývoje pevnosti kostí a funkčnosti svalového spektra, udržuje optimální tělesnou hmotnost a vytváří velmi důležitý základ zdravotních přínosů do dospělého věku a stáří (Sigmundovi, 2011).

Dětství a dospívání se vymezují jako významná období, kdy se dítě nejen biologicky, ale také psychomotoricky vyvíjí, spolu s těmito procesy kontinuálně probíhá utváření si a formování vztahu a postoje jedince (dítěte a mládeže) k pohybové aktivitě. Je potvrzené, že pokud se dítě v mladém věku věnuje pohybové aktivitě, ať už volnočasové či organizované, tak toto působení příznivě ovlivňuje také její vyšší provádění v dospělosti. Faktory, které rozhodují o pravidelné, dlouhodobé a dobrovolné realizaci pohybové aktivity v dospělosti jsou následující: pozitivní motivace, kladné prožívání, dobrovolnost, spokojenost při pohybové aktivitě (Sigmundovi, 2011).

---

Na nedostatečné pohybové aktivitě dětí se podílí nejen nedostatečná kvantita pohybu v rodině, ale také podstatný pokles habituální pohybové aktivity. Ta je způsobena snadnou dostupností a rozmachem dopravních prostředků a technologických vymožeností, ekonomickou a bezpečnostní situací ve společnosti a řadou dalších faktorů působících a vyplývajících z okolního prostředí (Ružbanská, Turek, 2007).

V této fázi se dítě dostává do rozporu mezi intenzivní potřebou vlastního pohybu a jeho výrazným omezením, které je způsobené zahájením povinné školní docházky. To vede k vysokým nárokům na rodinu, která by měla dítěti poskytnout a zajistit pohybovou aktivitu mimo školu – volnočasové pohybové aktivity. Podpora rodičů pro sportovní činnost dětí je významně důležitá, neboť díky ní se zajišťuje dostupnost sportovních programů a zařízení pro pohybové aktivity jedinců (Pastucha a kolektiv, 2011).

Rodiče jsou pro děti v tomto věku velmi důležitým ukazatelem v chování, a proto by i v této oblasti měli jít příkladem. Dospělí by měli dítěti umožnit, a hlavně vytvářet vhodné podmínky pro zachování a rozvoj pohybu a podporovat děti v jejich zájmu o pohybovou aktivitu. Popřípadě sami ukázat dětem, jak najít cestu k pohybové aktivitě a vytvořit si k ní kladný vztah. Rodiče se mohou zapojit do tréninku dítěte a vytvářet tak speciální cvičební jednotku určenou konkrétnímu dítěti. Neméně důležitou součástí je motivování a povzbuzování dětí v pohybových aktivitách, zároveň je přínosné vyzkoušet s nimi různé druhy sportů a vybrat ten nejadekvátnější. Rodič by měl dostatečně chválit své dítě a vyzdvihovat jeho úsilí a snahu nad vlastními výsledky (Pastucha a kolektiv, 2011).

Důraz by se měl u dětských aktivit dávat na různorodost, otevřenost, variantnost, univerzalitu, pohybovou kulturu, sociokulturní orientaci, životní styl, prožitkovost, seberealizaci a přírodní prostředí (Sekot, 2019). Dítě vykazuje potřebu nejen řízeného pohybu, ale hlavně volného, který slouží jako reflexní potřebná kompenzace hypermobility (Zouňková, Kučera, Dylevský in Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011).

Rizika nedostatečné pohybové aktivity u dětí jsou významná. Nováková (2016) uvádí omezení kapacit všech orgánových systémů pro zátěž v období dospělosti, nedostatečný výdej energie a s tím spojená obezita, nízká svalová síla, nedostatek koordinace, který může vést až k nechuti dítěte zkoušet něco nového, či dělat něco, v čem je neúspěšné. Dále poukazuje na rizika jako jsou poruchy schopnosti držení těla (vadné držení, ploché nohy, vystouplá břišní stěna apod.), omezení zkušenosti s vnímáním a samovolnou úpravou

---

nastavení držení těla nebo jednotlivých částí vůči sobě v pohybovém úkolu, a také chybějící vztah k pohybu a benefity z něj plynoucích v období dospělosti.

Naopak zdravotní benefity, které podle Novákové (2016) pohyb dítěti přináší, jsou nenahraditelné. Dítě si buduje kapacitu všech orgánových systémů pro budoucí zátěž (v dospělosti), má dostatečný výdej energie a snížené riziko obezity. Jedinec má dostatečně rozvinutou svalovou sílu a koordinaci a je schopen držet tělo proti gravitaci. Získává zkušenost s vnímáním a samovolnou regulací nastavení držení těla nebo jednotlivých segmentů vůči sobě v rámci pohybového úkolu, což zvyšuje efektivitu jeho dalšího učení. Dokáže díky tomu pochopit vztah k pohybu a zdravotní a sociální výhody, které sport do budoucna nabízí.

Pěstováním zdravých pohybových návyků u dětí, tzv. pohybové gramotnosti, jim umožňujeme přistupovat k pohybovým a sportovním aktivitám zodpovědně i v dospělosti. Díky gramotnosti si budou po celý svůj život vybírat správný pohyb, tedy ten, který pro ně bude vhodný a hlavně zdravý. Ne každé dítě je pohybově nadané, ale to není důkaz toho, že pohyb nepotřebuje a že by se mu nemělo a nemohlo celý svůj život věnovat (Nováková, 2016).

Pro děti by měla být pohybová aktivita přirozenou relaxací a první volbou pro trávení jejich volného času.

---

## 4 VOLNÝ ČAS

Jak Bartoš (2006) uvádí, vnímání volného času se měnilo napříč staletími. Po mnoho tisíciletí byl člověk závislý na věcech a činnostech, které zajišťovaly jeho přežití. Postupem času a díky nastávajícím změnám jako byla dělba práce a rozdělování společnosti do vrstev, se objevuje pojem volného času. Neboť člověk přestal být závislý na nutné práci k jeho vlastnímu přežití, začal se vytvářet čas a prostor, který měl člověk jen pro sebe, pro své záliby a své potřeby. Docházelo k postupnému rozšiřování tohoto prostoru, zejména v posledních staletích, až pojem nabyl všeobecného charakteru. Uvědomění si potřeby volného času se dá demonstrovat z historie na bojích průmyslového dělnictva za postupné zkracování pracovní doby a zvětšování prostoru pro realizaci lidí v mimopracovním čase, který zahrnoval i volného času. Až ale rozvoj kapitalismu byl důvodem k oddělení pracovní doby a doby volna. Vedl k rozumnému rozdělení života na oblast povinnosti a volna – privátní a veřejnou (Kaplánek a kol., 2017).

Volný čas je vnímán jako čas, který člověk má mimo čas pracovní. Do pracovního času se započítává návštěva školy a pracovní proces, čas vázaný, kam patří biofyziologické potřeby člověka jako je spánek, jídlo a osobní hygiena. Dále sem patří také chod domácnosti a rodiny, péče o děti, mimopracovní povinnosti atd. Kromě pojmu volný čas existuje i pojem čas polovolný, kam bychom přiřadili aktivity na rozhraní času povinného a vázaného. Jde o aktivity, které přinášejí radost a zároveň mají i praktický užitek. Do těchto aktivit můžeme zařadit zahradničení, ruční práce a mnoho dalšího (Hofbauer in Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Volný čas lze všeobecně chápat jako prostor, kdy je jedinec osvobozený od všech pravidel, příkazů a obecně vázaných způsobů chování, prostor pro uplatnění osobitosti každého jedince a jeho nenucených aktivit. Svoboda a s tím spojená spontánnost projevu se následně přenáší i do pracovní činnosti jedince a často působí jako spouštěč změn (Novotná, 2017 cit. dle Vincejové, 2008)

Ve 20. století nastal prudký rozvoj volného času, kdy došlo k podstatnému vzrůstu jeho rozsahu a dosahu, vlivu na život jedince, věkových i sociálních skupin, mladší generace a celé společnosti. Vývojem společnosti a samotného volného času se změnily způsoby, jakým člověk tento čas tráví (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).



---

## 4.1 DĚTI A VOLNÝ ČAS

Jak již bylo zmíněno, děti jsou v tomto věku velmi kreativní a je pro ně stále důležitá hra. Bohužel dnešní doba není příliš příznivá pro jejich volný pohyb. Stavějí se umělá hřiště a normované náčiní, které bohužel omezuje dětskou kreativitu. Kvůli tomu vyhledávají atraktivnější místa pro hru jako jsou staveniště, nádraží, prázdné budovy a továrny, ulice atd. S tím je spojené možné nebezpečí, která děti vnímají jako výzvu, ale ne vždy je správně odhadnuté (H. Viehoffová a E. Reuysová, 1996).

Děti mají poměrně dost volného času a společnost by měla mít zájem o to, jak děti tento svůj čas tráví a jak ho mohou využívat. Podle Viehoffové a Reuysové (1996) část dětí v dnešní době neví, jak využít svůj volný čas. Proto u některých dochází k tomu, že podléhají nudě. Náhradou své vlastní pohybové aktivity se potom stávají mobilní zařízení, televize a video. Jiné děti naopak sklouznou k vybíjení si své agrese a napětí tím, že se stanou vandaly – pomalovávají zdi, poškozují auta, dopouštějí se násilí na ostatních atd. Naopak mnohým dětem plánují jejich volný čas rodiče. V důsledku toho jim zbývá málo času na vlastní hru a dítě je pak často ve stresu a cítí přetížení ze zájmové činnosti.

Rodina nedokáže dítěti poskytnout tolik času, kolik by potřebovalo, potřebné materiální vybavení a odbornou kvalifikaci. Také nemůže uspokojit potřebu dětí ve sdružování se s vrstevníky (Pávková, Hájek, Hofbauer in Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková a Pavlíková, 2008)

Na výchově a využívání volného času dětí se podílí tedy nejen rodina, ale také učitelé a vychovatelé. Značně se podílí ale i vliv vrstevníků a médií. Cílem těchto činitelů je naučit dítě, jak se dá čas smysluplně využít, podávat návody a demonstrovat různé činnosti, rozvíjet osobnost jedince, působit na jeho motivaci a podporovat jeho seberealizaci (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).

Zájmy se mění a přizpůsobují v průběhu ontogeneze jedince, mění se jejich struktura, obsah, intenzita i hloubka. Jak již bylo zmíněno podle Petrové (2008) zájmy jsou v tomto období spíše přechodné. Dítě se snaží zorientovat v možnostech a kvůli tomu musí být nabídka činností pro děti pestrá, zajímavá a proměnlivá. Důležitou roli zde zastávají rodiče, kteří své potomky zapojují do různých forem organizované činnosti jako jsou dětské organizace a zájmové útvary. S narůstajícím věkem dětí se jejich zájmy vyhraňují, prohlubují, bohužel ale i klesá zájem o jejich pravidelné plnění. V tomto pozdějším věku se

---

pak více uplatňuje zájem jedince o sociální kontakt v zájmové skupině než o samotnou činnost (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).

Obsah zájmů rozlišujeme na aktivní a receptivní činnost. Mezi aktivní činnosti se řadí to, kdy dítě samo něco vyrábí, dělá (zpívání, malování, práce s PC a jinou elektronikou), hraje různé sportovní hry (fotbal, basket,.. či závodí). Činnost receptivní zahrnuje sledování výstav, různých koncertů, sportovních klání, samotné členství ve fanklubu, studium odborné literatury, účast na besedách a přednáškách o předmětu zájmu (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).

#### 4.2 MOŽNOSTI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT U DĚTÍ

V dnešní době se dětem naskytuje stále více možností, kde lze trávit volný čas. Prostředí lze rozdělit do několika skupin (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2010):

- Domácí prostředí (dům nebo byt, kde jedinec s rodinou žije, okolí domu)
- InSTITUTE zabývající se výchovou, která probíhá mimo vyučování (školní družiny, školní kluby, církevní a náboženské společnosti, státní instituce,..)
- Veřejná prostředí (parky, ulice, venkovní hřiště a sportoviště, přírodní prostředí, herny, diskotéky, kavárny,..)
- Školy (mateřské, základní a střední školy, základní umělecké a jazykové školy)
- Školská zařízení (školní kluby a družina, domovy mládeže, střediska volného času,..)
- Subjekty, které se zabývají výchovou ve volném čase (nestátní neziskové organizace (NNO), komerční subjekty)

Většina dětí se v těchto prostředí pohybuje střídavě. Každé prostředí je jiné a má také své výhody a nevýhody. Dle Pávkové, Hájka a Hofbauera (2010) se dají prostředí rozdělit s pedagogickým vedením a bez pedagogického vedení, uvádějí proměnlivost materiálního a sociálního prostředí oproti jednotvárnosti, dostatek a vhodnost vybavení pro volnočasové aktivity oproti nedostatku a nevhodnosti náčiní. Vymezuje prostředí, kde jedinec je v kontaktu se svými vrstevníky, anebo není s vrstevníky v kontaktu, prostředí, kde jedinec může přihlížet ke kladným a pozitivním vzorům a naopak prostředí, kde má nevhodné a negativní vzory, dále na prostředí se soukromím a prostředí nezajišťující soukromí, prostředí bez dozoru a s dozorem. Jejich další rozdělení jednotlivých prostředí je podle výběru

---

užitečných aktivit oproti výběr nevhodných a nebezpečných aktivit, možnosti spontánních aktivit a naproti tomu organizovaná a vedená činnost a v neposlední řadě uvádějí bezpečnost oproti negativním vlivům a možnosti nebezpečí.

Podle Veselé (1999) můžeme aktivity, které lze ve volném čase provozovat, rozdělit na fyzické aktivity, kulturní uměleckou činnost (dále se dělí na receptivní – návštěva divadel, a interpretační a tvořivé – hra na hudební nástroj), manuální činnost (různé ruční práce), společenskou činnost (formální – schůze, a neformální – uvnitř a mimo rodinu), různé hry, pasivní odpočinek a kulturně účelovou činnost (četba knih a tisku).

Oproti tomu Pávková et al. (2008), která dělí volnočasové činnosti na druhy: rekreační a odpočinková činnost (stolní společenské hry, poslech hudby, klid na lůžku, uvolňovací cvičení, pohybové hry na hřišti, hry a obstarávání domácích mazlíčků, zdravotní gymnastika apod.), společenská činnost (seznamování s významnými objekty, sběratelství, společenské akce, setkávání atd.), pracovní-technická činnost (práce se stavebníci, montážní činnost, konstruktivní práce, modelářská práce,...), přírodovědná činnost (pozorování objektů živé i neživé přírody, pěstitelské práce, činnost na ochranu životního prostředí apod.), dále esteticko-výchovné činnosti (výtvarné činnosti, návštěvy galerií, tanec, sólový zpěv,..) a tělovýchovné, sportovní a turistické činnosti (kondiční cvičení s náčiním i bez něj, průpravná zdravotní cvičení, netradiční sporty – horolezectví, plavání,..).

Podoby výchovy ve volném čase plynou z charakteru jednotlivých zařízení, ve kterých se odehrávají. Můžeme je dělit z několika hledisek, např. dle stupně organizovanosti: kdy děti jsou organizované v pravidelných činnostech v různých útvarech za účasti pedagoga, který útvar vede (zájmové útvary, soubory, skupiny domovů mládeže, kluby, oddíly, kroužky, sbory,..), organizované v příležitostných akcích (turnaje zápasy, besídky, výlety přednášky). Dále je možné je dělit z hlediska spontánní činnosti, kde zařízení nabízí podmínky a prostředí (herny, přístupná sportoviště v areálech škol a školních zařízení) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).

---

## 5 VZTAH ČLOVĚKA A ZVÍŘETE

Spojení mezi zvířetem a člověkem by se dalo vysvětlit následujícím způsobem: „*Od průmyslového a vědeckého vykořisťování zvířat si slibujeme dostatečný zdroj potravy, zdraví, krásu a dlouhý život, od soukromého chovu plného silných emocí psychickou kompenzací stále více technizovaného, neosobního okolního světa, ze kterého mizí lidská solidarita a socialita*“ (Münch in Leser, 2012, str. 11).

