

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**SPÁNEK A POHYBOVÁ AKTIVITA U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Simona Loukotová**

*Učitelství pro mateřské školy, obor Předškolní a mimoškolní pedagogika*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2022**

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

V Plzni, 26. dubna 2022

.....

vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Především bych ráda poděkovala Mgr. Petře Kalistové za pomoc při zpracování mé bakalářské práce, cenné rady, trpělivost a odborné vedení, díky kterému se mi podařilo tuto bakalářskou práci dokončit. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a svým nejbližším za trpělivost a podporu po celou dobu studia.

**OBSAH**

SEZNAM ZKRATEK .....	2
ÚVOD .....	3
1 SPÁNEK.....	4
1.1 POTŘEBA SPÁNKU.....	5
1.2 TĚLESNÉ FUNKCE VE SPÁNKU .....	6
1.3 KVALITA SPÁNKU .....	7
1.3.1 Faktory ovlivňující spánek .....	7
1.3.2 Spánková hygiena.....	9
1.4 SPÁNEK A SEN.....	10
2 DĚTSKÝ SPÁNEK.....	12
2.1 DÉLKA SPÁNKU OD NOVOROZENECKÉHO OBDOBÍ PO PŘEDŠKOLNÍ VĚK .....	13
2.2 SPÁNKOVÉ NÁVYKY A RITUÁLY .....	13
2.3 JISTOTA A SPÁNEK .....	15
2.3.1 Jistota matky.....	16
2.3.2 Jistota místa.....	16
2.4 PORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ.....	17
3 POHYBOVÁ AKTIVITA .....	19
3.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	19
3.2 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	21
3.3 POHYBOVÁ AKTIVITA U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	22
4 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	24
4.1 CÍL PRÁCE .....	24
4.2 ÚKOLY PRÁCE .....	24
4.3 HYPOTÉZY .....	24
5 METODOLOGIE VÝZKUMU .....	25
5.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	25
5.2 POPIS A REALIZACE VÝZKUMU.....	25
5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	26
6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....	27
6.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ .....	27
6.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	53
6.2.1 Hypotéza 1.....	53
6.2.2 Hypotéza 2.....	53
6.2.3 Hypotéza 3.....	54
7 AKTIVIZAČNÍ BESEDA PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	55
ZÁVĚR.....	57
RESUMÉ.....	59
SUMMARY .....	60
SEZNAM LITERATURY .....	61
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....	63
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ .....	64
PŘÍLOHY.....	66

**SEZNAM ZKRATEK**

ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou

IKEM Institut klinické a experimentální medicíny

NREM Non-Rapid Eye Movement

REM Rapid Eye Movement SF

WHO World Health Organisation

## Úvod

Spánek je činnost, která pokrývá přibližně jednu třetinu našeho života a má obrovský dopad na naše duševní, emocionální i tělesné zdraví, je prevencí celé řady chorob. Lidská společnost bere leckdy spánek jako pouhý odpočinek po skončení dne, jako něco, co se „nějak“ stane, ale je to mnohem více. Potřeba a délka spánku je zcela individuální záležitostí. U většiny lidí se objevuje spánek přirozeně a mnohokrát mu nedáváme žádnou pozornost. Někteří lidé to mají s přirozeně se vyskytujícím spánkem opačně a je to pro ně stále unikající cíl. Kvalitní spánek je pilířem dobrého zdraví a ovlivňuje jej celá řada faktorů, například jakákoliv spánková porucha může znepríjemnit anebo přímo ohrozit život člověka. Pohyb je jedním z hlavních projevů člověka a stejně jako kvalitní spánek je nezbytný pro zachování a upevňování zdraví. Lidé vedoucí pohybově aktivní život žijí déle a nepodléhají srdečním chorobám, cukrovce nebo rakovině tlustého střeva. Pohyb také podporuje a zvyšuje odolnost imunitního systému a zlepšuje náladu. Dalším příznivým důsledkem je, že potlačuje, snižuje nebo odstraňuje určité nebezpečné faktory, obezitu, vysoký krevní tlak a depresi. Domnívám se, že zájem o pohybovou aktivitu, nejen u našich nejmladších, klesá. Děti ztrácejí fyzické schopnosti, mnohým dělá potíže i chůze na delší vzdálenost. To může mít negativní dopad jak na fyzickou, tak psychickou oblast života dítěte. A právě nedostatek pohybu ničí zdravý a kvalitní spánek, jak se domnívá mnoho odborníků, čemuž by se mělo předcházet.

Tato bakalářská práce se tedy zabývá zjišťováním, zda existuje nějaká provázanost mezi spánkem, usínáním a pohybovou aktivitou těchto dětí. Spolupracovat budu s učiteli a dětmi z mateřských škol a jejich rodiči.

Klíčovým obdobím ve vývoji člověka je právě předškolní věk. V tomto období dítě velmi podléhá působení jiných osob, osvojuje si důležité životní návyky, a proto je důležité, aby bylo obkloповáno dobrými vzory. Každodenní podpora přirozeného pohybu a cílené zařazování pohybových činností do programu mateřské školy by mělo být samozřejmostí. Přesto tomu tak mnohdy není. Avšak za velmi podstatné považuji ve výše uvedených oblastech působení hlavního subjektu, a tím jsou rodiče. Právě oni učí své děti správným pohybovým a spánkovým návykům. Proto by je měli vést k různorodému a pestrému pohybu, který právě napomáhá k tomu, aby byl spánek zdravý a kvalitní. Za naprosto zásadní považuji společné činnosti v rodině, zejména venkovní aktivity (jít na procházku, vyjet si na kole).

## 1 SPÁNEK

Podle Nevšimalové a Šonky et al. (2020) můžeme charakterizovat spánek jako pravidelně se dostavující stav organismu vyznačující se sníženou vnímavostí na vnější podněty, omezenou pohybovou aktivitou a druhově typickou polohou, typickými změnami činnosti mozku stanovenými elektroencefalografií a u člověka omezenou poznávací činností. Spánek má funkci okamžitě vratného stavu (Nevšimalová et al., 2020). Protikladem je stav bdělosti, kdy jsme si vědomi sami sebe, kdy vykonáváme vědomě určité věci, například stravujeme se, pijeme, přemýšlíme nebo pracujeme (Idzikowski, 2012). Dva základní stavy vědomí, spánek a bdění, se po celý život člověka pravidelně střídají, a to na základě vrozených biologických rytmů (Plháková, 2013).

Stejně jako u dospělého jedince se i u dítěte střídají dva typy spánku, a to NREM spánek, tj. klidný spánek, a REM spánek, tj. nepokojný spánek, doprovázený sněním. Velmi snadno poznáme klidový spánek – dítě je úplně nehybné, ale zachovává si svalové napětí, dýchání je pravidelné, obličej je uvolněný, bez jakékoli mimiky. Naproti tomu během nepokojného spánku je dýchání nepravidelné. Svaly jsou úplně uvolněné a na očních víčkách lze pozorovat rychlé oční pohyby. Můžeme taktéž pozorovat výraznou mimiku úsměvu, či naopak smutku (Gravillon, 2003).

Lidská společnost bere leckdy spánek jako pouhý odpočinek po skončení dne, ale je to mnohem více. U většiny lidí se objevuje spánek přirozeně a mnohokrát mu nedáváme žádnou pozornost. Někteří lidé to mají s přirozeně se vyskytujícím spánkem opačně a je to pro ně stále nedosažitelný cíl (Lavery, 1998).

Výzkumy ukazují, že optimální odhad délky spánku pro dospělého jedince je sedm až devět hodin denně (Nevšimalová et al., 2020). Britský spánkový specialista, dr. Jim Horne, zdůrazňuje spánkovou kvalitu nad kvantitou a je názoru, že pilířem zdraví člověka je pouhých šest hodin spánku (Gravillon, 2003). Potřeba spánku je z velké části dědičného charakteru a vyvíjí se po celý život, od prenatálního období až po stáří (Thirionová et al., 2013). V průběhu celého života je potřeba spánku velmi proměnlivá, až už v množství či času, kdy si ho volíme. Důležitou roli hraje věk, děti mají jiné potřeby spánku než dospělí a senioři, kteří mají mnohem lehčí spánek a je jim pravděpodobně nevyhnutelný. To však hned neznamená, že si dotyčný méně odpočne. Bez ohledu na svůj věk bychom měli usilovat o co nejlepší kvalitu svého spánku, a to proto, abychom mohli mít radost z každého momentu bdění (Idzikowski, 2012). Nikde však není přesně dáno, kolik spánku potřebujeme – musíme naslouchat svému tělu.

Průběh spánku je velmi proměnlivý a existují v něm patrné odlišnosti. Dochází ke změně spousty fyziologických funkcí, mezi něž patří fungování mozku, proces vegetativních funkcí, jako je dýchání, tělesná teplota, činnost srdce a krevní tlak, vylučování hormonů a také hladina glukózy v krvi. Proto můžeme rozpoznat tři základní funkční stavy organismu – bdělost, REM a NREM spánek (Příhodová, 2013).

Spánek je činnost, která pokrývá přibližně jednu třetinu našeho života a má obrovský dopad na naše duševní, emocionální a tělesné zdraví. Spánek je pro lidský organismus stejně podstatný jako příjem jídla nebo tekutin. Není na světě člověka, jenž by neměl potřebu spánku (Lavery, 1998). Ačkoliv je spánek tak všestranný, nachází se jeho studie stále poměrně na začátku. Již v minulosti vědci provedli mnoho laboratorních experimentů, jež dokázaly, že zvířata, krysy a kočky, kterým se nedostávalo potřebného množství spánku, zemřela, tato teorie se však u člověka nepotvrdila (Gravillon, 2003). Můžeme si být ale jisti, že dostatek kvalitního spánku našemu zdraví velmi prospívá. Zároveň je mnoho důkazů potvrzujících to, že nedostatek spánku má vliv na naši soustředěnost a výkonnost našeho těla, mohou se objevit i vážná onemocnění. (Lavery, 1998).

## 1.1 POTŘEBA SPÁNKU

Přestože stále zůstává záhadou, jak spánek prosperuje našemu zdraví, obecně tuto eventualitu uznáváme. Gravillon (2003, str. 9) zmiňuje úvahu: „*Kdo spí, jakoby zároveň jedl.*“ Z tohoto ponaučení je zjevné, že i když si to často neuvědomujeme, spánek je pro nás, lidi, velmi podstatný a měli bychom mu přisuzovat četné zásluhy. Určitě by nás příroda nepobízela k prospání zhruba třetiny života, jestliže by nám to nebylo v mnoha věcech prospěšné.

Spánek je nutný pro nápravu drobného každodenního opotřebení našeho těla. Je pilířem dobrého zdraví, obnovuje fyzické i psychické síly, je prevencí celé řady chorob (Heller, 2001). Spánkový nedostatek, nastřádaný v průběhu několika let našeho života, může být příčinou mnoha onemocnění. Spánek snižuje riziko vysokého krevního tlaku, cukrovky, deprese, obezity a poruchy spojené s předčasným stárnutím organismu, naopak podporuje paměť, imunitní systém, hormonální a metabolické pochody (Nevšimalová et al., 2020). Spánek člověku dodává obrovský přísun energie, zaručuje mu dobrou náladu, zvyšuje odolnost vůči stresu, podrážděnosti a prodlužuje život. Je zárukou dobrého fyzického, psychického i duševního zdraví (Heller, 2001).

Potřeba spánku je z velké části dědičná, kdy podstatnou roli hrají také prostředí a zvyklosti rodiny. Vědci nikdy nestanovili přesnou normu, která je optimální pro nás



zdravý vývoj. Potřeba spánku na nás přijde v okamžiku, kdy se nám sníží tělesná teplota. Je důležité naslouchat svému tělu a uložit se ke spánku v momentě, kdy se ho sám organismus dožaduje (Gravillon, 2003).

Podle Plhákové (2013) je optimální denní doba spánku, která dodá tělu potřebnou energii pro zdravý vývoj, šest až osm hodin. Samozřejmě se najdou jedinci, jimž postačí pět až šest hodin spánku. Přibližně dvěma procentům populace postačí méně než pět hodin spánku a další dvě procenta přebují spát déle než devět hodin. Dospělí jedinci, kteří se probouzí po méně než šesti hodinách spánku a jsou v dobré tělesné i psychické kondici, jsou označováni jako krátkodobí spáči. Naopak ti, kteří potřebují spát více než devět hodin každý den, jsou označováni jako dlouhodobí spáči.

## 1.2 TĚLESNÉ FUNKCE VE SPÁNKU

Ještě nedávno byl spánek považován za pasivní činnost. Je sice fakt, že některé orgány procházejí útlumem, ale činnost mozku je leckdy intenzivnější než ve stavu bdělosti. Mnohá staletí se lidé mysleli, že se s člověkem v době spánku nic neděje, ale opak je pravdou. Mnoho vědců dokázalo, za pomoci výzkumů, že pasivita v průběhu spánku je zcela vzdálenou myšlenkou. V našem těle se v době spánku odehrává mnoho změn, které si mnozí z nás ani neuvědomují.

Během spánku se obměňují veškeré biologické projevy – tělesná teplota, dechová a tepová frekvence, krevní tlak, svalové napětí nebo produkce hormonů (Gravillon, 2003).

Téměř všichni považují spánek pouze za období odpočinku rozdělující aktivity našeho života. Podle vědecké studie uveřejněné v časopise Science se během spánku až desetkrát zvýší činnost takzvaného glymfatického systému, jehož funkcí je očista nervové soustavy a odplavování proteinových toxinů z mozku. Spánek nám zajišťuje upevňování paměťových stop, mozek třídí a ukládá, co během dne načerpal (Underwoodová, 2013).

U spícího člověka se aktivuje organismus, dochází k nepravidelnosti srdečního tepu, zvyšování dechové frekvence, růstu spotřeby kyslíku a zejména snížení krevního tlaku a teploty. Snižuje se celková spotřeba energie a svalové napětí, během spánku nevnímáme valnou část smyslových podnětů, naše svaly jsou uvolněné, a některé dokonce dočasně ochrnuté (Idzikowski, 2012). Spánek také zajišťuje obranu organismu před infekčními onemocněními, ta je způsobena maximálními hodnotami bílých krvinek během noci, rovněž je podporováno hojení ran. Během spánku se zvyšuje hladina růstových hormonů, které jsou uvolňovány podvěskem mozkovým. Růstový hormon je potřeba k adekvátnímu

vývoji dětského organismu, avšak v dospělosti má rovněž své důležité funkce, umožňuje regeneraci organismu a obnovení jeho sil (Lavery, 1998).

### 1.3 KVALITA SPÁNKU

Thirionová a Challamelová (2013) uvádí, že ve skutečnosti existuje jediná formulace kvalitního spánku: nejenom, že se ráno probudíme s pocitem dobrého vyspání, ale k tomu ještě pocítujeme pocit plné kondice a odpočinku. Nicméně zcela zdravý a občerstvující spánek blaží asi pět procent celkové populace lidí (Idzikowski, 2012).

Na kvalitu spánku můžeme nahlížet ze dvou pohledů. Z objektivního hlediska je pokládáno za běžné, jestliže člověk spí klidně, pravidelně dýchá a občas změní polohu těla. Ze subjektivního hlediska obvykle považujeme svůj spánek za kvalitní, normální, pokud se nám podaří usnout do třiceti minut a spíme bez přerušování až do rána (Plháková, 2013). Ráno bychom se měli probouzet odpočatí, svěží, aktivní a v pozitivní náladě, abychom byli schopni bez problému vstát a se západem se pustit do každodenních aktivit (Idzikowski, 2012).

Naopak nekvalitní spánek působí negativně nejen na naše fyzické zdraví, ale i na psychiku. Nekvalitní spánek nám způsobuje pokles energie, mohou se zhoršovat školní a pracovní výsledky, chování a nálada, cítíme se nevyspalí, unavení, mrzutí. Dochází k narušení kognitivních funkcí, zhoršuje se paměť, schopnost soustředění a zpomalují se reakce a myšlení. Častější jsou také úzkostně poruchy a deprese a vznik mnoha chorob, jako jsou například onemocnění dýchacích cest, onkologická nebo metabolická onemocnění (Příhodová, 2013).

#### 1.3.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SPÁNEK

Již zmíněný Idzikowski (2012) podotýká, že kvalitní spánek je klíčem ke zdraví, dlouhému životu a pohodě. Kvalitu spánku nám ovlivňují tři hlavní faktory, mezi něž patří duševní a tělesné zdraví a prostředí, ve kterém žijeme.

Každé lidské tělo má svůj cirkadiánní rytmus, který představuje takzvané biologické hodiny, jež fungují v asi dvaceti čtyřhodinovém cyklu (u některých jedinců je maličko delší, u jiných naopak kratší) (Idzikowski, 2012). Tento systém je ovlivněn zevními faktory, jako je světlo, tma nebo roční období, ale roli hrají také stres, choroby, spánková hygiena, jídelníček, práce na směny nebo vystavování modrému světlu (Idzikowski, 2012). Televize, videohry, chytré telefony a tablety byly v poslední době označeny za hlavní příčiny častého narušování dětského spánku, které někdy vedou až k úplné spánkové

deprivaci, záření vydávané těmito přístroji je před spaním špatné pro každého (Huffingtonová, 2017).

Mozek přijímá impulsy z prostředí okolo nás, spouští určité hormony, mění tělesnou teplotu a reguluje metabolismus podle toho, zda spíme, nebo bdíme. U některých jedinců může dojít k poškození cirkadiálního rytmu, ať následkem vnějších podnětů, nevhodných životních návyků nebo spánkových poruch (Nevšimalová et al., 2020). Náš přirozený spánkový vzorec je často narušován novodobým životním stylem, místo toho, abychom vnímali přírodu a v noci spali a přes den bděli, zůstáváme aktivní ještě dlouho po setmění (Idzikowski, 2012).

Dalším činitelem, který nám poskytuje recept na kvalitní spánek a prospívá našemu zdraví, je pohyb. Lidé, kteří nevykazují dostatečný tělesný pohyb během dne, nebývají večer dostatečně unaveni, aby se jim podařilo usnout, a i ti, jimž se usnout podaří, nemusí dosáhnout takové kvality spánku, kterou by potřebovali. Vědecky bylo prokázáno, že nedostatek tělesné aktivity může vážně poškodit kvalitu spánku. Ráno se nebudeme probouzet s pocitem osvěžení a naše denní výkonnost bude snížena. Pro lidi s nedostatkem pohybu je charakteristický lehký, přerušovaný spánek s malým množstvím spánku REM (Lavery, 1998).

Zřetelně působit na kvalitu našeho spánku může teplota prostředí, ve kterém usínáme. Velká zima, či naopak velké horko, může mít na náš spánek rušivý vliv. Teplota šestnáct stupňů Celsia je pro lidské spaní uspokojující, naopak teplota nad dvacet čtyři stupňů Celsia může vyvolat spaní neklidné, ovšem jsou to jen orientační čísla. U každého jedince může být potřeba ideální teploty velmi individuální a každý si na ni musí přijít sám. U malých dětí je doporučená teplota v místnosti stabilně okolo osmnáct stupňů Celsia (Idzikowski, 2012). Heller (2001) doporučuje před spaním místnost dobře vyvětrat, protože nevětraný prostor neprospívá hlubokému spánku. Suchý vzduch je také často důvodem nekvalitního spánku, hrozí krvácení z nosu, bolest v krku nebo kašel, proto se doporučuje koupě zvlhčovače vzduchu. Většina experimentů poukázala na další rušivý faktor spánku, hluk. Citlivost na hluk s přibývajícím věkem narůstá. Pouliční hluk nám snižuje kvalitu spánku, naopak některým jedincům pomáhá s usínáním bílý šum („šumění moře“), jenž organismus velmi uklidňuje. Dalším vlivem na kvalitu spánku je postel, přesněji řečeno matrace, na které spíme. Důležitou roli hrají také materiály, v nichž spíme, nejlepší jsou ty přírodní – bavlna, vlna a přírodní výplně, jestliže na ně nejsme alergičtí (Idzikowski, 2012). Na spánek mají vliv i nejrůznější alergie, proto bychom měli své ložní prádlo prát co nejčastěji, abychom se zbavili prachu a roztočů (Heller, 2001).

### 1.3.2 SPÁNKOVÁ HYGIENA

Jedním z faktorů ovlivňujících kvalitu našeho spánku je životní styl. Souhrn vlivů denního života, které na něj působí, se nazývá „spánková hygiena“. Na kvalitu spánku, ale i na naše zdraví celkově může mít právě zlepšení spánkové hygieny značně pozitivní vliv, nemusí však vyřešit dlouhotrvající obtíže. Poruchy týkající se spánku jsou málokdy způsobeny pouze vnějšími faktory (Lavery, 1998).

U dětí předškolního věku je podstatné dodržovat základní návyky spánkové hygieny, protože jen tak bude spánek dostatečně dlouhý a kvalitní. Velký význam má čas strávený psychickou i fyzickou přípravou, prostředím a načasování (Heller, 2001).

Podle Příhodové (2013) bývá častým důvodem výskytu nespavosti nepřiměřená spánková hygiena. Každý, kdo usiluje o lepší spánek, musí věnovat pozornost způsobu života během dne, což je stejně důležité jako věnovat pozornost opatřením prováděným bezprostředně před spaním.

Institut klinické a experimentální medicíny (IKEM) popisuje pravidla spánkové hygieny, která mají vytvořit vhodné podmínky pro kvalitní spánek. Pravidla zní následovně:

- Do postele se ukládat pouze s pocitem ospalosti. Postel neslouží k převalování a přemýšlení, neulehat do ní ve stresu či rozrušený a znepokojený.
- Nespát v průběhu dne, výjimkou může být krátký odpolední spánek trvající třicet až čtyřicet pět minut.
- Každý den ulehat i vstávat přibližně ve stejnou denní dobu, a to i o víkendech.
- Pro spaní zajistit vhodné prostředí ke spánku – dobře vyvětranou místnost, optimální teplotu (osmnáct až dvacet stupňů Celsia), ticho a tmu.
- Z místnosti, kde spíme, odstranit všechny rušící předměty a alergeny.
- Nepít povzbuzující nápoje (káva, energetické nápoje, alkohol, černý či zelený čaj, kola, kakao) čtyři až šest hodin před spaním.
- Nekouřit, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení.
- Nekonzumovat těžká jídla těsně před ulehnutím, avšak neulehat s pocitem hladu – před spaním je možné pojmout ovoce, popíjet mléko či bylinkový čaj.
- Při neschopnosti usnout do třiceti minut opustit postel a věnovat se nějaké příjemné, monotónní činnosti (čtení, poslech relaxační hudby apod.).
- Snažit se vystavit jasnému světlu ihned po probuzení a vyhýbat se mu ve večerních hodinách.

- Zajistit dostatečnou pohybovou aktivitu během dne a vyhnout se náročné fyzické aktivitě těsně před ulehnutím. Zůstat v poklidu alespoň tři hodiny před spaním (Nespavost – spánková hygiena | IKEM).

#### 1.4 SPÁNEK A SEN

Sněním strávíme zhruba jednu čtvrtinu každé noci, což znamená, že ve světě snů strávíme kolem šesti let svého života. Stejně jako v minulosti je i nyní snění a všechno s ním spojené velikým otazníkem, mnoho otázek zůstává nezodpovězených a nejasných (Lavery, 1998).

Nevšimalová a Šonka et al. (2020) sen charakterizují jako duševní činnost v době spánku nebo jako všechny duševní zkušenosti – vnímání, myšlenky a emoce, které se vyskytly během spánku.

