

Vliv rodiny na utváření zdravého životního stylu dospívajících dětí

Soňa Kostková

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Soňa KOSTKOVÁ**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Vliv rodiny na utváření zdravého životního stylu
dospívajících dětí**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti životního stylu, zdraví, rodiny.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ČAČKA, O. Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

KLESCHT, V. Pět pilířů zdravého života. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2149-8.

KOHOUTEK, R. Úvod do psychologie: Psychologie osobnosti a zdraví žáka. MU Brno: Kraví hora, 2006. ISBN 80-210-4077-7.

KRAUS, B. et al. Člověk-prostředí-výchova: K otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Pavel Opatrný**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **10. února 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce: **7. května 2010**

Ve Zlíně dne 10. února 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka 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 15. 4. 2010

.....
Kosťková

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo 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 jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá vlivem rodiny na utváření zdravého životního stylu u dospívajících dětí. Ve své práci jsem se snažila zaměřit na některé rizikové faktory, které mohou ohrozit utváření zdravého životního stylu u dospívajících dětí. Mezi tyto faktory patří zejména styl výchovy, patologické jevy, stravovací návyky a využívání volného času.

Práce se skládá z části teoretické a praktické. Teoretická část obsahuje pojmy životního stylu, zdraví, faktory, které ovlivňují zdraví a problematiku rodinné výchovy. Praktická část práce srovnává výskyt jednotlivých faktorů u rodičů a jejich dětí. Závěr práce odhaluje silné a slabé stránky životního stylu rodičů.

Klíčová slova: životní styl, zdravý životní styl, volný čas, faktory ovlivňující životní styl, výchova v rodině

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with family influence on formalisation of healthy life style at teenagers. In my work I have tried concentrating on some risk factors that can endanger formalisation of healthy life style at teenagers. Among these factors is especially upbringing style, pathological effects, feeding habits and use of free time.

The work consists of a theoretical part and a practical part. The theoretical part contents terms of life style, health, factors that influence health and family upbringing issue. The practical part compares presence of single factors at parents and their children. In conclusion, it discovers strong and weak points of parents' life style.

Keywords: a life style, healthy life style, free time, factors influencing a life style, upbringing in a family

Poděkování :

Chtěla bych poděkovat PhDr.Pavlu Opatrnému za odborné vedení práce, cenné rady a připomínky.

Čestné prohlášení:

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 ŽIVOTNÍ STYL	13
1.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL	14
1.2 TYPY ŽIVOTNÍCH STYLŮ	15
1.3 VOLNÝ ČAS JAKO JEDEN Z UKAZATELŮ ŽIVOTNÍHO STYLU	17
1.3.1 Volný čas v rodině.....	18
1.3.2 Nabídka volnočasových aktivit v regionu Valašsko Kloboucko a Slavičínsko	21
2 ZDRAVÍ	22
2.1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	24
2.2 PÉČE O ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	25
2.2.1 Výživa	25
2.2.2 Pitný režim	28
2.2.3 Pohybová aktivita	29
2.2.4 Návyky, závislosti	30
2.2.5 Spánek.....	33
2.2.6 Stres.....	33
3 RODINA	36
3.1 FUNKCE RODINY	36
3.1.1 Funkce rodiny v období dospívání	39
3.2 VÝCHOVNÉ PŘÍSTUPY K DOSPÍVAJÍCÍM	39
II PRAKTICKÁ ČÁST	42
4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	43
4.1 CÍLE VÝZKUMU	43
4.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	43
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	43
4.4 VÝZKUMNÁ METODA.....	44
4.5 VÝZKUMNÝ VZOREK	44
4.6 PRŮBĚH SBĚRU DAT.....	44
5 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	45
5.1 ANALÝZA VÝZKUMU	45
5.2 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	58
ZÁVĚR	62
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	64

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	67
SEZNAM TABULEK.....	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	69

ÚVOD

Dnešní hektická doba klade na člověka velkou míru zátěže, což může způsobovat psychické, sociální nebo zdravotní potíže. Abychom se těmto potížím vyhnuli, je zapotřebí dodržovat jisté zásady zdravého životního stylu. Zásady zdravého životního stylu by měly být v první řadě utvářeny na základě rodičovského vzoru. Kdo jiný má na děti tak velký vliv jako rodiče? Zajisté by to byla také škola. Ano, na utváření zdravého životního stylu se podílí mnoho faktorů, ale velkou váhu přikládám právě rodině.

Rodina je místem, kde dochází k předávání vzorců chování z rodičů na potomky. Proto jsem se v mé práci zaměřila na styl výchovy, patologické jevy, stravovací návyky a využívání volného času rodičů a jejich vliv na utváření zdravého životního stylu jejich dospívajících dětí.

Tato problematika je zajímavá tím, že již dospívající děti si vytváří trvalé zásady životního stylu, které budou s nimi přecházet do další fáze života. Právě proto je důležité u dospívajících dětí vytvářet, co nejlepší podmínky k utváření zdravého životního stylu. Na mladého člověka čeká v životě mnoho nástrah, které mohou narušit jeho zdraví, proto je potřebné ho vybavit vhodným přístupem ke vlastnímu zdraví. Přístup dětí k vlastnímu zdraví se vytváří na základě rodičovského vzoru. Rodina má tedy zásadní úkol při tvorbě životního stylu dětí.

Cílem mé práce je zjistit jakým způsobem působí rodiče na utváření zdravého životního stylu jejich dětí.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V první kapitole teoretické části se zabývám problematikou životního stylu, faktory životního stylu, typy životního stylu a volným časem. Problematikou zdraví, zdravého životního stylu, péči o zdraví a faktory ovlivňující zdravý životní styl se zabývám v druhé kapitole. Ve třetí kapitole se okrajově dotýkám problematiky rodiny.

Praktická část má za úkol zjistit vliv rodiny na utváření zdravého životního stylu dospívajících dětí. V závěru výzkumu budu jednotlivé údaje o rodičích srovnávat s údaji o dětech. Na základě srovnání, zjistím jakým způsobem působí rodiče na svoje děti. V závěru práce také zhodnotím silné a slabé stránky rodičů a možné návrhy na zlepšení životního stylu.

Cíle předkládané bakalářské práce lze tedy shrnout do následujících bodů:

1. Seznámení s problematikou životního stylu.
2. Analýza faktorů volného času jako jednoho z významných faktorů pro životní styl.
3. Uvedení do problematiky zdraví, zdravého životního stylu a péči o něj.
4. Objasnění vlivu rodiny na utváření zdravého životního stylu..
5. Realizace výzkumného šetření s cílem zjistit vliv rodiny na utváření zdravého životního stylu dospívajících dětí.
6. Analýza a interpretace stanovených otázek výzkumu.
7. Návrhy a doporučení k utváření zdravého životního stylu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL

Lidský život vnímáme jako existenci člověka ve vnějším světě a vnitřním světě osobnosti. Vnější svět tvoří příroda, společnost a svět vytvořený samotným člověkem. Vnitřní svět tvoří stránku duchovní, psychickou a tělesnou. Lidský život je proces nepřetržitých změn a člověk má v něm možnost svobodného výběru životních cest, rozhodování, vytváření vlastního životního stylu, způsobu života a přebírání odpovědnosti za zvolený životní styl (Ondrášková, 1997).

Životní styl lze obecně vymezit jako způsob, kterým lidé žijí, bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se, baví se, pracují, spotřebovávají, komunikují, dodržují určité hodnoty, starají se o děti atd. (Duffková, 2008).

Kraus (2008) charakterizuje **životní styl** jako individuální optimální uspořádání životních forem do harmonického celku. Životní styl vymezuje jako široký komplex činností a s nimi spojených postojů, norem, hodnot, návyků trvalého rázu, které jsou pro každého člověka individuálně specifické. Životní styl jednotlivce je vsazen do širšího společenského kontextu, ovlivňuje ho historie, tradice, kulturní a ekonomická úroveň společnosti.

Znaky životního stylu:

- kognitivní hodnocení sebe samého a svého postavení ve světě,
- způsob prožívání,
- vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě,
- zvládání sociální interakce,
- ego úroveň (Kraus, 2008).

Problematika životního stylu jednotlivce se dá vysvětlit pomocí různých otázek:

Otázka „**Co**“ - vymezuje termíny jako životní projevy, životní zvyklosti, forma života, životní praktiky, chování, jednání, činnosti a vztahy.

Otázka „**Kdo**“ - se ptá po subjektu, nositeli životního stylu. Nositelem životního stylu může být individuum, skupina nebo společnost.

Otázka „**Kdy**“ - se ptá na časovou dimenzi, kdy se životní styl odehrává. Důležitá je dimenze individuálního času a dimenze vymezující pracovní, vázaný a volný čas.

Otázka „**Kde**“ - se životní styl odehrává, v jakém prostoru či prostředí. V rámci fyzického prostředí se sledují životní styly ve městě a na venkově. V sociálním prostředí se sleduje úroveň makroprostředí (společnost s ekonomickou, politickou a s kulturní sférou), mezo-prostředí (komunity, větší skupiny), mikroprostředí (rodina, přátelé).

Otázka „**S kým**“ - se týká mezilidských vztahů v životním stylu.

Otázka „**Podle čeho**“ - člověk žije, je vázána na sociální prostředí, které vyplývá ze soužití člověka s jinými lidmi.

Otázka „**Za kolik**“ - se zabývá ekonomickými podmínkami života (Duffková, 2008).

Životní styl lze popsat na základě každodenních aktivit. Tyto činnosti se dají seřadit do několika kategorií.

1. Aktivity orientované na práci, profesi a přípravu na ni.
2. Aktivity spojené s rodinou.
3. Aktivity v oblasti zájmů.
4. Aktivity propojené se společenským životem.
5. Aktivity spojené s uspokojováním biologických a hygienických potřeb (Kraus, 2008).

1.1 Faktory ovlivňující životní styl

Životní styl ovlivňují dvě skupiny faktorů – **vnější faktor**, to jsou životní podmínky v daném okamžiku existující objektivní danosti, a **vnitřní faktor**, to je člověk nejkonkrétnější subjekt životního způsobu, jeho osobnost se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, ambicemi (Duffková, 2008).

Objektivní společenské faktory

Vycházejí z životních podmínek, které jsou danému individuu k dispozici. Jedná se tedy o jakési východisko životního stylu individua. Životní styl je vlastně reakcí člověka na své životní podmínky. Tyto životní podmínky se člení na:

- Geografické a ekologické podmínky: tvoří území, klima, úrodnost půdy, přírodní zdroje, stupeň devastace krajiny. Z hlediska životního stylu je u člověka vytvořena závislost na těchto podmínkách.

- Biologické podmínky: tvoří pohlaví, věk, zdraví. Z hlediska biologických podmínek je velmi důležitá problematika zdravého životního stylu, který je z 20% ovlivňován zdravotní péčí, z 20% životním prostředím a z 60% životním stylem.
- Demografické podmínky: mají souvislost s životním stylem v oblasti narození, smrti, partnerských vztahů a rodinných poměrů.
- Sociálně politické podmínky: jsou určovány sociální strukturou a sociální stratifikací. Rozdílnost životních stylů je pojímána jako důsledek rozdílů v přístupu individua k sociálně-ekonomickým zdrojům. Z hlediska životního stylu je velmi důležitá problematika sociální politiky, která má vliv na ekonomické podmínky individua a tudíž i na životní styl.
- Ekonomické podmínky: umožňují určitou životní úroveň.
- Kulturní a obecně ideové podmínky: z pohledu životního stylu jsou zásadní hodnoty a hodnotové orientace. Velký význam je kladen na kulturní podmínky celé společnosti, komunity a skupiny.
- Technologické podmínky: ovlivňují životní styl člověka zejména rozšířením počítačů a internetu. Počítač a internet ovlivňuje mnoho činností člověka a zasahuje do jeho života (Duffková, 2008).

Subjektivní faktory

Představují osobnost samou, s jejími individuálními zvláštnostmi, potřebami a zájmy. Dále sem patří intelektová úroveň, temperament osobnosti, pohlaví, zdravotní stav, vzdělání, profese (Kraus, Poláčková, 2001).

1.2 Typy životních stylů

Nešpor (1999) dělí životní styl na zdravý a nezdravý

Vyvážený životní styl – je spojen s přiměřenou zátěží. Zahrnuje přiměřenou dobu spánku a zájmy důležité pro obnovu sil.

Přetížený životní styl – člověk chce stihnout příliš mnoho, svůj program má přesně naplánovaný a nabitý.

Rizikový a stresující životní styl – ohrožuje především lidi s náročným zaměstnáním, a

lidi nacházející se v zátěžové životní situaci.

Chaotický životní styl – jedná se o nepředvídané střídání období mimořádného pracovního vypětí a nečinnosti.

Neradostný životní styl – člověk musí vykonávat nepříjemné povinnosti.

Nastražený životní styl – člověk si myslí, že každý mu chce škodit, o lidech smýšlí v zásadě špatně.

Prázdný životní styl – je naplněn nudou, člověk neví, co má dělat a jak být užitečný druhým.

Edvard Spranger rozlišuje životní styly podle hodnotových orientací na

Typ teoretický – cíl je hledání pravdy a hodnotou je poznání.

Typ ekonomický – cíl je sebezáchova a hodnotou je užitečnost.

Typ estetický – cíl je hledání harmonie a hodnota je krása.

Typ sociální – cíl je konání dobra a hodnotou je láska.

Typ politický – cíl je ovládnutí chudých a hodnotou je moc.

Typ náboženský – cíl je sebezpřesah a hodnotou je jednota s Bohem.

Joffre Dumazedier vytvořil typy životních stylů podle činností ve volném čase

Nový homo faber – má zájem o manuální práci a jeho činnosti jsou spontánní, nezištné a užitečné.

Nový homo ludens – vyhledává zábavu a rozptýlení, snahou je ulevit si tak od neustálého napětí způsobeného prací.

Nový člověk imaginace – se snaží uniknout realitě do světa fantazie, což má za následek zmatek.

Nový homo sapiens – přijímá nové informace, ale pouze ve formě zábavné, nejde o rozšiřování vědomostí.

Nový homo socius – je člověk, který se vzdělává a rekreuje a je orientovaný pouze na přítomnost (Duffková, 2008).

1.3 Volný čas jako jeden z ukazatelů životního stylu

Volný čas chápeme jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil (Průcha, Walterová, Mareš In Pávková a kol. 2002).

Do volného času zahrnujeme odpočinek, rekreace, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.

Podle Dumazediera In Duffková (2008) má volný čas tři základní funkce:

- odpočinek, relaxace
- sebevzdělávání
- rozptýlení, zábava

Činnosti ve volném čase představují širokou škálu nejrůznějších aktivit. Nejčastější volnočasové aktivity se mohou utřídít do následujících skupin.

