

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE

MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zdravý životní styl studentů středních škol

**The Healthy Lifestyle Of Highschool
Students**

2024

Jiří Hodek

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

HODEK, JIŘÍ. *Zdravý životní styl studentů středních škol*. Praha: ČVUT 2024. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV
VYŠŠÍCH STUDIÍ
ČVUT V PRAZE**

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracoval samostatně. Dále prohlašuji, že jsem všechny použité zdroje správně a úplně citoval a uvádím je v příloženém seznamu použité literatury.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této závěrečné práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Praze dne: 30. 3. 2024

Podpis:

Poděkování

Rád bych tímto poděkoval paní PhDr. Jarmile Vobořilové za vedení práce a odborné konzultace a rady, které mi v průběhu zpracování této bakalářské práce ochotně poskytovala.

Abstrakt

Bakalářská práce se věnuje životnímu stylu adolescentů. Cílem práce je zhodnocení současného stavu životního stylu studentů středních škol a definování návrhů vedoucích ke zlepšení postojů studentů ke zdravému životnímu stylu. Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část vymezuje základní pojmy týkající se zdraví, adolescence, životního stylu a jeho náležitostí, tj. výživy, pohybové aktivity, spánku, duševní hygieny či rizikového chování studentů. Praktická část se nejprve stanovuje metody práce, jedná se o kvantitativní metodu dotazníkového šetření a doplňuje je o kvalitativní metodu strukturovaného rozhovoru. Dále přibližuje respondenty výzkumu a stanovuje hypotézy. Následující části se zabývají vyhodnocením dotazníkového šetření a strukturovaných rozhovorů. V závěru praktické části práce dochází k vyhodnocení hypotéz a navrhování konkrétních opatření vedoucích k lepším postojům studentů ke zdravému životnímu stylu.

Klíčová slova

Zdraví, zdravý životní styl, adolescenti, výživa, pohybová aktivita, volný čas

Abstract

This bachelor thesis deals with the lifestyle of adolescents. The main aim of the thesis is to assess the current state of lifestyles of students and to define possible proposals that might lead to an improvement in student's attitudes among students towards a healthy state of being. The thesis consists of two parts. The theoretical part delimits basic concepts regarding health, adolescents, lifestyle and its essential elements such as nutrition, physical activity, sleep, mental hygiene and reckless behaviors of students. The practical part firstly determines methods applied in the research. These are quantitative methods in the form of a survey and qualitative methods in the form of structured interviews. It also brings details about research respondents and establishes hypotheses for an investigation. The following sections deal with an evaluation of the survey results and the structured interviews. At the end of the practical part of the thesis, the hypotheses are evaluated, and specific measures leading to better attitudes of students towards a healthy lifestyle are proposed.

Keywords

Health, healthy lifestyle, adolescents, nutrition, physical activity, free time

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 6 |
| 1. Zdraví..... | 9 |
| 1.1 Determinanty zdraví | 9 |
| 1.2 Podpora zdraví a prevence..... | 11 |
| 2. Charakteristika cílové skupiny | 13 |
| 2.1 Pozdní adolescence | 13 |
| 3. Životní styl | 15 |
| 3.1 Faktory ovlivňující životní styl | 15 |
| 3.2 Životní styl současnosti | 16 |
| 3.3 Zdravý životní styl adolescentů..... | 17 |
| 3.3.1 Výživa adolescentů..... | 17 |
| 3.3.2 Základní složky výživy..... | 18 |
| 3.3.3 Další složky výživy | 21 |
| 3.3.4 Pohybová aktivita | 22 |
| 3.3.5 Spánek..... | 22 |
| 3.3.6 Duševní hygiena a stres..... | 22 |
| 3.3.7 Rizikové chování studentů..... | 23 |
| 3.3.8 Současný životní styl studentů | 25 |
| PRAKTICKÁ ČÁST..... | 27 |
| 4. Empirické šetření..... | 28 |
| 4.1 Cíl výzkumného šetření | 28 |
| 4.2 Metodologie práce..... | 28 |
| 4.3 Respondenti výzkumu | 28 |
| 4.4 Formulace hypotéz | 29 |
| 5. Vyhodnocení dotazníkového šetření..... | 30 |
| 6. Vyhodnocení rozhovorů | 63 |
| 7. Vyhodnocení a návrhová opatření..... | 65 |
| 7.1 Vyhodnocení hypotéz | 65 |
| 7.2 Vyhodnocení a návrhová opatření | 66 |
| Závěr..... | 68 |
| Seznam použité literatury..... | 69 |

| | |
|----------------------|----|
| Seznam obrázků | 71 |
| Seznam grafů..... | 72 |
| Seznam příloh..... | 75 |

Úvod

Zdravý životní styl je nejen v současné době velmi diskutované téma a dá se říci i trend. Jeho nedílnou součástí je vyvážená strava, pravidelný pohyb, kvalitní spánek a rovněž odpovídající odpočinek, a to nejen fyzický, neboť stres je více či méně běžnou součástí dnešní uspěchané doby a je potřeba snažit se jej eliminovat. Zdravý životní styl se však netýká pouze dospělých, je důležité se mu věnovat již od dětství, ukazovat dětem správnou cestu k zdravému životnímu stylu, díky kterému mohou v budoucnu předejít zdravotním komplikacím. V dospívání jsou mladiství již čím dál více samostatní a o svém životním stylu si rozhodují víceméně sami. Pravděpodobně méně má na adolescenty vliv názor rodičů, na ně samotné a jejich rozhodování však působí např. jejich vrstevníci, kamarádi, spolužáci, tedy sociální skupina, velký vliv mají v dnešní době rovněž sociální sítě, internet a média obecně. Dnešní digitální doba může působit jak na psychickou stránku jedince, kdy mu sociální sítě neustále předkládají nerealistické vzory třeba z hlediska vzhledu, tak na jeho fyzickou a zdravotní stránku, a to především tehdy, když jedinec upřednostňuje trávení volného času za pomoci internetu na místo sportovních aktivit či jiných zájmů.

Autor si jako téma své bakalářské práce zvolil Zdravý životní styl studentů středních škol, a to především z důvodu jeho zájmu zjistit, jak si studenti středních škol vedou v oblasti zdravého životního stylu a ve všech jeho náležitostech a zdali se vyskytují nějaké možnosti, které by studenty podporovaly v jeho dodržování či zlepšení.

Hlavním cílem práce je analyzovat současný stav životního stylu žáků středních škol a definovat návrhy, které by vedly ke zlepšení jejich postojů ke zdravému životnímu stylu.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část a každá z těchto částí je tvořena třemi kapitolami. První kapitola definuje pojem zdraví, dále přibližuje jeho determinanty a rovněž se zabývá podporou zdraví a prevencí. Druhá kapitola charakterizuje cílovou skupinu, tedy adolescenty, konkrétně období pozdní adolescence. Třetí a zároveň poslední kapitola teoretické části se věnuje životnímu stylu, rozebírá faktory, které jej ovlivňují, přibližuje životní styl současnosti. Zaměřuje se také na zdravý životní styl adolescentů a věnuje se zásadám životního stylu, jde o správnou výživu a její základní i další složky, dále zmiňuje důležitost pohybové aktivity, spánku či duševní hygieny. Závěrečná část této kapitoly se věnuje rizikovému chování žáků a shrnuje současný životní styl adolescentů.

Praktická část bakalářské práce začíná čtvrtou kapitolou, která stanovuje cíl práce a použité metody, za jejichž pomoci byl proveden výzkum. První a hlavní ze zvolených metod se řadí mezi kvantitativní, jedná se o dotazníkové šetření. Doplnující kvalitativní výzkum pak byl uskutečněn prostřednictvím strukturovaného rozhovoru. Ve druhé části této kapitoly jsou popsáni respondenti výzkumu a rovněž stanoveny hypotézy. Pátá kapitola se věnuje vyhodnocení dotazníkového šetření a následující čtvrtá kapitola zpracovává strukturované rozhovory. Závěrečná sedmá kapitola vyhodnocuje stanovené

hypotézy a zpracovává konkrétní návrhy a opatření vedoucí ke zlepšení životního stylu studentů středních škol.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Zdraví

Zdraví je považováno za jednu z nejdůležitějších hodnot lidského života. Na jeho vymezení však může být nahlíženo různě, Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, WHO) definuje, že: „zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“¹

Zdraví lze tedy vnímat ve třech lišících se, avšak vzájemně úzce provázaných rovinách, jedná se o roviny tělesného zdraví, ale také zdraví duševního a sociálního.

- Tělesné zdraví je vnímáno jako stav, při němž se nevyskytuje nemoc nebo vada či zranění, zároveň znamená zachování fyziologických funkcí orgánů a tkání, biologickou integritu člověka jako celku a nenarušení tělesných funkcí (např. chůze či běžné úkony vykonávané v rámci vykonávané v rámci soběstačnosti).²
- Duševní zdraví neznámá jen nepřítomnost duševních poruch či postižení, představuje rovněž stav pohody, ve kterém jsou si jednotlivci vědomi svých vlastních schopností, zvládají stres běžného života, zároveň mohou být produktivní a schopní přínosu pro svou komunitu.³
- Sociální zdraví znázorňuje schopnost jednotlivce navazovat sociální kontakty, vytvářet uspokojivé mezilidské vztahy a zvládat sociální role. Postavení lidí ve společnosti neboli jejich sociální pozice a s ní související okolnosti mohou do jisté míry předurčovat nejen riziko nemocí a jejich skutečný výskyt, ale také možnost diagnostikování, léčby a rehabilitace.⁴

1.1 Determinanty zdraví

Na zdraví jedince působí mnoho různých faktorů. Tyto faktory, jinak nazývané determinanty, je mohou ovlivnit jednak pozitivně a zdraví posílit a chránit, nebo naopak negativně tím, že je oslabí či vyvolají nemoc. Determinanty zdraví podléhají dělení na vnitřní a vnější. Vnitřní činitele představují faktory dědičné neboli takové, které jedinec získává již při splynutí pohlavních buněk obou rodičů, tedy hned na počátku svého ontogenetického vývoje. Tento genetický základ může jistým způsobem ovlivnit i prostředí přírodní a společenské a rovněž i určitý způsob života.

¹ World Health Organization. Online. Dostupné z: <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>. [cit. 2024-11-13].

² HOLČÍK, Jan. *Zdraví jako osobní a společenská hodnota*. Online. 2012. Dostupné z: http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php. [cit. 2024-01-22].

³ World Health Organization. Online. Dostupné z: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>. [cit. 2024-01-22].

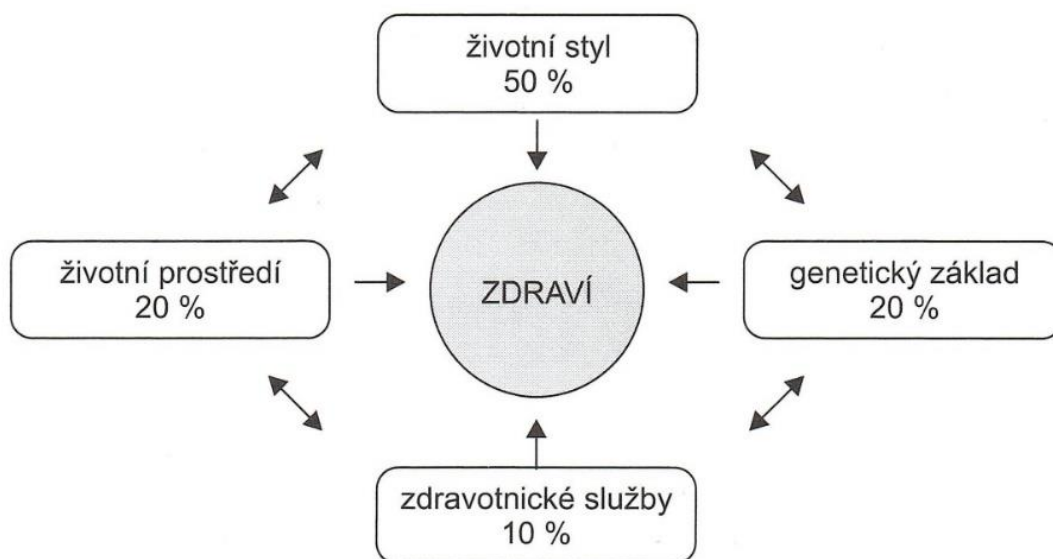
⁴ HOLČÍK, Jan. *Zdraví jako osobní a společenská hodnota*. Online. 2012. Dostupné z: http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php. [cit. 2024-01-22].

Zevní faktory působící na zdraví lze dále rozčlenit do tří skupin:

- životní styl,
- kvalita životního a pracovního prostředí,
- zdravotnické služby (úroveň těchto služeb a kvalita zdravotní péče.)

Následující schéma poukazuje na vzájemnost vztahů vnitřních a vnějších determinantů. Vyjadřuje, že zdraví determinují především faktory z oblasti životního stylu, dále pak životní prostředí a genetický základ a v poslední řadě až zdravotnické služby.⁵

Obrázek 1 Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví



Zdroj: MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 12.

Světová zdravotnická organizace podrobněji poukazuje na některé z výše uvedených i dalších determinantů, jež mohou ovlivňovat zdraví jedince, například:

- Příjem a sociální postavení – vyšší příjem a sociální status člověka může korelovat s lepším zdravím. Čím větší jsou rozdíly mezi lidmi nejbohatšími a nejchudšími, tím větší jsou i rozdíly ve zdraví.
- Fyzické prostředí – k dobrému zdraví napomáhá čistý vzduch a voda, bezpečné společenství, domy a infrastruktura. V pracovním prostředí jsou zaměstnanci zdravější, pokud mají kontrolu nad svými pracovními podmínkami.
- Síť sociální podpory – na zdraví jedince má rovněž vliv podpora jeho rodiny, přátel či komunity, jejíž je součástí a větší podpora uvedených může rovněž přispívat k lepšímu zdraví jednotlivce. Na zdraví rovněž působí vlivy kultury a jejích zvyklostí a tradic.

⁵ MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 11.

- Pohlaví – jako jeden z determinantů zdraví je vhodné zmínit také pohlaví jedince, protože v různém věku či stádiu života trpí ženy i muži odlišnými typy nemocí.⁶

1.2 Podpora zdraví a prevence

Podpora zdraví a rovněž prevence nemocí je velmi důležitý prvek v celkové péči o lidské zdraví. Nejedná se o totéž, proto je vhodné si nejprve formulovat význam těchto pojmů a rozdíly mezi nimi. Podporu zdraví je tedy možno vymezit jako: „proces, který umožňuje lidem zvýšit kontrolu nad svým zdravím a zlepšit své zdraví.“⁷ Podpora zdraví je chápána jako aktivita pro zdraví, naopak prevence je považována za aktivitu proti nemocem s cílem jim předcházet.

Podpora zdraví se odehrává nejen na úrovni jednotlivých občanů, je rovněž důležité ji rozvíjet i v rámci skupin, komunit či společnosti jako celku. Jedinec může podporovat své zdraví jednak přijetím zdravého životního stylu, ale také péčí o své životní prostředí. Společenská podpora zdraví se pak stará o budování vhodných podmínek pro realizaci zdravého životního stylu jedinců a zároveň se snaží vytvářet a chránit zdravé životní prostředí, pracovní příležitosti a vhodné pracovní podmínky, příležitosti pro sportovní aktivity aj. Rovněž se zasazuje o péči o dobrou životní úroveň a o podporu vzdělávání a propagaci informací týkajících se zdraví. Podporu zdraví tedy lze považovat za obecnější aktivitu, která zahrnuje prevenci, ale rovněž také zdravotní výchovu či vytváření celkově příznivého prostředí. Představuje tedy souhrn politických, ekonomických, technologických i výchovných činností, které si kladou za cíl chránit zdraví, prodlužovat aktivní život, a kromě toho zabezpečovat zdravý vývoj nových generací.⁸

Prevence, jak již bylo zmíněno, je zaměřena proti nemocem a snaží se jim předcházet. Z hlediska času se dělí na primární, sekundární a terciární.

- Primární prevence je zaměřena na období ještě před zrodem nemoci s cílem jejímu vzniku zabránit. V této fázi prevence se využívají především aktivity vykonávané s cílem zdraví posílit anebo zde dochází k odstraňování rizikových aspektů, což znamená např. vyhýbat se konzumaci nadměrného množství alkoholu, nekouřit, pravidelně si umývat ruce, především před každým jídlem nebo také využívat bezpečnostní pásy v automobilu. Do primární prevence spadá také očkování proti určitým nemocem.
- U prevence sekundární je důležitá včasná diagnostika nemoci a efektivní léčba. Cílem této fáze prevence je přecházení nežádoucímu průběhu již existující nemoci a zamezování případným komplikacím. Mezi úkony sekundární prevence patří preventivní prohlídky, při kterých je možné zjistit nemoc již v jejím raném stádiu, konkrétně třeba gynekologické prohlídky u žen, mamografie či zubní prohlídky.

⁶ World Health Organization. Online. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>. [cit. 2024-01-24].

⁷ World Health Organization. Online. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1. [cit. 2024-01-24].

⁸ MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 12, 13.

- Terciální prevence se věnuje prevenci následků nemoci, vad, dysfunkcí a handicapů, které by směřovaly k invaliditě či imobilitě pacienta. Jedná se především o rehabilitaci, která má za cíl následky nemocí omezit na nejnižší míru a udržet kvalitu života.

Důležitá je v tomto ohledu právě výchova ke zdraví, která si dává za úkol měnit chování lidí tak, aby si uvědomili, že je nutné předcházet léčení nemoci a zaměřit se právě na podporu zdraví a prevenci, nepodceňovat preventivní prohlídky, které často vedou k prodloužení života či ke zlepšování jeho kvality.⁹

⁹ MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 13, 14.

2. Charakteristika cílové skupiny

Bakalářská práce se zabývá žáky středních škol, a tak se tato kapitola bude věnovat vymezení právě této věkové skupiny. Studenti středních škol věkově spadají do období adolescence neboli dospívání, které je charakterizováno jako přechodná doba mezi dětstvím a dospělostí a věkově je vymezeno od 10 do 20 let jedince. V tomto stadiu dochází u dospívajících k celkové změně osobnosti ve všech jejích sférách, tedy tělesné, psychické i sociální. Přestože většina změn je převážně podmíněna biologicky, působí na ně rovněž právě faktory psychické i sociální. Typické je pro období adolescence hledání vlastní identity, kdy jedinci bojují s nejistotou a pochybnostmi nejen o sobě samých, ale i o svých kompetencích a o své pozici ve společnosti. Je to období, kdy dospívající musí zvládnout svoji proměnu i proměnu vztahů s jinými lidmi a zároveň dosáhnout odpovídajícího sociálního postavení.¹⁰

Podle Vágnerové a Lisé se období adolescence dělí na dvě fáze, na adolescenci ranou a pozdní. Ranou fází vymezují přibližně od 11 do 15 let věku, navazující pozdní fázi následně od 15 do 20 let.¹¹ Dle Vašutové je adolescence rozdělena na tři fáze, tedy na ranou, střední a pozdní, přičemž ranou fází charakterizuje věkem od 11/12 do 13/14 let, střední adolescenci od 13/14 let do 15/16 let a pozdní od 15/16 let až do 20/22 let.¹²

Žáci středních škol spadají se svým věkovým rozmezím většinou do období pozdní adolescence, dotýká se jich však také přelom těchto dvou fází či střední adolescence. Důležitým milníkem tohoto středního období je ukončení povinné školní docházky na základní škole a výběr dalšího studijního a profesního zaměření. Je to rovněž období změn, kdy se mění např. způsob oblékání, oblíbená hudba či uznávané vzory, a těmito osobitostmi dávají dospívající jedinci najevo příslušnost k vrstevníkům.¹³

2.1 Pozdní adolescence

Pozdní adolescence představuje období věku od 15 do 20 let. Počátek této fáze je biologicky definován pohlavním dozráváním, významná je rovněž komplexnější psychosociální proměna, kdy se mění jak osobnost dospívajícího jedince, tak jeho společenská pozice. Rovněž dochází k vyvíjení přátelských, ale i partnerských vztahů mezi vrstevníky. Nevyhnutelnou součástí této fáze je však především hledání vlastní identity, jež by alespoň částečně byla v souladu s představou adolescenta. Hledání identity se uskutečňuje v rámci vrstevnické skupiny, především větší snahou o poznání sám sebe. V rámci procesu sebevymezení probíhá také experimentace, a to jak s partnerstvím, tak především s různými způsoby chování, přičemž v rámci hledání hranic svých

¹⁰ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. 3. vydání. Praha: Karolinum, 2021, 544 s. ISBN 978-80-246-4961-0. s. 373.

¹¹ Tamtéž, s. 374.

¹² VAŠUTOVÁ, Maria, Michal PANÁČEK a kol. *Mezi dětstvím a dospělostí: Vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2013, 138 s. ISBN 978-80-7464-125-1. s. 9.

¹³ Tamtéž

možností může docházet až k extrémnímu jednání. Tato fáze vývoje je považována za období volnosti, protože dospívající má dostatečnou svobodu a zároveň velmi malou zodpovědnost, proto se mnohým adolescentům nemusí zdát dospělost a s ní spojená definitivní volba tak atraktivní a upřednostňují tak prodloužení přechodného „bezstarostného“ období. Období pozdní adolescence proto dává dospívajícím k dispozici čas k pochopení sám sebe, k celkovému osamostatnění se a vytyčení si záměrů, kterých chce v budoucnu dosáhnout.¹⁴

¹⁴ VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 3. vydání. Praha: Karolinum, 2021, 544 s. ISBN 978-80-246-4961-0. s. 375-376.