Mnoho psychologů je přesvědčeno, že snění je pro zdravý, dobře rozvinutý a výkonný mozek nezbytné stejně, jako je spánek nezbytný pro fyzické zdraví, růst a obnovovací procesy. Většina snů k nám přichází v průběhu REM spánku a lidé, kterým je REM spánek odepřen, se stávají podrážděnými, náladovými a unavenými a často si stěžují na zhoršení paměti a koncentrace (Lavery, 1998). Thirionová a Challamelová (2013) uvádějí, že mnoho výzkumů ukazuje, že snění slouží jako prostředek k řešení problémů a konfliktů, které nastaly během dne, některým lidem sny kompenzují život, umožňují jim ho přijmout. Sigmund Freud, slavný otec psychoanalýzy, předpokládal, že sen má za úkol vytvořit klamnou náhražku přání a tím ji učinit přijatelnou pro vědomí (Plháková, 2013).

Někdo může tvrdit, že se mu sny nezdají. To však není pravda, jen si je zkrátka nepamatuje. Vybavení si snu z REM i NREM spánku je častější ve druhé než v první polovině noci. Popis snu získaný po probuzení z REM spánku je živější, dějově obsáhlejší a bizarnější než popis snu po probuzení z NREM spánku (Nevšimalová et al., 2020). Je velice problematické hovořit o snu u dětí mladších pěti let, protože snít předpokládá určitou úroveň mentálního rozvoje, zajišťující schopnost symbolického myšlení (Thirionová et al., 2013). Dítě začíná snít různé obrazy a scény pravděpodobně po dosažení v roce a půl života. Teprve jako šestileté však dokáže pochopit, že to, co vidí, slyší a prožívá ve snu, neexistuje ve skutečnosti, ale vzniká v jeho hlavě a že sen se po probuzení opět rozplyne (Kunze et al., 2011). Abychom pochopili, o čem dítě sní, musí být schopné sen dovyprávět, což dokáže ještě později, zhruba ve třech letech. S přibývajícím věkem se dítě svých snů již mnohem více účastní a citové zapojení je mnohem výraznější

(Thirionová et al., 2013). Jsou však tací, kteří tvrdí, že fáze snění probíhá u malého dítěte a také u lidského plodu (Gravillon, 2003).

Obsah snových zážitků je vysoce individuální, proměnlivý a soukromý, ale i navzdory jejich různorodosti se v nich vyskytují určitá typická nebo kulturně sdílená témata. Badatelé, kteří se zabývají sněním, navrhli přes sto třicet systémů obsahových rozborů snů, jež pomáhají zhodnotit jejich komponenty, mezi které lze zařadit například množství postav, jejich vzájemné působení, prostředí či počasí. V šedesátých letech minulého století byl vytvořen Hallův a Van de Castelův systém, jehož cílem je zavést snovou analýzu jako validní diagnostickou metodu některých stránek osobnosti, především její vnitřní dynamiky, která zpravidla neodpovídá přesnému popisu. Tento systém patří mezi nejpoužívanější systémy po celém světě (Plháková, 2013).

## 2 DĚTSKÝ SPÁNEK

„Dítě nespí jenom proto, aby si odpočinulo. Během spánku aktivuje nervový systém, paměť pracuje na plný výkon a dítě roste“ (Gravillon, 2003, s. 9).

Spánek novorozeněte trvá asi osmnáct hodin každý den a je proplétán krátkými úseky bdělosti, které slouží k jeho najezení (Idzikowski, 2012). Pro novorozeně je spánek více posilující nežli pro dospělého jedince. Není divu, když pokračuje ve stylu života, který žilo v matčině děloze celých devět měsíců před samotným narozením. Spánek je nutný k dobrému růstu a vývoji nervové soustavy dítěte. Během spánku probíhají ty nejdůležitější změny (Gravillon, 2003).

Odpolední spánek je potřebný pro zdravý vývoj dítěte, a to alespoň do tří let jeho věku. Jestliže se odbourá moc brzy, může to způsobit značné potíže. Může nastat změna spánkového cyklu, tedy přehození fází REM a NREM spánků, kterou budou doprovázet různé obtíže jako noční úzkost, noční pomočování a další (Gravillon, 2003). V pozdějším věku, u předškolních dětí, zejména při pobytu v mateřské škole, je potřeba, aby si učitelé uvědomili, že nemůžou nutit děti po obědě spát. Jasně v tomto směru hovoří Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, který zdůrazňuje: „*V denním programu je respektována individuální potřeba aktivity, spánku a odpočinku jednotlivých dětí (např. dětem s nižší potřebou spánku je nabízen jiný klidný program namísto odpočinku na lůžku). Donucovat děti ke spánku na lůžku je nepřijatelné*“ (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2004).

Spánek je základní rovnováha, rovnováha křehká, která se utváří postupně během prvních měsíců života jako sled vazeb odpovídajících mozku (Thirionová et al., 2013). Spaní můžeme zařadit mezi modifikované vrozené aktivity, to znamená, že ho provádíme spontánně, nicméně záměrně se musíme naučit, kdy je přijatelný. Novorozenci spí, kdy chtějí, protože je to normální, přirozené. Rodiče je učí to, že se spí v posteli, tím, že tam dítě ukládají a postupně rozvíjí další spánkový režim, který je předurčen rodinnými návyky a zvyklostmi. Špatné spánkové návyky osvojené v dětství je velice obtížné odstranit (Lavery, 1998). Každé dítě je odlišné. Neexistuje žádný návod ani měřítko vývoje, které by platily univerzálně. Každé dítě je jedinečné, vyvíjí se svým vlastním tempem, svým způsobem projevuje svá přání i životní pohodu, více či méně reaguje na požadavky. Stručně řečeno, každé dítě si spí po svém (Thirionová et al., 2013). Gravillon (2003) uvádí, že nejlepší cesta, jak uspokojit spánkovou potřebu našeho dítěte, je naslouchání jeho tělu, tedy dát ho spát ve chvíli, kdy se toho jeho organismus dožaduje. Budeme-li sledovat dítě

po několik večerů, brzy vyzpozorujeme první náznaky ospalosti – polehávání, zívání, mnutí a pálení očí.

Jestliže dítěti nebude dopřáván dostatek spánku, projeví se to na jeho náladě, emocích a chování – bude nervózní, neklidné, podrážděné, nedůtklivé a protivné (Gravillon, 2003). Jestliže nedostatkem spánku trpí dospělý, vypadá a cítí se unaven. U dětí je to opačně, nedostatek spánku u nich může způsobit čilost a hyperaktivitu, občas může vést také k ADHD (Huffingtonová, 2017).

## 2.1 DÉLKA SPÁNKU OD NOVOROZENECKÉHO OBDOBÍ PO PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Novorozeně prospí šestnáct až osmnáct hodin denně v podobě krátkých dvou až čtyřhodinových úseků, oddělených údobími bdělosti určenými k přebalování, mytí, krmení a dalším nezbytným pečovatelským činnostem (Plháková, 2013). Novorozenec nereaguje na střídání dne a noci. Trvání spánku přes den je obvykle stejně dlouhé jako v noci. Novorozenec ještě není vnímavý ke světelným podnětům, a proto se probouzí v jakékoli době. Toto novorozenecké období je charakteristické tím, že dítě obvykle usíná aktivním spánkem, to je odlišné od dospělého, který spánek začíná vždy NREM fází (Thirionová et al., 2013). Spánek novorozence je polyfázický, ovládaný ultradiánními rytmy (Plháková, 2013).

Mezi prvním a šestým měsícem života dítěte se intenzivně vyvíjí oblast spánku a bdění, vytváří se jeho cirkadiánní rytmus. V šesti měsících dítě spí obvykle šest hodin v souvislém spánku a dožaduje se dvou až tří denních spánků (Příhodová, 2013). Thirionová a Challamelová (2013) uvádí, že bychom u dětí měli zamezovat spánkovému nedostatku, dítě bezúčelně neprobouzet a dbát na dodržování pravidelného času ulehání ke spánku.

U batolat a dětí předškolního věku se trvání spánku značně snižuje, zpravidla spí dvanáct hodin každý den. Taktéž dochází ke změně struktury spánku, kdy se dostává více hlubokého spánku a spánkové cykly se prodlužují na sedmdesát minut, i přesto je jejich počet stále vyšší než u dospělé populace (Příhodová, 2013). V tomto období již dítě spí jako dospělý za přítomnosti NREM (hlubokého) spánku na počátku noci a REM spánku se sny ve druhé části noci (Thirionová et al., 2013). Během dětství se délka spánku postupně zkracuje a denní spánek většina dětí zcela opouští před započítím školní docházky.

## 2.2 SPÁNKOVÉ NÁVYKY A RITUÁLY

Rituály v zásadě představují neměnný způsob jednání, který zachovává určitou formu. V našem kulturním prostředí si mnozí lidé neuvědomují, s kolika rituály žijí. Toto se však



změní, jakmile se narodí děti. Malé děti trvají na oblíbených zvyklostech a nutí své rodiče, aby jim popáté četli stejnou pohádku na dobrou noc, a dlouho dopředu se těší na Vánoce či narozeniny, které musí proběhnout vždy stejně jako minule a předminule. Zejména nejmenší děti potřebují spolehlivá pravidla a pevně daný režim. Rituály nás velmi obohacují a přinášejí nám harmonický a příjemný rodinný život (Kunze et al., 2011).

Dítě se rodí s neuvěřitelnou schopností napodobovat, a proto pátrá po vzorech, které by mohlo vzít za své. Vzor musí být ale ve své podobě jednoznačný, jinak ho dítě nemůže dokonale vnímat a pochopit. K napodobování je dítě náchylné v prvních sedmi letech života, neboť v tomto věku je jedním velkým receptorem vnímání, a to všemi smysly (Prekop, 2001). Základním vzorem právě spánkových návyků a rituálů jsou rodiče. Už mezi malými dětmi se vyskytují rozdíly v potřebě spánku. Skutečnost, že děti spí málo, nebo naopak hodně, téměř nemůžeme ovlivnit. Nejrůznější průzkumy ale ukazují, že rodiče mohou mít z velké části vliv na to, jak se děti při usínání chovají. Velkou pomoc poskytují právě rituály: během dne, při přípravě ke spánku, při usnutí i během spaní (Kunze et al., 2011).

Matějček (2005) uvádí, že dítě v předškolním období proběhne v krátkém čase mnoha vývojovými fázemi, které provázejí různé krize. Rituály v tomto období slouží jako opěrné body zprostředkovávající jistotu a bezpečí. Ukazují dítěti, že sice nikoli všechno, ale přece jenom většina ze všeho oblíbeného a důvěrně známého zůstala zachována.

Rituál napomáhá dítěti odpočinout si od každodenních činností a naladit ho na odlišný rytmus noci. Měl by dítěti poskytnout dostačující důvěru, aby bylo schopné bez pláče, úzkosti akceptovat, že od něj rodič odchází (Gravillon, 2003). Stávající rituály by se měly vylepšovat tak, aby rostly spolu s dětmi a s rodinnou tradicí (Kunze et al., 2011). Ukládání ke spánku by mělo být příjemným okamžikem jak pro dítě, tak pro rodiče. Objetí, pohlazení, polibek, tato malá nevýznamná gesta a činnosti provázejí dítě po celou dobu jeho dětství a každý den můžou zprostředkovávat pokojné usínání (Gravillon, 2003). Klidný a dlouhý spánek není tvořen jen přípravou těsně před spaním, ale zahrnuje i pestré aktivity během celého dne, podpořené právě spolehlivými a pěknými rituály. Dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu, příjemná atmosféra bez konfliktů, nepříliš pozdní večere a klidný večer (Kunze et al., 2011).

Kunze (2011) uvádí, že pěkné zahájení večera může dítěti, ale i nám přinést desková hra, skládání puzzle nebo také kreslení, jež pomáhá zpracovávat zážitky z celého dne. Mezi další večerní rituály řadí koupání, masáž, zpěv, večere nebo čtení před spaním.

Ukládání ke spánku by tedy mělo být nejlepším okamžikem dne. Večerní rituál, citově bohatý a vřelý moment sdílení a sounáležitosti s rodiči, neměnný po celé roky, se stane bodem, k němuž se klidný noční spánek může ukotvit. Dítěti se bude dobře spát, jestliže nemá strach jít si lehnout, když dobře usíná a když se ráno dobře budí (Thirionová et al., 2013).

### 2.3 JISTOTA A SPÁNEK

Jistota souvisí s věcnými formalitami, naproti tomu pocit bezpečí vychází z jistoty ve vztazích mezi blízkými lidmi. Jistota je základ, z něhož se teprve bezpečí může zrodit. Jistota je předpokladem toho, aby se člověk mohl bezpečně cítit (Prekopová, 2013). Dítě se tedy cítí v bezpečí teprve tehdy, může-li se spolehnout na to, že reakce nejbližších lidí v jeho okolí budou takové, jaké sám očekává. Čím je dítě menší a citlivější, tím více je závislejší na neměnitelnosti svého okolí. Především však musí jednoznačně cítit, že je přijímáno bez jakýchkoli výhrad (Prekop, 2001). Tato potřeba důvěrně známého „hnízda“ pochází už z doby před narozením dítěte, tedy z matčiny dělohy, kde bylo dítě ze všech stran chráněno (Gravillon, 2003).

Každé dítě potřebuje od svých rodičů cítit pocit jistoty, ale také oporu a důvěru, vlastně celou jejich lásku. Bez jistoty, popřípadě bezpečí se nikomu dobře neusíná. Jistota musí být absolutní. Neexistuje trocha jistoty a stejně tak posuzujeme i bezpečnost (Prekop, 2001). Je-li dítě unavené a chce-li si odpočnout, obrací se ke všemu osvědčenému – ke stále stejným lidem, věcem či činnostem. Hledá důvěrně známý matčin nebo otcův klín, trvá na navykklé poloze těla při usínání nebo určitém způsobu hlazení. Proto děti potřebují jistotu bezpečí, aby mohly klidně spát (Prekopová, 2013). Pro dítě je zárukou dobrého spánku, usíná-li večer pravidelně ve stejnou hodinu a na stejném místě a může-li se spolehnout, že se k němu ráno máma skloní s láskyplným úsměvem (Karp, 2018). Matka může být něžná, obětavá, neustále se zdržovat v blízkosti dítěte, ale nemůže-li dítě s jistotou předvídat její jednání, necítí se v bezpečí. A právě jistotu potřebuje pro zdravý spánek každé dítě (Prekopová, 2013).

Dle Karpa (2018) může matka vyhovět potřebám svého dítěte a může mu být plným přínosem tehdy, jestliže pocítuje dostatečné množství energie vzaté ze spánku. Většinou matky věnují všechn svůj volný čas dítěti, pořádku v domácnosti a fyzické síly jim ubývají, což má obrovský vliv na psychiku a to přináší negativní duševní rozvoj dítěte. Předávání pocitu jistoty dítěti je velmi podstatné pro jeho plnohodnotný budoucí dospělý život. Vštěpujeme mu tak základy pro zdravou sebedůvěru, která působí velmi efektně.

### 2.3.1 JISTOTA MATKY

Blízkost matky, důvěrně známého člověka, je pro dítě velmi podstatná potřeba. Pocit jistoty nepřináší jen samotná blízkost matky, ale také aktivní citění a jednání: soucit, útěcha, péče, věrnost a láska (Prekop, 2001).

Děloha matky je prvním domovem dítěte, kde v důsledku tepla, měkka a zaoblených pevných stěn pocítuje jistotu a bezpečí. To, co zažívala matka, zažívalo dítě s ní. Porod je sám o sobě důležitým zlomem v příchodu dítěte na svět. V momentě, kdy je dítě přivedeno na svět, úzká vazba, tělesná i duševní, musí být zachována ještě dlouho poté (Prekop, 2001). Malé dítě, které se od matky sotva oddělilo, ještě potřebuje cítit její přítomnost, vnímat její dech, cítit její vůni, aby začalo spánku důvěřovat (Gravillon, 2003). Něha, mazlení, intenzivní tělesný kontakt – to všechno je pro malé děti životně důležité. Je potřeba se naučit rozeznávat potřeby dítěte a přistupovat na ně, jelikož podnět k intenzivnímu tělesnému kontaktu má vždy vycházet ze strany dítěte (Kunze et al., 2011). Tato úzká vazba má být zachována minimálně do doby, kdy dítě začne vnímat slovo „já“ a uvědomuje si svoji vlastní vůli a osamostatnění. Toto období je potřeba využít pro společně strávený čas matky a dítěte, což je v tomto věku velmi důležité (Prekopová, 2013).

Noc je časem klidu a odpočinku, pro děti je však někdy úplným opakem, a to časem starostí, zlých snů a strachu ze samoty. Proto by matka měla dát svému dítěti pocit jistoty, že je dobře uloženo a ochráněno, ačkoliv spí v jiném pokoji (Kunze et al., 2011). Rodiče jsou tou nejzákladnější potřebou každého dítěte, dítě potřebuje být ve vztahu rodič x dítě, který je a bude nutný pro všechny generace (Prekop, 2001).

### 2.3.2 JISTOTA MÍSTA

Dítě má potřebu stálosti ve svém okolí, a to kvůli již zmiňovanému pocitu jistoty, která je jedním z důležitých pilířů zdravého spánku dětí. Dítě by se mělo probouzet na stejném místě (Prekopová, 2013). Jestliže je dítě malé, potřebuje jistotu hnízdečka, jež je stále v bezprostřední blízkosti matky (Prekop, 2001). Thirionová a Challamelová (2013) zdůrazňují, že postel je jedním z nejpevnějších bodů v životě dítěte. Není vhodné, aby pro ni v čase ulehnutí byla nějaká alternativa. Usínání v rodičovské nebo sourozenecké posteli podněcuje k poruchám spánku.

Jestliže si rodič s dítětem vytvoří určitý večerní rituál, ať už jde o čtení pohádky, zpívání písničky nebo o místo, kde dítě bude uléhat ke spánku, musí si uvědomit, jestli je schopen ho uskutečňovat po dobu, kdy ho dítě vyžaduje. V případě usínání v rodičovské

posteli je důležité si uvědomit všechna pro a proti, jelikož zavedení tohoto rituálu není krátkodobá záležitost. Ztrátou jakéhokoli zavedeného rituálu dítě ztrácí i jistotu. Často se však setkáme s tím, že rodič tuto chybu přisuzuje dítěti, a to i přesto, že je to zapříčiněno nedůsledností rodičů (Kunze et al., 2011).

Gravillon (2003) uvádí, že dítě by svůj pokoj mělo vnímat jako místo, které patří jen jemu, jako pohodlné místo, které mu poskytuje útočiště, chrání jeho soukromí a především přeje jeho spánku.

## 2.4 PORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ

Činnost badatelských laboratoří zkoumajících spánek dětí a jeho poruchy v posledních letech zaznamenala neobvyklý rozkvět (Plháková, 2013). Lékařské obory somnologie a hypnologie se zabývají poruchami týkajícími se spánku a bdění (Nevšímalová et al., 2020).

V období předškolního věku je spánek poměrně stálý a nespavost se u těchto dětí objevuje jen výjimečně. Často se objevují spánkové poruchy, které jsou spojené s nesprávnými spánkovými návyky. Poruchy spánku se v tomto období charakterizují delší dobou usínání a dítětem dožadujícím se přítomnosti rodičů, přičemž jakmile dojde ke vzdálení rodiče, dítě se probudí. Dalším znakem je časté noční probouzení, jež je obvykle propojené se syndromem nočního ujídání či upíjení anebo s nočními děsy, které doprovází křik, pot i zhoršená orientace. Únava, stres či silné emoční prožitky, to vše může podporovat výskyt nočních děsů. Mezi projevy poruch spánku se také objevují chrápání, opakované zástavy dechu nebo mělké dýchání či nespavost. Poruchy spánku často doprovází i další nemoci (Příhodová, 2013). Jestliže spánkovými poruchami trpí dospělý, vypadá a cítí se unaven. U dětí je to opačně, nedostatek spánku může způsobit čilost a hyperaktivitu, občas může vést také k ADHD (Huffingtonová, 2017). Spánkové poruchy u dětí jsou také příčinou změny nálad a chování, zhoršuje se reakční čas, schopnost rozhodování, fungování paměti, soustředění, pozornosti, řešení a plánování úkolů. Ospalé děti jsou podrážděné, neklidné, impulzivní, někdy plačtivé, lítostivé, emočně labilní, úzkostné, mají horší školní prospěch. V neposlední řadě je důsledkem poruchy spánku u dítěte sekundární spánková deprivace rodičů (Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu pedopsychiatra, 2008).

U dětí předškolního věku se nejčastěji objevují poruchy spánku z okruhu parasomnií. Obvykle se jedná o náměsíčnost, noční můry, noční děsy, noční pomočování, vrzání zubů v průběhu spánku a velmi časté pohyby během spánku, například pohyby celým tělem ze

strany na stranu nebo bouchání hlavou. Často děti v tomto období postihují poruchy spánku z nedostatku režimu (Příhodová, 2013). Příznaky jsou ovlivňovány vývojem jedince, a proto je nutné chápat je v kontextu vývojového období. (Plháková, 2013). Běžné, věku přiměřené, chování pak může okolí dítěte nesprávně chápat jako příznak nemoci a nevhodným reagováním posilovat jeho přetrvávání. V prvním roce života převládá aktivující REM spánek, jehož projevem může být časté probouzení kojence doprovázené pláčem, jelikož dítě někdy po probuzení prožívá věku adekvátní separační úzkost. To v rodičích může vyvolat obavy, jež následně posilují úzkostnou reakci dítěte. V předškolním věku přibývají hluboká stadia NREM spánku a při jejich přechodu do REM spánku se mohou projevit časté noční děsy, které s věkem ustupují (Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu pedopsychiatra, 2008). Příhodová (2013) uvádí, že spánkovými poruchami si prochází zhruba dvacet až třicet procent dětí. Předpokladem úspěšné léčby je podrobná diagnostika, určení příčiny poruchy spánku a především spolupráce rodiny dítěte. V léčbě poruch spánku u dětí se preferují zejména nefarmakologické postupy (Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu pedopsychiatra, 2008)

Mezi nejčastěji se vyskytující příčiny nespavosti v období předškolního věku se řadí:

- strach z usínání, objevující se až u sedmdesáti pěti procent dětí, způsobený úzkostnými a strašidelnými představami (strašidla, lupiči, obavy ze tmy), který může vést k nočním probouzením a nočním můrám,
- psychiatrické poruchy, mezi které se řadí poruchy úzkosti, poruchy posttraumatické stresové a deprese,
- psychické příčiny – potíže ze školního a rodinného prostředí,
- špatná spánková hygiena – sledování televize před spaním,
- syndrom neklidných nohou – pravidelné pohyby končetin během spánku,
- idiopatická nespavost (Příhodová, 2013).