Člověk chovající zvířata za ně přebírá veškerou odpovědnost. Zvířata jsou závislá a většinou plně odkázána na svého pána. To působí na chovatele a zvyšuje se mu tím sebevědomí a sebeúcta. Z důvodu vyhovění potřebám zvířat – umožnit jim pohyb v přírodě, volném prostoru, krmit je, hrát si s nimi, ošetřovat, starat se o ně a jejich hygienu, chovatelé zlepšují svou fyzickou kondici a jsou schopni se o sebe postarat do vysokého věku. S domácí mazlíčky je vždy možné nějakým způsobem komunikovat a zároveň jsou vítaným tématem při dialogu s dalšími lidmi.

Díky tomu, že zvířata neustále vyžadují dodržování denně se opakujícího se rytmu, nutí chovatele k soustředěnému a cílenému chování, bez ohledu na jejich věk. Zvířata nemají tak velké výkyvy nálad jako lidé, a díky tomu kladně ovlivňují psychiku a fyzický stav jedince.

Různé studie uvádějí, že samotné vlastnictví zvířete má nulové pozitivní účinky. Aby docházelo k obohacování psychické stránky člověka, musí být vztah aktivně prožívaný. Zvířata, která chováme doma, mají antidepresivní účinek, neboť si dokáží vypěstovat bezmeznou a nepředstíranou lásku k člověku. Pomáhají ke zmírnění psychického napětí a úzkosti tím, že si vynucují naši pozornost při vyzývání nás ke hře s nimi. Vlastnictví zvířete dává mnohým lidem nový smysl života, hlavně pokud právě zažívají kritické životní události, ztrátu partnera či dítěte nebo mají psychické problémy (Nerandžič, 2006).

Domácí zvíře může tedy pomáhat snížit stres, zlepšit zdraví srdce, a dokonce pomáhat lidem, zvláště dětem s jejich emočními a sociálními dovednostmi. U člověka díky interakci se zvířetem dochází ke snížení hladiny kortizolu, což je hormon, který souvisí se stresem, a nižšímu krevnímu tlaku. Dále také vytváří podporu, snižují osamělost a zlepšují náladu (National Institutes of Health, 2018).

Lidé se díky zvířatům odpoutávají od minulého dění a orientují se spíše na budoucnost. Společné zážitky s ním prohlubují sociální citění jedince a pomáhají mu při jeho

---

socializaci - začleňování do kolektivu atd. Zvířata se tak stanou významnou a cennou podporou (Nerandžič, 2006). V mnoha případech si člověk pomocí vztahu se zvířetem kompenzuje svoji neschopnost klasického navázání kontaktu s ostatními lidmi. Případy mohou dojít až do takové míry, kdy se zvíře stane náhradou za partnera či dítě, a vztah přeroste v čistě patologický. Můžeme pak v běžném životě nacházet vysoce neurotická zvířata, která jsou vystavena psychickým problémům svých majitelů a podle toho se i chovají (Leser, 2012).

Zvíře, které přilne k člověku, není schopno rozlišit, zda je jeho pán krásný, inteligentní či šikovný. Jediné, co pozná, je to, kdo ho má rád a kdo mu poskytne ochranu, a za to se odvděčí možnostmi a schopnostmi, které má přirozeně k dispozici. Pokud se zvíře cítí milované, svou lásku oplácí, člověka nikdy nezradí a nikdy mu neublíží. Zatímco špatně vychované a nemilované zvíře může být naopak agresivní. Zvířata jednají instinktivně, loví pro potravu, ne pro radost a brání se při pocitu nebezpečí (Nerandžič, 2006).

Leser (2012) vytyčuje podle Gänga a Turnera pozitivní efekty, které mají zvířata na lidi, následovně:

- Pomáhají proti osamělosti, pocitu izolace.
- Podporují navazování kontaktů.
- Pomáhají nalézat či opět vidět smysl života.
- Pomáhají získávat a dávat lásku, cítit se hodnotným.
- Pomáhají při osvěžování vzpomínek.
- Pomáhají uspořádat průběh dne.
- Dopomáhají milovat a cítit se milován.
- Pomáhají jako téma k hovoru.
- Pomáhají se cítit akceptován (bez podmínek).

Souvislost mezi životními fázemi a efekty vyvolanými zvířaty			
Životní fáze	Působení zvířat	Účinky	
<b>Malé dítě</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vnímání okolí</li> <li>• výchova</li> <li>• učení</li> <li>• vývoj identity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vnímání spojení s přírodou</li> <li>• především taktilní a vizuální podněty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posílení imunitního systému díky přítomnosti zvířat</li> <li>• jako potenciální přenašeč mikroorganismů</li> <li>• prostředník a most mezi dítětem a jeho světem</li> </ul>
<b>Dětství</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• výchova</li> <li>• učení</li> <li>• hra/zábava</li> <li>• vývoj identity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sociální katalyzátor, ledborec</li> <li>• nonverbální komunikace</li> <li>• převzetí zodpovědnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zprostředkování sociálních kompetencí</li> <li>• zprostředkování empatie</li> <li>• stimulace fantazie a zážitků</li> <li>• sociální integrace</li> <li>• sociálně emocionální výměna</li> </ul>
<b>Dospívání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• výchova</li> <li>• hledání si místa</li> <li>• učení</li> <li>• škola a přechod do profesního života</li> <li>• hra/zábava</li> <li>• vývoj identity</li> <li>• orientace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sociální katalyzátor, ledborec</li> <li>• nonverbální komunikace</li> <li>• převzetí zodpovědnosti</li> <li>• Popelčin efekt: zvíře jako důvěrník/posлуhač</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zprostředkování sociální kompetence</li> <li>• zprostředkování empatie</li> <li>• sociální integrace</li> <li>• sociálně emocionální výměna</li> <li>• zvládání problémů, redukce stresu, uvolnění</li> <li>• podpora identity</li> <li>• podpora jistoty</li> </ul> <p>Zvíře podporuje bez přetížení na všech úrovních</p>
<p>Příspěvek zvířat k vývoji smyslu pro koherenci v dětství a během dospívání vychází jednak z jejich komunikace, která je primárně prostá rozporů, na druhou stranu jsou zvířata schopná vyžadovat, aniž by přetěžovala. Tím představují sama o sobě příklad ovlivnitelnosti centrálních oblastí života.</p>			
<b>Dospělý</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvládání všedního dne a nároků povolání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dětské schéma</li> <li>• Popelčin efekt</li> <li>• humor</li> <li>• dává strukturu</li> <li>• podpora</li> <li>• médium pro zvládání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• celé spektrum účinků na všech úrovních</li> </ul>
<b>Stáří</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nová orientace</li> <li>• reorganizace</li> <li>• zabezpečení identity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vyvolává vzpomínky</li> <li>• aktivátor</li> <li>• motivace</li> <li>• ovlivňuje okolí</li> <li>• médium pro zvládání</li> <li>• dětské schéma</li> <li>• Popelčin efekt</li> <li>• humor</li> <li>• dává strukturu, podporu, smysl</li> <li>• integrující (sociálně)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• celé spektrum účinků na všech úrovních</li> <li>• spouštěcí moment pro aktivaci zdrojů</li> <li>• stabilizuje smysl pro koherenci</li> <li>• samo představuje zdroj</li> </ul>

Obrázek č. 2 – Souvislosti mezi životními fázemi a efekty vyvolanými zvířaty.

Systematizace preventivních potenciálů		
Úroveň prevence	Struktura působení	Účinek
Primární / sekundární / terciární prevence	fyzická	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabilizující oběhový systém</li> <li>• aktivující/pohyb</li> <li>• uvolňující</li> </ul>
	psychická	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kognitivní trénink</li> <li>• redukující stres</li> <li>• podpora: <ul style="list-style-type: none"> <li>– emoční pohody</li> <li>– pozitivního vnímání sama sebe, pocitu hodnoty, sebevědomí</li> </ul> </li> <li>• antidepressivní, antisuicidiální</li> </ul>
	sociální	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ledborec, sociální katalyzátor</li> <li>• podporující interakci, komunikaci</li> <li>• pozitivní sociální atribuce</li> </ul>

Obrázek č. 3 – Systematizace preventivních potenciálů.

---

## 5.1 DÍTĚ A ZVÍŘE

Vztah zvířete a dítěte může mít pozitivně přínosný vliv pro dítě v různých oblastech jeho vývoje a života. Důležitá je především hloubka vztahu, který mezi sebou dítě a zvíře vytvoří. Každý druh zvířete má jiný význam pro dětský vývoj, dokáže mu přinášet různé podněty a jinak musí dítě reagovat na jeho chování (Matějček, 2007).

Děti se obvykle přiklánějí ke zvířatům menšího vzrůstu jako jsou psy, kočky, andulky, hlodavci, rybičky atd., neboť je mohou mít i v bytě, kde s nimi společně žijí. Jedinou výjimkou je kuň, u kterého to není možné. Zvířata zvládají uspokojovat dětské potřeby, doplňovat a obohacovat dětskou zkušenost i jejich citovou složku, popřípadě jim nahrazovat to, co jim lidé neposkytují (Vágnerová, 2000).

Podle Matějčka (2007) mají zvířata téměř specifický význam pro děti tzv. středního školního věku, přibližně od osmi až devíti let výš. Je to doba, kdy dítě nejvíce touží a vyžaduje domácí zvíře.

Tento věk se vyznačuje diferenciací identity podle pohlavní příslušnosti, což je důležité z hlediska rozvíjení se tzv. rodičovského postoje vůči malým dětem. Je to doba, kdy se ke kojencům dokáží chovat dospělým způsobem, i když se to předtím neučily a je to pro ně nové. Na zvířatech a se zvířaty, zvláště pokud se jedná o mláďata, si pak děti mohou osvědčovat a rozvíjet pečovatelské a ochránářské tendence. Také trénují něžnost, ohleduplnost, obětavost a další postoje, které mohou využít až za několik let, tj. až jednou toto dítě bude mít své vlastní děti (Matějček, 2007).

Další nemalou výhodou, kterou zvířata do dětského života přináší je pozorování životních funkcí, sexuální a rozmnožovací aktivity jedinců a přirozený koloběh života. Děti tak blízka vidí, názorně a v přirozených souvislostech to, co se odehrává v normálním životě. U pozorování sexuální aktivity zvířat se dítěti naskytuje vhodná příležitost na otázky směrem k rodičům, kteří mohou pozorování dětí doplnit výkladem, rozvést, případně upřesnit to, co se děje, a to bez rozpačitých momentů, neboť vše zůstává víceméně na přírodovědné a objektivní úrovni (Matějček, 2007).

Dalším neméně těžkým tématem pro rodiče je konec životního cyklu – smrt a zánik. Malá zvířata se dožívají poměrně krátkého věku. Je tedy pravděpodobné, že se dítě potká s touto životní zkušeností, a to klidně i několikrát. Čím vícekrát si projde otřesem, smutkem a lítostí nad ztrátou mazlíčka, tím se s tím vícekrát bude muset vyrovnat. Díky tomu se naučí

---

s takovými skutečnostmi zacházet. Je potřeba připravovat děti i na negativní emoce včas, aby se k nim dostávaly jemně, přirozeně a nenásilně (Matějček, 2007).

Dá se tedy říci, že zvíře je neustálým zdrojem nových zážitků a zkušeností. Zvířata neumí verbálně komunikovat, což vede k tomu, že se děti naučí citlivosti k těmto signálům a budou jim postupem času lépe rozumět. Zvíře rozvíjí i empatii, takže se děti lépe naučí chápat jejich pocity a potřeby. Tyto dovednosti si posléze přenesou i do vztahů k lidem (Vágnerová, 2000).

Školáci mají značnou potřebu sociálního kontaktu, obzvláště se svými vrstevníky. Ne vždy je možné tuto potřebu uspokojit, například u těžce nemocných či handicapovaných dětí nebo pokud není dítě dostatečně populární a ostatní o něj nestojí. Za těchto okolností se stává zvíře pomocníkem při uspokojování této touhy po sociálním kontaktu. Zvíře může zastávat roli partnera, což má význam pro děti, kterým nejsou vrstevníky snadno dostupní. Také dopomáhá při kontaktu s vrstevníky sociálně neobratným dětem. Po zvířeti také často touží jedináčkové (Vágnerová, 2000).

Zvíře pozitivně působí na dětskou osobnost už jen pouhou přítomností. Pokud má dítě přístup ke zvířeti, kdy se stává jeho majitelem a pečuje o něj – má nadřazenou roli a zvíře je na něm závislé, má pro jedince význam daleko vyšší. Protože dítě pochopí svou roli a naučí se uspokojovat jeho potřeby, posílí se tím jeho sebevědomí. Dětská sebeúcta je podporována faktem, že zvíře dítě bezvýhradně akceptuje, přijímá ho a není k němu kritické. Jeho hlavní přínos je v emocionální oblasti, kdy poskytuje citovou jistotu a bezpečí, že je někým akceptováno (Vágnerová, 2000).

National Institutes of Health (2018) uvedla, že zapojením zvířat k dětem a jejich činnosti došlo k lepším sociálním dovednostem a dalšímu sdílení, spolupráci a dobrovolnictví, děti také měly menší problémy s chováním. Jedinci byly při hraním se zvířetem klidnější a dokázaly se mnohdy lépe soustředit.

*“A tak tedy, ať to slyšíme rádi nebo ne, děti by se měly se zvířaty seznamovat, měly by je poznávat, a pokud je to možné, měly by s nimi žít, tj. mít je ve své blízkosti, v domácnosti, nebo aspoň na chalupě, na chatě, u babičky nebo kdekoli jinde, kam občas přijíždějí”* (Matějček, 2007, str. 113-114).



---

## 5.2 JAKÉ ZVÍŘE DÍTĚTI VYBRAT?

Někdy se stává, že děti mají přesně vybrané zvířátko, co by chtěly. Zpravidla to bývá ten druh zvířete, který mají doma jeho kamarádi, nebo prostě něco živého, či druh, který někde zahládly a uhranul je.

Dle Matějčka (2007) můžeme sestavit žebříček zvířat podle toho, jaký přínos do dětského života od nich můžeme očekávat, případně jaké podněty dětem přinášejí.

Na nejnižší příčce jsou zvířata, která nemají žádný vztah k člověku, ale jejich vzhled a projevy jsou pro děti zajímavé. Příkladem jsou akvarijní rybičky. Sledujeme je za sklem, přes které je ale vidět vše, co dělají – jejich pohyb, krmení, rozmnožování, vyměšování apod. Díky tomu upoutávají pozornost dětí a nenásilnou formou přinášení pravdivá poučení o principech života.

Výš jsou zvířata, která také nemají žádný vztah k člověku, ale dají se pozorovat z větší blízkosti, dají se brát do rukou a prohlížet si je. V teráriích se dají pozorovat jejich životní projevy skoro tak jako u rybiček. Do této skupiny patří obojživelníci, želvy, hadi a podobní tvorové.

Jako další skupina jsou ptáci, kteří jsou většinou chováni v kleci, mnohdy i mimo ni. Životní projevy jsou u nich bohaté a je jich dobře vidět. Důležité ovšem jsou jejich hlasové projevy, křik a zpěv, které mají ve svém podnětovém repertoáru. Dají se naučit mluvit a určitým způsobem dovedou člověku vyjádřit, že jim není lhostejný.

S malý savci, jak jsou morčata, křečci, bílé myšky a králíci, se dá už pohodlně mazlit, je příjemné se jich dotýkat, hladit si je, chytat je či je nechat běhat volně po bytě. Ti také dovedou projevit svůj zájem o lidi ve své blízkosti. Dokáží rozlišit známé a neznámé a někteří dovedou své hlavní ošetřovatele i vítat.

Pak přicházejí na řadu kočky, které jsou velmi přítulné. Dokonale a přesvědčivě dávají najevo svou náklonost k člověku a jak je jim lidská péče příjemná. Většinou jim nechybí ani věrnost.

Nejvyšší stupeň zaujímá pes, dávnodobý věrný přítel člověka. Ten má všechna pozitiva, co dosud u zvířat zazněla, a k tomu přidává ještě schopnost přijímat člověka jako svého pána, ochránce a bližního. Pes je ochoten člověku pomáhat, sloužit mu, ale je i schopen pro něj bojovat a mnohdy nasadit život.