3. Životní styl

Největší vliv má na zdraví člověka právě životní styl, proto je řazen k nejvýznamnějším determinantům zdraví. Duffková a kolektiv uvádějí nejjobecnější vymezení životního stylu, kdy životní styl je způsob, jakým lidé žijí, to znamená, jak se stravují, jak bydlí, jakým způsobem se vzdělávají, jaké je jejich chování v různých situacích, jak pracují, ale i jak se baví, jak vzájemně komunikují a jednají a na základě čeho se rozhodují či jaký přístup mají k péči o děti, k cestování, jaké vyznávají určité hodnoty atd.¹⁵

Podle Machové ho lze vymezit takto: „Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.“¹⁶ Každý jedinec se může rozhodnout sám, zda si zvolí z nabízejících se možností zdravé alternativy a odmítne tak ty, jež na jeho zdraví mají škodlivý vliv. Životní styl tedy představuje soulad dobrovolného chování (výběru) a životní situace (možnosti). Výběr a rozhodování o chování nezávisí vždy však pouze na člověku samotném, je ovlivněno rodinnými zvyklostmi, ale i tradicemi dané společnosti, zároveň může být limitováno ekonomickou situací jedince i společnosti, dopady může mít také sociální pozice. Mezi další kritéria patří např. věk, vzdělání, příslušnost k pohlaví či rase, zaměstnání a příjem nebo hodnoty a postoje člověka. Aby se člověk mohl správně rozhodovat, potřebuje dostatečné znalosti o tom, co je pro jeho zdraví prospěšné a podporuje ho, ale také o tom, co zdraví škodí. A jelikož má životní styl pro zdraví jedince zásadní význam, je nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí v tomto směru, včetně rozvíjení návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dítěte již od útlého věku, a to nejen v rodině, ale i ve vzdělávacích institucích.¹⁷

3.1 Faktory ovlivňující životní styl

Duffková a kolektiv udávají, že na životní styl působí dva faktory, tedy vnitřní a vnější. Vnitřní faktor reprezentuje člověka jako osobnost se všemi potřebami, rovněž jeho hodnoty, schopnosti, dovednosti, zkušenosti, ambice aj. Vnější faktor znázorňuje dané životní podmínky, které utvářejí jakési mantinely, jež představují vymezení pro způsoby chování a činnosti jedince. Tyto životní podmínky člení Duffková a kol. následovně:

- Biologické podmínky – zahrnují pohlaví jedince, věk a zdraví. V případě pohlaví je vhodné zmínit odlišnosti jak v pracovním životě, např. menší fyzickou zdatnost žen, tak také v oblasti života rodinného, kdy ženy prochází obdobím těhotenství.
- Geografické a ekologické podmínky – představují polohu společnosti, meteorologické a klimatické poměry, úrodnost půdy, přírodní zdroje, zásoby nerostných surovin aj. Tyto podmínky ovlivňují životní styl např. v rámci bydlení, jež se přizpůsobuje klimatu či

¹⁵ DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6. s. 51, 52.

¹⁶ MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 15.

¹⁷ Tamtéž

výskytu zemětřesení či povodní, dalším příkladem může být pracovní doba v zemích s tropickým klimatem, kdy je v těchto oblastech typická siesta v poledních či odpoledních hodinách a prodloužení otevírací doby do večerních hodin.

- Demografické podmínky – tyto podmínky v souvislosti s životním stylem zahrnují narození, úmrtí, rodinné poměry (sňatky, rozvody apod.) a rovněž migraci či hustotu osídlení.
- Sociálně-politické podmínky – důležitou oblastí zkoumání životního stylu je problematika sociální struktury a stratifikace. V pojetí vzájemných vztahů životního stylu a sociální struktury existují dva přístupy, buďto je životní styl vnímán jako projev sociálního rozvrstvení neboli stratifikace, nebo je chápán jako nástroj této stratifikace.
- Sociálně-ekonomické podmínky – zabývají se především životní úrovní.
- Kulturní a obecně-ideové podmínky – týkají se především kultury, hodnot a hodnotové orientace. Životní styl jedince ovlivňují kromě kultury dané společnosti také kultura na úrovni komunit a skupin.
- Technologické podmínky – tato skupina podmínek symbolizuje procesy mechanizace, robotizace, automatizace aj. Na svém významu vzrosty především se zavedením a vzestupem informačních a komunikačních technologií. Internet a nástroje sloužící k jeho využívání však představuje dvě mnohdy i zároveň působící funkce: integrační a diferenciací. Znamená to, že mohou společnost a jedince jednak spojit a sblížit, ale zároveň také rozdělovat na počítačově gramotné a úspěšnější a neúspěšné, počítačově negramotné.¹⁸

3.2 Životní styl současnosti

Na současný životní styl člověka má vliv nemalý technický i technologický pokrok. Machová uvádí, že současný člověk, nikoli jistě každý, má tendence k sedavému způsobu života, to znamená, že sedí ve škole či v pracovní době, do práce či do školy a zpět se dopravuje autem či jiným dopravním prostředkem, než schody využívá spíše eskalátory či výtahy. Manuální práce a zároveň také pohybu zbavují člověka automatické stroje – pračky, myčky nádobí, robotické vysavače, sekačky aj. Životní styl současného člověka zaznamenává rovněž konzumní chování, honbu za úspěchem, penězi, neustálý spěch, stres či nedostatek času na sebe či rodinu.¹⁹ Tento životní styl se do jisté míry také podílí na vzniku a vývoji chronických neinfekčních nemocí, jde např. o kardiovaskulární (srdečně cévní) onemocnění, dále onemocnění nádorová či metabolická. U těchto nemocí jsou významné ochranné i rizikové faktory velmi podobné. Pro prevenci i léčbu kardiovaskulárních i nádorových onemocnění je nutné omezit zdravotní rizika, jde především o oblast výživy, kouření a fyzické aktivity. Patřičným uplatněním těchto faktorů by bylo možné zabránit více než polovině předčasných úmrtí na kardiovaskulární a

¹⁸ DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. 2008. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

¹⁹ MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 16.

nádorová onemocnění. Rizikové faktory nepůsobí na zdraví individuálně, nýbrž společně a jsou mezi nimi vzájemné vazby.²⁰

3.3 Zdravý životní styl adolescentů

Zdravý životní styl zahrnuje několik zásad či faktorů a jejich dodržování tvoří komplexní přístup, který člověku umožňuje dosáhnout kvalitního plnohodnotného života a pohody po stránce fyzické, ale i psychické. Velmi důležitým faktorem zdravého životního stylu je zdravá pestrá strava, následující podkapitola proto představí jednotlivé složky výživy, jejich funkce a podíl na celkovém denním příjmu energie. Další složky, které přispívají ke správné funkci organismu, jsou vitamíny a minerální látky, nezbytný je pro tělo také dostatečný přísun vhodných tekutin, ideálně čisté vody. Další z důležitých aspektů zdravého životního stylu je pohybová aktivita, která pozitivně působí na fyzickou kondici jedince, rovněž však také pomáhá odbourávat stres, urychluje spalování tuků, napomáhá udržet či snížit tělesnou hmotnost aj. Neméně důležitý je správný spánek a rovněž duševní hygiena, která je zaměřena na stránku psychického a duševního zdraví. Člověk by se měl zároveň zcela vyhnout kouření a omezit alkohol, či se mu vyhnout.

3.3.1 Výživa adolescentů

Ke správné funkci a činnosti organismu je zapotřebí energie a rovněž stavební látky, jejichž úkolem je výstavba tkání a orgánů, oba tyto prvky dodává tělu potrava. U dětí a dospívajících musí výživa zajišťovat také jejich tělesný růst s adekvátními přírůstky výšky a hmotnosti. Správná výživa má organismu zajistit dostatečné zásobování energií, všemi živinami, minerály, vitamíny a vodou a rovněž být vyvážená po kvantitativní i kvalitativní stránce.

Z kvantitativního pohledu zajišťuje výživa příjem energie, který by se měl rovnat jejímu výdeji. Energetické nároky se liší v závislosti na vykonávané činnosti, např. lidé se sedavým zaměstnáním mají tyto nároky menší než těžce fyzicky pracující. Energetické nároky jsou vyšší rovněž v dětství, dospívání či těhotenství. Pokud je energetický příjem vyšší než výdej, může docházet k ukládání zásobního tuku v těle a vzniku nadváhy.

Kvalitativní aspekty výživy dbají na to, aby strava byla pestrá a vyvážená a zajišťovala tak vhodný přísun živin. Pokud výživa vyvážená není nebo je příliš jednostranná a doprovází ji nesprávné stravovací návyky, může způsobit oslabení imunitního systému a zvýšit riziko vzniku kardiovaskulárních či nádorových onemocnění. Z uvedeného vyplývá, že výživa a zdravotní stav jedince jsou úzce spjaté.²¹

Období dospívání je v životě jedince velmi významné, dochází ke změnám v tělesném složení, pohlavnímu dospívání i změnám chování. Ve fázi pozdní adolescence již dospívající nejsou dětmi, avšak stále ještě ani dospělými, proto by se i jejich výživa měla od výživy dospělých jedinců odlišovat. Dospívání jde ruku v ruce

²⁰ Rizikové faktory zdravého životního stylu. Online. Výukový portál COPTel. 2019. Dostupné z: <https://coptel.cz/mod/page/view.php?id=6246>. [cit. 2024-02-08].

²¹ MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

s osamostatňováním se, k němuž zároveň dochází i v oblasti stravování. Rodiče již nad stravováním dospívajícího nemají takovou kontrolu, ten se mnohdy řídí svými vrstevníky a aktuálními trendy, jež však ne vždycky představují správnou cestu.²²

3.3.2 Základní složky výživy

Základní složky výživy tvoří živiny, tedy bílkoviny, tuky a cukry, tyto jednotlivé složky budou následně podrobněji rozebrány.

Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny jsou tzv. základním stavebním prvkem organismu a všech buněk těla, krve, hormonů, enzymů i protilátek. Bílkoviny jsou rovněž nezbytné k růstu a ochraně svalů. Dle Machové mají bílkoviny tvořit 10–15 % celkového denního příjmu energie²³, Čevela a kolektiv uvádějí 15–20 %.²⁴ Organismus získává bílkoviny potravou, přijaté bílkoviny se poté v trávicím ústrojí rozkládají na vlastní stavební složky, tedy na aminokyseliny. Ty se dále v tenkém střevě vstřebávají do krevního oběhu a mohou být využity na stavbu svalů nebo je tělo využije jako energii. Aminokyseliny lze dále rozdělit na esenciální a neesenciální. Esenciální neboli nezbytné aminokyseliny je nutné organismu dodávat potravou, neboť si je sám nedokáže vytvořit. Aminokyseliny neesenciální, jinak řečeno postradatelné, jsou pro tělo také důležité, ale organismus si je dokáže vytvořit sám, není tedy nutné je doplňovat potravou.

Bílkoviny mohou být živočišného či rostlinného původu. Potraviny živočišného původu obsahují veškeré esenciální aminokyseliny, jde o maso, ryby, vejce, mléčné výrobky. Naopak rostlinné bílkoviny oproti živočišným neobsahují všechny esenciální aminokyseliny a nejsou tak plnohodnotné jako ty živočišné. Dle Machové by měly být oba druhy bílkovin v potravě zastoupené v poměru 1 : 1.²⁵ Rostlinné zdroje bílkovin tedy představují např. luštěniny, ořechy, semínka, ovesné vločky, tofu aj. Bílkoviny lze také přijímat z doplňků stravy, mezi ty živočišné se řadí např. syrovátkový protein vyrobený z mléka, proteiny mohou být však také rostlinného původu, jde mimo jiné třeba o sójové, rýžové, hrachové a další druhy proteinů.

Množství potřebných bílkovin pro organismus závisí nejen na věku, ale také na pohlaví a fyzické aktivitě. Právě v období dospívání a fyzického růstu jsou bílkoviny nepostradatelnou součástí jídelníčku. Dospívající dívky by měly za den přijmout zhruba 46 gramů bílkovin, konkrétní množství bílkovin pro dívku lze vyčíslit vynásobením 0,8 gramů bílkovin s její vahou. U chlapců činí toto množství zhruba 60 gramů, lze také vynásobit 0,9 g bílkovin vahou chlapce. Živočišné bílkoviny by měly zastupovat dvě třetiny

²² RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. Online. *Pediatric pro praxi*. 2011, s. 277-280. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>. [cit. 2024-02-26].

²³ MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 17-18.

²⁴ ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009, 112 s. ISBN 978-80-247-2860-5. s. 42.

²⁵ MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 18.

z celkového množství přijatých bílkovin u adolescentů, jednu třetinu pak bílkoviny rostlinné, v poměru tedy 2 : 1. Problémem v tomto období může být jednak nadměrný příjem bílkovin, zejména díky konzumaci masa anebo naopak příjem nedostatečný. Pokud někteří adolescenti začínají v tomto období tíhnout k alternativním zaměřením výživy, může v důsledku toho docházet k nedostatku především živočišných bílkovin.²⁶

Tuky

Tuky, jinak řečeno lipidy, slouží, podobně jako bílkoviny, jakožto stavební materiál buněk, anebo jsou uloženy v buňkách podkožního tukového vaziva a v tukové tkáni kolem některých orgánů jako zásobní látka. Zásobní tuk se stává zdrojem energie tehdy, když organismus nemá dostatečný příjem sacharidu. Pro lidské tělo jsou tuky nezbytné, jelikož zastávají řadu funkcí, jednak jsou považovány za nejvydatnější zdroj energie, dále také umožňují rozpouštět některé z vitamínů (konkrétně vitamín A, D, E, K), plní termoregulační funkci, tvoří základ pro tvorbu pohlavních orgánů aj. Na celkovém denním energetickém příjmu jedince se podílí 25–30 %.

Tuky podle původu mohou být rozdělené na živočišné a rostlinné. Tyto potravou přijaté tuky obsahují především triglyceridy, tedy jednoduché tuky, které tvoří téměř všechny tuk tukové tkáně. Po přijetí se v trávicím ústrojí pomocí enzymů štěpí na základní stavební složky tuků, na glycerol a mastné kyseliny.²⁷ Mastné kyseliny se dále dělí na nasycené a nenasycené. Nasycené mastné kyseliny jsou v pevném stavu a vyskytují se především v živočišných surovinách, tedy v tučném masu a tučných mléčných výrobcích, másle, sádle či uzeninách. V rostlinné podobě je lze najít v kokosovém či palmovém oleji. Nenasycené mastné kyseliny jsou v pokojové teplotě v kapalném stavu, jde např. o slunečnicový, lněný či řepkový olej a z nich vyrobené roztíratelné tuky. Nenasycené mastné kyseliny jsou obsaženy také v ořechách či avokádu, z živočišných produktů např. v tučných rybách. Poměr přijímaných nasycených a nenasycených mastných kyselin by měl být v poměru 1 : 2.²⁸

U adolescentů mají dle Ruskové tuky představovat 30 % denního příjmu energie a rovněž dodává, aby dospívající upřednostňovali rostlinné tuky (měly by tvořit 2/3 příjmu tuků) před živočišnými. Většinou však dochází ke konzumaci tuků v opačném poměru, u adolescentů často převládají tuky z tučných mas a mléčných výrobků, smažených jídel či ze sladkých výrobků, přesněji z jejich polev či náplní.²⁹

²⁶ RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. Online. *Pediatric pro praxi*. 2011, s. 277-280. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>. [cit. 2024-02-26].

²⁷ MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 19.

²⁸ Rozdíl mezi nasycenými a nenasycenými mastnými kyselinami. Online. *Vím, co jím*. 2016. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Rozdil-mezi-nasycenymi-a-nenasycenymi-mastnymi-kyselinami_s10010x9736.html. [cit. 2024-02-27].

²⁹ RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. Online. *Pediatric pro praxi*. 2011, s. 277-280. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>. [cit. 2024-02-28].

Cukry

Cukry, známé také jako sacharidy, jsou se svým až 55% podílem na celkovém denním energetickém příjmu hlavním zdrojem energie. Sacharidy lze rozdělit do několika typů v závislosti na délce jejich řetězce neboli počtu molekul.

- Monosacharidy, označované jako jednoduché cukry, protože mají pouze jednu molekulu, se nemusí dále dělit a mohou se rovnou vstřebávat do krve a využít jako zdroj energie. Jsou rovněž základními stavebními molekulami sacharidů. Jde o glukózu (hroznový cukr), fruktózu (ovocný cukr) a galaktózu (součást mléčného cukru laktóza).
- Oligosacharidy obsahují 2–10 molekul monosacharidů. Nejznámější jsou ve formě disacharidů (2 molekuly), jde např. o sacharózu (cukr získaný z cukrové nebo třtinové řepy, rovněž se přirozeně vyskytuje v ovoci), dále o laktózu (cukr nacházející se v mléku a mléčných výrobcích), či maltózu (sladový cukr).
- Polysacharidy, nazývané také komplexní sacharidy, se skládají z více než 10 stavebních jednotek. Déle trvá, než se v organismu rozštěpí a vstřebají do krve, proto mohou dodávat tělu energii postupně. Kromě přísunu energie zastávají polysacharidy i stavební funkci pro rostlinné buňky, tyto sacharidy se označují jako vláknina. Organismus ji nedokáže vstřebat a strávit tak, aby ji využil jako zdroj energie, přispívá však ke správnému trávení a zdraví trávicího ústrojí. Polysacharidy jsou obsaženy především v obilovinách a ve výrobcích z nich (pečivo, těstoviny, kuskus, vločky aj.), dále v bramborách, luštěninách či zelenině.³⁰

Energetický příjem adolescentů by měly sacharidy tvořit až z 60 %, a to především potravinami, které jsou bohaté na vlákninu, jako je celozrnné pečivo, cereálie, zelenina, ovoce a luštěniny. Adolescenti většinou dodrží přijímané množství sacharidů, avšak mnohdy z nevhodných potravin, často jde o bílé pečivo, sladkosti a cukr ze slazených nápojů.³¹

³⁰ GÁLIKOVÁ, Zuzana. *Sacharidy: dělení, zdroje, trávení, funkce v těle a optimální příjem*. Online. GymBeam. 2022. Dostupné z: <https://gymbeam.cz/blog/sacharidy-deleni-zdroje-traveni-funkce-v-tele-a-optimalni-prijem/>. [cit. 2024-02-29].

³¹ RUSKOVÁ, Jitka. *Specifika výživy dospívajících*. Online. *Pediatric pro praxi*. 2011, s. 277-280. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>. [cit. 2024-02-29].

3.3.3 Další složky výživy

Kromě základních složek výživy jsou pro chod lidského organismu podstatné také vitamíny, minerály a především voda.

Vitamíny

Pro správnou funkci organismu jsou velice důležité vitamíny, jejichž úkolem je podílet se na metabolismu bílkovin, tuků i cukrů, na výstavbě nových tkání, a rovněž jsou nepostradatelné pro udržení některých tělesných funkcí. Současně slouží jako prevence některých onemocnění, posilují imunitní reakce organismu aj. Vitamíny je nutné přijímat v potravě či v doplňcích stravy, neboť organismus není schopen si je vytvořit sám. Pokud nepřijímá organismus dostatek vitamínů, dochází ke stavu nazývanému hypovitaminóza. Naopak jejich nadbytek je označen jako hypervitaminóza.

Vitamíny se rozdělují do dvou skupin podle toho, zda se rozpouští v tucích (vitamíny A, D, E, K), anebo ve vodě (ostatní vitamíny).³²

Pro adolescenty a dospělé se v zásadě neliší doporučené množství vitamínů. U dospívajících může docházet k nedostatku vitamínu C, neboť do svých jídelníčků nezařazují dostatečné množství ovoce a zeleniny.³³

Minerální látky

Minerální látky jsou pro organismus nepostradatelné, vyrobit si je však tělo samo neumí. Důležité pro organismus jsou z hlediska prevence, při látkové přeměně, ovlivňují také hladinu cholesterolu apod. Jde především o vápník, železo, hořčík, sodík, zinek, jód a další.³⁴

Voda a pitný režim

Vhodný příjem tekutin, především čisté vody, je pro lidský organismus naprosto nezbytný. V těle slouží jako rozpouštědlo či transportní prostředek, napomáhá rovněž k udržování tělesné teploty. Voda se v těle nachází ve všech buňkách, v tkáňovém moku, v krvi a míze a tvoří 60 % celkové hmotnosti dospělého člověka.

Množství přijaté vody za den se odvíjí od věku jedince, fyzické aktivity a teploty prostředí, právě v horkém počasí a při fyzické námaze by se měl zvýšit příjem tekutin. Studenti by rovněž vždy měli mít možnost se napít, přijmout by měli cca 38 ml vody na 1 kilogram své tělesné hmotnosti.³⁵

³² KLESCHT, Vladimír. Online. *Wellness: 5 pilířů zdravého života*. Brno, 2007. Dostupné z: <https://www.welko.cz/soubor/rukopis-pt-pili-zdraveho-ivota-konena-verze-pdf/>. [cit. 2024-03-23].

³³ RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. Online. *Pediatric pro praxi*. 2011, s. 277-280. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>. [cit. 2024-03-23].

³⁴ *Minerální látky ve výživě*. Online. Fórum zdravé výživy. Dostupné z: <https://www.fzv.cz/mineralni-latky-ve-vyzive/>. [cit. 2024-03-23].

³⁵ MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s. 26.

3.3.4 Pohybová aktivita

K pohybu a aktivitě je lidské tělo vyvinuto a přizpůsobeno. Pro tělo, resp. pro organismus a jeho zachování normálních fyziologických funkcí je pohyb nepostradatelný. Pohybová aktivita napomáhá člověku zvyšovat tělesnou zdatnost, přispívá k navození duševní pohody a odolnosti vůči stresu. Fyzická aktivita napomáhá lepšímu prokrvení nejen mozku, ale i kůže, rovněž slouží jako prevence civilizačních chorob.³⁶

Pohybová aktivita by se u dospívajících měla objevovat na denní bázi, alespoň 1 hodinu. Pokud se jedná o cvičení s vyšší intenzitou, doporučuje se třikrát týdně. Konkrétní fyzická aktivita by měla být přizpůsobena věku tak, aby přinášela radost. Zahrnout lze také každodenní činnosti, např. jít pěšky do školy či na procházku se psem, více chodit po schodech namísto jízdy výtahem apod. Pohyb s vyšší intenzitou představuje např. běh, fotbal, gymnastika, rychlejší jízda na kole a další. Pro mladistvé je důležité, aby si vybrali takovou pohybovou aktivitu, která je bude bavit a budou se díky ní hýbat rádi. Pravidelný pohyb jim umožní cítit se lépe, dodá energii, přispěje k lepšímu spánku a celkově ke zdravému životu.³⁷

3.3.5 Spánek

Kvalitní spánek a odpočinek je rovněž součástí zdravého životního stylu. Díky spánku dochází k regeneraci fyzických a psychických sil, slouží také jako prevence různých onemocnění, zároveň snižuje riziko deprese, obezity a vysokého krevního tlaku.

