

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

Problémy životního stylu rodiny

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce:

prof. PhDr. Blahoslav Kraus, CSc.

Vypracovala:

Bc. Ilona Krupicová

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „**Problémy životního stylu rodiny**“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této diplomové práce.

Elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné.

V Brně 8.3.2012

.....
Bc. Ilona Krupicová

Poděkování

Děkuji prof. PhDr. Blahoslavu Krausovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou a motivační pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce, za cenné rady a připomínky.

Také bych chtěla poděkovat svému manželovi, dcerám a celé rodině za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytli při zpracování diplomové práce, a které si nesmírně vážím.

Bc. Ilona Krupicová

OBSAH

ÚVOD	2
1. ŽIVOTNÍ STYL A RODINA	4
1.1. ŽIVOTNÍ STYL	4
1.2. RODINA A JEJÍ FUNKCE	9
1.3. VÝVOJ ŽIVOTNÍHO STYLU RODINY	14
2. ZDRAVÝ VERSUS NEZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	18
2.1. ZDRAVÍ A KVALITA ŽIVOTA	19
2.2. VLIV VÝŽIVY NA ZDRAVÍ	22
2.3. ŽIVOTNÍ ZPŮSOB A VOLNÝ ČAS	32
2.4. CIVILIZAČNÍ CHOROBY – NEMOCI ŽIVOTNÍHO STYLU.....	42
3. PRŮZKUM ŽIVOTNÍHO STYLU RODINY	49
3.1. METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA A SBĚR DAT	49
3.2. ITERPRETACE A ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	52
3.3. VERIFIKACE NEBO FALZIFIKACE HYPOTÉZ	74
3.4. SHRNUTÍ.....	86
ZÁVĚR	88
RESUMÉ	90
ANOTACE	91
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	93
SEZNAM PŘÍLOH	97

ÚVOD

Ve své diplomové práci s názvem „Problémy životního stylu rodiny“ se budu zabývat životním stylem rodiny, a to především negativními faktory ovlivňující životní styl a riziky, které vznikají v souvislosti s porušováním jeho zásad a základních principů. Životní styl postmoderní společnosti se neustále mění, je pro něj charakteristická určitá dynamičnost. Dochází ke změnám hodnot, které jsou ve společnosti tolerovány. Tento trend však s sebou přináší mnoho problémů. Společnost se vyznačuje nedostatkem pohybu, špatnou životosprávou, výrazným pracovním zatížením, potížími v souvislosti s trávením volného času, stresem, vysokou psychickou únavou, civilizačními chorobami, neustálým zvyšováním materiální spotřeby apod. Problémy životního stylu se týkají jednotlivce, jeho rodiny, ale také celé společnosti. Většinou svůj způsob života může jedinec ovlivnit sám. Jsou však situace, kdy se člověk dostává do nesnází a potřebuje pomoc někoho jiného.

Životní styl má široké spektrum forem. Je určen způsobem, jakým žijeme. Je ovlivněn tím, jak jsme byli vychováváni a k jakým hodnotám jsme byli vedeni ve své původní rodině. Právě rodiče jsou povinni dát svému dítěti ty nejlepší základy, na kterých bude stavět svoji budoucí rodinu. Rodina má nezastupitelný význam při formování jedince. Kromě funkce reprodukční, ekonomicko–zabezpečovací a emocionální plní také funkci výchovnou. Jaký způsob života vede primární rodina, takový bude vést dítě s největší pravděpodobností také ve své nové rodině. Proto je nutné, aby dítě získalo pouze správné návyky a včasnou prevencí docházelo k minimalizování možných problémů souvisejících s nezdravým životním stylem. Největší problémy životního stylu spatřuji ve způsobu stravování a trávení volného času. Hlavně těmito dvěma oblastem bude věnována tato práce.

V první části studie se pokusím objasnit podstatu životního stylu, význam rodiny v životě člověka a ve zkratce naznačím vývoj životního stylu rodiny, jehož součástí bude zobrazení životního stylu současné rodiny.

Jak je možné ovlivnit životní styl lidí, aby nedocházelo k poškození zdraví jedince a s ním související snížení kvality života celé rodiny, bude věnována druhá kapitola. V ní bude zdůrazněn význam výživy a pohybu jako základu zdravého životního stylu rodiny. Pozornost bude věnována také otázce volného času v životě člověka, jako

významnému znaku způsobu života. V důsledku nezdravého životního stylu se mohou u člověka projevit tzv. civilizační nemoci. I tento problém byl nastíněn ve druhé kapitole. Pomocí sociologického průzkumu budou naznačeny životní způsoby současné rodiny a nejčastější problémy vyskytující se v jejich životním stylu.

Cílem studie v rovině teoretické je seznámit se se způsobem života rodin v naší společnosti a problémy, které mohou v souvislosti s nedodržováním zdravého životního způsobu stylu nastat. Nedílnou součástí diplomové práce je zjištění příčin těchto potíží. V souvislosti s předloženým námětem bude popsán vývoj životního stylu rodiny od minulosti po současnost a budou zde zachyceny jejich rozdíly. Téma „Problémy životního stylu rodiny“ považuji za velmi aktuální, protože nezdravý životní styl a s ním spojeny nesnáze ovlivňují nejen samotné členy rodiny, ale i celou společnost. Úkolem sociálního pedagoga je zabývat se těmito problémy a snažit se zmírnit, popř. odstranit dopad negativního vlivu na rodinu a okolí. Proto si životní styl nejen rodiny, ale i všech členů naší společnosti, zasluhuje značnou pozornost.

Cílem sociologického průzkumu je zjistit životní způsoby současných rodin. Bude v něm posouzeno, zda rodiny dodržují zásady zdravého životního stylu, popř. jaké problémy se v jejich způsobu života vyskytují nejčastěji. Průzkum je zaměřen na trávení volného času v rodině, zjištění základních návyků ohledně výživy. V závěru studie, na základě získaných dat, se pokusím zhodnotit, jaký vztah mají členové rodiny ke zdravému životnímu stylu, jaký je jejich způsob života ve volném čase, zda trpí nedostatkem volného času nebo ho umějí využívat efektivně.

Dílním cílem studie je seznámit se s odbornými prameny k danému tématu, sběr dat a jejich vyhodnocení, provedení analýzy a úsudku induktivní metodou a dosažení zpětných vazeb z průběhu výzkumu.

1. Životní styl a rodina

1. 1. Životní styl

„Můj život je můj styl a můj styl je můj život“. (autor neznámý)

Problematikou životního stylu v současných podmínkách se zabývají odborníci různých společenských oborů. Existuje několik odlišných množství definic, které charakterizují pojem životní styl.

Za nejobecnější vymezení životního stylu můžeme považovat definici představitelky sociologie J. Duffkové (2008, s. 51): „**Životní styl je způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.**“ Z uvedeného vyplývá, že životní styl je kategorií neobyčejně složitou a mnohodimenzionální.

Podobně popisuje životní styl J. Čihovský (2005, s. 51). Pokládá ho za „komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorů, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování.“

FORMY ŽIVOTNÍHO STYLU

Životní styl má široké spektrum forem. Můžeme se jím zabývat na úrovni jednotlivců nebo skupiny. Psychologové jej zkoumají ve vztahu k jednotlivci, sociologové zase ke skupině. Obecně o něm však hovoříme spíše u jednotlivců. Vystihuje osobitost jeho chování, tj. soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které jsou pro každého individuálně specifické a mají trvalý ráz. Nejlépe životní styl můžeme charakterizovat dle uspořádání každodenních činností jedince. Tyto činnosti lze rozdělit do několika základních kategorií:

- aktivity orientované na práci, profesi a přípravu na ni,
- aktivity spojené s rodinou,
- aktivity v oblasti zájmové,

- aktivity směřující do společenského života,
- aktivity týkající se základních biologických a hygienických potřeb. (Kraus, 2001)

FAKTORY ŽIVOTNÍHO STYLU

Životní styl je ovlivňován dvěma oblastmi faktorů – vnějšími a vnitřními. Do *vnějších faktorů* řadíme životní podmínky jako v daném okamžiku existující objektivní skutečnosti. „*Vnitřním faktorem* je člověk jako nejkonkrétnější subjekt životního způsobu, jeho osobnost se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, životními plány apod.“ (Duffková, 2008, s. 69) Člověk však není jediným subjektem životního stylu. V úvahu přichází také skupina jako nejčastější případ v sociologickém zkoumání a dále společnost jako nejobecnější, ale také nejproblematictější subjekt.

Faktory ovlivňujícími životní styl se zabýval i prof. Kraus. Kraus (2001) ve své knize označil za *objektivní* především faktory ekonomické a politické poměry. Vedle nich působí na utváření způsobu života celková situace daná úrovní vědeckého a technického rozvoje, vývojovou fází v civilizačním procesu. Předpoklady pro aktivity spojené s vlastní prací, tak pro aktivity ve volném čase vytváří ekonomická situace (příjmy, nezaměstnanost, automobily...). Vliv politických poměrů můžeme objasnit např. na utváření uniformity v životním stylu (propagace a tomu odpovídající sortiment v odívání, umění...). Za *subjektivní* osobnostní faktory označil vedle zájmů a potřeb individua také jeho individuální zvláštnosti a osobu samou, intelektovou úroveň, temperamentové dispozice, pohlaví, zdravotní stav.

Život člověka se odehrává v různých časových dimenzích (čas pracovní, vázaný a volný) a v určitém prostoru, který ho obklopuje. Životní styl může měnit prostředí, které ho obklopuje. Může tomu být i naopak. Člověk může, ale někdy i musí svůj způsob života přizpůsobovat svému okolí. Dle Čihovského (2005, s. 51) je životní styl ovlivněn *životní, rodinnou a profesní dráhou každého jednotlivce, společenskými rolemi a tradicí, může se měnit u sociální skupiny v subkulturu s konkrétními podmínkami života a promítá se do sociálních rolí (do chování člověka).*

Životní styl může vyjadřovat také vztahy mezi určitými kategoriemi obyvatelstva a určitými kategoriemi aktivit jako např. studii a trávení volného času.

Je třeba si uvědomit, že základy celé osobnosti dítěte jsou tvořeny způsobem, jakým žije rodina, především uznávané hodnoty členů rodiny a vzory chování. Podle těchto vzorů a zásad si bude dítě vytvářet svůj životní styl v budoucnosti.

Životní styl rodiny můžeme dělit na:

- **P r a c o v n ě o r i e n t o v a n ý ž i v o t n í s t y l.** Smyslem života je zde vnímána profesionální činnost. Volný čas je zde chápán jako zbytková kategorie, která souží především k tělesnému odpočinku, rekreaci a zotavení.
- **H e d o n i s t i c k ý ž i v o t n í s t y l.** Životní zájmy jsou převedeny do oblasti volného času, rodiny a soukromí, práce je nutná k užívání vlastního času
- **C e l i s t v ý ž i v o t n í s t y l,** který se snaží zmírnit oddělení životních oblastí práce a volného času (Kraus, 2001)

Pro zkoumání životního stylu hrají velmi důležitou roli hodnoty, hodnotové orientace. Všechny hodnoty nejsou pro jedince stejně důležité. Řadíme je do určité hierarchie, kterou označujeme jako hodnotovou orientaci (systém). „Základem pro hodnotovou orientaci jednotlivce je soubor a systém jím přijatých, uznávaných a preferovaných hodnot – samotná hodnotová orientace je pak určitým uspořádáním hodnot vyjadřujícím, čemu dává člověk v životě přednost a co považuje za významné.“ (Duffková, 2008, s. 125)

Tvorba hodnotové orientace jedince je ovlivňována:

- hodnotami a hodnotovými orientacemi jeho nejbližšího okolí,
- hodnotami a hodnotovými orientacemi jiných osob (jeho vzorů, populárních osobností, pod vlivem masmédií atd.),
- systémem hodnot uznávaných a preferovaných v celé společnosti (pod vlivem médií). (Duffková, 2008)

ŽIVOTNÍ ZPŮSOB, ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ A KVALITA ŽIVOTA

S termínem životního stylu jsou úzce spojeny pojmy **životní způsob, životní úroveň, kvalita života.** Při srovnávání životního stylu a životního způsobu v odborné

literatuře si můžeme všimnout určité shody v jejich pojetí. Mnozí autoři tyto pojmy užívají jako synonyma.

Český sociolog Pavel Pácl (1989, s. 5) definuje *životní způsob* takto: „**Životní způsob** pokládáme za široký komplex činností, kterými lidé rozličnými způsoby uspokojují a rozvíjejí své potřeby, dále za komplex vztahů, které v tomto koloběhu činností a potřeb vznikají a konečně za souhrn s těmito činnostmi a vztahy spojených hodnot, norem a idejí.“

Lidské činnosti rozdělil do 3 základních sfér:

- **č a s p r a c o v n í** (rozumíme jimi činnosti vyvolávané v rámci celospolečenské dělby práce – věnovaný společensky nutné práce za plat),
- **č a s v á z a n ý** (činnosti vyplývající z péče o vlastní osobu a domácnost (zabezpečení životně důležitých potřeb rodiny a jednotlivce, jako je spánek, jídlo, ošacení, osobní hygiena, péče o děti – podstatná složka času rodinného),
- **č a s v o l n ý** zahrnuje ostatní činnosti (aktivity), které člověk vykonává svobodnou volbou).

Všimněme si, že o různých časových dimenzích, jsme se již zmiňovali v souvislosti se životním stylem.

Podobně charakterizuje životní způsob i Duffková (2005, s. 80), která považuje za životní způsob „systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických a charakteristických pro určitý subjekt.“

Duffková (2008) rozlišuje životní způsob také podle:

- pohlaví (muže – ženy),
- typu bydliště (městský – venkovský),
- vzdělání (základní – středoškolské – vysokoškolské),
- zdravotního stavu (např. těžce zdravotně postiženého),
- rodinného stavu (svobodný/á, ženatý/vdaná, rozvedený/á, ovdovělý/á),
- profese a povolání.

„Způsob života vystupuje jako strukturovaný projev materiálního a duchovního života, jehož součástí je **životní úroveň**. Zároveň ovlivňuje i charakter životního stylu. Dalo by se říci, že životní styl je projevem určitého životního způsobu.“ (Mühlpachr, 2002, s. 30)

Životní úroveň se rozumí **„stupeň uspokojování životních potřeb obyvatelstva a souhrn podmínek, za nichž jsou tyto potřeby uspokojovány.“** (Duffková, 2005, s. 79) Tyto podmínky autorka konkretizuje v několika skupinách:

- hmotné podmínky (zejména životní prostředí),
- sociální podmínky (mzdová politika, systém veřejných služeb a veřejných statků, sociální politika...),
- časově-pracovní podmínky (délka pracovní doby, pracovní podmínky, rozsah a možnosti využití volného času).

S životní úrovní úzce souvisí **kvalita života**. Podobně jako životní styl má kvalita života (QCL) *subjektivní a objektivní stránku*. V současné době se odborníci ve všech oborech přiklánějí k subjektivnímu hodnocení QCL, které se týká jedincova vnímání svého postavení ve společnosti v kontextu jeho kultury a hodnotového systému. **„WHO definuje kvalitu života jako jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.“** (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 11, In: www.who.int/evidence/assessment-instruments/qol/index.htm). Mezi sociální ukazatele života řadíme „životní prostředí, zdraví a nemoc, bydlení a rekreace, mezilidské vztahy, volný čas, sociální a technický charakter práce, možnost podílet se na řízení, osobní a kolektivní bezpečnost, sociální jistota a občanské svobody.“ (Čihovský, 2005, s. 51)

Závěrem můžeme říci, že životní styl je vyjádřením lidské individuality. Člověk si sám strukturuje svůj čas a rozhoduje se, jakými činnostmi jej naplní. Pokud touží jedinec – člen rodiny po vyšší životní úrovni, nemusí to však znamenat, že jeho způsob života bude hodnotnější.

1. 2. Rodina a její funkce

„Člověk se může stát člověkem pouze výchovou. Není ničím, jen tím, čím ho výchova učiní“

(Immanuel Kant)

CHARAKTERISTIKA A VÝZNAM RODINY

Rodina je základem života. **„Za rodinu považujeme společně žijící malou skupinu lidí spojenou pokrevními svazky a úzkými citovými vazbami.“** (Kraus, 2001, s. 79). Ze stejného základu vychází Matoušek (2003), který považuje rodinu za místo, kde její členové v ní nalézají vzájemnou oporu, ztotožňují se s ní, ale současně jim poskytuje svobodu k budování a zachování své osobní odlišnosti, svého soukromí. Každý jednotlivec má v rodině své místo. Vznikají v ní také různá spojení, např. pěstování společného zájmu. Rodina zabezpečuje naplňování většiny potřeb dětí, tj. výživu, podněty pro rozvoj, ochranu. Kraus (2008) dodává, že úkolem rodiny je také hmotně zabezpečovat její členy, pečovat o zdraví a kulturní návyky svých členů, vytvářet specifické socializační a výchovné prostředí pro děti, předávat jim kulturní dědictví, vštěpovat morální postoje, ovlivňovat je, usměrňovat a podporovat. Jilčík (2005) je přesvědčen, s čímž nelze jinak než souhlasit, že hlavní funkce rodiny je výchova dětí a poté teprve uspokojování potřeb dospělých členů rodiny.

Rodina vytváří domov, jakýsi malý svět lidí a věcí, v němž se ve svém dětství učíme poznávat svět. Domov jsou ale také lidé, kteří nám dávají možnost projevit své touhy a přání, kteří nám poskytují pocit jistoty, bezpečí, uznání. Je primární sociální skupinou, v níž jsou tvořeny základy celé osobnosti. Dítě se učí přizpůsobovat životu, osvojovat si základní návyky, způsoby chování, vytváří si dobrý vztah k základním principům a hodnotám, podle kterých si bude vytvářet svůj vlastní životní styl v budoucnosti. „Rodina je také institucí, která by měla pamatovat na rekreaci, relaxaci, zábavu. Aktivity tohoto typu se týkají všech členů rodiny, ale pro děti mají samozřejmě význam největší. Jak rodina plní tuto funkci, se projeví např. v tom, do jaké míry tráví všichni členové rodiny pohromadě svůj volný čas, jakým zájmovým činnostem se věnují, jakým způsobem tráví dovolené apod.“ (Kraus, 2008, s. 83)

Zkušenosti, které získáme jako dítě v rodině, si s sebou přenášíme i do rodiny, kterou si vytvoříme v dospělosti, do tzv. rodiny prokreační. V dospělosti máme tendenci opakovat totéž, co dělali naši rodiče a děláme také podobné chyby. Socializace člověka probíhá celý jeho život. Prochází několika etapami. Ranná forma socializace je z pohledu vývoje osobnosti rozhodující. Probíhá především v rodinném prostředí a okruhu nejbližších přátel.

Determinanty, které ovlivňují výchovu v rodině a tím i životní styl rodiny, můžeme rozdělit podle Hintnause (1998, s. 55) takto:

- Ekonomická situace rodiny (zdroj příjmů, životní standart, vybavení domácnosti, materiální zabezpečení dětí, způsob hospodaření v rodině, investice do dětí),
- Vzdělání a povolání rodičů, sociální postavení, životní styl (trávení volného času, zájmy, kulturní atmosféra v rodině),
- Širší rodinné zázemí, prarodiče, sourozenci, rodinné přátelství,
- Osobní sociální anamnéza rodičů, historie jejich vztahu,
- Rozdělení rolí v rodině,
- Typ výchovy a výchovný styl obou rodičů a prarodičů.

Výchovu významně ovlivňují samotné děti, jejich povaha, schopnosti a nadání, jejich počet v rodině.

K základním mechanismům socializace v rodině řadíme:

- sociální činnosti (hra, práce, učení, výchova),
- nápodoba (imitace),
- identifikace (ztotožnění),
- sugesce (ovlivňování). (Duffková, 2008, s. 48, In: Miňhová, 1998)

Není pochyb o tom, že nejdůležitější roli ve výchově zastávají samotní rodiče. Možný (2002) se zabývá problémem rodičovské nezávislosti. Rozlišuje dvojí koncepti - **tradiční a liberární**. „Tradiční koncepce dává rodičům právo a povinnost přenášet na dítě jejich hodnotový systém a představu o dobrém životě. Mohou proto volit prostředky, které sami považují za nejlepší a mohou i omezovat možnost dítěte seznámit se s těmi postoji a hodnotami ve společnosti, jež sami neschvalují... Liberární koncepce

naopak předpokládá, že rodiče nebudou pokud možno vůbec nijak ovlivňovat dítě ve volbě hodnot a při vytváření představy dobrého života. Necháávají na něm, ať si samo vybere, co bude pro jeho život podle jeho názoru nejlepší, pokud mají o něco usilovat, pak jen o ochranu dítěte před vlivy, které by mu volný výběr omezovaly.“ (Možný, 2002, s. 132)

Způsob výchovy v rodině včetně celkového životního stylu rodiny působí jako prevence negativních sociálních jevů (zneužívání alkoholu, kouření, drogy apod.). Machalová (2010) připomíná, že utváření životního způsobu včetně hodnotového systému je záležitostí individuální. Jedná se o výchovu k uvědomování si odpovědnosti za své jednání, k sebevýchově, k ovládání svého jednání, ale s vědomím svých individuálních práv a svobod.

Je třeba si uvědomit, že skutečnost, že prevence začíná právě v rodině mnohem dříve, než přijde dítě do věku, kdy začíná být těmito jevy ohrožováno. Mezi členy rodiny je nutné vybudovat vzájemnou důvěru, jistotu a pevné zázemí pro dítě. K tomu mohou sloužit např. společné aktivity, kterých se zúčastní celá rodina (výlety, návštěvy památek, různé druhy sportů, stanování a další). „Společné zážitky rodinu stmelují, zvyšují respekt rodičů a chrání dítě před nudou. Vzájemná úcta a pěkná komunikace mezi rodiči a konstruktivní řešení rodinných problémů vytváří pro dítě pocit bez stresů“.
(Machalová, 2009, s. 71)

Typy rodin, které mohou mít negativní vliv na její členy, rozdělil Jilčík (2005) takto:

- rodina, která není ustavena právně (složitě řešení problematiky nemanželských dětí),
- rodina neúplná (chybí jeden z rodičů, což však nemusí být podmínkou desintegrace, např. svobodná matka s dítětem),
- rodina úplná (pokud neplní svoje základní funkce).

FUNKCE RODINY

Hlavním cílem rodiny je uspokojovat potřeby každého jejího člena. K tomu musí být zabezpečeny její základní funkce:

1. Ekonomicko-zabezpečovací – rodina zabezpečuje materiální potřebu všech členů domácnosti. Je nutné, aby byl zajištěn dostatečný přísun financí do rodiny. Selhání této

funkce může dojít v případě nezaměstnanosti, nemoci, závislostech rodičů na alkoholu, hracích automatů apod.

2. Biologicko-reprodukční – jedná se funkci rozmnožovací. Selhání této funkce nastává, pokud partneři nemohou mít děti nebo nechtějí.

3. Socializačně-výchovné – úkolem této funkce je zájem o dítě. Rodina hraje důležitou funkci při formování postojů dítěte ke světu, členům společnosti, ale i k sobě samotnému. K selhání dochází při nedostatečném zájmu o dítě.

4. Emocionální funkce – tato funkce je jedinečná a nenahraditelná. Poskytuje citové zázemí všem členům rodiny, vzájemnou podporu a pomoc. „Poruchy emocionality jsou zdrojem nebo alespoň průvodním jevem většiny rodinných poruch....Porucha emocionality narušuje i funkci biologicko-reprodukční.“ (Dunovský, 1986, s. 15)

Orvin (2001) označil za nesporné tyto tři funkce rodiny:

1. Starat se o tělesné potřeby svých členů. Pro fungování rodiny má obrovský význam zajištění dostatku jídla, střechy nad hlavou, péči o zdraví a bezpečnost.

2. Vést děti k samostatnosti. Povinností rodiny je vést děti k samostatnosti, individualitě a nezávislosti. Jakmile děti opustí rodičovské hnízdo, měly by být schopné postavit se na vlastní nohy.

3. Pečovat o osobnostní rozvoj rodičů. Šťastné manželství vede k efektivnějšímu rodičovství. Současně si však musí rodiče udělat čas sami na sebe. Musí mít zájem jeden o druhého. Pokud rodiče jeví o sebe zájem, mají i děti větší pocit bezpečí. Pokud věnují rodiče dostatek času sobě a svému vztahu, ale také dětem, dokážou vytvořit takové prostředí, v němž lze snáze řešit všechny problémy.

Již dříve jsem se zmiňovala, že zkušenosti, které získá dítě ve své primární rodině, si přenesou také do rodiny, kterou si vytvoří v budoucnosti včetně životního stylu. Proto je žádoucí, aby rodina, ve které jedinec vyrůstá, byla účelná, a fungovala bez větších problémů. Tuto skutečnost si uvědomovali mnozí odborníci. Prof. Kraus (2001) rozlišuje rodinu podle toho, jak se jí daří vypořádat s funkcemi, které má plnit, na rodinu **funkční** - přiměřeně plní všechny funkce, **afunkční** - občas dochází k poruchám v plnění jedné či několika funkcí, ty ale nenarušují vážněji život rodiny a zásadně negativně neovlivňují vývoj dítěte a **dysfunkční** - dochází k vážným poruchám, vnitřnímu rozkladu rodiny, zásadně je narušován socializační proces dítěte.

Charakteristikou, jakým způsobem plní rodiny funkce, se zabíral také ve svém díle Rodina jako instituce a vztahová síť psycholog Oldřich Matoušek (2003). Za důležité považoval především vztahy mezi jejími členy, zejména vzájemnou komunikaci. **Funkční rodinu** popisuje jako prostředí, kde existuje rovnováha mezi potřebou soukromí a sdílení. Komunikace v ní je živá, aktivní, přímá, jasná, každý mluví sám za sebe. Je v ní hodně dialogů. Rodina je otevřená pro nové myšlenky a řešení problémů. Lidé dávají najevo potěšení ze vzájemného kontaktu. Domácí provoz zvládají hladce, bez velkého dohadování. Závažnější záležitosti rozhodují rodiče. Oba se drží dohodnutého řešení, i když jejich výchozí názory mohly být různé. Někdy je dětem dovoleno, aby s rodiči diskutovaly, a při konečném rozhodnutí je brán ohled na jejich přání. **Dysfunkční rodinu** zobrazuje jako místo, kde vládne pocit nedůvěry. Potřeby a přání členů rodiny jsou nepřijatelné, neoprávněné a jsou odmítány. Role jsou nejasné. Rozdělení odpovědnosti mezi členy rodiny je neurčité. V komunikaci klinických rodin se vyskytuje mnoho nedorozumění, protimluvů a zmatků. Komunikační iniciativa členů rodin bývá nízká, může se v ní vyskytovat někdo, kdo se pokládá za jejího mluvčího. Tato osoba je dominantní, ostatní mlčí, nepřesvědčivě přitakávají. Běžnou provozní rutinu domácnosti zvládají s obtížemi. „Vypočítané charakteristiky **funkčních a dysfunkčních rodin** jsou polární. Nevyplývá z nich, že například funkční rodiny nemají spory, nemají komunikační nejasnosti, nemají rigidní stereotypy, takových projevů je však relativně méně, nepřevažují. Snad nejpodstatnější je ve funkčních rodinách vědomí nutnosti kooperovat, vnímání potřeb členů rodiny a vyhýbání se negativnímu nálepkování.“ (Matoušek, 2003, s. 148) Za dysfunkční považujeme rodinu, pokud jeden nebo více členů produkuje maladaptivní, nezdravé chování. „Dysfunkční rodinný systém může produkovat individuální psychopatologii, např. užívání návykových látek, asociální chování či neurotické obsese. Psychopatologie jednotlivých členů rodiny zpětně složitým způsobem působí na fungování rodiny jako celku.“ (Sobotková, 2001, s. 33)

1. 3. Vývoj životního stylu rodiny

V **primitivních společnostech** tvořil základní politickou jednotku kmen, v němž vládl náčelník a stařešinové. Jeho členové téměř splývali s kmenovou pospolitostí, v níž žili na jednom místě. Obsah vědomí jednotlivce a kolektivu se v podstatě shodoval. Převládala u nich závislost na přírodě.

