

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Diplomová práce

**PSYCHOHYGIENA JAKO SOUČÁST
OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE**

Kateřina Ledvinová

Vedoucí práce: Mgr. Michal Dubec

Plzeň 2012

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

V Plzni, 28.6. 2012.

.....

Poděkování

Dovoluji si tímto poděkovat Mgr. Michalovi Dubcovi za pomoc a rady při vypracování mé diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD.....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	7
Vymezení obsahu psychohygieny.....	7
1 PSYCHOHYGIENA.....	10
1.1 Pojem psychohygieny, duševní hygiena.....	10
1.2 Psychohygieny v RVP pro základní vzdělávání.....	13
2 SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA Z HLEDISKA PSYCHOHYGIENY.....	20
2.1 Spánek.....	20
2.2 Pohyb a tělesná aktivita u žáků na 1. stupni základní školy	22
2.3 Hospodaření s časem (práce/odpočinek) u žáků na 1. stupni ZŠ	26
2.3.1 Únava žáků prvního stupně základní školy.....	28
2.3.2 Odpočinek a regenerace sil.....	30
2.4 Správné dýchání u žáků prvního stupně základní školy.....	32
3 HYGIENA VE VYUČOVACÍM PROCESU.....	34
4 RELAXAČNÍ A AUTOREGULAČNÍ TECHNIKY POUŽITELNÉ NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	37
5 STRESOVÁ ZÁTĚŽ U ŽÁKŮ NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	43
5.1 Stresová zátěž u dětí ve škole.....	45
5.2 Stres a motivace.....	49
II. VÝZKUMNÁ ČÁST.....	52
6 VÝZKUM.....	52
6.1 Cíl výzkumu.....	52
6.2 Formulace hypotéz.....	52
6.3 Metody výzkumu.....	53
6.4 Popis zkoumaného souboru.....	54

6.5	Sběr dat.....	54
7	VÝSLEDKY.....	55
7.1	Dotazníkové šetření.....	55
7.2	Strukturovaný rozhovor.....	69
7.3	Závěry výzkumu.....	75
8	RESUMÉ.....	81
9	SEZNAM LITERATURY.....	82
10	PŘÍLOHY.....	84

ÚVOD

Téma psychohygienu jako součást osobnostního rozvoje jsem si vybrala proto, že studuji učitelství pro první stupeň základní školy. V dnešní době se velmi zvyšuje životní tempo a lidé žijí prakticky ve spěchu, což způsobuje stres, deprese a nespavost.

Psychohygienu pomáhá toto tempo zklidnit a učí nás starat se nejen o svou mysl, ale také o tělo. Používá k tomu různé metody, jako je například dodržování správné životosprávy, dostatečný spánek a odpočinek, vhodné pracovní prostředí, zvládání stresových situací a mimo jiné i využívání relaxačních cvičení.

Děti bychom měli vést k tomu, aby už na prvním stupni uměly relaxovat, předcházet stresu a obnovovat své síly. Původem nezdravé psychiky u dětí mnohdy bývá nesprávná péče rodičů, kteří se svým dětem dostatečně nevěnují. Přenechávají odpovědnost za výchovu a vzdělání škole a učitelům.

Učitelské povolání je velmi náročné na propojení učiva s výchovou a rozvojem žáka. Učitel musí respektovat výkonové a individuální zvláštnosti žáka a přizpůsobit k nim výuku.

V úvodní části se zabývám vymezením a významem psychohygieny a tím, kde se psychohygienu objevuje v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělání. V diplomové práci dále řeším otázku správné životosprávy, kde uvádím základní dodržování kvalitního spánku, pohybu, hospodaření s časem, odpočinek a dýchání s ohledem na žáky prvního stupně základní školy.

V další kapitole se zaměřuji na hygienu ve vyučovacím procesu a na to, jakým způsobem vytvářet žákům vhodné prostředí a podmínky pro jejich přirozený rozvoj. Po příchodu do školy působí na žáka škodlivé vlivy, které jsou příčinami stresu, a proto v práci poskytuji informace o prevenci, rozpoznání a odstraňování stresové zátěže.

V poslední kapitole teoretické části se zabývám vlivem relaxačních a autoregulačních technik použitelných na prvním stupni ZŠ pro zlepšení celkového psychofyzického stavu jedince.

Ve výzkumné části zkoumám působení zátěže a zvládání stresu u žáků prvního stupně, jak na žáky stresová zátěž působí a jakým způsobem se s ní vypořádají. Dále zjišťuji, jak učitelé vnímají zatížení u svých žáků při vyučování.

I. TEORETICKÁ ČÁST

Vymezení obsahu psychohygieny

Psychohygieny je rozsáhlý obor, který se zabývá následujícími tématy:

1) Životospráva z hlediska psychohygieny

a) výživa

- základní principy zdravé výživy
- nejčastější chyby ve výživě

b) spánek

- zásady hygieny spánku
- fáze spánku
- poruchy spánku

c) dýchání

- zásady dýchání
- dechová cvičení

d) pohybová a tělesná aktivita

- cvičení
- sport
- fyzická práce

e) hospodaření s časem (práce a odpočinek)

- denní režim a organizace práce
- způsoby hospodaření s časem
- únava
- odpočinek a regenerace sil
 - druhy odpočinku
 - odstraňování zlovyků

2) Stresová zátěž

a) fáze stresu

b) druhy stresu

c) projevy stresu

- d) příčiny a následky stresu
- e) zvládání stresu
- f) stres a motivace

3) Hygiena ve vyučovacím procesu

- a) pracovní prostředí
 - úprava optických podmínek
 - úprava akustických podmínek
 - teplota, vlhkost a cirkulace vzduch
- b) klima, mikroklima

4) Sebepoznání a sebevýchova

- a) koncentrace pozornosti
- b) autoregulace myšlení (řízení kognitivní činnosti)
- c) autoregulace emocí
- d) autorelaxace
- e) aktivní zvládání situací

5) Sociální aspekty duševní hygieny

- a) faktory sociálního vnímání
- b) pravidla pro jednání s lidmi

6) Relaxační a autoregulační cvičení

- a) druhy relaxace
 - dýchání
 - smích
- b) podmínky relaxace
- c) relaxační techniky
 - autogenní trénink
- d) relaxační metody
 - Jacobsonova pokroková relaxace

7) Systém vlastních hodnot

Zdůvodnění

Psychohygienu je širokým tématem, které obsahuje řadu konkrétních oblastí (viz výše). Já jsem se rozhodla zaměřit se na oblasti, se kterými může pracovat učitel na prvním stupni základní školy. Tyto oblasti jsou specifikovány níže uvedenými očekávanými výstupy.

V diplomové práci se zaměřuji na vybraná témata:

- **Správná životospráva** – spánek, pohyb a tělesná práce, hospodaření s časem, dýchání
- **Hygienu ve vyučovacím procesu**
- **Relaxační a autoregulační techniky použitelné na prvním stupni základní školy**
- **Stresová zátěž u žáků na prvním stupni základní školy** – stres u dětí ve škole, stres a motivace,...

Tato témata jsem si vybrala proto, že nejvíce ovlivňují žáky na prvním stupni základní školy a dávají pedagogům návod, jak dodržovat základní pravidla psychohygieny. Nejprve specifikuji jejich obsah a potom se zaměřuji na konkrétní oblasti, se kterými může pracovat učitel na prvním stupni ZŠ.

1 PSYCHOHYGIENA

1.1 Pojem psychohygienu, duševní hygiena

Zde nejprve uvádím několik definic psychohygieny, které jsou důležité pro vymezení rámce mé práce.

Míček (1984, 9) uvádí: *„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Tento systém se v naší době pozvolna konstituuje v duševní hygienu jakožto novou vědní disciplínu.“*

„Udržet duševní zdraví“, jak píše Bartko (1967, 7), „to je víc než jen profylaxe (tj. ochrana disponovaných jedinců před onemocněním), víc než prevence (tj. odstraňování škodlivých faktorů, které by mohly nepříznivě působit i u zdravého jedince).“

“Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti.“
(Bartko 1967, 7).

Míček (1984, 22) posuzuje dvě základní pojetí duševního zdraví:

1. *„Užší pojetí ztotožňuje duševní zdraví s nepřítomností příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace. V tomto pojetí snahy o upevnění duševního zdraví znamenají především boj proti výskytu duševních nemocí, proti příznakům nevyrovnanosti (neurotismu), proti různým hrubým poruchám chování, proti toxikománii atd.“*
2. *„Druhé, širší pojetí duševního zdraví nezdůrazňuje nepřítomnost poruch, ale naopak se snaží charakterizovat, popsat projevy optimálního duševního zdraví, což často splývá s popisem optimální životní adaptace.“*

Míček (1984, 22) uvádí definici J. Prokūpka (1972, 159), který formuluje duševní zdraví jako „stav, kdy všechny duševní pochody probíhají optimálním způsobem, harmonicky, umožňují správně odrážet zevní realitu, přiměřeně pohotově reagovat na všechny podněty a řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít pocit uspokojení ze své činnosti. To předpokládá optimální funkci centrálního nervového systému i celého organismu.“

Podobně reaguje Miňhová (1997, 4), která uvádí na základě definice Konečný – Bouchal (1979) „že duševně zdravá osobnost je taková osobnost, v níž všechny pochody probíhají optimálním způsobem, mezi jejímiž složkami a úrovněmi je harmonický vztah, zvláště mezi emocemi, intelektem a sebepojetím, což umožňuje správně odrážet vnější skutečnost i svůj vnitřní stav, reagovat pohotově a přiměřeně na všechny podněty a mít přitom převážně pocit spokojenosti, štěstí, blaha, radosti, jinými slovy tělesné, duševní a sociální pohody.“

Dá se obecně říci, že duševní hygiena nám dává návod, jak cílevědomě uspořádat způsob života a životní situace tak, aby se nejen zamezilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy, které osvěžují naši duševní formu a duševní rovnováhu. Duševní hygiena má člověka naučit, jak předcházet psychickým potížím. A pokud již nastaly, učí ho jak je nejlépe zvládat.

Míček (1984, 21) uvádí **základní pojmy**, jako je duševní zdraví, duševní hygiena, správná adaptace, frustrace a frustrační tolerance. **Duševní zdraví** je výsledek záměrného nebo bezděčného dodržování pravidel duševní hygieny. Správná **adaptace** (přizpůsobení) je průběh dosahování duševního zdraví, na které někdy působí stresory, tj. podněty a podmínky, které jsou příčinami stresu.

Dále Míček (1984, 21) pokračuje, že do psychologie patří i **frustrace** a frustrující podněty. Jsou to faktory, které znemožňují uspokojování potřeb jedince. Frustrace je vlastně jakýsi druh **stresoru** (psychický stresor). Můžeme zmínit také **frustrační toleranci**, která rozhoduje o tom, do jaké míry je jedinec schopen se přizpůsobovat frustrujícím podnětům. Pokud frustrační tolerance není dostatečná, dochází k nepřizpůsobení se novým životním podmínkám (tzv. maladaptaci). Symptomy maladaptace může jedinec přemoci sám, a to změnou životosprávy, uspořádáním okolního prostředí nebo eventuálně úpravou sociálních vztahů.

Duševní rovnováhu lze také zlepšit pomocí sebevýchovy (autoregulace) a nebo si osvojit speciální relaxační cvičení.

Tyto výše uvedené definice souvisí s psychohygienou ve škole. Většina autorů se shoduje v tom, že duševní hygiena je v podstatě nauka o zdravém způsobu života. Někteří píšou, že pokud člověk nebude duševně zdravý, pak nebude jeho život plnohodnotný. Jiní zase upozorňují, že psychické zdraví musí být v dokonalé harmonii s tělesným zdravím. Stručně řečeno zdravý člověk je ten, jehož duševní, fyzický i společenský stav není porušen. Je to vlastně prevence proti psychické zátěži, která na nás působí z vnějšku. To vše je obsaženo v duševní hygieně.

1.2 Psychohygienu v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) formuluje v českém školství nejvyšší úroveň vzdělávání.

„V souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní. Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy. Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách.

*Národní program vzdělávání, rámcové vzdělávací programy i školní vzdělávací programy jsou veřejné dokumenty přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost.*¹ (RVP ZV, 2007, 9)

Psychohygienu je zahrnuta v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) na několika místech.

Psychohygienu se objevuje v RVP ZV (2007, 91) ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět je členěn do pěti tematických okruhů: Místo, kde žijeme, Lidé kolem nás, Lidé a čas, Rozmanitost přírody, Člověk a jeho zdraví

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět připravuje základy pro specializovanější výuku ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho zdraví a ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví.

¹ *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: VÚP, 2007, [cit. 2012-04-12]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf

Psychohygienu se objevuje v tématickém okruhu Člověk a jeho zdraví, kde žáci poznávají sami sebe, jak se člověk vyvíjí a co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní informace o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci a o bezpečném chování v různých životních situacích i v mimořádných událostech. Žáci by si měli postupně uvědomovat, jakou odpovědnost mají za své vlastní zdraví a za zdraví druhých lidí. Podle RVP ZV (2007) žáci docílí poznání, že zdraví je nejcennější hodnota v životě člověka. Vědomosti a dovednosti si osvojují tím, že pozorují názorné pomůcky, sledují konkrétní situace, hrají určené role a řeší modelové situace.

RVP ZV (2007) nám nabízí Očekávané výstupy tématického okruhu Člověk a jeho zdraví, které jsou rozděleny do dvou období podle toho, co by měli žáci v daném období umět. Učitel by měl za pomoci těchto výstupů vést žáky k základům psychohygieny a dodržování jejích zásad. Žáci díky nim lépe pochopí vztah ke svému duševnímu zdraví a k činnostem běžného života ve svém okolí.

„Očekávané výstupy Člověk a jeho zdraví

V 1. období žák:

- uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví*
- dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných*
- chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné dítě*
- reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech*

V 2. období žák:

- využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života*
- rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození*

- *účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob*
- *uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události*
- *předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek*
- *uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou*
- *ošetří drobná poranění a zajistí lékařskou pomoc“*

(RVP ZV, 2007, 42)

V RVP ZV se setkáváme také s průřezovými tématy, která reprezentují okruhy aktuálních problémů současného světa a stávají se nedílnou součástí základního vzdělávání a pomáhají rozvíjet osobnost žáka. Psychohygienu můžeme nalézt v průřezovém tématu Osobnostní a sociální výchova (dále jen OSV). Vhodné je propojit OSV se vzdělávací oblastí Člověk a zdraví v tématech reflektujících fyzickou stránku člověka, sociální vztahy, komunikaci a rozhodování v běžných i vypjatých situacích. Osobnostní a sociální výchova tak může napomoci k získání dovedností vztahujících se k zdravému duševnímu a sociálnímu životu.

OSV je v RVP ZV strukturována do 11 tematických okruhů. Psychohygienu je čtvrtým z nich.

Tematické okruhy OSV jsou rozděleny na tři části, které jsou zaměřeny na osobnostní, sociální a mravní rozvoj. Tyto části jsou prováděny různými praktikami, pomocí vhodných her, cvičení, vzorových situací a diskusí.

„Tematický okruh se prolíná do značné míry s ostatními tématy Osobnostní a sociální výchovy. To, nakolik je potřebné pečovat o vlastní duševní zdraví a psychickou stabilitu, souvisí často s naším „já“ i s našimi schopnostmi ovlivňovat sebe samé. Zprostředkovává rozvoj dovedností, které může žák uplatnit zejména vůči sobě samému. Jejich smyslem je, aby na jedince dopadaly co nejméně důsledky různých problémů a životních obtíží.

Témata, na která se okruh soustředuje, jsou:

- a) dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému;*
- b) sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích;*
- c) dobrá organizace času*
- d) dovednosti zvládání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění/relaxace, efektivní komunikace apod.);*
- e) hledání pomoci při potížích.*

Doporučené očekávané výstupy:

Žák:

- předchází vlastním stresům, frustracím, psychickým zátěžím apod.*
- usiluje o pozitivní vyladění mysli*
- rozpoznává vlastní stres*
- popíše postupy zvládání stresů, zátěží apod.*
- uplatňuje pro sebe vhodné strategie zvládání zátěží*
- popíše, kam se obrátit pro pomoc v případě, že na potíže jedinec sám nestačí“²*

² *Doporučené očekávané výstupy: Metodická podpora pro výuku průřezových témat v základních školách [online]. Praha: VÚP, 2011, [cit. 2012-04-16]. ISBN 978-80-87000-76-2. Dostupné z: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2011/07/DOV-ZV1.pdf>*

„*Tematický okruh se zaměřuje na psychohygienu, jako na soubor osobních (personálních) dovedností, které člověku umožní, aby se lépe vyrovnával zejména se stresem. Stres je reakce organismu na „setkání“ s obtíží, problémem, nebezpečím, něčím neznámým, odlišností, konfliktem apod. Stres může být současně reakcí na frustraci (stav vyvěrající z nemožnosti naplnit své záměry a cíle) nebo deprivaci (strádání z nemožnosti uspokojit přirozené potřeby). Stres je velmi komplexní reakcí organismu – začíná na bázi biochemické, ale ovlivní i emoce, myšlení a chování a jednání.*

Zátěžové situace jsou vyvolány vnějšími podněty (vztahy mezi lidmi, nároky na pracovišti, hlukem apod.), ale i podněty vnitřními (pocit neschopnosti vyrovnat se se situací, pocit méněcennosti apod.). Dlouhodobé zátěže (a tedy i dlouhodobý stres) mohou mít neblahý vliv na duševní i fyzické zdraví, výkony, vztahy k sobě i druhým apod., mohou vést k užívání drog či únikům jiného typu.

Tematický okruh směřuje právě k tomu, jak stresu předcházet nebo jak s ním zacházet.

Z tohoto důvodu je možné okruh rozdělit na dvě dílčí témata:

- 1) Prevence vzniku stresu a jeho případných následků (např. různé typy závislostí) – jednání v situaci teprve hrozící zátěže, obtíže, ohrožení apod.*
- 2) Jednání v situaci již nastalého stresu – jednání ve smyslu „likvidace“ vlastního existujícího stresu.*

Téma prevence vzniku stresu se orientuje na dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému (využívání pozitivního jazyka – omezení negativních výroků; orientace pozornosti na pozitivní stránky jevů; dovednost sebepodpory – umění pochválit se a orientace na vlastní pozitiva; umění odpustit si; vyrovnané sebepojetí a umění definovat si své skutečné kvality). Dále se jedná o získání sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích (např.: dovednost vytvořit si vztah, o nějž se můžeme opřít; aktivní naslouchání; dovednosti pro řešení konfliktů; dovednosti pro vyjednávání).

Antistresovou prevencí může být i dobrá organizace času.

