

Zdravý životní styl u současné mládeže

Erika Nováková

Bakalářská práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Erika NOVÁKOVÁ
Osobní číslo: H08169
Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Zdravý životní styl u současné mládeže

Zásady pro vypracování:

Analýza literárních pramenů a zpracování teoretických východisek
Příprava výzkumu, výběr a charakteristika výzkumného souboru
Realizace kvantitativního výzkumu
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace
Prezentace výsledků výzkumu a jejich shrnutí
Doporučení pro praxi

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

FRANKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ - JANŮ, V. Psychologie výživy a sociální aspekty jídla. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1.

KRCH, F.D. Mentální anorexie. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-598-9.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

KUNOVÁ, V. Zdravá výživa. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.

PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-466-9.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Helena Řeháčková
Ústav pedagogických věd

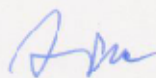
Datum zadání bakalářské práce:

25. ledna 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

6. května 2011

Ve Zlíně dne 25. ledna 2011



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávřová, 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 obhajoby¹⁾;
- 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. 3²⁾;
- podle § 50³⁾ 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 § 60³⁾ 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 20.4.2011

Nezisková

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 nevydávalečně 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 oánavzdaré uchazečem k obhajobě musí být též vejméni pát pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k naházení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracovních vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může za zveřejnění práce pořítkovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Plán, že uakvaděním 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 nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užíje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu a výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo)*

1) *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, § 69 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). *Odptříd-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybnějičto projmu jako váleu soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 neztává zduřtána.*

(2) *Není-li zjednáno 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 vynaložil, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přiměřeně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na zdravý životní styl u současné mládeže. Skládá se z teoretické a praktické části. Teoretická část se zabývá jednotlivými oblastmi životního stylu, zdravou stravou, pitným režimem, spánkovou hygienou, pohybovými aktivitami, volným časem, dále pak oblastmi souvisejícími jako jsou faktory ovlivňující příjem potravy, postoje k jídlu, poruchy příjmu potravy a návykové chování. V praktické části jsou uvedeny výsledky výzkumného šetření, jehož cílem bylo zjistit rozdíly mezi žáky základní školy a studenty střední školy v jednotlivých oblastech životního stylu.

Klíčová slova:

životní styl, zdravá strava, pitný režim, spánková hygiena, volný čas, postoje k jídlu, poruchy příjmu potravy, kouření, alkoholismus, návykové chování k počítačům, návykové chování k médiím

ABSTRACT

The bachelor work is focused on a healthy lifestyle of present-day youth. It consists of a theoretical and practical part. The theoretical part addresses various aspects of lifestyles: healthy diet, drinking regime, sleep hygiene, walking trails, leisure and also related areas such as: factors influencing food intake, attitudes to food, eating disorders and addictive behaviour. The practical part contains the results of the reasearch. The aim was to identify differences between children from primary schools and secondary schools in different areas of life.

Key words:

lifestyle, healthy diet, fluid intake, sleep hygiene, leisure time, attitudes towards appetite, eating disorders, smoking, alcoholism, addiction to computers, addictive behaviour to the media.

Poděkování, motto

Děkuji Mgr. Heleně Řeháčkové za odbornou a podnětnou spolupráci a vstřícnost při konzultacích.

Děkuji také své rodině za jejich pomoc a trpělivost.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 ŽIVOTNÍ STYL	13
1.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ.....	14
1.2 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY.....	15
1.2.1 Prepuberta	15
1.2.2 Adolescence	16
1.3 SYNDROM RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ V DOSPÍVÁNÍ.....	17
1.4 ZDRAVÁ STRAVA.....	17
1.5 SLOŽKY VÝŽIVY	19
1.6 STRAVOVACÍ REŽIM	21
1.7 PITNÝ REŽIM	22
1.8 SPÁNKOVÁ HYGIENA	22
1.9 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PŘÍJEM POTRAVY	23
1.9.1 Rodiče a výchova	23
1.9.2 Sociální vlivy prostředí	24
1.9.3 Vliv sdělovacích prostředků.....	24
1.10 POSTOJE K JÍDLU	24
1.10.1 Preference.....	24
1.10.2 Averse	25
1.11 POHYBOVÁ AKTIVITA	26
2 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY	27
2.1 HISTORIE.....	27
2.2 SPOLEČNÉ POVAHOVÉ RYSY	28
2.3 MENTÁLNÍ ANOREXIE.....	28
2.3.1 Diagnostická kritéria mentální anorexie	28
2.4 MENTÁLNÍ BULIMIE.....	29
2.4.1 Diagnostická kritéria mentální bulimie	29
2.5 PŘÍČINY VZNIKU PPP	30
2.6 ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY	30
2.7 PREVENCE PORUCH PŘÍJMU POTRAVY.....	30
2.8 OBEZITA.....	31
2.8.1 Prevence obezity u dětí	31
3 VOLNÝ ČAS DĚTÍ A MLÁDEŽE	32
3.1 VÝCHOVA MIMO VYUČOVÁNÍ.....	33
3.2 FUNKCE VÝCHOVY VE VOLNÉM ČASE	34
3.3 ZHODNOCOVÁNÍ VOLNÉHO ČASU	35
3.4 NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ.....	36
3.4.1 Kouření.....	36
3.4.2 Alkoholismus	36
3.4.3 Návykové chování k počítačům	37

3.4.4	Návykové chování k médiím	37
II	PRAKTICKÁ ČÁST	38
4	KVANTITATIVNÍ VÝZKUM ZABÝVAJÍCÍ SE ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM U SOUČASNÉ MLÁDEŽE	39
4.1	ZDŮVODNĚNÍ VOLBY TYPU VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ METODY	39
4.2	VYMEZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	39
4.2.1	Výzkumné předpoklady	39
4.3	REALIZACE KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU	40
4.3.1	Charakteristika zvolených zařízení	40
4.3.2	Provedení předvýzkumu.....	41
4.3.3	Volba výzkumných metod	41
4.3.4	Struktura dotazníku	42
4.3.5	Stanovení výzkumného vzorku	42
4.3.6	Návratnost dotazníků	42
4.4	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	43
4.4.1	Obecné údaje o respondentovi	43
4.4.2	Otázka č. 1: Kolik tekutin vypiješ za 24 hodin?	43
4.4.3	Otázka č. 2: Co nejčastěji piješ?	44
4.4.4	Otázka č. 3: Kolikrát denně jíš?	45
4.4.5	Otázka č. 4: Vynecháváš některé jídlo?	46
4.4.6	Otázka č. 5: V kolik hodin naposledy jíš?.....	47
4.4.7	Otázka č. 6: Jak často jíš ovoce a zeleninu?.....	48
4.4.8	Otázka č. 7: Jak často jíš sladkosti?	49
4.4.9	Otázka č. 8: Snažíš se jíst podle zásad zdravé výživy?.....	50
4.4.10	Otázka č. 9: Držíš dietu z důvodu snížení hmotnosti?.....	50
4.4.11	Otázka č. 10: Počítáš si denní příjem energetické hodnoty jídla?.....	51
4.4.12	Otázka č. 11: V kolik hodin obvykle ráno vstáváš?.....	52
4.4.13	Otázka č. 12: V kolik hodin obvykle chodíš spát ve všední dny?.....	53
4.4.14	Otázka č. 13: Které z uvedených činností se věnuješ nejvíce?	54
4.4.15	Otázka č. 14: Kolik hodin denně strávíš u počítače?	55
4.4.16	Otázka č. 15: Kolik času věnuješ přípravě do školy?	55
4.4.17	Otázka č. 16: Věnuješ se pravidelně sportu?.....	56
4.4.18	Otázka č. 17: Navštěvuješ různé kulturní akce?	57
4.4.19	Otázka č. 18: Jsi spokojen/a se svou postavou?.....	58
4.4.20	Otázka č. 19: Kouříš cigarety?	58
4.4.21	Otázka č. 20: Konzumuješ alkohol?.....	59
5	ZÁVĚREČNÉ SHRUTÍ VÝZKUMU.....	60
	ZÁVĚR	63
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	65
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	67
	SEZNAM OBRÁZKŮ	68
	SEZNAM TABULEK.....	69
	SEZNAM PŘÍLOH.....	70

ÚVOD

V mé bakalářské práci se budu zabývat tématem zdravého životního stylu u současné mládeže. O zdravém životním stylu se v posledních desetiletích mnoho diskutuje. Jedním z důvodů diskusí bude ten, že životní styl ve velké míře ovlivňuje to nejcennější, co člověk má, a to zdraví. Každý jedinec za své zdraví nese určitý podíl zodpovědnosti. Už od malička se člověk učí o své zdraví pečovat, osvojuje si hygienické návyky a rozvíjí dovednosti vedoucí ke zdravému způsobu života. Zdraví je potřebné nejen pro jedince samotného, ale má význam i pro celou společnost. Také proto společnost usiluje o zdraví jedinců samotných a snaží se různými projekty podpořit jejich zdraví, změnit chování jedince tak, aby se zdravě stravoval, měl dostatečnou pohybovou aktivitu, uměl plnohodnotně využít svůj volný čas k zábavě i relaxaci, vyhýbal se rizikovým faktorům, jako je kouření, alkohol, drogy nebo stres. Nejdůležitějšími institucemi, kde se děti a mládež mohou naučit zdravému životnímu stylu, jsou především rodina a škola.

Pracuji jako vychovatelka na domově mládeže při Střední škole oděvní a služeb ve Vizovicích a ve svém zaměstnání se každý den setkávám s děvčaty a chlapci a sleduji jejich kvalitu života. S některými z nich se společně zabýváme zdravou stravou, tělesnou hmotností, různými druhy diet a v neposlední řadě také plnohodnotným využíváním jejich volného času. Společnost žije stále se zhoršujícím konzumním způsobem života a přesně to vidím i u větší části ubytovaných studentů. Narůstá u nich nezájem o různé volnočasové aktivity od ručně vyráběných výrobků a dárků pro své nejbližší, možnosti naučit se novým dovednostem a rozšířit si znalosti, nebo jen tak si pro radost zacvičit, protáhnout a zpevnit si své tělo. Mnoho studentek a studentů ubytovaných u nás na domově mládeže stále více času tráví u počítačů dopisováním si na facebooku, hraním počítačových her nebo sledováním nejrůznějších seriálů nebo filmů na DVD. To, co před několika málo lety děvčata těšilo a bavilo, je pryč a nyní si raději zajdou do obchodu a koupí si vše, co potřebují.

Stejný přístup jako ke svému volnému času mají děvčata a chlapci i ke stravě a stravovacím návykům. Každý ubytovaný student má možnost si denně odebrat stravu, která se skládá ze snídaně a dopolední svačiny, obědu a večeře. Často se stává, že děvčata si jídlo vyzvednou, ale hned je vrátí, aniž by jej vůbec ochutnaly a raději si zajdou koupit do automatu bagetu, instantní polévku nebo v některých případech zajdou do restaurace na pizzu. Mnohdy je také v odpadkových koších možno vidět kupící se hromady jogurtů,

rohlíků a jiných potravin. Při pohledu na vyhozené jídlo mě napadají myšlenky, zda se děvčata a hoši chovají také tak i doma, před svými rodiči. Odkud se vzal jejich laxní přístup k životu, volnočasovým aktivitám, sportu a zdraví? Proto jsem se rozhodla zjistit, jaký mají postoj ke zdravému životnímu stylu žáci na základní škole a zda a jaké jsou rozdíly mezi našimi ubytovanými studenty na střední škole a žáky na základní škole.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL

Co je to vlastně životní styl? Podle mínění lidí je to vlastně všechno to, co se týká člověka samotného. Jak se obléká, kde a jakým způsobem bydlí, jak se stravuje, kde pracuje, jak tráví svůj volný čas, jak a kde se vzdělává, co poslouchá za hudbu, jaké knihy čte, zda navštěvuje kino, divadelní představení nebo třeba koncerty vážné i populární hudby. Dle Kubátové (2010) je třeba se při vymezení, co je to způsob života neboli životní styl, potřeba zaměřit nejen na definování samotného životního způsobu, ale také na samotný subjekt, čili jedince, životního způsobu.

Duffková (in Kubátová, 2010) ve své knize uvádí, že „životní způsob je systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt jedince či skupinu.“ Životní styl je taková forma lidského chování v různých situacích v životě, která jedinci umožňuje individuální volbu chování z několika možností. Jedinec může volit jak mezi alternativami zdraví nepoškozujícími, tak i alternativami opačnými. Životním stylem tedy rozumíme souhrn dobrovolného chování s životní situací (Machová, 2009).

V posledních dvou desetiletích se životní styl člověka značně změnil. Lidé pro usnadnění práce začali více využívat moderní techniku v domácnosti, při přesunu na jakkoliv vzdálené místo použijí automobil, v zaměstnání většinu činností nahradily stroje a člověk při jejich obsluze může sedět. Volný čas mnoho lidí tráví doma sledováním televizních programů nebo u počítače. Změnily se k horšímu i mezilidské vztahy. Člověk zaměřuje své hodnoty pouze na honbu za penězi a zapomíná na své blízké, rodinu, děti nebo přátele.

Životní styl je ovlivněn zdravím jedince. Pro to, aby uměl žít správným životním stylem, je důležité, aby si svého zdraví vážil, pečoval o něj a vyhýbal se nežádoucím vlivům. Jedinec by měl také vědět, co jeho zdraví prospěje a čeho se má vyvarovat. Změnit životní styl za lepší, může člověk prakticky kdykoliv a v kterémkoliv věku. Stačí k tomu jen velmi málo, nekouřit, nepít alkohol, začít konzumovat více celozrnného pečiva, zeleniny, pravidelně aktivně sportovat. K tomuto účelu byla vytvořena pro celou širokou veřejnost výchova ke zdraví (Čeledová, Čevela, 2010).

Na životní styl můžeme pohlížet ze dvou hledisek. První je materiální hledisko, tzn., že se společnost zaměřuje na životní úroveň jedince, jeho vybavení v domácnosti atd. a druhé hledisko je kulturní úroveň jedince – návštěvy výstav, divadel, koncertů, sportovních událostí nebo také posezení s přáteli v kavárně.

Zdravý životní styl by neměl obsahovat žádné negativní prvky jako je nedostatek pohybu, kouření, drogy, alkohol. G. J. Botovina (in Čeledová, Čevela, 2010) se zabýval jednou z preventivních metod – výcvikem nadějných životních dovedností (life skills training). Tato metoda je prevencí nejen před kouřením, ale zabývá se i dovednostmi zvládajícími stresové situace, posiluje sebevědomí a sebehodnocení. U mladých lidí má pozitivní vliv na snížení počtu kuřáků a celkovou prevencí před kouřením.

Mezi oblasti zdravého životního stylu patří zdravá strava, pohybová aktivita, vyhýbání se negativním návykům, plnohodnotné využití volného času.

1.1 Výchova ke zdraví

Cílem výchovy ke zdraví je přimět jedince jakékoliv věkové kategorie pečovat o své zdraví. Jak uvádí Čeledová, „člověk, který pečuje o své zdraví, považuje za přirozené pečovat i o zdraví svých blízkých a své okolí“ (2010, s. 9). Zdraví nejvíce poškozují faktory kouření, zvýšené požívání alkoholických nápojů, užívání drog, nesprávná strava, stres, rizikové sexuální chování a nedostatek pohybu.

Výchova ke zdraví se zabývá takovými aktivitami, které si dávají za cíl informovat společnost o možných způsobech a alternativách prevence nemocí, zdokonalit jejich znalosti a vědomosti a motivovat je ke změně dosavadního špatného způsobu života. Výchova ke zdraví je určena všem lidem, ale především by se s ní měly seznámit děti a mládež, u kterých se postoje ke zdravému životnímu stylu teprve formují a dají se snáze ovlivnit ke změně.

Světová zdravotnická organizace vydala program – Zdraví pro všechny v 21. století, z něhož vychází i obsah výchovy ke zdraví (Čeledová, Čevela, 2010).

1.2 Charakteristika cílové skupiny

Ve své bakalářské práci se budu zabývat dětmi ve věku 11 – 13 let, čili ve vývojové psychologii označované jako prepuberta a mládeží ve věku 16 – 20 let, obdobím adolescence.

1.2.1 Prepuberta

Jak uvádí Čáp (1993), toto období je označováno jako za relativně klidné vývojové období ve srovnání s obdobím puberty, pokud dítě netrpí žádnými zdravotními ani rodinnými problémy. Toto období je obdobím změn po fyzické i psychické stránce, začínají dozrávat pohlavní žlázy. V tomto věku je „typická nerovnováha mezi poměrně vyspělou rozumovou a tělesnou složkou a nevyzrálostí citů a sociálních vztahů“ (Pávková, 2008, s. 91). Pro toto období je také typická velká kritika vůči autoritám, ta však závisí na předchozí výchově a na vzájemných vztazích mezi dospělými a dětmi. Po fyzické stránce dochází k disharmonickému růstu, končetiny se prodlužují, ale hrudní koš se nezvětšuje. V důsledku toho působí děti trochu neohrabaně. Tuto neohrabanost si však již uvědomují a velmi citlivě reagují na jakoukoliv reakci na jejich vzhled. Nedovyvinutá nervová soustava způsobuje u dětí silné afektivní reakce nebo naopak apatické, zasněné reakce. V tomto věku se vnímání dětí zlepšuje, dítě dokáže přesněji podněty analyzovat a třídit. Lépe se orientuje v prostoru a čase. I pozornost se zdokonaluje, zvyšuje se zejména záměrná pozornost, což vede i k prohlubování zájmů. Paměť prepubescentů je přesnější, trvalejší a získané poznatky se rychleji vybavují. Logická paměť, kterou vyžaduje učivo ve škole, se neustále zkvalitňuje. V období prepuberty se rozvíjí fantazie, zejména tvůrčí, která je třeba k rozvoji konstruktivity a v umělecké oblasti. K velkým změnám dochází v oblasti myšlení a to ve schopnosti abstrakce a zobecňování, dítě přechází od konkrétního myšlení k abstraktnímu. S myšlením souvisí i řeč prepubescentů. Velmi rádi používají slangové výrazy a nově vymyšlená slova a slovní spojení, kterým však rozumí jen oni sami. Jejich řeč obsahuje také hrubá, často až vulgární slova. V tomto období jsou děti hlučné, snaží se upoutat na sebe pozornost. Doporučením pro zlepšení kultivovanosti v řeči je zejména čtení knih a rozhovory o nich a také o navštívených kulturních představeních. Neméně důležité jsou i osobní příklady rodičů a blízkého okolí dítěte. City jsou v prepubertě ovlivňovány sociálním prostředím, získávají na hloubce, dítě je schopno své city již ovládat. Bezesporu velký význam na formování osobnosti má rozvoj

intelektuálních citů, které jsou potřebné pro zvyšování zájmu o různé oblasti lidské činnosti. Toho by pedagogové měli využít při volnočasových aktivitách (Pávková, 2008).

