

# Průběh přestávek na 2. stupni základní školy

Klára Nývltová

---

Bakalářská práce  
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Klára Nývltová  
Osobní číslo: H20486  
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika  
Forma studia: Kombinovaná  
Téma práce: Průběh přestávek na 2. stupni základní školy

### Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti školství, vývojových zvláštností dětí v období dospívání a aktivit dětí o přestávkách na 2. stupni základní školy.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního a kvalitativního výzkumu formou dotazníku, pozorování a rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

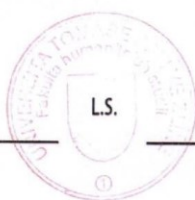
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

- BENDL, Stanislav, 2011. Kázeňské problémy ve škole. Aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-436-0.  
DOČEKAL, Daniel et al., 2019. Dítě v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-5145-3.  
CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.  
KRAUS, Blahoslav, 2008. Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.  
LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **25. ledna 2023**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**



**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan

**doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 25. ledna 2023

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 4 4 2023

.....



**Univerzita Tomáše Bati**  
**Fakulta humanitních studií**

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce je zaměřena na průběh přestávek u žáků 2. stupně na vybrané základní škole. Cílem práce je zjistit, jak žáci 2. stupně na vybrané základní škole tráví přestávky a jakou formu regenerace o přestávkách využívají, s jakými kázeňskými problémy se o přestávkách potýkají, jak je zajištěno jejich zdraví, bezpečnost, stravování a hygiena v průběhu přestávek a jaké jsou vztahy žáků a vztahy žáků a učitelů během přestávek. V teoretické části se zabýváme školním prostředím, vývojovým obdobím žáků na 2. stupni, volným časem a přestávkami ve školním prostředí. Praktická část práce zjišťovala průběh přestávek za pomoci metod dotazníkového šetření, rozhovorů a pozorování. Z výsledků je patrné, jaký je průběh přestávek na vybrané základní škole a poukazuje i na nedostatky, které se v průběhu přestávek na vybrané základní škole vyskytují.

Klíčová slova: přestávky, základní škola, vývoj dítěte, dospívání, volný čas, odpočinek, mobilní telefony, školní stravování

## **ABSTRACT**

The bachelor's thesis focuses on the break course for 2nd-grade pupils at a selected elementary school. The work aims to find out how 2nd-grade pupils at the selected elementary school spend their breaks and what form of regeneration they use during breaks, what disciplinary problems they face during breaks, how their health, safety, nutrition, and hygiene are ensured during breaks and what are student relationships and student-teacher relationships during breaks. In the theoretical part, we deal with the school environment, the development period of pupils in the 2nd grade, free time, and breaks in the school environment. The practical part of the work investigated the course of breaks using the methods of a questionnaire survey, interviews, and observation. The results show the course of breaks at the selected elementary school and also point out the shortcomings that occur during the breaks at the selected elementary school.

Keywords: breaks, elementary school, child development, maturation, leisure time, rest, cellular telephones, school catering

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce doc. Mgr. Jakobovi Hladíkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení, ochotu, vstřícnost, motivaci i cenné rady, které mi během psaní bakalářské práce věnoval. Také bych ráda poděkovala řediteli vybrané základní školy, který mi umožnil provádět výzkum na jeho základní škole. Poděkování patří i všem respondentům, kteří ochotně spolupracovali při realizaci mého výzkumného šetření. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině, partnerovi i jeho rodině za pomoc a podporu během celého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>12</b>
<b>1 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ</b> .....	<b>13</b>
1.1 ŠKOLA JAKO INSTITUCE .....	13
1.1.1 Funkce školy .....	14
1.1.2 Škola podporující zdraví .....	15
1.2 KLIMA ŠKOLY .....	17
<b>2 VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI ŽÁKŮ 2. STUPNĚ</b> .....	<b>19</b>
2.1 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ – PUBESCENCE .....	19
2.2 POTŘEBY ŽÁKŮ V OBDOBÍ PUBESCENCE .....	21
<b>3 VOLNÝ ČAS A PŘESTÁVKY VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ</b> .....	<b>24</b>
3.1 VOLNÝ ČAS VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ .....	24
3.2 PŘESTÁVKY VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ.....	25
3.2.1 Relaxace a regenerace žáků o přestávkách .....	26
3.2.2 Komunikace a vztahy mezi žáky a mezi žáky a učiteli o přestávkách.....	30
3.2.3 Ochrana zdraví a bezpečnosti žáků o přestávkách .....	31
3.2.4 Stravování žáků o přestávkách.....	33
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>35</b>
<b>4 VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>36</b>
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	36
4.2 CÍL VÝZKUMU .....	37
4.3 METODA SBĚRU DAT .....	37
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	39
4.5 METODA ANALÝZY DAT .....	39
4.5.1 Dotazníkové šetření.....	39
4.5.2 Pozorování.....	40
4.5.3 Rozhovor .....	41
<b>5 VÝSLEDKY</b> .....	<b>43</b>
5.1 VÝSLEDKY KVANTITATIVNÍ ČÁSTI – VSTUPNÍ DOTAZNÍK PRO ŽÁKY .....	44
5.2 VÝSLEDKY KVALITATIVNÍ ČÁSTI – POZOROVÁNÍ .....	47
5.2.1 Délka přestávek .....	47
5.2.2 Forma regenerace .....	47
5.2.3 Příprava na další výuku .....	49
5.2.4 Kázeňské problémy .....	49
5.2.5 Zdraví a bezpečnost.....	49
5.2.6 Stravování .....	50
5.2.7 Hygiena .....	50



5.2.8	Vztahy mezi žáky .....	51
5.2.9	Vztahy mezi učiteli a žáky .....	51
5.3	VÝSLEDKY KVALITATIVNÍ ČÁSTI – ROZHOVORY S UČITELI .....	51
5.3.1	Kategorie – Vyšší moc .....	51
5.3.2	Kategorie – Problémy moderní doby .....	52
5.3.3	Kategorie – Návrat v čase .....	54
5.3.4	Kategorie – Bariéry .....	55
5.3.5	Kategorie – To jsme my .....	57
5.3.6	Kategorie – Výživa .....	57
5.3.7	Kategorie – Více aktivit, více starostí .....	58
5.3.8	Kategorie – Bezpečnost na 1. místě .....	60
<b>6</b>	<b>DISKUSE .....</b>	<b>61</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>66</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>69</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>73</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>74</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>75</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>76</b>

## ÚVOD

Oblast přestávek ve školním prostředí patří do volného času dětí i mládeže. Dle Havlínové (2006) to, jak žáci tráví přestávky ve školním prostředí, má vliv na regeneraci sil i pocity pohody v průběhu vyučování. Právě odpočinkové i rekreační činnosti v průběhu přestávek pomáhají žákům odstraňovat únavu z výuky (Pávková, 2002). Proto by škola měla žákům poskytovat odpočinkové i rekreační činnosti v průběhu přestávek, a žáci tak nabrali energii do dalšího vyučování. Téma o průběhu přestávek jsem si vybrala hlavně z toho důvodu, že přestávky jsou málo řešeným tématem ve školách i ve společnosti. Přitom je velmi důležité, zabývat se tím, co žáci dělají nejen ve vyučování, ale i mezi vyučovacími hodinami. Existují publikace, které důležitost trávení přestávek zdůrazňují. Ovšem tématem přestávek se zabývají spíše studenti ve svých závěrečných pracích. Proto se pomocí případové studie snažíme přiblížit průběh přestávek u žáků 2. stupně na vybrané základní škole.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak žáci 2. stupně na vybrané základní škole tráví přestávky a jakou formu regenerace o přestávkách využívají, s jakými kázeňskými problémy se o přestávkách potýkají, jak je zajištěno jejich zdraví, bezpečnost, stravování a hygiena v průběhu přestávek. Dalším cílem výzkumu je zjistit, jaké jsou vztahy žáků v průběhu přestávek na 2. stupni vybrané základní školy a jaké jsou vztahy žáků a učitelů během přestávek.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V první teoretické části se nejdříve zabýváme školním prostředím. Vymezuje školu jako instituci a funkce školy, představujeme program WHO Školu podporující zdraví a klima školy. Dále se věnujeme vývojovým zvláštěnostem u žáků na 2. stupni základní školy. Vymezuje období dospívání a potřeby žáků v tomto vývojovém období. Následně se zabýváme volným časem a přestávkami ve školním prostředí. Definujeme volný čas, zabýváme se problémy, které mohou nastat ve volném čase dětí i mládeže a zmiňujeme přínos volnočasových aktivit ve školním prostředí. Následně se zabýváme přestávkami ve školním prostředí, věnujeme se možnostem relaxace a regenerace žáků o přestávkách, komunikaci a vztahům mezi žáky a mezi žáky a učiteli v době přestávek. Také se zabýváme ochranou zdraví a bezpečností žáků o přestávkách a stravováním žáků o přestávkách.

V praktické části naší bakalářské práce se zabýváme postupem našeho kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Protože se jedná o případovou studii, cílem našich výzkumů je vnést ucelený pohled do průběhu přestávek u žáků 2. stupně na vybrané základní škole.

Výzkumy zjišťují průběh přestávek z pohledu žáků i učitelů na 2. stupni vybrané základní školy. Pro ucelenější představu o průběhu přestávek vnášíme do výzkumu i náš pohled formou pozorování žáků i učitelů v době přestávek. V závěrečné části se věnujeme samotným výsledkům našeho výzkumu a následné interpretaci dat pomocí diskuse.

Závěry výzkumu mohou být přínosné školám, rodičům, žákům i učitelům. Mohou se také stát inspirací a zdrojem porovnání s dalšími výzkumy odborníků i studentů, kteří se budou v budoucnu přestávkami na základních i jiných školách dále zabývat.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ

V první kapitole se budeme věnovat prostředí školy. Vysvětlíme si, jak je autory vnímána škola jako instituce. Zmíníme a popíšeme funkce školy. Budeme se věnovat programu Světové zdravotnické organizace (WHO) a popíšeme jeho zásady a pilíře. Na konci první kapitoly se budeme věnovat klimatu školy. Jelikož se náš výzkum věnuje přestávkám u žáků na 2. stupni základní školy, nyní si základní vzdělávání popíšeme. Dle Jůvy (2001) jsou základní školy základem vzdělanosti občanů, poskytující vzdělání a pracovní, estetickou, zdravotní tělesnou, ekologickou, mravní i náboženskou výchovu žáků. Základem je devítiletá povinná školní docházka žáků, která začíná v 6 letech a končí 15. rokem věku dítěte. Základní škola je rozdělena na první a druhý stupeň a žáky připravuje na praxi a další studium.

### 1.1 Škola jako instituce

Škola je sociální instituce, která plní základní funkce společnosti – vzdělávací a výchovnou. Má své specifické zvláštnosti, které ji odlišují od ostatních institucí, a také svoji strukturu, organizaci, vlastnosti a specifický obsah a cíle. Školský systém, který je složen ze škol a školských institucí, připravuje žáky na život ve společnosti, umožňuje žákům společenský i individuální rozvoj a probíhá v něm i forma socializace (Jůva, 2001). Je tedy zřejmé, že základními funkcemi školy jsou funkce vzdělávací a výchovné. S výchovnou funkcí se pojí pojem výchova, jež si dle Průchy (2000, s. 15) objasníme: *Výchova je v pedagogickém pojetí považována za záměrné působení na osobnost jedince s cílem dosáhnout změn v různých složkách osobnosti.*

Škola jako instituce je autory definována různě. Například Kalhous, Obst a kol. (2002, s. 149) definují školu následovně: *Škola je jednou z institucí, které si společnost vytváří k zajištění svých potřeb. Jako každá instituce, sleduje škola jednak cíle administrativně-provozní (zajištění svého chodu a rozvoje), jednak plní vzdělávací poslání, které je jejím vlastním smyslem.* Gillernová, Kebza a Rymeš (2011, s. 136) definují školu jako: *Škola je v životě společnosti velice specifickou institucí, kterou charakterizují jedinečné způsoby interakce a komunikace, hodnoty a normy. Vytváří se tak svébytné sociální a socializační prostředí, jedinečným způsobem odlišné ve srovnání s jinými sociálními institucemi.*

Helus (2015) uvádí, že škola je jednak místo se systematickou a odborně řízenou socializací, která se orientuje zejména na vzdělávání, tak je také místem se spontánně rozvíjejícími se vztahy. Tím myslí konkrétně vztahy mezi žáky. Ve škole se rozvíjí kamarádství, které může

trvat po celý život. Tím hovoří o neformálních vztazích ve třídě, které vytváří klima školy. Zde se setkáváme také s pojmem socializace, který dle Průchy (2000, s. 15) znamená: *Socializace v podstatě znamená to, že lidský jedinec se „zspolečensťuje“, tj. v průběhu života se jak vlivem výchovy, tak vlivem spontánní nápodoby jiných jedinců přizpůsobuje k příslušné společnosti.*

### 1.1.1 Funkce školy

Jak jsme již uvedli výše, Jůva (2001) zmiňuje dvě základní funkce školy – výchovnou a vzdělávací. Kraus (2008) definuje ještě další funkce školy, které si nyní popíšeme:

- **Socializační funkce**

Společnost se neustále mění a děti by se měly v takové společnosti orientovat. Škola by měla děti naučit překonávat překážky, které společnost vytváří. Mladí lidé by se měli naučit nést zodpovědnost za své jednání i za jednání druhých a být solidární.

- **Výchovná funkce**

Škola by měla vychovávat jedince v oblasti kognitivní, emotivní i konativní. Neměla by se orientovat pouze na předávání informací, ale na rozvoj celé osobnosti dítěte.

- **Pečovatelská funkce**

Důležitou funkcí školy by měla být i péče o žáky v oblasti hygieny žáků, nebo v oblasti stravování.

- **Poradenská funkce**

Ve škole by měl být odborník, který by měl spolupracovat s dětmi, rodiči i s učiteli. Škola by se měla orientovat i na problematiku osobnostních zvláštností, pomáhat s těžkostmi, které žáci ve škole zažívají, i na profesní poradenství.

- **Rekreační (relaxační) funkce**

Odehrává se mimo výuku ve volném čase dětí. Škola by měla vytvořit co nejlepší podmínky v prostředí školy, kde žáci tráví přestávky mezi vyučovacími hodinami.

- **Profesionalizační funkce**

Škola by měla žákům pomáhat hledat nová místa v pracovním světě.

- **Selektivní funkce**

Podle typu školy a školních výsledků se žák uplatní ve světě práce.

Pro nás je stěžejní funkce pečovatelská a rekreační (relaxační) funkce, které se zaměřují na výchovu dětí ve škole mimo vyučovací hodiny, tedy o přestávkách. Jak zmiňuje i Kraus (2008), škola by měla tyto funkce naplňovat stejně tak, jako naplňuje funkce ostatní, a neměla by je přenechávat jiným institucím.

### 1.1.2 Škola podporující zdraví

Program Škola podporující zdraví je vytvořen Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Orientuje se na oblasti sociálního, fyzického a psychického zdraví učitelů a žáků. Tento projekt je určen pro mateřské, základní i střední školy v celé České republice, které se k tomuto programu mohou formou projektu přihlásit. Stěžejní složkou programu je respekt k potřebám jednotlivce jako například úcta k člověku, k přírodě a k lidským společenstvím. Školní projekt podpory zdraví (ZŠ, SŠ) a Kurikula podpory zdraví (MŠ) jsou formuláře, které škola využívá k dosažení cílů. Projekt předpokládá, že se zúčastní všichni – děti, žáci, učitelé, nepedagogičtí zaměstnanci i rodiče ve všech konkrétních krocích. Program je vyhodnocován každé 4 roky a toto hodnocení slouží pro potřeby školy v oblastech, které je třeba zlepšit. Zásady programu zdravý způsob života ve škole je zde rozdělen do 3 pilířů a do 9 zásad (Program Škola podporující zdraví (ŠPZ), 2023).

Nyní si dle Havlínové (2006) tyto pilíře a zásady popíšeme:

#### 1. pilíř – Pohoda prostředí

První pilíř se zabývá podmínkami prostředí.

##### - Pohoda věcného prostředí:

Do věcného prostředí patří vnitřní i venkovní prostory školy, jejich vybavení, zařízení a prostorové řešení. Škola by měla žákům, rodičům i učitelům poskytnout dostupný prostor pro pohyb, odpočinek, zájmové činnosti, společenské hry a rozhovory a osobní prostor pro své věci. Měla by dodržovat hygienu celého prostředí školy.

##### - Pohoda sociálního prostředí

Toto prostředí je určeno chováním lidí k sobě navzájem. Ve škole by si měly všechny skupiny navzájem pomáhat a spolupracovat spolu. V tomto prostředí

by si měli všichni důvěřovat a respektovat se, projevovat uznání a empatii a otevřeně spolu komunikovat.

- **Pohoda organizačního prostředí**

Režim dne by měl být uspořádán tak, aby vyhovoval potřebám žáků i učitelů a stejně tak by se mělo dbát i na zdravou výživu žáků a pohybové aktivity.

## 2. pilíř – Zdravé učení

Žák by měl být do učení co nejvíce zapojen. Mezipředmětové vztahy by měly být provázány a učitelé by měli spolupracovat. Tím se vytváří podmínky pro zdravé učení žáků.

- **Smysluplnost**

Učivo by mělo být pro děti smysluplné a učitel by měl žáky do výuky co nejvíce zapojovat a to tak, že se snaží používat co nejvíce metod, které podněcují žáky ke spolupráci, komunikaci a přímé zkušenosti.

- **Možnost výběru, přiměřenost**

Žáci by měli mít možnost rozhodovat o tom, co a jak se budou učit. Obsah i metody výuky by měly být přiměřené věku i individuálním potřebám žáků. Ve výuce usilovat o rozumovou, citovou i sociální vyváženost.

- **Spoluúčast a spolupráce**

Děti by se měly vést ke spolupráci a vzájemné komunikaci a učitelé by měli používat takové metody, které spolupráci a komunikaci žáků podporují.

- **Motivující hodnocení**

Pro žáky je důležitá zpětná vazba, úcta a uznání.

## 3. pilíř – otevřené partnerství

Škola by měla být přístupná jak pro děti, tak i pro rodiče a jiné dospělé, kteří do školy přichází například do nějakého kroužku. Měl by být zpracovaný program pro volný čas, měly by se vytvářet podmínky pro diskusi o tom, co se ve škole děje apod.

- **Škola – model demokratického společenství**



Veškeré dění ve škole je v demokratickém duchu. Škola má jasně daná a formulovaná pravidla, která platí pro každého. Škola je otevřená i pro vnější partnery – rodiče, obec, další školy, odborníky atd.

- **Škola – kulturní a vzdělávací středisko obce**

Škola je součástí obce, identifikuje se s ní a pomáhá jí, reaguje na aktuální potřeby obce.

## 1.2 Klima školy

*Klima školy je souhrn subjektivních hodnocení a sebehodnocení účastníků vzdělávání v dané škole, které se týká všech aspektů vzdělávání. Patří do něho jejich vzájemná komunikace a sociální vztahy, stejně tak jejich vnímání prostředí, prožitky a emoce a další sociální a psychické procesy, které děje v této škole vyvolávají (Čapek, 2010, s. 134).* Grecmanová (2008) chápe klima školy za projev školního prostředí, ve kterém jsou jedinci (učitelé, žáci, veřejnost, rodiče), kteří tento projev prostředí hodnotí, vnímají a prožívají. Klima školy tvoří třídní klima, klima učitelského sboru, klima výuky, komunikační i organizační klima atd.

Hlavní účastníci školního klimatu jsou žáci a pedagogové. Ovšem jsou i jiní účastníci klimatu školy jako například ředitel školy i rodiče žáků a další. Školní klima zahrnuje pocity žáků ve škole, zda do školy chodí rádi, zda se jim ve škole líbí. Nejde jen o výuku, ale i o volný čas o přestávkách. Školní klima zahrnuje právě pocity a dojmy účastníku ze školního prostředí (Čapek, 2010).

Gillernová a Krejčová (2012, s. 29–30) uvádějí determinanty sociálního klimatu škol a školních tříd:

- *Charakteristiky školy (typ školy a její zaměření, vzdělávací program školy a základní aspekty jeho realizace, způsob vedení, vybavení školy, její velikost a umístění v prostředí apod.);*
- *Specifika předmětů a souvisejících pedagogických situací (postupy a metody vyučování v různých předmětech a modifikacích vyučovacích jednotek – vyučování v běžných hodinách či projektové, laboratorní cvičení, praxe aj.);*
- *Charakteristiky učitelů a jejich stylů výuky, způsobu komunikace se žáky, jejich profesní kompetence i dílčí profesní dovednosti;*

- *Specifika školních tříd (věkové a genderové odlišnosti, počty žáků ve školní třídě, vztahy mezi žáky);*
- *Osobnostní charakteristiky žáků (temperamentové i charakterové vlastnosti, zejména motivačně-volní zvláštnosti, studijní styl žáků, sociální zralost aj.).*

Dle Krause (2008, s. 107) klima školy zpětně ovlivňuje:

- *Charakteristiky aktérů*
- *Úspěšnost fungování instituce jako celku*
- *Kvalitu výstupů instituce*

Jestliže je klima ve škole příznivé, jsou spokojeni nejen žáci, ale i učitelé. Klima školy ovlivňuje ředitele školy i atmosféru v kolektivu učitelů i jejich psychickou situaci, které na učitele zpětně působí. V pozitivně prožívaném sociálním klimatu probíhá radost z učení, spokojenost se školou a snižuje strach ze školy (Grecmanová, 2008).