Téma jednání v situaci již nastalého stresu se orientuje na dovednosti zvládnutí stresových situací (všem vesměs pomůže hluboké dýchání; někomu pomůže popsání a rozumové zpracování problému, příp. hledání pozitiv na problému; jinému uvolnění – relaxace při hudbě, svalové uvolnění /ať již tzv. „vnitřněhmatové“ vleže, či naopak

fyzickou námahou;/ uvolnění prostřednictvím vybavování si pozitivních představ apod., ale i efektivní komunikace s naslouchajícím partnerem apod.). Jde ale i o primární dovednost „identifikovat, že jsem ve stresu“. Žák by měl dostat možnost seznámit se s těmito různými cestami zachování duševní rovnováhy a hledat svá osobní optima. Dalším tématem je hledání pomoci při potížích, na které sami nestačíme (vědět, na koho se obrátit o pomoc v případě zátěže).

Konkretizace doporučených očekávaných výstupů:

PREVENCE STRESU

Žák:

- vysvětlí, co je stres
- rozpozná u sebe projevy stresu
- rozpozná projevy stresu ve svém okolí
- rozpozná situace, které jsou pro něj potenciálně stresující
- aplikuje prakticky znalosti o strategiích redukce stresu nebo vyhnutí se stresu
- usiluje o co nejvyrovnanější sebepojetí jako o základ pro zvládnutí stresu
- používá praktické způsoby organizace svého života (čas; úkoly; vztahy; pohyb v různých prostředích apod.) tak, aby minimalizoval stres
- usiluje o použití strategií sebezpevnování a strategií obsahujících pozitivní přístupy (definice vlastních předností; kritické zhodnocení vlastních nedostatků; sebesilující výroky; konání pozitivních skutků)
- usiluje o použití strategií obsahujících pozitivní přístupy k životu (omezit orientaci na potíže a jejich rozebírání; nepředvídat předčasně problémy; pozitivní pohled na problémy; věřit svým schopnostem pro řešení případných problémů apod.)
- dodržuje zdravou životosprávu a zdravý fyzický styl života (jako nástroj pro zvládnutí zátěží)
- organizuje svůj život (čas; úkoly; vztahy; pohyb v různých prostředích apod.) tak, aby minimalizoval stresy
- usiluje o flexibilitu a schopnost vnímat odlišné jako normální, umí se ale bránit odlišnosti, která ho poškozuje

JEDNÁNÍ V SITUACI PŘÍTOMNÉHO STRESU

Žák:

- rozpozná, že jeho organismus právě v dané chvíli reaguje stresově
- používá strategie působící proti stresu (fyzické uvolnění; fyzický pohyb; rozumové přerámování problému; opora o druhé; řešení efektivní komunikací apod.)
- nachází radost ve svém těle, pohybu, pobytu v přírodě a zdravé životosprávě
- uvede, kam se obrátit při osobních problémech a kde vyhledá pomoc
- poskytne oporu, poskytne nebo zprostředkuje pomoc druhým“³

³ *Osobnostní a sociální výchova v základních školách: Doporučené očekávané výstupy – podrobné rozpracování, Metodická podpora* [online]. Praha: VÚP, 2011, [cit. 2012-04-16]. ISBN 978-80-87000-76-2. Dostupné z: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2011/07/Priloha-ZV1.pdf>

2 SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRÁVA Z HLEDISKA PSYCHOHYGIENY

Vycházím z pojetí podle Míčka (1984, 41-68), který do životosprávy zahrnuje:

- výživu
- spánek
- správné dýchání
- odpočinek
- pohyb a tělesnou aktivitu
- hospodaření s časem
- odstraňování zlovyků.

Pro své téma jsem si vybrala spánek, pohyb a tělesnou aktivitu, hospodaření s časem (práce a odpočinek) a správné dýchání, protože nejvíce souvisí s uplatňováním osobnostního rozvoje žáka na prvním stupni.

2.1 Spánek

Psychohygiena spánku je pro žáky prvního stupně velmi důležitá. Důsledkem špatného dodržování spánku je snížení pracovní schopnosti, produktivity práce a zvýšení výskytu nemocí a úrazů. Úkolem učitele je vést žáky k osvojování základních návyků a zákonitostí spánkové hygieny.

Podle Kantora (1994, 110) je spánek zevšeobecněné utlumení nervové soustavy, kdy při něm dochází k zeslabení vnímání podnětů, k poklesu srdeční činnosti, trávení a vyměšování. Při něm můžeme měřit činnost mozkové kůry nebo jednotlivé fáze (REM a M-REM – rapid eye movement – rychlý pohyb očí).

Dobrý a kvalitní spánek je nutný pro každodenní **regeneraci organismu**. Při spaní na nás mohou působit určité faktory, které ovlivňují kvalitu spánku. Nutným předpokladem fyzického a psychického zdraví je hluboký, posilující a nepřerušovaný spánek.

Spánek zaručuje kvalitní regeneraci organismu. Nemůžeme ho ničím nahradit, proto je nezbytný a velmi podstatný především pro děti a školáky. Nejdůležitější je **doba** spánku. Spánek dospělých se liší od spánku dětí.

Míček (1984, 41) uvádí, že dostatečná doba spánku je asi osm hodin u dospělého člověka, u dětí je to ještě více, cca deset hodin.

S přibývajícím věkem se spánek krátí. U dětí mladšího školního věku je optimální doba spánku 10-11 hodin. Pokud mají děti dlouhodobý nedostatek spánku, mohou být podrážděné, náladové, emočně labilní, úzkostné atd. Doba spánku musí být dostatečná. Prodlužování nebo krácení spánku může vést až k poruchám spánku.

Učitelé by měli žákům vysvětlit, že je pravidelnost uléhání důležitá pro jejich celkový denní režim.

Kantor (1994, 110) mluví i o důležitosti **uléhání**. Doba, kdy si jde dítě lehnout, by měla být pravidelná, aby se vyvolal podmíněný reflex pro určitý čas. Mělo by si na pravidelný režim zvyknout. Žák by měl ve stejnou hodinu usínat a probouzet se, aby mu vstávání nedělalo větší potíže. Organismus si na režim zvykne.

Žáci mladšího školního věku mají chodit spát kolem 19. hodiny. Děti školou povinné by už neměly spát přes den, mohly by mít potom problémy s usínáním.

Do denního rozvrhu bychom měli nám i dětem zařadit **aktivní odpočinek**, jako jsou různé druhy sportu, procházky atd., které přispívají k odreagování od stresu a špatných myšlenek. Náležitá a zdravá tělesná únava je ideální pro kvalitní spánek.

Kantor (1994, 111) dále uvádí **Zásady hygieny spánku**:

- 1) malá večeře, čtyři až pět hodin před usnutím
- 2) vyvětraný prostor, spaní při otevřeném okně
- 3) nedoporučuje pít před spánkem (pouze sklenici mléka s medem)
- 4) před spánkem se umýt, uklidnit se a nechat působit příjemné pocity, dobrá je i procházka
- 5) snažit se relaxovat a nemyslet na nic negativního
- 6) pustit si jemnou, příjemnou a klidnou hudbu
- 7) přečíst si nějakou snadnou, nenáročnou četbu
- 8) popovídat si s dětmi v klidu a pohodě.

V posteli by děti měly pouze spát. Jedení, učení ba dokonce i čtení je v této zóně zakázáno!

Hloubka spánku podle Míčka (184, 41) „bývá největší v prvních dvou až třech hodinách po usnutí; tehdy je spánek také nejvydatnější. V dalších hodinách hloubka spánku klesá, kolem šesté hodiny spánku se mnoho lidí probouzí, další (sedmá) hodina znamená ještě mírné prohloubení s definitivním procitnutím po osmi hodinách. Tento popis hloubky spánku v závislosti na jeho trvání se opírá o pozorování množství pohybů spícího člověka (čím více pohybů, tím menší hloubka spánku a naopak) a není v nesouladu s nověji objevenými poznatky o fázích spánku.“

Spánková fáze

Míček (1984, 42) hovoří o spánkových fázích, konkrétně o **REM fázi** u dětí, dospělých, ale také i u všech savců. REM z angličtiny *rapid eye movements* znamená v překladu stavy rychlých pohybů očí. Charakteristika REM fáze: „je to fáze, při níž probíhají sny. Podle R. Weise je vztah mezi subjektivním trváním snů, jejich bohatstvím a barvitostí a délkou této fáze. Člověk spí v této fázi velmi tvrdě a těžko ho něco probudí. REM fáze se během nočního spánku dospělé osoby objeví několikrát (nejčastěji pětkrát).“ (Míček 1984, 42)

„Sny ve spánku jsou dokladem jeho kvality (většinou je spící zapomene). Rušení spánku v době snů zhoršuje podstatně celkový efekt spánku.“ (Míček 1984, 42)

2.2 Pohyb a tělesná aktivita u žáků na 1. stupni základní školy

Pohyb podle Mužíka (2007)

Mužík (2007, 137) prohlašuje, že k hlavním potřebám týkajících se zdravého organismu člověka patří pohybová aktivita, která je nezbytná pro řádný vývoj a činnost lidských orgánů. Fyzická aktivita je podstatná i pro funkci vnitřních orgánů a doprovází takřka každou duševní aktivitu dítěte. Předškolní děti se bezděčně pohybují cca 5-6 hodin denně. Po zahájení školní docházky se bezděčný pohyb vytrácí a začíná mít převahu sezení ve školních lavicích, u domácích úkolů, u televize, počítačů atd. Tím se nepoměrně snižuje tělesná zátěž organismu, zeslabuje se svalová soustava a celkově se zhoršuje fyzická zdatnost dítěte.

Mužík dále uvádí, že kvůli nedostatečnému pohybu vznikají kardiovaskulární, respirační nebo endokrinní onemocnění. Dále napomáhá nadváze a obezitě a mimo jiné také přivádí tělo ke svalové dysbalanci zpočátku se projevující jako vadné držení těla.

Z tohoto důvodu je pohybová aktivita pro dítě nezbytnou životní potřebou. Důležité je, abychom se soustředovali na formování kladných postojů a zájmů dětí o svou pohybovou činnost. Dítě ji bude brát jako celoživotní nutnost v rámci zdravého životního stylu.

Pohybové činnosti podporují osobnostní a sociální rozvoj. U dětí mladšího školního věku je pohyb velmi důležitý a nutný. Nejvíce by měl být pohyb obsažen ve hrách, které rozvíjí koordinaci pohybů a spolupráci ve skupině. Pro **nízkou intenzitu zátěže** Mužík dále uvádí obvyklé práce v domácnosti i na zahradě, jízdu na kole, procházku nebo provozování rekreačního sportu. Těžší domácí práce nebo práce na zahradě či svižná chůze, plavání nebo běžky jsou dobré pro **střední nebo vyšší intenzitu zátěže**. Pro **vysokou intenzitu zatížení** přidává intenzivní jízdu na kole, běh na delší vzdálenosti, závodně sportovní aktivity.

„Pohyb ve všech formách je nejdůležitějším prvkem autoregulace pro zachování tělesného a duševního zdraví.“ (Míček 1984, 55)

Důležité je rozvíjet rovnováhu, sílu, obratnost, mrštnost a mimo jiné také koordinaci. Nebýt stereotypní, střídat aktivity pohybu, a to vše ve formě hry. Hra je pro děti mladšího školního věku stále ještě podstatnou součástí života. Pestrost a přitažlivé nápady jsou nedílným prvkem pro motivaci žáků. Pohyb se nemusí týkat jen tělesné výchovy. Můžeme ho zařadit mimo jiné i do naukově-výchovných a esteticko-výchovných předmětů, jako je hudební a rytmická výchova, dramatická výchova, ale i výtvarná výchova.

V tomto období při pasivní sedavé poloze, při stálém sezení v lavici, sledování televize nebo u počítače je dobré zapojovat nějakou vhodnou pohybovou aktivitu i při klasickém vyučování, jako je matematika, český jazyk a podobně. Řeč je podle Mužíka (2007, 143) o **pohybové aktivitě před vyučováním, tělovýchovných chvilkách, pohybové činnosti o přestávkách, v družině nebo ve škole v přírodě (na výletě, na specializovaném kurzu).**

Pohybové aktivity před vyučováním se využívají především na 1. stupni základní školy před začátkem vyučování za pomoci mírného cvičení. To vede děti ke koncentrované pozornosti a podporuje přípravu organismu dítěte na vyučovací činnost. Vhodná jsou cvičení zaměřená na protahování, jógu, psychomotorickou činnost za doprovodu hudby.

Tělovýchovné chvílky jsou používány například pro protahování při sezení nebo ve stoje. Díky těmto mírným cvikům odstraňujeme u dětí fyzickou únavu z dlouhého neměnného sezení v lavicích nebo psychickou únavu, jako je nepozornost způsobená dlouhým soustředěním. Podporujeme žáky, aby si navykli na kvalitní držení těla. Tělovýchovné chvílky provádíme vždy, když je to nutné. U dětí mladšího školního věku je pozornost prozatím velmi nízká, cca 15 až 20 minut. Proto je důležité si tělovýchovné chvílky dobře zorganizovat a vhodně je pak zapojit do vyučování. Soustředěnost u dětí je ráno na začátku vyučování větší než odpoledne. Postupem času je proto nutné obměňovat činnosti, zařazovat ty, které potřebují menší soustředění, eventuálně je dobré přiřadit protažení, relaxaci či jiné aktivní cvičení. Podstatné je cviky stále opakovat, aby si děti zvykly na jejich používání. Ze začátku je nutné zavádět lehčí formy cvičení. Pokud je děti zvládnou, můžeme je ztížit například používáním pomůcek jako je overball. Tento malý měkký míč můžeme používat během celé výuky – k dynamickému sedu, jako podložku pod nohy, záda či trup. Zajisté s ním můžeme vytvářet nové a nové cviky a polohy. Cvičení díky této pomůcce je radostnější, žáci správně drží své tělo, posilují a protahují zádové svaly a procvičují rovnováhu. Jestliže už děti správně zvládají tyto cviky, je možno je doprovodit jednoduchými říkankami, písničkami nebo hudební nahrávkou. Dobré je děti k pohybu vhodně namotivovat a před cvičením vyvětrat místnost.

Pohybová činnost o přestávkách. Každá škola by měla podle rámcového vzdělávacího programu vybudovat odpovídající předpoklady pro pohybově rekreační přestávky žáků. Náplní těchto tělovýchovných přestávek jsou pohybové hry nebo činnosti, které nepotřebují přímé vedení učitelem. Dětem je zde zajištěn pohyb, a to zejména mimo školní budovu (např. na hřišti, v parku, na procházce, v lese atp.). Zužítkovat také můžeme prostory školní tělocvičny, hřiště nebo dvora.

Pohybové činnosti ve školní družině. Dětem je zde zajištěn pohyb, a to zejména mimo školní budovu (např. na hřišti, v parku, na procházce, v lese atp.). Tyto pohybové aktivity mohou probíhat spontánní, řízenou či cílenou formou. Především by do těchto pohybových činností mělo být zahrnuto kompenzační a relaxační cvičení, to ale požaduje příslušnou úroveň odborného vzdělání vychovatelek.

Pohybové aktivity ve **škole v přírodě, na výletě nebo kurzu** by měly probíhat pravidelně každý školní rok. Zvláště by je měly pořádat školy nacházející se v městském, znečištěném životním prostředí, jelikož smysl pohybových činností a pobyt v přírodě je u dětí znatelný.

„Nedostatkem pohybové aktivity se podporuje výrazné emoční napětí; zdá se, že tyto dva faktory spolu úzce souvisí. Předpokládá se také, že nedostatek přiměřeného pohybu přispívá k vytváření podmínek pro vznik řady psychosomatických onemocnění.“
(Míček 1984, 55).

„Nedostatek pohybu představuje především výraznou zátěž psychiky. Zhoršuje se emoční stav a duševní rovnováha člověka, který žije vlastně nepřírodným způsobem.“
(Míček 1984, 56)

Důležitá je samozřejmě i tělesná výchova. Její součástí je rušná část (kde se žáci zahřívají), průpravná část – rozcvička, hlavní část (zaměření na konkrétní téma) a závěrečná část (relaxace). V průběhu celé tělesné výchovy by děti měly být formou hry prakticky obeznámeny, jak správně zvedat a přenášet těžší břemena, ekonomicky vstávat a provádět další všední činnosti, aby si tyto pohybové vzory zapamatovaly na celý život.

K tématu pohybu patří, jak už jsem uváděla výše, i **špatné držení těla** kvůli nedostatku pohybové činnosti. Důležitá je samozřejmě prevence. Nejčastěji se vadné držení těla vyskytuje u dětí školního věku. Na pohled je zjevné viditelným zakřivením reliéfu těla. Řádnou a dlouhodobou snahou ho lze odstranit. Nejčastější známkou špatného držení těla je: zploštělý hrudník, plochá záda, předsazená pánev, bederní lordóza, hrudní kyfóza, asymetrické postavení ramen a lopatek, skolióza, ploché nohy, kulatá záda, odstálé lopatky, předsunutá hlava, tzn. ochablé mezilopátkové svaly, šíjové svaly a zkrácené prsní svaly.

Jestliže se u dětí projeví tyto příznaky, měli bychom upravit nejen pohybový režim, ale i vhodnou pracovní a odpočinkovou polohu, to znamená kombinovat statické zatížení s dostatkem dynamické kompenzace. Optimální je věnovat se aktivnímu sportu dvakrát týdně dvě hodiny a snažit se redukovat čas strávený u televize nebo počítače. Důležité pro správné držení těla je ideální postoj, který vypadá tak, že brada je mírně přitažená k hrudníku, oči hledí dopředu, břicho je zataženo, ramena volně visí, ruce splývají podél trupu

Do pohybu bychom mohli také zapojit **správné sezení**, a to tak, že nohy by měly být ohnuté v kolenou (cca pravý úhel) a chodidla položená na podlaze celou plochou, záda celá opřená o opěradlo v oblasti beder a ruce ohnuté v loktech, zvolna položené na

lavici. Takovéto správné sezení by se žákům mělo vštípit do paměti a upevnit jako návyk. Důležité je také měnit polohu a o přestávkách umožnit žákům pohybovat se. Opět nám mohou ke správnému sezení pomoci overbally.

Učitelé by se měli zabývat problematikou správného držení těla nejen při hodinách tělesné výchovy, ale také při vyučování v lavicích. Měli by se naučit a předávat žákům zásady správného držení těla a v každém ročníku tyto pravidla používat.

2.3 Hospodaření s časem (práce a odpočinek) u žáků na 1. stupni základní školy

Pro učitele prvního stupně je důležité, aby se naučili pracovat s časem. Z hlediska psychohygieny a rozvoje žáků na prvním stupni je vhodné, aby si učitelé sestavili pravidelný denní režim a rozvrhli práci tak, aby využili nutný čas určený k práci a k odpočinku. Těmito aspekty řídí řádnou činnost žáků.

Kantor (1994, 108) přináší termín **denní režim** a životosprávu, což je soubor všech aktivit, které jsou seřazeny do jednotlivých činností opakující se pravidelně během celého dne. Podle něj je den rozdělen do stejných osmihodinových částí, a to na osm hodin spánku, osm hodin práce a osm hodin odpočinku.