### 3 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohyb je jedním z hlavních projevů člověka. Lidské tělo je vyvinuto k pohybové aktivitě. Přesouvání těla z místa na místo je umožněno aktivním pohybem (výsledek vlastní pohybové aktivity), nebo pasivním pohybem (s využitím jiných živočichů či technických prostředků). Právě aktivní pohyb je velmi přirozený a je nezbytný pro zachování a upevňování zdraví (Machová et al., 2009). Podle Světové zdravotnické organizace je pohybová aktivita jakákoliv aktivita vytvářena kosterním svalstvem a vyvolávající zvýšení srdeční a dechové frekvence. Pohybová aktivnost má velký vliv na zdraví člověka. Lidé vedoucí pohybově aktivní život žijí déle a nepodléhají srdečním chorobám, cukrovce nebo rakovině tlustého střeva. Aktivita také podporuje a zvyšuje odolnost imunitního systému a zlepšuje náladu. Dalším příznivým důsledkem je, že potlačuje, snižuje nebo odstraňuje určité nebezpečné faktory jako obezitu, vysoký krevní tlak a depresi (Hendl et al., 2011). Tělesná námaha a pohyb se však postupně z našich životů ztrácí. Návyky chování, které podporují zdraví člověka, je třeba vytvářet již od nejtělejšího věku. Každý jedinec si vytváří své vlastní pohybové návyky a pohybový režim už od narození, a to na základě návyků celé rodiny. Nejlepší forma utváření zdravého chování je spontánní, přímou zkušeností, dítě se učí vzorem, který vidí (Machová et al., 2009). Jednou z primárních biologických potřeb dítěte v předškolním věku, a tím i podstatným prostředkem dětského objevování světa, je právě pohyb, který je důležitý pro fyzický, psychický i sociální vývoj (Dvořáková, 2001). Pravidelné dávky pohybové aktivity dodávají člověku energii, cítí se pozitivně naladěný, lépe zvládá životní nezdary a deprese. Osoby, které pravidelně cvičí, se cítí být hbitější, více se radují ze života a snadněji překonávají zábrany, jež se před nimi objeví (Galloway, 2007). A právě proto by se měl stát cílený aktivní pohyb nezbytnou součástí každého z nás.

#### 3.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní věk je závěrečnou fází raného dětství. V odborné literatuře je předškolní období obvykle charakterizováno jako věk mezi třetím až šestým rokem života dítěte. Konec období však většinou není definován věkem, ale sociálně – nástupem dítěte do školy. Třeba Fuchs, Lišková a Zelendová (2015) uvádí, že předškolní věk můžeme chápat dvěma způsoby. V širším, pedagogickém pojetí coby roky „před školou“, tedy věk od narození do šesti let. V užším, psychologickém pojetí na toto období můžeme nahlížet jako na věk od tří do šesti let, přesněji do počátku povinné školní docházky, do které je možné vstoupit i ve věku sedmi let života.

Předškolní věk se také označuje jako „kouzelný věk“, jelikož v tomto věku probíhá velmi intenzivní rozvoj fantazie a dochází také k diferenciaci v sociální oblasti v tom významu, že dítěti už nepostačují rodinní členové, ale ti přesto zůstávají nejvýznamnějším subjektem, jenž zajišťuje socializaci dítěte. Přesto si dítě rozšiřuje společenské prostředí o další osoby, učitele mateřské školy či své vrstevníky (Fuchs et al., 2015). V tomto období také dochází k zřetelnému zdokonalení v řeči. Počátek předškolního věku je typický zvědavostí a aktivním získáváním informací nekonečnými otázkami „A proč?“ (Throová, 2015).

Hlavním zaměstnáním a nejdůležitější činností v dětském věku je hra, proto se toto období označuje jako „zlatý věk hry“ (Novotná et al., 2012). Hra, rovněž také kresba, plní neverbální symbolickou funkci dítěte. Jsou způsobem zobrazení reality, jak ji dítě chápe, a postoje ke světu i k sobě samému (Vágnerová, 2012). Vrcholí dětská fantazie, která se projevuje nejen v dětských hrách a kresbách, ale také v pohádkách, jež jsou v tomto období velmi oblíbené (Novotná et al., 2012).

Dítě v předškolním věku se vyvíjí po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velice iniciativní, aktivní a má potřebu si velkou část podnětů opatřit už samo vlastním úsilím a podle svého zájmu (Fuchs et al., 2015).

V tomto věku také dítě nejvíce „otiskuje“ své prostředí, ve kterém vyrůstá. Z toho důvodu nejspíše postřehneme vývojové odchylky, jež jsou dány kulturními zvyklostmi a společenskými normami dané rodiny. Dítě v tomto období velmi podléhá působení jiných osob, osvojuje si poměrně lehce hygienické, pracovní a společenské návyky okolního prostředí. Předškolní doba je rozhodujícím vývojovým obdobím pro vytváření a rozvíjení mnohých důležitých návyků životních postojů. Týká se to především kultury, společenského chování, zdravotních zásad a hygieny. Proto je podstatné, aby okolí dítěte, ať už je to rodina, nebo mateřská škola, poskytovalo pro dítě dostatek příležitostí, aby mělo co dobrého „otiskovat“ a osvojovat. A měli bychom také velice dbát na to, aby se dítě už od začátku učilo všemu správně, jelikož něco odnaučovat nebo přecvičovat dá potom více práce, než kolik bychom jí na začátku vkládali do správného postupu (Matějček, 2005).

Velmi podstatnou oblastí předškolního věku je kognitivní vývoj, kde se musíme soustředit především na zrakové a sluchové vnímání, díky čemuž je v 6 až 7 letech dítě připravené začít se školní docházkou. Pro toto období je charakteristický přechod od egocentrického myšlení k myšlení názorovému, konkrétnímu, předlogickému. Dítě vnímá okolní svět skrze sebe, co nevnímá, to neexistuje, není (Throová, 2015).

### 3.2 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V předškolním věku se dětské tělo vyvíjí velice rychle, a to především pro stránce tělesné. Průměrně dítě každý rok vyrostne zhruba o pět centimetrů a přibere tři kila každý rok (Machová et al., 2009). Průměrná výška a váha dítěte před vstupem do školy je sto dvacet centimetrů a dvacet kilo, avšak děvčata jsou o něco málo menší a lehčí než chlapci, později je to naopak (Fuchs et al., 2015). Ke konci předškolního období probíhá změna tělesných proporcí. Z dosud spíše válcovitého trupu se stává plošším a hrudník se znatelně odlišuje od břicha, dítěti se vyznačuje pas. Zvláště u chlapců přibývá svalové tkáně a tukové spíše ubývá. Postava se kompletně protahuje, ruce i nohy se prodlužují, hlava se v poměru k tělu zmenšuje (Dvořáková, 2011).

Kosti nejsou v tomto období ještě zkostnatělé, jsou měkké a kloubní spoje nejsou zcela dokončené, a proto na základě uvedených vývojových zákonitostí je v předškolním věku nutné respektovat určitá omezení a uvědomit si možné hrozby spojené s některými polohami, pohyby nebo zatěžováním (Dvořáková, 2011).

Děti v předškolním období zvládají spíše zátěž, která trvá delší dobu a má poměrně nízkou intenzitu, než zátěž maximální trvajících kratší dobu, ta pro ně bude demotivující. U těchto dětí je nutné si uvědomit, že není vůbec adekvátní zařazovat souživé činnosti a hodnocení výkonu jednotlivců, a to kvůli negativnímu dopadu na rozumovou a psychickou složku (Dvořáková, 2001).

Změny v motorickém vývoji jsou v tomto období pozvolné a méně nápadné, jelikož se zkvalitňují dříve osvojené dovednosti. V předškolním věku můžeme pozorovat čím dál větší zapojování rychlosti, pohotovosti a obratnosti pohybů, zlepšenou pohybovou koordinaci a také větší eleganci. Dítě od čtvrtého roku věku zlepšuje úroveň běhu, skoku, házení, chytání i kopání, a to po vzoru dospělých jedinců. Děti se chtějí se podobat nám dospělým, chtějí dokázat to co my, a proto je důležité být jim dobrým vzorem. Rozvíjí se taktéž cit pro rovnováhu a rytmičnost pohybu (Galloway, 2007). Některé děti se dokonce naučí plavat nebo lyžovat i přesto, že tyto dovednosti odpovídají mladšímu školnímu věku (Fuchs a další, 2015). Čím je dítě starší, tím je šikovnější a soběstačnější – samostatně se obléká a svléká, nanejvýš s malou pomocí, samo jí, obouvá si boty a pokouší se zavázat si tkaničky. Dítě si procvičuje zručnost kresbou, ale také v mnohých hrách za pomoci písku, plastelíny, kostek (Langmeier et al., 2006)

V tomto věkovém rozmezí je uváděna také důležitost tzv. senzitivního období, ve kterém je dítě citlivější a otevřenější k naučení se nové dovednosti adekvátní jeho věku.



Podle Dvořákové (2011), nejlepší čas pro rozvoj a pro učení se novým pohybovým dovednostem začíná právě v tomto věkovém období a pokračuje i v mladším školním věku. Z tohoto důvodu je nutné dětem již od předškolního věku poskytovat rozmanité, pestré pohybové aktivity a sportovní činnosti, jež budou odpovídat jejich předpokladům a ponесou si je celoživotně.

### 3.3 POHYBOVÁ AKTIVITA U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

*„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učení, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a jak tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními“* (Dvořáková, 2011, s. 13).

Pohyb je pro dítě jednou ze základních potřeb, proto by se nemělo stát, že bude zcela bez pohybu. Pohybem se rozvíjí jeho tělo a vnitřní orgány, za pomoci pohybu dítě komunikuje, seznamuje se s okolím a experimentuje s věcmi, pohyb je pro dítě zdroj něčeho nového, neobjeveného. Již v předškolním věku dítě pomocí pohybu dosahuje mnohých dovedností a kompetencí, které jsou důležité pro život. Právě pohyb je v životě dětí zásadním praktickým, činnostním a hravým nástrojem pro získání klíčových dovedností, postojů a hodnot (Dvořáková, 2011). V prvních letech života se spontánní pohybová aktivita uskutečňuje především v podobě her (Kaplan, 2020).

Zdravé dítě neposedí, dovádí. Usiluje o uspokojení nejen svojí fyziologické potřeby být v pohybu, ale i potřeby poznávat všechno kolem. A to může právě za pomoci pohybu: dosáhne, ohmatá, vyleze, popřípadě i ochutná (Dvořáková, 2011).

Podle Dvořákové (2011) základ pro práci s dětmi tvoří znalosti o tom, co je pro dítě v určitém období typické, jaké jsou jeho věkové a individuální zvláštnosti. Jsou děti s menší pohybovou potřebou, které upřednostňují poklidné aktivity, a děti se značně vysokou pohybovou aktivitou, jež chvíli neposedí. Měli bychom dětem poskytovat to, co zrovna ve svém vývoji potřebují. I v malém prostoru je možné dítěti vytvořit prostor k pohybu, koutek, kde se může válet, lézt, skákat, chodit. A především venku pro dítě vyhledáváme pestré různorodé prostředí pro rozvoj v pohybové oblasti (Dvořáková, 2001). Podle Machové (2009) by děti měly strávit pohybovou aktivitou (ať už spontánně, nebo při organizovaných činnostech) minimálně dvě hodiny každý den.

Dítě, rodič a učitel hrají zásadní roli při vytváření kvality života samotného dítěte. U dítěte by neměl být kladen důraz na jeho výkonnost, měřitelnost výsledků a následné porovnávání nejlepší, lepší, nejhorší, horší, jelikož takový přístup nemůže vést k plnému rozvoji dítěte, navíc díky němu ztrácí motivaci a buduje si negativní vztah k pohybu.

Podstatnou roli hraje motivace a pochvala daného žáka, který díky ní více věří ve svůj úspěch, má menší strach, je spokojenější a není bezmocné. Motivace je způsobena navozením správné atmosféry, při které samy děti objeví svoje individuální úsilí k uskutečnění jakéhokoliv pohybu, tvoří se tak kladný postoj k pohybovým aktivitám do budoucna (Kaplan, 2020). Být podněcováno a učit se je totiž další z potřeb dětského věku, bez jejichž naplnění není dítě spokojené (Dvořáková, 2011).

Dvořáková (2011) uvádí, že pohybová aktivita je pro děti přirozenou potřebou. Děti pohybující se od nejtělejšího věku se dostávají do situací, kdy musí řešit určité problémy spojené s pohyby a zatížením, čímž se vytváří dispozice pro snadnější učení složitějších pohybových úkonů v pozdějším věku. Děti by v průběhu dětství měly pochopit, že jejich tělo bylo stvořeno pro pohyb, který mu prospívá (Galloway, 2007).

## 4 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

### 4.1 CÍL PRÁCE

Cílem bude najít souvislost mezi pohybovou aktivitou a délkou a kvalitou spánku u dětí předškolního věku. Dalším záměrem bude zjistit, zda rodiče dodržují čas ukládání dětí do postele, zda se vyskytují před spánkem dítěte nějaké rušivé elementy, zda se najdou rozdíly mezi všedními dny a víkendy, zkrátka jestli jsou u dětí dodržované zvyklosti spánkové hygieny, které mají vliv na kvalitu spánku.

### 4.2 ÚKOLY PRÁCE

- obsahová analýza teoretických východisek
- popis a vyhodnocení dotazníkového šetření
- příprava a popis realizace aktivizační besedy v mateřské škole k tématu důležitosti spánku a pohybových aktivit

### 4.3 HYPOTÉZY

**H1:** Předpokládám, že děti, které se pravidelně pohybují, navštěvují sportovní či jiné pohybové kroužky a jsou celkově více pohybově aktivnější, spí déle než děti, které jsou méně aktivní.

**H2:** Předpokládám, že u více než 50% dětí bude pohybová aktivita a délka spánku rozdílná ve dnech pracovních a o víkendu.

**H3:** Předpokládám, že více než 50% dětí, které se ukládají ke spánku obvykle ve stejnou dobu, se probouzí ráno odpočatých nebo se probouzí bez problému.

## 5 METODOLOGIE VÝZKUMU

V první fázi praktické části bylo provedeno výzkumné šetření za pomoci dotazníkového šetření, které zjišťovalo informace ohledně spánku a pohybu dětí předškolního věku. Druhá část byla věnována zrealizování aktivizační besedy v mateřské škole na téma „důležitost spánku a pohybu“.

### 5.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Praktická část bakalářské práce Spánek a pohybová aktivita dětí v předškolním věku se věnuje výzkumnému šetření. Byl zrealizován kvantitativní výzkum, a to konkrétně za pomoci sběru dat metodou dotazníkového šetření. Výzkum byl prováděn u dětí ve věku tři až šest let ve vybraných mateřských školách na Nepomucku. Konkrétně jsem si domluvila spolupráci s MŠ Nepomuk, MŠ Dvorec a MŠ Čížkov. Vytvořený dotazník byl zcela anonymní a byl rozdělen na dvě části. První část vyplňovali rodiče dětí a druhou část pedagogové mateřských škol. Provedené výzkumné šetření má za cíl zmapovat informace týkající se spánku a pohybové aktivity předškolních dětí. Dotazník zaměřený na údaje o dítěti obsahoval dvacet tři otázek, na něž odpovídali rodiče dětí, z toho tři otázky (č. patnáct, dvacet dva a dvacet pět) byly doplněny o podotázky, jejichž účelem bylo dodat všechny informace potřebné k výzkumu. Dále obsahoval sedm otázek, které vyplňovali učitelé mateřských škol, a z toho pouze jedna otázka (č. jedna) obsahovala doplňující otázku, u níž respondenti museli zpřesnit předchozí odpověď. Celkově dotazník obsahoval čtyři otázky otevřené, třicet otázek uzavřených a dvě otázky polootevřené. První tři otázky dotazníku zjišťovaly základní identifikační údaje dětí, a to věk a pohlaví. Dotazník zahrnoval dvě oblasti: A. spánek, B. pohyb.

### 5.2 POPIS A REALIZACE VÝZKUMU

Výzkumné šetření bylo zrealizováno v MŠ Nepomuk, MŠ Dvorec s MŠ Čížkov. Samotný výzkum se uskutečnil během února až března roku 2022. Po předchozí domluvě s řediteli daných škol byl dotazník rozdán rodičům dětí, kteří následně část dotazníku jim určenou vyplnili a poté jej předali pedagogům mateřských škol. Ti pak zodpověděli zbývající otázky jim určené, týkající se stejného dítěte. Tyto osoby jsem o výzkumu a jeho smyslu podrobně informovala prostřednictvím hromadného e-mailu. Šetření proběhlo se souhlasem dané mateřské školy a respondentů. Bylo rozdáno 110 dotazníků v papírové podobě s návratností 100%.

### 5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR

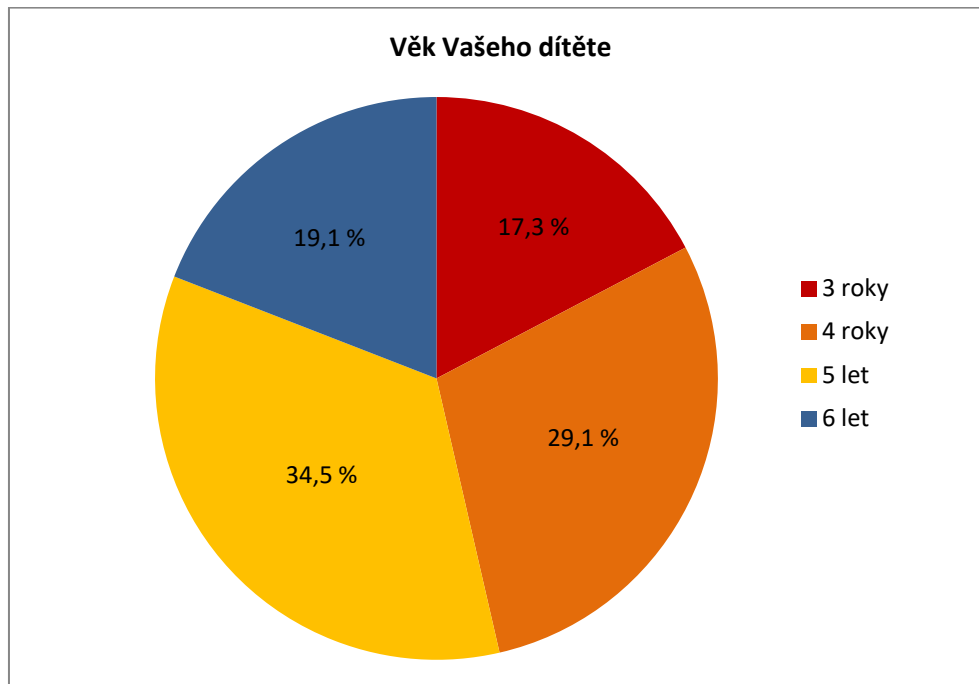
Výzkumný soubor tvořilo celkem 110 předškolních dětí z mateřských škol. 19 dětí bylo tříletých, 32 dětí bylo čtyřletých, 38 dětí bylo pětiletých a 21 dětí bylo šestiletých. Dotazníky byly vyplňovány rodiči dětí a pedagogy mateřských škol.

## 6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Vyhodnocení dat proběhlo za pomoci dvou typů grafů, a to výsečových a sloupcových. Tyto dvě varianty zpracování mají sloužit pro lepší orientaci a názornost.

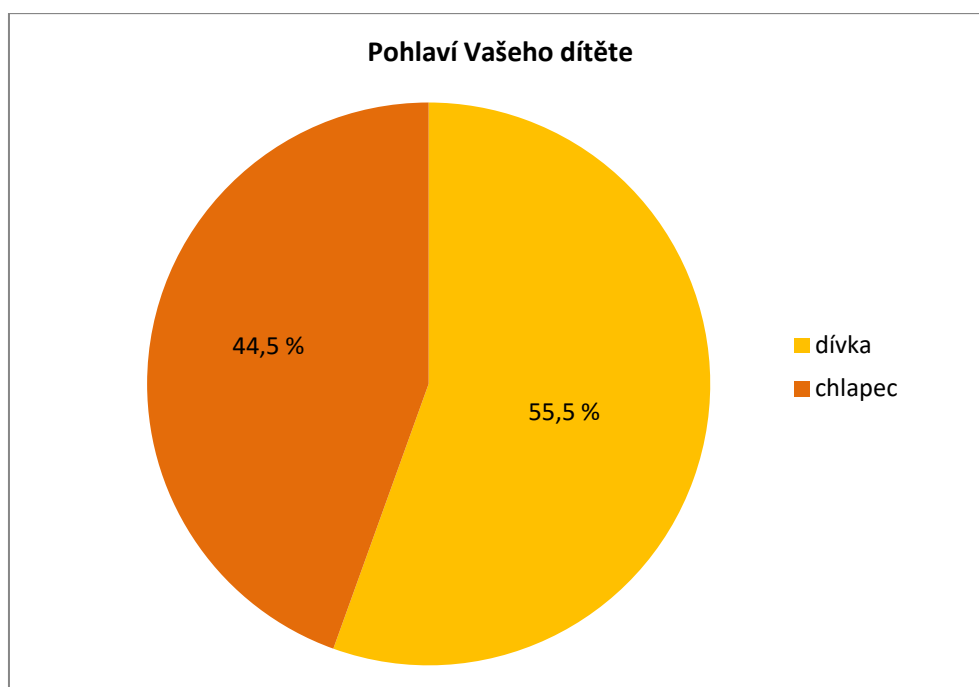
### 6.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

#### OTÁZKY ZODPOVĚZENÉ RODIČI PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ



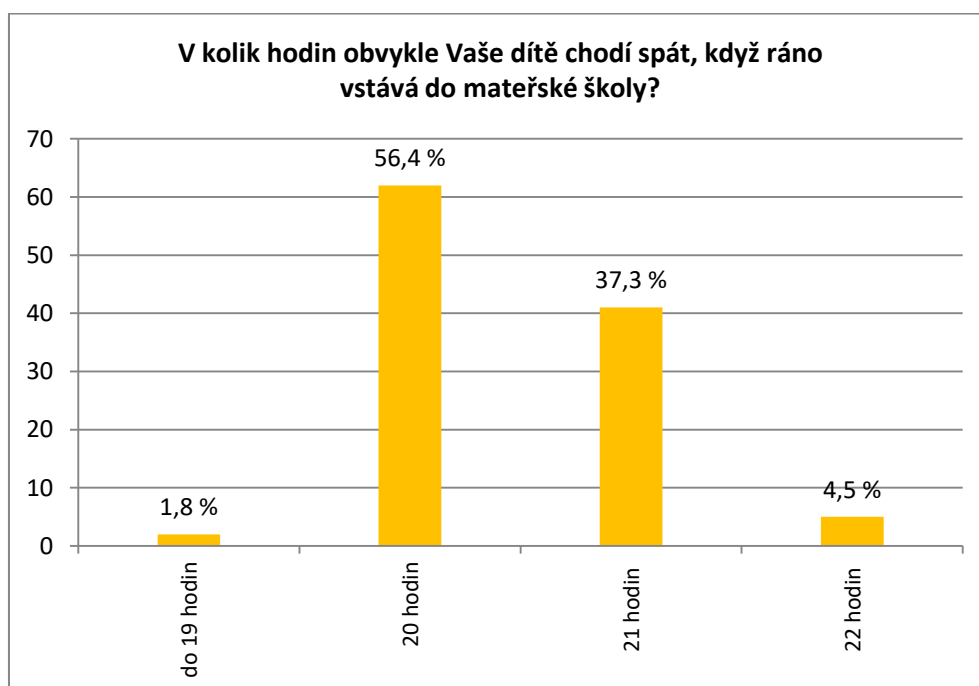
Graf 1: Věkové rozdělení dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

První otázka zjišťovala věk předškolních dětí, které byly účastníky výzkumu. Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti. Z celkového počtu 110 zkoumaných dětí je 19 dětí tříletých, 32 dětí čtyřletých, 38 dětí pětiletých a 21 dětí šestiletých. Z grafu je zjevné, že nejvíce početnou skupinou jsou děti ve věku 5 let a v nejmenším zastoupení jsou děti tříleté.