---

## 6 VÝZKUM

Cílem šetření bylo zjistit množství pohybové aktivity (PA) u dětí mladšího školního věku na prvním stupni základní školy v závislosti na druhu a přítomnosti zvířete v rodině. Dále také porovnat množství PA u tohoto dítěte a dítěte, které se nenachází v kontaktu se zvířetem, případně které se nestará o jeho údržbu a každodenní péči.

### 6.1 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

Pro zjištění množství pohybové aktivity u dětí byla použita dotazníková metoda šetření. Dotazník byl nestandardizovaný a skládal se většinou z uzavřených otázek.

Výzkumný soubor sestával z dětí na 1. stupni ZŠ, konkrétněji 2.-5. třídy. Tato kategorie zahrnuje děti ve věku od 7 do 12 let. Byla oslovena 25. základní škola v Plzni a 2. základní škola v Rakovníku. Na obou školách bylo rozdáno zhruba 500 dotazníků ve všech zmíněných ročnících. U dětí se neřešilo pohlaví, přesto v dotazníku na tuto otázku byly dotázány. Díky tomu došlo k rozšíření možnosti srovnání mezi těmito kategoriemi. S dětmi v 1. třídě se nespolečně pracovalo, neboť vyplňování dotazníků by bylo příliš složité. Vzhledem k počátečním dovednostem dětí - nastaly by problémy se psaním u otevřených otázek a porozuměním textu. S vyplňováním dotazníků vypomáhali třídní učitelé žáků, kteří jeho zpracování zahrnuli do výuky.

Návratnost dotazníků byla méně než poloviční oproti počtu, který byl do škol zanesen. Část dotazníků nebyla použita pro svou nepřehlednost či špatné pochopení a nesprávnému následné vyplnění. Celkově bylo použito 543 dotazníků z obou základních škol.

### 6.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ

Hypotézy byly stavěny pro všechny věkové kategorie, ročníky a pohlaví stejné.

Hypotéza č. 1: „Dítě, které má zvíře a pravidelně se o něj stará, se více hýbe.“

Hypotéza č. 2: „Děti žijící se svými zvířaty na vesnicích či na vesnicích poblíž velkého města se více hýbou než děti se zvířaty z velkého města.“

## 7 POPIS A VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

První část dotazníku byla zaměřena na zjištění základních informací o respondentech. První otázka vymezovala pohlaví respondenta, druhá otázka odpovídala na místo, kde respondent bydlí, a třetí otázkou se zjišťovalo, jakou třídu respondent navštěvuje. Sada dalších sedmi otázek zjišťovala, zda respondent má, či nemá domácí zvíře. Pokud odpověď byla kladná, zjišťoval se druh zvířete, kde ho respondent chová, zda se o něj stará, hraje si s ním atd., případně jak často. Poslední otázka se týkala volnočasových aktivit, které respondent vykonává, zda jsou aktivního rázu, či nikoliv a jaké kroužky navštěvuje. Dotazníkového šetření se celkově z plzeňské základní školy a rakovnické základní školy účastnilo 543 dětí od 2. do 5. třídy.

Ke zpracování byl využit program Excel. Byly použity dva různé typy grafů z důvodu přehlednosti, neboť u otázek 5 a 11 bylo uvedeno velké množství odpovědí.

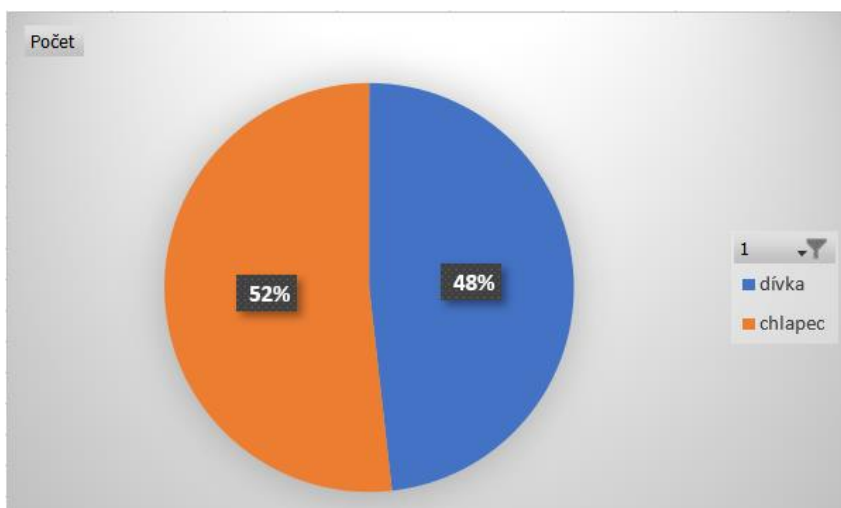
### 7.1 PLZEŇ A OKOLÍ

V plzeňské 25. základní škole bylo rozdáno 500 dotazníků. Vyplněných dotazníků bylo zpět získáno 231, což ukazuje na návratnost necelé poloviny vyplněných dotazníků u oslovených, a celkem bylo použito 224.

#### 1. Osobní informace

##### Otázka č. 1: Pohlaví.

Výzkumu se účastnilo celkem 224 dětí, z nichž bylo celkem 108 dívek a 116 chlapců. Zkoumaná skupina byla v případě pohlaví téměř vyrovnaná. Účastnilo se tedy 48 % dívek a 52 % chlapců.

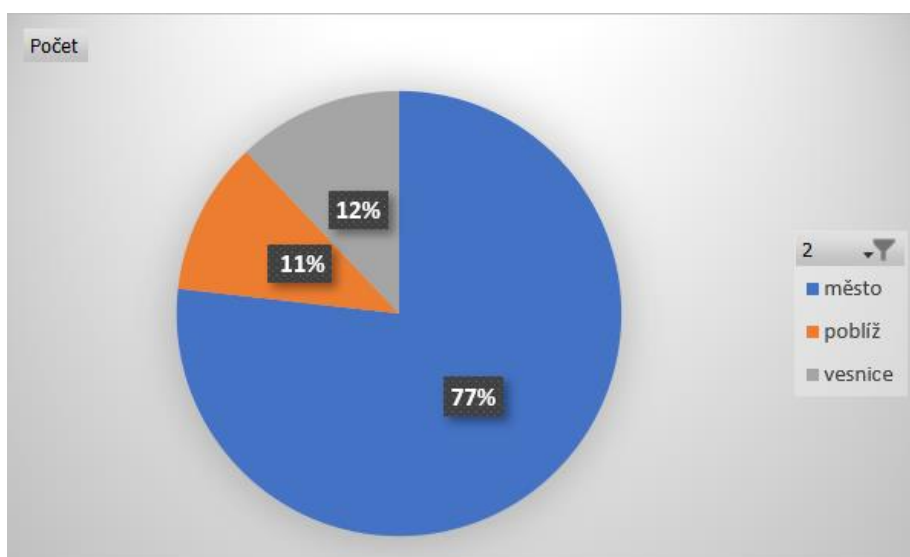


Graf č. 1: Pohlaví

### Otázka č. 2: Kde bydlíš?

Zde měli respondenti na výběr ze 3 možností (popřípadě 4). Z celkového počtu 224 dětí 172 dětí odpovědělo, že bydlí ve městě, 25 dětí bydlí poblíž velkého města a 27 dětí uvedlo, že bydlí na vesnici. Z toho vyplývá, že ve městě bydlí 77 % našich respondentů, poblíž velkého města bydlí 11 % a na vesnici 12 % dětí (viz graf č. 2).

Tato otázka byla v dotazníku zásadní, neboť se týká jedné z hypotéz, která byla pro tuto práci vytvořena.



Graf č. 2: Kde bydlíš?

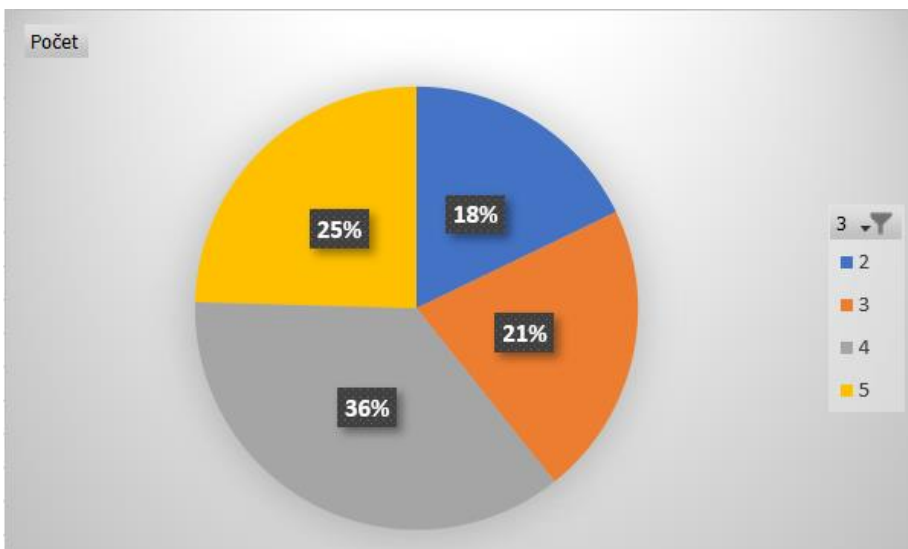
### Otázka č. 3: Jakou navštěvuješ třídu?

Jak již bylo dříve uvedeno, dotazník byl sestavován pro 1. stupeň základních škol, vyjma 1. třídy kvůli časové náročnosti při vyplňování. Jednalo se tedy převážně o děti ve věku od 7 do zhruba 12 let.

Z celkového počtu 224 respondentů, 40 dětí odpovědělo, že navštěvuje 2. třídu, což odpovídá 18 %. Tato skupina byla nejméně zastoupena z celého zkoumaného vzorku. 48 dětí, tedy celkem 21 %, vyplnilo, že navštěvuje 3. třídu. Největší zastoupení v dotazníkovém šetření měly děti ve 4. třídě. Těch dotazník vyplnilo 81, tedy 36 % z celkového součtu. 55 dětí, což činí 25 %, vyplnilo, že navštěvuje 5. třídu.

Ve druhé třídě bylo vyplnění v případě pohlaví vyrovnané, odpovědělo 20 dívek a 20 chlapců. Ve třídě 3. nastala stejná situace, odpovědělo 24 chlapců a 24 dívek. Ve 4. třídě odpovědělo 40 dívek a 41 chlapců a v 5. třídě odpovídalo 24 dívek a 31 chlapců. Téměř ve

všech třídách, až na 5., bylo procento zastoupení dívek a chlapců ze tříd vyrovnané (viz graf č. 3).

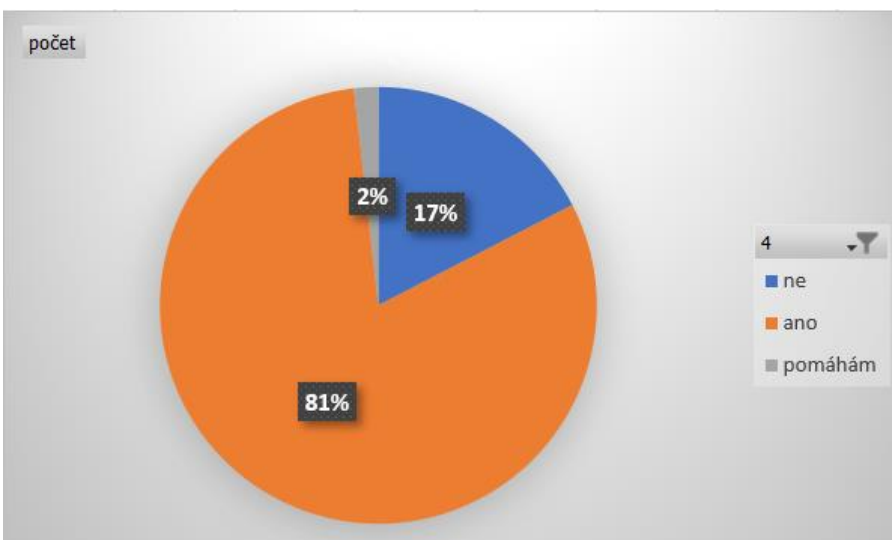


Graf č. 3: *Jakou navštěvuješ školu?*

2. Informace týkající se zvířete (vlastnictví, starání se, venčení, hraní si,..)

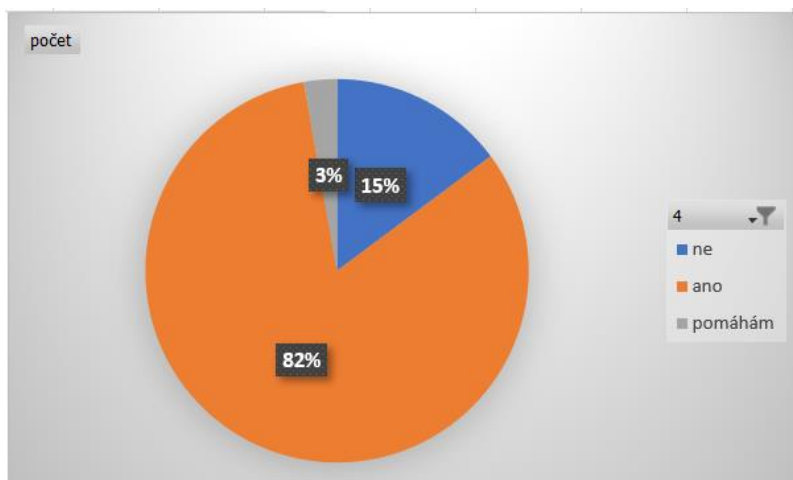
Otázka č. 4: Máš nějaké zvíře?

Pouhá 2 % dětí odpověděla, že žádná domácí zvířata nevládní, ale že pomáhá s jeho péčí kamarádovi, což odpovídá 4 respondentům z celkového počtu. 39 dětí tedy 17 %, odpovědělo, že nemá žádného domácího mazlíčka. Přes tři třetiny dotazovaných, přesněji 181 dětí, odpovědělo, že nějaké zvíře vlastní. To odpovídá 81 % respondentů z celkového počtu (viz. graf č. 4)

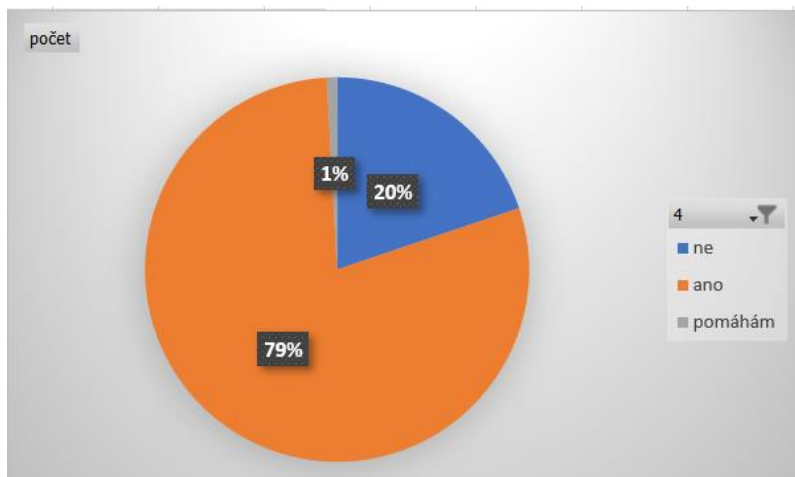


Graf č. 4: *Máš nějaké zvíře?*

Větší procento vlastnictví zvířete vyšlo u dívek (82 % z celkového počtu respondentech) oproti chlapcům (79 % z celkového počtu respondentů). Větší rozdíl je patrný u dětí, které nevlastní žádné zvíře. 20 % ze všech chlapců nevlastní žádné domácí zvíře a u dívek je to z jejich celkového počtu 15 %. (viz. následující grafy)



Graf č. 5: Máš nějaké zvíře? – vlastnictví u dívek



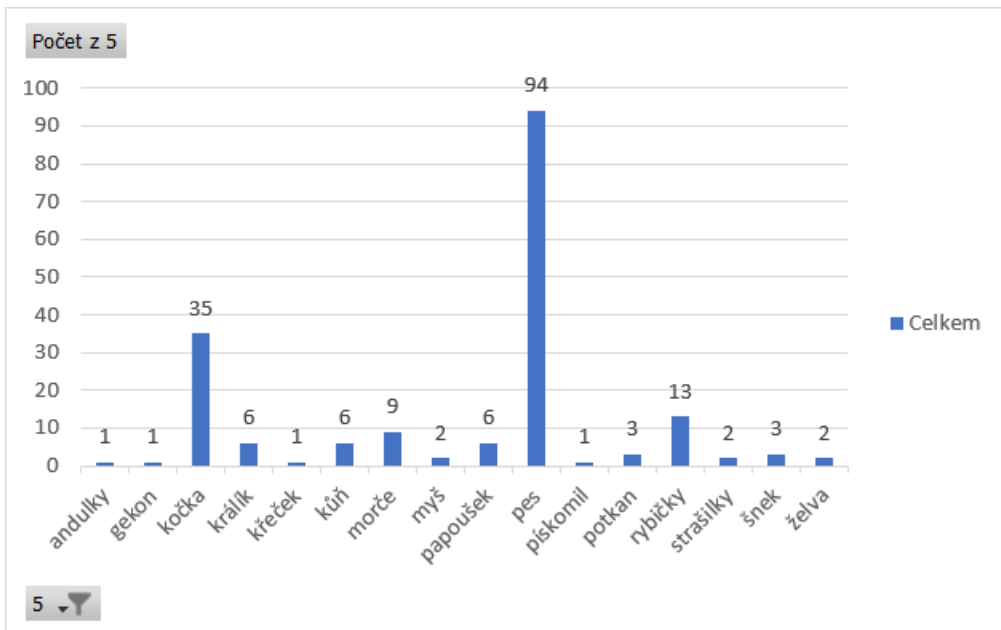
Graf č. 6: Máš nějaké zvíře? –vlastnictví u chlapců

Otázka č. 5: Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš.

