

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

Životní styl současné mládeže

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
doc. PhDr. František Vízdal, Csc.

Vypracovala:
Michaela Volejníková

Brno 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Životní styl současné mládeže“ zpracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Brno 16.3.2010

.....
Michaela Volejníková

Poděkování

Děkuji panu doc. PhDr. Františku Vízdalovi, Csc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Michaela Volejníková

OBSAH:

I. Teoretická část	1
1. Úvod	1
2. Základní pojmy.....	3
2.1 Životní styl.....	3
2.2 Mládež.....	4
3. Rodina.....	6
3.1 Výchova v dospívání v rodině a ve škole.....	7
3.2 Rodina.....	7
3.3 Škola.....	7
4. Zdravý životní styl – výživa.....	9
4.1 Zdravá životospráva.....	10
4.2 Pohybová aktivita.....	11
4.3 Pravidla životosprávy.....	12
5. Sociálně-patologické jevy.....	14
5.1 Anorexie.....	14
5.2 Bulime.....	15
5.3 Alkohol.....	17
5.4 Kouření.....	18
6. Volný čas mládeže.....	19
6.1 Pohybová kultura jako životní styl.....	20
6.2 Televize a počítač.....	21
7. Hodnotová orientace.....	23
8. Mezilidské vztahy.....	25
9. Vzdělání.....	27
9.1 Dobrovolná snaha vzdělávat se jako pozitivní faktor.....	27
9.2 Kvalita vzdělání v ČR.....	28
II. Analytická část – vlastní výzkum.....	29
10. Charakteristika šetření.....	29
10.1 Otázky a dotazníky.....	29
10.2 Analýza.....	30
11. Závěr.....	32
12. Resumé.....	34
13. Anotace.....	34

14. Seznam použité literatury.....	36
15. Další použité zdroje.....	37
16. Seznam příloh.....	38

I. Teoretická část

1. Úvod

Tématem mé bakalářské práce je Životní styl současné mládeže. Toto téma jsem si vybrala z důvodu toho, že také ještě částečně patřím do popisované věkové skupiny – mládež a tudíž k tématům, které zde budu popisovat, mám blízko a znám velmi mnoho těch, kteří ledacos zažili i na vlastní kůži. Chtěla bych zde pojednat mimo jiné o mezilidských vztazích, výživě, tělesném pohybu, způsobu trávení volného času, jaké má mládež zájmy a záliby. Pro toto téma jsem se rozhodla proto, že o něm něco vím a že mě toto téma zajímá.

Současně bych v úvodu své práce také chtěla pojednat o cíli, jehož chci dosáhnout. Cílem mé práce je poskytnout základní důležité informace o reálném stylu, kterým dnešní mládež žije. Chtěla bych zde poukázat na to, jaké jsou jejich názory na životní styl, jaký oni sami mají životní styl a který styl preferují. Samozřejmě jde i o pedagogické hledisko, jež bych chtěla vyzdvihnout a poukázat na jeho důležitost a na důležitost vychovatelů, kteří svými přednáškami také přispívají k vývoji a názorům mládeže při utváření jejich životního stylu. Stručně řečeno se sociální pedagogika zabývá výchovou v závislosti na postupujícím procesu technizace, kulturních proměn, změnách v spolužití, soužití společensko – právních norem a všímá si měnícího se prostředí. Zaměřuje se:

- a) k objektu výchovy (na celé sociální skupiny)
- b) k formám, metodám a podmínkám výchovy (působení v mimoškolních institucích)
- c) k cílům výchovy (společenské potřeby, demokratizace, formování společnosti v duchu sociální etiky)
- d) ve smyslu sociální pomoci (výchova je zde jako doplněk celkové péče o specifické okruhy populace)

Ve své bakalářské práci bych se chtěla zabývat několika základními otázkami:

- 1) jak byste definovali životní styl
- 2) pokuste se definovat svůj životní styl
- 3) jak trávíte volný čas
- 4) jaké jsou vaše záliby a koníčky
- 5) jak často se věnujete sportu
- 6) jaké jsou vaše vztahy v rodině
- 7) jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky
- 8) považujete svůj život za smysluplný
- 9) ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?
- 10) podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů
- 11) vnímáte školu jako výchovný prostředek
- 12) ovlivňuje škola váš současný životní styl
- 13) vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní
- 14) jakého jste pohlaví
- 15) kolik vám je let

Na základě odpovědí si následně stanovuji předpoklady, které se mi buď podaří potvrdit nebo je vyvrátím.

- 1) životní styl současné mládeže se dá považovat za pozitivní jak pro jedince samotné tak pro společnost
- 2) pedagogika působí na utváření životního stylu mládeže
- 3) volný čas dokáže mládež využívat pozitivně

Svou práci jsem rozdělila do několika základních kapitol, ve kterých se budu zabývat tím, co k životnímu stylu patří. Poslední část mé práce bude mít charakter empirický. V empirické části své práce budu provádět průzkum mládeže na řešené problémy, a to formou dotazníků, z kterých pak procentuelně vyhodnotím jasné závěry. Dotazníky budou podávány žákům anonymně (pouze s vyplněním pohlaví a věku).

2. Základní pojmy

Na prvním místě bych chtěla rozvinout pojmy mládež a životní styl.

2.1 Životní styl

„Životní styl je individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka, zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby.“¹ Životní styl je funkční prvek života, resp. funkční systém člověka i sociální, který si člověk vybírá z repertoáru dané kultury. Životní styl neboli také životní zásady jsou důležitou součástí mé práce, jako i různé projevy mládeže, které jsou dány vztahem ke společnosti. S životním stylem úzce souvisí také způsob trávení volného času, hodnotový systém mládeže, stejně tak vztah ke škole, ke vzdělání a k práci.

Životní styl může být rovněž jistým vzorcem relací člověka mezi jednotlivými sférami a prvky života. Životní styl zahrnuje také chování v určitých situacích, do kterých se člověk dostane. Je zde důležité podotknout, že máme svobodnou volbu se rozhodnout, jak se v těchto situacích chovat – tedy možné alternativy řešení buď odmítnout nebo se zachovat podle nich. Životní styl současného člověka je naprosto rozdílný od minulých dob. Ohromný technický pokrok zásadně změnil životní styl dnešních lidí.

Životní styl utvářejí dva základní faktory, které dělíme na subjektivní a objektivní. Mezi subjektivní faktory můžeme zařadit zejména zájmy a potřeby jedince, také individuální zvláštnosti jedince a mezi objektivní faktory řadíme hlavně ekonomické, sociální a politické poměry. Životní styl má také svou vlastní strukturu, která souvisí se různými oblastmi lidského života. Jsou to především oblast biologická, psychická, morální a vzdělávací.

Životní styl je spolu s příjmem významným atributem sociálního statusu a lze jej vztahovat jak k individu, tak i k sociálním skupinám.. Domácnosti či rodiny objektivně nejčastěji uskutečňují společně ty aktivity, které zároveň bývají subjektivními zálibami jedinců, tyto celky tedy společně sdílí způsoby trávení volného času. Životní styl je dále funkční prvek života, resp. funkční systém

1 Hartl,P.:Stručný psychologický slovník.Praha:Portál.2004.str.308

člověka i sociální, který si člověk vybírá z repertoáru dané kultury. Životní styl může být rovněž jistým vzorcem relací člověka mezi jednotlivými sférami a prvky života.

Ovšem nabízí se otázka, co je pro každého člověka nejlepší. Jedni životní styl naší dnešní mládeže odsuzují, jiní ho přijímají. Jde o individuální názor každého jednotlivce a o to, o jakou věkovou skupinu se jedná. „Život v naší společnosti se stává stále složitějším. Na jedné straně rostou technické možnosti, na druhé roste nebezpečí jejich zneužití. Společnost dává člověku stále větší svobodu, ale paradoxně ho k užívání svobody stále méně vychovává. To, co bylo dříve pevnou součástí výchovy – určité mravní a společenské normy -, je dnes vnímáno spíše jako konvence, ze které je nutno se vymanit, aby si člověk mohl „dělat, co chce“.“²

Je jasné, že životní styl současné mládeže je naprosto rozdílný od předcházejících generací. „Jak se mohlo stát, že značná část mládeže má v hierarchii svých hodnot na prvních místech konzumní hromadění věcí, zábavu a až kdesi v pozadí vztah a lásku k práci?...Jako jeden z faktorů ovlivňujících situaci vidí v ohrožení životních jistot při pohledu do budoucnosti. Vodopád informací o tom, že lidstvo stojí na okraji katastrof ekologických či nukleárních, o šíření nevyléčitelných chorob se snaží mládež přehlušit jinými vjemy a prožitky....Je možné vycítit, že pohled na život a svět, na jeho budoucnost, je v mnohém složitější, než tomu bylo kdysi. Odtud pak často pramení u části mládeže tendence žít a užít, rychle dosáhnout všeho toho, k čemu se předcházející generace dopracovávala trpělivou prací postupně.“³

Jak už jsem se zmínila výše, život v naší společnosti se stává stále složitějším. Rozvoj vědy a techniky neustále pokračuje. Mladí lidé si musejí zvykat na to, že život je stále složitější, tím pádem i příprava na něj. Lidé se neustále mění a s nimi i životní styly.

2.2 Mládež

„Hovoříme-li o mládeži, máme na mysli tu část populace, která již není dětmi a ještě nepatří mezi sociálně dospělé, nevstoupila zcela do světa dospělých. Na plnění rolí dospělých se ještě převážně připravují a přejímají je postupně a částečně. Z hlediska věkového rozmezí se nachází zmíněná část populace mezi 15-tým až 25-tým, resp. 30-tým rokem.“⁴ Tato populační skupina představuje asi tři čtvrtiny milionu osob, mezi nimiž převažují muži – asi 55%, 45% tvoří ženy a

2 Lovasová L., Hanušová J., Hellebrandová K. Sdružení linka bezpečí, 2005, ISBN 80-239-4482-7

3 Kraus, B.: K současným problémům mládeže. Praha: Horizont. 1990. str. 70-71.

4 Kraus, B.: Sociální aspekty výchovy. Hradec Králové: Gaudeamus. 1998. str. 77.

jejich průměrný věk je 19 let. Většinou jsou svobodní.

Adolescenci můžeme rozdělit na 3 základní fáze:

- 1) časná adolescence – časové rozmezí 10-13 let
- 2) střední adolescence – časové rozmezí 14-16 let
- 3) pozdní adolescence – časové rozmezí 17-20 let, případně i mnohem déle

Mladí lidé se v tomto období velmi mění jak psychicky, tak i fyzicky. Pokud vše probíhá tak, jak má, dochází k vyvážení tělesných proporcí, mizí také pohybová disharmonie. Postupně dochází k osamostatňování, důležitá je také příprava na budoucí povolání. Můžeme říci, že dochází k celkové integraci všech stránek osobnosti.

Celkově můžeme shrnout základní body. Mladý člověk:

- a) odpovídá sám za sebe, stejně tak i za své jednání
- b) připravuje se na budoucí povolání a stává se postupně produktem společnosti
- c) rozhoduje o svém životě již víceméně samostatně a dotváří si také obraz sebe sama

Mládež v podstatě můžeme chápat jako specifickou sociální skupinu společnosti. Mladí lidé žijí v podmínkách prudkého technického rozvoje. Tím, jak se vyvíjí společnost, tak se také vyvíjí životní styl naší mládeže. Aby se naše mládež včlenila do společnosti, měli bychom jí k tomu také trochu pomoci. Mládež se neustále nachází pod tlakem společnosti. Tím, že se začlení do naší společnosti, už pro ně znamená převzít roli zodpovědnou a náročnou. Samotný vstup do života dospělých je první zkouškou úspěšné přípravy mladého člověka v socializačním procesu.