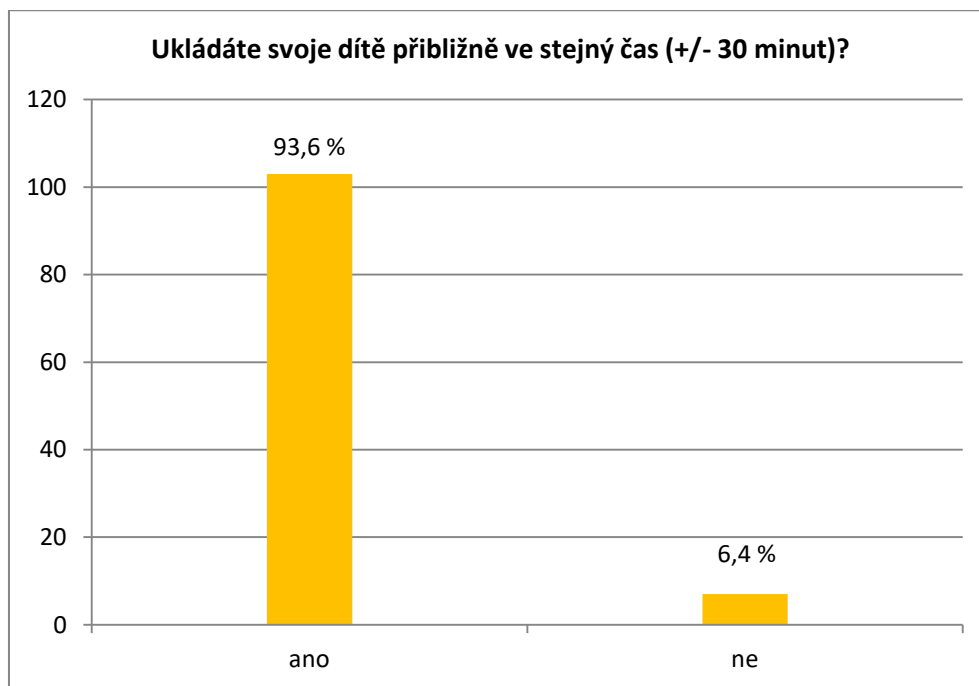
Graf 2: Pohlaví dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Druhá otázka se zaměřovala na pohlaví dítěte. I na tuto otázku odpověděli všichni respondenti. Z celkového počtu dětí dotazovaných je 61 (55,5%) dívek a 49 (44,5%) chlapců. Grafické znázornění ukazuje, že zastoupení chlapců svým počtem převyšují dívky o 12.



Graf 3: Obvyklá doba ulehání dětí ve všední dny (zdroj: vlastní analýza, 2022)

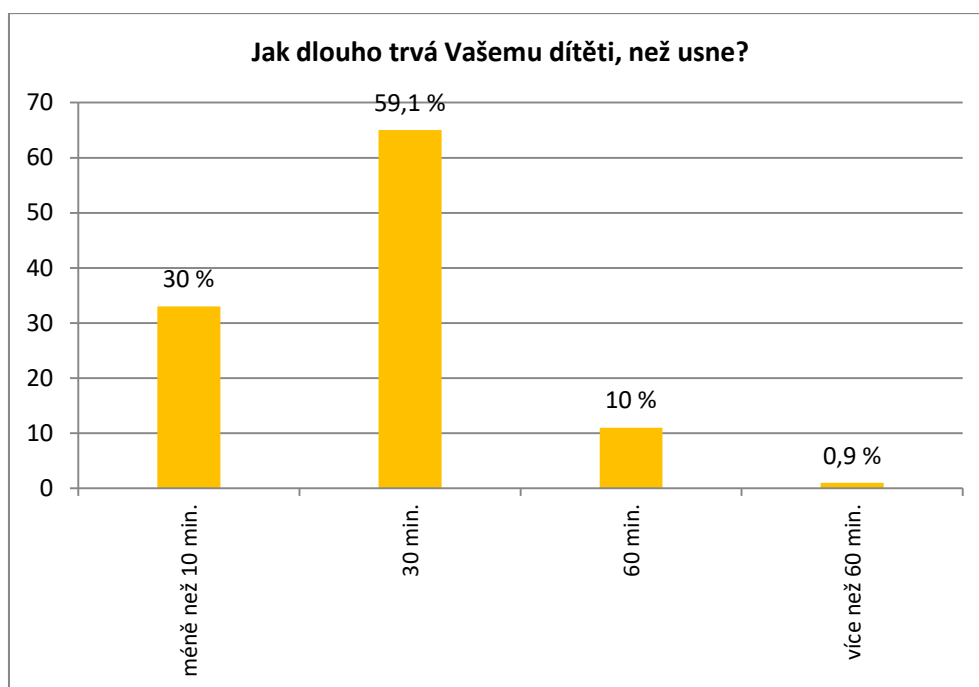
Na třetí otázku odpovědělo všech 110 dotazovaných. Nejčastější odpověď, kterou zvolilo 62 (56,4%) respondentů, byla, že obvyklá doba ulehání jejich dítěte do postele, jestliže druhý den vstává do školky, je ve 21 hodin. 41 (37,3%) dětí chodí spát ve 20 hodin. Čas ulehání dítěte do 19 hodin jako obvyklý označilo 5 (4,5%) respondentů a pouze 2 (1,8%) respondenti uvedli, že jejich dítě chodí spát ve 22 hodin.



Graf 4: Návyk ukládání dítěte ve stejný čas (zdroj: vlastní analýza, 2022)

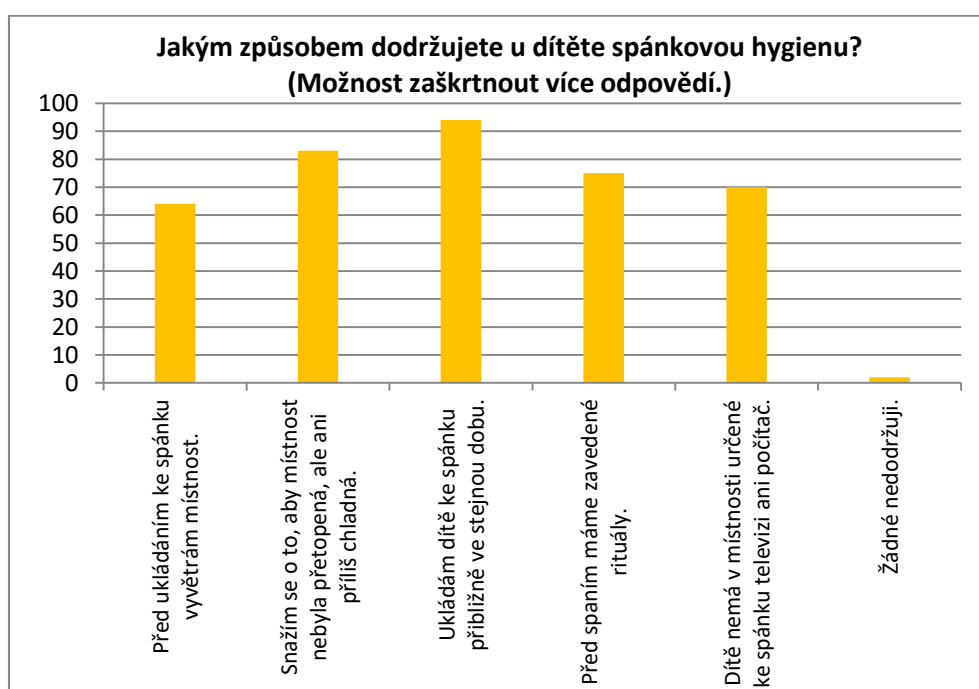
Na otázku číslo čtyři bylo odpovězeno všemi respondenty a dle odpovídajících hodnot z dotazníku je zřejmé, že většina dětí respondentů, 103 (93,6%), chodí spát přibližně ve stejnou dobu. Pouze 7 (6,4%) tázaných odpovědělo, že je doba uléhání jejich dětí obvykle odlišná.





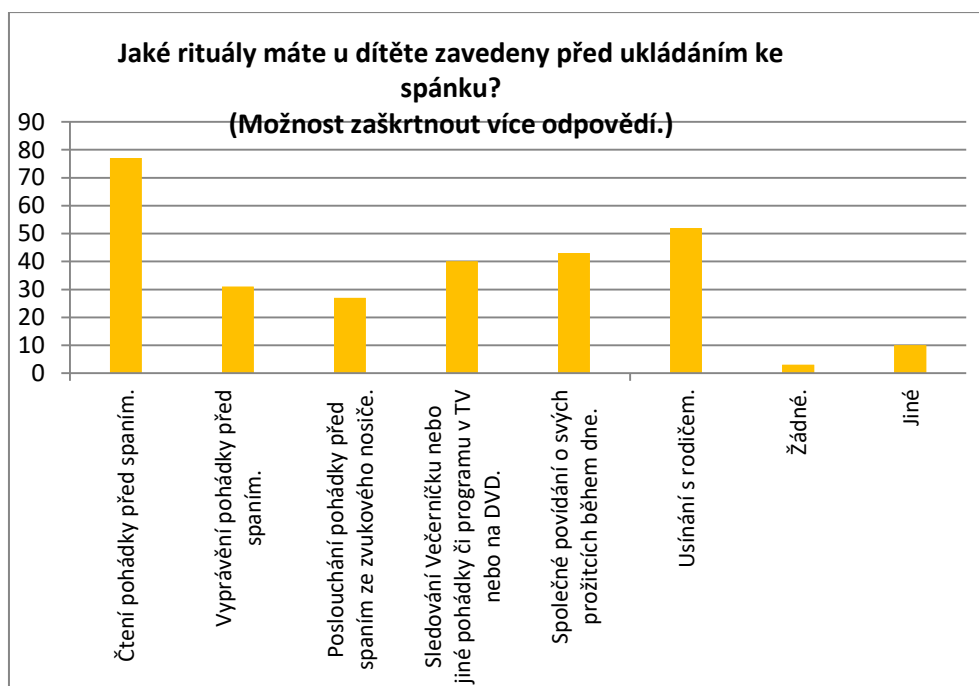
Graf 5: Doba usínání dítěte (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Na pátou výzkumnou otázku, týkající se délky spánku dítěte, odpovědělo opět všech 110 respondentů, nejčastější odpovědí byla délka usínání dítěte 30 minut, to uvedlo 65 (59,1 %) respondentů. 33 (30 %) dotazovaných odpovědělo, že dítěti trvá usínání méně než 10 minut. Dalších 11 (10 %) dotazovaných potvrdilo, že jejich dítě usíná 60 minut. Pouze 1 (0,9 %) dotazovaný uvedl, že dítě usíná více než 60 minut.



Graf 6: Spánková hygiena dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

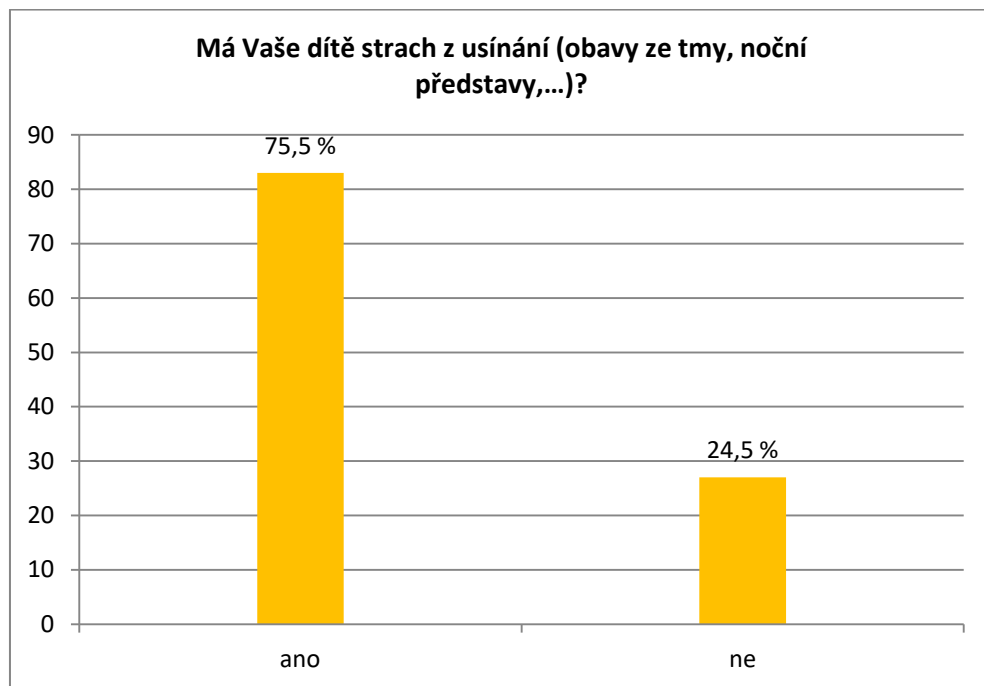
Na otázku číslo šest, která se zaměřuje na dodržování spánkové hygieny u dětí, odpověděli všichni respondenti a každý z nich mohl zvolit více odpovědí. Nejčastěji zvolenou odpovědí bylo ukládání dítěte ke spánku přibližně ve stejnou dobu, tu vybralo 94 dotazovaných. Druhou nejčastější odpovědí, kterou uvedlo 83 dotazovaných, byla snaha o to, aby místnost nebyla přetopená, ale ani příliš chladná. 75 respondentů odpovědělo, že před spaním má zavedené rituály. 70 respondentů odpovědělo, že dítě nepoužívá k usínání televizi nebo počítač. Dalších 64 respondentů potvrdilo, že před ukládáním dítěte ke spánku vyvětrá místnost, a počet respondentů, kteří žádnou spánkovou hygienu nedodržují, je 2.



Graf 7: Rituály před spaním (zdroj: vlastní analýza, 2022)

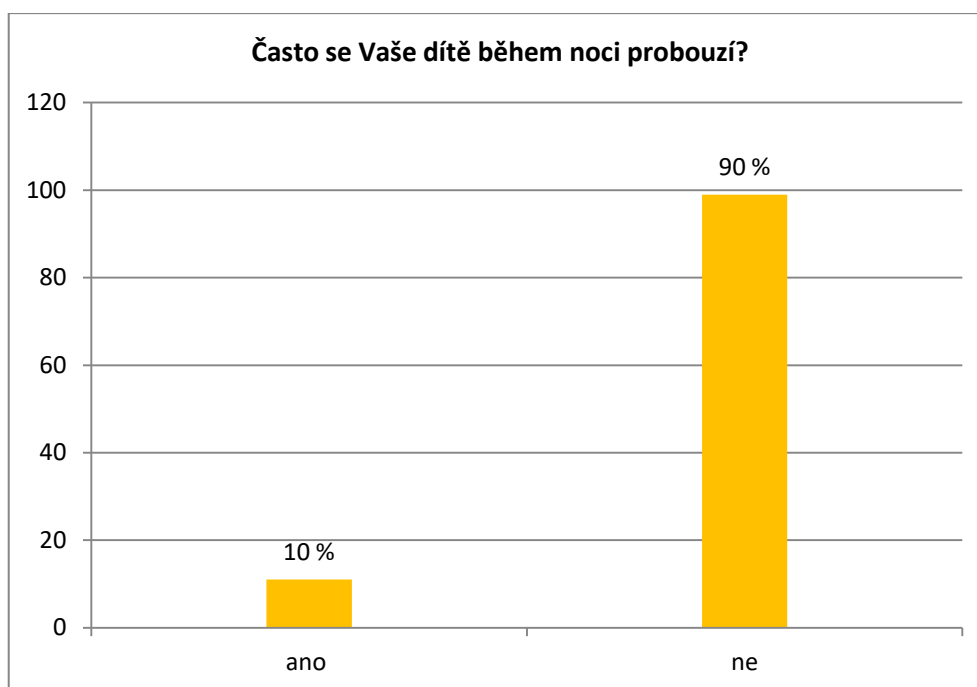
Otázka číslo sedm, na kterou zareagovalo všech 110 respondentů, souvisí s rituály, jež má rodina zavedeny před ukládáním dítěte ke spánku. Každý respondent mohl uvést více odpovědí. Nejčastěji uváděná aktivita je čtení pohádky před spaním, tato odpověď se objevila u 77 dotazovaných. Druhým nejčastěji se opakovaným rituálem, který se objevil u 52 dotazovaných, je usínání s rodiči. 43 rodičů komunikuje se svými dětmi o prožitcích z uplynulého dne. 40 dětí se věnuje sledování Večerníčku nebo jiné pohádky či programu v TV nebo na DVD. 31 dotazovaných uvedlo, že před spaním vypráví dětem pohádky a 27 dotazovaných pohádky dětem pouští ze zvukového nosiče. Další odpovědi jsou méně frekventované. 3 respondenti žádné rituály před ulehnutím ke spánku nedodržují, naopak 10 respondentů ještě nějaké rituály doplnilo – hlazení, mazlení, hraní slovních her, počítání

oveček, zpívání ukolébavky, skládání oblíbených plyšáků do postele, pouštění nočního projektoru či melodie z hračky.



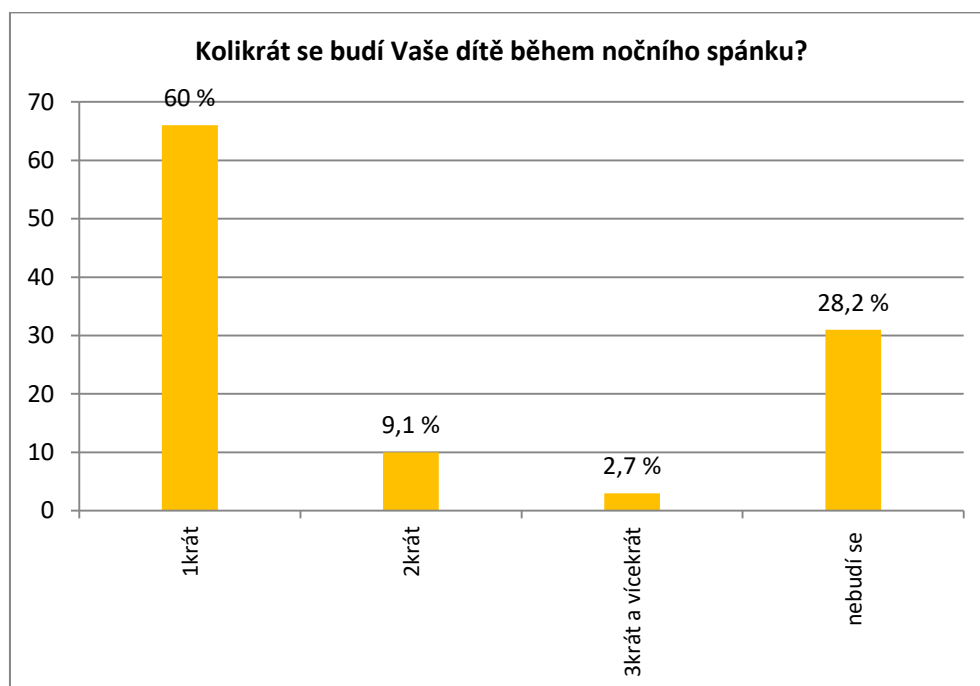
Graf 8: Obavy dětí z usínání (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Osmá otázka, týkající se strachu dětí z usínání, ať už je způsobený obavami ze tmy, či nočními představami, byla zodpovězena všemi respondenty, z nichž 83 (75,5 %) odpovědělo, že jejich děti strach z usínání zažívají. 27 (24,5 %) respondentů uvedlo, že děti strach z usínání nemají.



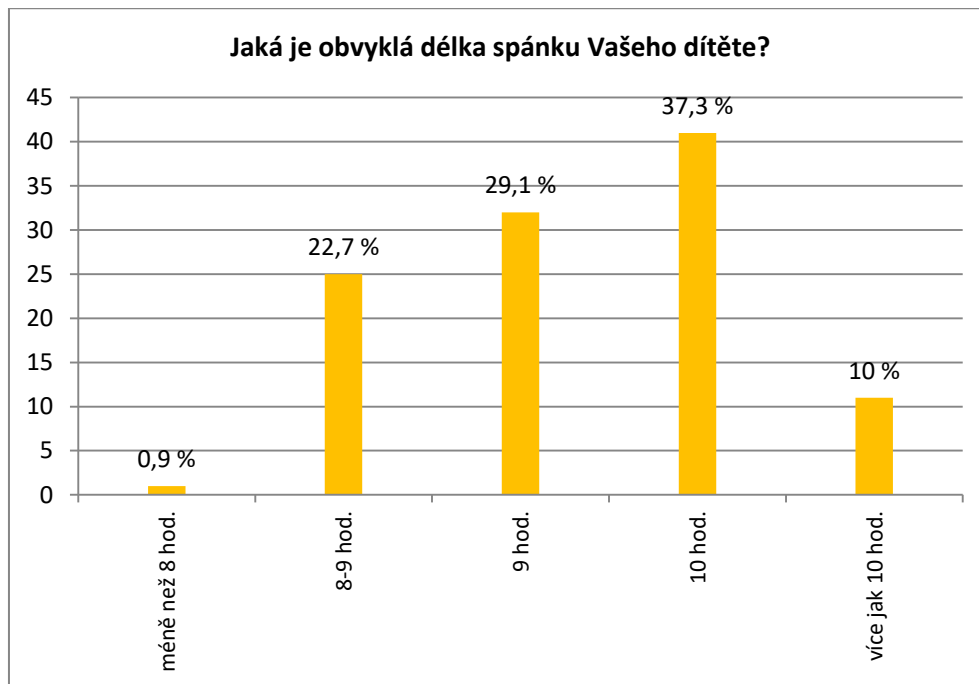
Graf 9: Časté probouzení dětí během noci (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Z celkového počtu 110 respondentů mi na otázku číslo devět odpověděli všichni dotazovaní. Otázka se zabírá častým probouzením dítěte během noci. Většina, tedy 99 (90 %) dětí, se během noci neprobouzí obvykle vůbec. Pouze 11 (10 %) respondentů uvedlo a potvrdilo, že se jejich děti probouzí často, tudíž jejich spánek neodpovídá plné kvalitě.



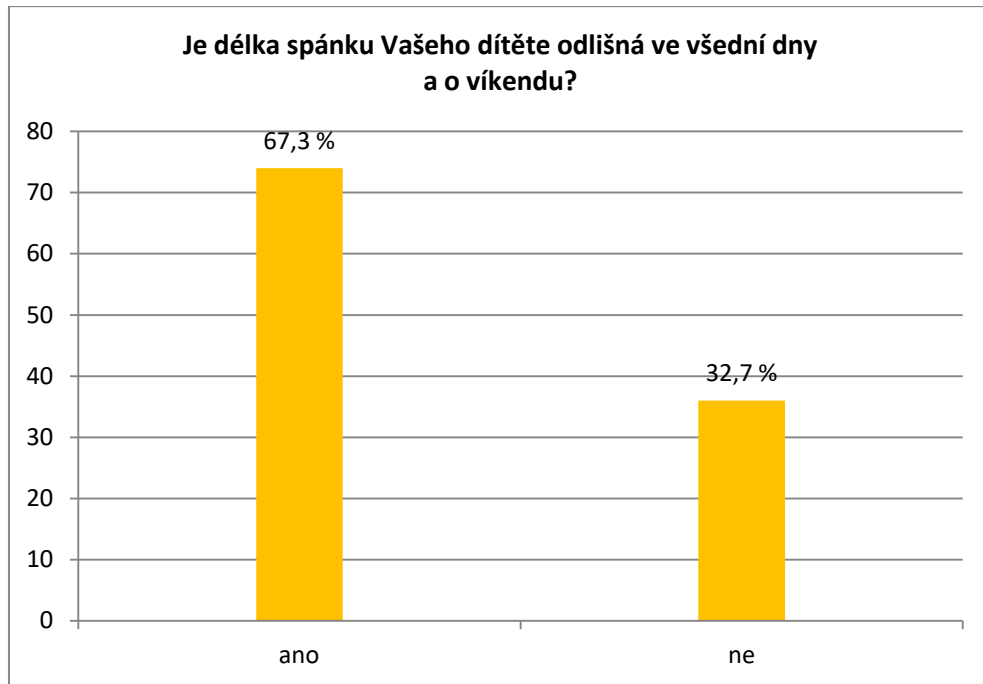
Graf 10: Četnost probouzení dětí během noci (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Z celkového počtu 110 respondentů odpovědělo na otázku související s počtem probuzení během nočního spánku 66 (60 %) respondentů, jejichž dítě se budí jedenkrát za noc. 10 (9,1 %) respondentů odpovědělo, že se dítě budí dvakrát za noc. U 3 (2,7 %) dětí dochází minimálně ke třem probuzení během jedné noci. 31 dotazovaných odpovědělo, že se jejich děti neprobouzí vůbec.