## 2 VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI ŽÁKŮ 2. STUPNĚ

Ve druhé kapitole se budeme věnovat vývojovým zvláštnostem u žáků na 2. stupni. Žáci, kteří navštěvují 2. stupeň základní školy jsou většinou ve věku od 11 do 15 let. Toto vývojové období se nazývá období dospívání neboli pubescence. Období pubescence si v této kapitole nejdříve charakterizujeme a následně popíšeme průběh změn, ke kterým v tomto období u žáků dochází. Dále si uvedeme a popíšeme potřeby dospívajících v tomto věkovém období. Růst a vývoj dítěte je velmi důležitou a nevyhnutelnou součástí jeho života. Každý stupeň vývoje má svá určitá specifika a zvláštnosti, kterými dítě prochází. Je nutné, aby se učitelé v těchto vývojových zvláštnostech dítěte orientovali. V důsledku špatné orientace ve vývoji žáků v období pubescence může nastat situace, která může být pro dítě traumatizující.

### 2.1 Období dospívání – pubescence

Období pubescence se časově lokalizuje mezi 11. – 15. rokem. V tomto období se projevují změny, jako je tělesné dospívání, které je spojeno s pohlavním dozríváním. Mění se zevnějšek dospívajících, a tím se stává podnětem ke změně chování okolí i ke změně sebepojetí. Další změnou spojenou s obdobím dospívání je změna ve způsobu myšlení. Dospívající jsou schopni myslet hypoteticky. Emoční prožívání se mění v důsledku hormonálních změn. To doprovází výkyvy emočního prožívání, které mají objektivní i subjektivní dopady. Pubescenti se začínají více vázat na své vrstevníky a odpoutávat se od rodičů. Jejich zájmy, životní styl a úprava zevnějšku mohou signalizovat potřebu odlišit se od dětí i dospělých. U dospívajících dochází ke ztrátě starých jistot a k posilování potřeby orientace v nových situacích (Vágnerová a Lisá, 2022).

- **Tělesné proměny v období dospívání**

V období dospívání probíhá intenzivní a nerovnoměrný tělesný rozvoj. Velmi intenzivně rostou končetiny a kostra, ale opožděje se vývoj hrudního koše. Tyto intenzivní změny mohou vyvolat nové psychické projevy. Dospívající si uvědomují svoji tělesnou neohrabanost, kterou se snaží zamaskovat. U chlapců to může být například předstíraná hrubost. Mohou nepřiměřeně reagovat na kritické nebo ironické poznámky dospělých, které se týkají jejich vzhledu. V oblasti kardiovaskulárního systému se dospívajícím zvětšuje objem srdce a jeho výkon se zvyšuje, ovšem vývoj průměru krevních cév zaostává. Díky tomu může docházet k poruchám krevního oběhu, bolestem hlavy, může se zvyšovat krevní tlak a dospívající mohou pociťovat přechodné slabosti a rychleji se unavovat. Kvůli

intenzivnímu růstu a nerovnoměrnému vývoji organismu dochází k častému a velmi snadnému vyčerpání energie. Jelikož nervová soustava dospívajících není schopna snášet příliš monotónní nebo silné podněty, dochází ke zvýšené vzrušivosti, vznětlivosti a k bouřlivým afektivním reakcím, nebo naopak dochází k apatii, malátnosti, nesoustředěnosti a zasněnosti dospívajících. Také dochází k pohlavnímu zrání, které začíná v průměru kolem 12. roku. Avšak u dívek začíná dospívání dříve než u chlapců. Pohlavní zrání je spojeno se zájmem pubescentů o druhé pohlaví, o filmy a četbu pro dospělé, nové myšlenky a jejich život a zásady (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011). Také Vágnerová a Lisá (2022) rozlišují tělesný vývoj chlapců a dívek zvlášť. U chlapců dochází k růstu a rozvoji svalů. Rozvoj sekundárních pohlavních znaků u chlapců nejsou až tak viditelné. U dívek jsou sekundární pohlavní znaky viditelnější.

- **Změny v myšlení**

Myšlení se v období dospívání mění. Je daleko komplexnější a systematictější. Dospívající dokážou uvažovat o svém myšlení vědeckým způsobem. V tomto období dochází k projevům egocentrismu, kdy si dospívající myslí, že každého zajímá jeho názor. Myslí si, že jsou nezranitelní a často svoji důležitost a schopnosti přeceňují. Často kritizují ostatní. Díky vyspělejšímu abstraktnímu myšlení dospívající přemýšlí o filozofických otázkách smyslu života (Thorová, 2015). I Vágnerová a Lisá (2022) zmiňují, že dospívající jsou často kritičtí a často s ostatními polemizují. Jejich názor je takový, že jejich argumenty jsou natolik jasné, že o nich nemůže nikdo pochybovat. Také nejsou schopni přijímat kompromisy nebo výjimky. Chápejí pravidla, která se nemění a platí v každé situaci, protože taková pravidla jsou pro ně zdrojem jistoty a bezpečí.

- **Význam vrstevnických vztahů**

V tomto období dospívající touží po konformitě a sdružování se s vrstevníky. Může se to projevit ve způsobu oblékání, chování, řeči. Je důležité zapojovat pubescenty do různých činností, ve kterých mohou budovat mezilidské vztahy a získat nové zkušenosti. Dospívající touží po nových sociálních kontaktech (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011). Také Vágnerová a Lisá (2022) uvádí, že vrstevnická skupina, se kterou se dospívající identifikují, je pro pubescenty důležitá a také zdrojem sociální i emoční opory. Dospívající ve vrstevnických skupinách prožívají vztahy první lásky a také přátelství.

- **Emoční vývoj**

Emoční prožívání dospívajících ovlivňuje jejich hormonální proměna. Na běžné podněty reagují přehnaně a přecitlivěle, ovšem tyto intenzivní reakce netrvají dlouho a mění se. Nikdy nevíme, jak dospívající budou na podněty reagovat. Dospívající neradi projevují své city, jelikož jsou součástí jejich vnitřní osobnosti a své vnitřní prožitky nechtějí s nikým sdílet (Vágnerová a Lisá, 2022).

## 2.2 Potřeby žáků v období pubescence

Je zřejmé, že dospívající mají své potřeby, které by měla škola naplňovat pro jejich osobní rozvoj.

- **Fyziologické potřeby**

Příjem tekutin a potravy je pro žáky velmi důležitý k udržení rovnováhy potřebných látek v těle. Jestliže žák cítí neuspokojenou potřebu se najíst, pak se nedokáže soustředit na jiné činnosti. Myslí jen na to, že má hlad. Velmi významný vliv na žákovo zdraví, pozornost i na duševní i tělesný výkon má zavedený systém pitného režimu ve škole. Žák by měl mít ve škole možnost se jít kdykoliv napít. Jestliže je dítě unavené, má hlad a žízeň, nemůže odvádět dobrý výkon ve školní výuce, ani se cítit pohodlně v prostředí školy a mezi jeho vrstevníky (Zelinová, 2011).

- **Biologické potřeby**

V období dospívání se objevuje potřeba sexuální. V tomto období jde spíše o erotické uspokojování, ovšem bez tělesných kontaktů. Také se v tomto období zlepšují hygienické návyky (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

- **Pohyb**

Vliv na zdraví žáka má pohyb. Škola by neměla žáky omezovat v pohybu. Jestliže žákům pohyb umožněn není, může to časem ohrozit jejich psychický i tělesný vývoj. Zároveň by měly být respektovány individuální zvláštnosti dětí. Každé dítě má vlastní temperament a je schopen se hýbat podle vlastního tempa (Zelinová, 2011).

- **Potřeba bezpečí**

Bezpečím se rozumí pocit jistoty, ochrany a vše, co žáka odvádí od strachu. Přístup školy, která používá vliv zákazů a pocitů strachu na žáky, aby vyvolala žádoucích a rychlých výsledků, není správný. Tento přístup u žáků časem vyvolá stres z neúspěchu. Proto se snaží tomuto neúspěchu vyhnout různými cestami, jako jsou například lhaní a únik z reality. Učitel

by se měl snažit navázat osobní vztah se svými žáky. Žák by měl učiteli důvěřovat. Vliv učitelova působení na žáka a vybudování dobrého vztahu žáka s učitelem ovlivňuje i vztahy mezi dětmi ve škole (Zelinová, 2011).

Montgomery (2022) zmiňuje, že dítě už od útlého věku potřebuje pocity jistoty a bezpečí. Pokud se dítě ve svém dětství potýkalo s nějakými problémy, potřebovalo někoho, komu se může svěřit, kdo ho obejmě a podpoří. Toto všechno platí i pro děti, které jsou v období dospívání. Taky potřebují pocity bezpečí a jistoty.

- **Potřeba lásky, přátelství a sounáležitosti**

Tato potřeba navazuje na potřeby zmiňované výše. Jestliže žák nemá uspokojenou fyziologickou potřebu, potřebu pohybu nebo bezpečí, nemůže uspokojovat potřebu lásky, přátelství a sounáležitosti. Lidé potřebují někam patřit, cítit, že jsou součástí skupiny přátel, rodiny. Pokud je ve škole dítě, kterého si učitelé ani vrstevníci nevšímají, snaží se na sebe upoutat pozornost. Mnohdy k tomu používá nevhodné způsoby chování, jako jsou výkřiky, nebo třeba agresivní jednání (Zelinová, 2011).

Carr-Gregg a Shale (2010) ve své publikaci hovoří o důležitosti přátelství v období dospívání. Je to období, kdy je potřeba přátelství velmi silná. Dokonce se v tomto období kamarádi stávají přednějšími a důležitějšími než rodina a domácí mazlíčci v domácnosti.

- **Potřeba porozumění, uznání a přijetí**

Aby učitelé dětem dobře rozuměli, musí s nimi komunikovat a často použít i empatii. Žák, který se chová agresivně, může za svým agresivním jednáním jen schovávat stres nebo smutek. Dospělý nesmí děti zesměšňovat a vyvolávat u něho pocity nejistoty. Dítě musíme naučit hovořit o svých pocitech. Tím, že s dítětem komunikujeme a rozumíme mu, dochází k budování jeho sebevědomí, a tím ke správnému vývoji dítěte. Pro budování potřeb uznání dětí musí učitelé dětem vytvářet situace a zadávat úkoly, v nichž mohou dosáhnout úspěchu. Pokud opakovaně neuspějí, musí do toho vstoupit učitel, který mu pomůže úspěchu dosáhnout. Jestliže dítě opakovaně neuspěje, může se uzavřít do sebe a izolovat se od ostatních (Zelinová, 2011).

- **Potřeby osobního rozvoje a seberealizace**

Zde musíme brát ohledy na vývojové stádium, ve kterém se dítě nachází, a poskytovat mu co nejvíce vhodných podnětů. Zároveň si ale musíme uvědomovat, že každé dítě je jiné

a jeho zájmy se mohou lišit. Proto je potřeba poskytnout dětem co nejvíce aktivit pro osobní rozvoj (Zelinová, 2011).

### 3 VOLNÝ ČAS A PŘESTÁVKY VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

Ve třetí kapitole se budeme zabývat volným časem dětí a mládeže ve školním prostředí. Zmíníme si problémy, které mohou nastat ve volném čase dětí a mládeže a objasníme přínos volnočasových aktivit ve školním prostředí. Následně se budeme věnovat přestávkám ve školním prostředí. Popíšeme si, jak dlouhé přestávky mohou být, uvedeme si a popíšeme možnosti relaxace a regenerace, které mohou děti o přestávkách na 2. stupni základní školy využívat. Objasníme si komunikaci a vztahy mezi žáky na 2. stupni o přestávkách a komunikaci a vztahy mezi učiteli a žáky na 2. stupni o přestávkách. Objasníme si, jak je zajištěna ochrana a zdraví žáků na 2. stupni o přestávkách a jak je zajištěno jejich stravování.

#### 3.1 Volný čas ve školním prostředí

Definice volného času se u různých autorů liší. Například Pávková (2002, str. 13) uvádí: *Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.*

Hofbauer (2004, s. 13) definuje volný čas jako: *Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.*

Volný čas dětí a mládeže by měl být ovlivněn pedagogickým působením. Z výchovných důvodů by pedagogové měli zasahovat do volného času dětí a mládeže, jelikož děti nemají ve svém věku dostatek zkušeností, nedokážou se orientovat v oblastech zájmových činností a potřebují citlivě a nenásilně vést. Dobrovolné činnosti, které jsou dětem nabízeny, musí být přitažlivé a pestré. Míra, do jaké se dá ovlivnit volný čas dětí a mládeže závisí na věku a sociální a mentální vyspělosti dětí a na charakteru výchovy v rodině (Pávková, 2002).

#### Problémy, které mohou nastat ve volném čase dětí a mládeže

- **Náklady vynaložené na volný čas**

Problém vzniká tím, že rostou životní náklady mladých lidí a na jejich volný čas a volný čas svých dětí už nemají dostatek financí. To souvisí například s tím, že rodiny musí omezit návštěvy kin i jiných kulturních akcí, účast dětí ve školní družině, na letním táboře, nebo nemohou pustit děti na školu v přírodě (Hofbauer, 2004).

- **Nuda**



Nuda se v současné společnosti objevuje v důsledku toho, že narůstá volný čas. Může to být tím, že se zkracuje pracovní doba, přibývá nabídka služeb, které dříve jedinec musel vykonávat sám. Mladá generace si oblíbila stravování se v restauracích jako například fast food, díky kterému nemusí složitě připravovat jídlo sama. I řada spotřebičů nám v domácnosti usnadnila práci, a tím jsme získali další volný čas. Otázkou a problémem je, jak nově získaný čas naplnit. Nabízené aktivity, které kompenzují nudu, nemusí plnit svou funkci správně. Může nastat situace, že nabízená aktivita nezasáhne osobnost jedince a nevzbudí v jedinci hlubší emoce. V důsledku toho pocity prázdnoty v jedinci přetrvávají a on začíná hledat jiné způsoby, jak se nudy zbavit. Příkladem takových způsobů jsou drogy nebo alkohol (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

- **Odmítání volného času**

Někteří lidé svůj volný čas odmítají na základě vlastního rozhodnutí, ale i z důvodu společenského a ekonomického postavení. Motivací je úspěšná profesní dráha, při níž se pracovní doba rozšiřuje, a tím se zkracuje volný čas. Někteří dospělí lidé dokonce odmítali i dovolenou v práci. To má pro děti rodičů, kteří odmítají volný čas, nežádoucí důsledky, jelikož neberou ohledy ani na kvalitně strávený volný čas svých dětí (Hofbauer, 2004).

### **Přínos volnočasových aktivit ve školním prostředí**

V období školní docházky odkrývají volnočasové aktivity ve škole nadání a zájmy dětí i mladých lidí. Buď je samy rozvíjejí, nebo dávají podněty tomuto rozvoji. Prostřednictvím volnočasových aktivit pomáhají k utváření pozitivního vztahu dětí a mládeže k dalšímu vzdělávání pomocí volnočasových aktivit i k budoucímu povolání a celému životu (Hofbauer, 2004).

## **3.2 Přestávky ve školním prostředí**

Přestávky jsou nedílnou součástí našeho života. Jakékoliv naše vynaložené úsilí a soustředění vyžaduje přestávku. Proto je zřejmé, že i žáci na základních školách potřebují přestávky, aby se uvolnili a odreagovali od vyučování. Přestávky ve školním prostředí patří do oblasti volného času dětí a mládeže. Pro žáky ve škole znamená přestávka čas na odpočinek, kamarády, hry, svačinu, pohyb. Většina žáků se na přestávky ve škole těší. Přestávky na základních školách se od sebe liší délkou a některé přestávky jsou určeny na výkon určité činnosti. Například přestávka po druhé vyučovací hodině, která je v délce minimálně 15 minut, je určena k občerstvení žáků. Desetiminutové přestávky jsou určeny

pro relaxaci, odpočinek a odreagování žáků od vyučování a pro vykonání jejich potřeb. Polední přestávka v délce nejméně 50 minut je určena k obědu, odpočinku a odreagování žáků před odpoledním vyučováním. Délku přestávek určuje vyhláška č. 48/2005 Sb.:

*Přestávky mezi vyučovacími hodinami jsou nejméně desetiminutové. Během dopoledního vyučování, zpravidla po druhé vyučovací hodině, se zařazuje alespoň jedna přestávka v délce nejméně 15 minut. Přestávka mezi dopoledním a odpoledním vyučováním trvá nejméně 50 minut. V případech hodných zvláštního zřetele lze zkrátit některé desetiminutové přestávky na nejméně 5 minut a přestávku mezi dopoledním a odpoledním vyučováním na nejméně 30 minut. Při zkracování přestávek ředitel školy přihledne k základním fyziologickým potřebám žáků (Česko, 2005a).*

### **3.2.1 Relaxace a regenerace žáků o přestávkách**

Organizace vyučování v dnešní době klade na žáky vysoké nároky na zdatnost i na psychosomatický potenciál žáků. Celková denní doba, během níž žák vykonává nějakou činnost, se prodloužila. Tím dětem nezůstává mnoho času na volný čas „pro sebe“ a na odpočinek. Pokud budou žáci dlouhodobě přetěžováni v nepřiměřeném věku a emocionálně zatěžováni, negativní výsledky se objeví ve výkonnosti žáků během vyučování i v jejich tělesném a duševním zdraví (Lokšová a Lokša, 1999). Dle Havlínové (2006, s. 105) má *způsob trávení přestávek velký vliv na regeneraci sil v průběhu vyučování a na celkovou pohodu.*

- **Odpočinkové a rekreační činnosti žáků o přestávkách**

Rekreační i odpočinkové činnosti slouží k odstranění únavy z vyučování. Únavu můžeme pojmenovat jako fyziologický jev, díky kterému se náš organismus brání vyčerpání. Výuka ve škole u žáků vyvolává únavu jak psychickou, tak i fyzickou. U fyzické únavy je příčinou dlouhé sezení, při kterém dochází k nerovnoměrnému zatížení svalových oblastí. Psychickou únavou rozumíme nutnost žáků záměrné soustředěnosti, pozornosti, myšlenkové operace, snahu přizpůsobit se pracovnímu tempu a další požadavky učitelů. Únavu mohou zvýšit i strach z negativního hodnocení a měnící se sociální vztahy. S věkem se mění odolnost žáků proti únavě. Ovšem v období puberty žáci podléhají únavě snadněji, protože u nich dochází k velkým hormonálním změnám a k nerovnoměrnému tělesnému vývoji. Proto je nutné zařazovat rekreační a odpočinkové činnosti do režimu dne (Pávková, 2002). Havlínová (2006) do režimu dne zařazuje i aktivní odpočinek, který má obnovovat

psychické a fyzické funkce žáků z vyučování a rozvíjet fyzickou zdatnost žáků v době mimo vyučování, tedy ve volném čase žáků.

Pávková (2002, s. 85) zmiňuje činnosti, které mohou sloužit pro odpočinek:

- *Klid na lůžku, lehátku, koberci, v křesle, venku na pokrývce, spánek, relaxační cvičení;*
- *Klidné hry námětové, konstruktivní, stolní společenské hry;*
- *Prohlížení obrázků, sbírek, četba časopisů, knih, individuální spontánní zájmové činnosti;*
- *Práce s počítačem;*
- *Poslech rozhlasu, magnetofonových nahrávek, krátké sledování vybraného pořadu v televizi, z videa;*
- *Rozhovory o přečteném, o zhlédnutých televizních, filmových, divadelních představeních, sportovních utkáních a různých zájmových událostech;*
- *Vyprávění vlastních zážitků (vychovatel, žáci), individuální neformální rozhovory vychovatele se žáky;*
- *Klidné, pohybově nenáročné vycházky (pokud možno ve volném útvaru).*

Pávková (2002, s. 87) také zmiňuje rekreační činnosti:

- *Tělovýchovné chvílky zaměřené na upevňování návyků správného držení těla a zdokonalování nervosvalové koordinace;*
- *Vyrovnávací cvičení, uvolňovací cviky, zdravotní a kondiční gymnastika s náčiním i bez náčiní;*
- *Drobné pohybové hry na hřišti, v zahradě, parku, ve volné přírodě s obsahem základní lokomoce (chůze, běh, skok, házení, chytání), závodivé hry;*
- *Využití areálů zdraví a dětského nářadí na hřištích, překonávání přírodních překážek;*
- *Pohybové hry v místnosti s náčiním i bez náčiní, hry námětové a dramatizující;*
- *Sezonní hry a zábavy (hry na sněhu a se sněhem, ve vodě, koupání);*
- *Rekreační provozování sportovních her, atletiky, gymnastiky, plavání, bruslení, lyžování a dalších sportů podle místních podmínek;*

- *Vycházky spojené s tělovýchovnou, přírodovědnou, společenskovední nebo esteticko-výchovnou zájmovou činností;*
- *Činnosti spojené s ochranou a tvorbou životního prostředí (péče o veřejnou zeleň, čistotu vodních zdrojů atd.);*
- *Činnosti hudebně-pohybové, hry se zpěvem či hudbou, cvičení při hudbě, lidové a společenské tance, diskotance, jazzgymnastika, aerobik, kalanetika.*

- **Mobilní telefon o přestávkách**

Mobilní telefony i jiná digitální technologie jako například počítače a tablety v dnešní době k životu patří. Dospělí, ale i děti používají tato zařízení ke komunikaci, hraní her, k vyhledávání informací na sociálních sítích a užívají i různé aplikace. Čas trávený na mobilním telefonu v mladším věku dětí mohou rodiče usměrňovat, ovšem u starších dětí je toto usměrňování složitější.

