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

Postoj středoškolských studentů ke zdravému životnímu stylu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
prof. PhDr. Blahoslav Kraus, CSc.

Vypracoval:
Tomáš Pauch

Brno 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Postoj středoškolských studentů ke zdravému životnímu stylu“ zpracoval samostatně a použil jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne: 30.4. 2010

Tomáš Pauch

Poděkování

Děkuji panu prof. PhDr. Blahoslavovi Krausovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Tomáš Pauch

OBSAH

ÚVOD.....	5
1 ŽIVOTNÍ STYL	7
1.1 Základní pojmy a charakteristika	7
1.2 Faktory ovlivňující utváření životního stylu	9
1.3 Zdravý životní styl	11
2 ŽIVOTNÍ STYL STŘEDOŠKOLSKÉ MLÁDEŽE	17
2.1 Charakteristické znaky dospívání	17
2.2 Utváření postojů	20
2.3 Zvláštnosti životního stylu	23
2.4 Utváření zdravého životního stylu	26
3 PRŮZKUM POSTOJŮ.....	30
3.1 Projekt průzkumu	30
3.2 Analýza výsledků	33
ZÁVĚR	54
ANOTACE	57
POUŽITÉ ZDROJE LITERATURY	58
PŘÍLOHY	62

ÚVOD

Ve své práci se zabývám problematikou postojů středoškolských studentů ke zdravému životnímu stylu. Toto téma jsem si zvolil záměrně, neboť každý den potkávám a mám možnost pozorovat skupinky dívek a chlapců, kteří jsou někdy rozesmátí, někdy vzrušeně debatují o problémech, které jim přináší školní a rodinný život, ale také někdy v situacích, nad kterými se ostatní lidé pohoršují. Tyto okolnosti mě jako budoucího sociálního pedagoga vedou k zamyšlení, do jaké míry ovlivňuje dnešní přemodernizovaná doba a svět značných rizik, jejich rozhodování, přístupy a postoje ke zdravému způsobu života.

O dnešní mládeži se mnoho lidí vyjadřuje jako o „apatické generaci“. Dva nejzávažnější důsledky této apatie jsou únik a vzdor proti autoritě, kdy dospívající odmítají pomoc, radu a ochranu dospělých. Bariéry odporu jsou nejen v uměleckém světě hudby, oblékání a vkusu, ale také i ve světě racionálním, ekonomickém, či ve zdravém způsobu života, který často podceňují. V životním stylu mladých lidí začne mít větší hodnotu vztah k někomu, či něčemu jinému, než k sobě.

Jsem přesvědčen o neustálé aktuálnosti tohoto tématu nejen v našich podmínkách, ale domnívám se, že jde i o problém globální a civilizační. Možnost prožít život co nejhodnotněji, zdravě se může zdát právě dospívajícím jako samozřejmost. V případě, že je člověk zdravý, a to většina dospívajících bývá, hodnota zdraví se z jejich pohledu může zdát jako trvalý nevědomý stav.

Otázkou zdravého životního stylu se zabývají lidé na celém světě, existuje mnoho úhlů pohledu, z něhož je možné se na tento problém dívat. Jiný pohled na zdravý životní styl mají vědci, politici, pedagogové, umělci, ekonomové, odlišný pohled mají vyznavači různých náboženských směrů, příslušníci komunit nebo politických organizací.

Cílem mé práce je věnovat pozornost konkrétně možnostem a potřebám uspokojení požadavků zdravého životního stylu u středoškolských studentů a zjistit, jaké jsou jejich postoje k cestě vedoucí ke zdraví. Práci tvoří teoretická část, která je rozdělena do dvou kapitol. První kapitola popisuje životní styl, faktory, které jej ovlivňují, různé charakteristiky a pohledy na životní styl, dále zdravý životní styl včetně oblasti výživy, pohybové aktivity, negativních vlivů (kouření, alkohol, drogy).

Druhá kapitola je zaměřena na problematiku životního stylu středoškolské mládeže a v jednotlivých podkapitolách charakterizuje období dospívání, dále podává ucelený přehled o utváření postojů, zvláštностech životního stylu a utváření zdravého životního stylu.

Praktická část práce za pomoci metody dotazníku vlastní konstrukce analyzuje a vyhodnocuje postoje průzkumného vzorku středoškolských studentů ke zdravému životnímu stylu.

Byl bych velmi rád, aby výsledky průzkumného šetření posloužily k zamyšlení nad vlastními postoji ke zdravému životnímu stylu nejenom středoškolským studentům, ale i jejich rodičům a pedagogům.

1 ŽIVOTNÍ STYL

1.1 ZÁKLADNÍ POJMY A CHARAKTERISTIKA

V terminologii této oblasti popisuje odborná literatura dvě hlavní kategorie a to životní způsob a životní styl.

Pojem „*životní způsob*“ se zaměřuje na ekonomické, kulturní, ekologické, technické, celospolečenské, skupinové a náboženské procesy, jež charakterizují způsob života, který je typický pro velké národy, státy a světadíly.

Pojem „*životní styl*“ lze chápat jako široký soubor aktivit a s nimi spojených návyků, postojů, hodnot, temperamentových dispozic, způsobů chování, které jsou individuálně specifické pro každého člověka, mají trvalý ráz, odehrávají se v určité historické době a jsou podmíněny tradicí, kulturou a ekonomickou úrovní dané společnosti (Kraus, 2008).

Každý člověk volí jiný způsob života, ale z obecného hlediska představuje komplexně naplňování života celé společnosti. Tento styl života souvisí s hodnotami, ideály a životními plány, které chce ve svém životě uskutečnit. Hodnoty každého člověka jsou ovlivněny zvyklostmi, etikou, mravy, právními a společenskými normami společnosti, její kultury či subkultury. Hodnotová orientace se u člověka formuje převážně v průběhu jeho života a to vlivem působení společnosti a jejích činitelů, ale samozřejmě také na základě vrozených dispozic (Kraus, Poláčková et al., 2001).

Hodnoty ovlivňují postoj k životu a dávají základní nasměrování chování a jednání. Jsou tedy integrální součástí životního stylu. Podle převažujících hodnot lze rozdělit životní styly např.

➤ **Životní styl s náplní studia**

Lidé s tímto životním stylem jsou zvědaví, rádi čtou, dívají se na televizi, vyhledávají kulturní vyžití v divadle, zúčastňují se poznávacích výletů.

➤ **Životní styl, jehož největší hodnotou je hra a zábava**

Tato podoba životního stylu je typická pro sportovce, sportovní fanoušky, ale i hráče, kteří hrají různé hry, návštěvníky zábavních podniků a přívržence pravidelného i nepravidelného slavení.

➤ **Životní styl s rozjímáním**

Tento životní styl je charakteristický pro jednotlivce nebo komunity, kteří netouží po společnosti, vyhledávají samotu a volný čas netráví nikdy s rodinou.

(Havlík, 1996, in Kraus et al. 2008)

Další diferenciacie životních stylů, které berou úvahu změněné poměry světa práce a volného času jsou např.

➤ **Pracovně orientovaný životní styl**

Základní hodnotou lidí žijících tímto životním stylem je jejich profese. Volný čas je chápán jen doplňkově, jako nezbytná rekreace a zotavení organismu, většina energie a tvořivé činnosti je věnována práci.

➤ **Hedonistický životní styl**

V tomto životním stylu jsou hodnoty spatřovány především v rodině a ve volném čase. Svět takového člověka je polarizován. Práci bere jen jako nutnost k získání peněz a spíše se realizuje ve svém volném čase. Ten je pak prožíván jako protipól všedního dne.

➤ **Celistvý životní styl**

Projevem tohoto životního stylu je patrná snaha po jednotě v životě člověka. Je reakcí na předešlý životní styl. Člověk se snaží spojit oblast práce a volného času a právě v tomto propojení vidí důležitost. Tento životní styl obsahuje i extrém profesionální práce, která naplňuje celý všední den i volný čas, ale také způsob života, kdy je vlastní výdělečná činnost uskutečňována během časového minima a člověk pak realizuje dodatečnou aktivitu ve zbylém čase.

(Kraus, Poláčková et al.2001)

Životní styl lze nejlépe charakterizovat, když vyjdeme z povahy každodenních nejrůznějších aktivit. Kraus (2008, s. 168) odlišuje:

- ***Aktivity orientované na práci, profesi a přípravu na ni*** – vzdělávání, vstup do zaměstnání, adaptace na pracovní proces, stabilizace, profesní vzestup – kariéra atd.
- ***Aktivity spojené s rodinou*** – vyhledávání partnera, zakládání vlastní rodiny, budování a rozvoj domácnosti, výchova potomků apod.

➤ **Aktivity v oblasti zájmové** – vymezování osobních zájmů, jejich pěstování a rozvoj, spojený s hledáním kompromisu se zájmy ostatních členů rodiny, odpočinek, zábava, relaxace.

➤ **Aktivity propojené se společenským životem** – participace na společenském životě, zapojování se do občanských vztahů, rozšiřování okruhu společenských styků, zastávání pozic ve společenském a politickém životě.

➤ **Aktivity týkající se základních biologických a hygienických potřeb.**

1.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ UTVÁŘENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU

Na utváření životního stylu se podílí dvě skupiny determinujících faktorů. První skupinu tvoří faktory objektivní společenské, které vycházejí z potřeb, cílů a stavu společnosti a druhou skupinou jsou faktory subjektivní, vycházející z potřeb a záměrů každého jedince.

Faktory objektivní společenské

- *Ekonomická situace* člověka výrazně ovlivňuje utváření jeho životního stylu při vlastních pracovních činnostech, ale také činnostech ve volném čase. Životní styl ekonomicky silného obyvatelstva nabízí širší pole působnosti, než je tomu u ekonomicky slabších. Například nezaměstnanost ovlivňuje značně životní styl nezaměstnaných, lze zaznamenat snížení jejich životní úrovně spojené s poklesem příjmů, což se negativně odráží na jejich možnostech uplatnění ve společnosti.

- *Politická situace* je neméně důležitým faktorem utvářejícím životní styl společnosti, jako celku. Lze to dobře dokumentovat např. na 40 letech totalitního komunistického režimu v naší zemi, který násilnou formou potlačoval svobodnou vůli člověka žít způsobem života dle vlastního uvážení. Lidé žijící alternativním způsobem života byli pronásledováni, ať už psychickým či fyzickým terorem.

- *Kulturní tradice* lze rozdělit s ohledem na působnost, buď na národní či krajevou. Lze zpozorovat určitou rozdílnost ve způsobu života lidí na jižní Moravě či v severních Čechách, která je zřetelná např. při náboženských oslavách.

- *Rodina*, jejíž působení se promítá do života jedince. Zvyklosti tradované v rodinách jako je způsob hospodaření, výchova dětí, kulturní vyžití, trávení volného času a uspokojování biologických potřeb si přenáší člověk z původní rodiny do rodiny vlastní a předává tím způsob života zase svým potomkům.

- *Vědecko-technický rozvoj*, který přináší výrazné změny ve způsobu života. Příkladem může být masové rozšíření osobních počítačů ve společnosti. Jejich kladný význam spočívá zejména v rychlosti výměny myšlenek a vědomostí (e-mail, Internet). Na druhou stranu přináší i řadu problémů, kam můžeme zařadit především nadměrný čas strávený u počítače na úkor často smysluplnější činnosti.

Faktory subjektivní

Tyto faktory se vážou na zájmy a potřeby člověka, jsou určeny osobností samou a to s jejími individuálními zvláštnostmi. Mezi tyto zvláštnosti spadá komplex veškerých osobních dispozic člověka, zejména úroveň jeho intelektu, temperamentové dispozice, pohlaví, věk, zdravotní stav a další.

- *Psychologické vlastnosti* člověka zastoupené temperamentem, který určuje hloubku jeho prožívání, reagování a jednání, nebo úroveň intelektová vyjadřující schopnost myšlení a racionálního poznávání a chování

- *Pohlaví*, je vnitřním faktorem, který určuje odlišnosti v biologickém založení a fyzických možnostech muže a ženy.

- *Věk či fáze životního cyklu* vymezuje zákonitě rozdíly v životním stylu dítěte, dospělého a starého člověka.

- *Zdravotní stav* velmi významně ovlivňuje způsob života, například specifika životního stylu těžce tělesně postiženého člověka nebo člověka závislého na drogách.

- *Vzdělání*, je další faktor, o kterém se v poslední době diskutuje v souvislosti s životním stylem. Výsledky výzkumů ukazují na pozitivní vliv vyššího vzdělání na úroveň a kvalitu způsobu života.

- *Profese, zaměstnání* také významně působí na způsob života, kdy typickým příkladem je práce ve směnném provozu, nebo specifikum povolání vojáků nebo námořníků či nestandardní formy např. teleworkingu - práce na dálku (Kraus, 2008; Dufková, et al. 2007).

1.3 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

V současné době se ve spojitosti se způsobem života, velmi často hovoří o zdravém životním stylu. Co to zdravý životní styl tedy je? Jednoduše řečeno zdravý životní styl je cesta, která podporuje zdraví člověka. A zdraví to není jen nepřítomnost nemoci či vady, ale „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody“ (originální definice podle Světové zdravotnické organizace: „*Health is state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity*“ (Mužik, 2007, s.11).

Otázkami zdravého životního stylu (způsobu života) se v současné době aktivně zabývá mnoho odborníků českých univerzit např. v Praze, Ostravě, Brně, Olomouci, Plzni.

Pro zajímavost uvedu různá pojetí zdravého životního stylu:

Míček (1997, s. 24 – 25) představuje jako základní **podmínky zdravého způsobu života**:

- Neoddělovat tělesné a duševní zdraví.
- Vytvářet zdravé sociální vztahy.
- Zdůraznit význam autoregulace mládeže.
- Připravit podmínky duchovního růstu jako integrální složky zdravého způsobu života.

Podle Smékala (1997, s. 35) „**pěstování zdravého životního stylu zahrnuje rozvíjení tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti**“.

- **Tělesná kultura osobnosti** zahrnuje návyky v oblasti osobní hygieny, životosprávy, stravovacích návyků, vyhýbání se zdraví škodlivým drogám, kouření a alkoholu, ale také přiměřený aktivní pohyb.

- **Psychická kultura osobnosti** je složitým komplexem kvalit, jako jsou např. odpovědnost, uvážlivost, umění se efektivně učit, být tvořivý, sebeovládání, reflexe a sebereflexe.

- **Duchovní kultura osobnosti** představuje v plné šíři především mravní vyspělost, citlivost svědomí a smysl pro duchovní bytí.

Podle Kotulána (2002, s. 192) **výchova ke zdravému životnímu stylu zahrnuje témata:**

- ✓ zdraví a jeho význam
- ✓ zdravá výživa
- ✓ spánek
- ✓ tělesný pohyb
- ✓ ochrana před nákazami
- ✓ ochrana před úrazy a otravami
- ✓ osobní hygiena
- ✓ péče o zdravé životní prostředí

Životní styl a vztah člověka k vlastnímu zdraví se vytváří během života v závislosti na mnoha faktorech, ke kterým patří vzdělání, výchova, zkušenost, sociální prostředí, profese a další. Nezaměnitelné působení k vytváření hodnotového systému, jehož součástí jsou také zásady zdravého životního stylu, vlastní rodina a prostředí školy (Mužik, 1997).

Formování zdravého životního stylu osobnosti je ve velké míře ovlivňováno osobností samotnou, která se za určitých podmínek projevuje jako hybná síla svého vývoje. Zdravý životní styl by měl vést k optimálnímu zdraví, k tzv. aktivnímu zdraví, které zaručuje rovnováhu mezi duševním a fyzickým zdravím.

Základními faktory na cestě zdravého životního stylu jsou životní rytmus, tedy střídání pracovní zátěže a odpočinku, přiměřený spánek. Mezi další důležité faktory patří životospráva a racionální výživa, pravidelný pohyb od obyčejné chůze po sportovní aktivity. Duševní aktivita představovaná rozvojem zájmových aktivit, dalším vzděláváním a schopností respektovat zásady duševní hygieny včetně zvládnutí a řešení stresových situací se stává neméně významným faktorem v naplňování zdravého životního stylu (Kraus, 2008).

Životní rytmus

Představuje poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzické a psychické zátěže. Typickým projevem moderní doby je únava. Vzniká tělesným a duševním vypětím v práci, ale i přemírou dalších podnětů, které trvale působí na člověka. Lidský organismus potřebuje určitou dobu, odpovídající míře zátěže k regeneraci svých sil. Spánek a odpočinek jsou nezbytné předpoklady pro zachování a udržení tělesného i duševního zdraví.