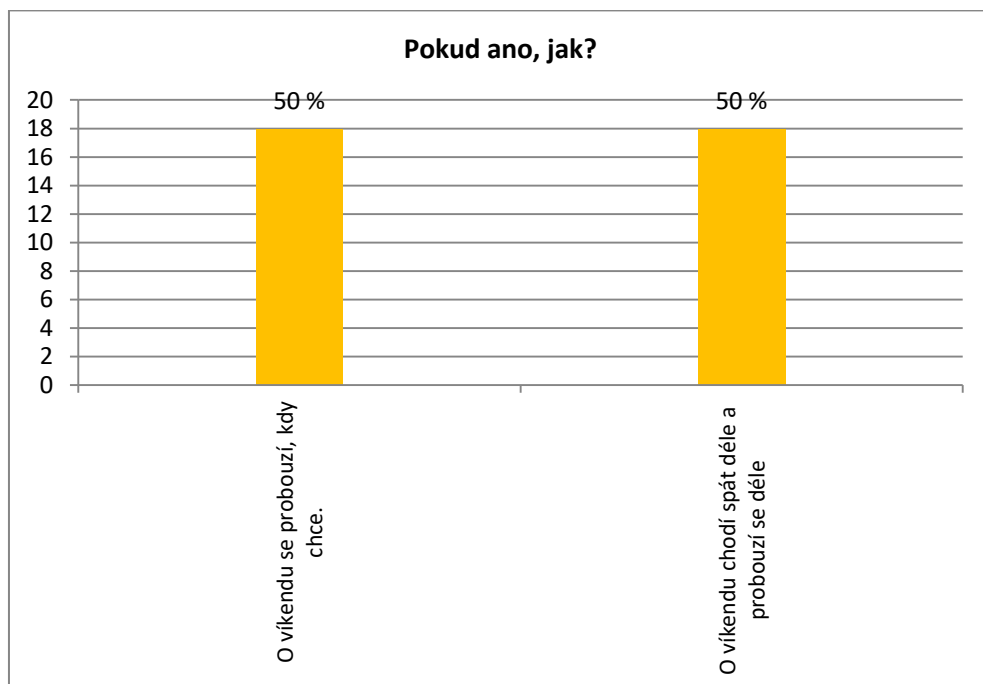
Graf 11: Obvyklá délka spánku dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Na jedenáctou výzkumnou otázku, týkající se obvyklé délky spánku dítěte, odpovědělo všech 110 dotazovaných. Možnosti odpovědí byly stanovené na základě četby odborné literatury. Nejčastěji zvolenou odpovědí byla délka spánku dítěte 10 hodin, kterou zvolilo 41 (37,3 %) dotazovaných. 32 (29,1 %) dotazovaných zvolilo, že jejich dítě spí obvykle 9 hodin. Další odpovědi pro délku spánku dětí bylo 8–9 hodin, kterou zvolilo 25 (22,7 %) dotazovaných. Další dvě odpovědi nebyly příliš časté. 11 (10 %) dotazovaných uvedlo, že délka spánku dětí je delší než 10 hodin, a pouze 1 (0,9 %) uvedl, že dítě spí méně než 8 hodin.



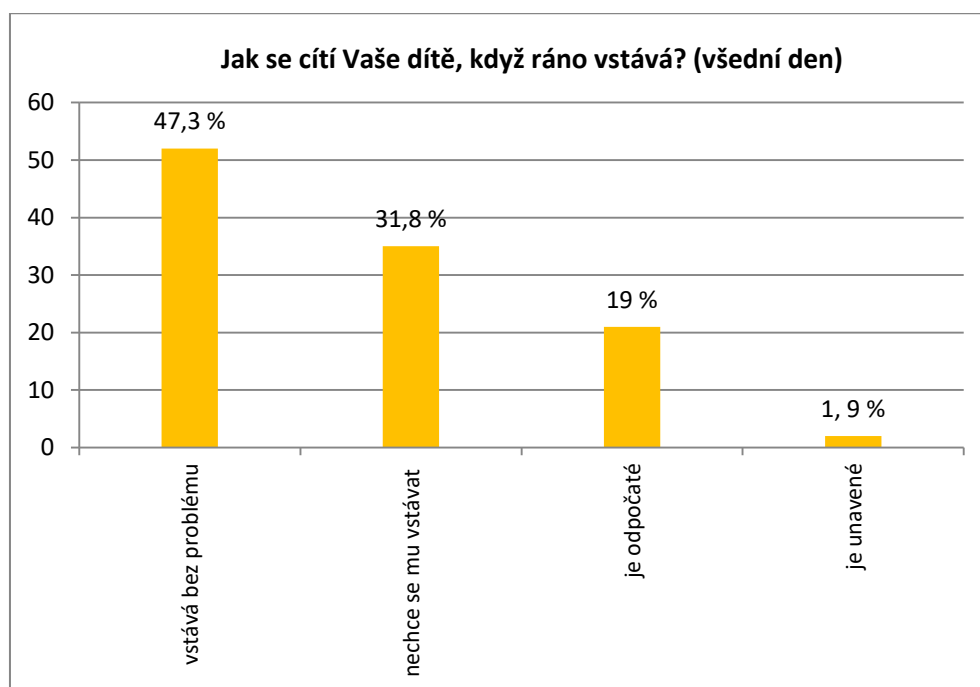
Graf 12: Odlišnost délky spánku ve všední dny a o víkendu (zdroj: vlastní analýza, 2022)

V dvanácté výzkumné otázce jsem se zaměřila na to, zda délka spánku dětí je odlišná ve všední dny a o víkendu, na tuto otázku odpovědělo všech 110 respondentů. Odlišnou délku spánku v těchto dnech má 36 (32,7 %) dětí a těch, kteří uvedli, že jejich dítě nemá odlišnou délku spánku, je 74 (67,3 %).



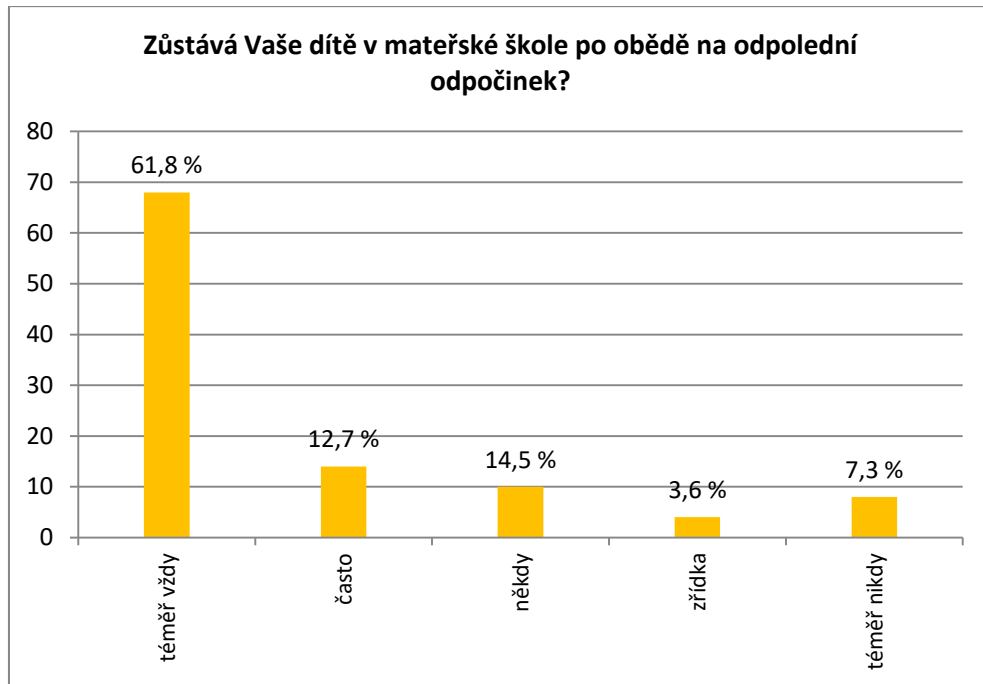
Graf 13: Odlišnost délky spánku ve všední dny a o víkendu (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Dále jsem se těch, kdo odpověděli „ano“ u předchozí otázky, zeptala na upřesnění, jakým způsobem se liší doba spánku ve všední dny a o víkendu. 18 (50 %) z nich odpovědělo, že u dítěte zachovávají dobu ulehání do postele, ale ráno se může prospat, do kdy chce. 18 (50 %) odpovídajících uvedlo, že dítě chodí spát déle a probouzí se déle (+/- 1 hodina).



Graf 14: Pocity dětí při ranním vstávání (zdroj: vlastní analýza, 2022)

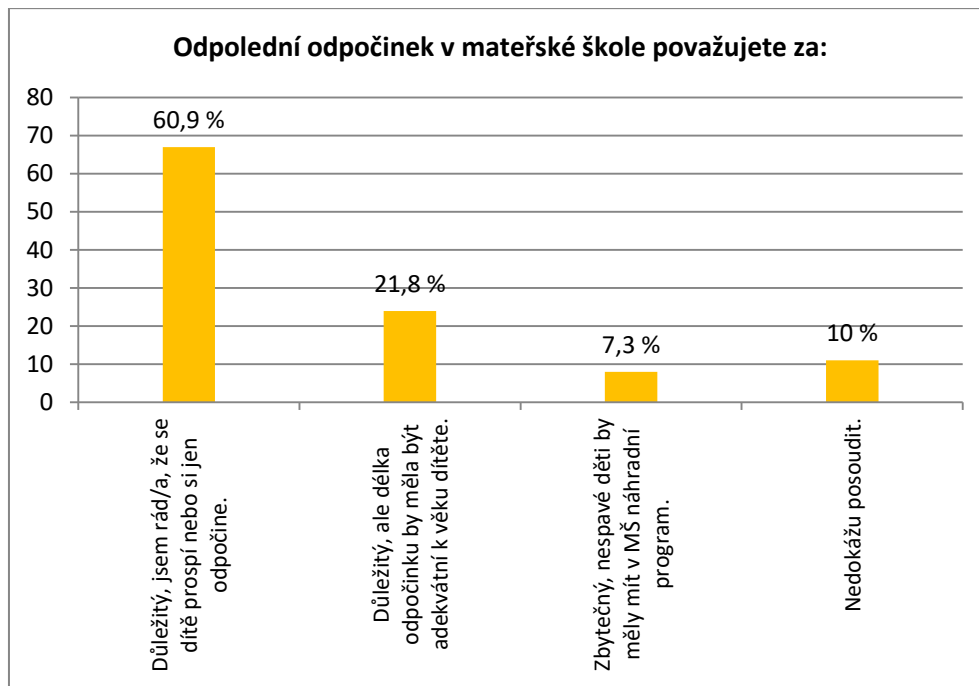
Třináctá otázka, která se zabývá pocity dětí při ranním vstávání ve všední dny, byla zodpovězena všemi 110 dotazovanými. 52 (47,3 %) respondentů uvedlo, že jejich dítě vstává ráno bez problému. Naproti tomu 35 (31,8 %) dětem dotazovaných se ráno vstávat nechce. 21 (19 %) dětí se probouzí odpočatých a pouze 2 (1,9 %) se probouzí s pocitem únavy.



Graf 15: Zůstávání dětí na odpolední odpočinek v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

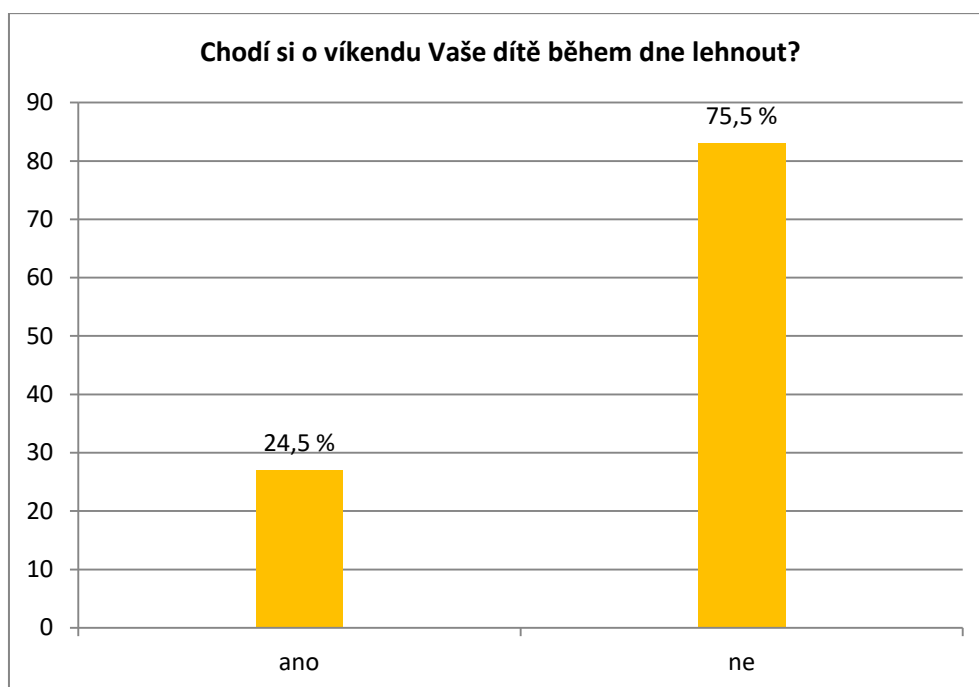
Z celkového počtu 110 odpovídajících na otázku číslo čtrnáct odpověděli všichni, z nich 68 (61,8 %) uvedlo, že jejich děti zůstávají na odpolední odpočinek v mateřské škole téměř vždy. 14 (12,7 %) dotazovaných odpovědělo, že jejich děti odcházejí domů až po odpoledním klidu často. 16 (14,5 %) dětí dotazovaných zůstává ve školce i na odpolední spánek někdy a 4 (3,6 %) děti zůstávají jen zřídka kdy. 8 (7,3 %) dětí nesetrvává v mateřské škole na odpolední odpočinek téměř nikdy.





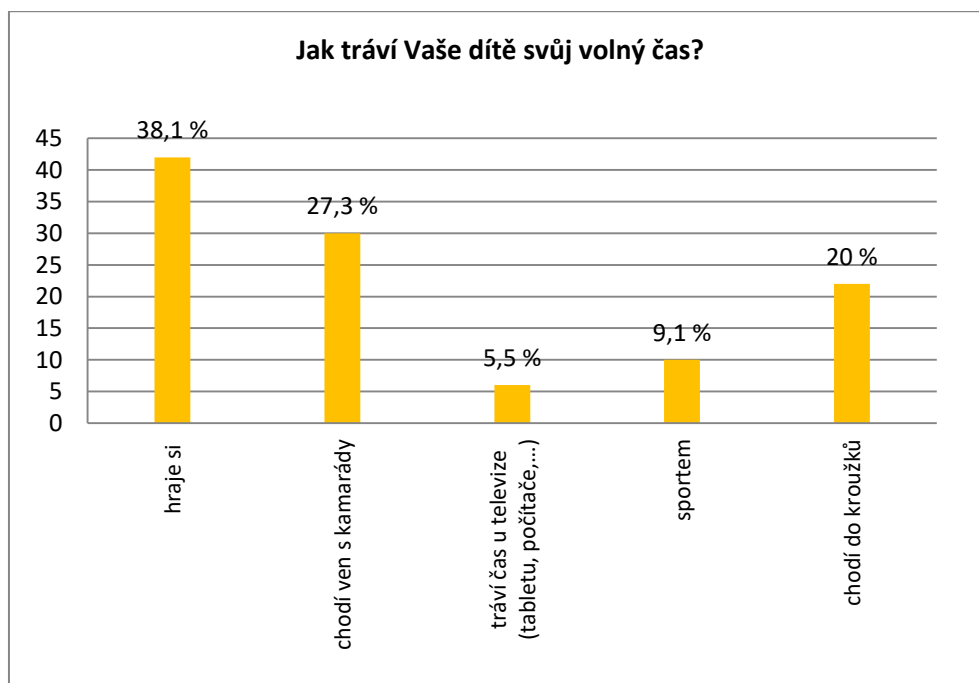
Graf 16: Názor rodičů na odpolední odpočinek v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Otázka patnáct zjišťovala názor rodičů na odpolední odpočinek v mateřské škole. Na tuto otázku odpověděli všichni dotazovaní, z nich 67 (60,9 %) uvedlo, že odpolední klid považuje za důležitý a je rádo, že se jejich dítě prospí či si jen odpočne. 24 (21,8 %) dotazovaných je toho názoru, že je odpočinek po obědě důležitý a jeho délka by měla odpovídat věku dítěte. Pouze 8 (7,3 %) z nich uvedlo, že tento odpočinek považuje za zbytečný a nespavým dětem by měl být nahrazován jiným programem. 11 (10 %) dotazovaných uvedlo, že tuto otázku nedokážou posoudit.



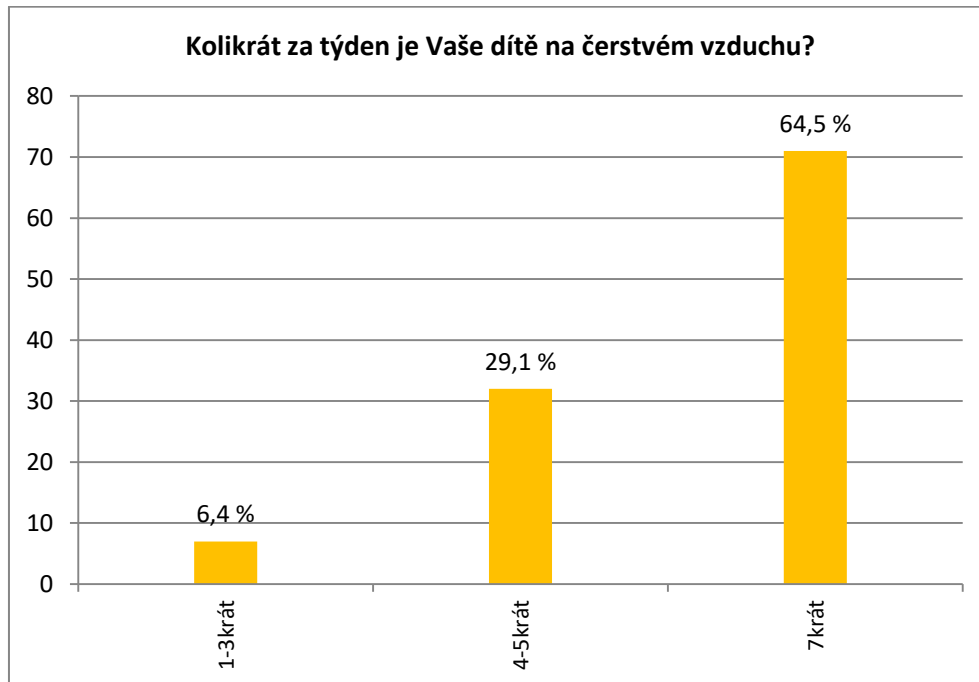
Graf 17: Spánek dětí během dne o víkendu (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Na otázku šestnáct, týkající se odpoledního spánku dětí o víkendu, zareagovalo všech 110 dotazovaných, z nich pouze 27 (24,5 %) dětí dotazovaných dodržuje poobědový odpočinek o víkendu. 83 (75,5 %) dětí si o víkendu nechodí po obědě odpočinout.



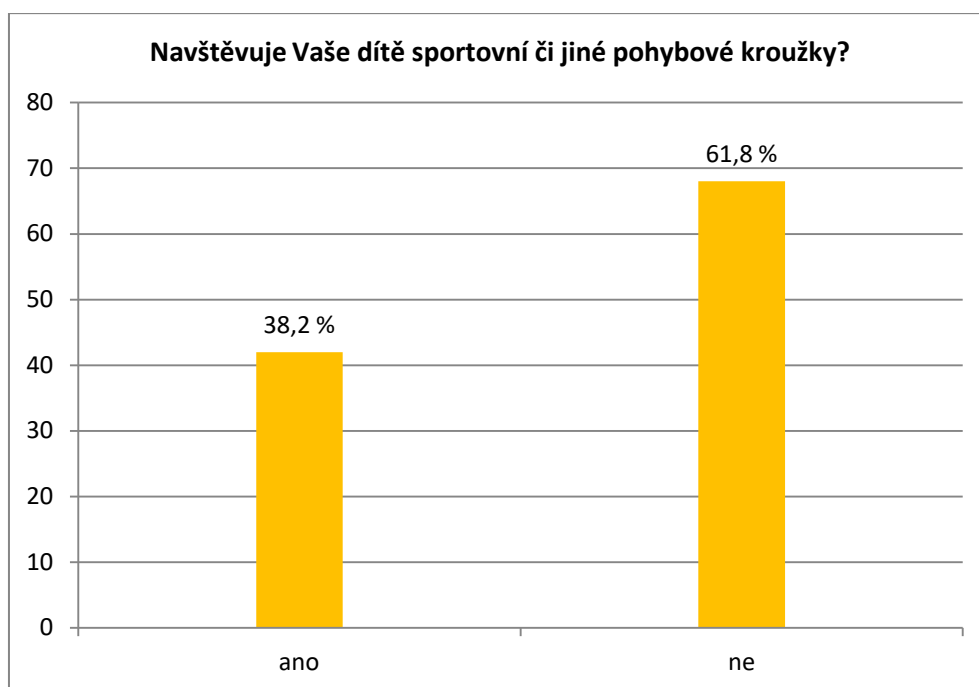
Graf 18: Způsob trávení volného času dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Dalším tématem dotazníkového šetření předškolních dětí byla problematika pohybu a pohybové aktivity. Na sedmnáctou otázku, jež se zabývá aktivitou, kterou děti tráví svůj volný čas, odpověděli všichni respondenti. Nejčastěji zvolenou možností je hraní si, které zvolilo 42 (38,1 %) dotazovaných. Druhou častou odpovědí, již zvolilo 30 dotazovaných, bylo trávení volného času venku s kamarády. 22 (20 %) dětí chodí do kroužků a 10 (9,1 %) dětí tráví svůj volný čas sportováním. Pouze 6 (5,5 %) dotazovaných odpovědělo, že jejich děti tráví svůj volný čas u televize, tabletu nebo mobilu.