1.2.2 Adolescence

Dospívání – adolescence, je přechodným obdobím mezi dětstvím a dospělostí. Začíná pubertou a trvá ještě několik let po jejím ukončení, asi do 19 let. V adolescenci jde hlavně o vývoj jedince po psychosociální stránce, dospívající se připravuje na novou roli v dospělosti.

V tomto období se somatický vývoj jedince dokončuje. Růst se zpomaluje a na konci období se zastaví docela. Dospívající začínají uplatňovat schopnost abstrakce, intelektuální schopnosti se u nich i nadále rozvíjí. V tomto období je typická zvýšená intelektuální aktivita. Jedinci v adolescenci upřednostňují logickou paměť od mechanické, ale její význam ani schopnosti neustupují zcela do pozadí. Dospívající systematizují poznatky, nacházejí stále nové vztahy a souvislosti mezi pojmy v dané oblasti, začínají samostatně tvořit. Po socializační stránce se začínají více kontaktovat mezi vrstevníky, nezabývají se jen sami sebou a svými problémy, centrem zájmu a pozornosti se stávají druzí. Vznikají nová přátelství, která přetrvávají až do dospělosti. Vztahy jsou utvářeny na základě úcty a náklonnosti. Hodnoty a normy chování si dospívající volí sám, je o jejich správnosti hluboce přesvědčen a dbá na jejich dodržování (Kelnarová, 2010). Z hlediska citů a emocionální stránky jedince dochází u adolescentů ke snížení emocionální lability a náladovosti. Dospívající mívají často konflikty s rodiči, myslí si, že jim rodiče nerozumí, nechápou je. I ze své praxe tohle tvrzení mohu potvrdit. Dospívající přicházejí za námi vychovatelkami si popovídat o nejrůznějších věcech a problémech, které je trápí. Někdy si i studenti uvědomí, že rodiče to s nimi myslí dobře a nechtějí svým dětem ublížit.

Dospívání v dnešní moderní společnosti je označováno jako nejvíce rizikovým vývojovým obdobím jedince. V devadesátých letech 20. století určila Světová zdravotnická organizace dospívající za samostatnou rizikovou skupinu, u které je potřeba zvýšit preventivní péči v oblasti psychosociální a rizikového chování (Hamanová, 2009).

1.3 Syndrom rizikového chování v dospívání

Adolescenti ovlivňují svůj zdravý životní styl rozumem jen do určité míry. Podvědomě upřednostňuje dospívající rizikový životní styl, který mu pomáhá řešit problémy spojené s dospíváním, například nízké sebevědomí. V tomto období je velmi důležité, aby rodina a škola pomáhala dospívajícímu při řešení konkrétních rizikových situací a posilovala ochranné faktory. Při výchově ke zdravému životnímu způsobu je potřeba proniknout do problematiky syndromu rizikového chování v dospívání.

Do syndromu rizikového chování v dospívání se řadí toto rizikové chování:

- Zneužití návykových látek
- Rizikové chování v psychosociální oblasti
- Rizikové chování v sexuální oblasti

Tyto oblasti se navzájem kombinují, je jen málo případů, kdy se vyskytuje rizikové chování týkající se jedné oblasti (Hamanová, 2009).

Příčiny rizikového chování v dospívání můžeme hledat již v předcházejícím vývojovém období, dětství – například zanedbávané nebo zneužívané dítě, rozvod rodičů nebo závažné onemocnění rodičů, v samotném období dospívání – například těhotenství a rodičovství, handicap, nízká sebedůvěra a sebeúcta, a i obecně ve společnosti – například příslušnost k různým menšinám, urbanizace, chudoba nebo bohatství rodičů, oslabení rodiny a vymizení rodinných vazeb. Dle Hamanové (2009, s. 177) „Příčinou rizikového chování v dospívání je v životě určitého jedince převaha faktorů rizikových nad ochrannými.“

1.4 Zdravá strava

Na naše zdraví a celkový zdravotní stav má bezesporu vliv strava. Pokud chceme pěkně vypadat, příjemně a zdravě se cítit, musíme se také zdravě stravovat. V dnešní uspěchané době, kdy se většina lidí potřebuje i rychle najíst, mají zelenou různé stánky a obchody s rychlým občerstvením. I děti je mají ve velké oblibě a raději než do školní jídelny zamíří právě tam. Z hlediska výživy tato jídla zde prodávaná nemají vhodné složení co do obsahu malého procenta vlákniny, vitamínů nebo minerálních látek. Naopak v tomto jídle najdeme velké množství tuků a cukrů. Děti mají ve velké oblibě i sladkosti, které konzumují mezi hlavními jídly a cukrem slazené nápoje přivádějící do organismu zbytečné sacharidy způsobující v konečném důsledku obezitu a větší kazivost zubů (Machová, 2009).

Jak uvádí Stoppardová (1994), je potřeba, aby se jedinec učil správným stravovacím návykům už od dětství, aby rozlišil stravu pro něj vhodnou a potraviny se škodlivými účinky.

Strava, podávaná dětem a mladistvým, jim musí zabezpečit správný růst a vývoj a musí splňovat jak kvantitativní, tak i kvalitativní hlediska. Kvantitativním hlediskem rozumíme to, že příjem energie z potravy odpovídá jejímu výdeji. Z kvalitativního hlediska strava musí obsahovat dostatečné množství živin, minerálních látek a vitamínů.

K lepšímu a rychlejšímu orientování se v doporučeních ohledně jednotlivých složek potravy, nám slouží pyramida výživy. Tato pyramida zcela odpovídá zásadám a doporučením racionální výživy. Nejvíce a nejčastěji bychom měli konzumovat potraviny ze spodních pater a minimálně potraviny tvořící špičku pyramidy. Základem pyramidy jsou obiloviny, rýže, těstoviny, brambory, celozrnné pečivo aj. Denní dávkou pro děti a mládež jsou tři až čtyři porce těchto potravin. Ve druhém patře potravinové pyramidy se nachází zelenina a ovoce, přičemž je doporučováno sníst o jednu až dvě porce zeleniny více než ovoce. Třetí patro tvoří mléko a mléčné výrobky spolu s masem. Na samotné špičce pyramidy se nachází tuky a sladkosti, jejichž konzumaci bychom měli velice omezit (Čeledová, Čevela, 2010).



Obrázek č. 1 Potravinová pyramida

1.5 Složky výživy

Základními živinami, které náš organismus potřebuje pro správný vývoj, jsou bílkoviny, sacharidy, vláknina, tuky, vitamíny a minerální látky. Všechny tyto živiny musí být v naší denní stravě zastoupeny v určitém poměru. Pokud některá ze složek dlouhodoběji chybí, projeví se to na našem organismu různým onemocněním (Fraňková, 2003).

Bílkoviny

Bílkoviny jsou pro organismus stavební látkou. Jsou důležité pro obnovu a tvorbu tkání po celou dobu našeho života, pro zajištění životních funkcí, i pro správnou činnost imunitního systému. Potřebujeme je k růstu kůže, svalů, nervů i krve. Náš organismus k obnově tkání potřebuje denně 50 – 70 gramů bílkovin. Bílkoviny využívá naše tělo i jako zdroj energie, a to v případě, pokud má nedostatek sacharidů a tuků. Bílkoviny jsou obsaženy např. v mase, drůbeži, rybách, tvarohu, mléku, mléčných výrobcích, vejcích, luštěninách (Pařízková, Lisá, 2007).

Sacharidy

Sacharidy jsou pro lidský organismus zdrojem okamžité energie. Měly by tvořit asi polovinu naší celkové denní stravy. Množství přijatých sacharidů by mělo podle zásad zdravé výživy odpovídat fyzické aktivitě jednotlivce. V současné době stoupá spotřeba sacharidů. Přebytky, nespotřebované sacharidy se ukládají v játrech. Sacharidy dělíme podle chemického složení na využitelné a nevyužitelné. Najdeme je v bramborách, obilovinách, ryži, syrové zelenině a ovoci.

Nevyužitelnými sacharidy pro náš organismus je vláknina. Vláknina podporuje přirozenou peristaltiku střev, pohlcuje vodu, vzbuzuje v žaludku pocit sytosti a zahání tak pocit hladu. Vláknina náš organismus také chrání před nemocemi jako je rakovina, srdečním onemocněním nebo poruchami střevní činnosti. Všechny potraviny, které jsou rostlinného původu, obsahují vlákninu. Jsou to např. celozrnná mouka, brambory, luštěniny, ořechy, otruby, ovoce, zelenina (Machová, Kubátová, 2009).

Tuky

Tuky obsahují veškeré potraviny živočišného původu a v menším procentu je můžeme najít také v potravinách rostlinného původu. Pro buňky v těle jsou stavebním materiálem a většinou slouží organismu jako zdroj energie. Některé se ukládají v buňkách podkožního tukového vaziva, aby tělu posloužily jako zásobárna. „Tuky obsahují nasycené mastné

kyseliny, které podporují vznik srdečních onemocnění, a proto je nutné omezit jejich příjem“ (Stoppardová, 1994, s. 24). Pro lidský organismus jsou daleko zdravější než živočišné tuky, tuky rostlinné. Ty obsahují nenasycené mastné kyseliny, díky kterým mají antisklerotický účinek. Náš organismus potřebuje jen velice malé množství tuku – asi 2 lžíce denně. Nedostatečné množství tuků může způsobit poškození vývoje mozku a poruchy v oblasti centrální nervové soustavy. Naopak jejich vysoký příjem z potravy způsobuje obezitu, kornatění tepen, vysoké procento lipidů v krvi nebo různá korová onemocnění (Machová, Kubátová, 2009).

Vitamíny

Vitamíny naše tělo potřebuje pro regulaci tělesných procesů. Organismus si nedokáže sám vitamíny vytvořit, a proto je musí přijímat výhradně ze stravy nebo formou vitamínových přípravků. Vitamíny nejsou zdrojem energie. Rozlišujeme dva druhy vitamínů: vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K) a vitamíny rozpustné ve vodě. Vitamíny rozpustné ve vodě nemusíme konzumovat společně s malým množstvím tuku. Nedostatek, nebo i nadbytek vitamínů může způsobovat vážné zdravotní problémy a onemocnění.

Minerální látky

Ke správnému vývoji a činnosti potřebuje lidský organismus minerální látky. Minerální látky jsou součástí kostí a zubů, jako rozpustné soli pomáhají kontrolovat složení tělesných tekutin a buněk. Také je organismus potřebuje k uvolňování a využití energie.

Faktory příjmu vitamínů a minerálních látek

Dle Fraňkové (2003) existuje několik faktorů, které ovlivňují potřeby příjmu vitamínů a minerálů.

- Příjem vitamínů a minerálů se odvíjí od věku dítěte. Děti a mladiství potřebují vyšší příjem těchto látek vzhledem k růstu a vývoji jejich organismu.
- Příjem souvisí s pracovní činností. Čím jedinec vykonává obtížnější zaměstnání, tím stoupá jeho potřeba příjmu vitamínů a minerálů. To také platí i v náročných klimatických podmínkách a při rekonvalescenci.
- Potřeba příjmu minerálních látek a vitamínů souvisí se stravovacími zvyklostmi. Při redukčních dietách, vyšší nebo častější konzumaci alkoholu se potřeba příjmu opět zvyšuje.

Voda

Voda je pro organismus velice důležitá a plní v něm mnoho funkcí. Slouží např. k regulování tělesné teploty, pomáhá vstřebávat a přesunovat látky z krve do tkání, vylučuje odpadní látky ledvinami ven z organismu. V těle při nedostatku vody během 2 – 3 dnů dochází k těžkým poruchám a do týdne nastává smrt. Udává se, že z celkového množství vody v těle asi třetinu obsahují buňky (Machová, Kubátová, 2009).

U dospělého člověka voda tvoří 60% celkové jeho hmotnosti. Denní příjem vody se odvíjí od věku, tělesné hmotnosti, teploty okolního prostředí a fyzické námahy jedince. Doporučené množství pro dospělého člověka je 20 – 40 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti. Největší potřeba vody je v dětském věku. S přibývajícím věkem tato potřeba klesá. Je nutné, aby děti i během školního vyučování měly dostatečně velký příjem tekutin. Při nedostatku tekutin jsou ospalé a unavené.

1.6 Stravovací režim

V důsledku dlouhodobé nesprávné výživy se v České republice ve vyšší míře předčasně vyskytují civilizační choroby, jako je arterioskleróza, hypertenze, nádory tlustého střeva a plic, obezita, diabetes, zubní kaz a další.

Světová zdravotnická organizace vydala pro Evropu výživová doporučení ohledně spotřeby a úpravy potravin a také doporučení pro stravovací režim.

- Dodržovat stravovací režim v počtu pěti denních dávek. Mezi jednotlivými dávkami by měla být pauza tři hodiny
- Denní příjem tekutin by měl činit 1,5 – 2 litry, při zvýšené námaze a v teplejším prostředí i více. Volit nápoje bez cukru.
- U dětí a mládeže se více zaměřit na výchovu správných stravovacích návyků a postojů k jídlu, které tvoří základ pro správné stravování v dospělosti (Machová, 2009).

1.7 Pitný režim

Součástí zdravé výživy dětí a mládeže je pitný režim. Na nedostatečné množství tekutin může jedinec reagovat bolestí hlavy, podrážděností, ospalostí nebo únavou. Je důležité, aby dítě doplňovalo tekutiny v průběhu celého dne podle jeho potřeby a to i během jídla. Dítě by mělo pít ještě dříve, než pocítí žízeň.

Základ pitného režimu má tvořit čistá neperlivá voda. Dále jsou pro děti vhodné neslazené bylinné nebo zelené čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy bez přídavku cukrů a konzervantů a mléčné nápoje. Dětem by se měly typy nápojů střídát, měly by mít pestrý výběr.

Zcela nevhodnými nápoji pro děti a mládež, a které jsou dětmi oblíbené, jsou slazené limonády. Tyto nápoje obsahují velké procento cukrů, mohou ve větší míře přispět ke vzniku zubního kazu a obezity. Do limonád kolového typu se přidává kofein, který má negativní vliv na organismus dítěte. „Navíc kyselina fosforečná negativně ovlivňuje kostní mechanismus“ (Pařízková, Lisá, 2007, s. 144)

Nevhodnými nápoji jsou i sycené, perlivé nápoje. Bublínky v nápojích způsobuje oxid uhličitý (CO₂), který dokáže oklamat organismus. Ten necítí pocit žízně, i když nepřijalo ještě dostatečné množství tekutin (Pařízková, Lisá, 2007).

1.8 Spánková hygiena

Do správné životosprávy jedince patří i kvalitní a dostatečně dlouhý spánek. Spánek se v určitém rytmu střídá s bděním. Tento rytmus je dán každému jedinci individuálně a měl by být pravidelný. Autoři Čeledová a Čevela (2010) ve své knize uvádějí, že stav bdělosti u člověka tvoří přibližně dvě třetiny času a zbylá třetina připadá spánku. Délka spánku je individuální a během života člověka se tato potřeba mění. Při dostatečně dlouhém spánku si organismus odpočine, zregeneruje se a je připravený na další den.

1.9 Faktory ovlivňující příjem potravy

V dřívějších dobách se způsob a styl stravy řídil podle rodinných pravidel. Ty vycházely z postavení rodiny ve společnosti, zda žije ve městě či na venkově, z tradic a zvyků daného kraje nebo i z náboženských předpisů. V současných rodinách se tato rodová pravidla týkající se jídla již postupně vytrácejí. Souvislost můžeme najít s rozpadem rodinného života, nepravidelností stravování, komunikací mezi členy rodiny.

Na dítě a jeho formování správných výživových zvyklostí a návyků mají vliv

- Rodiče a výchova
- Sociální vlivy z okolního prostředí dítěte
- Sdělovací prostředky a kulturní prostředí

1.9.1 Rodiče a výchova

Styl, jakým žije rodina, se přímo dotýká vývoje stravovacích návyků. Životní styl rodiny závisí

- na finančních podmínkách, které má rodina k dispozici
- možnosti získání zdrojů potravy
- zájmu rodiny o fyzické a psychické zdraví svých členů
- zájmu o výživu

Pravidelnost v denním režimu, tzn. pravidelné střídání aktivních činností s odpočinkovými, je důležitá pro příjem potravy. „Rytmičnost v přísunu živin a energie je pro organismus výhodná, ekonomizuje a harmonizuje jeho činnost. V období klidu organismus regeneruje a doplňuje své energetické zásoby.“ (Fraňková, 2003, s. 166) Od nejútlejšího věku se děti učí, že denní režim má svá pravidla, která při jejich dodržování jim přinesou lepší fyzickou výkonnost a duševní pohodu.

Jídlo slouží také k soudržnosti rodiny, zvláště společně konzumované u jednoho stolu. V takovém případě pozitivně působí na psychiku dítěte a vyvolává v něm představu domova. Dle mého názoru však v současnosti klesá počet rodin, kde se takto společně stravují.

1.9.2 Sociální vlivy prostředí

Každé jídlo je pro dítě sociální situací. Společným rodinným stolováním projevují rodiče svůj vztah k dětem slovně – pochvalou nebo pokáráním nebo neverbálně. Pokud je dítě ve společnosti svých kamarádů, je jimi ve značné míře ovlivňováno, co se týká preferencí a averzí jídla. Děti, které v domácím prostředí nechtějí jíst určité druhy potravin, v prostředí svých vrstevníků s jídlem problémy mít nemusí.

1.9.3 Vliv sdělovacích prostředků

Velmi silný vliv pro děti na příjem potravy mají ve sdělovacích prostředcích reklamy. V těchto reklamách jsou zejména nabízeny nutričně málo hodnotné potraviny. Naopak také existují i filmy a pohádkové příběhy, kde hlavní hrdinové mají oblíbené plnohodnotné, zdravé jídla, jako například Pepek námořník a jeho oblíbený špenát.

1.10 Postoje k jídlu

Každý jedinec zaujímá k jídlu jiný postoj. Dle Fraňkové (2003) se tyto postoje u dětí utváří od časného věku a jsou ovlivňovány prostředím, ve kterém dítě vyrůstá. Velice důležitou úlohu zde sehrává rodina, zkušenosti dítěte s jídlem a v neposlední řadě také osobnost samotného dítěte.

Dalším činitelem, který ovlivňuje postoj k jídlu, jsou podněty z vnějšího prostředí, mezi které můžeme zařadit reklamu. Ta se obrací většinou na dětského spotřebitele, který si neuvědomuje nepotřebnost, nedůležitost nebo nezdravost reklamovaného výrobku.

Základy postojů dítěte k jídlu tvoří preference a averze, které se spolu s nutričními návyky v dospělosti již obtížně mění.

