

Zdravý životní styl žáků středních škol

Kristýna Švrčková

Bakalářská práce
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Kristýna Švrčková
Osobní číslo:	H17707
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Zdravý životní styl žáků středních škol

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti životního stylu, zdraví a žáků.

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

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: Tiskovaná/elektronická

Seznam doporučené literatury:

- ASTL, Jaromír, ASTLOVÁ, Eliška a Eva MARKOVÁ. Jak jíst a udržet si zdraví, aneb, Vyvážený zdravý životní styl pro každý den : příručka poradce. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 9788073451752.
- KEBZA, Vladimír. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. ISBN 8020013075.
- HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071789275.
- KRCH, František David. Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie. Praha: Grada, 1999. ISBN 8071696277.
- ČERTÍK, Miroslav a Věra Fišerová. Volný čas, životní styl a cestovní ruch. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2009. ISBN 9788086578934.

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

Datum zadání bakalářské práce: 4. října 2019
Termín odevzdání bakalářské práce: 30. dubna 2020

L.S.

Mgr. Libor Marek/Ph.D.
děkan

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

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 10.4.2020

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

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

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

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

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

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

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou zdravého životního stylu se zaměřením na žáky středních škol. Teoretická část poskytuje informace ohledně zdravého životního stylu a jeho jednotlivých oblastí. Jedná se zejména o stravovací návyky, fyzickou aktivitu, duševní hygienu a rizikové faktory ovlivňující kvalitu životního stylu. V praktické části se snažíme pomocí kvantitativního dotazníkového šetření zjistit, jaký je životní styl žáků středních škol. Jaké jsou nejčastější výživové zvyklosti, fyzická aktivita a prostředky pro podporu duševní hygieny, jaké jsou nejčastější faktory, které dle jejich názoru ovlivňují životní styl a zda se vyskytují výrazné rozdíly mezi životním stylem žáků u různých typů vzdělávání.

Klíčová slova: Žáci středních škol, zdravý životní styl, životní styl, stravovací návyky, fyzická aktivita, duševní hygiena, rizikové faktory

ABSTRACT

Bachelor thesis is based on the problematics of healthy lifestyle of high school students. Theoretical part provides information about healthy lifestyle and its parts. It mainly consists of the eating habits, physical activity, mental hygiene and risk factors affecting the quality of the lifestyle. Practical part consists of the quantitative questionnaire that is trying to find out what is the most common lifestyle of the high school students. What are their eating habits, physical activity and means of the mental hygiene support. What are the most common factors that affect their lifestyle and if there are any significant differences in lifestyle between the students of the different sorts of education.

Keywords: High school students, healthy lifestyle, lifestyle, eating habits, physical activity, mental hygiene, risk factors

Ráda bych poděkovala doc. Mgr. Jakobovi Hladíkovi, Ph.D., za jeho odborné vedení, cenné rady, ochotu, trpělivost a podnětnou spolupráci.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY	12
1.1 POZDNÍ ADOLESCENCE	12
2 ZDRAVÍ	14
2.1 ŽIVOTNÍ STYL	15
3 ZDRAVÁ VÝŽIVA	16
3.1 ZÁKLADNÍ ŽIVINY	16
3.2 PITNÝ REŽIM.....	19
3.3 VÝŽIVA DOSPÍVAJÍCÍCH	20
4 FYZICKÁ AKTIVITA	21
4.1 SPORTOVNÍ BENEFITY	21
5 DUŠEVNÍ HYGIENA	23
5.1 PSYCHOHYGIENA ADOLESCENTŮ	23
5.2 SPÁNEK	24
5.3 STRES	24
6 ZÁVISLOSTI	26
6.1 NIKOTIN	26
6.2 ALKOHOL	27
6.3 PSYCHOAKTIVNÍ LÁTKY.....	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
7 VÝZKUM	31
7.1 VÝZKUMNÉ CÍLE.....	31
7.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
7.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	32
7.4 VÝZKUMNÁ TECHNIKA	32
7.5 METODA ANALÝZY DAT.....	33
7.6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU	33
8 SHRUTÍ	48
ZÁVĚR	51
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	53
SEZNAM GRAFŮ	55
SEZNAM TABULEK	56

SEZNAM PŘÍLOH.....	57
PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK.....	58

ÚVOD

Zdravý životní styl je často diskutovaným tématem ve společnosti. Hlavním důvodem je, že životní styl z velké části ovlivňuje to nejdůležitější co člověk má; zdraví. Na zdraví často právě mládež zapomíná, jelikož si neuvědomuje, jak silně je může ovlivnit v následujících letech. V dnešní době existuje na školách spousta projektů se zaměřením na zdravý životní styl. Oblíbené jsou například odborné přednáškové projekty zaměřené na správné stravování, plnohodnotné využití volného času a prevence před rizikovými faktory jako jsou drogy, alkohol nebo kouření. Avšak i přes takto široké spektrum přednášek a projektů, žáků na středních školách, kteří se zajímají o zdravý životní styl, je bohužel mizivé množství.

V naší bakalářské práci se budeme zabývat problematikou zdravého životního stylu žáků středních škol. Práce bude rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Cílem teoretické části je zejména poskytnout čtenářům základní informace zaměřené na zdravý životní styl. V této části budeme zpracovávat základní informace týkající se cílové skupiny, správných stravovacích návyků, fyzické aktivity a duševní hygieny. Také bychom se rádi zaměřili na rizikové faktory ovlivňující životní styl, jako jsou například kouření, alkohol a či užívání psychoaktivních látek.

V praktické části se budeme zabývat problematikou zdravého životního stylu žáků středních škol. Cílem výzkumu je dotazníkovým šetřením zjistit, jaké jsou rozdíly mezi postoji žáků středních odborných škol, gymnázií a odborných učilišť v jednotlivých oblastech životního stylu, a jaké faktory je ovlivňují. Cílem je též u žáků zjistit jednotlivé výživové zvyklosti, fyzickou aktivitu a duševní hygienu.

Bakalářská práce by mohla sloužit právě pro žáky středních škol k doplnění znalostí v oblasti zdravého životního stylu, uvědomění si, jaké následky může špatný životní styl přinášet, a jakými faktory se často nevědomky nechávají ovlivňovat. Práce může zároveň sloužit pro jejich rodiče, aby začali své potomky již od dětství směřovat ke správným stravovacím návykům a pohybovým zvyklostem a napomohli jim tím ke zdravému životnímu stylu již v útlém věku, kdy si to mnohdy ještě sami neuvědomují.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY

V naší bakalářské práci se budeme zabývat mládeží studující na středních školách. Dle vývojové psychologie, dospívání zahrnuje období mezi 10 – 20 rokem života, tudíž žáci středních škol svým věkem 15 – 20 let spadají do období pozdní adolescence. Dospívání představuje životní etapu, která má své typické znaky a svůj objektivní i subjektivní význam. Jedná se o období hledání a přehodnocování, při čemž jedinec musí zvládat vlastní proměnu, dosahování určitého sociálního postavení a vytváření uspokojivé a zralejší formy sama sebe. Dochází zde ke komplexní proměně osobnosti, ať už se jedná o oblast somatickou, psychickou či sociální. Některé změny jsou podmíněny primárně biologicky, ale téměř vždy je výrazně ovlivňují psychické a sociální faktory. (Vágnerová, 2012)

1.1 Pozdní adolescence

Pozdní adolescence trvá přibližně od 15 do 20 let života. Tato fáze je biologicky vymezena pohlavním dozráním. Pozdní adolescence je doba komplexnější psychosociální proměny, kdy se mění osobnost dospívajícího, ale i jeho společenská pozice. Tato fáze je zaměřena především na rozvoj vlastní identity, která by alespoň částečně měla odpovídat představám daného adolescenta. (Erikson, 1963) Adolescent projevuje větší snahu o sebepoznání, které realizuje především u vrstevnické skupiny poskytující možnosti základního sebeomezení. Dospívající se často snaží prosazovat různé změny, experimentují s chováním, což může být užitečné a zároveň riskantní. Snaží se hledat hranice svých možností, kdy často zachází do extrémních způsobů. Tato fáze života bývá chápána jako období volnosti, kdy má dospívající svobodu a minimální zodpovědnost, proto se následná dospělost často chápe jako omezující stereotyp. Pro mnohé adolescenty není dospělost, jako definitivní volba lákavá, a proto dávají přednost prodloužení tohoto přechodného období. Avšak smyslem pozdní adolescence je poskytování času a prostoru jedinci k tomu, aby dokázal porozumět sám sobě, stanovil si cíle, kterých chce v budoucnu dosáhnout a aby se dokázal ve všech oblastech osamostatnit. (Vágnerová, 2008)

Tělesná proměna je významným znamením dospívání. Často právě tuto změnu většina adolescentů intenzivně prožívá, jelikož vlastní zevnějšek je součástí jejich identity. Tělesné dospívání se může projevovat viditelnými ale i pociťovanými důsledky. Jako je například celkový růst postavy, změna proporcí, sekundární pohlavní znaky či funkce

pohlavních orgánů. Adolescenti mohou být hrdí na své dospívání, ale zároveň mohou pociťovat jistý ostych. Obzvláště když tělesné změny přijdou příliš brzy, tak se s nimi adolescent může hůře vyrovnávat, což se může projevat u mladých a značně vyspělejších dívek, které se oblékají do volných svetrů či mikin za účelem, aby schovaly větší poprsí. Ranější dospívání se častěji dotýká spíše dívek, které v průměru dospívají dříve než chlapci. Zpomalené tělesné dospívání bývá problémem chlapců, jelikož dříve dospívající chlapci se většinou stávají populárními, sebejistějšími a zaujímají vedoucí role. Naopak tělesně nevyspělí chlapci se často potýkají s nízkým sociálním statutem a stávají se mnohdy objektem agrese vyspělejších vrstevníků. (Vágnerová, 2008)

Co se týče kognitivního vývoje, adolescenti dokážou účinně používat schopnost abstrakce a uplatnění svých poznatků a zkušeností tak, aby se dokázali orientovat na podstatné stránky situace. Vrcholí taktéž rozvoj intelektu, avšak tyto schopnosti definitivně nekončí, jelikož nedostatek vědomostí a zkušeností způsobuje, že rozumové výkony stále nejsou na úrovni dospělého člověka. Pro dospívající v této fázi je charakteristická velká intelektuální aktivita a upřednostňování logické paměti. (Kelnarová, 2010)

Dle Vágnerové (2012) socializace v období pozdní adolescence zahrnuje typické znaky. Adolescent je postupným časem více chápán jako dospělý, takže se od něj očekává jistá zodpovědnost a odpovídající chování. Starší adolescence je charakteristickým obdobím proměny sociálního očekávání, na jehož začátku není jasné, co jedinec může, smí či nesmí. Představuje též přípravu na profesní roli, kterou lze chápat jako přípravu na život ve společnosti. Avšak v jednotlivých sociálních skupinách se dále specifikují role a s nimi spojená různá postavení. Pro adolescenta stále zůstává rodina významným sociálním zázemím, i když se z těsnější vázanosti na rodinu již odpoutal. I když se v průběhu adolescence často vyskytují konflikty s rodinou zahrnující běžné aspekty každodenního života, tak na konci této fáze se vztahy většinou stabilizují. Nejdůležitějším zdrojem pro sociální i emoční oporu se v této době stává vrstevnická skupina. Rozvíjejí se vztahy přátelství, ale i první trvalejší partnerství, skupinové vztahy ztrácejí postupným časem svůj vliv a osobní význam. V této fázi klesá důraz na skupinovou identitu a mnohem důležitější se stává individuální sebeomezení.

2 ZDRAVÍ

Abychom se mohli zabývat otázkou zdravého životního stylu, je potřeba si v první řadě objasnit, co je to vlastně to zdraví a jak jej můžeme definovat. Jelikož životní styl je jedním z nejvýznamnějších determinant právě onoho zdraví. Definice zdraví nicméně není jednotná a může se v různých disciplínách lišit.

Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Definice zdraví však pro období adolescence zahrnuje i nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti. (WHO, 1948)

Dle Čeledové a Čevely (2010) patří zdraví k nejvýznamnějším hodnotám člověka. Již v historii bylo zdraví vždy upřednostňováno v hierarchii hodnot, avšak nemělo by být považováno za cíl života, ale spíše jako jedna z podmínek pro smysluplný život. Termín zdraví pochází z latinského slova salus = zdraví, blaho, štěstí nebo valetudo = zdraví, zdravotní stav. Pojem zdraví je výsledkem interakce mnoha jevů, které zahrnují bytí člověka jako svéprávné a svobodné bytosti. Důležitou roli v oblasti zdraví hraje životní styl. Zdraví je taktéž chápáno jako důležitý faktor k dosahování cílů. Když se člověk snaží něčeho dosáhnout, potřebuje být zdrav a mít dobrý zdravotní stav. V současné době se setkáváme s rozmanitou škálou pojetí zdraví. Některá pojetí se soustředí zejména na zdraví těla, jakožto zdravotní stav člověka. Komerční pojetí farmakoterapie zase zdraví chápe jako zboží. Široká definice by měla obsahovat vrozenou i získanou podmíněnost zdraví, měla by vycházet z fyzického zdravotního stavu, vzít v úvahu subjektivní pocity štěstí a vlaha jedince, zhodnotit chování člověka ve vztahu ke zdraví a nemoci a zohlednit krátkodobé i dlouhodobé změny v čase.

Zdraví jako pojem můžeme rozdělit do třech dimenzí, které na sebe vzájemně navazují. Nejedná se totiž pouze o dimenzi tělesného zdraví, ale i o sociální a duševní zdraví. Například pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá každý jedinec jinak, a proto je zdraví velmi subjektivní a stejně tak jeho podoba je jedinečná a relativní u každého člověka. (Machová, Kubátová, 2009)

2.1 Životní styl

Pod tímto pojmem si lze představit širokou škálu věcí, které pod životní styl můžou spadat. Životní styl v nejobecnějším vymezení pojednává o způsobu, jakým lidé žijí. Může se jednat o různé stravovací návyky, pohyb, zdravotní prevence, duševní hygiena, způsob trávení volného času, ale taktéž sem může spadat například i práce. (Duffková, 2008)

Dle Machové (2009) životní styl taktéž zahrnuje chování člověka v různých životních situacích, které jsou založené na individualitě a různých možnostech. Každý člověk si sám může zvolit, zda se vydá zdravou cestu a začne odmítat ty možnosti, které jeho zdraví poškozují. Životní styl tedy chápe jako souhrn dobrovolného chování a životní možnosti. Avšak na rozhodování člověka mají vliv i vnější faktory, ke kterým patří rodinné či společenské tradice a zvyklosti, ekonomická situace, ale také sociální pozice jednotlivce.