- kulturní aktivity – sledování televize, návštěva divadel, koncertů, galerií, výstav.
- sportovní aktivity.
- sociální aktivity – posezení v kavárně, návštěvy plesů, tanečních akcí, setkávání s příslušníky rodiny či přátel.
- vzdělávací aktivity – čtení literatury, získávání informací přes internet, kroužky, návštěvy přednášek, studium odborné literatury.
- veřejné aktivity – různé akce, demonstrace, veřejná vystoupení, řešení problémů komunity.
- rekreační a cestovatelské – rekreační turismus, chataření, zahrádkaření.
- hobby a manuální aktivity – modelářství, vyšívání, rybaření, sběratelství.

U dětí školního věku se aktivity volného času rozlišují:

- fyzická aktivita – např. turistika, sportovní činnost.
- zájmová činnost- např. výtvarný, přírodovědecký, technický, hudební kroužek.
- pohyb na čerstvém vzduchu – např. práce na zahradě.

- společenská činnost- např. pobyt venku s kamarádem.
- zábava

Jedním z důležitých ukazatelů životního stylu je způsob kterým využíváme volný čas. Vlivem životních podmínek a aktivity jedince si každý člověk utváří svůj individuální systém hodnot. Lidi lze členit podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Jednání člověka ve volném čase se lze posuzovat podle míry aktivity a úsilí, které je schopen vynaložit pro splnění svých plánů. Ukazatelem životního stylu jsou i sociální interakce a vztahy s lidmi. Hlavní roli při posuzování sociálních vlivů ve volném čase hraje rodina (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2002).

1.3.1 Volný čas v rodině

Rodina, která je primární skupinou, je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti.

Rodina:

- vytváří hmotné podmínky, sociální ochranu,
- vychovává a vzdělává,
- rozvíjí mezilidské vztahy,
- klade základy hodnotové orientace (Hofbauer, 2004).

Rodiče jsou pro své děti prvotními vzory, učí se podle nich žít určitým způsobem a napodobují jejich životní styl.

Pro formování vztahu k volnému času patří tyto důležité skutečnosti:

- typ rodiny,
- způsob rodinného soužití,
- malá nebo velká rodina,
- uzavřená nebo otevřená rodina,
- věk rodičů i dětí,
- počet dětí v rodině a jejich pohlaví,

- styl rodinné výchovy,
- zájmy rodičů,
- finanční prostředky (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2002).

Na volný čas dětí jako zdroj pozitivních a negativních vlivů působí objektivní podmínky života a výchovy dětí v rodině, její velikost a úplnost. Vliv má také realizace volného času uvnitř rodiny, podmíněná způsobem jejího života, postoji a výchovou rodičů vzhledem k dětem nebo časovými a hmotnými předpoklady vytvářenými pro volnočasovou činnost.

Přípravenost rodičů umožňuje, aby nepůsobili na děti ani direktivně ani volně, ale aby byli inspirací nebo spoluorganizátorem aktivit svých dětí. Rodina zůstává východiskem, na kterém v mnohém závisí bohatost současných zážitků dítěte a jeho připravenost na volnočasový život v dospělosti (Hofbauer, 2004).

Působení rodiny se uskutečňuje:

- Nápodobou a reprodukcí vzorců pozitivního volnočasového chování rodičů prostřednictvím účasti dětí na aktivitách rodiny.
- Uskutečňováním individuálních i společenských pravidelných zájmových činností dětí v rodině. Aktivita dítěte může navazovat na zájmy rodičů nebo přecházet do jiné oblasti.
- Citlivým sledováním potřeb, zájmů a nadání dětí.

Děti uskutečňují vzorce volnočasového chování svých rodičů plynule i rozporně, přejímají je i odmítají, někdy je napodobují, jindy se od nich osvobozují a překonávají. Podle zahraničních výzkumů, nezáleží pouze na tom, jestli rodiče svým dětem věnují dostatek času, ale jestli jim také umožňují pomáhat v domácnosti a dovolí jim povídat si s nimi (Hofbauer, 2004).

Volnočasové orientace se krystalizují kolem 16 roku věku. S přibývajícím věkem narůstají na významu činnosti, které nemají zájmový charakter (ruční práce, četba novin atd.) a klesají činnosti jako tvůrčí kulturní aktivity (výtvarné aktivity, turistika, sběratelství atd.) (Kraus, Poláčková, 2008).

Televize a internet ve volném čase:

Výzkumy dokazují, že mládež se aktivně méně věnuje sportu, turistice. Tráví málo času

v přírodě a méně navštěvuje sportovní utkání. Mládež často sleduje televizi a poslouchá hudbu z elektronických médií. Celkově se prohlubuje pasivnost, konzumnost a nenáročnost (Kraus , Poláčková, 2001).

Děti a mládež se setkávají s médii nejvíce ve volném čase. Každodenní a několikahodinové využívání počítače či televize ve volném čase , může vést k závislosti na nich nebo způsobuje absenci kompenzačních aktivit.(Hofbauer, 2004) Rodiče by si měli uvědomit, že nadměrné **sledování televize** narušuje vývoj dětí a brání k rozvoji samostatné a tvořivé osobnosti. Děti, které jsou méně nadané, se věnují méně zájmovým činnostem, ale o to více sledují televizi (Kunák, 2007).

Když se sledování televize výrazně omezí, dochází k obohacení rodinného života. Místo pozorování televize si rodiče i děti hledají jinou zábavu, prožívají svůj volný čas aktivně. Omezení sledování televize má také pozitivní vliv na silnější citový vztah mezi rodiči a dětmi, protože společně komunikují o zážitcích a problémech, které je potkaly během dne. Děti tráví více času venku s kamarády nebo rodiči, což vylepšuje kvalitu jejich spánku, předchází obezitě a projevuje se větší zájem o čtení knih (Dostál In Kunák, 2007).

Počítač a internet je dnes samozřejmostí každé rodiny. Na jedné straně se odtud dostává spousta potřebných informací sloužící k rozvoji osobnosti a na druhé straně je internet zdrojem negativních mravně závadných informací. Proto by mělo být využívání internetu pod kontrolou rodičů.

Rodiče by měli v rámci prevence získat důvěru dítěte, věnovat mu volný čas, zapojovat dítě do dění v rodině, podporovat jeho vhodné zájmy. Rodiče by měli na internetu vyhledávat zajímavé stránky společně s dítětem anebo mít alespoň přehled nad tím , co dítě vyhledává (Kunák, 2007).

Důležitým činitelem k utváření volnočasových aktivit je postoj rodičů k dítěti a způsob rodinné výchovy. Lhostejnost, extrémní kázeňské prostředky, nedůslednost v požadavcích na děti a jejich nedostatečná kontrola se projevuje negativně také ve využívání volného času dětí. Péče o volný čas naplňovaný smysluplnými a rozvíjejícími aktivitami má uspokojovat osobní zájmy a potřeby dětí a mládeže, poskytnout prostor pro získávání sociálních zkušeností, posilování odpovědnosti a kultivaci emocí. Kvalitně využívat čas je nutno se učit (Kraus, Poláčková, 2001).

„Vzorné rodinné prostředí v rozvoji volného času svých dětí tedy hraje a má hrát významnou úlohu. Rozvíjí individuální předpoklady dětí a podporuje jejich kontakty s dalšími prostředími, bere v úvahu jejich volnočasové potřeby i zájmy a otevírá se pozitivním vnějším podnětům. Životní styl rodiny jako přirozený stimulátor i regulátor umožňuje tyto vlivy třídit, pozitivní využívat a nežádoucí eliminovat“ (Hofbauer, 2004, s. 64).

1.3.2 Nabídka volnočasových aktivit v regionu Valašsko Kloboucko a Slavičínsko

Dětem, mládeži i dospělým je nabídnuta široká škála volnočasových aktivit prostřednictvím DDM ve Valašských Kloboukách a Slavičíně. Každá osoba má možnost vybrat si tu činnost, která ho nejvíce zajímá. Jednotlivé kroužky, které DDM nabízí jsou s oblasti společenských věd, estetiky, techniky, přírodovědy a sportovních aktivit.

DDM Valašské Klobouky vytvořil na rok 2009/2010 projekt pod názvem „Pro každého něco“ Projekt se zaměřuje na zvýšení pestrosti využití volného času, zpřístupnění památek a přírodních krás všem věkovým a sociálním skupinám. Zahrnuje kulturu, sport, účast na soutěžích a přehlídkách. Dalším úkolem projektu je zkvalitnění vybavení DDM pro práci zájmových útvarů, rozšíření spontánní činnosti a pořádání výukových seminářů

(<http://www.ddmVK.cz/clanky/projekty/projekt-pro-kazdeho-neco.html>>.).

Město Valašské Klobouky má v nabídce mimo aktivit DDM také Klub leteckých modelářů, soubor Klobučánek nebo Městskou knihovnu. V blízké době bude v rámci koncepcí volnočasových aktivit tato nabídka rozšířena o Ekopark Trhovisko, inline stezku, cyklistickou stezku, tenisový kurt a lanové centrum. Na území města Slavičín kromě DDM existuje celá řada kulturních zařízení, sportovních zařízení a sportovních organizací.

Je tedy pouze na rodičích a dětech, zda umí využít možnosti správně trávit volný čas a vybrat si vhodnou aktivitu z nabídky, která je v našem regionu dostupná pro každého dle jeho zájmu a potřeb.

2 ZDRAVÍ

Podle světové zdravotnické organizace WHO : „**Zdraví** je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky , tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a ne-duživosti“(Křivohlavý, 2003, s. 37).

Zdraví je uznávanou hodnotou a první poznatky, které patří ke zdraví, jsou výsledkem so-cializace v určité rodině, vytváří jasný rámec, ze kterého jsou přijímány nové poznatky o zdraví. Zdraví závisí na charakteru vzájemných vztahů členů rodiny, všeobecné intelektu-ální a emocionální atmosféře a principech rodiny (Babyn, Careno, Žyrská, 1997). Velký vliv týkající se zdraví mají zkušenosti pocházející také ze školy, komunity a sdělovacích prostředků. Složky životního stylu, které se týkají zdraví, je možno chápat , jako desítky menších drah zdraví. Například vezeme-li zdravý životní styl, tak většina těchto drah zdra-ví je pozitivně orientovaná. V praxi to znamená, že na předním místě je fyzické cvičení, zdravá výživa, nekuřáctví, střídme pití alkoholu a dobré mezilidské vztahy (Nevolová, No-váčková, 1994).

Pojetí zdraví

Vychází ze dvou přístupů :

Holistické pojetí – zdraví vychází z celistvé struktury lidské bytosti a jejího prostředí.

Interakční pojetí – doplňuje holistické pojetí o mechanismus, ve kterém složky zdraví a nemoci mají svou dynamiku a vzájemně na sebe působí (Havlínová, 2008).

Složky zdraví se propojují ve třech interakčních soustavách:

1. individuální – zdraví vychází ze všech složek jedince, to je organismus, struktura psychických funkcí a osobnost.
2. komunitní – zdraví jedince se propojuje se zdravím komunity, ve které žije a pra-cuje.
3. globální – zdraví jedince, které je propojeno se zdravím komunit a to je propojeno se zdravím světa (Havlínová, 1998).

Příčiny poruch zdraví

Můžeme rozlišovat:

1. získané poruchy – vznikají v době po narození. Na vzniku se podílejí vlivy fyzi-

kální, biologické, klimatické, psychologické a sociální.

2. vrozené poruchy – vyskytují se již při narození, ale nejsou získané dědičně.
3. dědičné poruchy - jsou přenášeny z rodičů na potomky.

Výchova ke zdraví

Zdraví je největší hodnotou našeho života. Být zdravý znamená mít předpoklad být šťastný a docílit toho, co si přejeme. Zdraví není samozřejmostí, závisí na podmínkách, ve kterých člověk žije. Proto je důležité vést děti k zodpovědnosti za vlastní zdraví. Šance na zdravý život dětí se zvyšuje nejen výchovou v rodině, ale také osobním příkladem rodičů a vzděláváním dětí ve zdravých podmínkách. Děti školou povinné tráví mnoho času ve škole, takže škola má silný vliv a stejnou zodpovědnost za zdraví a výchovu ke zdraví jako rodiče dětí. Nejúčinnější a nejlevnější metodou jak předcházet zdravotním rizikům je výchova k zodpovědnosti za zdraví a výchova ke zdravému životnímu stylu

(<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/proc-vychovavat-ke-zdravi.html>).

Křivohlavý(1997) uvádí dva modely podle kterých lze vychovávat ke zdraví:

1. model:

Cílem je správně motivovat vychovávané k tomu, aby porozuměli problematice zdraví a aby vzali vlastní zdraví do vlastních rukou.

- Ujasnit si hodnoty zdraví, jehož prostřednictvím dochází k dosahování jiných hodnotných životních cílů.
- Posilovat zvědavost a ptát se , co posiluje zdraví a naopak co mu škodí.
- Podávat , co nejvíce relevantních informací.
- Podpořit správné uvažování a hodnocení.
- Zaměřit se na zrání osobnosti vychovávaného.

2. model:

Cílem je výcvik správných zdravotních návyků.

- Vybrat zdravotní návyky, postupy, techniky, formy jednání , které jsou důležité pro zdravé fungování člověka.

- Správně vybrané životní návyky předkládat vychovávanému vlastním příkladem.
- Šířit zdravé životní návyky, postupy, jednání, chování atd.(Křivohlavý, 1997).

2.1 Zdravý životní styl

„ Obecně vzato 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 i endogenních“(Duffková, 2008, s. 119).

Abychom vytvořili zdravý způsob života musíme dbát na jeho základní faktory:

1. **Životní rytmus** – důležitý je poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzické a psychické zátěže, nesmí se zapomínat na přiměřené množství spánku.
2. **Pohybový režim** – si vyžaduje pravidelný pohyb, přiměřenou fyzickou námahu.
3. **Duševní aktivita** – představuje rozvíjení kulturních zájmů, vzdělávání, dodržování zásad duševní hygieny a odreagování se od každodenních starostí.
4. **Životospráva a racionální výživa** – dodržování vhodných stravovacích návyků za účelem udržení zdraví a tělesné i duševní výkonnosti.
5. **Zvládání náročných životních situací** - dokázat řešit konflikty, zvládat stres a frustrace (Kraus, 2008).

K vytvoření zdravého životního stylu je zapotřebí rozvíjení tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti.

Tělesná kultura osobnosti znamená naučit se pravidlům hygieny, životosprávy, stravovacích návyků, ovládat touhu po škodlivých požitech. Tyto pravidla se zdravým životním stylem spojují nejčastěji.