Dospívající by měli věnovat spánku alespoň 9 hodin denně. Ve fázi dospívání dochází k mnoha hormonálním změnám spojeným s velkým výdejem energie, proto je délka spánku důležitá. Kromě délky spánku je významná i jeho kvalita, ke které napomáhá dodržování určitých zásad, mezi něž spadá pravidelnost (chodit spát ve stejnou hodinu), vhodná teplota (do 21 °C, před spaním je vhodné vyvětrat), kvalitní matrace, tiché prostředí, tma. Na spánek může mít vliv konzumace kávy či alkoholu, doporučuje se nekonzumovat tyto látky 4-6 hodin před spaním, také večere či poslední jídlo by se mělo skládat z lehce stravitelných, nenadýmavých potravin.³⁸

3.3.6 Duševní hygiena a stres

Duševní hygiena, rovněž označována jako psychohygiena či mentální hygiena, se věnuje rozvoji a podpoře duševního zdraví. Jejím cílem je posilovat duševní zdraví člověka a zvyšovat tak jeho odolnost vůči různým škodlivým vlivům. Psychohygiena se zabývá především prevencí stresu, rovněž i zvládnutím stresu aj.

³⁶ ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009, 112 s. ISBN 978-80-247-2860-5. s. 47-48.

³⁷ *Národní zdravotnický informační portál: Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí a dospívajících*. Online. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1573-doporuceni-pro-pohybovou-aktivitu-deti-a-dospivajicich>. [cit. 2024-03-23].

³⁸ *Národní zdravotnický informační portál: Spánek a zdraví*. Online. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>. [cit. 2024-03-27].

Stres může být vnímán jako tíseň či tlak, jde o nepříjemné situace, kdy jedinci prožívají úzkost, frustraci či konflikt. Definovat jej lze různě, např. jako reakci organismu na přílišné požadavky, které jsou kladeny na duševní a fyzické schopnosti jedince. Stresové faktory se mění během života, pokud jde o adolescenty, může tyto faktory představovat např. volba povolání, velké změny osobnosti a vzhledu, studijní problémy, konflikty s rodiči a učiteli, větší odpovědnost, tlak ze strany vrstevníků apod. Stres je součástí běžného života jedince a během různých fází života se mění stresové faktory. Avšak lze říct, že jako základ protistresové prevence slouží právě zdravý životní styl. Zdravý životní styl by měl být založen především na správné výživě, velmi významná je také pohybová aktivita, která slouží jako prostředek duševní hygieny, fyzická aktivita mimo jiné zlepšuje psychický stav a rovněž schopnost zvládat stres, napomáhá také ke zmenšení fyzické únavy. Ke zvládnutí stresu mohou také napomáhat různé relaxační techniky, dechová cvičení a smích.³⁹

3.3.7 Rizikové chování studentů

Chování studentů označené jako rizikové definuje Miovský a kol. jako: „chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.“⁴⁰

Podle Miovského lze rozlišovat devět základních typů rizikového chování, které budou v této podkapitole stručně vymezeny. Tento počet však není neměnný, měnit se může také forma projevů chování, možnost jejich zhoršování apod.

- Záškoláctví – záškoláctvím se rozumí neomluvená neúčast žáků základních či středních škol ve škole. Tzv. chození za školu je považováno za přestupek žáka, který vědomě zanedbává školní docházku a porušuje tak nejen školní řád, ale rovněž i školský zákon, jenž stanovuje povinnou školní docházku. Často může být spojeno s dalšími typy rizikového chování.
- Šikana a extrémní projevy agrese – tato skupina zahrnuje veškeré formy agresivního chování cílené na druhou osobu (např. fyzické napadení), na sebe (sebepoškozování, sebevražedné chování) anebo na věci (jde o vandalismus neboli poškozování školního majetku, sprejerství apod.).⁴¹ Šikana je tedy pouze jedním z projevů extrémně agresivního chování, Lovasová ji definuje jako chování, jehož cílem je ublížit druhému nebo skupině žáků, nebo je zastrašovat či ohrožovat. Jedinec či skupina žáků opakovaně užívají násilí vůči jinému jedinci či skupině žáků, kteří se nemohou bránit. Může jít o fyzické útoky (bití, loupeže, poškozování věcí) či slovní nadávky, vyhrožování,

³⁹ VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. Praha: České vysoké učení technické, 2015, 124 s. ISBN 978-80-01-05724-7.

⁴⁰ MIOVSKÝ, Michal; SKÁCELOVÁ, Lenka; ZAPLETALOVÁ, Jana a NOVÁK, Petr (ed.). *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Sdružení SCAN, 2010. 253 s. ISBN 978-80-87258-47-7. s. 75

⁴¹ Tamtéž

ponižování apod.⁴² O extrémních projevech agresivního chování lze říct, že má za následek psychickou, fyzickou nebo materiální újmu.

- Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě – jde o novější masově rozšířenou formu rizikového chování. Jedná se o úmyslné vystavování sebe či druhých neúměrně vysokému riziku újmy na zdraví či přímého ohrožení na životě během sportu či v dopravě. Ve sportu jde konkrétně o aktivity, u kterých dochází k vědomému překračování fyzických sil jedince, např. rafting na divokých řekách bez zkušeností a vhodného vybavení, snowboarding v lavinových polích či extrémní sjezdy horských kol bez ochranných prostředků. Z hlediska dopravy sem spadají tajné závody aut v plném provozu nebo záměrné ježdění pod vlivem psychoaktivních látek.⁴³
- Rasismus a xenofobie – Rasismus lze označit jako nerovnost či nepřátelství jedné etnické skupiny vůči druhé, tyto nerovnosti vycházejí z odlišností (barva kůže, tvar těla aj.).⁴⁴ Xenofobii lze popsat jako nedůvěru či odpor ke všemu cizímu, vyznačuje se nepřátelstvím k lidem jiné národnosti, barvy pleti, náboženského vyznání aj.⁴⁵
- Negativní působení sekt – sekta je vnímána jako vymezenou sociální skupinu, jejíž příslušníci zaujímají totožné ideologické přesvědčení. Díky tomuto přesvědčení se tato skupina vyhraňuje vůči svému okolí, zároveň dochází k manipulaci a dalším extrémním zásahům vůči soukromí zúčastněných osob.
- Sexuální rizikové chování – v této kategorii jde často o nechráněný pohlavní styk s neznámým protějškem, promiskuitní chování, provozování sexuálního styku a rizikových sexuálních praktik v nevhodných hygienických podmínkách, rovněž je do této skupiny zařazeno i např. sexuální zneužívání. Další formou tohoto chování představuje například publikování intimních fotografií na internet a sociální sítě či jejich rozesílání.⁴⁶
- Závislosti – mezi rozšířené látkové závislosti nejen u mladistvých patří užívání tabákových a nikotinových látek, alkoholu či drog. Dle studie ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách) z roku 2019 vyplývá, že více než polovina 16letých (dívek i chlapců) má alespoň jednu zkušenost s kouřením, kouření v posledních 30 dnech uvedlo 23,6 % studentů, v roce 2015 šlo o 29,8 % mladistvých, a v roce 1995 dokonce 34,3 % šestnáctiletých. Z toho vyplývá, že dochází k dlouhodobému poklesu kouření cigaret u adolescentů, zato dochází ke zvýšenému užívání elektronických cigaret, které vyzkoušelo 60,4 % dospívajících. S alkoholem má ve stejném věku

⁴² LOVASOVÁ, Lenka. *Šikana*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, 28 s. ISBN 80-869-9165-2. s. 6.

⁴³ MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ a Petr NOVÁK, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Sdružení SCAN, 2010, 253 s. ISBN 978-80-87258-47-7. s. 76.

⁴⁴ MUSIL, Jan. *Kořeny rasismu: Skripta pro studenty programu Základy humanitních studií* [online]. V Ústí nad Labem: FF UJEP, 2021, 106 s. [cit. 2024-03-11]. ISBN 978-80-7561-292-2. s. 9.

⁴⁵ *Co je rasismus, homofobie, extremismus...* Online. Pražské centrum primární prevence. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/index.php/rasismus-homofobie-extremismus.html>. [cit. 2024-03-11].

⁴⁶ MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ a Petr NOVÁK, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Sdružení SCAN, 2010, 253 s. ISBN 978-80-87258-47-7. s. 76-77.

zkušenost téměř většina (95,1 %) mladistvých, 42 % z nich jej pak konzumuje pravidelně. Podobně jako u kouření, došlo i u spotřeby alkoholu u adolescentů oproti předešlým rokům k poklesu. Již menší procento studentů uvádí zkušenost s drogami (29,3 %), nejčastěji šlo o konopné látky, ale i jejich užívání dle Chomynové klesá již od roku 2003. Rovněž dodává, že snížení užívání návykových látek je spojován s tzv. digitální revolucí, která přináší nové technologie a možnosti online komunikace, díky které ubývá osobní kontakt. Značná část studentů (74,2 %) přiznává, že aktivně tráví čas na sociálních sítích, jako je Facebook, Instagram, Whatsapp, Messenger aj., mimo sociální sítě mají také, spíše chlapci, zájem o digitální hry.⁴⁷

- Spektrum poruch příjmu potravy – jedná se o taková onemocnění, při kterých jsou narušené stravovací zvyklosti i vnímání vlastního těla. Rizikovou skupinou jsou právě mladiství v období puberty, je pro ně těžké se vyrovnat se změnou postavy a přirozeným zvýšením váhy. Velký vliv mohou mít i sociální sítě, kde adolescenti „vzhlížejí“ k tzv. „ideálům krásy“, tyto fotky však často bývají nereálné či vyretušované. Konkrétně jde např. o anorexii, kdy se jedinec snaží zhubnout za pomoci diet, léků či nadměrného cvičení. Bulimie se vyznačuje záchvatovitým přejídáním velkého množství jídla, které jedinec následně vyvrací či doplní o projímadla, aby se zbavil přijatých kalorií. Existují ještě další druhy poruch příjmu potravy, často přechází jedna v druhou, a ne vždy je lze jednoznačně odlišit.⁴⁸
- Okruh poruch a problémů spojených se syndromem týraného, zanedbávaného a zneužívaného dítěte – patří sem projevy (deprivační projevy, adaptační problémy, zdravotní a psychické následky apod.) týkající se následků týrání, zneužívání, zanedbávání aj.⁴⁹

3.3.8 Současný životní styl studentů

Z Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (dále také ESPAD) z roku 2019 jsou zřejmé změny v životním stylu mládeže, konkrétně srovnává období let 1995–2019. Pokud jde o trávení volného času, adolescenti stále více využívají svůj volný čas k tomu, aby jej strávili na internetu a sociálních sítích, díky kterým se svými vrstevníky i komunikují. Ze studie ESPAD vyplývá, že mladiství tráví méně často než dříve svůj volný čas venku s přáteli, k velkému propadu došlo i u večerního chození ven za zábavou, dospívající naopak tráví více času doma, kde je i nižší možnost užívání legálních i nelegálních drog.

Poslední léta zaznamenala více organizovaných aktivit dospívajících, roste podíl těch, kteří pravidelně sportují či se věnují jiným koníčkům, jde např. o hraní na hudební nástroje, zpěv nebo kreslení. Studie rovněž přináší zprávu o tom, že klesá podíl

⁴⁷ CHOMYNOVÁ, Pavla; CSÉMY, Ladislav a MRAVČÍK, Viktor. *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD)*. Online. 2019, č. 5. 2019. ISSN 2336-8241. [cit. 2024-03-15].

⁴⁸ *Loono.cz*. Online. Dostupné z: https://www.loono.cz/poruchy-prijmu-potravy?gad_source=1&gclid=EAlalQobChMIs72Wx73uhAMVy4VoCR2StgbZEAAYASAAEgI21PD_BwE. [cit. 2024-03-12].

⁴⁹ MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ a Petr NOVÁK, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Sdružení SCAN, 2010, 253 s. ISBN 978-80-87258-47-7. s. 78.

mladistvých, kteří tráví svůj čas hraním digitálních či hazardních her, zároveň ale i těch, kteří se obvykle věnují čtení knih.

Ze studie ESPAD rovněž vychází, že dochází k poklesu pravidelného kouření, konzumace alkoholu i zkušenostem s nelegálními drogami u mladistvých. ESPAD tento pokles spojuje s tzv. digitální revolucí (nové mobilní technologie, nárůst on-line komunikace), a také s tím, že mládež tráví méně času osobním kontaktem. Užívání návykových látek již není pro adolescenty tolik přitažlivé, naopak více pečují o své zdraví, což může souviset se sdílením velkého množství informací za pomoci sociálních sítí a internetu, dopad mohou mít i preventivní školní programy. Další změnou v oblasti návykových látek je vyrovnání zkušeností mezi pohlavími, kdy dříve (období 90. let minulého století) se vyskytovalo rizikové chování a užívání návykových látek mnohem více u chlapců, dnešní doba rozdíl mezi dívkami a chlapci v této oblasti vyrovnává. Naopak se vyskytují rozdíly v chování v závislosti na typu střední školy, nejméně užívají návykové látky studenti gymnázia, nejvíce studenti středních odborných škol či také žáci 9. tříd základních škol.

Z celkového hlediska se nemusí jednat pouze o snižování užívání návykových látek, ale přesun prvních zkušeností či experimentů s nimi do vyššího věku, což je samo o sobě pozitivním zjištěním, které snižuje riziko spojené s užíváním těchto látek.

Oblíbenosti u mladistvých se naopak těší energetické nápoje, jejichž častá konzumace může vést k poruchám chování, spánku či úzkostem. Často také ze strany adolescentů dochází ke kombinování energetických nápojů s alkoholem, což je mnohem rizikovější než pití alkoholu samotného, neboť jejich kombinace či zředění alkoholu energetickým nápojem snižuje pocit opilosti, prodlužuje dobu konzumace alkoholu a zvyšuje tak jeho přijaté množství.⁵⁰

⁵⁰ CHOMYNOVÁ, Pavla, Ladislav CSÉMY a Viktor MRAVČÍK. *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD)* [online]. 2020 [cit. 2024-04-05]. ISSN 2336-8241. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33292/1057/Zaostreno%202020-05_ESPAD%202019.pdf

PRAKTICKÁ ČÁST

4. Empirické šetření

Tato kapitola nejprve vymezí cíl výzkumného šetření a rovněž metody práce, za jejichž pomoci bude proveden výzkum. Dále stanoví respondenty daného výzkumu a následně formuluje hypotézy, kterými se bude zabývat samotný výzkum.

4.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem této práce je analyzovat a zjistit současný stav životního stylu studentů středních škol. Výzkumné šetření má za úkol zjistit, jaký postoj zaujímají studenti k jednotlivým náležitostem zdravého životního stylu, konkrétně ke stravování a výživovým návykům, pitnému režimu, trávení volného času, pohybové aktivitě, spánku, nebo jaký vztah chovají k alkoholu, cigaretám či drogám. Dílčím cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem mohou pracovníci školy ovlivňovat životní styl studentů.

4.2 Metodologie práce

Pro dané téma a cíl bakalářské práce byla zvolena především metoda kvantitativního výzkumu, jenž byl proveden za pomoci dotazníku. Jde o nestandardizovaný strukturovaný anonymní dotazník, který se skládá z 30 otázek, z nichž 26 je uzavřených a 4 polootevřených. Otázky vycházely především ze stanovených cílů práce a rovněž navazují na literární rešerši provedenou v teoretické části práce. Jedny z prvních otázek byly spíše obecného charakteru týkající se pohlaví, příslušnost ke konkrétní střední škole a ročníku, dále se zaměřovaly na stravování a pitný režim, poté zjišťovaly vztah studentů k alkoholu, cigaretám a drogám. Další část otázek se zajímala o trávení volného času, sport, využívání internetu, spánek a závěrečná část se věnovala zdravému životnímu stylu. Výhodou této metody je získání poměrně velkého objemu dat za relativně krátkou dobu. Dotazník byl distribuován osobně, v papírové podobě přímo do škol, díky tomu byla i velká návratnost vyplněných dotazníků.

Druhá zvolená metoda se řadí mezi kvalitativní, jedná se o strukturovaný rozhovor se zástupci ředitele dvou vybraných škol. Rozhovor se skládal z 6 otevřených otázek a byl oběma zástupcům zaslán v elektronické podobě.

4.3 Respondenti výzkumu

Výzkum byl prostřednictvím dotazníkového šetření realizován v březnu 2024 na třech středních školách v Plzni. Jednalo se o Střední odborné učiliště stavební v Plzni, kde je vzhledem k zaměření 100% zastoupení mužů a dotazníkové šetření bylo provedeno v rámci nematuritního oboru, přičemž odpovědi byly získány od 47 chlapců. Další zúčastněnou školou bylo Masarykovo gymnázium Plzeň, kde naopak dominuje počet žen, z celkového počtu 58 dotazovaných bylo 44 dívek a 14 chlapců. Třetí školu představuje Obchodní akademie Plzeň, kde podobně jako na gymnáziu převažuje počet žen, z 50 respondentů bylo 44 dívek a 6 chlapců.

Návratnost dotazníků byla 100%, avšak po důkladné kontrole byly pro nedostatečnou nebo chybnou vyplněnost vyřazeny 3 dotazníky. Dotazník je jako součást bakalářské práce umístěn v příloze.

4.4 Formulace hypotéz

Hypotéza č. 1: Studenti středních škol se více zajímají o jednotlivé složky výživy.

Hypotéza č. 2: Dívky, nehledě na zaměření studia, tráví na internetu více času než chlapci.

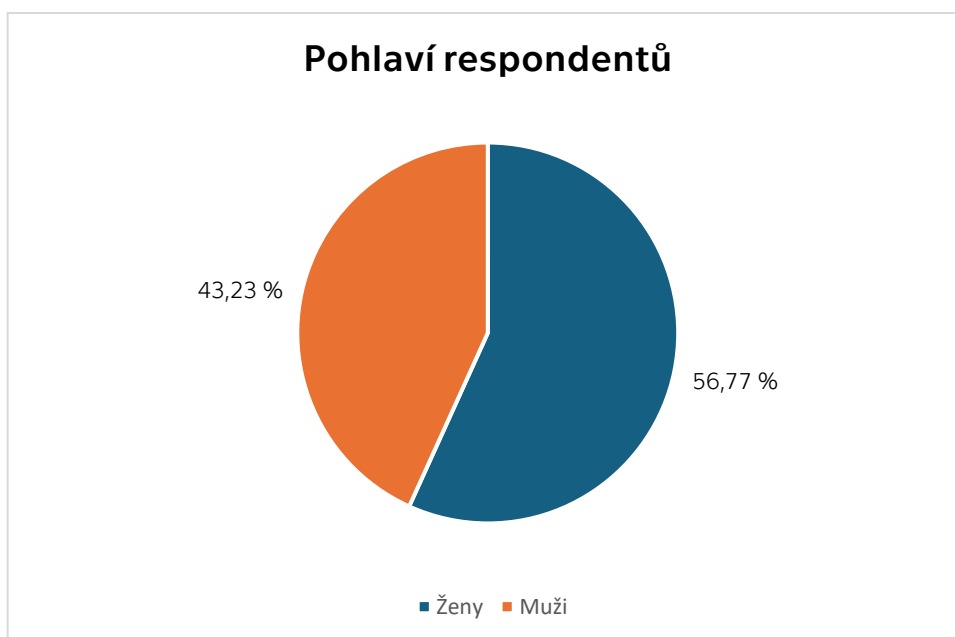
Hypotéza č. 3: Pravidelnému kouření nejvíce podléhají studenti středního odborného učiliště.

5. Vyhodnocení dotazníkového šetření

Data získaná z dotazníkového šetření byla vyhodnocována v daném pořadí po jednotlivých otázkách. Dotazník byl anonymní, avšak rozdělení podle škol zůstalo zachováno a lze je dohledat. Výsledky jednotlivých odpovědí jsou prezentovány grafy vlastního zpracování, které přináší přehlednost a názornost, rovněž jsou doplněny o slovní vyhodnocení.