S rozvojem společnosti se zmenšuje závislost na přírodě. Způsob života rodiny se mění v závislosti na změně společenského zřízení. Značný vliv na přeměnu minulého vývoje rodiny na současný způsob života mají kulturní tradice a zvyky zakotvené v hodnotových systémech, v systémech potřeb, navyklých způsobech jejich uspokojení a stereotypch chování. V rychle měnící se společnosti existuje sociální mobilita. Pro individuum se otevírá nová situace, do popředí se dostávají hodnoty, normy a způsob života založený na konkurenci. Určitou a velmi důležitou úlohu představují individuální aktivity a iniciativa. (Filipcová, Filipec, 1976)

Sociologie se začala rodině věnovat intenzivně teprve v první polovině našeho století. Zkoumala její podobu v jednotlivých společenských vrstvách, ve vztahu ke společenské mobilitě, popisovala reakce rodin na měnící se podmínky lidského života ve vyspělých zemích, zabývala se reakcí rodiny na imigraci o jiné země, zkoumala vliv rodiny na sociálně patologické jevy. Po druhé světové válce se do popředí zájmu sociologie dostává problém rozpadu tradiční rodiny, rodinných sítí a změněných rolí mužů a žen ve společnosti. (Matoušek, 2003)

V **předkapitalistických společnostech** člověk, který žil na venkově a živil se zemědělstvím, si vyrobil se svojí rodinou vše, co potřeboval k životu. Tomuto způsobu života odpovídalo i nespolečenské uspokojování potřeb. Zábavy byly skromné, duchovní život byl uspokojován biblí a kostelem. Engels charakterizoval život lidí před zavedením strojů, kteří žili na venkově takto: „Byli to řádní lidé, žili mravně, neboť neměli příležitost páchat nepravosti.... Děti mívali často celý den doma u sebe a vychovávali je v poslušnosti a bázni boží.... jen málo jich umělo číst a ještě méně psát, chodili pravidelně do kostela, politizovali, nekonspirovali, nemysleli, bavili se tělocvikem, s všípenou zbožností poslouchali předčítání z bible a při své náročné pokoře se výborně snášeli se vznešenými společenskými třídami.“ (Filipcová, Filipec, 1976, s. 89)

Rozvojem kapitalismu se situace podstatně mění. Rozhodující oblastí utváření životního způsobu „zvenčí“ se stává v protikladu minulosti materiální stránka životního způsobu.

Poválečné období v ČR, podobně jako v jiných evropských státech, z hlediska rodinného chování spojujeme s náhlým rozmachem sňatků a s ním spojeného „baby boomu.“ Lidé vnímali rodinu ve vztahu k politickým a ekonomickým poměrům jako hlavní oblast seberealizace. V současné době se rodina nachází ve zcela jiné situaci. Institucionální spojení zákonným manželským svazkem není nutnou podmínkou rodinného života. Nápadně přibývá soužití dvou lidí, kdy toto kritérium naplněné není. V důsledku toho přibývá dětí, které se rodí mimo legitimní manželství. I taková soužití však mohou fungovat jako rodina a splňovat další znaky rodiny, tj. že její členové bydlí pod jednou střechou, v jedné domácnosti, všichni členové se spolupracují na plnění rodinných úkolů, navzájem si pomáhají. (Kraus, 2008)

ŽIVOTNÍ STYL SOUČASNÉ RODINY

Současnou rodinu podrobně charakterizoval prof. Kraus (2008) pomocí následujících znaků:

- V důsledku složité a *dlouhodobé demokratizace uvnitř rodiny* ztratil muž své výsadní postavení. Žena se začala podílet na organizaci rodinného života, získala některá práva, ale i povinnosti, které dříve náležely jen muži. Také děti stále aktivněji zasahují do formování životního způsobu rodiny.
- Rodina se často dostává do jisté *izolovanosti* a žije v určitém uzavření před vnější společností.
- *Rodina se zmenšuje*, zvyšuje se počet osob žijících v jednočlenných domácnostech a počet osamělých žen s dětmi.
- Dalším rysem je *dezintegrace*. Téměř ve všech rodinách ubývá chvil, kdy se celá rodina sejde společně, aby si jedinci sdělili navzájem své zážitky, starosti a radosti. Stále více však přibývá rodin, ve kterých se jednotliví členové potkávají velmi zřídka, pouze spolu korespondují, přestávají spolu komunikovat. V řadě rodin lze pozorovat, že si manželé vedle společného rodinného života vytvářejí ještě další

život, který je vázaný na vlastní záliby, na intimní život. Dětem poté nezbyvá nic jiného, než si žít svůj vlastní život. V rodině nastává atomizace.

- Na životním stylu rodin a zmíněné dezintegraci se silně podepisuje *výrazné zatížení rodičů pracovními aktivitami*, v jejichž důsledku jsou časově zaneprázdněni. Rodiče prožívají s dětmi velmi málo času, nemají téměř žádný čas na relaxaci, jsou vyčerpaní. Proto svým dětem poskytují vysoké kapesné a nadměrný přísun materiálních prostředků, čímž se snaží tento nedostatek kompenzovat. „To se pochopitelně nutně promítne do hodnotového systému a charakterových vlastností dětí (neskromnost, sobectví, povýšenost) a v konečném důsledku to může přispívat i k jejich deviantnímu chování.“ (Kraus, 2008, s. 85)
- Tato situace souvisí také s tím, že model *současné rodiny bývá stále častěji dvoukariérový*. Je to důsledek emancipace (růstu vzdělanosti, kvalifikovanosti, a tedy i zaměstnanosti žen), který vede bohužel někdy k rozpadu rodin.
- ČR patří k zemím *s nejvyšším výskytem rozvodů*.
- Vyrůstá *diferencovanost rodin podle socioekonomické úrovně*. Stále více domácností se pohybuje v nižších příjmových pásmech. Tuto situaci se snaží řešit půjčkami, neúměrně se zadlužují. Tato skutečnost se velmi negativně projevuje v celém socializačním procesu. Členům rodiny hrozí sociální vyloučení.

Velmi podobně charakterizuje tradiční rodinu Mühlpachr (2010). Upozorňuje na její rozpad a změnu rolí v rodině se všemi negativními důsledky: „Nemanželské rodičovství, manželství jako ekonomicko-smluvní vztah, bezdětná manželství, předčasná „socializace“ dětí, rozvodovost jako nástroj řešení běžných konfliktů, neúplná rodina – výchova dětí s absencí mužského (otcovského) vzoru, rozpočtová nekázeň v rodině, ztráta autorit v rodině, staří (pra)rodiče jako přítěž, umírání v anonymním prostředí, nepochopení skutečného smyslu a mužské role.“ (Mühlpachr, 2010, str. 20)

Domnívám se, že uvedené členění velmi dobře zachycuje charakteristiku současné rodiny, vliv prostředí ovlivňující změny v její struktuře. Téměř shodně zobrazil současnou rodinu prostřednictvím několika významných činitelů Dunovský (1986). Za nejdůležitější považoval **demokratizaci vztahů v celé společnosti**. „Tato tendence sice zvolna, ale přece jen přeměňovala přísné patriarchální vztahy v dřívějším systému rodiny v nové vztahy partnerské, jež jsou charakteristické pro současnou

rodinu. Nejdříve se demokratizovaly vztahy mezi manžely, pak stále více i mezi rodiči a dětmi. Počátek můžeme vysledovat v zesílení emocionální náplně v rodinných vztazích.“ (Dunovský, 1986, s. 9) Dalším významným činitelem vedoucím k demokratizaci vztahů v rodině bylo **zařazení ženy do výrobního procesu**. Za vrchol vnitřní přeměny patriarchální rodiny v moderní rodinu považoval nejprve odchod muže a pak i ženy za prací mimo rodinu. **Rodina přestala být základní ekonomickou výrobní jednotkou, začala v ní převažovat spíše oblast spotřební**. Tyto změny s sebou přinesly výraznou redukci rodiny. A to jak co do počtu generací, tak i v počtu jejích členů. „Bydlení ve městě v malých bytových jednotkách, odchody rodičů za prací mimo domov, to vše nedovoluje rodině, aby pečovala o své členy z dřívější generace, zrovna tak jako už nestačí v plném rozsahu na péči o své děti a jejich výchovu.“ (Dunovský, 1986, s. 10)

Na tento problém upozorňuje také prof. Mühlpachr (2002). „V důsledku zvýšené pracovní zátěženosti dochází k zúžení rodičovské péče, která se podstatně omezí na zabezpečení materiálních požadavků, na organizační chod rodiny a jeho kontrolu. Časová tíseň nastoluje požadavek řešit vzniklé problémy věcně, rychle, často bez náležité trpělivosti.“ Společnost klade stále větší požadavky na domácnosti co se týče jejich ekonomické náročnosti. Důsledkem je tlak na zaměstnanost rodičů, ovlivňuje časové a finanční možnosti. Tato skutečnost se odrazila také v pěstování volnočasových aktivit v rodině. (Mühlpachr, 2002, s. 38)

Na nedostatek času v současné rodině poukazuje Šatánek (2004). Je jím determinována komunikace v rodině, kterou považujeme za prostředek kooperace, koordinace rodinných aktivit, ale hlavně jako prostředek na plnění hlavní funkce rodiny, uspokojení potřeby porozumění, lásky, akceptace každého jejího člena.

„Dodnes převažuje mínění, že nejpronikavější podněty ke změnám uvnitř rodiny i ke změnám v jejím postavení ve společnosti přinesla novodobá industrializace.....Proces změn, které podstatně ovlivnily význam rodiny a její postavení ve společnosti, je možné pozorovat již od přelomu 15. a 16. století, kdy formální organizace začaly vytěsňovat dosavadní stabilní, pevně organizované a výrazně hierarchizované soběstačné domácnosti. Některé původní rodinné funkce začaly být rodině odnímány“ (Jilčík, 2005, s. 10)

2. Zdravý versus nezdravý životní styl

V současné době je zdravý životní styl potlačován. O mnohých lidech můžeme říci, že žijí nezdravě. Pokud chceme hovořit o zdravém životním stylu, musíme o něm mluvit v souvislosti s ovlivňováním životního způsobu lidí, jehož cílem je podpora a udržení zdraví.

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA

Zdravý způsob života se soustřeďuje především na:

- životní rytmus – poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzické a psychické zátěže,
- pohybový režim – aktivní a pravidelná tělesná kultura,
- duševní aktivita – kulturní zájmy, další vzdělávání respektující zásady duševní hygieny včetně aktivit optimálního soužití s ostatními sociálními skupinami,
- životospráva a racionální výživa – slouží k zachování zdraví a tělesné i duševní výkonnosti,
- zvládání náročných životních situací. (Kraus, 2001, s. 158)

Obecně můžeme říci, že zdravý způsob života zahrnuje vyrovnaný a pravidelný denní režim, který zahrnuje dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku a pravidelné stravování. Jeho součástí je dostatek pohybové aktivity, tj. sportování, aktivní formy využívání volného času, ale také dodržování zásad osobní hygieny, duševní pohodu, a co nejmenší styk se škodlivými prostředími, ochrana před úrazy a nakažlivými nemocemi a co nejlepší mezilidské vztahy. (Marádová, 2008)

Většina jedinců je přesvědčena, že pokud žijeme zdravě - pěstujeme zdravý životní styl, musí nás to stát hodně peněz. Opak je ale pravdou. Jestliže žijeme nezdravě, marníme čas a peníze pro světské záliby, hromadíme majetek, stojí nás to daleko více peněz, času, ale i energie.

2. 1. Zdraví a kvalita života

„Zdraví není všechno, ale všechno bez zdraví není ničím.“ (A. Schopenhauer)

K nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka patří bezesporu zdraví. Zdraví je to nejcennější, co můžeme mít. Teprve, když je člověk nemocný, uvědomí si, jak velice je zdraví důležité. Nemůžeme si je koupit penězi a ani jinými cennostmi. Je jisté, že každý jedinec si o svém zdraví rozhoduje sám. Aby člověk žil plný a šťastný život, je potřeba, aby byl zdravý. Jestliže tomu tak není a nejsme zdraví, nemůžeme pracovat, nemůžeme uskutečňovat všechna svá přání, touhy a realizovat veškeré své plány, nemůžeme vést aktivně, spokojeně, samostatně, sociálně a ekonomicky svůj život. Tím je ovlivněno také naše okolí – rodina, přátelé. Zdraví není jenom významnou hodnotou individuální. Má také hodnotu společenskou. Je zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti.

Zdraví člověka je v současném pojetí podle definice Světové zdravotnické organizace chápáno jako **„stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo tělesné chyby.“** V kontrapozici ke zdraví se nachází pojem nemoc, obecněji porucha zdraví. **Nemoc** je definována jako **„stav organismu, vznikající působením vnějších nebo vnitřních okolností, narušujících správné fungování a rovnováhu. Dochází k poruchám funkce a struktury orgánů, vedoucím k výskytu příznaků nemoci a dalším důsledkům.“** (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 24) Nemoc je porucha adaptace člověka na podněty prostředí.

Z tohoto pojetí lze vyvodit, že neplatí, pokud nás nic nebolí, jsme zdraví. Zdraví má tři odlišné dimenze: tělesné, duševní a sociální. Zdraví je velmi subjektivní. Jeho podoba u každého jedince je zcela jedinečná a relevantní. Pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá každý člověk jinak. Zdraví je utvářeno a ovlivňováno mnoha činiteli. Za nejdůležitější v péči o zdraví jsou považováni samotní lidé, jejich způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí apod. Velký vliv na zdraví jedince má také celá společnost, jaké vytváří ekonomické a sociální podmínky pro jejich život. (Machalová, 2009)

Je nám známo, že fyzické zdraví ovlivňuje psychický stav a schopnost jedince odolávat psychickým nátlakům. Proto má význam o nich hovořit společně. Již před příchodem dítěte na svět se vytváří určitý vztah mezi matkou a dítětem. Dítě prožívá podobné stavy jako jeho matka – klid i stres. Ihned po narození dítě získá určitý základ

pro své zdraví. Po narození dítěte zůstává být matka pro něj nejdůležitější. Dítě se cítí v blízkosti matky bezpečně, je klidné. Postupně získávají na významu i další členové rodiny a lidé mimo rodinu, včetně vrstevníků.

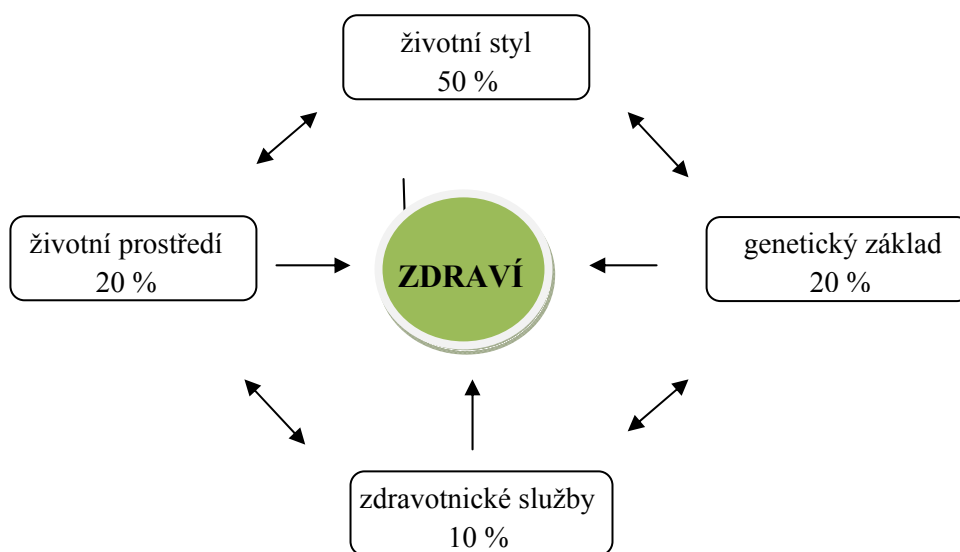
DETERMINANTY ZDRAVÍ

O tom, že problematiku zdravého životního stylu považujeme za velmi důležitou, jsem již hovořila. Nepřímo jsem se zmínila, že zdraví ovlivňují vnější a vnitřní faktory. **Determinanty vnitřní** jsou dědičné faktory. Již na začátku svého ontologického vývoje získává každý jedinec od obou rodičů při splnutí jejich pohlavních buněk určitou genetickou výbavu. Do tohoto základu se promítají vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života.

Zevní faktory, které mají vliv na zdraví, člení Machalová (2009, s. 13) do tří základních skupin: - životní styl,

- kvalita životního a pracovního prostředí,
- zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče).

Vzájemné vztahy mezi zevními a vnitřními determinantami zdraví můžeme vyjádřit pomocí schématu, které nám zároveň ukazuje, jak velký relativní vliv mají. (Machalová, 2009, s. 13)



obr. č. 1

Ze schématu vyplývá, že největší vliv na zdraví má životní styl. Je tedy stěžejní determinantou zdraví. Co si pod pojmem životní styl máme představit, jsme se

seznámili v kapitole č. 1. Přesto si jej připomeňme prostřednictvím Jitky Machalové (2009, s. 16): „Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Rozhodování člověka o jeho chování není zcela svobodné, neboť je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti a je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní a v neposlední řadě také s jeho sociální pozicí. Záleží tedy na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci a postojích každého člověka.“

Za základ zdravého životního stylu považujeme především pohyb a výživu. Život jedince ovlivňují rodinné a partnerské vztahy, kamarádství, jejich chování. Kromě společenského života má vliv na zdraví jedince také jeho psychický stav, tzn. jak umí člověk využívat svůj volný čas, jak se dokáže zvolnit své životní tempo. Součástí zdravého životního stylu by se měla stát relaxace, která nám pomáhá vyrovnávat se s denními nástrahami života, stresem a únavou. Pomocí relaxace se jedinec učí vnímat své tělo i duševní pocity. Tyto poznatky můžeme vyjádřit pomocí definice: „Podstatou zdravého životního stylu je dodržovat a respektovat v různých sférách života komplex určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, přičemž je důležité v každém případě vycházet z konkrétních podmínek exogenních (okolí prostředí) i endogenních (organismus jedince).“ (Duffková, 2008, s. 118)

Pokud člověk má dostatečné znalosti o tom, co je pro jeho zdraví dobré – co je podporuje a upevňuje a naopak co je pro ně škodlivé, může se rozhodnout, jak bude vypadat jeho životní styl. Jednotlivé návyky, schopnosti, dovednosti, postoje a znalosti v oblasti zdravého životního stylu získává dítě již od útlého věku nejprve ve své rodině, později ve škole a mezi kamarády. „Důležitá role v podpoře zdraví připadá ženám. Úroveň zdraví celé rodiny v rozhodující míře formuje žena, zejména v oblasti výživy rodiny, péče o dítě, vytváření jeho hygienických návyků a vztahu ke zdraví, a to nejen pro současnost, ale i pro budoucnost. Proto velmi záleží na její vzdělanosti a hodnotové orientaci.“ (Machalová, 2009, s. 14)

Nevhodný životní styl je faktorem, který se významně podílí na vzniku onemocnění, která se v naší populaci vyskytují nejčastěji a jsou nejčastější příčinou úmrtí.

Tuček a Friedlanderová (2000) se ve své publikaci Češi na prahu nového tisíciletí zabývali činiteli ovlivňující zdraví. Uvedli jako sebezničující pro člověka tyto

činnosti a zvyky, které mohou mít vliv na zdraví – vysedávání u počítače, workoholismus, sledování videa, kouření, nadměrné pití piva, kávy. Na druhé straně považují jako sebezáchovné činnosti podmiňující zdraví: aktivní sport, pobyt v přírodě, relaxaci, hubnutí.

FAKTORY PŘÍSTUPU KE ZDRAVÍ

Zdraví je možno ovlivnit negativním i pozitivním jednáním člověka, které zahrnují faktory přístupu ke zdraví. Ty můžeme rozdělit stejně jako Ivanová (2005) do dvou skupin:

1) Pozitivní faktory přístupu ke zdraví: - tělesná aktivita, pestrá a přiměřená strava, zdrženlivý příjem alkoholu, uvážlivý sexuální život, duševní hygiena a protistresové aktivity, pěstování sociálních vazeb, vzdělávací fenomén i sebevzdělávání – trénování paměti, bezpečné chování, hledání smysluplnosti života.

2) Negativní faktory přístupu ke zdraví: - Kouření, obezita nebo nedostatečný příjem potravy (nesprávná výživa), abúzus alkoholu či jiných omamných látek, rizikové sexuální chování), nehody a úrazy, nezvládání stresových situací (psychická zátěž), nehospodárnost s fyzickými silami, osamělost, nevzdělanost, bezcílnost, duševní prázdnota.

Závěrem této podkapitoly můžeme konstatovat, že lidé si volí svůj životní styl sami. Předurčují si tím, jak jejich život bude kvalitní, měl by směřovat k naplnění jejich životní spokojenosti a také do určité míry ovlivňovat svůj zdravotní stav. Na podporu zdraví úzce navazuje prevence. Slouží především v boji proti nemocem a jejím cílem je jim předcházet. Prevence má význam jak u jednotlivce, tak u celé společnosti.

2. 2. Vliv výživy na zdraví

Zdraví člověka ovlivňuje do značné míry jeho životospráva. **Výživa** je zdrojem energie pro naše tělesné funkce. Je jednou ze součástí života a stává se jeho hlavní náplní. Je jedním z hlavních vnějších činitelů, kteří mají značný vliv na vzniku i prevenci nemocí. Příjem potravy není v současnosti určován pouze energetickou

potřebou, tj. pocitem hladu a sytosti. Někdy jíme proto, že máme hlad. Skoro všichni však jíme i z jiných důvodů. Pro mnohé z nás se stalo přejídání smyslem života, jiní zlehčují dodržování jakéhokoli stravovacího režimu. Ze zkušenosti víme, že lidé jsou většinou ochotni ve své výživě něco změnit teprve tehdy, jsou-li vážně nemocní. Chceme-li náš jídelníček změnit ve prospěch zdraví, měli bychom získat co nejvíce informací o zdravém způsobu stravování, naučit se rozumět svému tělu, jeho potřebám vzhledem k výživě, znát složení potravin i pochutin a jejich vliv na náš zdravotní stav.

Konzumace stravy je ovlivňována velkou řadou faktorů. Ty mohou způsobovat rozvoj nezdravého způsobu stravování. Zkusme si naladit některou komerční televizní stanici nebo otevřít časopis pro dospívající mládež – co tam uvidíme? Určitě najdeme alespoň jednu reklamu na lákavě vyhlížející jídlo, nad kterým se usmívají šťastní a spokojení lidé. Příjem potravy je formován také řadou dalších činitelů. Mezi ně můžeme například zařadit očekávané naplnění požitku z konzumované stravy, tj. vjemy čichové, zrakové a chuťové.

„K sociálním determinantům nutričních návyků patří vliv rodiny, školy, komunity i širšího společenského prostředí (nabídka trhu, tlak médií). Problémem při úsilí o ozdravení výživy mohou být regionální i rodinné kuchyně se staletou tradicí, které se jen těžko mění. Nevhodné stravovací zvyklosti (nadbytečně energeticky bohatá strava, vysoká konzumace tuků a jednoduchých cukrů s nedostatečným příjmem vlákniny) vytvářejí základ pro vznik řady závažných onemocnění.“ (Marádová, 2008, s. 17) Základní návyky ohledně výživy a postoje k rodině získává dítě ve své rodině. Přebírá je od rodičů, kteří představují hlavní učitelé, vzory. Poté je považuje za samozřejmost a přenáší si je do dalšího života. Na složení stravy celé rodiny mají podstatný vliv zejména ženy, matky, které tak zásadním způsobem vytvářejí stravovací zvyklosti dětí pro jejich budoucí život. Zda budou správné, či nesprávné záleží na dodržování zásad zdravé výživy právě v rodině. Machalová (2009) a s ní nelze jinak než souhlasit, považuje za důležité, aby si děti osvojily správné stravovací návyky, aby byly v budoucnu chráněny před zdravotními problémy časově blízkými (např. zubní kaz, obezita), ale i vzdálenými (např. osteoporóza, nádorová onemocnění, onemocnění kardiovaskulární).

Dítě má mít velmi pestrou a plnohodnotnou stravu. Nesmí se však zapomínat na dostatečné množství tekutin. U dětí je důležité dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami potravy. U některých převládá určitá nepravidelnost v jídlu – vynechání snídaně a svačiny, studený oběd, pozdní teplá večeře, apod. Velkým

prohřeškem proti zásadám správného stravování je vynechání snídaně. Mnoho dětí ji odmítá. Většinou proto, že vstávají na poslední chvíli a na klidnou snídani jim nezbyvá čas, jindy např. ze strachu před školou. Dítě pak ve škole velmi brzy dostane hlad a přestává se soustředit na školní práci. Totéž platí o svačině, kterou by si dítě mělo přinést z domova. Rodiče by neměli dávat dětem místo svačiny peníze, aby si ji koupilo. Děti si poté kupují právě to, na co mají v danou chvíli chuť, co je pro ně nejlepší. Zpravidla se jedná o brambůrky, různé sladkosti, slazené nápoje, hranolky apod. Chuť k jídlu a připravenost trávicího ústrojí přijímané potravy začíná již při ucítní potravy a při pohledu na ni. Je třeba na tuto skutečnost pamatovat při stravování dětí a vytvářet pro ně klidné prostředí s lákavě upravenou stravou.

Přestože zásady zdravé výživy jsou obecně dobře známy, preferuje mnoho rodin místo domácí stravy rychlé občerstvení typu fast-foodu, stravování v restauracích, bistrech apod. Dítě vidí, jak rodiče pocit hladu tlumí energetickými tyčinkami, oplatkami. Při sledování televize nechybí na stolku chipsy, oříšky nebo zákusky. Přitom vše zapíjí sladkými limonádami, popř. pivem. Tímto způsobem konzumace potravin roste spotřeba tuků, cukrů a soli. Tyto skutečnosti se podílí na vzniku patologických změn v organismu, které vyúsťují do různých onemocnění. Podrobněji se budeme tomuto problému věnovat v kapitole 2.2.