3. Rodina

Do své bakalářské práce bych také chtěla zařadit i rodinu a rodiče mládeže. „Rodina patří mezi nejdůležitější společenské instituce. Její význam spočívá v klíčové roli – v procesu zespolečňování jedince. V průběhu dějin prošla (jako všechny institucionalizované a společensky regulované skupiny) procesem neustálých změn.“⁵ Rodina je instituce, která vytváří povahové vlastnosti, návyky a modely chování. Je také nenahraditelnou složkou emocionálního vývoje dítěte. Výchova v rodině je velmi složitý proces, který je podmíněný řadou faktorů, například věk rodičů, ekonomické podmínky, vzdělání rodičů a kulturní podmínky apod. a proto také rodiče sami někdy marně hledají odpověď na otázku, proč se jim výchova nedaří, kde udělali chybu v případě, že výsledky nejsou takové, jaké očekávali či jaké by si přáli.

Každý rodič, nebo alespoň většina, čeká od svého dítěte vždy to nejlepší. A myslím, že to je právě ta chyba, protože dítě toto všechno podvědomě vnímá, ale jelikož nemá zodpovědnost a stále se jí učí, neví kudy kam a je zmatené. Myslím si, že rodiče mají na děti velmi málo času kvůli pracovnímu vytížení i kvůli jiným starostem, které musí denně řešit a tím pádem dětem nezbyvá nic jiného, než aby se zabavily samy. Hledají dobrodružství. Každý touží zažít něco nového, s něčím novým se předvést a ukázat se. S tím ale souvisí také výdělečná činnost rodičů či rodiny. Dnešní hodnoty současné mládeže se posuzují, bohužel velmi subjektivně než objektivně. Místo toho, aby se mladí řídili vlastním názorem, přejímají názory jiných, paradoxně ne rodičů či pedagogů. Každý touží být nejlepší a nejoblíbenější mezi svými vrstevníky, ať už to dává najevo jakýmkoli způsobem.

„Na rozdíl od nás, dospělých, děti a mládež velmi otevřeně a vstřícně přijímají nové hodnoty, názory, nemají zábrany vidět svět kolem sebe z různých úhlů a pohledů. Proto je velmi důležité věnovat pozornost způsobu, jak mladým předáváme naše zkušenosti a dovednosti, aby měli dostatek času je vnitřně přijmout za své. Mladí lidé jsou daleko tolerantnější k přijímání odlišností, které s sebou jiné kultury přinášejí. Tato tolerance a nadhled je velkým vkladem do budoucna.“⁶

5 Kraus, B.: Sociologické problémy výchovy. Hradec Králové, Pedagogická fakulta. 1978. str.73.

6 Šišková, T. Výchova k toleranci a proti rasismu (Multikulturní výchova v praxi), Praha 2008. ISBN 978-80-7367-2

3.1 Výchova v dospívání v rodině a ve škole

„Výchova je široce založený komplexní a celoživotní společenský proces ovlivňování osobnosti, bohatě strukturovaný nejen v mimoškolní oblasti, ale i v samotné škole. Žádoucím výsledkem výchovy je rozvinutá harmonická osobnost.“⁷

3.2 Rodina

V době dospívání se rychle rozvíjí rozumová složka osobnosti, myšlenky dovede mladiství vyjadřovat prakticky už tak dobře jako dospělý. Tato nově dozrálá schopnost se promítá do vztahů k okolnímu světu, k lidem v rodině i v širším společenství a k sobě samému. Dítě dovede soudit, hodnotit a kriticky uvažovat. Z psychologického úhlu pohledu se jedná o velmi zásadní přeměnu, kdy „se dospělí v této fázi často obávají nepříjemností a otřesů, které podle jejich názoru k pubertě nevyhnutelně patří, mají strach z toho, že si s dítětem nebudou rozumět, že je nebude poslouchat, že pro něj budou důležitější kamarádi, že se od nich bude vzdalovat. Může se pak stát, že své vlastní napětí a nejistotu přenesou na dítě a vyvolají u něj právě ty obtíže, jichž se obávali.“⁸ Ze strany dospělých je třeba hodně trpělivosti s děvčaty a kluky.

Dříve dítě trávilo v rodině více času než dnes. Přitom rodiče a rodina by měla být dětem nejbližší, být dětem oporou a mít největší zodpovědnost za výchovu svých dětí. Na výchově dětí se spolu s rodinou podílejí: škola a učitelé, speciální státní, soukromé a nadační instituce, sportovní, zdravotnické, ekonomické, odborné a další organizace a také hromadné sdělovací prostředky.

3.3 Škola

Škola je společenský útvar, socializační instituce, kde se rozvíjí lidské předpoklady pro život. Oproti dobám minulým je dnešní škola demokratická a liberální, což je na jednu stranu dobré, ovšem na druhou stranu se děti dnešních škol jeví jako více agresivnější, vulgárnější a méně tolerantní vůči učitelům.

Je nutné si uvědomit, že vztah mezi pedagogem a žákem je oboustranný, je vzájemný. Jde o

7 Kohoutek,R.: Pedagogická psychologie.Institut mezioborových studií Brno,2006. str.31.

8 Šišková, T. Výchova k toleranci a proti rasismu (Multikulturní výchova v praxi), Praha 2008. ISBN 978-80-7367-2

vztah subjektu vzdělání, čili učitele a objektu vzdělání, čili žáka. „Učitele a vychovatele lze definovat jako osobu, který řídí a organizuje na profesionálním základě výchovný proces a působí na jiné (děti, mládež a dospělé), ve směru společensky určených cílů.“⁹

9 Kraus,B.: Sociologické problémy výchovy. Hradec Králové, Pedagogická fakulta, 1978.str.101.

4. Zdravý životní styl - výživa

Výchovu ke zdravému životnímu stylu chápeme jako vštípení návyků tělesné a duševní hygieny, přičemž psychohygienu můžeme chápat jako „úpravu životních podmínek, která má za následek pocity spokojenosti, štěstí, fyzické a psychické výkonnosti jedince.“¹⁰ V dnešní době si lidé už moc dobře uvědomují důležitost zdravého jídelníčku a snaží se podle toho také řídit. Ačkoli ale na druhou stranu je také pravda, že lidé, kteří vyrostli na sádle, na nepráškových bramborách a neředěném mléce, mají daleko tužší kořínky než naše mladá generace, což je poněkud paradox. Myslím, že jsme rozmalení současnou dobou a práce je až na druhém místě za zábavou. Dříve museli lidé – aby se alespoň trochu najedli – dřít na polích od rána do večera. Dnes máme vše v polotovarech, používáme mikrovlnné trouby apod.

Správná výživa musí být vyvážená jak po stránce kvalitativní, tak kvantitativní. Strava musí být pestrá a vyvážená. Výživa musí zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Samozřejmě je důležitý i dostatečný příjem tekutin.



Fórum zdravé výživy (FZV) vytvořilo doporučení ve formě potravinové pyramidy. Při její tvorbě FZV využilo veškeré poznatky o vlivu diety na kardiovaskulární a nádorová onemocnění.

Potravinová pyramida dává základní aktuální doporučení o skladbě výživy. Ještě více než v předešlých letech zdůrazňuje:

¹⁰ Sekera, J.: Hodnotová orientace a mezilidské vztahy v pedagogických sborech. Ostrava. Spisy pedagogické fakulty Ostravské univerzity. 1994. str. 42.

- udržování tělesné hmotnosti,
- konzumaci pestré stravy,
- zvýšení konzumace zeleniny,
- výběr potravin s nízkým glykemickým indexem,
- spotřebu mléčných výrobků,
- ústup od diet s nízkým obsahem tuku,
- výčet potravin, kterých průměrný český občan spotřebuje příliš mnoho.

V potravinové pyramidě jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střídmejší. Ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.

Lidé mohou potraviny z pyramidy vybírat také podle své hmotnosti. Jestliže potřebují zhubnout, měli by volit jídlo z levé části pyramidy a jíst spíše menší porce (s výjimkou zeleniny, v její konzumaci není třeba se omezovat). Pro bojovníky s nadváhou by měla být téměř tabu poslední etáž pyramidy (tedy uzeniny, sladkosti, slazené nápoje, živočišné tuky atd.). Pokud mají lidé váhu v normě, ale chtějí žít co nejzdravěji, mohou si potravin z levé části pyramidy, tedy těch vhodnějších, vybírat větší množství.

4.1 Zdravá životospráva

„Zdravá životospráva je nejlepším předpokladem správného vývoje dítěte. Pilíři zdravé životosprávy kromě plnohodnotné stravy jsou: pohyb na čerstvém vzduchu, dostatek spánku, pravidelný denní režim, dostatek příležitostí ke hře.“¹¹

Dnešní společnost nás neustále bombarduje svými výrobky – ať už jsou to polotovary nebo masné hamburgery a hranolky ve fast foodech. Také se neustále objevují nové zprávy o tom, kolik procent obyvatelstva trpí nadváhou a těžkou obezitou, na straně druhé se hovoří o anorexii a bulimii. Jde o dva nevyvratitelné extrém, dá se o nich mluvit už jako o civilizačních chorobách.

Samozřejmě i zde můžu zmínit nadváhu. Nadváha znamená, že váha člověka zřetelně

¹¹ Sommer, G. Dětské nemoci. Praha: Jan Vašut s.r.o., 2007, str. 238.

převyšuje hodnoty normy. Epidemie obezity souvisí úzce s tím, jaké potraviny se dají koupit v obchodech. Mladá generace tyto zprávy vnímá mnohem intenzivněji a ti, kteří se nechtějí poddat těmto novodobým „nemocem“, se snaží udržovat zdravý životní styl – zdravou životosprávu, fyzické i mentální cvičení k odlehčení jak těla, tak ducha.

Co se týká obezity, měli bychom se ptát po hlavních příčinách. Je jasné, že jich je hned několik, ovšem za nejdůležitější považuji v současné době a společnosti sedavý způsob života a nedostatek pohybu. „Toto konstatování nelze zpochybnit. S ohledem na rostoucí počet domácností vybavených osobním počítačem a proto, že jsou to právě děti, které k technice mají kladný vztah, je riziko důsledků nedostatku pravidelné fyzické aktivity mimořádně vysoké!“¹²

Už i WHO považuje obezitu za závažnou chronickou nemoc. Zdravotní komplikace mohou být v určitých případech velmi nebezpečné. Obezita může způsobovat:

- kardiovaskulární onemocnění
- zvýšený krevní tlak
- cukrovku
- zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi

Základním opatřením, jak předcházet této novodobé civilizační chorobě, je prevence. Prevence obezity vychází ze znalosti jejích příčin. Proto zde toto téma také uvádím. Je smutné, že až 80% obézních dětí zůstává obézních i v dospělosti. Pokud nepomůže prevence, nastupuje léčba. Obezita musí být léčena vždy. Hlavním cílem této léčby je:

- zvýšení pohybové aktivity
- snížení energetického příjmu
- celková změna životního stylu

4.2 Pohybová aktivita

Zdravý životní styl by měli podporovat jak rodiče, tak škola. V mnoha případech je to těžké, proto je třeba dětem poskytnout určitá opatření. „Sama škola svou prací nevyhnutelně vytváří pro děti zdravotní rizika. Po stránce duševní je to přetěžování a uvádění do napětí a stresových situací. Po stránce tělesné je to dlouhodobě vnucovaná poloha vsedě a celkové omezení tělesného pohybu a

12 Fořt, P. Stop dětské obezitě. Praha, Ikar, 2004. str. 29.

vzhledem k těsnému kontaktu dětí i zvýšená pravděpodobnost přenosu nákaz.“¹³

Přitom nedostatek pohybu je jednou z hlavních příčin obezity. Mezi nejvhodnější pohybové aktivity patří například rychlá chůze, chůze do schodů, běh, jízda na kole, plavání, jakýkoli druh sportu jako je fotbal, tenis apod., patří sem také jóga nebo i práce na zahradě. Z hlediska podpory zdraví je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu současného člověka tak, aby se stal součástí jeho denního režimu.

Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit na tzv. aerobní cvičení a posilování. Při aerobním cvičení dochází ke spalování tuků a při dostatečné pravidelnosti a intenzitě člověk opravdu hubne. Posilování slouží spíše ke zpevnění postavy, to znamená přeměnu tukové tkáně na svalovinu. Mezi aerobní cvičení patří aerobic, horolezectví, spinning, běh, plavání, cyklistika, golf, tenis, turistika a jiné.

Pohyb neodmyslitelně patří k životnímu stylu, a to nejenom mládeže, ale všech. „Pohyb snižuje stres, protože aktivuje oblasti mozku, které navozují v psychice člověka pocit radosti a štěstí, dobré nálady a vyrovnanosti. Pohybové aktivity jsou proto vhodnou náplní volného času.“¹⁴

4.3 Pravidla životosprávy

Podle vědců existují 4 základní pravidla životosprávy, která mají údajně prodloužit život o 14 let. Jsou následující:

- a) nekouřit
- b) trochu sportovat
- c) mírná konzumace alkoholu
- d) denně sníst pět porcí ovoce a zeleniny

Pokud opravdu chceme dodržovat zdravý způsob života, musíme se řídit několika základními faktory, jako je:

- životospráva a racionální výživa
- zvládání náročných životních situací

13 Machová J.,Kubátová D.: Výchova ke zdraví. Praha:Grada,2009.str.262.

14 Machová J.,Kubátová D.: Výchova ke zdraví. Praha:Grada,2009.str.58.

– duševní hygiena a aktivita

Kdo nedodrží žádné z uvedených pravidel, má stejné riziko úmrtí jako osoby o 14 let starší, které tyto pravidla dodržují. Jestli se nám prodlouží život o 14 let tím, že budeme dodržovat tato pravidla, zřejmě nemůže přesně říct nikdo. Ale i z vlastní zkušenosti a ze zkušeností okolí mohu tvrdit, že nic nefunguje na 100%. Existují přece případy, kdy lidé, kteří nikdy v životě nekouřili, nakonec zemřeli na rakovinu plic a ti, kteří kouří krabičku denně, tu mohou zůstat déle než normální zdravý člověk. To samé se dá říct o rakovině jater. Těchto případů je velmi málo, ale existují.

5. Sociálně patologické jevy mládeže

5.1 Anorexie

Cílem této kapitoly je větší ujasnění tématu jídelních poruch, které se stávají hrozbou pro celou generaci adolescentů, která ničí proces „normálního“ dospívání jak z hlediska jedince, tak z hlediska jeho rodiny a přátel.

Pro mentální anorexii je charakteristické vědomé omezování příjmu potravy a následné hubnutí. Toto hubnutí je spojené s podstatnými tělesnými změnami, které vyplývají z dlouhodobé malnutrice, případně zneužívání laxativ, diuretik, anorektik, někdy spojené se zvracením. Přítomny jsou rovněž psychické změny, depresivní syndrom, zvýšená dráždivost, porucha tělového schématu spojená s nereálným přesvědčením o tom, že pacientka má nadváhu.¹⁵

Rozpoznat anorexii je většinou obtížné. Anorektičky totiž skrývají to, že se snaží hladovět a používají pro to různé výmluvy, například říkají, že už jedly, že nemají hlad nebo že se nají později. Ze začátku to okolí toleruje bez toho, aniž by si někdo všiml, že se něco děje. Pokud jsou anorektičky samy a nemá je kdo kontrolovat, zda přijímají potravu normálním způsobem, jejich požívání jídla je často spojeno s divnými rituály. Na talíř si dávají miniaturní porce, které i přesto rozkrájí na malinké kousíčky a pokud takový kousek dají vůbec do úst, počítají, kolikrát jedno sousto přežvýkají. Také po každém spolknutí sousta vypijí sklenici vody, aby jim zaplnila žaludek a cítili se tak plnější, i když zdaleka není splněna základní potřeba živin pro tělo. Dívky si tak vsugerují, že samy dokáží ovládnout pocit hladu a tím pádem i svůj život a mají z toho pro sebe dobrý pocit. Neuvědomují si vážnost své nemoci a posedlosti jídlem a přijde jim to normální.

Psychické a fyzické znaky anorexie:

- pravidelný denní příjem je nižší než 1000 kalorií
- neustálý strach z přibývání na váze
- pro dotyčnou osobu je jídlo vnímáno jako nepřítel

15 Hort Vl., Hrdlička M., Kocourková J., Malá E. A kol. Dětská a adolescentní psychiatrie. 2.vyd. Praha. Portál. 2008. str. 264.

- neustálé cvičení
- osoba hned po jídle pospíchá od stolu, aby mohla zvracet
- deprese a podrážděnost

- nepravidelný srdeční tep
- snížená odolnost vůči chladnému počasí, proto se tělo pokryje vrstvou jemného ochlupení, které má chránit před chladem namísto chybějícího tuku
- dehydratace
- suché a lámavé vlasy a zapadlé oči
- dívka ztratí menstruaci

Většina anorektiček popírá jakékoli problémy. Dlouhodobé zdravotní důsledky anorexie jsou velmi závažné. Postižené trpí závratěmi, omdlévají z podvýživy, ale přesto tvrdí, že nemají hlad. Nejhorším dlouhodobým důsledkem anorexie je samozřejmě smrt. „Je tragické, že 2-21% dívek, u kterých se rozvine anorexie, nakonec následkem sebehladovění umírá. Hospitalizované anorektičky si někdy dokonce vytrhávají hadičky umělé výživy.“¹⁶ Matky anorektiček jsou většinou modelem života plného bolesti, který v dospívajících dívkách vyvolává strach stát se ženou.

5.2 Bulimie

Mentální bulimie je porucha, při které lidé pocítují strašný hlad a snaží se ho utišit tím, že doslova „vybílí ledničku“ a potom ve své zoufalé úzkosti, aby neztloustli, se bulimičky přinutí jídlo vyzvracet. Ženy, které jsou bulimií postižené, nevnímají svůj problém jako poruchu, ale jako selhání. Po záchvatu se samy za sebe stydí, že selhaly, že se nedokázaly ovládnout. Nenávidí samy sebe a mají pocit viny. Při této poruše lidé nemyslí na nic jiného než na jídlo. Jídlo se pro ně zdá být jediným prostředkem, kterým dokáže bulimička potlačit svoji úzkost či jiné nepříjemné pocity. Některé bulimičky se také hrozí, že kdyby měly cokoliv sníst, tak pokud by se neměly kde vyzvracet, raději žádné jídlo konzumovat nebudou nebo se snaží věci zařídit tak, aby měly soukromí, kde by se mohly pročistit.

¹⁶ <http://anorexie.czechian.net>

Mentální bulimie je syndrom charakterizovaný opakujícími se záchvaty přejídání a přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Nemocná si na rozdíl od mentální anorexie uvědomuje chorobnost svých příznaků a mívá snahu zbavit se přejídání a následného zvracení.

Bulimie, stejně jako anorexie, se také velmi těžko rozpoznává. Lidé mají totiž normální tělesnou hmotnost, ale nezávisle na tom, kolik skutečně váží, mívají většinou intenzivní strach z toho, že by mohli ztloustnout. Snaží se být úspěšní a dokonalí jak v práci, tak ve studiu a v jejich chování na první pohled nevidíme žádnou známku poruchy příjmu potravy.

Psychické a fyzické příznaky bulimie:

- deprese a pocity viny
- odsuzování sebe sama po záchvatu přejídání
- únava
- záchvaty přejídání následované přísnou dietou, zvracením, užíváním projímadel či diuretik
- strach jíst bez následného pročištění
- strach, že ztratí sebeovládání, pokud jde o jídlo

- nadýmání a zácpa
- bolest v krku
- nepravidelná menstruace
- zvýšená kazivost zubů, která je způsobená kyselostí zvratků
- dehydratace
- zvěřovatělý jícen

I bulimičky mají svoje vlastní způsoby, jak se jídlu vyhnout. Například jídlo před sebou schovávají a následně zamykají, aby je nelákala volná dostupnost, dále také potraviny znehodnocují nebo je vyhazují. Někdy mají také dny, kdy se jim daří udržet pod kontrolou touhu po přejedení, některé to vydrží i několik dní, což je pro ně obrovský úspěch. Ovšem ve chvílích, kdy se cítí být frustrované, je pro ně obtížné ubránit se přejídání během dne a vzdají to. Veškerá snaha a sebekontrola je v tu chvíli naprosto bezúčelná.

Je zajímavé, že většina bulimiček, pokud objeví možnost pročišťování, to bere jako výhru

nad svým problémem ohledně jídla. Považují to za velmi vhodné řešení pro momentální situaci.

5.3 Alkohol

Alkoholem jsou nejvíce ohroženy děti a mládež, kteří jsou zranitelnější jak emocionálně, tak sociálně více, než dospělí. Počet těch, kteří užívají alkohol ve stále mladším věku (pod 18 let), neustále vzrůstá. Problémem je, že tato společnost toleruje a nalije i lidem pod zákonnou věkovou hranici. Ovšem na druhé straně se společnost snaží zabraňovat šíření alkoholu například v podobě veřejného mínění. „Alkohol v počátečním stadiu přináší většinou radostné pocity ulehčení, rostou pocity síly a sebevědomí, což je způsobeno snížením rozumové kontroly. Ve skutečnosti však jde spíše o subjektivní klamy. Objektivně se projevuje snížení vjemové citlivosti, pamětní svěžesti, pohybové koordinovanosti.“¹⁷

Alkohol se v naší společnosti prodává legálně, je propagován i v televizních reklamách a je relativně lehce dostupný. Kolikrát jsme už slyšeli o hospodských rvačkách nebo o tom, že diskotéka či zábava není opravdová, pokud se tam někdo nezačne prát. Tyto věty jsou výsledkem pouze alkoholového opojení a radosti z napětí. Obecně se takovéto chování nepovažuje už za senzaci, ale dá se říct, že bohužel už za něco normálního.

Pokud už bychom ale uvažovali přímo o alkoholismu u naší mládeže, tak „jde zkrátka o to, že alkohol je droga, která ovlivňuje centrální nervový systém takovým způsobem, že oslabuje jeho aktivitu. Při intenzivním užívání po různě velkých dávkách ochromuje selektivně různé části mozku. ...Navíc při užívání ve velkých dávkách v delších časových obdobích zapříčiňuje alkohol poškození všech tělesných systémů: kardiovaskulárního (tuková atrofie srdečního svalu, vysoký krevní tlak), zažívacího (vředová choroba, zánět trávicího traktu), jaterního (cirhóza), pohybového (např. dna), nervového (např. epilepsie, periferní neuropatie) a duševního (alkoholová závislost, úzkostné poruchy, depresivní poruchy, demence).“¹⁸

Je tedy jasné, že konzumace alkoholu mezi mládeží neustále roste. Česká obchodní inspekce velmi často v poslední době kontroluje prodejce lihovin (či tabakových výrobků), ale stále dochází k porušování zákona ze strany obchodníků, kteří nehledí na to, komu vlastně ten či onen

17 Kraus, B.: Sociologické problémy výchovy. Hradec Králové. Pedagogická fakulta. 1978. str. 129-130.

18 Cohen, R.M. Nejčastější psychické poruchy v klinické praxi. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, str. 26.

výrobek prodávají, důležité pro ně je, že prodají. Bohužel k těmto situacím dochází stále, i přesto, že je jasné, kolik mladému nákupčímu je let.