Pravidelný a dostatečný spánek napomáhá udržovat normální funkci centrálního nervového systému, je obranným mechanismem proti vyčerpání organismu.

Dospělý člověk má denně spát alespoň 6–8 hodin. Normálnímu biologickému rytmu odpovídá spánek v noci. Člověk s dostatečně dlouhým a kvalitním spánkem se budí odpočínutý, s dobrou náladou a s potřebnou zásobou duševní i tělesné energie, která ho předurčuje k dobrému nastartování ke všem denním aktivitám.

V harmonickém a vyrovnaném životním stylu mají své místo odpočinek a zábava. Tak jako se má naplno pracovat, tak se má i odpočívat. Odpočinkem rozumíme především klid, relaxaci bez emočního stresu a uvolnění napětí a úzkosti. Při únavě těla se zpravidla volí pasivní odpočinek. Tím nejobvyklejším je poloha vsedě nebo vleže s uvolněným svalstvem a odpoutáním se od znepokojivých myšlenek. Aktivní odpočinek spočívá ve střídání aktivit psychické a fyzické povahy. Odpočinkem po duševní práci může být procházka lesem nebo práce na zahrádce. Výborným prostředkem proti únavě těla i ducha je sport, tanec a pohybová aktivita vůbec (Trachtová, 1999).

Pohybový režim

Pohyb je přirozeným projevem života, je jeho vlastností. Pravidelné provádění pohybových aktivit je důležitou součástí životního stylu. Pohybová aktivita má pro organismus mnohostranný význam, zlepšuje zdravotní stav, chrání před nemocemi, zvyšuje výkonnost orgánů, navozuje pozitivní emoce, zlepšuje duševní zdraví a prodlužuje délku života člověka. Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě. Většina vymožeností dnešní doby jako jsou automobily, televize, počítače, dálkové ovladače, výtahy a mnoho dalších však vedou k postupnému odstranění tělesné námahy a pohybu z našeho žití. Je to pohodlné a příjemné, alespoň zpočátku, do doby, než se zřetelně projeví zdravotní důsledky. Vrátit pohyb do života je jeden z nejvýznamnějších zdravotních úkolů dnešní doby.

Pravidelné provádění pohybových aktivit vede nejen ke zkvalitnění tělesné zdatnosti, ale přispívá velkým dílem ke zvyšování psychické odolnosti a celkové pohody, pomáhá lépe snášet stresové situace a zlepšuje celkovou úroveň kvality lidského života (Machová, Kubátová, 2009). Každý člověk má možnost najít tu svou pohybovou aktivitu, která ho bude bavit, bude odpovídat jeho fyzickým předpokladům a věku, ale i finančním a časovým možnostem. Mezi nejvhodnější pohybové aktivity řadíme například chůzi, aerobik, strečink, cyklistiku, spinning, jóga a tanec. Dnešní doporučení jsou pohybovat se alespoň 30 minut denně v mírné tělesné aktivitě a 3 až 5 krát týdně 45 minut denně ve střední tělesné aktivitě, která je vhodná pro věkovou kategorii dospívajících (Fialová, 2007).

Duševní aktivita

„Dobrý duševní stav a pocit pohody je předpokladem pro dobrý stav tělesný a naopak“.
(Vondráček, 1992, s. 23). Psychická pohoda je předpokladem z hlediska prevence psychogenních stresů. Tvůrčí a duševní aktivita dodává člověku potřebnou sílu a energii, pomáhá bojovat s leností, strnulostí, apatií a pohodlností. Duševně svěží člověk se neustále o něco zajímá prostřednictvím zájmových aktivit, o něčem přemýšlí, má potřebu dále se vzdělávat, usiluje o dosažení vytyčených cílů.

Důležitou roli v zajištění duševní aktivity hraje duševní hygiena, která je zaměřena na sebevýchovu, zrání osobnosti, duševní klid, ale věnuje se též i otázkám sociální interakce. Duševní hygienu chápeme jako systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy (Míček, 1984).

Racionální výživa

Výživa je zdrojem energie a všech důležitých látek, které člověk potřebuje k růstu a obnově tkání. Pod pojmem zdravá výživa si můžeme představit vyvážené stravování, dostatečnou kvalitní výživu. Vhodnou výživou lze dosáhnout posílení obranyschopnosti organismu proti škodlivinám z prostředí a předcházet civilizačním nemocem a to obzvláště obezitě, kazivosti zubů, srdečním a cévním onemocněním (Marádová, 1992).

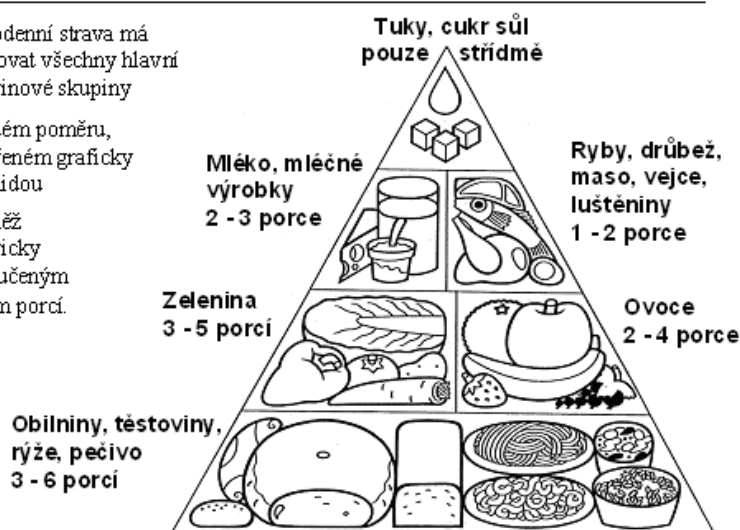
Racionální výživou se nazývá pro organismus vhodný a přiměřený příjem potravy, ideálně rozložený kvalitativně i kvantitativně. Zásadním pravidlem této výživy je pestré složení stravy, které zajistí dostatečný, vyvážený příjem živin a to bílkovin, tuků, cukrů, vitamínů, minerálních látek, vlákniny a vody, ale také přiměřené množství potravy (Machová, 2009). Racionální výživa by také měla respektovat individuální potřeby jedince a to v závislosti na jeho pohlaví, věku, fyzické aktivitě, genetických dispozicích a na aktuálním zdravotním stavu. Pyramida výživy představuje ideální složení naší každodenní stravy a zajišťuje dostatečné množství živin a dalších látek nezbytných pro správný vývoj organismu. Potravinová pyramida znázorňuje, co by mělo být obsahem naší stravy a v jakých poměrech (Rážová, Šoltysová, 2000).

Výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy

Každodenní strava má obsahovat všechny hlavní potravinové skupiny

v určitém poměru, vyjádřeném graficky pyramidou

a rovněž numericky doporučeným počtem porcí.



Podstatným znakem racionální výživy je také denní režim stravování. Rozložení jídla během dne má tvořit 5-6 dávek (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře), vhodné je větší porce jídla přesunout do první poloviny dne. Velmi důležité je nevynechávat snídani, neboť ráno, když člověk vstane, tak to je obvykle 10 hodin od doby kdy naposledy jedl. Mozek a svaly potřebují ke své práci energii, aby mohly lépe pracovat. Nedostatek energie se pak může projevit únavou, nesoustředěností a tím i horšími pracovními či studijními výsledky (Mužik, 2007).

V současné době jsou mládeží velmi vyhledávané pokrmy „Fast-Foodového typu“ (hamburgery, bramboráky, sendviče, smažené hranolky s majonézovými omáčkami, párky v rohlíku), které při každodenní spotřebě neodpovídají, z důvodu vysokého obsahu živočišných tuků, zásadám racionální výživy. Tato jídla jsou chutná, středoškoláky často přijímaná v době dopolední svačiny, oběda nebo odpolední svačiny.

Ve vztahu ke zdravé výživě si pozornost zaslouží také pitný režim. Voda je vzácná tekutina, která je pro lidský organismus nepostradatelná. Je nezbytnou součástí všech živých organismů, je obsažena ve všech tkáních, tvoří 70% lidského těla. Člověk neustále vodu přijímá nápoji, potravinami, látkovou přeměnou a vydává dýcháním, pocením a vyměšováním. Optimálně by měl člověk vypít 2-3 litry tekutin. Samozřejmě při pohybu v horku, sportu a těžké fyzické práci musí být příjem tekutin vyšší.

Zvládání náročných životních situací

Těžké životní situace byly, jsou a budou. Současné zvýšené životní tempo v životě lidí, klade téměř na každého člověka podstatně vyšší nároky a požadavky a stává se hlavní příčinou stresu. Stres je tělesná a duševní reakce na stresor. Určitá úroveň stresu je potřebná v situacích, kdy člověk má reagovat na nezvyklou nebo překvapivou situaci a kdy potřebuje mobilizovat sílu. Přiměřená hladina stresu vede k zostření pozornosti, soustředění a k zvýšení schopnosti dobře se rozhodnout. Prožívání stresu je varovný signál, jenž varuje před vážnějšími důsledky v oblasti tělesného a psychického zdraví, pokud na ně člověk nereaguje změnou životního stylu. Způsobem životního stylu mohou lidé stresové situace na jedné straně zbytečně navozovat, na druhé straně se jim však mohou vyhýbat a aktivně se proti nim chránit (Praško, Prašková, 2001).

V boji proti stresu jsou velmi důležité faktory, jako je vhodná životospráva, relaxace, vhodná organizace práce a pracovní prostředí. U životosprávy je velmi důležitá racionální výživa, dostatek spánku, rodinné zázemí, vhodné rozložení zátěže a odpočinku. K udržení dobré tělesné a duševní kondice přispívá také pohyb a tělesná práce.

Východiskem ke zvládání náročných životních situací je duševní hygiena. Ta poskytuje návod, jak upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíce uplatnily vlivy posilující duševní kondici a rovnováhu. Zcela konkrétně jde o péči a umožnění optimálního fungování duševní činnosti o schopnost přirozeně a realisticky odrážet realitu, reagovat přiměřeně na všechny podstatně důležité podněty, řešit běžné a nenadálé úkoly, stále se duševně zdokonalovat a duševně případně duchovně dále růst (Křivohlavý, 2001).

2 ŽIVOTNÍ STYL STŘEDOŠKOLSKÉ MLÁDEŽE

2.1 CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY DOSPÍVÁNÍ

Vývojové období středoškolské mládeže je možné zařadit do období druhé fáze relativně dlouhého časového dospívání. Trvá přibližně od 15 do 20-22 let s určitou individuální variabilitou a to zejména v oblasti psychického a sociálního vývoje. Tato životní etapa je přechodem mezi pubertou a dospělostí, jejíž trvalou charakteristikou zůstává, že je považována za most mezi dětstvím a dospělostí. Období dospívání má svůj sociální, pedagogický, zdravotní i kulturní rozměr. Současně má také sociální reprezentaci a subjektivní hodnotu pro ty, kterých se to bezprostředně týká, ale i pro generace, které již mají toto období za sebou či které teprve potká (Macek, 1999).

Dospívání je obdobím ustalování tělesného a psychického vývoje. Motorika se vyznačuje dobrou koordinovaností a harmoničností. Dospívající je v tomto věku na vrcholu své fyzické výkonnosti a v podstatě končí jeho tělesný vývoj. V tomto období dochází u něho k významnému intelektuálnímu rozvoji, cítí stále větší jistotu ve své schopnosti samostatně přemýšlet, argumentovat, uvádět věci do souvislostí. Stále jasněji si uvědomuje rozporuplnost, jíž je v životě obklopen. Citový vývoj je spíše ve znamení vnitřních prožitků, city jsou stabilnější než v pubertě a více pod kontrolou.

Podstatným úkolem etapy dospívání je dosažení úrovně zralé a kultivované osobnosti. Proces přeměny osobnosti jedince je pozvolný, složitý, vnitřně protikladný, rozporný. Je charakterizován větší prudkostí než u dospělého, je prožíván s větší vnitřní intenzitou, s větším napětím. Dospívající prožívá své mládí poprvé, a tak je obětí svých prožitků, nemá se svým mládím žádné zkušenosti, a proto podléhá často základním životním omylům. Má potřebu být dospělým, chce, aby se s ním jako s dospělým zacházelo, jeho snahou je přimět lidi kolem sebe, aby ho respektovali jako dospělého člověka (Čačka, 2000). V morálce je absolutista, chce žít podle absolutních hodnotových norem a trápí se, když těchto norem není schopen dosáhnout. Podle toho také přísně soudí autority, především své rodiče, učitele a vychovatele. Tento mravní absolutismus je později překonán, ale zůstává v dospělém člověku jako citlivý odpor k polopравdě a nespravedlnosti, jako popud k neustálému hledání (Říčan, 2006).

Podle Melgosa (1999, s. 16) **dospívání přináší celou řadu pozitivních aspektů u dospívajícího:**

- dokáže být idealista – vytuší možnosti, které přesahují obzor dospělých
- má velkou dávku tělesné a duševní energie
- nabývá rozvinutý smysl pro spravedlnost
- silně rozvíjí schopnost tvořit, v dospělosti se většinou vytrácí
- je schopen někoho nebo něco intenzivně milovat

Dospívání je obdobím radikálních změn v organismu i v osobnosti vyvíjejícího se jedince. Většina se s těmito nároky úspěšně vyrovná, ale v poslední době stoupá počet těch, kteří přijímají rizikový způsob života. Jedná se o celosvětový problém, kdy stále více dospívajících se projevuje rizikovým chováním a věková hranice se posunuje do nižšího věku. Nešpor (1995, s. 97) uvádí tyto oblasti rizikového chování:

- *Rizikové chování v oblasti zneužívání návykových látek* (nikotin, alkohol, ilegální drogy).
- *Rizikové chování v oblasti reprodukčního zdraví* (předčasný sexuální život a s ním spojené střídání partnerů a riziko vzniku pohlavních nemocí, nechtěná a časná těhotenství).
- *Rizikové chování v oblasti psychosociální* (poruchy chování, agresivita vedoucí až ke kriminalitě, nadměrné rvačky nebo tyranizování slabších, krutost k jiným lidem nebo zvířatům, závažné ničení majetku, zakládání ohně, krádeže, úrazy, deprese až suicidální jednání, záškoláctví, zhoršený prospěch ve škole až vyloučení ze školy, útky z domova).

Je třeba připomenout, že bohužel rizikové chování podporuje marketing, propagace a zábavní průmysl, jehož tvůrci se stávají pro mládež neodolatelnými vzory lehkosti bytí a úspěšnosti. Vzhledem k tomu, že postavení hrdinů z billboardů, spotů, klipů a bulvárních tiskovin je všedním životem nedosažitelné, hledají si jiné náhrady a to např. cigarety, alkohol, drogy, sex, násilí, nebezpečné hry a sporty (www.cevap.cz/?&lang=CZ&ID=25).

Životní styl středoškolské mládeže na přelomu století

Dnešní současnost nabízí středoškolské mládeži více svobody. V důsledku vzdělání, moderní techniky a cestování má širší rozhled, má také možnost vybrat si v různých oblastech zaměstnání, trávení volného času.

Život utíká velmi rychle, a nedává jim příliš možností, aby v určitém časovém a místním horizontu průběžně vrůstali do společnosti. Celý proces tohoto včleňování se z důvodu absence žádoucích vzorů a ideálů pro jednání minimalizuje pouze na praktické žití. Středoškolská mládež žije ze dne na den, nemá dlouhodobější cíle, chybí jí výraznější duchovní hodnoty ani hodnotně neprožívá volný čas. Jejím cílem je žít naplno přítomností (Kraus, et al., 2006). Chce si stejně jako její rodiče užívat. Tím ale její podobnost končí, ne proto, že je horší, ale především proto, že žije v jiné době, v jiné společnosti, za jiných společenských podmínek, v jiném světě, plném nabídek a nových možností, ale také lákadel a nástrah.

Jací tedy jsou dnešní dospívající středoškoláci? Nechybí jim sebevědomí, nesnášejí nudu, někteří nosí dredy a v pupíku se jim leskne piercing. Většinou touží po dokonalém vzhledu, dostatku zábavy a volného času, milují novinky a změny v činnostech i ve vztazích, na druhou stranu neprahnou příliš po rutinní činnosti, stereotypu, nezajímá je politika a společenské problémy. Je pro ně charakteristická větší samostatnost a cílevědomost, chtějí se prosadit ve společnosti, která jim nemusí vždy udávat jen správný směr. Nepoznali totalitní režim, jenž předchozí generace nutil k poslušnosti a uniformitě, což se projevuje jejich větší průbojností, soupeřivostí a vychutnáváním si všech předností nové konzumní společnosti. Široká veřejnost hodnotí, jejich chování za arogantní, vyjadřování za vulgární a vztah ke všemu a všem za povrchní. Pro způsob jejich života je příznačná poměrně vysoká individuální svobodná volba, ale je doprovázená vyšší osobní a sociální nejistotou.