„Stravování poskytované v rámci stravovacích služeb by nemělo kopírovat extrémní módní trendy provázející „konzumní životní styl“. Pokud bude nabídka ve společném stravování vycházet z poznatků o zdravé výživě a důsledně se řídit výživovými doporučeními odborníků, může významně přispívat k žádoucím změnám ve stravovacích zvyklostech a nutričním chování dětí i dospělých.“ (Marádová, 2008, s. 17)

Při dodržování principů zdravé výživy, můžeme dosáhnout vynikajícího zdraví a současně si můžeme oblíbit jídla, která jsou nám zároveň i prospěšná. „Pokud si najdeme čas na zjištění, co je pro nás dobré, a poté se opravdu vynasnažíme své poznatky uplatnit v praxi, získáme odměnu v podobě nečekaného přísunu energie a dalšího života. To platí zvláště o jídle.“ (Foster, 1999, str. 194)

„Způsob výživy má přímý vztah ke vzniku hromadně se vyskytujících onemocnění, tzv. civilizačních chorob, který lze charakterizovat: nadměrným energetickým příjmem, vysokým příjmem tuků s převahou tuků nasycených, cholesterolu, rafinovaného cukru, soli a alkoholu, nedostatkem polyenových mastných kyselin, komplexních sacharidů a vlákniny, vitamínů a minerálních látek.“ (Marádová,

2008, str. 184). Její poznatky potvrzují zjištění Fořta (2005) - víc než 40% všech chronických civilizačních onemocnění je způsobeno dlouhodobě praktikovanou nevhodnou výživou, přičemž špatný výživový styl je jedním z hlavních příčin více než 60% všech onemocnění.

Již jsem se zmínila, že mezi výživou a zdravím jedince existuje velmi úzký vztah. Skladba potravy (množství a kvalita) dospělého jedince se bude lišit od stravy dětí a mladistvých. Jejich výživa musí zabezpečovat kromě dodávání potřebné energie organismu také zajištění správného tělesného růstu s přiměřenými přírůstky výšky a hmotnosti. Při přijímání energeticky bohatší stravy než odpovídá energetickému výdeji organismu, se ukládá v těle tuk a vzniká u jedince nadváha. (Machalová, 2009)

Aby dítě získalo v rodině co nejlepší základy zdravé výživy, je jen na rodičích v jaké formě je předají, protože v rodině se předávají také jídelní schémata a psychologické postoje k jídlu. Aby se sami nedopouštěli zásadních chyb, potřebují získat co nejvíce informací o tom, jaké potraviny jsou zdravé a které naopak organismu škodí. Kvalitativní a kvantitativní stránkou skladby potravy se zabývají odborníci, ale můžeme říci i samo lidstvo, již dlouhá léta. Strava má být rozmanitá a vyvážená, aby byl zajištěn dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálů. V opačném případě je organismus oslaben a může být příčinou kardiovaskulárních či nádorových onemocnění.

Původně se člověk živil pravděpodobně převážně rostlinnou stravou, později přešel na stravu živočišnou. Když začal cíleně pěstovat obilí, změnil se jeho jídelníček. V současnosti můžeme pozorovat rozdílné stravovací zvyklosti u různých národů na Zemi.

V roce 1992 vydalo americké ministerstvo výživy a zemědělství „Pyramidu zdravé výživy“, která doporučovala vyvarovat se tuků a jíst hodně potravin bohaté na sacharidy, jako chleba, cereálie, rýže a těstoviny. Cílem bylo snížit konzumaci nasyceného tuku, který zvyšuje hladinu cholesterolu. Vědci již dávno zjistili, že vysoký příjem rafinovaných sacharidů, jako je bílý chleba a bílá rýže mohou způsobit zmatek v hladinách glukózy a insulinu. Nahrazení těchto sacharidů zdravými tuky (mono a polysaturovanými) snižuje riziko srdečních chorob.



obr. č. 2: Stará pyramida výživy (<http://aerobicmania.tripod.com>)

Skupina vědců z Harvardu (Walter C. Willett and Meir J. Stampfer, profesoři epidemiologie a výživy) předložila návrh přepracované pyramidy v prosinci roku 2002. Nová pyramida podporuje spotřebu zdravých tuků a celozrnné stravy, ale doporučuje se vyhýbat rafinovaným sacharidům, máslu a červenému masu. (<http://aerobicmania.tripod.com/home.html>)



obr. č. 3: Nová pyramida výživy (<http://aerobicmania.tripod.com>)

Zdravotním problémům můžeme předejít konzumací pestré stravy. Pouze rozmanitou stravou můžeme zajistit dostatečný přísun základních živin, vitamínů a minerálních látek. „Vitamíny jsou základní živiny, jejichž přítomnost ve stravě umožňuje našemu organismu efektivně využít to, co sníme.“ (Foster, 1999, s. 176) Náš organismus potřebuje ke správnému fungování dostatek minerálních látek. Ty ve většině případů získáme z rostlinných zdrojů. Jednostranná strava je riziková, neboť

může vést k hromadění některých nežádoucích látek, obsažených v určitých druzích potravin. Proto je nutné, aby naše děti získaly od rodičů správné jídelní návyky a vztah k jídlu od nejútlejšího věku.

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Příjem potravy je spojen především s pocitem hladu, nedostatku sytosti. Člověk stále častěji používá jídlo také k řešení svých citových problémů. Jídlo se stává jeho hlavní náplní. Myšlenka na jídlo, tělesnou hmotnost a dietu jsou důležitější než vše ostatní. Pro jedince představují být důležití přátelé, škola a s ní spojené povinnosti a také celá rodina. Tento stav lze charakterizovat jako určitou závislost na jídle. Podobá se závislosti na alkoholu nebo jiných drogách. V těchto případech hovoříme **o poruchách příjmu potravy**.

Mezi poruchy příjmu potravy řadíme:

- a) Mentální anorexii
- b) Mentální bulimii
- c) Záchvatová přejídání
- d) Orthorexii
- e) Bigorexii

„Poruchy příjmu potravy jsou charakteristické patologickou změnou postoje k vlastnímu tělu, neadekvátním hodnocením jeho proporcí a hmotnosti, a z toho vyplývajícím narušením vztahu k jídlu a alimentárního chování...Každý člověk své tělo určitým způsobem vnímá a hodnotí. Tato představa nemusí být vždycky přesná, jeho vlastní tělo se mu může jevit jinak, než skutečně je.“ (Vágnerová, 2004, str. 463)

Důležitou součástí naší identity je zevnějšek, tj. jakou máme postavu. V naší kultuře je kladen na tuto skutečnost značný důraz. Tělesná atraktivita má svou sociální hodnotu. Je sní spojen úspěch v zaměstnání, v osobním životě. Za významné spouštěcí i posilující faktory pro poruchy příjmu potravy považujeme sociální vlivy. Řadíme mezi ně média – především tisk a televizi. Ta spojují atraktivitu a ideál krásné ženy se štíhlou postavou. Nemalý vliv má rodina. Mohou to být dlouhodobě dysfunkční rodinné vztahy nebo nesplněná přání rodičů. Velký význam připisujeme propagátorům zdravého životního stylu, populárním osobnostem a veřejnosti.

Nejrizikovějším obdobím, kdy se mohou projevit příznaky související s nechutenstvím a odmítáním stravy, je období dospívání. Za alarmující považují, že věk dětí a dospívající mládeže trpících těmito chorobami se snižuje. Samotné příčiny nejsou známy. Existuje ovšem řada faktorů, které jejich vznik usnadňují.

a) Mentální anorexie

Jedná se psychické onemocnění, které spočívá v tom, že veškeré úsilí nemocného jedince je zaměřeno na redukci vlastní hmotnosti. Hubnutí mají podpořit drastické diety spojené s nadměrným cvičením, popř. záměrně vyvolaným zvracením, užitím projímadel, anorektik a diuretik. Existuje vzájemný vztah mezi fobií z tloušťky z jídla.

Mentální anorexii popisujeme jako „**chorobný strach z tloušťky projevující se odmítáním jídla a poklesem tělesné hmotnosti o více než 15% oproti předchozímu stavu.** Postihuje mnohem častěji ženy než muže a to zejména v dospívání. Vlastní tělo člověk vnímá jako obézní, i když je vyhublé nebo je dokonce cítí jako cizí objekt.“ (Matoušek, 2008, s. 50)



obr. č. 4: Anorexie (<http://www.ceskatelevize.cz>)

Za velmi důležitý při mentální anorexii bývá zdůrazňován význam vztahu mezi matkou a dcerou. „Matky anorektických dívek jsou charakterizovány jako málo empatické, perfekcionistické, zdůrazňující dodržování pravidel a dosahování dobrého výkonu, k dcerám jsou příliš kritické a zároveň hyperprotektivní.....Samy bývají méně sebevědomé a nejsou si jisté ani v oblasti mateřské role, jsou více vázány na souhlas a ocenění svého okolí.“ (Vágnerová, 2004, s. 469)

Příčinou dlouhodobého hladovění dochází v organismu k deficitu všech základních látek. Následkem může být zastavení růstu i celkového vývoje dítěte, postupem času dochází k selhání důležitých funkcí v organismu. Druhotně mohou být vyvolány další potíže, např. ztráta menstruace, poruchy metabolismu, termoregulace, kožní onemocnění. V nejhorším případě může dojít k smrti. (<http://www.vyzivadeti.cz>)

b) Mentální bulimie

Mentální bulimie se vyznačuje chorobným strachem z tloušťky a nepřiměřeného hodnocení vlastního těla spojené s nadhodnocováním jeho hmotnosti či proporcí. Ke kontrole nad váhou používají drastické metody. Žádoucím cílem nemusí být extrémní vyhublost, čímž se odlišují od nemocných s mentální anorexií.

Matoušek (2008, s. 34) charakterizuje mentální bulimii jako: **„Poruchu příjmu potravy spočívající v záchvatovém přejídání, po němž se postižený vzápětí potravy zbavuje zvracením nebo užitím projímadel.“** Přejídání může trvat několik hodin, ale i několik dnů. U pacienta trpícím mentální bulimií dochází v důsledku zvracení, projímadel a odvodňujících látek ke ztrátě důležitých minerálů a vitamínů. Jedinec trpí úzkostí a depresemi, chronickou únavou a slabostí, neschopností koncentrovat se, bolestmi hlavy, závratěmi, projevuje se u něj jistá izolovanost. Mohou se vyskytnout poruchy ledvin, infekce a poruchy zubní skloviny. (Papežová, 2003)

c) Záchvatové přejídání

„Nemoc se může objevit od doby dospívání v jakémkoli věku. Příčinou nejčastěji bývá nevyvážené stravování, které může být způsobeno různými dietami...**Nevyvážené stravování - značné omezování se v jídle (i hladovění) či jednostranný jídelníček se střídá s neodolatelnou, nutkavou touhou se přejíst.** Takové stavy nejsou výjimečné, naopak se s jistou pravidelností opakují. Po „záchvatu“ konzumace potravy přichází fyzicky nepříjemné pocity z přejedení, obvykle ale nedochází ke zvracení.“ (www.hendikep.cz)

S vyšším příjmem potravy souvisí nárůst hmotnosti a nespokojenost se sebou. Člověk se pak snaží nejrůznějším způsobem omezovat v jídle. Porucha se častěji rozvíjí jako reakce na stres, citové strádání či depresivní nálady. Jedinec má intenzivní strach z přibývání na váze, často sleduje svoji tělesnou hmotnost, neustále myslí na jídlo.

Záchvatovité přejídání sice není spojeno se zvracením, ale přesto je nebezpečné. Může vést k cukrovce, vysokému krevnímu tlaku, onemocnění srdce a k mnoha dalším nemocem. Může také způsobit značné škody v citové oblasti. (<http://www.hendikep.cz>)

Abychom předešli poruchám příjmu potravy, je nutná prevence, a to především ze strany rodičů. Poruchy příjmů potravy se nejčastěji objevují u dívek v pubertě, tj. v době, kdy začínají první větší neshody s rodiči, objevují se problémy v komunikaci. Komunikace s adolescenty není snadná, a to ani pro rodiče. Rodič musí nejen pozorně poslouchat, ale obsahu správně porozumět. Někdy svým hubnutím volají dívky o pozornost, kterou cítí jako nedostatečnou. Rodina by měla poskytnout dospívajícím dostatečný prostor pro to, aby mohly vyjádřit svůj názor, který nesmí být zesměšňován. Rodiče by si měli všimnout, jak se jejich potomci stravují, zda ubývají znatelně na váze, měli by zaznamenat sebemenší změny v jejich chování, jestli přestávají chodit ven s přáteli, apod. Důležité je zachovávat správný stravovací režim, nevynechávat snídaně, svačiny. Velký význam má společné stolování. Při postřehnutí příznaků, které by mohly být příčinou poruch příjmu potravy, by se neměl zastavit rodinný život. Nemocný většinou odmítá o svém problému mluvit. Problém s jídlem nechce řešit. Nutná je včasná spolupráce rodičů s lékařem, popř. pedagogem.

d) Orthorexie

Stále více se lidé zajímají o zdravý životní styl a s ním spojenou zdravou výživou. S tímto trendem souvisí onemocnění nového věku – **orthorexie**. **Jedná se o patologickou závislost na zdravém stravování a biologicky čisté stravě.** Od předešlých onemocnění se liší tím, že postižení lidé se stravují relativně normálně ve smyslu energetického příjmu.

„K výše jmenovaným řadíme také ortodoxní vyznavače alternativních výživových směrů (veganství, frutariánství, makrobiotika, výživa podle krevních skupin, autodiagnostikované potravinové alergie, zastánce biopotravin nebo odpůrci uměle hnojených a geneticky upravených potravin. Sklony k orthorexii mohou vykazovat i lidé některých profesí (modelky, herečky, zpěvačky, sportovci), či lidé, kteří se pod tlakem současného trendu propagující mládí a fyzicky dokonalý vzhled

uchylují k radikální změně svých výživových zvyklostí směřující k omezování se pouze na určitý druh potravin.“ (Martykánová, Piskáčková, In: Výživa a potraviny, 2010)

Zpočátku chtějí udělat něco pro své zdraví, sledují trendy zdravé výživy. U některých lidí se touha po zdravém stravování stává chorobnou posedlostí. Zajímají se jen o to, co jedí, odkud jsou potraviny dováženy, co přesně obsahují, jaká je jejich výživová hodnota, co v jejich těle způsobí spolknutí jednoho sousta atp.

e) Bigorexie

U bigorexie má postižený pocit, že je nedostatečně svalově vyvinutý. Poruchou trpí převážně muži, výjimku tvoří ženy věnující se kulturistice. Jedinci s bigorexií dodržují přesnou dietu s vysokým obsahem proteinů a nízkým obsahem tuků, časté je užívání steroidů.

„K rizikovým faktorům bigorexie řadíme nadváhu v dětském věku, kdy se u člověka vytváří sebevědomí a sebeúcta. Pocit „tlustého dítěte“ může přetrvávat bez ohledu na současný vzhled a přinášet neustálý strach z vlastní fyzické nedokonalosti. Závislost na cvičení přináší jedincům pocit kontroly nad vlastním tělem, životem a je podporována obdivem okolí. Stejně jako u závislosti na drogách či alkoholu je nutné zvyšování dávek k dosažení stejného účinku.“ (Martykánová, Piskáčková, In: Výživa a potraviny, 2010)

Uvedené chování je charakteristické zejména u dospělých jedinců. Děti se učí sledováním a opakováním toho, co vidí u svých rodičů. Jestliže jejich posedlost zdravou výživou je nepřiměřená, mohou jejich chování děti považovat za samozřejmé a správné. V dospělosti a ve své nové rodině budou pokračovat v tom, co se naučili, jaké vzory jednání od svých rodičů převzali. Záměrně se posledních o dvou chorobách zmiňují, i když nejsou dosud zařazeny do seznamu Mezinárodní klasifikace nemocí. Chorobná posedlost zdravým jídlem může předcházet některé závažnější poruše příjmu potravy, jako jsou mentální anorexie a bulimie, u kterých se stala strava a výživa jediným smyslem života. Bigorexie může narušit zdravý vývoj jedince, zejména používáním anabolických steroidů.

2. 3. Životní způsob a volný čas

Základní vliv na formování a vývoji osobnosti člověka se zásadně podílí rodina. Vždyť v prostředí rodiny tráví dítě většinu svého času. Pro rozvoj osobnosti dítěte jsou důležité kvalitní podněty. Velmi záleží na přístupu rodičů, na jejich výchovných prostředcích a postupech. Nejúčinnější je metoda názorného příkladu, kdy děti napodobují chování svých rodičů. (Laca, 2011) Rodina jako primární sociální skupina je rozhodující pro většinu dětí a mladých lidí také v oblasti výchovy a trávení volného času. Výchova má mít svůj cíl. „Podstatnými znaky výchovy jsou cílevědomost, záměrnost, soustavnost a organizovanost.“ (Bakokošová, 2008, s. 50) Rodiče jsou pro své děti prvními vzory. Závisí na ní připravenost jedince na volnočasový život v dospělosti a bohatost zážitků. Právě volný čas je nejvhodnější doba pro pěstování zdravého životního stylu. Současnost přináší mnoho podmínek pro využití volného času, než tomu bylo dříve. Na jeho kvalitě se podílí významné změny, kterými prochází rodina - její velikost, úplnost, pozdější zakládání rodiny, styl výchovy nebo zhoršující se rodinné vztahy apod. „Vliv má rovněž realizace volného času uvnitř rodiny, podmíněna zejména způsobem jejího života, postoji, výchovnou praxí rodičů vzhledem k dětem nebo časovými a hmotnými předpoklady vytvářenými pro volnočasovou činnost.“ (Hofbauer, 2004, s. 57) Negativní vliv pro využívání volného času má ve výchově nedůslednost v nárocích na dítě, nedostatečná kontrola, lhostejnost, zanedbávání dítěte, extrémní kárání dítěte, přehnaná starostlivost. Důležitým činitelem je postoj rodičů k dítěti a způsob rodinné výchovy. Negativně se projevuje lhostejnost, extrémní kázeňské prostředky, nedůslednost v požadavcích na děti a jejich nedostatečná kontrola. To platí také pro využívání volného času. (Hofbauer, 2004)

Pávková (2002, str. 30) doplňuje, že „způsob trávení volného času ovlivňují zájmy rodičů, jak si je navzájem tolerují, jaký význam se jim přikládá, i kolik finančních prostředků jsou svým koníčkům i koníčkům dětí ochotni věnovat.“

„Volný čas je sférou, v níž je možné nejvýrazněji uplatňovat svobodná rozhodnutí o její náplni na základě spíše vlastních potřeb, zájmů a hodnot než zvenčí více či méně vnucených daností a povinností či stereotypů“ (Duffková, 2008, s. 141) Jedná se o ten časový prostor, který člověku zbývá po splnění pracovních a mimopracovních povinností. „Význam volného času (scholé) charakterizoval již

ve své Etice Nikomachově Aristoteles především jako činnost, která mu přináší nejvyšší blaho a ztotožňuje ji s rozjímáním.“ (Duffková, 2008, s. 150)

Způsob, jakým tráví rodina společně, napodobuje dítě v dospělosti. Je proto žádoucí, aby vzorce působení v rodině byly pozitivní, nikoliv negativní. Mezi volným časem dětí a dospělých existují značné rozdíly. Projevují se v množství volného času, struktury činností ve volném čase i míry záměrného ovlivňování. Některé děti mají nadbytek volného času a nedokážou si s ním poradit, existují i jedinci, kteří mají nedostatek volného času. Z výchovného hlediska jsou obě tyto krajnosti problematické. Jedním ze základních cílů výchovy ve volném čase je naučit děti dobře využívat volného času. Nejdůležitější a významnou roli zde hraje rodina, kde dítě silně ovlivňují vzory rodičů a ostatních příbuzných.

Důraz je kladen na uskutečňování volnočasového chování rodičů společně s dětmi. Činnosti ve volném čase závisí na biologickém zrání jedince. Nejdůležitějším je období dospívání, kdy je vytvářen hodnotový systém jedince. „Aktivita dítěte může být prostým navázáním na zájem rodičů nebo přechází do jiné oblasti, v obou případech tak rodiče ve svých dětech nacházejí přirozené pokračovatele a přispívají k vytvoření žádoucí kontinuity svého výchovného působení.“ (Hofbauer, 2004, s. 62) Se zvyšujícím se věkem rodičů a dětí zájem o aktivní činnosti klesají. Aktivní odpočinek a trávení volného času v rodině zahrnují příležitostné společenské hry, domácí zábavy a oslavy, setkání s příbuznými a přáteli, společné návštěvy zábavních a kulturních zařízení, divadel, koncertů, společné vycházky, výlety, různé formy pobytu v přírodě, rodinné dovolené apod. Pokud je náplní volného času nicnedělání a nuda, protisociální aktivity nebo konzumní způsob života, napodobuje životní stylu rodičů je nežádoucí.

DĚLENÍ VOLNÉHO ČASU

1) Na základě rytmu střídání práce a volného času

- a) **Denní volný čas** (střídání práce a volného času). Bývá často naplněn odpočinkovými aktivitami a základními pracemi v domácnosti s každodenní frekvencí (příprava jídla, úklid...)
- b) **Víkend** (týdenní rytmus) představuje dvoudenní souvislý blok volna, který umožňuje věnovat se i časově náročnějším aktivitám – výlet, pobyt na chatě apod., ale i domácím aktivitám, na které nezbyl v průběhu pracovního týdne čas.

- c) **Dovolená** (roční rytmus), kterou tvoří delší souvislý úsek volna v ročním rytmu práce a volného času, který si zachovává všechny základní funkce volného času, tj. relaxaci, zábavu, vzdělávání a vyznačuje se dočasnou změnou životního stylu nebo některých jeho podmínek, okolností a součástí. (Duffková, 2008, s. 155)

Ve všední dny se děti rozejdou do škol, dospělí zase do zaměstnání. Po skončení běžných povinností je čas dětí naplněn nejrůznějšími kroužky, pěstováním osobních zálib a zájmů. Rodiče odpoledne vyplňují pracemi v domácnosti. Většinu času tráví individuálně, samostatně. Víkendy jsou zpravidla rodinnější. Nastává čas na návštěvu příbuzných, ke společným aktivitám, pobytům v přírodě, domácímu úklidu, stravování apod. – ovšem společně.

2) Podle obsahu činností ve volném čase

Podle činností uskutečňovaných ve volném čase dělíme volnočasové aktivity na **aktivní a pasivní**. Hranice mezi aktivitou a pasivitou je nejasná. **Aktivní naplnění času** se vyznačuje uskutečňováním individuálních i společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině (sportovních, turistických, uměleckých, technických, přírodovědných, zábavných aj.).

Nejčastější aktivní volnočasové aktivity můžeme rozdělit na:

- a) **Kulturní aktivity**, které se dělí na receptivní (ty, jejichž prostřednictvím člověk přijímá určité kulturní hodnoty – návštěva divadla koncertu, sledování televize...) a perceptivní činnosti (jsou umělecky tvořivé, kreativní – provozování hudby, malování, vytváření dekoračních objektů...),
- b) **Sportovní aktivity** – v poslední době jsou obohaceny adrenalinovými sporty,
- c) **Sociální či společenské aktivity**, které jsou reprezentovány především pěstováním sociálních kontaktů, mezilidských vztahů, setkáním s příslušníky rodiny či přáteli (posezení v kavárnách, návštěvy plesů a tanečních akcí nejrůznějšího druhu, vzájemné návštěvy),
- d) **Vzdělávací aktivity**, jenž mají podobu od individuálního vzdělávání (čtení literatury, získávání informací přes internet) přes různé kroužky (výtvarný, hudební, zdravotní...) a spolky či návštěvy veřejných přednášek,

- e) **Veřejné aktivity**, které jsou spojeny s různými akcemi, demonstracemi, veřejnými vystoupeními a protesty aktivistů ekologického hnutí,
- f) **Rekreační a cestovatelské aktivity** – částečně se překrývají se sportovními aktivitami (zejména v podobě rekreačního turismu), ale mají i svou samostatnou podobu: zahrádkaření, chalupaření, chataření,
- g) **Hobby, koníčky a manuální aktivity** představuje řada činností, kterým se člověk věnuje ve svém volném čase na základě svého specifického zájmu, k nimž má často i silný citový vztah (modelářství, rybaření, včelařství...). (Duffková, 2008)

Pasivní volný čas zahrnuje všechny činnosti, které vyžadují malou nebo žádnou duševní nebo fyzickou námahu. Mezi ně řadíme sledování televize, hraní počítačových her, poslech rádia nebo hudby, zakouření si, dívání se z okna, polehávání atd.

Platí, že s rostoucím věkem převládá u jedince pasivně trávený volný čas. Pohybové aktivity (např. aktivního sportu) klesají, roste důraz na rodinný život (domácí orientace, vyjádřená např. častými návštěvami restaurace, besedami s přáteli a častějším sledování TV a besedami s rodinou), snižuje se zájem o aktivity zábavního charakteru (návštěva kina) a také o sebevzdělání, roste zájem o četbu novin a časopisů. (Nový, 1990)

FUNKCE VOLNÉHO ČASU

Volný čas je nejpříjemnější pro vytváření zdravého životního stylu.

Základní hlavní funkce volného času můžeme vymezit takto:

- a) **Regenerační a zdravotně hygienická funkce** – obnova sil a udržování fyzického a duševního zdraví,
- b) **Vzdělávací a sebevzdělávací funkce (formativní)** – přispívá k celkovému rozvoji osobnosti, zahrnuje aktivity fyzické i duševní, přispívající k rozvoji poznatků, získávání nových poznatků především v oblasti zájmových činností,
- c) **Kompenzační (relaxační) funkce** – znamená uvolnění, kompenzaci pracovního zatížení a regeneraci sil, (např. potřeba aktivního odpočinku pro duševní práci),
- d) **Socializační funkce** – potřeba společenského uplatnění, pocit osobního uspokojení a vlastní prospěšnosti. (Kraus, 2001, s. 159)

Ve vztahu k rodině je důležité, aby volné chvíle trávili její členové společně. Smyslem volnočasových aktivit je regenerace fyzických a psychických sil, ale také integrace celé rodiny, zlepšení komunikace, pěstování vzájemných vztahů. Díky nim dostává způsob našeho života širší rozměr ve smyslu pestrosti a jeho bohatosti. Na druhé straně nese s sebou trávení volného času pouze v kruhu nejbližších i negativní stránky. Dochází k izolovanosti od vnějšího světa, lidé se stávají lhostejnějšími, apatickými, neochotnými pomáhat druhým osobám.

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS

V poslední době je kladen důraz na kvalitní trávení volného času. Životní způsob i aktivity volného času jsou determinovány společenskými podmínkami. „Do volného času a jeho využívání stále zřetelněji a významněji intervenují ekonomické faktory, které např. ve značné míře rozhodují o místě a způsobu trávení dovolené a o cestování, ale i o celé řadě dalších volnočasových aktivit a zejména o jejich frekvenci.“ (Duffková, 2008, s. 164). Díky nim lidé ve volném čase nedělají jen to, co by chtěli, ale především, co mohou.

Ekonomická situace některých rodin nedovoluje hradit podstatně vyšší náklady na volnočasové aktivity. Četné aktivity volného času dnes vyžadují značné prostředky a pro část rodin se stávají nedosažitelnými. Z tohoto důvodu je jejich volný čas ochuzován, neodpovídá ambicím člověka, v extrémních případech se může stát nudným, pouhým konzumem, přežíváním nebo prázdnem. (Hájek, 2003) Ačkoliv finanční prostředky ovlivňují způsob využívání volného času, není podmínkou investovat do volnočasových aktivit přemíru peněžních prostředků. Hlavním úkolem společně stráveným volným časem je posilovat rodinné vztahy a nasycovat citové potřeby dětí.