Na tuto otázku odpovídali už je ti respondenti, kteří otázku č. 4 vyplnili kladně. Děti mohly zaškrtnout předem připravené možnosti či doplnit, pokud se jejich zvíře v možnostech neobjevovalo (viz. příložený dotazník v příloze).

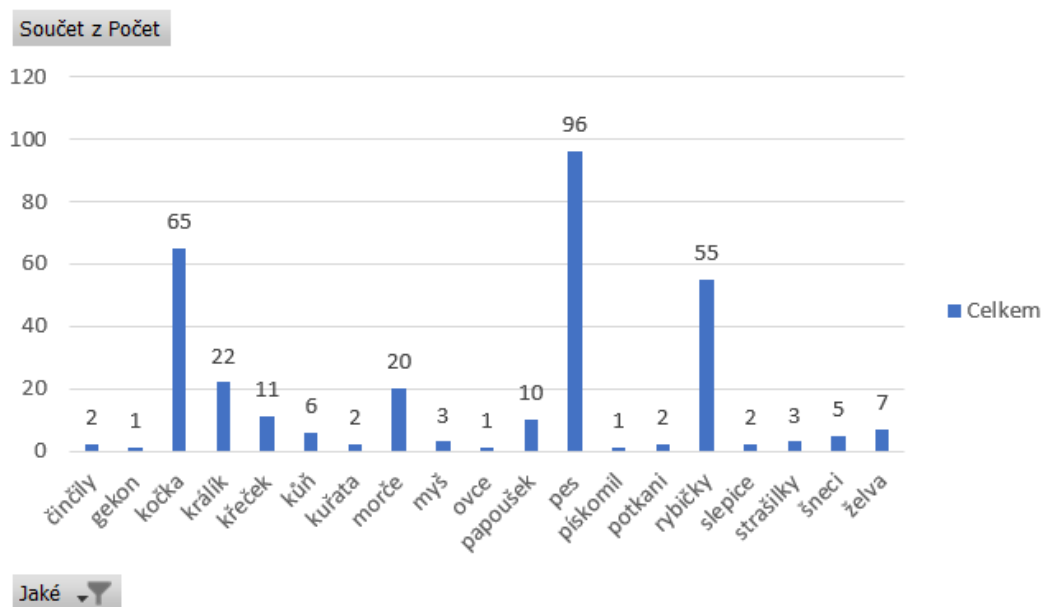
Z následujícího grafu vyplývá početní zastoupení u jednotlivých druhů zvířat. Kvůli přehlednosti bylo vždy vytyčeno u každého respondenta pouze jedno zvíře, to nejaktivnější (kůň – pes – kočka- králík, ...). Struktura pořadí v posuzování aktivity zvířete byla převážně vytvořena podle publikace Matějčka (*Co kdy a jak ve výchově dětí*, 2007).

Součet zvířat, která jednotliví respondenti vlastní a zvířat, o která se někteří respondenti pomáhají starat, je tedy 185. Tato hodnota se uvádí jako 100 % pro následující otázku v dotazníku (viz následující graf).



Graf č. 7: Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš.

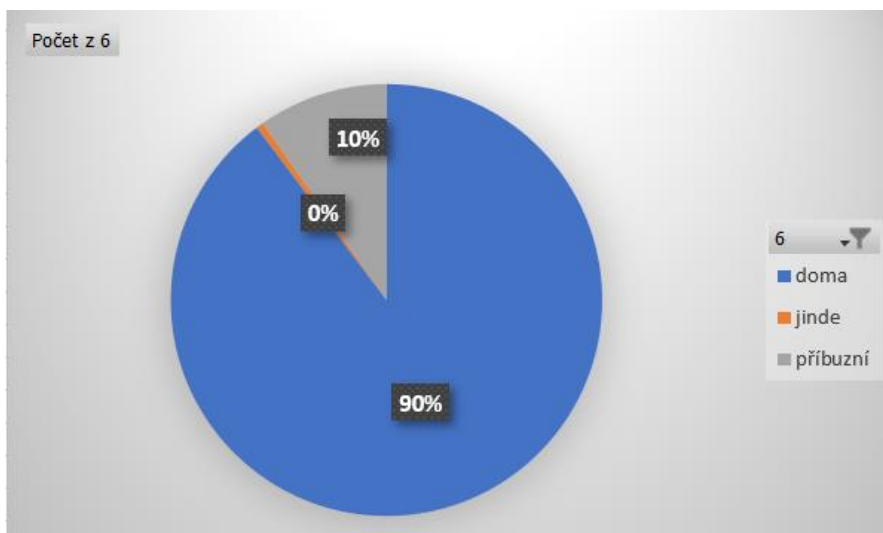
Celkový počet zjištěných a zapsaných zvířat u všech respondentů byl 314. Jednotlivé druhy a počet jejich zastoupení ukazuje následující graf č. 8.



Graf č. 8: Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš. – celkový počet druhů

### Otázka č. 6: Kde zvířátko máš?

185 dětí v předešlé otázce uvedlo, že vlastní zvíře, z toho 166 dětí uvedlo, že chová své zvíře doma a 18 dětí ho má u příbuzných. U tohoto grafu je patrná převaha 90 % dětí, které své zvíře obstarávají doma, mají k němu pravidelný přístup a tím mají větší pravděpodobnost k jeho pravidelnému obstarávání, oproti 10 % dětí, které ho mají u příbuzných a zvíře pouze navštěvují (viz. graf č. 9).



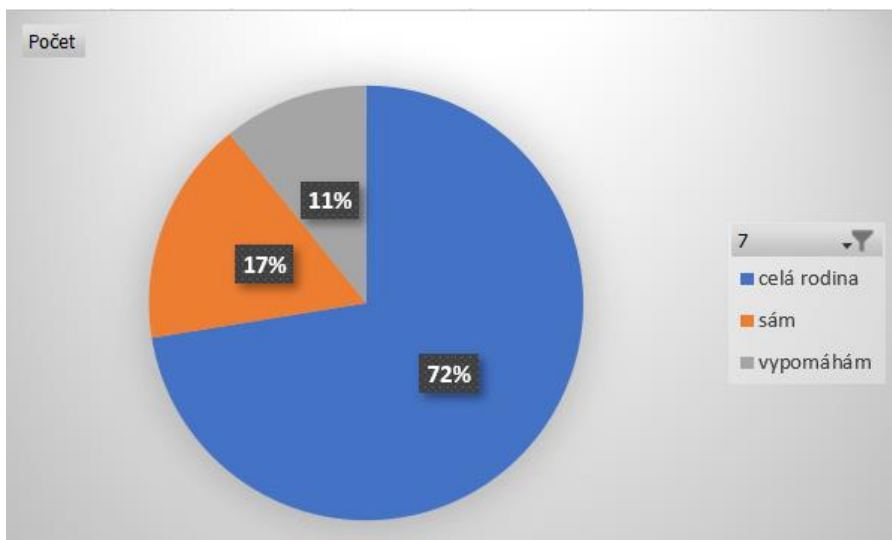
Graf č. 9: Kde zvířátko máš?

### Otázka č. 7: Kdo se o zvířátko (pejska, kočičku nebo králíka,...) stará?

Zde děti vybíraly z možností, zda se o zvířátko starají sami, vypomáhají některému členovi rodiny s jeho péčí či se o zvíře stará celá rodina. 17 % respondentů odpovědělo že se o zvíře starají sami, 11 %, že vypomáhá někomu z rodiny, 72 % uvedlo, že se na péči zvířete podílí celá rodina. Při vyhodnocování vyšlo, že je 17 chlapců a 14 dívek, kteří se starají o zvíře sami. A v případě 66 dívek a 68 chlapců vypomáhá celá rodina. Někomu z rodiny při péči o zvíře vypomáhá 12 dívek a pouze 8 chlapců.

Pokud se péčí o zvíře zabývá celá rodina, může to být zároveň prvek, díky kterému bude rodina více kompatibilní a může vést k pravidelnější komunikaci, neboť se na obstarávání zvířete musí její členové domlouvat (viz. graf č. 10).

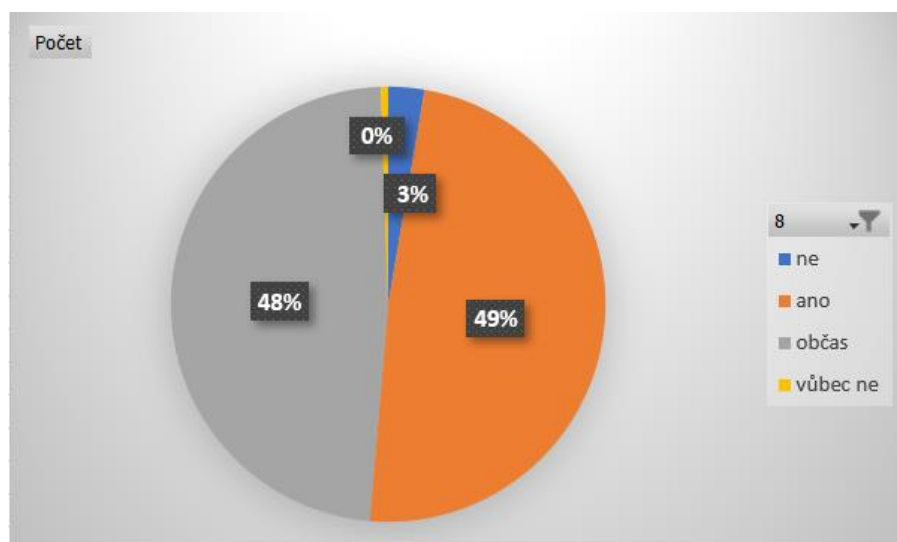




Graf č. 10: Kdo se o zvířátko stará?

Otázka č. 8: Staráš se o zvířátko pravidelně (krmení, česání, čištění vody, chození na procházky)?

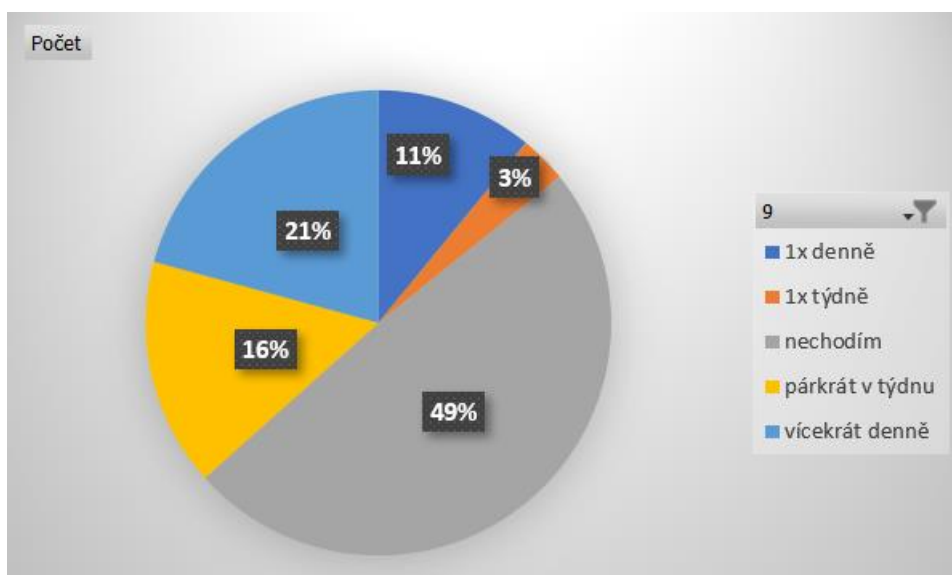
Na tuto otázku téměř 100 % respondentů odpovědělo, že se nějakým způsobem zapojují do starání se o zvíře. 90 dětí odpovědělo, že se stará pravidelně, a 89 dětí uvedlo, že se o domácí zvíře starají pouze občas. Pouze 6 dětí odpovědělo, že se žádných způsobem do péče nezapojují (viz. graf č. 11).



Graf č. 11: Staráš se o zvířátko pravidelně (krmení, česání, čištění vody, chození na procházky)?

#### Otázka č. 9: Jak často s ním chodíš ven?

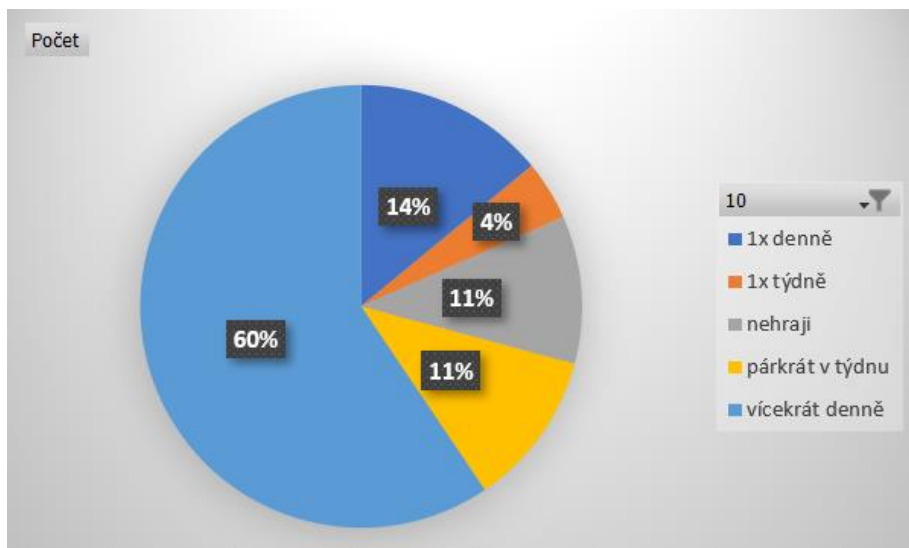
Otázka byla zaměřená na zjišťování aktivně stráveného času dítěte a zvířete. Zde kolem poloviny dětí uvedlo, že se svým zvířátkem ven nechodí vůbec, jednalo se převážně o případy, kdy dítě mělo neaktivní zvíře, například akvariijní rybičky apod. 38 respondentů uvedlo, že se zvířetem chodí pravidelně vícekrát denně ven a 29 respondentů uvedlo, že se o chození ven s mazlíčkem střídá s někým z rodiny a venčí ho pouze párkrát v týdnu. Pouhých 8 respondentů zapsalo venčení 1x týdně (viz. graf č. 12).