Výhodou tohoto rozvržení je úspornost času, náležitá účinnost organismu a připravenost k činnosti, která bude následovat. Je zřejmé, že vypracování denního režimu zabere více času.

Míček (1984, 60) upozorňuje na to, že abychom získali více volného času musíme především logicky používat aktuální čas. Uvádí k tomu deset aspektů.

1. Zvýšení pořádku a koncentrace. Nepořádek totiž snižuje efektivitu práce a oslabuje její časový výsledek. Naopak pořádek znamená schopnost využití vlastní energie i času. Nejlepší způsob úspory času je jednání při plně soustředěné pozornosti, tzv. „živý čas“, který je možno strávit prací nebo zábavou, aktivním či pasivním odpočinkem. Jedinou podmínkou je, aby dotyčná osoba byla plně soustředěna na to, co právě dělá, a také si vědoma smyslu a účelu, proč to nebo ono dělá.

2. Střízlivý odhad vlastních časových možností. Každý jedinec by měl znát, kolik námahy je schopen vykonat. (např. kolik stránek je schopen se naučit). Na základě plánování dalších úkolů a následné kontroly je možné prakticky odhadnout časové

možnosti. Tento bod je důležitý zejména pro učitele a pro jejich plánování vyučovacího procesu.

3. Rozvrh práce a povinností. Vypracujeme si svůj rozvrh práce, ale ne příliš podrobný, protože v reálném plánu musíme počítat s přiměřenou časovou rezervou kvůli nepředvídaným úkolům nebo vrušování. Proto si stanovíme jakýsi rámcový plán své práce (rozvrh hodin), a to na den, týden, měsíc a rok.

4. Správné posouzení závažnosti úkolů, omezení zbytečností. Dobré je odpovědět si na otázku, co je důležité a jaké povinnosti musíme respektovat k pracovnímu prostředí. A co je naopak nedůležité nebo co se nedá odložit na později.

5. Výběr úkolů. Není-li možno stihnout časově všechny povinnosti, je nutné rozhodnout se pro zvládnutí nejpodstatnějšího úkolu. Musíme realizovat to nejcennější, co je možné, a na vše ostatní s klidem rezignovat.

6. Omezení časových ztrát. Zesílit pozornost vůči tomu, co nás o něj připravuje. Patří sem sledování televize, internetu, apod. Důležité je umět respektovat čas ostatních lidí a naučit se stručně vyjádřit podstatu věci.

7. Využití nejcennějších chvil dne. Jsou to chvíle poměrně osvobozené od všední rutiny. A to ráno po probuzení, kdy je mysl neporušená, svěží, čerstvá a otevřená novým myšlenkám, nebo večer před spánkem, kdy bývá příhodný čas k hlubšímu zamyšlení (pozor ale na negativní zamyšlení, aby nám negativně neovlivnilo spánek).

8. Využití rozdrobených časových úseků. Je to chytré vyplnění chvil pro každodenní studijní přípravu jako například při čekání v ordinaci, mezi vyučováním, při jízdě autobusem apod. Toto vyplnění času je příhodné pro jakoukoli efektivní činnost.

9. Využití volných chvil. Otupělost, lhostejnost, netečnost nebo strnulost se nás zmocňuje při namáhavé psychické práci a většinou je sváděna na naši vyčerpanost. Nejde ale o pouhou únavu, ale o nedostatek motivace. Důležité je nepromrhat čas bezmyšlenkovitě. V případě „otrávenosti“ je dobré mít přichystáno něco vhodného jako například: otevřít si okno, provést krátké relaxační cvičení nebo malou skromnou aktivitu, třeba uklidit si vlastní pracovní stůl, soustředit se na to, co právě vykonávám, eventuálně odpočívat po nějakou dobu.

10. Vytvoření pravidelného denního rytmu, denního režimu. Všední chod takových činností, abychom si z nich vytvořili stereotyp. Může jít například o pravidelné vstávání v určitou hodinu či dát si jídlo v konkrétní dobu. Formovat uspořádání návyků a tím vytvářet podmíněný reflex rytmu, který pozitivně působí na celý organismus. Vyčerpanost organismu je naopak dána nerytmickými změnami.

U žáka je důležité respektovat pracovní výkonnost a její výkyvy při vyučování. Nejefektivnější výkon žáka je dopoledne, a to nejvíce mezi osmou až dvanáctou hodinou. Odpoledne bývá pracovní výkon největší mezi patnáctou až sedmnáctou hodinou. Ve zbytku času efektivita sestupuje, proto je důležité dbát na dobré uspořádání rozvrhu, počtu hodin, přestávek a doby vyučování.

Jak už jsem uvedla výše, na zvýšení soustředěnosti a odreagování jsou významné přestávky, a to volně pohybové mimo pracovní prostor.

S přibývajícím věkem se pozornost u žáků zvětšuje. V prvním ročníku můžeme přepokládat soustředěnost pouze 8-10 minut během jedné vyučovací hodiny. Ve druhém ročníku žák zvládne 10-15 minut a ve třetím až pátém se dovede soustředit 15-25 minut. Nejvýkonnější a zdravotně vyhovující vyučovací hodinu zajistíme tak, že ji budeme prokládat motivací, opakováním, procvičováním, výkladem atd. Někdy se u žáků může projevit únava, kterou musíme zcela respektovat.

2.3.1 Únava žáků prvního stupně základní školy

Během vyučování se může dostavit únava, se kterou musí učitel umět pracovat a respektovat ji při plánování vyučování.

„Únava je stav organismu, kdy se snižuje fyzický a intelektový výkon, zpomalují se reakce a stoupá počet chyb, žák nedokáže vyřešit úlohy, které by v lepším stavu zvládl.“ (Čáp 1993, 167).

Dále Čáp (1993, 167) popisuje únavu jako stav podrážděnosti, nervozity, apatie, malátnosti, žákovi klesá motivace a dostavuje se pocit únavy. Únava se projevuje při vyučování nejčastěji zvýšeným pohybovým nepokojem. Poté nastává stadium postupujícího útlumu, které se projevuje ospalostí, malátností, otupělostí či lhostejností. Práce žáků je pomalá, s větším počtem chyb způsobených nepozorností.

Kantor (1994, 63) hovoří o únavě jako o přirozeném jevu, který se projevuje jako důsledek vykonávání nějaké práce. Upozorňuje na naléhavost změny provozované aktivity. Ve škole by se měla únava plně respektovat, a to nejen při sestavování samotného rozvrhu, ale i při vyučování, zkoušení, posuzování výkonu žáka nebo při motivaci. Únava je individuální záležitost. Každý na ni reaguje jinak a v jiných intervalech. Nerespektování únavy může vést k přepracování nebo až k onemocnění, jako jsou například poruchy spánku, bolesti hlavy, snížení

paměti, nevolnost, deprese a mimo jiné i zažívací problémy. Nedodržování správného a kvalitního spánku, špatné podmínky na přípravu k vyučování, nezáměr o dítě a jeho školní povinnosti, nemožnost správného odpočinku (i aktivního), to vše vyvolává u dětí předčasnou a chronickou únavu.

Čáp (2007, 291) uvádí, že k překonání únavy, k regeneraci pracovní způsobilosti a ke kompenzaci jednotvárnosti činností slouží volný čas.

Kantor (1994, 64) uvádí „**Obr. 2.4.1** Tabulka hodnocení stupně únavy.“

Tuto tabulku jsem použila proto, že může být dobrým vodítkem pro učitelskou praxi. Díky ní můžeme pozorovat různé příznaky únavy a posoudit, jak moc se cítí žáci vyčerpaní.

Obrázek č. 1 Tabulka hodnocení stupně únavy

Objektivní příznaky	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
Barva kůže	Malé začervenání	Zčervenání	Zrudnutí, cyanóza rtů nebo zblednutí
Pocení	Malé	Velké nad pasem	Velké pod pasem
Dýchání	Pravidelné, zrychlené	Rychlé, občas ústy	Velmi rychlé, ústy, nepravidelné
Pohyby	Koordinované	Menší nepřesnosti	Nekoordinované
Vnímání	Bez chyby	Menší nepřesnosti	Špatné plnění ústních pokynů
Subjektivní příznaky	Nejsou bez potíží	Únava, bolest, dušnost, zrychlení srdeční činnosti	Jako stupeň 2. + bolesti hlavy, nucení ke zvracení

Nejlepší odbourání únavy je odpočinek. Jím odstraňujeme únavu.

2.3.2 Odpočinek a regenerace sil

Zde uvádím několik praktických zásad, kterými by se mohl učitel řídit při odbourávání únavy žáků během vyučovacího procesu.

Podle Míčka (1984, 53) je v životě velmi důležité naučit se odpočívat. Odpočinku se týká pár obecných zásad:

1. Velký stupeň únavy se odstraňuje mnohem hůře a pomaleji než lehká únava, při které stačí menší odpočinek. Únava se zvětšuje i takzvaným „nicneděláním“, sledováním televize apod.
2. Při odpočinku musí být bráno v potaz i celkové duševní zklidnění. Dítě nesmí při odpočinku myslet na to, co všechno ho ještě ve škole čeká, musí se soustředit na svůj odpočinek, který právě prožívá.
3. Důležitá pro kvalitní odpočinek je změna prostředí. Žádný člověk si nikdy nemůže odpočinout v takovém prostředí, které v něm evokuje prostředí pracovní.
4. Podstatnou zásadou pro regeneraci sil je aktivní odpočinek. Pokud pracujeme duševně, nejlépe si odpočineme u manuální práce, případně u sportu. Naopak když pracujeme rukama odpočineme si u duševní práce.
5. Odpočinek se nedostaví při takzvaném „nicneděláním“. Pokud nebudeme nic dělat, je jasné, že se náš život nadmíru zrychlí. V prvním stádiu má odpočinek bezesporu kladný účinek. Nicméně odpočinek a klidový stav mají vliv na náš organismus pozitivně jen po určitou dobu. Ve druhém stádiu se mění tento příznivý efekt v opak. Nepřetržitá pasivita uvolňuje síly, které zrychlují úbytek odpočinku a regenerace.
6. Roztřídění odpočinku. Rychlý, zhruba pětiminutový odpočinek by měl být začleněn po každé hodině mentální práce. Ideálně by měl být naplněn krátkým dechovým cvičením (výdech a nádech nejlépe ve vyvětrané

místnosti nebo venku v přírodě), dále krátkým cvičením nebo psychickou relaxací.

Nejvíce bychom měli odpočívat po obědě nebo před večerním spánkem. Alespoň minimálně tři hodiny denně by měl člověk strávit venku v přírodě na čerstvém vzduchu. Jeden den v týdnu by měl být vyhrazen pouze k odpočívání. Pokud toto člověk nedodržuje, může dojít i k takzvané chronické únavě.

Horší výkon bývá po celotýdenní práci bez odpočinku než u člověka, který přes víkend odpočíval. Samozřejmě nesmíme zapomínat ani na dovolenou, která by měla být vykonána po celoroční práci ve větších časových úsecích. Nejeftivnější odpočinek je aktivní činnost prováděná v přírodě.

2.4 Správné dýchání u žáků prvního stupně základní školy

Správné a efektivní dýchání je důležité nejen pro správnou relaxaci, ale také jak uvádí Míček (1984, 48), pozitivně ovlivňuje průběh některých somatických i psychických nemocí. Pomáhá při léčbě vysokého krevního tlaku, při poruše trávení, zlepšuje výkonnost ledvin a mimo jiné zkvalitňuje paměť. Dechová cvičení by tedy měli využívat nejen učitelé při vyučování v rámci osobnostního rozvoje žáka.

Míček (1984, 49) uvádí „*praktická dechová cvičení podle Ehrenfriedové*“, což jsou cvičení založená na pozorování svého dechového rytmu. Dítě s poruchou dýchání položíme na zem do klidného prostředí. Se zavřenýma očima žák provede klidný a hluboký vdech, po kterém následuje nepatrná přestávka. Tímto se dítě uklidní a jeho rytmus dýchání se změní. Před tímto cvičením požádáme dítě, aby zakreslilo do vzduchu nad sebe, jak jeho dech vypadá. Dech je znázorněn jako strmý pohyb nahoru a dolů bez přerušení. Kdežto po tomto dechovém cvičení je dech vnímán jako vlnitý pohyb. Vzduch se nesmí zdržovat. Výdech přechází do přestávky a měl by trvat delší dobu než vdech. Dítěti klademe vhodné otázky a upozorňujeme na to, aby vnímalo, co se děje. Díky praktické zkušenosti si dítě zapamatuje tento prožitek.

Do každodenní praxe duševní hygieny můžeme zapojit dechová cvičení jógy, která můžeme provádět i při vyučování.

Míček (1984, 50) uvádí vědecky podložené zásady dýchání.

- 1. Dýchání nosem.** Toto dýchání spočívá ve volném průchodu vzduchu oběma nozdrami.
- 2. Dýchání plnými plícemi.** Při nádechu se nejprve zaplňuje dolní část plic – brániční dýchání. Následuje přechod do střední části plic – hrudní dýchání. Nakonec vzduch přechází do horní části – podklíčnickové dýchání. Při výdechu se postupuje též zdola nahoru tak, že se postupně vyprazdňuje nejprve dolní, pak střední a konečně horní část plic. V každém případě dodržujeme plynulost dýchání.

Důležité jsou také polohy při dýchacích cvičeních v józe.

„Dýchací cvičení se mají provádět vždy v příjemné, relaxované a nehybné pozici s vyrovnanou páteří, nejlépe v sedu se zkříženými nohama.“ (Míček 1984, 51).

Dále Míček (1984, 51) upozorňuje, že poloha vsedě by měla být pohodlná a příjemná, abychom se mohli koncentrovat a abychom mohli zůstat delší dobu v relaxaci. Pokud nám sed se zkříženými nohama není příjemný, najdeme si takový, který nám bude vyhovovat. Pozice by měla být nehybná a s narovnanou páteří. Pokud se v takovéto poloze usadíme, začínáme vnímat svůj dech.

„Soustředíme se na něj a snažíme se pocítit, jak vzduch vchází nozdrami do hloubi nosu, dutiny nosohltanové, do průdušnic, průdušek a konečně do plic.“ (Míček 1984, 53).

Míček (1984, 53) také popisuje postupné vnímání procesu výdechu, při kterém se lehce zadržuje proud vydechovaného vzduchu. Výdech je hluboký, postupně se zpomaluje a působí příjemný pocit. Důležitá je plná koncentrace na dýchání, při kterém se síla výdechu zmenšuje a doba výdechu vzrůstá. Toto úmyslné, hluboké a klidné dýchání je velmi efektivní před započítím nějaké práce či před setkáním s cizími lidmi apod.

Používáním správných metodických cviků se kompenzuje statická zátěž žáka při vyučování. Pedagog s žáky procvičuje postupně celé tělo včetně správného dýchání.

3 HYGIENA VE VYUČOVACÍM PROCESU

Ve **vyučovacím procesu** hraje velmi důležitou roli učitel, ale také prostředí, ve kterém děti tráví polovinu svého dne.

Kantor (1994, 74) uvádí, že velký účinek na žákův výkonný stav organismu a na kvalitu jeho učení mají vnější podmínky prostředí.

Učení je vyučovací, výchovně-vzdělávací proces. Je to fungování pedagoga i žáka. Učení má své speciální vlastnosti, jako jsou rytmus práce, nepřetržité vytváření nových dovedností, znalostí a jejich uvedení do praxe a pro všechny je to stejná nezbytnost nikdy nekončícího procesu.

Pracovní prostředí – působí na zdraví žáka, ovlivňuje i jeho celkový pocit vyrovnanosti a klidu. Stejně tak to samozřejmě platí i o vlivu na učitele. Pracovní prostředí bychom měli upravit tak, aby se v něm žák cítil příjemně. Důležité je respektovat zásady správné úpravy pracovního prostředí, abychom předcházeli vzniku stresu nebo ho omezovali. Psychiku dítěte mohou ovlivňovat různé vlivy v prostředí jako například vhodná barva v místnosti, osvětlení, teplota, vzduch, hluk, klima apod.

U prostředí můžeme například zmínit, na základě Kantorovy Výchovy ke zdraví (1994), vybavení a uspořádání školy, respektive učebny. Pozice lavic v prostoru, vybavení, tvar atd. Dále pak musí být brán ohled na vhodné:

Osvětlení

Nejdůležitější činitel pro žákovu práci, jeho stupeň únavy, náladu atd. Nejvíce zaměstnává zrak a optimalizuje jeho činnost. Světlo by nemělo být oslňující, nesmí být v zorném poli žáka a má být rovnoměrně rozmístěné s vhodným směrem dopadu (z levé horní strany a poněkud zpředu). Špatné osvětlení zhoršuje zrak, výkonnost při práci a může dokonce být i původcem úrazu. Důležité by mohlo být i **působení barev**. Vhodné vymalování učebny příslušnými barvami má také vliv na světlost třídy a zároveň i na žáka a jeho práci. Zelená barva je pro uklidnění a rovnováhu, poskytuje úlevu zraku. Červená povzbuzuje, aktivizuje, ale i dráždí. Zvyšuje krevní tlak a zrychluje srdeční činnost a dýchání. Dá se i využít jako pomocného prostředku k aktivizaci apatických dětí. Žlutá barva je tzv. optické teplo a modrá má uklidňující účinky.

Vzduch, teplota a vlhkost

Míček (1984, 71) konstatuje, že optimální teplota pro sedavou práci v zimě je průměrně cca 21°C a v létě v průměru 25°C. Čím namáhavější práce, tím by měla teplota klesat. Výkonnost je ovlivněna i vlhkostí vzduchu a pravidelným přívodem čerstvého vzduchu. Měli bychom pečlivě větrat po každé hodině a mírně provětrávat po celou dobu vyučování. Vzduch je už po jedné vyučovací hodině vydýchán, což oslabuje pracovní výkon.

Hluk

Podle Míčka (1984, 70) a Kantora (1994, 79) odbourávání hluku těsně souvisí se snahou o posílení psychického zdraví veškeré populace. U školních dětí může negativním vlivem velkého hluku docházet až k nervozitě, únavě, problémům s řečí, poruchám spánku, špatnému učení a soustředěnosti a v neposlední řadě i k poškození sluchu. Stejná práce v tichém prostředí zabere jen polovinu času a je přesnější než při rušivém hluku. Velký problém se často vyskytuje u městských škol, které mají velké procento hluku i při zavřených oknech. Učebny by proto měly být vybaveny protihlukovými prostředky (např. dveře, okna, obložení třídy, atd.).

Významným faktorem v prostředí učebny je také vhodné umístění sdělovacích prvků.

Klima, mikroklima

Mikroklima (klima třídy) je dlouhodobý faktor, který je vytvářen po několik měsíců i let samotnými žáky, sociálními skupinami jedinců a učiteli. Má vliv na zdraví žáka a na jeho pohodu, ale i na pohodu pedagoga.