Řada rodičů nedbá na volný čas dětí, nevědí, co jejich děti dělají a s kým. Místo svého zájmu o dítě mu raději nabízí spoustu věcí. „Rodiče musí s dítětem strávit určitou sumu času, protože to dítě ke svému životu potřebuje. Dítěti nemusí kupovat drahé věci, ale musí s ním strávit čas, musí si s ním povídat, poslouchat ho a brát vážně, musí reagovat na to, co říká a co dělá. Rodič má právo a nebo někdy i povinnost odmítnout to, co dítě dělá, pokud s jeho chováním nesouhlasí, ale nikdy nesmí odmítnout dítě samotné.“ (MŠMT, 2002, s. 9)

Dnešní doba je hektická. Vztahy mezi lidmi se zhoršují. Životní styl mnoha jedinců se orientuje na neustálou honbu za získáváním nových věcí, za úspěchem, mocí a penězi. Z toho plyne **pracovní vyčerpání**, stávají se workoholiky, volný čas téměř odmítají. Život celé rodiny je tímto fenoménem poznamenán.

Na tato fakta ve vztahu k dětem a mládeži poukazuje Hofbauer (2004). Je přesvědčen, že u některých rodičů se z důvodu nedostatku času na sebe nebo ostatní členy rodiny, neustálého spěchu, jejich nezájmu a neznalosti, nepochopení, nerespektování potřeb a zájmů dětí nebo nevyužívání existujících možností projevují také další negativní skutečnosti. Mezi ně patří toxikomanie a další závislosti, domácí šikana, fyzické a psychické násilí a týrání dítěte.

Děti a mládež disponují většinou dostatkem volného času, ale neví, jak s ním naložit. Další se do nabízené a přístupné volnočasové činnosti zapojit nedovedou. „Nemají dostatek motivace, trpí malou sebedůvěrou nebo nezájmem, setrvávají ve stereotypu nicnedělání, o nic ze svého ani společenského hlediska neusilují.“ (Hájek, 2003, s. 4) Do této skupiny řadíme děti a mládež se zvýšeným rizikem výskytu společensky nežádoucích jevů, tj. chroničtí sledovači televize, filmů a počítačových her, mládež bloudící po ulicích, restauracích, apod. Nuda a zahálka jsou ve způsobu života nežádoucí a nebezpečné a od nich bývá jen krůček k různým sociálně patologickým jevům, věnují se činnostem individuálně nebo společensky nežádoucím, snadněji podléhají negativním závislostem, k osudu druhých lidí jsou lhostejní, chovají se agresivně, netolerantně. (MŠMT, 2002)

Zabránit deviantnímu chování u dětí a mládeže pomocí správně vytvořených podmínek v rodině určených k vhodným aktivitám ve volném čase a dětem ukázat správný směr k těmto aktivitám. Cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince dobře a kvalitně využívat svůj volný čas a vnímat jej jako významnou životní hodnotu. Výchova je pak chápána jako specifická forma primární prevence sociálních patologických jevů.

Mezi další limitujícími faktory řadíme např. možnosti v dané lokalitě, nabídka různých zařízení (bazény, sauny, apod.), sortimentu zboží k různým činnostem.

TV, VIDEO, DVD, PC A VOLNÝ ČAS

Ohromný vliv na životní styl obyvatel vyspělých zemí má **technický pokrok**. Díky němu se stal trendem u značné části populace sklon k pasivnějšímu

a nenáročnějšímu trávení volného času. Současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života. Dominantní je sledování televize, videa, DVD, hry na PC, četba časopisů a zábavné literatury.

Největší podíl volného času věnujeme **sledování televize**. Televize funguje jako hlavní forma rodinného trávení volného času. Sledování televize znamená utužení rodinných vztahů, a to vzájemnými kontakty. Na druhé straně se vytrácí vzájemná komunikace. Divák je zaměstnán vstřebáváním informací a již mu nezbývá prostor pro rozhovor s nejbližším okolím. Negativy vlivu nadměrného sledování televize a videa spatřujeme jak v rizicích pro zdravý fyzický vývoj (rizika pro vývoj pohybového systému, objevují se zejména v souvislosti s dlouhodobým sezením, rizika poškození zraku, nervových poruch a poruch spánku, rizika nadváhy v důsledku nedostatku pohybových aktivit, atd), tak především v rizicích pro zdravý psychosociální vývoj. (Machalová, 2009)

V oblasti psychosociálního vývoje lze negativa nadměrného sledování televize a videa vidět zejména v:

- **Zanedbávání rozvoje sociálních dovedností.** Televize a ostatní média většinou neposkytují prostor pro aktivní komunikaci, vzájemnou výměnu informací nebo jej nabízejí ve zcela nedostatečné míře.
- **Nápodobě ve vztahu k násilí a oslabení schopnosti soucitu a empatie.** Televize i málo hodnotné filmy na videu či DVD nosičích často prezentují velké množství násilí, zobrazované se značnou měrou realistické drastičnosti.
- **Narušení vývoje, popř. deformace etického cítění a svědomí.** Ztráta svědomí, otupený vkus, neprofesionalita představují podhoubí, na kterém pak vyrůstá arogance a agresivita.
- **Narušení estetického cítění dětí, příp. otupování a deformování estetického cítění dospělých.** Mnoho pořadů je kýčovitého charakteru, tedy je jistým druhem lži či nerealistického uchopení skutečnosti. S tím souvisí i následující uváděné nebezpečí.
- **Vytváření zkresleného a ochuzeného obrazu světa** – zejména dětem, které se teprve učí odlišovat skutečnost od televizního obrazu, hrozí, že si vytvoří falešný obraz světa, jehož se budou později jen těžko zbavovat. Před televizorem rovněž zakrňuje tvořivá představivost.

- **Nebezpečí vytvoření „náhradního, virtuálního“ života** (často, zejména u dospívajících či dospělých) **jako útěk od reálných problémů.**
- **Sledování sexuality prezentované ve formě nepřiměřené věku.** (Machalová, 2009, s. 89)

Další námitka proti televizi pramení z pasivního charakteru jejího sledování. Vytváří v nás lenost a pasivitu. Poukazuje se na to, že televize nevyžaduje od diváka nic jiného než zapnutí přijímače a poskytuje pouze jedinou možnost tzv. zpětné vazby, totiž vypnutí aparátu. Diváka uzamyká do jeho bytu, přichází za ním až do jeho soukromí, jeho domova a svádí ho k tomu, aby bezprostřední zážitky nahrazoval zážitky zprostředkovanými. (Pácl, 1989)

Alarmující je zvyšující se počet hodin, které tráví děti u počítače. **Počítačové hry a internet** můžeme označit za dvě základní lákadla, kvůli nimž jsou děti, ale i mnozí dospělí, ochotni trávit dlouhé hodiny před monitorem. Velmi obtížně můžeme rozlišit meze, kdy se jedná o hobby, zvýšené užívání nebo závislost. Rodiče by měly proto věnovat zvýšenou pozornost, jak děti tráví volný čas, podporovat kvalitní zájmy a volnočasové činnosti, posilovat zdravé sebevědomí dítěte a hlavně předcházet nudě. Pokud děti věnují svůj čas práci nebo hře na PC, je nutné sledovat délku na nich stráveného času a jaké hry děti hrají.

„Příznaky rozvíjející se psychické závislosti na počítačích mohou být zejména:

- Stav podobný transu při hraní hry
- Vzpírání se rodičovským zákazům hraní
- Neschopnost dodržovat časový limit určený pro hru
- Zanedbávání domácích prací, učení a školních povinností
- Zhoršující se školní výsledky
- Ztráta kontroly nad časem stráveným u PC
- Zvyšující se potřeba času nutného k uspokojení ze hry
- Stále častěji se objevující brzké vstávání k počítači nebo ponocování u PC
- Rostoucí nervozita, neklid, když delší dobu nemůže hrát
- Přemýšlení o počítači a hrách i ve chvíli, kdy dítě nehraje
- Zvýšená potřeba peněz na nákup her
- Lhaní o závislosti či její zlehčování
- Hraní kvůli úniku od osobních problémů – narušení vztahů s rodinou
- Opuštění dřívějších zájmů a přátel“ (Machalová, 2009, s. 97)

Současný životní styl je ovlivněn moderními informačními a komunikačními technologiemi. Počítač je nezbytnou součástí našeho života. Nemalý podíl na této skutečnosti má škola. Část výuky probíhá na PC, domácí úkoly jsou zadávány přes internet. Nepostradatelný je také pro dospělé osoby. Pomocí počítače a internetu mohou pracovat na dálku, využívat e-maily, účastnit se videokonferencí, webinářů, pořizovat nákupy přes on-line obchody. Počítač ovlivňuje ve velké míře způsob života. Prostřednictvím chatování se seznamujeme s novými lidmi, povídáme si s přáteli a rodinou přes telefon, čímž je omezen osobní kontakt. V poslední době jsou ve velké míře rozšířeny sociální sítě, např. Facebook, Badoo, Netlog, Google+, Lidé.cz, Spolužáci.cz, atd., které nám umožňují vzájemně komunikovat s celým světem bez ohledu na hranice, sdílet fotografie, videa, chatovat, sdílet různé informace. Díky nim lze získat nové přátele a sociální dovednosti. Jedná se o média nové generace. Nejčastějšími uživateli jsou teenageři. Výjimkami nejsou ani děti mladší deseti let. Sociální sítě přinášejí do našich životů mnoho rizik. Nejvíce ohroženou skupinu tvoří právě děti. Prostřednictvím sítí dochází ke ztrátě soukromí, ale hlavně mohou vybízet k násilné činnosti. Stále více se rozšiřuje kyberšikana. Jedná se o šikanování jedince pomocí elektronických prostředků. Dotyčný je urážen, zesměšňován, může posilovat klasickou šikanu. Před těmito riziky musíme naše děti chránit. Právě v těchto případech je třeba uplatnit moc rodičů ve výchově nad dětmi a jejich volný čas částečně organizovat a korigovat.

POHYB A VOLNÝ ČAS

Nejlepším způsobem, jakým lze vyplnit volný čas, je aktivní pohyb. Díky němu můžeme předcházet častým zdravotním problémům, ochranou organismu před civilizačními chorobami a předčasným stárnutím. Návyky chování podporujícího zdraví je třeba vytvářet již od nejútlejšího věku. Nejsnáze se formují spontánně, přímou zkušeností, zejména tím, že příklady zdravého chování vidí kolem sebe.

„Cíleně prováděný aktivní pohyb by se měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu. Na pohyb tedy nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit také jeho další hodnoty. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí

na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů.“ (Machalová, 2009, s. 58)

Pohyb je přirozená potřeba organismu. Technické vymoženosti naší doby, jako jsou auta, výtahy, jezdící schody apod. vytlačují pohyb z našeho života. Modernizace vstoupila i do domácností v podobě robotických vysavačů, myček nádobí, televizorů, domácích kin na dálková ovládání apod. Omezení pohybu na minimum je pro člověka příjemné až do té doby, než se začne projevovat nízká pohybová aktivita, která je navíc většinou provázaná zvýšeným příjmem potravy. Výsledkem je ukládání tukových zásob, spojených s obezitou, objevují se bolesti v zádech a kloubech. Díky snížené fyzické zdatnosti dochází k zadýchávání při stoupaní do schodů i běžné chůzi.

„Můžeme být vnitřně přesvědčeni o tom, že fyzickou aktivitu potřebujeme, můžeme chápat, že když si každý den zacvičíme, udržíme si kondici a více toho dokážeme, můžeme souhlasit s tím, že malá investice času a úsilí se mnohonásobně vrátí. Ale my přesto stále hledáme výmluvy, jak se pohybu vyhnout.“ (Foster, 1999, s. 55) Je třeba, aby děti v čele s rodiči pohlíželi na pohyb jako na zábavu, ale také na způsob zlepšovat si kondici, postavu a prostředek, jak snižovat tělesnou hmotnost. Pohyb napomáhá ke snížení množství tělesného tuku dvěma mechanismy: zvýšeným okamžitým energetickým výdejem, nárůstem aktivní tělesné hmoty (svalů), která neustále spotřebovává energii. Pohyb tedy působí okamžitě a dlouhodobě. (Adámková, 2009)

Úkolem rodiny je tedy vést děti k tomu, aby se stal pohyb pro ně příjemným a vykonávali ho s oblibou. Nejlepší motivací pro dítě je, pokud vyrůstá ve sportovní rodině. Prostředek, jakým toho mohou rodiče dosáhnout, je trávit chvíle ve volném čase společně. Nabídka sportovních příležitostí je široká. Aktivní činnosti je nutné přizpůsobit jednotlivým členům rodiny, jejich věku a zdravotnímu stavu. Příjemné jsou procházky ve volné přírodě, jízda na kole, běh. Stále oblíbenější jsou adrenalinové sporty – rafting, snowboarding, paintball, potápění, jízda na in-line bruslích. Tyto sporty přinášejí netradiční zážitky, ale také mnoho úrazů. Lze jim předejít chrániči a zvýšenou opatrností.

Jakým způsobem je využíván volný čas v rodině, takový je její životní styl.

2. 4. Civilizační choroby – nemoci životního stylu

Doba, ve které žijeme je velmi hektická. Na člověka jsou kladeny velké požadavky, které jsou často spojeny s nevhodným životním stylem – nesprávnou výživou, nedostatkem pohybu, neefektivně využíváním volného času, užíváním drog, stresem, nekvalitním spánkem, rizikovým sexem apod. Často je zanedbávána prevence. Tento způsob života ve spojení s dědičnými dispozicemi a špatným životním prostředím nese s sebou problémy, jejichž výsledkem je vznik nemocí. Můžeme říci, že většina lidí onemocní vlastní vinou. Mnoho faktorů vedoucích k těmto nemocem – civilizačním nemocem mohou ovlivnit sami.

„**Civilizační choroby** je skupina onemocnění, které se spíše než popisem vymezují výčtem. Jedná se o choroby, které jsou především spojeny s životním stylem moderní doby a větších měst. Hlavními příčinami vzniku těchto chorob jsou průmyslová velkovýroba a druhotně i příjem kaloricky bohatých potravin zejména tučných a slaných jídel, která jsou převážně z živočišných zdrojů, dále pak významný úbytek fyzického pohybu, nadměrná konzumace jídla, alkoholu, cigaret a zvýšený stres.“ (www.wikipedia.org)

Civilizační choroby, označované také jako chronické neinfekční choroby, zahrnují velmi mnoho onemocnění. Lze předpokládat, že postupem času bude jejich výčet ještě rozšířen o zcela nové nemoci. Machalová, Kubátová (2009) považují za chronické neinfekční choroby následující:

- Ateroskleróza a její komplikace v oblasti srdce, cév a mozku,
- Hypertenze, neboli vysoký krevní tlak,
- Cukrovka,
- Obezita,
- Nádorová onemocnění,
- Vředové choroby žaludku a dvanáctníku,
- Chronický zánět průdušek,
- Alergická onemocnění,
- Dopravní úrazy,
- Další nemoci, jejichž vznik výrazně ovlivňuje konzumní životní styl (osteoporóza, zubní kaz).

Nemoc blízkého člověka vždy představuje velkou zátěž, nejen pro něho samotného, ale ovlivní život celé rodiny. Velmi často dochází ke změně životního stylu. „Je to zátěž, která mění situaci a mnohé aspekty, na nichž závisí další rozvoj vztahů v této skupině. Pod vlivem změn daných chorobou se nezmění jenom postavení nemocného, ale i obsah rolí ostatních členů rodiny a jejich celkový životní styl, někdy i jejich hodnoty a normy.“ (Vágnerová, 2004, s. 92)

Na počátku – po zjištění vážné nemoci, se objevuje u nemocného a členů rodiny popírání zjištěné skutečnosti. Objevuje se strach z budoucnosti. Nevědí, co mají dělat. Blízcí členové rodiny se snaží nemocnému pomáhat, chránit ho, vyvíjejí nadměrné úsilí, i když jsou si vědomi, že efektivita jejich úsilí je často malá.

V současné době vynakládáme vysoké náklady na zdravotnickou péči. Ty by se daly podstatně snížit především zavedením jednoduchých změn v životním stylu. Dle Fostera (1999, s. 15) je prvním důležitým krokem v tomto směru přesvědčit kuřáky, aby přestali kouřit, druhým – přesvědčit obézní lidi, aby změnili své stravovací návyky, třetím – vypracovat plán cvičení pro každého jednotlivce.

Hlavními příčiny úmrtnosti podle typu smrti v České republice v roce 2010 jsou zobrazeny v tabulce:

Název nemoci	Muži	Ženy	Celkem
Zemřelí celkem (všechny příčiny)	54 150 (100%)	52 694 (100%)	106 844 (100%)
Nemoci oběhové soustavy	24 132 (45%)	29 458 (56%)	53 590 (50%)
Zhoubné nádory	15 865 (29%)	12 357 (23%)	28 222 (26%)
Vnější příčiny (poranění a otravy)	4 193 (8%)	1 816 (3%)	6 009 (6%)
Nemoci dýchací soustavy	3 359 (6%)	2 792 (5%)	6 151 (6%)
Nemoci trávicí soustavy	2 638 (5%)	2 026 (4%)	4 664 (4%)

tab. č. 2 (ÚZIS, 2010)

V následující části této kapitoly se budeme zabývat vybranými civilizačními chorobami, jejich charakteristikou a vlivem nemoci na členy rodiny.

KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ - NEMOCI OBĚHOVÉHO SYSTÉMU

Kardiovaskulární onemocnění neboli nemoci oběhového systému zahrnují nemoci srdce a cév. V České republice jsou nejčastější příčinou smrti (viz. tab. č. 2). „**Kardiovaskulární systém zajišťuje rozvod krve, která zásobuje všechny části těla živinami a kyslíkem, odvádí nepotřebné a škodlivé látky vznikající při látkové přeměně a rozvodem specifických látek zprostředkovává i vnitřní souvislost dějů.**“ (Machalová, Kubátová, 2009, s. 193)

Nemoci oběhové soustavy jsou nejčastějším důvodem úmrtnosti v České republice. Po ní následují nádorová onemocnění. Machalová, Kubátová (2009) určují za příčinou srdečně-cévních onemocnění **aterosklerózu, vysoký krevní tlak neboli hypertenzi**. Nejčastější formou srdečních komplikací vznikajících komplikací aterosklerózy a hypertenze je ischemická choroba srdeční (ICHS). Její tři podoby jsou angina pectoris, infarkt myokardu, chronická ischemická choroba. Další formou je srdce a srdeční příhody, cévní příhody (ischemická choroba dolních končetin), mozkové příhody.

Ateroskleróza je onemocnění tepen, při němž se v jejich stěnách ukládají tukové látky a druhotně vápník, čímž je tepna poškozována. Důsledkem je ztráta pružnosti a postupné její zužování. Toto onemocnění vzniká působením řady rizikových faktorů, např. vysoká hladina krevních tuků (zvýšený cholesterol), hypertenze, kouření, obezita, diabetes, stres, nedostatek pohybu. (Vokurka, Hugo, 2004)

Většinou faktorů majících vliv na vznik aterosklerózy jsme se již zabývali. Určitou pozornost je nutné věnovat cholesterolu. **Cholesterol** je přítomný ve všech tkáních živočišného původu, je sloučenina lipidové povahy řadící se ke steroidům. (Vokurka, Hugo, 2004) Pro lidský organismus je důležitý, avšak ve velkém množství škodlivý. Rozlišujeme dva druhy cholesterolu. Jeden je tzv. „dobrý“ (HDL cholesterol) a druhý „špatný“ (LDL cholesterol).

Podobně jako u jiných nemocí, i zde je nutná jistá prevence. Ideálním obdobím je dětský věk, kdy dítě získává základy životního stylu. Právě nyní lze formovat správné výživové a režimové návyky a postoje k nim. Pokud genetické dispozice k nemoci jsou u jedince vysoké, je potřebné pravidelně se podrobovat lékařským prohlídkám a dodržovat správný způsob života.

NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ – RAKOVINA

Rakovina postihuje převážně jedince ve vyšším věku. Některými nádory mohou trpět i mladí lidé, popř. děti. V západních zemích se nádorová onemocnění mnohem častěji vyskytují než v rozvojových zemích. S rakovinou je těsně spjatý životní styl a kultura národa. Proč vlastně rakovina vzniká, co je pro ni příznačné?

Vokurka a Hugo (2004) charakterizují rakovinu ve Velkém lékařském slovníku jako „**Onemocnění způsobené zhoubným národem, pro který je charakteristický nekontrolovatelný růst s ničením okolních tkání, zakládání metastáz a celkové působení na organismus.**“ U žen jsou nejčastěji postiženými orgány prsa a děložní hrdlo, u mužů plíce. Dalšími častými nádory jsou nádory tlustého střeva a konečníku, prostaty, žaludku, leukemie atd.

Za příčinou vzniku rakoviny je považována špatná životospráva a životní prostředí, ale také dědičné dispozice. Mezi fyzikální a chemické karcinogeny, které mohou vyvolat zhoubné nádory, řadíme ultrafialové a rentgenové záření, alkohol, tabák, drogy, průmyslové chemikálie a stres. Moderní doba s sebou nese stále zhoršující se podmínky, ve kterých žijeme. Některé z nich můžeme ovlivnit, jiné nikoliv. Prevenci vzniku rakoviny můžeme zvýšit správnou stravou. Mnoho výrobků, které konzumujeme, obsahují nadměrné množství tzv. „éček“ a různé chemikálie, které mají zaručit větší trvanlivost potravin. Dalším rizikem jsou smažené a uzené výrobky a pečení masa na roštu. „Odhaduje se, že sníst asi půl kilogramu masa pečeného na rožni přináší stejné nebezpečí rakoviny jako vykouření 200 cigaret.“ (Foster, 1999, s. 134)

Základem prevence rakoviny je správné dodržování zdravé výživy (čerstvé ovoce, dostatek vlákniny, ořechy apod.), odpočinek, relaxace a dostatečný pohyb. Správným životním stylem pečujeme o náš imunitní systém a tím předcházíme vzniku zhoubným nádorům.

„Podle odhadů Světové zdravotnické organizace bude do roku 2020 přibývat 20 milionů nových případů onemocnění rakovinou ročně. 70 procent všech onkologických pacientů bude žít v zemích, disponujících pouze pěti procenty světových prostředků na zvládnutí této choroby. V novém miléniu budou nádorová onemocnění i nadále značně přispívat k celkové zátěži lidstva, a to i přesto, že některým druhům rakoviny lze předejít kontrolou výroby tabákových výrobků, stravování, infekcí a znečištění.“ (Pařížská charta proti rakovině, čl. V)

Rakovina přichází nečekaně a postihuje celou rodinu. Způsobuje pacientům a jejich rodinám emocionální trauma. Všichni členové rodiny jsou ve velmi složité situaci. Vědí, že musí nemocnému pomoci, ale neví jak. Mnoho jedinců se ve svém okolí setkalo s touto zrádnou nemocí a zajisté znají někoho, kdo s ní krutý boj prohrál. Stále vládne přesvědčení, že rakovina je nevléčitelná, avšak medicína se neustále vyvíjí a mnoho druhů nádorového bujení lze zastavit. Pokud si toto uvědomíme, získáme motivaci k boji s rakovinou a sílu pomoci a podpořit pacienta. Je třeba věřit ve šťastný konec. Život člověka a celé rodiny získá nový rozměr, často se změni žebříček hodnot. Přesto můžeme onemocnění rakovinou mnoha způsoby předcházet.

OBEZITA

Jednou z nejzávažnější a nejrychleji šířící se civilizační nemocí v západních zemích je **obezita**. Paradoxem je, že v zemích třetího světa trpí mnoho lidí podvýživou z důvodu nedostatku potravin nebo nekvalitní stravy. Obezitu neboli otylost charakterizujeme jako nadměrné hromadění energetických zásob v podobě tuku a nadměrné tělesné hmotnosti. (Vokurka, Hugo, 2004). Příčinou vzniku obezity je několik faktorů. Velmi důležitou roli hraje **dědičnost, psychika a sociální faktory**. Obezita vzniká z důvodu nepoměru mezi energetickým příjmem a výdejem. „Obezita z přejídání je vlastně svou podstatou neuróza, porucha regulace chuti k jídlu... Při dnešním sedavém způsobu života klesá energetický výdej, avšak touha po jídle u člověka zůstává.“ (Marádová, 2008, s. 26). Značný vliv na ukládání tuku v těle mají genetické dispozice. „Svoji roli zde hraje metabolismus, tedy způsob, jakým tělo zpracovává potravu. Každý člověk má vlastní tempo metabolismu. Proto někteří lidé mohou hodně jíst, aniž by přibírali, a jiní zase přibírají, i když jedí poměrně málo. Metabolismus je do určité míry dědičný.“ (Maloney, Kranzová, 1991, s. 30) Matka trpící nadváhou je velkým rizikem pro své potomky. Důvodem je především skutečnost, že převážná část péče o děti závisí na matce. Základy pro vznik obezity jsou spojeny s časným dětstvím. Právě zde dítě získává první návyky ohledně stravy a pohybu.

Častým důvodem k přejídání mohou být i negativní emoce, např. když dítě pláče, matka mu dá sladkost, aby se ztišilo. Dítě se tak nenaučí rozlišovat mezi fyziologickým a psychologickým aspektem hladu. Přejídání sladkostmi u dětí je zvláště nebezpečné. Tento návyk a tím sklon k tloustnutí si nesou po celý život. Lidé používají

jídlo také ve stresových situacích. Přijímají ho nekontrolovatelně a v nadměrném množství. Pokud si na takovém chování vytvoří návyk, může se stát pro něj drogou. Člověk se pak cítí dobře, nejlí z hladu, ale ze slasti z jídla a pocitu pohody.

„Základním ukazatelem obezity je **Body Mass Index – zkráceně BMI**. Nedávno se jako hlavní rizikový faktor začal užívat tzv. index **WHR, což je poměr obvodu pasu k obvodu boků**.“ (Fořt, 2005, s. 112)

Abychom mohli určit, zdali nemáme nadváhu, musíme znát hmotnost i tělesnou výšku. Pak můžeme použít tento vzorec: $BMI = \text{tělesná hmotnost (v kg)} / (\text{tělesná výška v metrech})^2$.

Riziko závislosti vzniku onemocnění na stoupající hodnotě BMI (převzato z Hainer a kol.)

BMI	Riziko onemocnění	Hodnocení
16-19	Střední	Podváha
20-25	Velmi nízké	Normál
26-30	Nízké	Nadváha
31-35	Střední	Obezita
36-40	Vysoké	Morbidní obezita
Nad 41	Velmi vysoké	Beze slov

tab. č. 1 (Fořt, 2005, s. 112)

„WHR zjistíme tak, že změříme obvod od pasu v místě pupku a pak obvod boků v nejširším místě. Objem pasu vydělíte objemem boků. Dostanete číslo, jehož hodnocení je následující: zdravotní riziko se zvyšuje, když poměr přesáhne 0,95 (platí pro muže, jde o mužský typ obezity, zvaný též „centrální“) nebo 0,80 (u žen). Centrální obezita je u žen rizikovější než u mužů, proto je hodnota nižší.“ (Fořt, 2005, s. 112)

„Dle odhadů z posledních let trpí obezitou asi 315 miliónů obyvatel naší planety a ani naše republika není výjimkou.“ (Adámková, 2009, s. 11) Správnou hmotnost si můžeme udržet kombinací správné výživy (složení a množství) a pohybové činnosti. Nadváha může být provázena řadou závažných onemocnění. Lze jim však předcházet cílevědomou snahou každého jedince především změnou životního stylu, tedy stravovacími návyky a fyzickou aktivitou.