Dospívající už mají svá zařízení, jako je mobilní telefon, počítač. V tomto období je složitější kontrolovat, kolik času dospívající tráví na digitálních zařízeních. Je to dáno i tím, že internet, posílání zpráv i různé aplikace k životu dospívajících patří. I u dospívajících by se měla určit pravidla, kdy mohou takové přístroje používat (Joshi, 2018).

S přibývajícím digitálními technologiemi přibývá i řada problémů s nimi spojených. Žáci na základní škole se mohou potýkat například s kyberšikanou, která se děje díky mobilním telefonům, fotografiím i videím. Žáci se ve virtuálním světě mohou potýkat s nadávkami v chatu, zesměšňováním na sociálních sítích, nebo třeba se zakládáním falešných účtů na sociálních sítích (Dočekal et al., 2019). Dalším problémem spojeným s užíváním sociálních sítí je ten, že realita, která je na sociálních sítích prezentována, je odlišná od skutečného světa a uživatele navádí k tomu, aby náš skutečný život nebrali vážně (Montgomery, 2022). Je řada problémů, se kterými se děti ve virtuálním světě mohou potýkat. Je nutné, aby do tohoto virtuálního vlivu zasahovali rodiče i škola a děti naučili vhodně sociální sítě využívat.

Regulace užívání mobilních telefonů ve školním prostředí je možná pomocí školního řádu, který vydává ředitel školy, nebo pomocí vnitřního řádu, který vydává ředitel školského zařízení: *Školní řád nebo vnitřní řád může omezit nebo zakázat používání mobilních telefonů*

*nebo jiných elektronických zařízení dětmi, žáky nebo studenty, s výjimkou jejich používání v nezbytném rozsahu ze zdravotních důvodů (Česko, 2004).*

Škola tedy může regulovat užívání mobilních telefonů tak, že může zakázat žákům a studentům užívání mobilních telefonů ve vyučovacích hodinách a omezit nebo zakázat mobilní telefony v průběhu přestávek. Dle výzkumné zprávy, kterou vydali Kopecký a Szotkowski v roce 2019 *má nadpoloviční většina dětí (53,3%, 14 486 dětí) ve škole o přestávce používání mobilních telefonů povoleno a ve vyučovacích hodinách zakázáno (Kopecký a Szotkowski, © 2019, s. 12).*

Jejich výsledky z výzkumné zprávy jsou následující: *Tam, kde je mobilní telefon o přestávce povolen, jednoznačně dominují aktivity spojené s jeho používáním. Na prvním místě je hraní her, kterým se věnuje o přestávce více než 40 % dětí ze škol, v nichž jsou mobilní telefony o přestávce povoleny. Hned na další pozici nalezneme používání sociálních sítí (téměř 39 %) (Kopecký a Szotkowski, © 2019, s. 16).* Další zajímavostí, která z jejich výsledků vyplývá, je: *Zákaz mobilního telefonu má logicky vliv také na četnost aktivit dětí, které s mobilem přímo nesouvisí – čtení, sportování, nevirtuální zábava. Ve školách, kde je mobil o přestávce*

*zakázán, čte o přestávce časopisy o téměř 60 % více dětí než ve školách, kde jsou mobilní telefony povoleny. Nárůst je vidět také u čtení knih (+13,54 % ve prospěch škol se zákazem), hraní deskových her (+65 %), hraní karetních her (+43 %) a sportovních aktivit (+29 %). Zákaz mobilních telefonů o přestávce má tedy na rozvoj těchto aktivit skutečný vliv (Kopecký a Szotkowski, © 2019, s. 16).*

Dle těchto výsledků je tedy zřejmé, že regulace mobilních telefonů ve školách má na žáky značný vliv. Ovšem v roce 2019 Česká školní inspekce vydala stanovisko k regulaci užívání mobilních telefonů ve školách, ve kterém zmiňuje: *Nelze ovšem bez relevantních důvodů zakazovat užívání mobilních telefonů o přestávkách, ve volných hodinách apod., tedy mimo vlastní vzdělávací proces, neboť v tomto čase žáci nemají povinnost se řádně vzdělávat (Česko, 2019, s. 1).* Což je velmi složité, protože mobilní telefon je majetkem dítěte (rodiče), je taky možné, že rodič potřebuje svému dítěti zavolat, ovšem bylo by vhodné, aby i škola regulovala čas dětí strávený ve virtuálním světě, a dala mu tak najevo, že není vhodné strávit celou přestávku na mobilním telefonu (Dočekal et al., 2019).

- **Hraní her a pohybové aktivity žáků o přestávkách**

Hra patří do volného času dětí a mládeže. Hry mohou mít pro děti relaxační účinky a působit jako odreagování po vyučování. Ovlivňují rozvoj jedince i jeho osobnosti. Hry jsou důležitou součástí při odpočinkových i rekreačních činnostech dětí. Dětem přináší radost, odreagování od napětí, rozvíjí schopnosti a dovednosti dětí a podněcují k pohybu. Hry děti učí dodržovat pravidla a socializovat se, jelikož probíhají většinou ve skupinách. V období dospívání se mění charakter hry. Ovšem i v tomto období má hra důležitou roli (Pávková, 2002).

Pohybová aktivita je důležitou součástí života dětí a mládeže. Při pohybové aktivitě u žáků dochází k normálnímu a zdravému vývoji. Pohybové aktivity bychom do režimu dne žáků měli zařazovat z důvodu optimálního růstu a vývoje nervového systému dětí, optimálního růstu svalové hmoty, aktivní pohyb posiluje kostru a šlachy dítěte a je regulátorem obezity. Dochází při ní ke správnému rozvoji krevního oběhu a má i psychoregulační efekt jako kompenzaci mentální zátěže dětí při vyučování. I pro socializaci dětí a mládeže mají důležitý význam pohybové hry, při nichž se jedinec setkává s jinými lidmi/vrstevníky a komunikuje s nimi. Při těchto hrách se žák učí plnit sociální role, učí se sociálním dovednostem a přizpůsobuje se týmovým cílům (Havlinová, 2006).

Škola by měla dle svých prostorových, bezpečnostních (zajištění dozorů) a materiálních (zajištění pomůcek) možností zařadit žákům do jejich volného času o přestávkách nějaké pohybové hry. Možnou variantou pro pohyb žáků o přestávkách mohou být pohybově-rekreační přestávky.

*Pohybově-rekreační přestávky tak mohou být velmi vhodným doplňkem k hodinám tělesné výchovy a mohou výrazně přispět ke zvýšení množství pohybových aktivit v denním režimu žáků. Zároveň mohou vhodně přispět k omezení trávení volného času s využitím mobilního telefonu či tabletu, aniž by škola musela oblast využívání vlastních digitálních technologií striktně korigovat. Naopak promyšlená nabídka aktivního trávení přestávek přirozeným způsobem zajišťuje vhodný způsob trávení volného času a zároveň zvyšuje podíl pohybových aktivit žáků během dne (Česko, 2021, s. 12).*

### **3.2.2 Komunikace a vztahy mezi žáky a mezi žáky a učiteli o přestávkách**

Komunikace s vrstevníky a komunikace s dospělými se u dospívajících liší. V komunikaci s dospělými může často docházet ke vzájemnému nepochopení. Dospívající nechtějí odkrývat své vnitřní soukromí, které může být pro dospělé problémem. Proto dospělým sdělují jen to, co je pro dospělé, především pro rodiče, přijatelné. Zároveň se dospívající

nechtějí bavit o tématech, které zajímají dospělé. Pubescenti neradi dospělým naslouchají. Komunikace s vrstevníky má svůj specifický styl, který je tvořen určitými zkratkami, oslovením, preferencí některých slov atd. Dospívající při komunikaci vyjadřují i neverbální složku, jako je smích, dotyk, strkání a jiné (Vágnerová a Lisá, 2022).

- **Komunikace a vztahy mezi žáky a učiteli**

Vztahy mezi žáky a učiteli můžeme považovat za osobní. V osobním vztahu nejde jen o dialog mezi učitelem a žákem. Učitel v tomto vztahu na žáka působí celou svou osobností. Při vzájemné komunikaci žáka a učitele dochází k interakci, ve které na sebe působí a reagují dvě a více osob, které si předávají informace. Při této interakci jdou do popředí sociální, psychologické i pedagogické aspekty. Učitel by měl věnovat svoji pozornost pedagogické komunikaci. Žáka při komunikaci s učitelem ovlivňují nejen učitelovy vědomosti a zkušenosti, ale i jeho charakterové a povahové vlastnosti, jeho osobnost, zájmy, oblečení, vystupování a jeho přístup k žákům. Interakce mezi žákem a učitelem má vliv na žákovu chování, jeho výkon, myšlení, vnímání, paměť, na vytváření norem a pravidel ve skupině žáků i na sociální prostředí ve třídě (Nelešovská, 2005).

- **Komunikace a vztahy mezi žáky**

Jak jsme již zmiňovali výše, význam vrstevnických vztahů v období pubescence vzrůstá. Pro žáka v tomto věku je stěžejní i dobré postavení ve školní třídě, se kterou se identifikuje. Názory vrstevníků se pro žáka stávají stejně důležitými jako názory dospělých. Vrstevnická skupina pro pubescenta znamená zdroj jistoty. Spolužáci se navzájem chápou a respektují. Také dívky a chlapci spolu v tomto věkovém období častěji komunikují. Komunikace mezi spolužáky je odlišná a specifická. To je dáno tím, že žáci používají v komunikaci různá výrazová klišé a určitá slova si mezi sebou oblíbí a v komunikaci je preferují. Žáci v tomto vývojovém období jsou hlučnější a užívají hrubší výrazy. Sdělení mezi spolužáky jsou zkratkovitá, aby nikdo jiný jejich komunikaci nerozuměl. Některé komunikační vzorce se stanou součástí jejich skupinové identity (Vágnerová, 2001).

### 3.2.3 Ochrana zdraví a bezpečnosti žáků o přestávkách

Bendl (2004, s. 103) vymezuje pojem dozor *jako pozorování a sledování někoho nebo něčeho, co je svěřeno do naší péče, ochrany a odpovědnosti.*

*Školy jsou povinny vykonávat podle zvláštních předpisů nad nezletilými žáky náležitý dohled. Kromě bezpečnostních hledisek zajišťují pedagogičtí pracovníci při dohledu nad žáky také výchovné působení (dále jen "dozor"), a to v zájmu předcházení škodám na zdraví, majetku a životním prostředí. O zajištění náležitého dozoru rozhoduje ředitel školy (Česko, 2005b).*

Dozor probíhá o přestávkách, před zahájením vyučování, v jídelně i na školních akcích. Probíhající dozor má kontrolovat dodržování školního řádu, ochránit žáky před negativními vlivy i chránit jejich zdraví. Ovšem význam dozorů je často školami nedoceňován. I přesto, že školy mají svůj rozpis dozorů, jeho vykonávání je často formální, nebo dokonce učitel dozor nevykonává. Toto formální vykonávání dozoru může souviset s tím, že učitelé jsou často ve školách přetěžováni a také si potřebují o přestávce odpočinout. Jestliže žáci vidí během přestávek učitele vykonávající dozor, posiluje to v nich vůli dodržovat pravidla školy. Pokud jsou žáci o přestávkách příliš volní, žáci se mohou chovat neukázněně a toto neukázněné chování se časem stane normou. Učitelé, kteří vykonávají dozor, se snaží zamezit žákům nevhodnému chování, jako je agrese, šikana, užívání návykových látek, omezují jejich volný pohyb po škole a motivují je k dodržování školního řádu. Dozory učitelům umožňují lépe poznávat žáky a bezprostředně řešit problémy. Ovšem žáci mohou mít pocit, že je jejich svoboda příliš omezována a mohou se cítit jako malé dítě, které je stále hlídáno (Bendl, 2004).

Jak jsme již zmínili výše, žáci musí dodržovat určitá pravidla školy. Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy určuje povinnosti žáků:

*Žáci jsou povinni na úseku zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví zejména*

- a) Dodržovat školní a vnitřní řád a předpisy a pokyny školy k ochraně zdraví a bezpečnosti, s nimiž byli seznámeni,*
- b) Plnit pokyny zaměstnanců škol vydané v souladu s právními předpisy a školním nebo vnitřním řádem (Česko, 2005b).*

Tyto povinnosti žáků dodržovat určitá pravidla souvisí s tím, zda se žáci chovají ukázněně či nikoliv.

Podle Bendla (2011b) kázeň pro žáky znamená naplnění jedné ze základních potřeb – potřebu bezpečí a jistoty. Mnoho žáků ve škole vyžaduje od učitelů nastolení kázeňských



pravidel, neboť to pro ně znamená pocit bezpečí a ochrany ve školním prostředí. V současné době mohou být příčinou odchodu pedagogů ze školy zvyšující se násilí ve školách a nekázeň žáků nejen vůči samotným žákům, ale také vůči učitelům. Kázeň považuje za bezpečné školní klima. Také Čapek (2014) považuje kázeň za položku třídního klimatu.

Bendl (2011a, s. 26) hovoří o dvou funkcích kázně uvnitř školy:

1. *Kázeň zajišťuje žákům a učitelům bezpečí*
2. *Vytváří prostředí podporující učení*

Bendl (2011b, s. 28–29) popisuje jevy, které patří k syndromu rizikového chování v období dospívání:

- *Zneužívání návykových látek (nikotin, alkohol, drogy),*
- *Negativní jevy v reprodukční oblasti (předčasné zahájení sexuálního života, střídání partnerů, pohlavní nemoci, nechtěná časná těhotenství),*
- *Negativní jevy v psychosociální oblasti (poruchy chování, agresivita, deprese až sebevražedné chování, poruchy školního prospívání).*

### **3.2.4 Stravování žáků o přestávkách**

Žáci mohou v průběhu přestávek na některých školách docházet na svačinky ve školní jídelně, nebo si svačinu přinést z domova. V průběhu vyučování se dítě unaví a jako zdroj energie může sloužit právě zdravá a vydatná svačina. Nedílnou součástí zdravého stravování je i dodržování pravidelného pitného režimu žáků ve škole. Jestliže si dítě vytvoří dobré stravovací návyky už v dětském věku, lépe si je budou držet i v pozdějším životě.

Dle Havlínové (2006, s. 111) by zdravá výživa měla zahrnovat následující prvky:

1. *Pravidelný stravovací režim.*
2. *Dostatečný příjem tekutin s omezením slazených nápojů.*
3. *Dostatečný příjem bílkovin v jídelníčku.*
4. *Konzumace zeleniny a ovoce.*
5. *Příjem vlákniny.*

6. *Upřednostňování rostlinných tuků a olejů.*
7. *Omezování příjmu uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů a sladkostí.*
8. *Vytváření žádoucích stravovacích postojů a návyků.*

Žáci mohou také docházet na obědy ve školní jídelně. Dle Havlínové (2006) tyto obědy pokrývají 30–35 % denní dávky živin žáků. Žáci by měli mít možnost výběru hlavního jídla ze dvou nabídek. Škola je velkou příležitostí, jak žáky naučit správně se stravovat.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 VÝZKUMNÁ ČÁST

V teoretické části jsme se zabývali školním prostředím, vymezili jsme si školu jako instituci, uvedli a popsali funkce školy, představili jsme si program WHO Školu podporující zdraví a věnovali jsme se klimatu školy. Dále jsme se zabývali žáky na 2. stupni základní školy a jejich vývojovým zvláštnostem v období dospívání. Také jsme si uvedli a popsali potřeby žáků v tomto vývojovém období. V poslední části jsme se zabývali volným časem dětí a mládeže a přestávkami ve školním prostředí. Nyní se dostáváme k praktické části naší bakalářské práce.

### 4.1 Výzkumný problém

Cílem bakalářské práce je co nejvíce přiblížit průběh přestávek u žáků a učitelů na 2. stupni základní školy. Téma jsem si vybrala hlavně z toho důvodu, že přestávky jsou málo řešeným tématem ve školách i ve společnosti. Přitom je velmi důležité zabývat se tím, co žáci dělají nejen ve vyučování, ale i mezi vyučovacími hodinami. Existují publikace, které důležitost trávení přestávek zdůrazňují. V bakalářské práci se věnujeme průběhu přestávek a formám regenerace, které žáci o přestávkách využívají. Zabýváme se kázeňskými problémy, bezpečností, stravováním a hygienou v průběhu přestávek. Dalším cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou vztahy žáků 2. stupně a vztahy žáků s učiteli během přestávek.

Jak jsem již zmiňovala výše, oblast přestávek je jen okrajově zkoumaná. Najdeme autory, kteří se ve svých publikacích o přestávkách zmiňují, ovšem oficiální výzkumy dostupné nejsou.

Tématem přestávek se zabývají spíše studenti ve svých závěrečných pracích. Například Věra Krulišová se ve své bakalářské práci z roku 2022 věnuje tématu přestávek u žáků na 2. stupni. Ve své práci se zaměřila na náplň velkých přestávek pomocí metod dotazníků a pozorování na vybrané základní škole. Z jejího výzkumu je zřejmé, že problémem přestávek je nedostatečný počet aktivit pro žáky, což je důsledkem častějšího použití mobilního telefonu a také častějším výskytem kázeňských problémů během přestávek (Krulišová, 2022).

Suchá (2012) se ve své diplomové práci věnovala činností žáků o přestávkách na vybraných základních školách. Ve svém výzkumu použila metody dotazníků pro učitele i pro žáky a metodu pozorování, kterou doplnila údaji z krokoměřů, kterými měřila počet kroků žáků o přestávkách. Z jejího výzkumu vyplývá, že žáci by se o přestávkách chtěli více

pohybovat, ovšem některé školy jim mnoho pohybu neumožňují. Zamýšlí se nad možnostmi, jak žáky naučit smysluplněji využívat přestávky.

V naší bakalářské práci se zabýváme náplní přestávek žáků na vybrané základní škole. K tomuto cíli směřuje i naše případová studie, jež se snaží detailně prozkoumat a přiblížit průběh přestávek na vybrané základní škole pomocí rozhovorů s učiteli, dotazníků pro žáky a pozorování. Z toho vyplývá výzkumná otázka: Jaký je průběh přestávek na 2. stupni základní školy?

## 4.2 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jak žáci 2. stupně na vybrané základní škole tráví přestávky a jakou formu regenerace o přestávkách využívají, s jakými kázeňskými problémy se o přestávkách potýkají, jak je zajištěno jejich zdraví, bezpečnost, stravování a hygiena v průběhu přestávek.

Dalším cílem výzkumu je zjistit, jaké jsou vztahy žáků v průběhu přestávek na 2. stupni vybrané základní školy a jaké jsou vztahy žáků a učitelů během přestávek.

## 4.3 Metoda sběru dat

Před uskutečněním výzkumu jsme oslovili ředitele vybrané základní školy, kterého jsme požádali o možnost provádění výzkumu na jeho škole. S jeho souhlasem jsme si nejdříve zjistili, kolik žáků je na 2. stupni, kolik mají tříd, jak dlouhé jsou přestávky, jak vypadá prostředí tříd i chodeb. Zjistili jsme si, kde můžeme přestávky v rámci výzkumu trávit a kde můžeme být, když probíhá výuka. Poté jsme začali s realizací výzkumu. Celkem jsme zvolili tři metody sběru dat.

Nejdříve se zaměříme na kvantitativní nástroj našeho výzkumu. V kvantitativním výzkumu jsme jako metodu sběru dat zvolili vstupní dotazník, který jsme si sami vytvořili (viz příloha). Tento dotazník byl určen pro všechny žáky na 2. stupni vybrané základní školy. Dotazník se skládá ze čtyř částí. První část zjišťuje demografické údaje respondentů. Zde se žáků ptáme na jejich pohlaví a třídu, kterou navštěvují. V další části jsou dvě otevřené otázky, kterými se snažíme zjistit, co žáci o přestávkách nejraději dělají a co by si o přestávkách přáli dělat. Další část dotazníku je tvořena škálovými položkami, kde se snažíme zjistit, jak často žáci během přestávek dělají uvedené činnosti. Jedná se o položky a – o (a) Svačím, b) Děláním si domácí úkoly, c) Mobilní telefon, d) Připravuji se na další hodinu, e) Přecháším do jiné třídy, učebny na další výuku, f) Trávím čas na zahradě,

na hřišti, g) Trávím čas na chodbě, h) Trávím čas ve třídě, v učebně, i) Hraji aktivní hry, j) Hraji relaxační hry, k) Povídám si s kamarády, l) Čtu knihu, m) Sedím v lavici a odpočívám, n) Otevřu okno, abych vyvětral/a, o) Dodržuji pravidelnou hygienu), u kterých respondenti vybírali na stupnici 1 – 5, přičemž 1 = NEDĚLÁM NIKDY, 2 = DĚLÁM ZŘÍDKA, 3 = DĚLÁM OBČAS, 4 = DĚLÁM ČASTO a 5 = DĚLÁM VŽDY. Poslední částí dotazníku je uzavřená položka, kterou se snažíme zjistit, jestli žáci tráví přestávky raději o samotě, s kamarádem, nebo ve skupině. Celkem má dotazník 6 položek a 15 subpoložek. Vyplnění tohoto dotazníku zabralo zhruba 5 minut. Kvantitativně orientovaný sběr dat byl realizován na vybrané základní škole 4. května 2022, kdy bylo rozdáno 182 dotazníků. V každé třídě jsme žákům sami rozdali dotazníky a byli zde celou dobu k dispozici, kdyby žáci měli nějaké dotazy. Po dopsání jsme si dotazníky sami vybírali. Návratnost vyplněných dotazníků byla 100%.