V roce 2001 byla přijata Evropskou komisí pro mládež *Bílá kniha o mládeži*, což je základní dokument, který se týká mládeže v zemích EU. Tento dokument podává sdělení o ztrátě důvěry mladých lidí ve stávající demokratické instituce i v celou oblast veřejné správy, a naznačuje důvody, které vedou k nechuti mládeže se v životě nějak angažovat (Kraus et al., 2006). Životní styl středoškolské mládeže se odlišuje od životního stylu dospělých hlavně rozsahem životních činností, které jsou menší a nedosahují úrovně dospělých, ale v oblasti volného času jsou její životní aktivity mimořádně diferencované a rozmanité.

Podle Krause (2006, s. 22-23) jsou stěžejní činnosti tvořící životní styl mladého člověka včleněny do tří oblastí:

- oblast pregraduální přípravy na profesi, studia, získávání kvalifikace, vstup do zaměstnání a adaptace na pracovní prostředí...
- oblast hledání životního partnera, založení rodiny, zařizování vlastního bydlení a domácnosti...
- oblast zájmových aktivit, zábavy, relaxace a činnosti spojené s trávením volného času...

2.2 UTVÁŘENÍ POSTOJŮ

Postoj je relativně ustálená tendence charakteristickým způsobem reagovat na určité podněty. V průběhu života tvoří ustálený systém pozitivních nebo negativních hodnocení určitých předmětů, jevů, situací, osob. Promítá se do jednání a chování člověka tak, že předem předurčuje kladnou nebo zápornou reakci na určité podněty, tendenci jednat „pro nebo proti“.

Ve svém životě hodnotíme lidi, které potkáváme, situace do kterých se dostáváme, dále předměty a jejich vlastnosti, co je dobré a naopak co je špatné, co je vhodné, a co nevhodné a všemu zároveň přiřazujeme subjektivní význam, tedy určitou hodnotu.

„Hodnoty jsou poměrně stále osobní předpoklady, které leží v samém základu postojů. Týkají se obecných principů, jako například, co je morální nebo sociálně žádoucí. Osobní hodnoty a principy nám slouží jako standardy, podle nichž posuzujeme vlastní chování i chování ostatních“ (Hayesová, 1998, s. 97).

Hodnoty s postoji se velmi prolínají a jsou zasazeny do hodnotové soustavy každého z nás. Člověk se s postoji nerodí. Postoje si člověk utváří na základě zkušeností, které získává v průběhu sociálního styku, formou sociálního učení během života, počínaje v raném dětství v sociálním prostředí rodiny, školy, dále pak prostřednictvím působení vrstevníků, médií a dalších. Při utváření postojů nelze také opomenout vliv temperamentových a charakterových vlastností člověka.

Vliv rodiny

Rodina je sociální instituce, která má zásadní význam pro formování osobnosti dítěte, jeho hodnotového kodexu a utváření postojů. Je pro jedince nenahraditelná, přes její vliv nemá žádné jiné sociální prostředí šanci na prosazení.

Pokud je její působení kladné, zanechává v dítěti pozitivní vliv na celý život, v případě jejího selhání jde o vážné ohrožení jeho dalšího působení (Novotná, 1997).

Procesem sociálního učení si postupně člověk vytváří vlastní postoje a názory k řadě věcí a situací, se kterými se v průběhu života setkává. Tento proces probíhá nejintenzivněji v rodině. Rodiče se stávají pro dítě vzorem a dítě podvědomě přejímá jejich styl života. V rodině vzniká nesčetné množství modelových situací, kdy výsledkem jejich řešení je posilování pozitivních nebo negativních postojů. Jako příklad bych uvedl utváření postoje dítěte ke kouření cigaret. Rodina, kde se kouří, bývá prvním prostředím, ve kterém se dítě s tímto návykem setkává. Dítě se tak stává již od útlého věku přímým svědkem kouření svých rodičů. Již od tak nízkého věku se v něm pěstuje pocit, že kouření je zcela normální záležitost, přirozená součást běžného života. V rámci výchovy dítěte ke zdravému životnímu stylu pak nelze očekávat jeho pozitivní postoj k nekuřáctví.

Vliv školy

Škola je neoddělitelnou součástí výchovy mladého člověka. Vytváří jeho základní materiální a citové hodnoty, které jej mají provázet celý život a přímo působí na formování osobnosti. Po rodinném prostředí je škola druhým místem, kde děti a dospívající, tráví nejvíce svého času. Zde sehrávají nezastupitelnou roli pedagogové, vychovatelé, mistři atd. Jejich povinností by neměla být pouze snaha naučit své svěřence řadě znalostí a dovedností potřebných pro jejich budoucí život, ale měli by je také vést k utváření pozitivních postojů ke zdravému životnímu stylu.

Bohužel k utváření pozitivního postoje středoškolské mládeže k „Fast - Foodovým“ potravinám, které při jejich každodenní konzumaci neodpovídají racionálnímu jídelníčku a někdy se mohou stát příčinou nadváhy a obezity, bych uvedl příklad trendu posledních let, který je spojený s rozmachem soukromého podnikání v prostředí školy. Školníci ve školách otevírají bufety, ředitelé schvalují pořizování automatů na nápoje. Sortiment bufetů je bohužel většinou řízen spíše finančním ziskem, než snahou vypěstovat u dětí a dospívající mládeže správné stravovací návyky. Pravidelně pak můžeme sledovat, jak o přestávkách konzumují hranolky s tatarskou omáčkou, párky v rohlíku, někde i přičinliví školníci přidají hamburgery a bramboráky. Toto vše zapíjí přeslazenými limonádami a kolovými nápoji s kofeinem z nápojového automatu. Rodiče jsou spokojeni, že nemusí chystat svačiny, ředitel je spokojen, že vyřešil pitný režim, školník je spokojen, že si přivydělá a středoškoláci jsou blažení, že mohou bez kontroly pít a jíst „*hříšné potraviny a nápoje*“.

Vliv vrstevníků

Člověk je tvor společenský, rád se obklopuje přáteli, kamarády, stává se členem různých zájmových skupin, spolků, part. Vrstevnické skupiny mají značný vliv na rozvoj osobnosti a utváření jejích postojů prostřednictvím procesu socializace. V sociální interakci s ostatními vrstevníky si jedinec vštěpuje životní cíle, zásady, pravidla jednání a vzorce chování (Kraus, 2009). Chování vrstevníků ve skupině je také zdrojem vzorců chování, které ovlivňují rozhodovací procesy v běžných každodenních situacích, stávají se příležitostí pro přijetí nových rolí. Sociálním tlakem dochází k napodobování vrstevníků (Macek, 1999). Středoškolská mládež se v tomto období začíná připravovat na svá budoucí povolání, základní školy mění za školy střední a učiliště. Tím se dostává do nového sociálního prostředí, kde na ně může výrazně působit tlak ze strany vrstevníků neboli „peer pressure“, který vždy hraje významnou roli při utváření jejich hodnot a postojů ke zdravému životnímu stylu.

Vliv médií

Každá společnost si hledá nějaké prostředky, jimiž jedinci předkládá hodnoty a normy, které upravují chování a postoje jejich příslušníků. V moderních společnostech se stala podstatným nástrojem pro šíření sociálních norem a hodnot právě média.

Média zřejmě dokážou utvářet a formovat to, co se člověk dovídá o světě, a mohou být hlavním zdrojem myšlenek a názorů, jež se k němu dostávají. Média dokážou ovlivnit jednání a uvažování lidí. Velmi významnou roli v tomto směru hraje marketingová a reklamní komunikace (Burton, Jiráček, 2001).

O vlivu médií, a zejména televize na socializaci dnešní středoškolské mládeže ve vyspělých zemích nemůže být pochyb. V současné době právě tato vývojová skupina sleduje televizi nejvíce ze všech médií. Televize je bezpochyby mocným médiem, ze kterého zejména neselektivně přijímá to, co je jí předkládáno (Matoušek, Kroftová, 1998). Televize, video a počítač masivně ovlivňují její zájmy, vzory k napodobování, způsoby chování, hodnotové systémy, názory a postoje. Tato média vytvářejí skupiny závislých konzumentů čehokoli multimediálního, případně výběrově nabádají k těm nejnebezpečnějším nabídkám a posléze zcela ubírají schopnost kritického výběru.

Významná role v utváření postojů středoškolské mládeže je připisována zejména negativnímu vlivu reklamy ve sdělovacích prostředcích.

Příkladem může být propagace štíhlosti, krásy, svůdnosti a smyslnosti. Tisk, rozhlas či televize vzbuzují zejména u dívek falešnou představu, že je možné snadno a bezpečně zhubnout nebo si zvolit tělesné proporce stejně snadno jako barvu vlasů. Stále častěji jsou propagovány různé dietní prostředky a rádcové, kteří často uvádějí zcela nesmyslná nepravdivá nebo dokonce nebezpečná doporučení (Krch, 1999).

2.3 ZVLÁŠTNOSTI ŽIVOTNÍHO STYLU

Dospívání středoškolské mládeže je problematické věkové období, odborníky přirovnávané k „vulkánu či rozbouřenému moři“. Dospívající středoškoláci chtějí od života najednou vše a rychle, nepřemýšlí o důsledcích možných rizik. Dá se říci, že fakticky s námi žijí, ale přitom se mnohdy fiktivně ubírají úplně do jiných světů plných fantazie, přání a tužeb. Jejich negace k způsobu života dospělých, rodičů, pedagogů je často tak velká, jak velký je autoritativnější přístup dospělých. Velmi často odmítají pomoc, radu a ochranu. Bariéry odporu jsou nejen v uměleckém světě hudby, oblékání a vkusu, ale i ve světě racionálním, ekonomickém, či ve zdravém způsobu života, který často podceňují. Zdraví je pro ně samozřejmostí, je odsouváno, či dokonce někdy poškozováno.

Globalizace masmédií a trhů stále více ovlivňuje jejich způsob vnímání, volby a chování. Mnoho jich má dnes větší možnosti a disponují i většími finančními prostředky, zároveň jsou ale ohroženi prodejními a marketingovými technikami, které u potencionálně škodlivých látek (např. alkohol, cigarety) se stávají stále agresivnějšími.

V tomto období se připravují na svá budoucí povolání, mění základní školy za střední školy, dostávají se do nového sociálního prostředí, což může mít za následek to, že mohou být ovlivněni vrstevníky autoritativních skupin a tím může být jejich postoj ke zdravému životnímu stylu pozměněn (Bártlová, 1999).

Z výše uvedeného vyplývá, že středoškolská mládež tvoří rizikovou skupinu, na kterou působí negativní vlivy, ohrožující jejich životní styl. Zvláštní důraz je třeba položit na problematiku kouření, alkoholu a nelegálních drog.

Kouření tabáku

Závažnost problematiky kouření tabáku je veliká. Dnes již není pochyb o ničujícím dopadu na zdraví lidí, ať už se jedná o kouření aktivní, či pasivní vdechování tabákového kouře.

Kouření tabákových výrobků je významnou příčinou vzniku řady nemocí a také předčasného úmrtí jedinců. Obecně platí, že čím dříve se s pravidelným kouřením začne, tím dříve se také objeví první zdravotní problémy, které s sebou pravidelná konzumace tabákových výrobků přináší, a tím dříve také dochází k předčasnému úmrtí.

„Dle výsledků ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách) z roku 2007 kouří denně v České republice cigarety 26% 16 letých, z nichž je téměř 8% silných kuřáků (vykouří denně více než 11 cigaret). Podíl denních kuřáků mezi rokem 2003 – 2007 mírně poklesl, a to především u chlapců, zatímco u dívek byl zaznamenán nárůst (ESPAD Česká republika v mezinárodním kontextu [online 2009],).“

Mezi nejčastější podnětové situace kouření tabáku středoškolské mládeže patří pobyt ve společnosti, kde se kouří. Jedná se ve většině případů o spojení se zábavou a s konzumací nápojů. Za pomoci cigarety chtějí snadněji zapadnout do takovéto společnosti, nechtějí se lišit, touží vypadat dospěle, být také atraktivní a moderní, zapůsobit, prosadit se. Tabákový výrobek jim dodává jistotu a odvalu, pozvedá sebevědomí. Cigareta také usnadňuje společenský kontakt, seznámení. Novák (1980, s.113) uvádí: *„Chrání jako škraboška – skrývá společenskou neohrabanost, nejisté chování, substituuje slova, tvoří důležitý neverbální komunikační kanál.“*

S problematikou kouření cigaret úzce souvisí jejich snadná dostupnost. Bohužel, ne všichni prodejci tabákových výrobků plně respektují Zákon č. 379/2005 Sb. o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami ve znění novely č. 225/2006 Sb. a běžně mladistvým cigarety prodávají. Riziko snadné dostupnosti tabákových výrobků je také v rodinách, kde některý z rodinných příslušníků kouří. Snadné dostupnosti cigaret v rodině je také nejvíce využíváno v souvislosti s prvním pokusem kouření či u kouření příležitostného.

Alkohol

U dětí a dospívajících středoškoláků stojí alkohol v oblasti abúzu návykových látek na předním místě. Jeho závažnost je dosud podceňována. Alkohol je všeobecně dostupnou návykovou látkou se sedativně hypnotickými účinky, ke které se snadno dostávají i děti (Kabíček, Černá, 2005).

Vývoj jejich vztahu k alkoholu jednoznačně závisí na podmínkách, v nichž žije. Důležitý je postoj rodičů k alkoholu, ti mnohdy nevědomě vzbuzují u svých dětí zájem o alkohol podporou přípitků, kupováním tzv. rychlých špuntů, pravidelnou konzumací patřící k večernímu rituálu. Není tajemstvím, že konzumují alkohol často. Výsledky průzkumných šetření z posledních let ukazují na skutečnost, že alkohol je běžnou součástí jejich života, a že již není „výsadou“ ryze mužskou, což je znepokojivé. Nejčastěji pijí pivo, které nepovažují za alkohol a nevidí v jeho konzumaci nic špatného. Z motivů, které nejvíce u nich ovlivňují zvýšenou konzumaci alkoholu, jsou na prvním místě sociální motivy, na druhém motivy štěstí. Alkohol vnímají jako nedílnou součást společenského styku a oslav v rodině, ale také na diskotékách. Hodně středoškoláků považuje za zábavné pozorovat ostatní, jak se chovají pošetile, když pijí alkohol. Dobrým znamením ale je, že si uvědomují negativní vliv alkoholu na psychické a fyzické funkce např. při ostražitosti, sportu, ale také v pomoci při domácích úkolech. Na jedné straně jsou si vědomi rizik a problémů spojených s konzumací alkoholu, ale na druhé straně neváhají pít, aby, vzbudili pozornost nebo aby zapadli do společnosti vrstevníků. V osobnostních charakteristikách jsou hodně nevyhranění, jsou dominantní, ale labilní a pasivní.

Společnost je k alkoholu jako droze velmi tolerantní, alkohol jako drogu vůbec nevnímá. Tolerantní názory dospělých na konzumaci alkoholu se odráží v názorech dětí i dospívajících středoškoláků k alkoholu. Rizika spojená s pravidelnou konzumací i nárazovým pitím si sice uvědomují, ale vzhledem ke svému věku je neřeší (Kraus et al., 2006).

Drogy

Jsou látky nelegálně užívané, negativně působící na zdraví. Vznikají na ně závislosti stejně jako na cigarety a alkohol. Působí zejména na nervovou soustavu, způsobují řadu duševních onemocnění, nejen však potíže zdravotní, ale i společenské. Nejzávažnější jsou sklony ke kriminalitě, k sebevraždám a je zde také riziko předávkování s následkem smrti. Injekční aplikace jsou rizikem přenosu závažných infekčních onemocnění, jako je například žloutenka typu B a C a v dnešní době nejzávažnější infekce HIV - onemocnění AIDS.

Drogové závislosti představují akutní nebezpečí především pro mladou generaci, v níž počet uživatelů drog stále narůstá. Průměrný věk prvního kontaktu s drogou je mezi 13 – 16 lety. Naprosté prvenství u dospívajících v užívání drog má jednoznačně marihuana, dále v posloupnosti následuje kontakt s hašišem, léky se sedativním účinkem, čichání rozpouštědel, LSD, extáze, pervitin.

Zkušenosti s drogami typu heroin a kokain jsou u dospívající populace minimální (www.drogy-info.cz/index.php/info/press_2007).