Již jsme se zmínili, že na vzniku obezity u dítěte má vliv především rodina. Záleží také na velikosti rodiny. Dítě, které nemá sourozence, má daleko větší šanci stát se obézním. Matka má více času věnovat se přípravě potravy, byť ne příliš kvalitní.

Závažnost problémů spojených s obezitou si uvědomují i odborníci. Příkladem je zavedení zvláštní daně na nákup vysoce energetických potravin tzv. „hranolková daň.“ Za tučné potraviny a polotovary si zaplatí více občané Maďarska a Dánska. I v České republice projevili politikové a ekonomové snahu zavést vyšší daň na nezdravá jídla – zatím neúspěšně.

Proti zvyšujícímu počtu obézních se začínají bránit i aerolinky. Jejich snahou je zavést doplatek k letence pro otýlé z důvodu obsazení dvou sedadel, ale i větší spotřebě paliva v souvislosti s vyšší vahou letadla.

3. Průzkum životního stylu rodiny

Předcházející kapitoly byly věnovány problémům, které vznikají v důsledku špatného životního stylu. Můžeme jim předcházet zdravou kvalitní stravou, aktivně tráveným volným časem, dostatečným pohybem, sportem, relaxací, minimem stresu apod. V současné době se o zdravém životním stylu hovoří stále častěji. Slýcháme o něm téměř všude. Jsou však dodržovány zásady zdravého života v našich rodinách? Vyvíjíme dostatečné úsilí, abychom předešli problémům spojených s nesprávným a nezdravým způsobem života? Na tyto otázky se pokusíme odpovědět v následujících oddílech.

3. 1. Metodologická východiska a sběr dat

Nejdůležitějším záměrem této studie je přispět k poznání problémům v rodinách, které vznikají v souvislosti s porušováním základních principů zdravého životního stylu. Hlavním cílem průzkumu je zmapovat životní způsoby současných rodin a posouzení, zda jsou v rodinách dodržovány zásady zdravého životního stylu, popř. jaké problémy se v jejich způsobu života vyskytují nejčastěji. Průzkum je zaměřen na trávení volného času v rodině, zjištění základních návyků ohledně výživy a jaký vztah mají členové rodiny ke zdravému životnímu stylu. Získané informace byly zpracovány s ohledem na bydliště rodiny, tj. zda její členové žijí ve městě nebo na venkově, a z hlediska úplnosti rodiny.

STANOVENÉ HYPOTÉZY

Hlavní cíle průzkumu této studie již byly stanoveny, tzn. zjistit životní způsoby současné rodiny zaměřené především na trávení volného času a stravovací návyky. Dílčím cílem bude srovnat zjištěné návyky ohledně výživy a postoje k trávení volného času rodin, a to úplných a neúplných ve vztahu k jejich bydlišti - vesnice, město. Výsledkem zkoumání bude verifikace či falzifikace předem stanovených hypotéz:

H1 – Rodiny žijící na vesnici žijí zdravěji než ve městě.

H2 – Rodiny žijící ve městě žijí aktivněji než na vesnici.

H3 – Členové rodiny žijící ve městě spolu tráví více volného času než rodiny žijící na vesnici.

H4 - Úplné rodiny žijí zdravěji než neúplné rodiny.

H5 – Úplné rodiny tráví více volného času společně než neúplné rodiny.

H6 – Úplné rodiny žijí aktivněji než neúplné rodiny.

Uvedené hypotézy jsem formulovala na základě osobních zkušeností a studia odborné literatury.

METODA

Obsah průzkumu vycházel z analýzy odborných pramenů a na základě osobních zkušeností. Ke zjišťování informací týkajících životního stylu rodiny byla zvolena jedna ze sociologických kvantitativních metod - dotazníkové šetření. Tato metoda má výhody, ale i nevýhody. Dotazníkové šetření umožňuje v celkem krátké době získat velké množství dat, dotazovaný není nikým ovlivňován. Nevýhodou zůstává neosobní přístup, kdy není možné formulované otázky upřesňovat. Proto je při sestavování dotazníků nutná značná pečlivost a připravenost. Dotazník byl anonymní, obsahoval 20 otázek. Volila jsem otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. U uzavřených otázek byly použity otázky dichotomické, kdy si mohl respondent vybrat pouze ze dvou odpovědí, které se vzájemně vylučují, polytomické výběrové, kdy bylo možno vybrat jednu z nabízených možností a stupnicové komparativní, kdy dotazovaný doplnil odpovědi dle bodového systému. U polouzavřených otázek byla pod výčtem možností uvedena položka „jiným způsobem“ nebo „jiná možnost“, kde byl ponechán prostor pro slovní vyjádření, popř. doplnění odpovědi respondenta. Hlavička dotazníku byla identifikační, pomocí níž byly zjištěny socio-demografické údaje – místo bydliště, úplnost rodiny, počet dětí v rodině ve věku 4 – 18 let. Informace týkající se počtu dětí v rodině byla pouze kontrolní, zda byl dotazník vyplněn zástupcem z předem stanoveného okruhu vzorků. Dotazník byl rozdělen do tří okruhů. První část (ot. č. 1 – 7) se týkala způsobu trávení volného času v rodině, druhá (ot. č. 8 – 14) stravovacích návyků a třetí část (ot. č. 15 – 20) byla doplňující, jejímž úkolem bylo upřesnit, jakým

způsobem rodiny žijí. Na základě zjištěných dat byla provedena verifikace stanovených hypotéz.

VÝBĚR RESPONDENTŮ

V průzkumu jsem se dotazovala pouze rodičů dětí ve věku 4 – 18 let. Zmíněnou věkovou skupinu dětí jsem volila záměrně, neboť v této skupině je nejpravděpodobnější, že dítě navštěvuje školu (mateřskou, základní či střední) a rodiče jsou určitou část dne v zaměstnání. Mým cílem bylo postihnout danou problematiku pouze z pohledu rodiče, nikoliv dítěte či jiného rodinného příslušníka, a získat tak jeho subjektivní názor na způsob života, jaký jeho rodina preferuje. Otázky jsem se snažila formulovat s důrazem na srozumitelnost a jednoznačnost a kritéria pro výběr respondentů, tj. zástupců rodin, ať již rodin úplných či neúplných, žijících ve městě nebo na venkově.

PILOTNÍ ŠETŘENÍ

Vlastnímu průzkumu předcházelo pilotní šetření, na základě něhož byly odstraněny případné nejasnosti a chyby, které se nacházely v dotazníku. Dotazník se tak stal srozumitelným pro výběrovou skupinu respondentů. Dotazník byl rozdělán mezi 8 účastníků průzkumu – rodičů alespoň jednoho dítěte. Všichni dotazník vyplnili a shledali, že otázky jsou formulovány srozumitelně. Jediným problémem byl věk dítěte. Bylo zjištěno, že některé otázky by ohrožovaly validitu konečného výsledku průzkumu. Rodiny, ve kterých byly velmi malé děti, které nenavštěvovaly žádné školské zařízení a rodiče s nimi byly celý den v domácnosti, věnovali téměř celý volný čas právě dětem. Nemohly být také zodpovězeny otázky 4, 6 a 12. Na základě této skutečnosti byl upraven okruh výběrového vzorku na rodiny s dětmi ve věku 4 – 18 let.

VLASTNÍ PROVEDENÍ PRŮZKUMU

Vlastní realizace sociologického průzkumu probíhala v měsíci říjnu a listopadu 2011. Mezi zástupce rodin (matka, otec) bylo rozdáno 170 dotazníků. Jejich úkolem

bylo získat co nejpřesnější data od respondentů v kontextu stanovených cílů a hypotéz. Dotazníky jsem zadávala prostřednictvím e-mailu a větší část osobně. Zpět jsem obdržela celkem 155 dotazníků, nevrátilo se 25. 12 dotazníků jsem z celkového hodnocení vyřadila z důvodu neodpovídajících kritérií a neúplného vyplnění dotazníků. Dále bylo pracováno s celkovým počtem 133 dotazníků.

STATISTICKÉ METODY

Při zpracování dotazníků byly jednotlivé odpovědi vloženy do tabulek. Výsledná data jsou vyjádřena celým číslem. Ke zpracování statistických dat bylo použito programu Microsoft Office Excel 2007. Většina dat byla získána pomocí metod základní statistiky – absolutní četnosti, relativní četnosti a aritmetického průměru.

Absolutní četnost (n_i) = počet naměřených hodnot.

Relativní četnost (f_i) = procentuální zastoupení počtu naměřených hodnot v souboru.

Vypočteme ji: $f_i = 100 \times n_i / n$, kde n je soubor n – tici reálných čísel, v níž se jednotlivé prvky mohou opakovat.

Aritmetický průměr (\bar{x}) = součet všech hodnot vydělený jejich počtem.

Vypočítáme jej:
$$\bar{x} = \frac{1}{n} (x_1 + x_2 + \dots + x_n) = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

3. 2. Interpretace a analýza získaných dat

V následující kapitole jsou uvedeny výsledky provedeného průzkumu. V úvodu jsou zobrazeny obecné informace o respondentech, tj. místo bydliště a úplnost rodiny. Následující interpretace dat byla rozdělena do tří okruhů - způsob trávení volného času v rodině (ot. č. 1 – 7), zaběhnuté stravovací návyky v rodinách (ot. č. 8 – 14) a doplňující informace týkající se způsobu života v rodinách (ot. č. 15 – 20).

Stanovené hypotézy byly formulovány tak, aby mohl být posouzen životní styl současných rodin. Pro jejich verifikaci bylo nutné získaná data z dotazníku navzájem srovnat s těmito skupinami respondentů:

- a) rodiny úplné + rodiny neúplné žijící ve městě,
- b) rodiny úplné + rodiny neúplné žijící na venkově,
- c) rodiny úplné žijící ve městě + rodiny úplné žijící na venkově,
- d) rodiny neúplné žijící ve městě + rodiny neúplné žijící na venkově.

Na základě uvedeného dělení skupin, byla data zaznamenána v tabulkách ve vztahu k rodinám úplným a neúplným (pouze otec nebo matka) žijících ve městě a na venkově.

Mezi respondenty bylo ke dni 30.11.2011 rozdáno 170 dotazníků, z nichž jich bylo vráceno 155. 12 dotazníků bylo z celkového hodnocení vyřazeno z důvodu neodpovídajících kritérií a neúplného vyplnění dotazníků. Dále bylo pracováno s celkovým počtem 133 dotazníků.

Tabulka č. 1: Informace o rodině ve vztahu k místu bydliště.

	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Město	71	53
Venkov	62	47
Σ	133	100

Bližší údaje k počtu navrácených dotazníků nám zobrazuje tabulka č. 1. Vyplývá z ní, že z celkového počtu navrácených 133 dotazníků, žije 53 % účastníků dotazníkového průzkumu ve městě a 47 % z nich na venkově.

Tabulka č. 2: Informace o rodině dle typu rodiny.

	Město		Venkov	
	Abs. č.	(%)	Abs.č.	(%)
Rodina úplná	46	65	45	73
Rodina neúplná	25	35	17	27
Σ	71	100	62	100

Tabulka č. 2 nám zobrazuje, kolik rodin z celkového počtu, jejichž bydlištěm je město a venkov, bylo zastoupeno dotazovanými žijících v úplných či neúplných rodinách. Bylo zjištěno, že z dotazovaných žijících ve městě pocházelo 65 % z úplných rodin a 35 % z neúplných rodin, tj. dítě žijící pouze s matkou nebo otcem. Na vesnici se zúčastnilo dotazníkového průzkumu 73 % zástupců žijících v úplné rodině a 27 % v neúplné.

Pro další zpracování získaných dat v tabulce 1 a 2 bylo nadále vycházeno z následujících údajů:

- a) Celkový počet úplných rodin žijících ve městě – 46.
- b) Celkový počet neúplných rodin žijících ve městě – 25.
- c) Celkový počet úplných rodin žijících na venkově – 45.
- d) Celkový počet neúplných rodin žijících na venkově – 17.

OTÁZKY ZAMĚŘENÉ NA TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V RODINĚ

Smyslem trávení volného času je regenerace psychických a fyzických sil, ale také integrace celé rodiny, zlepšení komunikace mezi jejími členy a pěstování vzájemných vztahů. Proto je kladen značný důraz na uskutečňování volnočasových aktivit rodičů společně s dětmi. Pomocí otázky č. 1 jsme se dozvěděli, kolik hodin denně tráví průměrně celé rodiny dohromady (s dětmi). Výsledný čas byl spočten pomocí aritmetického průměru.

Tabulka č. 3: **Kolik volného času průměrně tráví Vaše rodina denně společně (s dětmi)?**

	Rodina úplná město	Rodina neúplná město	Rodina úplná venkov	Rodina neúplná venkov
	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
Po - Pá	4,48	3,27	5,57	5,00
So - Ne	9,39	8,27	9,56	9,50

Bylo zjištěno, že členové *neúplné rodiny tráví společně méně času než úplné*. Tento fakt lze odůvodnit tím, že osamělým rodičům zbývá na děti méně času, jsou více

zaneprázdnění. V úplných rodinách žijících ve městě tráví dohromady jedinci v pracovních dnech, tj. od pondělí do pátku, v průměru 4,48 hodin denně, naproti tomu v neúplných rodinách pouze 3,27 hodin. O víkendu, tj. v sobotu a v neděli, tráví společně podstatně více času. V pracovních dnech se jedná v průměru o 9,39 hodin v úplné rodině a 8,27 hodin v neúplné. U rodin žijících na venkově je situace obdobná. Od pondělí do pátku tráví dohromady úplné hodiny průměrně 5,57 hodin, neúplné 5,00 hodin, o víkendu 9,56 hodin úplné rodiny a neúplné 9,50 hodin. Zajímavá je skutečnost, že *rodiny žijící na venkově jsou společně častěji než ve městě*, a to jak v pracovních dnech, tak o víkendu.

V otázce č. 2 byly respondentům předloženy čtyři konkrétní aktivity a jedna možnost, kde byl dotazovanému ponechán prostor pro slovní vyjádření, popř. doplnění jeho odpovědi. Vybrána byla pouze jedna možnost.

Tabulka č. 4: **Jak nejčastěji trávíte volný čas společně s dětmi během pracovního týdne?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
sledováním TV, DVD	27	58	6	24	8	18	8	47
u počítače	5	11	3	12	6	13	4	23
sportem, jinou pohyb.	10	22	10	40	13	29	3	18
čtením knihy, časopisů	3	7	2	8	1	2	0	0
jiným způsobem	1	2	4	16	17	38	2	6
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Mezi nejoblíbenější činnosti, které provádějí rodiny pohromadě ve svém volném čase během pracovního týdne, patří u dvou sledovaných skupin sledování televize, DVD (rodina úplná žijící ve městě 58 % a rodina neúplná žijící na vesnici 47 %). Poté následuje u rodiny úplné ve městě sport (22 %), práce na PC (11 %), čtení

knihy (7 %) a ve 2 % návštěva přátel. Naopak u rodiny neúplné ve městě je nejfrekventovanější skupinou volnočasových aktivit sport a jiná pohybová aktivita (40%), následuje sledování TV a DVD (24 %), jiný způsob aktivity byl uveden u 16 % (návštěva kina a výlety). Rodiny úplné na venkově nejčastěji ve volném čase pracují na zahradě, kolem rodinného domu nebo si pouze povídají (38 %), dále se věnují sportu (29 %), sledování TV a DVD (18 %) a práce na PC (13 %). Pouze 2 % se věnují četbě knihy a časopisů. U rodiny neúplné žijící na venkově následuje po sledování TV a DVD práce na PC (23%), sport (18%), v 6% byla uvedena jiná aktivita (zahradničení).

Otázka č. 3. byla formulována podobně jako otázka č. 2 pouze se zaměřením na dny během víkendu. Získaná data jsou zobrazena v tabulce č. 5.

Tabulka č. 5: **Jak nejčastěji trávíte volný čas společně s dětmi během víkendu?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
sledováním TV, DVD	9	20	4	16	8	18	9	52
u počítače	7	15	3	12	2	4	4	24
sportem, jinou pohyb.	25	54	11	44	13	29	3	18
čtením knihy, časopisů	1	2	0	0	3	7	0	0
jiným způsobem	4	9	7	28	19	42	1	6
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

U rodiny úplné žijící ve městě byly zjištěny nejoblíbenější volnočasové aktivity konající společně během víkendu v tomto pořadí: sport uvedlo 54% dotázaných, sledování TV a DVD 15 %, jiný způsob sdělilo 9 % respondentů (kino, divadlo a výlety) a ve 2 % byla uvedena četba knihy a časopisů. U neúplných rodin ve městě dominuje také sport, a to ve 44 %, následují opět výlety, návštěvy kin a divadel – 28 %, sledování TV a DVD 16 % a ve 12 % práce na PC. Na venkově je situace poněkud odlišná. Rodiny úplné se věnují o víkendu nejčastěji práci na zahradě a návštěvě

rodinných příslušníků a přátel (42 %), následují pohybové aktivity (29 %), sledování TV a DVD (18 %), čtení knih (7%) a práce na PC (4 %). Neúplné rodiny se nejčastěji společně věnují o víkendu s velkou převahou sledování TV a DVD (52 %) a zábavě na PC (24%). Za těmito činnostmi zaostávají aktivity pohybové (18 %) a pouze v 6 % zahradničení a návštěvy přátel.

Alarmující je skutečnost, že ve všech skupinách byla jako nejméně vykonávaná činnost uvedena četba knih a časopisů. Důsledkem je nízká slovní zásoba a umění správně se vyjadřovat. Zajímavé je, že rodiny se snaží během víkendu trávit svůj volný čas převážně aktivně, tj. sportem nebo pohybem. Výjimkou jsou rodiny neúplné žijící na venkově, kdy převládají pasivní činnosti, a to během týdne i víkendu. V průběhu týdne u části rodin převládá aktivní způsob trávení volného času (rodina neúplná - město, úplná - vesnice) a u části pasivní (rodina úplná – město, neúplná vesnice).

Tabulka č. 6 nám zobrazuje, kolik hodin denně věnují děti samostatně sledování TV, DVD nebo videa a práci na počítači. Zástupci jednotlivých rodin uvedli počet hodin. Výsledná data byla zpracována pomocí aritmetického průměru.

Tabulka č. 6: **Kolik hodin průměrně denně věnují Vaše děti (samostatně):**

	Rodina úplná město	Rodina neúplná město	Rodina úplná venkov	Rodina neúplná venkov
	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
sledováním TV, DVD, videa	2,30	2,76	2,48	2,75
na počítači, internetu	2,52	2,68	2,71	2,50
Σ	4,82	4,74	5,19	5,25

Děti vyrůstající v úplných rodinách tráví denně samostatně více času sledováním TV a DVD, méně práci na PC. U dětí vyrůstajících v neúplných rodinách tomu bylo zcela naopak. Přesto průměrný čas věnovaný dětmi pasivním činnostem není zanedbatelný. Děti žijící ve městě tráví průměrně kolem 5 hodin denně sledováním TV, DVD nebo videa a zábavě na PC, děti vyrůstající na venkově dokonce nad 5 hodin denně. Proč je tomu tak? Důvodem může být, že naše děti nevědí, jak správně vyplnit svůj volný čas, nemají možnost k aktivnějším činnostem nebo se pouze nudí.

Aby bylo možné zjistit, kde tráví svůj volný čas nejčastěji naše děti, byla položena respondentům další otázka s touto tematikou. Získané odpovědi byly zaznamenány v tabulce č. 7. Nejvíce dotazovaných z úplných rodin označilo jako místo, kde se jejich děti věnují volnočasovým aktivitám domov, a to rodiny žijící ve městě ve 41 %, na venkově 53 %. Děti vyrůstající v neúplných rodinách tráví nejvíce svého volného času venku s přáteli. Tuto odpověď uvedlo 52 % respondentů z města a 65 % z venkova. Z výsledných dat lze usoudit, že rodiče neúplných rodin nemají tolik času, který mohou věnovat svým dětem. Děti proto tráví více času venku se svými přáteli. Ze získaných odpovědí lze také vyvodit, že děti žijící ve městech častěji navštěvují zájmové organizace (úplné rodiny 22 %, neúplné 8 %). Pouze 7 % dětí žijících na venkově a z úplné rodiny vyplňují svůj volný čas ve zmiňovaných organizacích. Příčinou může být větší dostupnost zřízených organizací ve městech, ale také dopravní obslužnost. Pouze velmi malá část dětí svůj volný čas věnuje nejčastěji přípravě do školy, a to děti žijící ve městě (úplná rodina 9 %, neúplná 4 %).

Tabulka č. 7: **Kde tráví svůj volný čas nejčastěji Vaše děti?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
venku s přáteli	13	28	13	52	18	40	11	65
doma s rodinou	19	41	8	32	24	53	6	35
přípravou do školy a učení	4	9	1	4	0	0	0	0
uměleckou činností	0	0	1	4	0	0	0	0
četbou	0	0	0	0	0	0	0	0
v zájmových organizacích	10	22	2	8	3	7	0	0
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

V přecházejících kapitolách již bylo zmíněno, že základní vliv na formování a vývoj osobnosti člověka má rodina. Ne jinak je tomu také v oblasti trávení volného času. Cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince dobře a kvalitně využívat svůj

volný čas a vnímat jej jako významnou životní hodnotu. Určují rodiče dětem, co mají dělat ve svém volném čase? Odpověď na danou otázku nám objasní údaje zaznamenané v tabulce č. 8. Respondenti ze všech sledovaných skupin nejčastěji uvedli odpověď *částečně* (rodina žijící ve městě - úplná (50 %) a neúplná (76 %), rodina žijící na venkově – úplná (62 %) a neúplná (76 %)). Ve městě neurčují svým dětem, co mají dělat ve svém volném čase 24 % rodičů z úplných rodin a 16 % z neúplných, na venkově 18 % z úplných rodin a 12 % z neúplných. Děti vyrůstající v úplných rodinách mají určeno, jak mají vyplnit svůj volný čas ve 26 % ve městě a 20 % na venkově. V neúplných rodinách jsou řízeny činnosti dětí ze strany rodičů méně, a to ve městě v 8 % a na vesnici ve 12 %.

Tabulka č. 8: Určujete svým dětem, co mají dělat ve svém volném čase?

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
ano, zcela	12	26	2	8	9	20	2	12
částečně	23	50	19	76	28	62	13	76
ne	11	24	4	16	8	18	2	12
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Poslední otázka z okruhu volnočasových aktivit se týkala spokojenosti s tím, kolik volného času tráví rodina pohromadě. Úkolem bylo zaznamenat subjektivní pohled respondenta na danou situaci.

Tabulka č. 9: Jste spokojen(a) s tím, kolik volného času tráví Vaše rodina společně?

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
ano	25	54	10	40	27	60	5	29
ne	21	46	15	60	18	40	12	71
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Dotazovaní z úplných rodin uvedli, že jsou spokojeni, kolik volného času tráví jejich rodiny pohromadě. Zástupci rodin žijících ve městě tuto odpověď označilo 54 %, na venkově 60 %. Naproti tomu účastníci průzkumu pocházející z neúplných rodin nejsou spokojeni s množstvím času, který tráví celá rodina společně. Respondenti z města odpověděli „ne“ v 60 %, z venkova v 71 %. Domnívám se, že příčinou může být nedostatek času osamělého rodiče na své děti.

OTÁZKY ZAMĚŘENÉ NA ZJIŠTĚNÍ ZÁKLADNÍCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ V RODINÁCH

Životaspráva ovlivňuje do určité míry zdraví člověka. Základní návyky ohledně výživy získává dítě ve své rodině. Aby získalo v rodině co nejlepší základy zdravé výživy, je jen na rodičích v jaké formě je předají. Podstatou zdravé výživy je domácí strava, prostřednictvím níž dostávají naše děti tu nejlepší výživu. Jak je tomu ve skutečnosti? Odpověď vyčteme z tabulky č. 10 a 11.

Tabulka č. 10: **Vaříte ve Vaší rodině denně?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
ano	10	22	11	44	19	42	12	71
ne	36	78	14	56	26	58	5	29
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Zástupci tří zkoumaných skupin průzkumu uvedli, že denně nevaří. Rodinné domácnosti žijící ve městě nevaří v úplných rodinách v 78 % a v neúplných v 56 %. Domácnosti obývající venkov nevaří v úplných rodinách v 58 %. Pouze v neúplných rodinách žijících na venkově je připravovaná strava denně, a to v 71 %. Čím můžeme tento výsledek zdůvodnit? Nejsou matky, popř. otcové ochotni denně vařit nová jídla? A jak si vyložit skutečnost, že denně je připravováno jídlo pouze v neúplných rodinách s místem bydliště na venkově? Možné vysvětlení můžeme najít např. v převládající nezaměstnanosti na venkově. Důvodem může být větší zájem rodičů o to, jak se jejich potomci stravují.

Prostřednictvím další otázky získáme odpověď na otázku, jakým pokrmům dávají rodiny přednost. Dotazovaný si mohl vybrat jednu ze tří předem určených odpovědí: polotovarům, hotovým pokrmům nebo domácí stravě.

Tabulka č. 11: **Jakým pokrmům dávají členové Vaší rodiny přednost?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
polotovarům	12	26	7	28	6	13	5	29
hotovým pokrmům	2	4	2	8	3	7	0	0
domácí stravě	32	70	16	64	36	80	12	71
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Potěšující je zjištění, že všechny rodiny preferují přípravu domácí stravy. Rodiny ve městě chystají domácí stravu v úplných rodinách v 70 %, v neúplných v 64 %. Druhou možností byly zvoleny polotovary (úplné rodiny 26 % a neúplné 28 %). U rodin žijících na venkově je situace obdobná. Rodiny úplné dávají přednost domácí stravě v 80 % a neúplné v 71 %. Polotovary používají poté v úplných rodinách v 13 % a neúplných ve 29 %.

K upevňování rodinných vztahů slouží také společné stolování. Bylo by ideální, kdyby si členové rodiny udělali čas na to, aby se sešli společně alespoň jedenkrát denně u jednoho stolu. Kolikrát týdně se sejdou příslušníci jedné rodiny u společného stolu? Respondenti na danou otázku uvedli počet dní v týdnu zvlášť pro snídani, oběd a večeři. Výsledná hodnota byla spočítána pomocí aritmetického průměru.

Tabulka č. 12: **Kolikrát týdně se sejde Vaše rodina u společného jídla?**

	Rodina úplná město	Rodina neúplná město	Rodina úplná venkov	Rodina neúplná venkov
	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
snídane	2,30	1,72	1,91	1,53
oběd	2,34	1,96	2,53	1,71
večeře	5,26	5,08	5,04	6,7

Z tabulky č. 12 vyplývá, že přes týden nemáme mnoho času na to, abychom se mohli společně setkávat každý den u jednoho stolu. Pravidelný každodenní režim nám to nedovoluje. Členové všech rodin, tj. úplných i neúplných, žijících ve městě a na vesnici se setkají společně u snídaně a obědu v průměru 2 krát týdně. Lze předpokládat, že se jedná o sobotu a neděli. Nejčastěji se u společného jídla sejdou členové rodiny u večeře. Rodiny bydlící ve městě (úplné i neúplné) a úplné rodiny žijící na venkově přibližně 5 krát týdně, rodiny neúplné žijící na vesnici dokonce 6 krát týdně.