„Pojem životní styl vyvolává mnoho různých asociací i širších souvislostí s řadou životních jevů. Nachází svůj odraz téměř ve všech odvětvích lidské činnosti. Najdeme ho ve slovním projevu, v typu oblečení a charakteru bydlení, ale i ve způsobech stolování nebo konzumování potravin a využívání volného času.“ (Duffková, 2008)

Čeledová a Čeleda (2010) v oblasti životního stylu vyzdvihují i rizikové faktory, ovlivňující životní styl i celkové zdraví člověka. K nejvíce škodlivým faktorům patří kouření, užívání návykových látek, nadměrná konzumace alkoholických nápojů, nedrává výživa, nedostatek fyzické aktivity, stres a psychická zátěž.

Zdravý životní styl

Zdravý životní styl můžeme chápat jako takový styl života, kdy se cítíme ve fyzické, ale i duševní pohodě, a tento styl nás v tomto rozpoložení udržuje dlouhodobě. Zdravý životní styl můžeme též charakterizovat jako pocit psychického, sociálního a fyzického blaha. (Astl, Astlová, Marková, 2009) Za nejzákladnější znaky zdravého životního stylu můžeme považovat správnou zdravou výživu, pravidelnou fyzickou aktivitu a duševní pohodu. (Marková, 2012)

3 ZDRAVÁ VÝŽIVA

Zdravá výživa je důležitým faktorem ovlivňující životní styl člověka, s největším dopadem na zdraví jako takové. Výživa zajišťuje pokrytí energetické potřeby člověka, pokrývá jednotlivé živiny nezbytné k životu, ale často je spojena i s prožívanými emocemi a pocitem uspokojení. (Müllerová, 2003) V současné době je častým problémem exploze informací v oblasti výživy. Stále přichází nové metody či trendy ve výživě, a řada lidí má následně nejasnosti v tom, co si vůbec pod zdravou výživou představit. Čím se řídit, kde se inspirovat, a čemu se naopak ve výživě vyhnout. Na rozdíl od dřívějších dob, které pod hrozbou civilizačních nemocí zakazovaly určité druhy potravin, se v současnosti za důležitější považuje vyzdvižení nutričních předností. Z logického hlediska, čím víc člověk během dne do svého jídelníčku zařadí potraviny, které pro něj a jeho tělo budou přínosné, tím méně prostoru zůstane pro ty méně zdravé. (Kunová, 2004)

3.1 Základní živiny

Potrava, kterou přijímáme, plní roli zdroje energie pro správné fungování našeho těla. Zdroje výživy můžeme rozdělit do dvou skupin. **Makroživiny** a **mikroživiny**. Pod pojmem mikroživiny si můžeme představit vitamíny a minerální látky, které jsou pro tělo nezbytné, avšak neplní funkci zdroje energie. Naopak makroživiny dělíme na sacharidy, bílkoviny a tuky, které tělo využívá primárně jako zdroj energie pro celé tělo. Oba druhy živin by měly být tělu dodávány v jisté rovnováze a potřebném množství. Tyto látky přijímáme z potravy a jsou ovlivněny různými faktory. Musí být v potravinách obsaženy, ale jejich chemická forma a struktura musí být taková, aby ji náš organismus zvládl zpracovat a využít. Farmaceutický průmysl se snaží vitamíny a minerály napodobovat, avšak jejich vstřebatelnost pro tělo je menší, než u látek přijatých z přírodních zdrojů. (Astl, Astlová, Marková 2009)

Sacharidy

Největší částí energetického poměru živiny tvoří právě sacharidy. Sacharidy můžeme rozdělit na jednoduché sacharidy (monosacharidy) a složité, neboli komplexní (polysacharidy). Jednoduché sacharidy jsou často označovány jako cukry, díky jejich sladké chuti. Pod monosacharidy si můžeme představit glukózu (hroznový cukr),

fruktózu(ovocný cukr). Sladkou chutí se však mohou pyšnit i tzv. disacharidy, pod které spadá řepný cukr, laktóza či sladový cukr. Komplexní sacharidy mají ve výživě nezastupitelnou roli. Oproti monosacharidům se nepyšní sladkou chutí, avšak jejich využitelnost pro tělo je mnohem vyšší. Tyto sacharidy můžeme nejčastěji najít v luštěninách, obilovinách, ovoci a zelenině, či bramborách. Veškeré komplexní sacharidy se štěpí na glukózové jednotky, díky kterým se v těle udržuje stálá hladina cukru v krvi neboli glykemie. (Kunová, 2004)

Pro správné fungování těla, by měl člověk denně přijmout minimálně 50g sacharidů. Denní příjem sacharidů u běžné populace se pohybuje mezi 100 – 300g sacharidů denně. Sacharidy jsou v praxi nejčastější proměnnou při sestavování redukční diety, jelikož při sníženém příjmu sacharidů často dochází ke snižování procenta tělesného tuku. Je-li však příjem sacharidů příliš nízký, tělo si začne brát energii nejen z tukových zásob, ale i ze svalů. Naopak dlouhodobě nadměrná konzumace sacharidů vede k ukládání tukových zásob, může mít za následek poruchu glukózové tolerance a může vést ke vzniku diabetu. (Kunová, 2004)

Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny můžeme považovat za základní stavební kámen veškerých živých organismů. V lidském těle můžeme najít bílkoviny ve všech tkáních, v různých formách, plnící řadu funkcí. Strukturální funkci plní proteiny v pojivových tkáních, svalech, kostech ale i orgánech (například kolagen). Dále bílkoviny plní funkci hormonální, pod kterou si lze představit hormon známý jako inzulín, který reguluje hladinu glukózy v krvi. Hemoglobin lze považovat za hlavní bílkovinu červených krvinek, která po těle přenáší kyslík z plic do tkání a zpátky CO_2 , a tím plní transportní funkci. V poslední řadě bílkoviny plní i ochrannou funkci v lidském těle, například formou veškerých protilátek imunoglobulinů. Příjem bílkovin je proto zásadní pro vznik a udržení života, jelikož jsou jediným zdrojem dusíku a esenciálních aminokyselin. (Roubík, 2018)

Za hlavní zdroje bílkovin můžeme považovat maso, mléko a mléčné výrobky, ryby, vejce, obiloviny, luštěniny, ale i některé druhy zeleniny jako je brokolice. Doporučená denní dávka příjmu bílkovin pro adolescenty se pohybuje kolem 1,0 – 1,5 g/kg tělesné hmotnosti jedince. Při vyšším příjmu bílkovin dochází pouze ke zvýšení katabolismu bílkovin, avšak

příjem proteinů by neměl přesahovat dvojnásobek doporučené denní dávky. (Müllerová, 2003)

Tuky

Tuky patří k přirozeným složkám potravin, které našemu tělu dodávají nezbytné živiny, mastné kyseliny a vitamíny A, D, E a K, které potřebujeme pro správnou funkci našeho těla, a bez příjmu tuků by naše tělo nebylo schopno tyto vitamíny vstřebat. Tuky se skládají z glycerolu a mastných kyselin. Tuky mají v porovnání se sacharidy či bílkovinami vyšší energetickou hodnotu. Tuky dle jejich původu můžeme dělit na rostlinné a živočišné. K rostlinným tukům můžeme zařadit například různé druhy olejů (slunečnicový, olivový, kokosový, řepkový). Dalším zdrojem rostlinných tuků je například avokádo, či ořechy. Rostlinné tuky obsahují nenasycené mastné kyseliny, které mají pro lidské tělo pozitivní vliv. Potravin jako slanina, máslo, sýr, sádlo či lůj řadíme do tuků živočišných. Živočišné tuky obsahují vysoké množství nasycených mastných kyselin, které následně při nadměrné konzumaci mohou škodit zdraví. (Astl, Astlová, Marková, 2009) *„Příjem tuku za den by měl být 25-30% z celkové energie, což představuje asi 80-100g. Průměrný současný člověk ale ve skutečnosti konzumuje tuky v množství až 120g denně.“* (Kunová, 2004)

Vitamíny

Lidský organismus potřebuje ke správné funkci enzymů, hormonů či likvidaci nebezpečných volných radikálů vitamíny. Některé si však nedokáže organismus sám vytvořit a z toho důvodu je potřeba, aby byly přijímány externě. Nedostatek vitamínů se může projevat různými signály, ať už se jedná pouze o únavu, či zhoršení kvality pleti a vlasů, ale i náhlé změny nálad. Při dlouhodobém nedostatku vitamínů pro lidský organismus stoupá riziko vzniku srdečních chorob, onkologických onemocnění, onemocnění cév či nemoci pohybového aparátu. Vitamíny můžeme rozdělit do dvou skupin. Vitamíny rozpustné v tucích, kam patří vitamín A, D, E a K. A vitamíny rozpustné ve vodě, kam spadají vitamíny skupiny B a vitamín C. (Kunová, 2004)

Minerální látky

Minerální látky si můžeme představit jako stavební hmotu či materiál, který náš organismus potřebuje pro tvorbu kostí a zubů. Minerální látky jsou velice důležité i ve funkčních systémech, jako jsou nervosvalové přenosy. Naše tělo potřebuje v nejvyšších dávkách přísun vápníku, hořčíku, draslíku, fosforu, sodíku, chloru a síry. Nejčastějším problémem výživy je nedostatečný přísun hořčíku a vápníku, avšak nadměrný příjem sodíku a fosforu. V nižších dávkách je však potřeba přijímat i zinek, měď, železo, mangan, chrom, fluor, jód a kobalt. Nedostatečný příjem je zpravidla u zinku, železa a jódu. (Kunová, 2004)

Výživová doporučení

Člověk jako živočišný druh je všežravec. Měl by tomu proto přizpůsobit i svou stravu, nehrnout se do různých extrémních přístupů ve výživě, absolutně odmítajících určitý druh potravin, ať už se jedná o různé vajíčkové diety, tukové diety, Detoxy na zeleninových šťávách či makrobiotika. Důležité je ovšem to, aby byl každý jedinec zdravotně v pořádku, a sám si našel individuální přístup ve výživě, který mu bude sedět nejvíce a bude se při něm cítit nejlépe. Na co bychom však při jídle neměli zapomínat? Měli bychom jíst pestrou stravu, stanovit si pravidelný čas pro příjem potravy, zařazovat do jídelníčku vlákninu, kterou bychom měli přijímat každý den z konzumace čerstvé zeleniny a ovoce. Měli bychom se pokusit omezit smažená, tučná jídla, sladkosti a cukr. Měli bychom jíst často a v malých dávkách. A konzumovat alkoholické nápoje velmi střídavě. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

3.2 Pitný režim

Pod termínem pitný režim si lze představit dostatečnou hladinu tekutin a minerálů v lidském organismu. Lidské tělo tvoří téměř 70% vody. Z toho důvodu je důležité udržovat přiměřenou hladinu vody v lidském organismu. Tekutiny v těle rozdělujeme na nitrobuněčnou a mimobuněčnou tekutinu, která zahrnuje lymfu, tekutinu v prostoru mezi buňkami a krev. Tyto dvě skupiny tekutin se od sebe liší především obsahem minerálů. Voda je považována za rozpouštědlo látek, které tělo přijímá, a významně se podílí na metabolismu člověka. Zároveň je nosičem stopových prvků a minerálů. Lidské tělo

potřebuje vodu, aby zabránilo přehřátí organismu, a využilo ji jako chladicí kapalinu při procesu známém jako pocení. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

Optimální denní dávka tekutin se pohybuje mezi 2-3 litry. Základem správného pitného režimu by měl být příjem nekalorických nápojů, tedy především čisté vody. Avšak potřebné množství tekutin může být ovlivněno různými faktory. Když sportujeme, těžce pracujeme, či trávíme čas v horku na slunci, měl by být náš pitný režim vyšší, a především by měl být doplňován pravidelně během dne. S nedostatečným příjmem tekutin se pojí určitá rizika. Při nedostatku tekutin dochází organismus do stavu dehydratace, který v první řadě zaznamenají mozkové buňky, a proto nejčastěji při nedostatečném pitném režimu jedinec pociťuje bolesti hlavy. Avšak akutní nedostatek tekutin v organismu může vést k poklesu psychické i fyzické výkonnosti, nevolnostem, pocitu slabosti či křečím. (Kunová 2004)

3.3 Výživa dospívajících

Dospívání mezi 15 – 20 rokem života je posledním vývojovým obdobím, ve kterém se dokončuje duševní a tělesný vývoj. U dospívajících v tomto věku se fyziologické nároky na výživu odvíjí od pracovního zapojení. Lehce pracující mládež se výživovými požadavky vyrovnají studující mládeži. Avšak u těžce pracujících jedinců je potřeba brát v potaz zvýšený energetický výdej a optimální biologické hodnoty stravy. K tomu, aby lidský organismus byl schopen dokončit růst, rozvoj fyzické síly a výkonnosti, potřebuje mít k dispozici potřebné živiny. Především příjem bílkovin, by měl být v tomto období v nadbytku zejména u chlapců, kteří ve věku 15 – 18 let prochází prudkými růstovými proměnami, na rozdíl od dívek, u kterých je již v 15 letech růst téměř u konce. Při nedostatečném příjmu bílkovin, hrozí riziko opoždění růstu, především při poklesu denního příjmu bílkovin pod 1g/kg tělesné váhy jedince. (Luhanová, Vlachová, 1974)

Studující mládež je častěji vystavovaná zvýšené psychické zátěži, ať už při mimořádných nárocích na nervovou soustavu při studiu velkého množství látky, či při vystavování se stresu v průběhu zkouškového období. Z toho důvodu by se výživa měla zaměřit na složky, které jsou nejpotřebnější především pro duševní práci. Jedná se zejména o bílkoviny živočišného původu, vitamíny skupiny B, vitamín C a vápník. (Luhanová, Vlachová, 1974)

4 FYZICKÁ AKTIVITA

Pohybová, neboli fyzická aktivita je pro lidský organismus nezbytnou součástí. Napomáhá udržovat silné a výkonné svaly, které udržují kostru ve správném postavení, udržuje kvalitu kostí, taktéž má vliv nejen na správnou činnost srdečně cévní a dýchací soustavy. Zároveň ovlivňuje i harmonizaci psychického stavu a napomáhá k udržování tělesné hmotnosti. Za fyzickou aktivitu nelze považovat pouze sportovní aktivity, ale jedná se o veškerý pohyb člověka. Spadají sem aktivity každodenního života, domácí práce, rychlá chůze, ale i práce vykonaná v zaměstnání. (Marková, 2012)

„Celkový dobrý zdravotní stav – dobrou fyzickou kondici, by měly tvořit tři složky. Vytrvalost, která udržuje srdce a plíce v pořádku, svalová síla a pružnost, abyste zůstali ohební a pohybliví. Člověk v dobré kondici nejen lépe vypadá, ale lépe se i cítí.“ (Astl, Astlová, Marková, 2009)

Dle Machové a Kubátové (2009) je u žáků základních a středních škol pozorována nechuť k pohybovým aktivitám, čímž upozorňují na zhoršující se tělesnou kondici dospívajících. Studenti jsou nuceni téměř celou první polovinu dne prosedět ve školních lavicích, což výrazně omezuje množství pohybu. Sezení v lavicích je třeba kompenzovat pohybovým režimem výuky, se snahou rozvíjení pohybových dovedností či smyslového vnímání žáků, aktivním odpočinkem o přestávkách, či zabránění vzniku svalových dysbalancí za pomoci správných cviků. Tělesná výchova, v pravidelné frekvenci 2 až 3 hodin týdně, nedokáže pokrýt celkovou potřebu pohybu dospívajících. Na snížení fyzické aktivity jsou zároveň i dopravní prostředky, výtahy a pohyblivá schodiště či modernizace domácností. Zároveň díky rozvoji technologií tráví dospívající několik hodin denně u televize či počítačů.