Otázka č. 1: „Pohlaví“

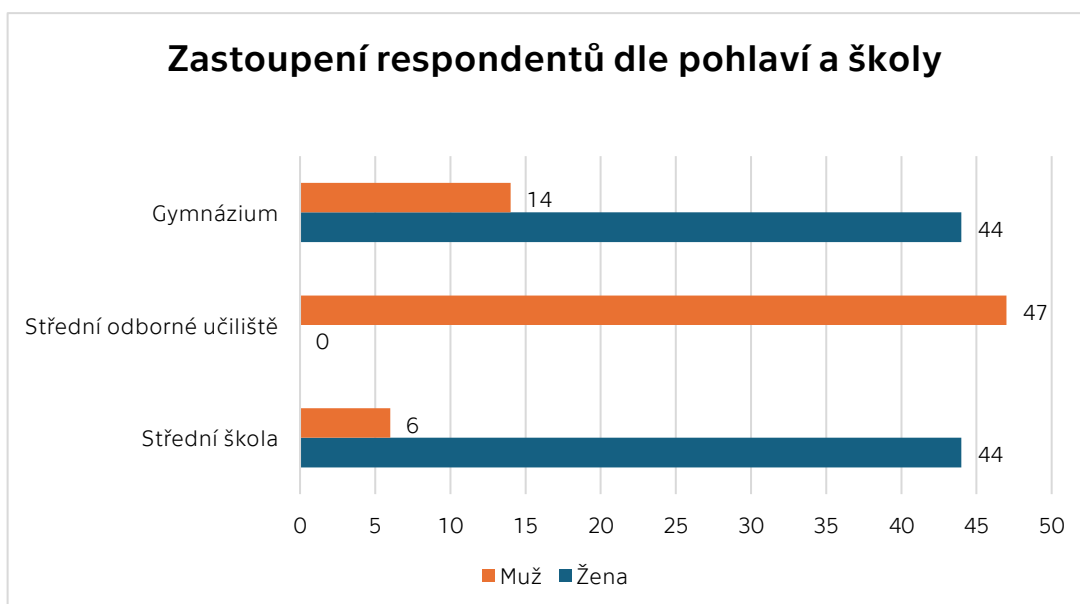
Graf 1 Pohlaví respondentů



Cílem první otázky bylo zjistit pohlaví respondentů, z šetření vyplývá, že se výzkumu zúčastnilo 155 respondentů, z toho 88 žen (43 %) a 67 mužů (57 %).

Otázka č. 2: „Jste studentem/studentkou školy:“

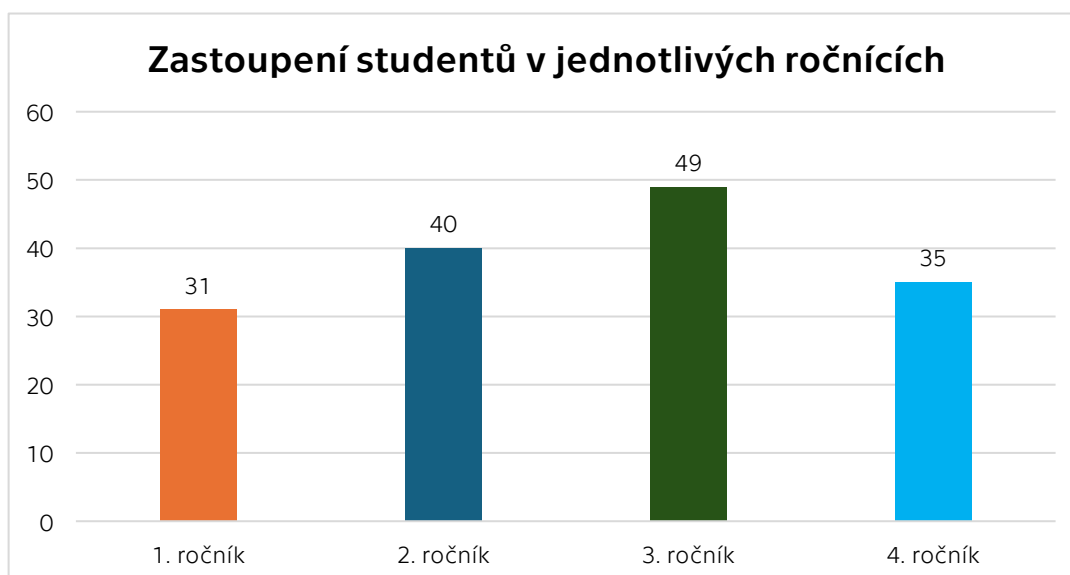
Graf 2 Zastoupení respondentů dle pohlaví a školy



Druhá otázka se zaměřila na zastoupení respondentů na jednotlivých školách, které se šetření zúčastnily. Největší zastoupení mají žáci gymnázia v počtu 58, ze střední školy odpovědělo na otázky dotazníku 50 žáků a nejméně ze středního odborného učiliště, tj. 47 žáků. Zastoupení dívek a chlapců na jednotlivých školách je patrné z grafu č. 2.

Otázka č. 3 „Jaký ročník navštěvujete?“

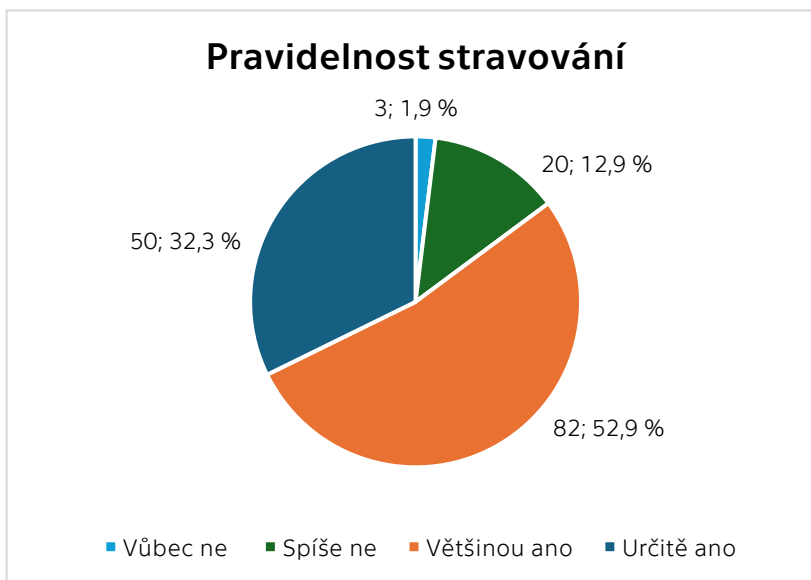
Graf 3 Zastoupení studentů v jednotlivých ročnících



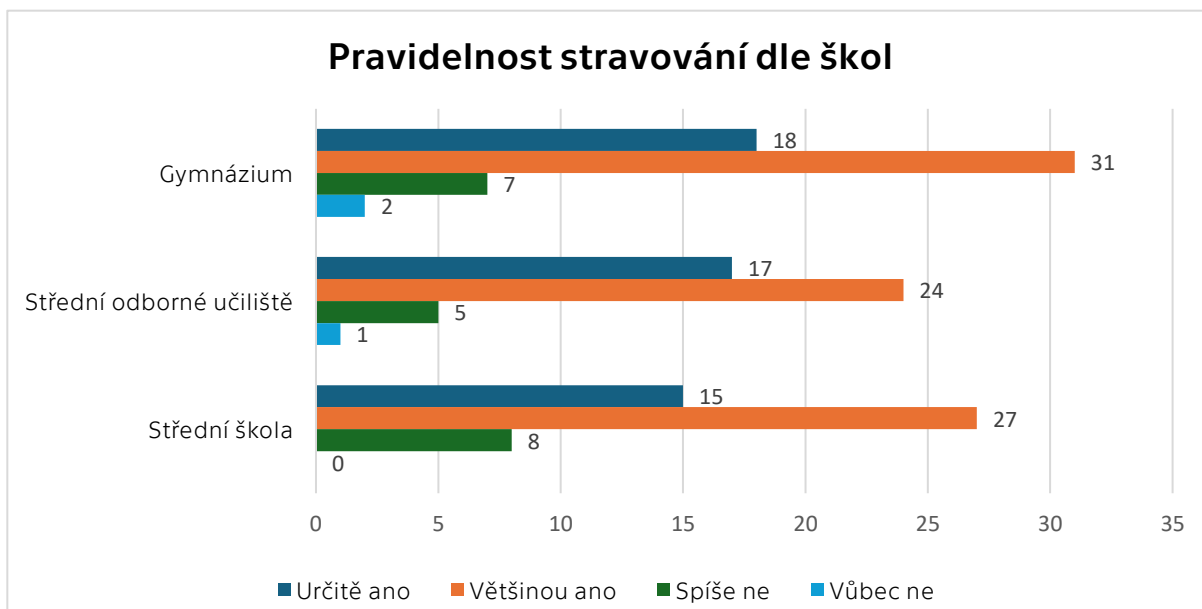
Z šetření vyplývá že se do výzkumu, nehledě na zaměření školy, zapojili studenti všech ročníků, nejvíce respondentů navštěvuje třetí ročník, nejméně první ročník. Jednotlivou příslušnost studentů ke konkrétnímu ročníku zachycuje graf č. 3.

Otázka č. 4: „Stravujete se pravidelně?“

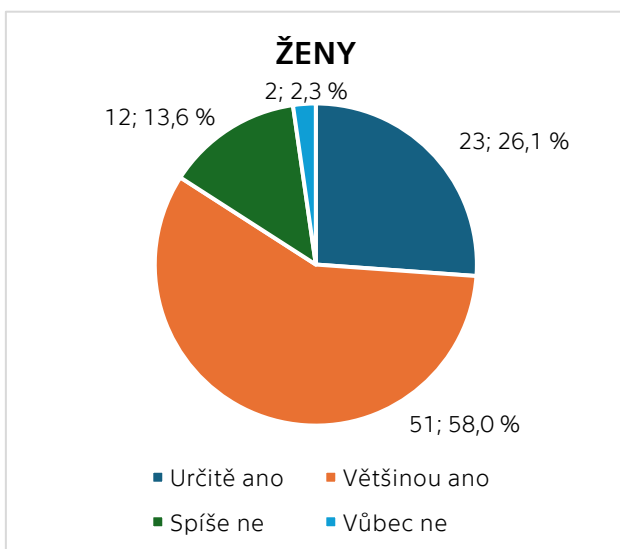
Graf 4 Pravidelnost stravování



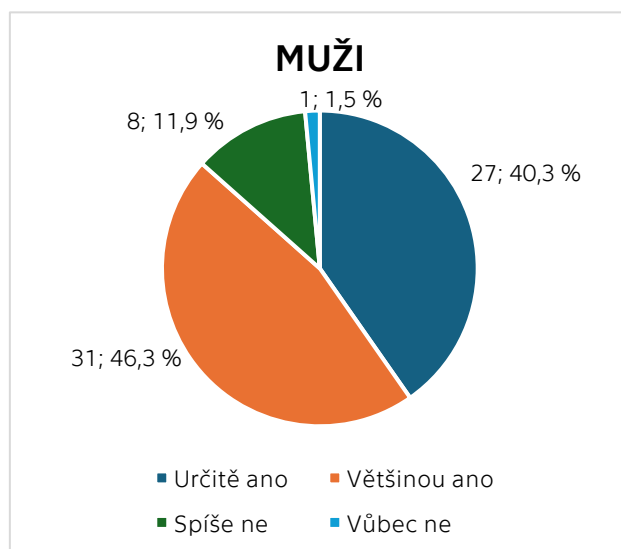
Graf 5 Pravidelnost stravování – rozdělení dle škol



Graf 6 Pravidelnost stravování – ŽENY



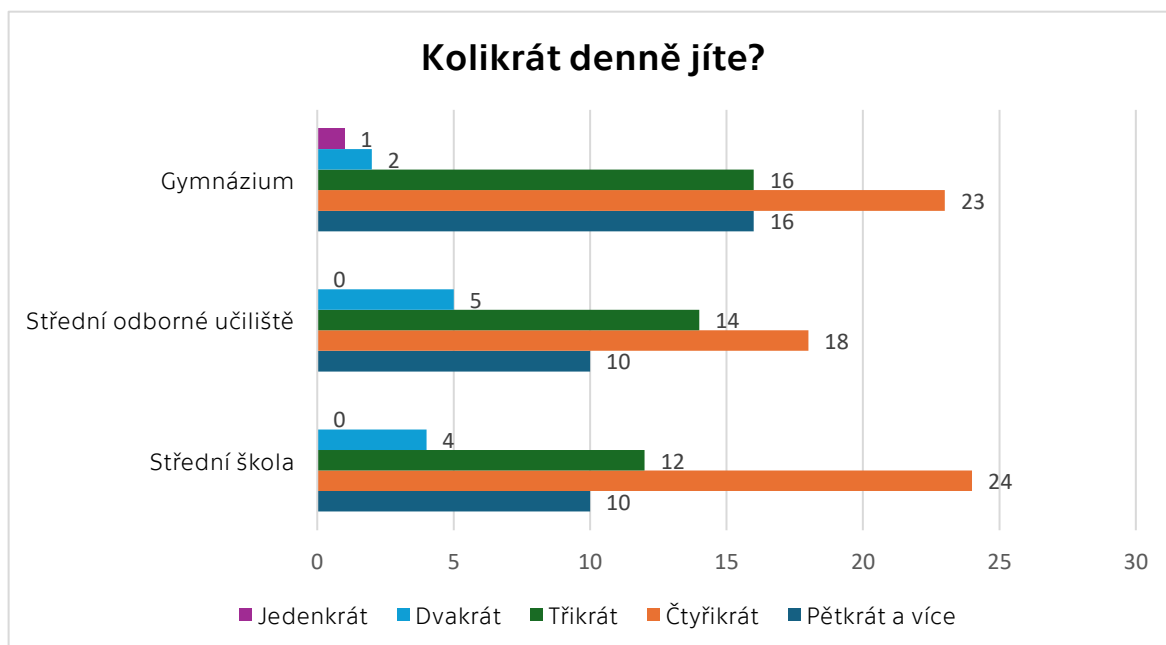
Graf 7 Pravidelnost stravování – MUŽI



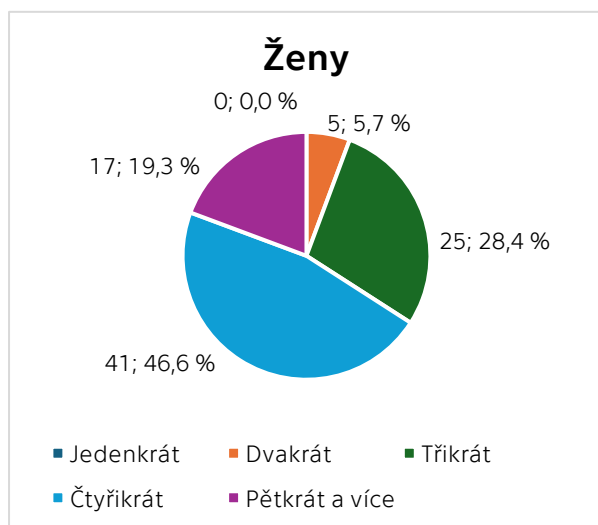
Čtvrtá otázka se zabývala pravidelností stravování a z jejích výsledků vyplývá uspokojivé zjištění, že 85,2 % studentů má poměrně pravidelnou stravu. Rozdíl napříč středními školami není v oblasti pravidelného stravování nijak zásadní, o něco pravidelněji se, na rozdíl od chlapců stravují dívky, 84 % respondentek má stravu vcelku pravidelnou, u chlapců jde o 73,7 %.

Otázka č. 5: „Kolikrát denně jíte? (včetně svačín)“

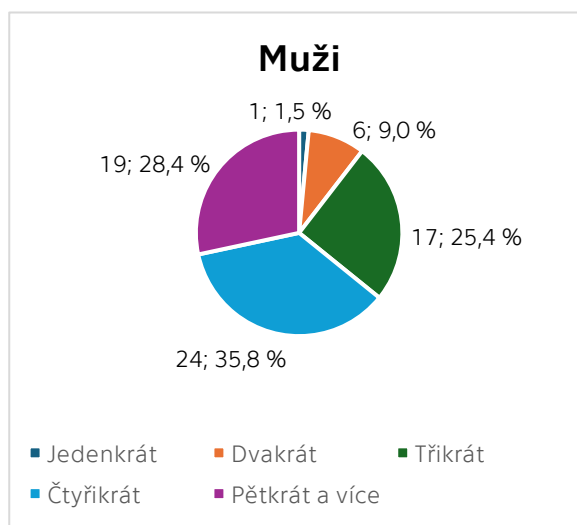
Graf 8 „Kolikrát denně jíte?“ – rozdělení dle škol



Graf 9 „Kolikrát denně jíte?“ – ŽENY



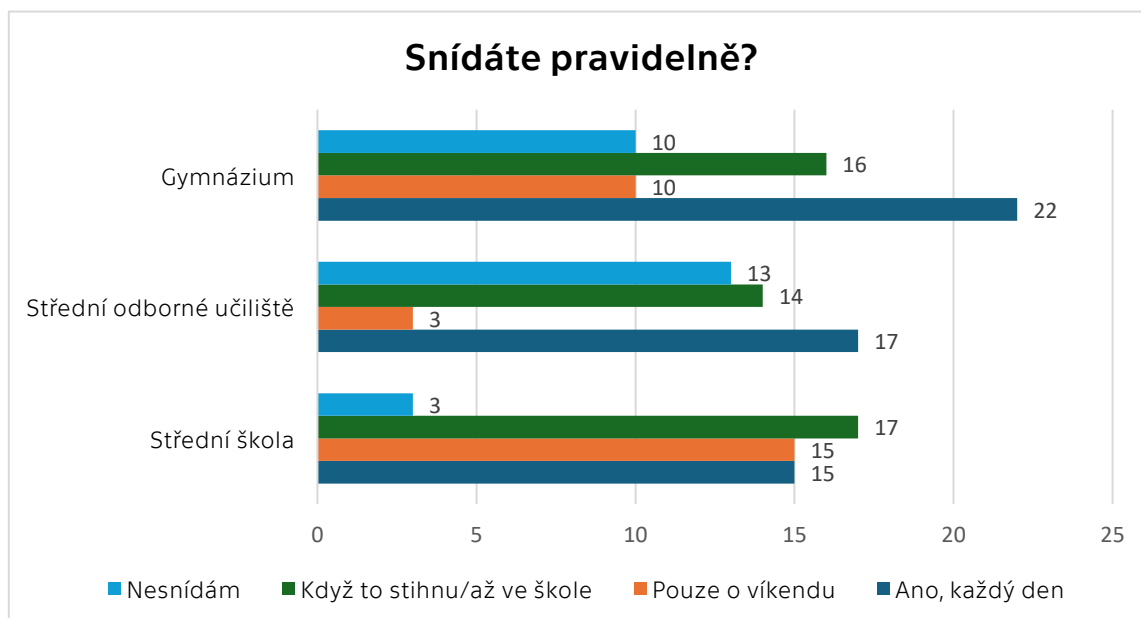
Graf 10 „Kolikrát denně jíte?“ – MUŽI



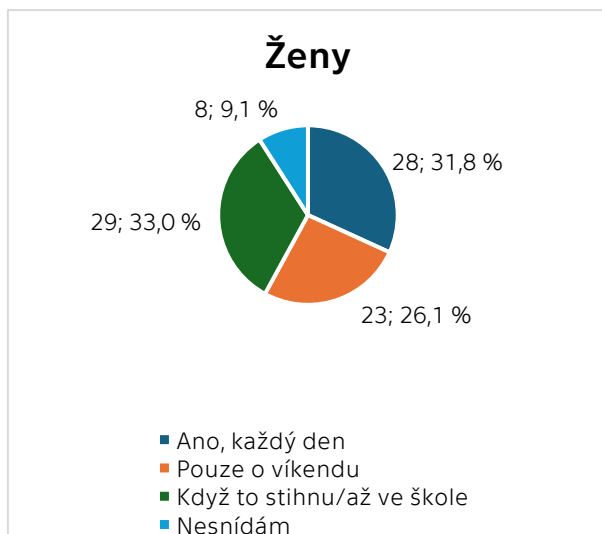
Tato otázka měla od respondentů zjistit, kolik jídel denně sní, a to včetně svačín. Na všech školách studenti jedí nejčastěji 4x denně. 11 studentů však uvádí, že konzumují pouze dvě jídla denně, jeden student gymnázia uvádí dokonce pouze jedno jídlo, což je pro adolescenty velmi nedostačující. Častou odpovědí jsou tři jídla denně, což rovněž také není dostatečný počet.