1.10.1 Preference

Jedinec může preferovat určité živiny, celé kompletně sestavené jídlo, nebo i látku, která nemá žádnou nutriční hodnotu a v některých případech může být i škodlivá. Vznik preferencí bývá většinou pomalejší než vznik averzí.

Preference se získávají:

- Vystavením jídla. U dětí může vzniknout při častějším opakování podávaného jídla. Nemusí tomu tak být ve všech případech.

- Pavlovovským opakováním. Preference zde může nastat při spojení jídla s dalším, často senzomotorickým podnětem, např. jídlo je lépe upravené, má příjemnou vůni.
- Sociálními faktory. Preference vzniká vlivem určité sociální situace, která nastává při podávání určitého jídla (Fraňková, 2003).

1.10.2 Averze

Averze neboli odpor má ochraňovat jedince před nebezpečnými látkami, které by jej mohly ohrozit na zdraví nebo životě. Averze je z biologického hlediska velmi důležitou vlastností. Některé averze mohou být vrozené, jako je averze k hořkému. Vznik averzí však může mít mnoho jiných příčin. Někteří lidé mohou mít averzi k zelenině nebo ovoci nebo jen k jejich určitým druhům. Dle Fraňkové (2003) je nejčastější averzí odpor k mléku a mléčným výrobkům. Stejně jako u preferencí, averze vznikají podmiňováním. Na jídlo, které je organismem dobře přijímáno, ale je zároveň spojeno s negativním zážitkem, vzniká averze. Na základě pavlovovského principu podmiňování, by tato averze, pokud není posilována, měla vyhasínat. Trvalá averze vzniká také v důsledku traumatického učení, kdy se v jedinci zafixuje nepříjemný podnět.

1.11 Pohybová aktivita

Pohyb je základním projevem člověka. Lidský organismus je vyvinutý k pohybu a aktivním činnostem. V současné době u naší populace klesá pohybová aktivita a tělesná námaha, a to v důsledku změny životního stylu. Děti a mládež častěji tráví volný čas sedavým způsobem. Charakteristickým rysem v současné společnosti je nedostatek pohybu – tzv. hypokineze. Hypokineze spojená ještě s přejídáním má negativní dopad na zdraví nejen dospělých, ale ve větší míře na děti a mládež.

Kubátová (2009) uvádí, že žáci základních, ale i středních škol nemají chuť k pohybu a pohybovým aktivitám. Děti a mládež mají špatnou fyzickou kondici. Napomáhá tomu nejen škola, kde je dítě omezeno na sezení v lavici, ale i stále se zdokonalující moderní technika v podobě výtahů, pohyblivých schodů, dálkové ovládání k televizi atd.

Správné pohybové návyky a pohybový režim si dítě utváří již od narození. Základ této pohybové aktivity vychází z rodiny. Jedná se z větší míry o režim spontánní, vytvořený na základě vnějších okolností. Tento pohyb však k udržení dobré tělesné kondice nestačí. „Z hlediska podpory zdraví a prevence chronických neinfekčních chorob je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka tak, aby se stal nezbytnou součástí jeho denního režimu.“ (Kubátová, 2009, s. 55)

Pro to, abychom si udrželi dobrou tělesnou kondici, je doporučováno každodenní cvičení nebo alespoň několikrát týdně. Je důležité, aby si jedinec vybral takový druh sportu nebo pohybové aktivity, která je mu příjemná a bude ho bavit. Vhodným pohybem pro zlepšení výkonnosti našeho organismu je delší svižná chůze, jízda na kole nebo plavání. Cvičení by mělo trvat minimálně 20 minut i déle a jedinec by se u něj měl zapotit. Díky pravidelnému pohybu bude organismus pracovat správným způsobem, jedinec se bude fyzicky i psychicky lépe cítit a organismus si nebude ukládat přebytečnou energii do tukové tkáně (Stoppardová, 1994). Díky pohybu si jedinec zvyšuje svoji tělesnou zdatnost, je optimističtější, psychicky svěží a v pohodě, odolnější proti stresu. Každodenní pohyb se odráží i na fyzickém vzhledu člověka, kůže je více prokrvená.

2 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Poruchy příjmu potravy jsou velice vážným psychickým onemocněním. Jsou tvořeny patologickým jídelním návykem, od mentální anorexie, mentální bulimie, nočním anebo psychogenním přejídáním, až po obezitu. Pro poruchy příjmu potravy i obezitu je příznačné zkreslené vnímání a prožívání příjmu potravy a vlastního těla, stejně jako nevhodné jídelní zvyklosti a nepřiměřená kontrola tělesné hmotnosti (Krch, 2007).

O poruchách příjmu potravy se také hovoří jako o onemocnění těla a ducha. Poruchy jsou často přirovnávány k patologickým návykům, jako je alkoholismus nebo toxikomanie. Toto onemocnění se ve velkém množství začalo objevovat ve druhé polovině 20. století.

Lidé, ve většině případů dívky a ženy, trpící poruchami příjmu potravy, mají od ostatních odlišný žebříček hodnot. Snaží se dosáhnout spíše tělesného ideálu než ideálu duchovního. Bohužel dnešní doba nám většinou ukazuje a dává na odiv právě jen ideál tělesný – ideál štíhlosti. Setkáme se s ním všude: na billboardech, v galeriích, na výstavách malířů nebo sochařů, na plátnech kin, na fotografiích. Média dokonce ukazují, že ideální štíhlá postava vede k úspěchu ve společnosti a ke kariéernímu růstu.

2.1 Historie

První zmínky o mentální anorexii nalezneme už ve 2. století, kde příznaky tohoto onemocnění popsal Galén. Morton v roce 1689 ve svém díle poukazuje na příčiny nadměrného hladovění z psychologického hlediska. Další odborné studie, které se zabývají případy extrémního hladovění a řadí je jako samostatný syndrom, se objevily před více než sto lety. Dlouho se zkoumalo, zda je mentální anorexie onemocněním nebo se jedná jen o soubor příznaků. Lékařské zprávy o poruchách příjmu potravy nalezneme v Anglii a Francii v roce 1870. Jsou popisovány tehdejšími lékaři jako odmítání potravy, abnormální úbytek hmotnosti s amenoreou, zácpou a poklesem tepové frekvence. Tímto onemocněním trpěly především dívky ze středních vrstev. Dívky byly na první pohled nápadně bledé a trpěly nechutenstvím. Lékaři už v 19. století spojovali toto onemocnění s úmyslným omezováním potravy, které mělo psychogenní příčiny. K velkému rozšíření mentální anorexie přispěl roku 1908 nástup nového módního směru, který propagoval štíhlou linii. Od 60. let 20. století se lékaři zabývají jejím studiem a léčebnými postupy. Psychoanalytičtí lékaři poukazují na dobré výsledky psychoterapie, jiní lékaři

o psychoterapii tvrdí, že odstraní pouze příznaky onemocnění, ale ne příčiny (Fraňková, 2003).

2.2 Společné povahové rysy

U dívek trpícími poruchami příjmu potravy můžeme najít společné povahové rysy. Dívky se ve škole výborně učí, mohou být nadprůměrně inteligentní, jsou perfekcionistické, mají rády aktivní pohyb. Velmi často je onemocnění spojeno s profesí – např. baletka, modelka, umělkyně, kuchařka. Lidé trpící poruchami příjmu potravy velmi rádi a dobře vaří pro ostatní. V pohledu na své okolí jsou kritické, mají sklon se neustále kontrolovat a nevyjadřují své pocity. Pozornost soustřeďují na sebe, na své tělo a jídlo, uzavírají se do sebe, přestávají komunikovat s kamarády a dostávají se častěji do konfliktů s rodiči a rodinou (Machová, 2009).

2.3 Mentální anorexie

Mentální anorexie patří do kategorie psychogenních poruch příjmu potravy. V současné době se tato porucha vyskytuje stále častěji a postihuje jak dívky, tak i chlapce. Mentální anorexie se začíná objevovat v adolescenci, v několika případech se objevila již v dětství. Pokud se u mladšího dítěte objeví neochota přijímat potravu, musíme nejprve vyloučit u dítěte tělesné onemocnění. U mladších dětí se dají snadno obtíže zaživacího charakteru zaměnit právě za anorexii.

Fraňková (2003) definuje mentální anorexii jako dlouhodobé, spontánní hladovění narušující příjem potravy.

2.3.1 Diagnostická kritéria mentální anorexie

Diagnostická kritéria mentální anorexie podle Krcha (2002) lze shrnout do tří základních znaků:

- Stálé udržování nízké tělesné hmotnosti (Body Mass Index nižší než 17,5)
- Panický strach z tloušťky, který je neopodstatněný
- porucha menstruačního cyklu u dívek a žen

MKN – 10 uvádí, že mentální anorexie je charakterizovaná úmyslným snižováním váhy, které si nemocný způsobuje a udržuje sám. Porucha se nejčastěji vyskytuje u dospívajících

dívek a mladých žen, vzácněji jsou postiženi i dospívající chlapci a mladí muži, jakožto i děti před pubertou a starší ženy až do menopauzy (MKN – 10, 2008).

2.4 Mentální bulimie

Stejně jako mentální anorexie patří mentální bulimie do poruch příjmu potravy. Obě poruchy jsou si velice blízké. Pro bulimii je typické dietování s následným impulsivním přejídáním se velkého množství jídla, které pacient následně kompenzuje zvracením. Diagnóza by měla být použita tehdy, kdy se bulimické přejedení s následným zvracením stává frekvencí alespoň dvakrát týdně, nejméně po dobu tří měsíců (Fraňková, 2003). První příznaky mentální bulimie se objevují později než u mentální anorexie, a to mezi 16 – tím a 20 – tím rokem života, ve většině případů je typická pro věkově starší pacienty (Machová, 2009).

2.4.1 Diagnostická kritéria mentální bulimie

Krch (2003) uvádí tři základní znaky potřebné k určení diagnózy mentální bulimie:

- stále se opakující záchvaty přejídání s konzumací velkého množství jídla
- příliš velká kontrola tělesné hmotnosti, užívání projímadel, anorektik a diuretik, nadměrné cvičení
- nadměrný zájem o svůj tělesný zevnějšek a hmotnost. Tyto hodnoty jsou pro sebehodnocení nemocného velmi důležité.

Jak uvádí MKN – 10 mentální bulimie je syndrom charakterizovaný opakujícími se záchvaty přejídání a přehnanou kontrolou tělesné váhy, které vedou pacienta k aplikaci krajních opatření, aby zmírnil tloušťku vyvolávající účinky požití potravy. Výskyt podle věku a pohlaví je podobný jako u mentální anorexie, ale věk při začátku onemocnění bývá o něco málo vyšší. Může se zdát, že původně anorektická osoba se lepší následkem zvýšené váhy a eventuálně i návratem menstruace, avšak zhoubný vzorec přejídání s následným zvracením se pak ustálí (MKN – 10, 2008).

2.5 Příčiny vzniku PPP

Poruchy příjmu potravy mohou vznikat z celé řady příčin. Důvodem těchto příčin je především přeměna dívky v ženu. Dívka, v některých případech i chlapec, není schopna se vyrovnat s novými sociálními a sexuálními potřebami, které tato přeměna zahrnuje. Dospívající se neustále zabývá svým zevnějškem a je k němu kritický. Více v tomto období jsou ohroženi ti dospívající, u nichž se v rodině více zabývají dietami na hubnutí, kde se klade důraz na tělesný vzhled, nestabilní rodina nebo i takový výběr zájmů, kde je upřednostňována nižší tělesná hmotnost (Machová, 2009).

2.6 Zdravotní důsledky

Nevhodné stravovací návyky u nemocných trpících poruchami příjmu potravy způsobují mnohé zdravotní problémy a komplikace. Krch (2003) ve své knize uvádí mezi jinými tyto: zvýšená citlivost na chlad, svalová slabost a spavost, celková únava organismu, kazivost zubů, poruchy spánku, popraskaná pleť, jemné a lámavé vlasy, nepravidelná menstruace.

2.7 Prevence poruch příjmu potravy

Léčba poruch příjmu potravy bývá zpravidla náročná s velmi nejistým konečným výsledkem. Jak uvádí Machová (2009), nejlepší a prvořadá prevence by měla vycházet z rodiny, ze změn nevhodných návyků a chování. Tato prevence má začátek již v dětství. V prevenci před poruchami příjmu potravy hraje roli také škola. Škola by měla dospívajícím poskytnout dostatek informací v oblasti fyzických, duševních a sociálních změn v období dospívání. Informace by měli žáci dostat také z oblasti zdravé výživy a o příčinách a důsledcích mentální anorexie a bulimie. Vhodné je posilování sebedůvěry, sebevědomí, důvěry a tolerance u dětí a mládeže.

2.8 Obezita

V poslední době se obezita nebo problémy s nadváhou objevují nejen u dospělé populace, ale i dětí. Pohledy na obezitu se měnily během historického vývoje. Věstonická Venuše byla poukazována za symbol plodnosti a krásy, ve středověku obezita neodmyslitelně patřila k představitelům nejvyšší společenské třídy. V období baroka malíři a sochaři znázorňovali výhradně jen postavy se zaoblenými tvary. Tento ideál krásy však byl ukončen v 60. letech minulého století.

Obezita je způsobena nadměrným ukládáním tukových buněk v podkoží organismu. Podle Světové zdravotnické organizace je obezita velmi vážným onemocněním vedoucím k dalším zdravotním komplikacím (Machová, 2009).

Pařízková, Lisá (2007) ve své knize uvádějí, že vrozené genetické předpoklady mohou být za určitých podmínek jednou z příčin nadměrného nebo omezeného ukládání tukových buněk v organismu. Není to však vysvětlení pro všechny příčiny.

Nejčastěji se obezita vyskytuje u jedinců s nadměrným příjmem potravy a velmi nízkým výdejem energie. Pro nadměrný příjem potravy může být více důvodů: velké porce dětem, těhotenství, stres nebo jen větší příjem energeticky vydatných potravin, zejména cukrovinek. Odborníci tvrdí, že hlavní příčinou vzniku obezity je zejména „nedostatek fyzické aktivity než nadbytek potravy“ (Machová, 2009, s. 222)

2.8.1 Prevence obezity u dětí

Včasná prevence obezity je do budoucna pro děti a mládež i prevencí proti civilizačním onemocněním jako jsou např. kardiovaskulární choroby a měla by se odrážet ze znalostí příčin obezity. Prevencí je držet se zásad správné výživy. Jedinec trpící obezitou v první řadě musí dbát na správné rozdělení stravy do pěti denních dávek s dostatečným zajištěním pitného režimu. Jídelníček musí obsahovat dostatečné množství zeleniny a ovoce a také celozrnných potravin. Důležitou součástí prevence před obezitou je dostatek aktivního pohybu, nejlépe chůze, jízda na kole a plavání (Machová, 2009).

3 VOLNÝ ČAS DĚTÍ A MLÁDEŽE

Součástí zdravého životního stylu člověka je i aktivní trávení jeho volného času. Volný čas můžeme rozdělit na čas pracovní, tzn. pobyt ve škole nebo zaměstnání, a čas vázaný, do kterého patří spánek, osobní hygiena, strava, péče o domácnost a děti, cesta do zaměstnání nebo školy. Doba, kdy člověk nevykonává činnosti související s výše uvedenými aktivitami, se nazývá volný čas. V této době se jedinec může věnovat rozvoji své zájmové činnosti, relaxaci, zábavě, účastnit se společenského života nebo zvyšovat si kvalifikaci.

„Historické zkušenosti i zkušenosti ze zahraničí potvrzují, že prevence je ve výchově účinnější a také podstatně levnější než náprava chyb a převýchova. A právě kvalitní výchova dětí ve volném čase má výrazný preventivní význam.“ (Pávková, 2008, s. 14)

Pravdou je, že odpočínuté děti mají ve škole lepší výsledky. Během zájmové činnosti si děti rozvíjí a získávají vědomosti, které jim mohou pomoci lépe si vybrat své budoucí povolání tak, aby je bavilo a byly tak pro společnost užiteční. V současnosti přibývá stále více nových a lepších možností k volnočasovým aktivitám ovlivňujících jedince po celý život. Aktivně strávený volný čas přispívá k rozvoji osobnosti, seberealizaci, pomáhá člověku začlenit se do společnosti a v neposlední řadě přispívá k rozvoji individuálních předpokladů. Dnešní doba však přináší nový, podle mého názoru špatný, trend ve způsobu trávení volného času a to nakupování. Nejen dospělí, ale i mnoho dětí staršího školního věku se této zálibě věnují. Nakupování v supermarketech nebo obchodních centrech se pro ně stává zálibou nebo i návykem. Svůj podíl má na novém trendu reklama objevující se nejen ve sdělovacích prostředcích.

Děti a mládež se ke svému volnému času staví rozdílně. Někteří svůj volný čas plně využívají k rozvíjení svých zájmů a využívají k tomu všechny možné dostupné prostředky, druhá část lidí při uspokojování a rozvíjení svých zájmů využívá jen příležitostně různé instituce a prostředky. Třetí okruh lidí nemá zájem o žádné volnočasové aktivity a ani sami se nesnaží o získání zájmů (Hofbauer, 2008).

Způsob, jakým děti a mládež tráví svůj volný čas, je ovlivněn jejich sociálním prostředím, ve kterém se pohybují. Nejvýrazněji je ovlivňuje jejich rodina. Pro dítě jsou rodiče vzorem. Dítě od útlého věku napodobuje své rodiče v chování, i v tom, jak tráví svůj volný čas. Pokud rodina neplní svou výchovnou funkci dobře, nezajímá se o to, jakými aktivitami jejich dítě vyplňuje svůj volný čas. Různá výchovná zařízení se snaží tento problém

kompenzovat odborným, kvalifikovaným vedením. V některých případech se to však nepodaří a vzniká velké nebezpečí toho, že se dítě dostane do vlivu negativní vrstevnické skupiny a jeho další kladný vývoj je ohrožen. „Absence pozitivních sociálních vazeb, nedostatek citu, pocit, že se o mne nikdo nezajímá a nikdo o mne nestojí, opakované neúspěchy ve škole, dlouhotrvající pocit nudy – to jsou vlivy, které formují jedince, s nimiž lze posléze snáze manipulovat a kteří často hledají a nalézají možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí“ (Pávková, 2008, s. 16).

Dalším faktorem, který ovlivňuje trávení volného času dětí, je televize. Některé pořady vysílané v televizi sice děti kladně ovlivňují, ale ve většině případů děti sledují pro ně nevhodné pořady a tráví pasivním sledováním velmi mnoho času, který by mohly lépe, aktivněji využít.

Jak uvádí Pávková (2008), činnost, kterou dítě vykonává dobrovolně ve svém volném čase, a která je vhodně pedagogicky motivovaná a usměrňovaná, podílí se na rozvoji všech stránek dětské osobnosti, jeho psychických i fyzických vlastností a také k rozvoji sociálních vztahů.