Psychická kultura osobnosti vychází z temperamentu, charakteru, schopností, kognitivních stylů, socializovaných potřeb a hodnotových orientací.

Duchovní kultura osobnosti se nejčastěji spojuje s estetikou, literaturou, vědeckými zájmy a realizačními dovednostmi. V prvé řadě se ale jedná o mravní vyspělost osobnosti, citlivost svědomí a smysl pro duchovní dimenzi (Smékal, 1997).

2.2 Péče o zdravý životní styl

Péče o zdravý životní styl zahrnuje především dodržování vhodných stravovacích návyků, pravidelnou tělesnou aktivitu, prevenci před škodlivými návyky, vhodné využívání volného času.

2.2.1 Výživa

Potrava kterou dítě konzumuje ovlivňuje jeho správný růst a vývoj. Růst a vývoj dítěte je proces, ve kterém je zapotřebí širokého spektra živin a jednotlivých látek. Doporučuje se konzumovat zakysané mléčné výrobky s nízkým obsahem tuků, nízkotučná masa, zvýšit příjem rostlinných tuků místo tuků živočišných. Důraz je kladen na snížení spotřeby cukru, kuchyňské soli a alkoholu. Doporučuje se jíst více ovoce a zeleniny, celozrnných výrobků, luštěnin a ryb (Nevoral a kol., 2003).

Základům zdravého stravování se dítě učí v rodině. Rodiče jsou vzorem, který dítě kopíruje. Proto by rodiče měli dbát na to, co v každodenní praxi servírují dítěti na talíř, zda to co servírují odpovídá požadavkům na správnou výživu. Dítě by v rodině mělo získat základní odolnost vůči reklamám na nezdravé přesolené nebo přeslazené potraviny a nápoje (Kunová, 2004).

V období dospívání se nepříznivě uplatňuje návyk stravování se v restauracích typu „fast foods“. Tato potrava je chudá na vitamíny a je zvláště kalorická. V jídelníčku dospívajících často chybí ovoce a zelenina, což má za následek nedostatek vitamínů projevujících se únavou, podrážděností, nechutí k jídlu. Nesprávná výživa celkově ovlivňuje budoucí zdravotní stav člověka (Nevoral a kol., 2003).

Zdravá výživa zahrnuje:

1. Pravidelný stravovací režim – minimálně pět jídel denně energeticky přiměřených (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře).
2. Dostatek tekutin – voda, ovocné čaje a šťávy.
3. Dostatek bílkovin v jídelníčku – maso(libové, vařené, dušené), vejce, mléko, mléčné výrobky, ryby.
4. Konzumování zeleniny a ovoce – třikrát denně.
5. Příjem vlákniny – celozrnné pečivo, obiloviny, luštěniny, sója.

6. Dávání přednosti rostlinným tukům a olejům.
7. Omezení konzumace uzenin, tučných jídel a sladkostí.
8. Vytváření správných stravovacích postojů a návyků (Havlíková, 1998).

Tato výše vyjmenovaná pravidla by měla posloužit jako prevence před obezitou nebo často také jako prevence poruch příjmu potravy. V dnešní hektické době rodiče mnohdy nemají čas se věnovat dětem a tak i ztrácí kontrolu nad tím, co jejich děti konzumují. Rodiče také často nevědomky podporují jejich děti osvojením si nezdravých stravovacích návyků tím, že jim nepřipraví svačinu doma, ale děti dostanou peníze na svačinu, tím ztrácí rodiče kontrolu nad tím, co si vlastně dítě ke svačině koupilo. Bohužel děti dávají přednost různým pamlskům ze školního bufetu nebo automatu před koupí kvalitní svačiny, která by měla obsahovat ovoce, zeleninu, celozrnné pečivo a hlavně neslazený nápoj.

Škola je po rodině druhým hlavním pilířem, který má obrovský vliv na zdravé stravování. Vláda v minulém roce v prosinci 2009 schválila evropský projekt pod názvem „Ovoce do škol“. Tento projekt má přispět k osvojení zdravých stravovacích návyků a tím předejít obezitě. Projekt je určen pro děti na prvním stupni ZŠ. Dětem má být dvakrát za týden zdarma dodáváno ovoce a zelenina. Vše je hrazeno z prostředků EU a z rozpočtu ČR

(<http://www.msmt.cz/pro-novinare/vlada-schvalila-projekt-ovoce-do-skol.html>).

Tento projekt je vhodnou formou, jak podpořit děti k vytváření zdravých stravovacích návyků a pravidelně zahrnovat do svého jídelníčku ovoce a zeleninu. Projekt má bohužel také slabou stránku, protože není již určen pro děti na druhém stupni ZŠ. Přitom děti v období dospívání by měly jíst pestřejší a kvalitnější potraviny, ke kterým patří neodmyslitelně ovoce a zelenina, aby byl zaručen jejich zdárný vývoj.

Důsledky nezdravé výživy

Obezita je problém, který trápí všechny civilizované země. Nejhorší je zjištění, že přibývá stále více obézních dětí. Zásadní vliv na vznik nadváhy má rodina, ve které si dítě vytváří určité stravovací návyky.

Ke zjištění obezity se používá BMI (body mass index) vzorec : hmotnost v kg děleno druhou mocninou výšky v metrech. Příčiny obezity u většiny dětí spočívají v nadměrné konzumaci energetických potravin a malém energetickém výdeji. Tento problém je zapříčiněn nevhodným životním stylem s nedostatkem pohybu a nekvalitní výživou. Děti často nesní-

dají, nechodí na obědy do školní jídelny a po příchodu domů vyhladovělé děti snědí všechno, co najdou. Velkým zlozvykem je pití sladkých nápojů a nadměrná konzumace jídla k večeři společně s rodinou a dojídaním se chipsy u sledování televize. Obezita je tedy považována za problém celé rodiny a je nutné upravit stravovací návyky celé rodiny.

Následkem obezity může být vybočení páteře, varixy, ale u dětí bývají častější psychické změny, protože vidí, že se výrazně liší od vrstevníků. Proto je důležitá primární prevence než pozdější léčba (Nevoral, 2003).

Tedy obézním dětem nehrozí jen zdravotní problémy, ale i psychické. Společnost má k obézním lidem vytvořený negativní postoj. U obézních dětí vzniká pocit méněcennosti, který se pak s nimi táhne celý život. Obézní dívky jsou více uzavřené do sebe, přecitlivělé, pasivní a straní se jakékoliv společnosti a sportovním aktivitám. Obézní chlapci jsou zase více konfliktní, agresivní a tvrdohlaví (Sladká, 2006).

Aby se dalo problému obezity předejít je důležitá prevence. Prvotní prevence má být v rodině a ve škole.

Záleží na postojích rodičů, jak vnímají tento problém. Rodiče by měli dětem předkládat například vyváženou stravu, podporovat je k pohybové aktivitě a snažit se o to, aby si dítě osvojilo zdravý životní styl.

V pravomoci učitele je upozornit na možnost diskriminace jejich obézního dítěte. Rodičům lze také navrhnout přísnější kontrolu kapesného, protože děti neobědvají ve školní jídelně a tak oběd kompenzují pamlsky. Učitel také může doporučit pro jejich dítě kroužky se sportovním zaměřením (Sladká, 2006).

Poruchy příjmu potravy

S poruchou příjmu potravy se setkáváme nejvíce u náctiletých dětí. Dospívající prochází hormonálními bouřemi, takže jsou často nespokojeni sami se sebou a se svým vzhledem vůbec. Je to způsobeno tím, že v dospívání se mění jejich postava. Tuto situaci se snaží nějak vyřešit a řešení vidí v jídle. Tyto děti mají chorobný strach s tloušťky a nadměrnou pozornost věnují svému vzhledu a tělesné hmotnosti. V současné době je trend takový, že tento problém se netýká jenom mladých dívek, ale stále více se objevuje porucha příjmu potravy, také u mladých mužů. Mentální anorexie a bulimie patří k onemocněním, které mohou zanechat nemalé stopy poškození na zdraví člověka nebo dokonce mohou způsobit destrukci organismu.

Mentální anorexie je onemocnění, kdy člověk zkresleně vnímá vlastní tělo. Na veřejnosti se objevuje stále častěji z důvodu touhy po perfektním těle jaké mají modelky. Děti propadají této touze v období, kdy hledají svou osobní identitu a snaží se zvládnout úskalí dospívání. Jedná se o určitou obranu, jak se vyhnout zmatkům dospívání. (Elliot, Place, 2002) Mentální anorexie se projevuje úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Nemocný se úmyslně vyhýbá jídlům, snižuje porce jídla na minimum, cvičí a používá projímadla (Krch a kol., 1999).

Mentální bulimie je diagnostikována jako opakující se záchvaty přejídání, spojené s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Bulimik pocítuje silnou touhu se přejídat a zároveň se snaží zabránit tloustnutí tím, že vyvolá zvracení (Krch a kol., 1999). Bulimičky na rozdíl od anorektiček nejsou extrémně hubené. Vlivem častého zvracení dochází k narušení zubní skloviny a zvětšení slinných žláz a neposlední řadě také ke vzniku vředů (Elliot, Place, 2002).

2.2.2 Pitný režim

Voda je tekutina, která k lidskému tělu neodmyslitelně patří a musí být tělu pravidelně doplňována. Aby veškeré tělesné funkce člověka správně fungovaly, měl by dospělý člověk vypít 2 litry tekutin denně. U starších dětí by denní množství přijaté tekutiny mělo být mezi 1,5 -2l, toto množství přijaté tekutiny se odvozuje od jejich tělesné hmotnosti a fyzické námahy.

Doplňování tekutin během dne by mělo být plynulé. Množství přijaté tekutiny se liší, pokud se pohybujeme v horku, pracujeme nebo sportujeme, by měl příjem tekutin být větší. Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci organismu, což má za následek bolest hlavy a poruchy psychiky. U dětí může mít nedodržování pitného režimu za následek horší školní výsledky, podrážděnost a větší tendenci k onemocnění ledvin (Kunová, 2004).

V našich školách se čím dál častěji objevují nápojové automaty a jejich obliba rychle stoupá. Tyto automaty mají k dispozici slazené i neslazené nápoje. Bohužel většina dětí dává přednost slazeným nápojům před neslazenými nápoji.

Odborníci na výživu varují před velkou konzumací slazených nápojů. Výzkumy dokazují, že 40% dětí konzumuje právě slazené nápoje z automatů (Kramulová, 2006).

Problémem dodržování pitného režimu není jen dostatečný příjem tekutin, ale také jaký

druh tekutiny do svého těla přijímáme. Měli bychom se vyvarovat konzumaci slazených nápojů, limonád a ovocných nektarů. Přednost bychom měli dát čisté vodě, ovocným čajům a čerstvé šťávě z vylisovaného ovoce, nejlépe vše kombinovat.

Na dodržování pitného režimu a vhodnou volbu nápojů by měli dbát rodiče již od útlého věku dítěte. Rodiče by měli přemýšlet nad tím, jaké nápoje podávají svým dětem.

2.2.3 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je důležitou složkou životního stylu. Bohužel vlivem dnešní technicky vyspělé společnosti se lidem již nedostává tolik aktivního pohybu jako tomu bylo u našich předků. Nedostatkem sportovní pohybové aktivity trpí zejména dnešní mládež, která dává přednost mnohahodinovému vysedávání u počítače.

Podle průzkumů doporučené pohybové aktivity dodržuje pouze 13% dospělé populace. Na vině je pravděpodobně výchova v rodině, ve škole a vliv médií (Ondrášková, 1997).

Pohybová aktivita má vliv na zdraví jedince a je označována jako základní prvek zdraví. Pohyb patří k nejdůležitějším potřebám člověka a to zejména v dětském věku (Mužík, Krejčí In Blahutová, Řehulka, 2005).

Změnil se způsob života a lidé již nemusí vydávat velkou fyzickou námahu, což má za následek minimum pohybové aktivity. Vzniká nerovnováha mezi nedostatkem fyzické zátěže a vzrůstáním zátěže psychické, což má za následek vznik civilizačních chorob. Důsledkem malé pohybové aktivity je:

- nízká fyzická zdatnost,
- nárůst obezity,
- výskyt nepříznivých vlivů v psychice a v sociálních vztazích,
- vznik civilizačních chorob.

Dostatek pohybu má pozitivní vliv na :

- optimální růst,
- působí preventivně proti vzniku obezity (Havlíková, 1998).
- socializaci,
- psychosociální pohodu,

- spánek,
- stres (Ondrášková, 1997).

Pohybová aktivita u dětí má preventivní účinky proti nemocem a zároveň zajišťuje normální vývoj. Pravidelné sportování dětí snižuje jejich nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a pozitivně působí na psychiku dítěte. Podle studií ale děti i dospívající mají nedostatek pohybu. V rámci prevence proti vzniku civilizačních chorob doporučují odborníci fyzicky náročnější aktivitu pro děti i dospívající v rozsahu 1 hodiny denně. Dospívající ve věku 13-17 let se přestávají aktivně věnovat sportu a nejvíce času tráví spánkem školou a televizí. Velkou roli v podpoře pohybu hrají rodiče, předpokládá se, že pokud jsou sami rodiče aktivní budou i jejich děti aktivní. Rodiče by se dětem měli věnovat alespoň o víkend a vyrazit s nimi za sportem

(<http://rodina-deti.abecedazdravi.cz/pohyb-v-detskem-veku.html>).

2.2.4 Návyky, závislosti

Drogou je každá chemická látka, která po požití způsobuje změny v tělesných funkcích člověka a mění jeho chování, myšlení i citění (Corrigan in Nevolová, Nováčková, 1994).

Rodiče a jejich způsob života, který děti napodobují, rozhoduje, jestli bude mít člověk v mládí i v dospělosti problémy s alkoholem. České děti začínají pít alkohol velmi brzy, první zkušenosti mají ve 12 letech. Konzumace alkoholu je mezi dospělými velmi rozšířená, co má za následek napodobování dospělých dětmi. Chování rodičů nejvíce vnímají dospívající děti, toto chování se pak pro ně stává správným. Podle výzkumů vyplývá, že rodiče považují za úplně normální, že se dítě při rodinné oslavě napije alkoholu (Csémy, 2006).

Mladí lidé v období dospívání jsou nejvíce ohroženi vznikem závislosti. Dospívající se snaží ochutnat něco, co je pro ně nedosažitelné a zároveň lákavé. Většinou začínají experimentovat s alkoholem, cigaretami, ale někdy zrovna s tvrdými drogami. Toto experimentování může postupně přerůst v závislost.