Otázka č. 6: „Snídáte pravidelně?“

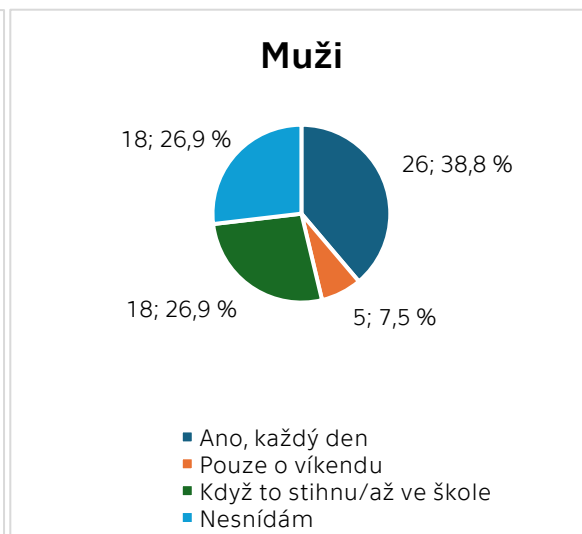
Graf 11 „Snídáte pravidelně?“ – rozdělení dle škol



Graf 12 „Snídáte pravidelně?“ – ŽENY



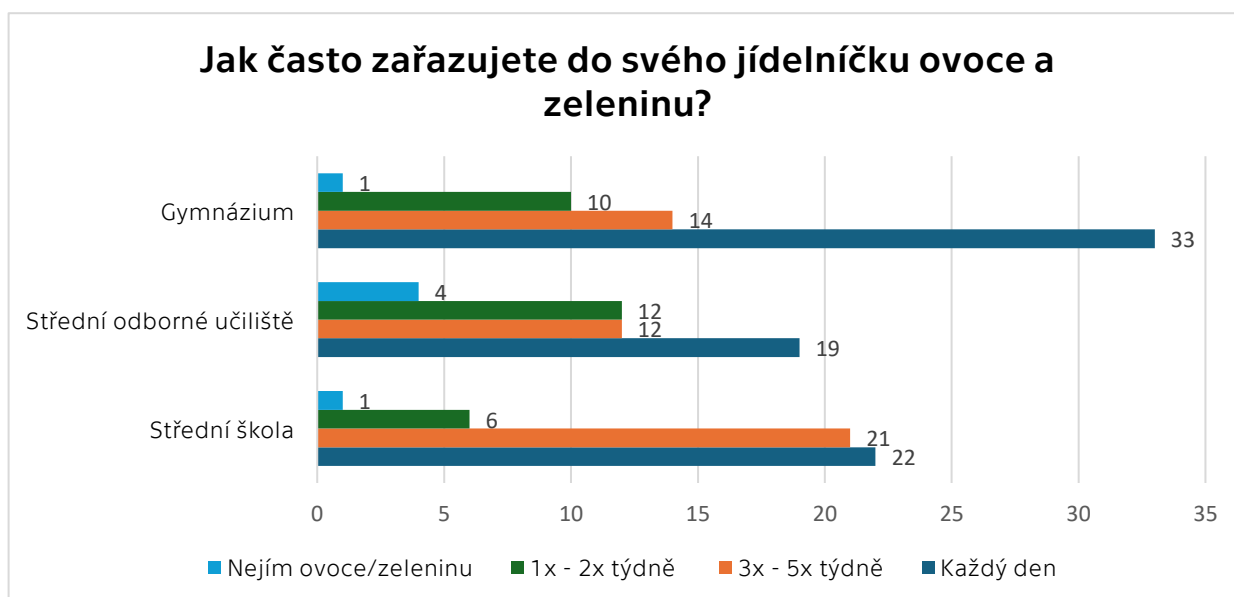
Graf 13 „Snídáte pravidelně?“ - MUŽI



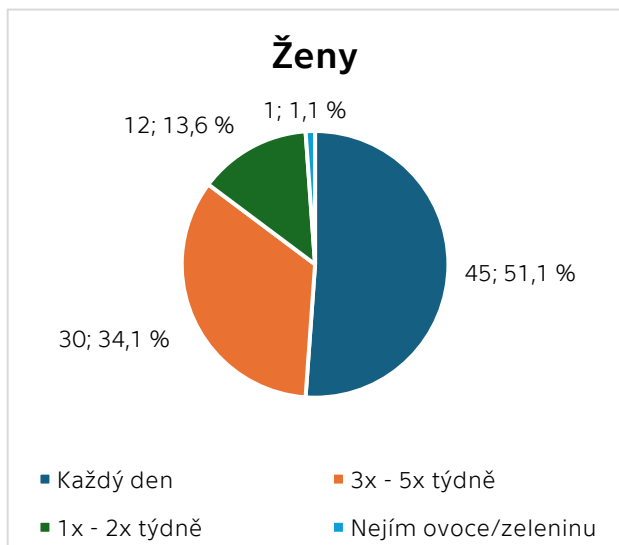
Šestá otázka dotazníkového šetření se zabývala tím, zda studenti pravidelně snídají. Z jejího vyhodnocení vyplývá, že pravidelné snídání je nejvýznamnější pro studenty gymnázia, následují je studenti středního odborného učiliště a až za nimi studenti střední školy, avšak pouze s velmi malým rozdílem. Z celkového počtu respondentů poté 30,3 % dotazovaných snídá pouze tehdy, pokud mají čas, nebo až ve škole a 18,1 % tázaných studentů nesnídá přes týden vůbec, pouze o víkendu. Snídání zcela vynechává 26 studentů, nejvíce z nich je ze středního odborného učiliště. Z porovnání rozdílů mezi pohlavími je zřejmé, že téměř stejný počet dívek i chlapců snídá pravidelně, muži častěji vynechávají snídání úplně.

Otázka č. 7.: „Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?“

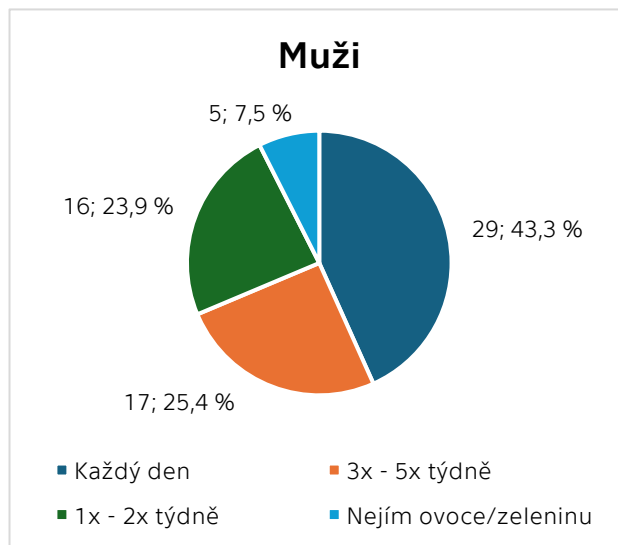
Graf 14 „Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?“ – rozdělení dle škol



Graf 15 „Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?“ – ŽENY



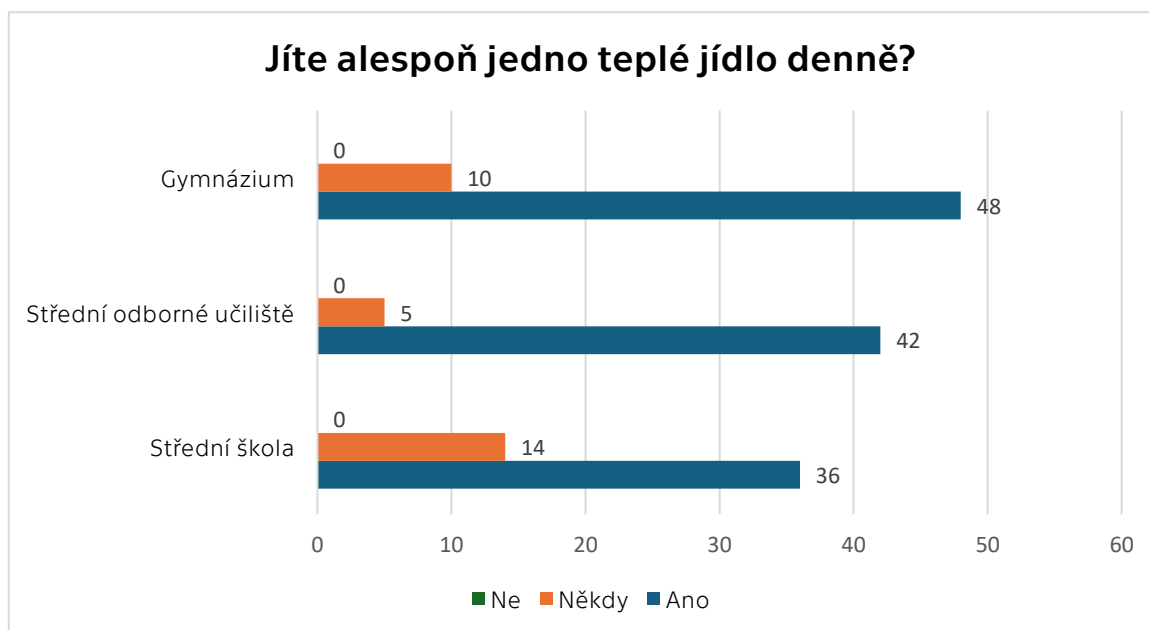
Graf 16 „Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?“ – MUŽI



Z výsledků této otázky vyplývá, že denně konzumuje ovoce a zeleninu nejvíce gymnazisté. Z celkového počtu dotazovaných konzumuje ovoce a zeleninu každý den téměř polovina (47,7 %) a 30,3 % respondentů 3x–5x týdně. Z grafů č. 15 a 16 je patrné, že dívky jsou na tom se zařazováním ovoce a zeleniny do svého jídelníčku o něco málo lépe než chlapci.

Otázka č. 8: „Jíte alespoň jedno teplé jídlo denně?“

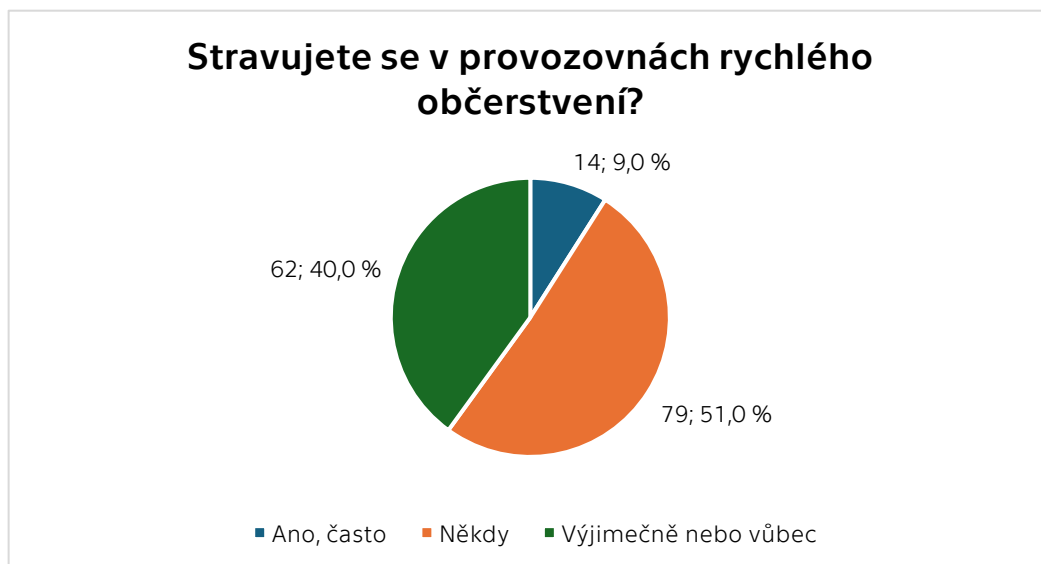
Graf 17 „Jíte alespoň jedno teplé jídlo denně?“ – rozdělení dle škol



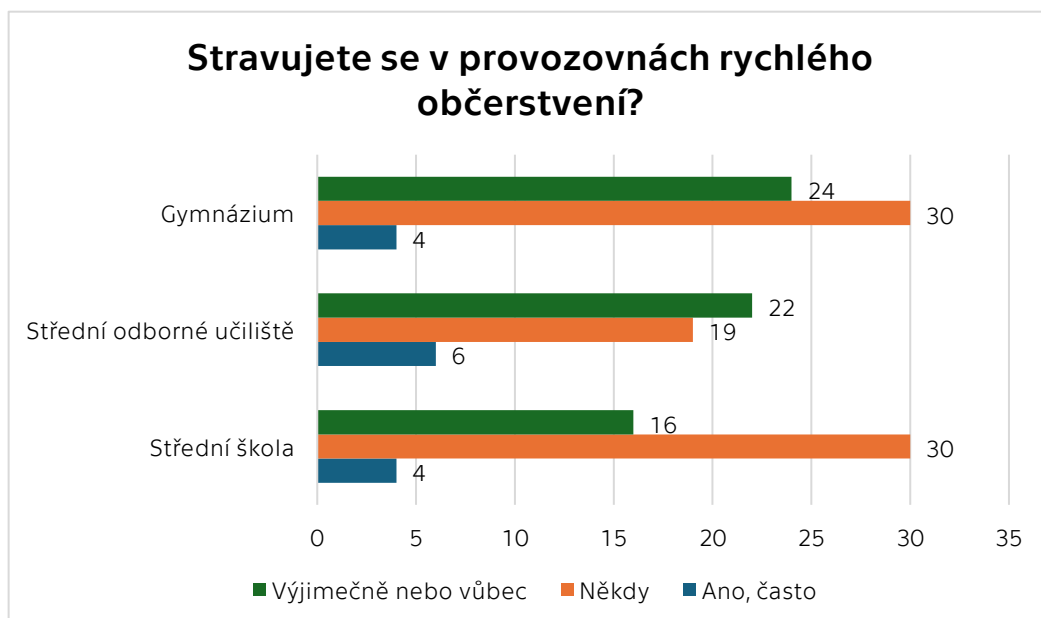
Z vyhodnocení této otázky je zřejmé, že velká část všech dotazovaných studentů (81,3 %) má pravidelně každý den alespoň jedno teplé jídlo, zbylá část alespoň někdy. Z grafu č. 15 jsou patrné odpovědi dle jednotlivých škol. Žádný z dotazovaných studentů nezvolil možnost, že by teplý pokrm pravidelně vůbec nekonzumoval.

Otázka č. 9: „Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení = ve fastfoodech?“ (např. KFC, McDonald, BigBurger aj.)

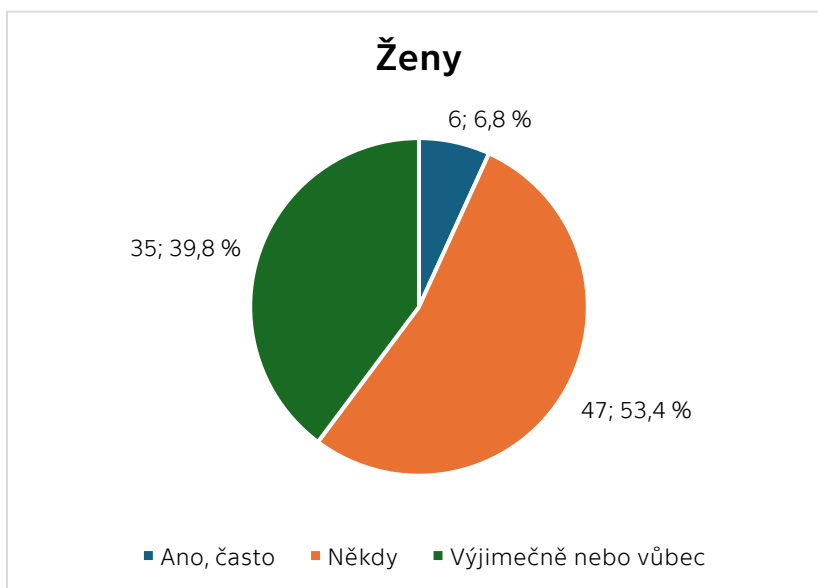
Graf 18 „Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení?“



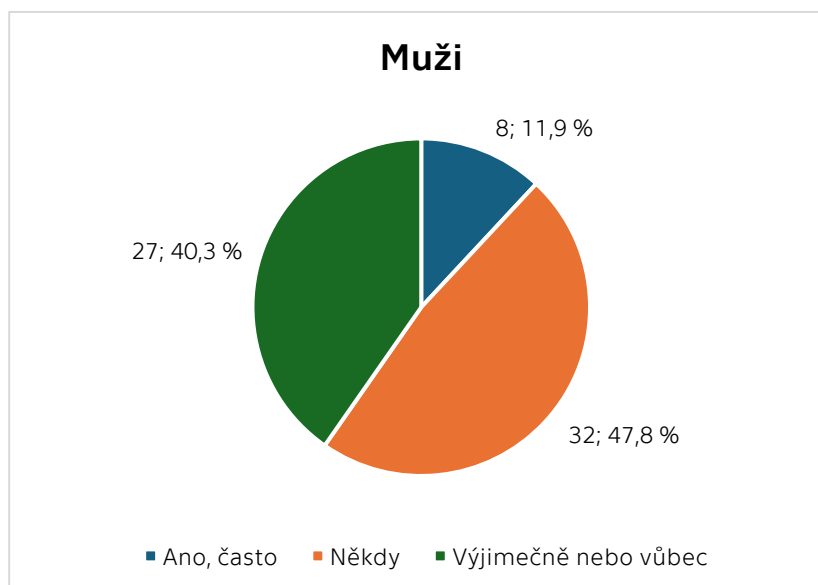
Graf 19 „Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení?“ – rozdělení dle škol



Graf 20 „Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení?“ – ŽENY



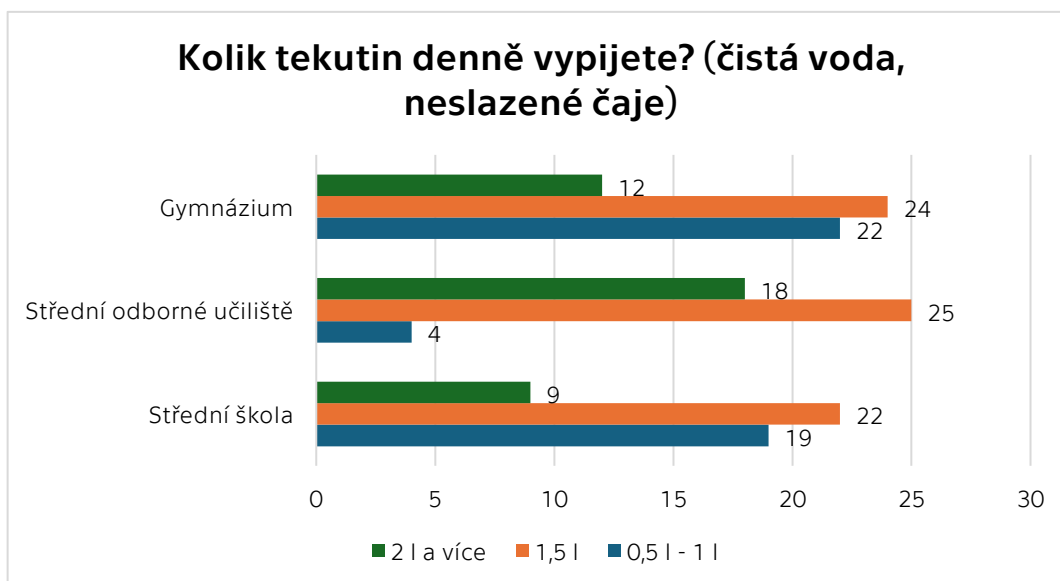
Graf 21 „Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení?“ – MUŽI



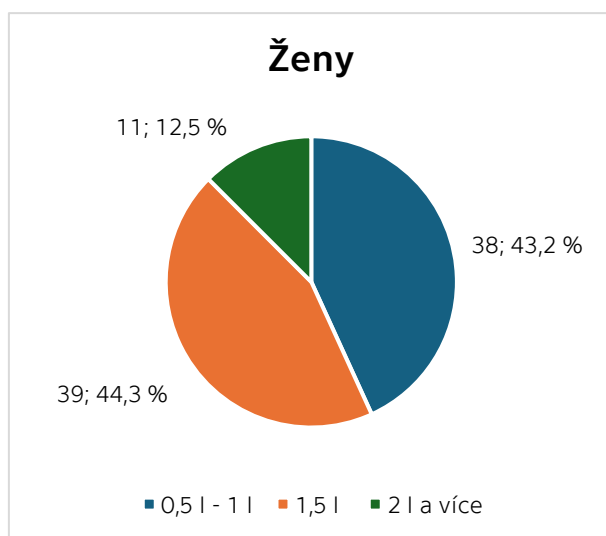
Z grafu č. 18 vyplývá, že polovina všech tázaných studentů se někdy stravuje v provozovnách rychlého občerstvení, 40 % z nich pak pouze výjimečně nebo vůbec, což je dohromady vcelku uspokojivý výsledek. Často se proti zásadám zdravého životního stylu prohřešuje jen 9 % dotazovaných. Graf č. 19 zobrazuje výsledky této otázky z hlediska zaměření studovaných škol a z grafů č. 20 a 21 vyplývá, že z hlediska náklonnosti ke stravování v provozovnách rychlého občerstvení nejsou mezi dívkami a chlapci patrné velké rozdíly.

Otázka č. 10: „Kolik tekutin denně vypijete? (čistá voda, neslazené čaje)“

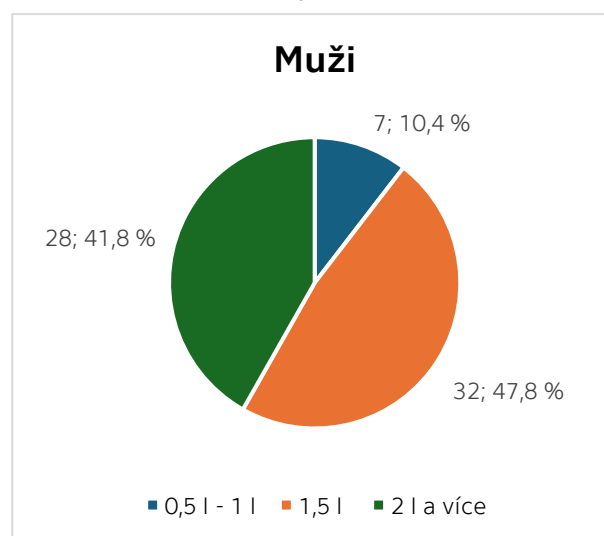
Graf 22 „Kolik tekutin denně vypijete? (čistá voda, slazené čaje)“ – rozdělení dle škol



Graf 23 „Kolik tekutin denně vypijete? (čistá voda, slazené čaje)“ – ŽENY



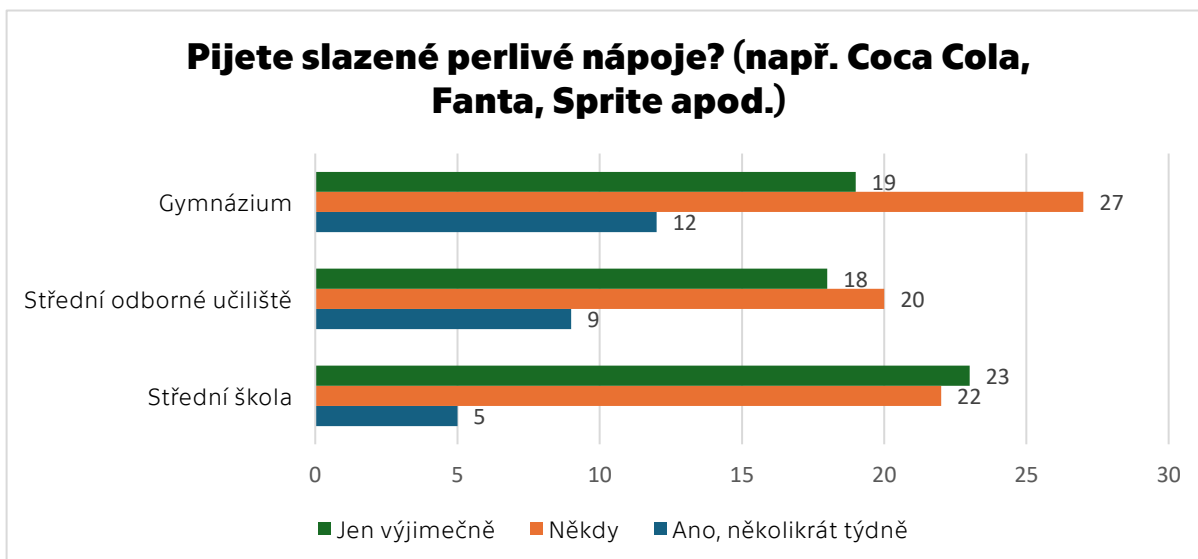
Graf 24 „Kolik tekutin denně vypijete? (čistá voda, slazené čaje)“ – MUŽI



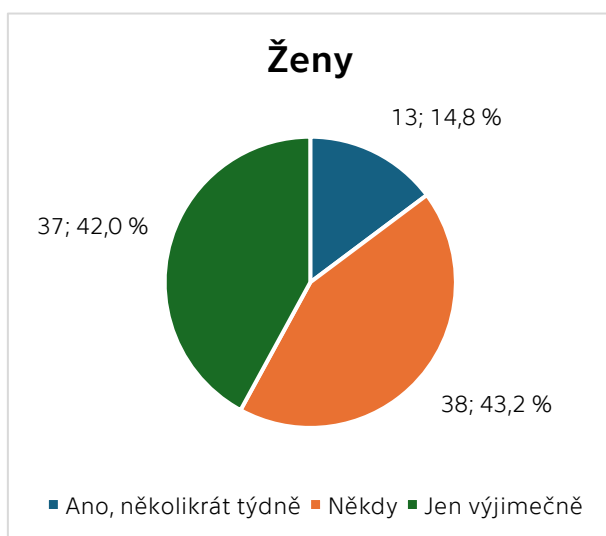
Vyhodnocení výsledků této otázky je poněkud obtížnější, protože pitný režim jednotlivce ovlivňuje několik faktorů, počínaje jeho tělesnou hmotností přes fyzickou aktivitu až k okolní teplotě, dle autora je však zcela nedostatečné, pokud adolescenti vypijí pouze 0,5–1 litr vhodných tekutin za den. Tato odpověď se nejčastěji objevuje u gymnázia a střední školy, z hlediska pohlaví mají větší nedostatky s dodržováním pitného režimu dívky.