Tabulka č. 13: **Jak často se stravujete s rodinou v restauracích nebo bistrech?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
denně	0	0	0	0	0	0	0	0
nikdy	17	37	9	36	13	29	4	24
1 – 3 krát týdně	4	9	2	8	6	13	0	0
jiná možnost	25	54	14	56	26	58	13	76
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Jak často se stravují rodiče s dětmi v restauracích nebo bistrech? Odpověď na tuto otázku získáme v tabulce č. 13. Úkolem dotazovaných bylo zvolit jednu z nabídnutých možností, tj. denně, nikdy, 1 – 3 krát týdně nebo jiná možnost.

Nejvíce účastníci průzkumu volili „jiná možnost“ se slovním komentářem 1 – 2 krát měsíčně nebo pouze výjimečně při různých oslavách. Zástupci rodin z města uvedli, že se tímto způsobem stravují v 54 % v úplných rodinách a neúplných 56 %. Rodiny úplné z venkova zvolili jinou možnost v 58 % a neúplné rodiny dokonce v 76 %. Denně nenavštěvují restaurace, popř. bistra žádné rodiny. Možnost nikdy byla uvedena u úplných rodin žijících ve městě v 37 % a u neúplných rodinách v 36 %, u rodin z venkova byla tato možnost uvedena u úplných rodin v 29 % a neúplných ve 24 %. Zjištěná data potvrzují, že lidé dávají větší přednost domácí stravě (tab. č. 12). Dalším důvodem mohou být finance, a to především u rodin, které preferovali možnost „nikdy“. Množství těchto rodin není zanedbatelný, protože právě tato odpověď byla druhá nejčastěji volená.

Základem k pěstování správného vztahu ke zdravé životosprávě je dodržování pravidelných svačin a hlavně, aby svačiny byly zdravé, doplňované kouskem ovoce nebo zeleniny. Následující otázka, zda děti nosí do školy svačiny nachystané z domova, nám zodpoví, jestli se v rodinách dodržují základy zdravé životosprávy nebo rodiče nechávají svým dětem prostor pro to, aby se samy rozhodly, jakou svačinu si koupí. Zde hrozí riziko, že děti dají přednost tomu, na co mají zrovna v tu chvíli chuť. Většinou děti dají přednost cukrovinkám, kalorickým nápojům nebo hranolkách.

Tabulka č. 14: **Nosí Vaše děti do školy svačiny nachystané z domova?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
ano	33	72	21	84	39	87	11	65
ne, naše děti nesvačí	0	0	0	0	0	0	0	0
ne, děti si kupují svačinu	13	28	4	16	6	13	6	35
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Potěšující je zjištěná skutečnost, že všechny děti navštěvující školská zařízení svačí. Podstatná část z nich mají svačiny nachystané od rodičů z domova. Rodiny úplné žijící ve městě v 72 % a neúplné v 84 %, rodiny úplné z venkova v 87 % a neúplné v 65 %. Zbytek dětí si kupují svačinu samy – rodina úplná z města 28 %, neúplná z města 16 %, úplná z venkova 13 % a neúplná z venkova 35 %.

Tabulky č. 15, 16, 17, 18 a 19 nám zobrazují, jaké potraviny jsou nejčastěji konzumovány v našich rodinách. Jejich oblíbenost byla seřazena od 1 do 4. V tabulce č. 15 byly sledovány nejčastěji podávané přílohy k hlavnímu chodu, v tabulce č. 16 způsob přípravy potravin, v tabulce č. 17 oblíbenost jednotlivých druhů masa, v tabulce č. 18 konzumované pečivo v rodině. Tabulka č. 19 nám ukazuje, co nejraději doma mlsáme.

Tabulka č. 15: Přílohy k hlavnímu jídlu dle oblíbenosti v rodině

	Rodina úplná město								Rodina neúplná město							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
vařené brambory	14	30	20	43	4	9	8	17	13	52	4	16	7	28	1	4
rýže	16	35	10	22	14	30	6	13	5	20	10	40	6	24	4	16
hranolky	6	13	4	9	8	17	28	61	0	0	4	16	3	12	18	72
těstoviny	10	22	12	26	20	44	4	9	7	28	7	28	9	36	2	8
Σ	46	100	46	100	46	100	46	100	25	100	25	100	25	100	25	100

	Rodina úplná venkov								Rodina neúplná venkov							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
vařené brambory	30	67	11	24	4	9	0	0	12	70	0	0	5	29	0	0
rýže	6	13	10	22	25	55	4	9	3	18	7	41	3	18	4	23
hranolky	2	4	8	18	4	9	31	69	0	0	4	23	1	6	12	71
těstoviny	7	16	16	36	12	27	10	22	2	12	6	36	8	47	1	6
Σ	45	100	45	100	45	100	45	100	17	100	17	100	17	100	17	100

Ze získaných odpovědí jsme zjistili, že nejoblíbenější přílohou k hlavnímu chodu v rodinách žijících na vesnici jsou vařené brambory. V úplných rodinách v 70 % a v neúplných v 67 %. Po nich jsou nejvíce oblíbené těstoviny a rýže. Úplné rodiny ve městech mají nejraději jako přílohu rýži (35 %) a hned za ní následují vařené brambory (30 %), neúplné rodiny dávají přednost opět vařeným bramborům (52 %) a poté těstovinám (28 %). Potěšující je skutečnost, že nejméně oblíbené u všech sledovaných skupin je konzumace hranolek. Na posledním 4 místě ji označily rodiny z města 61 % úplné a 72 % neúplné, rodiny z venkova 69 % úplné a 71 % neúplné.

Tabulka č. 16: **Způsob úpravy potravin konzumovaných v rodinách seřazené dle oblíbenosti**

	Rodina úplná město								Rodina neúplná město							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
smažené	0	0	8	17	20	44	18	39	2	8	8	32	5	20	10	40
pečené	16	35	17	37	7	15	6	13	9	36	12	48	2	8	2	8
vařené	20	43	13	28	13	28	0	0	11	44	3	12	10	40	1	4
dušené	10	22	8	18	6	13	22	48	3	12	2	8	8	32	12	48
Σ	46	100	46	100	46	100	46	100	25	100	25	100	25	100	25	100

	Rodina úplná venkov								Rodina neúplná venkov							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
smažené	5	11	18	40	8	18	14	32	2	12	4	24	5	29	6	35
pečené	24	53	15	33	4	9	2	4	3	18	8	47	6	35	0	0
vařené	8	18	8	18	17	38	12	26	7	41	1	5	4	24	5	30
dušené	8	18	4	9	16	35	17	38	5	29	4	24	2	12	6	35
Σ	45	100	45	100	45	100	45	100	17	100	17	100	17	100	17	100

Jako nejčastější přípravu potravin označili dotazovaní vařené - úplné rodiny žijící ve městě ve 43 %, neúplné rodiny ve 44 %, neúplné rodiny z venkova ve 41 %. Úplné rodiny z venkova preferují pečené potraviny, a to v 53%. Z tabulky lze vyčíst, že smažené potraviny mají mezi členy rodiny určitou oblíbenost, avšak většinou byly označeny na 3 a 4 místě s výjimkou úplných rodin na venkově, kde mnoho těchto rodin zvolilo 2 možnost.

Tabulka č. 17: **Druhy masa konzumované v rodinách seřazené dle oblíbenosti**

	Rodina úplná město								Rodina neúplná město							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
ryby	12	26	4	9	18	39	12	26	3	12	7	28	8	32	7	28
vepřové	19	42	12	26	4	8	11	24	12	48	4	16	3	12	6	24
hovězí	7	15	6	13	14	31	19	41	2	8	1	4	11	44	11	44
drůbež	8	17	24	52	10	22	4	9	8	32	13	52	3	12	1	4
Σ	46	100	46	100	46	100	46	100	25	100	25	100	25	100	25	100

	Rodina úplná venkov								Rodina neúplná venkov							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
ryby	3	7	8	18	18	40	16	35	2	12	5	29	4	24	6	35
vepřové	24	53	15	33	4	9	2	5	8	47	4	24	2	12	3	18
hovězí	4	9	4	9	11	24	26	58	1	6	1	6	10	58	5	29
drůbež	14	31	18	40	12	27	1	2	6	35	7	41	1	6	3	18
Σ	45	100	45	100	45	100	45	100	17	100	17	100	17	100	17	100

Spotřebu vepřového masa preferují všechny rodiny bez ohledu místa bydliště a její úplnosti. Úplné rodiny žijící ve městě konzumaci vepřového masa uvedly ve 42 %, neúplné ve 48 %. Rodiny žijící na venkově označili vepřové maso jako nejčastěji spotřebovávané v 53 % v úplných rodinách a ve 47 % neúplných. V rodinách je značně oblíbené po vepřovém mase maso drůbeží. Na druhém místě uvedli drůbeží maso zástupci průzkumu z venkova, a to ve 31 % v úplných rodinách a v 35 % v neúplných. Stejný výsledek pozorujeme u neúplných rodin z města – 32 %. Úplné rodiny žijící ve městě konzumují s oblibou ryby – 26 %. Nejmenší obliba je připisována masu hovězímu.

Tabulka č. 18: **Pečivo konzumované v rodinách seřazené dle oblíbenosti**

	Rodina úplná město								Rodina neúplná město							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
světlé	22	48	2	4	18	39	4	9	15	60	6	24	3	12	1	4
tmavé	10	22	20	44	10	22	6	13	7	28	5	20	9	36	4	16
celozrnné	12	26	16	35	8	17	10	22	0	0	8	32	5	20	12	48
moučník	2	4	8	17	10	22	26	56	3	12	6	24	8	32	8	32
Σ	46	100	46	100	46	100	46	100	25	100	25	100	25	100	25	100

	Rodina úplná venkov								Rodina neúplná venkov							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
světlé	16	35	10	22	15	33	4	9	14	82	2	12	1	6	0	0
tmavé	12	27	15	33	14	31	4	9	1	6	11	65	1	6	4	24
celozrnné	17	38	12	27	10	22	6	14	2	12	3	17	12	71	0	0
moučník	0	0	8	18	6	14	31	68	0	0	1	6	3	17	13	73
Σ	45	100	45	100	45	100	45	100	17	100	17	100	17	100	17	100

Nejčastěji konzumovanou potravinou je pečivo. Na našem trhu je k dispozici několik jeho druhů. Kterým z nich dávají přednost členové rodin na venkově a ve městě? V oblíbě vede stále světlé pečivo. Úplné rodiny žijící ve městě je uvedlo ve 48 %, neúplné rodiny v 60 %. Největší obliba je mu připisována také v neúplných rodinách na vesnici – 82 %. V úplných rodinách lze pozorovat, že jejich členové upřednostňují celozrnné pečivo – 38 %, hned za ním pečivo světlé 35 %. Z přehledu vidíme, že roste obliba u pečiva celozrnného a tmavého. Nejmenší oblibu si získala konzumace moučníku. Avšak rodiny neúplné z města oblíbenost v konzumaci

moučniku uvedli na 3 místě – 12 % dotázaných, na posledním místě označili pečivo celozrnné.

Tabulka č. 19: **Pamlsky spotřebovávané v rodině seřazené dle oblíbenosti:**

	Rodina úplná město								Rodina neúplná město							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
sladkosti	16	35	6	13	20	44	4	9	7	28	6	24	9	36	3	12
chipsy	0	0	10	22	8	17	28	61	3	12	1	4	2	8	19	76
ovoce	30	65	4	9	10	22	2	4	10	40	12	48	3	12	0	0
zelenina	0	0	26	56	8	17	12	26	5	20	6	24	11	44	3	12
Σ	46	100	46	100	46	100	46	100	25	100	25	100	25	100	25	100

	Rodina úplná venkov								Rodina neúplná venkov							
	1		2		3		4		1		2		3		4	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
sladkosti	15	33	10	22	12	27	8	18	6	35	2	12	4	24	5	29
chipsy	0	0	7	16	10	22	28	62	2	12	0	0	5	29	10	59
ovoce	30	67	10	22	3	7	2	4	5	29	10	59	2	12	0	0
zelenina	0	0	18	40	20	44	7	16	4	24	5	29	6	35	2	12
Σ	45	100	45	100	45	100	45	100	17	100	17	100	17	100	17	100

Jako poslední byly sledovány potraviny, které s oblibou mlsáme. Ve třech skupinách si získalo velkou popularitu ovoce. Na prvním místě ji označily rodiny žijící ve městě (úplné v 65 %, neúplné ve 40 %) a úplné rodiny z venkova – 67 %. Neúplné rodiny žijící na vesnici nejraději mlsají sladkosti – 35 %. Ostatní skupiny rodiny mlsají sladkosti až po zmiňovaném ovoci. Menší popularitě čelí zelenina. Radostné je zjištění,

že žádná rodina nepreferuje k mlsání slané a nezdravé chipsy. Vždy byly uvedeny na posledním místě.

Součástí správné životosprávy je také spotřeba nápojů, nejlépe neslazených a nealkoholických.

Tabulka č. 20: **Druhy nápojů seřazené dle oblíbenosti konzumace v rodině.**

	Rodina úplná město												Rodina neúplná město											
	1		2		3		4		5		6		1		2		3		4		5		6	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
A	24	52	4	9	6	13	2	5	6	13	4	9	10	40	7	28	0	0	3	12	3	12	2	8
B	8	18	14	30	6	13	10	22	4	9	4	9	6	24	5	20	4	16	3	12	5	20	2	8
C	6	13	6	13	15	33	4	9	4	9	12	26	4	16	6	24	8	32	2	8	5	20	0	0
D	6	13	16	35	7	15	7	15	9	20	0	0	2	8	4	16	6	24	9	36	4	16	0	0
E	2	4	2	4	9	20	14	31	16	36	2	4	3	12	3	12	7	28	5	20	4	16	3	12
F	0	0	4	9	3	6	8	18	6	13	24	52	0	0	0	0	0	0	3	12	4	16	18	72
Σ	46	100	46	100	46	100	46	100	46	100	46	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100	25	100

	Rodina úplná venkov												Rodina neúplná venkov											
	1		2		3		4		5		6		1		2		3		4		5		6	
	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%	ač	%
A	17	38	9	20	8	18	6	13	1	2	4	9	1	6	3	17	2	12	3	17	8	48	0	0
B	13	29	3	7	10	22	7	15	6	13	6	13	4	24	2	12	6	35	2	12	3	17	0	0
C	8	18	7	16	7	16	12	27	7	16	4	9	6	35	3	17	4	23	2	12	0	0	2	12
D	3	7	11	24	10	22	13	29	6	13	2	4	5	29	3	17	2	12	5	29	1	6	1	6
E	2	4	13	29	4	9	3	7	15	34	8	18	1	6	4	25	2	12	4	24	2	12	4	23
F	2	4	2	4	6	13	4	9	10	22	21	47	0	0	2	12	1	6	1	6	3	17	10	59
Σ	45	100	45	100	45	100	45	100	45	100	45	100	17	100	17	100	17	100	17	100	17	100	17	100

A – čistá voda, **B** – minerální voda, **C** – slazené nápoje, **D** – čaj, **E** – černá káva, **F** - alkohol

Z průzkumu bylo zjištěno, že ve všech rodinách žijících ve městě a v úplných rodinách na venkovi konzumují nejčastěji z nápojů čistou vodu a minerální vodu. V neúplných rodinách na venkově je situace poněkud jiná. Zde preferují slazené nápoje - 35 %, následuje konzumace čaje – 29 % a minerální vody – 24 %. Nejmenší oblibu si připisuje alkohol, avšak na venkově ho zástupci úplných rodin uvedli ve 4 % na prvním místě. Pití kávy není také zcela zavržené. Z dat uvedených v tabulce č. 20 můžeme vyčíst, že v rodinách se pije káva také s oblibou. Dotazovaní z rodiny bydlících ve městě uvedli kávu na 3, 4 a 5 místě, respondenti z venkova označili kávu na 2 až 5 místě.

DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY ZJIŠŤUJÍCÍ VZTAH ČLENŮ RODINY KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU.

I když náš jídelníček je vyvážený a správný, obsah některých jeho látek je velmi nízký. Ty poté musíme doplňovat pomocí potravinových doplňků – vitamínů a minerálů.

Tabulka č. 21: **Používáte ve Vaší rodině potravinové doplňky stravy?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
ano	19	41	14	56	10	22	4	24
ne	27	59	11	44	35	78	13	76
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Ve většině rodin nejsou používány žádné doplňky stravy. V rodinách na venkově nejsou vitamíny a minerály doplňovány v úplných rodinách v 78 % a v neúplných v 76 %. Ve městě je situace trochu lepší, i když respondenti z úplných rodin uvedli, že v 59 % potravinové doplňky nepoužívají, pouze v neúplných rodinách v 56 % jsou vitamíny a minerály doplňovány.

Alkohol představuje největší světový problém. Jeho konzumace je ve společnosti tolerována. Nadměrná spotřeba alkoholu způsobuje vznik mnoha nemocí.

Jak často je konzumován alkohol v našich rodinách? Účastníci průzkumu měli označit jednu odpověď u sebe a jednu u svého partnera.

Tabulka č. 22: **Jak často pijete alkohol?**

		Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
		Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
denně	vy	8	17	0	0	4	9	0	0
	partner	8	17	-	-	8	18	-	-
příležitostně	vy	31	68	23	92	38	84	13	76
	partner	34	74	-	-	33	73	-	-
jsem abstinent	vy	7	15	2	8	3	7	4	24
	partner	4	9	-	-	4	9	-	-
Σ		46	100	25	100	45	100	17	100
		46	100	25	100	45	100	17	100

U všech sledovaných skupin je alkohol v naprosté převaze konzumován příležitostně, a to jak u samotného dotazovaného, tak jeho partnera. Z výsledných dat mě zaujala skutečnost, že zástupci úplných rodin žijících ve městě uvedli v 15 %, že jsou abstinenti a jejich partneři v 9 %. Vysoké procento abstinentů bylo zaznamenáno také v neúplných rodinách na venkově. Na druhou stranu je alkohol konzumován denně v úplných rodinách ve městě (17 % oba partneři) a na venkově (dotazovaný 9%, partneři 18 %).

Tabulka 23: **Kouří některý z členů Vaší rodiny cigarety nebo doutníky?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
ano	22	48	11	44	22	49	12	71
ne	24	52	14	56	23	51	5	29
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Další závislost, poškozující zdraví jedince, je kouření tabáku. Téměř v polovině rodin kouří alespoň jeden ze členů domácnosti. V rodinách žijících ve městě

kouří v úplné rodině 48 % a neúplné 44 %. V rodinách na venkově kouří alespoň jeden člen domácnosti v úplných rodinách ve 49 %, v neúplných rodinách dokonce 71 %.

Počady o zdravém životním stylu jsou na televizních obrazovkách vysílány stále častěji. Ne jinak je tomu i s odbornými články v časopisech.

Tabulka č. 24: **Sledujete pořady nebo čtete časopisy o zdravém životním stylu?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
ano	24	52	13	52	28	62	12	71
ne	22	48	12	48	17	38	5	29
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Z uvedených odpovědí lze usuzovat, že ve všech rodinách mají členové domácnosti zájem o zdravý životní styl. Náměty k jeho správnému dodržování nám poskytují právě zmiňované pořady a články v časopisech. Ve městech sledují pořady a časopisy o zdravém životním stylu v úplných i v neúplných rodinách vždy v 52 %, na venkově v úplných rodinách v 62 % a v neúplných v 71 %.

Tabulka č. 25: **Čím je životní styl Vaší rodiny nejvíce ovlivněn?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
nedostatek času	12	26	8	32	9	20	4	24
finance	24	52	16	64	14	31	13	76
místo bydliště	8	17	0	0	17	38	0	0
vztahy mezi členy rodiny	2	5	1	4	5	11	0	0
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Tabulka č. 25 nám zobrazuje, které faktory nejvíce ovlivňují životní styl v rodinách. Respondenti uvedli svůj subjektivní názor. Ve většině případů ovlivňují životní styl rodiny finance. Ty byly uvedeny zástupci rodin z města – v úplných rodinách v 52 %, v neúplných v 64 %. Finance byly označeny také v neúplných rodinách žijících na venkově – 76 %. Úplné rodiny (38 %) na venkově spatřují místo jejich bydliště jako podnět, který nejvíce ovlivňuje jejich životní styl, hned za ním následují právě zmiňované finance (31 %). Velmi často byl u všech skupin označen nedostatek času. Dalším činitelem byly zjištěny vztahy mezi členy rodiny.

Tabulka č. 26: **Jaké problémy spatřujete ve způsobu života Vaší rodiny?**

	Rodina úplná město		Rodina neúplná město		Rodina úplná venkov		Rodina neúplná venkov	
	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%	Abs.č.	%
nezdravá výživa	5	11	3	12	2	4	3	18
nedostatek pohybu	18	39	8	32	9	20	5	29
nedostatek volného času	19	41	14	56	26	59	9	53
alkohol v rodině	0	0	0	0	2	4	0	0
drogy v rodině	0	0	0	0	0	0	0	0
kouření v rodině	0	0	0	0	4	9	0	0
jiný	2	9	0	0	2	4	0	0
Σ	46	100	25	100	45	100	17	100

Poslední otázka byla zaměřena na zmapování problémů ve způsobu života rodin. Z předem nabídnutých možností měli dotazovaní vybrat jednu možnost. Největším problémem byl zjištěn nedostatek volného času. V rodinách ve městě jej spatřují úplné rodiny ve 41 %, v neúplných rodinách v 56 %. V rodinách žijících na venkově byl zmiňovaný problém označen v úplných rodinách v 59 %, v neúplných v 53 %. Dalším nejčastěji vyskytujícím problémem u všech sledovaných skupin byl nedostatek pohybu a nezdravá výživa. 9 % dotazovaných z úplné rodiny bydlící

ve městě a 4 % z úplné rodiny žijící na venkově jsou spokojeni se svým způsobem života, nespátují v něm žádný problém.

3. 3. Verifikace nebo falzifikace hypotéz

Tato podkapitola se zabývá vyhodnocením získaných a zpracovaných dat prezentovaných v tabulkách a následnou verifikací či falzifikací předem stanovených hypotéz. Výsledky statistického testování jednotlivých hypotéz byly předloženy ve vztahu významu uvedené problematiky spadající pod danou hypotézu k jednotlivým determinantám, tj. místo bydliště a úplnost rodiny. Za účelem co největší přehlednosti interpretace testování hypotéz jsou statistické výpočty a jejich zdrojová data v grafech.

Pro ověření správnosti hypotéz byly vytvořeny následující kombinace:

- 1) Rodina úplná + rodina neúplná žijící na venkově.
- 2) Rodina úplná + rodina neúplná žijící ve městě.
- 3) Rodina úplná (město) + rodina úplná (venkov).
- 4) Rodina neúplná (město) + rodina neúplná (venkov).

Hypotéza č. 1: Rodiny žijící na vesnici žijí zdravěji než ve městě.

Žít zdravě znamená skloubení základních návyků v každodenním životě. Mezi základní faktory ovlivňující zdravý životní styl řadíme především zdravou výživu a pohyb.

K ověření platnosti hypotézy č. 1 byly do dotazníku zařazeny dvě otázky týkající se nejčastější konzumace potravin a nápojů. Úkolem respondentů bylo označit předem stanovené potraviny dle jejich oblíbenosti číslem od 1 do 4. Blíže byla daná problematika zobrazena v tabulkách č. 15, 16, 17, 18 a 19. Podobně tomu tak bylo u vybraných druhů nápojů. Zde dotazovaní stanovili pořadí jejich oblíbenosti v rodině čísly od 1 do 6 (viz. tab. č. 20). Pro verifikaci hypotézy č. 1 byla zohledněna data, která se stala v obou případech prioritou, tj. byla označena číslicí 1. Získané odpovědi jsou zobrazeny v grafech č. 1a 2. Současně v celkovém posouzení správnosti výroku byl zohledněn konečný výsledek hypotézy č. 2.

K posouzení skutečnosti, jaký vliv na naše zdraví mají potraviny a nápoje zobrazeny v tabulkách, nám pomohou jejich energetické hodnoty (viz. tab. č. 27).

Údaje jsou orientační, převzaté z Energetické tabulky – nutriční a energetické hodnoty / 100 g potraviny

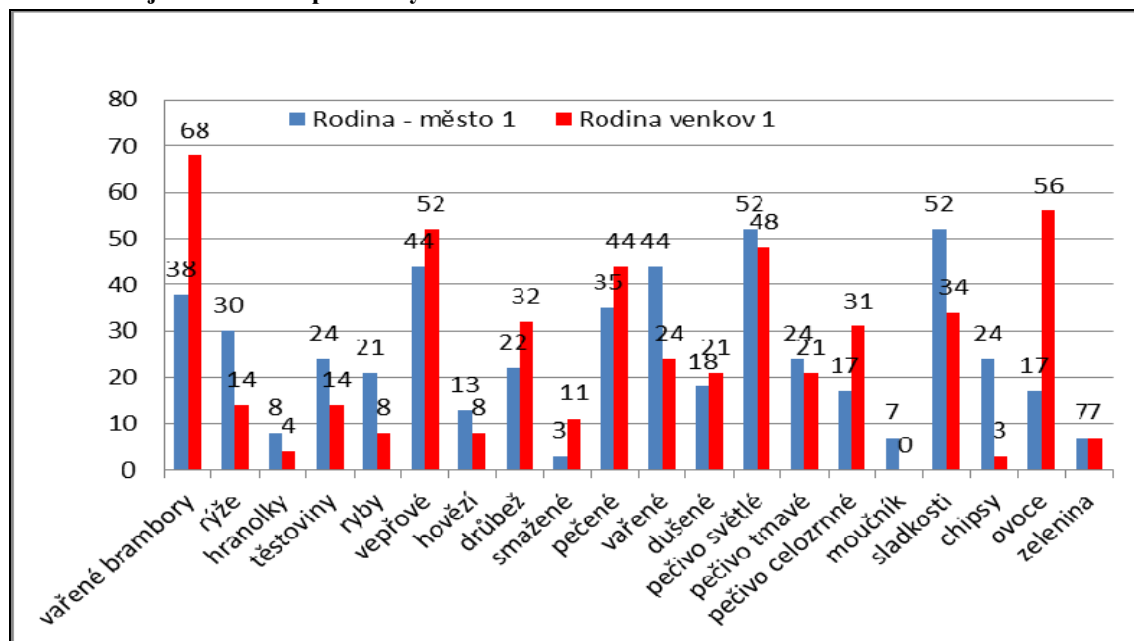
Tabulka č. 27: **Energetické hodnoty vybraných potravin** (www.lucy.cz)

Přílohy	vařené brambory (290 kJ)	rýže (540 kJ)	těstoviny (600 kJ)	hranolky (1420 kJ)
Potraviny	vařené (280 – 600 kJ)	dušené (400 – 850 kJ)	pečené (1050 – 1200 kJ)	smažené (1300 – 2000 kJ)
Druhy masa	ryby (300 – 500kJ)	drůbeží (410 – 520 kJ)	hovězí (640 – 960 kJ)	vepřové (850 – 1400 kJ)
Pečivo	celozrnné (1000 – 1310 kJ)	tmavé (930 – 1340 kJ)	bílé (1050 – 1410 kJ)	moučník (cca 1600 kJ)
Pamlsky	zelenina (90 – 400 kJ)	ovoce (210 – 1070 kJ)	sladkosti (1300 – 2100 kJ)	chipsy (1880 kJ)

Nápoje:

Voda (0 kJ), čaj (neslazený - 4 kJ, slazený s cukrem - 103 kJ), černá káva (standart – 12 kJ, instantní 190 kJ), minerální voda (84 kJ – 90 kJ), slazené nápoje (180 – 226 kJ i více), alkohol (pivo 150 kJ, víno 226 kJ, destiláty 40% 1172 kJ).