Jedním ze způsobů, jak učitelé ověřují své působení (a další složky klimatu) ve třídě, a to i u relativně malých dětí, je metoda dotazníku MCI (My Class Inventory). *„Metoda MCI je určena pro žáky 3. - 6. tříd. Měří vždy klima v jednom předmětu (třídní učitel tedy neměří klima ve „své“ třídě, ale například pouze v předmětu fyzika). Udává hodnoty pěti položek třídního klimatu:*

- *spokojenost ve třídě - zjišťuje se vztah žáků k jejich třídě, míra uspokojení z pobytu ve škole, pohody*
- *třenice ve třídě - zjišťují se komplikace ve vztazích mezi žáky, míra a častost napětí a sporů, rvaček a nevhodného sociálního chování*
- *soutěživost ve třídě: zjišťují se konkurenční vztahy mezi žáky, míra snah po vyniknutí, prožívání školních neúspěchů*

- *obtížnost učení - zjišťuje se, jak žáci prožívají nároky školy, nakolik se jim učení zdá obtížné, namáhavé*
- *soudržnost třídy - zjišťuje se míra přátelských a nepřátelských vztahů mezi žáky, pospolitosti dané třídy“⁴*

Klima se podílí na vnímání, prožívání a hodnocení. Dále na aktivitě všech účastníků (učitel, žáci ve třídě, skupiny žáků, jednotlivci). Podléhá také časoprostoru, to znamená, co se ve třídě dělo, děje nebo bude dít. Působí nejenom na žáky, ale i na učitele, kteří ho zcela vnímají a prožívají.

⁴ ČAPEK, Robert. Měření třídního klimatu – aktualizovaná verze. *Metodický portál: Články* [online]. 21. 04. 2008, [cit. 2012-04-17]. Dostupný z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2250/MERENI-TRIDNIHO-KLIMATU---AKTUALIZOVANA-VERZE.html>>. ISSN 1802-4785.

Citováno z:

LAŠEK, J. *Sociálně psychologické klima školních tříd a školy*. 2. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001. ISBN 978-80-7041-980-9. Dostupné z:

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2250/mereni-tridniho-klimatu-aktualizovana-verze.html/>

4 RELAXAČNÍ A AUTOREGULAČNÍ TECHNIKY POUŽITELNÉ NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

V této kapitole jsou uvedena doporučení pro učitele, jak efektivně využívat relaxační techniky při vyučování. Žáci se díky těmto dovednostem dokáží uvolnit, odbourat stres a pocítit odpočinek.

O relaxačních a autoregulačních prostředcích můžeme hovořit jako o různých druzích soustředěného odpočinku, zlepšující celkový psychofyzický stav jedince. Cílem a základem relaxace je dosáhnout lepší psychické pohody díky uvolnění. Pokud se nám při relaxaci podaří uvolnit naše tělo, uvolní se nám tím i mysl. Správné provádění relaxačních cvičení nám nejenom pomáhá odbourávat stres, ale také stresové zátěži předcházet.

Míček (1984, 164) říká, že relaxace je pomůcka pro uvolnění od nadměrného psychického napětí. Je to nejlepší způsob psychofyzického uvolnění pomocí relaxačních metod používaných v každodenním praktickém životě.

Nadeau (2003, 13) uvádí, že základem relaxace je uvolnění svalů na základě používání různých technik, při kterých uvolňujeme tělo jak psychicky, tak fyzicky. Proto nám dává možnost regenerace, pohody a snížení stresu, napětí a neklidu.

Mezi relaxaci můžeme zahrnout techniky nácviku pravidelného uvolňování některé části těla, svalové skupiny nebo celého těla. Tyto techniky jsou důležité pro odstranění duševního napětí. Pocit uvolnění a harmonického soustředění přináší žákům radost, emocionální uspokojenost, pozitivní náladu a duševní i tělesné uvolnění.

Relaxace má také přínos k rozvoji laterality. Děti se díky ní učí zvládat i prostorovou orientaci a umí pracovat s pojmy, jako je vpravo, vlevo, nahoře, dole, vpředu, vzadu atp., což je velmi důležité pro psaní a čtení. Relaxace tedy reguluje v dětech energii, míra jejich aktivace je upravena a pomáhá k celkové vyrovnanosti. Relaxace je dobrá ke sportovnímu výkonu, zdokonaluje schopnost učení a přispívá k lepšímu odolávání při všech druzích činnostech.

„Relaxace znamená uvolnění. Je to činitel, působící proti napětí a přepínání – též v souvislosti se stresem – a vyrovnává jejich škodlivé účinky. Relaxace je potřebná v oblasti psychické i tělesné. Zde jsou míněny hlavně souvislosti somatické, které však mají zpětně dopad i na psychiku.“ (Vojáček 1988, 47)

Správné dýchání, jak uvádí Nadeau (2003, 21), dává důraz na správné dýchání. Důležité je, aby děti měly zcela uvolněné svaly a aby rytmicky dýchaly. Dýchání je totiž jeden z nejvýznamnějších prvků pro relaxaci. Správné a pravidelné dýchání napomáhá ovládat stres, strach, bolest, hněv, vztek, závratě nebo bolest hlavy.

Dýchání podporuje zklidnění se ve stresových situacích. Hluboký nádech a následný výdech veškerého vzduchu z plic nám pomáhá uvolnit se, zklidnit se a zbystřit.

Podstatné pro relaxační cvičení je také soustředěnost a to tak, že orientujeme pohled, myšlenku a veškeré smysly na nějaký předmět a setrváme v tomto zaměření. Jde o koncentraci všech smyslů na kratší nebo delší dobu.

Smích má léčivé a ochranné účinky. Přispívá k lepší duševní vyrovnanosti, redukuje napětí, odstraňuje stres a depresi, prohlubuje harmonizaci vztahů, zlepšuje srdeční činnost, posiluje plíce a svaly. Při relaxaci se děti často smějí, tím mohou vyjadřovat například obavu z něčeho nového nebo ventilovat přebytek svých emocí. Pokud mají chuť, nechme je se smát. Budou se smát pouze na začátku. Až si na relaxační cviky zvyknou, už jim to vtipné nepřijde a budou se cítit lépe.

Po relaxaci jsou děti více soustředěné, vnímavé nebo aktivní. Stoupá jim sebejistota, paměť, koncentrace a zlepšuje se celková kvalita učení. S větším psychickým napětím negativně souvisí narušení pozornosti, špatné myšlenky a také zhoršení paměti. U žáků s úbytkem emocionální stability se projevují i fyzické potíže spojené s nepravidelným dýcháním, s rozdílnou mimikou nebo s vegetativními dysfunkcemi (napětí nebo křeče břicha, nevolnost, pocení, červenání, průjem atd.).

Podmínky pro správnou relaxaci

Jak uvádí Míček (1984, 166), je jimi ticho, klid a nerušená koncentrace. Je důležité, aby jedinec nebyl vyrušován vnějšími vlivy, zejména těmi, které ho rozčilují.

K získání ticha jsou uváděny 2 způsoby:

„a) *ovlivněním prostředí; donutíme své okolí, aby se nám přizpůsobilo, vnutíme mu svou vůli, svůj řád, uklidníme je,*

a) *rezignováním na prostředí i jeho zúžením; izolací od neklidného prostředí, útekem od něj, dočasným stáhnutím se, zbavením se kontaktů se svým prostředím.*“ (Míček 1984, 166).

Při relaxaci je nutné umět se stáhnout do sebe, neboli oslabit duševní styk s vnějším okolím.

Autogenní trénink

Je to jedna z relaxačních technik.

„Autogenní trénink je psychoterapeutická metoda, která patří do oblasti metod relaxačně koncentračních (podobně jako hypnóza, jóga, progresivní relaxace, meditace, relaxační aktivace aj.) Jako léčebnou a sebezdokonalující metodu ji vypracoval a publikoval po první světové válce německý lékař-neurolog a psychiatr prof. dr. I. H. Schultz. (Iohannes Heinrich Schultz podle starého pravopisu, Johann podle nového pravopisu).“ (Vojáček 1988, 45)

Je to trénink, který funguje na základě toho, že se musí uvolnit mysl aby se uvolnilo tělo a naopak. Využívá pasivní koncentrace a autosugesce (= psychické působení na sebe sama). Autogenní trénink se uplatňuje u problémů, jako jsou neurózy, psychosomatické poruchy, závislosti atd. Tento postup je spíše pomocný, ale pro praxi velmi důležitý a efektivní. Cvičení přispívá ke správné koncentraci, svalové relaxaci, navození klidu, pravidelného dýchání atd.

Vedle relaxace je koncentrace dalším základním prvkem. Podstatou autogenního tréninku je soustředivé sebevolňování.

„Cvičení využívá objektivního uklidňujícího účinku svalové relaxace, autosugestivní cestou navozených představ klidu, koncentrace na citově indifferenční podněty, pravidelného dýchání atd.“ (Míček 1984, 172).

„Dále dobře slouží v oblasti sebeovlivňování, sebezdokonalování a sebevýchovy, jako např. v poradenské činnosti (v poradnách pedagogických, manželských aj.).“

„Může jej ovšem s prospěchem využít i každý jednotlivec za každodenních všedních okolností jako podpůrného i sebevýchovného činitele a v různých mimořádných či neutěšených životních situacích může poskytovat i životní náplň.“ (Vojáček 1988, 46).

Podle Míčka (1984, 175) se autogenní trénink provádí pravidelně v klidné místnosti 2-3krát denně maximálně minutu se zavřenýma očima. Na základě pravidelného cvičení se cvičící zlepšuje a interval se prodlužuje až do 30 minut. J. H. Schulz doporučuje tři polohy při provádění autogenního tréninku, které se musí během dne vystřídat:

1. Poloha vleže na zádech s mírně podepřenou hlavou, rukama podél těla a s mírně rozkročenýma nohama.
2. Poloha vsedě s opřenou hlavou i zády o opěradlo, nohama mírně rozkročenýma a s chodidly položenými celou plochou na zemi.
3. Poloha „kočího“ vsedě na stoličce s nohama mírně rozkročenýma (chodidla jsou opět položena celou plochou na zemi). Cvičící povolí páteř a schoulí se jakoby do klubka, hlava klesne a ruce se volně položí na stehna.

Vojáček (1988, 56) uvádí, že hlavní metodou autogenního tréninku je základní stupeň. Skládá se ze šesti cviků vyplývajících jeden z druhého a následujících po sobě. Pozornost cvičícího se zaměřuje na tyto pocity:

1. **pocit tíže** – navozením subjektivní představy tíhy se uvolňuje svalstvo celého těla
2. **pocit tepla** – navozením subjektivního pocitu tepla se po těle rozšiřují okrajové cévy
3. **prožitek pravidelného tepu srdce** – zklidnění tepu srdce a cítění tepového rytmu
4. **pocit pravidelného dýchání** – zklidnění, uvolnění a pozorování dechu,
5. **pocit tepla uvnitř břicha** – navozením vnitřního tepla v břiše se uvolňují vnitřní orgány
6. **pocit svěžesti a chladu na čele** – navození koncentrace a osvěžení mysli, díky chladivému pocitu na čele se zbystruje pozornost a prohlubuje soustředění.

Vojáček (1988, 84) uvádí, že po skončení těchto šesti cviků bychom měli ve stavu vnitřního ponoření ještě chvíli vytrvat. Cvičení musíme řádně ukončit a vrátit se zpět do původního stavu, jelikož se člověk dostává z úplné tělesné a psychické relaxace do stavu bdělosti a aktivity. Pokud by to neudělal, mohl by vzniknout pocit únavy, ochablosti či rozmrzelosti.

„Autogenní trénink lze přirovnat k očištné, osvěživé a hojivé koupeli. Poskytuje nám očištu, úlevu, svěžest, sílu i zdraví.“ (Vojáček 1988, 91).

Mezi relaxační metody můžeme řadit i Jacobsonovu progresivní relaxaci.

Jacobsonova pokroková relaxace

Základem této metody je práce s uvolňováním svalů. Zpočátku je důležité poznat rozdíl mezi stavem napětí (tenze) a stavem uvolnění (relaxace). První fází cvičení je uvolnění ruky, kdy zatínáme pěst a uvědomujeme si rozdíly mezi stavem před zatnutím a po uvolnění. Dále následují svaly na obličeji, kdy se zkusíme zamračit nebo zašklebit a později svalstvo povolit. Ještě procvičujeme svaly jazyka, krku, ramen, zad, břicha, hrudníku, prstů jak na ruku, tak na nohu a na závěr provedeme relaxaci celého těla.

Tato relaxace je živější než klasické klidové uvolnění a spíše se doporučuje lidem s neklidnou povahou. Při této relaxaci využíváme i cvičení s dechem, které vede ke zklidnění tělesných orgánů a zároveň ke zklidnění psychiky. Princip spočívá v dokonalém soustředění na svůj dech. Tato dechová cvičení se provádějí ve stresové situaci. Navození klidného dýchání má vliv na aktuální činnost vnitřních orgánů, například na zpomalení srdečního tepu. Můžeme využívat dva typy dýchání.

Prvním typem je dýchání do hrudníku, při kterém se zvětšuje hrudní koš.

Druhým způsobem, jenž se používá převážně při relaxaci, je dýchání do břicha, při kterém se zapojuje spodní část hrudníku a břicho. Relaxaci provádíme vleže nebo vsedě, nevšímáme si rušivých podnětů v okolí a soustředíme se pouze na vlastní dýchání. Jedná se o hluboké dýchání nosem do břicha, během kterého se plně soustředíme na počítání v duchu a nemyslíme na nic jiného. Za několik minut se cítíme duševně odpočatí. Nejprve se nebudeme moci plně koncentrovat, ale zanedlouho zjistíme, že dovednost koncentrace se zlepšuje a odpočinek se tím prohlubuje.

Aplikujeme i cvičení na **odvedení pozornosti**, které se provádí v případě, že hrozí převálcování racionálního uvažování emocemi; zvětšuje se pocit napětí a nezadržitelně se blíží výbuch našich emocí. Jde o metody založené na pozorování a představivosti. Základem je zaměstnat svůj mozek dopředu připraveným programem (např. zadávat se na park s představou přestavby zeleně a celkového uspořádání, jak prostředí zlepšit, co a kde nakoupit; výsledkem bude rozbor problémů s návrhem řešení). Nemusíme se zabývat pouze parkem, ale i například silnicí, svojí pracovní atd., jelikož fantazii se meze nekladou. Postačí pár minut a získáme patřičný odstup od prvotní stresující situace, která se díky tomu nebude mít možnost vyvinout.

Během těchto relaxačních metod se může objevit jisté chvění, strach, zvýšení srdeční činnosti nebo jiné nepříjemné pocity, které by ale měly v průběhu pravidelného cvičení a relaxace odeznít.

Autogenní trénink (relaxace) se používá při neurotických stavech, jako jsou strach, napětí, fobie, úzkost, tréma, nízké sebevědomí, astma, závislosti, zadržávání v řeči atp. Škála uplatnění je vysoká, ale je zapotřebí vhodné motivace a vytrvalosti.

Pomocí **autoregulačních cviků** můžeme také odstranit frustraci a to tak, že realizujeme speciální uklidňovací cvičení. Díky pozorování při vyučování i mimo něj můžeme poznat nevyrovnaného žáka. Projevuje se tak, že je nesoustředěn, podléhá nějakému svému zlovyku, nevydrží sedět v klidu, je nervózní, potí se atd. Rozeznat ho lze i na základě písemného projevu, kde je písmo slabé nebo nepravidelně tučné, vzdálenost mezi slovy a řádky je moc malá, slova končí náhle.

Vhodné je zařadit do tělovýchovných chviliek nebo do tělesné výchovy také jógu, která má pozitivní vliv na uvolnění a relaxaci.⁵

⁵ Volně reprodukováno: **PETERKOVÁ, Michaela**. Relaxace – přehled metod. www.relaxace.psychoweb.cz [online]. © 2008-2012 [cit. 2012-04-17]. Dostupné z: <http://www.relaxace.psychoweb.cz/>

5 STRESOVÁ ZÁTĚŽ U ŽÁKŮ NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

V této části se budu zabývat stresovou zátěží – stresem. Věnovat se budu těmto tématům:

- příčiny stresu
- druhy stresu
- reakce na stres
- fáze stresu
- projevy stresu
- stres a motivace

Na prvním stupni se nejčastěji setkáváme se zátěží, která je vyvolávána požadavky učitele na žáka. V důsledku nezvládnutí zadaných úkolů, nahromadění únavy a nedostatku kvalitního odpočinku a duševní hygieny se vytváří stres.

Protože je toto téma rozsáhlé, věnuje se i výzkum stresové zátěže u žáků na prvním stupni základní školy.

S příchodem do školy musí žáci zvládat nové úkoly, soustředit pozornost, poslouchat učitele a v neposlední řadě se učit novým věcem. Tyto faktory působí na školáka v množství, na které nebyl doposud zvyklý. Nedostatkem správného zvládnutí a minimálního odpočinku může být vyvolán stres.

Zatěžující a často i škodlivé vlivy, které jsou příčinami stresu, se nazývají stresory.

„Stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu.“ (Eger 1997, s.7)

Míček (1984, 35) přináší přehled stresorů (příčin zátěže):

A. *„Objektivní příčiny zátěže (objektivní stresory) jsou:*

- 1) *Ve vnějším prostředí (obtěžující hluk, nedostatek tepla, světla, teplé vody, málo prostoru, nutnost dojíždění, prašnost, vlhký byt atd.)*
- 2) *Ve vlastní životosprávě (nedostatek spánku, spěch, příliš mnoho změn, nepořádek, mnoho drobných úkolů, nepravidelnost stravování, tělesné bolesti, nemoc, lékařské zákroky atd.)*

- 3) *V práci a v pracovním prostředí (nahromadění více závažných úkolů a povinností, přílišná náročnost vlastní práce a příliš velká zodpovědnost, potíže se sháněním materiálů a pomůcek k vlastní práci, zabírání domácího volna prací, zatěžování funkcemi atd.)*
- 4) *Stresory v meziosobních vztazích, konfliktní vztahy k rodičům, sourozencům a dalším příbuzným atd., úmrtí blízkého příbuzného nebo přítele.*

B. Subjektivní příčiny zátěže (subjekt je stresorem sám sobě):

Připouštění si starostí, potíže se soustředováním, uvědomování si vlastních chyb a nedostatků, stavy beznaděje, strach a úzkost, obtížné rozhodování, vnitřní nekázeň, obavy z budoucnosti, potíže při realizaci rozhodnutí, lítostivost, vyčerpání duševními bolestmi, zlost, názorová nejistota, neschopnost se uvolnit, nesprávné charakterové vlastnosti, nesprávné osobní návyky, pocity závislosti, relativizace hodnot, existenční nejistota atd.“

Distres, jak uvádí Eger (1997, 7), je nepříznivá, záporná a nežádoucí zátěž, která se projevuje emocemi (strach, obava, starost, zklamání atd.). Naopak **eustres** je kladná a příjemná zátěž, která je doprovázena pozitivními emocemi (vzrušení, nadšení, těšení nebo čekání na příjemnou událost).