Specifika působení návykových látek u dětí a dospívajících

- Závislost na návykových látkách u dětí a dospívajících vytváří rychleji než u dospělého člověka.

- Vyšší riziko těžkých otrav v důsledku nižší toleranci a menší zkušenosti.
- Vyšší riziko nebezpečného jednání pod vlivem návykové látky.
- Značné zaostávání v psychosociálním vývoji za svými vrstevníky.
- Již experimentování s návykovými látkami je spojeno s většími problémy např. s rodinou, školou, trestnou činností.
- Častější tendence zneužívat více návykových látek.
- Časté recidivy, ale dlouhodobá prognóza je příznivá v závislosti na přirozeném procesu zrání (Nešpor, 2000).

K nejvíce zneužívaným látkám mezi mladistvými patří alkohol a tabák. Pro děti či dospívajícího není problém si zaopatřit alkohol nebo cigarety, protože jsou na trhu snadno dostupné.

Kouření je jev, který se podle výzkumů vyskytuje u mladistvých ve věku 12- 18 let již v 15% populace. Začátek kouření bývá označován jako „sociální nakažlivost“ (Křivohlavý, 2003).

V důsledku kouření a užívání alkoholu vzniká mnoho zdravotních problémů. Pro děti a dospívající jsou největší hrozbou.

Výchova proti kouření a pití alkoholu zahrnuje:

- informování dětí o složení a účinku drog,
- rozhovory o společenských, duševních a zdravotních účincích těchto drog,
- podpořit vytvoření dovedností v rozhodovacích procesech. (Nevolová, Nováčková, 1994)

Dětem a mládeži je nutno vhodnou formou vysvětlovat nebezpečí a škodlivý vliv drog, které způsobují poruchy tělesné a duševní výkonnosti, ale i škody na zdraví. Vhodné je získávat děti a mládež pro sociálně žádoucí a hodnotovou zájmovou činnost, pro tělovýchovnou a sportovní činnost dále je potřeba zkvalitňovat kontrolu volného času dětí a mládeže

(<http://rudolfkohoutek.blog.cz/0811/drogove-zavislosti-alkoholismus-nikotinosmus.html>).

Protidrogovou výchovou by se mělo začít již v rodině od útlého věku dítěte. Čím dříve si

dítě vytvoří žádoucí postoje vůči kouření a požívání alkoholu, tím bude větší pravděpodobnost, že nepodlehne k zneužívání těchto látek. Ze všeho nejdůležitější je osobní příklad rodičů.

Návykové chování znesnadňuje vhodný životní styl rodiny. Jedná se o vyhýbání se spouštěčům, jisté omezení finančních prostředků, trávení společného volného času, rozdělení rolí v rodině, mediální gramotnost rodiny a vztahy k příbuzným (Nešpor, 2000).

„Z hlediska prevence problémů s návykovými látkami je ideální rodinné prostředí, které je vřelé, dostatečně strukturované a omezující. Jinými slovy, potřebné jsou láska i zdravá a důsledně prosazovaná pravidla“ (Nešpor, s. 48, 1999).

Následky :

- **Kouření** způsobuje koronární onemocnění srdce, vznik žaludečních vředů, rakovinu plic, rakovinu úst a dýchacího traktu.
- **Alkohol** způsobuje onemocnění ledvin, vznik kardiovaskulárních nemocí a rakovinových onemocnění. U mladých lidí dochází častěji vlivem závislosti na alkoholu k násilí.

Postoje ke kouření a alkoholu:

Každoročně se zvyšuje počet mladých lidí, kteří začínají kouřit. Postoje a hodnoty, které se týkají kouření a pití alkoholu, se vytvářejí velmi brzo a vznikají nápodobou a experimentováním. Je důležité, aby protidrogová výchova začala brzo a odpovídala přiměřenému stupni vývoje dítěte (Nevolová, Nováčková, 1994).

Podle výzkumných výsledků Csémyho děti mladší patnácti let běžně dostávají kapesné od rodičů, v kterém je zahrnuta také částka na cigarety a podobně je to i s alkoholem. Většině rodičů připadá normální, že děti na rodinné oslavě pijí alkohol a tolerují to. Kdyby se změnily postoje dospělých, nemuseli by děti a mladiství mít s alkoholem a cigaretami problémy (Csémy, 2006).

Podle zprávy Státního zdravotního ústavu „ se ukazuje, že stále více kuřáků uvádí, že začali kouřit v 15 letech. Zatímco v roce 1997 uvádělo 12,5% respondentů, že začínali kouřit v 15 letech, v roce 2008 tuto skutečnost již uvádí 22,7% , to je o 10% více. Růst podílu těch, kteří uvádějí, že začali kouřit v 15 letech, se postupně zvyšuje po celé sledované období. Lze tedy konstatovat, že současné mladší generace začínají kouřit dříve a začátky

kouření se posunují směrem k nižšímu věku“
(http://www.drogy.net/portal/nikotin/vyzkumy/kuraci-v-cr-1997-2008-zprava-statniho-zdravotniho-ustavu_2009_10_22-2.html).

Faktory ovlivňující vytvoření návyku kouření:

- **Osobní faktory** : Mladí lidé berou kouření , jako důležitou součást sebe samého.
- **Vliv vrstevníků**: Mladí lidé vidí v kouření vstupní bránu k omezenému okruhu přátel.
- **Rodičovské vzory**: Dítě se poprvé setkává s kouřením nebo pitím alkoholu právě v rodině a určitým způsobem na to reaguje.
- **Vliv médií** : Reklama vytváří pozitivní postoj k jejich příležitostnému užívání.
- **Znalosti, postoje, hodnoty a úmysly** : U mladých lidí bývá zjištěna malá informovanost o negativních následcích kouření (Nevolová, Nováčková, 1994).

2.2.5 Spánek

Pro dospělého člověka je dostatečná doba ke spánku asi osm hodin, pro dospívající asi devět hodin a pro děti ještě více. Přibývajícím věkem se potřeba spánku zkracuje (Míček, 1984).

Potřeba spánku je individuální a závisí také na zatížení organismu. Dospívající děti ve věku 13 – 15 let by měly denně spát kolem 9-10 hodin. Kvalitní spánek se projevuje tak, že po probuzení je člověk bez pocitů únavy a ospalosti. Spánek je nejdůležitější formou pasivního odpočinku (Havlíková, 1998). Spánek není jen opakem bdělého stavu, klidovým stavem mozku. Ve spánku probíhají zvláštní aktivity, mozek zpracovává velké množství nových informací, které potom ukládá do mozkové kůry (Huber, 2009).

U dětí může nedostatek spánku způsobit zpomalený a zabržděný vývoj. Nedostatek spánku má také za následek podrážděnost, nervozitu a nesoustředěnost, snižuje se pozornost a výkonnost člověka.

2.2.6 Stres

Stres lze definovat „jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zamě-

řeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit“ (Křivohlavý, s. 170, 2003).

Druhy stresů:

- **Distres** : má škodlivé následky pro celý organismus jak po stránce fyzické tak i psychické. Jeho častá frekvence představuje ohrožení pro zdraví člověka.
- **Eustres** : má pozitivní účinek na to , co je pro nás důležité, ale je potřeba vynaložit určité úsilí (Huber, 2009).

Stres můžeme vnímat ve čtyřech rovinách, které se navzájem velmi ovlivňují. Jsou to projevy stresu v myšlení, emocích, chování a tělesných příznacích (Klescht, 2005).

Následky dlouhodobých stresů:

- Stres vyvolává vysoký krevní tlak, poruchy spánku atd.
- Stres způsobuje větší produkci hormonu kortizolu, což má za následek větší chuť k jídlu a může dojít k tloustnutí.
- Stres oslabuje imunitní systém.
- Stres způsobuje předčasné stárnutí.

Odolnost vůči stresu můžou zaručit následující zásady:

1. **Učení** neboli duševní aktivita je přirozený prostředek proti stresu.
2. **Fyzická aktivita** (sportování) způsobuje produkování hormonu štěstí.
3. **Smích** má relaxační účinky.
4. **Láska** tj. náklonnost, něžnost a bezpečí v rodině (Huber, 2009).

Pokud se člověk dostane do stresové situace, je zapotřebí to nějak řešit, každý člověk je individuální, proto nelze jednoznačně vytvořit jednotný návod na to, jak bojovat se stresem.

Klescht (2008) uvádí tři přístupy k řešení stresu:

1. **Ústupový přístup** : člověk situaci vůbec neřeší, ignoruje problém, což má za následek zhoršování situace.
2. **Únik od skutečnosti** : člověk se obrací k náhradním aktivitám jako je alkohol,

kouření, gamblerství, atd.

3. **Aktivní přístup** : člověk se snaží situaci vyřešit např. změnou životního stylu, sportováním, apod.

Školní stres

Školní stres je negativní emocionální prožitek, vycházející z některého aspektu výuky, vznikající ve škole. Je to jev, který se ve školách běžně vyskytuje a frekvence stresových situací závisí na podmínkách, ve kterých pracují, na rodičích kteří mají přemrštěné nároky na děti (Kyriacou, 2005).

Příznaky školního stresu:

- Fyzické příznaky: bolesti svalů, kruhy pod očima, průjem, pocit na zvracení, sebe-poškození, bolesti hlavy, úbytek nebo přírůstek váhy.
- Behaviorální příznaky: náhlá uzavřenost, vzteklost, plačtivost, špatné soustředění, šikana ostatních dětí, hádky (Mills In Kyriacou, 2005).

Studie ukazují, že stresové prožitky mimo školu ovlivňují stresové situace ve škole, takto nakumulované stresy zvyšují předpoklad, že žák nebude zvládat stres ve škole. Tím dochází ke vzniku větší pravděpodobnosti, že se u žáka vyskytnou i další zdravotní potíže (Kyriacou, 2005).

3 RODINA

Jak uvádí Opatřil, Kolektiv autorů katedry pedagogiky PdF OU, Vorlíček (In Grecmanová, 2003, s. 7), „rodinou se zpravidla rozumí společenství lidí, svazek dvou rovnoprávných partnerů, malá sociální skupina či buňka, společenská jednotka, která vzniká na základě manželského a pokrevního svazku a představuje komplex specifických vztahů mezi mužem a ženou, mezi rodiči a dětmi, rodinou a společností.“

V současnosti existují rodiny:

- vlastní : tvoří ji děti a jejich biologičtí rodiče,
- nevlastní : děti nejsou pokrevně spojeny s rodiči,
- úplná : tvoří ji oba rodiče a jejich dítě nebo děti,
- neúplná : dítě žije s jedním rodičem.

3.1 Funkce rodiny

Funkcí rodiny se rozumí hlavní úlohy rodiny, které mají být naplněny, aby mohla rodina zdravě fungovat. V literatuře se uvádí různé funkce rodiny, ale mezi nejčastěji užívané funkce patří funkce biologicko-erotická, ekonomicko-zabezpečovací, emocionální, výchovná. Zvláště velký důraz bývá kladen na funkci emocionální a výchovnou.

Funkce rodiny se liší, záleží na prostředí ve kterém rodina žije, životní styl rodiny, zaměstnanost rodiny, počet členů v rodině, sociální postavení rodiny, vzdělání, vztahy v rodině atd.

- **Biologicko-erotická funkce**

Tato funkce se týká především uspokojování sexuálních potřeb manželů a zajištění rozmnožování (Máchová, 1974).

Manželé společně řeší otázku, kolik budou mít dětí a jaký by měl být věkový rozdíl mezi jejich dětmi. Řešení těchto otázek je velmi důležité, manželé musí společně uvážit, kolik mohou mít dětí, aby mohli uspokojovat všechny jejich životní potřeby. Od počtu dětí v rodině se také odvíjí životní styl rodiny.

- **Ekonomicko- zabezpečovací funkce**

Rodina se podílí na společenském výrobním procesu a materiálně zabezpečuje členy své rodiny. Rodiče nesou odpovědnost za materiální zajištění svých dětí. Jestliže se rodina dostane do situace, kdy nemůže materiálně zabezpečit své členy rodiny, např. vlivem nezaměstnanosti, požádá rodina o sociální příspěvek stát (Grecmanová, 2003).

Tato funkce je velmi křehká a pro současné rodiny dosti podstatná. Nároky na spokojený život členů rodiny se zvyšují a mnozí vidí dobře fungující rodinu jen tehdy, je-li dobře materiálně zabezpečena. V některých rodinách hraje ekonomicko- zabezpečovací funkce hlavní roli na úkor ostatních funkcí. Špatně bude nést situaci rodina, která si po ekonomické stránce dobře stojí a přisuzuje ji největší úlohu, když dojde k náhlé změně např. vlivem nemoci nebo ztrátou zaměstnání a již nebude rodina, tak dokonale materiálně zabezpečena jako před událostí, může se ze zdravé rodiny náhle stát rodina problémová. Ale na druhé straně také nedostatečně ekonomicky zabezpečená rodina má největší předpoklady být problémovou rodinou.

- **Emocionální funkce**

Emocionální funkce je nezastupitelnou funkcí v rodině řada odborníků přisuzuje této funkci velkou váhu. Je to funkce, která je důležitá hlavně při výchově dětí, rodiče prostřednictvím citů prokazují dětem svou náklonnost, lásku a vytváří se silné vzájemné pouto mezi rodičem a dítětem. Na základě emocí se vyvíjejí vztahy v celé rodině. To znamená, že se jedná o interakci mezi manžely, mezi rodiči, mezi dětmi a mezi sourozenci. Rodinné vztahy jsou pro dítě velmi důležité, učí se podle nich žít v běžném životě a řešit konfliktní situace.

Emocionální funkce se zakládá na intenzivní citové vazbě mezi členy rodiny. Rodinné prostředí má být láskyplné a naplněné životním optimismem. Členové rodiny mají mít k sobě důvěru, odpovědnost a snažit se spolupracovat. Jen tak může rodina uspokojovat potřebu bezpečí, sounáležitosti a citové odezvy. Úkolem rodiny je vhodné vytváření emocionálních a charakterových vlastností dětí (Grecmanová, 2003).

- **Výchovná funkce**

V průběhu dějin se funkce výchovy lišila ve svém rozsahu i obsahu. Značnou část výchovy přebírá škola a jiné společenské instituce, ale nejdůležitější je neformální výchova v rodině,

která je vlastním jádrem výchovného působení (Máchová, 1974).

Výchovná funkce „ znamená cílevědomé, záměrné a dlouhodobé působení rodiny na své členy, zejména děti, v souladu s jejich individuálními potřebami a společenskými zájmy tak, že dochází k jejich všestrannému formování, které má adaptační a anticipační charakter“ (Grecmanová, 2003, s. 12).