Další metodou sběru dat bylo otevřené zúčastněné pozorování. Jedná se o kvalitativní nástroj našeho výzkumu. Pozorování bylo standardizované. Pro účely zaznamenávání průběhu pozorování jsme si vytvořili záznamový arch, který se dělil na určité oblasti činností, stáří a pohlaví respondentů (viz příloha). Jako první jsme se zaměřili na průběh přestávek na chodbách. Respondenti se ze začátku chovali obezřetně, ale po určitém čase si nás přestali všimnout a začali se chovat přirozeně. Až byly informace z chodeb dostatečné, začali jsme pozorovat průběh přestávek v každé třídě zvlášť. Celkově jsme pozorovali chování učitelů i žáků o přestávkách na celém 2. stupni. Během pozorování jsme se zaměřili na místa, kde žáci přestávky tráví, jak se během přestávek regenerují, jak se stravují, v jaké míře dodržují hygienu. Dále jsme se věnovali tomu, zda se setkávají s kázeňskými problémy, pozorovali jsme, jak probíhají dozory a jaké jsou vztahy mezi žáky a vztahy mezi učiteli a žáky. Pozorování probíhalo v květnu a v červnu 2022.

Jako další metodu sběru dat v kvalitativním výzkumu jsme zvolili polostrukturovaný rozhovor s učiteli. Respondenty jsme v průběhu pozorování oslovili s prosbou o možnost udělat s námi rozhovor. Po souhlasu jsme se domluvili na datu, kdy budou mít čas s námi rozhovor zrealizovat. Před rozhovorem jsme respondentům sdělili okruhy, na které se budeme dotazovat (viz příloha), a seznámili je s průběhem rozhovoru. Dotazovaní učitelé byli obeznámeni s tím, že rozhovor slouží pro účely výzkumu do bakalářské práce. Zároveň jsme respondentům sdělili, že rozhovor je zcela anonymní a položili otázku, zda souhlasí s nahráváním rozhovoru. Všichni respondenti souhlasili. Všechny rozhovory se odehrávaly ve vybrané základní škole dne 27. června 2022 a celkem bylo poskytnuto 6 rozhovorů

v délce 5 – 10 minut. I přesto, že se blížil konec školního roku a učitelé měli hodně práce, byli velmi vstřícní a rozsah informací byl u každého respondenta dostačující.

#### 4.4 Výzkumný soubor

Základním výzkumným souborem se stali učitelé a žáci na vybrané základní škole na 2. stupni. V kvantitativním výzkumu byli základním výzkumným souborem žáci z 2. stupně. Celkem jsme oslovili 182 žáků, z toho 97 dívek a 85 chlapců. Zaměříme-li se na ročníky 2. stupně, tak žáků z 6. ročníků bylo 54, z toho 22 chlapců a 32 dívek. Ze 7. ročníků se kvantitativního výzkumu účastnilo celkem 39 žáků, z toho 24 chlapců a 15 dívek. Z 8. ročníků bylo 44 žáků, z toho 18 chlapců a 26 dívek. Z posledních 9. ročníků jsme oslovili 45 žáků, z toho 21 chlapců a 24 dívek.

V kvalitativním výzkumu jsme využili dvě metody sběru dat. První metodou sběru dat se stalo pozorování. U pozorování jsme jako základní výběrový soubor zvolili všechny žáky a učitele na 2. stupni. Celkem se na 2. stupni nacházelo 196 žáků a 15 učitelů. Jako druhou metodu sběru dat jsme zvolili rozhovor s učiteli. Rozhovoru se zúčastnilo celkem 6 učitelů z 2. stupně, z toho 5 žen a 1 muž.

#### 4.5 Metoda analýzy dat

##### 4.5.1 Dotazníkové šetření

K získaným datům z dotazníkového šetření jsme si nejdříve přiřadili kódy. Pro lepší přehlednost jsme vytvořili tabulku se seznamem přiřazených kódů k odpovědím respondentů:

POLOŽKA	ODPOVĚĎ	KÓD
Č. 1 - Jsem:	Dívka	1
	Chlapec	2
Č. 3 – Co nejraději děláš o přestávkách?	Mobilní telefon	1
	Bavím se s kamarády	2
	Jím, piju	3
	Maluji si	4
	Odpočívám	5

	Učím se	6
	Čtu	7
Č. 4 – Co by sis o přestávkách přál/a dělat?	Jít ven	1
	Hrát aktivní hry	2
	Odpočívat	3
	Jsem spokojený	4
	Opakovat si učivo	5
	Bavit se s kamarády	6
	Být na počítači	7
	Automaty na jídlo a pití	8
	Dívat se na film	9
	Č. 6 – Trávíš čas o přestávce raději?	Sám/sama
S kamarádkou, kamarádem		2
Ve skupině		3

Tabulka 1 – Seznam přiřazených kódů k odpovědím respondentů

Získaná data z dotazníkového šetření jsme si ručně přepsali do tabulky v programu Microsoft Excel a následně je začali analyzovat. Výzkumné otázky jsme vyhodnotili deskriptivní formou. Výsledky ze získaných dat jsme interpretovali pomocí grafů.

U otevřených položek č. 3 a č. 4 jsme zjišťovali četnosti daných odpovědí pomocí vytvořených kódů. Tím jsme zjistili, jaké odpovědi u respondentů se vyskytovaly nejvíce a jaké nejméně.

U škálové položky č. 5 jsme vypočítali aritmetický průměr, kterým jsme zjistili střední hodnotu všech odpovědí u subpoložek a – o, abychom zjistili, jaké činnosti respondenti během přestávek dělají vždy (průměr – 5), často (průměr – 4), občas (průměr – 3), zřídka (průměr – 2) a jaké činnosti nedělají během přestávek nikdy (průměr – 1).

U položky č. 6 jsme zjišťovali četnosti daných odpovědí pomocí vytvořených kódů. Tím jsme zjišťovali, zda žáci tráví přestávky raději v kolektivu, s kamarádem, nebo sami.

#### 4.5.2 Pozorování

Získaná data z pozorování jsme rozdělili do kategorií – délka přestávek, forma regenerace (mobilní telefon, komunikace mezi žáky, aktivní a regenerační hry, četba knih, odpočinek), příprava na další výuku, kázeňské problémy, zdraví a bezpečnost, stravování, hygiena, vztahy mezi žáky, vztahy mezi učiteli a žáky. Tyto kategorie jsme následně popsali.



### 4.5.3 Rozhovor

Jako metodu analýzy dat z rozhovorů jsme zvolili techniku „Vyložení karet“, která se považuje za nadstavbu nad otevřeným kódováním (Švaříček a Šedřová, 2007). Rozhovory, které byly nahrány na diktafon, jsme si nejdříve převedli do písemné podoby. Poté jsme začali přiřazovat kódy k odpovědím pomocí otevřeného kódování. Pro lepší přehlednost jsme odpovědi s přiřazenými kódy podtrhli barevně. Tím jsme si usnadnili následující práci s rozdělením kódů. Takto barevně podtrženou a zakódovanou část rozhovoru jsme vložili do přílohy naší bakalářské práce. Následně jsme si všechny kódy napsali do tabulky a přiřazovali k sobě kódy, které spolu souvisely. Z takových kódů nám vznikly kategorie, které jsme si pojmenovali a následně kategorie popsali. Celkem nám vzniklo 8 kategorií:

KATEGORIE	KÓDY
1. Vyšší moc	Pravidla vedení, Bezmocnost učitele, Nátlak vedení, Zásah proti pravidlům, Snaha zakročit, Problémy s vedením, Nesouhlas s vedením
2. Problémy moderní doby	Mobilní telefon na 1. místě, Mobilní telefon je výhra, Neslouží k uvolnění, Pochybnosti, Závislost, Nedostatečná vůle, Přiznání dětí, Zásah učitele, Zanedbávání školy, Doba moderní technologie, Nekomunikují, Věk ovlivňuje závislost, Mobilní telefon bere pozornost, Neefektivní trávení přestávek, Mobilní telefon v nezbytných případech
3. Návrat v čase	Minulost, Naděje návratu, Efektivní trávení přestávek, Vnější motivace, Snaha namotivovat děti, Potřeba změny, Návrat k minulosti
4. Bariéry	Omezení školy, Problém s časem, Hledání řešení, Nová pravidla, Možnosti školy, Překážky prostředí, Naděje, Omezené možnosti školy, Musí se přizpůsobit, Přesun bere čas, Velikost školy bere čas, Krátká přestávka, Nedůvěra, Časová nejistota
5. To jsme my	Potřeba komunikace, Dobré vztahy učitelů a žáků, Respekt z učitelů, Dobré vztahy s rodiči

6. Výživa	Velký zájem o svačinky, Volba svačinky, S automaty jsou problémy, Nezdravá strava v automatech, Zodpovědnost rodičů, Svačinky i pití v jídelně, Zdravější stravování, Nákupy, Vlastní zkušenost s automaty
7. Více aktivit, více starostí	Nová opatření, Nedůvěra, Povinnosti učitelů, Hodně práce, Potřeba odpočinku, Aktivita, Možnost volby, Odreagování se před vyučováním, Důležitost přestávek, Potřeba se uvolnit
8. Bezpečnost na 1. místě	Málo dozoru, Nerespektování pravidel, Velké prostředí, Pravidla, Omezování žáků, Bezpečnost, Zásah učitele

Tabulka 2 – Rozdělení kódů a kategorií

## 5 VÝSLEDKY

Jedná se o případovou studii vybrané základní školy, abychom detailně a do hloubky prozkoumali celý průběh přestávek. Výzkum zahrnuje jak kvantitativní, tak i kvalitativní sběr dat. Z tohoto důvodu budeme se získanými daty pracovat odděleně, abychom docílili co nejucelenějšího pohledu do dané problematiky.

Pro lepší přehlednost, ještě před samotnými výsledky, uvedeme průběh a pravidla přestávek na vybrané základní škole, kde jsme výzkum případové studie realizovali.

Malé přestávky byly ve dnech od úterý do pátku v délce deseti minut, velká přestávka byla v délce dvaceti minut a po šesté vyučovací hodině měly přestávky délku pěti minut. Každé pondělní ráno měli žáci dobrovolnou čtvrt hodinku, kterou trávili s třídním učitelem a řešili třídnické záležitosti. Čtvrt hodinka probíhala od 7:50 do 8:05 hodin a z toho důvodu byly zkráceny první dvě přestávky, první malá přestávka na pět minut a následující velká přestávka na patnáct minut. Další přestávky už byly stejné jako v ostatních dnech, a to po deseti minutách a po šesté vyučovací hodině pět minut. Specifická přestávka byla pro žáky sedmých, osmých a devátých tříd. Jednalo se o polední přestávku před odpoledním vyučováním. Polední přestávka se opakovala každé úterý a byla v čase od 12:35 do 13:35. Žáci měli možnost si o polední přestávce zajít na oběd do školní jídelny a poté mohli opustit budovu základní školy. S opuštěním budovy museli na začátku školního roku souhlasit zákonní zástupci a přebrat za své děti zodpovědnost.

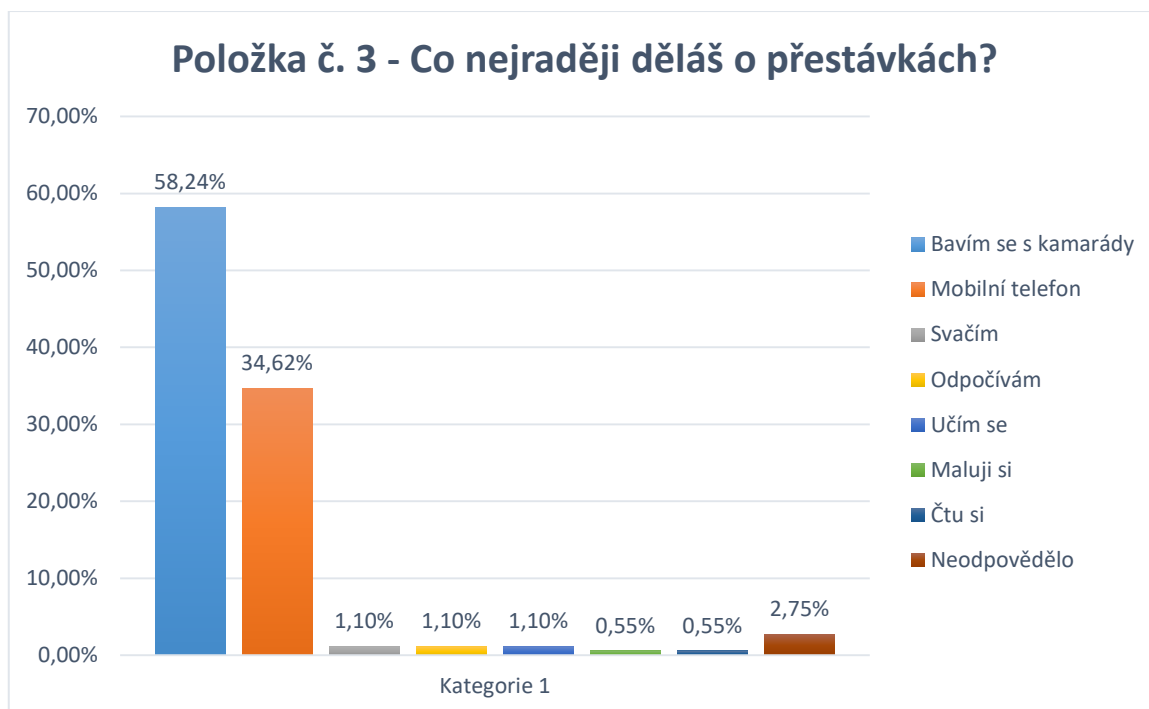
Přemístění ze tříd do učeben probíhalo tak, že žáci, kteří měli výuku v jiné učebně, čekali na vyučujícího po zvonění na vyučovací hodinu před třídou. Učitel si pro žáky přišel a společně odcházeli do učebny.

Žáci během přestávek neměli možnost chodit na čerstvý vzduch. Bylo to z toho důvodu, že škola zahradu měla, ale byla velmi malá a bylo by složité zorganizovat řád, aby žáci mohli zahradu navštěvovat. Zahrada byla také příliš daleko od 2. stupně a délka přestávek byla příliš krátká na to, aby tam žáci stihli dojít. Před školou byl parčík, který ale nebyl oplocen a bylo by složité žáky v parčíku uhlídat. Žáci mohli chodit ven jen o polední přestávce, která se týkala sedmých, osmých a devátých ročníků. Rovněž žáci neměli možnost během přestávek vykonávat nějaké aktivní hry nebo pohyb. Dříve byly na chodbách pingpongové stoly, které žáci mohli využívat, ale ty se před časem zrušily. Žáci měli v tomto roce povolené používat mobilní telefony v průběhu přestávek.

Žáci nesměli během přestávek běhat na chodbách ani ve třídě, nesměli otevírat velká okna a nesměli zavírat dveře od tříd.

### 5.1 Výsledky kvantitativní části – vstupní dotazník pro žáky

Činnosti, které žáci dělají o přestávkách nejraději, jsou následující: 106 (58,24 %) žáků uvedlo, že se během přestávek nejraději baví s kamarády. 63 (34,62 %) žáků uvedlo, že jsou během přestávek nejraději na mobilním telefonu. 2 (1,10 %) žáci nejraději svačí, 2 (1,10 %) žáci nejraději odpočívají, 2 (1,10 %) žáci se během přestávek nejraději učí. 1 (0,55 %) žák si nejraději během přestávek maluje, 1 (0,55 %) žák si nejraději v průběhu přestávek čte. 5 (2,75 %) žáků na danou položku neodpovědělo.

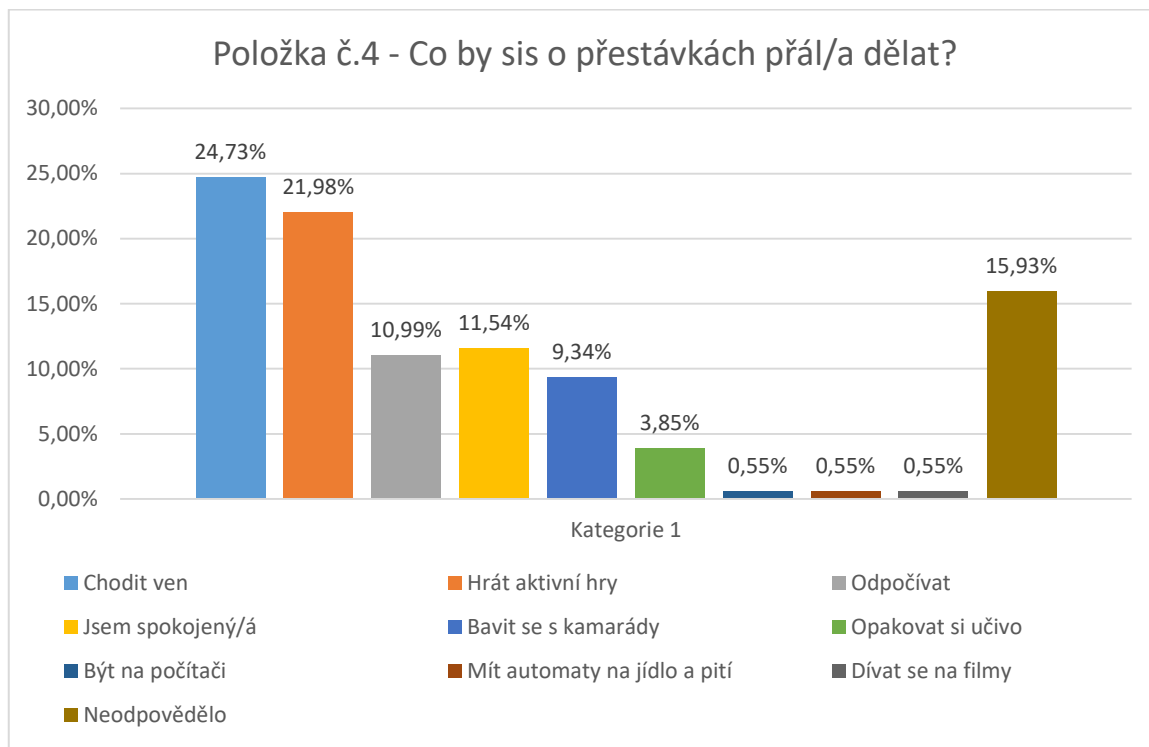


Graf 1 – Odpovědi na položku č. 3 – Co nejraději děláš o přestávkách?

Z grafu výše je zřejmé, že nejčastější činnosti, které žáci v průběhu přestávek dělají nejraději, jsou bavení se s kamarády a trávení přestávky na mobilním telefonu.

U položky č. 4 – co by si žáci přáli o přestávkách dělat, byly odpovědi dotazujících následující: 45 (24,73 %) žáků by si přálo chodit o přestávkách ven. 40 (21,98 %) žáků by si přálo hrát o přestávkách aktivní hry. 20 (10,99 %) žáků by si přálo během přestávek odpočívat. 21 (11,54 %) žáků uvedlo, že jsou spokojeni s tím, co teď dělají. 17 (9,34 %) žáků by si přálo bavit se během přestávek s kamarády a 7 (3,85 %) žáků opakovat si učivo.

