

ZDRAVÍ A VOLNÝ ČAS DĚTÍ, MLÁDEŽE

MONIKA ŽUMÁROVÁ

Péče o zdraví se u nás stále více stává věcí každého jedince. Skutečný význam této důležité hodnoty pro člověka nedokáže ocenit především mladá generace, kterou je třeba v této oblasti vzdělávat a informovat. Je zřejmé, že poznat a analyzovat strukturu aktivit dětí a mládeže v jejich volném čase, o co mají zájem, co je baví a chtěli by dělat, které důležité faktory ovlivňují a podmiňují trávení volného času, může být důležitým impulsem pro další cílené výchovné působení. K tomuto cíli zaměřujeme naše šetření.

V dětství a v mládí je jedinec schopen zajímat se o velice široké spektrum zájmových aktivit. Proto obsahové naplnění volného času je důležité jak pro jeho celoživotní orientaci, tak i pro jeho zdravý způsob života.

Podle Čápa¹¹ forma využívání volného času dětí a mládeže odráží způsob života dospělých. Má některé zvláštnosti odpovídající vlastní věkové skupině a vrstevníkům, které částečně přejímají od dospělých nebo je naopak negativisticky popírají. Volný čas je hodnota objektivní i subjektivní, společenská i individuální. Jak uvádí Taxová⁶¹ hospodaření s ním není jen otázkou vůle, ale i možností a umění jej správně využít.

Údaje o aktuálním životním stylu a způsobech trávení volného času mladých lidí byly získány výzkumem "Aktivity mladých lidí ve volném čase", který v roce 1994 provedl IDM ČR. Z výsledků vyplynulo, že nejčastějšími aktivitami jsou sledování televize, poslech hudby a rozhlasových pořadů, četba časopisů, setkání s přáteli a věnování se svým koníčkům, kde výsadní postavení má sport a pohybové aktivity. Tento výzkum nás natolik zaujal a inspiroval, že jsme ve školním roce 1996/97 provedli průzkumné šetření u 135 respondentů (62 chlapců a 73 dívek ve věku 12 - 15 let). Jako výzkumné techniky jsme využili anonymního dotazníku a časového snímku, který realizovali studenti PF v rámci své praxe. V tomto šetření jsme se zaměřili hlavně na tři oblasti: množství volného času, způsob jeho trávení a s kým volný čas tráví. Podle výsledků našeho vzorku se množství volného času v pracovní dny pohybuje okolo 3 hodin, ve volné dny až dvojnásobně stoupá, a to bez rozdílu pohlaví. Volný čas děti převážně využívají pro sportovní a kulturní aktivity, většinu volného času tráví s rodiči (51%) nebo kamarády (42%). Výsledky šetření byly předneseny na semináři sekce Psychologie zdraví v Jeseníku (1997).

Ve školním roce 1997/98 jsme provedli další, rozsáhlejší sledování v oblasti východních Čech, převážně v Hradci Králové, Jičíně a Semilech. Výběrový soubor zahrnoval 630 respondentů (386 dívek a 244 chlapců). Co se týká věku, soubor tvořilo 156 chlapců a 211 dívek ve věku 12 - 15 let a 88 chlapců a 175 dívek ve věku 16 - 17 let. Jako výzkumné techniky jsme znovu využili anonymní dotazník a časový snímek, v Hradci Králové na vybraném vzorku 117 respondentů jsme navíc použili doplňkové šetření u rodičů respondentů a standartizovaný motorický test.

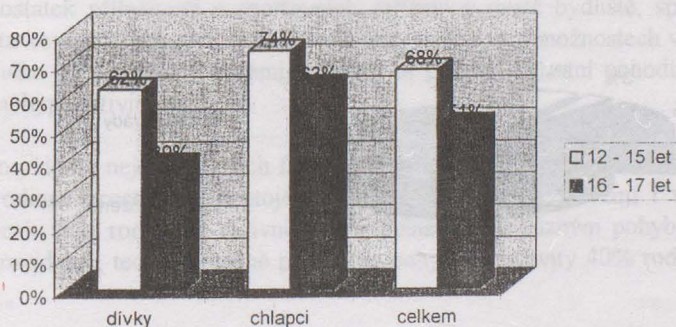
Získané soubory dat byly statisticky vyhodnoceny. Pro kontingenční tabulku byl použit test nezávislosti chí - kvadrát, pro zpracování celostního motorického testu bylo použito aritmetického průměru, který je nejpoužívanější popisnou charakteristikou úrovně výkonnosti testovaného souboru. Dále jsme použili směrodatné odchylky "s" (nejpoužívanější charakteristika sourodosti výkonů testovaného souboru), dále motorického kvocientu "MQ=100+15z" a bodů "z".

Jako v předběžném šetření se množství volného času v pracovní dny pohybuje okolo 3 hodin denně, ve volné dny až dvojnásobně stoupá. U starších respondentů (16 - 17 let), přináší středoškolské studium omezení volného času. Dospěli jsme k obdobným výsledkům, které uvádí Kraus^{3/}. relativně nejméně volného času mají gymnazisté a nejvíce učni. Výsledky dále ukazují na odlišnosti mezi dívkami a chlapci a na sezónní proměnlivost.

Podstatným zjištěním je, že mladší respondenti (věk 12 - 15 let) se věnují nějaké zájmové činnosti častěji než respondenti starší, rozdíly jsou i mezi pohlavím (viz. obr. č. 1.).