V rodině dochází ke kulturnímu přenosu, předávají se tradice, zvyky, kulturní hodnoty. Důležité je osvojení si mateřského jazyka, který slouží jako prostředek komunikace. Děti se v rodině učí základním kulturním návykům, stolování, hygieny, oblékání, chování. Rodina zprostředkovává dětem kontakty se širším okolím. Rodina také patří k určité sociální vrstvě, třídě, etnické skupině. Podle toho jak rodiny plní své funkce z hlediska výchovy, můžeme je rozdělit na funkční a dysfunkční.

1. Funkční rodina

Aby se rodina mohla nazvat funkční rodinou musí splňovat určitá kritéria. V rodině je dobré otevřeně mluvit s ostatními členy rodiny o svých pocitech a to jak kladných tak i záporných. V dobře fungující rodině jsou její členové do určité míry nezávislí a samostatní, ale záleží na věku člena rodiny. V rodině by měla platit určitá pravidla, které si rodina stanovila a měli by je všichni dodržovat. S odstupem času se mohou rodinná pravidla měnit, nebo jiná pravidla platí pro předškoláky a jiná pro adolescenta. Funkční rodina se také dokáže lépe vypořádat s obtížnými situacemi, které život přináší. Hlavní oporu naleznou u rodinných příslušníků. Tedy rodinné vztahy jsou pro tyto rodiny na prvním místě.

1. Problémová rodina

Je to rodina u které se vyskytne narušená některá z funkcí rodiny. Sama rodina se dokáže tohoto problému zbavit, nemusí vyhledávat odborníky, kteří by jim pomohli situaci řešit. Tyto problémy neohrožují rodinný systém a ani zdravý vývoj dítěte není v ohrožení.

2. Dysfunkční rodina

Je rodina v níž se vyskytují závažné poruchy některých nebo všech funkcí. Bezprostředně ohrožují a poškozují rodinu, zvláště vývoj dítěte. Tyto poruchy není schopna rodina vyřešit sama a je nutná pomoc zvenčí.

3. Afunkční rodina

Je rodina v níž nefungují žádné funkce a ohrožuje život dítěte. V těchto rodinách dochází

k fyzickému a psychickému týrání dítěte, které může skončit smrtí. V tomto případě nepomůže žádná sanace rodiny. Jediným vhodným řešením je vzít dítě z této rodiny a umístit ho do náhradní rodinné péče.

3.1.1 Funkce rodiny v období dospívání

Kolem 12. roku začíná podmíněně oslabování autority rodičů a vrcholí mezi 15-16 rokem života. Dospívání si pak vyžaduje vysoké nároky jak na dospívající mládež, tak i na rodiče. Dospívání je obdobím, kdy životní styl rodičů slouží jako předmět osobního posuzování přijatelných a nepřijatelných aspektů z hlediska vlastní budoucnosti. V tomto období se zúročí celková rodinná atmosféra, dlouhodobá úroveň vzájemných vztahů, postoje k lidem, ke vzdělání, aspirace, kulturní potřeby, způsoby využívání volného času (Čačka, 2000).

3.2 Výchovné přístupy k dospívajícím

Povinností rodičů je pečovat o děti a vychovávat je. Děti by měly prokazovat rodičům náležitou oddanost, úctu a lásku (Grecmanová, 2003). „Smyslem výchovy není jenom poslušnost, ale i uvědomělá disciplinovanost, ke které vede pravidelné, přesné, rozumné a účelné uspořádání života dítěte, uspořádání dne“ (Prchal In Kunák, s.107, 2007).

Dospívání je obdobím značných vývojových změn, které směřuje autonomní seberegulaci. Psychika dospívajícího je značně nevyvážená a dochází k výbuchům, nevyváženému chování, prudkým citovým reakcím atd. Rodiče v tomto období volí různé formy výchovy, nejčastěji se jedná o nezasahování, přísnost, rozmazlování nebo optimální výchova (Čačka, 2000).

- **Nezasahování**

Je to přístup, ve kterém rodiče kladou minimální nároky a kontrolu. Pasivní vystupování rodičů nepřináší dobré výsledky v rozvoji osobnosti (Čačka, 2000).

Tento typ výchovy odborníci nedoporučují. Rodiče vychovávající své děti tímto způsobem nejsou na své děti dostatečně přísní a nekladou na ně žádné požadavky. Rodič většinou pro dítě není žádnou autoritou a dítě si dělá, co chce. Dítě si zvykne, když nejsou na něj klade žádné povinnosti, že žádné nemusí plnit. U těchto dětí dochází často k výchovným problémům. Rodiče dětem nechávají příliš mnoho svobody, tento způsob výchovy vede

k ovládní rodičů dětmi (Grecmanová, 2003). Řekla bych, že tato výchova se uplatňuje v rodinách, kde mají rodiče hodně práce a málo času na děti. Dětem rodiče chtějí vykompenzovat čas strávený v práci tím, že dítěti vše dovolí, ale neuvědomují si, že mu tím spíše uškodí. Když se podívám kolem sebe, připadá mi, že tato výchova začíná v rodinách převládat a napomáhá tomu dnešní hektická doba. Liberální výchova se na první pohled zdá jako vhodná výchova, která akceptuje dětské potřeby a zájmy, ale na druhé straně jejím výsledkem je nesamostatnost, nespolehlivost a odmítání autority.

- **Autoritativnost**

Rodiče vychovávající tímto stylem, trvají na bezpodmínečné poslušnosti dospívajících. Do všeho neustále zasahují, nezajímají se o potřeby dospívajícího, podceňují a neakceptují jejich názory, kritizují je, vyhrožují a často trestají.

Dítě takového rodiče se brání vzdorem, antagonismem, hádkami, osočováním, nerespektováním zákazů či příkazů. Dospívající pak hledá zdroj jistoty někde jinde než v rodině, snaží se odpoutat od rodiny a často uniká k alkoholu či drogám. Potřeba odreagování může být tak velká, že se stává zdrojem agresivity a delikvence.

Důsledkem je narušení vývoje osobnosti. Dochází k blokování vlastních názorů, rozvoji nezávislosti prožívání i tvořivosti, snižuje sebeúctu a brzdí schopnost samostatně se rozhodovat. V citové oblasti zůstávají děti chladné a nemají dostatek vzájemného porozumění (Čačka, 2000).

Dnes je autoritativní výchova značně odmítána. V minulosti bylo tímto způsobem výchovy vychováno hodně generací. Používání zákazů a příkazů bylo běžné. Děti, které byly takto vychované si uvědomily, že byly ochuzované o svobodu, kterou jim jejich rodiče nikdy nedopřáli. O to navíc se snaží tyto děti již v dospělém rodičovském věku vychovávat své děti jinak než byli vychováváni oni a ukázat svým rodičům, že výchova jde i bez neustálého komandování a přitom mít s dítětem vybudovaný perfektní vztah.

- **Optimální výchova**

Dobrá a radostná atmosféra má pozitivní vliv na utváření celkové osobnosti. Rodiče kladou jasné a srozumitelné požadavky, formulované s láskou, bez afektů, ale důsledně uplatňované. Rodič je rádcem a posiluje pubescenta v jeho přirozených konfrontacích s požadavky reality. Výchova spočívá k posilování volných vlastností, vyspělému sebeuplatnění i ve

vnitřní integritě osobnosti. Prostředí ve kterém se vyskytuje trpělivost, tolerance, ochota dávat je tím neúčinnějším výchovným nástrojem. Veškeré výchovné zásahy by měly posilovat překonávání všech nežádoucích tendencí jako je lenost a škodlivé návyky (Čačka, 2000).

Optimální výchova se dosud jeví, jako nejlepší způsob výchovy. Milující rodiče jsou k dítěti důslední a jemní. Rodina má stanovená pravidla, která se důsledně dodržují. Tato pravidla se odvíjejí od potřeb celé rodiny a od věku dětí v rodině. Pravidla se mění s přibývajícím věkem dítěte. Rodiče dětem naslouchají, tak že znají potřeby a zájmy svých dětí. V takovéto rodině jsou rodiče pro dítě přirozenou autoritou, vychovatelem, kamarádem. Rodiče berou své dítě jako osobnost a nesnaží se ho přetvářet podle svého obrazu. Požadavky, které rodiče na své děti kladou jsou jen v mezích možností dítěte. Děti vychovávané v tomto duchu snadno projevují svoje city a jsou otevřené okolí (Grecmanová, 2003).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

4.1 Cíle výzkumu

Cílem práce je zjistit identifikace a deskripce vlivu životního stylu rodičů na utváření zdravého životního stylu dospívajících dětí.

Dílčí cíle:

- Zjistit styl výchovy, který rodiče uplatňují při výchově dětí.
- Zjistit výskyt patologických jevů u rodičů a dětí.
- Zjistit stravovací návyky rodičů a dětí.
- Identifikovat využívání volného času rodičů a dětí.

4.2 Výzkumný problém

Zdravý životní styl , ovlivňuje spousta faktorů, dnešní hektická doba přináší množství faktorů , které narušují zdravý životní styl. Proto je důležité vytvořit určitou bariéru vůči těmto negativním faktorům, tato pomyslná bariéra by se měla začít vytvářet v rodině, ve které je dítě vychovááno.

Výchova v rodině má velký vliv na utváření životního stylu dětí. Způsob , jakým žije rodina, klade základy celé osobnosti dítěte. Dítě si bude utvářet svůj životní styl podle zásad a vzorů rodiny. K zásadním aktivitám obohacení životního stylu dochází již u mládeže (Žumárová In Kraus a kol, 2001).

4.3 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka byla formulována:

Jakým způsobem působí rodina na utváření zdravého životního stylu dospívajících dětí?

Dílčí výzkumné otázky byly formulovány:

O1: Působí domácí klima na osobní pohodu dítěte?

O2: Mají děti rodičů kuřáků větší zkušenost s kouřením?

O3: Mají rodiče vliv na utváření některých zásad zdravého stravování?

O4: Umí děti rodičů, kteří se věnují sportu a zálibám, vhodně využívat svůj volný čas?

4.4 Výzkumná metoda

K výzkumnému šetření jsem použila kvantitativní metodu formou anonymního strukturovaného dotazníku.

Dotazník je hromadné a poměrně rychlé zjišťování informací metodou písemného dotazování. Odpověď je tvořena zvolením daných možností, doplněním odpovědi anebo kombinací obou typů (Maňák a kol. , 2005). Přesto má dotazník svá úskalí: dotazovaní respondenti nemusí odpovídat pravdivě a hrozí nízká návratnost vyplněných dotazníků.

Dotazník se skládá z 26 otázek, které jsou uzavřené a polouzavřené. Dotazovaný respondent si zvolil vždy jednu variantu odpovědi.

Úvodní část dotazníku zjišťuje pohlaví a věk respondentů. Otázka čtvrtá a pátá se ptá na atmosféru v rodině a styl výchovy v rodině. Otázka šestá je zaměřena na potřebu být s rodičem. Na osobní pohodu v životě se ptá otázka číslo sedm. Otázky 8- 11 se zaměřují na patologické jevy u rodičů a zkušenosti dětí s patologickými jevy. Otázky 12-19 zjišťují stravovací návyky a dodržování pitného režimu. Otázka číslo dvacet se ptá na délku spánku. Otázky 21- 24 zjišťují trávení volného času zálibami nebo sportem u rodičů i dětí. Poslední dvě otázky číslo 25 a 26 se týkají trávení času u televize a u počítače.

4.5 Výzkumný vzorek

Základní soubor zahrnuje všechny děti, které ve školním roce 2009/2010 navštěvují 8. a 9. třídy základních škol vyrůstají ve vlastní rodině alespoň s jedním rodičem. Záměrným výběrem byly vybrány základní školy z Valašského regionu. Celkový počet respondentů činil 110.

4.6 Průběh sběru dat

Nejdříve jsem osobně požádala ředitele školy o svolení k výzkumnému šetření. Realizaci výzkumného šetření umožnily tři základní školy. Poté jsem oslovila třídní učitele, kteří dotazníky dětem rozdali k vyplnění. Celkem jsem rozdala k vyplnění 110 dotazníků. Výzkumné šetření probíhalo v únoru roku 2010.

5 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Všechny rozdané a vyplněné dotazníky jsem si osobně vyzvedla. Každý dotazník jsem zkontrolovala, zda je validní tzn. dotazníky, kterým chyběla některá odpověď jsem nezapočítávala do výsledků výzkumného šetření. Ze 110 vyplněných dotazníků bylo 101 validních. Devět dotazníků bylo nesprávně vyplněno, proto jsem je nezařadila do výzkumného vzorku. Nejprve jsem vyhodnocovala počet odpovědí k jednotlivým otázkám. Dalším úkolem bylo vybrat a vyhodnotit ty otázky, které jsou nejdůležitější pro účely výzkumného šetření.

5.1 Analýza výzkumu

Místo grafického znázornění jsou získaná data zaznamenána v kontingenčních tabulkách, které jsou opatřeny příslušným komentářem. V tabulkách je uváděna hodnota jak v absolutní, tak i relativní četnosti.

Otázka č. 1: Jsi

První otázka se ptá na procentuální zastoupení dívek a chlapců. Výzkumného šetření se celkem zúčastnilo 101 respondentů, z nichž bylo 42 dívek a 59 chlapců.

Tab. 1 Pohlaví respondentů

Pohlaví	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost (%)</i>
Dívka	42	41,6%
Chlapec	59	58,4%
Celkem	101	100%

Otázka č. 2: Věk

Cílem druhé otázky je zjištění, počet respondentů podle příslušného věku. Vybraný vzorek respondentů je z 8. a 9. tříd, proto není zvoleno rozdělení na žádné věkové kategorie. Nejvíce je ve výzkumném šetření zastoupeno 14 letých respondentů.

Tab. 2 Věk respondentů

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
13 let	21	20,8%
14 let	44	43,6%
15 let	36	35,6%
Celkem	101	100%

Otázka č. 3: Bydlíš

Třetí otázka zjišťovala, zda děti bydlí s oběma rodiči nebo pouze s jedním rodičem. Podle statistických výzkumů je otázka rodinného soužití velmi důležitá a má vliv na utváření životního stylu. Ze získaných dat vyplývá, že téměř jedna čtvrtina dětí žije pouze s jedním rodičem a zbývající tři čtvrtiny dětí bydlí v jedné domácnosti společně s oběma rodiči. Mohu říct, že se jedná o pozitivní zjištění, protože kompletní rodina vytváří lepší podmínky pro zdravý životní styl než rodina neúplná. Rodič v neúplné rodině je více pracovně zaneprázdněný a nemůže věnovat tolik volného času dětem jako jednotlivý rodič z úplné rodiny, kde jsou jednotlivé úkoly rozděleny mezi oba rodiče.