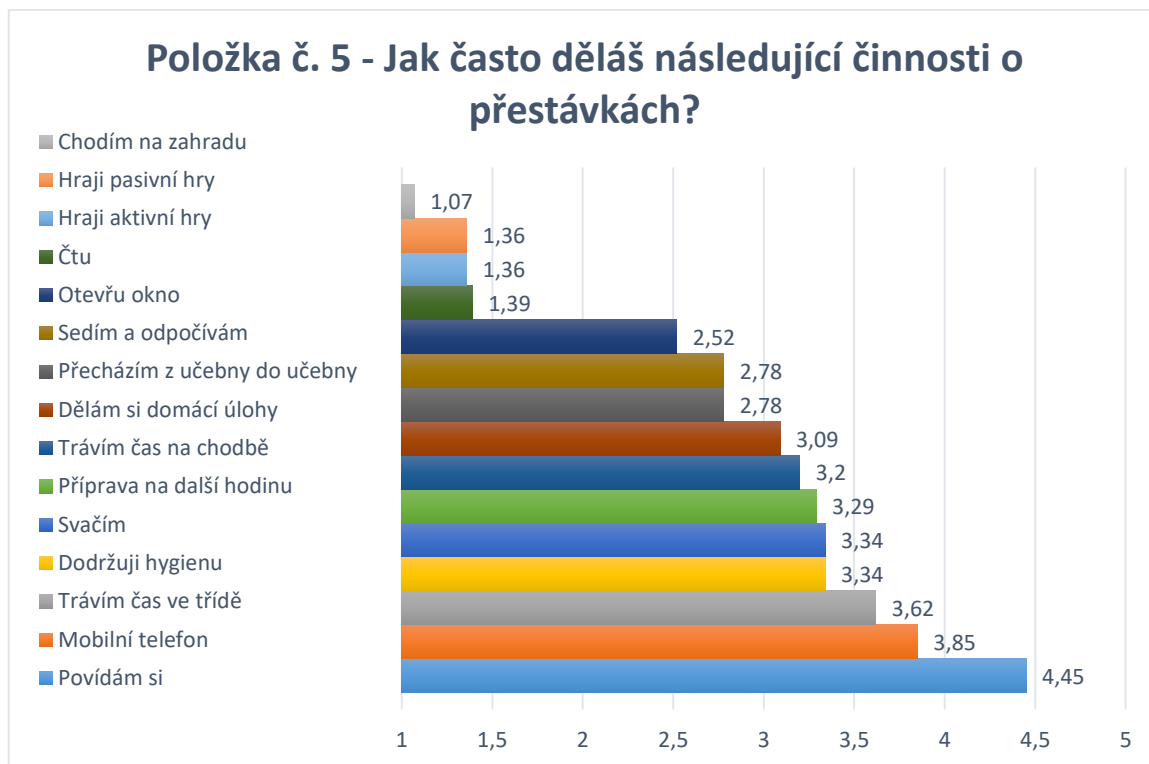
1 (0,55 %) žák by chtěl být o přestávkách na počítači, 1 (0,55 %) žák by si přál mít automaty na jídlo a pití a 1 (0,55 %) žák by si přál dívat se během přestávek na filmy. 29 (15,93 %) dotazovaných na položku neodpovědělo.



Graf 2 – Odpovědi na položku č. 4 – Co by sis o přestávkách přál/a dělat?

Z grafu 2 je zřejmé, že nejvíce žáků by si o přestávkách přálo chodit ven a hrát aktivní hry. Zde žáci ve svých odpovědích často uvádějí jako příklad aktivních her ping-pong, který dříve na chodbách měli možnost během přestávek hrát.

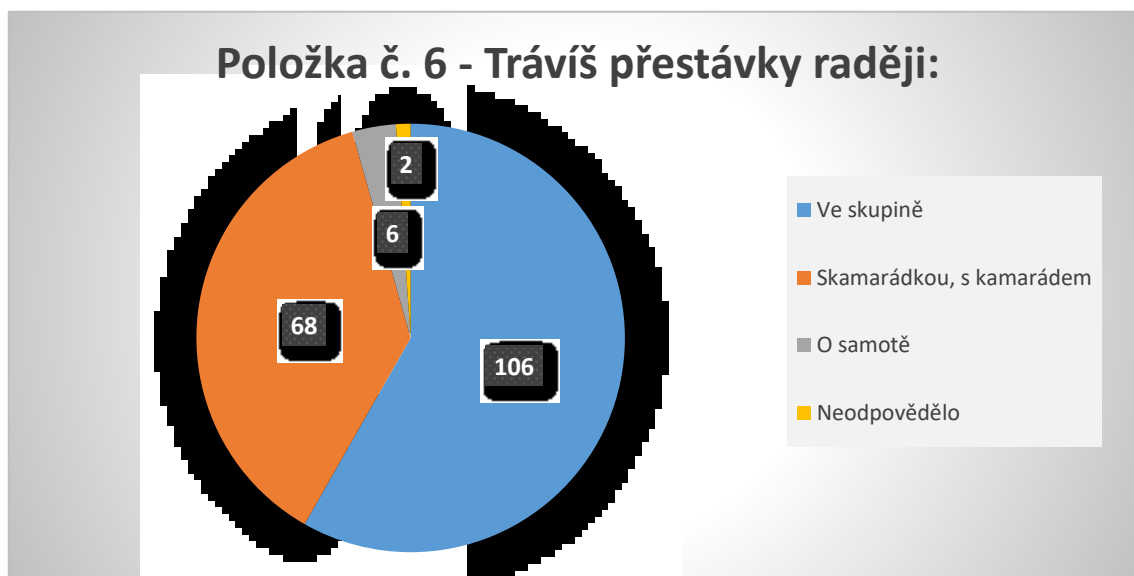
V následující škálové položce zjišťujeme aritmetický průměr, který charakterizuje střední hodnotu, jak často žáci během přestávek dělají uvedené činnosti. V průměru 4,45 si žáci vždy o přestávce povídají. Často (průměr – 3,85) během přestávek používají mobilní telefon. Také jsou žáci během přestávek často ve třídě (průměr – 3,62). Občas během přestávek dodržují hygienu (průměr – 3,34) a stejně tak během přestávek i svačí (průměr – 3,34). Občas se připravují na další hodinu (průměr - 3,29), občas tráví čas na chodbě (průměr - 3,20) a občas si během přestávek dělají domácí úlohy (průměr – 3,09). Také občas přecházejí z učebny do učebny (průměr – 2,78) a stejně tak sedí a odpočívají (průměr – 2,78). Na hranici mezi zřídka a občas (průměr – 2,52) žáci otevrou okno, aby vyvětrali. Téměř nikdy během přestávek žáci nečtou (průměr – 1,39), nehrají aktivní hry (průměr – 1,36), nehrají pasivní hry (průměr – 1,36) a nechodí na zahradu (průměr – 1,07).



Graf 3 – Odpovědi na položku č. 5 – Jak často děláš následující činnosti o přestávkách?

Z grafu 3 vyplývá, že si žáci během přestávek téměř vždy povídají. Naopak téměř nikdy během přestávek nečtou, nehrají aktivní nebo pasivní hry a nechodí na zahradu.

Výsledky u položky č. 5 jsou následující: Většina žáků 106 (58,24 %) tráví přestávky nejraději ve skupině. S kamarádkou nebo s kamarádem tráví čas 68 (37,36 %) žáků. 6 (3,3%) žáků tráví přestávky raději o samotě. 2 (1,1 %) žáci na položku neodpověděli.



Graf 4 – Odpovědi na položku č. 6 – Trávíš čas raději?

Z grafu 4 je zřejmé, že větší polovina žáků tráví čas o přestávce raději ve skupině. Velká část žáků tráví čas s kamarádkou nebo s kamarádem. Jen malá část žáků tráví čas během přestávek raději sama.

## 5.2 Výsledky kvalitativní části – Pozorování

### 5.2.1 Délka přestávek

Z našeho pozorování vyšlo najevo, že pondělní zkrácené přestávky na pět minut nejsou pro žáky dostačující. Zaznamenali jsme, že žáci po zkrácených přestávkách chodí častěji na toalety ve vyučovacích hodinách. Může to být důsledkem právě toho, že přestávky jsou krátké a žáci, kteří se vrací z jiných učeben zpět do své třídy, už nestíhají jiné věci, jako třeba dojít si na toaletu. Rovněž u pondělní zkrácené velké přestávky na patnáct minut, která slouží zejména na občerstvení a odpočinek z vyučovacích hodin, musí učitelé žáky pouštět z vyučovacích hodin dříve, aby se stihli všichni prostřídat ve školní jídelně a najíst se.

### 5.2.2 Forma regenerace

Z našeho pozorování vyplývá, že nejčastější formou regenerace žáků v průběhu přestávek jsou mobilní telefony a komunikace s jinými žáky.

#### 5.2.2.1 Mobilní telefon

Žáci na vybrané základní škole mají povolené používání mobilních telefonů o přestávkách. Nejčastějšími aplikacemi, které žáci na mobilním telefonu používají, jsou Instagram, Snapchat a Messenger. Nejčastější hry jsou Clash Royale a Clash of Clans. Zaznamenala jsem dívky, které hrály mobilní hru Pravda nebo úkol. Instagram, Snapchat a Messenger používá většina žáků. Přes Messenger spolu komunikují, na Instagramu sdílí a prohlíží si fotky. Dívky se bavily tím, že si posílaly své fotky přes Snapchat, ve kterém je možnost fotky různě upravovat. Clash Royale a Clash of Clans jsou strategické mobilní hry, ve kterých může být více hráčů. Tyto hry využívají hlavně chlapci, kteří je hrají spolu. Zaznamenali jsme žáky, kteří během přestávky poslouchali písničky ve sluchátkách, nebo si písničky z mobilního telefonu pouštěli ve třídě nahlas. Zaznamenali jsme ale i pár žáků, kteří mobilní telefon používali k výuce, například dívka, která si doma zapomněla učebnici do předmětu anglického jazyka, se učila slovíčka z mobilního telefonu. Takových případů ale nebylo mnoho. Vypožorovali jsme i to, že žáci často užívají mobilní telefon, i když svačí,

komunikují mezi sebou, nebo se učí na další vyučovací hodinu. Často, když se učí na test v další vyučovací hodině, je po chvíli na mobilním telefonu něco tak zaujme, že zbytek přestávky věnují svoji pozornost mobilnímu telefonu a na učení zapomínají. Další vyzorovanou částí je i to, že starší žáci, čekající před třídou na vyučujícího, aby se přemístili společně do učebny, často nejsou nachystaní a s vyučujícím odcházejí s mobilním telefonem v ruce. Mladší žáci se na výuku chystají více než starší žáci. Většinou čekají na vyučujícího už s připravenými učebnicemi a pouzdrům v rukách. Mobilní telefony nejčastěji používají nejstarší žáci a nejmladší žáci druhého stupně.

#### **5.2.2.2 Komunikace mezi žáky**

Další nejčastější formou regenerace žáků o přestávkách je bavení se mezi sebou. Žáci se většinou baví ve skupinkách na chodbě, nebo ve třídě. Na chodbě jsou pohovky, které slouží k usazení žáků. Pohovky jsou o přestávkách dost využívány, žáci se na ně usadí a povídají si. Někteří žáci zůstávají ve třídách, kde většinou sedí v lavicích a taky se mezi sebou baví. Ovšem z mého pozorování jsme zaznamenali, že si často povídají s mobilním telefonem v ruce. Buď spolu na telefonu něco sledují, nebo si chvilku povídají, ale často se bavit přestanou a sledují mobilní telefon.

#### **5.2.2.3 Aktivní a regenerační hry**

Žáci na vybrané základní škole netráví čas přestávek tak, že by hráli nějaké hry. Spíše hrají hry na mobilním telefonu, jak jsem zmiňovala již výše. Zaznamenali jsme žáky, kteří si pinkali s nafukovacím balónkem a žáky, kteří se bavili tím, že si zpívali a tančili. Ovšem žádnou jinou aktivitu jsme nezaznamenali.

#### **5.2.2.4 Četba knih**

Zaznamenali jsme pár dívek, které knihu o přestávce četly. Ale čtení knih ve vybrané základní škole není moc populární a většina žáků knihy o přestávkách nečte.

#### **5.2.2.5 Odpočinek**

Jak jsme již zmiňovali výše, žáci mají možnost se jít posadit na pohovky před třídy na chodbě. Toho velmi často využívají. Považujeme to za odpočinek mezi vyučovacími hodinami. Pohovky jsou velké, takže se na ně může posadit více žáků. Žáci se po skupinkách na pohovky posadí a baví se mezi sebou, nebo jsou na mobilním telefonu. Před pohovkami jsou i stolky, kam si žáci mohou odložit učebnice, případně si na nich něco psát. Pokud žáci



na chodbu nejdu, sedí většinou v lavicích ve třídě. Ve třídách se také baví, nebo jsou na mobilním telefonu, málokdo čte knihu.

### 5.2.3 Příprava na další výuku

Zde jsme zaznamenali, že mladší žáci na 2. stupni se většinou zodpovědně připravují na další výuku. Buď si nachystají učebnice, sešity a pouzdra na lavici, nebo při čekání mladších žáků před třídou na vyučujícího, který je odvede do učebny, mají v rukou nachystané sešity, učebnice a pouzdra. U starších žáků na 2. stupni tomu tak většinou nebylo. Místo nachystaných věcí drží v rukou mobilní telefon při čekání na vyučujícího, ani ve třídách přípravě nevěnovali pozornost. Zaznamenali jsme, že pokud píšou v následující vyučující hodině test, tak se někteří žáci během přestávky učí. Ovšem jejich pozornost nad učivem nevydrží příliš dlouho. Po chvíli učení je zaujme mobilní telefon, který poté používají až do konce přestávky, a na učení zapomenou. Mobilní telefon je občas natolik zaujme, že ani nevnímají, že už zvonilo na vyučovací hodinu. Se psaním domácích úkolů jsme se během přestávek v průběhu našeho výzkumu skoro vůbec nesetkávali.

### 5.2.4 Kázeňské problémy

Během našeho výzkumu se žádné závažné kázeňské problémy neobjevily. Zaznamenali jsme běhání žáků po chodbách, někdy byla ve třídách otevřená i velká okna. Spíše dívky se občas bavily více nahlas a někdy na sebe křičely. Někteří žáci i po zvonění na vyučovací hodinu zůstávali sedět na chodbě s mobilním telefonem, i když už by měli být nachystaní ve třídě. Zaznamenali jsme žáky, kteří na chodbách nesedí na pohovce, ale sednou si na stolek před pohovkou, na kterém by sedět neměli. Občas žáci zavírali dveře ve třídách.

### 5.2.5 Zdraví a bezpečnost

Vyozorovali jsme, že žáci v rámci bezpečnosti musí dodržovat určitá pravidla. Neměli by běhat po chodbách ani ve třídě, neměli by otevírat velká okna, neměli by chodit do jiného patra v budově k učebnám, u kterých není žádný dozor, a také by žáci neměli zavírat dveře od tříd. Na všechno během přestávek dohlíží jeden dozor. Dozorem je vyučující, který obchází chodbu na 2. stupni a nahlíží do tříd. Zaznamenali jsme, že u každého vyučujícího probíhá dozor jinak. Někteří vyučující chodí po chodbě i do tříd a komunikují se žáky, jiní vyučující chodí po chodbách, ale do tříd chodí jen ojedinele. Někdy si vyučující, který má dozor, povídá s jiným vyučujícím a zaznamenali jsme i přestávky, kdy žádný dozor na chodbě nebyl. Druhý dozor je o velké přestávce v jídelně během svačinek. V průběhu

našeho pozorování jsme si všimli, že chodby a třídy na 2. stupni jsou na jeden dozor velmi obsáhlé. Někdy, když byl vyučující na jedné straně chodby u nějaké třídy, tak neměl možnost vidět, co se děje v jiné třídě na druhé straně chodby.

### 5.2.6 Stravování

Stravování o přestávkách je vyřešeno tak, že žáci mají možnost o velké přestávce chodit na svačinky do školní jídelny. Ve školní jídelně se mají možnost najíst i napít. Často si ze školní jídelny odnášejí nějaké ovoce, které si můžou sníst později. Svačinek ve školní jídelně využívá většina žáků. Zaznamenali jsme, že na svačinky nechodí více žáků ze straších ročníků. Žáci, kteří na svačinky do školní jídelny nechodí, mají většinou svačinu připravenou z domu. Jsou to svačiny v krabičkách jako třeba rohlíky, toasty, ovoce a zelenina. Někteří mají koupené sladké nebo slané pečivo z obchodu a někteří mají ke svačince i nějakou sladkost. Důvodem toho, proč někteří žáci na svačiny ve školní jídelně nechodí, je to, že si můžou doma udělat to, co chtějí a co jim chutná, a můžou si toho udělat více.

Většina žáků ovšem svačí i o malých přestávkách, kdy si dají ovoce, sladkost, sladké nebo slané pečivo nebo něco, co si nachystali doma, nebo koupili v obchodě.

Ve škole nejsou automaty na pití ani na sladkosti nebo jiné občerstvení. Žáci na základní škole se stravují ve většině případů zdravěji tím, že většina žáků chodí do školní jídelny, nebo si nosí jídlo z domova a nemají možnost si kupovat sladké pití nebo sladkosti v automatech. Zaznamenali jsme, že žáci chodí do obchodů o polední přestávce, kde si kupují sladké pití i sladkosti, brambůrky a někteří dokonce vynechávají i oběd, aby si mohli dát ve městě kebab nebo nudle.

### 5.2.7 Hygiena

Žáci mají k dispozici umyvadla na toaletách, kde mají mýdlo a teplou vodu. Umyvadlo je i v každé třídě, kde mají k dispozici studenou vodu a mýdlo a umyvadla jsou i před jídelnou. Ve třídách si žáci spíše během přestávek doplňovali studenou vodu do PET lahví na pití. Během pozorování jsme u žáků mnoho případů mytí rukou nezaznamenali.

Žáci mají ve třídách k dispozici dva odpadkové koše a odpadkové koše jsou i na chodbách. Toho žáci využívají, a když mají nějaké odpadky, jdou je vyhodit ve třídě i na chodbě.

O přestávkách mají žáci ve třídě většinou otevřené okno na ventilaci. Jak jsme již zmiňovali výše, velká okna otevírat nesmí. Zaznamenali jsme, že většina tříd má ráno před vyučováním

zatažené žaluzie a zavřená okna, takže žáci, kteří do tříd přicházejí, většinou sedí v lavici a okno sami neotevrou a žaluzie nevytáhnou. V dalších přestávkách už jsou žaluzie ve třídách většinou odtážené a ventilace na oknech otevřená.

### 5.2.8 Vztahy mezi žáky

Vztahy mezi žáky o přestávkách byly velmi dobré. Zaznamenali jsme, že starší i mladší žáci jsou rozdělení spíše na skupinky dívek a chlapců. V těchto skupinkách diskutovali všichni společně, nebo spolu jen seděli na pohovce nebo ve třídě a byli na mobilním telefonu. Ovšem zaznamenali jsme i jedince, kteří se drželi od ostatních žáků během přestávek spíše stranou a to buď s knihou, nebo s mobilním telefonem. Žáci si během přestávek v několika případech i vzájemně pomáhali s učivem, které se učili na test v následující vyučovací hodině. Zaznamenali jsme i případy, kdy se žáci nepohodli a slovně se napadali, dokonce k sobě byli i fyzicky hrubí. Tyto případy se staly spíše u starších chlapců, ale většinou se nakonec za chvíli udobřili.

### 5.2.9 Vztahy mezi učiteli a žáky

Vztahy mezi učiteli a žáky byly v době našeho výzkumu taky velmi dobré. Během přestávek se projevovali hlavně u dozorujících vyučujících. Pokud žáci něco potřebovali, zašli za učitelem, který měl dozor, a ten jim rád pomohl. Někdy si žáci a učitelé na chodbě povídali. Žáci během přestávek navštěvovali i kabinety učitelů, kde společně něco řešili. Nastaly situace, kdy žáci během přestávek porušovali pravidla, což způsobilo, že je učitel musel napomenout. Žáci učitele v každém případě poslechli.

## 5.3 Výsledky kvalitativní části – Rozhovory s učiteli

### 5.3.1 Kategorie – Vyšší moc

Do této kategorie jsme zařadili následující kódy: **Pravidla vedení, Bezmocnost učitele, Nátlak vedení, Zásah proti pravidlům, Snaha zakročit, Problémy s vedením, Nesouhlas s vedením**

V této kategorii jsme se zaměřili na vedení vybrané základní školy. Učitelé nesouhlasí s vedením, které žákům povolilo mobilní telefony během přestávek. (R6): „...*dle mého názoru by ve škole o přestávkách měly být zakázány...*“; (R3): „*Tak u nás je problém ten, že mají žáci povoleny mobilní telefony, takže se nám zvrhly přestávky do formy dívání do mobilních telefonů.*“ Učitelé se snaží zasahovat do vlivu mobilních telefonů na žáky,

ale cítí se bezmocně, protože jsou vedením povoleny a s tím nemohou nic udělat. (R3): „Z pohledu učitele jim do toho můžu zasáhnout, ale v podstatě tím, že je to povolené, tak s tím nic moc neudělám.“; (R4): „Snažíme se jim alespoň říkat, aby ten volný čas využívali na něco jiného, ale to je zbytečné. Nereagují.“ Učitelé také zmiňují, že cítí nátlak ze strany vedení. (R3): „...jsme byli vedením pobízeni, že musíme děti naučit smysluplně využívat techniku...“ Učitelé uvádí, že se nenechají vedením ovlivňovat a jsou odhodláni zakročit, i když to bude proti pravidlům. (R3): „Když to vezmu z pohledu své třídy, tak už si z toho děláme srandu, protože je chystám na to, že i když to neprojde skrz vedení, tak my si uděláme vnitřní nařízení, že to zkusíme bez těch mobilů, musíme se nějak namotivovat.“ Snahou učitelů je zakročit a ukázat vedení, že se vliv mobilních telefonů na žáky dá ovlivnit. (R3) „Ještě bych chtěla dodat, že jsme to už otevřeli na klasifikační poradě a je nás tam hodně zastánců toho, že bychom chtěli ne úplně zakázat mobilní telefony, protože já sama je využívám v hodinách, ale s tím, že bychom to otočili, že by děti mohly mobilní telefony využívat v hodinách, samozřejmě na základě pokynů vyučujících, ale o přestávce bude prostě jen pro mimořádné zavolání rodičům, ale v podstatě by byl zákaz.“

Z popisu kategorie vyplývá, že učitelé nesouhlasí s povolením mobilních telefonů na jejich základní škole. Žáci tráví na mobilním telefonu většinu času přestávek. Učitelé se snaží žákům ovlivnit výběr činností, které by o přestávce mohli dělat místo mobilních telefonů, ale tím, že jsou mobilní telefony povoleny, se to učitelům nedaří. Ovšem učitelé se nechtějí vzdát a jsou odhodláni zakročit, i když to neprojde přes vedení.