Graf č. 12: *Jak často s ním chodíš ven?*

#### Otázka č. 10: Jak často si s ním hraješ?

Tato otázka byla směřována na zjištění vztahu dítěte a zvířete, zda dítě se zvířetem tráví nějaký čas hrou. Více jak polovina, přesněji 110 respondentů uvedlo, že si hrají se zvířátkem vícekrát denně. 26 dětí zapsalo, že si se svým zvířátkem hrají 1x denně. 21 respondentů uvedlo, že si se zvířetem pravidelně nehrají, pouze párkrát v týdnu. A 20 respondentů si se zvířetem nehrají vůbec. Pouhých 8 respondentů uvedlo, že si s ním hrají 1x v týdnu (viz. graf č. 13).



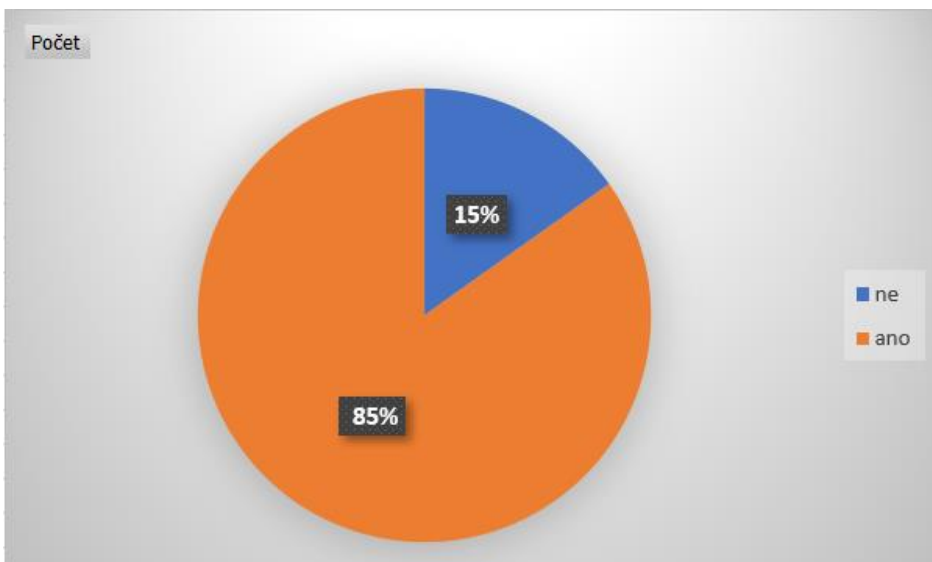
Graf č. 13: *Jak často si s ním hraješ?*

### 3. Informace ohledně pohybové aktivity respondentů

#### Otázka č. 11: Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš?

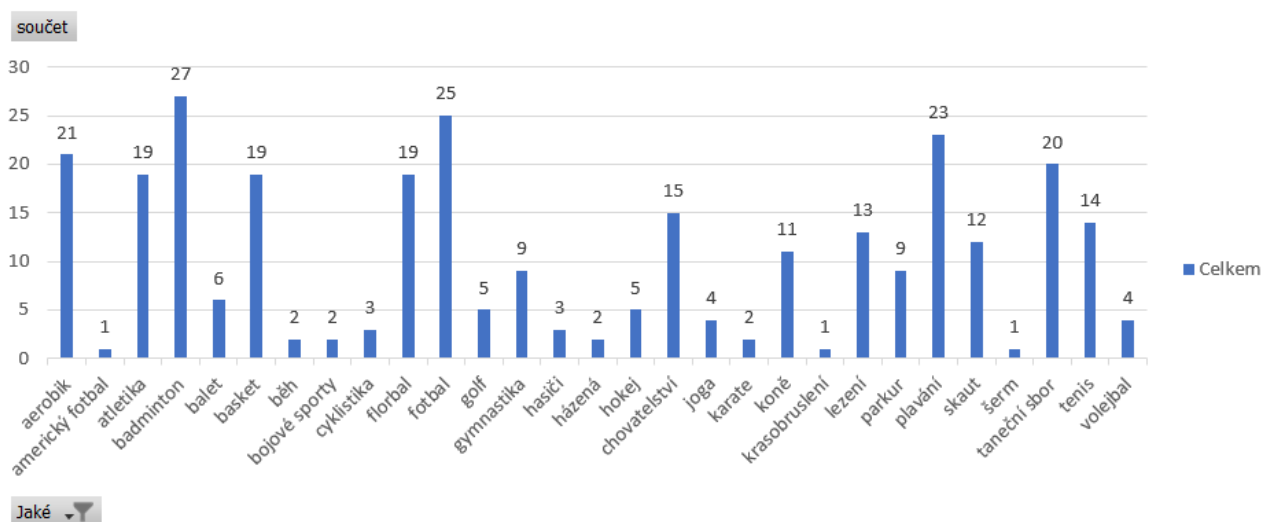
Tato otázka byla pro výzkum stěžejní, jelikož rozděluje respondenty se sportovně zaměřenými a nesportovně zaměřenými koníčky. Na tuto otázku odpovídali všichni respondenti, bez ohledu na to, zda mají, či nemají zvíře. Proto 100 % odpovídá celkovému počtu 224 dětí. Více jak třetina, přesněji 190 dětí, odpovědělo, že mají nějaký aktivní koníček, kterému se věnují. Pouze 34 z dotazovaných neuvedlo žádný aktivní koníček či v dotazníku zaškrtnulo variantu, že nemá žádný koníček (viz. graf. č. 14).

Otázka byla zčásti otevřená a zčásti uzavřená, děti označovaly, zda mají nějaké koníčky, či nikoli, a pokud odpověděly kladně, měly vypsát, které kroužky a koníčky mají. Aktivnost kroužků a koníčků byla posuzována na základě subjektivního pohledu.



Graf č. 14: *Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš?*

Nejčastějším druhem sportu, který děti uváděly, že navštěvují, byl badminton. Ten uvedlo 27 respondentů. Druhým nejvíce zastoupeným sportem v Plzni a okolí byl fotbal, který uvedlo 25 respondentů a třetím nejzastoupenějším druhem bylo plavání, které uvedlo 23 respondentů. Následující pohybovou aktivitou s největším počtem zastoupení u dětí byl aerobik, který byl zapsán 21 respondenty a 20 respondentů uvedlo, že navštěvuje taneční sbor. 19 respondentů zapsalo, že se věnují atletice, dalších 19 basketbalu a florbalu. Pro nás bylo zajímavé, že 15 dětí uvedlo, že chodí na kroužek chovatelství, který rozvíjí vztahy mezi zvířetem a dítětem a může tak mít na dítě pozitivní účinky. Mezi další aktivity se řadil tenis se 14 respondenty, další následovalo lezení, které bylo zastoupeno 13 respondenty a skaut s 12 respondenty. Dále 11 dětí uvedlo, že navštěvuje koňské stáje, kde jezdí a pomáhají s obstaráváním. Shodně 9 respondentů uvedlo, že se věnují gymnastice a parkuru. 6 respondentů se věnuje baletu, 5 hokeji a golfu, 4 se věnují volejbalu a józe. Aktivitami, kterými se respondenti věnují, jsou cyklistika (3), hasiči (3), karate (2), házená (2), běh (2), bojové sporty (2). Zastoupením netradičního sportu byl například šerm (1), krasobruslení (1) a americký fotbal (1) (viz. graf č. 15).



Graf č. 15: Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš? - celkový počet

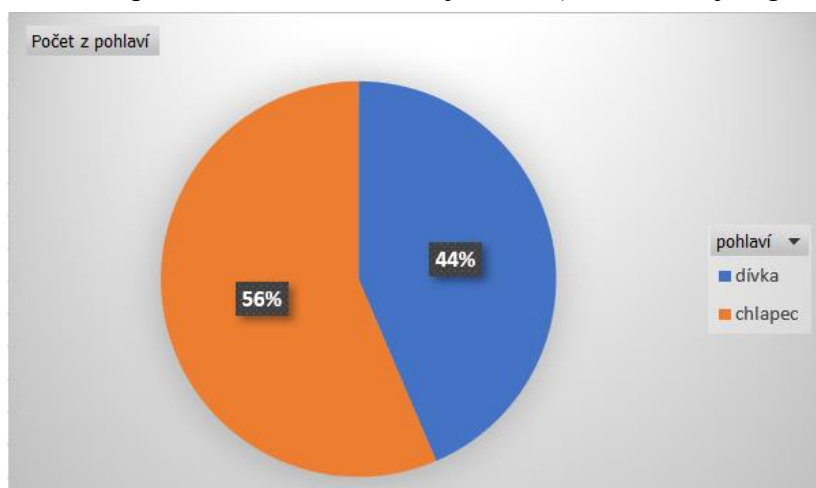
## 7.2 RAKOVNÍK A OKOLÍ

Do výzkumného šetření se v Rakovníku zapojila 2. základní škola. Do školy bylo poskytnuto taktéž 500 dotazníků, návratnost byla nadpoloviční, přesněji 325. Bohužel 6 dotazníků muselo být vyloučeno pro nepřehlednost či neúplnost. Celkový součet dotazovaných byl 319.

### 1. Osobní informace

#### Otázka č. 1: Pohlaví.

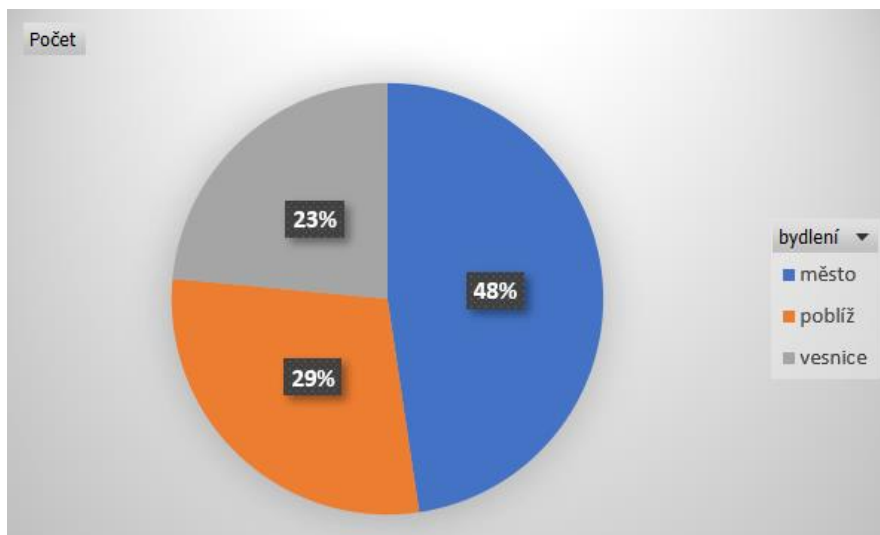
První otázka rozdělila soubor respondentů na chlapce a dívky. Z grafu lze vyčíst, že mírnou převahu měli chlapci s 56 %. To odpovídalo 180 respondentům mužského pohlaví. A dále odpovídalo 139 dívek, což je 44 % (viz. následující graf).



Graf č. 16: Pohlaví.

### Otázka č. 2: Kde bydlíš?

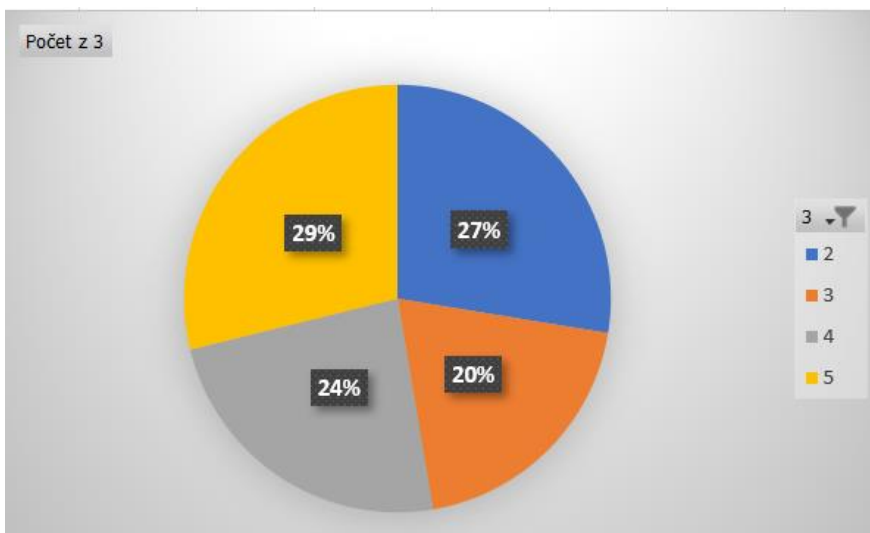
Ve 2. otázce jsem se dotazovala, kde jednotliví respondenti bydlí. Největší počet zastoupení má město, které uvedlo 152 dětí (48 %). Další dvě odpovědi měly podobný počet zastoupení. Na vesnici bydlí 75 respondentů, což odpovídá 23 %, a poblíž velkého města 92 respondentů (29 %) (viz. graf. č. 17).



Graf č. 17: *Kde bydlíš?*

### Otázka č. 3: Jakou navštěvuješ třídu?

Z celkového počtu 319 dětí nejvíce uvedlo, že navštěvuje 5. třídu 2. základní školy. Tento ročník navštěvuje 92 (29 %) dotazovaných. Jak z grafu vyplývá druhou nejpočetnější skupinou jsou děti ve 2. třídě. Tu navštěvuje 88 (27 %) respondentů. Poslední dvě místa zaujímají 3. a 4. třída. 76 (24 %) respondentů navštěvuje 4. třídu a nejméně zástupců, kteří dotazník vyplnili, bylo ve třídě 3., a to 63 (20 %) respondentů. Celkové zastoupení v jednotlivých třídách je téměř shodné, hodnoty se pohybovaly mezi 20 % až zhruba 30 % v počtu zastoupených (viz. graf č. 18).

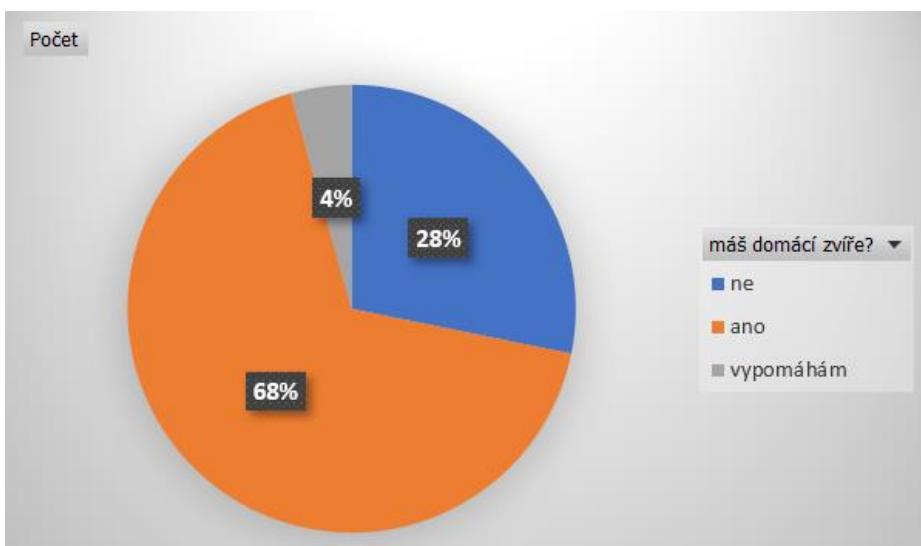


Graf č. 18: *Jakou navštěvuješ školu?*

2. Informace týkající se zvířete (vlastnictví, starání se, venčení, hraní si, ..)

Otázka č. 4: Máš nějaké zvíře?

Jak je z grafu patrné, převládají děti, které mají své domácí zvíře. Na tuto otázku odpovědělo kladně 215 dětí (68 %). Pouhých 14 respondentů (4 %) odpovědělo, že s péčí o zvíře někomu pomáhá. A 90 dětí, což odpovídá 28 %, uvedlo, že žádné domácí zvíře nevládní a ani s jeho péčí nikomu nepomáhá.