Příležitosti k setkání s drogami se středoškolské mládeži dostává na diskotékách, v rockových klubech, u kamarádů na mejdanech. V současné době není ani výjimkou přítomnost drogy na školách. Zatímco dříve se tajně kouřilo na záchodě nebo se pil alkohol na mejdanech, dnes se užívají drogy nejen mimo školu, ale i ve škole. Řada škol si to však nechce připustit. Ke konzumaci drogy je přivádí zvědavost, touha po uvolnění, nechtějí trhat partu, touží po pocitu osobního uspokojení. I když jsou si vědomi nebezpečí vzniku závislosti, tak ji kategoricky odmítají, v případě svého podlehnutí anebo ji ve vztahu k sobě nepředpokládají. Nebezpečí marihuany podceňují, hlavně její důsledky na psychické zdraví, poměrně velká část z nich na „*hulení trávy*“ nevidí nic špatného. V České republice mělo v roce 2007 zkušenost s marihuanou 46% 16letých středoškoláků (<http://www.rodina.dama.cz/clanek.php?d=9658>).

2.4 UTVÁŘENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Dospívání v období života středoškoláků je důležitou etapou lidského života, v níž každý prochází významným tělesným a duševním vývojem, získává sociální a zdravotní návyky, které si uchovává po celý život. Zdravý životní styl je úzce podmíněn dobrým rodinným zázemím a dalšími sociálními vztahy mimo rodinu. Je možné si ho představit jako styl, v němž většina jeho složek má pozitivní orientaci, a kde fyzická aktivita, racionální výživa, nekuřáctví, střídme pití alkoholu a dobré mezilidské vztahy jsou na prvním místě.

Svět kolem nás se proměňuje rychleji, než jsme si často schopni uvědomit. Existují však hodnoty, které jsou neměnné a k těmto hodnotám neodmyslitelně patří zdraví. Zodpovědný přístup k vlastnímu zdraví je také základním atributem výchovy dospívající populace k utváření zdravého životního stylu. Podstatným projevem dospívající středoškolské mládeže je také formování osobnosti sebevýchovou, vytvářením vlastních postojů a osvojování si životních zásad.

Utváření zdravého životního stylu zahrnuje činnosti, jejichž cílem je poskytnout dostatek informací o možnostech a způsobech, jak zlepšit znalosti o zdravém životním stylu, motivovat je, ovlivnit jejich postoje a přivést je k aktivnímu zájmu o své zdraví nejen tělesné, ale i psychické.

Škola je po rodině nejvýznamnější činitel, který ovlivňuje osobnost, vztahy a běžnou každodenní zkušenost středoškolské mládeže. Zároveň je škola také místo, kde tráví velkou část svého života. Na školní půdě se navzájem prolínají různé sociální skupiny, vytvářejí se mezilidské vztahy a uspokojují se základní lidské potřeby.

Výchova ke zdravému životnímu stylu se stává součástí každodenního života školy a vychází z celostního (holistického) pojetí chápání zdraví. S ním je spjata utváření hodnotných mezilidských vztahů založených na úctě, toleranci a empatii, stejně tak, jako rozvíjení ekologického citění a myšlení, jednání a probouzení zájmu o globální problémy světa.

Proces podpory zdraví ve školách se realizuje některými programy, z nichž největší popularitě se těší a efektivitu svých výsledků dlouhodobě potvrzuje evropský program Škola podporující zdraví (ŠPZ). Cílem programu ŠPZ je aplikovat strategii podpory zdraví na podmínky školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. Plněním svého cíle, který je zaměřen pozitivně, tj. převážně na posilování a vytváření optimálních předpokladů u každého člověka, je program současně nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a všech závislostí (www.program-spz.cz/cs/co-je-program-spz). Příkladem utváření zdravého způsobu života v rámci školy, může být také průřezové téma Enviromentální výchova, které vychází z RVP (rámcově vzdělávací plán), kde vzdělávací oblast Člověk a zdraví, se profiluje do problematiky vlivů prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních (Kraus, 2008).

Na utváření zdravého životního stylu se hlavně podílejí pedagogové, školní psycholog, metodik prevence sociálně patologických jevů, sociální pedagog, výchovný poradce a další. Tito by měli v didaktické práci používat převážně aktivizující a komplexní výukové metody (diskusní, situační, kritické myšlení, aktivní sociální učení, prožitkové učení aj.) a tím rozvíjet u studentů iniciativu, spolupráci a komunikaci a posílit jejich sebevědomí, zodpovědnost, odolnost vůči stresům.

Na některých středních školách také fungují preventivní programy, které jsou bohaté na nejrůznější školní i mimoškolní aktivity. Osvědčují se především iniciační, adaptační a zážitkové kurzy, které usnadňují studentům prvních ročníků vstup do nového prostředí, umožňují vytvoření dobrého třídního kolektivu, navozují lepší spolupráci mezi studenty a učiteli.

Zážitkové kurzy v polovině studia jsou zaměřeny na lepší komunikaci, spolupráci, řešení konfliktů, sebepoznávání a vytváření důležitých sociálních dovedností pro život. Do všech programů jsou také nenásilně zařazovány prvky protidrogové prevence a výchovy ke zdravému životnímu stylu (<http://www.rvp.cz/sekce/250>).

Kraus (2008, s. 172) uvádí, že: „ *problematika zdravého životního způsobu a jeho utváření úzce souvisí s oblastí prevencí sociálních deviací. Zdravý životní styl je tou nejlepší nespecifickou prevencí, ve které jde o celkové formování osobnosti připravené na všechny složitosti a nástrahy současného světa a života a schopné jim odolávat*“.

Využití volného času

Využití volného času má nezastupitelnou roli v utváření zdravého způsobu života, a tím přispívá ke zvyšování kvality života každého člověka. Volný čas se vyznačuje dobrovolnou činností, je to vlastně čas, který člověku zbývá po splnění si všech pracovních, sociálních, rodinných povinností a po uspokojení biologických a fyziologických potřeb (Kraus et al. 2006).

Volný čas dále představuje specifickou oblast lidského života, která přináší člověku příležitosti pro tvořivost, může být naplněn pocitem uspokojení, radosti, potěšení a štěstí. Volný čas nabízí možnost svobodné volby činností, poskytuje širokou škálu příležitostí pro seberealizaci.

Volnočasové aktivity u některých středoškoláků mají svá specifika, která jsou ovlivněna některými psychosociálními charakteristikami období dospívání. Dospívající člověk je zaměřen více na intenzivní prožitky a má potřebu neodkladného uspokojení, proto jsou v tomto období často vyhledávané různorodé extrémní adrenalinové sporty, ale i různé formy sociálně - patologických jevů jako jsou drogy, alkohol, šikana. Snahou dospívajícího je také vyznat se sám v sobě, proto mezi zájmy převažují i ty, které mu umožňují svobodnější sebevyjádření, například výtvarná, rukodělná činnost, literární tvorba, hudba apod. Tyto pokusy zpravidla nemívají velkou uměleckou hodnotu, ale mají velkou hodnotu výpovědi o jeho vnitřním životě

V dnešní době se o problematice využití volného času středoškolské mládeže mnoho diskutuje, neboť dochází u velké části této mladé generace k hodnotové konverzi a k výrazným proměnám v hierarchii životních postojů a hodnot. Člověk se narodí s vrozenými dispozicemi, které se rozvíjejí v průběhu jeho života na základě interakcí s vnějšími sociálními vlivy, jež tvoří především rodinná, školní a mimoškolní výchova.

Mladí lidé jsou tvární a právě provozované činnosti ve volném čase, mohou mít rozhodující úlohu na jejich další pozitivní či negativní vývoj (Pávková, 1999).

V současné době došlo ve sféře volného času ke změnám, a to zejména v zajištění volného času dospívajících středoškoláků v institucích jako jsou např. občanská sdružení dětí a mládeže, tělovýchovné spolky, střediska pro volný čas a další. Kultura a sport se staly komerčními záležitostmi, probíhá informační revoluce prostřednictvím informačních technologií. Bohužel u dnešní mladé generace, tedy i středoškoláků, dochází k problému poměru mezi aktivními (sport, procházky, turistika, cestování, tanec) a pasivními (televize, hudba, četba, povídání si s přáteli, PC, poslech hudby z přehrávačů) formami využívání volného času.

V představách středoškoláků o náplni jejich volného času jsou často sportovní činnosti včetně náročných, adrenalinových sportů jako je potápění, létání a další. Velmi často, ale tyto aktivity nemohou provozovat z důvodu nedostatku času a nedostupnosti v místě bydliště, finanční náročnosti, nesouhlasu rodičů či přípravy do školy.

Negativním jevem této doby je medializace dnešní středoškolské mládeže, kdy těžištěm volného času se pro ně stalo sledování televize, poslechem reprodukované hudby z CD přehrávačů, se uklidňují a zapomínají na každodenní trápení a starosti, využíváním mobilních telefonů vedou hodiny zaujatých hovorů a spoustu volného času tímto způsobem prozahálí. Dalším trendem dnešních středoškoláků je trávit volný čas na diskotékách, v restauracích, ale v posledních letech se také zvýrazňuje jejich sklon k nudě, nicnedělání, mnohdy ani neví, co mají dělat. Aktivní formy využití volného času většina z nich vnímá jako námahu. Ve srovnání s časem, který prosedí u televize, počítače, internetu, nebo „prokláboší“ jen tak s kamarády, tak se dostávají pohybové aktivity až na zadní místa, což je trend z hlediska zdravého životního stylu velmi nepříznivý (Kraus et al. 2006).

Na závěr této podkapitoly bych chtěl uvést, že řešení problematiky využívání volného času středoškolské mládeže je neodmyslitelně spjata s celistvým přístupem k rodině. Jednou z příčin problémového chování dětí a mládeže je právě nevhodné využití volného času, což je spojeno s fungováním celé rodiny, s jejím socioekonomickým statutem, s vytvářením vhodného prostředí, s kladením důrazu na hodnotu rodiny, která se v poslední době začíná vytrácet.

3 PRŮZKUM POSTOJŮ

3.1 PROJEKT PRŮZKUMU

Cíle průzkumného šetření

1. Zjistit postoje ke zdravému životnímu stylu u vybrané skupiny studentů dvou středních škol.
2. Porovnat postoje studentů obou středních škol a to se zaměřením na oblast negativních vlivů, které ohrožují jejich životní styl.

Hypotézy průzkumného šetření

Hypotéza 1: Předpokládám, že nadpoloviční počet všech dotázaných středoškolských studentů nedodrží zásady stravování.

Hypotéza 2: Předpokládám, že méně než třetina všech dotázaných středoškolských studentů upřednostňuje z pohybových aktivit sport.

Hypotéza 3: Předpokládám, že u nadpolovičního počtu všech dotázaných středoškolských studentů převažuje pozitivní postoj k alkoholu.

Hypotéza 4: Předpokládám, že více jak polovina všech dotázaných středoškolských studentů vyjadřuje pozitivní postoj ke kouření cigaret.

Hypotéza 5: Předpokládám, že více jak 50% studentů střední školy právní a méně než 50% studentů církevního gymnázia konzumuje alkohol jednou týdně.

Hypotéza 6: Předpokládám, že více, jak 50% studentů střední školy právní a méně než 50% studentů církevního gymnázia kouří cigarety.

Hypotéza 7: Předpokládám, že v trávení volného času u všech dotázaných středoškolských studentů převládají pasivní činnosti nad činnostmi pohybovými.

Metoda průzkumného šetření

Dotazník

Jako základní nástroj, pomocí kterého jsem shromažďoval informace o zkoumaném tématu, jsem použil anonymní dotazník vlastní konstrukce.

Dotazník je souhrnné označení pro písemný formulář, obsahující více dotazů, na které dotazovaný účastník průzkumu odpovídá. Jeho výhoda spočívá v získání velkého počtu údajů během poměrně krátké doby. Nevýhodou je, že se jedná o subjektivní odpovědi dotázaných, kteří odpovídají tak, jak sami sebe vidí, nebo jak chtějí být viděni, což nemusí vždy odpovídat skutečnosti. Cílem dotazníku bylo zmapování informací o postojích a možných rozdílech v postojích středoškoláků dvou středních škol a nepochybně zjišťování do jaké míry zdravý životní styl dodržují.

Úvodní část dotazníku tvořily položky, kterými bylo možné charakterizovat dotazované, to znamená, jaký typ školy studují, jejich pohlaví a věk. Na ně navazovaly položky zaměřené na postoje a chování středoškoláků v oblastech zdravého životního stylu, včetně negativních vlivů, které životní styl ohrožují. Dotazník obsahoval celkem 20 položek, 16 položek bylo uzavřených, kdy středoškoláci označili křížkem jednu z vybraných možností, 2 položky byly navozené, do kterých údaje eventuálně dopisovali, a 2 položky byly otevřené, kdy se mohli k tématu slovně vyjádřit a uvést více možností.

Charakteristika průzkumného vzorku

Po stanovení metody průzkumného šetření jsem pokračoval výběrem zkoumaného souboru středoškolských studentů. Oslovil jsem celkem 209 studentů a to ze střední školy právní v Liberci a církevního gymnázia v Kutné Hoře.

Střední škola právní v Liberci

Na střední škole právní v Liberci jsem s dotazníky seznámil středoškoláky sám a to po předchozí dohodě s ředitelem školy. Pro práci s dotazníky mi byl umožněn vstup do hodin psychologie a sociologie. Středoškolákům jsem vysvětlil cíl i způsob práce s dotazníkem a zaručil jim naprostou anonymitu a diskrétnost při jeho vyplňování. Všichni studenti měli k vyplnění údajů dostatek času a vyplnili ho v časovém rozmezí 8-10 minut.

Doplňování údajů jim nečinilo potíže, otázky hodnotili jako srozumitelné. Bylo rozdáno celkem 135 dotazníků a návratnost vyplněných dotazníků možných k zařazení do průzkumného šetření byla 129 (96%) dotazníků.

Vyplnění dotazníků na střední škole právní v Liberci se zúčastnilo celkem 129 středoškoláků z toho bylo 92 dívek a 37 chlapců prvního a čtvrtého ročníku studia.

Církevní gymnázium v Kutné Hoře

Na církevním gymnáziu v Kutné Hoře jsem nejprve požádal ředitelku školy o možnost provést průzkumné šetření na této škole a poté na její doporučení jsem se dohodl s výchovným poradcem na způsobu zadání dotazníků středoškolákům. U zadávání jsem byl osobně přítomen, měl jsem přístup do hodin. Studentům jsem se představil a seznámil je se svým záměrem a požádal je o skutečně pravdivé označení otázek v dotazníku. Zároveň jsem jim vysvětlil, že nejde jen o statistické zpracování údajů, ale i o to, že oni sami mohou posoudit své postoje a chování ve vztahu ke zdravému životnímu stylu. Také oni zvládli bez problémů a nejistot vyplnit dotazník do 10 minut. Bylo rozdáno celkem 85 dotazníků a návratnost vyplněných dotazníků možných k zařazení do průzkumného šetření byla 80 (94%) dotazníků.

Vyplnění dotazníků na církevním gymnáziu se zúčastnilo celkem 80 středoškoláků z toho bylo 45 dívek a 35 chlapců druhého třetího a čtvrtého ročníku studia.

Na obou školách jsem se setkal s pochopením pro mou práci, jak ze strany středoškoláků, tak i jejich pedagogů. Velmi pozitivně jsem ocenil to, že mi byl umožněn přístup do vyučovacích hodin a mohl jsem tak být v přímém kontaktu se studenty, sám je instruovat při vyplňování dotazníků, případně zodpovídat jejich dotazy. Domnívám se, že to přinese objektivitu ve výsledcích průzkumného šetření. K podpoře mé motivace v práci, přispělo také i vyjádření zájmu o sdělení výsledků průzkumného šetření ze strany ředitelky a ředitele obou zúčastněných škol.

3.2 ANALÝZA VÝSLEDKŮ

Odpovědi, získané od mého výběrového vzorku středoškolských studentů byly statisticky zpracovány. Výsledky byly utříděny a vloženy do přehledových tabulek a grafů. Tabulky a grafy byly seřazeny dle jednotlivých hypotéz.

Statistické zpracování

Pro statistické zpracování jsem použil:

- absolutní četnosti – která udává počet získaných odpovědí na jednotlivé otázky.
- relativní četnosti – která informuje, jak velkou část ze 100% tvoří odpovědi na jednotlivé otázky. Relativní četnost se udává v procentech

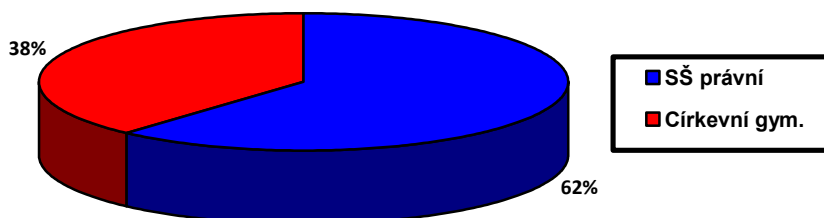
První číslice v pořadí v přehledových tabulkách znázorňuje absolutní četnost a druhá za lomítkem relativní četnost v procentech zaokrouhlených na jedno desetinné číslo. Údaje v grafech vyjadřují procentuelní zastoupení zkoumaného jevu.