### 5.3.2 Kategorie – Problémy moderní doby

Do této kategorie jsme zařadili následující kódy: **Mobilní telefon na 1. místě, Mobilní telefon je výhra, Neslouží k uvolnění, Pochybnosti, Závislost, Nedostatečná vůle, Přiznání dětí, Zásah učitele, Zanedbávání školy, Doba moderní technologie, Nekomunikují, Věk ovlivňuje závislost, Mobilní telefon bere pozornost, Neefektivní trávení přestávek, Mobilní telefon v nezbytných případech**

V této kategorii se věnujeme otázkám digitální technologie se zaměřením na mobilní telefony. Žáci během přestávek užívají mobilní telefony ve vysoké míře. Učitelé uvádějí, že mobilní telefony v dnešní době k životu patří, ovšem shodují se na tom, že míra užívání mobilních telefonů o přestávkách je velmi vysoká a není to dobře. (R6): „...souhlasím s tím, že mobily patří k našemu životu, že zasahují do života...“; (R1) „Tak můj názor na mobilní telefony je od začátku takový, že mobilní telefony prostě nepatří do jejich volného času

v takové míře, jaká je teď.“ Hlavními problémy užívání mobilních telefonů v průběhu přestávek, které učitelé uvádějí, jsou: nedostatečná komunikace mezi žáky, neefektivní trávení přestávek, zanedbávání školy, o přestávce si neodpočinou a neuvolní se a mobilní telefon jim ovlivňuje pozornost. (R6) „Většina trávení přestávky vypadá tak, že sedí na sedačkách, jsou na mobilech a tráví ten čas klidně i komunikací na mobilech, jo.“; (R5): „...třeba při přesunu z třídy do třídy a už si ani nepovídají, prostě jsou jenom na těch mobilech...“; (R1): „...většinu času oni na tom mobilu stráví na různých hrách a vadí mi to z toho důvodu, že oni sedí vedle sebe a nemluví spolu...“; (R4) „Klidně by se mohli chystat na další hodinu, to znamená přípravu na výuku, ale momentálně díky mobilním telefonům se toto neděje“; (R3): „No já si myslím, že oni tím, že jsou na telefonech, tak jednak neodpočinou očím, neodpočinou asi ani tomu mozku, i když nevím, jestli při těch hrách přemýšlí.“; (R2): „Oni jdou po chodbě, jedna si tu minule zlomila kotník, jen proto, že se dívala do mobilního telefonu místo na cestu a jelo se s ní na pohotovost.“

Učitelé zmiňují, že mobilní telefon je pro žáky na 1. místě. I když mají na výběr z více činností, které by mohli o přestávkách dělat, tak mobil vždy zvítězí. (R3): „Možná ve třídě, ale i když mají nabídku a mají tam nějaké deskové hry, tak ten mobil prostě vždy zvítězí.“ Učitelé se snaží zasahovat a ovlivnit volný čas žáků. Ve svých výpovědích uvádějí, že sami žáci vědí, že na mobilních telefonech tráví moc času, ale nemají dostatečnou vůli na to, aby to změnili. (R3): „...ted' na konci roku měli volnější hodinu a samozřejmě měli všichni mobily, tak jsem je zastavila, telefony schovali a během chvilky se dali do skupinek...“; (R5): „Prostě když jdu okolo a vidím je, tak jim řeknu: Nečum do toho, spadneš, zakopneš nebo spadneš ze schodů, povídejte si.“; (R3): „Takže nebráníme se tomu, ty děcka samy vidí, že prostě na těch mobilech jsou.“; (R3) „...ty děti ještě nemají na to, aby si samy sobě daly nějaký zákaz...“ Učitelé ve svých výpovědích také hovoří o závislosti dětí na mobilním telefonu a také o tom, že věk ovlivňuje závislost. (R2): „...ale když potom přijdeme do hodiny a oni všichni ještě dohrávají tu hru...“; (R3): „Většina z nich si nezvládne ani nachystat věci na vyučování a myslím si, že někteří vášniví hráči už nevnímají ani konec hodiny, protože už se těší na to, až zase chytanou mobil do ruky.“; (R5): „Nebo jenom seděli tady na těch gaučích a povídali si a teď, když se vrátily ty mobily, ta možnost těch mobilů, tak spousta z nich fakt do toho hledí pořád.“; (R2): „A čím mladší děti jsou, tím víc jsou na těch mobilech závislí.“ Podle výpovědí učitelů by žáci měli používat mobilní telefon jen v nezbytných případech. (R2): „...mobilní telefony ano o přestávce, ať se třeba podívají, jestli jim někdo nepsal nebo nevolal...“; (R6): „Mobily používat se svolením vyučujícího

*v hodinách k plnění nějakých zadaných úkolů a jenom ve výjimečných situacích používat o přestávkách.“; (R1): „...pokud by třeba potřebovali si třeba něco vyhledat, tak dejme tomu, ale většinu času oni na tom telefonu stráví na různých hrách...“.*

Z této kategorie vyplývá, že mobilní telefony k životu patří, ale na základní škole by nemusely být v takové míře, jaká je teď. Užívání mobilního telefonu během přestávek způsobuje to, že žáci mezi sebou příliš nekomunikují, zanedbávají školu a neodpočínou si. Problémem je i to, že pro žáky je mobilní telefon to nejdůležitější, co mohou o přestávce dělat. Podle učitelů si ale vysokou míru času stráveného na mobilním telefonu žáci uvědomují, ale jsou příliš mladí na to, aby to zastavili. Jsou na mobilním telefonu závislí, a proto by učitelé zavedli na jejich základní škole pravidlo, že by žáci používali mobilní telefon jen v nezbytných případech.

### 5.3.3 Kategorie – Návrat v čase

Do této kategorie jsme zařadili následující kódy: **Minulost, Naděje návratu, Efektivní trávení přestávek, Vnější motivace, Snaha namotivovat děti, Potřeba změny, Návrat k minulosti**

V následující kapitole se vracíme v čase do minulosti, kdy byly mobilní telefony na vybrané základní škole zakázány, a žáci měli možnost během přestávek využívat jiné aktivity. Učitelé velmi často ve svých výpovědích hovoří o minulosti, do které by se chtěli vrátit. (R2): *„Dřív tady bývaly pingpongové stoly, bude se to asi vracet a chtějí si tu děcka zřídit knihovničku, že by si půjčovaly třeba nějaké časopisy.“; (R5): „Já osobně bych to asi zakázal, tak jak to bylo dřív, kdy mobil ležel prostě ve skřínce a použít ho jen v případě, když něco očekávají, třeba hovor od rodičů nebo něco.“; (R6): „Určitě by děti ten čas měly trávit více povídáním s kamarády a mně osobně by se líbilo i nějaké sportovní vyžití, třeba když tady měly ty pingpongové stoly.“; (R3) „My jsme měli zakázané mobilní telefony... „ Učitelé si vzpomínají na to, že žáci dříve trávili přestávky mnohem efektivněji. (R1): *„...a musí se na něco soustředit, ale třeba co jsme byli zvyklí, tak ty děcka prostě sedí spolu, vykládají si...“; (R3): „Měli jsme je na chodbách a děcka trávily přestávky tím, že si povídaly, hrály ten ping-pong a chystaly se na další hodinu.“* Jsou si vědomi toho, že je potřeba udělat změnu a zároveň doufají, že je naděje návratu. (R4): *„...podle takových ideálních představ by bylo asi nejlepší, kdyby ty přestávky trávily úplně jiným způsobem...“; (R3): „Měli jsme tady pingpongové stoly, které doufám, že ještě jsou někde ve škole.“* Na učitele působí vnější motivace v podobě našeho výzkumu a chtějí situaci zlepšit. Jejich řešením je snaha*

motivovat žáky k tomu, aby si nějakou činnost sami vymysleli. (R3): „Protože u nás děláte výzkum, tak už jsme to zkusili s dětma tak nějak se na to podívat, že oni by si sami zkusili vymyslet nějaké aktivity.“

Z popisu kategorie vyplývá, že způsob realizace přestávek v minulosti učitelům vyhovoval více než způsob, který probíhal v době našeho výzkumu. Dříve byly během přestávek zakázány mobilní telefony, žáci měli mobilní telefony ve svých skříňkách a mohli ho použít jen ve výjimečných případech. Žáci tak trávili přestávky jiným způsobem, než tomu je teď. Dříve měli na chodbě pingpongové stoly, které žáci v průběhu přestávek využívali. Přestávky v minulosti probíhaly tak, že si žáci mezi sebou více povídali a díky ping-pongu měli i více pohybu a zábavy. Je zřejmé, že náš výzkum učitele motivoval k tomu, aby způsob trávení přestávek žákům více zpestřili. Podle respondentů je jeden ze způsobů, jak žáky motivovat k tomu, aby během přestávek dělali i jiné činnosti, navrhnout žákům, aby si ty aktivity vymysleli sami.

#### 5.3.4 Kategorie – Bariéry

Do této kategorie jsme zařadili následující kódy: **Omezení školy, Problém s časem, Hledání řešení, Nová pravidla, Možnosti školy, Překážky prostředí, Naděje, Omezené možnosti školy, Musí se přizpůsobit, Přesun bere čas, Velikost školy bere čas, Krátká přestávka, Nedůvěra, Časová nejistota**

Z názvu kategorie vyplývá, že se věnujeme překážkám, se kterými se učitelé během přestávek setkávají. Nejčastější bariérou, kterou učitelé zmiňují, je délka přestávek. Mají problémy s časem a zažívají časovou nejistotu. (R2): „Velkou přestávku tráví na svačince, protože tady jsou zajišťované svačinky, to znamená, že až zazvoní, tak než se nasvačí, tak z toho taky nemají až tak velký časový horizont.“; (R3): „Zahrada, která je u budovy 2. stupně, je celkem daleko, takže dvacetiminutová přestávka by byl problém.“; (R2): „To se mi moc nelíbí, ani jako učitel, protože za těch pět minut, když zazvoní, ještě když se občas protáhne ta čtvrt hodinka, třeba se zakecáme, nebo se ještě něco řeší, tak já než přijdu, tak už zvoní na hodinu.“; (R6): „V to pondělí, když je jenom ta pětiminutová přestávka, tak je to opravdu jenom na rychlé nachystání věcí na hodinu.“; (R2): „Ale to se ukáže až jakoby časem, jestli to bude nebo nebude fungovat, protože v desetiminutové přestávce nemají šanci si vytáhnout ani karty ani člověče, prostě nic.“ Problémy s časem podle učitelů souvisí i s velikostí školy a s přesunem žáků do jiných tříd a učeben. (R2): „Když jsou ty děti jen u sebe ve třídě, tak třeba by to bylo jednodušší, ale když se stěhují z učebny do učebny, tak ta

*přestávka je krátká na to, aby něco stihly.“; (R2): „Ta přestávka je někdy taková, že oni si ani nestihnou zajít na ten záchod, když se přesunují přes celou budovu té školy.“ Učitelé zmiňují i další bariéry, jako jsou omezené možnosti školy a překážky prostředí, které souvisí s možností aktivit pro žáky během přestávek. (R4): „Mně by se třeba líbilo, kdyby chodily děcka ven, akorát tady je fakt na nic, že nemáme prostor, který by byl jasně oplocen, to musí být nějaký uzavřený prostor.“; (R6): „Super je, když děti můžou být o přestávce i venku, bohužel naše škola tomu není zas až tak přizpůsobena, protože jsme celkem v centru města...“; (R4): „Ale bylo by to ideální, protože já zas chápu to, že jim tady na chodbě nemůžeme ty sportovní aktivity naplnit tak, aby to bylo pro všechny.“; (R3): „Takže samozřejmě jejich největším přáním by bylo chodit ven, což u nás asi nebude úplně jednoduché, protože ten prostor kolem školy nám to nedovoluje.“ Ovšem učitelé neztrácejí naději a ve svých výpovědích hovoří o různých řešeních, jak se bariérám nejlépe přizpůsobit. (R4): „...kdyby byla možnost, tak jít třeba na chvílku na čerstvý vzduch, což by se muselo samozřejmě pořešit nějakými jinými opatřeními, nebo že by seděli ve skupinkách, hráli hry, které máme tady ve škole k zapůjčení...“; (R3): „...byla by taková možnost, že bychom začínali vyučování o deset minut dřív a velká přestávka by byla natáhnuta na půl hodiny, což by se dalo nějak zrealizovat...“; (R4): „Kolegyně navrhla, aby děcka směly chodit alespoň před školu, ale zase je otázka, jak se to pořeší z důvodu bezpečnostního, aby se třeba nerozprchávaly.“; (R1): „Jako člověk si zvykne, i děcka si zvyknou.“*

Z popisu kategorie výše vyplývá, že největší překážkou v průběhu přestávek je délka přestávek. A to jak velká přestávka, která je dvacetiminutová, tak i malé přestávky, které jsou desetiminutové. To způsobuje problémy při stravování žáků na svačinkách, po kterém jim už nezbyvá mnoho času z velké přestávky. Také při možnosti žáků chodit během přestávek na školní zahradu, která je od 2. stupně daleko, není dostatek času na to, aby to během přestávky stihli. Dalším problémem je i přemísťování z učebny do učebny, které zabere většinu času kratší přestávky. Nevýhodou je i pondělní ranní čtvrt hodinka, kvůli které je zkrácený čas prvních dvou přestávek. První přestávka je zkrácena na 5 minut a velká přestávka na 15 minut. Z popisu kategorie vyplývá, že i pro samotné učitele jsou zkrácené přestávky příliš krátké. Další bariérou jsou omezené možnosti prostředí školy. Škola nemůže dovolit žákům chodit během přestávek na čerstvý vzduch, protože školní zahrada je příliš daleko a okolí školy není oploceno. Učitelé ale mají návrhy, jak by se tyto bariéry daly překonat.



### 5.3.5 Kategorie – To jsme my

Do této kategorie jsme zařadili následující kódy: **Potřeba komunikace, Dobré vztahy učitelů a žáků, Respekt z učitelů, Dobré vztahy s rodiči**

V následující kategorii hovoříme o dobrých vztazích a komunikaci žáků, učitelů i rodičů. Z výpovědí učitelů je zřejmé, že jejich vztahy se žáky během přestávek jsou velmi dobré. (R3): „*Spíš naopak si můžou s učitelem i povykládat.*“ Podle učitelů k nim žáci mají respekt. (R1): „*Já myslím, že dobrý, že ty děcka poslouchají.*“ Učitelé důvěřují i rodičům. (R3): „*Nevím, jak se nám to podaří, ale myslím si, že když nás podpoří rodiče, což si myslím, že nás podpoří na 100 procent a budou za to vděční, tak by se to mohlo uskutečnit.*“ Učitelé také zdůrazňují důležitost komunikace mezi učiteli navzájem. (R3): „*Já si myslím, že je to důležité, pokud se objeví nějaké dítě, které je konfliktní, já jsem to tak měla ve třídě teď poslední čtyři roky, kde bylo potřeba, abychom my na dozorech si řekli mezi sebou co a jak, abychom věděli, na koho se zaměřit, jakou situaci pohlídat a je to určitě potřeba.*“

Z popisu kategorie je zřejmé, že vztahy ve vybrané základní škole během přestávek jsou velmi dobré. Žáci, pokud chtějí, si mohou během přestávek s učitelem popovídat, případně se na něco zeptat. Je zřejmé, že respektují učitele. Z popisu vyplývá také to, že se učitelé mohou spolehnout i na rodiče. Důležitou stránkou je i dobrá komunikace během přestávek mezi učiteli.

### 5.3.6 Kategorie – Výživa

Do této kategorie jsme zařadili následující kódy: **Velký zájem o svačinky, Volba svačinky, S automaty jsou problémy, Nezdravá strava v automatech, Zodpovědnost rodičů, Svačinky i pití v jídelně, Zdravější stravování, Nákupy, Vlastní zkušenost s automaty**

V této kategorii jsme se zaměřili na stravování žáků během přestávek. Učitelé uvádějí, že žáci mají možnost se najíst i napít ve škole na svačinkách, nebo si můžou přinést svačinu z domova. (R4): „*Každý den o velké přestávce zájemci, kdo chce, je to dobrovolné, můžou navštěvovat školní jídelnu v rámci svačinek.*“; (R2): „*Oni mají možnost si jít na pití do jídelny o té přestávce, což je dobré.*“; (R1): „*No tak o velké přestávce si buď sní svačinu, co mají z domu, nebo mají svačinky v jídelně.*“ Učitelé ve svých výpovědích upozorňují na velký zájem žáků o svačinky ve školní jídelně. (R3): „*Na naší škole jsou svačinky, kterých děti hodně využívají, máme problém, aby se v jídelně vůbec za 20 minut všichni vystřídali.*“; (R6): „*...spousta dětí využívá možnosti svačinek ve školní jídelně...*“ Učitelé také zmiňují výhody toho, že nemají ve škole automaty na jídlo a pití. Shodují se v tom, že jídlo

v automatech je nezdravé, že automaty způsobují komplikace a hovoří i o vlastních zkušenostech s automaty ve škole. (R6): „*Myslím si, že je lepší mít svačinky zajištěné ve škole, než nějaké automaty, protože pro děti je to určitě zdravější varianta...*“; (R1): „*Kdysi tady byly, ale s tím byl věčně nějaký problém, že se to zasekávalo, děckám to žralo peníze a pak to trvalo dlouho, než někdo přijel, takže už to tady delší dobu není, protože se to zrušilo.*“; (R5): „*Naštěstí ne, protože já mám zkušenost ještě ze střední školy a to byl masakr tam, když se zavedly automaty na kávu a na brambůrky a na sladkosti, tak oni jako ve velkém jeli tady v tom.*“; (R2): „*Myslím si, že je to lepší, že je tady nemáme, protože by v tom stejně bylo jenom sladké pití, slazené nebo čokoládové tyčinky.*“; (R1): „*Tak svačinka klasická je určitě lepší, protože z automatu co, tak vypadne bageta, vypadne kokino, brambůrky a podobné věci.*“ Pokud žáci chtějí, mohou si zajistit jinou stravu nákupem v obchodě, nebo si nezdravou svačinku přinést z domova, a to už je podle učitelů zodpovědnost rodičů. (R6): „*...zajdou do Kauflandu koupit brambůrky a Coca-Colu, nějaké sladkosti nebo si zajdou na nudle, ty si potom přinesou do školy a sní si je tady...*“; (R1): „*Z domu, pokud rodiče nedohlédnou, co si berou, tak si můžou taky vzít, co chtějí, takže za mě jsou svačinky dobré, ale děcka samozřejmě nejlí všechno no a to se nedá pohlídat.*“

Z popisu této kategorie vyplývá, že škola poskytuje žákům o velké přestávce možnost chodit na svačinky do školní jídelny. Této možnosti spousta žáků využívá. Zároveň se ve škole nevyskytují žádné automaty na jídlo a pití. To podle popisu kategorie přináší spoustu výhod. Nejenom, že učitelé ani škola nemusí řešit žádné komplikace s tím, že by automaty nefungovaly tak, jak by měly, ale výhodou je i zdravější stravování žáků. To ale neznamená, že by si žáci nějakou nezdravou svačinku nemohli přinést z domova nebo z obchodu. Na to už podle učitelů musí dohlédnout rodiče.