3.1 Výchova mimo vyučování

O volném čase dětí a mládeže se ve společnosti mluví jako o faktoru, který je velice rizikový. Množství volného času dětí stoupá, ale děti jej neumějí kvalitně využívat. Ve školách a zařízeních pro výchovu mimo vyučování se musíme snažit, abychom nezanedbali pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže, mělo by to nedozírné následky. Důkazem je, jak rychle stoupá dětská kriminalita, závislost dětí a mládeže na hracích automatech, na drogách nebo cigaretách.

Výchova mimo vyučování

- probíhá mimo povinné vyučování,
- probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny
- je institucionálně zajištěná
- uskutečňuje se převážně ve volném čase

3.2 Funkce výchovy ve volném čase

Výchova ve volném čase by měla splňovat některé pro ni specifické funkce:

- výchovně – vzdělávací
- zdravotní
- sociální a preventivní

Význam těchto funkcí se během vývoje společnosti měnil. Každý typ zařízení, který dětem a mládeži nabízí volnočasové aktivity, zajišťuje tyto funkce v různé výši a rozdílným způsobem, vycházejícím z jeho poslání.

Výchovně – vzdělávací funkce

Výchovně – vzdělávací funkce patří mezi nejdůležitější funkce ve volném čase. „Spočívá v záměrném a cílevědomém formování osobnosti vychovávaných jedinců, dosahování reálných cílů pomocí promyšleně volených pedagogických prostředků“ (Pávková, 2008, s. 70). Ovlivňuje všechny složky osobnosti jedince, prohlubuje a uspokojuje zájmy, potřeby, motivuje k plnohodnotnému využívání volného času. Pomáhá k rozvoji poznávacích procesů a rysů osobnosti. Má kladný vliv na sebehodnocení, seberealizaci, pocit uspokojení, vytváření si názorů na společnost a život v ní.

Zdravotní funkce

Zdravotní funkce zajišťuje zdravý fyzický, psychický a sociální vývoj jedince. Snaží se o vedení jedinců tak, aby si dokázali vytvořit optimální režim dne, motivuje jedince k pohybovým aktivitám zejména na čerstvém vzduchu. Tato funkce se také snaží u dětí a mládeže vytvořit správné návyky ve stravování a odstranit případně vzniklé zlovyky. Zdravotní funkce vytváří a upevňuje veškeré hygienické návyky, zejména ty, se kterými se dítě ještě zcela neztotožnilo. Důležitou součástí zdravotní funkce je i bezpečnost při práci.

Sociální a preventivní funkce

Pávková (2008) ve své knize uvádí, sociální funkci můžeme chápat dvěma způsoby. První z nich je zajištění bezpečnosti a dohledu nad dítětem v době, kdy jsou jeho rodiče ještě v zaměstnání. Druhé pojetí je začlenění dítěte do sociálního kolektivu, rozvoj mezilidských vztahů, navazování nových vztahů s lidmi obdobných zájmů, rozvíjení sociálních kompetencí. K začlenění jedince do společnosti bezesporu přispívá účast v zájmových volnočasových útvarech.

Aktivní zapojení do programů na podporu plnohodnotného využití volného času je účinnou prevencí před negativními jevy, jako je drogová závislost, netolerance nebo agresivita. V tomto případě plní primární prevenci všechna školská a mimoškolní zařízení zabývající se volným časem dětí a mládeže.

3.3 Zhodnocování volného času

Aktivity prováděné ve volném čase dětí a mládeže přispívají k všestrannému rozvoji osobnosti jedince. Tyto aktivity mohou probíhat v různém prostředí, v rodinném prostředí počínaje a sdruženích konče.

Nečastějším a nejlepším způsobem zhodnocování volného času je pobyt v přírodě. Příroda nabízí velké množství různých možností s různou frekvencí a délkou pobytu, individuálně volených nebo společně organizovaných. Děti a mládež mohou čas využít např. jen k vycházce do okolí svého domova nebo existují i aktivity, které vyžadují se zpět do přírody vracet a nutí dítě blíže poznávat krásy přírody, napomáhají získat zpět fyzickou i psychickou sílu, budovat a rozvíjet mezilidské vztahy a spolupráci. Takovými aktivitami mohou být pěší turistika, cykloturistika, plavání, létání, jízda na koních, vysokohorská turistika, lyžování, aj. Ke sportovním aktivitám se v některých případech příroda musí trochu uzpůsobit, a to například budováním cyklostezek a tras pro turisty, v zimním období běžecké, bobové nebo sjezdové dráhy nebo budování termálních lázní a vodních zábavných parků. Pro poznávání historie společnosti vznikají různé vlastivědné muzea a skanzeny. Do městského prostředí je přenášena příroda alespoň v podobě parků nebo dětských hřišť, kde najdeme různé lezecké stěny, písčné pláže podél toků řek, kluzišť.

Děti a mládež se v rámci volnočasových aktivit učí nenásilnou formou nejen poznávat přírodu, ale také o ni pečovat. Dospívající vysazují mladé stromky, sbírají odpadky nebo pečují o květiny a zvířata doma v rodinném prostředí nebo ve škole.

3.4 Návykové chování

Moderní společnost vnáší do života dětí a mládeže mnoho negativních podnětů, které je nutí k jejich vyzkoušení. Děti a mládež mají ve svém blízkém okolí i spoustu špatných příkladů. A možná je to jeden z důvodů, proč považují kouření nebo požívání alkoholu za něco naprosto normálního. Také v televizi a netýká se to jen reklamy, najdeme mnoho záběrů propagujících cigarety a alkohol.

3.4.1 Kouření

O kouření bezesporu všichni vědí, že způsobuje celou řadu nemocí, které mohou vést až k předčasné smrti jedince. Na nikotinu, který tvoří základ kouře z tabáku, se jedinci stanou velmi rychle závislími. Jak uvádějí ve své knize Čevela, Čeledová a Dolanský (2009), nikotin se velice rychlým způsobem dostává do oběhového systému a v mozku se objeví za 7 sekund po jeho vdechnutí. Při nedostatku nikotinu v těle kuřáka u něj dochází k abstinčním příznakům. Kuřák trpí poruchami spánku, má zvýšený apetit, nedokáže se soustředit, je nervózní a podrážděný. Nikotin také přináší ze zdravotního hlediska problémy, jako jsou zvýšená srdeční činnost, zúžení cév vedoucích do srdce, vysoký krevní tlak. Dehet, který je také součástí tabákového kouře, způsobuje rakovinné bujení celé řady různých vnitřních orgánů. Čím dříve jedinec začne s kouřením cigaret, tím u něj vzniká vyšší riziko vzniku rakoviny. Prevencí proti kouření by měl být pro děti a mládež osobní příklad dospělých a také negativní postoj společnosti ke kouření.

3.4.2 Alkoholismus

Alkohol je tekutina, která pro mnohé lidi neodlučně patří k životu ve společnosti. Dospívající alkohol požívá z důvodu, aby se po něm cítil uvolněně, neměl zábrany k navazování kontaktů, cítil se jako dospělý, měl lepší chuť k jídlu nebo také kvůli stresu a strachu např. ze zkoušení. Pokud člověk vypije větší množství alkoholu, nastává u něj opilost. Účinky alkoholu se svým typem mohou přirovnat k látkám navozujícím zklidnění organismu a závisí na mnoha faktorech, mezi které můžeme zařadit tělesný a duševní stav jedince nebo množství vypitého alkoholu. Návyk jedince na alkohol může vzniknout důsledkem jeho dlouhodobějšího požívání. V zájmu zachování dobrého zdraví v dospělosti je účinná prevence před alkoholem spočívající v úplném zákazu podávání alkoholu dětem do 15 let. Tento požadavek je i zakotven v jednom z cílů programu Zdraví 21 (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

3.4.3 Návykové chování k počítačům

Děti a mládež stále častěji tráví svůj volný čas u počítačů a internetu. U některých jedinců se může vyvinout i návykové chování právě na počítačích a internetu. Nelze jednoznačně určit hranici mezi nadměrným využíváním počítačů a začínajícím návykovým chováním. Svoboda (in Machová, 2009) uvádí oblasti možného ohrožení dítěte: absence ve škole, zdravotní problémy jako je poškození zraku nebo pohybového aparátu, poruchy rovnováhy, má dobrý přístup k materiálům propagujícím násilí, pornografii, extremistické skupiny, preference nových kontaktů na internetu před současnými vztahy. Při prevenci před tímto návykovým chováním k počítačům je nutné, aby spolupracovali rodiče se školou. U dítěte by se mělo posilovat sebevědomí, podněcovat ho k plnohodnotnému trávení volného času, stanovit časové limity pro dobu u počítače.

3.4.4 Návykové chování k médiím

Dalším negativním chováním, které se začíná objevovat u dětí a mládeže a je odrazem nynějšího životního stylu, je návykové chování k médiím, zejména k televizi a videu. Nejedná se však o návykové chování v pravém slova smyslu, jde spíše jen o nevhodně strávený volný čas. Velké sledování televizních programů a videa vede ke komplikacím v oblasti zdravotní i psychosociální. Po zdravotní stránce dochází ke zhoršení zraku, poruchy spánku, nadváha a obezita z nedostatečné fyzické aktivity. Z psychosociální stránky jedinec nerozvíjí sociální dovednosti, jako je např. komunikace, může dojít k poruchám etického cítění a svědomí, na jehož základě se může vyvinout agresivita, jedinec může napodobovat negativní, násilné prvky. U dítěte se nadměrným sledováním televize může vytvořit zkreslený, nereálný obraz světa, nerozvíjí se u něj představivost.

Blažek (in Machová, 2009) spatřuje věk dítěte jako důležitý faktor při vzniku nadměrného sledování televize. Proto školy do svých Rámcových vzdělávacích programů začínají zařazovat mediální výchovu, jejímž úkolem je vytvářet u dětí a mládeže kritický odstup od medializovaných informací.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 KVANTITATIVNÍ VÝZKUM ZABÝVAJÍCÍ SE ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM U SOUČASNÉ MLÁDEŽE

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na zjištění zdravého životního stylu u současné mládeže. Cílem praktické části je na základě provedeného výzkumu srovnání rozdílů v životním stylu mezi žáky základní školy v Želechovicích a studenty ubytovanými v domově mládeže při Střední škole oděvní a služeb ve Vizovicích. Praktická část bakalářské práce zahrnuje informace o vybraném postupu a metodách výzkumu, o výsledcích dotazníkového šetření a jejich interpretaci a závěr.

4.1 Zdůvodnění volby typu výzkumu a výzkumné metody

Ve své bakalářské práci se budu zabývat, jak již bylo uvedeno výše, zdravým životním stylem u současné mládeže. Tento výzkum budu provádět kvantitativně, na základě shromážděných údajů se pokusím zodpovědět výzkumné otázky uvedené v kapitole 4.2 Vymezení výzkumných otázek.

4.2 Vymezení výzkumných otázek

Pro svou bakalářskou práci, která se týká zdravého životního stylu u současné mládeže, jsem si zvolila několik výzkumných předpokladů, na jejichž základě provedu analýzu tohoto tématu.

4.2.1 Výzkumné předpoklady

- 1 – Předpokládám, že žáci základní školy se ve svém volném čase častěji věnují zájmové činnosti než studenti střední školy
- 2 - Předpokládám, že studenti střední školy se častěji zajímají o zdravou výživu a mají lepší pitný režim než žáci základní školy
- 3 – Předpokládám, že studenti střední školy se častěji zabývají svou postavou a snaží se v rámci diet o udržení tělesné hmotnosti než žáci základní školy
- 4 – Předpokládám, že studenti střední školy více času věnují sebevzdělávání než žáci základní školy
- 5 – Předpokládám, že studenti střední školy se více zajímají a častěji navštěvují kulturní akce než žáci základní školy

6 – Předpokládám, že se žáci základní školy pravidelně v týdnu věnují sportu a sportovním aktivitám než studenti ze střední školy

4.3 Realizace kvantitativního výzkumu

4.3.1 Charakteristika zvolených zařízení

Domov mládeže ve Vizovicích

Domov mládeže je součástí Střední školy oděvní a služeb ve Vizovicích. Je zde poskytováno ubytování, výchovně – vzdělávací péče a stravování děvčatům a chlapcům ve věku 15 – 21 let navštěvujících tuto střední školu. Kapacita našeho domova mládeže je 147 lůžek. Studenti jsou ubytováni ve dvou budovách. V druhé, pro letošní školní rok nové, budově děvčata bydlí ve dvou a třílůžkových pokojích. V první budově, která prochází rekonstrukcí, jsou chlapci a děvčata ubytováni ve čtyřlůžkových pokojích. Po rekonstrukci tyto pokoje budou také dvou a třílůžkové, jako na druhé budově. Obě budovy se nacházejí v areálu školy, se školou, kde probíhá také praktické vyučování, jsou propojeny chodbami. Provoz domova mládeže je zajištěn od neděle 17:00 hodin do pátku 16:00 hodin. Na víkendy studenti odjíždějí do místa bydliště. Provoz na domově mládeže zajišťuje 6 vychovatelek, které v době mimo vyučování zodpovídají za chování studentů, jejich zdravotní stav, přípravu do vyučování a odborného výcviku a snaží se o aktivní využití volného času ubytovaných děvčat a chlapců. Studenti mohou v době osobního volna navštěvovat různé zájmové kroužky jako je např. vaření, ruční práce, pletení z pedigu, výroba bižuterie z korálků, psaní na stroji, kalanetiku, zumbu, knihovnu, florbal nebo hru na kytaru. Také mohou denně využívat posilovnu, tělocvičnu, na klubovnách mají k dispozici kromě televize a DVD i počítače s připojením na internet. Pro studenty jsou v průběhu školního roku pořádány různé besedy, sportovní utkání s jinými domovy mládeže z okolí, poznávací zájezdy do hlavního města Prahy nebo do Brna. Děvčata a chlapci navštěvují s DM divadelní představení v Uherském Hradišti nebo filmová představení dle vlastního výběru. V přízemí domova mládeže se nachází jídelna, kde mají studenti možnost, dle vlastního výběru ze dvou jídel, se stravovat. Součástí každého jídla je i pitný režim.

Základní škola v Želechovicích

Základní školu v Želechovicích navštěvují žáci od I. do IX. ročníku a její vyučování probíhá v souladu se vzdělávacím programem pro základní školy a školským vzdělávacím programem pro základní školy. Škola usiluje o všestranný rozvoj jedince založený na všeobecném vzdělání a praktických činnostech. Snaží se o rozvoj schopností, zájmů, spolupráce, samostatného rozhodování, mravních hodnot jedinců. Základní škola v Želechovicích usiluje o udělení mezinárodně uznávaného titulu Ekoškola. Škola nabízí svým žákům řadu zájmových kroužků, jako je např. rozhlasový, dyslektický, valašský, sportovní hry, florbal, badminton, procvičování pravopisu nebo matematiky, příprava k přijímacím zkouškám. Žáci zde mohou navštěvovat i kroužky vedené pod základní uměleckou školou, a to obory hra na kytaru, klávesy, flétnu, pozoun, sborový zpěv nebo výtvarný obor. Základní škola pořádá pro své žáky řadu akcí sportovního nebo vědomostního charakteru. Ze sportovních jsou to například Vánoční laťka – soutěž ve skoku vysokém, Orion florbal cup, Atletický čtyřboj, Přespolní běh, Memoriál Honzíka Plachého – turnaj v halové kopané, vědomostní soutěže jako např. Rubikon, recitační soutěž, školní kola matematických soutěží. Součástí základní školy je i jídelna, kde je žákům zajištěn oběd s pitným režimem (ZŠ Želechovice, 2011)

4.3.2 Provedení předvýzkumu

Předvýzkum jsem prováděla pro zkvalitnění dotazníku. Respondentům jsem předložila dotazník ke zjištění životního stylu u současné mládeže a poté ho zpracovala podle prostudované literatury. Zjistila jsem, že v dotazníku budu muset pro další empirický výzkum upravit formulaci položek, protože některým otázkám žáci ze základní školy nerozuměli. Týkalo se to zejména otázek č. 8: Snažíš se žít podle zásad zdravé výživy? A otázky č. 10: Počítáš si denní příjem energetické hodnoty jídla? Proto jsem u těchto otázek přidala do výběru možností odpovědi – „nevím, co to zdravá výživa je“ a „nevím co to je“. Dále jsem u otázky č. 6: Jak často jíš ovoce a zeleninu, přidala jako možnou odpověď „jím pouze (uved', zda ovoce nebo zeleninu)“.

4.3.3 Volba výzkumných metod

Pro svůj výzkum jsem si zvolila za metodu sběru dat metodu dotazníkového šetření. Zvolila jsem si ji proto, že díky ní potřebná data od většího počtu respondentů rychle shromáždím. Dotazník je anonymní, což ocenila většina respondentů ze střední školy.

4.3.4 Struktura dotazníku

Dotazník je tvořen 20 otázkami, rozdělenými do čtyř okruhů. Před samotnými otázkami jsou dva demografické údaje zjišťující obecné údaje o respondentech, pohlaví a jeho věk.

Otázky 1 až 10 jsou otázky týkající se zdravého stravování.

Otázky 11 a 12 jsou zaměřeny na spánkovou hygienu.

Otázky 13 až 17 se týkají volného času, zájmové činnosti a přípravě do školy.

Otázky 19 a 20 se zaměřují na kouření a alkohol.

4.3.5 Stanovení výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek mé bakalářské práce tvoří 100 žáků Základní školy v Želechovicích a 100 ubytovaných studentů na Domově mládeže při Střední škole oděvní a služeb ve Vizovicích. Tento výzkumný vzorek byl stanoven záměrným výběrem, protože na domově mládeže nyní působím jako vychovatelka a na Základní škole v Želechovicích jsem pracovala dříve, než jsem nastoupila na Střední školu oděvní a služeb ve Vizovicích. Prostředí na obou školách je mi tudíž velmi blízké.