Otázka č. 11: „Pijete slazené perlivé nápoje? (např. Coca Cola, Fanta, Sprite apod.)“

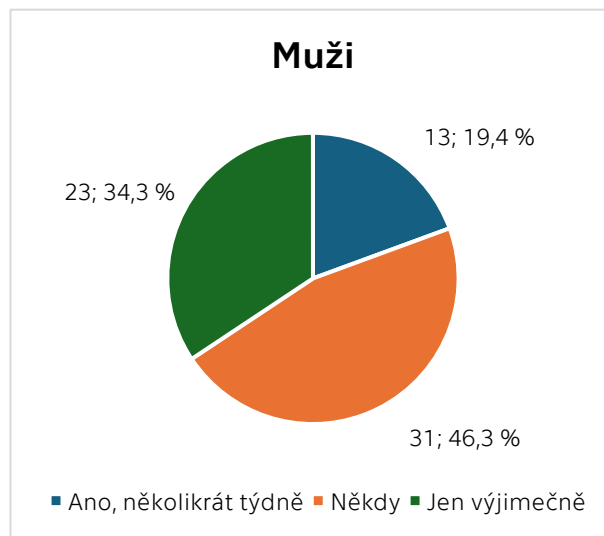
Graf 25 „Pijete slazené perlivé nápoje? (např. Coca Cola, Fanta, Sprite apod.)“ – rozdělení dle škol



Graf 26 „Pijete slazené perlivé nápoje? (např. Coca Cola, Fanta, Sprite apod.)“ – ŽENY



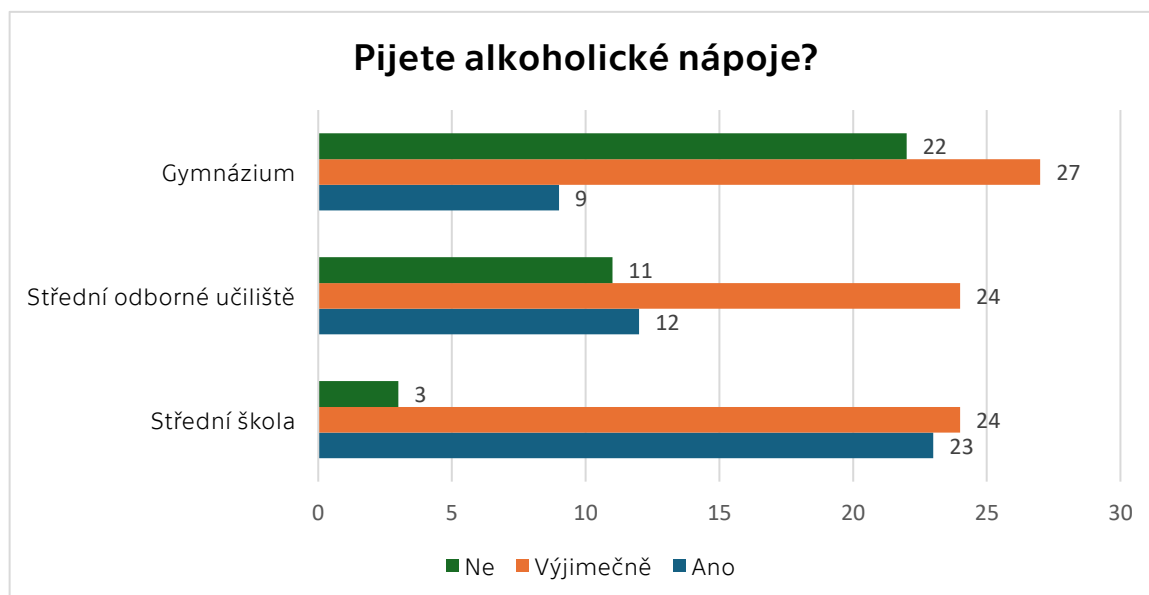
Graf 27 „Pijete slazené perlivé nápoje? (např. Coca Cola, Fanta, Sprite apod.)“ – MUŽI



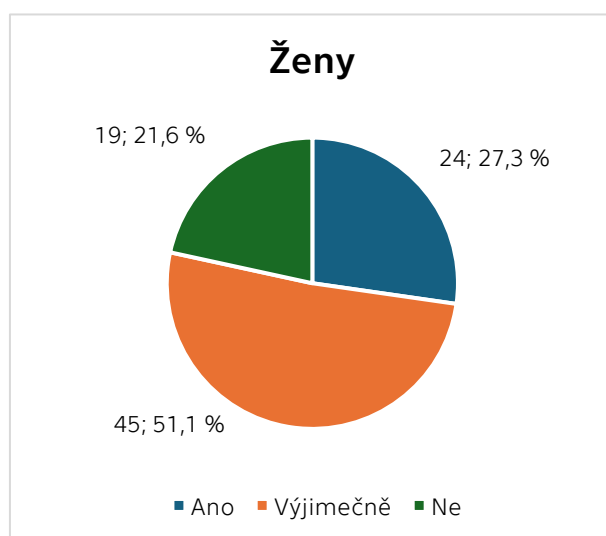
Studenti gymnázia nejčastěji zvolili možnost, že slazené perlivé nápoje pijí někdy, ze všech ostatních škol nejčastěji zvolili možnost, že tyto nápoje konzumují často. Celkově lze říct, že nejlépe z tohoto vyhodnocení vychází střední odborné učiliště, avšak rozdíly nejsou nijak markantní. Velké rozdíly nejsou zřejmé ani mezi pohlavími, u obou převažuje odpověď „Někdy“, u žen se objevuje vícekrát. Z celkového hlediska konzumuje slazené perlivé nápoje často nebo někdy 61,3 % dotazovaných, což se z hlediska složení (obsahují velké množství cukru) těchto nápojů jeví jako neuspokojivý výsledek.

Otázka č. 12: „Pijete alkoholické nápoje?“

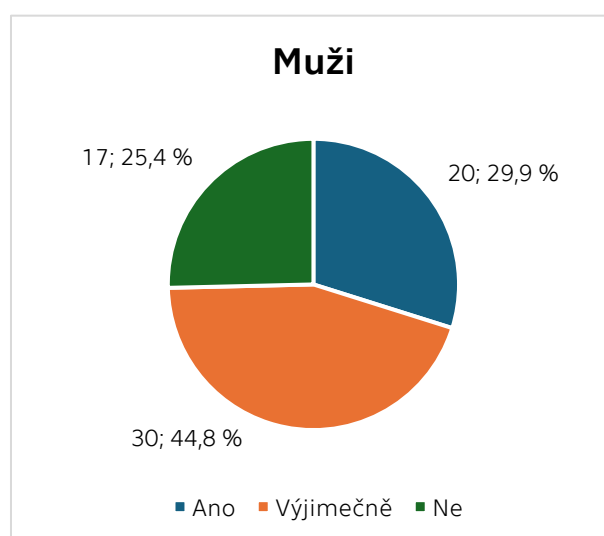
Graf 28 „Pijete alkoholické nápoje?“ – rozdělení dle škol



Graf 29 „Pijete alkoholické nápoje?“ – ŽENY



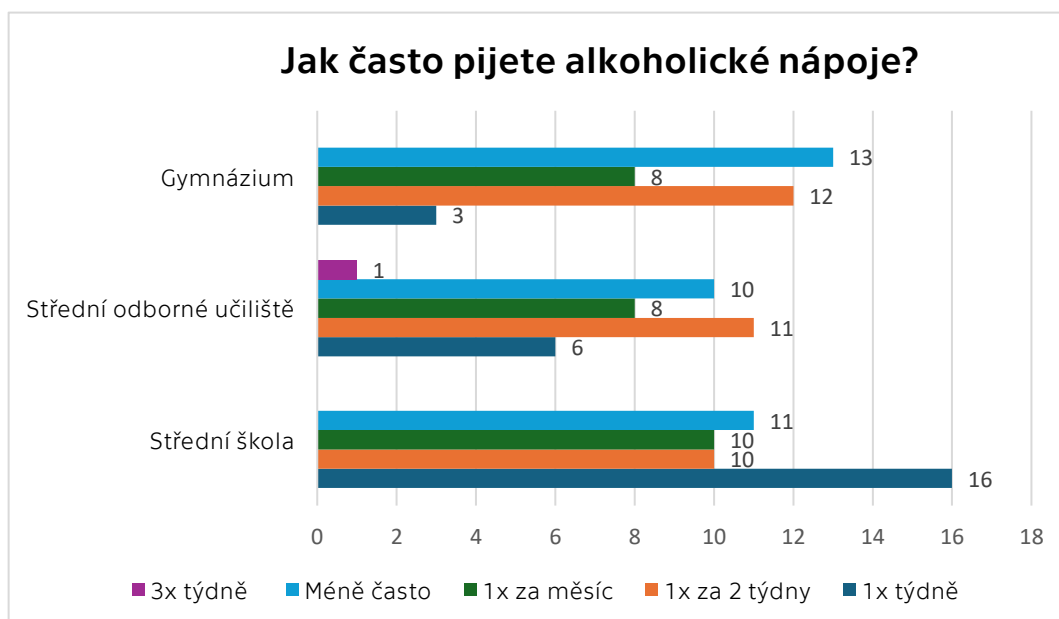
Graf 30 „Pijete alkoholické nápoje?“ – MUŽI



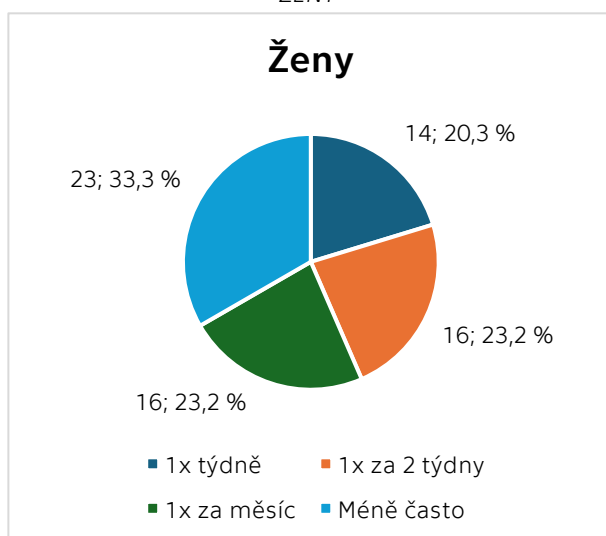
Z vyhodnocení této otázky vychází nejlépe gymnázium, jehož studenti nejčastěji alkohol budto nekonzumují vůbec, anebo jen výjimečně. Ke konzumaci se naopak překvapivě nejvíce přiznávají studenti střední školy. Může to však být ovlivněno tím, že dotazovaní respondenti střední školy navštěvují třetí a čtvrtý ročník, kdežto nejvíce dotazovaných z gymnázia chodí do prvního a druhého ročníku, malá část z nich do čtvrtého ročníku. Z hlediska pohlaví přiznává konzumaci alkoholu o něco málo více žen.

Otázka č. 13: „Jak často pijete alkoholické nápoje?“

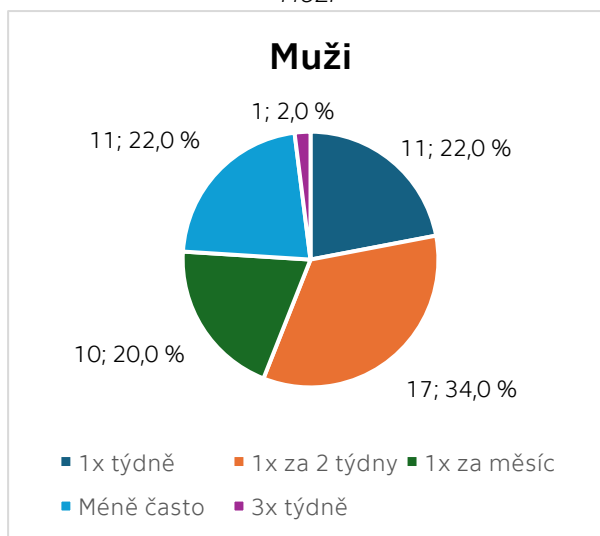
Graf 31 „Jak často pijete alkoholické nápoje?“ – rozdělení dle škol



Graf 32 „Jak často pijete alkoholické nápoje?“ – ŽENY



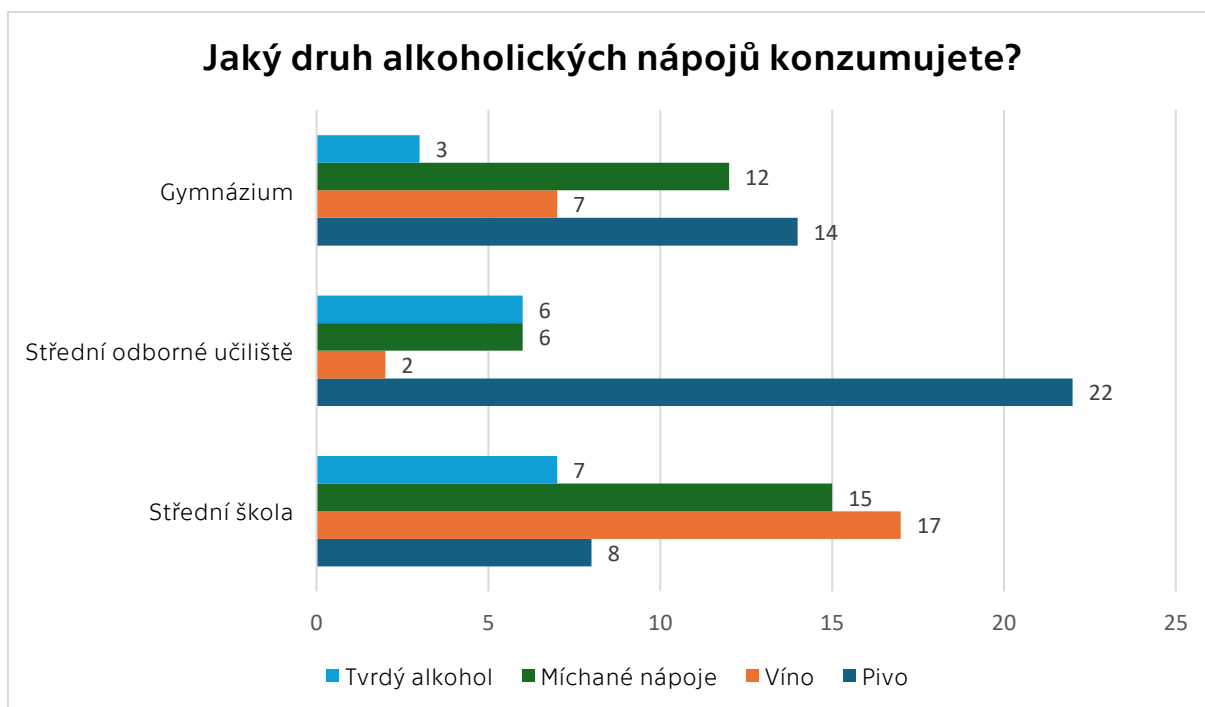
Graf 33 „Jak často pijete alkoholické nápoje?“ – MUŽI



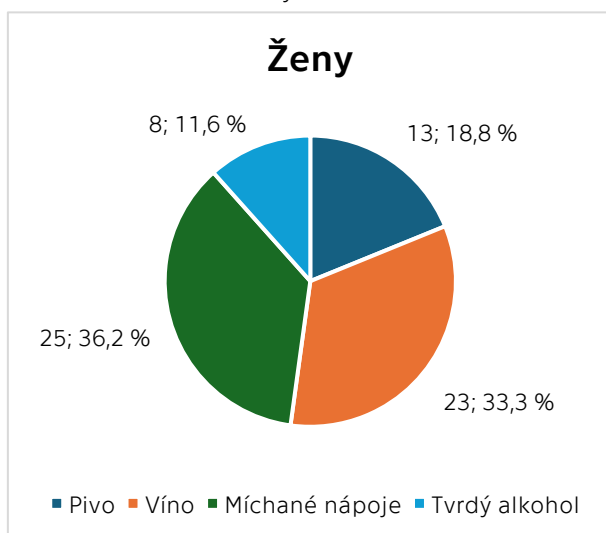
Tato otázka se týkala pouze těch respondentů, kteří u předchozí otázky, zda konzumují alkoholické nápoje, odpověděli „ano“ nebo „výjimečně“. Otázka č. 13 se tedy týkala 36 studentů gymnázia, rovněž 36 studentů středního odborného učiliště a 47 studentů střední školy, přičemž právě studenti střední školy zvolili nejčastěji možnost konzumace alkoholu 1x týdně. Výjimku zde tvoří student středního odborného učiliště, který si k této otázce doplnil vlastní možnost, a to že konzumuje alkohol 3x týdně, což je alarmující. Z hlediska ostatních možností jsou na tom školy víceméně podobně. Při porovnání pohlaví je vidno, že ženy obvykleji konzumují alkohol méně často než 1x za měsíc, jinak nejsou rozdíly mezi dívkami a chlapci natolik výrazné.

Otázka č. 14: „Jaký druh alkoholických nápojů nejčastěji konzumujete?“

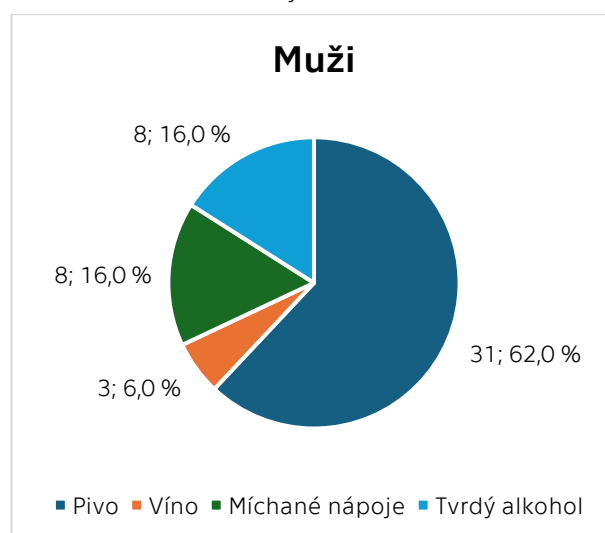
Graf 34 „Jaký druh alkoholických nápojů konzumujete?“ – rozdělení dle škol



Graf 35 „Jaký druh alkoholických nápojů konzumujete?“ – ŽENY



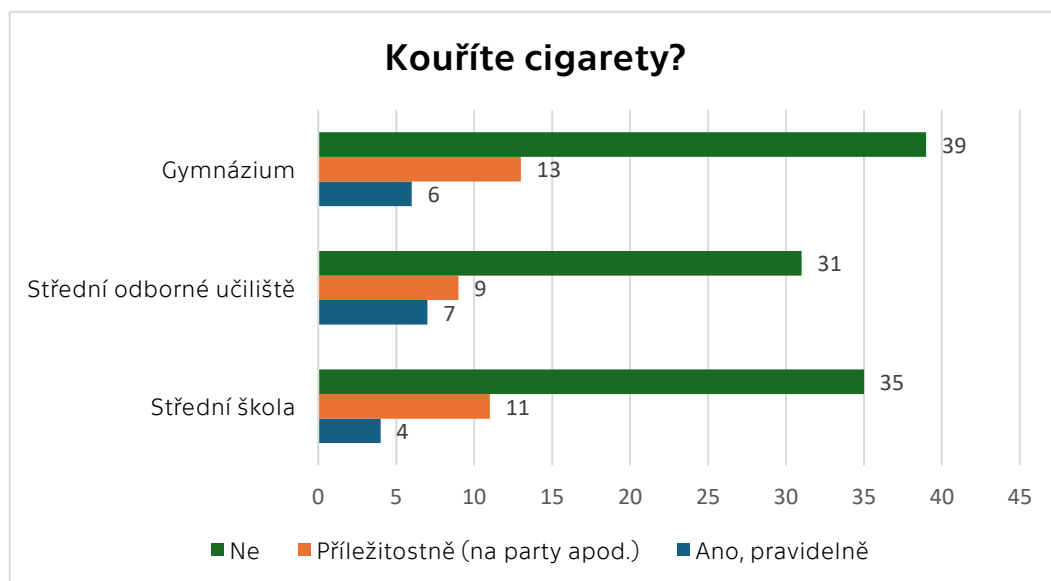
Graf 36 „Jaký druh alkoholických nápojů konzumujete?“ – MUŽI



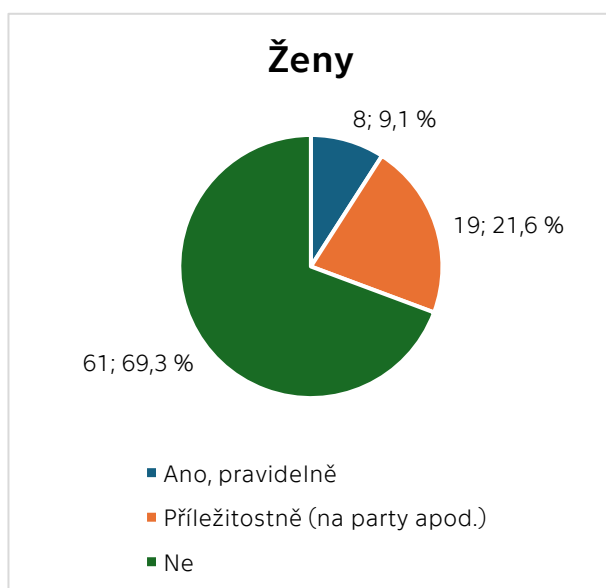
Rovněž 14. otázka se stejně jako předchozí týkala pouze těch respondentů, kteří alespoň někdy alkohol konzumují. Jejím úkolem bylo zjistit oblíbenost alkoholických nápojů mezi dotazovanými studenty. Na středním odborném učilišti jednoznačně převládá pivo, což může být ovlivněno tím, že je zde 100% zastoupení mužů. Pivo nejčastěji konzumují i studenti gymnázia, naopak na střední škole mají studenti v oblíbě více víno a míchané nápoje. Pivo zároveň nejčastěji konzumují muži, ženy raději pijí míchané nápoje či víno.