Graf č. 1: **Nejvíce oblíbené potraviny konzumované v rodinách ve městě a na venkově**



Vyhodnocení: Z dat uvedených v grafu můžeme vyčíst, že v 68% rodiny bydlící na venkově dávají přednost vařeným bramborům jako příloze k masu či zelenině. Poté následuje rýže a těstoviny vždy ve 14 %. Rodiny žijící ve městě považují nejvíce za prioritu také vařené brambory – 38 %, následuje rýže – 30 % a těstoviny – 24 %.

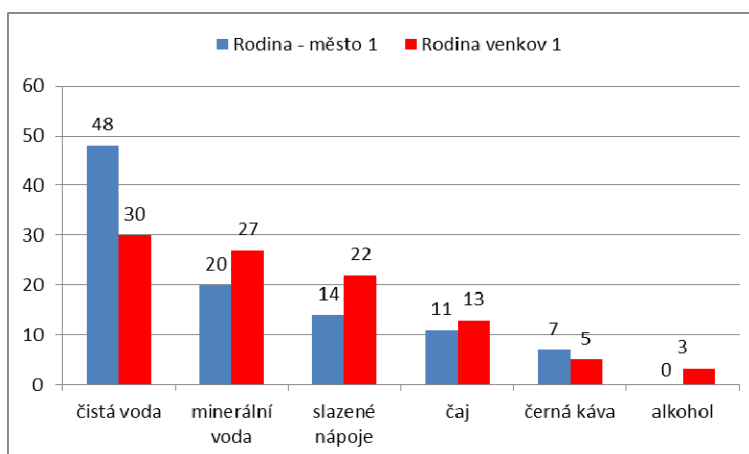
Méně kalorické přílohy konzumují rodiny na venkově. Při konzumaci masa vede obliba masa vepřového, a to jak ve městě (44%), tak na venkově (52 %). Vepřové maso je nejvíce kalorické a nezdravé. Jako další v oblíbenosti rodiny na venkově spotřebovávají drůbež (32 %) a poté rybu a hovězí maso (vždy po 8 %). Rodiny ve městě po masu vepřovém nejraději jedí také drůbež (22 %), dále ryby (21 %) a hovězí maso (13 %).

Na venkově i ve městě konzumují přibližně stejné druhy masa po kalorické stránce. Nejzdravější potraviny jsou vařené. Tento druh přípravy preferují více rodiny ve městě (ve 44 %), rodiny na venkově pouze ve 24 %. O něco méně je zdravá příprava potravin dušením. Na venkově tímto způsobem chystají potraviny ve 21 %, ve městě v 18 %. Na venkově mají spíše oblíbené pečené potraviny (44 %) a smažené (11 %). Ve městě mají pečené potraviny rády v 35 %, smažené ve 3 %.

Rodiny ve městě v tomto případě jedí zdravěji. Za nejzdravější pečivo považujeme dle energetické hodnoty tmavé a celozrnné. Ve městě jedí tmavé pečivo ve 24 %, celozrnné v 17 %. Nejraději však konzumují pečivo světlé – 52 %. Na venkově je situace obdobná. Světlé pečivo spotřebovávají ve 48 %, tmavé pečivo ve 21 % a celozrnné dokonce ve 31 %. Lze říci, že **na venkově konzumují zdravější pečivo.** A kde se mlsá zdravěji? Dle získaných odpovědí na venkově mlsají zdravěji. Největší oblibu si připisuje ovoce (56 %), následují sladkosti (34 %) a zelenina (7%). Ve městě mají nejraději sladkosti a to až v 52 %, následují chipsy 24 %.

Závěrem lze říci, že na venkově se mlsá zdravěji.

Graf č. 2: Jednotlivé druhy nápoje dle největší oblíbenosti ve městě a na venkově



Vyhodnocení: Nejméně kalorická mezi nealkoholickými nápoji je čistá voda, následuje čaj, černá káva, minerální vody a slazené nápoje. Čistou vodu nejraději pijí ve městě (48 %), následují minerální vody (20%), slazené nápoje (14 %) a černá káva 7%. Na venkově dominuje také spotřeba čisté vody (30%), následuje minerální voda (27 %), slazené nápoje (22 %), čaj (13 %), černá káva (5%) a ve 3 % alkohol. V návaznosti na tabulkou č. 27 lze říci, že ve **městě pijí méně kalorické a zdravější nápoje.**

Závěr: a) Méně kalorické přílohy konzumují rodiny na venkově.

b) Na venkově i ve městě konzumují přibližně stejné druhy masa po kalorické stránce.

c) Rodiny ve městě připravují potraviny zdravěji než na venkově.

d) Na venkově konzumují zdravější pečivo.

e) Na venkově se mlsá zdravěji.

f) Ve městě pijí méně kalorické a zdravější nápoje.

g) Rodiny žijící ve městě žijí aktivněji než na venkově.

Po shrnutí získaných odpovědí, můžeme říci, že **kvalita stravování u rodin žijících ve městě i na venkově je stejná.** Hypotéza č. 1 byla falzifikována.

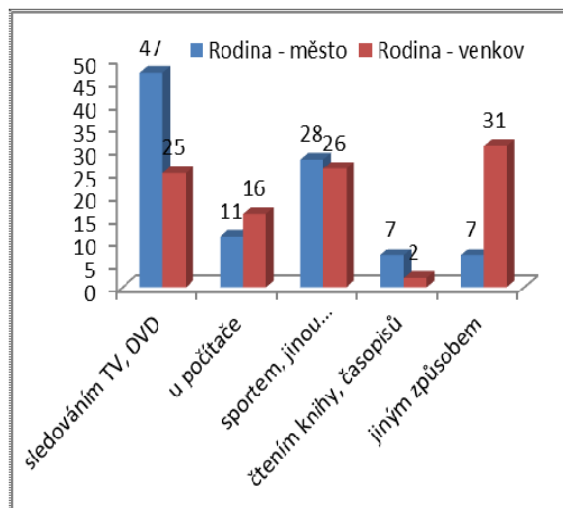
Odůvodnění: Zdravá výživa zahrnuje především konzumaci ovoce a zeleniny, jejichž cena na trhu se neustále zvyšuje. Lidé žijící na vesnici k ní mají lepší přístup. Někteří si je vypěstují sami na svých zahradách nebo si je koupí od místních pěstitelů za podstatně nižší cenu, než za kterou je koupíme v obchodě. Na základě této skutečnosti můžeme říci, že rodiny na vesnici konzumují zdravější potraviny, což se nám také potvrdilo. Avšak lidé zde žijí méně aktivněji než ve městech, kde je situace zcela opačná (viz. hypotéza č. 2)

Hypotéza č. 2: Rodiny žijící ve městě žijí aktivněji než na vesnici.

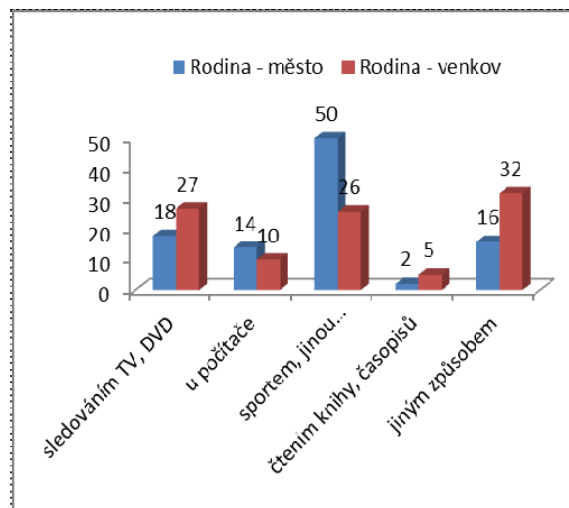
K ověření platnosti hypotézy č. 2 byly do dotazníku zařazeny dvě otázky. Obě otázky se týkaly zjištění, jakým způsobem nejčastěji tráví celá rodina pohromadě, a to během pracovního týdne a o víkendu. Co si pod pojmem aktivní trávení volného času

máme představit, jsme se řekli v kapitole 2.3. Mezi nejčastější aktivní volnočasové aktivity řadíme kulturní, sportovní, společenské, vzdělávací aktivity, hobby, koníčky apod. Rozhodující determinantou je místo bydliště rodin, bez ohledu na skutečnost, zda se jedná o rodinu úplnou nebo neúplnou. Podrobné údaje jsou zobrazeny v tabulkách č. 4 a č. 5. Zjištěné výsledky se týkají rodin, ve kterých vyrůstají děti ve věku 4 – 18 let.

Graf č. 3: Jak nejčastěji trávíte volný čas s dětmi během pracovního týdne?



Graf č. 4: Jak nejčastěji trávíte volný čas společně s dětmi během víkendu?



Vyhodnocení: Ze získaných odpovědí bylo zjištěno, že nejčastěji tráví *rodiny žijící ve městě* společně volný čas během týdne **pasivně**, tj. společně sledováním televizoru a DVD (47%), a prací na PC (16 %). *Rodiny z venkova* nejčastěji (v 31%) ve svém volném čase pracují na zahradě nebo kolem rodinného domu. Tyto aktivity jsem zařadila do pasivních činností, protože se jedná o činnosti, kterým se člověk musí věnovat. Pokud bych dané činnosti zařadila do aktivních, musel by je člověk vykonávat na základě svého specifického zájmu a mít k nim silný citový vztah. Dalšími pasivními činnostmi ve volném čase byly na venkově uvedeny v 25 % sledování TV a DVD v 16 % práce na PC. **Aktivně** tráví *rodiny z města* svůj volný čas ve 28 % sportem nebo jinou aktivitou, v 7 % čtením knih a v 7% návštěvou kina, přátel nebo výlety. *Rodiny z venkova* v 26 % ve volném čase sportují, pouze ve 2 % čtou knihy nebo časopisy. Během víkendu je situace odlišná. *Rodiny ve městě* více sportují, a to až v 50%, poté v 16 % navštěvují kina nebo divadla, popř. čtou knížky (2 %). *Rodiny na venkově* během víkendu ve 26 % sportují, ve 32 % navštěvují rodinné příslušníky, popř. pracují na zahradě, pouze v 5 % čtou.

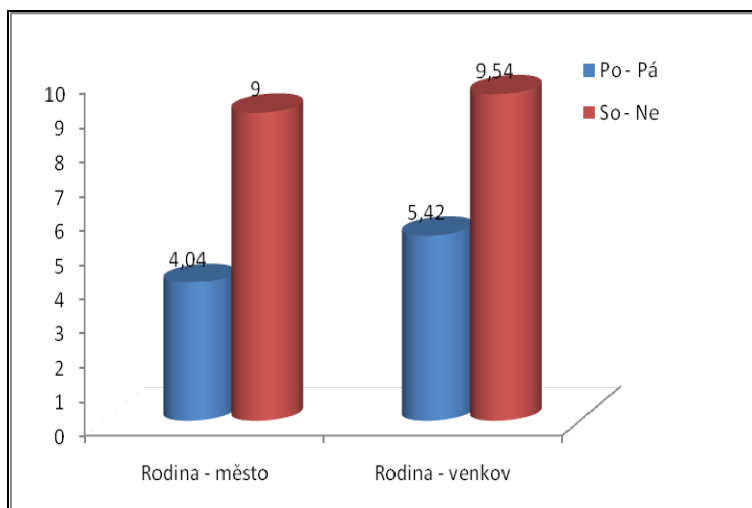
Po shrnutí získaných odpovědí, můžeme říci, že **rodiny žijící ve městě žijí aktivněji než na venkově**. Hypotéza č. 2 se potvrdila.

Odůvodnění: Zjištěnou skutečnost můžeme odůvodnit tím, že ve městě jsou vytvořeny vhodnější podmínky pro aktivní trávení volného času. Jsou zde více zřizovány různé kluby, spolky, víceúčelová hřiště, kroužky pro děti i dospělé, apod. Také je ve městě větší možnost kulturního vyžití – divadla, kina, koncerty.

Hypotéza č. 3: Členové rodiny žijící ve městě spolu tráví více volného času než rodiny žijící na vesnici.

K ověření platnosti této hypotézy slouží vyhodnocení odpovědí na otázku obsaženou v dotazníku: „**Kolik volného času tráví Vaše rodina denně společně (s dětmi)?**“ Podrobné výsledky byly uvedeny v tabulce č. 3. Výsledný čas byl spočten pomocí aritmetického průměru zaokrouhlený na 2 desetinná místa. Hlavními determinanty je místo bydliště rodin. Zjištěné výsledky se týkají rodin, ve kterých vyrůstají děti ve věku 4 – 18 let.

Graf č. 5: **Kolik volného času průměrně tráví společně rodiny žijící na vesnici a na venkově?**



Vyhodnocení: Na základě získaných odpovědí bylo zjištěno, že *rodiny žijící ve městě tráví společně během týdne denně v průměru 4,04 hodiny a o víkendu 9 hodin každý den*. Členové *rodin z venkova tráví dohromady denně více hodin během týdne (5,42 hodiny) než rodiny z města*. Stejně výsledky byly zjištěny také o víkendu (9,54 hodiny).

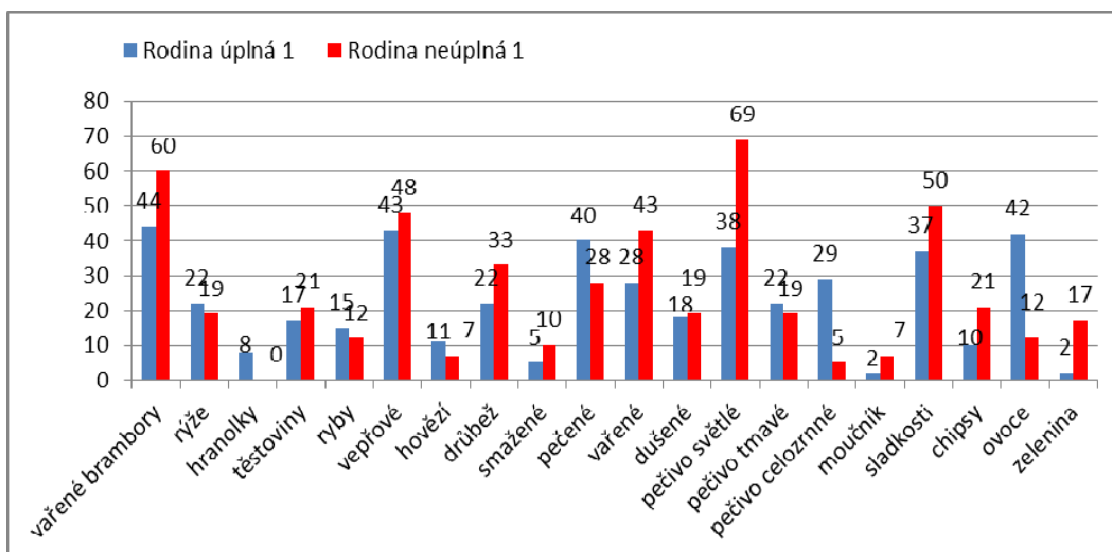
Na základě získaných dat můžeme tvrdit, že **členové rodin žijících na venkově spolu tráví více volného času než rodiny žijící ve městě**. Hypotéza č. 3 byla falzifikována.

Odůvodnění: V současné době žiji na venkově. Byla jsem přesvědčena, že děti na vesnici tráví více volného času mimo domov se svými kamarády a že ve městě tráví většinou svůj čas doma společně s rodinou. Moje domněnka se nepotvrdila, opak byl pravdou.

Hypotéza č. 4: Úplné rodiny žijí zdravěji než neúplné rodiny.

Mezi základní faktory ovlivňující zdravý životní styl řadíme především zdravou výživu a pohyb. Tito činitelé životního stylu podstatou pro ověření uvedené hypotézy. K ověření platnosti hypotézy č. 4 byly do dotazníku zařazeny dvě otázky týkající se nejčastější konzumace potravin a nápojů. Úkolem respondentů bylo označit předem stanovené potraviny dle jejich oblíbenosti číslem od 1 do 4. Blíže byla daná problematika zobrazena v tabulkách č. 15, 16, 17, 18 a 19. Podobně tomu tak bylo u vybraných druhů nápojů. Zde dotazovaní stanovili pořadí jejich oblíbenosti v rodině čísly od 1 do 6 (viz. tab. č. 20). Pro lepší verifikaci hypotézy č. 4 byla zohledněna data, která se stala v obou případech prioritou, tj. byla označena číslicí 1. Získané odpovědi jsou zobrazeny v grafech č. 6 a 7. Současně v celkovém posouzení správnosti výroku byl zohledněn konečný výsledek hypotézy č. 6.

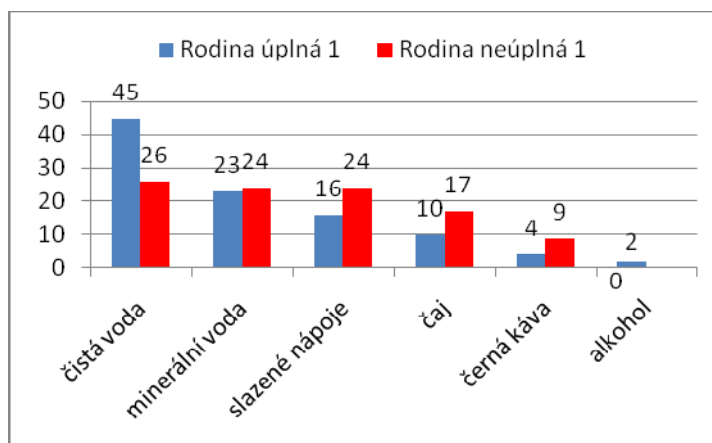
Graf č. 6: Nejvíce oblíbené potraviny konzumované v úplných a neúplných rodinách



Vyhodnocení: Z dat uvedených v grafu můžeme vyčíst, že v 60% v *neúplných rodinách* dávají přednost vařeným bramborům jako příloze k masu či zelenině. Poté následuje obliba těstovin (21 %) a rýže (19 %). V *úplných rodinách* považují za největší prioritu také vařené brambory – 44 %, následuje rýže – 21 % a těstoviny – 17 %. **Méně kalorické přílohy jsou konzumovány v neúplných rodinách.** Při konzumaci masa vede obliba masa vepřového, a to jak v úplných rodinách (43%), tak v neúplných (48 %). Jako další dle oblíbenosti v *neúplných rodinách* spotřebovávají drůbež (33 %), dále rybu (12 %) a nakonec hovězí maso (7 %). V *úplných rodinách* po masu vepřovém nejraději jedí také drůbež (22 %), dále ryby (15 %) a nakonec hovězí maso (11 %). **V tomto případě spotřebovávají v úplných i neúplných rodinách přibližně stejné druhy masa po kalorické stránce.** Nejzdravější potraviny jsou vařené. Tento druh přípravy preferují více v *neúplných rodinách* (ve 43 %), v *úplných rodinách* preferují přípravu potravin pečením (40 %). V *úplných rodinách* poté nejraději konzumují potraviny připravené vařením (28%) a dušením (19 %). V *neúplných rodinách* konzumují nejraději po vepřovém masu potraviny připravené pečením (28%) a dušením (18%). **Můžeme říci, že v neúplných rodinách konzumují potraviny zdravěji připravované.** Za nejzdravější pečivo považujeme dle energetické hodnoty tmavé a celozrnné. V *úplných rodinách* jedí tmavé pečivo ve 22 %, celozrnné v 29 %. Nejraději však konzumují pečivo světlé – 38 %. V *neúplných rodinách* je situace obdobná. Světlé pečivo spotřebovávají nejraději dokonce v 69 %, tmavé pečivo v 19 % a celozrnné pouze v 5 %. Lze říci, že **v úplných rodinách konzumují zdravější pečivo než v neúplných.** A v jakých rodinách se mlsá zdravěji? V *úplných rodinách* si získalo největší oblibu ovoce (42 %), v těsně blízkosti následují sladkosti (37 %) a daleko za nimi zelenina (2%). V *neúplných rodinách* preferují jako nejoblíbenější pamlsky sladkosti (50%), zeleninu 17 %) a ovoce (12%) její v *neúplných rodinách* podstatně méně.

Závěrem lze říci, že v úplných rodinách mlsají mnohem zdravěji než v neúplných.

Graf č. 7: Jednotlivé druhy nápoje dle největší oblíbenosti v úplných a neúplných rodinách



Vyhodnocení: Nejméně kalorická mezi nealkoholickými nápoji je čistá voda, následuje čaj, černá káva, minerální vody a slazené nápoje. Čistou vodu nejraději pijí v *úplných rodinách* (45 %), následují minerální vody (23%), slazené nápoje (16 %) a černá káva (4%). V *neúplných rodinách* dominuje také spotřeba čisté vody, ale pouze ve 26 %, následují minerální voda a slazené nápoje (vždy po 24 %), čaj (17 %) a černá káva (9%). V návaznosti na tabulku č. 27 lze říci, že **ve úplných rodinách pijí méně kalorické a zdravější nápoje než v rodinách neúplných.**

Závěr: a) Méně kalorické přílohy jsou konzumovány v neúplných rodinách.

- b) V úplných i neúplných rodinách spotřebovávají přibližně stejné druhy masa po kalorické stránce.
- c) V neúplných rodinách konzumují potraviny zdravěji připravované.
- d) V úplných rodinách konzumují zdravější pečivo než v rodinách neúplných.
- e) V úplných rodinách se mlsá zdravěji než v rodinách neúplných.
- f) V úplných rodinách pijí méně kalorické nápoje než v rodinách neúplných.
- g) Úplné rodiny žijí aktivněji než neúplné rodiny.

Po shrnutí získaných odpovědí, můžeme říci, že **výživa v úplných rodinách je zdravější než v rodinách neúplných.** Hypotéza č. 4 byla verifikována.

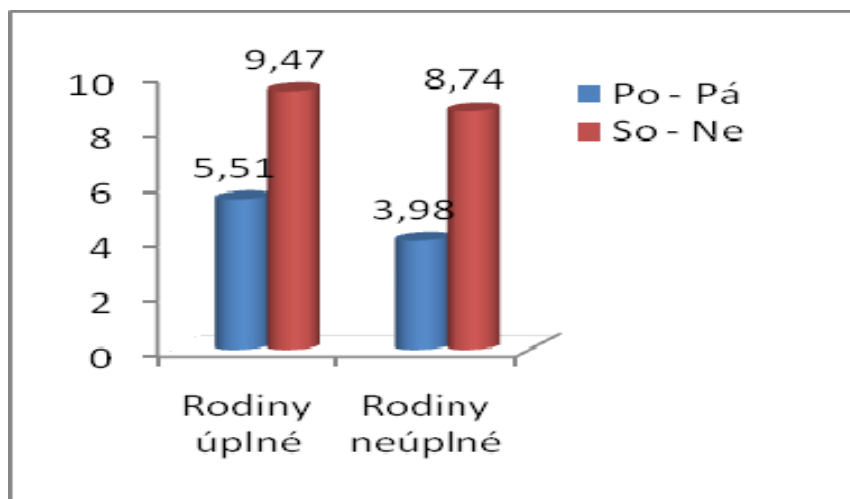
Odůvodnění: Jak bylo již výše zmiňováno, žít zdravěji neznamená žít zadarmo. Životní styl je stále výrazně ovlivněn ekonomickými faktory. Úplná rodina je ekonomicky aktivní, oba rodiče jsou zajišťovateli zdroje obživy. U neúplné rodiny jeden

z rodičů chybí. Neúplné rodiny řadíme mezi nejslabší příjmovou skupinu. Řadíme je do sociálně ohrožených skupin obyvatel, které jsou často ohroženy chudobou. Tento důvod může být příčinou méně zdravého životního stylu než je tomu v úplných rodinách.

Hypotéza č. 5: Úplné rodiny tráví více volného času společně než neúplné rodiny.

K ověření platnosti této hypotézy slouží vyhodnocení odpovědí na otázku obsaženou v dotazníku: „**Kolik volného času tráví Vaše rodina denně společně (s dětmi)?**“ Podrobné výsledky byly uvedeny v tabulce č. 3. Výsledný čas byl spočten pomocí aritmetického průměru zaokrouhlený na 2 desetinná místa. Zjištěné výsledky se týkají rodin, ve kterých vyrůstají děti ve věku 4 – 18 let. Hlavními determinanty je skutečnost, zda děti vyrůstají v rodině úplné nebo neúplné pouze s matkou nebo s otcem.

Graf č. 8: Kolik volného času průměrně tráví společně úplné a neúplné rodiny?



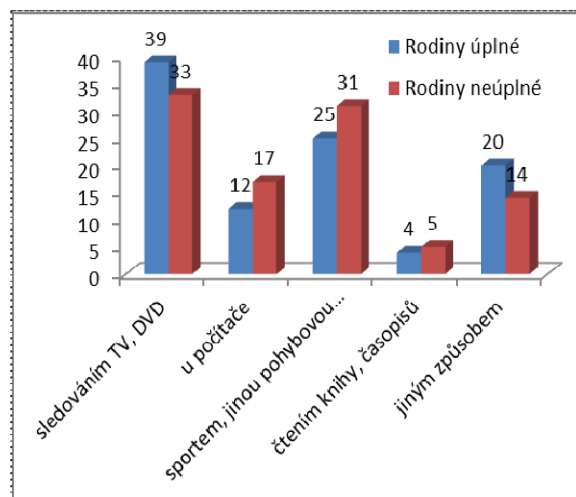
Vyhodnocení: Z grafu č. 5 lze vyčíst, že *rodiny úplné* tráví společně volného času průměrně 5,51 hodin denně během týdne a 9,47 hodin denně o víkendu, tj. v sobotu a v neděli. *Neúplné domácnosti* tráví dohromady během týdne denně 3,98 hodin a během soboty a neděle 8,74 hodin denně. Můžeme tvrdit, že **příslušníci úplných rodin společně tráví více času denně během týdne, ale také během víkendu.** Hypotéza č. 5 byla verifikována.

Odůvodnění: Mezi činnosti volného času řadíme mimo jiné také péči o děti. Volný čas bývá často naplněn odpočinkovými aktivitami a základními pracemi v domácnosti s každodenní frekvencí (příprava jídla, základní úklid apod.). V neúplné rodině vykonává tyto činnosti zpravidla matka, popř. otec. Střídá práci v zaměstnání s prací domácí. V současné době je na zaměstnance vyvíjen stále větší tlak, jak v oblasti pracovní tak mimopracovní. To má za následek, že v zaměstnání tráví stále více času. V rodinách s dětmi to znamená další tlak na zmenšování volného času – a to výrazněji pro ženy. Velmi často se stává, že i víkendy musejí věnovat práci v domácnosti, protože jim na ně během pracovního týdne nezbyl čas. Z tohoto důvodu jim nezbývá mnoho volného času, který by rádi trávili se svými dětmi. Na rozdíl v úplné rodině jsou zmiňované povinnosti rozděleny mezi oba rodiče, popř. děti. Z tohoto důvodu jim zbývá více volného času, který mohou trávit společně.