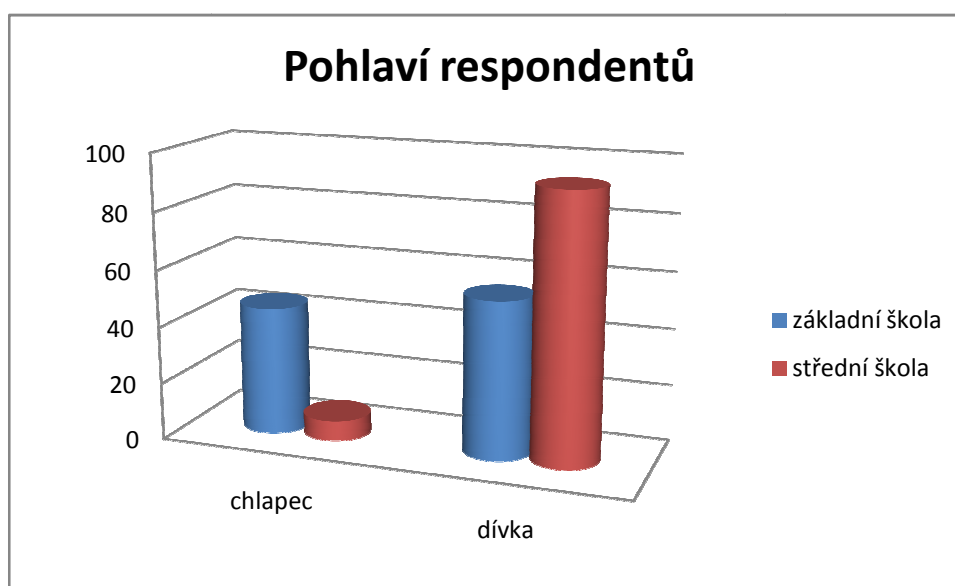
4.3.6 Návratnost dotazníků

Dotazníky byly rozdány respondentům v době od 21. 2. do 10. 3. 2011. Na základní škole byli osloveni žáci pátých až sedmých ročníků v celkovém počtu 103 žáků. Tři žáci z toho dotazník vyplnili chybně. Na domově mládeže bylo osloveno 115 ubytovaných studentů, ale 10 studentů z tohoto počtu odmítlo dotazník vyplnit a 5 studentů jej vyplnilo špatně.

4.4 Výsledky dotazníkového šetření

4.4.1 Obecné údaje o respondentovi

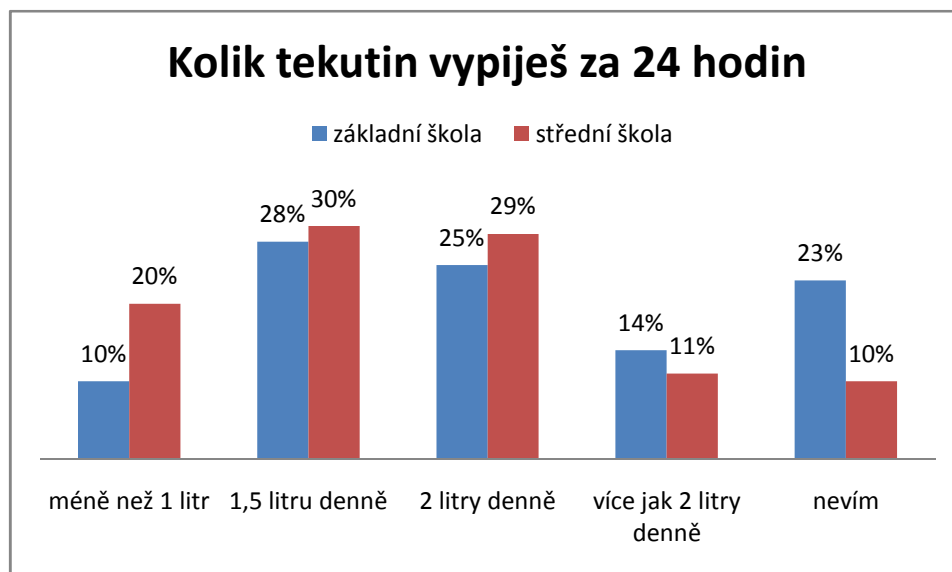
Nejdříve jsem ve své bakalářské práci zjišťovala demografické údaje, a to pohlaví respondentů a jejich věk. Z výsledků výzkumu vyplývá následující graf. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 45 chlapců a 55 dívek ze základní školy a 7 chlapců a 93 dívek ze střední školy. Zatímco na základní škole je počet chlapců a děvčat téměř vyrovnaný, vyšší počet děvčat na střední škole je dán nabídkou studijních oborů (kosmetička, kadeřnice, oděvnictví, fotograf), které preferují zejména dívky.



Graf č. 1 Pohlaví respondentů

4.4.2 Otázka č. 1: Kolik tekutin vypiješ za 24 hodin?

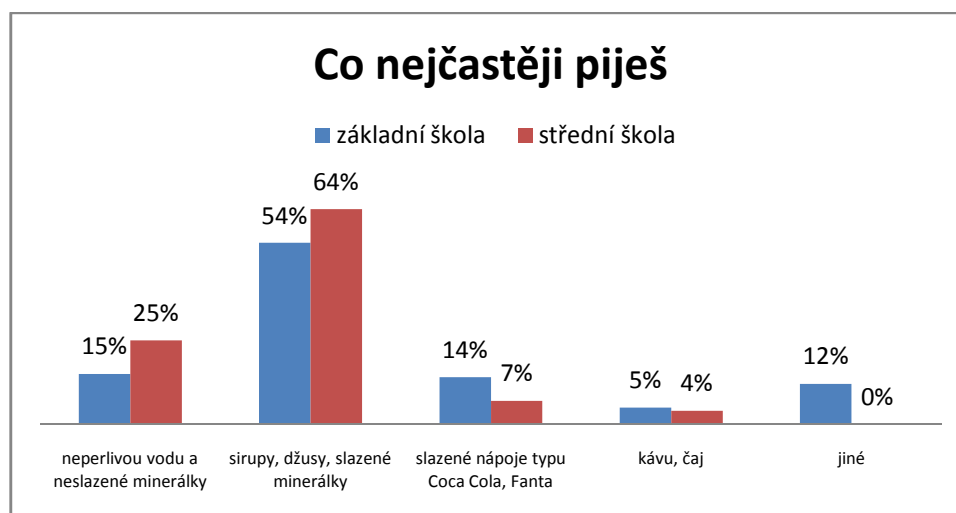
Více jak polovina respondentů odpověděla na otázku č. 1, Kolik tekutin vypiješ za 24 hodin, množství 1,5 litru denně a 2 litry denně, což odpovídá správnému pitnému režimu. Pitný režim nedodrží 10 dotazovaných žáků ze základní školy a téměř jedna třetina studentů ze střední školy, ti udávají, že vypijí méně než 1 litr tekutin denně. Někteří respondenti nevědí, kolik tekutin za 24 hodin vypijí. Týká se to třetiny respondentů základní školy a 10 respondentů ze střední školy.



Graf č. 2 Kolik tekutin vypiješ za 24 hodin

4.4.3 Otázka č. 2: Co nejčastěji piješ?

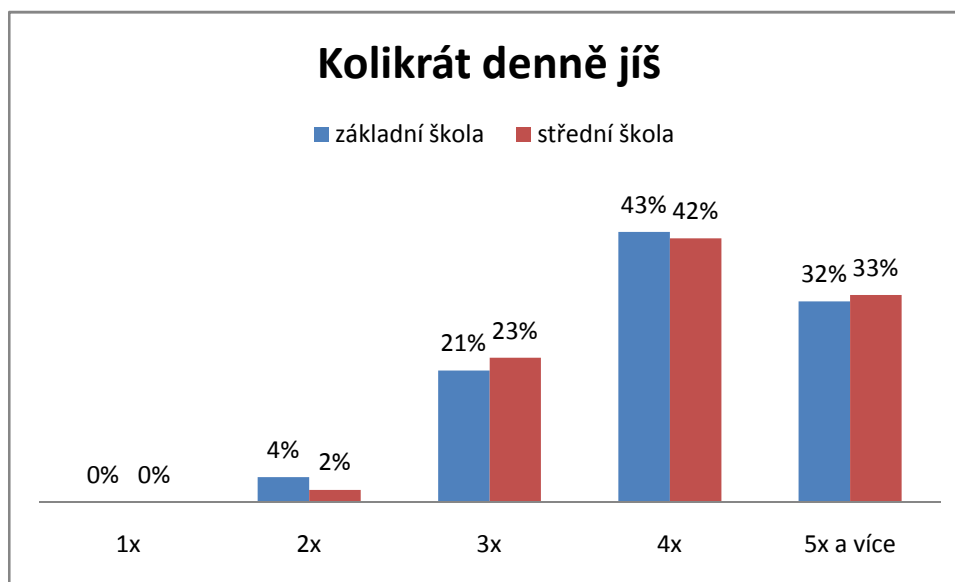
Z grafu vyplývá, že nejčastěji respondenti pijí sirupy, džusy a slazené minerálky a to více jak polovina dotazovaných jak ze základní školy, tak i ze školy střední. Neperlivou vodu a neslazené minerálky pije jedna čtvrtina dotazovaných studentů střední školy a 15 dotazovaných základní školy. Špatné návyky v pitném režimu má 21 respondentů, což je necelá čtvrtina z celkového počtu dotazovaných, kteří uvádějí, že pijí sycené nápoje obsahující velké procento cukrů. Možnou odpověď „jiné“ označilo 12% dotazovaných žáků základní školy, ale jako variace uvádí obyčejnou vodu, sirupy, džusy. 1 žák, což je 1%, uvádí, že pije mléko a 1 žák pije navíc ještě bílou kávu. Studenti střední školy neoznačili tuto variantu ani v jednom případě.



Graf č. 3 Co nejčastěji piješ

4.4.4 Otázka č. 3: Kolikrát denně jíš?

Literatura uvádí, že pro lidský organismus je vhodné rozdělit celkovou denní stravu do pěti porcí. S tímto tvrzením se shoduje více než čtvrtina dotazovaných z obou škol. Téměř shodně, a to necelá polovina respondentů ze základní školy a studentů ze střední školy, má stravu rozloženou do čtyř denních porcí. Třikrát denně se stravuje necelá jedna čtvrtina dotazovaných studentů střední školy i žáků základní školy. Odpověď „2x denně“, která v žádném případě neodpovídá zásadám správného stravování, uvedli pouze 4 žáci ze základní školy a 2 studenti ze střední školy.

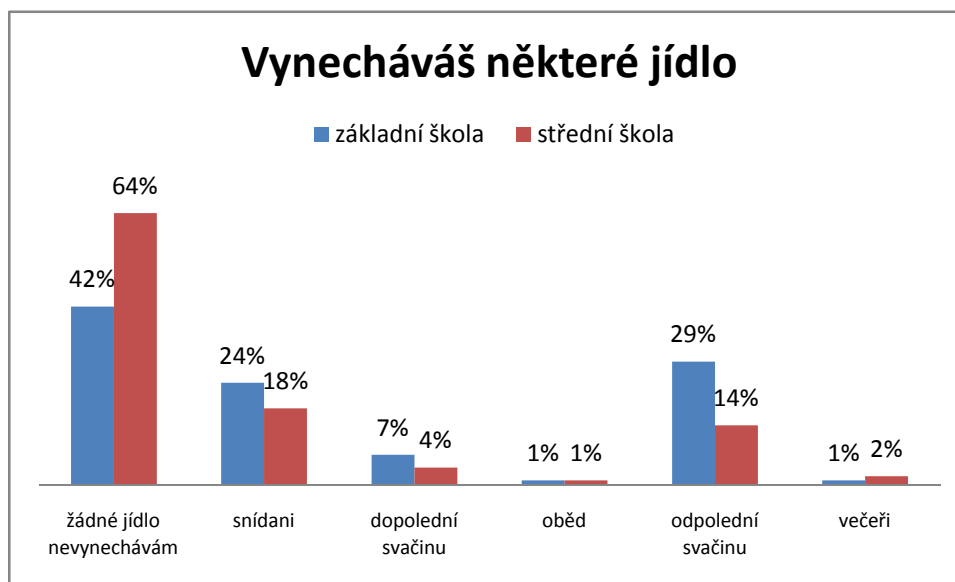


Graf č. 4 Kolikrát denně jíš

4.4.5 Otázka č. 4: Vynecháváš některé jídlo?

S odpovědí na tuto otázku „žádné jídlo nevynechávám“ souhlasilo méně než polovina žáků základní školy a nadpoloviční většina studentů střední školy. Respondenti základní školy častěji vynechávají odpolední svačinu než kterékoliv jiné jídlo a to více jak z jedné třetiny. Po odpolední svačině následuje vynechání nejdůležitějšího jídla z celého dne, snídaně. U respondentů střední školy je tomu právě naopak. Častěji vynechávají snídani než odpolední svačinu a to více jak z jedné osminy. Oběd shodně vynechává 1 respondent ze základní i ze střední školy, což činí v obou případech 1%. 1 žák, tj. 1% z dotazovaných ze základní školy nevečeří a na střední škole nevečeří 2 studenti.

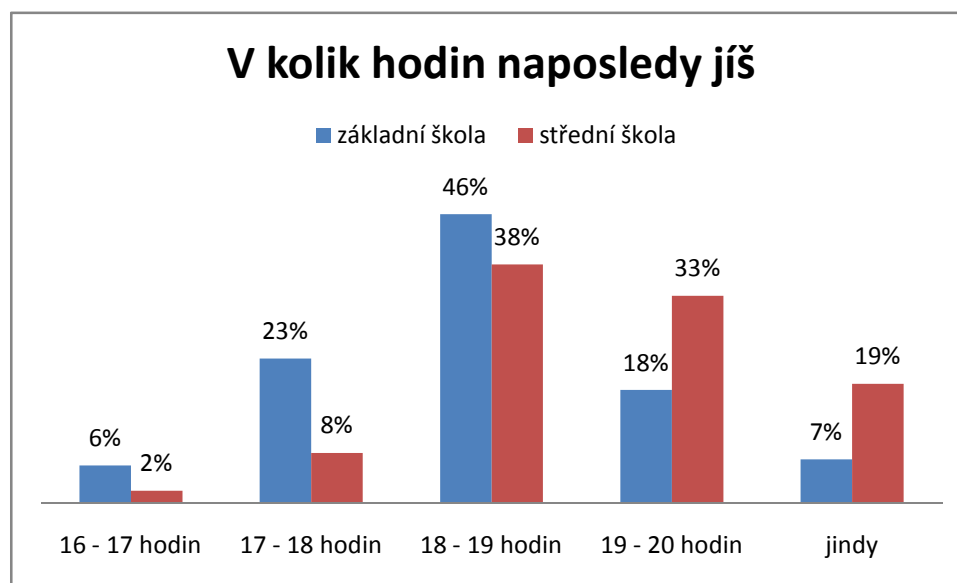
Respondenti měli u otázky uvést, z jakého důvodu jídlo vynechávají. Tento důvod však nevyplnili všichni. Nejčastěji jak žáci základní školy, tak i studenti střední školy uvádějí důvod vynechání snídaně ten, že nemají na snídani čas nebo nemají hlad. Jeden student střední školy udává důvod, že nejí pomazánky a 1 žákovi základní školy nedělá snídani dobře. Obdobné důvody respondenti uvádějí i u vynechání odpolední svačiny. Buď nemají čas, nebo hlad, 1 žák vynechává odpolední svačinu z důvodu hry a učení. Student střední školy vynechává oběd z důvodu odjezdu na odpolední praxi mimo domov mládeže.



Graf č. 5 Vynecháváš některé jídlo

4.4.6 Otázka č. 5: V kolik hodin naposledy jíš?

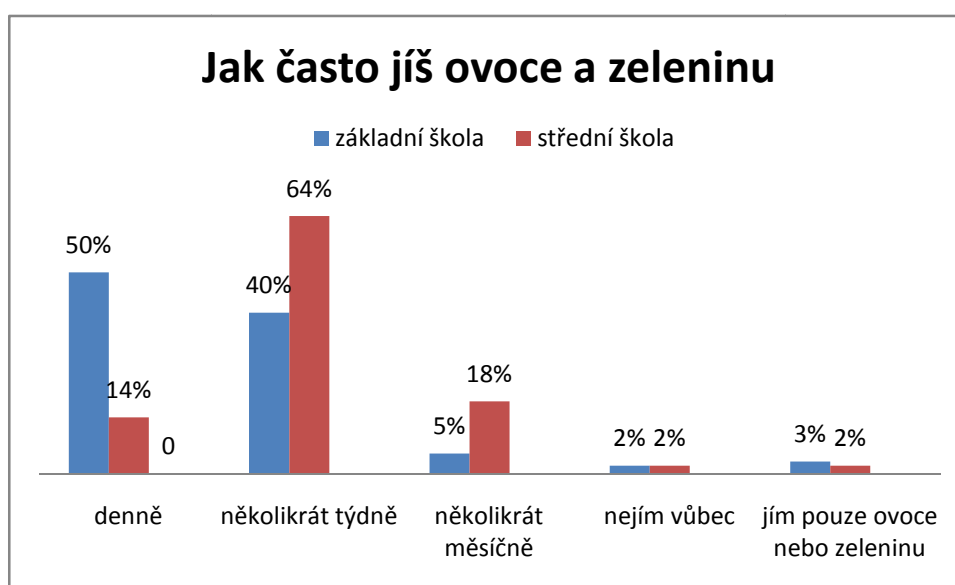
V grafu jsou vyznačeny odpovědi na otázku č. 5. Vyplývá z něj, že v době mezi 16 – 17 hodinou naposledy jí 6 % žáků základní školy a 2 % studentů střední školy. Mezi 17 – 18 hodinou jí poslední jídlo 23% respondentů základní školy a 8% respondentů střední školy. Dobu mezi 18 – 19 hodinou označilo nejvíce dotazovaných jak ze základní školy, tak i ze střední školy. Na základní škole takto odpověděla téměř polovina respondentů a na střední škole 38% studentů. Odpověď „v 19 – 20 hodin“ označilo 18% dětí základní školy a více jak čtvrtina dospívajících střední školy. Možnou odpověď „jindy“ uvedlo 7 respondentů základní školy a 19 studentů střední školy. Jejich uvedené časy se pohybují v časovém rozmezí mezi 20 – 21 hodinou u žáků základní školy a na střední škole mezi 22 – 23 hodinou.



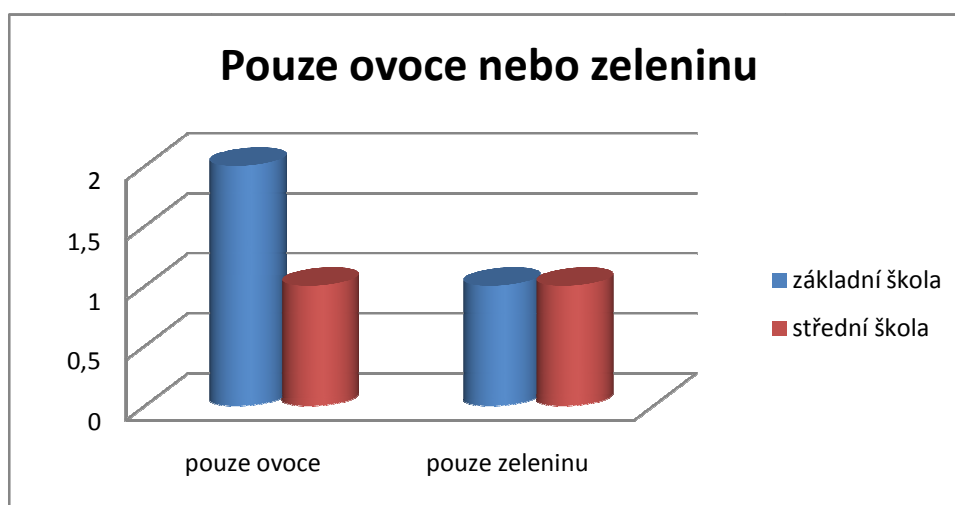
Graf č. 6 V kolik hodin naposledy jíš

4.4.7 Otázka č. 6: Jak často jíš ovoce a zeleninu?

Na tuto otázku odpověděla přesně polovina respondentů ze základní školy „denně“, stejnou odpověď označilo pouze 14 studentů střední školy. S konzumací ovoce a zeleniny několikrát týdně souhlasilo 40% žáků základní školy a více jak polovina studentů střední školy. Shodně odpověděli na tuto otázku 2% dotazovaných ze základní i střední školy, že ovoce a zeleninu nejedí vůbec. 2 žáci základní školy a 1 student střední školy konzumují pouze ovoce a shodně po 1% dotazovaných konzumují pouze zeleninu. Odpovědi jsou vyznačeny v následujícím grafu.