Charakteristika dotazovaného průzkumného vzorku středoškolských studentů

Tabulka 1 Počet středoškolských studentů

Škola	Počet /%
SŠ právní	129 /62
Církevní gym.	80/38
Celkem	209/100

Graf 1 Počet středoškolských studentů

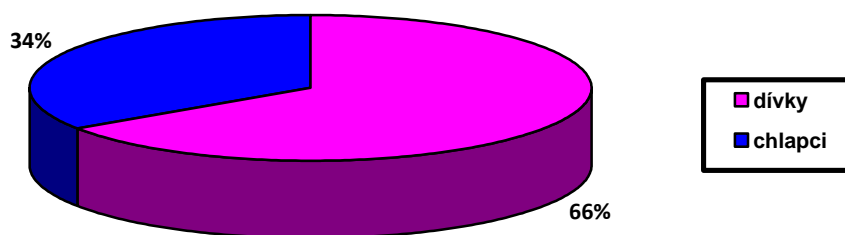


V rámci průzkumného šetření jsem získal údaje celkem od 209 (100%) středoškolských studentů. Z toho bylo 129 (62%) studentů ze střední školy právní v Liberci a 80 (38%) studentů z církevního gymnázia v Kutné Hoře.

Tabulka 2 Pohlaví středoškolských studentů

Škola	Dívky	Chlapci	Celkem
SŠ právní	92/71	37/29	129/100
Církevní gym.	45/56	35/44	80/100
Celkem	137/66	72/34	209/100

Graf 2 Pohlaví středoškolských studentů

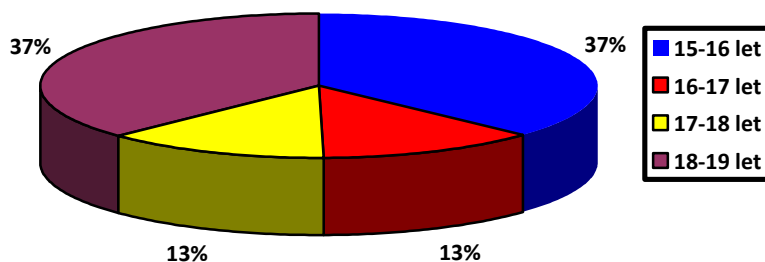


Z celkového počtu 209 (100%) dotázaných středoškolských studentů obou škol, bylo 137 (66%) dívek a 72 (34%) chlapců.

Tabulka 3 Věkový rozptyl středoškolských studentů

Škola	I. ročník 15-16 let	II. ročník 16-17 let	III. ročník 17-18 let	IV. ročník 18-19 let	Celkem
SŠ právní	77/60	0/0	0/0	52/40	129/100
Církevní gym.	0/0	27/34	27/34	26/32	80/100
Celkem	77/37	27/13	27/13	78/37	209/100

Graf 3 Věkový rozptyl středoškolských studentů



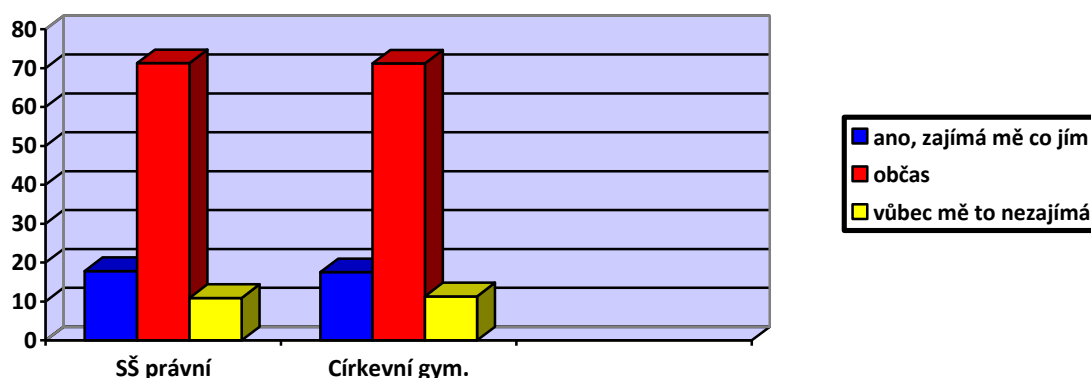
Kalendářní věk středoškoláků se k datu zjišťování pohyboval v rozmezí od 15 – 19 let. Nejvíce byly zastoupeny věkové kategorie 15-16 let (37%) a 18-19 let (37%) a poté následovaly věkové kategorie 16-17 let (13%) a 17-18 let (13%).

Analýza výsledků postojů průzkumného vzorku středoškolských studentů k výživě

Tabulka 4 Myslíte si, že se stravujete zdravě?

Škola	Ano, zajímá mě co jím	Občas	Vůbec mě to nezajímá	Celkem
SŠ právní	23/17,8	92/71,3	14/10,9	129/100
Církevní gym.	14/17,5	57/71,2	9/11,3	80/100
Celkem	37/17,7	149/71,3	23/11	209/100

Graf 4 Myslíte si, že se stravujete zdravě?

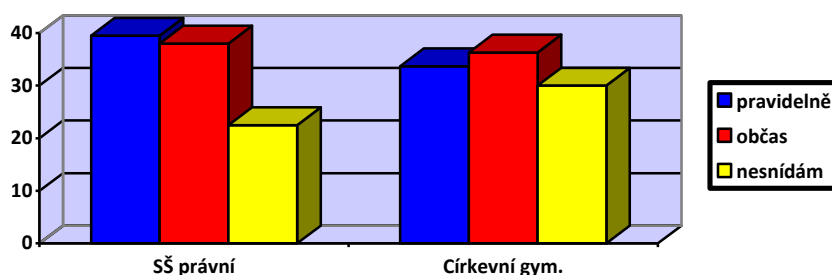


Výživové zvyklosti a postoje k jídlu se vytvářejí od nejčasnějšího dětství na základě individuálních zkušeností pod vlivem kulturně – společenských tlaků i života rodiny. Středoškoláci se začínají rozhodovat o svém stravování samostatněji a mívají mnohdy tendenci uchýlovat se k extrémům např. se často stravují v restauracích rychlého občerstvení, dodržují některý alternativní výživový směr (vegetariánství, makrobiotika...) nebo se snaží zhubnout. Touto otázkou jsem chtěl zjistit, jaký postoj zaujímá průzkumný vzorek středoškoláků ke zdravé výživě. Většina 149 (71,3%) se pouze občas zajímá o to co jí, 37 (17,7%) se vždy zajímá o to co jí a 23 (11%) se vůbec nezajímá o to co jí.

Tabulka 5 Snídáte?

Škola	Pravidelně	Občas	Nesnídám	Celkem
SŠ právní	51/39,5	49/38	29/22,5	129/100
Církevní gym.	27/33,7	29/36,3	24/30	80/100
Celkem	78/37,3	78/37,3	53/25,4	209/100

Graf 5 Snídáte?



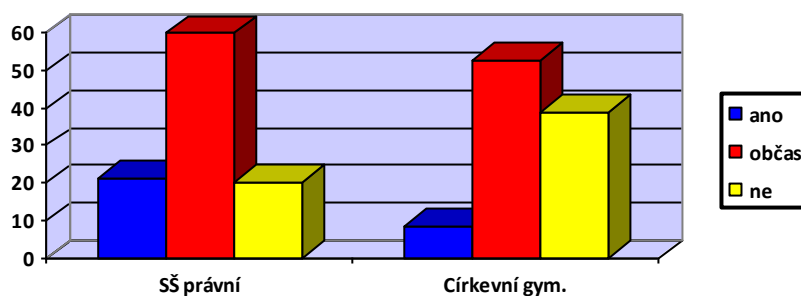
„Začínat den bez snídaně, je jako jet autem s poloprázdnou nádrží – velmi brzo nám může dojít benzín, obzvláště ve chvíli, kdy jej nejvíce potřebujeme.“ (Mužik, 2007, s. 53)

K zásadám denního stravovacího režimu patří pravidelná snídaně. Když se vynechá, může docházet k obávané hypoglykémii (poklesu cukru v krvi) a jejími následky je pak nemožnost koncentrace na výuku, nekázeň a neklid. Jako argument k absentování snídaně středoškoláci velmi často uvádí to, že si prostě chtějí přispat. Průzkum vzorku středoškoláků poukázal na to, že 78 (37,3%) pravidelně snídá, stejný počet 78 (37,3 %) snídá pouze občas a 53 (25,4%) nesnídá.

Tabulka 6 Používáte v denním stravování rychlá občerstvení Fast - Food?

Škola	Ano	Občas	Ne	Celkem
SŠ právní	27/21,1	77/59,7	25/20,2	129/100
Církevní gym.	7/8,7	42/52,5	31/38,8	80/100
Celkem	34/16,2	119/57,9	56/26,9	209/100

Graf 6 Používáte v denním stravování rychlá občerstvení – Fast Food?

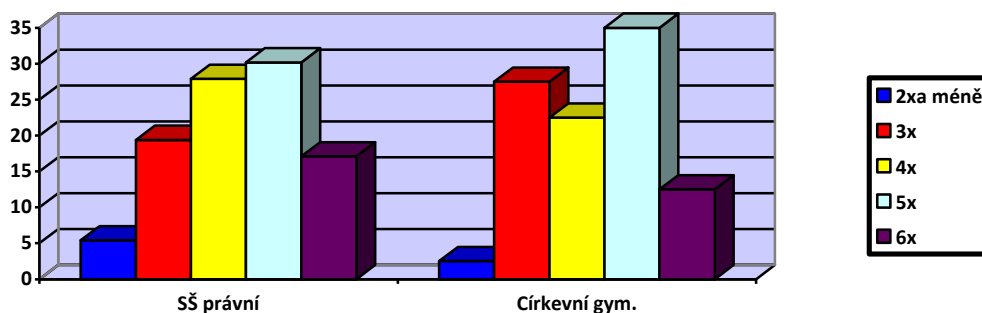


Pakliže jdeme do restaurace s rychlým občerstvením jednou za čas, nic se neděje. Situace se stává nebezpečnou, jestliže tyto provozovny navštívíme každý týden. V současné době se velkému zájmu právě středoškolských studentů těší rychlá občerstvení Fast - Foodového typu. Zájem studentů bude zřejmě spočívat v tom, že tato jídla jsou bez čekání, teplá, esteticky upravená a jistě i chutná a vyřeší i úsporu času u dojíždějících studentů. Na druhou stranu je třeba říci, že většina Fast - Foodových pokrmů se připravuje smažením v přepalovaném tuku, při kterém získá pokrm zbytečnou energii a neodpovídá to zásadám zdravé výživy. Z šetření průzkumného vzorku středoškoláků k této problematice vyplynulo, že nejvíce 119 (57,9%) používá rychlá občerstvení občas, 56 (26,9%) nepoužívá a nejméně, 34 (16,2%) se stravuje v těchto provozovnách denně.

Tabulka 7 Kolikrát denně jíte?

Škola	2x a méně	3x	4x	5x	6x	Celkem
SŠ právní	7/5,4	25/19,4	36/27,9	39/30,2	22/17,1	129/100
Církev.gym	2/2,5	22/25	18/22,5	28/35	10/12,5	80/100
Celkem	9/4,3	47/22,5	54/25,8	67/32,1	32/15,3	209/100

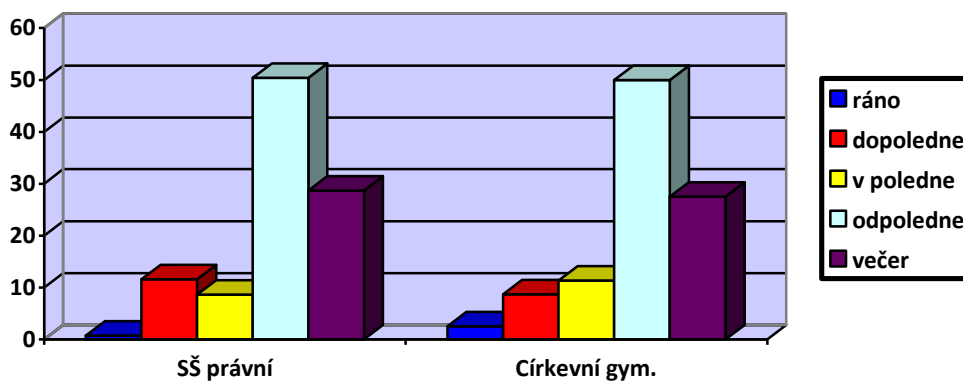
Graf 7 Kolikrát denně jíte?



Tabulka 8 Kdy sníte největší porci jídla?

Škola	Ráno	Dopoledne	V poledne	Odpoledne	Večer	Celkem
SŠ právní	1/0,7	15/11,6	11/8,6	65/50,4	37/28,7	129/100
Církv. gym.	2/2,5	7/8,8	9/11,2	40/50	22/27,5	80/100
Celkem	3/1,4	22/10,6	20/9,6	<u>105/50,2</u>	<u>59/28,2</u>	209/100

Graf 8 Kdy sníte největší porci jídla?



Plynulé a rovnoměrné doplňování zásob živin a energie je důležité pro chod všech tělesných systémů a orgánů, včetně mozku. Výživová doporučení pro kategorii dospívajících uvádí, že by měli jíst 5-6 dávek jídla denně a mezi jednotlivými dávkami by měl být maximálně tříhodinový interval. Prospěšné je také rovnoměrné rozložení jídla do jednotlivých porcí a to s důrazem přesunutí větších porcí stravy do první poloviny dne (snídaně, oběd). Nutné je omezit větší porce stravy v pozdních odpoledních a večerních hodinách.

U dospívajících středoškoláků se velmi často setkáváme s nepravidelností v příjmu potravy a problémem konzumace největších dávek jídla do odpoledních a večerních hodin, čímž dochází k špatnému rozložení energie během dne. Domnívám se, že toto rozložení stravy odpovídá mnohdy časové náročnosti jejich studijního dne, což je ale určitě v rozporu se zdravými stravovacími návyky. Na druhou stranu je třeba připomenout i možnost zvyků a tradice rodinného stravování, kdy rodina se setkává po celodenním zaměstnání až večer a matka připravuje narychlo, ale za to kaloricky bohatou večeři. **Tabulka č. 7** uvádí skutečnost, že větší polovina součtu všech středoškoláků v průzkumném vzorku 110 (52,6%) nesplňuje počet doporučených denních dávek (tedy 2x denně a méně, 3x, a 4x denně) a menší polovina součtu 99 (47,4%) tato doporučení splňuje (tedy 5x a 6x denně).

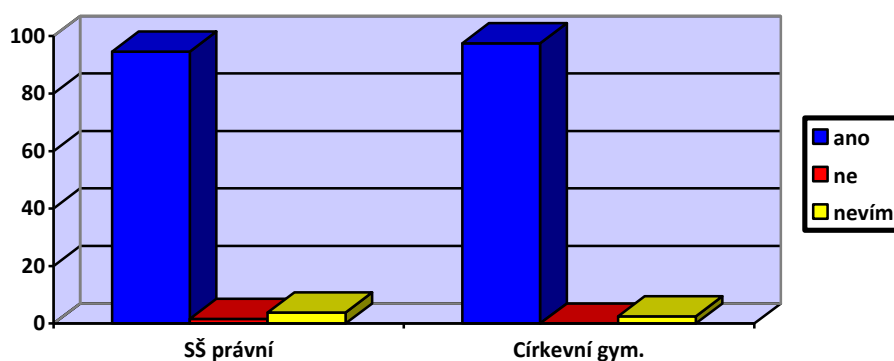
Tabulka č. 8 představuje odpovědi středoškoláků týkající se konzumace největších porcí jídla během dne. Z výsledků je patrné, že více jak tři čtvrtiny součtu všech středoškoláků 164 (78,4%) si přesouvá velké dávky jídla do odpoledních a večerních hodin a pouze necelá čtvrtina 45 (21,6%) zkonsumuje největší dávky jídla v první polovině dne.

Analýza výsledků postojů průzkumného vzorku středoškolských studentů k pohybu

Tabulka 9 Má podle vás aktivní pohyb v životě člověka významnou úlohu?