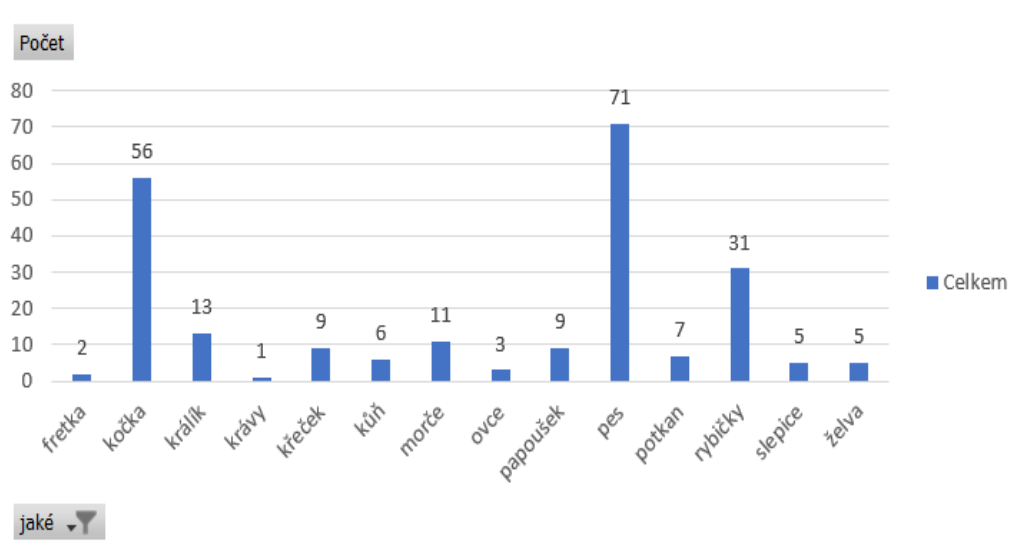
Graf č. 19: *Máš nějaké zvíře?*

Otázka č. 5: Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš.

Otázka zjišťovala počet a aktivnost zvířat, které děti uvedly. Posuzování aktivnosti zvířete proběhlo převážně podle publikace Z. Matějčka (*Co kdy a jak se výchově dětí, 2007*). U každého z respondentů bylo tedy vybráno to zvíře, které se jevílo jako neaktivnější, a tím pádem mělo největší předpoklad pro to, aby se nějakým způsobem podílelo na pohybové aktivitě dítěte.

Tato otázka byla zčásti uzavřená a z části otevřená. Respondent mohl využít předem připravené odpovědi, či pokud nebyly druhy zvířat, které dotazník nabízel, dostačující, mohl respondent druh svého zvířete dopsat.

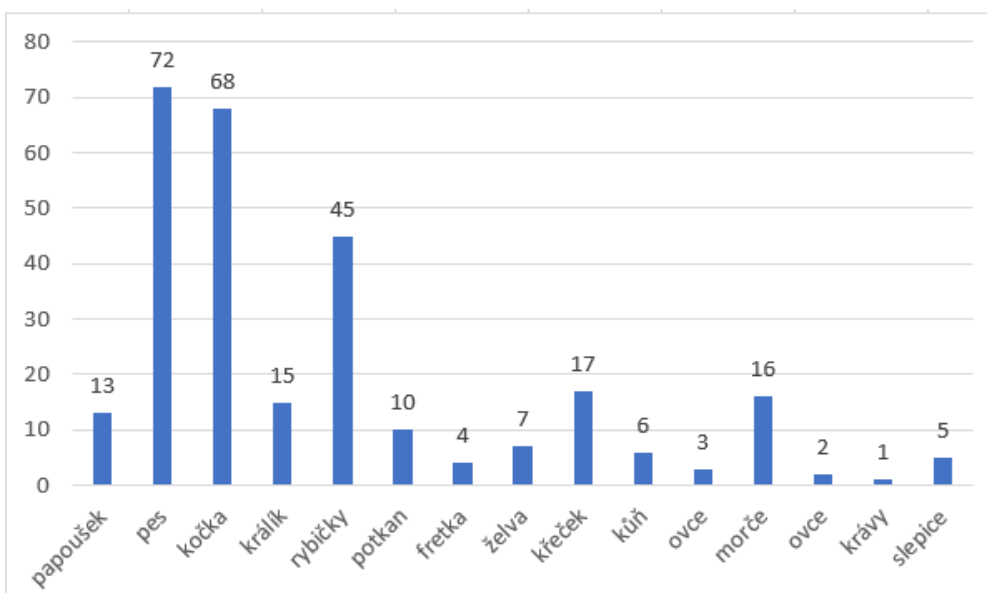
Zastoupení jednotlivých druhů z následujícího grafu odpovídá počtu účastníků, kteří u předešlé otázky odpověděli ANO, anebo že vypomáhají s péčí o zvíře někomu jinému. Tedy 100 % odkazuje na celkem 229 respondentů. Tato suma je základem pro následující sadu otázek.



Graf č. 20: Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš.



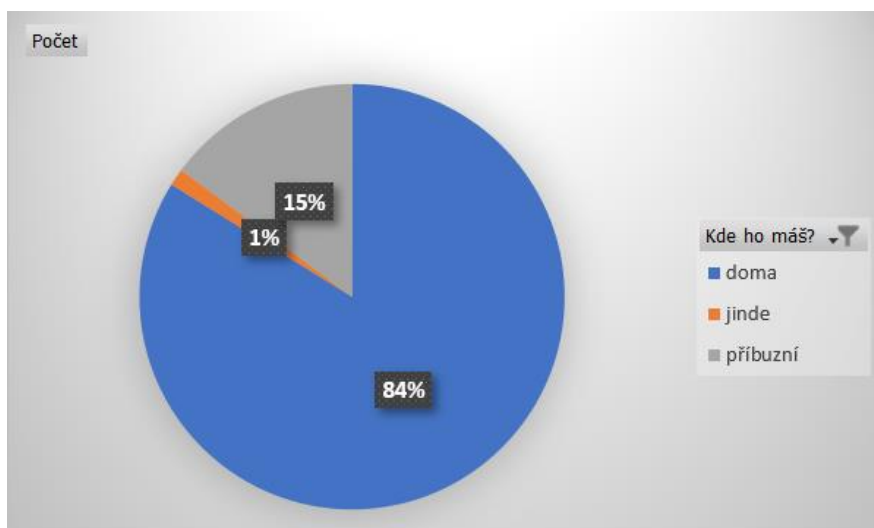
Z následujícího grafu je viditelné celkové zastoupení všech druhů zvířat u respondentů. Množství všech odpovídá hodnotě 284.



Graf č. 21: Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš – celkový počet druhů.

#### Otázka č. 6: Kde zvířátko máš?

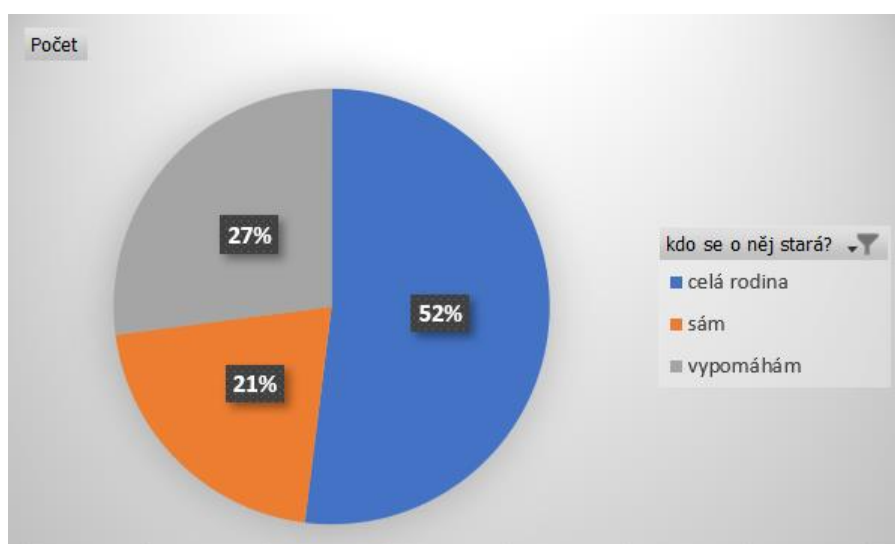
Zde většina respondentů odpověděla, že své zvíře má doma, a tím pádem se dá předpokládat, že jsou s nimi v každodenním kontaktu a mají možnost se podílet i na jeho péči. Zde kladně odpovědělo 192 dětí (84 %) z celkového počtu 229 respondentů. Nejméně respondentů odpovědělo, že mají zvíře na jiném místě, například stáje v jiné vesnici či městě apod. A 34 respondentů (15 %) odpovědělo, že mají zvíře u příbuzných (viz. následující graf).



Graf č. 22: Kde zvířátko máš?

Otázka č. 7: Kdo se o zvířátko (pejska, kočičku nebo králíka,...) stará?

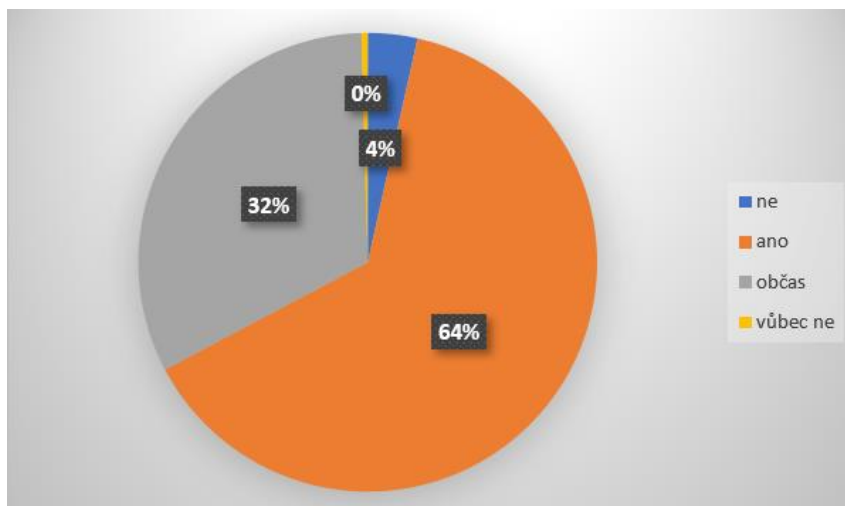
Z grafu č. 23 můžeme vyčíst, že polovina respondentů označila, že na péči zvířete se podílí celá rodina. Tak odpovědělo přesně 119 respondentů (52 %). Jak již bylo zmíněno, to, že se na péči o zvíře podílí celá rodina, může mít pozitivní dopad na vztahy uvnitř rodiny a její soudržnost. Rozhodně kladně působí v oblasti komunikace, neboť členové rodiny spolu musí komunikovat, aby péči o zvíře zajistili. 62 respondentů (27 %) označilo odpověď, že pouze nějakým způsobem vypomáhá při starání se o domácího mazlíčka. A nejméně respondentů vybralo možnost, že se o zvíře starají sami. Tak učinilo pouze 21 %, tedy 48 dětí.



Graf č. 23: Kdo se o zvířátko stará?

Otázka č. 8: Staráš se o zvířátko pravidelně (krmení, česání, čištění vody, chození na procházky)?

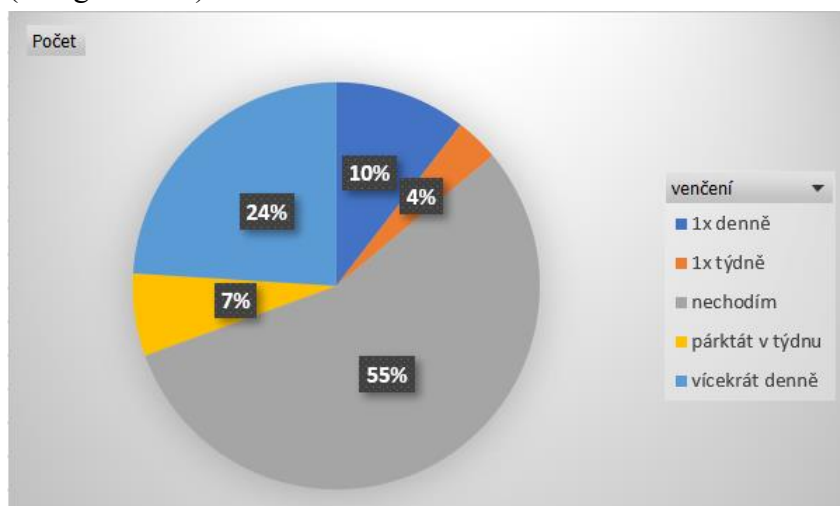
Otázkou jsem zjišťovala, jestli se děti starají o zvíře pravidelně, zda s ním mají každodenní kontakt a zda se dané zvíře může podílet na pohybové aktivitě jedince. Nadpoloviční většina dotazovaných odpověděla, že se o zvíře starají pravidelně. Podle následujícího grafu 64 % odpovídá 146 respondentům. Jedno zastoupení měla odpověď, že se respondent vůbec nezapojuje do péče o zvíře a do jeho pravidelného starání. Pouhá 4 % (8) odpověděla, že se nezapojují do pravidelného starání se a 32 %, což odpovídá 74 dotazovaným, odpovědělo, že se do péče zapojují občas (viz. graf č. 24).



Graf č. 24: *Staráš se o zvířátko pravidelně (krmení, česání, čištění vody, chození na procházky)?*

Otázka č. 9: Jak často s ním chodíš ven?

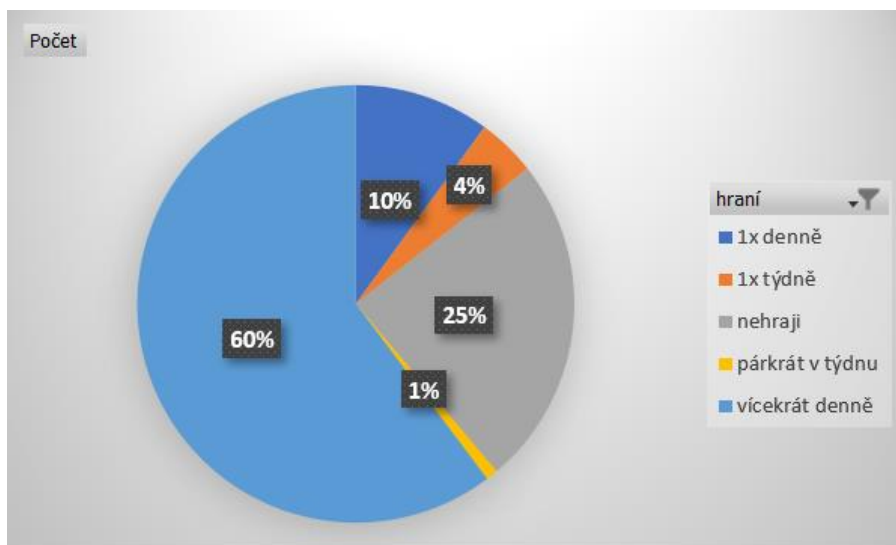
Tato otázka taktéž ukazuje, jak se dítě zapojuje do péče o zvíře. Proto i byla zohledněna a započítána při konečném posuzování jedné z vytvořených hypotéz. Více jak polovina, přesněji 127 (55 %), odpovídajících uvedla, že s domácím zvířátkem ven nechodí. Jednalo se tak především o děti, které vlastnily rybičky, papoušky, slepice a další zvířata, která venčení nevyžadují. Naopak respondenti, kteří vlastní krávy a ovce uvedli, že s nimi nechodí ven, neboť se pasou samy, ale do jejich péče jsou aktivně zapojeni. 24 % respondentů, což odpovídá 55 dětem, uvedlo, že se zvířetem chodí ven i vícekrát denně. 24 respondentů (10 %) uvedlo, že venčí zvíře 1x denně a 15 respondentů (7 %) chodí ven se zvířetem pouze párkrát v týdnu. Pouze 4 % dětí uvedla, že s mazlíčkem chodí pouze 1x týdně (viz. graf č. 25).



Graf č. 25: *Jak často s ním chodíš ven?*

### Otázka č. 10: Jak často si s ním hraješ?

Tato otázka taktéž vypovídá o aktivitě dítěte v rámci péče o domácí zvíře. Z grafu vyplývá, že 138 respondentů (60 %) si aktivně vícekrát denně se svým zvířátkem hraje. 56 dětí (25 %) se nezapojuje do hraní se zvířetem. 23 dětí (10 %) si se zvířetem hraje 1x denně a 10 dětí (4 %) si s ním hraje pouze 1x v týdnu. 2 děti, zhruba tedy 4 %, se svému zvířeti věnují a hrají si s ním párkrát v týdnu (viz. následující graf).