Graf č. 7 Jak často jíš ovoce a zeleninu



Graf č. 8 Rozlišení odpovědi, zda konzumuje pouze ovoce nebo zeleninu. Vyjádřeno v procentech.

4.4.8 Otázka č. 7: Jak často jíš sladkosti?

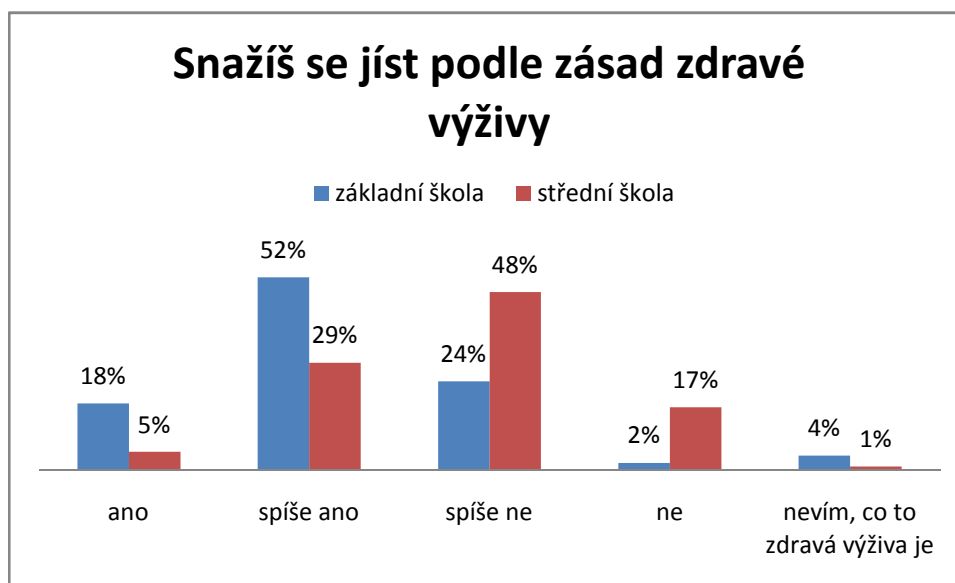
Tato otázka zjišťovala, jak často respondenti konzumují sladkosti. V grafu jsou uvedeny tyto zjištěné hodnoty. Denně nebo několikrát týdně konzumuje sladkosti skoro tři čtvrtiny studentů střední školy. Přijatelnější údaj v příjmu sladkostí je u dotazovaných žáků základní školy. Ti konzumují sladkosti denně nebo několikrát týdně pouze z necelé poloviny dotazovaných respondentů. Sladkosti nejí vůbec 3 respondenti ze základní školy a jeden ze střední školy. Pouze příležitostně konzumují sladkosti ve více jak čtvrtině případů respondenti základní školy a téměř jedna čtvrtina respondentů střední školy.



Graf č. 9 Jak často jíš sladkosti

4.4.9 Otázka č. 8: Snažíš se jíst podle zásad zdravé výživy?

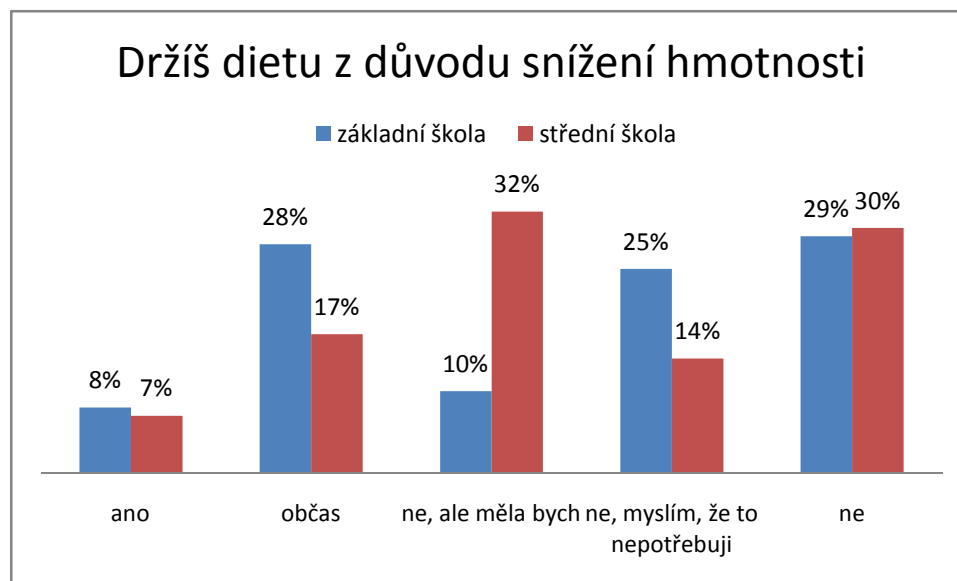
Z grafu je patrné, že dodržovat zásady správné výživy se snaží více žáci základní školy než studenti střední školy a to skoro ze tří čtvrtin. Na střední škole se studenti snaží dodržovat zásady zdravé výživy jen z jedné třetiny. Čtyři respondenti, vyjádřeno v procentech 4% dotazovaných, ze základní školy neví, co to zdravá výživa je a na střední škole o tomto pojmu neví 1 student.



Graf č. 10 Snažíš se jíst podle zásad zdravé výživy

4.4.10 Otázka č. 9: Držíš dietu z důvodu snížení hmotnosti?

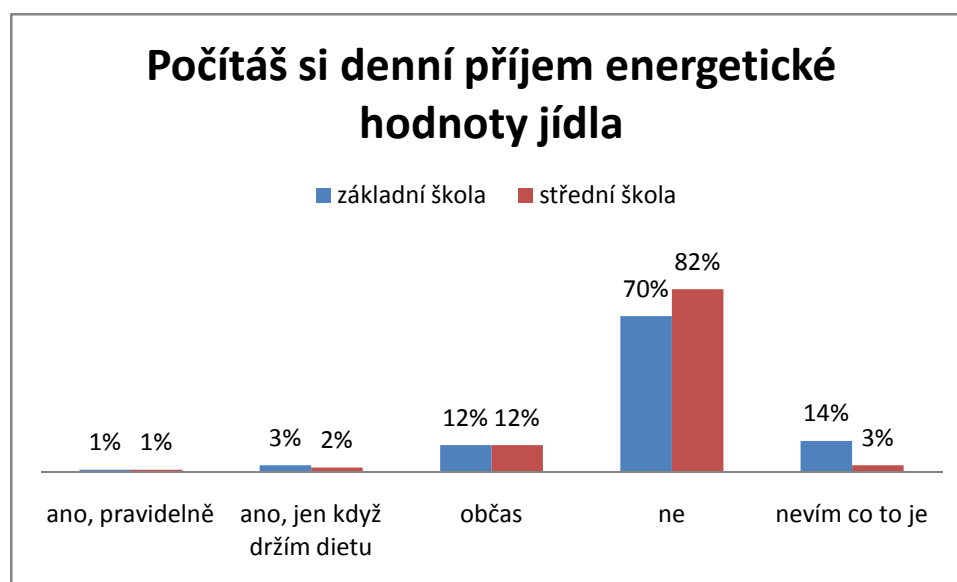
Z odpovědí na tuto otázku č. 9, držíš dietu z důvodu snížení hmotnosti, vyplývá, že žáci ani studenti obou dotazovaných škol dietu z důvodu snížení hmotnosti nedrží. Číselně vyjádřeno jsou to tři čtvrtiny respondentů střední školy, u žáků školy základní je to číslo nepatrně menší. Pokud však dietu občas drží, jsou to z větší části případy žáci na základní škole než studenti na škole střední. Více studentů střední školy sice dietu nedrží, ale myslí si, že by ji držet měli častěji než žáci na základní škole.



Graf č. 11 Držíš dietu z důvodu snížení hmotnosti

4.4.11 Otázka č. 10: Počítáš si denní příjem energetické hodnoty jídla?

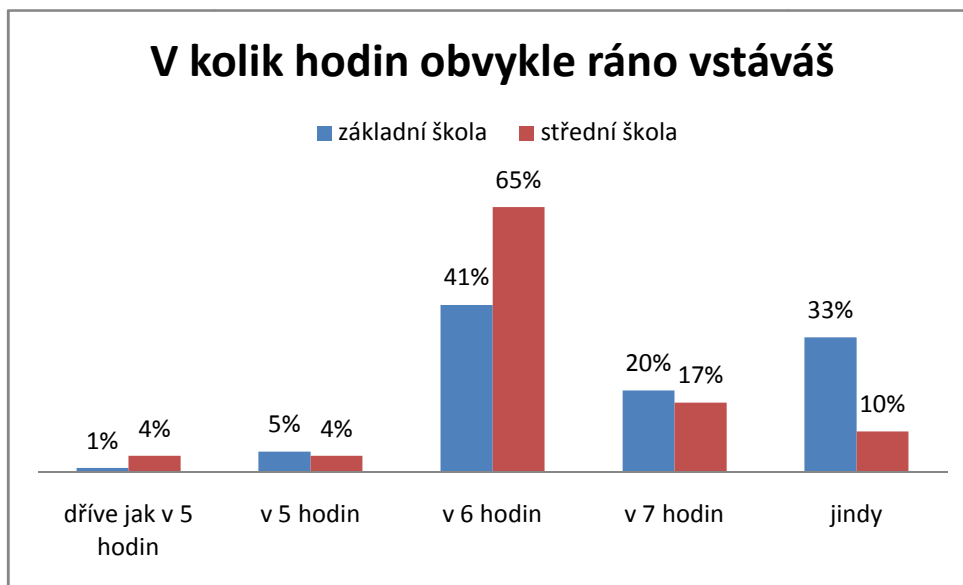
Z níže uvedeného grafu vyplývá, že denní příjem energetické hodnoty jídla si respondenti ze základní ani střední školy nepočítají. Shodně po 1 žáku si pravidelně energetickou hodnotu počítá. Ve shodě byli respondenti obou škol i u odpovědi „občas“. 14 dotazovaných základní školy a 3 ze střední školy neví, co to energetická hodnota jídla je.



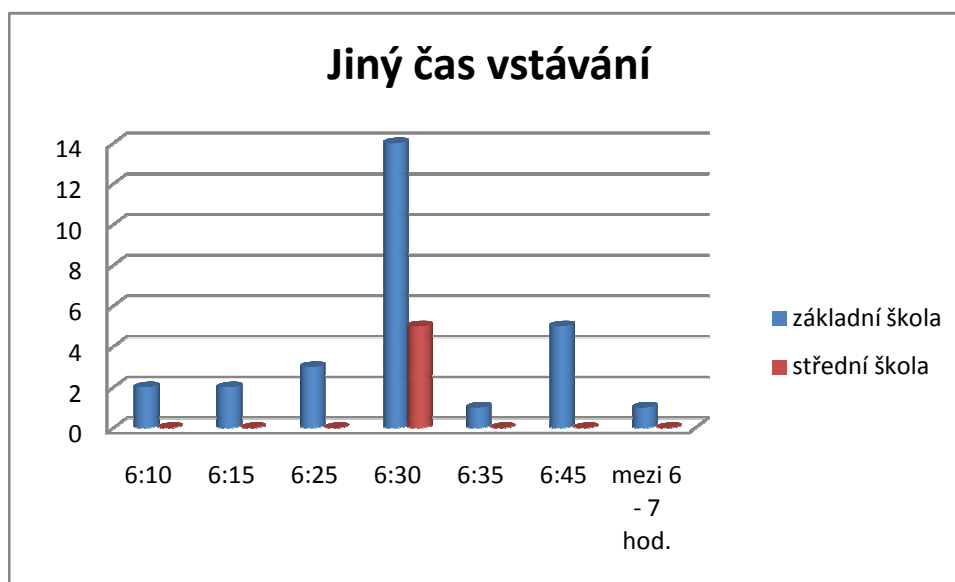
Graf č. 12 Počítáš si denní příjem energetické hodnoty jídla

4.4.12 Otázka č. 11: V kolik hodin obvykle ráno vstáváš?

Na otázku č. 11 odpověděli respondenti následovně. Nejčastěji respondenti vstávají v 6 hodin, a to 41 žáků základní školy a 65 studentů střední školy. Druhou nejčastěji označenou dobou byla 7 hodina. Odpověď „jindy“ označilo 33% žáků základní školy a 10% studentů střední školy, ale uvedený čas se shoduje s dobou mezi 6 – 7 hodinou. Tento čas zaznamenává graf č. 14.



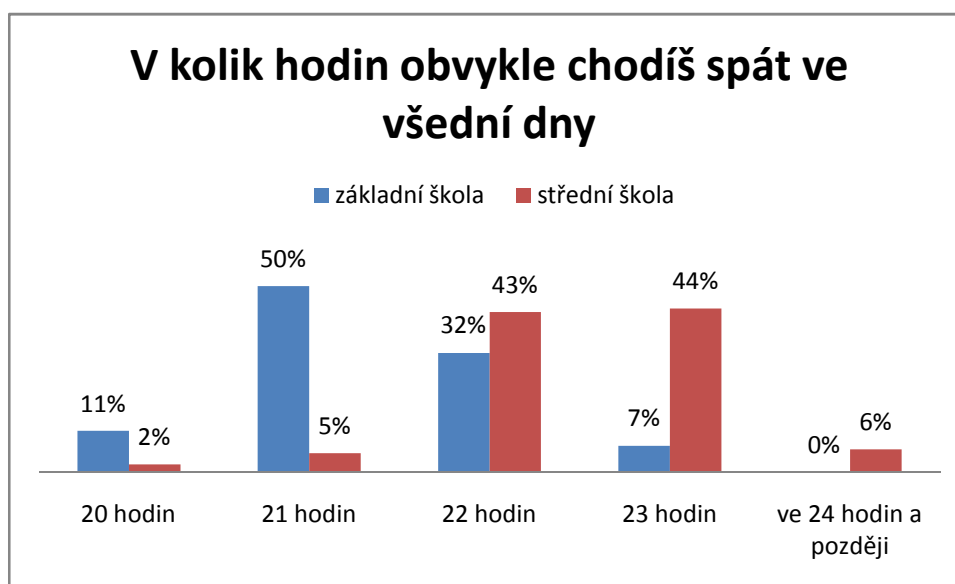
Graf č. 13 V kolik hodin obvykle ráno vstáváš



Graf č. 14 Jiný čas vstávání respondentů

4.4.13 Otázka č. 12: V kolik hodin obvykle chodíš spát ve všední dny?

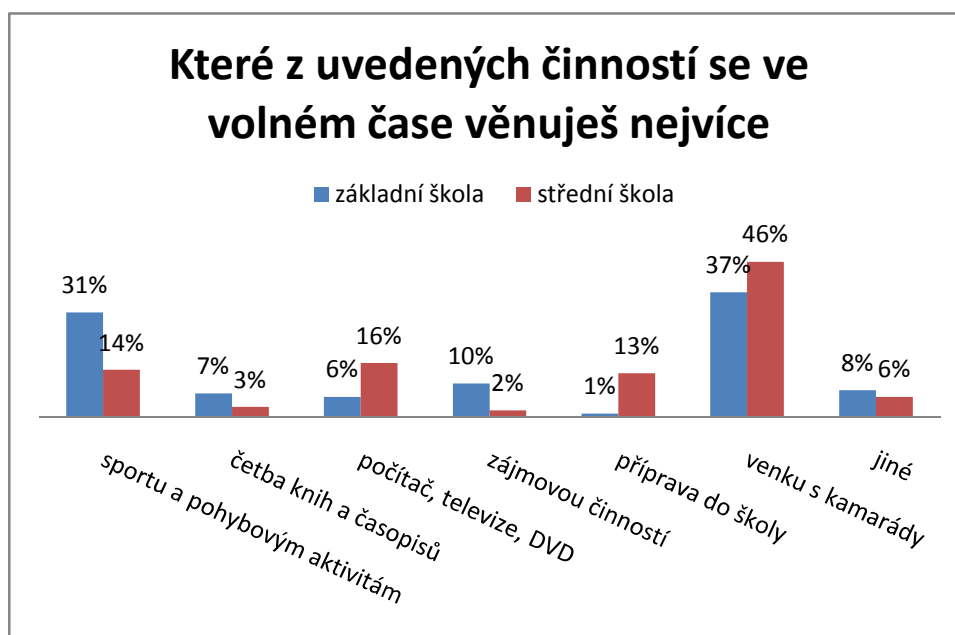
Odpovědi na tuto otázku, v kolik hodin obvykle chodíš spát ve všední dny, jsou zaznačeny v grafu. Z něj vyplývá, že přesně polovina dotazovaných žáků základní školy chodí spát ve 21 hodin a více jak jedna čtvrtina jich chodí spát ve 22 hodin. Respondenti střední školy uvádějí dobu odchodu ke spánku skoro shodně a to jak ve 22 hodin, tak ve 23 hodin. Důvodem těchto časů může být ten, že ve 22 hodin mají ubytovaní studenti na domově mládeže večerku. Šest studentů střední školy, což odpovídá 6%, chodí ve všední dny obvykle spát ve 24 hodin a později.