### 5.3.7 Kategorie – Více aktivit, více starostí

Do této kategorie jsme zařadili následující kódy: **Nová opatření, Nedůvěra, Povinnosti učitelů, Hodně práce, Potřeba odpočinku, Aktivita, Možnost volby, Odreagování se před vyučováním, Důležitost přestávek, Potřeba se uvolnit**

V této kategorii se zaměříme na význam přestávek. K čemu přestávky slouží, co žáci o přestávkách potřebují a co to znamená pro učitele. Učitelé ve svých výpovědích uvádějí, že jsou přestávky velmi důležité a nutné k odreagování a uvolnění žáků před další výukou. (R1): „*...a ty děcka se potřebují odreagovat, trošku se vybouřit, protože 45 minut sedí*

*a dávají pozor a musí se na něco soustředit...“; (R4): „...žáci potřebují po pěti hodinách určitě nějakým způsobem vypnout, zrelaxovat se...“; (R2): „Tam jde spíš o to, aby si děcka popovídaly, aby se proběhly nebo něco.“* Učitelé také uvádějí, že žáci mají možnost si vybrat, co chtějí o přestávkách dělat. (R4): *„Velké i malé přestávky tráví buď ve třídě, takže jsou ve svých lavicích a mají různé činnosti včetně mobilních telefonů, nebo teda jsou žáci na chodbách na sedačkách, které jsou umístěné v různých místech chodby no a na těch sedačkách tráví bohužel většinu času na mobilních telefonech.“* Učitelé se zamýšlejí i nad možnostmi jiných aktivit, které by mohli žákům během přestávek poskytnout. (R3): *„Když vynecháme venek, tak dalším přáním děcek byly ty pingpongové stoly. Potom chtěly nějaké drobné deskové hry, brainboxy. Já jsem je směřovala k tomu, že to musí být něco, co se dá stihnout za deset minut, že to musí být něco krátkého, než aby tam nechaly rozehranou hru, do které jim potom někdo hrábne. Takže to byly různé piškvorky, různé skládačky papírové, nebo že by se tam dala knihovnička, kam by se nedaly knížky, ale děcka říkaly, že by tam chtěly třeba časopisy, nebo nějaké komiksy. My bychom jim tam dali nějakou poznávačku třeba do přírodopisu, nějaké zeměpisné atlasy. Takže tady toto jsme tam měli. Potom, že kdyby bylo možné, to jsem říkala, že možná, protože tady ve škole je ještě nějaká zbylá televize, tak nějaké ty hry, sice taky počítačové, ale takové ty pohybové a taneční. Že by se třeba udělal nějaký pohybový koutek, že by to možná šlo.“* V některých případech učitelé žákům nedůvěřují. (R4): *„Když to necháme volně na chodbě, tak zase za týden tady nebude ani jedna hra, budou poztrácené, nebo to někdo ukradne.“* Ve svých výpovědích učitelé také popisují, jak náročné by pro ně určité aktivity z hlediska práce byly. (R4): *„Úskalí je i to, že by se musel zvýšit počet dozorů, nějaký dozor by to musel mít na starosti, děcka by se musely přezouvat.“; (R4): „Vždycky je to o tom, že ti dospělí se o to musí postarat a já věřím tomu, že při běžné výuce, kdy ti vyučující fakt jako učí, jdou z hodiny do hodiny a mají ještě třeba dozory, tak si taky chtějí třeba 5 minut vydechnout.“*

Zde je velmi dobře popsán význam a důležitost přestávek pro žáky. Žáci se mezi vyučovacími hodinami potřebují uvolnit a odreagovat. Na vybrané základní škole mají žáci na výběr, kde chtějí přestávku strávit a co chtějí dělat. Ovšem jak jsme již zmiňovali výše, většinou si vyberou mobilní telefon. Učitelé navrhují jiné aktivity, které by mohli v průběhu přestávek žáci dělat. Je ovšem otázkou, zda budou žáci respektovat pravidla a nebudou nabídnuté věci ztrácet nebo v nejhroším případě krást. Zvýšením počtem aktivit by se musel zvýšit i počet dozorů, což je pro učitele další starost navíc.

### 5.3.8 Kategorie – Bezpečnost na 1. místě

Do této kategorie jsme zařadili následující kódy: **Málo dozoru, Nerespektování pravidel, Velké prostředí, Pravidla, Omezování žáků, Bezpečnost, Zásah učitele**

Do této kategorie jsme zařadili bezpečí žáků během přestávek. Učitelé hovoří o dozorech, bezpečnosti a o dodržování pravidel. Každou přestávku má jeden učitel dozor na chodbě a to souvisí i s tím, že žáci musí dodržovat určitá pravidla. (R4): „*Mají ale nastavené pravidla, kdy se mohou nazpátek vrátit, aby se třeba necourali celý ten čas, takže oni po obědě odchází, někteří na oběd nechodí, tak ti odchází hned a mají deset minut před začátkem odpoledního vyučování vymezeno, že se mohou vracet.*“ Pravidla souvisí i s určitým omezováním žáků, kdy žáci mají zakázány dělat některé činnosti během přestávek, kterými by si mohli ublížit. (R1): „*Tak samozřejmě nesmí běhat, to teda zakazujeme v první řadě.*“; (R1): „*Hlavně by také neměli sami třeba otevírat velká okna bez nějakého dozoru, ať se nestane nějaké neštěstí.*“ Ovšem respondenti uvádí, že občas žáci pravidla nerespektují a musí do problému vstoupit a zasáhnout. (R1): „*...třeba u odborných učeben, protože tam si vyučující žáky odvádí a tam by žáci neměli chodit sami, no, ale občas to samozřejmě nedodržují...*“; (R6): „*Závažnější problém, co si vybavuju, tak třeba poškozený majetek, rozbité dveře, jedenkrát kouření na záchodech.*“; (R1): „*Třeba se nahání ve třídě, takže byl tady úraz a ne jeden.*“; (R5): „*No, odtrhl jsem je od sebe a pohlavkoval jsem je.*“ Učitelé ve svých výpovědích hovoří o tom, že s dozorem nejsou spokojeni. Důvodem je velké prostředí, kde je jenom jeden vyučující, který nemůže uhlídat všechno. (R2): „*Vždycky je na chodbě o přestávce dozor, ale tím, že je ta chodba velká, nebo ty třídy jsou i mimo tu chodbu, tak si musíme zacházet.*“; (R6): „*Tak na chodbě je zajištěn vždycky pedagogický dozor, bohužel je to vždycky jenom jeden vyučující, takže se nedá stoprocentně uhlídat, když nahlídnu do jedné třídy, abych věděla, co se děje v druhé*“; (R2): „*Když jsme u jedné třídy a přes celou tu chodbu, kdyby se někde něco stalo, tak nemáme stejně šanci to uhlídat.*“

Žáci musí dodržovat během přestávek určitá pravidla. A to jak o běžných velkých a malých přestávkách, tak i v polední přestávce, která je před odpoledním vyučováním. V rámci bezpečnosti žáci nesmí běhat, otevírat velká okna a chodit k odborným učebnám, které jsou o patro výš a kde není žádný dozor. I přesto, že jsou s pravidly během přestávek obeznámeni, občas nastane situace, kdy pravidla poruší a v některých případech musí učitel i zasáhnout. Učitelé ovšem s realizací dozoru nejsou spokojeni. Chodba na 2. stupni je velká a třídy jsou rozmístěny daleko od sebe, což znamená, že jeden dozor nemůže uhlídat všechno.

## 6 DISKUSE

V poslední kapitole se dostáváme k interpretaci našich získaných výsledků. Cílem naší případové studie bylo poskytnout ucelený pohled do problematiky trávení přestávek žáků 2. stupně na základní škole. Znalost a ucelená představa o tom, jak žáci 2. stupně na vybrané základní škole tráví přestávky a jakou formu regenerace o přestávkách využívají, s jakými kázeňskými problémy se o přestávkách potýkají, jak je zajištěno jejich zdraví, bezpečnost, stravování a hygiena v průběhu přestávek a jaké jsou vztahy mezi žáky a mezi učiteli a žáky v době přestávek, by v budoucnu mohly sloužit jako nástroj, jak by se tento volný čas žáků dal vylepšit. Také výzkumná otázka naší bakalářské práce měla přiblížit průběh přestávek na vybrané základní škole. Nyní se dostáváme k bližší diskusi naší výzkumné otázky.

V oblasti, která je zaměřena na trávení volného času a na formy regenerace o přestávkách, můžeme z pohledu žáků zaznamenat, že činnosti, které žáci během přestávek dělají nejraději, jsou bavení se s kamarády a trávení přestávky na mobilním telefonu. Ovšem činnosti, které by si žáci o přestávkách přáli dělat, jsou chodit ven a hrát aktivní hry. Zde můžeme zaznamenat rozdíl, jak žáci nejraději tráví svůj volný čas ve škole a jak by si přáli trávit volný čas o přestávkách ve škole. Tuto zjištěnou skutečnost si vysvětlujeme tím, že tento rozdíl vzniká na základě nedostatečného výběru aktivit ve škole pro trávení volného času žáků o přestávkách. To můžeme také potvrdit získanými výsledky odpovědí na otázku, jaké činnosti žáci dělají o přestávkách nejčastěji, ze kterých vyšlo najevo, že si žáci během přestávek téměř vždy povídají. Naopak téměř nikdy během přestávek nečtou, nehrají aktivní nebo pasivní hry a nechodí na zahradu. To jsme také zaznamenali z našeho pozorování, ze kterého vyšlo najevo, že žáci spolu velmi často komunikují, tráví čas přestávek na mobilním telefonu a nehrají žádné hry, nečtou a nechodí na čerstvý vzduch, protože jim to škola z časového a bezpečnostního důvodu neumožňuje. Siegel (2016) uvádí, že děti se ve školním prostředí spíše zabývají cílenými činnostmi, při nichž jsou hodnoceny a porovnávány s druhými, soutěží a porázejí své soupeře. Čas her je ovšem rozdílný. V tomto čase žáci zažívají zábavu, bez vítězů i poražených. Aby život školy nebyl pro žáky nudný a nezábavný, měl by do každodenního školního života vnést hravou zábavu. Také tělesný pohyb je důležitou součástí každodenního života a zdraví adolescentů. Z pohledu učitelů je největším problémem délka přestávek. Prvním problémem z pohledu učitelů jsou pondělní zkrácené přestávky, malá přestávka na 5 minut a velká přestávka na 15 minut, což dle vyhlášky č. 48/2005 Sb. o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, jak jsme si uvedli již v teoretické části, lze. Z pohledu učitelů jsou

tyto přestávky příliš krátké jak pro učitele samotné, tak i pro žáky. Také z našeho pozorování jsme zaznamenali, že žáci po těchto zkrácených přestávkách chodí častěji na toalety v další vyučovací hodině. To může znamenat, že žáci o těchto přestávkách nestíhají při přesunu z učeben zpět do svých tříd ještě i jiné věci, jako je třeba dojít si na toaletu. Také patnáctiminutová přestávka je příliš krátká na to, aby se žáci stihli prostřídat a v klidu najíst ve školní jídelně, proto je musí vyučující pouštět dříve z vyučovací hodiny. Tyto výsledky ukazují, že zkrácené přestávky jsou jak pro učitele, tak i pro žáky nedostačující. Desetiminutové a dvacetiminutové přestávky jsou ideální, ale na to, aby se žáci stihli přesunout o přestávce na školní zahradu, je přestávka příliš krátká. Dalším problémem, který vyplývá z výpovědí učitelů, je velikost školy a stěhování žáků do jiných učeben a tříd na další výuku, protože jim z přestávky po přesunu také nezbyvá mnoho času. Další překážkou jsou možnosti a prostředí školy. Jak jsme již zmiňovali výše, přáním žáků je chodit o přestávkách na čerstvý vzduch, to ovšem podle výpovědí učitelů není možné, protože prostor okolo školy jim to z bezpečnostního hlediska neumožňuje. Ovšem jak jsme již zmiňovali v teoretické části, škola by mohla podle svých možností zařadit do školního života pohybově-rekreační přestávky, které zvyšují pohybovou aktivitu žáků a také omezují trávení volného času žáků na mobilním telefonu, aniž by musela škola mobilní telefony žákům zakazovat (Česko, 2021). Činnosti, které žákům škola během přestávek umožňuje, žáci ve velké míře využívají. Z pozorování jsme zaznamenali, že žáci mají k dispozici několik pohovek na chodbách, které mohou během přestávek využívat. Každou přestávku se někteří žáci přemístili na chodbu a posadili se na pohovku, kde trávili svůj volný čas. Také z našeho pozorování vyšlo najevo, že žáci mohou používat mobilní telefony o přestávkách, čehož také velmi využívali. Z těchto výsledků vyplývá, že žáci ve svém volném čase o přestávkách využívají to, co jim škola nabídne, ovšem výběr z pohledu učitelů i žáků není dostatečný. Z pohledu učitelů ovšem časté trávení volného času na mobilním telefonu není pro žáky dobré z hlediska odpočinku, vzájemné komunikace i přípravy na výuku. Z toho důvodu také učitelé nesouhlasí s vedením, které mobilní telefony o přestávkách povolilo. Siegel (2016) uvádí, že v digitální komunikaci chybí projevy neverbálních signálů, které od druhých při osobním kontaktu dostáváme. Jestliže s druhými lidmi často komunikujeme přes digitální technologii, celé oblasti mozku zůstávají nezapojené. Z našeho pozorování také vyšlo najevo, že mobilní telefon příliš rozptyluje pozornost žáků, když se učí na test do další vyučovací hodiny, když svačí, i když spolu komunikují. Zajímavostí z našeho pozorování je, že starší žáci často dávají přednost mobilnímu telefonu před chystáním se na další výuku oproti mladším žákům, kteří byli většinou na další výuku

přípravě. Dle Joshi (2018) je ovlivňování času tráveného na digitálních technologiích u adolescentů náročnější, protože jejich společenský život je závislý na posílání zpráv a sledování různých aplikací. Další zajímavostí je, že dříve ve vybrané základní škole bylo užívání mobilních telefonů během přestávek zakázáno a škola žákům nabízela jiné aktivity během přestávek, jako například možnost hraní ping-pongu, který byl umístěn na chodbě. Z pohledu žáků a jejich výpovědí, co by si o přestávkách přáli dělat, jsme zaznamenali častým příkladem aktivních her právě ping-pong, který by chtěli o přestávkách znovu hrát. I z pohledu učitelů byl zákaz mobilních telefonů a nabídka jiných možností trávení přestávek lepší, protože si žáci během přestávek více povídali a díky ping-pongu měli více pohybu a zábavy. Z těchto výsledků vyplývá, že by i žáci i učitelé uvítali nějaké jiné možnosti aktivit během volného času o přestávkách pro žáky.

V druhé oblasti, která je zaměřena na zdraví, bezpečnost a kázeňské problémy žáků o přestávkách, z pohledu učitelů musí žáci z důvodu bezpečnosti o přestávkách dodržovat určitá pravidla jako například neotevírat velká okna a neběhat. Tyto pravidla občas žáci poruší, což vyšlo najevo i z našeho pozorování. Zaznamenali jsme běhání žáků po chodbách a někdy byla ve třídách otevřená i velká okna, i když učitel nebyl přítomen. Někteří žáci nerespektovali zvonění na výuku a seděli na chodbě s mobilním telefonem, i když by měli být nachystaní ve třídě. Ovšem zde může být příčinou výše zmiňovaná narušená pozornost žáků kvůli mobilnímu telefonu, kteří jsou jím tak zaujatí, že si nevšimnou, že už zvonilo na vyučovací hodinu. Z pohledu učitelů také žáci občas pravidla porušují. Příklady porušování pravidel, která učitelé zmiňují, jsou poškozený majetek školy, běhání, nebo třeba kouření na záchodech. Ovšem na chodbě je dozor, který by měl žáky hlídat a v případě porušování pravidel zasáhnout. Z našeho pozorování jsme zaznamenali, že dozor probíhá u každého vyučujícího odlišně. Někteří vyučující procházejí chodby, nahlízejí do tříd a komunikují se žáky. Někteří učitelé chodí po chodbách, ale do tříd jdou jen výjimečně, jiný vyučující, který má dozor, stojí na chodbě a povídá si s jiným vyučujícím. Zaznamenali jsme i přestávky, kdy na chodbě žádný dozor nebyl. Dle Bendla (2004) je často dozor školou nedoceňován, i když je velmi důležitý. Vykonávání dozorů bývá často formální a nastávají situace, kdy učitel svou povinnost dozoru nevykonává. Také jsme zaznamenali, že jeden dozorujiící vyučující je málo na tak velký prostor chodeb a tříd na 2. stupni vybrané základní školy. Všimli jsme si, že když byl dozor na jedné straně chodby a na druhé straně chodby žáci porušovali pravidla, dozor si tohoto porušování pravidel nevšiml, protože byl moc daleko. Přičemž dle Bendla (2004) je jednou z podmínek účinnosti dozoru, schopnost tohoto

dozoru pokrýt a ohlídat všechny prostory, kam mají žáci přístup. Zajímavostí je, že i učitelé si tento problém uvědomují a sami ve svých výpovědích hovoří o problému velikosti vybrané školy na jeden probíhající dozor a o nemožnosti uhlídat všechno.

Třetí oblast, která je zaměřena na stravování a hygienu žáků o přestávkách, je z našeho pohledu velmi dobře zajištěna. Z našeho pozorování jsme zaznamenali, že žáci mají možnost chodit na svačinky a na pití do školní jídelny, čehož ve velkém počtu využívají. Zaznamenali jsme, že si žáci často ze školní jídelny odnášejí i nějaké ovoce, které si mohou sníst později. Žáci, kteří na svačinky ve školní jídelně nechodí, si většinou donesli svačinku z domova, nebo si koupili něco v obchodě. Zajímavostí je, že na svačinky nechodí více žáků ze starších ročníků, protože si mohou doma udělat to, co jim chutná, a mohou si připravit větší množství jídla. Z pohledu učitelů je zřejmé, že svačinek ve školní jídelně využívá většina žáků. Také jsme zaznamenali, že na vybrané základní škole nejsou žádné automaty na jídlo a pití. To je z pohledu učitelů výhodou, protože svačinky ve škole jsou zdravější než svačinka a pití z automatu. Učitelé také zmiňují, že dříve na vybrané základní škole automaty na jídlo a pití byly, ale zažívali s nimi časté problémy, a proto je zrušili. Také uvádějí příklad zkušenosti z jiné školy, která má automaty na jídlo a pití, kde si žáci často kupovali a jedli jen nezdravé sladkosti a brambůrky. Z našeho pozorování jsme zaznamenali, že žáci se stravují zdravěji tím, že chodí na svačinky ve školní jídelně a nemají možnost si kupovat sladké pití a nezdravou stravu v automatech, což nám potvrdili ve svých výpovědích i učitelé. Z těchto výsledků vyplývá, že škola, která nabízí žákům svačiny ve školní jídelně a nemá k dispozici automaty na sladké pití a nezdravé občerstvení, je určitě lepší variantou pro zdravější stravování žáků a k vytvoření lepších stravovacích návyků žáků i do budoucího života. Dle Havlínové (2006) by se měli všichni (rodina i škola) podílet na utváření dobrých stravovacích návyků dětí, kterých se budou držet po celý život. Také nadváha a zdravotní stav se u dětí ovlivňuje snáze než v dospělosti. Z hlediska hygieny jsme z našeho pozorování zaznamenali, že žáci mají k dispozici umyvadla s teplou vodou a mýdlem na toaletách, umyvadlo se studenou vodou ve třídách a umyvadla u jídelny. Ve třídách si žáci doplňovali studenou vodu do PET lahví na pití. Z našeho pozorování vyšlo najevo, že žáci příliš nedbají na dodržování hygienických návyků, což nám potvrdily i výsledky z dotazníkového šetření, ze kterých vyšlo, že žáci hygienu o přestávkách dodržují jen občas. Zaznamenali jsme, že žáci mají k dispozici odpadkové koše ve třídách i na chodbách, které žáci využívají. Zajímavostí je, že ráno před zahájením výuky jsou ve třídách zatažené žaluzie a zavřená okna a žáci, kteří do tříd ráno přicházejí, většinou sami okno neotevřou a žaluzie neodtáhnou.



Po první vyučovací hodině už byla většinou ve všech třídách okna otevřená a žaluzie odtaženy. Z výpovědí žáků vyšlo najevo, že okna otvírají jen zřídka či občas, z čehož můžeme usuzovat, že větrání a odkrývání žaluzií probíhá na pokyn vyučujícího v první vyučovací hodině.

V poslední oblasti, která je zaměřena na vztahy mezi žáky a vztahy mezi žáky a učiteli o přestávkách, jsme z našeho pozorování zaznamenali, že vztahy mezi žáky jsou o přestávkách velmi dobré. Starší i mladší žáci 2. stupně se seskupovali spíše do skupinek kluků a holek. V těchto skupinkách společně diskutovali, nebo vedle sebe jen seděli na pohovkách či ve třídě a sledovali mobilní telefon. Také z výpovědí žáků, na otázku zda tráví přestávky raději ve skupině, s kamarádem nebo sám vyšlo, že větší polovina počtu žáků tráví čas hlavně ve skupině, také velká část žáků uvedla, že tráví přestávky s kamarádkou nebo s kamarádem a jen malá část žáků tráví čas přestávek raději sama. Podle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011) k období dospívání patří touha po sdružování se s vrstevníky. Zde je zajímavostí, že jsme v našem pozorování zaznamenali pár žáků, kteří se o přestávkách pravidelně stranili svým spolužákům a tito žáci trávili přestávky spíše o samotě a čtením knihy. To podle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011) může být jedinec, který může obtížně navazovat kontakty se svými vrstevníky a cítit se osaměle a bez kamarádů. Tento jedinec může mít narušené sociální vtahy a je nutné se jím zabývat. Vztahy mezi žáky a učiteli o přestávkách byli v době našeho pozorování také velmi dobré. Tyto vztahy se o přestávkách projevovaly hlavně u dozorujících vyučujících, kteří se žáky komunikovali, případně jim vždy s čímkoliv pomohli. Dle Bendla (2004) právě u dozorujících vyučujících, kteří mají možnost pozorovat žáky v době mimo výuky, kdy jsou žáci otevřenější, mají možnost odhalit nitro žáků, které při výuce zůstává skryto. Z našeho pozorování jsme také zaznamenali, že žáci učitele poslouchají, což vyplývá i z výsledků pohledu učitelů, podle kterých si mohou žáci s učitelem přátelsky popovídat a zároveň mají žáci z učitelů respekt. Z pohledu učitelů také probíhá dobrá komunikace a vztahy mezi učiteli a rodiči. Také zdůrazňují potřebu dobré komunikace mezi učiteli navzájem.

## ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se zabývali průběhem přestávek u žáků 2. stupně vybrané základní školy. Jedná se o případovou studii, která má poskytnout ucelený pohled do problematiky přestávek ve vybrané základní škole. Zaměřili jsme se na to, jak žáci 2. stupně tráví přestávky, jakou formu regenerace o přestávkách využívají, s jakými kázeňskými problémy se setkávají, jak je zajištěno jejich zdraví, bezpečnost, hygiena a stravování v době přestávek. Také jsme zjišťovali, jaké jsou vztahy mezi žáky o přestávkách a vztahy mezi učiteli a žáky o přestávkách. V první kapitole teoretické části jsme se věnovali školnímu prostředí. Vymezili jsme si školu jako instituci, funkce školy, představili program WHO Školu podporující zdraví a věnovali jsme se klimatu školy. V druhé kapitole jsme se zabývali žáky 2. stupně a jejich vývojovým zvláštnostem v období dospívání a také potřebám žáků v tomto vývojovém období. Ve třetí kapitole jsme se zabývali volným časem žáků ve školním prostředí, uvedli jsme si, jaké problémy mohou nastat ve volném čase žáků a co je přínosem volnočasových aktivit ve školním prostředí. Také jsme se ve třetí kapitole zabývali přestávkami ve školním prostředí. Uvedli a popsali jsme si formy regenerace a relaxace žáků o přestávkách, zabývali jsme se komunikací a vztahy mezi žáky v době přestávek a komunikací a vztahy mezi učiteli a žáky o přestávkách. Také jsme se zabývali ochranou zdraví, bezpečností a stravováním žáků v době přestávek.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak žáci 2. stupně na vybrané základní škole tráví přestávky a jakou formu regenerace o přestávkách využívají, s jakými kázeňskými problémy se o přestávkách potýkají, jak je zajištěno jejich zdraví, bezpečnost, stravování a hygiena v průběhu přestávek. Dalším cílem výzkumu bylo zjistit, jaké jsou vztahy žáků v průběhu přestávek na 2. stupni vybrané základní školy a jaké jsou vztahy žáků a učitelů během přestávek. Z tohoto cíle následně vyplynula výzkumná otázka. Na zodpovězení výzkumné otázky jsme zvolili kvalitativní i kvantitativní typ výzkumu. Pro kvantitativní výzkum jsme jako metodu sběru dat zvolili vstupní dotazník pro žáky 2. stupně na vybrané základní škole. V kvalitativním výzkumu jsme zvolili jako metody sběru dat polostrukturované rozhovory s učiteli a otevřené zúčastněné pozorování žáků i učitelů v průběhu přestávek.

Za účelem zodpovězení naší výzkumné otázky shrneme nejdůležitější poznatky do několika bodů:

- Žáci k regeneraci a relaxaci v době přestávek využívají pohovky na chodbách, tráví čas ve třídách a komunikují mezi sebou, nebo tráví čas na mobilních telefonech,

kteří jim škola povoluje. Výsledky dat prokázaly, že škola neposkytuje žákům v době přestávek dostatečný výběr aktivit. Přáním žáků je mít k dispozici více možností, jak trávit přestávky, například hraním aktivních her, nebo pobytem na čerstvém vzduchu.

- Bylo prokázáno, že zkrácená pětiminutová přestávka je pro žáky i učitele nedostatečná.
- Učitelé nesouhlasí s povolením mobilních telefonů v době přestávek. Žáci tráví v době přestávek příliš mnoho času na mobilním telefonu, který jim ovlivňuje pozornost jak při komunikaci, odpočinku, tak i při přípravě na vyučování.
- Vykonávání dozorů je u každého učitele individuální. Z výsledků dat vyplývá, že jeden dozoruující vyučující je na velikost školy nedostatečný.
- Žáci na dodržování hygieny příliš nedbají. Mají k dispozici odpadkové koše, teplou vodu i mýdlo. Větrání ve třídách probíhá na pokyn vyučujícího.
- Žáci mají možnost chodit na svačinky do školní jídelny, čehož hojně využívají. Na vybrané základní škole nemají k dispozici automaty na jídlo ani pití. Díky tomu se žáci zdravěji stravují. Někteří žáci z vyšších ročníků svačinky ve školní jídelně nevyužívají. Připravují si svačinu doma, dle chuti a ve větším množství, nebo si koupí svačinku v obchodě.
- Vztahy mezi žáky jsou v době přestávek dobré. Žáci většinou tvoří skupinky chlapců a dívek, ovšem vyskytují se zde jedinci, kteří se straní svým spolužákům. Vztahy žáků a učitelů v době přestávek jsou také dobré. Projevují se nejvíce u dozoruujících vyučujících, kteří se žáky v době přestávek přátelsky, ale s respektem komunikují.
- V kontrastu s těmito výsledky byl průběh přestávek na vybrané základní škole v minulosti jak pro žáky, tak i učitele lepší než v době našeho výzkumu. Žáci měli zákaz používání mobilních telefonů a škola jim umožňovala hrát aktivní hry (ping-pong). Žáci i učitelé ve svých výpovědích toto trávení přestávek v minulosti často zmiňovali s tím, že by tuto dobu chtěli navrátit.

Bakalářská práce přiblížila pohled do průběhu trávení přestávek u žáků 2. stupně na vybrané základní škole, ovšem poukázala i na nějaké nedostatky v tomto volném čase žáků. Jelikož jsou přestávky na základních školách málo řešeným tématem, mohou být závěry našeho výzkumu přínosné školám, učitelům, rodičům i žákům. Také se mohou stát inspirací

a zdrojem porovnání s dalšími výzkumy odborníků i studentů, kteří se budou v budoucnu přestávkami na základních i jiných školách dále zabývat. Jelikož se náš výzkum orientoval pouze na jednu vybranou základní školu, bylo by vhodné zajistit více výzkumů zaměřených na průběh přestávek i na jiných školách, které mohou mít pro žáky jiné možnosti trávení volného času v době přestávek.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- 1) BENDL, Stanislav, 2004. *Jak předcházet nekázni aneb kázeňské prostředky*. Praha: ISV. Pedagogika (ISV). ISBN 80-866-4214-3.
- 2) BENDL, Stanislav, 2011a. *Kázeňské problémy ve škole*. Aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-436-0.
- 3) BENDL, Stanislav, 2011b. *Školní kázeň v teorii a praxi: učebnice pro studenty učitelství*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-432-2.
- 4) CARR-GREGG, Michael a Erin SHALE, 2010. *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-662-9.
- 5) ČAPEK, Robert, 2010. *Třídní klima a školní klima* [online]. Praha: Grada [cit. 2023-02-23]. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2742-4. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/tridni-klima-a-skolni-klima-1190493/>
- 6) ČAPEK, Robert, 2014. *Odměny a tresty ve školní praxi: kázeňské strategie, zásady odměňování a trestání, hodnocení a klasifikace, podpora a motivace žáků* [online]. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada [cit. 2023-02-23]. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4639-5. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/odmeny-a-tresty-ve-skolni-praxi-1193322/>
- 7) ČESKO, 2004. Zákon č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Sbírka zákonů České republiky*. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>
- 8) ČESKO, 2005a. Vyhláška č. 48/2005 Sb. Vyhláška o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky. In: *Sbírka zákonů České republiky*. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-48>
- 9) ČESKO, 2005b. Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. Dostupné také z: <https://www.msmt.cz/file/38377>
- 10) ČESKO, 2019. Stanovisko České školní inspekce k regulaci užívání mobilních telefonů ve školách. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. Dostupné také z: <https://www.msmt.cz/file/54864?lang=1>

- 11) ČESKO, 2021. Metodické doporučení: Inspirace pro podporu pohybových dovedností žáků v rámci různých školních aktivit. In: *Česká školní inspekce*. Dostupné také z: [https://csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/2021\\_p%0c5%99%0c3%adlohy/Lev%0c3%a9%20menu/Metodicke-doporuceni-Pohybove-aktivity\\_brezen-2021.pdf](https://csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/2021_p%0c5%99%0c3%adlohy/Lev%0c3%a9%20menu/Metodicke-doporuceni-Pohybove-aktivity_brezen-2021.pdf)
- 12) DOČEKAL, Daniel et al., 2019. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta. Flowee. ISBN 978-80-204-5145-3.
- 13) GILLERNOVÁ, Ilona, Vladimír KEBZA a Milan RYMEŠ, 2011. *Psychologické aspekty změn v české společnosti: člověk na přelomu tisíciletí* [online]. Praha: Grada [cit. 2023-02-23]. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2798-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/psychologicke-aspekty-zmen-v-ceske-spolecnosti-1193419/>
- 14) GILLERNOVÁ, Ilona a Lenka KREJČOVÁ, 2012. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3472-9.
- 15) GRECMANOVÁ, Helena, 2008. *Klima školy*. Olomouc: Hanex. Edukace (Hanex). ISBN 978-80-7409-010-3.
- 16) HAVLÍNOVÁ, Miluše, 2006. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2., rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-736-7059-3.
- 17) HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
- 18) HELUS, Zdeněk, 2015. *Sociální psychologie pro pedagogy* [online]. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada [cit. 2023-02-23]. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4674-6. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/socialni-psychologie-pro-pedagogy-1193465/>
- 19) HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8927-5.
- 20) JOSHI, Liat Hughes, 2018. *Odpojte své dítě od sítě: 101 způsobů, jak se odtrhnout od přístrojů a užívat si skutečného života*. Praha: Euromedia. Esence. ISBN 978-80-7549-632-4.

- 21) JŮVA, Vladimír, 2001. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-859-3195-8.
- 22) KALHOUS, Zdeněk, Otto OBST a kol., 2002. *Školní didaktika*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8253-X.
- 23) KOPECKÝ, Kamil a René SZOTKOWSKI, © 2019. *České děti v kybersvětě (výzkumná zpráva)* [online]. Olomouc: O2 Czech Republic & Univerzita Palackého [cit. 2023-03-08]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/117-ceske-deti-v-kybersvete/file>
- 24) KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
- 25) KRULIŠOVÁ, Věra, 2022. *Náplň přestávek žáků mezi vyučovacími hodinami na 2. stupni vybrané ZŠ* [online]. Praha [cit. 2023-03-13]. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/20.500.11956/175687>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Richterová, Magdalena.
- 26) LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA, 1999. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8205-X.
- 27) MONTGOMERY, Hedvig, 2022. *Šťastný teenager*. Praha: Euromedia Group. Esence. ISBN 978-80-242-8002-8.
- 28) NELEŠOVSKÁ, Alena, 2005. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0738-1.
- 29) PÁVKOVÁ, Jiřina, 2002. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál. ISBN 80-717-8711-6.
- 30) Program Škola podporující zdraví (ŠPZ), 2023. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. [cit. 2023-02-28]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/326-program-skola-podporujici-zdravi-spz>
- 31) PRŮCHA, Jan, 2000. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8399-4.
- 32) SIEGEL, Daniel J., 2016. *Rozbouřený mozek: Dospívání, teenageři a jejich výchova*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton. ISBN 978-80-7553-040-0.

- 33) SUCHÁ, Zuzana, 2012. *Využití přestávek mezi vyučovacími jednotkami žáky na 2. stupni základních škol* [online]. Plzeň [cit. 2023-03-13]. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/11025/3433>. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Kolovská, Ilona.
- 34) ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* [online]. Praha: Portál [cit. 2023-03-03]. ISBN 978-80-7367-313-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/kvalitativni-vyzkum-v-pedagogicky-vedach-1209635/>
- 35) THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- 36) VÁGNEROVÁ, Marie, 2001. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0181-8.
- 37) VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2022. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* [online]. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum [cit. 2023-02-23]. ISBN 978-80-246-4961-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/vyvojova-psychologie-1193470/>
- 38) ZELINOVÁ, Milota, 2011. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace: koncepce a model tvořivě humanistické výchovy*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0036-9.



## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

WHO Světová zdravotnická organizace

ZŠ Základní škola

SŠ Střední škola

MŠ Mateřská škola

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 – Seznam přiřazených kódů k odpovědím respondentů .....	40
Tabulka 2 – Rozdělení kódů a kategorií .....	42

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1 – Odpovědi na položku č. 3 – Co nejraději děláš o přestávkách? .....	44
Graf 2 – Odpovědi na položku č. 4 – Co by sis o přestávkách přál/a dělat? .....	45
Graf 3 – Odpovědi na položku č. 5 – Jak často děláš následující činnosti o přestávkách? .	46
Graf 4 – Odpovědi na položku č. 6 – Trávíš čas raději?.....	46

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Vstupní dotazník pro žáky

Příloha P II: Záznamový arch

Příloha P III: Okruhy do rozhovorů

Příloha P IV: Ukázka otevřeného kódování na přepsaném rozhovoru

# PŘÍLOHA P I: VSTUPNÍ DOTAZNÍK PRO ŽÁKY

Milí žáci,

jmenuji se Klára Nývtová a jsem studentkou na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který slouží ke zpracování dat pro moji bakalářskou práci. Tématem bakalářské práce jsou „Přestávky na základní škole“.

Dotazník je zcela anonymní.

Předem děkuji za Vaši spolupráci!

1. Jsem:

*(Nápověda – Zakroužkuj jednu odpověď)*

- a) Dívka
- b) Chlapec

2. Chodím do:

*(Nápověda – Zakroužkuj jednu odpověď)*

- a) 6. třídy
- b) 7. třídy
- c) 8. třídy
- d) 9. třídy

3. Co nejraději děláš o přestávkách?

*(Nápověda – Napiš odpověď)*

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

4. Co by sis o přestávkách přál/a dělat?

*(Nápověda – Napiš odpověď)*

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

5. Jak často děláš následující činnosti o přestávkách?

(Nápověda – V každém řádku zakroužkuj jedno číslo, kdy 1 znamená NEDĚLÁM NIKDY a 5 znamená DĚLÁM VŽDY)

	NIKDY	ZŘÍDKA	OBČAS	ČASTO	VŽDY
a) Svačím	1	2	3	4	5
b) Dělán si domácí úkoly	1	2	3	4	5
c) Mobilní telefon (hry, sociální sítě, SMS)	1	2	3	4	5
d) Připravuji se na další hodinu	1	2	3	4	5
e) Přecházím do jiné třídy, učebny na další výuku	1	2	3	4	5
f) Trávím čas na zahradě, na hřišti	1	2	3	4	5
g) Trávím čas na chodbě	1	2	3	4	5
h) Trávím čas ve třídě, v učebně	1	2	3	4	5
i) Hraji aktivní hry (ping-pong, fotbal)	1	2	3	4	5
j) Hraji relaxační hry (karty, deskové hry)	1	2	3	4	5
k) Povídám si s kamarády	1	2	3	4	5
l) Čtu knihu	1	2	3	4	5
m) Sedím v lavici a odpočívám	1	2	3	4	5
n) Otevřu okno, abych vyvětral/a	1	2	3	4	5
o) Dodržuji pravidelnou hygienu (mytí rukou)	1	2	3	4	5

6. Trávíš čas o přestávce raději:

(Nápověda – Zakroužkuj jednu odpověď)

- a) Sám/sama
- b) S kamarádkou, s kamarádem
- c) Ve skupině

# PŘÍLOHA P II: ZÁZNAMOVÝ ARCH

## ZÁZNAMOVÝ ARCH – POZOROVÁNÍ

DATUM:

KDE TRÁVÍ ČAS O PŘESTÁVCE VE TŘÍDĚ	DÍVKY	CHLAPCI	STARŠÍ - MLADŠÍ
NA CHODBĚ			
NA HŘIŠTI / NA DVOŘE			

FORMA REGENERACE	DÍVKY	CHLAPCI	STARŠÍ - MLADŠÍ
AKTIVNÍ HRY			
RELAXAČNÍ HRY			

MOBILNÍ TELEFONY			
ODPOČINEK			

STRAVOVÁNÍ - SVAČINY	
SVAČINA A PITÍ ZE ŠKOLNÍHO BUFETU	
SVAČINA A PITÍ Z DOMU	
SVAČINA A PITÍ Z AUTOMATU	
SVAČINA A PITÍ Z OBCHODU	
SVAČINA A PITÍ ZE ŠKOLNÍ JÍDELNY	

HYGIENA	
MYTÍ RUKOU	
VĚTRÁNÍ	

<b>ČINNOSTI V SOUVISLOSTI S VÝUKOU</b>	<b>MLADŠÍ ŽÁCI</b>	<b>STARŠÍ ŽÁCI</b>
PŘÍPRAVA NA HODINY		
PSANÍ ÚKOLŮ O PŘESTÁVKÁCH		
PŘEMÍSTĚNÍ DO JINÉ TRÍDY/UČEBNY		

<b>ČINNOSTI V ZÁVISLOSTI NA PŘEDMĚTU</b>				
<b>PŘEDMĚT</b>	<b>CHLAPCI</b>	<b>DÍVKY</b>	<b>ČINNOSTI</b>	<b>STARŠÍ - MLADŠÍ</b>

<b>KÁZEŇSKÉ PROBLÉMY</b>

<b>ZDRAVÍ A BEZPEČNOST - DOZORY</b>

<b>VZTAHY ŽÁKŮ</b>	<b>CHLAPCI</b>	<b>DÍVKY</b>	<b>STARŠÍ - MLADŠÍ</b>

<b>VZTAHY ŽÁKŮ A UČITELŮ</b>	<b>CHLAPCI</b>	<b>DÍVKY</b>	<b>STARŠÍ - MLADŠÍ</b>



## **PŘÍLOHA P III: OKRUHY DO ROZHovorŮ**

1. Jak žáci tráví přestávky
2. Jak by žáci měli trávit přestávky
3. Zda musí žáci dodržovat nějaká pravidla o přestávkách
4. Jaká je efektivita dozorů
5. Vztahy mezi žáky a mezi žáky a učiteli o přestávkách
6. Stravování žáků během přestávek

## PŘÍLOHA P IV: UKÁZKA OTEVŘENÉHO KÓDOVÁNÍ NA PŘEPSANÉM ROZHOVORU

R4

VÝZKUMNÍK – „Tak ještě jednou dobrý den, chtěla bych Vás požádat o rozhovor, který je zcela anonymní a chtěla bych se zeptat, zdali souhlasíte s tím, že je rozhovor nahrávaný?“

RESPONDENT – „Dobrý den, ano souhlasím.“

VÝZKUMNÍK – „Dobře děkuji, chtěla bych se zeptat, jak u Vás ve škole žáci tráví přestávky?“

RESPONDENT – „Velké i malé přestávky tráví buď ve třídě, takže jsou ve svých lavicích a mají různé činnosti včetně mobilních telefonů, nebo teda jsou žáci na chodbách na sedačkách, které jsou umístěné v různých místech chodby no a na těch sedačkách tráví bohužel většinu času na mobilních telefonech.“

VÝZKUMNÍK – „Jaký je Váš názor na trávení volného času o přestávkách na mobilních telefonech? Jak by podle Vás měli vhodněji trávit přestávky?“

RESPONDENT – „No podle takových ideálních představ by bylo asi nejlepší, kdyby ty přestávky trávili úplně jiným způsobem, třeba nějakou aktivní činností, buď tak, že by tu byly umístěné naše bývalé pingpongové stoly a kdyby byla možnost, tak jít třeba na chvílku na čerstvý vzduch, což by se muselo samozřejmě pořešit nějakými jinými opatřeními, nebo, že by seděli ve skupinkách, hráli hry, které máme tady ve škole k zapůjčení, různé deskové hry by mohli hrát, bohužel o toto nejvíce zájem, protože mají největší zájem o mobilní telefony. Klidně by se mohli chystat na další hodinu, to znamená přípravu na výuku, ale momentálně díky mobilním telefonům se toto neděje. Mně by se třeba líbilo, kdyby chodily děčka ven, akorát tady je fakt na nic, že nemáme prostor, který by byl jasně oplocen, to musí být nějaký uzavřený prostor. Kolegyně navrhla, aby děčka směly chodit alespoň před školou, ale zase je otázka, jak se to pořeší z důvodu bezpečnostního, aby se třeba nerozprchávaly. Ale bylo by to ideální, protože já zas chápu to, že jim tady na chodbě nemůžeme ty sportovní aktivity naplnit tak, aby to bylo pro všechny. Když sem dáme třeba tři pingpongové stoly, tak to bude zase pro omezený počet děček. Úskalí je i to, že by se musel zvýšit počet dozorů, nějaký dozor by to musel mít na starosti, děčka by se musely přezouvat. Dřív měl náš kabinet na starosti půjčování pingpongových pálek, to byla hrůza, nám se prostě furt klepalo na kabinet. My jsme se fakt nezastavili, čili pro nás