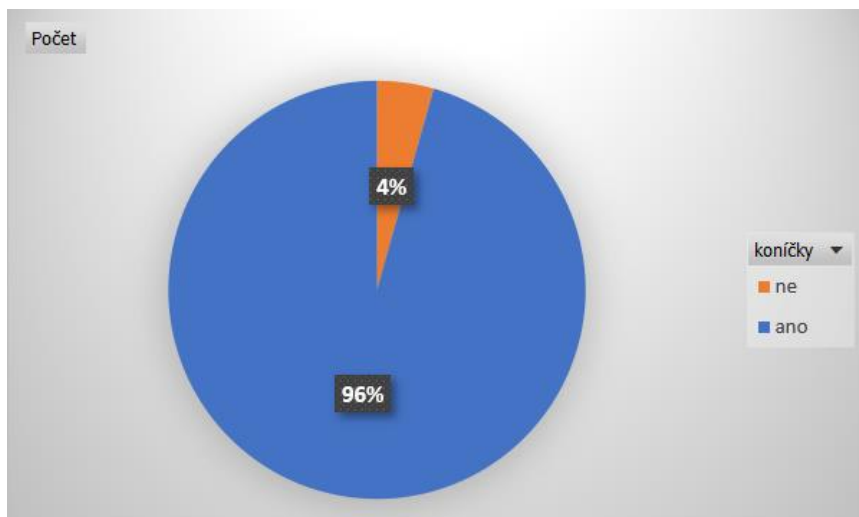


Graf č. 26: *Jak často si s ním hraješ?*

### 3. Informace ohledně pohybové aktivity respondentů

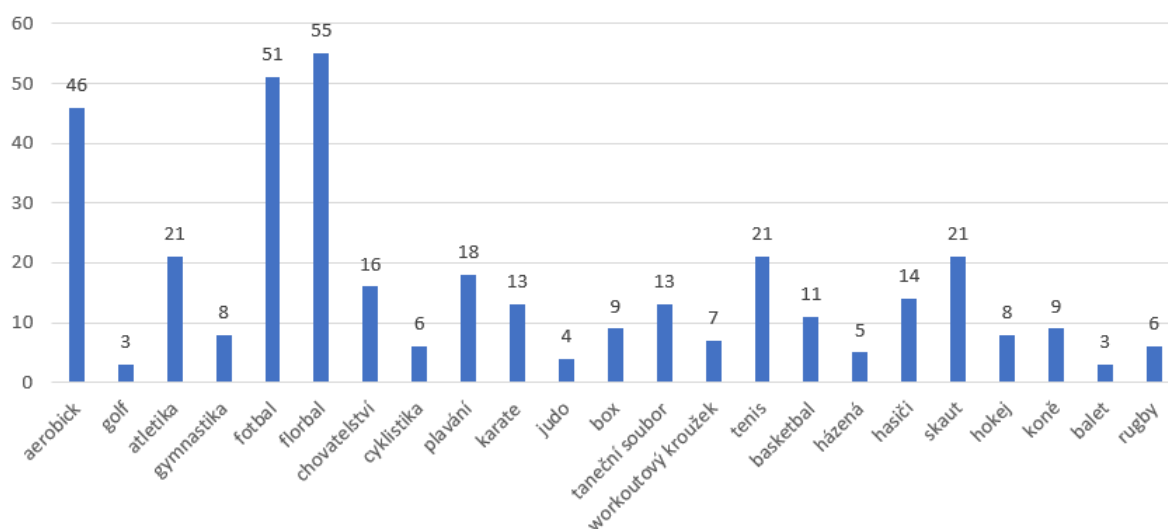
#### Otázka č. 11: Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš?

Pro dotazníkové šetření byla otázka stěžejní, jelikož rozdělovala děti na aktivní a inaktivní, což dále sloužilo k porovnávání s vlastnictvím zvířete. Valná většina respondentů z rakovnické školy má nějaký aktivní koníček. Pouhá 4 % neměla žádný aktivní koníček, to odpovídá 14 respondentům z celkovému počtu 319 (viz. následující graf).



Graf č. 27: Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš?

Následující graf ukazuje zastoupení jednotlivých sportů, které jsou počtem bohužel chudší, než tomu bylo u dotazovaných v Plzni. Nejvíce zastoupeným sportem byl florbal, na který chodí 55 z dotazovaných. Druhým nejoblíbenějším sportem zůstává fotbal, jako tomu bylo v plzeňské 25. základní škole. Na ten chodí 51 dětí. A třetí nejnavštěvovanější kroužek je aerobik se 46 dětmi. Shodně 21 dětí chodí do skautu, na tenis a na atletiku. Dalším početnějším kroužkem je plavání, které navštěvuje 18 dětí. Pro nás je zase zajímavé chovatelství, kterému se věnuje 16 dětí, a děti, které docházejí ke koním, starají se o ně a jezdí na nich. Těch je 9. Mezi další aktivity se řadí hasiči (14), taneční soubor (13), basketbal (11) a shodně s 8 účastníky hokej a gymnastika. Zástupci bojových sportů jsou karate (13), box (9) a judo (4). Jako příklady dalších aktivit respondenti uváděli workoutový kroužek (7), rugby (6), cyklistiku (6), házenou (5), golf (3) a balet (3) (viz. graf č. 28).

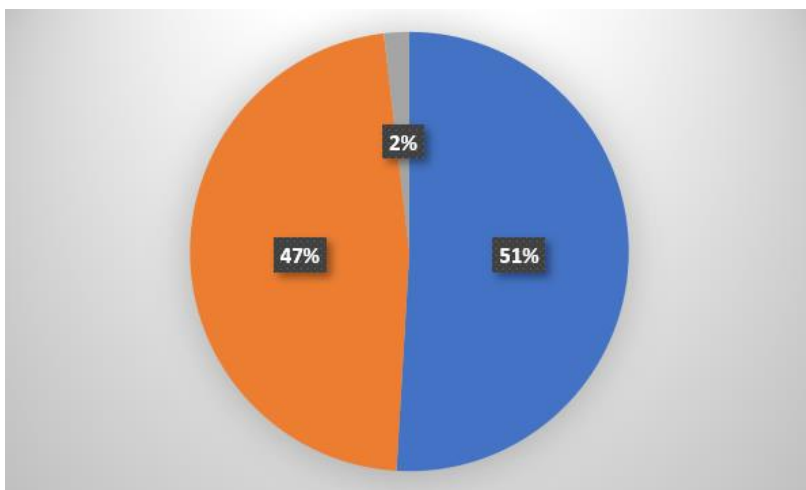


Graf č. 28: Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš? - celkový počet.

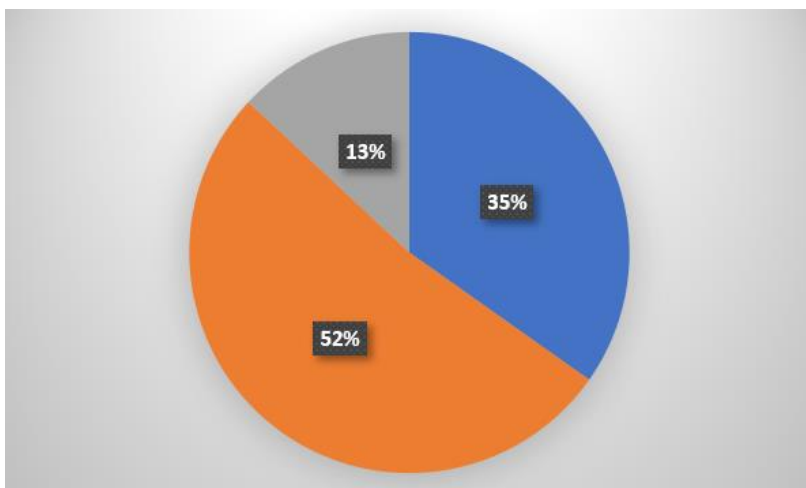
### 7.3 VERIFIKACE STANOVENÝCH HYPOTÉZ

Z celkového počtu 224 respondentů plzeňské 25. základní školy proběhlo rozdělení na respondenty s aktivním a neaktivním koníčkem. 161 dětí vyhovovalo kritériu pro 1. stanovenou hypotézu, že mají zvíře, docházejí na aktivní kroužek, případně mají aktivní zájmy a zároveň do dotazníku uvedly, že se o zvíře starají alespoň občas. 82 dětí (51 %) uvedlo, že mají aktivní koníček nebo kroužek, a zároveň se starají o své zvíře pravidelně. 76 dětí (47 %) s aktivním koníčkem odpovědělo, že se starají občas a pouze 3 děti (2 %) odpověděly, že mají zvíře, mají aktivní koníček, ale nestarají se o něj vůbec. Naopak děti, které nemají žádný aktivní zájem nebo kroužek, bylo celkem 23. Celkem 8 dětí (35 %) uvedlo, že nemá aktivní kroužek, ale má zvíře a stará se o něj pravidelně. 12 dětí (52 %) bez aktivních koníčků uvedlo, že má zvíře a stará se o něj pouze občas. A 3 respondenti (13 %) uvedli, že nemají aktivní koníček, mají zvíře, ale že se o něj žádným způsobem nestarají (viz. graf č. 29).

Porovnání dětí 25. základní školy s aktivními koníčky a neaktivními koníčky vyplynulo potvrzení první hypotézy. Děti se zvířaty, které své mazlíčky pravidelně obstarávají, mají více aktivně zaměřené koníčky a zájmy než děti bez zvířat. V našem případě se dá tedy potvrdit námi vytvořená 1. hypotéza (viz. porovnání grafu č. 29 a 30).

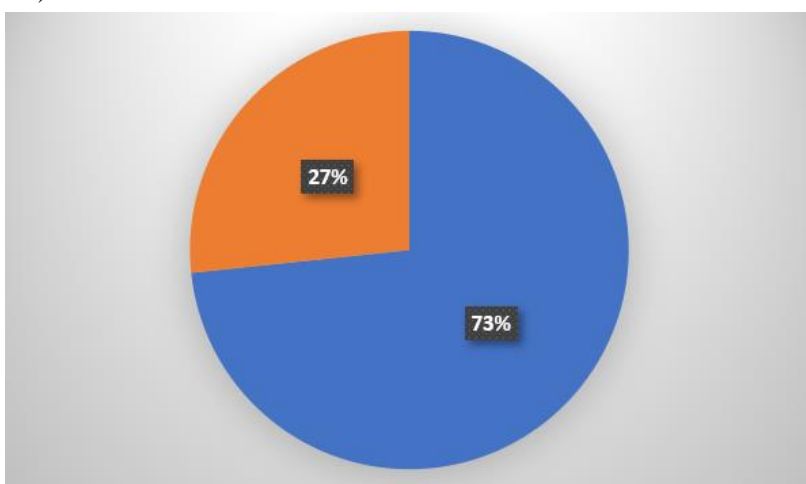


Graf č. 29: Děti, které mají aktivní koníček.



Graf č. 30: Děti, které nemají aktivní koníček.

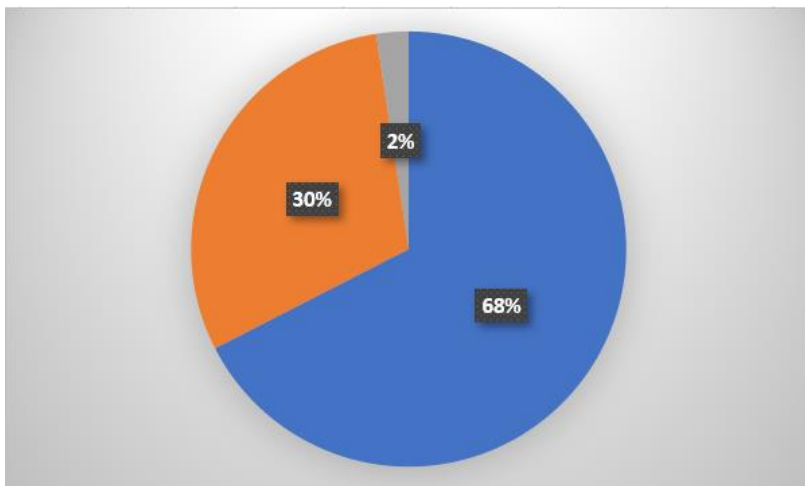
U téže základní školy proběhla verifikace druhé hypotézy. Zde 22 dětí (73 %) uvedlo, že mají domácí zvíře, pravidelně se o něj starají, chodí s ním 1x a více denně ven a zároveň bydlí ve městě. Z respondentů bydlících ve městě 5 z nich s mazlíčkem chodí 1x denně ven a 17 z nich chodí i vícekrát denně. Z odpovědí bylo zjištěno, že 8 dětí (27 %) vlastní domácí zvíře, starají se o jeho péči pravidelně, chodí s ním alespoň 1x denně ven a bydlí buď poblíž většího města či přímo na vesnici. Kvůli těmto datům nemůžeme potvrdit druhou hypotézu v okolí města Plzně, která předpokládá větší aktivitu dětí se zvířetem a bydlištěm na vesnicích či na vesnicích poblíž velkého města než v samotném velkém městě (viz. graf č. 31).



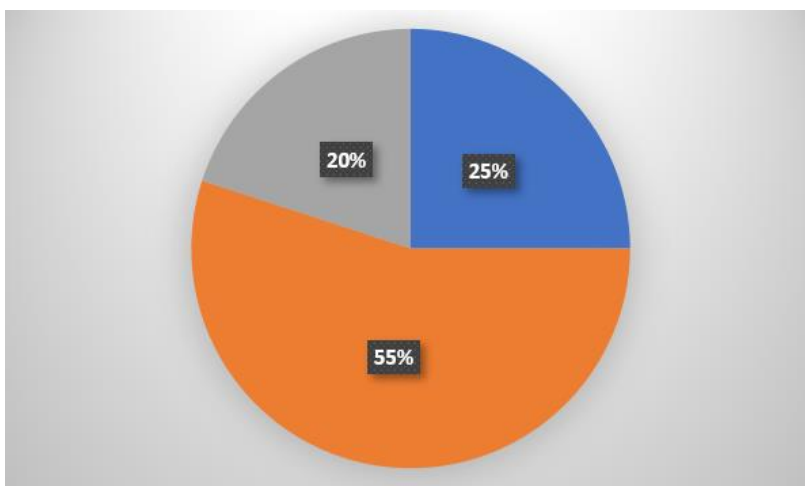
Graf č. 31: Procentuální zastoupení dětí podle místa bydliště.

U rakovnické 2. základní školy došlo ke stejnému zhodnocení dat a verifikaci stanovených hypotéz. Z počtu 319 respondentů účastnících se dotazníkového šetření 1. hypotéze vyhovělo 209 dětí. Ty splňovaly vlastnictví zvířete, jeho pravidelnou či občasnou péči a i to, že mají aktivní zájem či koníček. 141 (68 %) dětí odpovědělo, že má aktivní

koníček, vlastní zvíře, o které se stará pravidelně. 63 dětí (30 %) uvedlo, totéž, akorát že o zvíře se starají pouze občas a pouze 5 dětí (2 %) uvedlo, že mají domácí zvíře, ale vůbec se o něj nestarají, i když jejich koníčky jsou aktivní. Naopak dětí, které nemají aktivní koníček, bylo dohromady 20. Ti, co nemají aktivní koníček, ale mají domácí zvíře a starají se o něj pravidelně bylo 5 (25 %). Těch, kteří se o zvíře starají občas, se vykazovalo 11 (55 %) a děti, které mají zvíře, ale žádným způsobem se nepodílí na jeho péči či starání se byly 4 (20 %) (viz. porovnání grafů č. 32 a 33).



Graf č. 32: Děti, které mají aktivní koníček.



Graf č. 33: Děti, které nemají aktivní koníček.