Se stresem úzce souvisí i **frustrace**, což je případ zklamání, nedosažení cíle či neuspokojení potřeby, touhy či přání. Pokud je frustrace dlouhodobá promění se na **depresi**, která ohrožuje duševní i tělesné zdraví.

Eger (1997, 8) přináší reakce na stres:

1. Pokud stresor vyvolá stresovou reakci, člověk na ni automaticky reaguje a snaží se jí přizpůsobit. V případě, že nenastane adaptace nebo vyrovnání se situací, mohou se objevit fyzické a psychické potíže.
2. Příčinou psychosomatické choroby může být stav dlouhodobého stresu, který se mnohdy opakuje.
3. Jedinec, který není schopen se proti stresu bránit, je vůči němu pasivní nebo ustrne, pak nemá dostačující adaptační rezervy a upadá do beznaděje. Tento stav ale může být pouze přechodný.

4. Nejlepší reakcí na stres je aktivní činnost, pohybová aktivita, poslech hudby, práce na zahradě, relaxace nebo věnování se svým zálibám.

Fáze stresu podle Miňhové (1996, 13):

- 1) „Poplašná reakce, při níž sympatický nervový systém aktivizuje tělo k větší připravenosti na reakci, hladina adrenalinu stoupá. Lidé jí pociťují negativně (hněv, zlost) či pozitivně (aktivita).
- 2) Fáze odporu, při které jsou napadeny tělesné rezervy, mění se chemické procesy.
- 3) Fáze vyčerpání, při níž parasympatický nervový systém přebírá kontrolu nad tělesnými pochody. Tento stav se může jevit jako uklidnění, někdy se dokonce dostaví radostný, jindy depresivní pocit. (Selye, 1934).“

Shrnutí prvních tří z těchto výroků charakterizuje stres:

Stres je reakce na vnější nebo vnitřní podněty, které působí na organismus člověka v daném prostoru a čase. Na tyto podněty musí člověk nějakým způsobem reagovat. Stres je také výsledkem dlouhodobých psychických nebo fyzických potíží. Stav stresu může být buď přechodný, anebo v horším případě chronický. Každý jedinec reaguje na stresové podněty různě a jinak se jim přizpůsobuje. Nejvhodnějším způsobem zvládnání stresu je pohybová aktivita.

5.1 Stresová zátěž u dětí ve škole

Podle Markhamové (1996, 72) bývá žák nejvíce zatěžován stresem během života stráveného ve škole, a to například nadměrnými požadavky ze strany rodičů či učitele, šikanou spolužáků nebo dokonce učitele, problémy s učením nebo mimořádným nadáním, kdy je žák izolován od skupiny vrstevníků.

Než dítě navštíví školu, mělo by docházet do mateřské školky, kde si dítě zvykne na čas strávený bez rodičů, s učitelem a vrstevníky. Zde se dítě připravuje na školu nejen tím, že se pokouší číst a psát, ale hlavně se učí samostatnosti, aby se pak ve škole dokázalo samo o sebe postarat (oblékání, hygiena apod.). Po příchodu do školy by rodiče měli být žákovi oporou, a to přinejmenším tak, že pouhou pochvalou zajistí zdravé sebevědomí a sebedůvěru. Důležité je samozřejmě naslouchání a trpělivost.

Nejčastějším znakem stresu je změna chování, což lze rozpoznat obyčejným sledováním chování dítěte. Malé množství agresivity je u dětí normální a přirozené. Ale pokud je agresivita ve větší míře a neobvyklá, může se jednat o symptom stresu.

Agrese nemusí být pouze v podobě fyzického násilí, vzteku, ironie, nadávek a urážek vůči ostatním, ale může být páchána i sama na sobě. Nejčastěji pod záminkou připoutat na sebe pozornost. Dalšími příznaky jsou například plačtivost, problémy se spánkem, s jídlem, různé obavy a fobie (strach z opuštění, strach ze spánku, z lékaře apod.), lhaní, krádeže či změny v kresbě a malbě.

U dětí **ve škole** sledujeme různé známky stresu. Při vyučování tyto příznaky zpozoruje učitel, a to například při ústním nebo písemném projevu, během rozhovoru, podle chování po vyučování nebo při důležitém úkolu. Jiné příznaky se projevují doma v rodině. Stresovou situaci, kdy žák prožívá určité napětí, vzrušení nebo paniku, nazýváme nervozitou.

Míček (1984, 83) popisuje toto jisté napětí neboli nervozitu u neurotických jedinců takto:

- zblednutí nebo zčervenání
- třes prstů, těkavost, okusování nehtů nebo projevy jiných zlovyků
- neschopnost vypravit slovo (koktavost, breptavost)
- duševní a tělesná únavnost v nadměrné míře
- bolesti hlavy, zažívací potíže, bušení srdce
- přecitlivost, méněcennost
- změny v chování
- konflikty mezi vrstevníky
- puntičkářství, důkladnost
- nespavost
- tiky

Jak uvádí Míček (1984, 78), učitel má na žáka velký vliv, a to zejména na jeho duševní vyrovnanost. Klidný, tolerantní, trpělivý a vyrovnaný učitel má prospěšný vliv na žáky, které při vyučování vychovává. Naopak neurotický učitel znervózňuje své žáky a jejich nevyrovnanost pak působí negativně na celý vyučovací proces.

Proto by se měli učitelé zaměřit také na svoji duševní rovnováhu a více relaxovat.

Dále Míček (1984, 79) popisuje řadu faktorů pro správné vyučování:

1. Školní zralost. Při nástupu dítěte do školy je důležité dbát na jeho duševní rovnováhu. Chybou je předčasné zařazení dítěte do školy. Tento problém nastává u dětí, které se narodily v září, kdy jim chtějí rodiče ušetřit rok. Vypěstlost dítěte může být často jen zdánlivá či nerovnoměrná (umí číst i počítat, ale není schopno se samostatně obléci či nemá dostatečné sociální návyky). Dobré je si nechat poradit odborníkem, který dítě objektivně posoudí.
2. Nepřetěžovat žáka. Délka vyučování, nároky na samostatné učení žáka a jiné povinnosti mohou žáka nepřiměřeně stresovat. Důležité je rovněž zajistit alespoň jeden volný odpočinkový den v týdnu, který bude oproštěn od veškerých pracovních povinností. Žák nemusí být ve škole stresován nadměrným množstvím učiva, délkou vyučovací doby či množstvím dalších povinností. Únava se může dostavit i nepřímo, a to například nevhodným výběrem učiva, nevyhovujícím výkladem látky, špatnou organizací žákovy aktivity při vyučování a nerespektováním didaktických zásad.
3. Přiměřený výběr učiva. Jelikož mladší žáci ještě nedokáží zcela pochopit abstraktní učivo, neobejdeme se bez používání většího množství názorných pomůcek. Při vyučování musíme brát v úvahu odlišnost rozumové úrovně žáků a jejich věkové zvláštnosti. Učivo se také podílí na všestranném rozvoji žákovy osobnosti, proto musí být zvoleno tak, aby podněcovalo tento rozvoj.
4. Přiměřené podání učební látky. Učitel musí směřovat vyučování tak, aby bylo v souladu se zákonitostmi poznávacích procesů u žáků a aby se žáci učili vědomostem, dovednostem a návykům. Výklad učitele má být pro žáka aktivní činností, která ho poměrně lehce unaví. Žák totiž vnímá výklad jakýmsi tichým opakováním, zpracovává ho, třídí a doplňuje ho o nové vztahy. Učitel také musí řešit problémy s nepozorností. Pokud se nepozornost objevuje u většiny žáků ze třídy, pak je to chyba pedagoga způsobená například nesrozumitelným, monotónním přednesem s neznámými výrazy. Další příčinou je naopak výklad příliš jednoduchý s opakováním všeobecně známých věcí anebo se učitel prostě nesnaží získat pozornost žáků

a dostatečně je nemotivuje. Pokud je nesoustředěný pouze jedinec, může být příčina v něm samém. Mohou na něj působit negativní krátkodobé faktory jako například jeho zdravotní stav, únava způsobená nevyspaním, hádka před vyučováním nebo situace v rodině. Jindy se žák zajímá o činnost, která je pro něj přitažlivější, než je samotný výklad učiva. Dobrým opatřením navrácení žáka do hodiny je takzvané aktivizující vyučování – to znamená zapojit žáka do činnosti, která právě probíhá s tím, že kdykoli může být vyzván k vyjádření vlastního názoru. Nejdůležitější je samozřejmě intenzivní motivace, podpora zvědavosti, přitažlivé přednesení látky, originalita a odlišnost pracovních úkolů.

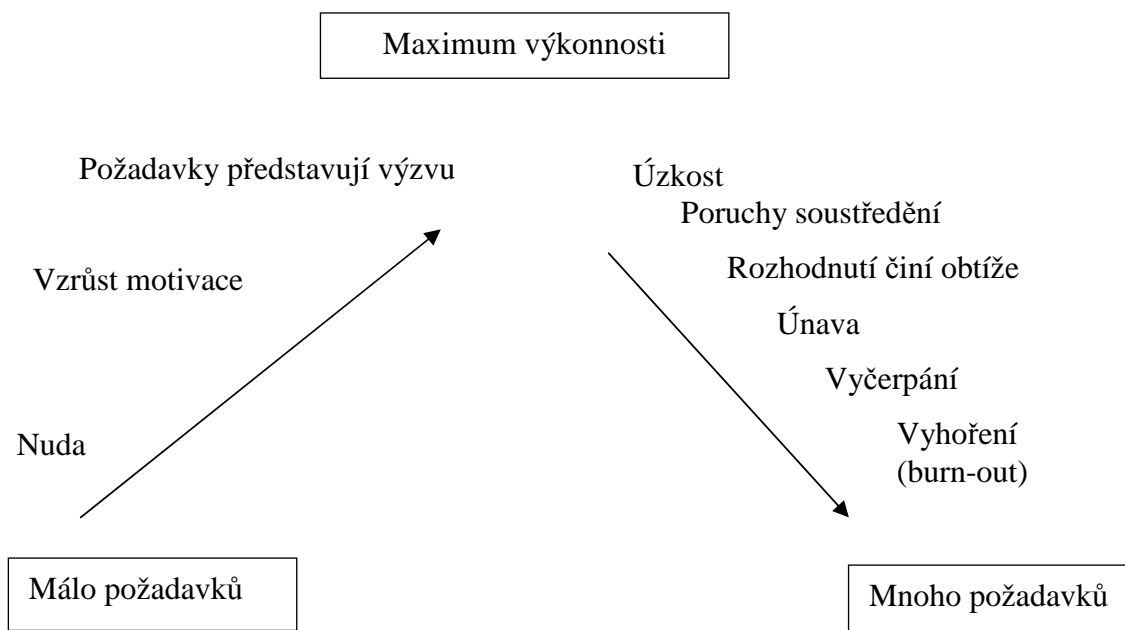
5. Zajištění aktivity žáků ve výuce. Úkolem učitele je zajistit žákovu aktivitu prostřednictvím četby, vyprávění, odpovědi na otázku, opakování výkladu, řešení problému, vyrábění pomůcek atd.
6. Uznávání didaktických zásad. Důležité je respektovat zásadu názornosti, aktivity, uvědomělosti, propojení teorie s praxí, osobního přístupu k žákům, přiměřenosti, soustavnosti a následnosti, trvalosti, vědeckosti a výchovného vyučování.
7. Uznávání sociálně psychologických stránek výchovy – výchova ve společnosti. Míček (1984, 81) vychází z Makarenka, který uvádí výchovu dětí ve společnosti, společností a pro společnost. Na základě vztahů mezi spolužáky se žákovi ve třídě buď líbí, či nikoli.

5.2 Stres a motivace

Motivace je důležitá pro správné hospodaření s časem a pro odbourávání stresu. Mezi motivační činitele, které nepříznivě působí na školní výkon, patří nuda a strach při výuce. Stres, a to zejména **pozitivní**, nás může motivovat k vyšším výkonům. Musíme se ho jen naučit používat ve svůj prospěch. Pokud se tak nestane, je možnost, že nás zcela pohltí. Důležité je rozvrhnout si práci nebo učení, abychom vše zvládli bez nadměrné psychické zátěže.

Lokšová (1999, 9) uvádí diagram zátěže na „obr. 1.1.: Vztah úrovně výkonu na míře stresu (množství požadavků). Známa závislost ukazuje, že existuje určitá optimální míra zátěž, která jedince motivuje k maximálnímu výkonu. Dlouhodobé přetížení výkon snižuje a může vést až k trvalému poškození. Nezapomeňte, že tato křivka platí nejen pro žáky, ale i pro učitele, ředitele, vychovatele. (Podle Dunhama, 1986).“

Obrázek č. 2 Vztah úrovně výkonu na míře stresu (množství požadavků)



Čím více požadavků budeme klást na žáka, tím více může propadnout stresu.

Podle Lokšové (1999, 9) chování žáka, jeho učení, cíle, potřeby a touhy jsou těsně spjaty s motivační strukturou žákovy osobnosti.

Učitel působí na žáka vnější nebo vnitřní motivací, která správně a příznivě rozvíjí jeho osobnost. Motivaci je nutno upravit cíli, obsahu výuky a také věku žáka. Díky motivaci učitel utváří žákovu osobnost, a proto je nutné obměňovat i motivační faktory.

Důležité je zpočátku poznat žáka a jaký na něj mají motivační faktory vliv, aby bylo možné uplatnit motivaci. Motivace se dá používat i v mimoškolních činnostech při zálibách dítěte nebo například doma. Vhodná motivace podněcuje a uchovává zájem dítěte o učení, o daný předmět nebo o učební činnost. Učitel ale nevhodnými motivačními prostředky může naopak žákův vztah k učení zpomalit nebo vyvolávat nezájem, lhostejnost nebo dokonce i odpor.

Ve vyučování znázorňuje motivace velice významný faktor, při kterém na sebe vzájemně působí více motivů.

„Jedním z prvořadých cílů výchovy a vzdělávání je proto formulovat a rozvíjet především vnitřní motivaci žáků k učení jako formě seberealizace.“ (Lokšová 1999, 9).

Motivaci je zapotřebí používat během celého vyučovacího procesu, nejenom v počáteční, tzv. motivační fázi. Motivace nám pomáhá zintenzivnit učební výkony a řešení problémů u žáků.

Je možné použít mnoho teoretických přístupů k motivaci, které uplatňují různorodé výkladové zásady.

Některé zajímá obsah, tedy to co člověka motivuje, hlavní motivy a jejich vzájemné vztahy. Jiní se soustředí na procesuální stránku, tedy na motivy, které mají vliv na chování.

Motivace chování člověka může být:

- 1. z vnitřních potřeb**
- 2. z vnějších incentív**

Potřeby jsou individuální projevy vnitřního nedostatku nebo přebytku. Patří sem například pocit jistoty, bezpečí, lásky, důvěry, pomoci, svobody, ale také negativní pocity, jako je nejistota, méněcennost nebo strach. Mohou být vrozené nebo získané.

Incentivy jsou vnější podněty, jevy, události, které vyvolávají nebo zesilují motivaci. Vyvolávají a uspokojují potřeby člověka. Mohou být pozitivní i negativní.

Motiv se utváří tehdy, když je vyvolána potřeba. Díky ní se člověk začíná chovat určitým způsobem. Motivy vznikají na základě vzájemného působení potřeb a incentívů a projevují se v chování člověka. Motivem může být to, co člověka aktivizuje, co je přirozeným důvodem konání nebo jednání.

Vnitřní motivace se uskutečňuje tehdy, když provádíme nějakou činnost jen kvůli ní samotné, přičemž za ní neočekáváme žádné ohodnocení, pochvalu nebo odměnu. Pobízejí nás poznávací potřeby a zájmy, potřeba vyhnout se neúspěchu, dobrý výkon a dosažení úspěchu. Podněcují nás potřeby sociální, jako například potřeba pozitivního vztahu a potřeba prestiže. Pomocí této motivace je žák úspěšnější. Díky ní lépe ovládá učení a do školy chodí pro potěšení. Na rozdíl od vnější motivace. Zde je určitá činnost vykonávána pod vlivem motivačních činitelů. Žák se tedy učí jen například kvůli pochvale, odměně, vyhnutí se trestu nebo známce a tím je vystavován určitému tlaku.

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUM

6.1 Cíl výzkumu

Téma psychohygieny je velmi rozsáhlé, proto jsem zvolila jen tu část, kterou vnímám jako důležitou pro žáky prvního stupně základní školy. Jedná se o problematiku působení zátěže a zvládání stresu ve škole na prvním stupni.

Cílem výzkumu je:

- 1) **Získat poznatky o problematice zátěže u žáků mladšího školního věku.**
- 2) **Zjistit, jak působí stres a zátěž na žáky prvního stupně a jakými prostředky proti nim bojují.**
- 3) **Zjistit, jak žáci dokáží řešit problém s organizací práce a odpočinku.**
- 4) **Zjistit, zda učitelé vnímají zatížení žáků během vyučování.**

Touto problematikou je důležité se zabývat, protože stres a zátěž mají nepříznivé následky především pro zdraví dítěte a jeho budoucí vývoj.

6.2 Formulace hypotéz

1. Žáci prvního stupně chtějí odpočívat více, než je jim ve škole i mimo ni umožněno.
2. Jestliže mají žáci prvního stupně v jednu chvíli během dne zvládnout mnoho úkolů najednou, pak se u nich začnou projevovat tyto (výše popsané) projevy stresu:
 - bolesti hlavy, zažívací potíže, bušení srdce
 - změny v chování
 - zblednutí nebo zčervenání
 - třes prstů, těkavost
 - okusování nehtů nebo projevy jiných zlovyků

3. Při prokazování znalostí zkoušením nebo testem se u žáků prvního stupně často objevují tyto projevy stresu:
 - bolesti hlavy, zažívací potíže, bušení srdce
 - změny v chování
 - zblednutí nebo zčervenání
 - třes prstů, těkavost
 - okusování nehtů nebo projevy jiných zlovyků
4. Učitelé na prvním stupni se domnívají, že žáci mají během vyučování větší míru zátěže, než by mohli zvládnout.

6.3 Metody výzkumu

Dle uvedených cílů jsem zvolila dvě metody výzkumu. První – kvantitativní – metodou je dotazník určený pro žáky prvního stupně. Druhou – kvalitativní – metodou je rozhovor s učitelkami, které na prvním stupni učí. Inspirovala jsem se otázkami od E. Řehulky (1987), podle kterého jsem dotazník (viz příloha č. 1) i rozhovor (viz příloha č. 2) sestavovala. Částečně jsem také tvořila otázky sama.

K výzkumu, který měl ověřit výše uvedené cíle, byla zvolena forma nestandardizovaného dotazníku a strukturovaného rozhovoru. Dotazníky všeobecně slouží k zjišťování informací v populaci nebo i v menší skupině osob. Na jejich základě dochází k vyhodnocování určitých skutečností. Výhodou dotazníků je jejich finanční nenáročnost, jednoduchost zpracování a dostatek času pro zodpovězení otázek. Nevýhoda dotazníku spočívá v tom, že nedokáže zachytit velké množství komunikačních rozdílů. Respondenti mohou v dotazníku vyplnit nepravdivé informace.