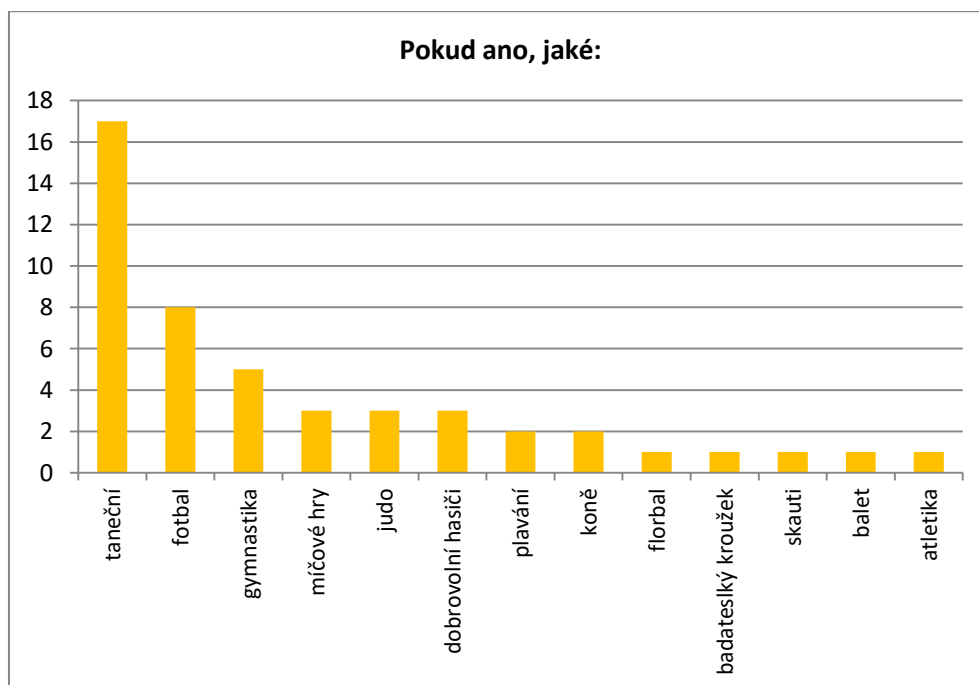
Graf 19: Pohyb dětí na čerstvém vzduchu (Zdroj: vlastní analýza, 2022)

Další otázka, osmnáctá, zjišťuje, kolikrát týdně jsou děti našich respondentů na čerstvém vzduchu. Všichni respondenti na otázku odpověděli, z nichž 71 (64,5 %) uvedlo, že jejich děti jsou na čerstvém vzduchu sedmkrát týdně, tedy každý den. Dalších 32 (29,1 %) odpovědělo, že jejich dítě pobývá venku čtyřikrát až pětkrát týdně. 7 (6,4 %) respondentů uvedlo, že je jejich dítě na čerstvém vzduchu pouze jednou až třikrát týdně.



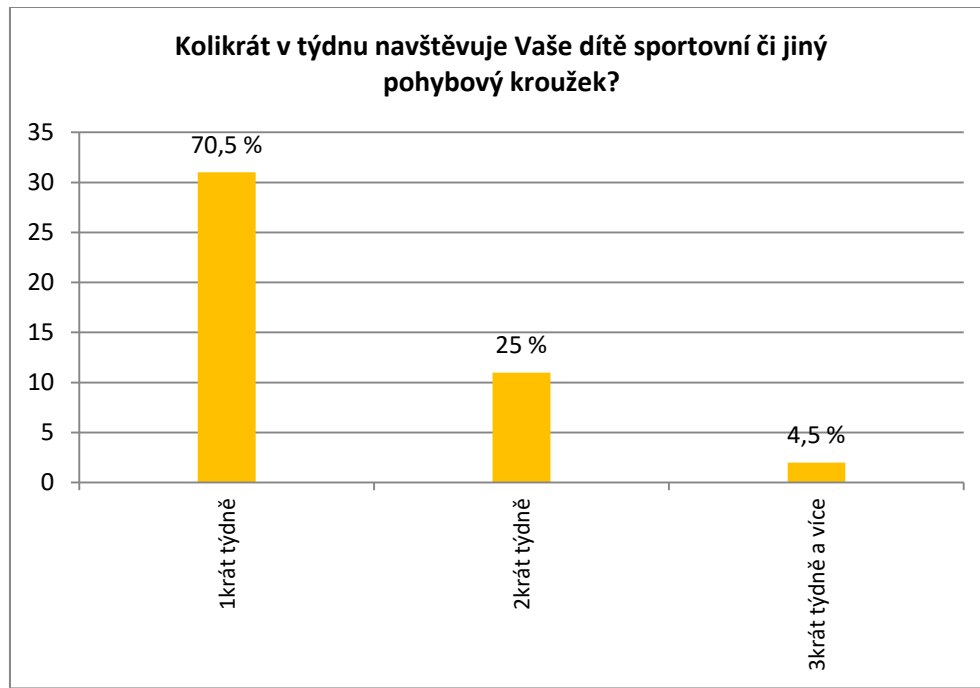
Graf 20: Návštěvnost sportovních a pohybových kroužků u dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Otázka devatenáct se zaměřuje na návštěvnost sportovních či pohybových kroužků dětí. Ze 110 dotazovaných odpovědělo 68 (61,8 %), že jejich děti nenavštěvují žádné kroužky. 42 (38,2 %) dětí navštěvuje sportovní či jiné pohybové kroužky.



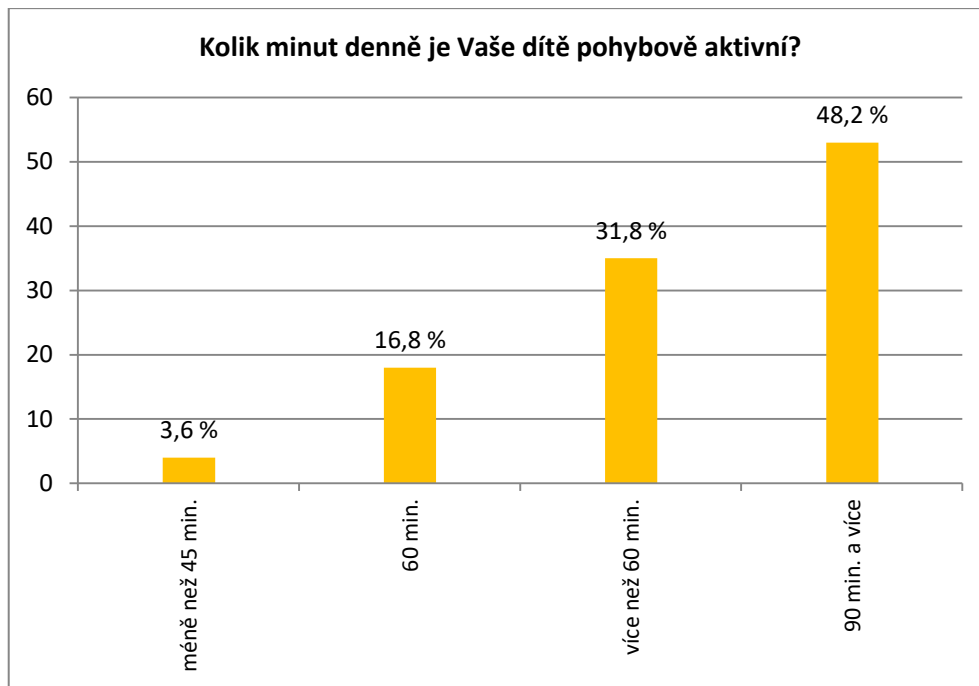
Graf 21: Kroužky, které děti navštěvují (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Dále jsem se těch, kdo odpověděli „ano“ u předchozí otázky, zeptala na upřesnění, jaké druhy sportovních či jiných pohybových kroužků navštěvují. Respondenti mohli napsat několik možností. Na tuto podotázku odpovědělo 42 respondentů. Nejvíce dětí navštěvuje taneční kroužek. Druhou nejpočetnější skupinou je fotbal a třetí gymnastka.



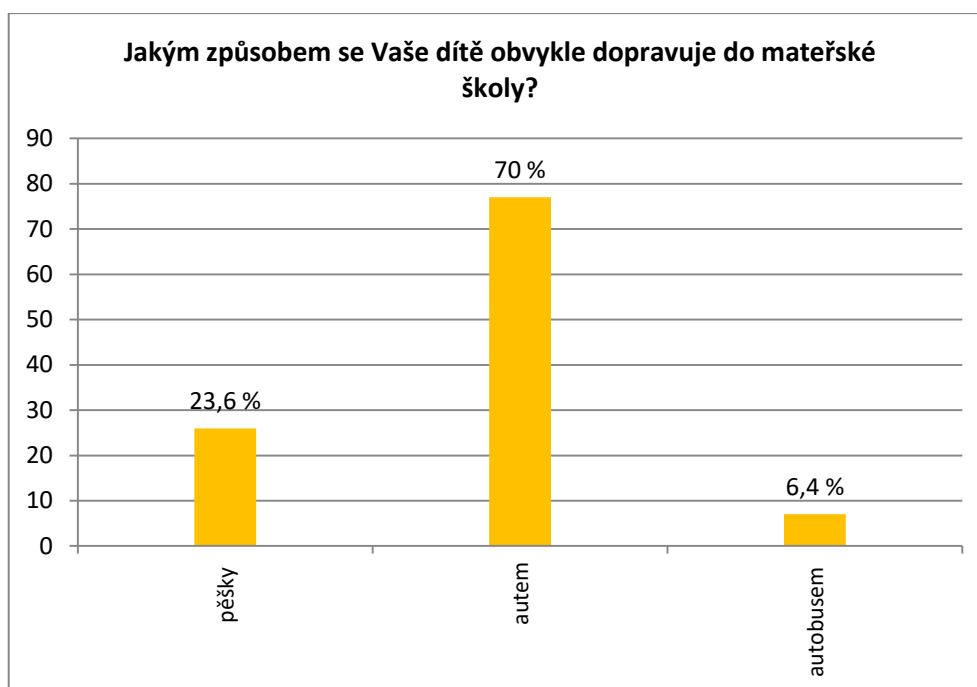
Graf 22: Týdenní návštěvnost kroužků dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Další doplňující otázkou bylo, kolikrát týdně navštěvují děti výše uvedené kroužky. Na tuto otázku zareagovalo 42 respondentů, z nichž 31 (70,5 %) uvedlo, že jejich děti navštěvují kroužky jedenkrát týdně. 11 (25 %) respondentů uvedlo, že jejich děti navštěvují kroužky dvakrát týdně, a pouze 2 (4,5 %) jej navštěvují třikrát a vícekrát každý týden.



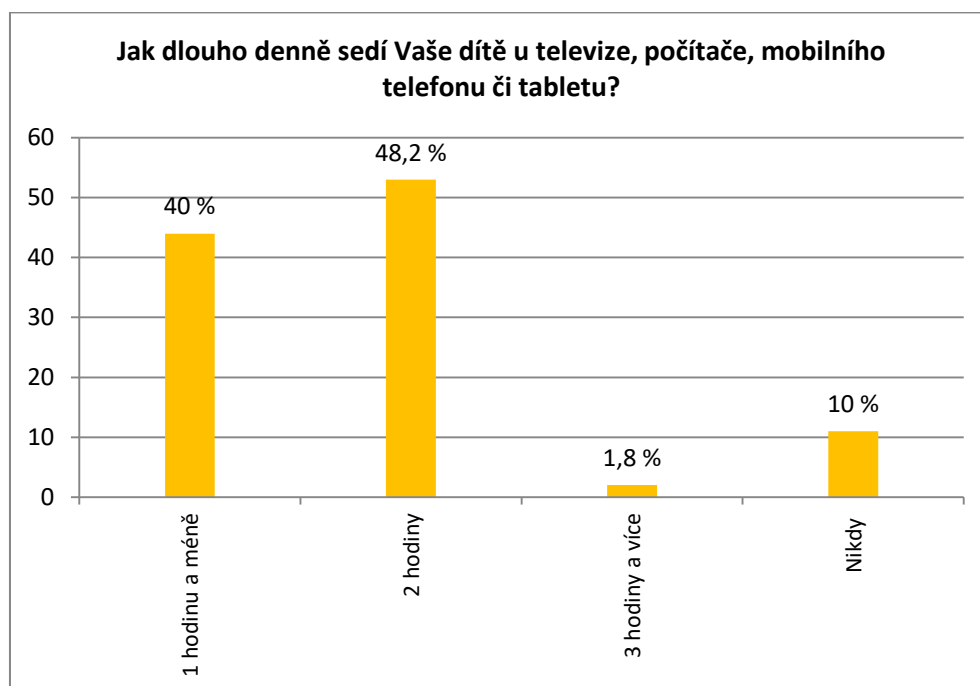
Graf 23: Denní pohybová aktivita dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Dvacátá otázka zjišťovala, kolik minut denně je dítě pohybově aktivní. Na tuto otázku odpovědělo všech 110 dotazovaných, z toho 53 (48,2 %) respondentů, odpovědělo, že jejich dítě tráví čas pohybem devadesát a více minut každý den. 35 (31,8 %) respondentů uvedlo, že jejich dítě se aktivně pohybuje šedesát a více minut denně. 18 (16,8 %) dětí se pohybuje šedesát minut denně a zbylí 4 respondenti uvedli, že jejich dítě pohybovou aktivitou tráví méně než čtyřicet pět minut denně.



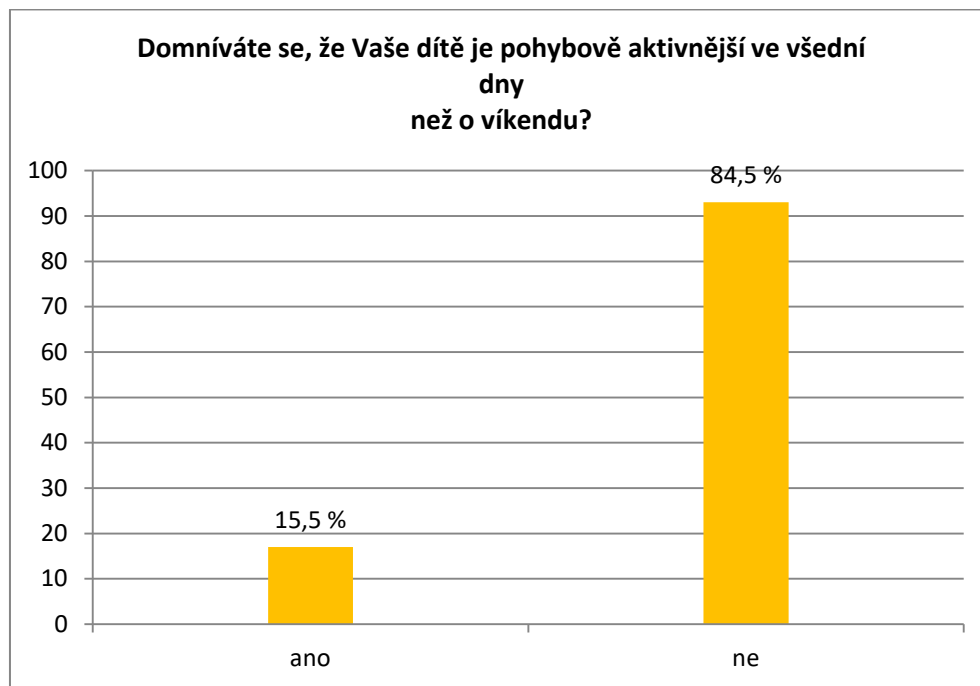
Graf 24: Způsob dopravování dětí do MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Z otázky dvacet jedna jsme se dozvěděli, jakým způsobem se děti se svými rodiči dopravují do mateřské školy. 77 (70 %) dotazovaných odpovědělo, že své dítě dopravují do školky autem. 26 (23,6 %) rodičů doprovází své děti do školky pěšky a pouze 7 (6,4 %) jezdí do školky autobusem.



Graf 25: Čas, který stráví děti sezením u elektroniky (zdroj: vlastní analýza, 2022)

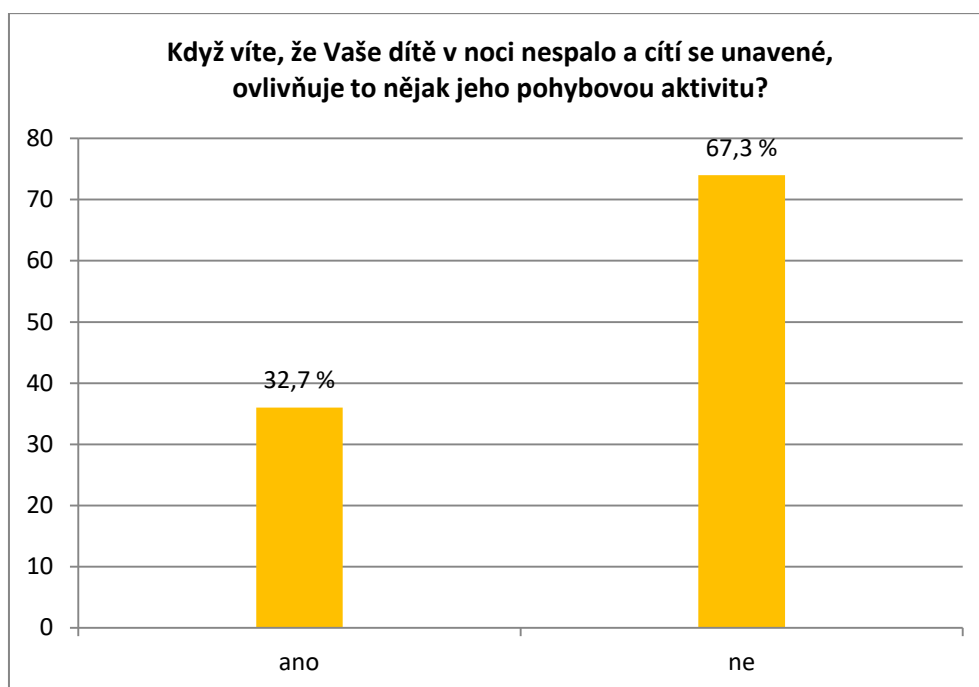
Otázka dvacet dva zjišťovala, kolik času stráví denně děti respondentů sezením u televize, mobilního telefonu či tabletu. Všichni respondenti na tuto otázku odpověděli, přičemž 53 (48,2 %) uvedlo, že jejich děti tráví u těchto zařízení dvě hodiny denně. 44 (40 %) dětí tráví u televize, počítače či tabletu jednu hodinu či méně každý den. Tři hodiny denně tráví sezením u elektroniky 2 (1,8 %) děti. A pouze 11 (10 %) dětí netráví u těchto zařízení žádný volný čas.



Graf 26: Rozdíl pohybové aktivity dětí ve všední dny a o víkendu (zdroj: vlastní analýza, 2022)

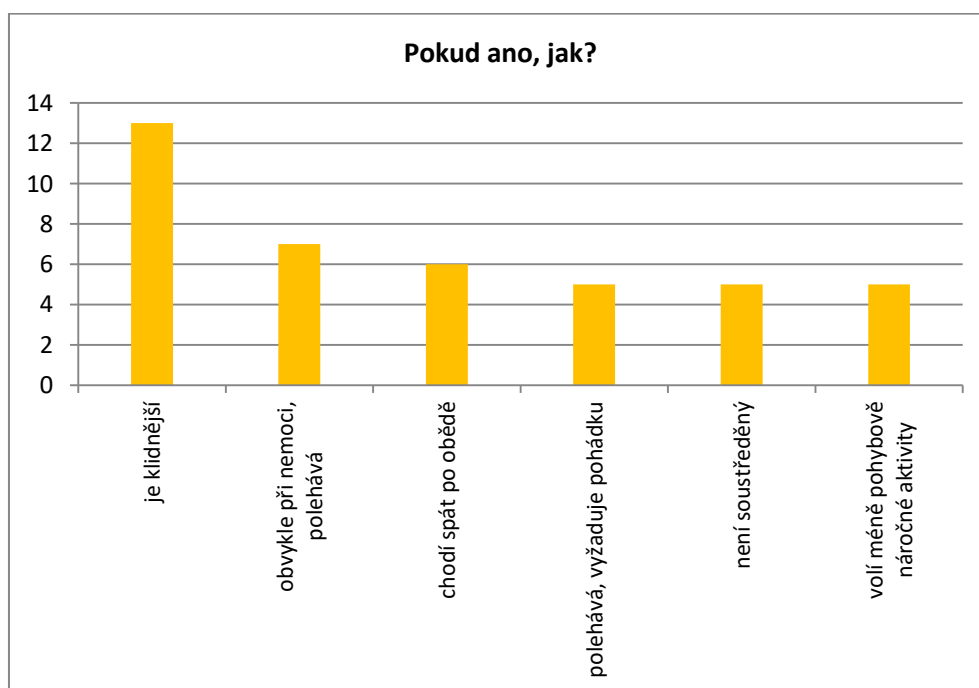
Z celkového počtu 110 respondentů mi na otázku číslo dvacet tři odpověděli všichni dotazovaní. Otázka se zabývá rozdílem pohybové aktivity ve všední dny a o víkendu. Většina, tedy 93 (84,5 % %), dětí nemívá rozdílnou pohybovou aktivitu v těchto dnech. Pouze 17 (15,5 %) respondentů uvedlo a potvrdilo, že jejich děti mívají rozdíl v pohybové aktivitě o víkendu a ve všední dny, většinou bývají více pohybově aktivní spíše o víkendech.





Graf 27: Vliv únavy na pohybovou aktivitu dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

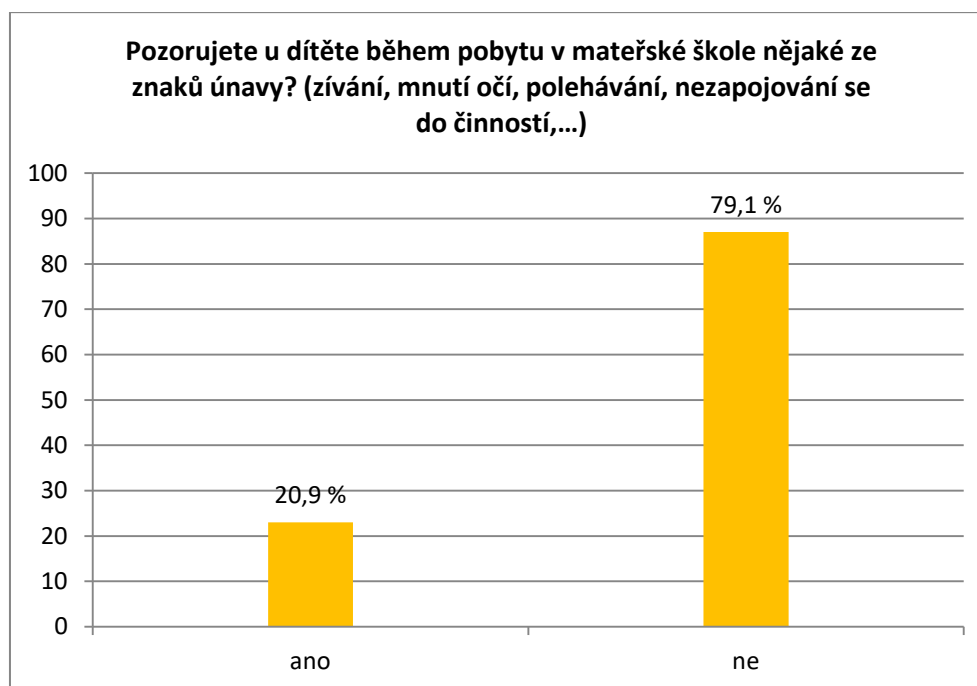
Dvacátá čtvrtá otázka, týkající se únavy dětí po probdělé noci a vlivu na jeho pohybovou aktivitu následující den, byla zodpovězena všemi respondenty, z nichž 74 (67,3 %) odpovědělo, že pokud dítě v noci nespalo, nemělo to vliv na jeho pohybovou aktivitu. 36 (32,7 %) respondentů uvedlo, že pohybová aktivita jejich dětí byla ovlivněna, jestliže v noci dobře nespaly.