Škola	Ano	Ne	Nevím	Celkem
SŠ právní	122/94,6	2/1,6	5/3,8	129/100
Církevní gym.	78/97,5	0/0	2/2,5	80/100
Celkem	<u>200/95,7</u>	2/1	7/3,3	209/100

Graf 9 Má podle vás aktivní pohyb v životě člověka významnou úlohu?



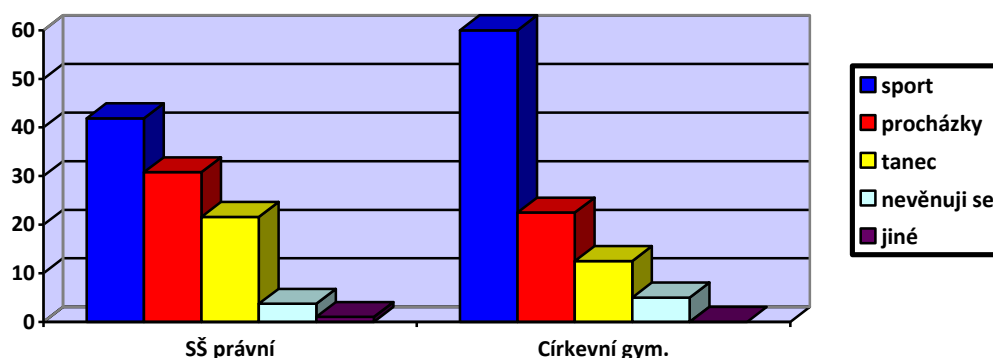
Pohyb je důležitý pro každého člověka i pro toho, kdo nemá sportovní nadání. Řada studií upozorňuje na zhoršující se fyzickou kondici a narůstající nechuť dětí a středoškolské mládeže k pohybovým aktivitám. Tento problém může vycházet jednak z toho, že studenti tráví dopolední a mnohdy odpolední čas ve vyučování a týdenní dotace 2 hodin tělesné výchovy za týden nemůže pokrýt jejich potřebu aktivního pohybu týdně. K postupnému snižování aktivního tělesného pohybu mohou vést ale také „vymoženosti“ dnešní doby (televizory, dálkové ovladače, výtahy, dopravní prostředky atd). Toto vše dovršuje nový fenomén a to počítačové sítě, kdy v podstatě člověk nemusí opustit židli od počítače a může být ve spojení s celým světem. Dnešní doporučení pro středoškoláky je aktivně se pohybovat 3 až 5 krát týdně a to alespoň 30-45 minut denně.

V průběhu průzkumného šetření vzorku středoškoláků mě zajímalo, zda-li považují aktivní pohyb za základní složku zdravého životního stylu. Jak ukazují výsledky **tabulky č. 9**, tak téměř všichni 200 (95,7%) považují aktivní pohyb za základ cesty ke zdraví.

Tabulka 10 Kterou z nabízených pohybových aktivit upřednostňujete?

Škola	Sport	Procházky	Tanec	Nevěnuji se akt.pohybu	Jiné	Celkem
SŠ právní	54/41,9	41/31,8	28/21,6	5/3,7	1/1	129/100
Círk. gym.	48/60	18/22,5	10/12,5	4/5	0/0	80/100
Celkem	<u>102/48,8</u>	59/28,2	38/18,2	9/4,3	1/0,5	209/100

Graf 10 Kterou z nabízených pohybových aktivit upřednostňujete?



Tabulka č. 10 znázorňuje, které pohybové aktivity upřednostňují. Potěšující je, že téměř polovina studentů z celého průzkumného vzorku 102 (48,8%) dává přednost sportovním aktivitám. Další v pořadí z upřednostňovaných pohybových aktivit jsou procházky 59 (28,2%), pak následuje tanec 38 (18,2%) a 9 (4,3%) se nevěnuje aktivnímu pohybu.

U středoškoláků, kteří se nevěnují pohybovým aktivitám mě zajímala příčina, odpovědi jsou uvedeny v **tabulce č. 10.1**

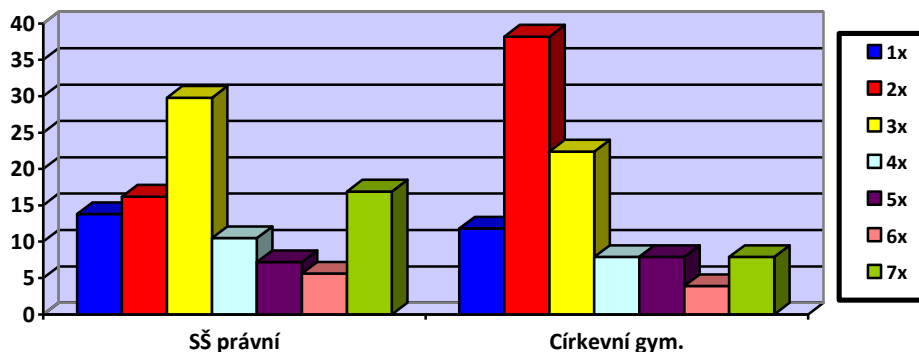
Tabulka 10. 1 V případě, že se nevěnujete pohybovým aktivitám, co vám v tom brání?

Škola	Nebaví mě to	Jsem líný/á	Mám málo času	Celkem
SŠ právní	3	1	1	5
Církevní gym.	0	0	4	4
Celkem	3	1	5	9

Tabulka 11 V případě, že realizujete pohybové aktivity, kolikrát týdně?

Škola	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	Celkem
SŠ právní	17/13,8	20/16,2	37/29,8	13/10,5	9/7,2	7/5,6	21/16,9	124/100
Církv. gym	9/11,8	29/38,2	17/22,4	6/7,9	6/7,9	3/3,9	6/7,9	76/100
Celkem	26/13	49/24,5	54/27	19/9,5	15/7,5	10/5	27/13,5	200/100

Graf 11 V případě, že realizujete pohybové aktivity, kolikrát týdně?



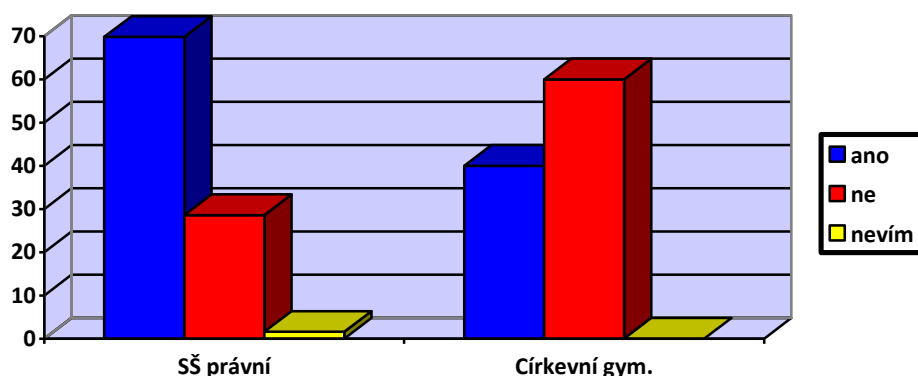
Vzhledem k aktivnímu pohybu u průzkumného vzorku středoškoláků, jsem se také zajímal o jeho týdenní frekvenci, údaje uvádí *tabulka č. 11*. Částečně povzbuzující je zjištění, že se jich více, jak polovina ze všech, tedy v součtu 125 (62,5%) aktivně pohybuje, to znamená 3 až 7 krát týdně, a méně než polovina 75 (37,5%) se aktivně pohybuje 1 až 2 krát týdně.

Analýza výsledků postojů průzkumného vzorku středoškolských studentů k alkoholu

Tabulka 12 Souhlasíte s tvrzením, že na pití alkoholu není nic špatného?

Škola	Ano	Ne	Nevím	Celkem
SŠ právní	90/69,8	37/28,6	2/1,6	129/100
Církevní gym.	32/40	48/60	0/0	80/100
Celkem	122/58,4	85/40,1	2/1,5	209/100

Graf 12 Souhlasíte s tvrzením, že na pití alkoholu není nic špatného?



Přes varující následky pro zdraví a život alkoholické nápoje začínají pít již děti, což potvrdil mezinárodní projekt ESPAD (European School Project on Alcohol and Drugs), který probíhal opakovaně v letech 1995, 1999, 2003, 2007 u 16 letých středoškoláků ve 30 zemích a také v České republice. Mimo jiné uvádí, že v roce 2007 mělo zkušenost s častým pitím nadměrných dávek alkoholu za měsíc 19,9% 16 letých středoškoláků. Za časté pití se považuje třikrát a častěji. Tato nepříznivá situace je pouze odrazem vysoce tolerantního až kladného celospolečenského postoje ke konzumaci alkoholických nápojů.

Tabulka č. 12 poukazuje na fakt, že 122 (58,4%), tedy více jak polovina středoškolských studentů z celého průzkumného vzorku vyjádřilo pozitivní postoj ke konzumaci alkoholu. Tento údaj převyšuje údaje výzkumu prováděného v královéhradeckém regionu v letech 2001-2002 na výběrovém souboru studentů gymnázií, středních škol a učilišť, který také sledoval postoj k alkoholu jako droze. Výsledky výzkumu autoři popsali v knize *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století* (Kraus et al. 2006 s. 121). „K pozitivnímu postoji ke konzumaci alkoholu se hlásila téměř polovina dotázaných (48%; 446 osob)“.

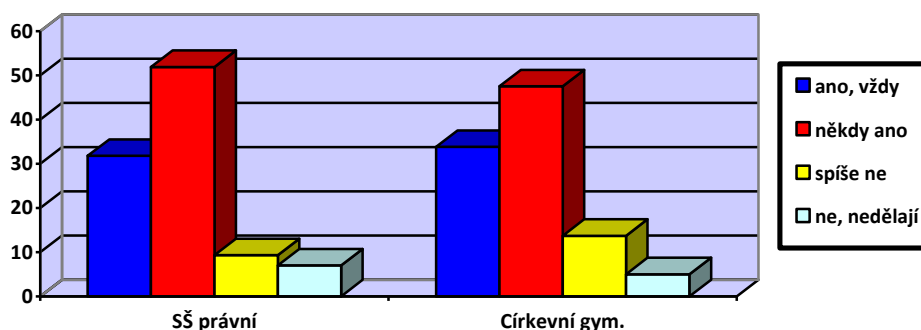
Je třeba, ale podotknout, že tento údaj je z roku 2001 – 2002 a byl vyhodnocen na rozsáhlejší výzkumném souboru, než je můj. Méně než polovina středoškoláků průzkumného vzorku 85 (40,1%) vyjádřila negativní postoj a pouze 2 (1,5%) studentů nedokázalo zaujmout kladné ani záporné stanovisko ke konzumaci alkoholu.

Při porovnávání odpovědí studentů střední školy právní a studentů církevního gymnázia jsou patrné významné rozdíly v postojích ke konzumaci alkoholu, jak ukazuje **graf č. 12**. U 129 studentů střední školy právní převládá pozitivní postoj u 90 (69,8%), na rozdíl od 80 studentů církevního gymnázia, kde převládá negativní postoj u 48 (60%) k pití alkoholu.

Tabulka 13 Jste přesvědčeni, že alkoholické nápoje dělají mejdany zábavnější?

Škola	Ano, vždy	Někdy ano	Spíše ne	Ne, nedělají	Celkem
SŠ právní	41/31,8	67/51,9	12/9,3	9/7	129/100
Církevní gym.	27/33,8	38/47,5	11/13,7	4/5	80/100
Celkem	<u>68/32,5</u>	<u>105/50,2</u>	23/11	13/6,3	209/100

Graf 13 Jste přesvědčeni, že alkoholické nápoje dělají mejdany zábavnější?

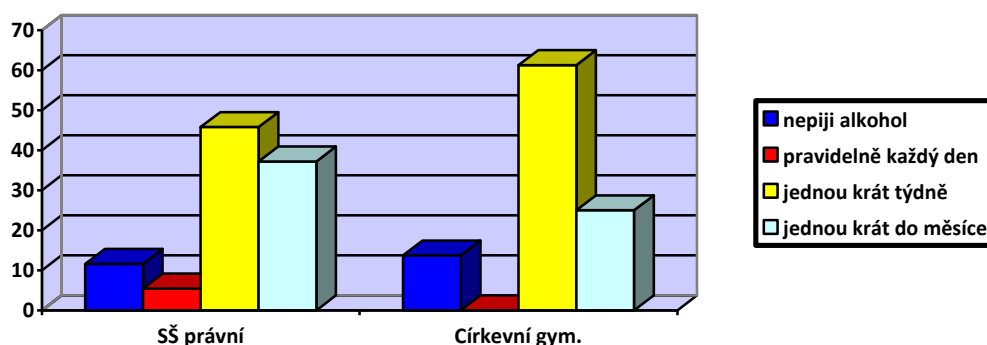


Tabulka č. 13 dokládá prostřednictvím údajů celého průzkumného vzorku středoškolských studentů, skutečnost, že konzumaci alkoholu spojují především s příjemnými pocity, pocity štěstí, uvolněním, zábavou a legrací. Naprostá většina z nich celkem 173 (82,7%) vyjádřila své přesvědčení kladným postojem, že alkoholické nápoje dělají mejdany zábavnější. Pouze 36 (17,3%) o tom přesvědčení nejsou.

Tabulka 14 Jak často pijete alkoholické nápoje

Škola	Nepiji alkohol	Pravidelně každý den	1x týdně	1x do měsíce	Celkem
SŠ právní	15/11,6	7/5,4	<u>59/45,8</u>	48/37,2	129/100
Církevní gym.	11/13,7	0/0	<u>49/61,3</u>	20/25	80/100
Celkem	26/12,4	7/3,3	<u>108/51,7</u>	68/32,6	209/100

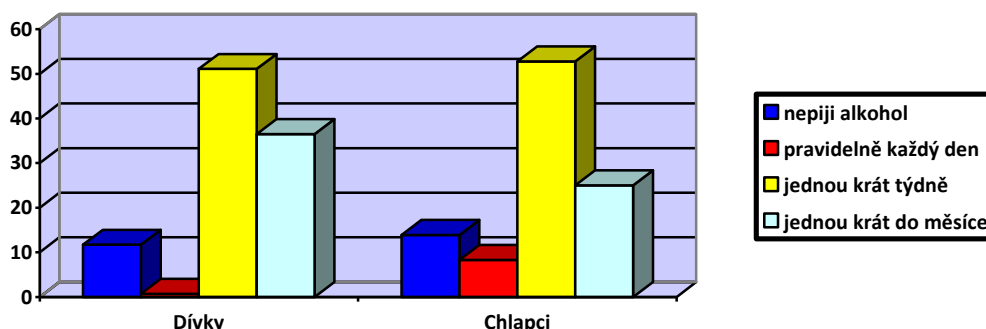
Graf 14 Jak často pijete alkoholické nápoje?



Tabulka 15 Konzumace alkoholu dle pohlaví

Pohlaví	Nepiji alkohol	Pravidelně každý den	1 x týdně	1 x do měsíce	Celkem
Dívky	16/11,7	1/0,7	<u>70/51,1</u>	50/36,5	137/100
Chlapci	10/13,9	6/8,3	<u>38/52,8</u>	18/25	72/100

Graf 15 Konzumace alkoholu dle pohlaví



Dospívající středoškoláci by měli zůstat do 18 let v kategorii abstinentů, tak to dokládá právní norma. Bohužel, ale údaje v *tabulce č. 14*, poukazují na skutečnost, že více, jak polovina 108 (51,7%) středoškolských studentů z celého průzkumného vzorku pije alkohol jednou týdně. Další početnou skupinu tvoří středoškoláci v počtu 68 (32,6%), kteří se přiznali ke konzumaci alkoholu jednou do měsíce, 26 (12,4%) jich alkohol nepije a 7 (3,3%) konzumuje alkohol pravidelně každý den. S přihlédnutím k tomu, že 50% z nich nedovršilo ještě 18 let (tabulka č.3), je to údaj hrozivý a pravděpodobně to koresponduje s tolerantním celospolečenským postojem k této droze, jak jsem již uvedl výše.

Při porovnávání konzumace alkoholu mezi studenty obou škol, co do četnosti **graf č. 14**, bylo pro mě překvapením, že 49 (61,3%) z 80 středoškoláků církevního gymnázia se přihlásilo ke konzumaci alkoholu jednou týdně, přičemž jich 48 (60%) vyjádřilo negativní postoj ke konzumaci alkoholu (tabulka č. 14), v tomto případě by se dalo spekulovat o ambivalentním postoji, kdy na jedné straně si uvědomují škodlivost konzumace alkoholu, ale na straně druhé nedokážou odolat silnému vlivu např. vrstevníků. Středoškoláci střední školy právní se přiznali k pití alkoholu jednou týdně a to 59 (45,8%).