Tab. 3 Rodinné soužití

Rodinné soužití	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
S oběma rodiči	77	76,2%
S jedním rodičem	24	23,8%
Celkem	101	100%

Otázka č. 4: S atmosférou doma jsi většinou

Cílem čtvrté otázky bylo zjistit, jak vnímají děti domácí klima. Z tabulky je patrné, že většina respondentů je s domácí atmosférou spokojena. Jen někteří respondenti se vyjádřili, že jsou částečně spokojeni, nejmenší podíl mají respondenti, kteří jsou nespokojeni s domácí atmosférou. Z tohoto šetření vyplývá, že naprostá většina rodin má pozitivní klima, které působí na děti vhodným způsobem.

Tab. 4 Domácí atmosféra

Domácí atmosféra	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Spokojený(á)	69	68,3%
Částečně spokojený(á)	28	27,7%
Nespokojený(á)	4	4%
Celkem	101	100%

Otázka č. 5 : Rodič/e jsou k tobě

Cílem této otázky je zjistit, který výchovný styl rodiče uplatňují. V otázce byly zvoleny tři základní styly výchovy: autoritářský, optimální(demokratický), liberální. Z výzkumného šetření vyplývá, že rodiče preferují optimální (demokratický) styl výchovy. Jedná se o nejvhodnější styl výchovy, který působí pozitivně na utváření zdravé osobnosti. Překvapující je zjištění, že pouze necelých 19% preferuje autoritativní výchovu a stejný počet 19% rodičů dává přednost liberální výchově.

Tab. 5 Styl výchovy

Styl výchovy	Absolutní četnost	Relativní četnost(%)
Autoritářský	19	18,8%
Demokratický	63	63,4%
Liberální	19	18,8%
Celkem	101	100%

Otázka č. 6 : Chtěl(a) bys, aby se ti rodiče věnovali více

Cílem otázky je zjistit, zda je dostačující množství času, které rodiče věnují svým dětem. Děti v tomto období již nemají tak velkou potřebu trávit svůj čas s rodiči jako tomu bylo dříve. Více jak jedna polovina dotázaných respondentů uvádí, že jsou spokojeni s časem , který jim rodiče věnují. Myslím si, že toto zjištění je zcela v pořádku, protože děti v období dospívání, již necítí tak velkou potřebu trávit čas se svými rodiči, ale spíše se svými vrstevníky, což je zcela v pořádku. Ale téměř 28% dětí uvádí, že neví, zda by chtěly, aby se jim rodiče věnovali více. Toto zjištění znamená, že někdy potřebu trávit čas s rodiči pociťují více a jindy méně. Jedna pětina respondentů přiznává, že by chtěli, aby se jim rodiče věnovali více..

Tab. 6 Potřeba být s rodiči

Potřeba být s rodiči	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	21	20,8%
Ne	52	51,5%
Nevím	28	27,7%
Celkem	101	100%

Otázka č. 7 : Většinou jsi

Cílem další otázky bylo zjistit, jaká je celková osobní pohoda respondentů. Na výběr měli ze tří možností. Z tabulky lze vyčíst, že většina respondentů je šťastná a spokojena. Menší část respondentů uvádí, že jsou částečně spokojeni. Z výzkumného šetření je patrné, že respondenti jsou šťastní a spokojeni, tudíž jsou zde velké předpoklady psychické pohody, která je součástí zdravého životního stylu. Děti, které uváděly, že jsou spokojeny s atmosférou doma shodně uvádějí, že jsou spokojeni i sami se sebou. Z tohoto šetření je jasné, že domácí pozitivní klima má pozitivní vliv také na osobní pohodu.

Tab. 7 Osobní pohoda

Jsi	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Šťastný(á) a spokojený(á)	67	66%
Částečně spokojený(á)	33	33%
Nespokojený	1	1%
Celkem	101	100%

Otázka č. 8: Kouří alespoň jeden rodič

Cílem osmé otázky bylo zjistit, jestli je alespoň jeden rodič kuřákem. Správnou odpověď mohli respondenti vybrat ze dvou nabízených možností. Pozitivní je zjištění, že více než polovina rodičů je nekuřáků. Tato skutečnost může být dána neustálým zdražováním tabákových výrobků nebo osvětou rodičů a upouštěním od škodlivých návyků a dávání přednosti zdraví před nemocemi, které kouření způsobuje. Bohužel 41% kuřáků je pořád hodně vysoké číslo, které ohrožuje zdraví rodičů, ale také zdraví svých dětí. Děti pohybující se v prostředí, ve kterém se kouří jsou pasivními kuřáky, což má neblahý vliv na jejich zdraví. Zároveň zde vzniká vyšší riziko vzniku aktivního kouření dětí.

Tab. 8 Kouření rodičů

Kouření rodičů	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	41	41%
Ne	60	59%
Celkem	101	100%

Otázka č. 9: Máš zkušenosti z kouřením

Následující otázka má souvislost s předchozí otázkou. Otázka měla zjistit, zda děti někdy zkoušely kouřit. U dětí je alarmující zjištění, že téměř dvě třetiny z celkového počtu respondentů mají zkušenosti s kouřením, zbylá jedna třetina uvádí, že s kouřením zkušenosti nemá.

Tab. 9 Zkušenosti s kouřením

Zkušenost s kouřením	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	68	67,3%
Ne	33	32,7%
Celkem	101	100%

Otázka č. 10 : Požívá se u Vás doma alkohol

Cílem desáté otázky byla zjistit frekvence požívaného alkoholu u rodičů. Z tabulky lze zjistit, že skoro v celém vzorku vybraných respondentů se požívá doma alkohol. Tak vysoké procento požívání alkoholu přičítám příležitostnému pití, jako jsou rodinné oslavy apod. Pouze minimální počet respondentů se vyjádřil, že se alkohol doma nepije nikdy. Dost závažnější je zjištění, že z tak malého vzorku respondentů 4% požívají alkohol pravidelně.

Tab. 10 Frekvence požívání alkoholu u rodičů

Alkohol	Absolutní četnost	relativní četnost(%)
Někdy	94	93%
Pravidelně	4	4%
Nikdy	3	3%
Celkem	101	100%

Otázka č. 11 : Požil(a) jsi někdy nějaký alkohol, jaký...

Cílem otázky bylo zjistit, jestli děti zkusily požit nějaký alkohol. Respondenti si mohli vybrat ze dvou odpovědí a v případě , že odpověděli, že mají zkušenost s požíváním alkoholu, měli dopsat, jaký druh případně druhy alkoholu zkusily. Z celkového počtu respondentů má 89 dospívajících dětí ve věku 13-15 let zkušenosti s alkoholem. Jen 12 dětí uvedlo, že dosud nemají zkušenost s alkoholem. Z tabulky je patrné, že i občasným požíváním alkoholu u rodičů se zvyšuje větší zkušenost dětí s alkoholem. Nejčastější zkušenost mají děti s vínem, pivem a slivovicí, tuto skutečnost přičítám tomu, že tyto tři alkoholické nápoje se nejčastěji podávají na různých rodinných oslavách, kde jsou rodiče nadmíru tolerantní a dovolují svým dětem tyto alkoholické nápoje konzumovat. Kromě výše uvedených alkoholických nápojů mají děti zkušenosti i s jiným alkoholem např. vodka, rum, fernet, absint, zelená a jiné. Z výzkumu je zřejmé, že děti mají snadný přístup k alkoholu, bohužel pravděpodobně je vina na straně rodičů, kteří jsou k tomu lhostejní.

Tab. 11 Zkušenost dětí s alkoholem

Zkušenost s alkoholem	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	89	88,1%
Ne	12	11,9%
Celkem	101	100%

Otázka č. 12 : Snídá alespoň jeden rodič

Snídaně je považována za nejdůležitější jídlo dne, proto následující otázka zjišťovala, jak moc pravidlo snídat rodiče dodržují. Pozitivní je zjištění, že většina rodičů dává přednost snídání před nesnídáním. Snídaně je totiž velmi důležitá pro dobrý start do nového dne. Tělo získává ze snídaně dostatek energie, kterou bude během dne potřebovat.

Tab. 12 Snídání rodičů

Snídání rodičů	Absolutní četnost	relativní četnost(%)
Ano	90	89%
Ne	8	8%
Nevím	3	3%
Celkem	101	100%

Otázka č. 13: Snídáš

Třináctá otázka zjišťovala, zda děti snídají. V tomto případě mají rodiče pozitivní vliv na svoje děti. Menší polovina dětí snídá pravidelně každý den, o něco menší počet dětí se vyjádřilo, že snídají jen někdy. Řekla bych, že děti se snaží dodržovat doporučenou zásadu snídat, ale ne vždy je to v jejich silách. Myslím si, že je to dáno tím, že rodiče dětem nechystají v pracovní dny snídání, tak jako tomu je o víkendech, proto děti uvádí, že snídají jen někdy. 12% dětí nesnídá nikdy, což je v zásadě zdravého stravování velká chyba.

Tab. 13 Snídání dětí

Snídání dětí	<i>Absolutní četnost</i>	<i>relativní četnost(%)</i>
Ano, každý den	46	45,5%
Někdy	43	42,6%
Nikdy	12	11,9%
Celkem	101	100%

Otázka č. 14 : Myslíš, že se většinou stravuješ

Cílem čtrnácté otázky bylo zjistit, jestli vědí děti jak se stravují. Z výzkumného vzorku je jasné, že většina dotázaných respondentů nemá vyhraněné stravovací návyky. Tuto variantu odpovědi zřejmě volily děti, které vědí, že se v jejich jídelníčku vyskytuje stejné množství nezdravé stravy jako stravy zdravé. Pouze jedna čtvrtina dotázaných respondentů se vyjádřila, že se stravuje zdravě, ostatní respondenti odpověděli, že se stravují nezdravě.

Tab. 14 Hodnocení stravování

Stravování	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost(%)</i>
Zdravě	27	26,7%
Nezdravě	24	23,8%
Nedovedu posoudit	50	49,5%
Celkem	101	100%

Otázka č. 15: Svačinu do školy si nejčastěji...

Aby děti ve škole měly dostatek energie je nezbytný její přísun ve formě polední svačiny. Otázka patnáct měla za úkol zjistit, jestli děti ve škole svačí a jestli ano, zda si svačinu nosí připravenou z domu nebo si ji kupují v obchodě či v bufetě. Pozitivním zjištěním, je

fakt, že naprostá většina dětí si nejčastěji nosí připravenou svačinu do školy z domu. Takže velkou zodpovědnost za správnou volbu svačiny nesou právě rodiče, kteří jim svačinu chystají. Rodiče, kteří dávají svým potomkům peníze na nákup svačiny, ztrácí kontrolu nad tím, co jejich dítě ve škole svačí. A vůbec nejhorší je poslední varianta, v které uvádí děti, že nesvačí.

Tab. 15 Polední svačina

Polední svačina	Absolutní četnost	relativní četnost(%)
Připravená z domu	70	69,3%
Koupená v obchodě, v bufetě	26	25,7%
Nesvačím	5	5,0%
Celkem	101	100%

Otázka č. 16 : Kolikrát za den již v průměru společně s rodinou

Cílem šestnácté otázky bylo zjistit, kolikrát za den se děti s rodiči setkávají společně u jídla. Společné stravování bývá nejčastěji společným trávením času, proto by bylo vhodné kdyby čas společně strávený u stolu rodiče s dětmi využili k povídání si, co je přes den potkalo. Komunikací mezi rodičem a dítětem dochází k prohlubování vztahů, který zejména v období dospívání bývá velmi křehký. Z tabulky lze vyčíst, že děti se společně s rodiči setkávají u společného jídla nejčastěji dvakrát za den. Myslím si, že je to dost častá frekvence, zejména vezmu-li v úvahu pracovní dny, kdy děti tráví většinu času ve škole a rodiče v práci. Z tohoto šetření vyplývá, že se u společného jídla setkávají buď u snídaně a večeře anebo u odpolední svačiny a večeře. Někteří respondenti uvádějí, že se společně u jídla setkávají dokonce třikrát za den. Myslím si, že je to pozitivní zjištění, protože 88% dospívajících jí pravidelně alespoň jedenkrát denně i více společně s rodiči. Rodičům dětí tak vzniká velká možnost vést děti ke zdravému stravování. Zaskočilo mě zjištění, že 12% respondentů z vybraného vzorku uvádí, že se společně u jídla nesetkávají vůbec.

Tab. 16 Frekvence společného stravování

Společné stravování	Absolutní četnost	Relativní četnost(%)
0 x	12	11,9%
1 x	35	34,7%
2 x	39	38,6%
3 x a více	15	14,8%
Celkem	101	100%

Otázka č. 17 : Při společném jídle s rodiči nejčastěji

Otázka číslo sedmnáct zjišťovala nejčastější činnost při společném jídle. Společně strávený čas u stolu by rodiče s dětmi měli využít k povídání si, což je přes den potkalo. Komunikace mezi rodičem a dítětem dochází k prohlubování vztahů, který zejména v období dospívání bývá velmi křehký. Otázka číslo sedmnáct zjišťovala nejčastější činnost při společném jídle. Z výzkumného šetření u vybraného vzorku respondentů se zjistilo, že 48% dospívajících využívají společné chvíle u jídla k povídání. Myslím si, že je to vhodný způsob jak si projevit zájem jeden o druhého a zároveň prohlubovat vztahy mezi dospívajícími a rodiči. Toto pozitivní zjištění je však oslabeno druhou 34% skupinou respondentů, kteří uvádí, že s rodiči při společném jídle nejčastěji sledují televizi. Předpokládám, že u těchto respondentů není zrovna komunikace vhodným nástrojem jak upevňovat vztahy, když před možností popovídat si při společném jídle volí raději pasivní sledování televize. Další část dospívajících při jídle poslouchá rádio nebo čte. Zbytek dospívajících zvolil odpověď jiné, v které uvádí, že jsou při jídle zticha a nic nedělají.

Tab. 17 Aktivity při společném jídle

Aktivity	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Sledování televize	34	33,7%
Poslouchání rádia	9	8,9%
Čtení	1	1%
Povídání	48	47,5%
Jiné	9	8,9%
Celkem	101	100%

Otázka č. 18 : Kolik tekutin za den vypiješ

Cílem bylo zjistit, zda děti dodržují pitný režim . U dospívajících dětí by denní příjem tekutin měl být kolem 1,5-2l. Přesnější příjem tekutin by měl být odvozen od hmotnosti dítěte. Z tabulky je patrné, že více jak jedna polovina dotázaných dospívajících uvádí, že za den vypijí více než 1 l tekutin. Někteří dospívající dokonce vypijí za den více než 2 l tekutin.