Graf 28: Projevy únavy dětí (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Dále jsem se těch, kdo odpověděli „ano“ u předchozí otázky, zeptala na upřesnění, jakým způsobem byla ovlivněna pohybová aktivita dítěte, jestliže v noci nespalo. Na tuto otázku odpovědělo 36 respondentů. Nejvíce dětí, 20, je následující den klidnějších, polehává, obvykle se toto stává při nemoci. Častou odpovědí respondentů také bylo, že jejich děti vyžadují spánek po obědě a chtějí se dívat na pohádky.

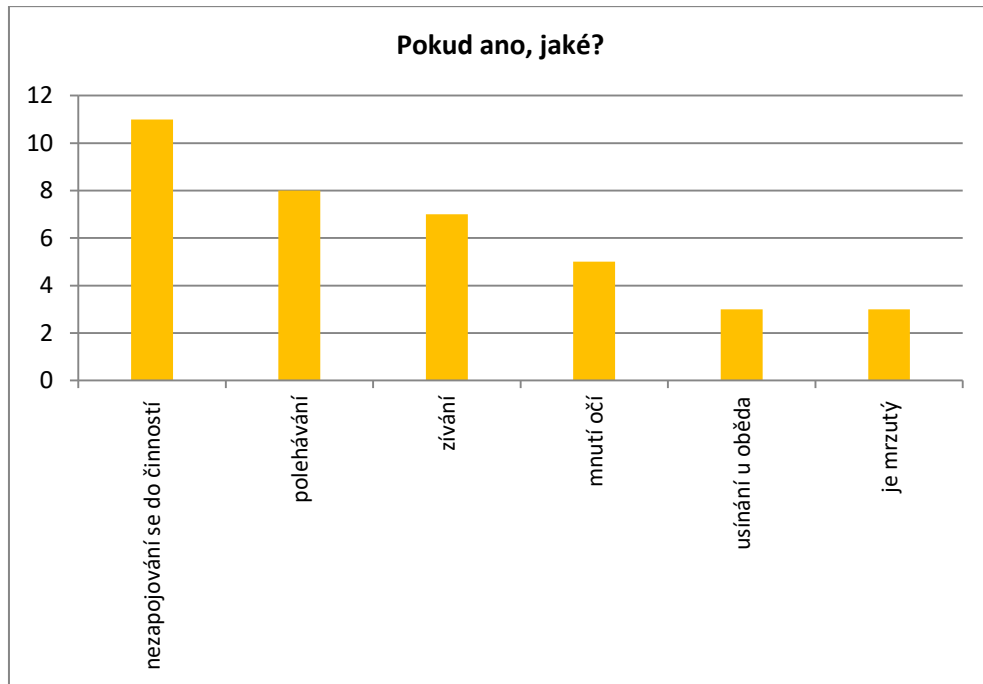
#### OTÁZKY ZODPOVĚZENÉ PEDAGOGY MATEŘSKÝCH ŠKOL



Graf 29: Únava dětí v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

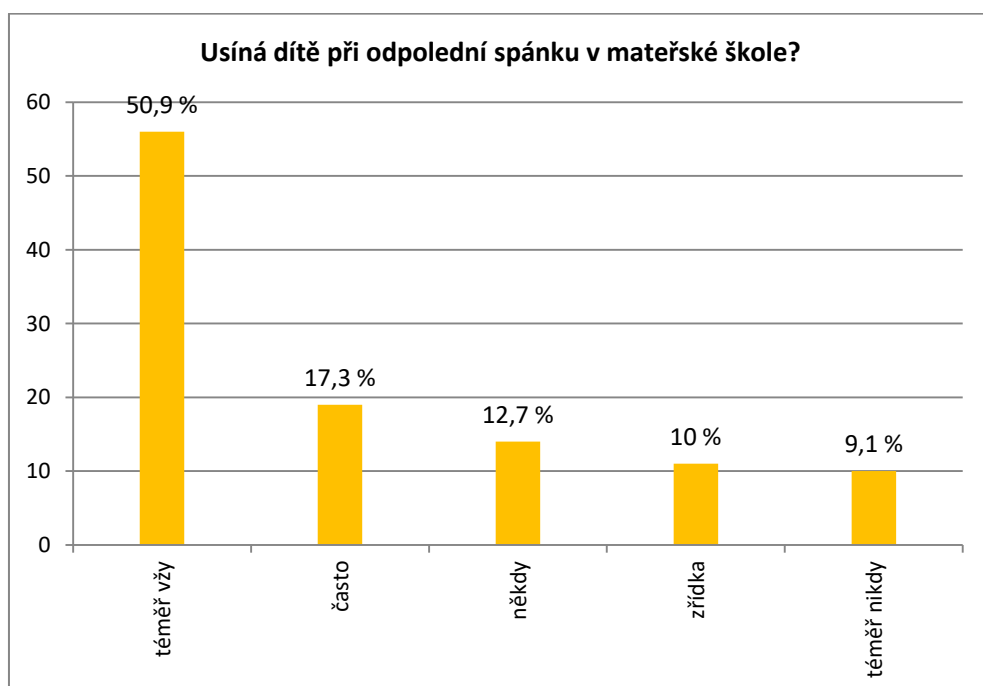
Na následujících sedm otázek odpovídali pedagogové mateřských škol, otázky se týkají spánku a pohybové aktivity dětí při pobytu v mateřské škole. Tyto otázky byly součástí dotazníků pro rodiče, tudíž se jedná o stejné děti po celý kvantitativní výzkum.

Na první otázku odpověděli všichni respondenti. Respondenti měli uvést, zdali u dítěte pozorují nějaké projevy únavy, ať už zívání, mnutí očí, polehávání či nezapojování se do činností. Pedagogové nepozorují u 87 (79,1 %) dětí žádné projevy únavy. U 23 (20,9 %) dětí se projevy únavy často objevují.



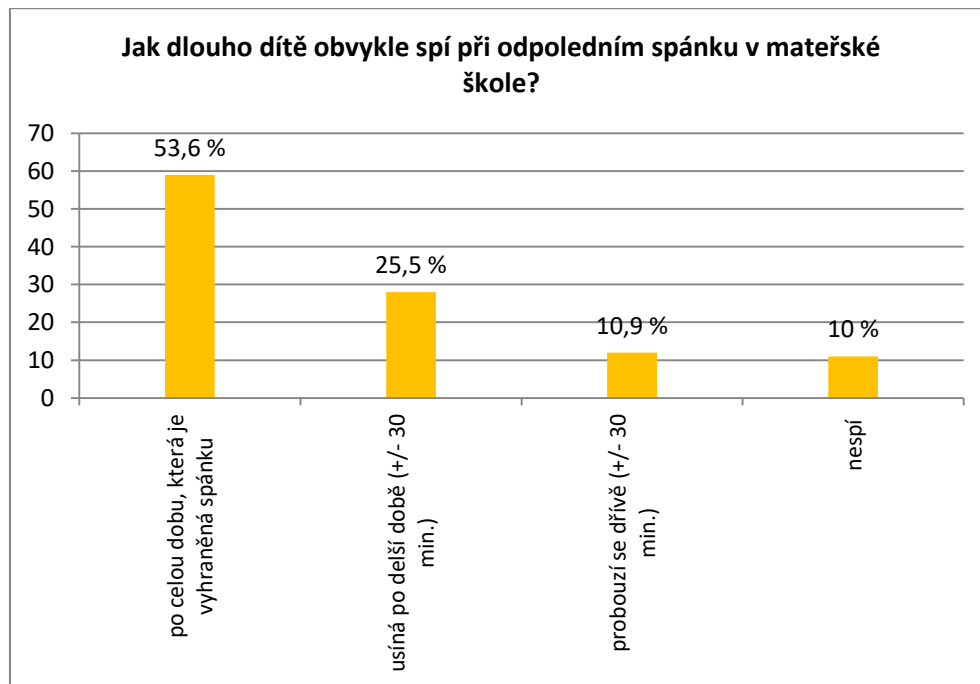
Graf 30: Projevy únavy dětí v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Dále jsem se těch, kdo odpověděli „ano“ u předchozí otázky, zeptala, jaké konkrétní projevy únavy u dětí při pobytu v mateřské škole pozorují. Respondenti mohli napsat několik možností. Na tuto podotázku odpovědělo 23 respondentů. Pedagogové uvedli, že nejčastější znaky únavy, které vypožorovali u dětí, jsou nezapojování se do činností a s tím spojené polehávání, zívání a mnutí očí.



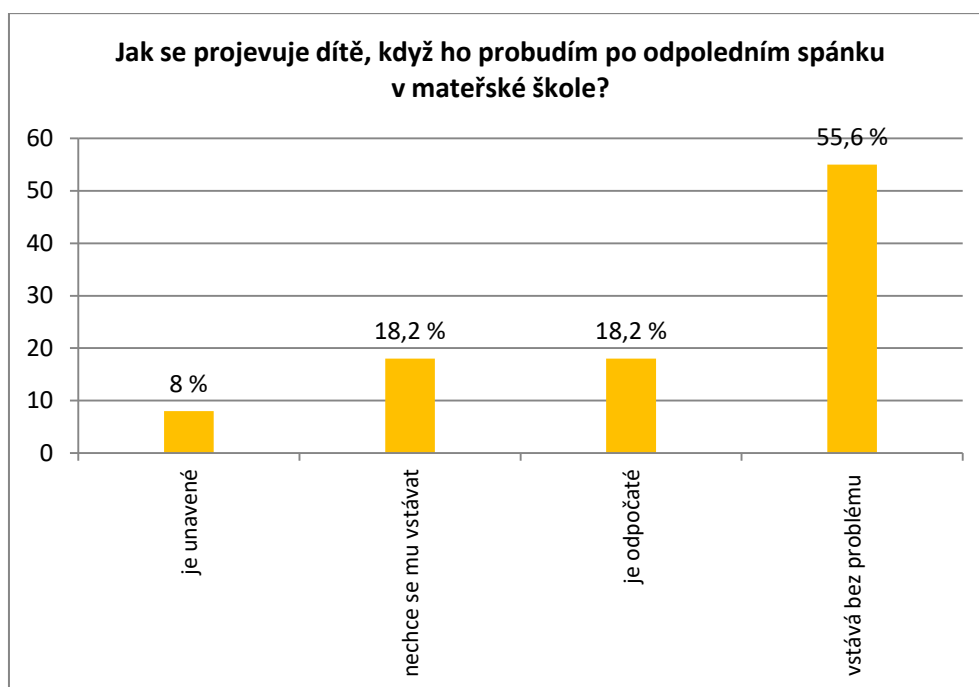
Graf 31: Usínání dětí v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Druhá otázka se zaměřovala na usínání dítěte při odpoledním odpočinku v mateřské škole. I na tuto otázku odpovědělo všech 110 dotazovaných. Z celkového počtu dotazovaných je 56 (50,9 %) dětí, které usínají téměř vždy. 19 (17,3 %) dětí usíná často. 14 respondentů uvedlo, že dítě usíná jen někdy, a 11 (10 %), že pouze zřídka. Téměř nikdy neusne 10 (9,1 %) dětí.



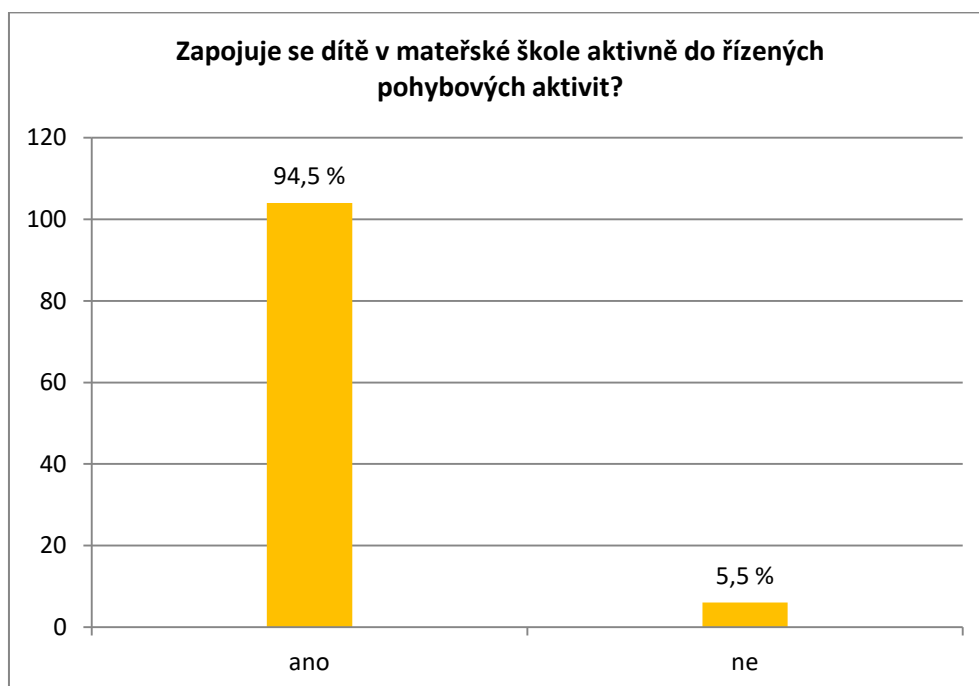
Graf 32: Délka spánku dětí v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Třetí otázka zjišťovala, jak dlouho obvykle dítě spí při dopoledním spánku. Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti, z toho 59 (53,6 %) respondentů odpovědělo, že dítě spí po celou dobu, která je odpočinku určena. 28 (25,5 %) dětí usíná po delší době a 12 (10,9 %) se probouzí dříve. Při odpoledním spánku vůbec nespí 11 (10 %) dětí.



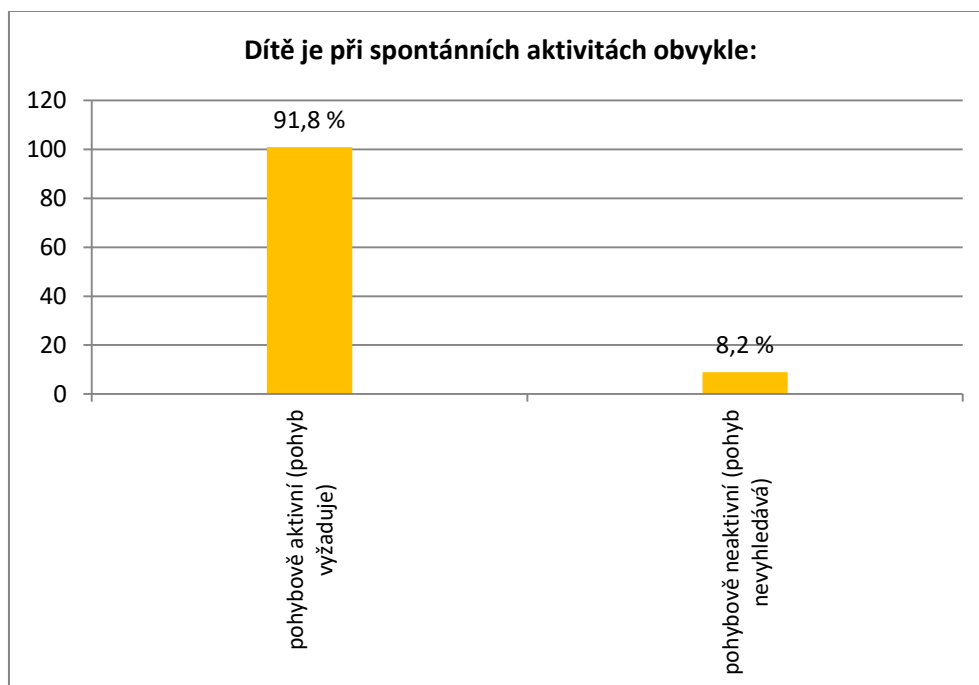
Graf 33: Pocity dětí při vstávání v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Na čtvrtou otázku, týkající se pocitů dětí při vstávání v mateřské škole, odpovědělo 99 respondentů. 55 (55,6 %) pedagogů odpovědělo, že dítě vstává bez problému. Stejný počet respondentů, a to 36 (36,4 %), odpověděl, že dítě vstává odpočaté nebo se mu vstávat nechce. 8 (8 %) dětí se obvykle probouzí s pocitem únavy.



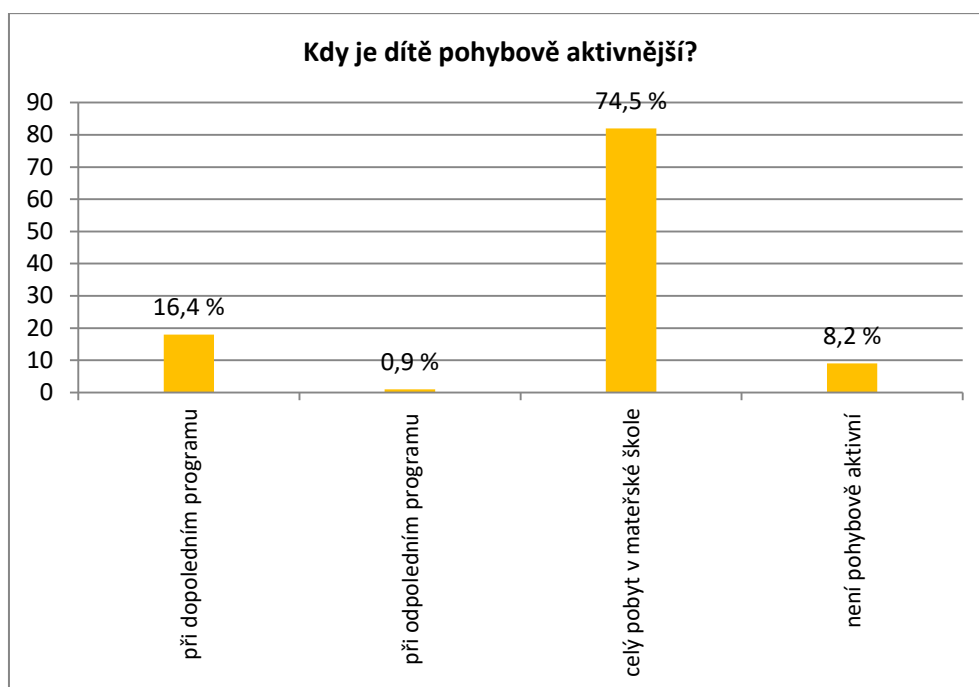
Graf 34: Pohybová aktivita dětí v řízených aktivitách v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Na otázku číslo 5 bylo odpovězeno všemi respondenty a dle odpovídajících hodnot z dotazníku je zřejmé, že většina dětí, 104 (94,5 %), se při řízených aktivitách v mateřské škole aktivně zapojuje. Pouze 6 (5,5%) respondentů odpovědělo, že se dítě do řízených aktivit nezapojuje.



Graf 35: Pohybová aktivita při spontánních aktivitách v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Šestá otázka, zaměřující se na pohyb dětí při spontánních aktivitách v mateřské škole, byla zodpovězena všemi respondenty, z nichž 101 (91,8 %) odpovědělo, že dítě je pohybově aktivní a pohyb vyžaduje. 9 (8,2 %) dětí je obvykle neaktivních při neřízených činnostech a pohyb samo od sebe nevyhledává.



Graf 36: Doba, kdy je dítě pohybově aktivnější v MŠ (zdroj: vlastní analýza, 2022)

Poslední otázka dotazníkového šetření zjišťovala, kdy je dítě v mateřské škole pohybově aktivnější. Na tuto otázku odpověděli všichni dotazovaní. Nečastěji zvolenou možností bylo, že dítě je pohybově aktivní po celý pobyt v mateřské škole, tato otázka byla zodpovězena 82 (74,5 %) respondenty. Další odpovědi byli méně frekventované. 18 (16,4 %) dětí je aktivnějších při dopoledním programu. Pohybově neaktivních je 9 (8,2 %) dětí. A pouze 1 (0,9 %) dítě je aktivnější při odpoledním programu.

## 6.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

### 6.2.1 HYPOTÉZA 1

**H1:** Předpokládám, že děti, které jsou pohybově aktivnější, spí déle než děti, které jsou méně aktivní.

Tato hypotéza se potvrdila. Z tabulky je viditelné, že z celkového počtu dětí 22 (20 %) dětí, jež stráví pohybovou aktivitou méně než 45 minut až 60 minut každý den, spí maximálně osm až devět hodin. Naproti tomu 35 (32 %) dětí, u kterých denní pohybová aktivita převyšuje 60 minut, věnuje spánku osm až deset hodin, u 6 jedinců spánek dokonce převyšuje 10 hodin. 53 (48 %) dětí, které tráví volný čas pohybem na čerstvém vzduchu 2 hodiny a více, spí osm až deset hodin. A i přesto, že se v této skupině najde jeden jedinec, který spí méně než osm hodin, je tady pět dětí, které spí více než deset hodin každý den.

Tabulka 1: Obvyklá délka spánku a denní pohybová aktivita dítěte (zdroj: vlastní analýza, 2022)

SPÁNEK	PA-méně než 45 minut		PA-60 minut		PA-více než 60 minut		PA-120 minut a více	
méně než 8	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	100 %
8-9 hodin	2	8 %	11	44 %	6	24 %	6	24 %
9 hodin	2	6 %	7	22 %	2	6 %	21	66 %
10 hodin	0	0 %	0	0 %	21	51 %	20	49 %
Více než 10	0	0 %	0	0 %	6	55 %	5	45 %

### 6.2.2 HYPOTÉZA 2

**H2:** Předpokládám, že u více než 50% dětí bude pohybová aktivita a délka spánku rozdílná ve dnech pracovních a o víkendu.

Tato hypotéza se nepotvrdila, neboť, jak vyplynulo z výzkumného šetření, je délka spánku ve všední dny a o víkendu odlišná pouze u 36 (32,7 %) dětí respondentů. A pohybová aktivita ve všední dny a o víkendu se liší pouze u 17 (15,5 %) dětí. Ohledně dodržování podobné doby ulehání dětí ke spánku se domnívám, že je to důsledek působení rodičů na pravidelné dodržování spánkových zvyklostí jejich potomků. Někteří rodiče upřesnili, že délka spánku se mění pouze výjimečně, a to o víkendech za předpokladu, že jsou někde na návštěvě či je návštěva u nich.



### 6.2.3 HYPOTÉZA 3

**H3:** Předpokládám, že více než 50% dětí, které se ukládají ke spánku obvykle ve stejnou dobu ve všední dny, se probouzí ráno odpočatých nebo se probouzí bez problému.

Tato hypotéza se potvrdila. V průzkumném šetření se ukázalo, že 103 (93,6 %) dětí respondentů se ukládá ke spánku obvykle ve stejnou dobu a z nich 68 (66 %) vstává odpočatých či bez problému. 35 (34 %) dotazovaných uvedlo, že se jejich děti cítí unavené nebo se jim vstávat nechce.

## 7 AKTIVIZAČNÍ BESEDA PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Aktivizační besedu k tématu důležitosti spánku a pohybové aktivity jsem zrealizovala v Mateřské škole Čížkov. Proběhla 11. března 2022. Besedu jsem se snažila přizpůsobit jak dětem nejmenším, tak předškolákům.

Přemýšlela jsem, jak toto zadání zpracovat, neboť i přes realizaci besedy pro děti předškolního věku jsem toho názoru, že dětem tyto základní potřeby, spánek a pohyb, předáváme zážitkem, poskytováním podnětného prostředí a především dobrým vzorem, kterým jsou pro děti zejména jejich rodiče a pedagogové mateřských škol. I když z dotazníkového šetření vyplynulo, že četnost pohybové aktivity a dodržování spánkové hygieny či ostatních návyků dětí, které přispívají k nastavení organismu před spánkem, berou rodiče povrchně a mnohokrát si hrozby nesprávně naučených zásad neuvědomují.