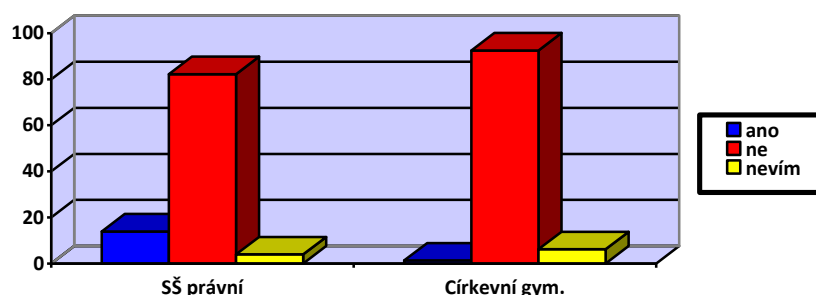
Při šetření postojů mého vzorku středoškoláků k alkoholu, mě také zajímalo, zda více se hlásí ke konzumaci alkoholu chlapci nebo děvčata. **Tabulka č. 15 a graf č. 15** ukazují na fakt, že konzumace alkoholu u obou pohlaví jednou týdně je vyrovnaná.

Analýza výsledků postojů průzkumného vzorku středoškolských studentů ke kouření cigaret

Tabulka 16 Souhlasíte s tvrzením, že na kouření cigaret není nic špatného?

Škola	Ano	Ne	Nevím	Celkem
SŠ právní	18/13,9	<u>106/82,2</u>	5/3,9	129/100
Církevní gym.	1/1,2	<u>74/92,5</u>	5/6,3	80/100
Celkem	19/9,1	<u>180/86,1</u>	10/4,8	209/100

Graf 16 Souhlasíte s tvrzením, že na kouření cigaret není nic špatného?



Cigarety, zrovna tak jako alkohol patří v naší společnosti k dalším tolerovaným drogám, jejichž rizika na zdraví obzvláště mladého vyvíjejícího se organismu jsou nesporná. Společnost se snaží chránit děti a mladistvé před těmito drogami zákonem. Mnoho středoškoláků v současné době disponuje s většími finančními prostředky a jsou vystaveni stále agresivnějšímu působení prodejních technik a reklamě a to i v případě cigaret.

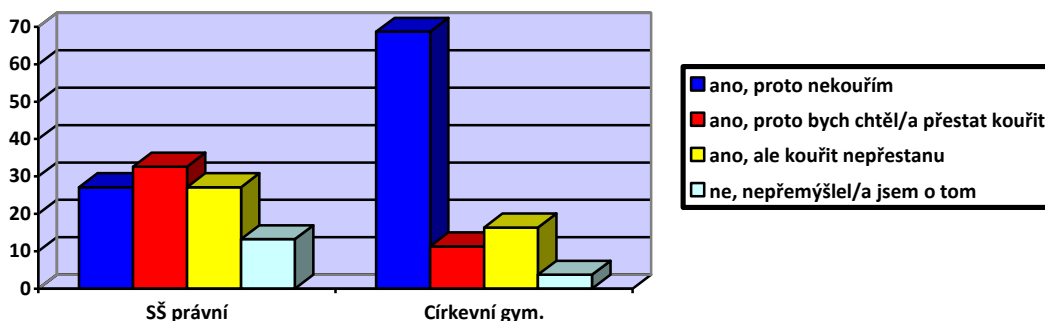
Nejvýznamnějším důvodem kouření dospívajících středoškoláků je vliv druhých, naléhání, svádění, ostrakismus jejich kamarádů a kamarádek „*kdo nekouří je srab*“, ale také zahánění nudy.

Ve zkoumání postojů ke kouření cigaret podává výsledky **tabulka č. 16**. Více jak tři čtvrtiny všech dotázaných středoškoláků obou škol 180 (86,1%) průzkumu vyjádřilo negativní postoj ke kouření cigaret a kladný postoj má 19 (9,1%) středoškoláků a 10 (4,8%) nedokáže vyjádřit postoj pozitivní ani negativní. Při porovnávání postojů středoškoláků střední školy právní a církevního gymnázia ke kouření cigaret je z **grafu č. 16** patrná, v odmítavém postoji shoda.

Tabulka 17 Zamysleli jste se někdy, nad následky kouření na lidské zdraví?

Škola	Ano a proto nekouřím	Ano,chtěl/a bych přestat kouřit	Ano, ale kouřit nepřestanu	Nepřemýšlel/a jsem o tom	Celkem
SŠ právní	35/27,1	42/32,6	35/27,1	17/13,2	129/100
Církevní gym.	55/68,7	9/11,3	13/16,3	3/3,7	80/100
Celkem	90/43,1	51/24,4	48/22,9	20/9,6	209/100

Graf 17 Zamysleli jste se někdy nad následky kouření na lidské zdraví?



Přesto, že dospívající středoškoláci mají v současné době poměrně dobré znalosti o škodlivosti kouření, nevzdávají se svého rizikového chování. Ve vztahu ke své osobě zastávají často nereálný optimistický názor, že jich samých se obecně platné riziko kouření netýká.

Zajímá mě proto, do jaké míry si uvědomují rizika ve vztahu ohrožení svého zdraví. Jak uvádí **tabulka č. 17**, tak 90 (43,1%) všech dotázaných středoškoláků průzkumu postojů si uvědomuje následky kouření na své zdraví a proto nekouří.

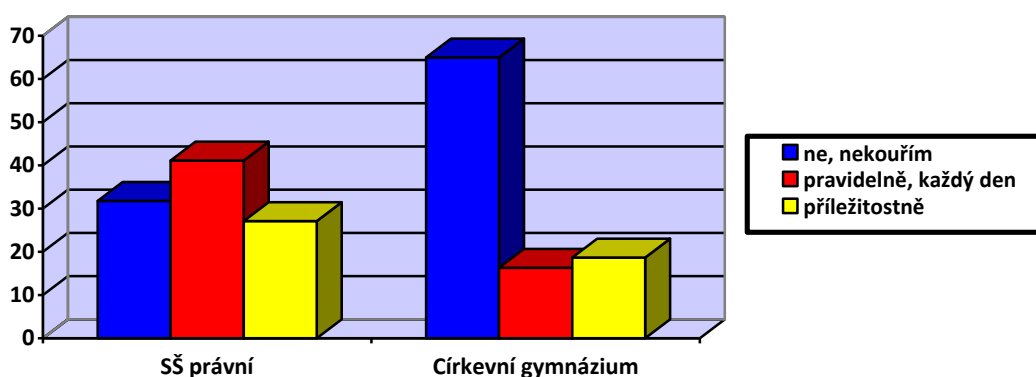
Dalších 51 (24, 4%) si uvědomují následky, a proto by chtěli přestat kouřit, ale dosti početná skupina 48 (22,9%) si uvědomují následky, ale kouřit nepřestanou a dokonce 20 (9,6%) středoškoláků nepřemýšlelo o následcích kouření na zdraví člověka.

Při porovnávání postojů ke škodlivosti kouření jak ukazuje **graf č. 17**, z 80 studentů církevního gymnázia si jich více jak polovina 55 (68, 7%) uvědomuje škodlivost kouření na zdraví a proto nekouří, oproti tomu ze 129 studentů střední školy právní si pouze 35 (27,1%) z nich uvědomuje následky kouření na zdraví a proto nekouří.

Tabulka 18 Kouříte?

Škola	Ne, nekouřím	Pravidelně, každý den	Příležitostně	Celkem
SŠ právní	41/31,8	<u>53/41,1</u>	35/27,1	129/100
Církevní gym.	<u>52/65</u>	13/16,3	15/18,7	80/100
Celkem	93/44,5	<u>66/31,6</u>	<u>50/23,9</u>	209/100

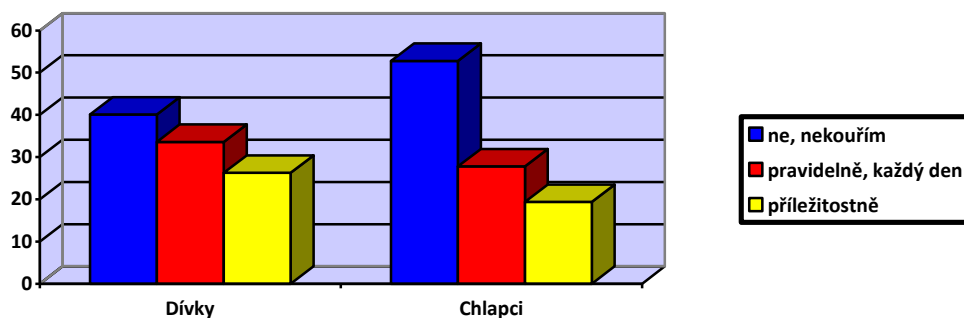
Graf 18 Kouříte?



Tabulka 19 Kouření cigaret dle pohlaví

Pohlaví	Ne, nekouřím	Pravidelně, každý den	Příležitostně	Celkem
Dívky	55/40,1	<u>46/33,6</u>	<u>36/26,3</u>	137/100
Chlapci	38/52,8	20/27,8	14/19,4	72/100

Graf 19 Kouření cigaret dle pohlaví



Další zajímavé výsledky v otázce zjišťování postojů ke kouření cigaret přinesly odpovědi středoškoláků uvedené v **tabulce č. 18**. Celkem 93 (44,5%) ze všech dotázaných studentů mého průzkumného šetření se přihlásilo k nekuřáctví. Příliš optimistické nejsou však další údaje, kdy 66 (31,6%) středoškoláků kouří pravidelně každý den a 50 (23,9%) jsou kuřáci příležitostní, což dohromady vytváří nadpoloviční většinu 116 (55,5%) kuřáků.

V otázce postojů ke kouření se dá v průzkumu mého vzorku středoškoláků uvažovat o jejich ambivalentním postoji, což z jedné strany potvrzuje **tabulka č. 16**, že většina z nich má negativní postoj ke kouření cigaret, ale z druhé strany vliv vrstevníků „peer pressure“ má v tomto věku tak významnou roli, že jejich chování může být protikladné proti jejich postoji, což potvrzují údaje v **tabulce č. 18**.

Při posuzování postojů středoškolských studentů střední školy právní a církevního gymnázia v oblasti frekvence kouření cigaret jsou významné rozdíly. Z 80 středoškoláků církevního gymnázia 52 (65%) nekouří, a celkem 28 (35%) jsou dohromady pravidelní a příležitostní kuřáci. Na rozdíl od 129 středoškoláků střední školy právní, kdy 41 (31,8%) nekouří, ale 88 (68,2%) tvoří kategorii pravidelných a příležitostných kuřáků, jak je znázorněno v **grafu č. 18**.

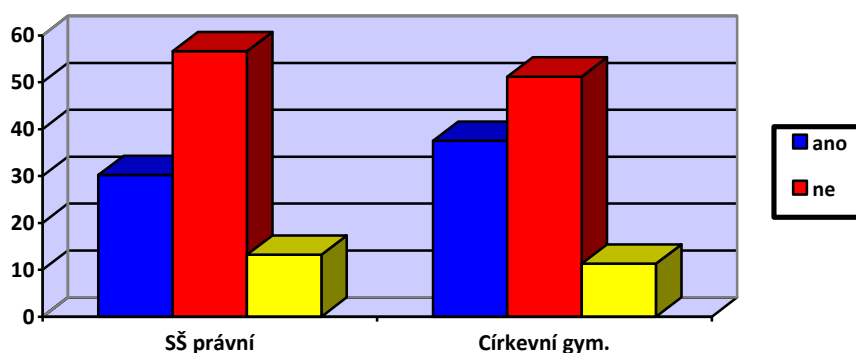
Zrovna tak jako u postojů k alkoholu, jsem sledoval postoje ke kouření cigaret ve vztahu k rozdílnosti pohlaví. Bohužel výsledky v **tabulce č. 19** ukázaly, že i v mém průzkumném vzorku všech středoškolských studentů, dochází ke zvýšenému počtu dívek kuřáček, což potvrzuje národní i mezinárodní studie. Ze 137 dívek celého průzkumného souboru dohromady pravidelně a příležitostně kouří 82 (59,9%), což je s politováním hodné zjištění, ve vztahu k jejich potencionálnímu mateřství. Ze 72 chlapců z celého průzkumného souboru je dohromady pravidelných a příležitostných kuřáků 34 (47,2%).

Analýza výsledků postojů průzkumného vzorku středoškolských studentů k trávení volného času

Tabulka 20 Myslíte si, že máte dostatek volného času?

Škola	Ano	Ne	Nevím	Celkem
SŠ právní	39/30,2	73/56,6	17/13,2	129/100
Církevní gym.	30/37,5	41/51,3	9/11,2	80/100
Celkem	69/33	114/54,6	26/12,4	209/100

Graf 20 Myslíte si, že máte dostatek volného času?



Jedním z významných ukazatelů životního stylu je způsob trávení volného času. Volný čas vytváří prostor, o jehož náplni i jeho rozdělení např. mezi pasivní odpočinek, zábavu, povídání si s přáteli či aktivní sportování, pěstování zálib, si člověk rozhoduje sám. Vhodné aktivity provozované ve volném čase velmi významně ovlivňují tvorbu osobnosti mladého člověka a tím také utváření jeho postojů ke zdravému životnímu stylu.

V rámci průzkumného šetření u středoškolských studentů jsem se zajímal, jak hodnotí dostatek svého volného času. Údaje v *tabulce č. 20* vypovídají o tom, že více, jak polovina 114 (54,6%) z celého průzkumného vzorku odpověděla, že má nedostatek volného času. Nejčastějším důvodem nedostatku volného času u středoškolských studentů je jejich přetěžování studijními povinnostmi, výuka do pozdních odpoledních hodin nebo také problematika dojíždějících studentů. Naopak dostatek volného času má 69 (33%) středoškoláků a 26 (12,4%) nedokáže posoudit míru dostatku volného času.

Tabulka 21. 1 Jak trávíte svůj volný čas SŠ právní

Typ aktivity trávení volného času	Absolutní četnost	Relativní četnost %	Pořadí
Povídání si s přáteli	74	17,2	1.
PC	53	12,2	2.
Sport	50	11,5	3.
Sledování televize	33	7,6	4.
Návštěva restaurací	33	7,6	4.
Schůzka s přítelem/kyní	33	7,6	4.
Vzdělávání	29	6,7	5.
Procházky	25	5,7	6.
Četba knih	23	5,3	7.
Spánek	21	4,8	8.
Tanec na diskotékách	18	4,2	9.
Nicnedělání	11	2,5	10.
Poslech hudby z přehrávače	9	2,2	11.
Návštěva kina	7	1,6	12.
Cestování	5	1,1	13.
Turistika	3	0,8	14.
Výtvarná činnost	3	0,8	14.
Pěstitelství na zahradě	2	0,6	15.

Celkem 432 odpovědí, studenti měli možnost uvést několik variant trávení volného času.

Tabulka 21.2 Jak trávíte svůj volný čas Církevní gymnázium

Typ aktivity trávení volného času	Absolutní četnost	Relativní četnost %	Pořadí
Povídání si s přáteli	51	13,8	1.
PC	42	11,3	2.
Vzdělávání	33	8,9	3.
Procházky	31	8,4	4.
Sledování televize	31	8,4	4.
Sport	29	7,8	5.
Četba knih	28	7,5	6.
Hra na hudební nástroj	20	5,5	7.
Návštěva koncertů	13	3,5	8.
Schůzky s přítelem/kyní	12	3,2	9.
Tanec na diskotékách	11	3,0	10.
Návštěva restaurací	11	3,0	10.
Poslech hudby z přehrávače	9	2,2	11.
Návštěva kina	8	2,2	11.
Cestování	8	2,2	11.
Výtvarná činnost	7	1,9	12.
Nicnedělání	6	1,6	13.
Pěstitelství na zahradě	6	1,6	13.
Ruční práce	5	1,3	14.
Spánek	4	1,2	15.
Turistika	2	0,5	16.

Celkem 370 odpovědí, studenti měli možnost uvést několik variant trávení volného času.