Tab. 18 Příjem tekutin za den

Příjem tekutin	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost (%)</i>
Méně než 1l	12	11,8%
Více než 1l	54	53,5%
2l a více	35	34,7%
Celkem	101	100%

Otázka č. 19 : Nejčastěji piješ

Otázka číslo devatenáct zjistila, jakému druhu nápoje dávají děti přednost. Při dodržování pitného režimu je velmi důležitá volba konzumovaného nápoje. Součástí zdravého životního stylu není jenom dodržování doporučeného množství přijaté tekutiny, ale závisí také na kvalitě přijaté tekutiny. Z výše uvedené tabulky lze vyčíst, že větší polovina dospívajících volí ve svém pitném režimu různé druhy nápojů, což je z hlediska udržení si zdraví nejvhodnější možnost. Bohužel stále 23% dotázaných nejčastěji pije slazené sycené nápoje, které jsou zdraví škodlivé.

Tab. 19 Druh nápoje

Nápoj	<i>Absolutní četnost</i>	<i>relativní četnost(%)</i>
Voda	15	14,9%
Slazené sycené nápoje	23	22,8%
Čaj	11	10,9%
Různé nápoje	52	51,4%
Celkem	101	100%

Otázka č. 20 : Kolik hodin denně spíš

Cílem otázky bylo zjistit, jestli děti dodržují potřebný čas na regeneraci organismu. Děti v období dospívání by zvláště měly dbát na dostatek kvalitního spánku, který by měl být v rozmezí 8-10 hodin. Jedna polovina respondentů si dopřává pouze 6-8 hodin spánku, u dospívajících dětí je to nedostatečná doba. Za dostatečnou dobu spánku je považována doba od 8-10hodin , kterou dodržuje menší polovina dospívajících. Překvapující je, že dva respondenti spí dokonce méně než 6 hodin, což se může projevit na zdravém vývoji dospívajícího člověka.

Tab. 20 Spánek

Spánek	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost (%)</i>
Méně než 6 hodin	2	2,0%
6-8 hodin	51	50,5%
8-10 hodin	48	47,5%
Jiné	0	0%
Celkem	101	100%

Otázka č. 21 : Věnuje se alespoň jeden rodič ve volném čase pravidelně nějaké zálibě

Cílem je zjistit, jestli umí rodiče kvalitně využívat svůj volný čas. Z výzkumu vyplývá, že většina rodičů provozuje ve svém volném čase nějakou zálibu. Rodiče, kteří umí svůj volný čas zhodnotit jsou nejlepším vzorem pro své děti. Toto vysoké procento svědčí o tom, že si rodiče dokáží najít volný čas pro své záliby. Ostatní rodiče nemají žádnou pravidelnou zálibu, může to být způsobeno pracovním vytížením nebo nezájmem trávit svůj volný čas plnohodnotně.

Tab. 21 Záliby rodičů

Záliba	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost (%)</i>
Ano	71	70,3%
Ne	30	29,7%
Celkem	101	100%

Otázka č. 22 : Sportuje alespoň jeden rodič

Dospělý člověk by se denně měl věnovat alespoň půl hodiny intenzivnímu pohybu. Proto jsem se ve výzkumném šetření zajímala , jestli se rodiče věnují sportu. Překvapilo mě zjištění, že docela hodně rodičů se věnuje sportu. Toto zjištění je zřejmě zapříčiněno tím , že se jedná o rodiče středního věku, kteří berou sport jako součást života. V rámci výzkumného šetření jsem předpokládala, že se bude sportu věnovat daleko méně rodičů. Ale stále je vyšší procento rodičů, kteří se sportu nevěnují.

Tab. 22 Sport u rodičů

Sport u rodičů	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost (%)</i>
Ano	47	46,5%
Ne	54	53,5%
Celkem	101	100%

Otázka č. 23 : Věnuješ se pravidelně nějakému sportu, jakému...

Sport je činnost, která se velmi podílí na upevňování zdraví, děti by se sportu měly věnovat o to intenzivněji, aby předcházely pozdějším možným zdravotním problémům. Cílem otázky bylo zjistit, jestli je více dětí, kterých se věnuje sportu nebo těch kteří se sportu nevěnují. Z výzkumného šetření je jasné, že je větší polovina dětí se sportu věnuje. Myslím si, že vzhledem k tomu , že se jedná o vybraný vzorek dětí mezi 13-15 rokem mělo by se sportu věnovat více dětí. Bohužel více než 43% dětí se aktivnímu sportu nevěnuje vůbec. Myslím, si že je to dáno tím, že mládež dává přednost pasivnímu vysedávání u počítače. Děti, které se nevěnují sportu, mohou mít větší pravděpodobnost vzniku nemocí než děti , které se sportu věnují .

Tab. 23 Sport u dětí

Sport u dětí	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost (%)</i>
Ano	57	56,4%
Ne	44	43,6%
Celkem	101	100%

Otázka č. 24 : Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek

V současné době je pro děti velká nabídka zájmových kroužků, kde mohou plnohodnotně využít svůj volný čas ke zdokonalení vlastí osobnosti. Proto mě ve výzkumném šetření zajímalo, jestli umí děti nabízených služeb využít. Dále mě zajímalo jaké zájmové kroužky navštěvují. Překvapilo mě zjištění, že děti až v tak velkém měřítku (61,4%) neumí využít možnost navštěvovat zájmové kroužky. V rámci výzkumného šetření se potvrdil můj předpoklad, že děti tráví svůj volný čas v zájmových kroužcích minimálně. Tento nezáměr připisuji tomu, že děti často volí raději pasivní trávení volného času u televizní obrazovky či počítače.

Tab. 24 Návštěva zájmových kroužků

Zájmy	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
Ano	39	38,6%
Ne	62	61,4%
Celkem	101	100%

Otázka č. 25 : Kolik hodin v průměru za den trávíš sledováním televize

Vzhledem k tomu, že dnešní děti tráví příliš mnoho času u televizní obrazovky, tak mě v rámci výzkumného šetření zajímalo, kolik hodin denně děti věnují sledování televize. Většina z vybraného vzorku respondentů se dívá denně na televizi 1-2 hodiny. 24% respondentů sleduje televizi 2-3 hodiny denně a 13% respondentů uvedlo, že sleduje televizi více než 3 hodiny za den. Samozřejmě se nabízí otázka, jaké pořady si děti v televizi vybírají, zda jsou to pořady, které jim přinesou užitek anebo právě naopak budou mít na ně negativní vliv. Rodiče by měli v tomto případě věnovat více pozornosti tomu, co vlastně jejich dospívající potomek v televizi sleduje.

Tab. 25 Čas trávený u televize

Sledování televize	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
0-1h	13	12,9%
1-2h	50	49,5%
2-3h	25	24,8%
3h a více	13	12,8%
Celkem	101	100%

Otázka č. 26 : Kolik hodin v průměru za den trávíš u počítače

Cílem poslední otázky bylo zjistit počet hodin strávených u počítače. Z tabulky je patrné, že dospívající dávají přednost mnohahodinovému vysedávání u počítače. Více než jedna třetina dotázaných dětí uvádí, že denně sedí u počítače 3h i více. Když tráví děti tak velký počet hodin denně u počítače, měli by rodiče dávat pozor na to, jaké internetové stránky jejich dítě navštěvuje a doporučit jim ty stránky, které se budou podílet na jejich osobním růstu. Bohužel mnohahodinové vysedávání u počítače může časem narůstat a způsobit závislost na počítači. Proto by rodiče měli apelovat na děti, aby se snažili volný čas prožívat kvalitněji než vysedáváním u počítače.

Tab. 26 Čas trávený u počítače

Čas u počítače	Absolutní četnost	Relativní četnost (%)
0-1h	18	17,8%
1-2h	27	26,7%
2-3h	23	22,8%
3h a více	33	32,7%
Celkem	101	100%

5.2 Shrnutí výsledků výzkumu

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na vliv rodiny na utváření zdravého životního stylu dospívajících dětí.

Každou otázku z dotazníku jsem jednotlivě zpracovala, potom jsem si vybrala 12 otázek, které jsou pro můj výzkum stěžejní. Pět otázek bylo zaměřeno na zjištění údajů o rodičích a sedm otázek zjišťovalo údaje o samotných dětech. Získané údaje jsem navzájem srovnávala, což mi umožnilo vytvořit celkový obraz vlivu rodiny na utváření zdravého životního stylu dospívajících dětí. K realizaci výzkumu jsem použila výzkumné otázky:

O1: Působí domácí klima na osobní pohodu dítěte?

O2: Mají děti rodičů kuřáků větší zkušenost s kouřením?

O3: Mají rodiče vliv na utváření některých zásad zdravého stravování?

O4: Umí děti, jejichž rodiče se věnují sportu a zálibám rovněž vhodně využívat svůj volný čas?

Otázka 1 : *Působí domácí klima na osobní pohodu dítěte?*

Z výzkumu vyplývá, že z celkového počtu respondentů je většina (68%) spokojena s domácí atmosférou. Z tohoto vzorku dětí dále pak 59% dětí uvedlo, že jsou šťastné a spokojené. Ukázalo se, že domácí klima má velký vliv na osobní pohodu, která je velmi důležitým článkem zdravého životního stylu.

Otázka 2 : *Mají děti rodičů kuřáků větší zkušenost s kouřením?*

Rizikovým faktorem v utváření zdravého životního stylu je kouření, proto mě zajímal problém výskytu kuřáctví u rodičů a jejich vliv na děti. Z celkového počtu respondentů je 40,6% rodičů kuřáků, avšak zarážející je zjištění, že z celkového počtu respondentů uvádí 67% dětí zkušenost s kouřením. Jelikož se jedná o věkovou kategorii dětí ve věku 13-15 let nepředpokládám, že by byly každodenními kuřáky. Toto vysoké procento přičítám velkému vlivu vrstevníků, snahu zapadnout do skupiny a vyzkoušet něco, co je zakázané. Srovnáním výsledků jsem zjistila, že skupina respondentů v nichž byl alespoň jeden rodič kuřák(40,6%) byla u dětí prokázána zkušenost s kouřením v 36,6% z toho 4% zkušenost odmítá.

Dalším srovnáním výsledků jsem zjistila, že skupina respondentů, ve které není ani jeden rodič kuřákem(59,4%) byla u dětí prokázána zkušenost s kouřením v 30,7% a naopak 28,7% dětí zkušenost odmítá. Z výzkumu je tedy jasné, že děti ve velké míře kopírují negativní návyky svých rodičů, proto je zde větší pravděpodobnost, že právě u dětí rodičů kuřáků se rozvine závislost na cigaretách. Předpokládám, že děti z nekuřáckých rodin zkoušely kouřit pouze ze zvědavosti, tudíž je zde menší pravděpodobnost, že jednou budou patřit mezi kuřáky.

Otázka 3 : *Mají rodiče vliv na utváření některých zásad zdravého stravování?*

Mezi zásadu zdravého stravování patří začít nový den snídaní. Zde jsem se snažila zjistit, zda rodiče dodržují tuto důležitou zásadu a jestli ji jejich potomci dodržují stejně jako oni. Z celkového počtu dotazovaných respondentů snídá 89% rodičů a potěšující je, že 88,1% dětí snídá rovněž jako rodiče. Abych určila jaký vliv mají rodiče na děti vybrala jsem snídající rodiče(89%) a zjišťovala jsem jaké procento dětí z této skupiny snídá. Dospěla jsem k závěru, že z této skupiny snídá 43,6% dětí každý den, 39,5% jen někdy a 5,9% nikdy. Když si srovnáme získané hodnoty rodičů a dětí, je na první pohled jasné, že rodiče mají velký vliv na to, zda si dítě vytvoří zásadu sníst nebo nesnídat. Doufám, že děti, které

vedly, že snídají jen někdy, by mohly snídat pravidelně každý den, jen je zapotřebí na to lépe dohlédnout. Problém občasného snídání může spočívat v tom, že rodiče přes pracovní týden nemají tolik času chystat dětem snídání a spoléhají se na to, že si dítě snídání nachytá samo. Bohužel děti jsou v tomto směru dost nepečlivé a tak odchází do školy raději bez snídání.

Zjištění, že děti nedovedou posoudit, jak se stravují není vůbec překvapivé. Z celkového počtu respondentů uvedlo 49,5%, že nedovedou posoudit, jakým způsobem se stravují. Vzhledem k tomu, že 38,6% z celkového počtu respondentů uvádí, že se setkávají každý den u stolu alespoň dvakrát za den a 47,5% z celkového počtu respondentů dětí vypovědělo, že si u jídla povídají, tak asi ví, že nemají vyhraněné stravovací návyky. To znamená, že v jejich jídelníčku se objevuje i zdravá, ale i nezdravá strava, proto tyto děti zvolily odpověď nedovedu posoudit.

Otázka 4 : *Umí děti, jejichž rodiče se věnují sportu a zálibám rovněž vhodně využívat svůj volný čas?*

Z výzkumu vyplynulo, že rodiče se věnují zálibám více než jejich potomci. Z celkového počtu respondentů se 70,3% rodičů věnuje nějaké zálibě a 46,5% jich pravidelně sportuje. Zatímco z celkového počtu dětí pouze 38,6% dětí využívá možnost pravidelných aktivit v zájmových kroužcích a 56,4% dětí se věnuje pravidelně nějaké sportovní aktivitě. Děti dávají nejčastěji přednost jízdě na kole, florballu, fotbalu, volejbalu, běhání, jízdě na kolečkových bruslích a dále sezónním sportům jako je hokej, bruslení a lyžování. Abych zjistila jestli se děti věnují sportu rovněž jako jejich rodiče vybrala jsem si všechny rodiče (46,5%), kteří pravidelně sportují a zjišťovala kolik jejich dětí rovněž sportuje. Ze zkoumaného vzorku se věnuje sportu 32,6% dětí a z toho 15,8% dětí se sportu nevěnuje. Děti, které uváděly, že jejich rodič sportuje a rovněž samo sportuje se věnuje více druhům sportu než ostatní děti.