Otázka č. 15: „Kouříte cigarety?“

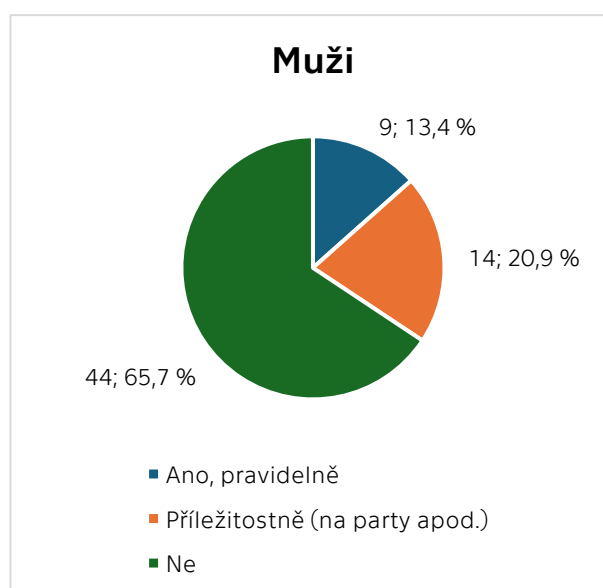
Graf 37 „Kouříte cigarety?“ – rozdělení dle škol



Graf 38 „Kouříte cigarety?“ – ŽENY



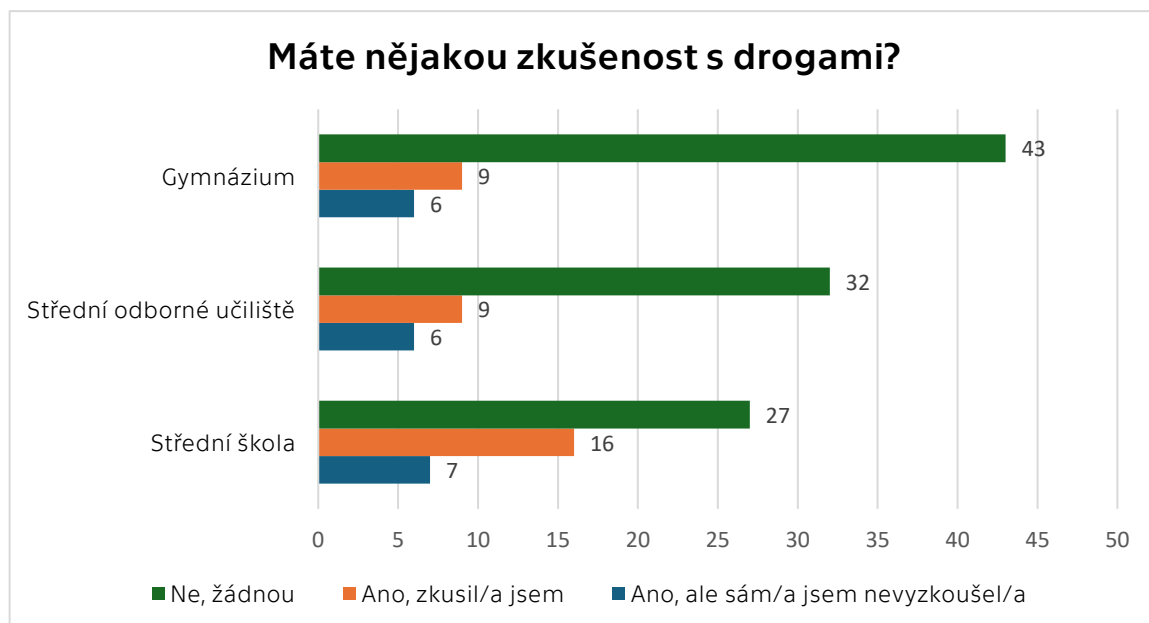
Graf 39 „Kouříte cigarety?“ – MUŽI



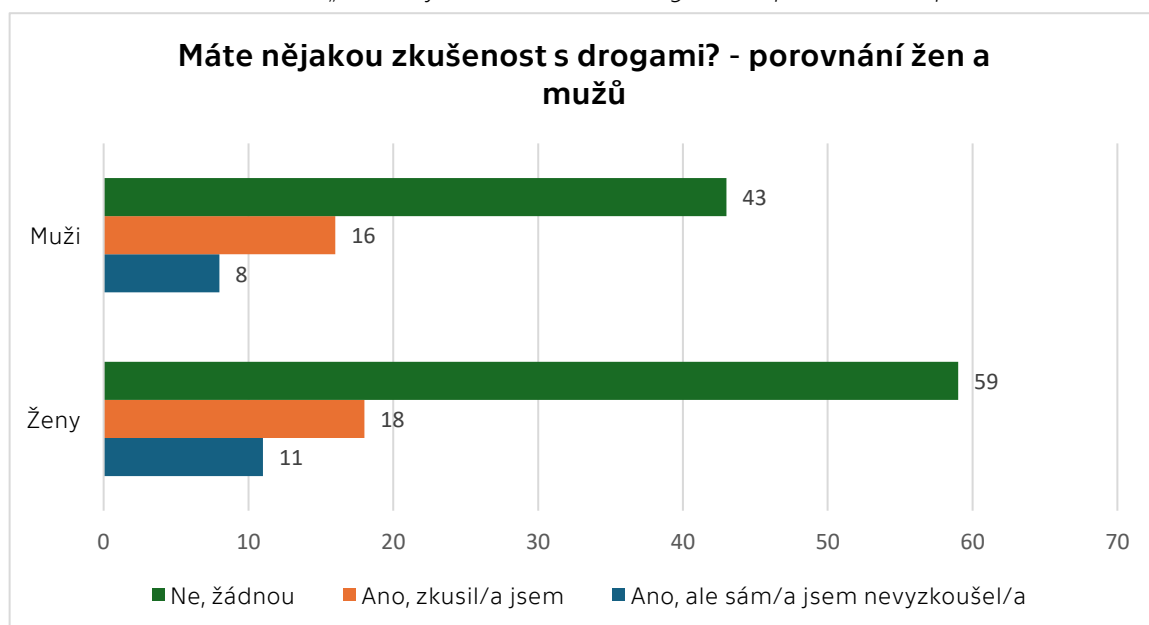
Tato otázka měla za cíl zjistit, zda studenti kouří cigarety pravidelně, příležitostně, či zda jsou nekuřáci. Z vyhodnocení této otázky vyplývá pozitivní výsledek, že mezi studenty, nehledě na zaměření studované školy, převládají nekuřáci. 67,7 % dotazovaných jsou nekuřáci, pravidelně kouří 11 % respondentů. Při porovnání rozdílů mezi pohlavími bylo zjištěno, že odlišnost mezi nimi je minimální.

Otázka č. 16: „Máte nějakou zkušenost s drogami?“

Graf 40 „Máte nějakou zkušenost s drogami?“ – porovnání dle škol



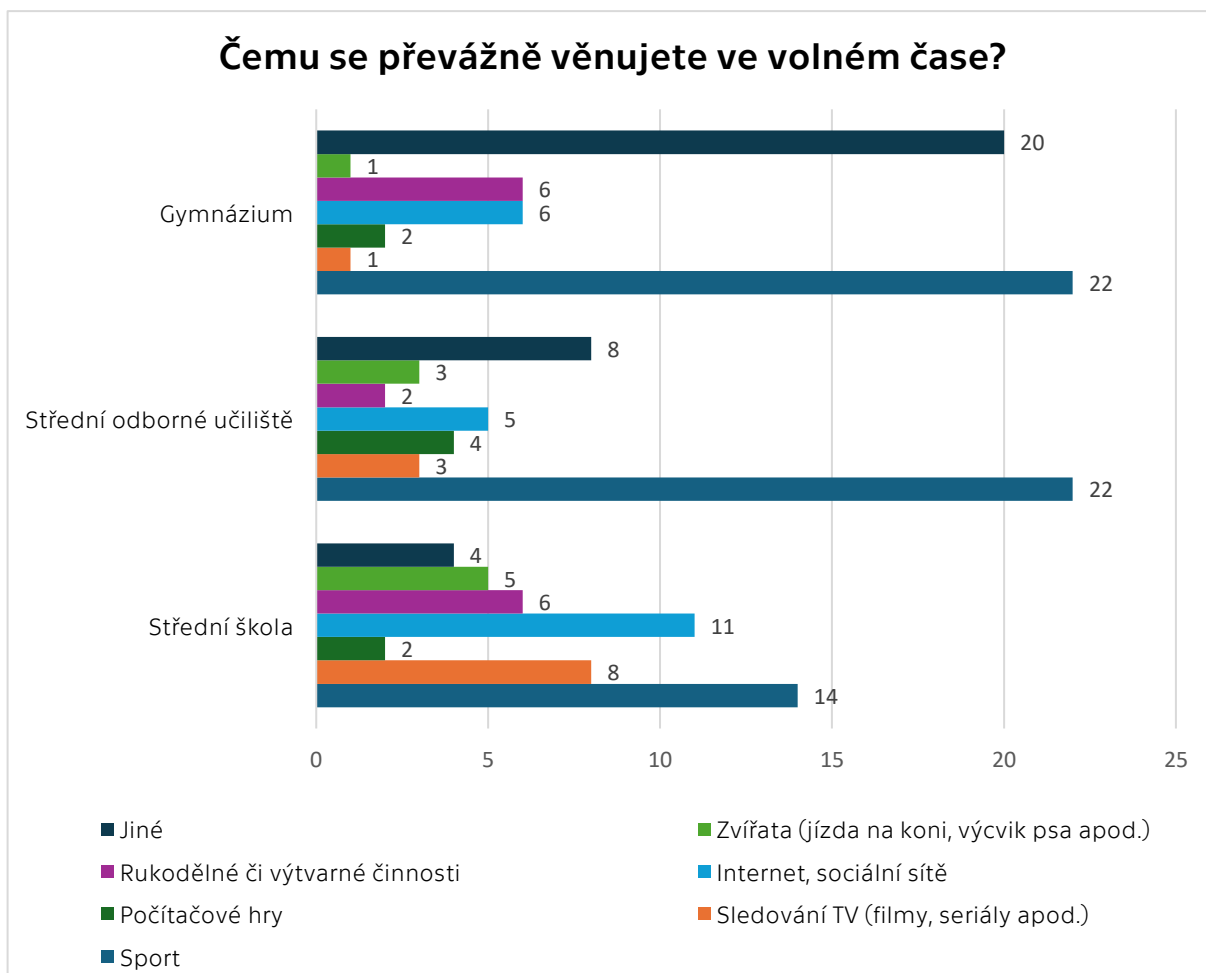
Graf 41 „Máte nějakou zkušenost s drogami?“ – porovnání dle pohlaví



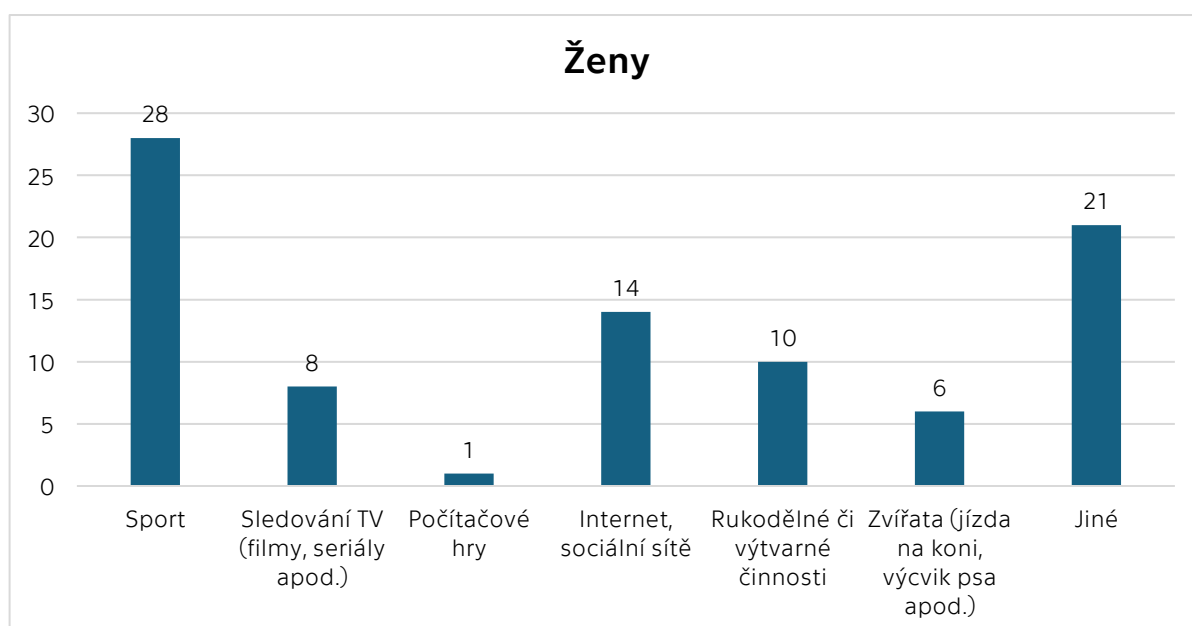
Otázka č. 16 se zabývá tím, zda respondenti obecně mají nějaké zkušenosti s drogami, drogy v tomto případě nebyly blíže specifikovány. Z celkového počtu 155 respondentů jich více než polovina (65,8 %) drogy nikdy nevyzkoušela ani s nimi nemá žádnou zkušenost. K jejich vyzkoušení se přiznalo 34 studentů. Z grafu č. 40 vyplývá, že drogy zkusilo nejvíce studentů střední školy, nejčastěji je odmítají studenti gymnázia. Z porovnání těchto zkušeností mezi pohlavími je vidno, že ze zvolených respondentů vyzkoušelo drogy o něco málo více žen.

Otázka č. 17: „Čemu se převážně věnujete ve volném čase?“

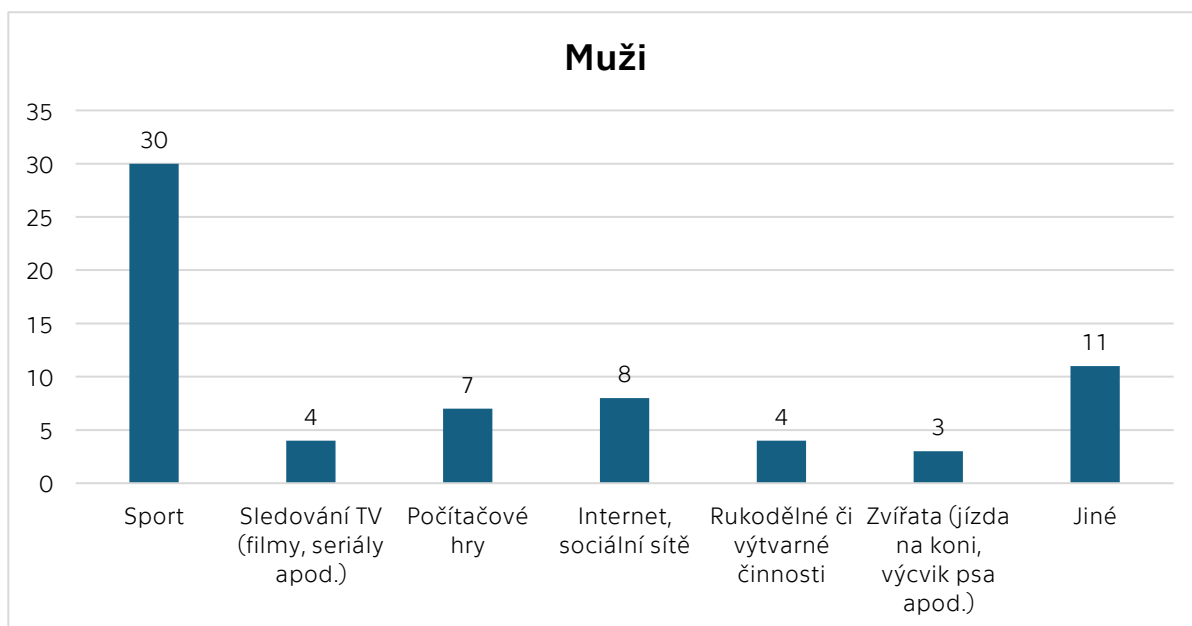
Graf 42 „Čemu se převážně věnujete ve volném čase?“ – rozdělení dle škol



Graf 43 „Čemu se převážně věnujete ve volném čase?“ – ŽENY



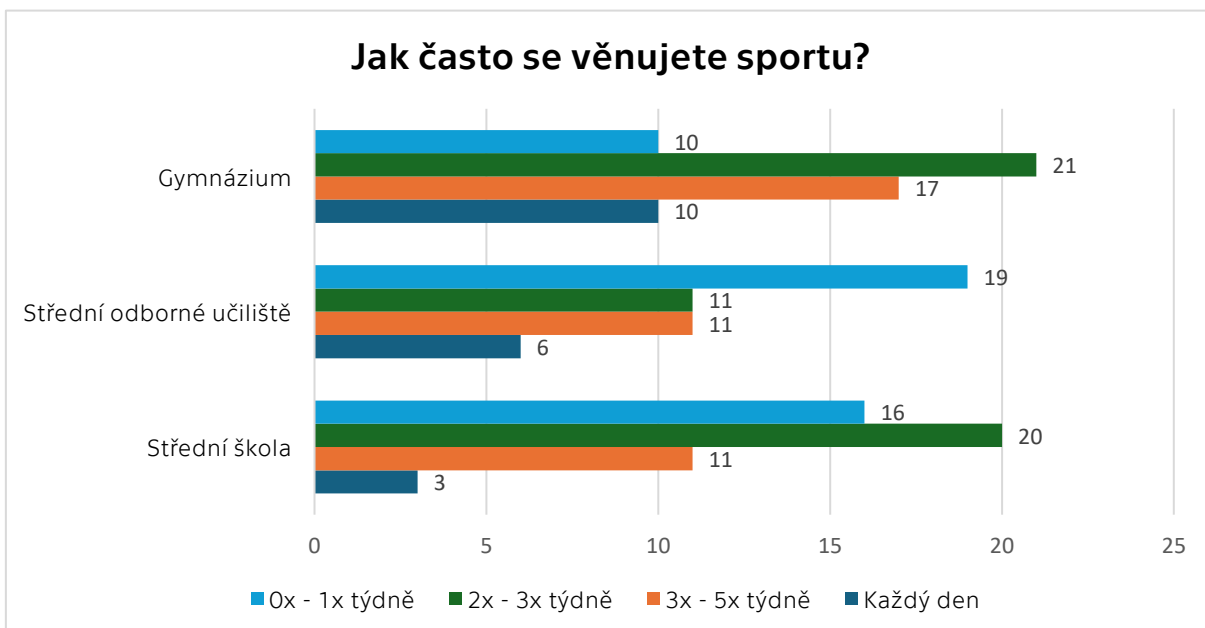
Graf 44 „Čemu se převážně věnujete ve volném čase?“ – MUŽI



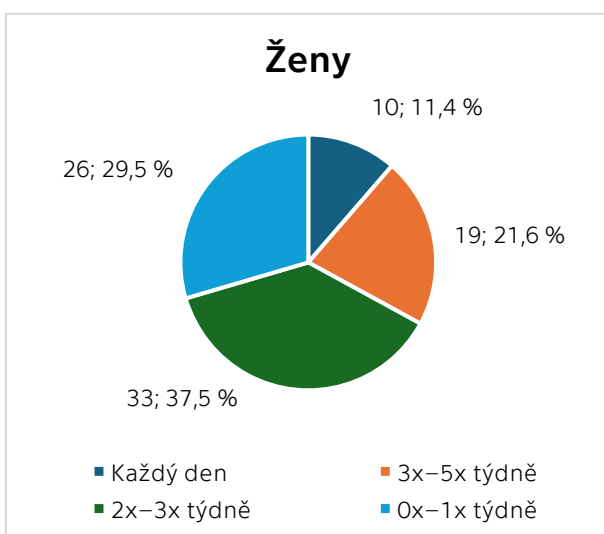
Tato otázka měla za cíl zjistit, čemu se studenti věnují ve volném čase nejvíce. Jednalo se o otázku polootevřenou, pokud si tedy studenti nevybrali z nabízených možností, zvolili alternativu „jiné“ a doplnili, čím se zabývají. Z výsledků je zřejmé, že nejvíce studentů napříč všemi třemi školami se ve svém volném čase věnuje sportovním aktivitám, celkem jde o 58 studentů, tedy 37,4 % dotazovaných. Počet sportovců však v celkovém množství není velký, zbylá většina tráví svůj čas spíše pasivním způsobem. Druhá nejčastěji zvolená možnost představovala variantu „jiné“, dívky pak nejvíce doplňovaly čtení, učení, hru na hudební nástroj, čas s rodinou a přáteli, objevilo se rovněž vaření a pečení. Chlapci uváděli, že ve volném čase chodí na brigádu, do posilovny či k hasičům, jednotlivci pak zmiňovali jízdu na motorce, hru na kytaru, čas s přáteli či zájem o veterány. Na třetí místo z hlediska trávení volného času byl studenty umístěn internet a sociální sítě. Patrnost rozdílů mezi dívkami a chlapci je znatelná, ale pouze v malé míře, dívky téměř nehrají počítačové hry, ale tráví čas na internetu a také si častěji zvolily vlastní možnost trávení volného času, kde převládalo již zmíněné čtení a učení.