Tabulka 21. 3 Jak tráví volný čas všichni studenti-souhrn SŠ právní a církevní gymnázium

Typ varianty trávení volného času	Absolutní četnost	Relativní četnost %	Pořadí
Povídání si s přáteli	125	15,6	1.
PC	95	11,8	2.
Sport	79	9,9	3.
Sledování televize	64	8,0	4.
Vzdělávání	62	7,7	5.
Procházky	56	7,1	6.
Četba knih	51	6,4	7.
Schůzky s přítelem/kyní	45	5,6	8.
Návštěvy restaurací	44	5,5	9.
Tanec na diskotékách	29	3,6	10.
Spánek	25	3,0	11.
Poslech hudby z přehrávače	21	2,5	12.
Hra na hudební nástroj	20	2,5	13.
Nicnedělání	17	2,1	14.
Návštěva kina	15	1,9	15.
Cestování	13	1,6	16.
Návštěvy koncertů	13	1,6	16.
Výtvarná činnost	10	1,2	17.
Pěstítkelské práce na zahradě	8	1,0	18.
Ruční práce	5	0,6	19.
Turistika	5	0,6	19.

Celkem 802 odpovědí všech studentů průzkumného vzorku (SŠ právní a Církevní gymnázium). Studenti měli možnost uvést několik variant, jak tráví volný čas.

S problematikou volného času souvisí i jeho náplň. V další otázce dotazníku jsem dal středoškolákům prostor k vyjádření, jak tráví volný čas, kde mohli uvést několik možností. Typy aktivit trávení volného času středoškoláků střední školy právní jsou uvedeny v *tabulce č. 21.1*; středoškoláků církevního gymnázia v *tabulce č. 21.2*; celého průzkumného vzorku všech středoškoláků v *tabulce č. 21,3*.

V posledních letech díky výrazným společenským změnám, ke kterým došlo v důsledku obrovského rozvoje informačních technologií, sebou přineslo i změny ve vývoji volnočasových aktivit. Za zmínku stojí i problém dnešní doby, že některé aktivity pro středoškoláky mohou být nedostupné např. z finanční náročnosti, nedostupnosti v okolí, v místě bydliště. Z mého průzkumného šetření aktivit trávení volného času u celého souboru středoškoláků vyplývá, že dominantní postavení obsadily pasivní činnosti typu povídání si s přáteli, počítače, dále se na přední místa prosadily sportovní aktivity, sledování televize vzdělávání, procházky, četba knih, trávení volného času s přítelem/kyní, ale také návštěvy restaurací a diskoték. Poslední místa obsadily turistika, cestování, a různé zájmové aktivity.

Závěrem lze konstatovat, že bohužel varianty trávení volného času prostřednictvím pohybových aktivit mají v mém průzkumném vzorku středoškolských studentů menšinové zastoupení.

ZÁVĚR

Ve své práci jsem se zabýval problematikou postojů středoškolských studentů ke zdravému životnímu stylu. Zajímal jsem se, do jaké míry se středoškoláci prostřednictvím svých postojů orientují v oblasti zdravých i nezdravých přístupů k životu a do jakého rozsahu svým chováním své postoje naplňují.

V průzkumném šetření postojů ke zdravému životnímu stylu středoškolských studentů byla zjištěna tato fakta:

Prvním cílem průzkumného šetření bylo zjistit postoje ke zdravému životnímu stylu u vybrané skupiny 209 studentů dvou středních škol. K tomuto cíli se vázaly:

Hypotéza č. 1 se zaměřením na oblast denního stravovacího režimu

Hypotéza č. 2 se zaměřením na oblast pohybových aktivit

Hypotéza č. 3 se zaměřením na oblast postojů k alkoholu

Hypotéza č. 4 se zaměřením na oblast postojů ke kouření cigaret

Hypotéza č. 7 se zaměřením na oblast trávení volného času

Předpokladem hypotézy č. 1 bylo, že nadpoloviční počet všech středoškolských studentů nedodržuje zásady stravování. Průzkumné šetření ukázalo, že celkem **62,7%** všech středoškolských studentů snídá nepravidelně nebo vůbec nesnídá. **52,6%** nedodržuje doporučený počet 5 - 6 jídel v denním stravování a **78,4%** nedodržuje rovnoměrné rozložení porcí jídla během dne. Závěrem lze říci, že předpoklad hypotézy u mého průzkumného vzorku středoškolských studentů **byl potvrzen.**

Předpokladem hypotézy č. 2 bylo, že méně než třetina všech dotázaných středoškolských studentů upřednostňuje z pohybových aktivit sport. Průzkumné šetření ukázalo, že celkem **48,8%** všech středoškolských studentů upřednostňuje z pohybových aktivit sport. Závěrem lze konstatovat, že předpoklad hypotézy u mého průzkumného vzorku středoškolských studentů **nebyl potvrzen.**

Předpokladem hypotézy č. 3 bylo, že u nadpolovičního počtu všech dotázaných středoškolských studentů převažuje pozitivní postoj k alkoholu. Průzkumné šetření ukázalo, že celkem **58,4%** všech středoškolských studentů souhlasí s tvrzením, že na pití alkoholu není nic špatného. **82,7%** všech středoškolských studentů se domnívá, že alkohol dělá mejdany zábavnější. **87,5%** všech středoškolských studentů pije alkohol. Závěrem lze říci, že předpoklad hypotézy u mého průzkumného vzorku středoškolských studentů **byl potvrzen**.

Předpokladem hypotézy č. 4 bylo, že více jak polovina všech dotázaných středoškolských studentů vyjadřuje pozitivní postoj ke kouření cigaret. Průzkumné šetření poukázalo, že celkem **86,1%** všech středoškolských studentů nesouhlasí s tvrzením, že na kouření cigaret není nic špatného. **67,5%** si uvědomuje následky kouření cigaret na lidské zdraví a proto nekouří, nebo chce přestat kouřit. **55,5%** jsou pravidelní a příležitostní kuřáci cigaret. Závěrem lze konstatovat, že předpoklad hypotézy vzhledem k ambivalentnímu postoji mého průzkumného vzorku středoškolských studentů **nebyl potvrzen, ale nebyl také vyvrácen**.

Předpokladem hypotézy č. 7 bylo, že v trávení volného času u všech dotázaných středoškolských studentů převládají pasivní činnosti nad činnostmi pohybovými. Průzkumné šetření potvrdilo, že pasivní činnosti v relativním zastoupení **76%** ze všech uvedených typů aktivit celého průzkumného souboru středoškolských studentů převládají, nad **24%** pohybových činností.

Závěrem lze říci, že předpoklad hypotézy u mého průzkumného vzorku středoškolských studentů **byl potvrzen**.

Druhým cílem průzkumného šetření bylo porovnat postoje 129 studentů střední školy právní v Liberci a 80 studentů církevního gymnázia v Kutné Hoře a to se zaměřením na oblast negativních vlivů, které ohrožují jejich životní styl.

K tomuto cíli směřovaly:

Hypotéza č. 5 se zaměřením na oblast konzumace alkoholu

Hypotéza č. 6 se zaměřením na kouření cigaret

Předpokladem hypotézy č. 5 bylo, že více jak 50% studentů střední školy právní a méně než 50% studentů církevního gymnázia konzumuje alkohol jednou týdně. Průzkumné šetření ukázalo, že **45,8%** ze 129 studentů střední školy právní a **61,3%** z 80 studentů církevního gymnázia pije alkohol jednou týdně. Závěrem lze říci, že předpoklad hypotézy u mého průzkumného vzorku středoškolských studentů střední školy právní a církevního gymnázia **nebyl potvrzen.**

Předpokladem hypotézy č. 6 bylo, že více, jak 50% studentů střední školy právní a méně než 50% studentů církevního gymnázia kouří cigarety. Průzkumné šetření ukázalo, že **68,2%** ze 129 studentů střední školy právní a **35%** z 80 studentů církevního gymnázia jsou kuřáci cigaret. Závěrem lze konstatovat, že předpoklad hypotézy u mého průzkumného vzorku středoškolských studentů střední školy právní a církevního gymnázia **byl potvrzen.**

Průzkumné šetření ukázalo, že středoškolští studenti mají vcelku slušné znalosti o tom, co je zdravý životní styl, ale na druhou stranu mají mnohdy velké problémy ho dodržovat. Je to určitá výzva pro nás dospělé (pedagogy, rodiče), abychom se více podíleli v ovlivňování středoškoláků tím, že jim půjdeme vlastním příkladem a že jim budeme vytvářet i vhodné prostředí k tomu, aby jejich postoje ke zdravému životnímu stylu byly správné.

ANOTACE

Bakalářská práce zjišťuje současné postoje středoškolských studentů ve věkové kategorii 15 – 19 let ke zdravému životnímu stylu. Zkoumá problematiku jejich postojů ke stravování, pohybu, kouření, alkoholu a volnočasovým aktivitám. Součástí práce je průzkumné šetření se zaměřením na utváření postojů středoškoláků ke zdravému životnímu stylu, které bylo realizováno na střední škole právní v Liberci a církevním gymnáziu v Kutné Hoře.

Klíčová slova: životní styl, zdravý životní styl, středoškolský student, postoj, výživa, pohybová aktivita, kouření, alkohol, volný čas.

ANNOTATION

This final thesis investigates a contemporary attitude to the healthy life style of the secondary students at the age of 15-19 years. It explores students' attitudes towards the way of eating, physical exercise, smoking, alcohol and leisure time activities. An essential part of this thesis is a research study aimed at creating the attitude to the healthy way of life of the secondary students, which has been implemented at the Secondary School of Law in Liberec and the Parochial Secondary High School in Kutná Hora.

Key words: life style, a healthy way of life, secondary school student, attitude, way of eating, physical exercise, smoking, alcohol, leisure time.

POUŽITÉ ZDROJE LITERATURY

1. BÁRTLOVÁ, S. *Vybrané kapitoly ze sociologie medicíny*. Vyd. 4. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999. 125 s. ISBN 80-7013-273-6
2. BURTON, G., JIRÁK, J. *Úvod do studia médií*. Vyd. 1. Brno: Barrister & Principal, 2001. 391 s. ISBN 80-85947-67-6
3. CSEMY, P., LEJČKOVÁ, P. et al. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách ESPAD. Výsledky průzkumu v České republice v roce 2003*. Praha: Úřad vlády ČR, 2006. 120 s. ISBN 80-86734-94-3
4. ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Vyd. 1. Brno: Doplněk, 2000. 377 s. ISBN 80-7239-060-0
5. DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Vyd. 1. Praha: PA ČR. 2007. 125 s. ISBN 978-80-7251-266-9
6. FIALOVÁ, L. *Jak dosáhnout postavy snů*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2007. 136 s. ISBN 978-80-247-1622-0
7. HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 1998. 168 s. ISBN 80-7178-763-9
8. KABÍČEK, P., ČERNÁ, O. *Intoxikace alkoholem u dětí a dospívajících*. Lékařské listy. Praha: One Media, s.r.o. 2005. roč. 54, č. 1-2, 12-14 s. ISSN 0044-1996
9. KOTULÁN, J. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Vyd. 2. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 258 s. ISBN 80-210-3844-6
10. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. ET AL. *Člověk-prostředí-výchova. K otázkám sociální pedagogiky* Brno: Paido, 2001. 197 s. ISBN 80-7315-004-2

11. KRAUS, B. ET AL. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. 156 s. ISBN 80-7315-125-1
12. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
13. KRCH, F., D. a kol. *Poruchy příjmu potravy*. Vyd. 2. Praha: Grada, 2005. 255 s. ISBN 80-247-0840-X
14. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd.1. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-178-551-2
15. MACEK, P. *Adolescence*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 208 s. ISBN 80-7178-348-X
16. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. A KOL. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8
17. MARÁDOVÁ, E. *Výživa a příprava pokrmů*. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 128 s. 1992. ISBN 176-221-92
18. MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 344 s. ISBN 80-7178-771-X
19. MELGOSA, J. *Knihy o dospívání*. Vyd. 2. Praha: Advent – Orion s. r. o., 2003. 192 s. ISBN 80-7172-601-X
20. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Vyd. 1. Praha: SPN 1984. ISBN
21. MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1997. 139 s. ISBN 80-85783-17-7

22. MUŽÍK, V., FOREJT, M., MATĚJOVÁ, H., MUŽÍKOVÁ, L. A KOL. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2007. 152 s. ISBN 978-80-7315-156-0
23. NEŠPOR, K. *Středoškoláci o drogách, alkoholu, kouření a lepších věcech*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1995. 128 s. ISBN 80-7178-086-3
24. NOVÁK, M. ET AL. *O kouření*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1980. 163 s.
25. NOVOTNÁ, M., KREMLIČKOVÁ, M. *Kapitola ze speciální pedagogiky pro učitele*. Vyd. 1. Praha: SNP, 1997. 116 s. ISBN 80-95937-60-3
26. PÁVKOVÁ, J. ET AL. *Pedagogika volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-295-5
27. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2001. 188 s. ISBN 80-247-0068-9
28. RÁŽOVÁ, J., ŠOLTYSOVÁ, T. *Výživa, doplněk pro výuku předmětu Výchova ke zdraví na ZŠ*. Vyd. 3. Praha: Disk, 2000.
29. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. 390 s. ISBN 80-7367-127-7
30. SMÉKAL, V. *Přehled psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: SPN, 1985. 248 s.
31. TRACHTOVÁ, E. A KOL. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Vyd. 1. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1999. 186 s. ISBN 80-7013-285-X
32. VONDRÁČEK, M. A KOL. *Kapitoly ze zdravotní výchovy*. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 1992. 117 s. ISBN 80-85298-85-6

INTERNETOVÉ ZDROJE

33. Centrum etické výchovy a prevence sociálně patologických jevů.

Zdroj: <http://www.cevap.cz/?&lang=CZ&ID=25html>. 16.10.2009

34. Drogové závislosti.

Zdroj: http://www.drogy-_mezi_mladezi_vysledky_studie_espadhtml. 14.03. 2010

35. RVP Metodický portál.

Zdroj: <http://www.rvp.cz/sekce/250html>. 8.1.2010

36. Rizikové chování dospívajících.

Zdroj: <http://www.rodina.dama.cz/clanek.php?d=9658html>. 16.2.2010

37. Škola podporující zdraví.

Zdroj: <http://www.program-spz.cz/cs/co-je-program-spzhtml>. 8.1. 2010

PŘÍLOHY

DOTAZNÍK

Milí studenti.

V rámci své bakalářské práce se zabývám postoji středoškolských studentů ke zdravému životnímu stylu, a proto se na vás obracím s prosbou o zodpovězení několika otázek. Chtěl bych vás ubezpečit, že dotazník je anonymní a jeho výsledky budou využity pouze pro účely bakalářské práce. Prosím postupujte podle instrukcí u jednotlivých otázek

Děkuji za spolupráci
Tomáš Pauch

1.Pohlaví

- dívka chlapec

2.Ročník

- první druhý třetí čtvrtý

3.Škola

- střední škola právní církevní gymnázium

4.Myslíte si, že se stravujete zdravě?

- ano, zajímá mě co jím
 občas
 vůbec mě to nezajímá

5.Snídáte?

- pravidelně
 občas
 nesnídám

6.V denním stravování používáte rychlá občerstvení? (smažené hranolky, hamburgery, obložené bagety, párek v rohlíku, bramboráky)

- ano
 občas
 ne

7.Kolikrát denně jíte?

- 2x a méně
 3x
 4x
 5x
 vícekrát

8. Kdy zkonsumujete nejvíce jídla?

- ráno
- dopoledne
- v poledne
- odpoledne
- večer

9. Má podle vás aktivní pohyb v životě člověka významnou úlohu?

- ano
- ne
- nevím

10. Kterou z následujících pohybových aktivit denně upřednostňujete?

- sport
- tanec
- procházky
- jiné (uveďte).....
- nevěnuji se aktivnímu pohybu

11. Kolikrát týdně se věnujete pohybovým aktivitám?.....

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x
- 6x
- 7x

12. V případě, že se nevěnujete pohybovým aktivitám, co vám v tom brání? (doplňte)

.....

.....

13. Souhlasíte s tvrzením, že na pití alkoholu není nic špatného?

- ano
- ne
- nevím

14. Jste přesvědčeni, že alkoholické nápoje dělají mejdany zábavnější?

- ano, vždy
- někdy ano
- spíše ne
- ne, nedělají

15. Jak často pijete alkoholické nápoje?

- nepiji alkohol
- pravidelně každý den
- jednou týdně
- jednou do měsíce

16. Souhlasíte s tvrzením, že na kouření cigaret není nic špatného?

- ano
- ne
- nevím

17. Zamysleli jste se někdy jaké následky má kouření na lidské zdraví?

- ano a proto nekouřím
- ano a proto bych chtěl/a přestat kouřit
- ano, ale kouřit nepřestanu
- ne, nepřemýšlel/a jsem o tom

18. Kouříte ?

- ne, nekouřím
- pravidelně každý den
- příležitostně

19. Myslíte si, že máte dostatek volného času?

- ano
- ne
- nevím

20. Jak trávíte svůj volný čas (doplňte více možností)

.....

.....