4.1 Sportovní benefity

Pravidelné sportování s sebou přináší řadu pozitivních vlivů pro lidské tělo. Ukázalo se, že osoby, pravidelně vystavované fyzické aktivitě vykazují nižší výskyt koronárních nemocí. Pravidelná aktivita zvyšuje pružnost a sílu plic i srdce tím, že napomáhá k lepší výkonnosti a menší náchylnosti k nemocem. Cvičení zároveň snižuje krevní tlak a tím snižuje riziko kornatění tepen. Zároveň je zde menší pravděpodobnost sraženin krve, protože fyzická aktivita rozšiřuje cévy. Pravidelné procvičování kloubů zajišťuje udržení jejich pružnosti a síly. Nedostatečná kloubní zátěž proto často napomáhá

k tuhnutí a slábnutí vaziva, které chrání a podpírá klouby. Svaly při nedostatku činnosti zeslabují a ochabují, přestane-li člověk pravidelně cvičit. Zároveň fyzická aktivita napomáhá zvýšení svalového napětí, čímž dává celému tělu dobrou kondici. (Astl, Astlová, Marková, 2009)

Machová a Kubátová (2009) považují pohyb za nejpřirozenější předpoklad k zachování a upevňování fyziologických funkcí organismu díky:

- zvyšování tělesné zdatnosti,
- snižování hladiny cholesterolu
- přispívání k duševní svěžesti, zvyšování pocitu duševní pohody a odolnosti vůči stresu, napomáhání prokrvení a okysličování mozku
- napomáhání proti bolesti zad
- zpevňování kostí a snižování rizika zlomenin
- lepšímu prokrvování kůže
- prevenci chronických onemocnění

5 DUŠEVNÍ HYGIENA

Oblast duševní hygieny je často nejvíce opomíjenou oblastí zdravého životního stylu i přes to, že je stejně důležitá jako ostatní oblasti. Některé osoby často bezdůvodně vykazují negativní emoce jako nespokojenost, utrápenost či znuďenost. Z jiných zase sálá pozitivní energie, dobrá nálada a pohoda. Člověk by měl klást důraz na své myšlenky, které se často odráží v jejich výrazu, a negativním myšlením vnitřně narušují jeho duševní prožívání.

Psychologové tvrdí, že je pro duševní zdraví člověka velice důležité uvědomování si jeho smyslu života, jaká je jeho životní náplň či vědomí potřebnosti. Každý by si měl být jistý v tom, co chce v životě dokázat a kam chce směřovat. Duševní hygienu lze podpořit i faktory jako je kvalitní spánek či redukce stresových situací. (Marková, 2012)

„Duševní hygienou rozumíme systém propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Duševní hygiena je disciplína stojící na rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních.“ (Míček, 1986)

5.1 Psychohygienu adolescentů

Pro adolescenty hraje velkou roli dobrý kolektiv, ve kterém se nachází. Uspokojuje jejich sociální potřeby, učí je nejen přijímat určité povinnosti, ale i podřízovat se ostatním, a osamostatňovat se. Za pomoci kamarádské upřímnosti a otevřenosti se lépe zbavuje těžkostí a lépe se vyrovnává s neúspěchy, což je v oblasti duševní hygieny důležité. Proto na psychickou rovnováhu mohou mít velký vliv právě konflikty v kolektivu, které mohou přinášet trvalé napětí, závist, neupřímnost či nespokojenost. Jedním z důležitých faktorů pro duševní hygienu adolescentů je správná výchova, která by měla podporovat samostatné řešení problémů či samostatné myšlení. Mladí lidé jsou často vychováni způsobem, který vývoj společnosti opisuje pouze v pozitivním duchu, namísto skutečného rozboru problémů, který současná společnost přináší. V takovém případě je pro dospívajícího náročnější psychicky ustát nátlak okolí, na který nebyl předem připraven. (Bartko, 1990)

5.2 Spánek

K dodržování správné životosprávy člověka patří i dostatečné množství a kvalita spánku. Dostatečná doba spánku se odvíjí od věku jedince. Často se setkáváme s tvrzením, že dospělý člověk by měl spát přibližně 8 hodin denně, avšak mladiství či adolescenti by měli spát 9 hodin denně a děti ještě více. Co se týče hloubky spánku, nejvydatnější spánek přichází hned v prvních dvou až třech hodinách po usnutí. Následně hloubka spánku postupně klesá, a kolem 6 - 7 hodin spánku se spousta lidí probouzí, avšak k definitivnímu procitnutí dochází přibližně po 8 hodinách spánku. K lepší kvalitě spánku si však můžeme pomoci sami. Před usínáním bychom se měli psychicky uvolnit, nepřemýšlet nad řešením problémů či nad svými starostmi, které si tímto můžeme převést i do spánku a vyvolají zde neklid. Dalším faktorem ovlivňujícím kvalitu spánku je prostředí, ve kterém usínáme. Místnost by měla být temná, tichá, s chladnější teplotou pohybující se kolem 16 – 18 stupňů Celsia. Pokud to denní režim dovoluje, doporučuje se dbát pravidelnost usínání a vstávání. Tělo se adaptuje na námi nastavený režim, a postupným časem se nám bude snadněji usínat i probouzet se. (Míček, 1986)

5.3 Stres

Stres nás životem doprovází již od narození. Považujeme ho za určitou reakci na různé životní zkoušky a situace, které našemu životu dodávají potřebnou dynamiku, abychom přežili pouze pasivní existenci. Žijeme v uspěchané době, která jde svým pokrokem vysokou rychlostí vpřed, a my jsme více než kdy dříve vystavováni tlaku přizpůsobovat se. Někteří odborníci se domnívají, že spousta z nás si sama způsobuje návyk na zvýšené hladiny stresových hormonů, a závislost na nepřetržitém toku dějů v našem životě, které si sami vytváříme jako takovou obranu proti nudě. Na řešení stresu však neexistuje pouze jeden určitý návod. Stres je individuální záležitostí a situace, která může být pro jednoho člověka stresující, pro druhého být nemusí. A proto i k jeho řešení je potřeba přistupovat individuálně. K dosažení dobrého psychického stavu je potřeba se přiklánět k zdravému životnímu stylu, který nás bude před stresem chránit. V současné době se čím dál víc zvyšuje povědomí o důležitosti správné výživy, potřeby fyzické aktivity, nebezpečí návykových látek, jelikož rovnováha tělesné a duševní pohody je velice důležitá. (Kirstová, 1996)

Přítomnost stresu však můžeme zaznamenat i díky znamením, které nám dává naše vlastní tělo. První podnět ke stresu dostává hypotalamus, který dále spustí řetězovou reakci do celého těla. Za základní indikátory můžeme považovat uvolňování adrenalinu a noradrenalinu, což vede ke zvýšení srdeční frekvence či zvýšení krevního tlaku. Nejčastěji na sobě můžeme pocítovat i zrychlené a povrchové dýchání, zvýšenou míru pocení, zvýšení svalového napětí, či bolesti břicha z důvodu vylučování většího množství kyselin v žaludku. Dlouhodobé vystavování stresu vede k vyčerpání, zhroucení, onemocnění či v nejhorším případě i ke smrti. (Kirstová, 1996)

Dle Kirstové (1996) cestou ke zbavení se stresu je technika relaxace, jakožto nejpřirozenější činnost pro člověka. Při relaxaci je potřeba vyloučit veškeré napětí, které v sobě člověk chová. Ať už se jedná o napětí těla či mysli. Relaxaci lze provádět mnoha způsoby. Jedním z nich jsou relaxační cvičení na principu protahování či posilování všech končetin, která napomáhají zbavení se napětí a stresu drženého v těle, a vedou k celkovému uvolnění. Dalším prostředkem je dýchání. Správné držení těla, klidné, hluboké a pravidelné dýchání projasňuje mysl. Dechová cvičení napomáhají člověku se uklidnit při stavech úzkosti, kdy je jeho dýchání mělké, povrchové a zrychlené. Doporučuje také pravidelné masáže, meditaci a cvičení jógy.

6 ZÁVISLOSTI

Závislost můžeme dělit na psychickou, fyzickou a kombinovanou. Za syndrom závislosti můžeme považovat situaci, kdy se o dobu alespoň jednoho měsíce nebo opakovaně v kratších obdobích v průběhu jednoho roku, u uživatele vyskytují tři a více projevů závislosti, které interpretoval Svoboda (2015) následovně:

- 1. silná touha nebo pocit nutkání získat látku*
- 2. zhoršená schopnost sebeovládání ve vztahu k užívané látce týkající se začátku užívání, jeho trvání nebo velikosti dávek, neúspěšnými pokusy regulovat užívání látky*
- 3. patofyziologické projevy odvykacího stavu, jestliže je látka vysazena, průkazné jako odvykací syndrom*
- 4. změněná tolerance k látce*
- 5. zaujetí užíváním látky projevující se opuštěním nebo zredukováním jiných důležitých zálib, většina času je věnována činností nezbytným k obstarávání, užívání nebo zotavování účinku látky*
- 6. trvalé užívání látky navzdory jasnému důkazu škodlivých následků.*

Působení návykových látek především u dospívajících nese určité odlišnosti oproti uživatelům dospělého věku. Hrozí zde mnohem rychlejší riziko závislosti, kdy u dospělého člověka trvá takový to návyk i několik let, u dospívajícího se může jednat pouze o měsíce. Dospívající zároveň nesou vyšší riziko závažných otrav, jelikož mají nižší toleranci na látky a mají tendence více riskovat. Jsou schopni přecházet z jedné látky na druhou, či je vzájemně kombinovat a tím se vystavovat dalšímu riziku závažné otravy. Závislost na návykových látkách u mladých může způsobovat zaostávání psychosociálního vývoje, či způsobovat problémy i ve škole či rodině. (Nešpor, 2000)

6.1 Nikotin

Zneužívání nikotinu u tabákových výrobků s sebou nese závažná zdravotní rizika i celospolečenský dopad. V tabáku je obsaženo více než 1000 chemických sloučenin, ke kterým patří i nikotin s nejvíce výraznými psychoaktivními účinky. Ke kterým patří redukce stresu, zvýšení výkonnosti člověka a vliv na změny nálad. Nejčastěji se nikotin

přijímá ve formě kouření cigaret. V tomto případě se vliv nikotinu jeví zvýšenou pozorností, zmírněním úzkostných stavů, zlepšením paměti či snižování chutě k jídlu. Avšak při pravidelném kouření se rychle zvyšuje tolerance a závislost na nikotinu. Za abstinenci příznaky kuřáků můžeme považovat podrážděnost, úzkost či deprese, zvýšené chutě k jídlu či zpomalený srdeční pulz. Zdravotní problémy nezpůsobuje přímo nikotin, ale inhalace oxidu uhelnatého a dehet, který vzniká při kouření tabáku. Zbavit se závislosti na nikotinu není jednoduché, a často končí neúspěchem. Nejčastější používanou látkou při léčbě závislosti na kouření je bupropion, která byla dříve považována za antidepressivum. (Fisher, Škoda, 2014)

6.2 Alkohol

Alkohol lze považovat za nejvíce rozšířenou a nejčastěji užívanou psychoaktivní látku. Alkohol spolu s cigaretami jsou velice propagovanými látkami reklamních kampaní, které se snaží zaujmout především mládež. Častá konzumace alkoholu ve vyšší míře má negativní dopad na lidské zdraví, a často zasahuje do rodin ale i širší společnosti. Avšak i přes své negativa jsou alkoholické nápoje tradičně užívanou látkou při různých příležitostech. Alkohol může uvolňovat psychické napětí, zvyšovat sebevědomí, či ovlivňovat náladu, přesto vliv alkoholických nápojů na emoce či nálady je výrazně individuální. Hlavní psychoaktivní složkou, kterou obsahují alkoholické nápoje je etanol. Fyziologické účinky po požití alkoholu nezpůsobuje etanol, nýbrž acetaldehyd, který vzniká z oxidace etanolu. (Fisher, Škoda, 2014)

Vznik a rozvoj závislosti můžeme rozdělit do 4 stádií následovně: (Skála, 1987)

1. stádium počáteční – V tomto stádiu si konzument zcela uvědomuje svůj problém, avšak přesto zvyšuje množství i frekvenci pití.

2. stádium varovné – V této fázi se konzument začíná stydět či vyčítat si konzumaci alkoholu. Zvyšuje se tolerance na alkohol, čímž se zvyšuje i jeho spotřeba a jedinec ztrácí kontrolu v jeho užívání.

3. stádium rozhodné - Tolerance v důsledku častého užívání stále stoupá, jedinec častěji vyvolává konflikty, chybí mu veškerá kontrola nad konzumací. Konzument je přesto přesvědčen, že závislý není, a kdyby chtěl, přestal by. Avšak sám upřednostňuje společnost lidí, kteří též konzumují alkohol, nesoudí ho i přesto že alkohol potřebuje již téměř denně.