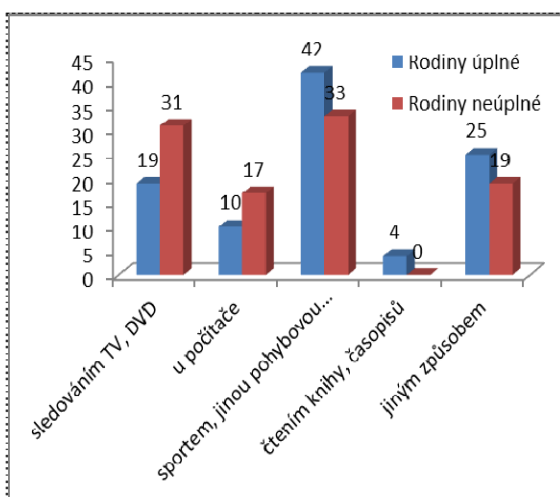
Hypotéza č. 6: Úplné rodiny žijí aktivněji než neúplné rodiny.

K ověření platnosti této hypotézy byly do dotazníku zařazeny dvě otázky. Obě otázky se týkaly zjištění, jakým způsobem nejčastěji tráví volný čas úplné a neúplné rodiny, a to během pracovního týdne a o víkendu. Aktivně trávený volný čas zahrnuje různé příležitostné společenské hry, domácí zábavy a oslavy, setkání s příbuznými a přáteli, společné návštěvy zábavních a kulturních zařízení, divadel, koncertů, společné vycházky, výlety, různé formy pobytu v přírodě, rodinné dovolené apod. Zjištěné výsledky se týkají rodin, ve kterých vyrůstají děti ve věku 4 – 18 let.

Graf č. 9: **Jak nejčastěji trávíte volný čas společně s dětmi během pracovního týdne?**



Graf č. 10: **Jak nejčastěji trávíte volný čas společně s dětmi během víkendu?**



Vyhodnocení: Ze získaných dat zobrazených v grafu vyčteme, že *úplné rodiny* během týdne ve 39 % sledují společně televizi nebo DVD a ve 12 % pracují na PC. Aktivně sportují ve 25 %, ve 20 % navštěvují během týdne přátele, pracují na zahradě nebo si povídají. *Rodiny neúplné* během týdne ve 31 % sportují, ve 14 % navštěvují kina nebo chodí na výlety, pracují na zahradě. O víkendu rodiny více sportují, *v úplných rodinách* se sportuje ve 42 %, v neúplných ve 33 %. *V úplných rodinách* se čte – asi ve 4 %, v 25 % navštěvují kina, divadla, chodí na výlety, navštěvují přátele a pracují na zahradě. *V neúplných rodinách* tráví obdobně volné chvíle v 19 %. Pokud srovnáme pasivní a aktivní způsob trávení volného času, zjistíme z uvedených odpovědí, že *úplné rodiny* tráví volný čas během týdne **pasivně** ve 41 % (sledování TV a zájmy na PC). Pozornost musíme věnovat času, který tráví svůj čas prací na zahradě. *Neúplné rodiny* tráví volné chvíle **pasivně** v 50 % sledováním televize nebo hledají zábavu na PC. Obdobně jako *v úplných rodinách* chodí na výlety a pracují na zahradě. Můžeme tedy říci, že **úplné rodiny žijí během týdne aktivněji**. Obdobná situace je o víkendu. Přestože v obou kategoriích stoupají výrazně sportovní aktivity, čas trávený u PC a televizoru je nezanedbatelný (úplné rodiny 29 %, neúplné 48 %). Část svého času obě skupiny tráví návštěvou rodinných příslušníků, kina, divadla, ale také prací na zahradě. I zde můžeme tvrdit, že **úplné rodiny žijí během víkendu aktivněji**. Také hypotéza č. 6 se potvrdila.

Odůvodnění: Již bylo zmiňováno, že do životního stylu rodiny stále více zasahují ekonomické faktory. Ne jinak je tomu u využívání volného času, především aktivního trávení volného času. V úplné rodině většinou pracují oba rodiče, příjmy do rodiny jsou daleko vyšší než v neúplné rodině, kde jeden z rodičů chybí. Trávit svůj čas aktivně je pro většinu rodin finanční zátěž. Být členy sportovního klubu, návštěva kroužků nebo jiných institucí s sebou přináší různé poplatky. Také společná dovolená, výlety, turismus apod. jsou spojeny s mimořádnými výdaji. Vzhledem tomu, že příjmy v neúplné rodině, kde žijí děti pouze s jedním rodičem, jsou nižší než v úplné rodině. Předpokládám proto, že členům žijícím v neúplných rodinách na tyto aktivity nezbývají peněžní prostředky. Proto si myslím, že rodiny, kde vyrůstají děti společně s oběma rodiči, žijí aktivněji než rodiny neúplné.

3. 4. Shrnutí

Na základě průzkumu můžeme konstatovat, že čtyři ze šesti hypotéz byly verifikovány, dvě falzifikovány. Nesprávnými se prokázaly tyto dvě hypotézy: „Rodiny žijící na vesnici žijí zdravěji než ve městě.“ a „Členové rodiny žijící ve městě spolu tráví více volného času než rodiny žijící na vesnici.“ Zjištěné výsledky nám mohou posloužit jako podklad pro zamyšlení a hledání příčin, které nás vedly k tomuto závěru.

Součástí dotazníku byly také otázky, pomocí kterých jsme získali představu, jakým způsobem života žijí rodiny s ohledem na místo bydliště (venkov, město) nebo úplnost rodiny. Bylo zjištěno, že naše děti tráví kolem 5 hod. denně sledováním televize nebo zábavou na počítači. Jedná se o pasivně trávený volný čas, který nepřináší našemu zdraví nic dobrého. To potvrzuje také skutečnost, že děti tráví nejvíce svého volného času doma, o něco méně s venku s přáteli. Velmi málo našich potomků provádí různé volnočasové aktivity v zájmových organizacích.

Nezanedbatelné bylo zjištění, že 17 % rodičů v úplných rodinách žijících ve městě a 18 % partnerů dotazovaných v neúplných rodinách konzumuje denně alkohol. Asi v ½ domácností alespoň jeden člen kouří. Tyto zlozvyky mohou být základem pro vznik závislosti v dospělosti. Může se také stát, že v rodinách, kde je více konzumován alkohol, bude docházet k zanedbávání základní péče o dítě, v horším případě násilí.

Pomocí odpovědí v dotazníku bylo odhaleno, že životní styl v neúplných rodinách je nejvíce ovlivněn nedostatkem financí. Největším problémem byl označen nedostatek času a vztahy mezi členy rodiny. Další překážkou kvalitního životního stylu je místo bydliště. Tato skutečnost byla zjištěna především v rodinách úplných žijících na venkově. Nejčastější potíže ve způsobu života rodin spatřujeme v nedostatku pohybu, volného času a nezdravé výživě.

Zmíněné výsledky považujeme jako výzvu pro sociální pedagogiku. Jedná se především o oblast trávení volného času dětí, ale i dospělých. Včasnou prevencí lze předejít protiprávnímu jednání dětí. Potřebný je také zásah v rodinách postižených různými patologiemi, protože jejich výskytem je ovlivněn zdravý vývoj dítěte. Neméně důležitá je pomoc rodinám, které se vyskytly ve finanční tísní. Většinou se jedná o neúplné rodiny, tj. rodiny, kde dítě vyrůstá společně s jedním rodičem – otcem nebo

matkou. Právě tyto rodiny jsou velmi často závislé na sociálních dávkách a finanční pomoci od státu.

Jak jsme zjistili, současná doba je plná nástrah a problémů související s životním stylem. Ty je nutné řešit v samotném zárodku, pokud nenaruší zdravý chod rodiny. Jsem přesvědčena, že v této oblasti je mnoho příležitostí pro kvalitní práci sociálního pracovníka.

Závěr

V této práci byla zdůrazněna důležitá role rodiny při utváření životního stylu, jako základní jednotce společnosti a přirozeného prostředí pro růst a blaho všech svých členů a zejména dětí. Důraz je kladen na získání správných návyků ve způsobu života a tyto předávat dětem do jejich dalšího života.

V této studii jsme se seznámili se způsobem života rodin v naší společnosti a problémy, které mohou nastat v souvislosti s porušením základních principů zdravého životního stylu. Zjistili jsme hlavní příčiny těchto potíží. Práce byla zaměřena zejména na oblasti správné životosprávy, volnočasových aktivitách v rodině, v nichž spatřuji zásadní problémy. Zaznamenali jsme, jaký vztah mají členové rodiny ke zdravému životnímu stylu, a to s ohledem na jejich bydliště - město nebo na venkov, a z hlediska úplnosti rodiny.

Z průzkumu vyplynulo, že v naší společnosti se vykytuje mnoho problémů ovlivňující životní způsob rodin. Největším faktorem mající vliv na životní styl neúplných rodin jsou finance. Podstatné problémy ve způsobu života byly zjištěny také v oblasti trávení volného času, nedostatku pohybu a špatné životosprávě. Velmi důležité z pohledu kvalitního životního stylu je místo bydliště. Tento problém spatřují především domácnosti žijící na venkově, kde jsou vytvořeny horší podmínky pro aktivní trávení volného času. Členové rodin, zejména děti, musí za aktivním životem včetně kulturního využití dojíždět do větších obcí, měst i několik desítek kilometrů.

Pokud uděláme alespoň minimum v prevenci, tak se nemusí následně řešit vzniklé problémy. Když nebude fungovat rodina, nebude fungovat správně společnost. Jako žádoucí stav rodiny je naplňování zdravého životního způsobu rodiny. Právě zde lze uplatnit znalosti ze sociální pedagogiky, jejíž spektrum zájmu je mimořádně široké. Sociální pedagogika se dotýká patologických problémů sociálního chování včetně cílené pomoci marginálním skupinám, ale také se snaží o pozitivní ovlivňování volného času všech věkových skupin. Pokud bude kladen důraz na aktivní trávení volného času, můžeme tuto oblast považovat za prevenci vzniku možných zdravotních potíží v budoucnosti. Pedagogika volného času a sociální pedagogika se střetávají při zkoumání otázek volného času, hlavně jako důležitého faktora prevence sociálněpatologických jevů u dětí a mládeže. (Kratochvílová, 2000, s. 138) Úkolem sociálního pedagoga je zabývat se těmito problémy a snažit se zmírnit, popř. odstranit,

dopad negativního vlivu na rodinu a okolí. Proto si životní styl nejen rodiny, ale i všech členů naší společnosti, zasluhuje značnou pozornost.

Resumé

Diplomová práce na téma „Problémy životního stylu rodiny“ je zaměřena na životní styl rodin v naší společnosti a problémy, které mohou v souvislosti s nedodržováním zásad zdravého životního způsobu nastat. Nedílnou součástí diplomové práce je zjištění příčin těchto potíží.

Celá studie byla rozdělena do tří kapitol. V úvodu byly zmíněny důvody, které vedly k výběru tématu, byly zde nastíněny cíle práce. V první pasáži byla objasněna podstata životního stylu, jakými faktory může být způsob života ovlivněn a jak souvisí s kvalitou života člověka. Značná pozornost byla věnována rodině, jako základní jednotce společnosti a přirozeného prostředí pro růst a blaho všech svých členů a zejména dětí. V této kapitole byl nastíněn vývoj životního stylu rodiny od primitivní společnosti až po společnost postmoderní.

Jak je možné ovlivnit životní styl lidí, aby nedocházelo k poškození zdraví jedince a s ním související snížení kvality života celé rodiny, byla věnována druhá kapitola této práce. Byl zde zdůrazněn význam výživy a pohybu jako základu zdravého životního stylu. Také s poruchami příjmu potravy jsme se seznámili ve druhé části práce. Součástí zdravého životního stylu jsou volnočasové aktivity. Důraz je kladen zejména na aktivní trávení volného času a pohybu, jako nejlepšího způsobu, kterým lze vyplnit volný čas. Pozornost byla věnována také nemocem, které vznikají v důsledku nezdravého životního stylu, tzv. civilizační choroby.

Třetí kapitola je věnována sociologickému průzkumu týkajícího se životního stylu rodiny. Hlavním cílem bylo zmapovat životní způsoby současných rodin a posouzení, zda jsou v rodinách dodržovány zásady zdravého životního stylu, popř. jaké problémy se v jejich způsobu života vyskytují nejčastěji. Průzkum byl zaměřen na trávení volného času v rodině, zjištění základních návyků ohledně výživy a jaký vztah mají členové rodiny ke zdravému životnímu stylu. Získané informace byly zpracovány s ohledem na bydliště rodiny, tj. zda její členové žijí ve městě nebo na venkově, a z hlediska úplnosti rodiny.

Anotace

Bc. Ilona Krupicová. Problémy životního stylu rodiny. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2012. 92 s.

Cílem této studie bylo seznámit se s životním stylem rodin v naší společnosti a problémy, které mohou nastat v souvislosti s porušením základních principů zdravého životního stylu. Nedílnou součástí diplomové práce bylo zjištění příčin těchto potíží. Práce byla zaměřena na oblast správné životosprávy a trávení volného času v rodinách. Pozornost byla věnována také nejčastějším nemocem, které vznikají v důsledku nezdravého životního stylu, tzv. civilizační choroby. Podstatou sociologického průzkumu bylo zmapovat životní způsoby současných rodin a posouzení, zda dodržují zásady zdravého životního stylu, popř. jaké problémy se v jejich způsobu života vyskytují nejčastěji. Průzkum je zaměřen na trávení volného času v rodině, zjištění základních návyků ohledně výživy a jaký vztah mají členové rodiny ke zdravému životnímu stylu. Data byla zjišťována s ohledem na bydliště rodiny, tj. zda její členové žijí ve městě nebo na venkově, a z hlediska úplnosti rodiny.

Klíčová slova

životní styl, rodina, problémy životního stylu, kvalita života, volný čas, volnočasové aktivity, výživa, poruchy příjmu potravy, zdraví, civilizační nemoci

Annotation

Bc. Ilona Krupicová. **Problems of family lifestyle.** Tomas Bata University, Zlin, Faculty of Humanities, Institute of Interdisciplinary Studies Brno, 2012. 92 pgs.

The aim of this study was to get acquainted with the lifestyle of families in our society and the problems that may happen in relation with breach of the fundamental principles of a healthy lifestyle. An integral part of this thesis was to find out the main causes of these problems. This diploma work was focused on proper lifestyle and spending of leisure time in families. Attention was also paid to the most common diseases that result from unhealthy lifestyle, so-called lifestyle diseases. Goal of sociological survey was to describe contemporary lifestyles of families and find out if they respect principles of healthy lifestyle or eventually describe what main problems could occur. Survey is aimed at spending of leisure time in the families, finding out the basic habits of diet and finding out the relations that the family members have to healthy lifestyle. Data were collected regarding to rural or urban residence addresses and regarding the completeness of the family.

Keywords:

lifestyle, family, lifestyle issues, quality of life, leisure, leisure activity, nutrition, eating disorders, health, diseases of civilization

Seznam použité literatury a pramenů

Literatura a prameny

1. ADÁMKOVÁ, V. a kol. Obezita. Příčiny, typy, rizika, prevence a léčba. 1. vyd. Brno: Facta Medica, 2009. 122 s. ISBN 978-80-904260-5-4
2. BAKOŠOVÁ, Z. Sociálna pedagogika jako životná pomoc. 3. vyd. Bratislava: Public promotion, s.r.o., 2008. 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3
3. BARGEL, M., MÜHLPACHR, P. a kol. Inkluze versus exkluze – dilema sociální patologie. 1. vyd. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2010. 184 s. ISBN 978-80-87182-12-3
4. ČIHOVSKÝ, J. Životní styl jako mnohoaspektový fenomén. In: Aktuální problémy životního stylu – Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociálního integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie Kultury a volného času. FAZIK, A., MATĚJŮ, M., eds. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická Fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. 136 s. ISBN 80-7308-131-8
5. DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. Sociologie životního stylu. 1. vyd. Plzeň: Aleš Čaněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6
6. DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/styl a jeho variantnost. In: Aktuální problémy životního stylu – Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociálního integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie Kultury a volného času. FAZIK, A., MATĚJŮ, M., eds. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická Fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. 136 s. ISBN 80-7308-131-8
7. DUNOVSKÝ, J. Dítě a poruchy rodiny. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1986. 139 s. ISBN 08-040-86
8. FILIPCOVÁ, B., FILIPEC, J. Různoběžky života. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1976. 424 s.
9. FOŘT, P. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. 184 s. ISBN 80-247-1057-9

10. FOSTER, V.W. Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu. 3. vyd. Praha: Avent-Orion s.r.o., 1999. 235 s. ISBN 80-7172-288-X
11. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. Pedagogika volného času. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2003. 105 s. ISBN 80-7290-128-1
12. HINTNAUS, L. Člověk a rodina. Smysl a funkce rodiny. 1. vyd. České Budějovice: JU ZF České Budějovice, 1998. 95 s. ISBN 80-7040-315-2
13. HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5
14. IVANOVÁ, K., Životní styly jako cesta ke zdraví. In: Aktuální problémy životního stylu – Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociálního integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie Kultury a volného času. FAZIK, A., MATĚJŮ, M., eds. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická Fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2005. 136 s. ISBN 80-7308-131-8
15. JILČÍK, T., PLŠKOVÁ, A., ZAPLETAL, L. Sociální patologie. Brno: Institut mezioborových studií, 2005. 51 s.
16. KRATOCHVÍLOVÁ, E., Vzťah pedagogiky voľného času k sociálnej pedagogike, In: Súčasný stav sociálnej pedagogiky na Slovensku. Zborník príspevkov z celoslovenskej konferencie s medzinárodnou účasťou. Bratislava: UK, 2000, 131 s. ISBN 80-223-1419-6.
17. KRAUS, B. Základy sociální pedagogiky. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
18. KRAUS, B. Úkoly sociální pedagogiky. In: Sociália 97. Pomoc potrebným. Sb. z odborného semináře ÚSS PF VŠP. Hradec Králové: Líp, 1998
19. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. a kol. Člověk – prostředí – výchova. 1. vyd. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2
20. LACA, S. Sociální pedagogika. 1. vyd. Brno: Institut mezioborových studií, 2011. 211 s.
21. MACHALOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8
22. MALONEY, M., KRANZOVÁ, R. O poruchách příjmu potravy. Praha: Nakladatelství lidové noviny, s.r.o., 1991. 156 s. ISBN 80-7106-248-0

23. MARÁDOVÁ, E. Výživa a hygiena ve stravovacích službách. 3. vyd. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, spol. s r.o., 2008. 199 s. ISBN 978-80-87411-05-5
24. MATOUŠEK, O. Rodina jako instituce a vztahová síť. 3. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2003. 161 s. ISBN 80-86429-19-9
25. MATOUŠEK, O. Slovník sociální práce. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. 272 s. ISBN 978-80-7367-368-0
26. MOŽNÝ, I. Sociologie rodiny. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2002. 250 s. ISBN 80-86429-05-9
27. MÜHLPACHR, P. Sociální patologie. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2002. 104 s. ISBN 80-210-2511-5
28. NOVÝ, L. Životní dráha jako sociologický problém. 1. vyd. Brno: Univerzita J.E. Purkyně, 1990. 150 s. ISBN 80-210-0187-9
29. ORVIN, G. H., Dospívání – Kniha pro rodiče. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001. 180 s. ISBN: 80-247-0124-3
30. PÁCL, P. Sociologie životního způsobu. 1/1 vyd. Praha: Univerzita J.E. Purkyně, 1989. 209 s. ISBN 17-276-89
31. PAPEŽOVÁ, H. Bulimia nervosa. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2003. 109 s. ISBN 80-85121-81-6
32. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B. a kol. Pedagogika volného času. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6
33. RADVAN, E., VAVŘÍK, M., Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách, Brno: Institut mezioborových studií, 2009
34. ŘEHOŘ, A. Metodické pokyny pro vypracování bakalářské a diplomové práce. Brno: Institut mezioborových studií, 2009. 44 s.
35. SOBOTKOVÁ, I. Psychologie rodiny. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2001. 173 s. ISBN 80-7178-559-8
36. ŠATÁNEK, J. Komunikácia v rodine. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2004. 84 s. ISBN 80-8055-981-3
37. TUČEK, M., FRIEDLANDEROVÁ, H. Češi na prahu nového tisíciletí. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2000. 223 s. ISBN 80-85850-88-5
38. VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. Kvalita života. 1. Vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. 143 s. ISBN 80-210-3754-7
39. VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 3. vyd. Praha: Portál, 2004. 872 s. ISBN 80-7178-802-3

40. Vokurka, M., Hugo, J. a kol. Velký lékařský slovník. 4. vyd. Praha: Jessenius Maxdorf, 2004, 966 s. ISBN 80-7345-037-2
41. MŠMT, Volný čas a prevence u dětí a mládeže. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, odbor pro mládež, 2002. 48 s.
42. ÚZIS ČR 2011. Zdravotnická ročenka ČR 2010, Praha: listopad 2011, ISSN 1210-9991, 268 S. ISBN 978-80-7280-966-0

Jiné zdroje:

- 1) Civilizační choroba. [cit. 2011-12-15].
Dostupné z: www.cs.wikipedia.org/wiki/Civiliza%C4%8Dn%C3%AD_choroba
- 2) ČSN ISO 690. Bibliografické odkazy a citace dokumentů. Brno: 2011.
Třídící znak 01 0197
- 3) Kompletní energetické tabulky. 2008 [cit. 2012-02-08].
Dostupné z: www.lucy.cz/energeticke-tabulky/
- 4) Martykánová, L., Piskáčková, Z. Orthorexie a bigorexie - méně známé formy poruch příjmu potravy, Výživa a potraviny [on-line]. 2010, 1. ISSN 1211-846X [cit. 2011-11-25]. Dostupný z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/orthorexie-a-biorexie-mene-zname-formy-poruch-prijmu-potravy.html>
- 5) Pařížská charta proti rakovině. Jan 21, 2008 [cit. 2012-01-07]. Dostupné z: <http://bioetika.ktf.cuni.cz/articles.php?lng=cz&pg=47>
- 6) Poradenské centrum Výživa dětí, Porucha příjmu potravy. 2011 [cit. 2011-10-25].
Dostupné z: www.vyzivadeti.cz/novinky-aktuality/poruchy-prijmu-potravy/
- 7) Poruchy příjmu potravy – záchvatovité přejídání. [cit. 2011-11-13]. Dostupné z: http://www.hendikep.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=166:co-je-zachvatovite-pejidani&catid=72:poruchy-pijmu-potravy-zachvatovite-pejidani
- 8) Vebrová Alexandra, Polešero – anorexie. 2011 [cit. 2011-11-13]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz:8003/porady/10318730018-polosero/211562222000004-polosero-anorexie/>
- 9) Walter C. Willett and Meir J. Stampfer, Přestavění pyramidy zdravé výživy. Dec 17, 2002 [cit. 2011-11-05]. Dostupné z: <http://aerobicmania.tripod.com>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

DOTAZNÍK

Vážení rodiče,

v rámci studia na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně – obor sociální pedagogika provádím k účelům své diplomové práce na téma „**PROBLÉMY ŽIVOTNÍHO STYLU RODINY**“ sociologický průzkum. Chtěla bych Vás tímto požádat o vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a údaje v něm uvedené budou použity pouze pro potřeby mé práce.

Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku.

Bc. Ilona Krupicová

Místo bydliště: město

vesnice

Rodina: úplná (děti žijící s matkou a otcem)

neúplná (děti žijící s otcem nebo matkou)

Počet dětí ve věku od 4 – 18 let:

1) Kolik volného času průměrně tráví Vaše rodina denně společně (s dětmi)? (uved'te počet hodin)

po – pá

so – ne

2) Jak nejčastěji trávíte volný čas společně s dětmi během pracovního týdne? (uved'te pouze jednu možnost)

sledováním TV, DVD u PC sportem, jinou pohybovou aktivitou

čtením knihy, časopisů jiným způsobem (uved'te jakým)

3) Jak nejčastěji trávíte volný čas společně s dětmi během víkendu? (uved'te pouze jednu možnost)

sledováním TV, DVD u PC sportem, jinou pohybovou aktivitou

čtením knihy jiným způsobem (uved'te jakým)

4) Kolik hodin průměrně denně věnují Vaše děti (samostatně): (uved'te počet hodin)

sledování televize, DVD, videa

na PC, internetu

5) Kde tráví svůj volný čas nejčastěji Vaše děti? (uved'te pouze jednu možnost)

- venku s přáteli doma s rodinou přípravou do školy a učením
 uměleckou činností četbou v zájmových organizacích

6) Určíte svým dětem, co mají dělat ve svém volném čase?

- ano, zcela částečně ne

7) Jste spokojen(a) s tím, kolik volného času tráví Vaše rodina společně?

- ano ne
-

8) Vaříte ve Vaší rodině denně?

- ano ne

9) Jakým pokrmům dávají členové Vaší rodiny přednost?

- polotovarům hotovým pokrmům domácí stravě

10) Kolikrát týdně se sejde Vaše rodina u společného jídla? (uved'te počet dní v týdnu u každé z uvedených možností)

- snídaně oběd večeře

11) Jak často se stravujete s rodinou v restauracích nebo bistrech?

- denně 1 – 3 týdně nikdy
 jiná možnost (uved'te).....

12) Nosí Vaše děti do školy svačiny nachystané z domova?

- ano ne, naše děti nesvačí ne, děti si kupují svačinu samy

13) Seřad'te dle oblíbenosti potraviny, které konzumujete ve Vaší rodině: (očísľujte)

- a) přílohy: vař. brambory rýže hranolky těstoviny
b) potraviny: smažené pečené vařené dušené
c) druhy masa: ryby vepřové hovězí drůbež
d) pečivo: světlé tmavé celozrnné moučník
e) pamlsky: sladkosti chipsy ovoce zelenina

14) Seřad'te dle oblíbenosti ve Vaší rodině jednotlivé druhy nápojů (očísľujte):

<input type="text"/>	slazené nápoje	<input type="text"/>	čistá voda	<input type="text"/>	minerální voda
<input type="text"/>	čaj	<input type="text"/>	černá káva	<input type="text"/>	alkoholické nápoje

15) Používáte ve Vaší rodině potravinové doplňky stravy?

ano ne

16) Jak často pijete alkohol? (uved'te číslo)

Vy:	<input type="checkbox"/> denně	<input type="checkbox"/> příležitostně	<input type="checkbox"/> jsem abstinent
Partner:	<input type="checkbox"/> denně	<input type="checkbox"/> příležitostně	<input type="checkbox"/> jsem abstinent

17) Kouří některý z členů Vaší rodiny?

ano ne

18) Sledujete pořady nebo čtete časopisy o zdravém životním stylu?

ano ne

19) Čím je životní styl Vaší rodiny nejvíce ovlivněn? (místem bydliště, financemi, vztahy mezi členy rodiny, nedostatkem času) uved'te:

.....
.....

20) Jaké problémy spatřujete ve způsobu života Vaší rodiny? (uved'te jednu možnost)

<input type="checkbox"/> nezdravá výživa	<input type="checkbox"/> nedostatek pohybu	<input type="checkbox"/> nedostatek volného času
<input type="checkbox"/> alkohol v rodině	<input type="checkbox"/> drogy v rodině	<input type="checkbox"/> kouření v rodině
<input type="checkbox"/> jiný		

.....
.....