5.4 Kouření

Stejně jako alkohol je i kouření velice rozšířené mezi mládeží a snižuje se věk, kdy mladý člověk poprvé vezme cigaretu do úst. Kouření je jeden z nejrizikovějších faktorů životního stylu. Nikotin je návyková látka, která se velmi rychle vstřebává do krve a právě na nikotin vzniká závislost. Nejkritičtější období, kdy vzniká závislost na nikotinu, je kolem 15.roku věku.

Samozřejmě můžeme mluvit i o tzv. pasivním kouření, kdy je člověk vystavován vydechovanému kouři jiným kuřákem. Cigarety produkují velké množství jedovatých plynných látek, které člověk nedobrovolně vdechuje.

Velmi důležitou roli zde hraje opět společnost jako celek. Sice dnes už nevidíme reklamy na cigarety, ale jsou veřejně dostupné a jen málokdo se zajímá o věk jedince, který si cigarety kupuje. Je nutná účinná prevence, a to především v rodině a ve škole. Mělo by se vytvořit dostatečně silné veřejné mínění o tom, jak jsou cigarety škodlivé, měly by se omezit kuřácké prostory a v neposlední řadě jde také o lidi samotné a o to, jaká existuje zodpovědnost především ve výchově rodinné. Je dobré o kouření mluvit s dětmi otevřeně.

„Neexistuje žádný jiný faktor životního stylu, jehož ovlivněním by bylo možno dosáhnout tak pronikavého zlepšení zdraví, jako je kuřáctví. Jeho omezením by šlo podstatně snížit nemocnost a úmrtnost na srdeční a cévní choroby, zhoubné nádory a chronické nemoci dýchacího ústrojí.“¹⁹

19 Machová, Kubátová: Výchova ke zdraví. Praha: Grada. 2009. str. 61.

6. Volný čas mládeže

To, jak člověk využívá svůj volný čas je jedním z hlavních ukazatelů životního stylu. Výzkumem volného času se zabývají odborníci všech možných disciplín, mezi které patří pedagogika, psychologie, sociologie. „Volný čas je možné chápat jako soubor činností, které se v převážné míře spojují s uspokojováním potřeb. V literatuře se hovoří o čtyřech funkcích volného času. Jsou to funkce volného času:

- při reprodukci pracovní síly
- v procesu harmonického a všestranného rozvoje osobnosti
- při formování životních potřeb a způsobu jejich uspokojování
- při rozvoji rodiny a jejích společenských úloh²⁰

Volný čas hraje v životě mládeže velmi důležitou roli. Volný čas v sobě zahrnuje rekreaci, zájmové činnosti, také odpočinek. Funkce volného času je zejména odpočinková a relaxační, samozřejmě také socializační. Je to souhrn činností, které si člověk vybírá dobrovolně. Díky těmto činnostem se člověk cítí uvolněně a harmonicky.

Způsob využívání volného času u dětí a mládeže je často podmíněn rodinným prostředím. Vliv rodiny je v této problematice velmi silný. Děti rodiče pokládají za své vzory a podle toho, jak se rodiče chovají a co dělají, na ně působí buď pozitivně nebo negativně. Je jasné, že rodiny, kde je výchovná funkce nedostačující a nemají zájem na svých dětech, se tyto děti potom velmi snadno dostanou do problémových vrstevnických skupin a s nimi spojených problémů. Velký vliv na využívání volného času má i škola a školská zařízení, samozřejmě také mimoškolní instituce, mezi které můžeme zařadit školní družiny, domovy dětí a mládeže, různé školní kluby apod. Činnosti, kterým se člověk ve svém volném čase věnuje dobrovolně, by měly být vhodným pedagogickým způsobem motivované tak, aby se mohly rozvíjet všechny stránky osobnosti. Pedagogické ovlivňování volného času by mělo být jednou z forem prevence nevhodných sociálních jevů jako je např. vandalismus, agresivita, alkohol, nikotin, záškoláctví nebo nevhodné sexuální chování.

V tomto případě můžeme rozdělit prevenci na:

- 1) primární – určena v podstatě pro ty, kteří nejsou nijak sociálně narušení.
- 2) sekundární – zaměřena na kriminálně rizikové jedince nebo na potencionální oběti sociálně

20 Chaloupka, L.: Úvod do sociální patologie. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1983. str. 32-33.

nevhodných jevů

- 3) terciální - zde jde už o léčení těch, kteří jsou negativními vlivy zasaženi a jde také o zabránění dalšímu páchaní nevhodných sociálních jevů

„Výchova ke zdravému životnímu stylu velmi úzce souvisí s pedagogickým ovlivňováním volného času. Bylo by krásné, kdyby se nám všem, rodičům, pedagogům i ostatním, kteří se na tomto výchovném procesu podílejí, podařilo dosáhnout stanoveného cíle. Vychovat člověka, který dokáže se svým volným časem rozumně hospodařit, uvědomuje si jeho životní hodnotu, má pestré a mnohostranné zájmy a také jeden svůj hluboký, celoživotní zájem. Měl by to být jedinec aktivní, nejen přijímající podněty, ale schopný vyvíjet úsilí, věnovat se činnostem, které přinášejí uspokojení a poskytují příležitost k navazování nových kvalitních vztahů mezi lidmi.“²¹

6.1 Pohybová kultura jako životní styl

Existují tři základní vzdělávací programy:

- 1) progresivismus – mládež se připravuje na život v duchu zdravého životního stylu
- 2) esencionalismus – aby byl budoucí život mládeže dostatečně plnohodnotný, je nutná výchova na základní tělovýchovné vzdělání
- 3) rekonstrukcionismus – jedná se „o zdůraznění ekologických aspektů pohybové aktivity, životního stylu v souladu s budoucími vizemi společenskými i přírodními, integračních a globalizačních tendencí, spojení školy se sportovními a dalšími zájmovými institucemi apod.“²²

Sport je jednou z nejdůležitějších aktivit každého člověka. U mládeže jsou vhodné určité typy sportů. V této době je důležité motivovat dospívající zejména k zájmovému sportování. Můžeme přitom využít jejich zájem o nové sporty a atraktivní cvičení, jako jsou různé druhy aerobiku, skateboard, squash, bojová umění a další. Velmi vhodnými sporty jsou například karate, judo a další bojové asijské sporty, protože kladou důraz nejen na rozvoj síly a vytrvalosti, ale také mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonie těla. Umožní také vybití nadbytečné energie, naučí děti krotit agresivitu a uplatňovat sebekázeň. Je nutné stále dbát na to, aby organizmus nebyl

21 Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková: Pedagogika volného času. Praha: Portál. 2002. str. 31.

22 Fromel, Novosad, Svozil. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. str. 13.

přetěžován, nedoporučuje se například posilovat s těžkými činkami a s velkými závažími v posilovnách, protože až ve 20 letech se dokončuje růst kostí a nadměrná zátěž by jej mohla zbrzdit. V tomto období mnohé děti začnou častěji pociťovat únavu, proto by se měli naučit aktivně odpočívat, ne jen pasivně sledovat televizi a počítač.

Sport se dnes provozuje v několika různých rovinách. Jde o:

- čistě rekreační sportování: amatérismus
- poloprofesionály: obvyklý je pravidelný trénink v rozsahu několika až několika desítek hodin týdně
- vrcholové sportovce: sportovec v takovém případě obvykle denně trénuje, účastní se soutěží na mezinárodní nebo alespoň národní úrovni

Pro moderní sport jsou typické dva trendy související s předchozími odstavci:

- rozšiřování počtu sportovních her
- zaostření na nejpobulárnější soutěže - ve světě probíhá určité omezené množství soutěží, které mají díky vysoké sledovanosti k dispozici obrovské množství prostředků

6.2 Televize a počítač

Co se týká televize a počítače, můžeme zde mluvit o globální komunikaci. Masmédia jsou hromadné sdělovací prostředky, slouží k předávání informací najednou velkým skupinám lidí (k masové komunikaci). Patří k nim především noviny, rozhlasové a televizní vysílání a internet. Mají velký vliv na společnost jako celek. Hlavní funkce masmédií bývají vykládány v kladném i záporném smyslu, a to jako prostředek vlivu, ovládnání a prosazování inovací ve společnosti, pramen informací životně důležitých pro fungování většiny společenských institucí prostředí, kde se na národní i mezinárodní úrovni odehrává celá řada událostí z oblasti veřejného života, primární klíč ke slávě a k postavení známé osobnosti, stejně jako k účinnému vystupování na veřejnosti. Dále také jako zdroj uspořádaných a veřejně sdílených významových soustav, které empiricky i hodnotově vymezují, co je normální zdroj zábavy a určují nejběžnější způsoby trávení volného času.

Díky televizi a počítači se k nám dostávají informace z celého světa za rekordně nízký čas.

To se dá považovat za velké pozitivum. Ovšem problém je, že dnes největší množství ze svého volného času věnují lidé, a to především mládež, právě sledování televize nebo surfování na internetu. „Televize tedy hraje v životě současného mladého člověka velmi významnou roli, větší než film, rozhlas či tisk. Televize bezesporu obohacuje proces rozvoje osobnosti mladého člověka, rozšiřuje jeho obzor, současně však citelně poznamenává denní rytmus, omezuje možnosti dalších aktivit i možnosti komunikace.“²³

Za základ multimediální komunikace lze považovat osobní počítač nebo notebook. Současné počítače už mají celou škálu multimediálních dovedností, osobní počítač je také televizorem a „elektronickou“ vstupní branou pro telefon i kabelové a televizní vysílání. Navíc digitalizace umožňuje i rozvoj interaktivních médií, poskytujících účastníkovi možnost aktivně se účastnit toho, co právě vidí nebo slyší, anebo to ovlivňovat. Masová média jsou pro společnost nezbytná kvůli: kontrole a stabilitě, přizpůsobování se změnám mobilizace, vyrovnávání napětí a zajišťování kontinuity kultury a hodnot.

23 Kraus,B.:K současným problémům mládeže.Praha:Horizont.1990.str.62-63.

7. Hodnotová orientace

Hodnotová orientace je „relativně stálý, sociálně podmíněný, volitelný vztah člověka k souhrnu materiálního a duchovního bohatství a ideálů, sloužících jako prostředky uspokojování jeho životních potřeb.“²⁴

Pohyb hodnotové orientace mládeže má dvojí charakter. Jedná se o vývoj v závislosti na životní fázi a o generační posun hodnot. Posun hodnot podle posunu životní fáze probíhá v každé generaci. Pro mladého člověka v 15 letech jsou jiné hodnotové priority než ve 20 či v 25 letech. Hodnoty se odlišují podle závislosti na životní fázi. Některé hodnoty, respektive jejich preference se podle životní fáze výrazně proměňují, jiné jsou závislé velmi málo.