4. stádium konečné – V tomto stádiu se již jedná o téměř nepřetržitou konzumaci, jedinec vykazuje somatické či psychické poruchy, tolerance k alkoholu se snižuje, tudíž se konzument rychleji opije. Dochází k narušení interakce s okolím, převládají stavy bezmoci a jedinec si plně uvědomuje svou závislost. (Fisher, Škoda, 2014)

6.3 Psychoaktivní látky

Veškeré látky, které mají vliv na psychickou činnost člověka, označujeme jako psychoaktivní. Návykové látky lze chápat jako veškeré chemické látky, které ovlivňují psychický stav člověka, a je možné si na ně vytvořit závislost. Závislosti můžeme dělit na psychické a fyzické. K fyzické závislosti se pojí řada abstinenčních tělesných příznaků, ke kterým patří nadměrné pocení, křeče, třes či průjem, a může trvat několik dnů či týdnů. Psychická závislost se naopak odvíjí od opakovaného navozování pozitivního duševního stavu, a může trvat mnohem déle než fyzická závislost. Psychoaktivní látky mají vliv na řízení motivace, myšlení či změny nálad a povzbuzení. (Fisher, Škoda, 2014)

Závislosti na psychoaktivních látkách lze dělit do několika skupin. Jednou z nich je **závislost na opioidech**. V této skupině se nejčastěji zneužívá opium, morfin a jejich deriváty jako například heroin, metadon, či braun. Tyto látky jsou známé silnou a rychlou závislostí fyzickou, ale i psychickou. Při užívání lze pociťovat uvolnění, útlum, uklidnění, pocit tepla, dochází i ke zpomalení myšlení a pozornosti. Druhou skupinou jsou **halucinogeny**, jakožto látky známé schopností vyvolávat deformaci vnímání, změny myšlenkových procesů či povzbuzení centrální nervové soustavy. Halucinogeny jsou získávány z rostlin, kterých je v současné době známo kolem 150 druhů. Halucinace, které po užití halucinogeny navozují, jsou nejčastěji vizuální, avšak mohou ovlivnit i ostatní smysly, či vnímání času. Do další skupiny řadíme látky zvané **stimulanty**, kam patří často užívaný metamfetamin (pervitin). Stimulanty jsou často zneužívány právě mladými lidmi za účelem zlepšení výkonu, zejména při sportování či tančení, v období zkoušek či časovém stresu. Stimulanty jsou známé taky jako „Taneční drogy“, jelikož přivádí pocit euforie, zvyšují pozornost a výkonnost, zrychlují metabolismus a tepovou frekvenci. **Závislost na sedativech a hypnotikách** je v současné době velice rozšířenou. K nejznámějším látkám této skupiny patří anxiolytika (Diazepam, Rohypnol) či parazol (Neurole, Xanax). Tyto látky jedince uklidňují, navozují ospalost či lehce zhoršenou motorickou koordinaci, a zároveň zhoršují kognitivní funkce. Při užívání sedativ a

hypnotik hrozí časté depresivní stavy či bipolarita emocí. Poslední skupinou jsou **kanabinoidy**. Základní psychotropní částí konopí je látka zvaná THC, získávaná z hašiše či marihuany. Jedná se o nejvíce užívanou nelegální drogu na světě. Kanabinoidy navozují stav euforie a naprosté psychické uvolnění, které přichází přibližně po 15 až 30 minutách po užití, a trvá většinou 2 až 6 hodin. Kanabinoidy však v těle zůstávají dlouho a lze je zjistit z moči u pravidelně užívajících jedinců i po dobu 6 týdnů po posledním užití. (Fischer, Škoda, 2014)

PRAKTICKÁ ČÁST

7 VÝZKUM

V našem výzkumu jsme se zabývali problematikou zdravého životního stylu, se zaměřením na žáky středních škol. Výzkum probíhal kvantitativním dotazníkovým šetřením u žáků středních odborných škol, gymnázií a středních odborných učilišť. Na základě shromážděných údajů se pokusíme zodpovědět na výzkumné otázky uvedené v kapitole 3.2 Výzkumné otázky

7.1 Výzkumné cíle

Hlavním cílem je zjistit jednotlivé výživové zvyklosti, fyzickou aktivitu a duševní hygienu žáků středních škol. Dalším cílem je zjistit, které faktory mají na žáky dle jejich názoru největší vliv na životní styl, zda jsou více ovlivňováni blízkým okolím, nebo například sociálními sítěmi. Chceme také zjistit, zda se liší postoje žáků středních odborných škol, gymnázií a odborných učilišť k jednotlivým oblastem životního stylu.

7.2 Výzkumné otázky

1. Výživa

1.1 Dodržují žáci zásady zdravého stravování?

2. Fyzická aktivita

2.1 Kolik volného času žáci tráví pasivním způsobem?

2.2 Věnují se pravidelně nějakému sportu?

2.3 Jaké jsou důvody, které vedou žáky k pohybové aktivitě?

3. Duševní hygiena

3.1 Mají žáci středních škol dostatek spánku?

3.2 Jakým způsobem se žáci vypořádávají se stresem?

4. Faktory ovlivňující životní styl

4.1 Jaké zkušenosti mají žáci s negativně ovlivňujícími faktory životního stylu?

4.2. Liší se životní styl žáků středních odborných škol, gymnázií a odborných učilišť?

7.3 Výzkumný soubor

Základní soubor tvoří žáci navštěvující střední odborné školy, odborná učiliště a gymnázia v České republice, bez ohledu na věk či pohlaví. Výběrový soubor jsme získali pomocí metody záměrného výběru, kdy byly vybrány dvě školy od každého typu vzdělání. Jedná se tedy o rovnoměrný výběr. V těchto školách byly následně osobně rozdány dotazníky. V následující tabulce je uveden celkový počet dotazovaných žáků rozdělen podle typu vzdělávání a pohlaví.

Tabulka 1

	Chlapci	Dívky
Střední odborné školy	22	48
Střední odborná učiliště	27	43
Gymnázia	59	11
Celkem	108	102

7.4 Výzkumná technika

K šetření jsme zvolili metodu kvantitativně orientovaného výzkumu, prostřednictvím anonymních dotazníků. Pro výzkum jsme použili dotazník vlastní konstrukce, při jehož tvorbě jsme vycházeli z výzkumných otázek uvedených v kapitole 3.2.

Dotazník je tvořen z 23 otázek, rozdělených do 4 oblastí. V první až třetí oblasti se nachází otázky uzavřeného, polootevřeného typu. Ve čtvrté oblasti, zaměřující se na faktory ovlivňující životní styl jsme použili i Likertovu škálu 1-5, tudíž odpovědi od Zcela nesouhlasím, po Zcela souhlasím.

Dotazníky byly osobně rozdány ve vybraných školách. Žáci byli obeznámeni o anonymitě dotazníkového šetření a také seznámeni s cílem výzkumného šetření, který se nacházel v úvodní části dotazníku.

V příloze P1 Dotazník přikládáme kompletní dotazník, který byl pro náš výzkum použit.

7.5 Metoda analýzy dat

Data získaná z dotazníkového šetření jsou prezentována v tabulkách, kruhových a sloupcových grafech tvořených v programu MS Excel prostřednictvím celkového skóre. Vyhodnocené položky v dotazníku budou rozděleny do daných oblastí, kterými si budeme odpovídat na výzkumné otázky.

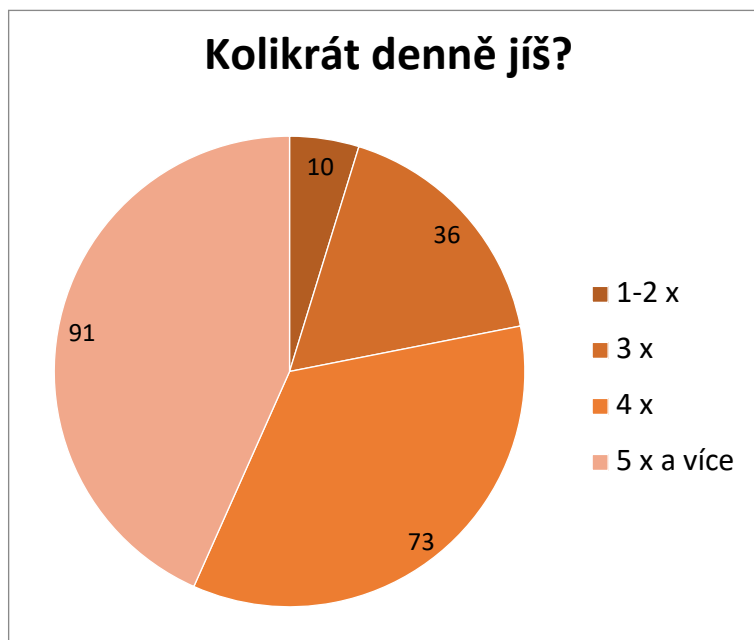
V polootevřených otázkách č. 15 a 18 jsme odpovědi z otevřené možnosti rozdělili do kategorií za pomoci čárkovací metody.

7.6 Vyhodnocení výzkumu

I. VÝŽIVA

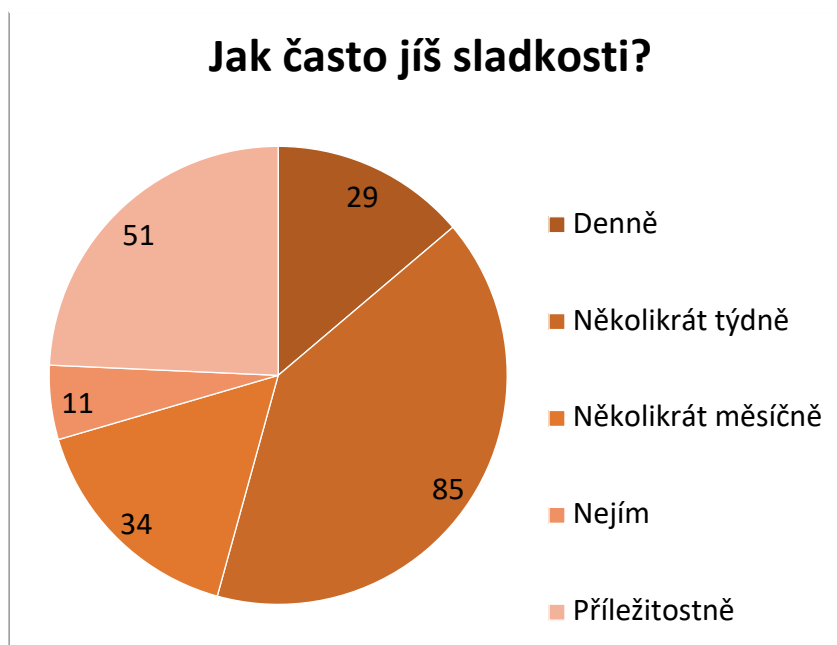
V rámci výzkumného šetření jsme v oblasti výživy zjišťovali, zda dodržují žáci zásady zdravého stravování. Zaměřili jsme se zejména na to, jak často a jaké druhy potravin konzumují, zda dodržují pitný režim či jak často konzumují cukrovinky a slazené nápoje.

Graf 1



Graf 1 znázorňuje, kolikrát denně se žáci stravují, jelikož vyšší frekvence stravování je důležitým faktorem v oblasti výživy. Ve vnitřní části grafu jsou uvedeny počty respondentů, kteří zvolili danou možnost. Můžeme zde vidět, že většinová část respondentů se stravuje 4 a vícekrát denně, a pouze 10 respondentů pouze 1 až 2x.

Graf 2



Graf 2 znázorňuje, jak často si žáci dopřávají sladkosti. Ať už se jedná o čokolády, sušenky, sladkosti, či jiné nezdravé pochutiny. Nejčastější odpovědí zde bylo Několikrát týdně a Příležitostně. Pouze 11 žáků z 210 dotazovaných odpovědělo, že sladkosti nekonzumují vůbec.

V dalších otázkách, jako například: „Jak často jíš ovoce či zeleninu?“ nebo „Jak často snídáš?“ většinová část respondentů odpovídala dle předpokladů zdravé výživy. Většina z nich svůj jídelníček denně obohacuje o zeleninu či ovoce, čímž svému tělu zajišťují pravidelný přísun vitamínů. Jako pozitivní též hodnotíme výsledky otázky ohledně snídání, kdy více než 1/3 dotazovaných snídá každý den, a počet respondentů se snižoval spolu s menší frekvencí snídání, kdy například odpověď snídání 1 – 2 x týdně zaškrtnulo pouze 20 respondentů z celkových 210.

U ostatních otázek ohledně stravovacích návyků jako například, zda se žáci snaží dodržovat zásady zdravého stravování či kolik litrů tekutin denně vypijí, se počty odpovědí u všech možností téměř shodovali, žádná z nich se počtem výrazně nelišila.

Graf 3



Avšak u grafu 3 můžeme vidět, že větší část respondentů se přiklání spíše k nižší frekvenci konzumace slazených nápojů, či k jejímu úplnému vyřazení.

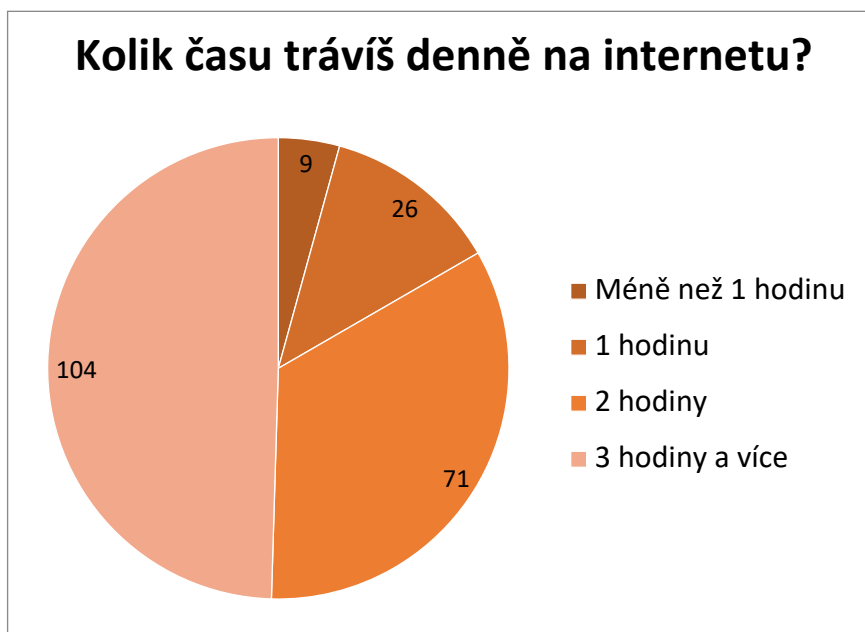
Závěrem tedy lze říci, že na 1. výzkumnou otázku, zda žáci dodržují zásady zdravého stravování, si můžeme odpovědět následovně. Většina respondentů se opravdu přiklání k základním výživovým zvyklostem, snaží se jíst více porcí jídla denně, snaží se pravidelně snídat a přijímat ovoce či zeleninu. Co se týče konzumace sladkostí či slazených nápojů, můžeme z odpovědí vyvodit, že žáci nejsou přesříliš zásadoví, a jednou za čas si tyhle věci dopřejí, avšak pouze malé množství z nich tyhle věci konzumují téměř denně. To stejné platí i u denního příjmu tekutin, kdy se větší část respondentů snaží denně vypít alespoň více než litr tekutin.