Graf č. 15 V kolik hodin obvykle chodíš spát ve všední dny

4.4.14 Otázka č. 13: Které z uvedených činností se věnuješ nejvíce?

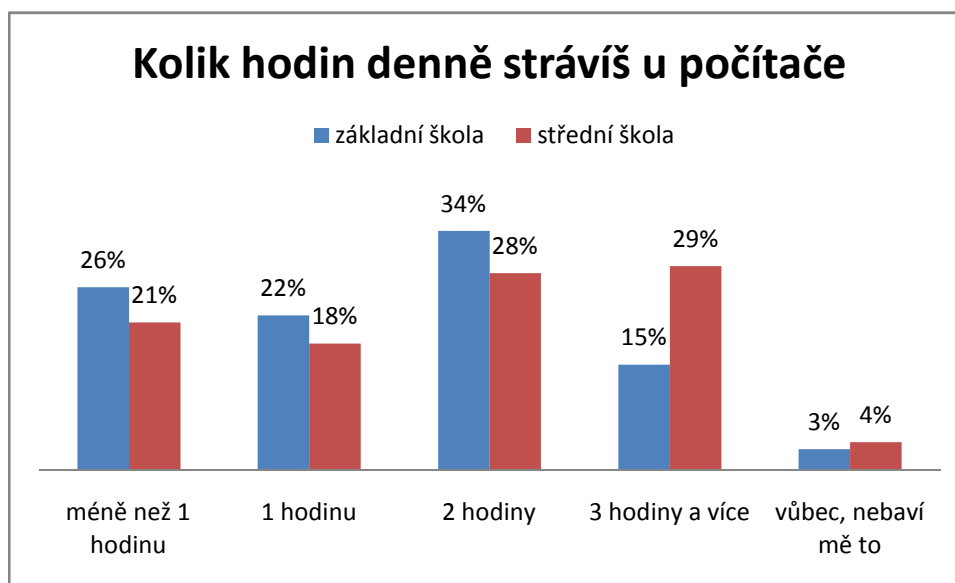
Ve svém volném čase se jedna třetina žáků základní školy věnuje nejčastěji sportu a pohybovým aktivitám a více jak třetina chodí ven s kamarády. Žáci základní školy se také častěji ve volném čase věnují zájmové činnosti a četbě knih a časopisů než studenti střední školy. Necelá polovina studentů střední školy svůj volný čas tráví venku s kamarády. Dalšími aktivitami pro 16 % respondentů střední školy jsou počítač, televize nebo DVD, 14 respondentů se věnuje sportu a pohybovým aktivitám a 13% většinu volného času věnuje přípravě do školy. Respondenti uváděli i další možnosti způsobu trávení volného času, z nichž většina žáků základní školy uvedla, že se věnují zvířatům, 1 respondent střední školy uvádí za volnočasovou aktivitu zpěv.



Graf č. 16 Které z uvedených činností se volném čase věnuješ nejvíce

4.4.15 Otázka č. 14: Kolik hodin denně strávíš u počítače?

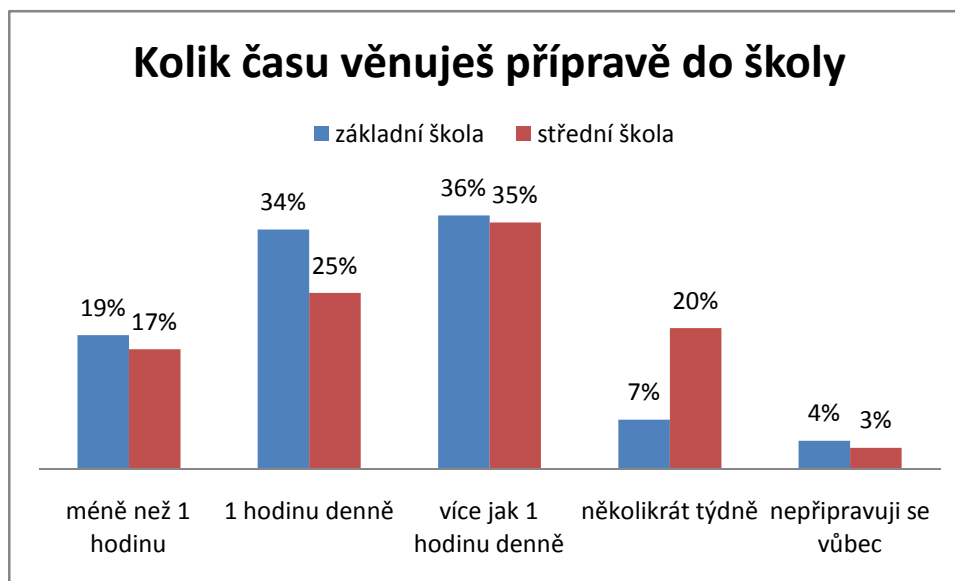
Z následujícího grafu vyplývá, že častěji u počítače tráví svůj volný čas studenti střední školy. Více než polovina těchto dotazovaných se věnuje počítači 2 a více hodin denně. Naopak polovina žáků základní školy tráví čas u počítače 1 hodinu a méně. Skoro shodně, tj. 3 žáci základní školy a 4 studenti střední školy, odpovědělo na tuto otázku „vůbec, nebaví mě to“.



Graf č. 17 Kolik hodin denně strávíš u počítače

4.4.16 Otázka č. 15: Kolik času věnuješ přípravě do školy?

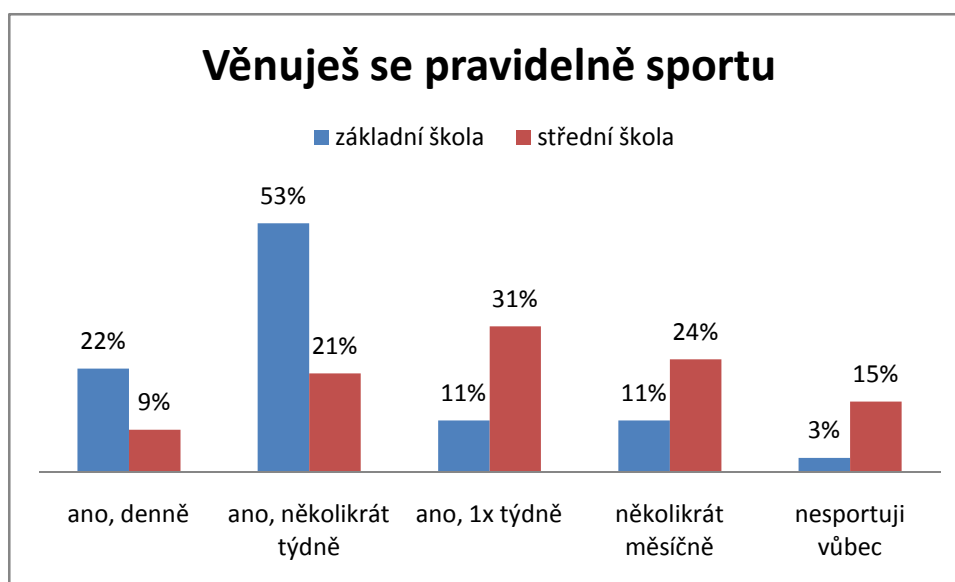
Téměř všichni respondenti z obou škol se věnují pravidelné, denní, přípravě do školy. Podle výsledků dotazníkového šetření se žáci základní školy do školy připravují častěji než respondenti střední školy. Skoro tři čtvrtiny dotazovaných ze základní školy se denně věnují přípravě 1 a více hodin. Studenti střední školy se stejnou dobu věnují přípravě pouze více jak z poloviny. Naopak přípravě do školy se vůbec nevěnují 4 žáci základní školy a 3 studenti střední školy.



Graf č. 18 Kolik času věnuješ přípravě do školy

4.4.17 Otázka č. 16: Věnuješ se pravidelně sportu?

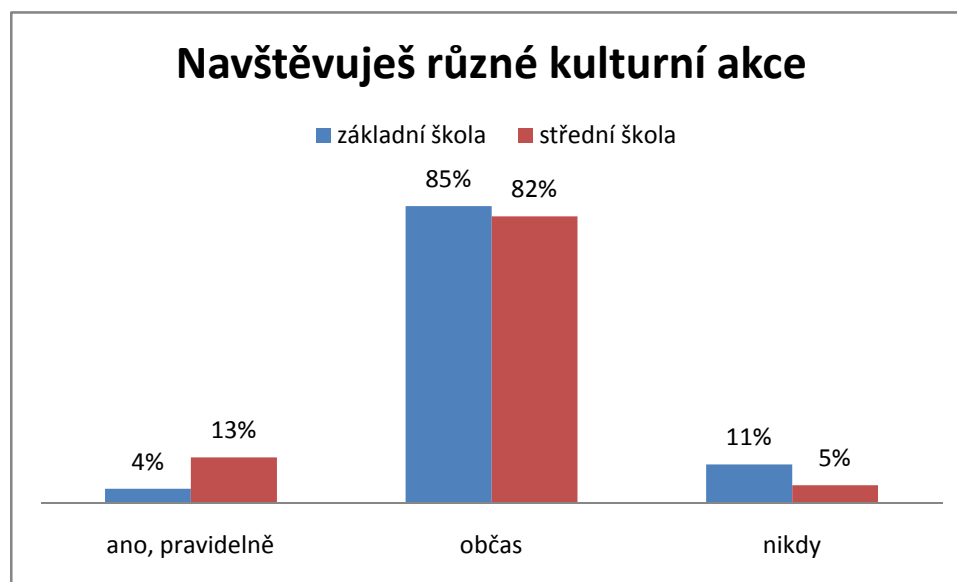
Sport a pohybová aktivita je součástí zdravého životního stylu. Z grafu vyplývá, že více jak polovina dotazovaných žáků základní školy se několikrát týdně věnuje sportu a 22%, což je téměř čtvrtina, se sportu věnuje denně. Studenti střední školy se sportu o stejné frekvenci věnují pouze více jak z ¼. 15% studentů střední školy nesportuje vůbec, u žáků základní školy jsou to pouze 3%.



Graf č. 19 Věnuješ se pravidelně sportu

4.4.18 Otázka č. 17: Navštěvuješ různé kulturní akce?

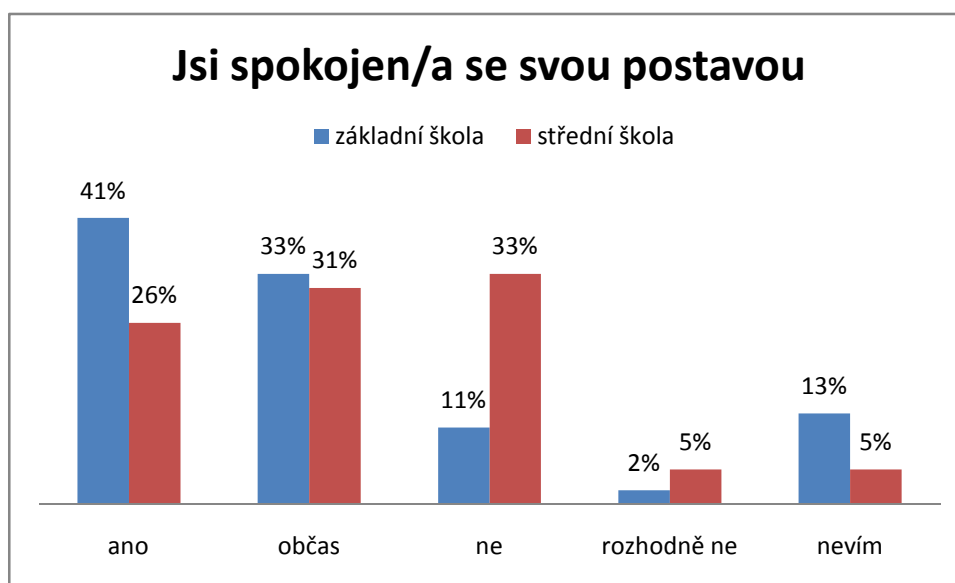
Téměř shodný počet respondentů z obou škol odpověděl na otázku č. 17, zda navštěvují různé kulturní akce. Pravidelněji za kulturou chodí 13 respondentů střední školy a 4 ze základní školy. Respondenti uvádějí také výčet navštěvovaných kulturních akcí. Žáci základní školy nejčastěji navštěvují filmová představení v kině, dále pak divadelní představení a koncerty. U studentů střední školy jsou kulturní akce obdobné. Převažuje také návštěva filmových představení, tu uvádí polovina dotazovaných, dále pak koncerty a divadelní představení, jeden respondent občas navštěvuje sportovní akce a 4 respondenti uvádí návštěvu diskotéky. Dva studenti uvedli, že pravidelně navštěvují mimo kina a koncertů také výstavy.



Graf č. 20 Návštěva kulturních akcí

4.4.19 Otázka č. 18: Jsi spokojen/a se svou postavou?

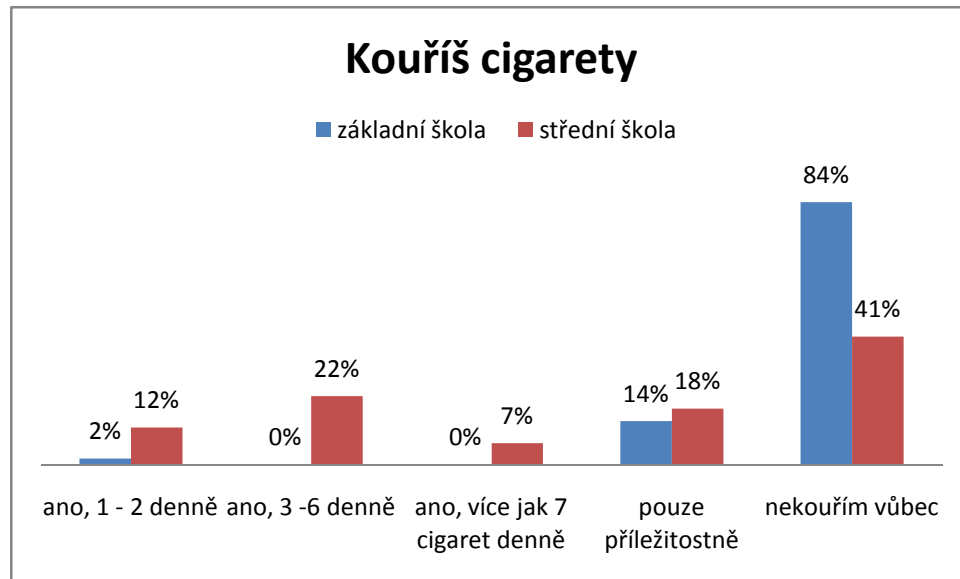
Z dotazníkového šetření vyplývá, že respondenti ze základní školy jsou celkově spokojenější se svou postavou než respondenti střední školy. Přesně tři čtvrtiny dotazových na tuto otázku odpovědělo „ano“ a „občas“. Studenti střední školy takto odpověděli jen z více jak poloviny. Třetina dotazovaných studentů střední školy se svou postavou spokojeni nejsou. Na tuto otázku nedokázalo odpovědět 13 respondentů základní školy a 5 ze školy střední.



Graf č. 21 Jsi spokojen/a se svou postavou

4.4.20 Otázka č. 19: Kouříš cigarety?

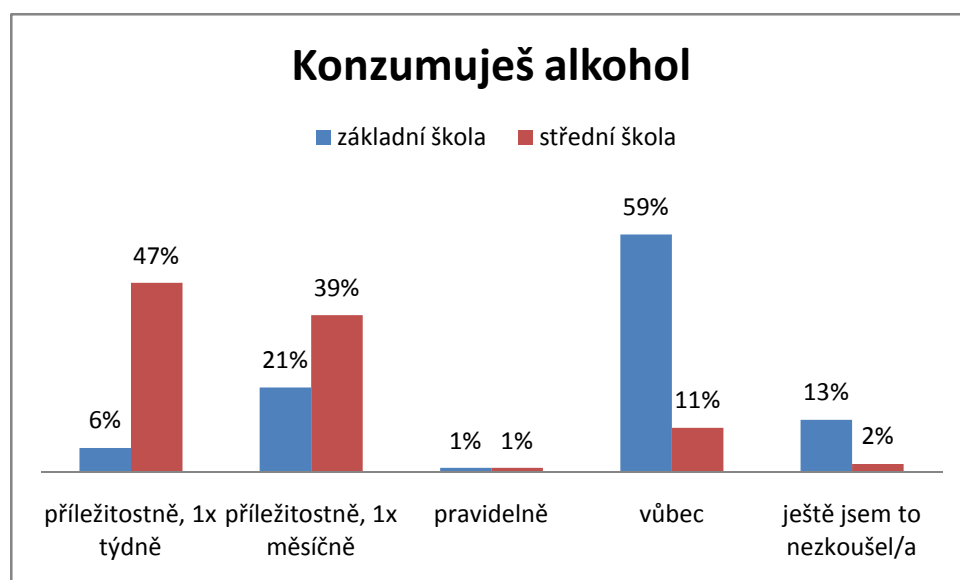
V grafu jsou znázorněny odpovědi na otázku č. 19, zda žáci kouří cigarety. Žáci základní školy z více jak tří čtvrtin odpověděli, že nekouří vůbec. Příležitostně si cigaretu zapálí necelá osmina žáků a 2 žáci kouří 1 – 2 cigarety denně. U respondentů střední školy se odpovědi výrazně liší. Odpověď „nekouřím vůbec“ uvedlo méně než polovina studentů. Necelá čtvrtina kouří 3 – 6 cigaret denně a sedm studentů uvedlo, že kouří více jak 7 cigaret denně.



Graf č. 22 Kouříš cigarety

4.4.21 Otázka č. 20: Konzumuješ alkohol?

Alkohol požívá více jak čtvrtina respondentů základní školy a to ve frekvenci jednou za týden a jednou měsíčně. Více jak polovina alkohol nepije a osmina dotazovaných jej ještě nezkoušela. Respondenti ze střední školy uvádí, že téměř polovina pije alkohol jedenkrát týdně a více jak třetina jej pije jedenkrát měsíčně. Pouze osmina studentů uvádí, že alkohol nepije vůbec.



Graf č. 23 Konzumace alkoholu

5 ZÁVĚREČNÉ SHRNUÍ VÝZKUMU

Cílem empirické části mé bakalářské práce bylo zjištění rozdílů v životním stylu mezi žáky základní školy a studenty střední školy. Do pojmu životní styl jsem zahrnula okruhy týkající se stravování a pitného režimu, spánkové hygieny, volnočasových aktivit, přípravy do školy a negativní vlivy na organismus jako je kouření, alkohol a počítače.

Z dat, která jsem získala, vyplývá, že správný pitný režim dodržuje více jak polovina všech respondentů základní i střední školy. Nedostatečné množství tekutin v organismu může způsobit jedinci zdravotní problémy, jako jsou např. bolesti hlavy, migréna, malátnost nebo ospalost. Tyto a mnohé další potíže se mohou dostavit u necelé čtvrtiny studentů střední školy a osminy žáků základní školy. Celkově lze říci, že pitný režim častěji dodržují žáci základní školy než studenti školy střední.

Žáci i studenti dbají na doporučení odborné literatury, co se týká druhu konzumovaných nápojů. Ta udává, že nejvhodnějšími nápoji jsou neslazené neperlivé vody, bylinkové a ovocné čaje, vodou ředěné džusy. Respondenti z více jak poloviny z celkového počtu dotazovaných, nejčastěji pijí sirupy, džusy a slazené minerálky. Na druhém místě pak pijí neperlivou vodu a neslazené minerálky. Obávané a lékaři nedoporučované přeslazené sycené nápoje pijí více žáci základní školy než studenti střední školy.