Systém hodnot, alespoň těch nejzákladnějších, by měli mít lidé stejný, a to ve všech věkových kategoriích (zdraví, láska, štěstí, rodina). Ovšem další hodnoty, jako jsou například peníze, úspěch, bohatství, vliv a moc..., se už v hodnotovém žebříčku dosti mění. Hodnoty se projevují prostřednictvím postojů, takže „hodnotovou orientaci potom můžeme chápat jako určitý výsledek hodnotového postoje, který vyjadřuje cílové zaměření subjektu. Znamená to, že hodnotová orientace je výsledek výběru hodnot, ale zároveň platí, že ne každý výběr je hodnotovou orientací.“²⁵

Chtěla bych zde uvést alepoň jedno základní rozdělení žebříčku hledání hodnot podle E. Sprangera. Toto rozdělení mi přijde velmi jednoduché, přitom ale všeřikající.

- 1) typ teoretický (cílem je hledání pravdy, hodnotou je poznání)
- 2) ekonomický (cílem je sebezáchova, hodnotou je užitečnost)
- 3) estetický (cílem je hledání harmonie, hodnotou je krása)
- 4) sociální (cílem je konání dobra, hodnotou je láska)
- 5) politický (cílem je ovládnutí druhých, hodnotou je moc)
- 6) náboženský (cílem je sebezáchova, hodnotou je jednota s Bohem)

24 Hartl,P.:Stručný psychologický slovník.Praha:Portál.2004.str.81.

25 Sekera,J.:Hodnotová orientace a mezilidské vztahy v pedagogických sborech.Ostrava:Spisy pedagogické fakulty Ostravské univerzity.1994.str.7.

Hodnotový systém naší mládeže nám v podstatě vypovídá o hodnotovém systému celé společnosti, ve které daný jedinec žije a ve které je vychováván. Životní hodnoty jsou pro každého jedince individuální. Jsou dány výchovou, vrozenými indispozicemi a značnou míru také ovlivněny společností. Člověk si během života vytváří žebříček hodnot, které jsou mu blízké a snaží se o jejich naplnění. Tento žebříček se během života mění, ale dalo by se říci, že čím je člověk starší, tím jsou jeho hodnoty konzervativnější, což ho může brzdit v jeho osobním rozvoji a sebeaktualizaci. Opravdu důležité a základní hodnoty však musí přetrvat celý život. Tím je, jak už jsem uvedla výše, zdraví, láska a rodina.

8. Mezilidské vztahy

Mezilidské vztahy jsou „lidské vztahy, v psychologii práce zdůrazňování motivů, přání, zájmů, dobrých vztahů, příznivého sociálního klimatu a prostoru pro vlastní aktivitu pracovníků.“²⁶

Základem zdravých vztahů s ostatními lidmi je dobrý vztah k sobě samému. Musíme si sami sebe vážít, mít pozitivní přístup k životu, správné sebevědomí, nepochybovat o sobě a nesrovnávat se s ostatními. Pokud sami o sobě dobře smýšlíme, jsme na nejlepší cestě, jak si vybrat dobré přátele a životního partnera.

Člověk je od přírody tvor společenský a ostatní lidi potřebuje ke svému životu. Do vztahů s ostatními lidmi vstupuje a vystupuje v průběhu celého života. Díky mezilidským vztahům se učíme žít mezi sebou, v rodině, ve skupině mezi svými vrstevníky a v komplexu celé společnosti. Vztahy s druhými lidmi jsou vedle postoje k sobě patrně tou nejdůležitější složkou naší psychické reality. V mezilidských vztazích existuje důvěřivost, agresivita, obětavost, sociabilita, laskavost, negativismus, hostilita, empatie aj. Na mezilidských vztazích závisí ve velké míře stabilita každého kolektivu, ať už se jedná o pracovní skupinu nebo rodinu.

Každý kontakt, který člověk naváže, má velký smysl. Člověk tím pádem dokáže:

- poznat sám sebe
- pochopit současnou situaci
- přizpůsobit se či změnit současnou situaci
- vyhodnotit danou situaci
- doplnit a posílit danou situaci

Každý, kdo pracuje s lidmi, mi dá určitě za pravdu, že mezilidské vztahy jsou pro dlouhodobé fungování velmi důležité. Do školy chodí většina studentů - co se týká základních a středních škol, protože musí. Jiné je to samozřejmě na vysokých školách, kde se studenti vzdělávají dobrovolně a proto, protože oni sami chtějí. Pokud mezilidské vztahy ve školním kolektivu nefungují, je to ve škole nesnesitelné a nakonec se to vše promítne na chování jedince, na známkách apod.

²⁶ Hartl, P.: Stručný psychologický slovník. Praha: Portál. 2004. str. 83.

Je nutné, aby mezilidské vztahy fungovaly i v rodině. Pokud rodina nefunguje tak, jak má, dochází k přetrhávání vazeb mezi nejbližšími členy rodiny a jedinec samotný se ocitá v bludném kruhu neustálených trýznivých myšlenek.

Mezilidské vztahy jsou téměř vždy komplikované, ale daleko složitější jsou partnerské vztahy. Partnerské vztahy jsou komplikovanější zejména díky základním rozdílům mezi muži a ženami. Partnerskými vztahy si člověk začíná procházet v období puberty. Samotné toto období je velmi složité, do toho pak mladý člověk ještě poznává a řeší partnerské radosti i starosti. Po tom, kdy dítě odejde z domova (například odchod ze základní na střední školu) od rodičů, začnou se seznamovat s novými lidmi, začínají se objevovat nové lásky a nejdůležitější osobou v našem životě se stává právě partner či partnerka. Proto jejich volba patří k nejdůležitějším rozhodnutím. Pokud naše volba partnera či partnerky bude správná, předejdeme mnoha útrapám. Přátele si vybíráme také sami, ale tuto volbu můžeme snáze přehodnotit, pokud cítíme, že vztahy přestávají fungovat.

9. Vzdělávání

Vzdělání je „sociální instituce zahrnující skupiny, organizace, normy, role a statusy spojované s předáváním vědomostí a dovedností členům společnosti“²⁷ Stupni vzdělání podle platného školského zákona jsou: stupeň základního vzdělání, stupeň středního vzdělání, stupeň středního vzdělání s výučním listem, stupeň středního vzdělání s maturitní zkouškou, stupeň vyššího odborného vzdělání a stupeň vyššího odborného vzdělání.

Vzdělavatelnost je podle psychologie „schopnost získat žádoucí míru vědomostí, dovedností a postojů, předpokladem je inteligence a schopnost učit se, která může být v raném dětství poškozena podvýživou a nedostatkem vnějších podnětů.“²⁸

Druhy školských zařízení jsou školská zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, školská poradenská zařízení, školská zařízení pro zájmové a další vzdělávání, školská účelová zařízení, výchovná a ubytovací zařízení, zařízení školního stravování a školská zařízení pro výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči.

Vzdělávání se organizuje v rámci školního roku, který začíná 1. září a končí 31. srpna následujícího kalendářního roku. Školní rok se člení na období školního vyučování a období školních prázdnin.

9.1 Dobrovolná snaha vzdělávat se jako pozitivní faktor

Dnešní mladí lidé z většiny také touží po stále nových a nových znalostech. Chtějí studovat, chtějí se neustále vzdělávat. Opět bych zde chtěla srovnat i předchozí generaci, protože si myslím, že to je na místě. Samozřejmě je pravda, že tehdy byla jiná doba a mladí lidé měli svůj život – dá se říct – nalinkovaný. Ale oproti dnešní době nebylo tehdy tolik studentů vysokých škol a dokonce se považovalo za normální mít pouze výuční list. Maturita se také považovala za nadstandardní. V

27 Jandourek, J. Sociologický slovník. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. str. 276.

28 Hartl,P.:Stručný psychologický slovník.Praha:Portál.2004.str.296.

dnešním světě se člověk bez maturitního vysvědčení považuje už skoro za člověka bez perspektivní budoucnosti. Velmi těžko se takovým lidem shání dobře ohodnocené pracovní místo a jeho postavení ve společnosti ztlačuje.

Existují také různá mimoškolní zařízení.

9.2 Kvalita vzdělání v ČR

Co se týče vzdělávání, můžeme říct, že v České republice dosahuje vysoké kvality. „Kvalita vzdělávání (vzdělávacích procesů, vzdělávacích institucí, vzdělávacího systému) je určitá žádoucí úroveň fungování a/nebo produkce těchto procesů nebo institucí, která může být předepsána určitými požadavky - např. rámcovými vzdělávacími programy, evaluačními standardy - a tudíž může být objektivně hodnocena a měřena.“²⁹

Samozřejmě i u nás existují negramotní lidé. Negramotnost znamená, že lidé neumí číst a psát. V Česku je sice nejnižší procento chudých z Evropské unie, ale přesto zde do této kategorie patří milion lidí. Smyslem však není jen rozdat peníze, ale třeba chudé lidi zaměstnat nebo společně najít nápravu. Můžeme mezi ně počítat například určité skupiny Romů. Ti odmítají chodit do školy, rodiče je tam chodit nenutí, namísto toho je posílají žebrať peníze nebo krást. Ale to už by bylo jiné téma.

²⁹ <http://www.nuov.cz/zajistovani-kvality-odborneho-vzdelavani>

II. Analytická část – vlastní výzkum

10. Charakteristika šetření

Jak už jsem uvedla na začátku, cílem mé práce je poskytnout základní důležité informace o reálném stylu, kterým dnešní mládež žije. Ve své práci zdůrazňuji i pedagogické hledisko, které je stejně tak důležité, jako rodina vychovávaného.

Odpovědi v dotaznících jsem dostala od studentů víceletého Gymnázia T.G.M. v Zástávce u Brna pod vedením paní učitelky Drahy Trojanové. Mezi hlavní zkoumané respondenty patří studenti mezi 15.-16. rokem, přičemž dívek je 23 na chlapců 16. Celkově odpovídalo 39 respondentů. Následně jsem si rozdělila zkoumané osoby na chlapce a dívky a podle popisu odpovědí jsem mohla percentuelně vyhodotit odpovědi a potvrdit či vyvrátit své předpoklady. Dívky tvoří 59% dotazovaných, chlapci 41% dotazovaných.

10.1 Otázky a dotazníky

Ve své bakalářské práci jsem použila metodu dotazníku, kde jsem si definovala následující otázky:

- 1) jak byste definovali životní styl
- 2) pokuste se definovat svůj životní styl
- 3) jak trávíte volný čas
- 4) jaké jsou vaše záliby a koníčky
- 5) jak často se věnujete sportu
- 6) jaké jsou vaše vztahy v rodině
- 7) jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky
- 8) považujete svůj život za smysluplný
- 9) ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?
- 10) podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů

- 11) vnímáte školu jako výchovný prostředek
- 12) ovlivňuje škola váš současný životní styl
- 13) vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní
- 14) jakého jste pohlaví
- 15) kolik vám je let

Na základě odpovědí jsem si stanovila předpoklady, které se mi buď podaří potvrdit nebo je vyvrátím.

- 1) životní styl současné mládeže se dá považovat za pozitivní.
- 2) pedagogika působí na utváření životního stylu mládeže
- 3) volný čas dokáže mládež využívat pozitivně

10.2 Analýza

Cílem mých dotazníků bylo ověření daných předpokladů pomocí stanovených otázek.

Předpoklad první: Životní styl současné mládeže se dá považovat za pozitivní.

Podle otázek 6, 7, 8 vyplývá, že skutečně můžeme říci, že životní styl naší mládeže se dá považovat za pozitivní. Nejvíce kladných odpovědí se mi dostalo u 16ti letých dívek a to v 78,2%. Negativně odpovídalo na tyto otázky 21,8% dívek, 43,8% chlapců.

Svůj předpoklad mohu tedy potvrdit.

Předpoklad druhý: Pedagogika působí na utváření životního stylu mládeže.