II. FYZICKÁ AKTIVITA

V této oblasti jsme se snažili zjistit, kolik volného času žáci denně tráví pasivním způsobem, jako je například čas trávený na internetu, či čas strávený sledováním filmů a seriálů. Dále jsme zkoumali, zda se pravidelně věnují sportu, a jaké jsou pro ně nejčastější důvody, které je vedou k pravidelnému sportování.

Graf 4 znázorňuje, kolik času žáci denně stráví na internetu. Můžeme zde vidět, že pouze opravdu malá část respondentů tráví na internetu pouze hodinu či méně času denně. Nejčastější odpověď byla 3 hodiny a více s počtem 104 z celkového počtu 210 dotazovaných, což je téměř polovina.

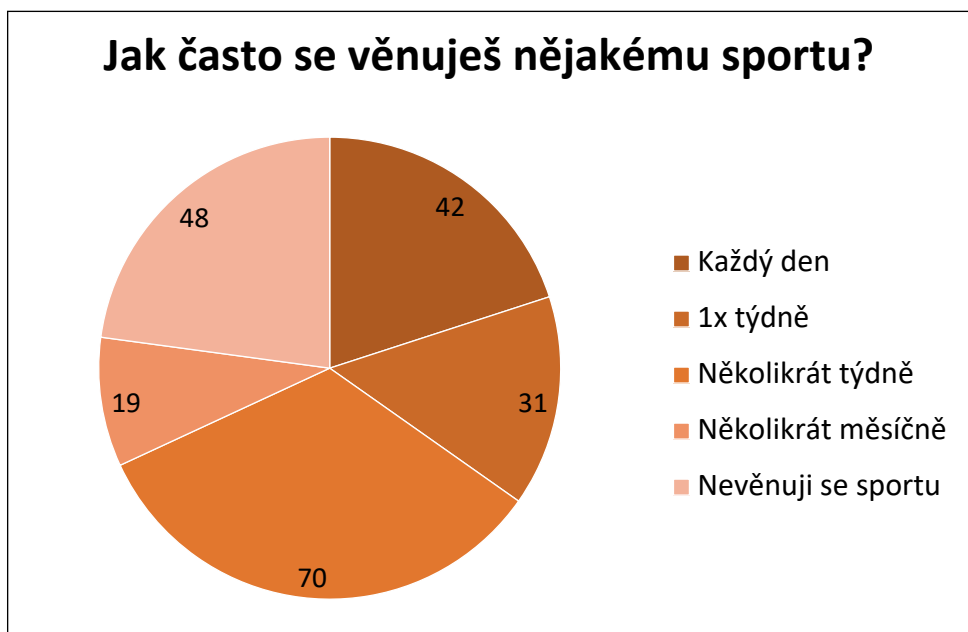
Graf 4



Avšak oproti otázce kolik času žáci tráví sledováním filmů, seriálů či videí, se výsledky lišily. Na rozdíl od času tráveného na internetu, kdy odpověď 3 hodiny a více byla tou nejčastější odpovědí, zde je naopak právě tou nejméně volenou, a nejčastější odpovědí s celkovým počtem 75 respondentů se stala odpověď Méně než 1 hodinu denně a hned za ní se početně umístila odpověď 1 hodinu. Tudíž z toho můžeme vyvodit, že většina žáků poměrně velkou část dne tráví více na internetu, než sledováním seriálů, filmů či videí.

Následně jsme zjišťovali, jak jsou na tom žáci středních škol se sportováním. Jak velká část z nich nesportuje vůbec, a jak velká část sportuje pravidelně.

Graf 5

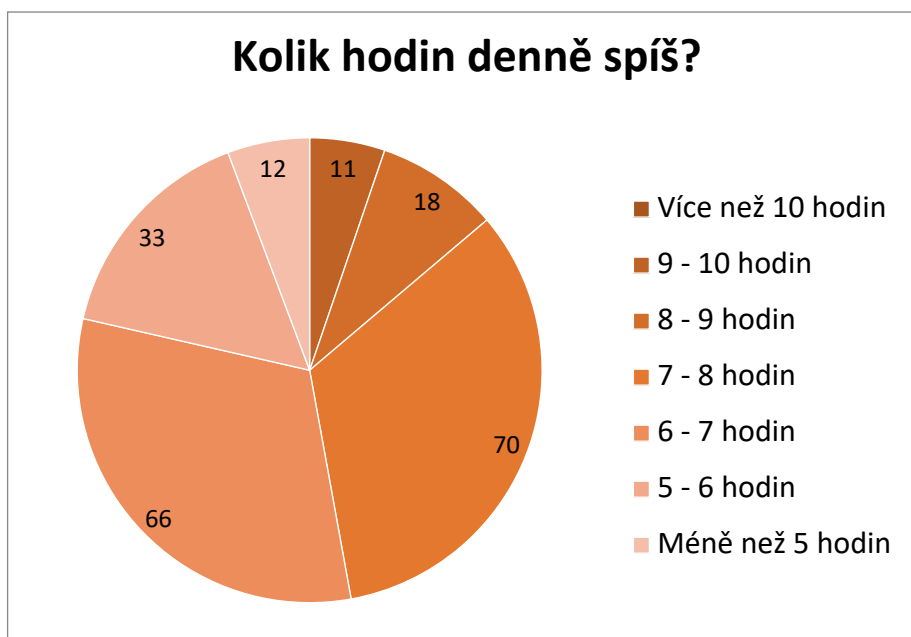


V Grafu 5 můžeme vidět, že největší část žáků se sportu věnuje několikrát týdně, 42 z nich dokonce každý den. Za pozitivní výsledek můžeme považovat, že téměř 2/3 respondentů se sportu věnují pravidelně. Na základě toho, jsme se snažili zjistit, co žáky ke sportování vede. Co je pro ně osobně tím hlavním důvodem, kvůli kterému se sportu začali pravidelně věnovat. V téhle otázce žáci mohli zaškrtnout maximálně 3 odpovědi. Jako nejčastější důvod pro žáky byl dle našich očekávání. A to ten, že je sport prostě baví. Tuhle odpověď zvolilo celkem 106 žáků a hned za ní se umístil důvod Zlepšení zdraví či fyzické kondice s počtem 101. Třetí nejčastější odpovědí bylo Zlepšení postavy, kterou zvolilo 86 žáků. Ostatní odpovědi získaly již pouze méně než jednu třetinu počtu oproti nejpočetnějším odpovědím, avšak 42 a 33 žáků zvolilo jako důvod ke sportování Být v něčem a Vyplnění volného času. Ostatní odpovědi už se vyskytovaly jen s počtem, nepřesahující 20 respondentů. Avšak u téhle otázky byla možnost otevřené odpovědi, kde žáci za důvod věnování se sportu považovali například: Zlepšení nálady a odreagování se, příprava na závody, finanční výdělek či sportování jako povinnost ke škole, kterou studují.

III. DUŠEVNÍ HYGIENA

V oblasti duševní hygieny bylo cílem zjistit, zda mají žáci středních škol dostatek či nedostatek spánku, jestli spí denně průměrně kolem 7 -8 hodin, více či méně. Taktéž jsme zjišťovali, zda se žáci často cítí být ve stresu a jakým způsobem, se ho zbavují.

Graf 6

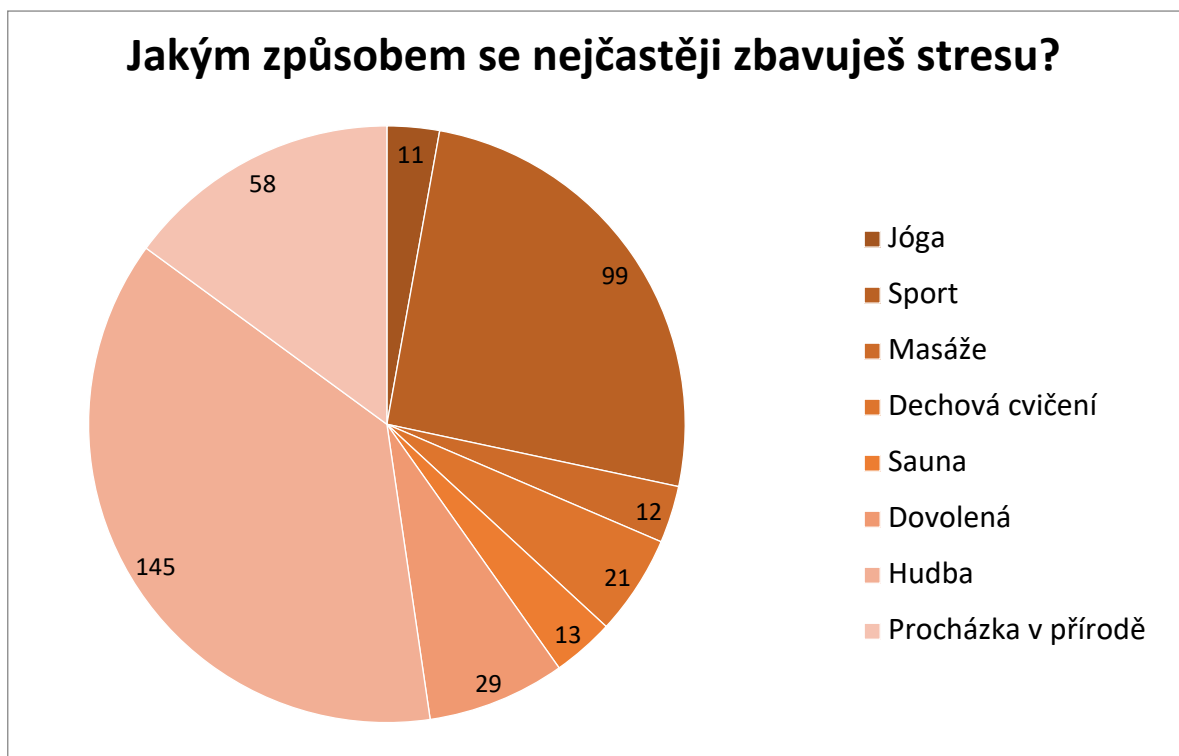


Graf 6 znázorňuje, kolik hodin žáci denně naspí. Převážná většina žáků zvolila možnost 6 – 7 hodin a možnost 7 – 8 hodin. Avšak třetí nejčastější odpovědí bylo 5 – 6 hodin, což není úplně ideální, jelikož dle odborných doporučení by mladiství měli spát průměrně alespoň v rozmezí kolem 7 - 8 hodin denně.

Následně jsme se snažili zjistit, jak jsou na tom žáci se stresem. Nejprve jsme se dotazovali, zda se cítí být často vystavovaní stresu. Z celkového počtu 210 dotazovaných pouze 37 z nich označilo, že se necítí být často ve stresu. Oproti tomu 78 žáků se cítí být často ve stresu, a 95 žáků označilo možnost občas. V otázce ohledně způsobů, kterými se žáci zbavují stresu, byla možnost otevřené odpovědi. Zde se opakovaně vyskytovaly odpovědi jako: Sledování filmů/seriálů, čas strávený s přáteli, odpočinek a spánek, nebo hraní video her a počítačových her. Avšak nutno podotknout, že se zde v několika případech jako prostředek ke zbavení se stresu objevily návykové látky jako například alkohol, cigarety či drogy.

Uzavřené možnosti s celkovými počty vyobrazujeme v následujícím Grafu 8. Žáci zde mohli označit 1-3 odpovědi, tudíž celkový počet odpovědí je vyšší, než počet dotazovaných. Můžeme zde vidět, že s velkým náskokem žáci jako nejčastější způsob zbavování se stresu označili poslech hudby, a jako druhý nejčastější způsob byl zvolen sport. Zároveň velká část žáků řeší stres procházkou v přírodě. Avšak prostředky jako je jóga či různá dechová cvičení, která doporučuje spousta odborníků, označilo jen opravdu malé množství žáků.

Graf 7



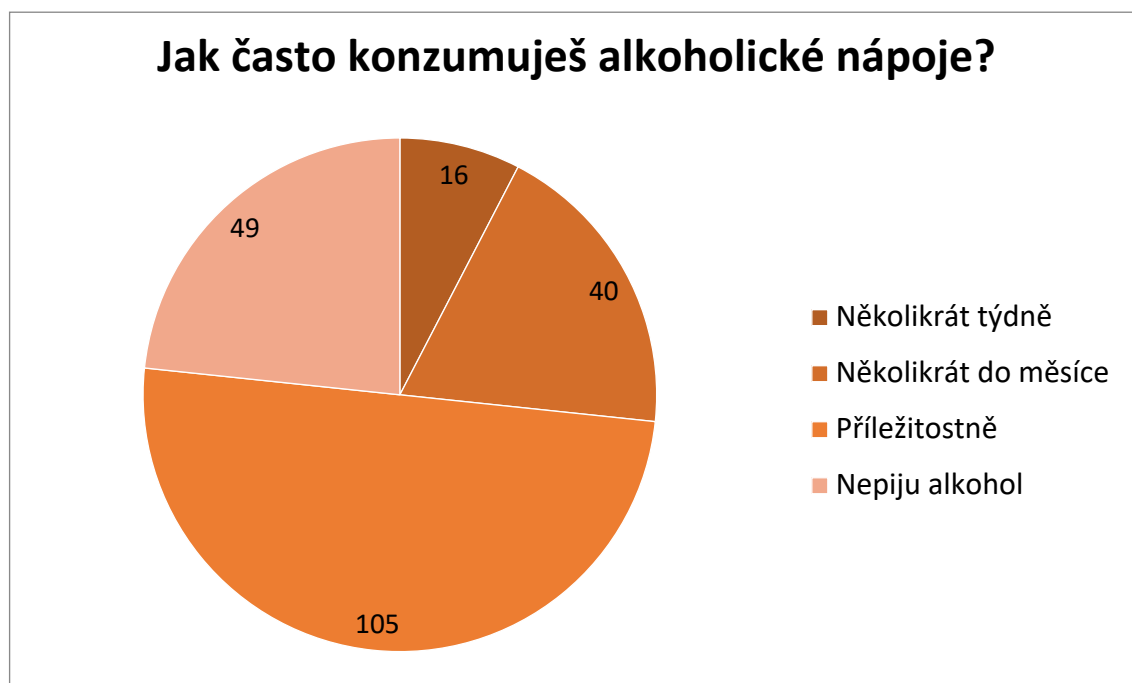
Závěrem tedy lze říci, že jako pozitivní můžeme hodnotit fakt, že se většina žáků snaží držet doporučení a má dostačující průměrné množství spánku denně, a pouze malé množství z nich, spí méně než 6 hodin. Avšak za ne moc pozitivní zjištění můžeme považovat skutečnost, že téměř polovina všech respondentů se cítí být často vystavovaná stresu. Na výzkumnou otázku Jakým způsobem se žáci vypořádávají se stresem, si můžeme odpovědět následovně. Žáci jako nejúčinnější prostředek při stresu vnímají poslech hudby či vykonávání sportu.