Obr. č. 1.:

Zájmové činnosti

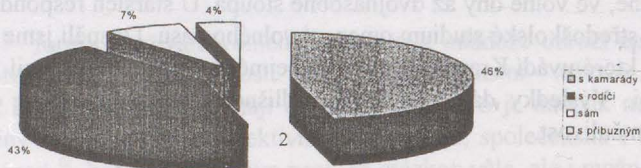


Ze zájmových činností, které dotázaní neprovozují organizovaně v žádném kroužku, byl nejčastěji uváděn sport - u chlapců kolektivní hry a u dívek aerobic. Sportovní činnosti byly také nejčastěji uváděny jako nedostupné - z tradičních sportů plavání a lyžování, z ostatních baseball, squash nebo floorball. Starší respondenti dále uváděli jako obtížně dostupné sporty, které již vyžadují notnou dávku odvahy, např. parašutismus, potápění, paragliding, bungee jumping, rafting, horolezectví a jachting.

Jedním z určujících faktorů, který ovlivňuje volbu s kým nejčastěji tráví mladá generace volný čas je věk respondentů (viz. obr. č. 2., 3.).

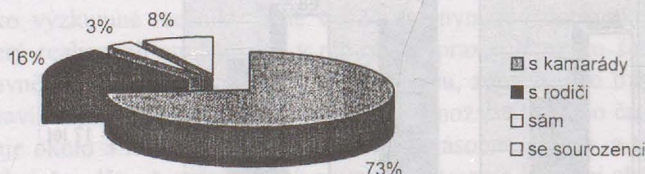
Obr. č. 2.:

Jak tráví volný čas 12 - 15 letí



Obr. č. 3.:

S kým tráví čas 16 - 17 letí



Dále záleží na prostředí, v jakém děti a mládež vyrůstá a vyvíjí se. Ideálem zůstává, pokud se rodiče snaží věnovat co nejvíce času svým dětem. Na základě provedeného průzkumu bylo zjištěno, obdobně jako ve výzkumu Kudové ⁴¹, že více jak polovina rodičů si myslí, že má na své děti méně času než dříve. Většinou se jednalo o rodiče, kteří podnikají. Situace je různá u otců a matek a dále se liší podle toho, zda se jedná o pracovní či volný den (viz. tab. č. 1.).

Tab. č. 1.: Množství volného času otců a matek tráveného se svými dětmi (denně)

		0 – 1/2 hod.	1/2 – 1 hod.	1 – 2 hod.	2 – 3 hod.	3 – více hod.
Pracovní dny	otcové	38 %	27 %	25 %	8 %	2 %
	matky	0 %	23 %	16 %	26 %	35 %
Volné dny	otcové	3 %	28 %	16 %	22 %	41 %
	matky	0 %	5 %	10 %	16 %	69 %

Z dalších výsledků je patrné a současně zarážející, že nejčastěji společně prováděnou činností rodičů s dětmi, ale i s kamarády je sledování televize a videa (94,2%). to platí jak pro pracovní dny, tak i pro soboty a neděle.

V dalším šetření jsme se zaměřili na pohybové aktivity mladé generace. Důležité je zjištění, že za pravidelně sportující (alespoň třikrát týdně 60 minut) lze považovat z města 56% a z venkova 26% chlapců, u dívek je pravidelné sportování zastoupeno 34% ve městě a 23% na venkově. Značná část dotázaných provozuje nějaké pohybové aktivity rekreačně, nepravidelně. Je zde však i nezanedbatelná část těch, kteří zůstávají mimo veškeré pohybové aktivity (16%). Mezi příčiny může patřit nedostatek příležitostí a sportovních zařízení v místě bydliště, špatné spojení do místa konání zájmových aktivit, malá informovanost o možnostech vhodného trávení volného času, rodinné zázemí, subjektivní příčiny - vlastní pohodlnost, nedostatek času, hypoaktivita atd.

Jako jeden z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují postoj k aktivnímu sportování, je rodinné prostředí a postoje rodičů ke sportu. To potvrzují i výsledky našeho šetření: 19% rodičů se aktivně a pravidelně věnuje různým pohybovým aktivitám. nepravidelně, tedy rekreačně provozuje pohybové aktivity 40% rodičů, nevěnuje se

31%. tomu odpovídá i procento mladé generace z našeho souboru, která se pravidelně nebo nepravidelně věnuje sportu a různým pohybovým aktivitám.

Závěr:

Využití a zaměření volného času ke zdravému životnímu stylu mladé generace je v přímé souvislosti s nabídkou a podmínkami, které vytváří rodina, škola a zájmové či společenské organizace a další subjekty. To, jakým způsobem se dnes postaráme o naši mladou generaci, jaké bude mít možnosti a nabídky, se určitě odrazí v příštích letech.

"V pestré nabídce aktivit bychom měli působit na ty potřeby, které mladá generace pociťuje jako aktuální, a přes jejich uspokojování spojené s pozitivní emoční odezvou, tak zprostředkovaně utvářet základ uvědomělého a zdravého životního stylu i efektivní zdravotní prevence." ^{2/}

Poznámky:

- 1/ ČÁP, J.: Psychologie mnohostranného vývoje člověka. Praha, SPN 1990, 292 s.
- 2/ FIALOVÁ, L.: Představa vlastního těla jako motivační činitel pro zdravý způsob života adolescentní mládeže. In: Sborník FTVS - školní tělesná výchova a celoživotní pohybová aktivita. Olomouc 1995
- 3/ KRAUS, B.: Sociální aspekty výchovy. Hradec Králové, GAUDEAMUS 1998, 165 s.
- 4/ KUDOVÁ, L.: Volný čas rodin s dětmi. Mládež, společnost a stát, 1994, č. 4, str. 33-44
- 5/ SPOUSTA, V. a kol.: Metody a formy výchovy ve volném čase. Brno, Masarykova univerzita 1996, 82 s.
- 6/ TAXOVÁ, J.: Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání. Praha, SPN 1987, 273 s.