Dotazník pro děti se skládá ze 17 otázek. První část se skládá z hlavičky, která uvádí samotný dotazník a vysvětluje jeho cíle. Obsahuje pokyny, jak dotazník vyplnit. Dále je zde zmínka o tom, že dotazník je anonymní a že je nutné ho pečlivě a pravdivě vyplnit. V druhé části se objevují vlastní otázky, které obsahují:

- a) uzavřené otázky s možností odpovědi ANO či NE
- b) polouzavřené otázky s možností vyjádření jiné odpovědi
- c) otevřenou otázku

Otázky jsou zaměřeny na spánek – jeho pravidelnost a kvalitu. Dále na únavu a odpočinek, na pocity stresu a zvládání zátěže a na čas vynaložený k učení a k přípravě do školy.

V závěru dotazníku je poděkování respondentovi za jeho vyplnění.

Rozhovor s učitelkami se skládá z 8 otázek podobného charakteru, jako je tomu u dětského dotazníku. V tomto rozhovoru jsou otázky kladené tak, aby zjišťovaly, zda učitel používá zásady duševní hygieny, nepřetěžuje žáky nebo zda je žákům věnován dostatečný zájem.

6.4 Popis zkoumaného souboru

Dotazníkový výzkum jsem prováděla na Benešově základní škole v Plzni. Na výzkumu se podílely tři třídy na 1. stupni. Celkem se výzkumu zúčastnilo 67 žáků, z toho 17 děvčat a 50 chlapců ve věku od 8 do 11 let.

Výzkumu se zúčastnily také tři učitelky z různých základních škol, které jsem požádala o rozhovor.

6.5 Sběr dat

Výzkum byl prováděn jednorázově anonymními žáky a výsledky byly použity pouze ke zpracování této práce. Výzkum jsem uskutečňovala pomocí zmiňovaných dotazníků, které jsem zkoumaným osobám rozdala. Na úvod probíhala krátká instruktáž, při které byli respondenti seznámeni s náplní, problematikou a cílem dotazníku. Dále jsme si všichni společně přečetli otázky, doplnili pohlaví a věk a po zodpovězení dotazů žáci začali samostatně pracovat. Kladla jsem také důraz na zodpovězení pouze jedné odpovědi, která nejvíce vystihovala danou situaci. V případě potřeby měli respondenti možnost doplnit jinou odpověď. Pokud to bylo nutné a byl vznesen dotaz, byla jsem k dispozici a případné nejasnosti jsem vyřešila. Žáci neměli omezený čas a odpovědi si mohli v klidu rozmyslet. U učitelek nebyl žádný problém s rozhovorem.

7 VÝSLEDKY

7.1 Dotazníkové šetření

Zde se zabývám rozbořem informací, které jsem obdržela z odpovědí na otázky. Výsledky jsou zaneseny do tabulek, ke kterým je vždy uveden komentář a doporučení. Tabulky znázorňují odpovědi všech žáků a zároveň četnost odpovědí dívek a četnost odpovědí chlapců.

Věkové složení zkoumaného souboru

V tabulce č.1 je zaznamenán věk 67 zkoumaných žáků. Výzkumného šetření se zúčastnilo 17 dívek a 50 chlapců od 8 do 11 let.

Tabulka č. 1- Věkové složení zkoumaných žáků

Věk všech žáků	Celkový počet 67 žáků	Vyjádření v procentech	Z toho počet dívek	Vyjádření v procentech	Z toho počet chlapců	Vyjádření v procentech
8	15	22,3%	4	5,9%	11	16,4
9	10	14,9%	4	5,9%	6	8,9%
10	28	41,7%	3	4,4%	25	37,3%
11	14	20,8%	6	8,9%	8	11,9%

Celkem bylo zkoumáno 67 žáků z toho 15 bylo ve věku 8 let, 10 ve věku 9 let, 28 ve věku 10 let a 14 ve věku 11 let.

Děvčat bylo dotazováno 17 a chlapců 50. Průměrný věk respondentů byl 9,5 let.

Celkové vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení otázky č. 1: V kolik hodin chodíš spát?

V tabulce č. 2 je znázorněno v kolik hodin chodí žáci spát dle jednotlivých hodin. Ve 20.00 hodin chodí spát 11 žáků. Ve 20.30 hodin chodí spát necelé 3 % žáků. Ve 21.00 hodin chodí spát většina respondentů. Ve 21.30 hodin chodí spát 13 dětí, stejně tak ve 22.00 hodin. Po 22. hodině uléhá ke spánku 5 z dotazovaných žáků.

Tabulka č. 2 – Otázka č. 1: V kolik hodin chodíš spát?

otázka č.1	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
V kolik chodíš spát?	67	
20:00 h	11	16,42%
20:30 h	2	2,99%
21:00 h	23	34,33%
21:30 h	13	19,40%
22:00 h	13	19,40%
22:30 h	1	1,49%
23:00 h	2	2,99%
23:30 h	2	2,99%

Nejčastěji žáci chodí spát kolem 21. hodiny.

Výsledkem této otázky je, že žáci chodí spát v průměru kolem 21. hodiny. Můžeme si ale všimnout že stanovenou délku spánku dodržuje 73 % žáků. Zbylých 27 % žáků má nedostatečnou délku spánku. Alarmující je, že čtyři chlapci chodí spát po 23. hodině.

Doporučení:

Důležité celkově pro spánek je, aby si dítě zvyklo na jakýsi rituál usínání. Děti by se měly naučit usínat a vstávat pokaždé ve stejnou hodinu, což zabraňuje nedostatku spánku, který s sebou přináší výskyt poruch učení, horší školní výkon a další potíže. Napadá mě možnost, aby učitelé informovali rodiče takových dětí, které mají problémy se spaním. Tím by se předešlo vážnějším poruchám. Toto doporučení platí i pro následující dvě otázky.

Vyhodnocení otázky č. 2: Cítíš se večer už ospalý?

Tabulka č. 3

Otázka č.2	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Cítíš se večer už ospalý?	67	
ANO	24	35,82%
NE	43	64,18%

V tabulce č. 3 můžeme vidět, kolik žáků se k večeru cítí ospale. Důsledkem ospalosti je únava, která se nahromadila za celý den. Všeobecně můžeme říci, že většina žáků nepocítí uje večer únavu.

Doporučení:

Žák by měl mít přes den dostatek aktivit a pohybu, aby se mohl unavit. Večer, po rušném dni by se měl uklidnit tak, aby byl ke spánku připravený. K tomu mohou posloužit různé relaxační cvičení, které se naučil ve škole během vyučování.

Vyhodnocení otázky č. 3: Chodíš spát pravidelně v určitou hodinu?

Tabulka č. 4

Otázka č.3	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Chodíš spát pravidelně v určitou hodinu?	67	
ANO	17	25,37%
NE	50	74,63%

Výsledkem této otázky je, že 74,63 % respondentů nemá naučený pravidelný režim uléhání, tudíž chodí spát, jak chtějí. 17 dětí uléhá pravidelně v určitou hodinu do postele.

Vyhodnocení otázky č. 4: Nechce se ti ráno vstávat?

Tabulka č. 5

Otázka č.4	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Nechce se ti ráno vstávat?	67	
ANO	47	70,15%
NE	20	29,85%

Je zřejmé, že většině dotazovaných žáků se ráno nechce vstávat. Důvodem může být nekvalitní, krátký nebo vyrušený spánek. Můžeme si ale povšimnout menšího procenta žáků, kterým ranní vstávání nedělá problémy.

Doporučení:

Nekvalitní, krátký nebo vyrušený spánek může vést až k poruchám spánku. Příčinami špatného nebo neklidného spánku mohou být například nepříjemné denní zážitky, které vedou ke strachu nebo starostem. Dalším důvodem nepokojného spánku je například

nevhodná teplota místnosti, hluk, osvětlení, přejedení se před spaním atd. Je důležité si uvědomit, zda se jedná o poruchu spánku nebo jestli dítě něco trápí. Dobré je si s žáky popovídat na toto téma. Jaké kdo má návyky před spaním, jak je rodiče uspávají, co dělat, když se v noci probudí atd.

Vyhodnocení otázky č. 5: Po vyučování se cítíš ospalý a unavený?

Tabulka č. 6

Otázka č.5	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Po vyučování se cítíš ospalý a unavený?	67	
ANO	23	34,33%
NE	44	65,67%

Pocit únavy po vyučování má 34,33 % žáků. Většina žáků nemá po vyučování pocit únavy.

Doporučení:

Zde bych doporučila, aby děti po vyučování navštěvovaly školní družinu, ve které se provádí odpočinkové a relaxační aktivity přispívající k odreagování a odstranění únavy z vyučování. Žák ve školní družině provozuje aktivně-rekreační činnost s možností pohybu na čerstvém vzduchu, což dětem zaručuje odpočinek, relaxaci a zajímavé využití volného času.

Vyhodnocení otázky č. 6: Potřeboval bys více času na odpočinek?

Tabulka č. 7

Otázka č.6	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Potřeboval bys více času na odpočinek?	67	
ANO	36	53,73%
NE	31	46,27%

Celkově lze k těmto odpovědím konstatovat, že větší procento pociťuje nedostatek odpočinku. Polovina žáků by potřebovala více odpočívat a druhé polovině jejich odpočinek stačí.

Vyhodnocení otázky č. 7: Čas vynaložený na učení je stejně dlouhý jako čas vynaložený na odpočinek?

Tabulka č. 8

Otázka č.7	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Čas vynaložený na učení je stejně dlouhý jako čas vynaložený na odpočinek?	67	
ANO	21	31,34%
NE	46	68,66%

U této otázky si můžeme všimnout, že většina žáků si není schopna rozvrhnout stejný čas na učení a na odpočinek.

Doporučení:

Učitelé by měli žákům na prvním stupni během vyučování sestavit pravidelný denní režim a rozvrhnout jim aktivity tak, aby žáci efektivně využili nutný čas určený k práci a k odpočinku. Tím je účinně řízena činnost žáků.

Vyhodnocení otázky č. 8: Bojíš se, že uděláš v testu nebo při zkoušení chybu?

Tabulka č. 9

Otázka č. 8	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Bojíš se, že uděláš v testu nebo při zkoušení chybu?	67	
ANO	35	52,24%
NE	32	47,76%

V této otázce odpovídalo 52,24 % žáků kladně. Počet žáků, kteří nemají ze svého výkonu obavy, je skoro stejný – 47,76 %.

Vyhodnocení otázky č. 9: Máš dostatek času na své učení?

Tabulka č. 10

Otázka č. 9	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Máš dostatek času na své učení?	67	
ANO	50	74,63%
NE	17	25,37%

Nadpoloviční většina žáků si myslí, že jejich čas vynaložený na učení je vyhovující. Někteří žáci si ale myslí, že by potřebovali více času na přípravu do školy.

Doporučení:

Žákům nedávat velké množství domácích úkolů, jelikož se jim krátí čas určený k relaxaci. Doporučení vidím ve všeobecně známém činnostně orientovaném vyučování, které spočívá ve vyučovacích metodách, při nichž se žáci aktivně zapojují do výuky. Tyto metody pomáhají žákovi tím, že se toho nemusí tolik učit. Nejvíce se žák naučí tomu, co přímo zažije tzv. na vlastní kůži. Za pomoci těchto metod u žáků

rozvíjíme učební dovednosti, které podporují efektivní učení. Nejméně efektivní je výklad nové látky učitelem.

Vyhodnocení otázky č. 10: Máš potíže s tím, když chceš něco říci?

Tabulka č. 11

Otázka č.10	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Máš potíže s tím, když chceš něco říci?	67	
ANO	16	23,88%
NE	51	76,12%

Je zajímavé, že většina dětí nemá problém s vyjadřováním před ostatními žáky, tudíž se nestydí mluvit na veřejnosti.

Doporučení:

Pokud bude žák pociťovat strach z neúspěchu, bude zažívat tzv. trému, je dobré naučit ho nějaké relaxační cvičení. Například díky klidnému, hlubokému a pravidelnému dýchání se odstraní chvění hlasu, okyslíčí se mozek a dojde k celkovému zklidnění. Z dlouhodobého hlediska je důležité žákům vysvětlit, aby respektovali životní biorytmy (pravidelný spánek, zdravá strava, dostatek pohybu), které jsou zaručeným klíčem k celkové pohodě.

Vyhodnocení otázky č. 11: Děláš vše na poslední chvíli?

Tabulka č. 12

Otázka č.11	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Děláš vše na poslední chvíli?	67	
ANO	34	50,75%
NE	33	49,25%

Vyhodnocení otázky č. 12: Když se cítíš unavený, jak odpočíváš?

Tabulka č. 13

Otázka č.12	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Když se cítíš unavený, jak odpočíváš?	67	
Sportuji, provozuji nějakou aktivitu	15	22,39%
Čtu si	9	13,43%
Ležím (spím)	18	26,87%
Koukám na televizi	10	14,93%
Jsem na počítači	14	20,90%
Jinak: Hraji si	1	1,49%

Z odpovědí vyplývá, že nejvíce žáků odbourává únavu tím, že leží nebo spí. Jsou ale malé rozdíly mezi sportem, koukáním na televizi nebo hraním na počítači. Takovéto odpočívání ovšem není efektivní. Je smutné, že dnešní děti neumí odpočívat jinak, než že si sednou k televizi nebo k počítači.

Vyhodnocení otázky č. 13: Jak nejčastěji využíváš svůj volný čas?

Tabulka č. 14

Otázka č.13	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Jak nejčastěji využíváš svůj volný čas?	67	
Sportuji	31	46,27%
Chodím do kroužku	4	5,97%
Koukám na televizi	4	5,97%
Jsem na počítači	12	17,91%
Hraji si s kamarádem/sourozencem	9	13,43%
Vykonávám různé domácí práce	6	8,96%
Jinak: Ležím v posteli a čtu si	1	1,49%

V tabulce můžeme vidět, že velké množství žáků tráví svůj volný čas aktivně. Ovšem několik procent dětí tráví svůj volný čas sedavou činností u televize či počítače.

Doporučení:

Zde by bylo užitečné zasadit do kurikula 1. stupně aby si učitelé povídali se svými žáky o trávení volného času a vytvořili základy „time managementu“ tak, že si žáci ve škole například vyrobí tabulku například na to kolik času stráví hraním her na PC, kolik času stráví učením atd. a vyvodí z toho závěry pro svůj život.

Vyhodnocení otázky č. 14: Jak se cítíš, když máš mnoho povinností, úkolů a učení do školy?

Tabulka č. 15

Otázka č.14	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Jak se cítíš, když máš mnoho povinností, úkolů a učení do školy?	67	
Mám strach, abych to všechno stihnul	32	47,76%
Uzavřu se do sebe a s nikým nekomunikuji	8	11,94%
Mám vztek jen si na to vzpomenu	9	13,43%
Cítím se normálně, protože vím, že vše bez obav zvládnu	12	17,91%
Jinak: nedělám to	6	8,96%

Nejvíce žáků odpovídalo tak, že pokud mají mnoho povinností do školy většinou pociťují strach z toho, že nebudou schopni všechno včas stihnout.

Doporučení:

Pokud by žáci měli pocit, že během dne nic nestíhají, určitě bych zvolila opět „time management“ (viz výše). Měli bychom žáky vést k tomu, aby se naučili efektivně plánovat svůj čas, protože díky tomu získají více času na rozvoj dalších dovedností.

Otázky 15. a 16. vždy začínají totožně a poté pokračují možností v tabulce.

Vyhodnocení otázky č. 15: Před písemkou....(otázka zaměřená na vnímání stresu)

Tabulka č. 16

Otázka č.15	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Před písemkou.....	67	
mě bolí břicho nebo hlava	7	10,45%
jsem nervózní	34	50,75%
mám strach	7	10,45%
nedokážu se na nic soustředit	1	1,49%
jsem klidný a v pohodě	11	16,42%
nemám z ničeho strach, protože to všechno zvládnou	6	8,96%
mám jiné stavy: jsem naštvaný	1	1,49%

Většina žáků se cítí před písemkou nervózně. Druhý nejvyšší počet – 16,42 % – představuje žáky v klidu a pohodě

Vyhodnocení otázky č. 16: Při písemce nebo zkoušení ... (otázka zaměřená na vnímání stresu)

Tabulka č. 17

Otázka č.16	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Při písemce nebo zkoušení ...	67	
zblednu nebo zčervenám	8	11,94%
kouši si nehty nebo ret	13	19,40%
nervózně přešlapuji	8	11,94%
jsem klidný a soustředěný, protože vím, že vše bez obav zvládnou	31	46,27%
je mi špatně od žaludku	7	10,45%
cítím se jinak	0	0,00%

U této otázky si můžeme všimnout, že většina respondentů odpovídala tak, že nemá problém se zvládnutím úkolů ve vypjaté situaci. 19,40 % dotazovaných zmínilo, že se u nich projevují známky stresu kousáním nehtů nebo rtu..

Doporučení:

K otázce č. 15 a 16 bych doporučila učitelům prvního stupně, že by bylo velmi užitečné před písemkou nebo po ní zařadit relaxační cvičení. Naučit děti nejméně jednu relaxační techniku, kterou by mohly používat. Dále pravidelně jednou týdně s dětmi relaxovat, aby se naučily efektivně provozovat tato cvičení nejen ve škole, ale i doma.

Vyhodnocení otázky č. 17: Jak se připravuješ do školy?

Tabulka č. 18

Otázka č.17	Všichni žáci	Vyjádření v procentech
Jak se připravuješ do školy?	67	
Učím se pravidelně každý den	15	22,39%
Učím se jen před písemkou nebo zkoušením	26	38,81%
Neučím se, protože stejně dostanu špatnou známku	7	10,45%
Neučím se, protože to umím i bez učení	16	23,88%
Rád bych se učil, ale nemohu (nemám doma vhodné podmínky)	3	4,48%
Jinak	0	0,00%

Tato tabulka se týká přípravy do školy. Nejvíce žáků odpovídalo, že se učí pouze před písemkou nebo zkoušením. Další dvě odpovědi s největším počtem procent ukazují, že se děti učí buď pravidelně, nebo se učit nemusí, protože si učení pamatují ze školy. 10,45 % žáků má pocit, že učení je zbytečné, jelikož stejně dostanou špatnou známku. Tři žáci odpověděli, že by se doma rádi připravovali do školy, ale jejich domácí prostředí jim to neumožňuje.

Doporučení:

Doporučení spíš směřuji na rodiče, kteří dětem musí připravit vhodné prostředí pro úkoly a učení. Školák potřebuje tichý ničím nerušený prostor, ve kterém bude dostatečně osvětlený stůl, pohodlná židle, která bude podporovat správné sezení. Místnost by měla být přiměřeně vytopená a vyvětraná.