Besedu jsem začala jednoduchou pohybovou hrou „Magnety“, která trvala přibližně pět minut. Hra spočívá v tom, že děti chodí, skáčou, běhají po prostoru a na základě instrukcí učitele si náhodné dvojice vzájemně spojují části těla. Následovala relaxace formou besedy, kdy jsem se s dětmi posadila na koberec do kroužku. Po tělovýchovné chvílce jsem jim nejprve vysvětlila důležitost pohybu pro naše zdraví. S dětmi jsme si povídali o tom, jak trávíme svůj volný čas, zda chodíme na nějaké sportovní či jiné pohybové kroužky a proč je důležité být co nejvíce na čerstvém vzduchu. Dále jsem dětem pomocí obrázkové knihy pro děti od Alvarez a Daynes (2018) pověděla, co je to vlastně spánek a proč spíme, co se děje s naším tělem, když spíme, a co jsou to sny. Vysvětlila jsem jim, jaký je rozdíl mezi spánkem a bděním. I přesto, že děti byly velmi zaujaté krásnými ilustracemi knihy a novými informacemi, bylo potřeba moje vyprávění často zpestřit zajímavým dotazem na děti, jelikož pouze knihou bych dětskou pozornost moc dlouho neudržela. Do děje jsem tedy vstupovala s dotazy a připomínkami a s dětmi jsem vedla poměrně živou a hlasitou debatu. Děti mi pověděly, jaké rituály a zvyklosti mají zavedeny s rodiči před spaním, jaké knížky jim rodiče čtou či jaké příběhy jim vypráví. Debatování dokonce pokračovalo i při odpoledním odpočinku, kdy jsme si s dětmi navzájem vyprávěli sny, které se nám zdály. A připomněla jsem dětem jednu z forem rituálu, čtení pohádky před spaním.

Tato beseda pro mě byla velkou zkušeností. Probrala jsem s dětmi důležité téma, s nímž se nejen ony setkávají každý den a které je bude doprovázet po celý život. Předškolní věk je klíčovým obdobím, v němž si děti osvojují důležité životní návyky a nejvíce podléhají působení dospělých. Jednou bych v této oblasti při nástupu do mateřské

školy chtěla působit aktivně na děti a jejich rodiče, protože si myslím, že je to nezbytné pro zdravý vývoj dítěte. Jako budoucí pedagog budu apelovat na to, aby byl pohyb pevnou součástí pobytu v mateřských školách.



Obrázek 1: Tělovýchovná chvilka (zdroj: vlastní, 2022)



Obrázek 2: Aktivizační beseda v MŠ Čížkov (zdroj: vlastní, 2022)

## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda existuje souvislost mezi pohybovou aktivitou, délkou a kvalitou spánku u dětí předškolního věku. Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že existuje značná spojitost mezi těmito dvěma oblastmi v rámci daného výzkumného souboru. Také jsem zjišťovala, zda jsou u dětí dodržované zvyklosti spánkové hygieny, které mají vliv na kvalitu spánku, a jakou děti vykazují pohybovou aktivitu.

Dotazníkové šetření potvrdilo, že děti, které se ukládají ke spánku obvykle ve stejnou dobu, se probouzí ráno odpočaté nebo se probouzí bez problému. Tuto skutečnost potvrzuje, že 94 % dětí se ukládá ke spánku ve stejnou dobu a z nich 66 % se probouzí odpočatých či vstává bez problému. Dále se potvrdila skutečnost, že děti, které tráví pohybovou aktivitou minimálně dvě hodiny každý den, spí déle než děti, jež jsou pohybově aktivní kratší dobu, maximálně hodinu denně. Naopak na délku spánku nemá vliv pravidelná návštěvnost pohybových či jiných sportovních kroužků, jež navštěvuje 42 (38 %) dětí z celkového počtu 110. Výsledky mohou být samozřejmě ovlivněny malým počtem dětí, které navštěvují kroužky. Předpokládám, že důvodem je i malé množství kroužků na Nepomucku, jež jsou určeny předškolním dětem. Avšak děti, které tráví čas pohybem na čerstvém vzduchu, a to i mimo mateřskou školu, například s rodiči, každý den, se v noci probouzí pouze jednou nebo vůbec, čili nedochází k přerušovanému spánku a naplňuje se tak jeho kvalita. A pedagogové MŠ uvedli, že nadpoloviční většina takových dětí usíná vždy při odpoledním klidu. Podle Machové (2009) by děti měly strávit pohybovou aktivitou (ať už spontánně, nebo při organizovaných činnostech) minimálně dvě hodiny každý den. Jak šetření dokazuje, tuto doporučenou dobu dodržuje pouze 48 % dětí.

Z celkového počtu 110 dotazujících uvedlo téměř 50 %, že jejich děti tráví sezením u televize, počítače, mobilního telefonu či tabletu dvě hodiny a více každý den. 40 % dětí u těchto zařízení tráví maximálně hodinu a 10 % dětí tyto technologie vůbec nepoužívá. Vzhledem k tak malému počtu zkoumaných je z mého pohledu 90 % dětí trávících čas tímto způsobem velmi vysoké číslo.

Jsem ráda, že jsem tuto problematiku ohledně pohybové aktivity a spánku předškolních dětí mohla více prozkoumat, spolupracovat tak s učiteli a dětmi z mateřských škol a jejich rodiči. V posledních letech a hlavně v této nelehké době, kdy bojujeme s pandemií covid-19, sleduji, že velmi poklesla pohybová aktivita dětí, a to i se

souvisejícími opatřeními. V předškolním věku je pohybová stránka dětí značně důležitá, a měli bychom apelovat na to, aby byla u dětí podporována a vyvářel se tak kladný vztah k pohybu. Pevně věřím, že pohyb doprovází a bude doprovázet v životě nejenom děti, ale i dospělých. Proto jsem také vytvořila soubor dat a doufám, že budou užitečným zdrojem informací nejen pro pedagogy MŠ a rodiče předškolních dětí, ale i pro jedince, kteří se touto problematikou zabírají.

**RESUMÉ**

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit souvislost mezi pohybovou aktivitou, kvalitou a délkou spánku u předškolních dětí. K posouzení vztahu pohybové aktivity a spánku byla využita metoda dotazníků. Šetření bylo provedeno ve vybraných mateřských školách na Nepomucku. V teoretických východiscích jsou na základě odborné literatury popsány pohybová aktivita a spánek, konkrétněji definice spánku, poznatky o potřebě spánku v určitém věkovém období, jak na nás dostatek, nebo naopak nedostatek spánku působí, spánkové návyky a rituály nebo také nejčastěji objevující se poruchy spánku v dětském věku. Také je zde podrobně popsáno vývojové období a pohybová aktivita dětí předškolního věku. Výzkumná část je věnována zpracování dat získaných pomocí dotazníkového šetření. Následně z těchto dat bylo provedeno vyhodnocení vztahů mezi spánkem a pohybovou aktivitou. Na základě dotazníkového šetření je bakalářská práce také zaměřena na popis realizace a zhodnocení besedy na téma „důležitost spánku a pohybové aktivity“, která byla uskutečněna v Mateřské škole Čížkov.

**SUMMARY**

The aim of the bachelor work was to find out the connection among motional activity, quality and length of sleep of preschool children. The method of questionnaire was used to judge the relation of motional activity and sleep. The research was done in chosen kindergartens in the region of Nepomuk. In theoretical points on the basis of specialized literature the motional activity and sleep are described, in concrete terms the definition of sleep, knowledge about sleeping needs at the specific age, how plenty or lack of sleep influence people, sleeping habits and rituals, or the most common insomnia at children's age as well. The developmental period and motional activity of children at the preschool age are also described here in details. The research part is devoted to data processing gained thanks to questionnaire search. Then the evaluation of the relation between sleeping and motional activity was made on the basis of questionnaire research. The bachelor work is also aimed on the description of realization and evaluation of discussions on the topic of sleeping and motional activity importance that was realized in the Kindergarten in Čížkov.

**SEZNAM LITERATURY**

1. ÁLVAREZ, Marta a Katie DAYNES. Co je to spánek?: úplně první otázky a odpovědi. Přeložila Tereza PÁDECKÁ. Praha: Svojtka & Co., 2018. Kuk pod okénko. ISBN 978-80-256-2418-0.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání. Praha: Raabe, 2011. ISBN 978-80-86307-88-6.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Sportujeme s nejmenšími dětmi. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-313-8.
5. FUCHS, Eduard, Hana LIŠKOVÁ a Eva ZELENDOVÁ, ed. Rozvoj předmatematických představ dětí předškolního věku: metodický průvodce. Praha: Jednota českých matematiků a fyziků, 2015. ISBN 978-80-7015-566-0.
6. GALLOWAY, Jeff. Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2134-7.
7. GRAVILLON, Isabelle. Spánek malých dětí. Praha: Portál, 2003. Průvodce výchovou v rodině. ISBN 80-7178-720-5.
8. HELLER, Barbara L. Cesta ke klidnému spánku: 250 snadných přírodních návodů na odstranění nespavosti. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2001. ISBN 978-80-7205-930-0.
9. HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
10. HUFFINGTONOVÁ, Arianna Stassinopoulos. Spánková revoluce: transformujte svůj život noc po noci. Praha: Práh, 2017. ISBN 978-80-7252-681-9.
11. IDZIKOWSKI, Christopher. Zdravý spánek: bez problémů usněte, vydržte klidně spát, osvěžte tělo i ducha. V Praze: Slovart, 2012. Jak na to (Slovart). ISBN 978-80-7391-545-2.
12. KAPLAN, Aleš. Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.



13. KARP, Harvey. Nejšťastnější miminko v okolí: skoro nikdy nepláče a spinká jako andílek. Přeložil Jana JEBÁČKOVÁ. Praha: Euromedia, 2018. Esence. ISBN 978-80-7549-860-1.
14. KUNZE, Petra a Catharina SALAMANDER. Malé děti potřebují rituály. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3405-4.
15. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Havlíčkův Brod: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
16. LAVERY, Sheila. Léčivá síla spánku. Praha: Knižní klub, 1998. ISBN 80-7176-656-9.
17. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
18. MATĚJČEK, Zdeněk. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-0870-6.
19. NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA. Poruchy spánku a bdění. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 2020. ISBN 978-80-7492-478-1.
20. NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. Vývojová psychologie. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.
21. PLHÁKOVÁ, Alena. Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0365-0.
22. PREKOP, Jirina. Jak být dobrým rodičem: krůpěje výchovných moudrostí. Praha: Grada, 2001. Pro rodiče. ISBN 80-247-9063-7.
23. PREKOP, Jirina. Když dítě nechce spát. Přeložil Alžběta SIROVÁTKOVÁ. Praha: Portál, 2013. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-262-0525-8.
24. PŘÍHODOVÁ, Iva. Poruchy spánku u dětí a dospívajících. Praha: Maxdorf, 2013. Farmakoterapie pro praxi. ISBN 978-80-7345-332-9.
25. THIRION, Marie a Marie-Josèphe CHALLAMEL. Spánek, sen a dítě. Praha: Argo, 2013. ISBN 978-80-257-0860-6.
26. THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
27. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

**SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ**

1. Nespavost – spánková hygiena | IKEM. [online]. Copyright © Institut klinické a experimentální medicíny 2015 [cit. 2.3.2022]. Dostupné z: <https://www.ikem.cz/cs/nespavost-spankova-hygiena/a-1997/>
2. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. 1. vydání. [online]. Copyright © 2006 [cit. 26.2.2022]. ISBN 80-87000-00-5. Dostupné z: [http://www.vuppraha.rvp.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP\\_PV-2004.pdf](http://www.vuppraha.rvp.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf)
3. Spíš, či nespíš? Jak se školky staví ke spaní po obědě – EDUzín – Magazín o všem podstatném ve vzdělání. [online]. Copyright ©2022 [cit. 7.3.2022]. Dostupné z: <https://eduzin.cz/wp/2017/12/07/spis-ci-nespis-se-skolky-stavi-ke-spani-obede/>
4. UHLÍKOVÁ, Petra. Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu psychoterapeuta [online]. 2008; 9(2). [cit. 26.2.2022]. ISSN 1213-0494. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2008/02/02.pdf?fbclid=IwAR01xByndifTD2FF6eyl520VMPY-wdmFynuSa2dNL0g-r9MUWtLKvw0DU-M>
5. UNDERWOODOVÁ, Emily. Sleep: TheUltimateBrainwasher? [online]. 2013. [cit. 7.3.2022]. Dostupné z: <https://www.science.org/content/article/sleep-ultimate-brainwasher>

**SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ**

Obrázek 1: Tělovýchovná chvílka.....	56
Obrázek 2: Aktivizační beseda v MŠ Čížkov.....	56
Tabulka 1: Obvyklá délka spánku a denní pohybová aktivita dítěte.....	53
Graf 1: Věkové rozdělení dětí .....	27
Graf 2: Pohlaví dětí .....	28
Graf 3: Obvyklá doba ulehání dětí ve všední dny .....	28
Graf 4: Návyk ukládání dítěte ve stejný čas .....	29
Graf 5: Doba usínání dítěte.....	30
Graf 6: Spánková hygiena dětí .....	30
Graf 7: Rituály před spaním .....	31
Graf 8: Obavy dětí z usínání.....	32
Graf 9: Časté probouzení dětí během noci .....	33
Graf 10: Četnost probuzení dětí během noci .....	33
Graf 11: Obvyklá délka spánku dětí.....	34
Graf 12: Odlišnost délky spánku ve všední dny a o víkendu .....	35
Graf 13: Odlišnost délky spánku ve všední dny a o víkendu .....	35
Graf 14: Pocity dětí při ranním vstávání .....	36
Graf 15: Zůstávání dětí na odpolední odpočinek v MŠ.....	37
Graf 16: Názor rodičů na odpolední odpočinek v MŠ .....	38
Graf 17: Spánek dětí během dne o víkendu.....	39
Graf 18: Způsob trávení volného času dětí.....	39
Graf 19: Pohyb dětí na čerstvém vzduchu.....	40
Graf 20: Návštěvnost sportovních a pohybových kroužků u dětí .....	41
Graf 21: Kroužky, které děti navštěvují .....	41
Graf 22: Týdenní návštěvnost kroužků dětí .....	42
Graf 23: Denní pohybová aktivita dětí .....	43
Graf 24: Způsob dopravování dětí do MŠ.....	44
Graf 25: Čas, který stráví děti sezením u elektroniky .....	44

---

Graf 26: Rozdíl pohybové aktivity dětí ve všední dny a o víkendu .....	45
Graf 27: Vliv únavy na pohybovou aktivitu dětí.....	46
Graf 28: Projevy únavy dětí .....	46
Graf 29: Únava dětí v MŠ .....	47
Graf 30: Projevy únavy dětí v MŠ.....	48
Graf 31: Usínání dětí v MŠ .....	48
Graf 32: Délka spánku dětí v MŠ .....	49
Graf 33: Pocity dětí při vstávání v MŠ .....	50
Graf 34: Pohybová aktivita dětí v řízených aktivitách v MŠ .....	50
Graf 35: Pohybová aktivita při spontánních aktivitách v MŠ .....	51
Graf 36: Doba, kdy je dítě pohybově aktivnější v MŠ .....	52

**PŘÍLOHY**

Příloha č. 1: Dotazník k průzkumnému šetření

**Dotazník pro rodiče dětí předškolního věku**

Vážení rodiče,

jmenuji se Simona Loukotová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Předškolní a mimoškolní pedagogika na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro Bakalářskou práci na téma „Spánek a pohybová aktivita u předškolních dětí“.

Tímto Vás prosím, zda by se Vaše dítě (prostřednictvím Vás) mohlo tohoto výzkumu zúčastnit. Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpresnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za spolupráci.

**A. SPÁNEK****1. Pohlaví Vašeho dítěte.**

a) chlapec

b) dívka

**2. Věk Vašeho dítěte.**

a) 3 roky

b) 4 roky

c) 5 let

d) 6 let

**3. V kolik hodin obvykle Vaše dítě chodí spát, když ráno vstává do mateřské školy?**

a) do 19 hod.

b) do 20 hod.

c) do 21 hod.

d) do 22 hod.

**4. Ukládáte Vaše dítě přibližně ve stejný čas (+/- 30 minut)**

a) ano

b) ne

**5. Jak dlouho trvá Vašemu dítěti, než usne?**

a) méně než 10 min.

b) 30 min.

c) 60 min.

d) déle než 60 min.

**6. Jakým způsobem dodržujete u dítěte spánkovou hygienu? (Možnost zaškrtnout více odpovědí.)**

a) Před ukládáním ke spánku vyvětrám místnost.

b) Snažím se o to, aby místnost nebyla přetopená, ale ani příliš chladná.

c) Ukládám dítě ke spánku přibližně ve stejnou dobu.

d) Před spaním máme zavedené rituály.

e) Dítě nemá v místnosti určené ke spánku televizi ani počítač.

f) Žádné nedodržuji.

**7. Jaké rituály máte u dítěte zavedeny před ukládáním ke spánku? (Možnost zaškrtnout více odpovědí.)**

- a) Čtení pohádky před spaním.
- b) Vyprávění pohádky před spaním.
- c) Poslouchání pohádky před spaním ze zvukového nosiče.
- d) Sledování Večerníčku nebo jiné pohádky či programu v TV nebo na DVD.
- e) Společné povídání o svých prožitcích během dne.
- f) Usínání s rodičem.
- g) Jiné: .....
- h) Žádné.

**8. Má Vaše dítě strach z usínání (obavy ze tmy, noční představy,...)?**

- a) ano
- b) ne

**9. Často se Vaše dítě během noci probouzí?**

- a) ano
- b) ne

**10. Kolikrát se budí Vaše dítě během nočního spánku?**

- a) 1krát
- b) 3krát a vícekrát
- c) 2krát
- d) Nebudí se

**11. Jaká je obvyklá délka spánku Vašeho dítěte?**

- a) méně než 8 hod.
- b) 8-9 hod.
- c) 9 hod.
- e) 10 hod.
- f) více než 10 hod.

**12. Je délka spánku Vašeho dítěte odlišná ve všední dny a o víkendu?**

- a) ano
- b) ne
- Pokud ano, jak? .....

**13. Jak se cítí Vaše dítě, když ráno vstává? (všední den)**

- a) je unavené
- b) nechce se mu vstávat
- c) je odpočaté
- d) vstává bez problému

**14. Zůstává Vaše dítě v mateřské škole po obědě na odpolední odpočinek?**

- a) téměř vždy
- b) často
- c) někdy
- d) zřídka
- e) téměř nikdy

**15. Odpolední odpočinek v mateřské škole považujete za:**

- a) Důležitý, jsem rád/a, že se dítě prospí nebo si jen odpočine.
- b) Důležitý, ale délka odpočinku by měla být adekvátní k věku dítěte.
- c) Zbytečný, nespavé děti by měly mít v MŠ náhradní program.
- d) Nedokážu posoudit.

**16. Chodí si o víkendu Vaše dítě během dne lehnout?**

- a) ano
- b) ne

**B. POHYB****17. Jak tráví Vaše dítě svůj volný čas?**

- a) sportem
- b) chodí ven s kamarády
- c) chodí do kroužků (sport, hudební nástroje,...)
- d) tráví čas u televize (tabletu, počítače,...)
- e) hraje si

**18. Kolikrát za týden je Vaše dítě na čerstvém vzduchu?**

- a) 1-3krát
- b) 4-5krát
- c) 7krát

**19. Navštěvuje Vaše dítě sportovní či jiné pohybové kroužky?**

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, jaké: .....

Kolikrát v týdnu navštěvuje Vaše dítě sportovní či jiný pohybový kroužek?

- a) 1krát týdně
- b) 2krát týdně
- c) 3krát týdně a více

**20. Kolik minut denně je Vaše dítě pohybově aktivní?**

- a) méně než 45 min.
- b) 60 min.
- c) více než 60 min.
- d) 120 min. a více

**21. Jakým způsobem se Vaše dítě obvykle dopravuje do mateřské školy?**

- a) pěšky
- b) autem
- c) autobusem
- d) jiná odpověď: .....

**22. Jak dlouho denně sedí Vaše dítě u televize, počítače, mobilního telefonu či tabletu?**

- a) 1 hod. a méně
- b) 2 hod.
- c) 3 hod. a více

**23. Domníváte se, že Vaše dítě je pohybově aktivnější ve všední dny než o víkendu?**

- a) ano
- b) ne

**24. Když víte, že Vaše dítě v noci nespalo a cítí se unavené, ovlivňuje to nějak jeho pohybovou aktivitu?**

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, jak? .....

**Dotazník pro pedagogy mateřských škol**

Vážená učitelko, učitelu mateřské školy,

jmenuji se Simona Loukotová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Předškolní a mimoškolní pedagogika na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity v Plzni. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro Bakalářskou práci na téma „Spánek a pohybová aktivita u předškolních dětí“.

Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpresnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za spolupráci.

**1. Pozorujete u dítěte během pobytu v mateřské škole nějaké ze znaků únavy? (zívání, mnutí očí, polehávání, nezapojování se do činností,...)**

- a) ano b) ne

Pokud ano, jaké? .....

**2. Usíná dítě při odpolední spánku v mateřské škole?**

- a) téměř vždy b) často c) někdy  
 d) zřídka e) téměř nikdy

**3. Jak dlouho dítě obvykle spí při odpoledním spánku v mateřské škole?**

- a) po celou dobu, která je vyhraněná spánku  
 b) usíná po delší době (+/- 30min.)  
 c) probouzí se dříve (+/- 30min.)  
 d) nespí

**4. Jak se projevuje dítě, když ho probudím po odpoledním spánku v mateřské škole?**

- a) je unavené  
 b) je odpočaté  
 c) nechce se mu vstávat  
 d) vstává bez problému

**5. Zapojuje se dítě v mateřské škole aktivně do řízených pohybových aktivit?**

- a) ano b) ne

**6. Dítě je při spontánních aktivitách obvykle:**

- a) pohybově aktivní (pohyb potřebuje)  
 b) pohybově neaktivní (pohyb nevyhledává)

**7. Kdy je dítě pohybově aktivnější?**


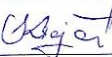






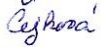




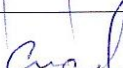

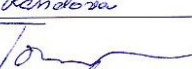

- a) při dopoledním programu  
 c) celý pobyt v mateřské škole  
 b) při odpoledním programu  
 d) není pohybově aktivní



## Příloha č. 2: Souhlas s pořízením a použitím fotografií dětí

Souhlas s pořízením a použitím fotografií dětí

Svým podpisem níže uděluji souhlas Simoně Loukotové s pořízením a použitím fotografií, na kterých je můj syn/dcera, které vznikly v době souvislé praxe v Mateřské škole Čížkov. Tyto fotografie budou následně použity pouze ke studijním účelům při psaní bakalářské práce.

jméno dítěte	podpis zákonného zástupce
Chottová Vanesa	
Krejčí Eliška	
Šmídová Anna	
Berkovcová Viola	
Chomát Jiří	
Karas Alexej	
Jílková Marie	
Matoušek Patrik	
Čejková Petra	
Hajduchová Izabela	
Pospíšilová Barbora	
Štěpánková Lada	
Berkovcová Adéla	
Cvachová Adéla	
Randa Václav	
Beníšková Žofie	
Vojík Jaromír	
Cvach Aleš	