IV. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL

V téhle oblasti jsme se zaměřili na zjištění, jaké zkušenosti mají žáci středních škol s negativně ovlivňujícími faktory životního stylu, jako je například kouření či konzumace alkoholu a drog. Dále jsme zde zkoumali, které faktory žáci vnímají jako nejvlivnější na jejich životní styl. Nakonec jsme zjišťovali, zda se liší životní styl žáků středních odborných škol, gymnázií a odborných učilišť, a v jakých oblastech se vyskytují největší rozdíly.

V první řadě jsme zjišťovali, kolik respondentů kouří. Výsledky můžeme hodnotit velice kladně, jelikož 148 z nich nekouří, pouhých 28 žáků kouří pravidelně, a zbylých 34 pouze příležitostně. Následně jsme se žáků dotazovali, jak často konzumují alkohol. V grafu 9 můžeme vidět, že nejčastěji byla volena možnost příležitostně. Otázka též nabízela možnost konzumace alkoholu každý den, avšak tuto možnost nezvolil žádný z dotazovaných. Avšak 49 žáků ze všech dotazovaných alkohol nekonzumuje vůbec.

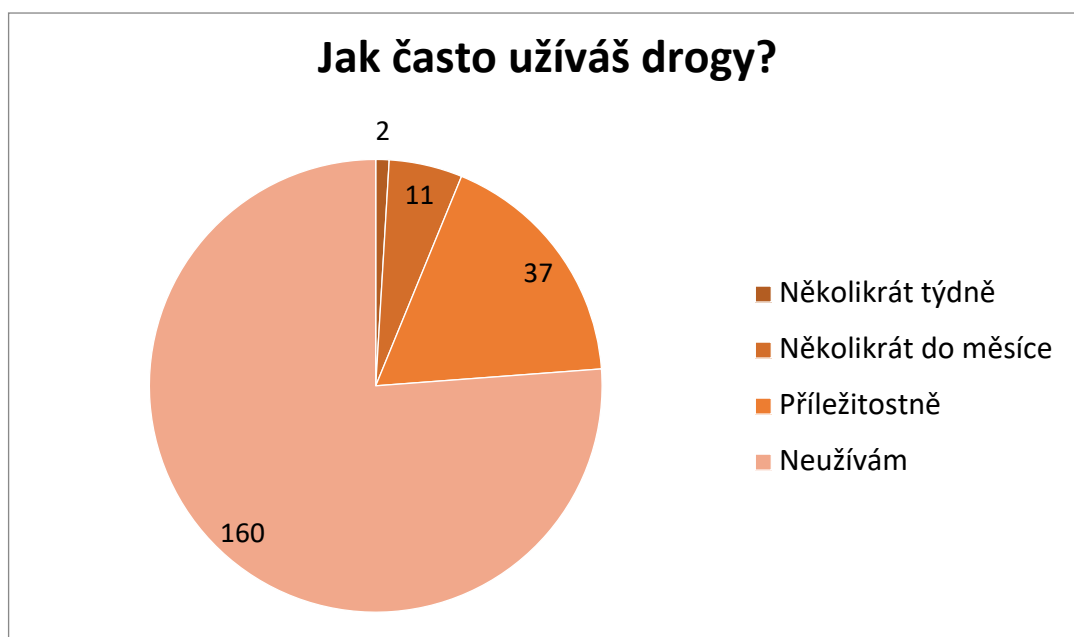
Graf 8



Stejně jako u konzumace alkoholických nápojů jsme se dotazovali ohledně návykových látek. Nejprve jsme se žáků zeptali, zda mají zkušenosti s drogami. Přičemž

75 dotazovaných, což je více než 1/3 ze všech žáků, přiznala, že s drogami mají zkušenost a již je vyzkoušeli. Zbylých 135 žáků označilo odpověď, že drogy nikdy ani nevyzkoušeli. Následně jsme se snažili zjistit, zda žáci, kteří již nějakou zkušenost s návykovými látkami mají, je užívají pravidelně či jestli je pouze jednorázově vyzkoušeli a nevraceli se k opakovanému užívání.

Graf 9



V Grafu 10 můžeme vidět, zda žáci užívají drogy pravidelně, a v jaké frekvenci. 160 z nich odpovědělo, že neužívá drogy, z čehož můžeme díky předchozí otázce vyvodit, že 25 žáků drogy pouze vyzkoušelo, ale pravidelně je neužívá. Avšak 37 žáků přiznalo, že užívají drogy příležitostně, 11 žáků dokonce několikrát měsíčně. Našli se zde i 2 žáci, kteří přiznali užívání drog několikrát do týdne. Otázka nabízela i možnost užívání každý den, avšak tuto odpověď neoznačil žádný z respondentů a z toho důvodu, není zobrazena v grafu.

Co se týče zkušeností žáků s negativně ovlivňujícími faktory životního stylu, tak jsme zjistili, že nejméně vyskytované mezi žáky je kouření. Více vyskytované se jeví příležitostné užívání drog. A jako nejčastějším negativním faktorem se stala konzumace alkoholických nápojů, kdy většina žáků s výjimkou 49 z nich, konzumuje alkohol

pravidelně. Ať už se jedná o příležitostné popíjení, či několikrát do měsíce, což vyšlo dle našich očekávání, jelikož není žádnou novinkou, že spousta mladistvých ve věku 15-18 let navštěvuje v pátek či v sobotu večer různé bary, hospody nebo noční kluby, kde se bohužel mnohdy nekontroluje věk zákazníků a alkohol je zde podán i nezletilým, což se stává i v maloobchodních řetězcích jako jsou například různé večerky, kde alkoholické nápoje často prodají i bez dotázání se na věk.

Následně jsme se snažili zjistit, které faktory ovlivňují životní styl žáků dle jejich názoru nejvíce. Zde jsme použili Likertovu škálu, kdy žáci měli u každého faktoru označit míru souhlasu. Od „Zcela souhlasím“ až po „Zcela nesouhlasím“. Dotazovali jsme se ohledně faktorů, jako jsou například rodiče, kamarádi, práce, škola, sociální sítě a způsob trávení volného času.

Tabulka 2

	Zcela Souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše Nesouhlasím	Nesouhlasím
Rodiče	60	87	18	42	3
Kamarádi	54	89	21	33	13
Práce	18	70	63	32	27
Škola	48	76	21	44	21
Sociální sítě	35	67	21	62	25
Způsob trávení volného času	98	79	24	8	1

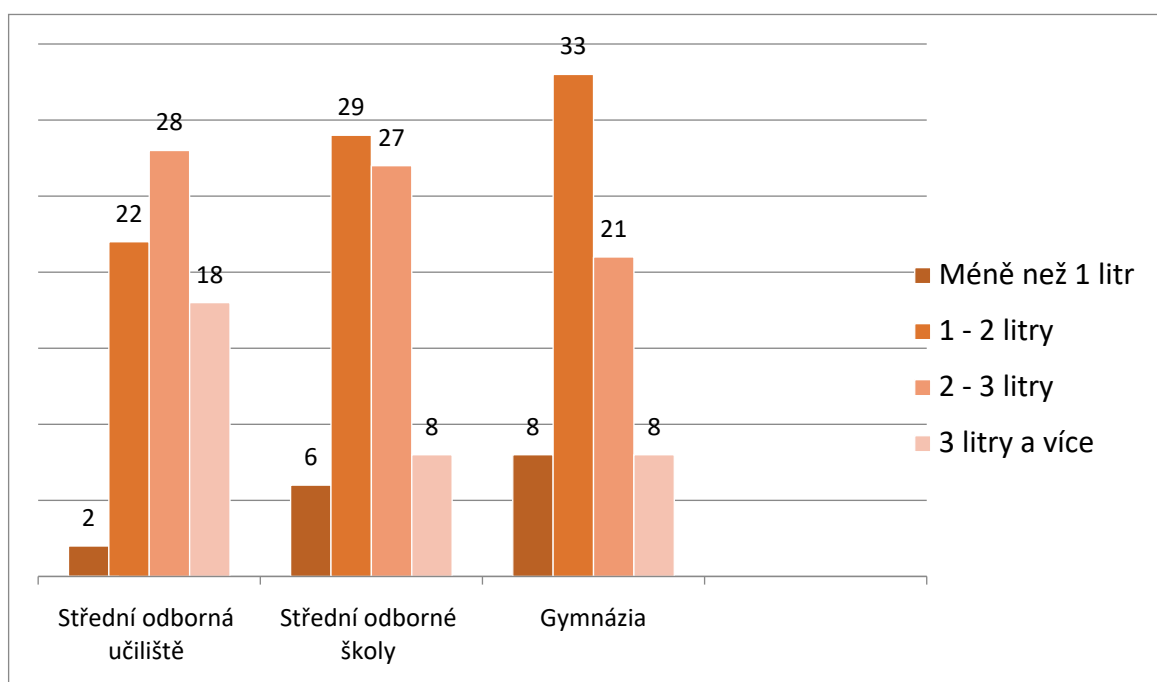
Tabulka 2 znázorňuje výsledky Likertovy škály, která v poslední otázce dotazníku zjišťovala, které faktory podle názoru žáků mají největší vliv na jejich životní styl. Většina se svým souhlasem nejvíce přiklání ke tvrzení Způsob trávení volného času, jako nejvíce ovlivňující faktor. U tohoto tvrzení 98 žáků označilo, že Zcela souhlasí, a dalších 79 Spíše souhlasí. O druhý nejvlivnější faktor se však dělilo tvrzení Rodiče a Kamarádi, kde se součty žáků, kteří s tvrzením souhlasili, téměř rovnaly. Nejrozporuplnějším faktorem se staly Sociální sítě, kdy žáci v podobné míře vyjádřili souhlas i nesouhlas. O pouhých 15 žáků více se přiklánílo spíše k souhlasu. Avšak v porovnání s ostatními faktory, na které jsme se dotazovali, sociální sítě žáci volili dle jejich názoru jako nejméně

ovlivňující faktor. Za druhý nejméně ovlivňující faktor většina žáků považuje školu, se kterou 65 žáků vyjádřilo nesouhlas.

V poslední řadě praktické části naší bakalářské práce jsme se zaměřili na zjištění, zda má na žáky vliv typ školy, kterou studují. Ať už se jedná o odborné učiliště, střední odbornou školu či gymnázium. Jestli se mezi školami nachází výraznější rozdíly životního stylu žáků s ohledem na stravovací návyky, fyzickou aktivitu, duševní hygienu, či ovlivňující faktory.

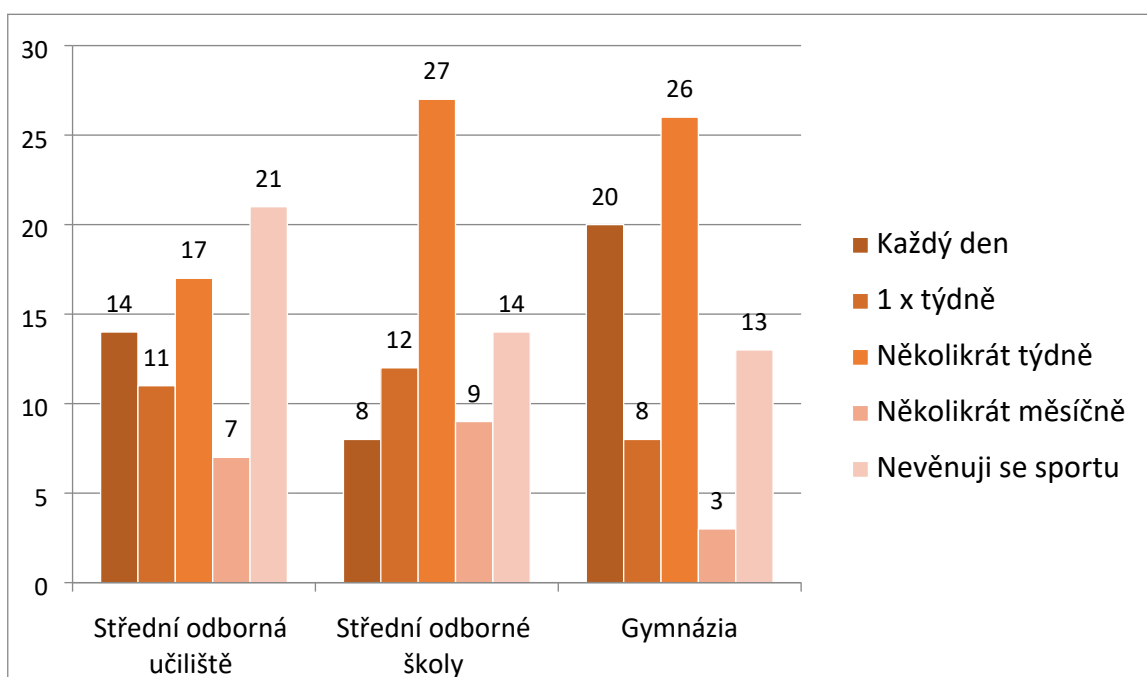
Co se týče výživy, tak mezi jednotlivými školami se nevyskytují žádné výraznější rozdíly s ohledem na to, kolik porcí za den sní, zda a jak často snídají, jak často do svého jídelníčku zařazují ovoce a zeleninu a jak pravidelně konzumují sladkosti. Avšak v této oblasti se objevil výraznější rozdíl v otázce pitného režimu. Žáci středních odborných učilišť se oproti žákům středních odborných škol a gymnázií, snaží více dodržovat doporučený denní příjem tekutin. V následujícím Grafu 11 můžeme vidět, jak se liší množství přijatých tekutin denně s ohledem na typ školy. Zatímco u gymnázií a středních odborných škol je nejčastější odpověď 1 – 2 litry, u učilišť jsou to 2 – 3 litry. Stejně tak u učilišť více žáků označilo možnost 3 litry a více než u ostatních škol. Naopak z odborných učilišť pouze 2 žáci pijí méně než 1 litr denně, zatímco u ostatních škol je počet vyšší.