7.2 Strukturovaný rozhovor

Jako druhou – kvalitativní – výzkumnou metodu jsem zvolila strukturovaný rozhovor se třemi učitelkami různých základních škol. Rozhovor je zaměřen na vnímání zátěže u žáků na prvním stupni při vyučování. Odpovědi v rozhovoru byly s ohledem na přehlednost informací zkráceny. Plnou verzi rozhovorů najdete v příloze č. 2. Otázky jsem převzala od E. Řehulky (1987).

- 1. Zdají se Vám žáci často unavení?**
- 2. Domníváte se, že školní práce je pro žáky náročná?**
- 3. Myslíte si, že by žáci mohli podávat větší výkony?**
- 4. Myslíte si, že žáci mohou lehce splnit požadavky učitelů?**
- 5. Myslíte si, že si žáci dovedou sami dobře organizovat práci a odpočinek?**
- 6. Myslíte si, že mají žáci dost odpočinku a zábavy?**
- 7. Domníváte se, že jsou žáci někdy přetěžováni?**
- 8. Myslíte si, že jsou žáci někdy při vyučování málo zaměstnaní?**

Po neformálním zahájení rozhovoru jsme přešly k podstatě rozhovoru a k otázkám, které mě zajímaly.

Postřehy respondentů jsem vybírala podle toho, co se shodovalo, odlišovalo nebo co bylo zajímavé. Nejprve uvádím své postřehy a poté zestručněné odpovědi respondentek.

Výzkumná otázka č. 1

Zdají se Vám žáci často unavení?

Většina dotazovaných konstatovala, že se jim žáci nezdají být při vyučování unaveni, naopak si myslí, že mají žáci nadměru energie, kterou nedokáží během vyučování vybit. Vše ovšem záleží také na situaci a na projevu žáka.

„Ne. Já si myslím, že žáci nebývají unaveni...když si vezmu kolik energie mají během hodiny i o přestávkách.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 1)

„Ne většinou nejsou unaveni dopoledne, kdy mají ještě dost energie.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 2)

Jedna z dotazovaných učitelek tvrdí opak.

„...v první třídě jsou unaveni.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 3)

Výzkumná otázka č. 2

Domníváte se, že školní práce je pro žáky náročná?

Školní práci žáků při vyučování neshledávají zpravidla náročnou, ale jen tehdy pokud se žák neučí. Pokud je učivo náročné a není dostatečně upevněno, pak školní práce může být pro žáky náročná.

Dvě respondentky se v odpovědích jednoznačně shodly. Třetí učitelka tvrdí opak.

„...když budeme probírat při hodině novou látku a žák jí nepochopí nebo si v ní není jistý a doma se na ní nepodívá a nezopakuje si ji, pak je jasné, že pro něj může být učení náročné.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 1)

„...někdo tomu učení nic moc nedá a potom je těžké naučit je další nové učivo.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 2)

„Není, v posledních letech se náročnost stále snižuje.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 3)

Výzkumná otázka č. 3

Myslíte si, že by žáci mohli podávat větší výkony?

Všechny dotazované učitelky si myslí, že jejich žáci podávají takové výkony, jaké jsou schopni podávat. Jelikož výkony žáků závisí na více faktorech, jako například motivace, klima ve třídě atd.

„Samozřejmě, že záleží na úrovni myšlení žáka nebo na tom, jestli se žák o danou látku nebo učivo zajímá, jestli ho to baví... jaká panuje atmosféra při výuce....“

(příloha č. 2, rozhovor č. 1)

„Někteří určitě.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 2)

„Děti, které jsou bystré a chytré, tak ty podávají bez potíží vysoké výkony... pomalejší děti podávají nižší výkony a je náročné je motivovat k tomu, aby výkon zvýšily.“

(příloha č. 2, rozhovor č. 3)

Výzkumná otázka č. 4

Myslíte si, že žáci mohou lehce splnit požadavky učitelů?

Pedagožky se ve většině případů shodly na tom, že požadavky, které na žáky kladou, nejsou náročné, jelikož učitel přizpůsobí učivo individuálně každému žákovi. Pokud žák látce rozumí a ví proč se jí učí, je pro něj učivo snazší.

„...musím žákům učivo vysvětlit jinak nebo jim tu danou látku jinak podat.... Potom pro ně není problém splnit moje úkoly nebo požadavky...“ (příloha č. 2, rozhovor č. 1)

„Učitel by měl vždy přistupovat individuálně ke každému dítěti.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 2)

„Učitel většinou zadání úkolu přizpůsobí dětem...“ (příloha č. 2, rozhovor č. 3)

Je zajímavé, že dvě učitelky se shodly v tvrzení, že pokud mají ve třídě rychle pracující žáky, musí je zaměstnat náhradními úkoly, aby je zabavily.

„Pro rychlé a samostatně pracující děti musím mít připraveno více úkolů než pro ty pomalé.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 2)

„Já se snažím o to, aby děti měly stále co dělat.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 3)

Výzkumná otázka č. 5

Myslíte si, že si žáci dovedou sami dobře organizovat práci a odpočinek?

Co se týče samostatné organizovanosti práce a odpočinku, učitelky se shodly na tom, že si žáci prvního stupně základní školy ještě neumí dostatečně zorganizovat den na to, kdy mají odpočívat a kdy se učit.

„...stále někteří nechápou, co je to čas, a neumí ještě hodiny.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 1)

„Jen ti starší žáci. U malých dětí to není dost možné.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 2)

„...žáci v první třídě, tak ti to dokážou jen obtížně, a to pouze pár jedinců.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 3)

Respondentky konstatují, že základy jakéhosi „time managementu“ se žáci začínají učit již na prvním stupni základní školy.

„Organizaci práce a odpočinek se žáci učí v prvouce.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 1)

„Na prvním stupni se to postupně učí v různých předmětech.“

(příloha č. 2, rozhovor č. 3)

Výzkumná otázka č. 6

Myslíte si, že mají žáci dost odpočinku a zábavy?

Všechny se jednoznačně shodly na tom, že žákův odpočinek a zábava jsou dostatečné. Žáci ale ve většině případů volí pasivní odpočinek (televize, počítač, lenošení), aktivnímu odpočinku dnešní mládež příliš neholduje. Vinu dávají rodičům.

„...záleží na tom, jaké má rodina zvyky a co bere jako odpočinek... děti odpočívají tak, že sedí u počítače a hrají hry a nebo lenoší u televize.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 1)

„Podle mého názoru, ano mají.....a je jen na rodičích, jakou formu zábavy jim dovolí...žáci odpočívají tím, že jsou na počítači či u televize, což je smutné.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 2)

„...některé děti jsou přetíženy nadměrným počtem kroužků a přílišným organizováním času ze strany rodičů a jiné mají zase naopak příliš volného času, se kterým neumí naložit.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 3)

Výzkumná otázka č. 7

Domníváte se, že jsou žáci někdy přetěžováni?

Učitelky si myslí, že své žáky nepřetěžují, ale pokud se toto zatížení projeví snaží se ho odstranit. Ve většině případů se shodnou na tom, že dříve byly děti více zatěžované, než je tomu v dnešní době.

Zde jsou uvedeny odpovědi, které vypovídají o tom, že učitelky nepřetěžují žáky, které učí.

„V rámci výuky nejsou.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 2)

„Já se snažím o to, aby děti měly stále co dělat.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 3)

Naopak jedna učitelka uvádí, že žáci přicházejí do školy už zatíženi.

„...některé děti jsou přetěžované, což můžu pozorovat na jejich pasivitě...nejsou až tak přetěžováni nějakými aktivitami, ale spíš psychicky.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 1)

Je zajímavé, že dvě učitelky se shodly na tom, že dříve byly kladeny na žáky větší nároky než je tomu dnes. Třetí učitelka toto tvrzení ale popírá.

„Za více než dvacetiletou praxi mohu potvrdit, že náročnost klesá... Před dvaceti lety měli žáci větší dril, také se na ně kladly větší nároky.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 2)

„...v posledních letech se náročnost stále snižuje.“ (příloha č. 2, rozhovor č. 3)

„Řekla bych, že v dnešní době jsou žáci zaměstnávání docela dost než tomu bylo dřív.“
(příloha č. 2, rozhovor č. 1)

Výzkumná otázka č. 8

Myslíte si, že jsou žáci někdy při vyučování málo zaměstnaní?

Nedostatek činnosti se může projevovat žákovou nudou. Toho si učitelky všímají při svých hodinách, a proto s žáky dělají takové činnosti, aby se během vyučování tento jev neprojevoval.

„...myslím, že jsou žáci zaměstnaní dostatečně“ (příloha č. 2, rozhovor č. 1)

„Musím je zaměstnat tak, aby dělali nějakou činnost a něčím se zabývali.“
(příloha č. 2, rozhovor č. 2)

„Měním jim práci podle toho, jak se chovají.“ (rozhovor č. 3)

Závěr rozhovoru byl pojat opět neformální diskusí a rozloučením.

7.3 Závěry výzkumu

Při psaní své diplomové práce jsem se pokusila zmapovat teoretické poznatky z oblasti psychohygieny u žáků na prvním stupni základní školy a snažila jsem se je celkově prezentovat. Zjišťovala jsem míru zátěže a únavy žáků prvního stupně při vyučování.

V teoretické části jsem se s pomocí dostupných zdrojů a literatury snažila popsat nejčastější problémy související s daným tématem.

V úvodu jsem zanalyzovala pojem psychohygieny a její podstatu, která pomůže s pochopením celého tématu.

Za pomoci RVP ZV jsem se pokusila určit místo psychohygieny v tomto kurikulárním dokumentu. Důležitý pro mě byl i tématický okruh OSV, ve kterém byla psychohygieny obsažena převážně v doporučených očekávaných výstupech.

Do celkové práce jsem zahrнула životosprávu, kterou jsem rozšířila o spánek, pohyb a tělesnou práci, hospodaření s časem (práce a odpočinek) a správné dýchání, protože nejvíce souvisí s uplatňováním osobnostního rozvoje žáka na prvním stupni. V této kapitole o životosprávě se zabývám různými zákonitostmi o dodržování a respektování pravidel, která s duševní hygienou souvisí. Ke každé části uvádím doporučení pro učitele, jak by měli s žáky na prvním stupni postupovat při dodržování zásad správného životního stylu.

Shrнула jsem hygienu ve vyučovacím procesu, která se podílí na celkovém klimatu ve třídě. Toto klima vnímají nejenom žáci, ale také učitelé. Je velmi důležité, aby klima ve třídě bylo pozitivní, jelikož se podílí na aktivitě všech účastníků vyučovacím procesu.

Dále se zabývám relaxačními a autoregulačními technikami použitelnými na prvním stupni základní školy. V této části uvádím, jak nejlépe a nejefektivněji využívat relaxační techniky při vyučování. Uvádím zde rady pro pedagogy, jak žáky správně uvolnit a odbourat u nich stres.

Na stres navazuji ve své poslední kapitole, která se týká zátěže žáků na prvním stupni. Za pomoci literatury přináším pojmy spojené se stresem, jeho druhy, příčiny, fáze, reakce atd. Zabývala jsem se stresovou zátěží a známkami stresu u dětí na prvním stupni základní školy.

V praktické části jsem se zaměřila na sledování konkrétní školy. Shromáždila jsem podklady pro výzkum, který jsem orientovala na zatížení žáků prvního stupně základní školy při vyučování. Dále jsem se snažila shromáždít a prezentovat pohledy a názory učitelek na vliv zatížení žáků při vyučování.

Ve výzkumu jsem si stanovila cíle a konkrétní hypotézy, které byly prozkoumány na základě sebraných dat. Byly použity dvě výzkumné metody. Tou první byl nestandardizovaný dotazník určený pro žáky 1. stupně a tou druhou byl strukturovaný rozhovor vedený s učitelkami prvního stupně.

Výsledky dotazníků jsem zaznamenávala do přehledných tabulek, ke kterým jsem uvedla stručný popis toho, co bylo zjištěno. Odpovědi u rozhovoru jsem zestručnila a popsala několika větami.

Z vyzkoumaných dat vyvozují hypotézy.

1. Hypotéza: Žáci prvního stupně chtějí odpočívat více, než je jim ve škole i mimo ni umožněno.

Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že z daného zkoumaného počtu 67 žáků více než jedna čtvrtina dotazovaných odpočívá tak, že leží nebo spí. Současně jedna třetina se přiklání k aktivnímu odpočinku při provozování nějakého sportu. Téměř stejný počet odpovědí obdržela varianta odpočinku s činností na počítači, což není zrovna vhodný způsob načerpání energie.

Důležitým zdrojem odpočinku je v první řadě spánek, obzvláště pro děti na prvním stupni. Z výzkumu bylo zjištěno, že ve většině případů žáci dodržují potřebnou dobu spánku, ovšem našlo se i podstatné procento respondentů, kteří pravidla spánkové hygieny nedodržují. Co se týká pravidelnosti uléhání, žáci vyvrátili pravidlo uléhání ve stejný čas. Proto se jim ráno nechce vstávat a někdy bývají unaveni během vyučování, což se může odrazit i na jejich výsledcích ve škole.

Příčinami špatného nebo neklidného spánku mohou být například nepříjemné denní zážitky, které vedou ke strachu nebo starostem. Dalším důvodem nepokojného spánku je například nevhodná teplota místnosti, hluk, osvětlení, přejedení se před spaním atd. Je důležité si uvědomit, zda se jedná o poruchu spánku nebo jestli dítě něco trápí.

Dobré je si s žáky popovídat na toto téma. Jaké kdo má návyky před spaním, jak je rodiče uspávají, co dělat, když se v noci probudí atd.

Po vyučování ale více než polovina žáků nemá pocit únavy. To může být zapříčiněno tím, že vyučování skončilo a oni se už těší domů.

Při zjišťování potřeby většího množství odpočinku byly odpovědi velmi nevyvážené. Polovina dotazovaných respondentů by potřebovala více odpočívat a druhé polovině jejich odpočinek stačí.

Tuto hypotézu bych uzavřela tím, že předpoklad touhy po větším odpočinku u žáků na prvním stupni nebyl jednoznačně prokázán. Domnívám se, že únava a odpočinek závisí na konkrétní situaci, určitých podmínkách a na aktuálním stavu žáka.

2. Hypotéza: Jestliže mají žáci prvního stupně v jednu chvíli během dne zvládnout mnoho úkolů najednou, pak se u nich začnou projevovat tyto (výše popsané) projevy stresu:

- bolesti hlavy, zažívací potíže, bušení srdce
- změny v chování
- zblednutí nebo zčervenání
- třes prstů, těkavost
- okusování nehtů nebo projevy jiných zlovyků

Zde bylo předpokládáno, že pokud žáci nebudou stíhat své úkoly, budou schopni si svůj čas rozvrhnout tak, aby vše v klidu zvládali.

Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že většina dětí si ale nedokáže svůj čas naplánovat dopředu. Především bylo prozkoumáno, že čas vynaložený na učení není stejně dlouhý jako čas vynaložený na odpočinek, což může mít za následek i to, že polovina dotazovaných dělá vše na poslední chvíli. Překvapivě ale respondenti uvedli, že na své učení mají času dostatek.

Tomu, že respondenti nemají svoji práci zorganizovanou, nasvědčuje i fakt, že nejvíce žáků (necelých 40 %) se učí výhradně jen před písemkou nebo zkoušením. Pozitivní je, že alespoň určité procento dotazovaných žáků se učí každý den nebo se učit nemusí, protože umí látku i bez učení. Mezi dotazovanými se najdou i tací, kteří se nechtějí učit, jelikož si myslí, že je to zbytečné, protože dostanou stejně špatnou známku. V tomto případě bych doporučovala, aby se s žáky promluvilo a aby jim byl vyvrácen tento úsudek. Popřípadě bych zvolila pár lehčích úkolů, aby i tito žáci mohli získat lepší známku a zvýšilo se jim sebevědomí.

Další skupinou jsou ti respondenti, kteří by se rádi učili, ale bohužel nemají doma vytvořené vhodné podmínky. To záleží na rodičích, jaké prostředí pro učení jsou schopni dítěti doma zajistit.

Učitel se může pokusit o komunikaci s rodiči a najít společné řešení, jak dítěti obstarat vhodné prostředí pro učení.

Učitelé by neměli žáky zatěžovat množstvím domácích úkolů a učením. Pro přirozený vývoj dítěte jsou důležité také volnočasové aktivity, kvalitní odpočinek, dostatek spánku, rozvrh činností atd. Školní zátěž také snížíme tím, že projevíme především uznání a lásku k dítěti, doplněnou o kvalitní motivaci.

Tato hypotéza nebyla potvrzena, jelikož žáci, kteří mají mnoho úkolů si nedokáží čas dostatečně zorganizovat.

3. Hypotéza: Při prokazování znalostí zkoušením nebo testem se u žáků prvního stupně často objevují tyto projevy stresu:

- bolesti hlavy, zažívací potíže, bušení srdce
- změny v chování
- zblednutí nebo zčervenání
- třes prstů, těkavost
- okusování nehtů nebo projevy jiných zlovyků

Příčinou stresu je strach, shon nebo nervozita, které se objevují u značného počtu respondentů. Při prokazování vědomostí jsou žáci ve většině případů nervózní a bojí se, že udělají chybu nebo něco zkazí. Projevy stresu mohou být fyziologické, behaviorální nebo emocionální. Ve výzkumu byly nejčastěji uváděny projevy stresu:

- **fyziologické:** bolesti břicha nebo hlavy, zblednutí či zčervenání nebo nevolnost.
- **behaviorální:** nervozita, kousání si nehtů, nervózní přešlapování, nevolnost, nesoustředěnost
- **emocionální:** strach, naštvanost.

Před písemkou nebo zkoušením je nejvíce u dětí patrná nervozita, která se projevuje bolestí břicha nebo hlavy, strachem, nesoustředěním nebo naštváním. Pozitivní je, že určité procento dotazovaných respondentů je v klidu a v pohodě, jelikož nemají z ničeho strach.

Při písemce nebo zkoušení jsou projevy stresu patrné nejen v chování, ale i v přirozeném výrazu, který můžeme během stresových situací pozorovat u žáků navenek. 31 respondentů uvedlo, že jsou při písemce soustředěni a v klidu, protože jsou si jisti svým výkonem. U ostatních se stres projevuje.

Na základě zkoumání tohoto předpokladu bylo také zjištěno, že většina žáků se snaží zátěž a stres odbourávat pomocí relaxace ve formě sportu, čtení, spaní či polehávání. Jedna třetina žáků volí spíše formu odreagování pomocí televize a počítače.

Učitelům bych doporučila, aby naučili své žáky používat relaxační a autoregulační cvičení, která budou pomáhat odbourávat stres nejen před písemkou a ústním zkoušením, ale také během celého dne. Je důležité tyto relaxační aktivity stále opakovat, aby se zautomatizovaly a byly prováděny buď jako prevence stresu, nebo jako odbourávání nepříjemného stavu.

Uzavírám tuto analýzu konstatováním, že se potvrdila moje hypotéza, jelikož byly u žáků prvního stupně zjištěny známky stresu při prokazování vědomostí.