Více jak čtvrtina respondentů obou škol má celodenní stravu rozdělenou do pěti denních porcí. Necelá polovina respondentů jak základní školy, tak i střední školy se stravuje čtyřikrát denně. Otázkou však zůstává, zda žáci vědí, kolikrát denně by měli jíst. Na otázku o počtu denních jídel navazuje otázka číslo 4, zda dotazovaní vynechávají některé jídlo. 64% studentů odpovědělo, že nevynechává žádné jídlo, ale na předchozí otázku, kdy měla znít odpověď pětkrát denně, na ni odpovědělo pouze 33% studentů. Rozdíl v odpovědích je i u žáků základní školy, i když ne již tak výrazný. Z výsledků vyplývá, že nejvíce vynechávají žáci základní školy odpolední svačinu a ihned poté následuje snídaně. Studenti střední školy častěji vynechávají snídani a pak odpolední svačinu. Přitom literatura uvádí, že snídaně je nejdůležitějším jídlem z hlediska dodání potřebné energie organismu. Velmi častým důvodem pro vynechání některého jídla dne je nedostatek času na jídlo nebo respondenti nemají hlad.

Poslední jídlo respondenti konzumují v době mezi 18 a 19 hodinou. U studentů tato doba může být dána i časem výdeje večerí. Necelá polovina žáků základní školy však tuto dobu udává také. Vzhledem k tomu, že literatura doporučuje konzumovat poslední jídlo 3 – 4

hodiny před spánkem a respondenti uvádějí dobu odchodu ke spánku nejčastěji mezi 21 až 23 hodinou, odpovídá čas posledního jídla zásadám správného stravování.

Denně nebo několikrát týdně konzumuje ovoce a zeleninu 90% dotazovaných žáků základní školy a 78% studentů střední školy. Což podle mého názoru je uspokojivé. Zajímavostí je, že 3 respondenti udávají, že jí pouze ovoce a 2 dotazovaní jedí pouze zeleninu.

Neuspokojivý údaj je týkající se konzumace sladkostí. Méně jak polovina (45%) žáků základní školy sladkosti konzumuje denně nebo několikrát týdně. U studentů střední školy je toto číslo mnohem vyšší, 71% respondentů.

Podle zásad zdravé výživy se většinou snaží jíst téměř tři čtvrtiny žáků základní školy, ale pouze 34% studentů střední školy. Ti se z 48% přiklánějí k odpovědi „spíše ne“.

Žáci ani studenti obou škol se nesnaží držet diety ke snížení své tělesné hmotnosti. Občas se o dietu pokusí více žáci ze základní školy než studenti ze školy střední. S touto otázkou je do určité míry spojena i otázka následující, kde mládež měla odpovědět, zda si počítá energetickou hodnotu jídla. Nejčastější odpovědí u obou škol zněla odpověď ne. Ostatní odpovědi se téměř shodovaly jak u respondentů základní školy, tak i u studentů střední školy. 14 žáků základní školy nevědělo, co to energetická hodnota jídla je.

Spánkovou hygienou se zabývaly otázky číslo 11 a 12. Spánek je pro lidský organismus velmi důležitý z hlediska odpočinku a načerpání nových sil. Délka spánku se věkem mění. Nejčastěji se doba ranního vstávání pohybuje na obou školách mezi 6 a 7 hodinou. Doba odchodu ke spánku, jak již bylo výše zmíněno, je mezi 21 a 22 hodinou u respondentů základní školy a mezi 22 a 23 hodinou u respondentů střední školy.

Další otázky zjišťovaly využívání volného času dětí a mládeže. Nejčastější aktivitou ve volném čase žáků základní školy jsou aktivity v tomto pořadí: 37% tráví čas venku s kamarády, 31% sportuje a věnuje se pohybovým aktivitám, 10% se zabývá zájmovou činností, dále následuje četba knih a časopisů, počítač, televize a DVD. Studenti střední školy volný čas tráví v 46% venku s kamarády, 16% u počítače, televize nebo DVD, 14% se věnuje sportu a 13% přípravě do školy. Zde je z výsledků patrné, jak se trávení volného času u respondentů obou věkových kategorií liší.

Jak vyplývá z odpovědí na předcházející otázku, více času tráví u počítače studenti střední školy. Více jak polovina (67%) respondentů střední školy stráví u počítače 2 a více hodin. Naopak téměř polovina respondentů základní školy stráví u počítače 1 hodinu a méně.

Žáci základní školy se více připravují do vyučování než studenti střední školy. 70% žáků se do školy připravuje 1 hodinu denně a více. 20% studentů střední školy se připravuje pouze několikrát týdně, což může být způsobeno tím, že se v jejich rozvrhu pravidelně střídá odborný výcvik se školním vyučováním.

Sportu a sportovním aktivitám se častěji a více věnují respondenti základní školy. 22% sportuje denně a dalších 53% se věnuje sportu několikrát týdně. Pouhých 9% respondentů střední školy denně sportuje.

Co se týká kulturního vyžití, respondenti obou škol téměř shodně uvádí, že kulturní akce občas navštěvují. Nejvíce navštěvují filmová představení v kině, divadelní představení a koncerty. Výčet těchto akcí je také shodný u obou škol. 13% studentů pravidelně tyto akce navštěvuje.

Žáci i studenti základní a střední školy jsou se svou postavou spokojeni. Spokojenější jsou žáci základní školy a to v 74%, studenti střední školy jsou spokojeni pouze z poloviny. Tato otázka se vztahuje k otázce č. 9: Držíš dietu z důvodu snížení hmotnosti? Odpovědi na obě otázky se z velké části shodují.

Kouření je v dnešní době moderní trend. Milým překvapením je, že cigarety vůbec nekouří 84% žáků základní školy, pouze příležitostně kouří 14% žáků. Více kouřit se podle získaných výsledků začíná na střední škole. Zde nekouří vůbec již jen 41% studentů. Více jak čtvrtina studentů denně kouří.

Výsledky na otázku k alkoholu jsou horší. 60% žáků základní školy sice alkohol nepije vůbec, ale více jak čtvrtina jej již konzumuje. Téměř polovina studentů na střední škole pije alkohol příležitostně, 1 krát týdně a dalších 39% jej konzumuje 1 krát měsíčně.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo vymezení pojmu životní styl, jeho srovnání ve všech jeho oblastech mezi žáky základní školy a studenty střední školy. Životní styl se během historie lidstva neustále mění. V současnosti se stále více ve společnosti rozvíjí diskuse, jak má zdravý životní styl vypadat, co máme jíst, jak máme relaxovat, jakou máme mít pohybovou aktivitu. Je na každém z nás, jak bude žít, do jaké míry si dá ovlivnit nebo změnit svůj život. Způsob, jakým využíváme svůj volný čas, má velký význam nejen v duševní hygieně, ale také ve studijních výsledcích a později i v pracovním výkonu člověka. Celoživotní zájmy a aktivní využívání volného času může ovlivňovat partnerské vztahy i výchovu dětí.

Před samotným výzkumem jsem si položila několik předpokladů, na které jsem hledala odpovědi. Prvním z nich byl předpoklad, že žáci základní školy se ve svém volném čase častěji věnují zájmové činnosti než studenti střední školy. Zde nelze jednoznačně určit, zda tomu tak je. Žáci i studenti tráví nejčastěji svůj volný čas venku s kamarády, ale malé procento z dotazovaných žáků se ve svém volném čase zájmové činnosti věnuje. V případě dalšího, pokračujícího výzkumu bych se dále zaměřila na důvod, proč se žáci i studenti tak málo věnují zájmové činnosti a raději svůj volný čas tráví mezi kamarády.

Druhým předpokladem bylo, že se studenti střední školy častěji zajímají o zdravou výživu a mají lepší pitný režim než žáci základní školy. Podle výsledků dotazníkového šetření se tento předpoklad nepotvrdil. Žáci základní školy se snaží více jíst podle zásad zdravé výživy, většina jí alespoň několikrát týdně ovoce a zeleninu. Celkový příjem tekutin by se měl pohybovat okolo 1,5 až 2 litrů denně. Toto množství udává více jak polovina respondentů z obou dotazovaných škol. Většina respondentů jak ze základní školy, tak také ze školy střední nejčastěji pije sirupy, džusy, neperlivou vodu, slazené i neslazené minerálky.

Dalším mým předpokladem bylo, že se studenti střední školy častěji zabývají svojí postavou a v rámci diet se snaží o udržení tělesné hmotnosti. Z empirického šetření jsem zjistila, že se svou postavou zabývají spíše žáci na základní škole a také častěji drží diety ke snížení tělesné hmotnosti. Při dalším šetření bych se i zde mohla zaměřit na důvod, proč tomu tak je. Zda tímto důvodem mohou být starší sourozenci, v kterých mohou mít mladší žáci vzory k nápodobě.

Dále jsem předpokládala, že studenti střední školy věnují více času sebevzdělávání a přípravě do školy než žáci základní školy. I zde se předpoklad opět nepotvrdil. Více času se přípravě do školy věnují žáci základní školy. Domnívám se, že důvodem mohou být rodiče. Jejich přítomnost u dětí může mít vliv na domácí přípravu. Přijde-li dítě na domov mládeže, odpadá každodenní dohled nad přípravou do školy a vše už jen závisí na dospívajícím. I zde by bylo vhodné se zamyslet nad tím, proč tomu tak je.

Předpoklad, že studenti střední školy častěji navštěvují kulturní akce než žáci základní školy se potvrdil. Rozdíl je však jen velmi malý. Podle mého názoru je velmi vhodné, aby děti a mládež kulturní akce navštěvovaly. Získávají tak všeobecný přehled, rozvíjí se fantazie a myšlení.

Posledním předpokladem bylo to, že se žáci základní školy pravidelně v týdnu věnují sportu a sportovním aktivitám než studenti střední školy. Zde se můj předpoklad potvrdil. Z výsledků vyplývá, že se sportu a sportovním aktivitám věnuje většina respondentů základní školy. Pro nás vychovatele a pro naši další práci by mělo být úkolem zjištění důvodu, proč tomu tak je. Zda nabízené sportovní činnosti našim ubytovaným nevyhovují a do jakých činností by se rádi zapojili.

Věřím, že moje bakalářská práce přispěje ke zlepšení kvality pobytu na domově mládeže, že získané poznatky využijí i ostatní vychovatelky ke své práci. Prioritní snahou by pro nás pedagogické pracovníky měla být lepší motivace studentů k plnohodnotnějšímu využívání volného času, větší a častější zapojení do zájmové činnosti, ať už na našem domově mládeže nebo i v jiných volnočasových zařízeních. Hledat možnosti sportovního vyžití pro ubytované studenty, využívat více okolního přírodního prostředí nejen k pohybovým aktivitám, ale také k rozvíjení vědomostí a dovedností mládeže. Jako jeden z dalších kroků bychom se měli nejenom my, na domově mládeže, ale také na základní škole více zaměřit na prevenci kouření a zejména prevenci alkoholu, protože zjištěné výsledky týkající se právě jeho jsou alarmující.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] KRCH, F. D. *Mentální anorexie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-598-9
- [2] KRCH, F. D. *Bulimie. Jak bojovat s přejídáním*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0527-3
- [3] COOPER, P. J. *Mentální bulimie a záchvatovitě přejídání*. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-85885-97-2
- [4] MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8
- [5] HAMANOVÁ, J. Dospívání a některé jeho zdravotní problémy. In MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, s. 171-180. ISBN 978-80-247-2715-8
- [6] ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3
- [7] KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada 2010. ISBN 978-80-247-2456-0
- [8] STOPPARDOVÁ, M. *Dospívajícím dívkám*. Martin: Neografia, 1994 ISBN 80-85186-65-9
- [9] FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ – JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-247-0548-1
- [10] PAŘÍZKOVÁ, J., LISÁ, L. *Obezita v dětství a dospívání. Terapie a prevence*. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-466-9
- [11] KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5
- [12] PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6
- [13] CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4
- [14] ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8
- [15] ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L., DOLANSKÝ, H. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5

- [16] KELNAROVÁ, J., MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie. 1. díl pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3270-1
- [17] HOFBAUER, B. Východiska, souvislosti, perspektivy. In *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J. Praha: Portál, 2008, s. 7 – 63. ISBN 978-80-7367-473-1

Online dokumenty

- [18] ZŠ Želechovice. [online] Dostupné z:
<http://www.zszelechovice.skolniweb.cz/index.php?menu=4&rid=194>. [cit. 15. 2. 2011]
- [19] MKN – 10. Mezinárodní klasifikace nemocí. [online] Dostupné z:
<<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>>. [cit. 15. 2. 2011]

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

PPP Poruchy příjmu potravy

DM Domov mládeže

ZŠ Základní škola

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 Potravinová pyramida

SEZNAM TABULEK

Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Graf č. 2 Kolik tekutin vypiješ za 24 hodin

Graf č. 3 Co nejčastěji piješ

Graf č. 4 Kolikrát denně jíš

Graf č. 5 Vynecháváš některé jídlo

Graf č. 6 V kolik hodin naposledy jíš

Graf č. 7 Jak často jíš ovoce a zeleninu

Graf č. 8 Rozlišení odpovědi, zda konzumuje pouze ovoce nebo zeleninu. Vyjádřeno v procentech.

Graf č. 9 Jak často jíš sladkosti

Graf č. 10 Snažíš se jíst podle zásad zdravé výživy

Graf č. 11 Držíš dietu z důvodu snížení hmotnosti

Graf č. 12 Počítáš si denní příjem energetické hodnoty jídla

Graf č. 13 V kolik hodin obvykle ráno vstáváš

Graf č. 14 Jiný čas vstávání respondentů

Graf č. 15 V kolik hodin obvykle chodíš spát ve všední dny

Graf č. 16 Které z uvedených činností se volném čase věnuješ nejvíce

Graf č. 17 Kolik hodin denně strávíš u počítače

Graf č. 18 Kolik času věnuješ přípravě do školy

Graf č. 19 Věnuješ se pravidelně sportu

Graf č. 20 Návštěva kulturních akcí

Graf č. 21 Jsi spokojen/a se svou postavou

Graf č. 22 Kouříš cigarety

Graf č. 23 Konzumace alkoholu

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK**Dotazník**

Dobrý den. Tento dotazník byl vytvořen ke zjištění zdravého životního stylu u současné mládeže a jeho výsledky budou použity jako podklad k bakalářské práci. Dotazník je anonymní, proto, prosím, o pravdivé a upřímné zodpovězení všech otázek. U každé otázky zaznač jednu odpověď.

Jsem a) chlapec b) dívka

Věk

1. Kolik tekutin vypiješ za 24 hodin?

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|----------|
| a) méně než 1 litr denně | c) 2 litry denně | e) nevím |
| b) 1, 5 litru denně | d) více jak 2 litry denně | |

2. Co nejčastěji piješ?

- | | | |
|--|--|-----------------------------|
| a) neperlivou vodu a neslazené minerálky | c) slazené nápoje (typu Coca Cola, Fanta, Sprite, aj.) | e) jiné(uveď jaké)
..... |
| b) sirupy, džusy, slazené minerálky | d) kávu, čaj | |

3. Kolikrát denně jíš?

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

4. Vynecháváš některé jídlo? Pokud ano, uveď proč.

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| a) žádné jídlo nevynechávám | d) oběd, protože |
| b) snídani, protože..... | e) odpolední svačinu, protože |
| c) dopolední svačinu, protože | f) večeři, protože |

5. V kolik hodin naposledy jíš?

- | | | |
|--------------------|--------------------|--------------------------|
| a) v 16 – 17 hodin | c) v 18 – 19 hodin | e) jindy (uveď kdy)..... |
| b) v 17 – 18 hodin | d) v 19 – 20 hodin | |

6. Jak často jíš ovoce a zeleninu?

- | | | |
|---------------------|-----------------------|--|
| a) denně | c) několikrát měsíčně | e) jím pouze (uveď zda ovoce nebo zeleninu)..... |
| b) několikrát týdně | d) nejím vůbec | |

7. Jak často jíš sladkosti?

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

8. Snažíš se jíst podle zásad zdravé výživy?

- | | | |
|--------------|-------------|---------------------------------|
| a) ano | c) spíše ne | e)nevím, co to zdravá výživa je |
| b) spíše ano | d) ne | |

9. Držíš dietu z důvodu snížení hmotnosti?

- | | | |
|----------|---------------------------------|------|
| a) ano | c) ne, ale měla bych | e)ne |
| b) občas | d)ne, myslím, že to nepotřebuji | |

10. Počítáš si denní příjem energetické hodnoty jídla?

- a) ano, pravidelně
 b) ano, jen když držím dietu
 c) občas
 d) ne
 e) nevím co to je

11. V kolik hodin obvykle ráno vstáváš?

- a) dříve jak v 5 hodin
 b) v 5 hodin
 c) v 6 hodin
 d) v 7 hodin
 e) jiné.....

12. V kolik hodin obvykle chodíš spát ve všední dny?

- a) ve 20 hodin
 b) ve 21 hodin
 c) ve 22 hodin
 d) ve 23 hodin
 e) ve 24 hodin a později

13. Které z uvedených činností se ve volném čase věnuješ nejvíce?

- a) sportu a pohybovým aktivitám
 b) četba knih a časopisů
 c) počítač, televize, DVD
 d) zájmovou činností (cizí jazyk, hra na hudební nástroj, tanec, výtvarná činnost, ruční práce)
 e) příprava do školy
 f) venku s kamarády
 g) jiné (uveď jaké)

14. Kolik hodin denně strávíš u počítače?

- a) méně než 1 hodinu
 b) 1 hodinu
 c) 2 hodiny
 d) 3 hodiny a více
 e) vůbec, nebaví mě to

15. Kolik času věnuješ přípravě do školy?

- a) méně než 1 hodinu denně
 b) 1 hodinu denně
 c) více jak 1 hodinu denně
 d) několikrát týdně
 e) nepřipravuji se vůbec

16. Věnuješ se pravidelně sportu?

- a) ano, denně
 b) ano, několikrát týdně
 c) ano, 1x týdně
 d) několikrát měsíčně
 e) nesportuji vůbec

17. Navštěvuješ různé kulturní akce (kino, divadlo, koncerty vážné i populární hudby)?

- a) ano, pravidelně (uveď jaké)
 b) občas (uveď jaké)
 c) nikdy

18. Jsi spokojen/a se svou postavou?

- a) ano
 b) občas
 c) ne
 d) rozhodně ne
 e) nevím

19. Kouříš cigarety?

- a) ano, 1 – 2 denně
 b) ano, 3 – 6 cigaret denně
 c) ano, 7 a více cigaret denně
 d) pouze příležitostně
 e) nekouřím vůbec

20. Konzumuješ alkohol?

- a) příležitostně, 1x týdně
 b) příležitostně, 1x měsíčně
 c) pravidelně
 d) vůbec
 e) ještě jsem to nezkoušel/a

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.