Graf 10



V oblasti fyzické aktivity se nevyskytovaly výraznější rozdíly v čase stráveném na internetu či při sledování filmů, kde všechny tři typy škol měli hodně podobné odpovědi. Avšak i v této oblasti se vyskytla jedna otázka, ve které se rozdíl našel. Konkrétně u otázky, jak často se žáci věnují nějakému druhu sportu. Odpovědi jsme zobrazili v následujícím Grafu 12, ve kterém můžeme pozorovat odlišnosti v počtech daných odpovědí. Například žáci středních odborných škol i gymnázií, se sportu věnují ve vyšší frekvenci oproti odborným učilištím. Neaktivnější žáky v tomto ohledu mají gymnázia, kde se 20 žáků věnuje sportu každý den, a dalších 27 několikrát do týdne. U odborných učilišť je nejčastější a zároveň ze všech tří typů škol nejpočetnější možnost, že se žáci sportu nevěnují vůbec. Konkrétně na odborných učilištích se jedná o 21 žáků, zatímco u ostatních škol je počet 14 a 13.

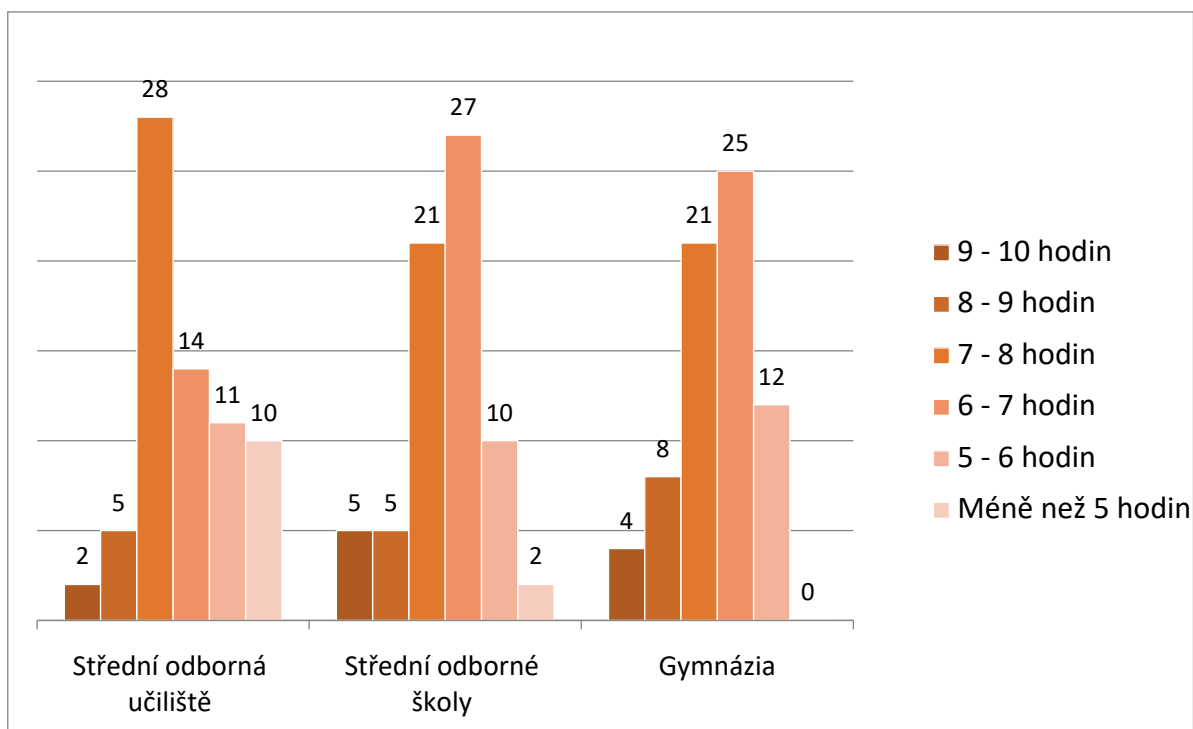
Graf 11



Avšak přesto, že se pravidelnost věnování se sportu mezi školami lišila, tak důvody, které žáky vedou ke sportu, byly téměř totožné. Pro gymnázia a střední odborné učiliště, byl stejně jako při celkovém vyhodnocení nejčastěji volený důvod, že se sportu věnují, protože je baví. Pouze u učilišť se o pouhé 2 žáky nejčastějším důvodem stalo Zlepšení fyzické kondice či zdraví. Tento důvod však gymnázia i střední odborné školy měly hned na druhém místě. Avšak na třetím důvodu se již shodly všechny tři typy škol a to byl důvod věnování se sportu jako prostředek, ke zlepšení postavy.

V oblasti duševní hygieny se stejně jako v předešlých otázkách odlišovala víceméně pouze odborná učiliště. Výraznější rozdíl se objevil právě při otázce, kolik hodin denně žáci spí. V grafu 13 můžeme vidět, že například na gymnáziu se neobjevil nikdo, kdo by denně spal méně než 5 hodin, na střední odborné škole jsou takoví žáci pouze 2, tak na středních odborných učilištích je dokonce 10 žáků, kteří denně spí méně než 5 hodin. Jako nejčastěji zvolenou možností pro gymnázia i střední odborné školy se stalo rozmezí 6 – 7 hodin spánku denně. Pro střední odborná učiliště to naopak bylo rozmezí 7 - 8 hodin. Je zajímavé, že na učilišti žáci spí buď méně, nebo naopak více než ostatní typy škol, které se víceméně rovnají.

Graf 12



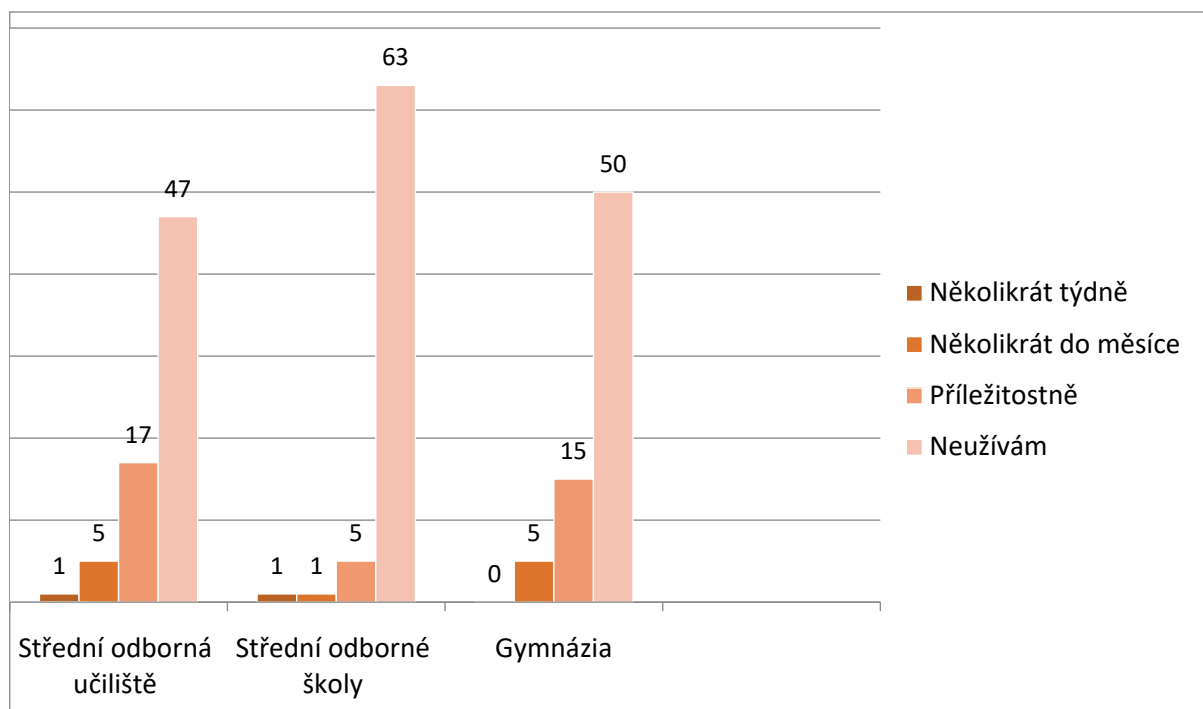
V otázce, ve které jsme se žáků ptali, jestli se cítí být často ve stresu, se u gymnázií i středních odborných škol nejčastěji vyskytla odpověď Občas, žáci středních odborných učilišť nejčastěji odpovídali, že se cítí často být vystavování stresu. Co se týče způsobů, jakými se žáci stresu zbavují, žáci všech škol se téměř ve stejném počtu shodli, že je pro ně neúčinnějším prostředkem pro zbavení se stresu, poslech hudby. Stejně tak se shodli i na druhém a třetím nejčastějším způsobu a to prostřednictvím sportu a procházky v přírodě.

V poslední oblasti zaměřené na faktory ovlivňující životní styl, se však našlo nejvíce rozdílů mezi jednotlivými školami téměř u každé otázky. Nejprve jsme se dotazovali žáků, zda kouří. Nejvíce aktivních kuřáků spadalo pod odborná učiliště, na druhém místě střední odborné školy, a nejméně kuřáků se vyskytovalo na gymnáziích, kde z celkových 70 dotazovaných označili odpověď Ano pouze 2 žáci. Možnost Občas označilo téměř totožné množství žáků ze všech typů škol, a z toho vyplývá, že celkově nejvyšší počet nekuřáků mají gymnázia.

Rozdíly vykazovaly i výsledky otázky ohledně konzumace alkoholu, kdy žáci měli označit, jak často konzumují alkohol. Gymnázia měla nejmenší počet žáků, kteří odpověděli, že alkohol nekonzumují vůbec, ale za to nejvyšší počet žáků, kteří konzumují alkohol pouze příležitostně, či několikrát do měsíce. Na rozdíl od středních odborných škol a středních odborných učilišť, která sice měla vyšší počet žáků, kteří alkohol nekonzumují vůbec, ale o to častěji ho konzumují ostatní žáci. U gymnázií se neobjevil ani jeden žák, který by alkohol konzumoval častěji než několikrát do měsíce, u odborných učilišť se objevilo 11 žáků, kteří alkohol konzumují dokonce několikrát do týdne. U středních odborných škol těchto žáků bylo pouze 5.

Co se týče zkušeností s drogami, nejvíce žáků, kteří drogy již vyzkoušeli, se nachází na středních odborných učilištích, kde drogy již vyzkoušelo 32 žáků. Na gymnáziích potom 24 žáků a nejmenší počet mají střední odborné školy s počtem 19 ti žáků. Následující graf 13 zobrazuje, zda žáci aktivně užívají drogy a jak často. Můžeme zde vidět, že na středních odborných učilištích se nachází nejvyšší počet žáků, kteří v současné době aktivně užívají návykové látky. O pouhé 3 žáky aktivně užívajících návykové látky méně mají gymnázia. A pouhých 7 žáků se nachází na středních odborných školách. Vzhledem k aktivně užívajícím žákům můžeme vidět, že je většina užívá pouze příležitostně. Avšak na středních odborných učilištích i středních odborných školách se vyskytuje 1 žák, který přiznal, že návykové látky užívá i několikrát do týdne. Gymnázia i střední odborná učiliště mají každá 5 žáků, kteří návykové látky užívají opakovaně několikrát do měsíce.

Graf 13



V poslední řadě jsme se zaměřili na rozdíly mezi názory žáků na to, jaké faktory jejich životní styl ovlivňují nejvíce. Prvním faktorem byli rodiče. Všechny tři typy škol se zde přikláněli spíše k souhlasu, pouze u odborných učilišť se 25 žáků přiklánělo spíše k nesouhlasu, na rozdíl od gymnázií a středních odborných škol, kde se k nesouhlasu přihlásilo pouze malé množství žáků. Kamarádi jako ovlivňující faktor všechny školy hodnotily víceméně bez větších rozdílů mezi jednotlivými typy, a přikláněly se spíše k souhlasu. Co se týče faktoru Práce, zde se míra souhlasu i nesouhlasu téměř rovnala ve všech školách. Zároveň to byl faktor, který obdržel největší počet neutrální odpovědi Nevím. Faktor sociální sítě. Stejně jako u Práce zde byly počty velice vyrovnané mezi všemi třemi typy škol, a lišily se rozdílem pouze opravdu malého počtu žáků. Posledním faktorem byl Způsob trávení volného času. Zde se výsledky mezi školami shodovaly asi nejvíce ze všech faktorů, kde se většinová část přikláněla k souhlasu. U gymnázií se pouze jeden žák přikláněl k nesouhlasu, a střední odborné školy a střední odborná učiliště měly obě po 4 žácích vyjadřující nesouhlas.

8 SHRnutí

Cílem praktické části naší bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou jednotlivé výživové zvyklosti, fyzická aktivita a duševní hygiena žáků středních škol. Dále jsme se snažili zjistit, které faktory mají na žáky dle jejich názoru největší vliv na jejich životní styl, a zda se liší postoje žáků středních odborných škol, gymnázií a odborných učilišť k jednotlivým oblastem životního stylu.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že se většina žáků středních škol přiklání k základním výživovým zvyklostem. Snaží se jídlo rozdělit do více porcí denně, snaží se pravidelně snídat a o pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny. S ohledem na konzumaci slazených nápojů, sladkostí a ostatních nezdravých pochutin se k pravidelné či téměř denní konzumaci hlásilo pouze malé množství žáků, a většinová část přiznala jen příležitostnému užívání. Co se týče denního příjmu tekutin, doporučený pitný režim je 2 – 3 litry tekutin. Zde se však většinová část snaží denně vypít alespoň více než 1 litr tekutiny, z čehož plyne, že žáci středních škol víceméně nedodrží doporučené denní dávky příjmu tekutin.

V oblasti fyzické aktivity jsme zjišťovali, kolik volného času žáci tráví na internetu, či kolik času věnují sledováním filmů a seriálů. Následně jsme zkoumali, zda pravidelně sportují, a jaké důvody je k tomu vedou. Došli jsme k závěru, že téměř polovina žáků stráví na internetu značnou část dne, jelikož nejčastěji žáci přiznali, že na internetu tráví 3 hodiny či více, avšak sledováním videí, filmů či seriálů věnují pouze méně než 1 hodinu denně. Co se týče pravidelného sportování, tak z dotazníkového šetření vyplynulo, že největší část žáků se sportu věnuje několikrát týdně, a dokonce 42 žáků sportuje každý den. Pouze 1/3 respondentů se sportu nevěnuje pravidelně. Nejčastějším důvodem pro sportování žáků byla láska ke sportu, kterému se věnují, protože je baví. Dále se nejčastěji objevoval důvod zlepšení zdraví a fyzické kondice, či zlepšení postavy.