4. Hypotéza: Učitelé na prvním stupni se domnívají, že žáci mají během vyučování větší míru zátěže, než by mohli zvládnout.

Z výsledku výzkumu vyplývá, že více jak polovině dotazovaných učitelek se žák unavený často nezdá. Naopak si myslí, že mají žáci nadměru energie, kterou nedokáží během vyučování vybit. Vše ovšem záleží také na situaci a na projevu žáka.

Některé dotazované učitelky si myslí, že má žák mnoho povinností. Většina se ale domnívá, že pokud je učivo náročné a není dostatečně upevněno, pak školní práci shledávají pro žáky náročnou. Většina dotazovaných má pocit, že by žáci mohli podávat větší výkon, ale zároveň si uvědomují, že výkonnost žáků závisí na různých faktorech. Učitelky se shodly na tom, že si žáci na prvním stupni ještě neumí zorganizovat práci a že jejich jednání je spíše jakýsi instinkt. Co se týká odpočinku a zábavy u dětí, je alarmující, že převládá pasivní odpočinek nad aktivním. Toho si jsou vědomé všechny dotazované učitelky.

Aktivitu žáků při vyučování shledávají pedagožky dostatečnou, jelikož v dnešní době více převládá samostatná práce žáků nad výkladem učitele.

Učitelé by se měli zaměřit na signály, které žák během vyučování vysílá. Ty umět rozluštit a následně na ně reagovat. Například v případě viditelné únavy je užitečné

změnit činnost, aby se žáci znovu zaktivovali. Také je dobré si vytvořit výkonnostní křivku denního režimu žáka, podle které poznáme nejvyšší aktivitu biologických a psychofyziologických funkcí v závislosti na čase. Nebo, jak už jsem zmiňovala v předchozích kapitolách, naučit žáky relaxační cvičení, která se mohou používat jak k odbourávání stresu, tak i k odbourávání únavy.

Uzavírám tuto hypotézu s tím, že učitelé si jsou vědomi zatížení žáků, ale zároveň uvádějí, že tato zátěž není tak velká, aby ohrožovala žákovu aktivitu.

Na závěr bych ráda doporučila několik opatření, která se vztahují k psychohygieně na prvním stupni a k výsledkům, které jsem z provedeného výzkumu zjistila:

- žáci by měli dodržovat spánkovou hygienu, zejména co se týká pravidelnosti uléhání
- žáci by se měli naučit zorganizovat si svůj čas
- měli by se stejně dlouho učit a připravovat se do školy jako odpočívat
- měla by se zvýšit jejich pohybová aktivita během celého dne
- měly by se na školách více využívat relaxační a autoregulační techniky
- učitelé by na základě očekávaných výstupů měli žáky naučit:
 - a) předcházet stresu
 - b) rozpoznat stres
 - c) reagovat na stres

A malé doporučení pro nás všechny. Zkusme být dobrým vzorem pro naše děti a žáky nejen v oblasti duševní hygieny, ale i v celkovém pozitivním přístupu k životu. Jen dobrý vzor je může vést ke stavu úplné fyzické, duševní a sociální pohody v této hektické době. Zastavme se a zamysleme se nad tím, co je pro nás v životě nejdůležitější. Je to naše zdraví?

8 RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá psychohygienou jako součástí osobnostního rozvoje žáka na prvním stupni základní školy.

V úvodní části jsou popsány teoretické poznatky z oblasti psychohygieny. Vymezuje tuto problematiku také pomocí rámcového vzdělávacího programu. Nabízí různá objasnění, která souvisí s duševní hygienou. Dále definuje životosprávu a její zákonitosti o dodržování a respektování pravidel, která s duševní hygienou souvisí.

Závěr práce tvoří dotazníkový výzkum a strukturovaný rozhovor. Obě metody jsou zaměřeny na zatížení žáků prvního stupně. Tento výzkum byl zanalyzován a následně zhodnocen.

SUMMARY

This diploma work deals with the mental hygiene as part of personal development of a student at primary school.

The introductory section describes the theoretical knowledge of mental hygiene. The issue itself is also delimited using the general educational framework. It offers different ways of explanation and clarification related to mental hygiene. Further, the work defines the lifestyle and it's compliance with laws and respect for the rules closely connected to mental hygiene.

The conclusion consists of questionnaire survey and structured interview. Both methods are aimed at load of primary school pupils. This research was analyzed and subsequently evaluated.

9 SEZNAM LITERATURY

- BARTKO, D., 1980. *Moderní psychohygienu*. Druhé vydání. Praha: Pyramida.
- ČÁP, J., 1980. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- EGER, L., 1997. *Stres, prevence a management stresu*. Plzeň: Ekonomická fakulta Západočeské univerzity. ISBN: 80-7082-366-6
- KANTOR, M., 1994. *Výchova ke zdraví : Poznámky pro budoucí i současné učitele*. První vydání. Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU v Plzni. ISBN 80-70430113-X
- LOKŠOVÁ, I., 1999. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál. ISBN: ISBN 80-7178-205-X
- MARKHAM, U., 1996. *Pomáháme dětem zvládnout stres*. Praha: Talpress. ISBN: 80-7197-020-4
- MIŇHOVÁ, J., V. HOLEČEK, a B. JIŘINCOVÁ, 1996. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. 1. vydání. Plzeň : Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-308-9
- MÍČEK, L., 1984. *Duševní hygiena*. Praha: SPN.
- MUŽÍK, V., 2007. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-156-0
- NADEAU, M., 2003. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-712-4
- VOJÁČEK, K., 1988. *Autogenní trénink*. 1. vydání. Praha: AVICENUM, zdravotnické nakladatelství.
- ŘEHULKA, E., 1987. *Otázky zatížení žáků*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně v Brně.

Seznam elektronických dokumentů:

ČAPEK, Robert. Měření třídního klimatu – aktualizovaná verze. *Metodický portál:*

Články [online]. 21. 04. 2008, [cit. 2012-04-17]. Dostupný z WWW:

<<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2250/MERENI-TRIDNIHO-KLIMATU---AKTUALIZOVANA-VERZE.html>>. ISSN 1802-4785.

Citováno z:

LÁŠEK, J. *Sociálně psychologické klima školních tříd a školy*. 2. vyd. Hradec Králové:

Gaudeamus, 2001. ISBN 978-80-7041-980-9. Dostupné z:

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/2250/mereni-tridniho-klimatu-aktualizovana-verze.html/>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: VÚP, 2007, [cit.

2012-04-12]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf

Doporučené očekávané výstupy: Metodická podpora pro výuku průřezových témat v

základních školách [online]. Praha: VÚP, 2011, [cit. 2012-04-16]. ISBN 978-80-87000-

76-2. Dostupné z: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2011/07/DOV-ZV1.pdf>

Příloha: Osobnostní a sociální výchova v základních školách: Doporučené očekávané

výstupy – podrobné rozpracování, Metodická podpora [online]. Praha: VÚP, 2011,

[cit. 2012-04-16]. ISBN 978-80-87000-76-2. Dostupné z: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2011/07/Priloha-ZV1.pdf>

PETERKOVÁ, Michaela. *Relaxace – přehled metod*. www.relaxace.psychoweb.cz

[online]. © 2008-2012 [cit. 2012-04-17]. Dostupné z:

<http://www.relaxace.psychoweb.cz/>

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Dotazník

Ahoj žáci. Jsem studentka vysoké školy pedagogické, kterou bych chtěla letos dokončit a stát se paní učitelkou. Proto od vás potřebuji pomoc s tímto dotazníkem, který mi doufám vyplníte pravdivě a svědomitě. Nebojte se dotazník je anonymní, tudíž nikdo nebude vědět, jak jste odpovídali. Dotazníky si od vás vyberu, zpracuji a vyhodnotím je ve své závěrečné diplomové práci. Pokud nebudete něčemu rozumět, nebojte se přihlásit a zeptat se. Děkuji za vyplnění.

KLUK HOLKA

Věk.....

1. V kolik hodin chodíš spát?
2. Cítíš se večer už ospalí? ANO NE
3. Chodíš spát pravidelně v určitou hodinu? ANO NE
4. Nechce se ti ráno vstávat? ANO NE
5. Po vyučování se cítíš ospalý a unavený? ANO NE
6. Potřeboval by si více času na odpočinek? ANO NE
7. Čas vynaložený na učení je stejně dlouhý jako čas vynaložený na odpočinek?
ANO NE
8. Bojíš se, že uděláš v testu nebo při zkoušení chybu? ANO NE
9. Máš dostatek času na svojí práci? ANO NE
10. Máš potíže s tím, když chceš něco říci? ANO NE
11. Děláš vše na poslední chvíli? ANO NE

12. Když se cítíš unavený, jak odpočíváš?
- a. Sportuji, provozuji nějakou aktivitu
 - b. Čtu si
 - c. Ležím (spím)
 - d. Koukám se na televizi
 - e. Jsem na počítači
 - f. Jinak
13. Jak nejčastěji využíváš svůj volný čas?
- a. Sportuji
 - b. Chodím do kroužku
 - c. Koukám se na televizi
 - d. Jsem na počítači
 - e. Hraji si s kamarádem/sourozencem
 - f. Vykonávám různé domácí práce
 - g. Jinak.....
14. Jak se cítíš, když máš mnoho povinností, úkolů a učení do školy?
- a. Mám strach, abych to všechno stihnul
 - b. Uzavřu se do sebe a s nikým nekomunikuji
 - c. Mám vztek jen si na to vzpomenu
 - d. Cítím se normálně, protože vím, že vše bez obav zvládnou
 - e. Jinak.....
15. Před písemkou.....
- a. mě bolí břicho nebo hlava
 - b. jsem nervózní
 - c. mám strach
 - d. nedokážu se na nic soustředit
 - e. jsem klidný a v pohodě
 - f. nemám z ničeho strach, protože to všechno zvládnou
 - g. mám jiné stavy

16. Při písemce nebo zkoušení ...

- a. zblednu nebo zčervenám
- b. koušu si nehty nebo ret
- c. nervózně přešlapuji
- d. jsem klidný a soustředěný, protože vím, že vše bez obav zvládnou
- e. je mi špatně od žaludku
- f. se cítím jinak

17. Jak se připravuješ do školy?

- a. Učím se pravidelně každý den
- b. Učím se jen před písemkou nebo zkoušením
- c. Neučím se, protože stejně dostanu špatnou známku
- d. Neučím se, protože to umím i bez učení
- e. Rád bych se učil, ale nemohu (nemám doma vhodné podmínky)
- f. Jinak.....

Děkuji za vyplnění, Kateřina Ledvinová

Přepisy výzkumných rozhovorů

Rozhovor č. 1

1. Zdají se Vám žáci často unavení?

Ne. Já si myslím, že žáci nebývají unavení. Tjo když si vezmu kolik energie mají během hodiny i o přestávkách. Spíš teda mají hodně energie, kterou potřebují nějakým způsobem ze sebe vydat. Třeba na naší škole jsme zavedli obyčejné skákání přes švihadlo, protože děti nemůžou jít o velkých přestávkách ven, takže musí být zavřené ve škole. Samozřejmě máme s dětmi stanovená určitá pravidla, která musí dodržovat. Myslím, že je to baví a že je to zase jiný způsob trávení přestávky.

2. Domníváte se, že školní práce je pro žáky náročná?

No asi tak když budeme probírat při hodině novou látku a žák jí nepochopí nebo si v ní není jistý a doma se na ní nepodívá a nezopakuje si jí, pak je jasné, že pro něj může být učení náročné. Dám příklad: když se dítě nenaučí nazpaměť násobilku, pak je jasné, že nebude umět ani dělení se zbytkem, že jo, protože učivo na sebe logicky navazuje. V tom případě je učivo náročné. Žáci nedokážou pochopit, že se musí učit, anebo dávat v hodinách pozor.

3. Myslíte si, že by žáci mohli podávat větší výkony?

Myslím si, že žáci podávají takové výkony, jaké jsou schopné podávat. Samozřejmě, že záleží na úrovni myšlení žáka nebo na tom, jestli se žák o danou látku nebo učivo zajímá, jestli ho to baví a tak. Výkon je taky ovlivněn podmínkami při výuce, jaká tam panuje atmosféra, a tak dále. Samozřejmě že i výchova tady hraje nějakou určitou roli, ale to už asi odbočuji.

4. Myslíte si, že žáci mohou lehce splnit požadavky učitelů?

Nejhorší co může být je, když se mě žáci zeptají „A k čemu mi to bude?“ to je pro mě signál, že jim to musím vysvětlit jinak nebo jim tu danou látku jinak podat. Při vyučování je důležitá motivace žáků a aby vždycky věděli proč se to a to zrovna učí. Potom bych řekla, že není pro ně problém splnit moje úkoly nebo požadavky, které jim dávám.

5. Myslíte si, že si žáci dovedou sami dobře organizovat práci a odpočinek?

Organizaci práce a odpočinek se žáci učí v prvouce. Určitě si ho nezorganizují jako dospělí lidi, protože stále někteří nechápou, co je to čas, a neumí ještě hodiny. Myslím si, že podvědomě má každý člověk zakódované, kdy má odpočívat a kdy pracovat. Děti, podle mého názoru, jednají instinktivně.

6. Myslíte si, že mají žáci dost odpočinku a zábavy?

Tak tady je to různé. Myslím si, že záleží na tom, jaké má rodina zvyky a co bere jako odpočinek. Oni některé děti jsou zvyklé odpočívat tak, že vysedávají u počítače a paří hry a nebo se válejí u televize. Samozřejmě, že tohle není správný druh odpočinku, podle mě teda. S tím taky může souviset i špatný spánek, protože pak mají problém odpočívat v noci. Já osobně se snažím, aby odpočinek i zábavu prožili i ve škole a aby věděli, že zábava není jenom televize, hraní her, nebo flákání se na ulici.

7. Domníváte se, že jsou žáci někdy přetěžovaní?

Určitě některé děti jsou přetěžované, což můžu pozorovat na jejich pasivitě v hodinách. Myslím si, že žáci nejsou až tak přetěžováni nějakýma aktivitama, ale spíš psychicky. Někteří rodiče si myslí, že jejich dítě už je dospělé a tak klidně po nich chtějí aby se ve třetí třídě chovalo dospěle. Chce se po nich chování dospělých, což z hlediska vývoje je vyloučený a dítě potom má v hlavě zmatek. Proto, podle mého názoru, děti prostě často dospívají dřív a tím pádem se jim zkracuje doba na prožití dětského věku plného fantazie a her.

8. Myslíte si, že jsou žáci někdy při vyučování málo zaměstnáni?

Řekla bych, že v dnešní době jsou žáci zaměstnávání docela dost než tomu bylo dřív. Protože si mají sami všechno najít a vyhledat a zjistit. Je to dáno taky tím, že se používá velmi málo výklad, a proto si myslím, že jsou žáci zaměstnáni dostatečně.

Rozhovor č. 2

1. Zdají se Vám žáci často unavení?

Ne většinou nejsou unavení dopoledne, kdy mají ještě dost energie. Někteří bývají unaveni většinou 4. a 5. vyučovací hodinu nebo třeba po tělesné výchově nebo po pohybových hrách.

2. Domníváte se, že školní práce je pro žáky náročná?

Je náročná pro ty, kteří pomaleji chápou nebo pro lajdáky. Některé děti za to nemůžou, že jim něco dochází pomalu i když se snaží, ale někdo tomu učení fakt nic moc nedá a potom je těžké naučit je další nové učivo. Já si osobně myslím, že celkově je „náročnější“ 1., 3., 5. a 7. třída.

3. Myslíte si, že by žáci mohli podávat větší výkony?

Někteří určitě.

4. Myslíte si, že žáci mohou lehce splnit požadavky učitelů?

Jak kteří. Ti nadaní ano, pomalejší a méně chápaví obtížněji. Učitel by měl vždy přistupovat individuálně ke každému dítěti. Pro rychlé a samostatně pracující děti musím mít připraveno více úkolů než pro ty pomalé.

5. Myslíte si, že si žáci dovedou sami dobře organizovat práci a odpočinek?

Jen ti starší žáci. U malých dětí to není dost možné. Chce to uvědomělost a pocit zodpovědnosti, který ještě malé děti nemají.

6. Myslíte si, že mají žáci dost odpočinku a zábavy?

Podle mého názoru ano. Při vyučování se snažím střídat činnosti a zpestřit hodiny. Jestli se jedná o odpočinek a zábavu mimo vyučování, tak to je jen na rodičích, jakou formu zábavy jim dovolí. V dnešní době žáci odpočívají tím, že jsou na počítači či u televize, což je smutné.

7. Domníváte se, že jsou žáci někdy přetěžováni?

V rámci výuky nejsou. Za více než dvacetiletou praxi mohu potvrdit, že náročnost klesá, protože ve školství je volnější systém, jsou jiné metody a formy práce. Před dvaceti lety měli žáci větší dril, také se na ně kladly větší nároky.

8. Myslíte si, že jsou žáci někdy při vyučování málo zaměstnáni?

Když jsou žáci málo zaměstnáni, pak začnou zlobit a je ruch a neklid. Musím je zaměstnat tak, aby dělali nějakou činnost a něčím se zabývali.

Rozhovor č. 3

1. Zdají se Vám žáci často unavení?

Já teď učím první třídu, takže bych řekla, že v první třídě jsou unaveni.

2. Domníváte se, že školní práce je pro žáky náročná?

Není, v posledních letech se náročnost stále snižuje.

3. Myslíte si, že by žáci mohli podávat větší výkony?

Děti, které jsou bystré a chytré, tak ty podávají bez potíží vysoké výkony. Děti, které jsou pomalejší, tím mají nižší výkony a je náročné je motivovat k tomu, aby výkon zvýšily.

4. Myslíte si, že žáci mohou lehce splnit požadavky učitelů?

Mohou. Učitel většinou zadání úkolu přizpůsobí dětem nebo celé třídě.

5. Myslíte si, že si žáci dovedou sami dobře organizovat práci a odpočinek?

Na prvním stupni se to postupně učí v různých předmětech. Když vezmu žáky v první třídě, tak ti to dokážou jen obtížně, a to pouze pár jedinců. Ve srovnání s pátou třídou už by toho měli být částečně schopni.

6. Myslíte si, že mají žáci dost odpočinku a zábavy?

Řekla bych, že se jedná o různé skupiny dětí. V jedné jsou děti přetíženy nadměrným počtem kroužků a přílišným organizováním času ze strany rodičů a druhá skupina má zase naopak příliš volného času, se kterým neumí naložit. Záleží asi hlavně na rodině.

7. Domníváte se, že jsou žáci někdy přetěžováni?

Záleží na každém učiteli. Já se snažím o to, aby děti měly stále co dělat. Měním jim práci podle toho, jak se chovají. Pokud jsou unaveni, tak jim změním činnost aby se mi víc zapojovali do hodiny. A pokud zase moc řadí při nějaké činnosti, musím je zase zklidnit.

8. Myslíte si, že jsou žáci někdy při vyučování málo zaměstnáni?

To je stejné jako u otázky č. 7.