



### Abstrakt

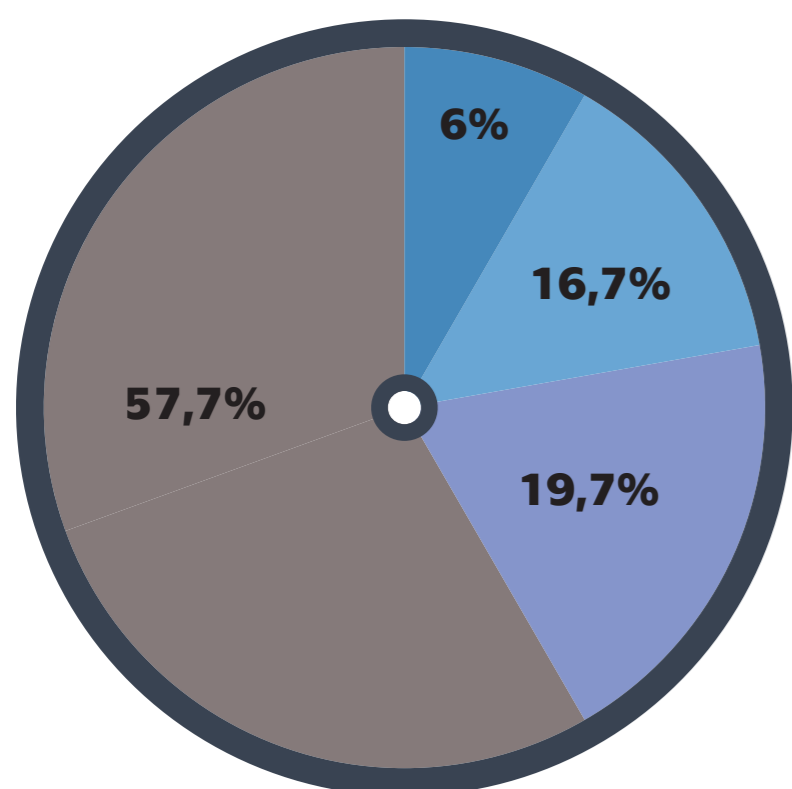
Tématem bakalářské práce je zdravý životní styl studentů středních škol. V teoretické části jsou definovány základní pojmy pro snazší orientaci v problematice. Praktická část je zaměřena na výzkum pomocí tzv. smíšené metody. Tedy kombinací kvalitativního a kvantitativního výzkumu. Smyslem práce bylo zjistit, jaké poznatky mají studenti středních škol o zdravém životním stylu, ale především, jak se jejich teoretické znalosti liší nebo shodují s jejich skutečným životním stylem. Výsledky ukazují, že studenti mají o zásadách zdravého životního stylu dobrý přehled, ale příliš se jimi neřídí. Na konci práce jsou uvedena doporučení, která by mohla pomoci studenty k dodržování principů zdravého

### Cíl

Cílem této práce je zjistit, jaké povědomí mají studenti středních škol o zdravém životním stylu, odkud informace získávají, ale především, zda své teoretické znalosti přenášejí do svého skutečného životního stylu. Jak jsou na tom s duševní hygienou a zvládnutím stresu, ale také, zda je školní prostředí pro ně dostatečným zdrojem informací v této oblasti. A současně, jakými změnami a doporučeními je možné povědomí o zdravém životním stylu posílit, tedy najít nástroje, které v konečném důsledku povedou k celkovému zlepšení tělesného i duševního zdraví studentů. Ke splnění cíle pomáhají čtyři stanovené hypotézy, které vyžadují potvrzení nebo vyvrácení k pochopení problematiky na základě výzkumu.



### Jak často se cítíš ve stresu/pod nezvladatelným tlakem?



- denně
- několikrát týdně
- několikrát měsíčně
- výjimečně
- nikdy

### Metodologie výzkumu

Metodologie práce je postavena na smíšené metodě (mixed method design), tedy na kombinaci kvalitativního a kvantitativního přístupu. Kvalitativní metodologie je postavena na polostrukturovaných rozhovorech s vybranými učiteli středních škol, trenéry mládeže, výživovými poradci, psychology, ale i vybranými studenty středních škol. Dále na analýze dat získaných z otevřených zdrojů jako jsou periodika specializující se na problematiku zdravého životního stylu a učitelství, výsledky mezinárodních šetření, doporučení Světové zdravotnické organizace aj. Kvantitativní metodologie je provedena pomocí dotazníkového šetření, anonymním dotazníkem, který byl rozeslán studentům třech středních škol, ale zároveň i nahodilým studentům, kteří reagovali prostřednictvím sociálních sítí.

### Summary

The aim of this thesis was to find out what knowledge secondary school students have about healthy lifestyle, whether this topic is important to them, to what extent they are aware of the impact of healthy lifestyle on their health and quality of life. Last but not least, whether they are sufficiently educated on this topic and whether school is an important guide for them. Four hypotheses were set out to refute or confirm the assumptions based on the research. The research was conducted using a combination of qualitative and quantitative methods. The results of the research confirmed that adolescents are knowledgeable and interested in the issue, but their lifestyles do not match their knowledge. The biggest problems appeared to be inability to cope with stress, substance abuse and lack of mental hygiene. School is not a credible and sufficient source of information for them. Therefore, at the end of the paper, recommendations were given to schools on what tools could be used to get students' attention and increase their interest in lifestyle issues.

### Literatura