Z celkového počtu respondentů se 41,6% rodičů věnuje pravidelně ve volném čase nějaké zálibě i sportu. Vzhledem k dnešní pracovní vytíženosti a nedostatku volného času se jedná o pozitivní zjištění. Proto mě zajímalo jestli se rovněž tak vysoké procento dětí věnuje oběma činnostem. Děti, které uvedly, že jejich rodiče mají pravidelnou zálibu i sportují (46,5%), se věnují oběma aktivitám v daleko menší míře a to pouze 16,8% dětí, 6,9% dětí se nevěnuje ani sportu ani žádné zálibě. Potěšující je zjištění, že aktivních rodičů převažuje

nad těmi pasivními, což by mělo pozitivně působit na jejich děti. Pouze 19,8% rodičů se nevěnuje ve volném čase žádné aktivitě, tuto pasivitu rodičů kopíruje 6,9% jejich dětí a ani jedno dítě pasivních rodičů neumí využít volný čas aktivně. Z výzkumu je tedy zcela jasné, že aktivita či pasivita rodičů má velmi velký vliv na to, jak budou jejich děti využívat volný čas. Dále se potvrdilo zjištění, že děti aktivních rodičů umí mnohem aktivněji využít volný čas než děti pasivních rodičů. Volný čas je důležitým ukazatelem životního stylu, proto je důležité naučit děti využívat volný čas k všestrannému rozvoji osobnosti a tím přispět k utváření zdravého životního stylu.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem působí rodina na utváření zdravého životního stylu u dospívajících dětí. Zajímala jsem se o atmosféru v domácím prostředí, styl výchovy rodičů, patologické jevy, stravovací návyky a hlavně způsob využívání volného času. Všechny výše uvedené faktory se silně podílí na utváření životního stylu. Jednotlivé poznatky o rodičích jsem srovnávala s poznatky o dětech, čím se mi podařilo splnit požadovaný cíl.

Překvapivým bylo pro mě zjištěním, že rodiče pomalu začínají upouštět od tradičního a převažujícího autoritativního stylu výchovy ke stylu optimálnímu (demokratickému). Optimální (demokratický) styl výchovy je základem vytvoření dobrého vztahu mezi rodiči a dětmi. Svědčí o tom také další zjištění, že u vybraných respondentů panuje doma pozitivní klima, jsou šťastní a spokojeni sami se sebou. Osobní pohoda je velmi důležitým článkem psychiky člověka. Zdravá psychika je jednou z důležitých částí zdravého životního stylu.

K narušení psychiky člověka může dojít vlivem užívání některých škodlivých látek jako je nikotin z cigaret a alkohol. Výskyt patologických jevů je hrozbou pro narušení zdravého fungování organismu. Ukazuje se, že výskyt nežádoucích jevů u rodičů je pořád hodně vysoký a tím se zvyšuje riziko vzniku škodlivých návyků i u dětí, protože děti se snaží kopírovat chování dospělých tedy rodičů. Proto je nezbytné primárně se zaměřit na rodiče dětí a podporovat je různými programy v boji proti těmto škodlivým návykům a vytvořit lepší předpoklady pro zdravý životní styl.

Jedním z důležitých ukazatelů životního stylu jsou stravovací návyky. Je nutné apelovat na zdravou stravu jako na součást zdravého životního stylu. V rámci dotazníkového šetření jsem předpokládala, že většina rodičů vynechává nejdůležitější jídlo dne, za kterou je považována snídaně. Opak je pravdou, což je pozitivní zjištění a ještě pozitivnější je, že rovněž děti se snaží tuto zásadu dodržovat. Co se týká stravování, rodiče jsou také důslední v přípravě svačiny do škol, domnívám se, že rodiče chtějí vědět, co jejich děti svačí nebo je nutí ekonomické faktory k přípravě svačiny doma, které vyjdou levněji než, kdyby jim měli dát kapesné na koupi svačiny. Tím rodiče snižují riziko požívání nevhodných jídel typu fast food, ovšem na druhé straně také záleží, jestli si děti z domu do školy nosí zdravou svačinu či nikoliv.

Příjemným bylo pro mě zjištění, že rodiče se ve svém volném čase věnují zálibám a sportu.

Ukazuje se, že rodiče si uvědomují hodnotu svého zdraví a tudíž se ho snaží utužovat pravidelnými zálibami a aktivním sportem. Proto je nezbytné vytvářet nové podmínky pro umožňování těchto aktivit a tím přispívat k celkovému zdravému životnímu stylu. Myslím si, že každý krok, který vede k rozvoji aktivity člověka je lepší a zdraví prospěšnější než jedna návštěva u lékaře. Bohužel z výzkumného šetření vyplývá, že ne všechny děti si pozitivní vzor svých rodičů všimají a spíše se uchylují k pasivnímu trávení volného času u televize či počítače.

Zhodnocení silných a slabých stránek rodičů

Silné stránky rodičů:

- optimální (demokratický) styl výchovy,
- vytváření pozitivního domácího klimatu,
- velké předpoklady k dodržování zásad zdravého stravování,
- kvalitně využívaný volný čas.

Slabé stránky rodičů:

- vysoké procento kuřáků a konzumentů alkoholu.

Návrhy na řešení k podpoře vytváření zdravého životního stylu

- eliminovat kouření a požívání alkoholu u rodičů, tím se sníží riziko vzniku nežádoucích patologických jevů u dětí,
- podpořit, motivovat děti ke kvalitnějšímu využívání volného času.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BABYN, V. CARENKO, A. ŽYRSKÁ, N. Sociální aspekty lidského zdraví. In *Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích*. Sborník příspěvků z 1. Mezinárodní konference evropských zemí. Výchova dětí a mládeže ke zdravému způsobu života na konci 20.století. Brno: PF MU, 1997. ISBN 80-210-1654-X.
- [2] BANKHOFER, H. HUBER, J. HEWSON, E. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2486-7.
- [3] BLAHUTOVÁ, M. ŘEHULKA, E. DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005.
- [4] CSÉMY, L. *V prevenci alkoholismu je nejdůležitější vzor rodičů*. Rodina a škola, 2006, č. 53, s. 4. ISSN 0035-7766.
- [5] ČAČKA, O. *Psychologie: duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.
- [6] DUFFKOVÁ, J. URBAN, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [7] ELLIOT, J. PLACE, M. *Dítě v nesnázích: prevence, příčiny, terapie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-247-0182-0.
- [8] GRECMANOVÁ, H a kol. *Obecná pedagogika II*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-24-X.
- [9] HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-487-8.
- [10] HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- [11] KLESCHT, V. *Pět pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2149-8.
- [12] KRAMULOVÁ, D. *Oběd ve školní jídelně, nebo ve stánku?* Rodina a škola, 2006, č. 3, s. 9. ISSN 0035-7766.
- [13] KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.

- [14] KRAUS, B. POLÁČKOVÁ, V. a kol. *Člověk-prostředí-výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- [15] KRCH, F.D. a kol. *Poruchy příjmu potravy: vymezení terapie*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-627-7.
- [16] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- [17] KUNÁK, S. *Vybrané možnosti primárnej prevencie negatívnych vplyvov na deti a mládež*. Bratislava: Iris, 2007. ISBN 978-80-89256-10-5.
- [18] KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.
- [19] KYRIACOU, CH. *Řešení výchovných problémů ve škole*. Praha: portál, 2005. ISBN 80-7178-945-3.
- [20] MAŇÁK, J. a kol. *Slovník pedagogické metodologie*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-102-2.
- [21] MÁCHOVÁ, J. *Duševní hygiena rodinného života*. Praha : Avicenum, 1974.
- [22] MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.
- [23] NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha :Portál, 2003. ISBN 80-7178-831-7.
- [24] NEŠPOR, K. PERNICOVÁ, H. CSÉMY, L. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha:Portál, 1999. ISBN 80-7178-299-8.
- [25] NEVOLOVÁ, D, NOVÁČKOVÁ, J. *Podpora zdraví dětí a mládeže v Evropě*. Praha: Národní centrum zdraví, 1994. ISBN 80-70-71-011X.
- [26] NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku*. Jihlava: H&H Vyšehradská s.r.o., 2003. ISBN 80-86-022-93-5.
- [27] ONDRÁŠKOVÁ, K. *Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému životnímu stylu v evropských zemích*. Brno: PF MU, 1997. ISBN 80-210-1654-X.
- [28] PÁVKOVÁ, J. HÁJEK, B, HOFBAUER, B. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071787116.
- [29] SLADKÁ, J. *Obezita dětí-vážný problém, na který je třeba se zaměřit*. Rodina a škola. 2006,č.7, s.21. ISSN 0035-7766.

- [30] SMÉKAL, V. Kulturně etické a psychologické souvislosti výchovy ke zdravému způsobu života. In *Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích*. Sborník příspěvků z 1. Mezinárodní konference evropských zemí. Výchova dětí a mládeže ke zdravému způsobu života na konci 20.století. Brno: PF MU, 1997. ISBN 80-210-1654-X.

Internetové zdroje

- [31] Abeceda zdraví.cz. *Pohyb v dětském věku*. [online].© 2010, [cit.2010-02-16]. Dostupný z <http://rodina-deti.abecedazdravi.cz/pohyb-v-detskem-veku.html>
- [32] DDM Valašské Klobouky. *Projekty. Projekt Pro každého něco*. [online].© 2010, [cit. 2010-03-10]. Dostupný z <http://www.ddmVK.cz/clanky/projekty/projekt-pro-kazdeho-neco.html>.
- [33] Drogový Informační Server. *Kuřáci v ČR1997-2008 (zpráva Státního zdravotního ústavu)*. [online] © 2010, [cit. 2010-02-24]. Dostupný z http://www.drogy.net/portal/nikotin/vyzkumy/kuraci-v-cr-1997-2008-zprava-statniho-zdravotniho-ustavu_2009_10_22-2.html
- [34] MŠMT ČR. *Vláda schválila projekt“ Ovoce do škol“*. [online]. © 2010, [cit. 2010-02-23]. Dostupný z <http://www.msmt.cz/pro-novinare/vlada-schvalila-projekt-ovoce-do-skol.html>
- [35] Psychologie v teorii a praxi. *Drogové závislosti, alkoholismus, nikotinismus*. [online].© 2010, [cit.2010-03-10]. Dostupný z <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0811/drogove-zavislosti-alkoholismus-nikotinosmus>.
- [36] Výchova ke zdraví. *Proč vychovávat ke zdraví*. [online].© 2010, [cit. 2010-02-23]. Dostupný z <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/proc-vychovavat-ke-zdravi.html>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Atd. A tak dále.

Apod. A podobně.

Např. Například

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Pohlaví respondentů	45
Tab. 2 Věk respondentů	45
Tab. 3 Rodinné soužití	46
Tab. 4 Domácí atmosféra	46
Tab. 5 Styl výchovy	47
Tab. 6 Potřeba být s rodiči	48
Tab. 7 Osobní pohoda	48
Tab. 8 Kouření rodičů	49
Tab. 9 Zkušenosti s kouřením	49
Tab. 10 Frekvence požívání alkoholu u rodičů	49
Tab. 11 Zkušenost dětí s alkoholem	50
Tab. 12 Snídaní rodičů	50
Tab. 13 Snídaní dětí	51
Tab. 14 Hodnocení stravování	51
Tab. 15 Polední svačina	52
Tab. 16 Frekvence společného stravování	53
Tab. 17 Aktivity při společném jídle	53
Tab. 18 Příjem tekutin za den	54
Tab. 19 Druh nápoje	54
Tab. 20 Spánek	55
Tab. 21 Záliby rodičů	55
Tab. 22 Sport u rodičů	56
Tab. 23 Sport u dětí	56
Tab. 24 Návštěva zájmových kroužků	57
Tab. 25 Čas trávený u televize	57
Tab. 26 Čas trávený u počítače	58

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážený respondente, jsem studentkou humanitní fakulty Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a obracím se na tebe s prosbou o **anonymní** vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník se týká zdravého životního stylu. Získané informace nebudou nikde zveřejněny. Údaje z dotazníku potřebuji pouze pro svou bakalářskou práci. Prosím o pravdivé vyplnění dotazníku. Zvolte pouze jednu odpověď. V některých otázkách je potřeba jednu zvolenou odpověď dopsat.

1) Jsi

a) dívka

b) chlapec

2) Kolik je ti let (*dopiš*)

.....

3) Bydlíš

a) s oběma rodiči

b) s jedním rodičem

4) S atmosférou doma jsi většinou

a) spokojený(á)

b) částečně spokojený(á)

c) nespokojený(á)

5) Rodič/e jsou k tobě

a) přísní, často zakazují a přikazují

b) nároční, ale chápající

c) nadměrně tolerantní

6) Chtěl(a) bys, aby se ti rodič/e věnovali více

a) ano

b) ne

c) nevím

7) Většinou jsi

a) šťastný(á) a spokojený(á)

b) částečně spokojený(á)

c) nespokojený(á)

8) Kouří alespoň jeden rodič

a) ano

b) ne

9) Máš zkušenosti s kouřením

a) ano

b) ne

10) Požívá se u Vás doma alkohol

a) někdy

b) pravidelně

c) nikdy

11) Požil(a) jsi někdy nějaký alkohol

a) ano, jaký(*dopiš*).....

b) ne

12) Snídá alespoň jeden rodič

a) ano

b) ne

c) nevím

13) Snídáš

a) ano, každý den

b) někdy

c) nikdy

14) Myslíš, že se většinou stravuješ

- a) zdravě (pestrá strava, hodně zeleniny, ovoce, neslazené nápoje, netučná jídla)
- b) nezdravě (jednotvárná strava, málo zeleniny, ovoce, slazené nápoje, tučná jídla)
- c) nedovedu posoudit

15) Svačinu do školy si nejčastěji

- a) nosím připravenou z domu
- b) kupuji v obchodě, v bufetě
- c) nesvačím

16) Kolikrát za den jíš v průměru společně s rodinou

- a) 0x
- b) 1x
- c) 2x
- d) 3x a více

17) Při společném jídle s rodiči nejčastěji

- a) sleduji televizi
- b) poslouchám rádio
- c) čtu knížku, noviny, časopis
- d) povídáme si
- e) jiné (*dopiš*).....

18) Kolik tekutin za den vypiješ

- a) méně než 1 l
- b) více než 1 l
- c) 2 l a více

19) Nejčastěji piješ

- a) vodu
- b) slazené sycené nápoje
- c) čaj
- d) různé nápoje

20) Kolik hodin denně v průměru spíš

- a) méně než 6
- b) 6-8
- c) 8-10
- d) jiné

21) Věnuje se alespoň jeden rodič ve volném čase pravidelně nějaké zálibě

- a) ano
- b) ne

22) Sportuje alespoň jeden rodič

- a) ano
- b) ne

23) Věnuješ se pravidelně nějakému sportu

- a) ano, jakému(*dopiš*).....
- b) ne

24) Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek

- a) ano, jaký (*dopiš*).....
- b) ne

25) Kolik hodin v průměru za den trávíš sledováním televize

- a) 0-1 h
- b) 1-2 h
- c) 2-3 h
- d) 3 a více h

26) Kolik hodin v průměru za den trávíš u počítače

- a) 0-1h
- b) 1-2h
- c) 2-3 h
- d) 3a více h

Děkuji za spolupráci