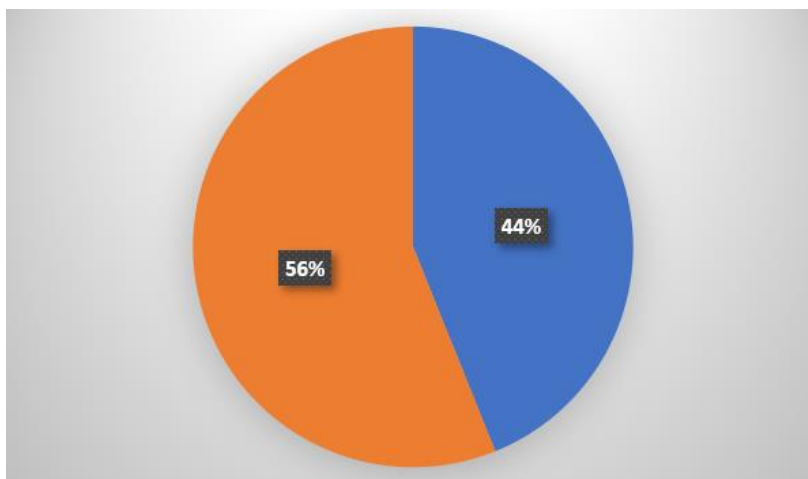
Z těchto dat by se taktéž jako u plzeňské základní školy dala potvrdit 1. stanovená hypotéza. Výzkumného šetření se účastnilo více dětí, které mají domácí zvíře a pravidelně, či alespoň občas se o něj starají, a mají aktivní koníčky.

V rakovnické škole proběhla verifikace i druhé hypotézy. U té 18 dětí (44 %) odpovědělo, že vlastní domácí zvíře, o které se starají pravidelně a chodí s ním vícekrát denně ven, a zároveň bydlí ve městě. Z odpovědí bylo zjištěno, že 23 dětí (56 %) vlastní



---

domácí zvíře, o které se pravidelně stará, chodí s ním minimálně 1x denně ven a bydlí buďto na vesnici anebo na vesnici poblíž velkého města. Díky těmto datům můžeme na rozdíl od plzeňské základní školy potvrdit druhou stanovenou hypotézu (viz. následující graf).



Graf č. 34: *Procentuální zastoupení dětí podle místa bydliště.*

---

## 8 DISKUZE

Cílem bakalářské práce bylo srovnání množství pohybových aktivit dítěte na 1. stupni ZŠ v závislosti na přítomnosti určitého druhu zvířete v rodině.

Postup výzkumného šetření vedl od prostudování poznatků, které se týkaly dané problematiky, k následnému stanovení hypotézy. Byl vybrán vzorek, na kterém se stanovené hypotézy následně verifikovaly. Výzkumným nástrojem bakalářské práce byl nestrukturovaný dotazník, který se skládal ze tří částí. Sada prvních třech otázek zjišťovala obecné informace o respondentech. Týkala se pohlaví, bydliště a třídy, kterou respondenti navštěvují. Dalších sedm otázek zjišťovalo, zda respondent vlastní zvíře, pokud odpověděl kladně, zda se o něj stará (česání, krmení, ...), chodí s ním ven apod. Poslední otázka se týkala volnočasových aktivit respondentů, zda jsou aktivního rázu, či nikoli. Data, která byla z dotazníkového šetření zjištěna byla dostačující pro potvrzení, či vyvrácení stanovených hypotéz. Validita dotazníku mohla být ještě potvrzena předvýzkumem, kdy by se vytvořil soubor respondentů pro potvrzení srozumitelnosti dotazníku. Díky tomuto předvýzkumu by byly zjištěny nedostatky, které následně při zpracování jednotlivých dotazníků vyvstaly, a nemuselo by dojít k nepoužitelnosti některých z nich. Nesrozumitelnosti se dalo také vyhnout osobním docházením do jednotlivých tříd základních škol a vyplňováním dotazníků s respondenty. Pro lepší zaznamenávání a kvalitnější výzkum mohla být s dotazníkem použita i metoda, která využívá online zaznamenávání pohybové aktivity, která by pravdivěji a podrobněji vypovídala o každodenní aktivitě jednotlivce. Dále dotazník mohl obsahovat část, která se zabývá normálním denním pohybem, ne pouze zájmy a koníčky, které respondenti navštěvují. Nashromážděná data mohla být porovnávána se zahraničními i českými studiemi, které se též věnují každodenní pohybové aktivitě a zapojení domácího mazlíčka do této problematiky.

Bohužel s rozsahem výzkumu, množstvím respondentů a teritoriálním omezením si práce nečiní nárok na stanovení obecně platných závěrů. I přes to jsou výsledky bakalářské práce použitelné a vypovídající o žácích na prvních stupních vybraných základních škol. Obecně lze i tak konstatovat, že pohyb je pro člověka velmi důležitý v jakékoli věku a ovlivňuje jeho zdravotní i psychický stav, dále také, že vlastnictví zvířete povětšinu času má na majitele pozitivní efekt.

## 9 ZÁVĚR

Vliv pohybové aktivity na člověka a lidské zdraví je aktuální téma, které rezonuje společností. Ta si uvědomuje potřebu pohybu nejen u dospělých, ale také u dětí a jaké funkční, psychické a zdravotní dopady má její nedostatek v pozdějším věku jedince. S pohybovou aktivitou se pojí i socializace, které je taktéž pro jedince důležitou součástí denního života. Pohybová aktivita samozřejmě není jediným prvkem, který tyto stránky nějakým způsobem ovlivňuje. Ale vědci se stále shodují, že je jedním z nejdůležitějších činitelů.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na žáky na prvním stupni základních škol, přesněji od druhé do páté třídy, a na jejich vztah k pohybové aktivitě. Teoretická část se zaměřuje na vymezení dětské věkové kategorie, dále byla popsána charakteristika tělesného, psychického, emočního a sociálního vývoje dítěte. Dále zahrnuje kapitulu o pohybové aktivitě u člověka a ve společnosti obecně, jaká pozitiva přináší a zároveň jaká rizika hrozí, pokud se jí lidé pravidelně nevěnují. Konkrétněji se zaměřuje na dětský věk a na pozitiva, která přináší v tomto období. Zařazena je zde kapitola zaměřená na volný čas, jeho využití v dětském věku a jaké jsou jeho možnosti a zároveň kapitola o vztahu člověka a zvířete. Zejména jaký vliv může zvíře v domácnosti na dítě mít, jaký vztah spolu mohou prožívat a v čem toto soužití může být prospěšné. Dále ukazuje a rozděluje druhy zvířat, a poznamenávají, jaká mají společná pozitiva. Praktická část se sestává z dotazníku a jeho vyhodnocení. Dotazníkové šetření probíhalo ve 25. základní škole v Plzni a na 2. základní škole v Rakovníku za pomoci třídních učitelů a učitelek.

## 10 RESUMÉ

Tato bakalářská práce v teoretické části vykládá poznatky týkající se pohybové aktivity u dětí, volného času a možnosti jeho trávení dětskou populací. Zaměřuje se na vztah zvířete a člověka, převážně se orientuje na dětský věk. A dále je zaměřena na rozdělení druhů zvířat podle aktivity a pozitiv, která na dítě mají.

V praktické části se věnuje dotazníkovému šetření. Tématem je vztah pohybové aktivity a vlastnictví zvířete dítětem mladšího školního věku. Dále se zabývá jeho vyhodnocením a následnou verifikací stanovených hypotéz. Specializuje se na 25. základní školu v Plzni a 2. základní školu v Rakovníku.

This bachelor thesis, in its theoretical part, presents findings related to physical activity in children, leisure time and the possibility of spending it by the child population. It focuses on the relationship between animals and humans, mainly with an emphasis on the children's age group. Furthermore, it is focused on the classification of animal species according to their activity and the positive effects they have on children.

In the practical part, a questionnaire survey is conducted on the relationship between physical activity and ownership of a pet by children of a younger school age. It also deals with the evaluation of the survey and subsequent verification of the set hypotheses. It focuses on the 25th primary school in Pilsen and the 2nd primary school in Rakovník.

## 11 SEZNAM LITERATURY

BARTOŠ, Václav. *Kapitoly z výchovy mimo vyučování a pedagogiky volného času*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2004. ISBN 80-7044-608-0.

ERIKSON, Erik H. *Childhood and society*. New York: Norton, 1963.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut, obecně prospěšná veřejnost, 2009. ISBN 978-80-254-5965-2.

KAPLÁNEK A KOL., Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Pedagogická praxe v primární škole: metodické pokyny*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2007. ISBN 978-80-7043-591-5.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ ET AL. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍKOVÁ. *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Praha: Graha Publishing a. s., 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.

LESER, Dr. Markus. *Vztah člověka a zvířete: Využití zvířat ve švýcarských pobytových zařízeních sociálních služeb*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních, 2012. ISBN 978-80-91668-4-5.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíce potřebují*. Praha: Portál, s. r.o., 2007. ISBN 978-80-7367-272-0.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-325-3.

NERANDŽIČ, Zoran. *Animoterapie: aneb Jak nás zvířata umí léčit*. Praha: Albatros, 2006. ISBN 80-00-01809-8.

NOVOTNÁ, Erika. *Pedagogika volného času: Teória výchovy mimo vyučovanie a vo voľnom čase*. Prešov: Rokus publishing, 2017. ISBN 978-80-89510-58-0.

PASTUCHA A KOLEKTIV, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.

PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK, Břetislav HOFBAUER, Vlasta HRDLIČKOVÁ a Alena PAVLÍKOVÁ. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PIAGET, Jean. *Psychologie inteligence*. Praha: SPN, 1970. ISBN 80-053-70.

PIAGET, Jean a Bärbel INHELDEROVÁ. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-263-8.

RUŽBARSKÁ, Ingrid a Milan TUREK. *Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, 2007. ISBN 978-80-8068-670-3.

SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.

SIGMUNDOVI, Erik a Dagmar. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.

STEJSKAL, Pavel. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. ISBN 80-903350-2-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

TVRDÁ, Andrea. *Canisterapie*. Praha: Plot, 2020. ISBN 978-80-7428-366-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN 80-7194-187-5.

VIEHOFFOVÁ, Hanne a Eva REUYSOVÁ. *Jak s dětmi trávit volný čas: Náměty, nápady, návody pro děti od 4 do 14 let*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-412-5.

VÝROSTL, Jozef a Ivan SLAMĚNÍM. *Sociální psychologie: 2., přepracované a rozšířené vydání*. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.

Články:

NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH. *The Power of Pets: Health benefits of human-animal Interactions* [online]. NIH News in Health. Maryland: Office of Communications & Public Liaison, 2018. [cit. 13.3.2023], dostupné z [www: https://newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets](https://newsinhealth.nih.gov/2018/02/power-pets).

NOVÁKOVÁ, Tereza. *Význam pohybových aktivit u dětí*. In: Šance dětem [online]. Obecně prospěšná společnost Sirius, o. p. s., 2016 [cit. 26.1.2023], dostupné z [www: https://sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti](https://sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti)

KARLÍK, Tomáš. *Svět čelí podle WHO deseti největším hrozbám. Patří tam i odpírání očkování*. In: ČT24 [online], 2019. [cit. 1.2.2023], dostupné z [www: https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2708693-svet-celi-podle-who-deseti-nejvetsim-hrozbam-patri-tam-i-odpirani-ockovani](https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2708693-svet-celi-podle-who-deseti-nejvetsim-hrozbam-patri-tam-i-odpirani-ockovani)

## 12 SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

### Seznam obrázků

Obrázek č. 1 – <i>Změny tělesných proporcí v průběhu života</i> . Zdroj: Vývojová psychologie [online], dostupné z: <a href="https://docplayer.cz/115087009-Vyvojova-psychologie-i-marie-hanusova.html">https://docplayer.cz/115087009-Vyvojova-psychologie-i-marie-hanusova.html</a> , (2018) .....	4
Obrázek 2 - <i>Souvislosti mezi životními fázemi a efekty vyvolanými zvířaty</i> . Zdroj: Hegedusch in <i>Vztah člověka a zvířete</i> , 2012, str. 14. ....	19změn
Obrázek č. 3 – <i>Systematizace preventivních potenciálů</i> . Zdroj: <i>Vztah člověka a zvířete</i> , 2012, str. 23. ....	19

### Seznam grafů

Graf č. 1: <i>Pohlaví</i> .....	24
Graf č. 2: <i>Kde bydlíš?</i> .....	25
Graf č. 3: <i>Jakou navštěvuješ školu?</i> .....	26
Graf č. 4: <i>Máš nějaké zvíře?</i> .....	26
Graf č. 5: <i>Máš nějaké zvíře? – vlastnictví u dívek</i> . ....	27
Graf č. 6: <i>Máš nějaké zvíře? – vlastnictví u chlapců</i> . ....	27
Graf č. 7: <i>Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš</i> .....	28
Graf č. 8: <i>Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš – celkový počet druhů</i> . ....	28
Graf č. 9: <i>Kde zvířátko máš?</i> .....	29
Graf č. 10: <i>Kdo se o zvířátko stará?</i> .....	30
Graf č. 11: <i>Staráš se o zvířátko pravidelně (krmení, česání, čištění vody, chození na procházky)?</i> .....	30
Graf č. 12: <i>Jak často s ním chodíš ven?</i> .....	31
Graf č. 13: <i>Jak často si s ním hraješ?</i> .....	32



Graf č. 14: Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš? .....	33
Graf č. 15: Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš? - celkový počet. ....	34
Graf č. 16: Pohlaví. ....	34
Graf č. 17: Kde bydlíš? .....	35
Graf č. 18: Jakou navštěvuješ školu? .....	36
Graf č. 19: Máš nějaké zvíře?.....	36
Graf č. 20: Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš. ....	37
Graf č. 21: Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš – celkový počet druhů. ....	38
Graf č. 22: Kde zvířátko máš? .....	38
Graf č. 23: Kdo se o zvířátko stará? .....	39
Graf č. 24: Staráš se o zvířátko pravidelně (krmení, česání, čištění vody, chození na procházky)? .....	40
Graf č. 25: Jak často s ním chodíš ven?.....	40
Graf č. 26: Jak často si s ním hraješ? .....	41
Graf č. 27: Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš? .....	42
Graf č. 28: Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš? - celkový počet. ....	42
Graf č. 29: Děti, které mají aktivní koníček. ....	43
Graf č. 30: Děti, které nemají aktivní koníček. ....	44
Graf č. 31: Procentuální zastoupení dětí podle místa bydliště. ....	44
Graf č. 32: Děti, které mají aktivní koníček.....	45
Graf č. 33: Děti, které nemají aktivní koníček. ....	45
Graf č. 34: Procentuální zastoupení dětí podle místa bydliště. ....	46

## 13 PŘÍLOHY

### Dotazník o vlastnictví, péči a pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času na odpovězte na následující otázky.

**Udělej křížek do kolečka, které pro vás platí. Je možno označit více odpovědí.**

#### 1. Pohlaví

- Dívka
- Chlapec

#### 2. Kde bydlíš?

- Ve městě
- Na vesnici
- Na vesnici v blízkosti velkého města
- pokud nevíš, napiš název vesnice/města -  
.....

#### 3. Jakou navštěvuješ třídu?

- 2. třídu
- 3. třídu
- 4. třídu
- 5. třídu

#### 4. Máš nějaké domácí zvíře?

- Ne (přeskoč na otázku č. 11)
- Ano
- Nemám, ale pomáhám kamarádovi s péčí o jeho zvířátko.

#### 5. Pokud jsi u otázky č. 4 odpověděl ANO, tak vyplň, případně napiš, které zvířátko máš.

- Pes
- Kočka
- Králík
- Kůň
- Rybičky
- Papouška
- Jiné – které?  
(napiš).....

#### 6. Označ, kde zvířátko máš.

- Doma
- U babičky/ u dědy/ strejdy/ tety,..
- Mám ho někde jinde. – Kde?  
(napiš).....

**7. Kdo se o zvířátko (pejska, kočičku nebo králíka, ...) stará?**

- Starám se o něj sám
- Staráme se celá rodina (bratr, sestra, máma i táta)
- Vypomáhám někomu z rodiny (mámě, tátovi, ...)

**8. Staráš se o zvířátko pravidelně (krmení, česání, čištění vody, chození na procházky)?**

- Ano pravidelně
- Vůbec ne
- Občas (když mám čas)

**9. Jak často s ním chodíš ven?**

- 1x denně
- Vícekrát denně
- 1x týdně
- Párkrát v týdnu
- Se zvířátkem ven nechodím

**10. Jak často si s ním hraješ?**

- 1x denně
- Vícekrát denně
- 1x týdně
- Párkrát v týdnu
- Se zvířátkem si nehraji

**11. Máš nějaké koníčky, kroužky, na které chodíš?**

- Ano – napiš které:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ne