V oblasti duševní hygieny jsme zjišťovali průměrnou denní míru spánku u žáků středních škol, zda se cítí být často vystavováni stresu a stresovým situacím, a jakými způsoby se právě se stresem vypořádávají. Pozitivně můžeme hodnotit skutečnost, že se většina žáků snaží spát průměrně 6-8 hodin denně, a pouze malé množství z nich, spí méně než 6 hodin. Bohužel téměř polovina žáků se přiznala, že se často cítí být vystavováni stresu. Nejčastější cestou, jak se žáci vypořádávají se stresem, byl poslech hudby či čas strávený sportováním či procházkou v přírodě. Odborníci v oblasti psychohygieny

doporučují pro zbavování se stresu provádění dechových cvičení či cvičení jógy. Avšak tyto prostředky využívá pouze opravdu malé množství žáků.

V oblasti faktorů ovlivňujících životní styl žáků středních škol jsme se zaměřili na dosavadní zkušenosti s negativně ovlivňujícími faktory, jako například kouření, konzumace alkoholických nápojů či užívání návykových látek. Zároveň jsme se snažili zjistit, jaké faktory žáci vnímají jako nejvlivnější na jejich životní styl, a zda se liší postoje žáků středních odborných škol, gymnázií a odborných učilišť v oblastech životního stylu. Pozitivně můžeme hodnotit fakt, že ze všech dotazovaných se objevilo pouze 28 aktivních kuřáků a 2/3 nekouří vůbec. V konzumaci alkoholu žáci nejčastěji označovali příležitostnou konzumaci, a dokonce 49 žáků se označilo za úplné abstinenty. Avšak co se týče zkušenosti s drogami, zde se ukázalo, že již při studiu střední školy má více než 1/3 žáků za sebou zkušenost s návykovými látkami. Zároveň se v současné době mezi dotazovanými vyskytuje 50 žáků, kteří jsou aktivními uživateli návykových látek, ať už se jedná o příležitostní užívání, či několikrát měsíčně nebo týdně. Jako nejvíce ovlivňující faktory životního stylu žáci vnímají způsob trávení volného času, vliv rodičů a kamarádů, a jako nejméně vlivné označili sociální síť.

V oblasti výživy se mezi jednotlivými typy škol nevyskytovaly téměř žádné výraznější rozdíly. Pouze žáci středních odborných učilišť se snaží více dodržovat doporučený pitný režim. Oproti ostatním školám, ve kterých žáci nejčastěji vypijí 1 – 2 litry, žáci učilišť volili 2 – 3 litry denně. V oblasti sportu se gymnázia a střední odborné školy mohou pyšnit vyšším počtem pravidelně sportujících žáků oproti středním odborným učilištím, kde se vyskytuje nejvíce žáků, kteří se sportu nevěnují vůbec. Zároveň se žáci středních odborných učilišť cítí nejčastěji vystavováni stresu, avšak prostředky pro zbavení se stresu se mezi typy škol neliší. Avšak střední odborná učiliště vynikají i při zkušenostech s negativně ovlivňujícími faktory, jelikož právě zde se nachází nejvíce aktivních kuřáků a žáků, kteří již mají zkušenosti s drogami. S negativně ovlivňujícími faktory mají nejmenší zkušenosti žáci gymnázií, kde se nachází nejmenší počet žáků, kteří kouří, a je zde nejnižší frekvence konzumace alkoholických nápojů. Nejmenší počet žáků se zkušeností s drogami jsou střední odborné školy. Názory žáků na ovlivňující faktory se výrazně nelišili. Větší rozdíl se nacházel pouze při vlivu rodičů na životní styl, kdy se

gymnázia a střední odborné školy přikláněly k souhlasu, a střední odborná učiliště spíše k nesouhlasu.

Závěrem tedy lze říci, že rozdíly životního stylu žáků s ohledem na typ školy vykazují převážně odborná učiliště. Ty oproti gymnáziím a středním odborným školám ve většině oblastí vykazují více nezdravé způsoby životního stylu. Žáci jsou oproti ostatním školám méně fyzicky aktivní v oblasti sportu, nachází se zde větší část studentů, která je aktivně ovlivňována negativními faktory životního stylu, ať už se jedná o kouření či užívání návykových látek. Rozdíly mezi gymnázií a středními odbornými školami nejsou tak výrazné, avšak žáci gymnázií ve většině oblastí dodržují zdravější životní styl, především s ohledem na pravidelný pohyb, či omezování rizikových faktorů.

ZÁVĚR

V naší bakalářské práci jsme se věnovali oblastem zdravého životního stylu. Zaměřili jsme se zejména na adolescenty studující na středních školách z toho důvodu, že právě v tomto období je dodržování zdravého životního stylu velice důležité. Jelikož adolescenci již téměř dokončují svůj tělesný i psychický vývoj, který pozitivně mohou ovlivnit právě správně zvoleným životním stylem. Proto je důležité, aby právě mládež v tomto věku byla obeznámena o oblastech, které pod zdravý životní styl spadají, a jaké faktory jej mohou negativně ovlivňovat.

V teoretické části jsme vymezili námi zvolenou cílovou skupinu, pojem zdraví, životní styl a k němu jednotlivé oblasti. Cílem teoretické části bylo především seznámení čtenářů se základními oblastmi životního stylu, pod které spadá zdravá výživa, ve které jsme se pokusily o srozumitelné seznámení se základními živinami, správném dodržování pitného režimu a výživová doporučení zaměřená přímo na adolescenty. Oblast fyzické aktivity, kde jsme kromě vymezení pojmu zdůraznili především benefity, které pravidelné sportování pro člověka přináší. Oblast duševní hygieny zaměřenou na adolescenty, a faktory ovlivňující tuto oblast, jako je potřeba kvalitního a dostatečně dlouhého spánku. Vymezení pojmu stres, jeho dopad na naše tělo a způsoby pro jeho zbavení se. Zaměřili jsme se však i na faktory, které negativně ovlivňují životní styl, a tím jsou závislosti na nikotinu, alkoholu a psychoaktivních látkách.

Před realizací našeho výzkumu jsme si stanovili výzkumné otázky, které jsme si rozdělili dle oblastí životního stylu, a na jejich základě vytvořili dotazník vlastní konstrukce, díky kterému jsme si na výzkumné otázky dokázali následně odpovědět. Výzkum jsme prováděli napříč různými typy vzdělávání. Dotazníkového šetření se zúčastnilo dohromady 210 žáků.

V první oblasti věnované výživě jsme zjistili, jaké jsou nejčastější výživové zvyklosti u středoškolských žáků, a výsledky této oblasti lze považovat za velice pozitivní, jelikož většina respondentů se přiklání ke zdravým zásadám v oblasti výživy.

Druhou oblastí byla fyzická aktivita, ve které jsme zjistili, že nejvíce sportujících žáků se nachází na gymnáziích a nejméně na středních odborných učilištích. Zároveň nebylo překvapením, že v současné době velká část středoškoláků tráví svůj volný čas na internetu.

Třetí oblast věnovaná duševní hygieně zjišťovala míru stresu u žáků středních škol. Náš výzkum ukázal, že žáci na středních odborných učilištích se cítí být nejčastěji vystavováni stresu. Z výzkumu zároveň vyplynulo, že nejčastější metodou zbavení se stresu je pro žáky prostřednictvím poslechu hudby či sport.

Poslední oblastí byly faktory ovlivňující životní styl, do kterých jsme zahrnuly zkušenosti či aktivní užívání alkoholických nápojů, drog či kouření. Zde jsme byli překvapeni především výsledkem otázky ohledně užívání drog, kdy již ve středoškolském věku, měla spousta žáků zkušenosti s drogami či je v současné době aktivně užívají. Co se týče faktorů, které žáci sami považují za nejvlivnější na jejich životní styl, volili nejvíce způsob trávení volného času, vliv rodičů a kamarádů.

Naše bakalářská práce by měla především sloužit nejen k seznámení se s oblastmi zdravého životního stylu, ale i k zamyšlení se nad svým současným životním stylem, případně možností se inspirovat ke zlepšení se v jednotlivých oblastech, a začít klást na zdravý životní styl větší důraz již v mladém věku, abychom na své jednání postupným časem nemuseli doplácet po zdravotní stránce. Tato práce může být užitečná nejen pro žáky středních škol, ale i pro jejich rodiče. Jak jsme zjistili, žáci považují své rodiče za vlivný faktor na jejich životní styl, tudíž správné návyky vytvářené v prostředí jejich domova již od mladého věku mohou být prostředkem pro dlouhodobě udržitelné zdravé návyky v průběhu celého života.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ASTL, Jaromír, Eliška ASTLOVÁ a Eva MARKOVÁ. *Jak jíst a udržet si zdraví, aneb, Vyvážený zdravý životní styl pro každý den: příručka poradce*. Praha: Maxdorf, c2009. Lékař radí. ISBN 978-80-7345-175-2.

BARTKO, Daniel. *Moderná psychohygienu*. 6. slovenské vyd. Bratislava: Obzor, 1990. Malá moderná encyklopédia. ISBN 80-215-0102-2.

ČELEDOVÁ, Libuše, ČVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

ERIKSON, Erik H. *Childhood and society*. 2nd ed., rev. and enl. New York: W.W. Norton, 1963.

FISHER, Slavomil, ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2781-3.

KELNAROVÁ, Jarmila, MATĚJKOVÁ, Eva. *Psychologie pro studenty zdravotnických oborů 1*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3600-6.

KIRSTA, Alix. *Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně*. Praha: Knižní klub, 1998. ISBN 80-7176-655-0.

LUHANOVÁ, Zdeňka, VLACHOVÁ, Libuše. *Zdravá výživa dětí a mládeže v teorii a praxi*. Praha: Avicenum, 1974.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MARKOVÁ, Marie. *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012. ISBN 978-80-7013-545-7.

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-400-84.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost. Současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-831-7.

ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6.

SKÁLA, Jaroslav. *Závislost na alkoholu a jiných drogách*. Praha: Avicenum, 1987.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika – vychovatelství*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2008. ISBN 978-80-7372-306-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

WHO Constitution. World Health Organization, Geneva, 1948.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1	16
Graf 2	17
Graf 3	18
Graf 4	19
Graf 5	20
Graf 6	21
Graf 7	22
Graf 8	23
Graf 9	24
Graf 10	26
Graf 11	27
Graf 12	28
Graf 13	30

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Výzkumný soubor	15
Tabulka 2 Likertova škála	25

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dotazník

Jmenuji se Kristýna Švrčková, jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, oboru sociální pedagogika. Ráda bych tě poprosila o pravdivé a upřímné vyplnění mého dotazníku. Dotazník je zcela anonymní, a jeho výsledky budou použity pouze pro zpracování mé bakalářské práce, která se zaměřuje na zdravý životní styl žáků středních škol. Dotazník ti nezabere déle než 10 minut Tvého času. Předem děkuji za spolupráci a ochotu.

1. Pohlaví

- a) Muž b) Žena

2. Studuji

- a) Střední odbornou školu b) Střední odborné učiliště
c) Gymnázium

3. Jsem student/ka

- a) 1. ročníku b) 2. ročníku c) 3. ročníku
d) 4. ročníku

I. Výživa

4. Kolikrát denně jíš?

- a) 1 – 2 x b) 3x c) 4 x
d) 5x a více

5. Jak často snídáš?

- a) Nesnídám b) 1 – 2x týdně c) 3 – 5x týdně
d) Pouze o víkendu e) Každý den

6. Jak často jíš ovoce či zeleninu?

- a) Nejím b) 1 – 2x týdně c) 3 – 5x týdně
d) 5 x a více e) Každý den

7. Jak často jíš sladkosti (čokoláda, sušenky, bonbony..)?

- a) denně b) několikrát týdně c) několikrát měsíčně
d) nejím vůbec e) příležitostně

8. Snažíš se dodržovat zásady zdravého stravování (omezovat smažené pokrmy, sladkosti, jíst kvalitní potraviny)?

- a) Ano b) Spíše ano c) Spíše ne
d) Ne

9. Zapisuješ si denní energetický příjem?

- a) Ano b) Ne c) Občas
d) Nevím, co to je

10. Kolik litrů tekutin denně vypiješ?

- a) Méně než 1 litr b) 1 – 2 litry c) 2 – 3 litry
d) 3 a více

11. Jak často piješ slazené nápoje (ochucené vody, limonády, sirupy, džusy...)?

- a) Nepiju b) 1 – 2x týdně c) 3 – 5x týdně
d) 5 x a více e) Každý den

II. Fyzická aktivita

12. Kolik času denně strávíš na internetu?

- a) Méně než hodinu b) 1 hodinu c) 2 hodiny
d) 3 hodiny a více

13. Kolik času denně strávíš sledováním filmů/seriálů?

- a) Méně než hodinu b) 1 hodinu c) 2 hodiny
d) 3 hodiny a více

14. Jak často se věnuješ nějakému sportu?

- a) Každý den b) 1x týdně c) Několikrát týdně
d) Několikrát měsíčně d) Nevěnuji

15. Jaké jsou pro tebe důvody, kvůli kterým se věnuješ sportu? (Zaškrtni maximálně 3 odpovědi)

- a) Zlepšení zdraví/fyzické kondice
b) Čas s přáteli
c) Zlepšení postavy
d) Být v něčem dobrý
e) Být úspěšný
f) Potěšení rodičů
g) Baví mě
h) Zkoušení něčeho nového
ch) Poznávání nových lidí
i) Vyplnění volného času
j) Nevěnuji se sportu
k) Jiný důvod :

III. DUŠEVNÍ HYGIENA

16. Kolik hodin denně spíš?

- a) 10 hodin a více b) 9 – 10 hodin c) 8 – 9 hodin
d) 7 – 8 hodin e) 6 – 7 hodin f) 5 – 6 hodin
g) Méně než 5 hodin

17. Cítíš se být často ve stresu (napětí)?

- a) Ano b) Ne c) Občas

18. Jakým způsobem se nejčastěji zbavuješ stresu? (Zaškrtni max 3 odpovědi)

- a) Jóga
b) Sport
c) Masáže
d) Dechová cvičení
e) Sauna
f) Dovolená

- g) Hudba
- h) Procházka v přírodě
- ch) Jiné:

IV. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL

19. Kouříš?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Příležitostně

20. Jak často konzumuješ alkoholické nápoje?

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát do měsíce
- d) Příležitostně
- e) Nepiju alkohol

21. Vyzkoušel jsi někdy drogy?

- a) Ano
- b) Ne

22. Jak často užíváš drogy?

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Několikrát do měsíce
- d) Příležitostně
- e) Neužívám

23. Vyjádři svou míru souhlasu s faktory, které podle tvého názoru mají vliv na tvůj životní styl.

	Zcela souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
Rodiče					
Kamarádi					
Práce					
Škola					
Sociální síť					
Způsob trávení volného času					

Děkuji za spolupráci.