Podle otázek 10, 11, 12, a 13 mě u tohoto předpokladu velmi potěšily výsledky výzkumu. Jak dívky, tak chlapci považují školu a pedagogy za přínos při utváření si svého názoru na životní styl. U chlapců dosáhl pozitivní názor 62,5%, u dívek až 74%.

Opět zde mohu svůj předpoklad potvrdit.

Předpoklad třetí: Volný čas a sportovní aktivity dokáže mládež využívat pozitivně.

Podle otázek 3, 4 a 5 jsem se dozvěděla, čemu se dnešní mládež věnuje nejvíce ve svém volném čase. Na prvním místě, ať už u děvčat nebo u chlapců dominuje jednoznačně sport. A to všeho možného druhu – od volejbalu, kolečkových bruslích až po pink-pong. Na místě druhém se umístilo chození ven a navštěvování svých kamarádů. Místo třetí obsadil počítač – facebook, internet, dále hudba, a to jak poslech, tak i vlastní interpretace a na pátém místě se umístila četba knih. Mezi další záliby trávení volného času patří například kreslení, tanec a televize. Někdo mezi své záliby a koníčky zařadil také spánek a konzumaci jídla. Celkově tento předpoklad můžu shrnout jako pozitivní, tudíž ho mohu také potvrdit.

Z těchto tří předpokladů je jasné, že dnešní mládež je celkově pozitivně naladěna, ať už se to týká volného času nebo i vlivu pedagogiky na jejich myšlenky a názory.

Závěr

Mohu říci, že životní styl současné mládeže je velmi rozmanitý a vyjadřuje to, jakým způsobem dnes mladí lidé žijí. Chtěla bych říct pár slov na závěr a celkově shrnout svou bakalářskou práci. Myslím si, že životní styl současné mládeže je velmi rozmanitý, protože mají mladí lidé opravdu z čeho vybírat. Životní styl dnešních mladých lidí je svým způsobem „pozitivní revoluce“ pro nás starší, je to jakýsi odboj vůči společnosti jako takové. Je jasné, že „tím, že budeme postupně rozšiřovat odpovědnost dítěte v jeho osobním, tělesném, citovém, rodinném i kulturním životě, budeme-li chránit jeho zdraví a bezpečnost, jestliže mu nabídneme vhodnou činnost pro volný čas a optimalizujeme jeho školní vzdělání, umožníme mu, aby své životní impulzy využilo pro komplexní rozvoj své osobnosti a tedy i ku prospěchu všech.“³⁰

Životní styl současné mládeže je velmi obsáhlé téma. Patří sem volnočasové aktivity mládeže, hodnoty a hodnotová orientace, pohybová kultura jako životní styl a mnoho jiného. Do své práce jsem zařadila i některá aktuální témata současné doby, jako je televize a počítač. Samozřejmě jako všichni ostatní se i mládež potýká se svými problémy, jako je například kouření, konzumace drog, poruchy příjmu potravy, alkohol a jiné.

Na našich mladých lidech záleží, jak bude vypadat společnost v blízké budoucnosti. Z výsledků dotazníků, jež jsem použila ve svém výzkumu, mě velmi potěšil výsledek, který se týkal pedagogiky. Jde vidět, že učitelé a školní prostředí na dospívající mládež působí a v mnoha případech dokonce částečně formují i jejich názory a myšlenky. Proto také musíme dbát na osobnost učitele a také na vzdělání. Je nutné, aby vysoké školy vychovávaly budoucí pedagogy zodpovědně.

Dítě stráví ve škole velmi mnoho času svého života. Poznává tam kamarády, kolektiv jako takový, musí se naučit socializovat se v kolektivu. Mnoho přátel zůstává v období dětství a dospívání i nadále v kontaktu v době dospělosti. To, jak se utvářejí jejich názory, jak si setřídili myšlenky a jak vzpomínají na svá školní léta, velmi ovlivňuje jejich budoucí jednání a vývoj dalších postojů a nových názorů. Měli bychom se postarat o to, aby tyto nové myšlenky a názory měly pozitivní vliv.

30 Antier, E. Agresivita dětí. Praha: Portál. 2004. str. 99.

Podle svého výzkumu mohu říci, že celkově je životní styl našich mladých lidí dobrý. Čekala jsem větší procento mládeže, která svůj volný čas věnuje převážně televizi a počítači. Naproti tomu dávají větší přednost sportu a pohybovým aktivitám, ať už je to posilovna nebo volejbal. Také vztahy v rodině a mezi svými vrstevníky jsou dobré, ne-li dokonce výborné. Bohužel až v 95% případů, jak mi žáci odpovídali, se dá velmi dobře vypořádat, že škola velmi negativně působí a ovlivňuje volný čas mládeže a to tak, že kvůli škole mají žáci na svůj volný čas a koníčky příliš málo času.

Každá generace má svou světlou i tmavou stránku, ale záleží samozřejmě na každém jedinci, záleží na každém z nás, kterou cestou se vydá. Současná mladá generace je plná snů a očekávání a stále doufá v lepší budoucnost. Tu jim můžeme připravit i my.

Resumé:

Ve své bakalářské práci se zabývám životním stylem současné mládeže. V teoretické části popisují základní pojmy, jako je životní styl a mládež. Dále se zde zabývám rodinou, která jako prvotní určuje životní styl, protože tam dítě vyrůstá, tam vše vyznívá a dále se odvíjí jeho názory, myšlenky a postoje. Samozřejmě, že mládež má i své problémy, které jsem se ve své práci snažila stručně shrnout. Jde zejména o poruchy příjmu potravy, kouření a alkohol. Na druhé straně se zde snažím popsat také zdravý životní styl, který s tímto tématem také souvisí. Dalším tématem je volný čas mládeže. Volný čas jsem zahrнула i do svého dotazníku, jehož závěry jsem popsala výše. K životnímu stylu patří také hodnoty a hodnotová orientace a samozřejmě také mezilidské vztahy. V praktické části jsem se snažila vyhodnotit dotazníky žáků Gymnázia T.G.M. v Zástávce u Brna pod vedením Drahy Trojanové. Analyzovala jsem procentuelně své dotazníky a potvrdila všechny tři stanovené předpoklady.

Anotace:

Bakalářská práce se věnuje životnímu stylu současné mládeže. Nastínila jsem zde základní pojmy, pojednala o tom, co k životnímu stylu patří a co obsahuje a také jsem popisovala několik typů problémů, se kterými se naše současná mládež potýká.

Klíčová slova:

Životní styl, mládež, rodina, zdravý životní styl, problémy – poruchy příjmu potravy, kouření, alkohol, volný čas, sport, televize a počítač, hodnoty, mezilidské vztahy, vzdělání.

Annotation:

My bachelor thesis describes a lifestyle of present young people. I describe a basic conceptions, I describe what relate to a lifestyle and what contains and I describe some types of problems, that they have to solve every day.

Keywords:

A lifestyle, young people, family, wealth lifestyle, some problems – eating disorders, smoking, alcohol, free time, sport, tv and pc, funds, human relations, education.

Seznam použité literatury:

- 1) **Antier, E.** *Agresivita dětí.* Praha: Portál. 2004. str. 99.
- 2) **Cohen, R.M.** *Nejčastější psychické poruchy v klinické praxi.* 1.vyd. Praha: Portál, 2002, str. 26.
- 3) **Fořt, P.** *Stop dětské obezitě.* Praha, Ikar, 2004. str. 29.
- 4) **Fromel, Novosad, Svozil.** *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže.* Olomouc:Univerzita Palackého, 1999. str 13.
- 5) **Hartl,P.:***Stručný psychologický slovník.*Praha:Portál.2004.str.81,83,296.
- 6) **Hort Vl.,Hrdlička M., Kocourková J., Malá E. a kol.** *Dětská a adolescentní psychiatrie.* 2.vyd. Praha. Portál. 2008. str. 264.
- 7) **Chaloupka,L.:** *Úvod do sociální patologie.*Praha:Státní pedagogické nakladatelství.1983.str.32-33.
- 8) **Jandourek, J.** *Sociologický slovník.* 1.vyd. Praha: Portál, 2001. str. 276.
- 9) **Kohoutek,R.:** *Pedagogická psychologie.*Institut mezioborových studií Brno,2006. str.31.
- 10) **Kraus,B.:** *K současným problémům mládeže.*Praha:Horizont.1990.str.62-63,70-71.
- 11) **Kraus,B.:** *Sociální aspekty výchovy.* Hradec Králové: Gaudeamus. 1998.str 77.
- 12) **Kraus, B.:** *Sociologické problémy výchovy.* Hradec Králové, Pedagogická fakulta. 1978. str.73,101, 129-130
- 13) **Lovasová L., Hanušová J., Hellebrandová K.** *Sdružení linka bezpečí,* 2005, ISBN 80-239-4482-7
- 14) **Machová J.,Kubátová D.:** *Výchova ke zdraví.* Praha:Grada,2009.str.58,61,262.
- 15) **Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková:** *Pedagogika volného času.*Praha: Portál.2002. str. 31.
- 16) **Sekera,J.:** *Hodnotová orientace a mezilidské vztahy v pedagogických sborech.*Ostrava.Spisy pedagogické fakulty Ostravské univerzity.1994.str.7,42.
- 17) **Sommer, G.** *Dětské nemoci.* Praha: Jan Vašut s.r.o., 2007, str. 238.
- 18) **Šišková, T.** *Výchova k toleranci a proti rasismu (Multikulturní výchova v praxi),* Praha 2008. ISBN 978-80-7367-2

Další použité zdroje:

1) <http://anorexie.czechian.net>

2) <http://www.nuov.cz/zajistovani-kvality-odborneho-vzdelavani>

Seznam příloh:

Graf 1 - 3

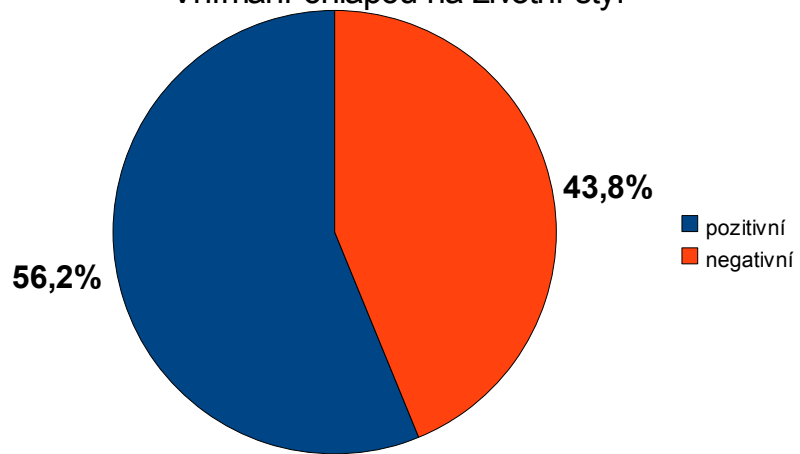
Graf 4 - 6

Graf 7 - 9

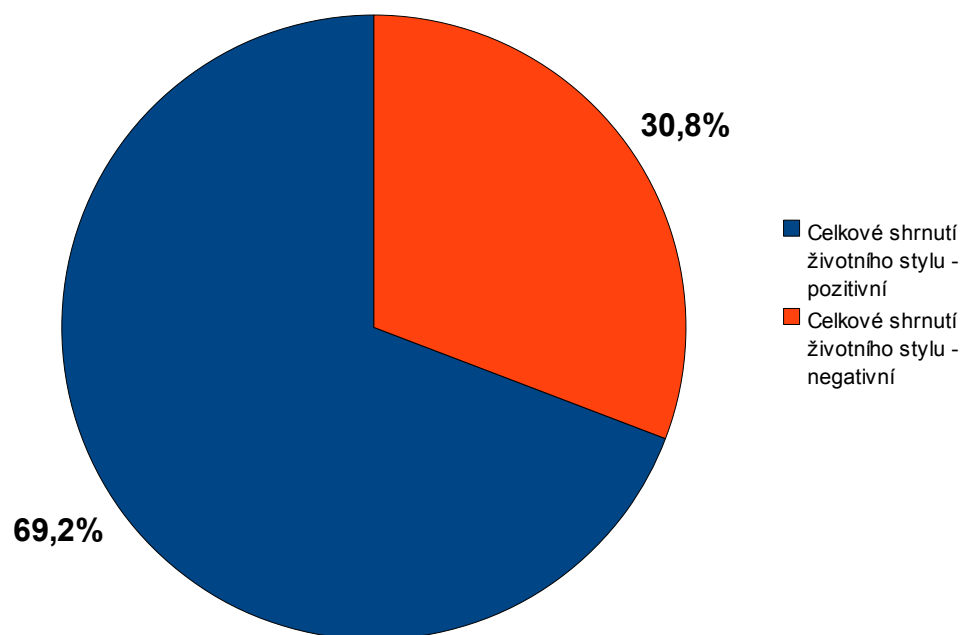
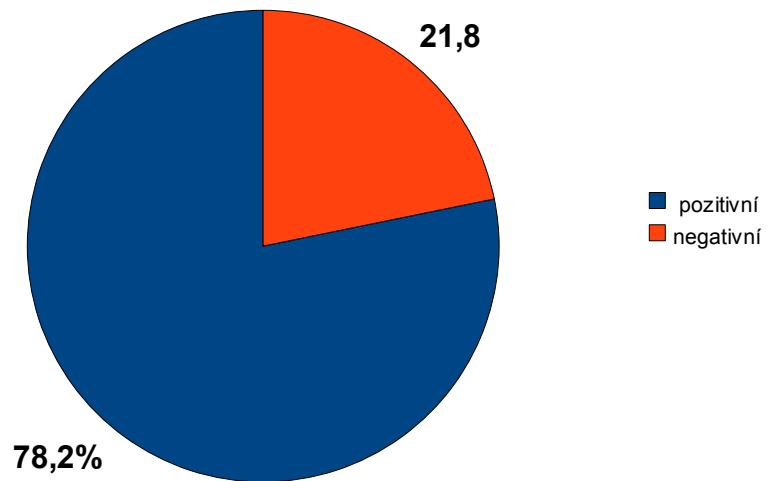
Vzor prázdného dotazníku

Ukázka vyplněných dotazníků

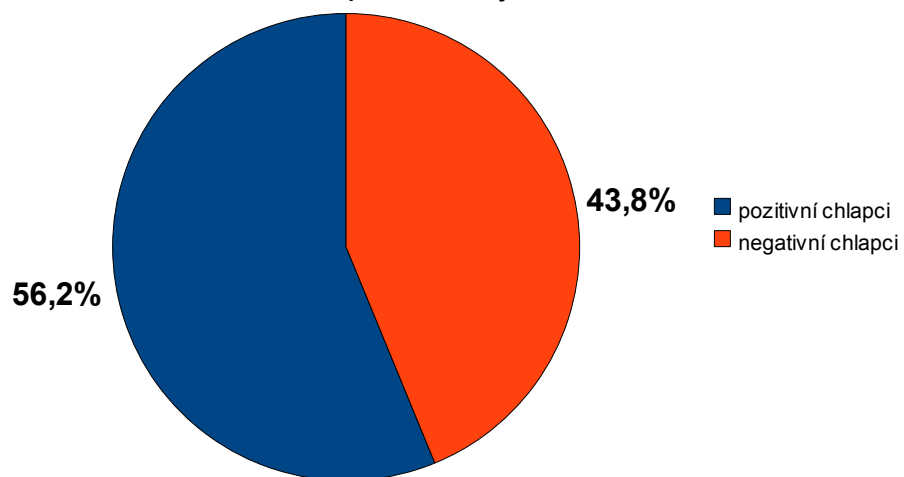
Vnímání chlapců na životní styl



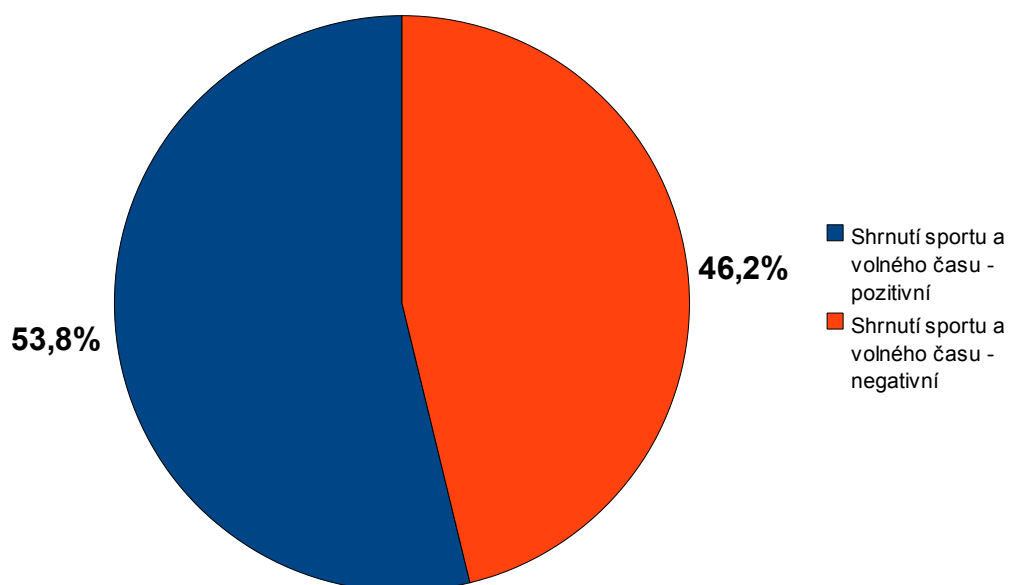
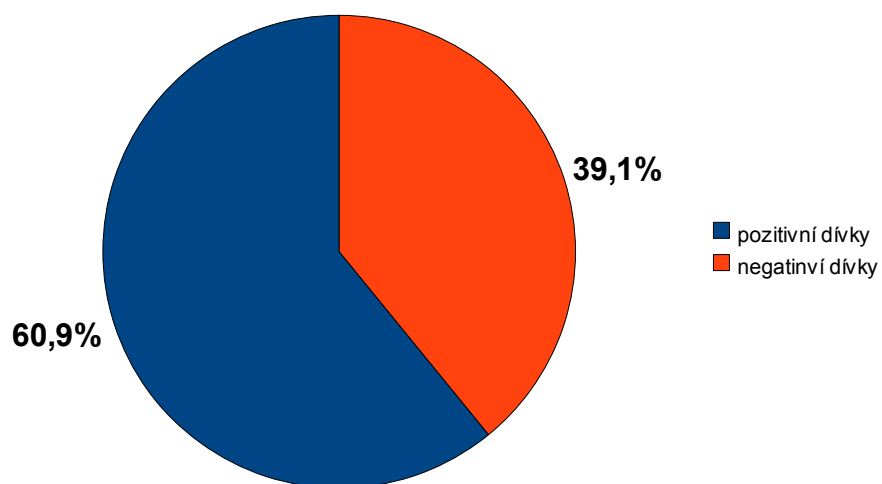
Vnímání dívek na životní styl



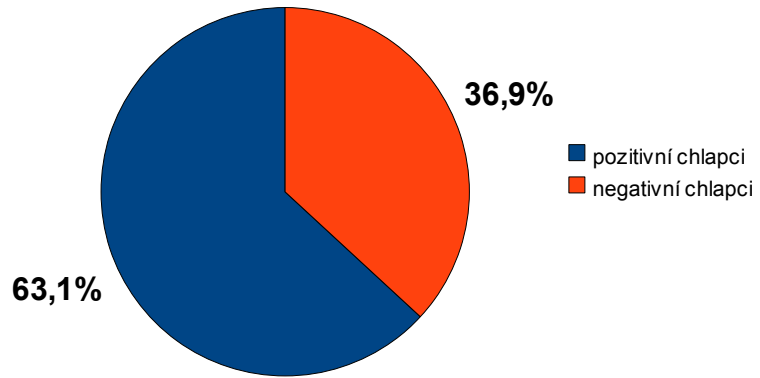
Sport a volný čas



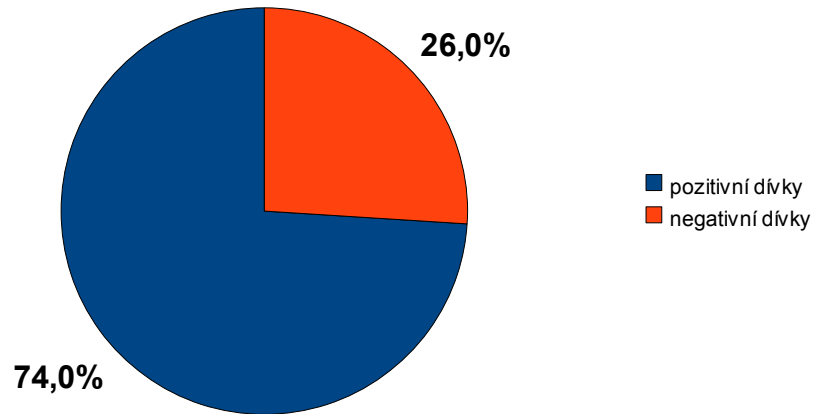
Sport a volný čas dívky



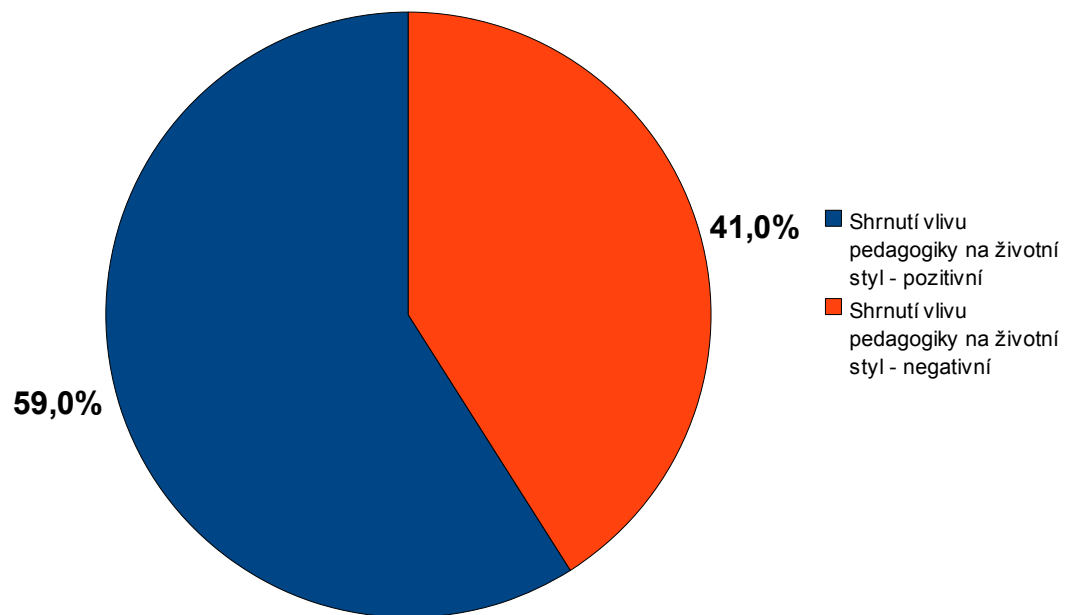
Pedagogika jako pozitivní faktor



Pedagogika jako pozitivní faktor



Celkové shrnutí vlivu pedagogiky na životní styl



Dotazníky

- jak byste definovali životní styl
- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví)
- jak trávíte volný čas
- jaké jsou vaše záliby a koníčky
- jak často se věnujete sportu
- jaké jsou vaše vztahy v rodině
- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky
- považujete svůj život za smysluplný
- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?
- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů
- vnímáte školu jako výchovný prostředek
- ovlivňuje škola váš současný životní styl
- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní
- jakého jste pohlaví
- kolik vám je let

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl

epizoda sblehání, chování, epizoda života

- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví)

metal

- jak trávíte volný čas

posloucháním hudby, se psaní

- jaké jsou vaše záliby a koníčky

metal, divadlo, jídlo

- jak často se věnujete sportu

občas

- jaké jsou vaše vztahy v rodině

se všemi členy rodiny vyžadují dobru.

- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky

skoro se všemi dokážu navázat přátelské vztahy

- považujete svůj život za smysluplný

ano, ~~nikdy~~ nikdy nevíno, nějakého důvodu

- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?

ano, čím dál víc mi ho zabírá!

- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů

zčásti ano

- vnímáte školu jako výchovný prostředek

ne

- ovlivňuje škola váš současný životní styl

ovlivňuje mě hodně

- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní

jak skoro ho pedagoga

- jakého jste pohlaví

muž

- kolik vám je let

15

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl

je styl vašeho života.

- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví)

sport,

- jak trávíte volný čas

spolun a s kamarády

- jaké jsou vaše záliby a koníčky

sport,

- jak často se věnujete sportu

3x - 4x denně

- jaké jsou vaše vztahy v rodině

vztahy jsou dobré

- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky

dobře

- považujete svůj život za smysluplný

někdy, spíš ne.

- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?

ovlivňuje, každý jinak

- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů

ne.

- vnímáte školu jako výchovný prostředek

ano.

- ovlivňuje škola váš současný životní styl

ano

- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní

ne

- jakého jste pohlaví

muž

- kolik vám je let

15

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl
je podle čeho se obližujeme, používáme květiny, volíme něco, vliváme se i komarochy
- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví)
dělám gymnastiku ale ne na své úrovni, jinak se zajímám a baví a klamí nic jsou komarochy.
- jak trávíte volný čas
nemám žádný žádný žádný styl, ale rád dělám něco
- jaké jsou vaše záliby a koníčky
- gymnastika, komarochy
- jak často se věnujete sportu
1x v týdnu a v pondělí
- jaké jsou vaše vztahy v rodině
momentálně velmi dobré
- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky
podle mě super
- považujete svůj život za smysluplný
ANO
- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?
ANO - když jsem podle se školy, ale nemám čas na nic jiného
- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů
TROCHU
- vnímáte školu jako výchovný prostředek
podle mě
- ovlivňuje škola váš současný životní styl
Ne
- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní
- jakého jste pohlaví
žena
- kolik vám je let
15

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl *spíše život*
- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví) *škola, učení, hry, meditační volného času, sken ...*
- jak trávíte volný čas *spíše kamarády, se svými přáteli, rodinou*
- jaké jsou vaše záliby a koníčky *sport, hra na klavír, kreslení*
- jak často se věnujete sportu *2x týdně*
- jaké jsou vaše vztahy v rodině *klidné, silné*
- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky *klidné*
- považujete svůj život za smysluplný *ano*
- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak? *ano, mám málo volného času*
- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů *ano*
- vnímáte školu jako výchovný prostředek *ne*
- ovlivňuje škola váš současný životní styl *ano*
- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní *pozitivní*
- jakého jste pohlaví *žena*
- kolik vám je let *16*

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl

hlavně zdravý, každý má svůj vlastní a někdy se mu do něj
neměl plést.

- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví)

hudba, tanec, komerční a mám ráda zdraví životní styl.

- jak trávíte volný čas

čítání, poker a komerční většinou mám svůj volný čas a
komerční.

- jaké jsou vaše záliby a koníčky

plavání, malování, někdy sport, tanec.

- jak často se věnujete sportu

Někdy chodím plavat a běhat jsem asi před 1 rokem a jím málo jen
o hodinu TV.

- jaké jsou vaše vztahy v rodině

velmi dobře, všichni spolu vycházejí.

- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky

mám dobrou vztahy, ale spíše mi rozumím ze staršími (18-22 let).

- považujete svůj život za smysluplný

Ano.

- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?

Ano, ovlivňuje. Stává se mi víceméně, ale nezdá se mi to (někdy).

- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů

Ano podílí, při některých rozhodnutích zejména, to co mě
naučila škola.

- vnímáte školu jako výchovný prostředek

Ano, a částí je to důležitý výchovný prostředek.

- ovlivňuje škola váš současný životní styl

Ano, ovlivňuje (někdy)

- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní

pozitivní

- jakého jste pohlaví

žena

- kolik vám je let

15

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl *je styl našeho života*
- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví) *kultura, tanec, sport*
- jak trávíte volný čas *rewl*
- jaké jsou vaše záliby a koníčky *Rock AND ROLL*
- jak často se věnujete sportu *děmí*
- jaké jsou vaše vztahy v rodině *dobře to*
- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky *dobře*
- považujete svůj život za smysluplný *ne*
- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak? *ANO, má málo času*
- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů *ANO*
- vnímáte školu jako výchovný prostředek *ANO*
- ovlivňuje škola váš současný životní styl *ANO*
- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní
- jakého jste pohlaví *muž*
- kolik vám je let *16*

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl

NEVÍM

- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví)

Dělám práci něco. Ale ale malou měřím

- jak trávíte volný čas

SPÍM

- jaké jsou vaše záliby a koníčky

SPÁNEK

- jak často se věnujete sportu

NEVÍM

- jaké jsou vaše vztahy v rodině

NEVÍM

- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky

NEVÍM

- považujete svůj život za smysluplný

NEVÍM

- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?

JO NEJAK

- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů

NE

- vnímáte školu jako výchovný prostředek

NE

- ovlivňuje škola váš současný životní styl

NE

- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní

NEGATIVNĚ

- jakého jste pohlaví

MUŽ

- kolik vám je let

16

Kvinta

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl - Sport, práce, zdravá výživa, hudba, přátelé, rodina, láska
- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví) škola, přátelé, hudba, různé kroužky (instruktorský klub, volejbal)
- jak trávíte volný čas s kamarády, učím, kroužky, domů a práce
- jaké jsou vaše záliby a koníčky instruktorský klub (ta'borový vedoucí, různé akce pro děti i dospělé)
- jak často se věnujete sportu občas, jednou až dvakrát týdně
- jaké jsou vaše vztahy v rodině dobré, takže má situaci, jistě, že se někdy krát nepohodnem, ale vztahy máme dobré a rozumíme si.
- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky výborné, mám hodně kamarádů, taky jsou lidé, které nemám ráda, ale to asi každý
- považujete svůj život za smysluplný asi se řekne, že ano
- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak? ano, samozřejmě. Musím se učit a to mi zabírá užkem dost času, ale snažím se to zvládnout, tak abych měla čas i na kamarády
- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů tak určitě mi to ovlivňuje, ale není to nijak zvlášť rádů ka'ím!
- vnímáte školu jako výchovný prostředek ano, vnímám
- ovlivňuje škola váš současný životní styl ano, moc ne
- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní takže, jále který pedagog, některé pozitivní a jiné negativní, ale to je věc názoru
- jakého jste pohlaví žena
- kolik vám je let 16

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl

Životní styl je podle mě druh života, který člověk vede. Řídí se podle toho, co ho baví a co má rád.

- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví)

Můj životní styl je prakticky naplánován v et otázkách níže položených.

- jak trávíte volný čas

Četřinou, s přáteli nebo se svým přítelem. Když je teplo, jezdíme někde po okolí a nacházíme různá místa. Někdy se jen "dívám" na nějaké porazení v nějaké restauraci.

- jaké jsou vaše záliby a koníčky

Tanec, plavání, běhání, atletika, porazení s přáteli, bowling, rodinné výlety, jídelo

- jak často se věnujete sportu

Sportu se moc nevěnuji, většinou jen v létě. Ale mám to štěstí, že nemám problém s vahou ani fyzickou kondicí. Ale když je čas, tak sportuji ráda.

- jaké jsou vaše vztahy v rodině

Vztahy v rodině jsou jak na horstě dráče. Jednou bych svou rodinu za nic nevyměnila, ale někdy jsem docela ráda, když může být chvíli bez nich. Ale vím, že cokoliv mi říkají, zkontroluji nebo řadu myslí dobře, protože nebudu abych opakovala jejich chyby.

- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky

Většinou svých vrstevníků vycházím dobře. Je samozřejmě, že s každým vyjít nemůžu, ale už kvůli doktoru nebo stylu, ale většina lidí mě bere v dobrém.

- považujete svůj život za smysluplný

Ano! Každý život má smysl.

- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?

Ano ovlivňuje. Jeliže se škole budu nadhodně dávat, a po škole je nutná i určitá příprava, tak mi moc volného času nezbývá.

- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů

Školní prostředí podle toho co je školou přání myšlenek. Je samozřejmě, že když se krovná hexabiváme wordce nebo rovnicemi tak ne. Ale v některých předmětech je kampaně je to možné. Mnohdy nás ovlivní i lidé, kteří ve škole jsou. Myslím tím učitelé a učitelé.

- vnímáte školu jako výchovný prostředek

Ano.

- ovlivňuje škola váš současný životní styl

Samozřejmě že ano, když člověk nechodí do školy tak by nudou nevěděl co dělat a proto by dělal možná věci, které škola může z části ovlivnit

- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní

Školní na situaci, myslím si, že většina pedagogů chce žáky něco naučit nebo přivést nějakým zkušenostem školní na dotyčném místě to bere pozitivně nebo negativně.

- jakého jste pohlaví ~~ty~~ můj názor se přiklání k pozitivu.

žena

- kolik vám je let

16

Dotazníky

- jak byste definovali životní styl

Důležitá je rovnováha a přístup k přírodě.

- pokuste se definovat svůj životní styl (co děláte, co vás baví)

hudba, jídlo, knihy, příroda

- jak trávíte volný čas

Poslouchám hudby, čtem, internet, příroda, jídlo

- jaké jsou vaše záliby a koníčky

historie, míčové hry, archeologie, ... jídlo

- jak často se věnujete sportu

Azi jednou týdně.

- jaké jsou vaše vztahy v rodině

Velkou dobrou, občas neshody kvůli škole

- jaké jsou vaše vztahy mezi vrstevníky

Většinou normální a bez problémů

- považujete svůj život za smysluplný

Ano až na pár ohledů považuji

- ovlivňuje škola váš volný čas? Jak?

Ano, užem ovlivňuje můj volný čas

- podílí se škola a školní prostředí na utváření vašich myšlenek, názorů a postojů

Určitě na to má vliv.

- vnímáte školu jako výchovný prostředek

Ano vnímám

- ovlivňuje škola váš současný životní styl

Trochu určitě ano.

- vnímáte působení pedagoga ve školním prostředí jako pozitivní či jako negativní

Myslím, že má být pozitivní a většinou tomu tak je

- jakého jste pohlaví

Žena

- kolik vám je let

16