Otázka č. 18: „Jak často se věnujete sportu?“

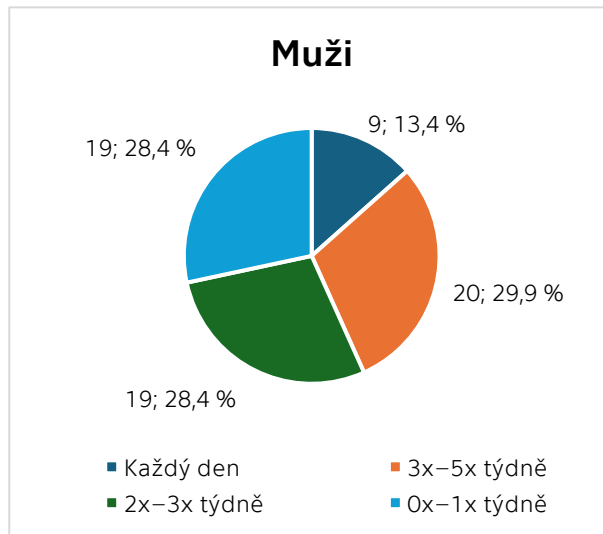
Graf 45 „Jak často se věnujete sportu?“ – rozdělení dle škol



Graf 46 „Jak často se věnujete sportu?“ – ŽENY



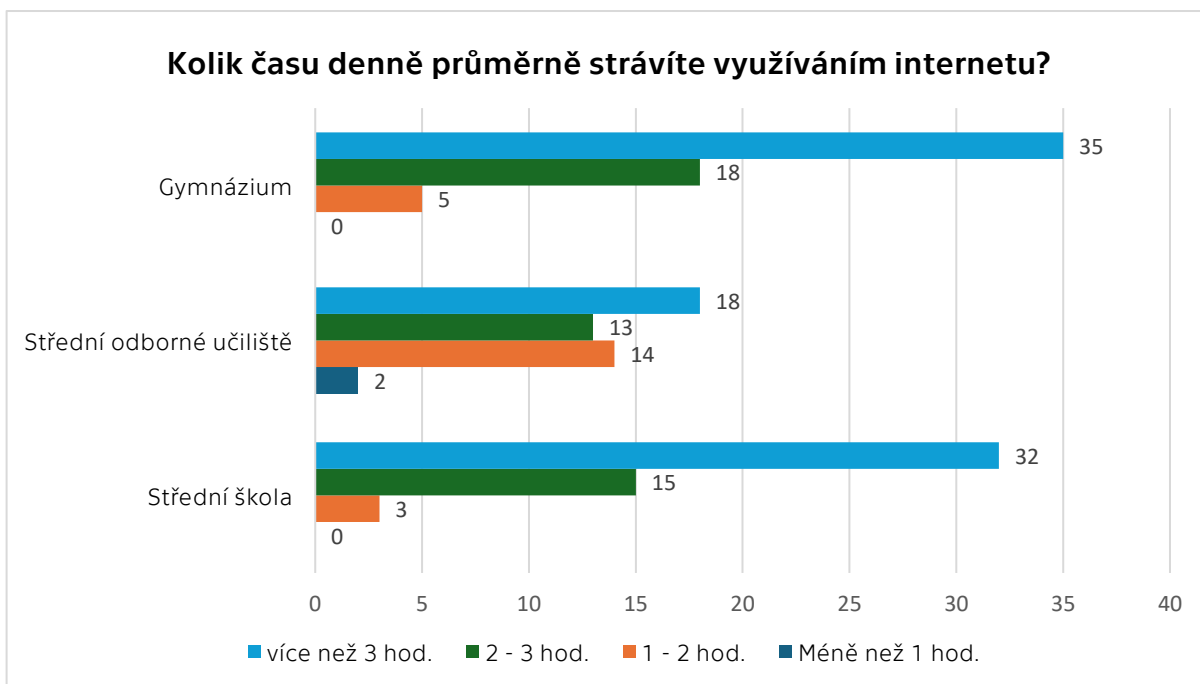
Graf 47 „Jak často se věnujete sportu?“ – MUŽI



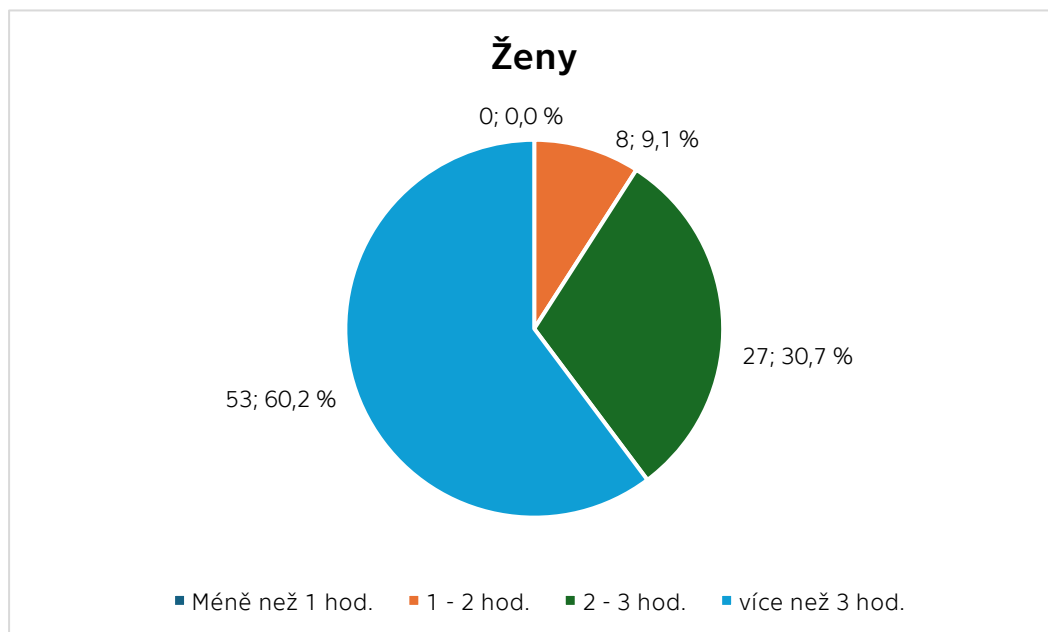
Otázka č. 18 zkoumá, jak často provozují studenti pohybovou aktivitu. 71 % dotazovaných se vcelku pravidelně hýbe a 29 % studentů nemá téměř žádnou pohybovou aktivitu. Z výsledků nejlépe vycházejí studenti gymnázia, největší část z nich se hýbe 2x–3x týdně, gymnázium má rovněž největší zastoupení v kategorii 3x–5x týdně a také v možnosti „každý den“. Výsledky dívek a chlapců jsou patrné z grafu č. 45 a 46.

Otázka č. 19: „Kolik času denně průměrně strávíte využíváním internetu na telefonu/PC/tabletu?“

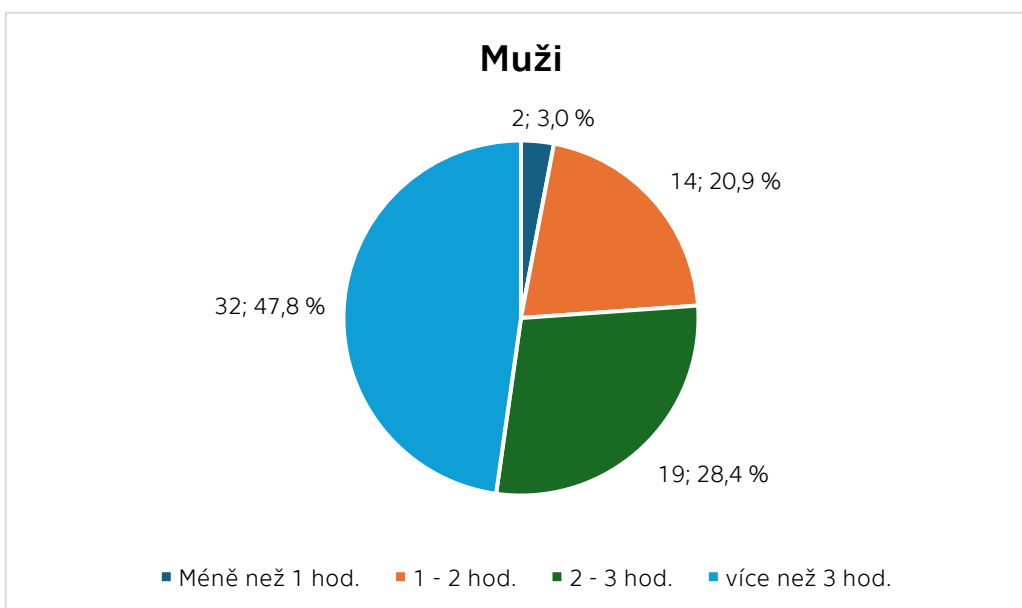
Graf 48 „Kolik času denně průměrně strávíte využíváním internetu?“ – rozdělení dle škol



Graf 49 „Kolik času denně průměrně strávíte využíváním internetu?“ – ŽENY



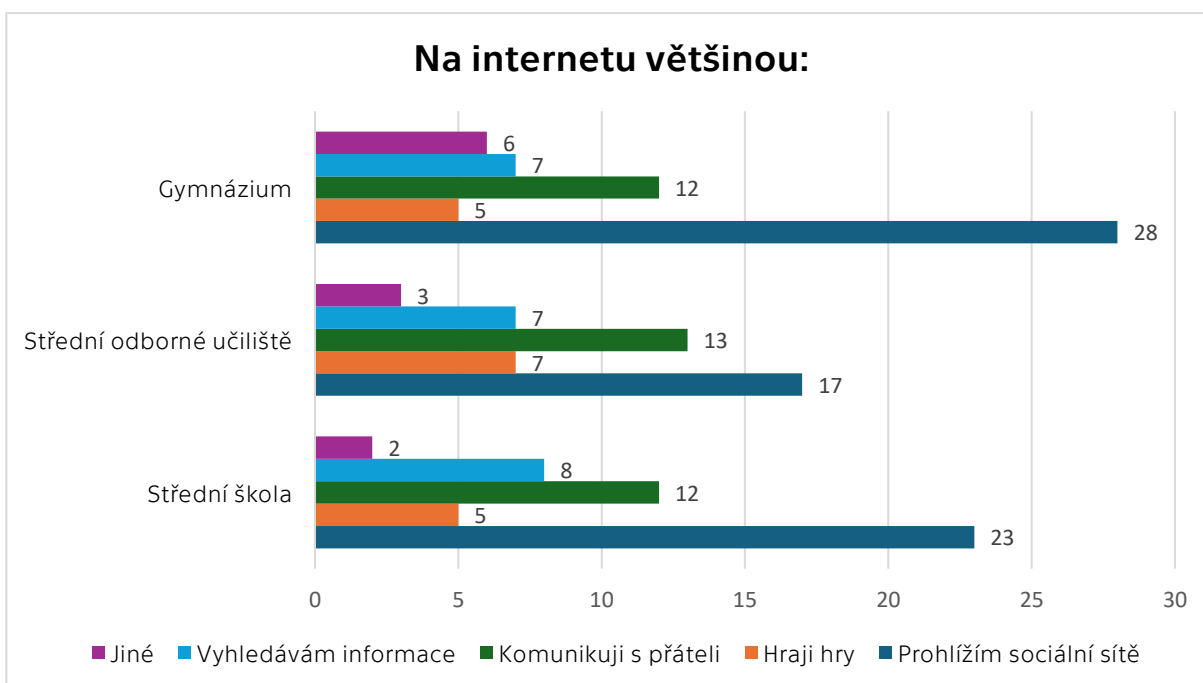
Graf 50 „Kolik času denně průměrně strávíte využíváním internetu?“ – MUŽI



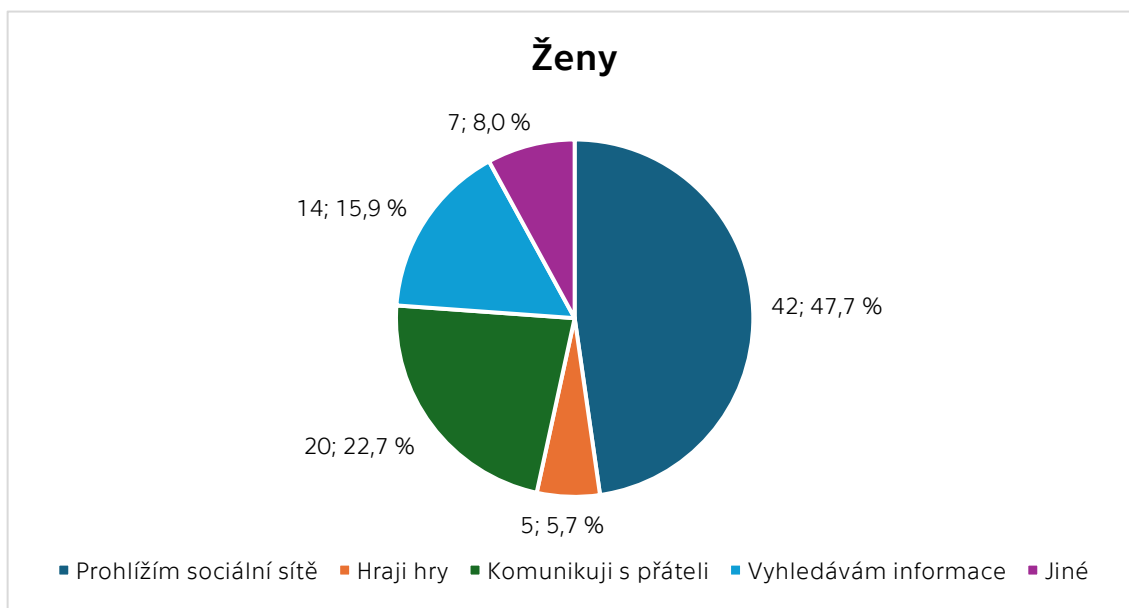
Z vyhodnocení výsledků této otázky vyplývá, že gymnázium i střední škola jsou na tom velmi podobně a více než polovina respondentů obou zmíněných škol tráví na internetu více než 3 hodiny denně. Z celkového počtu dotazovaných tráví využíváním internetu více než 3 hodiny denně 54,8 % studentů. Z grafů č. 49 a 50 vychází, že dívky tráví využíváním internetu delší dobu než chlapci, více než polovina z nich zvolila možnost užívání internetu 3 a více hodin denně.

Otázka č. 20: „Na internetu většinou:“

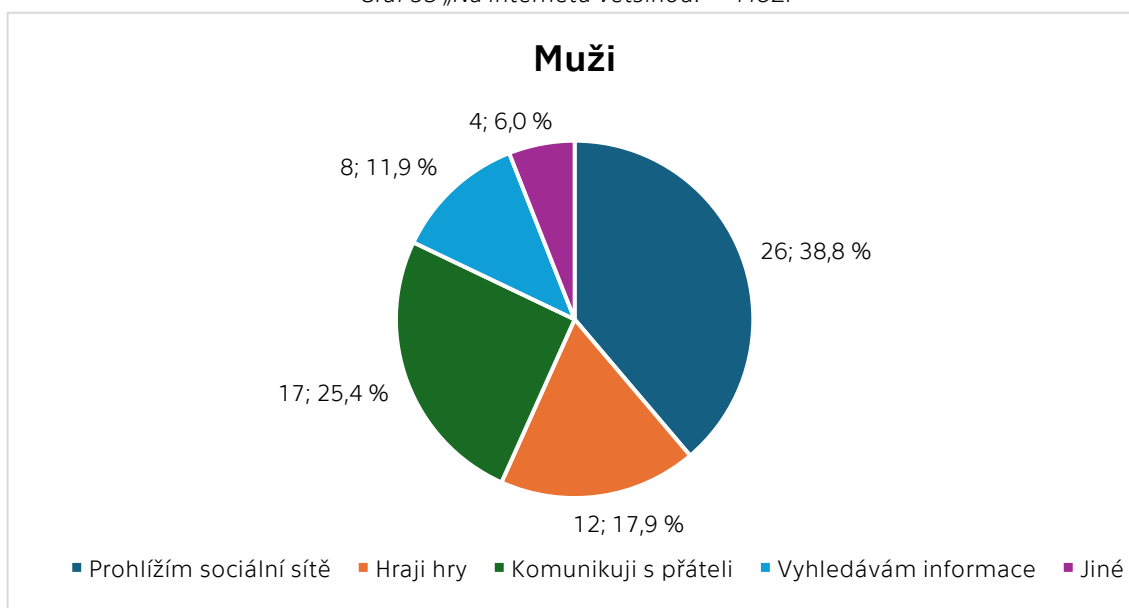
Graf 51 „Na internetu většinou:“ – rozdělení dle škol



Graf 52 „Na internetu většinou:“ – ŽENY



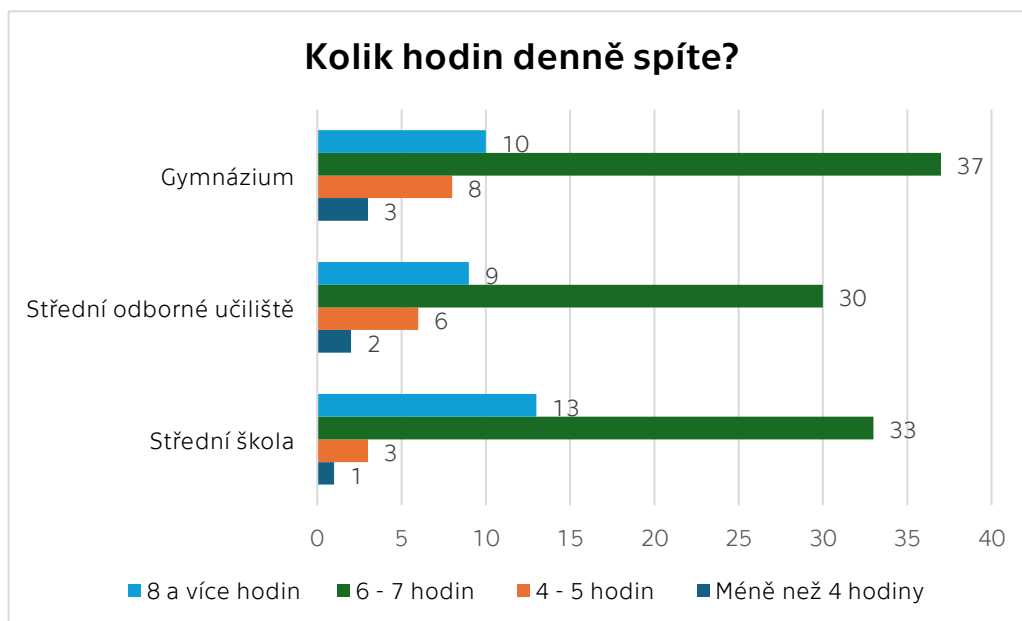
Graf 53 „Na internetu většinou:“ – MUŽI



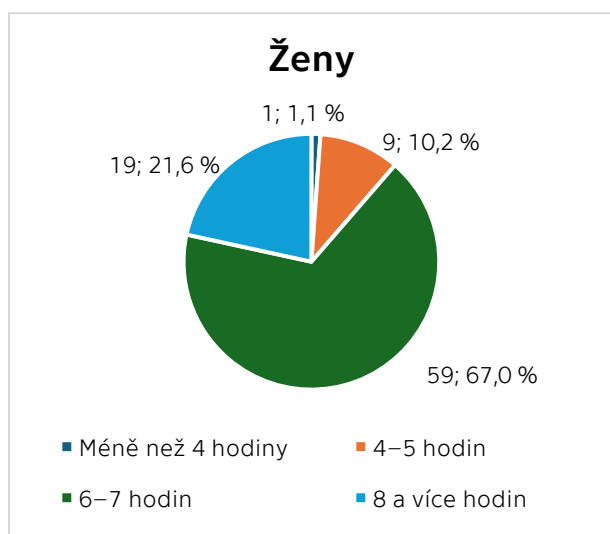
Tato otázka zjišťovala, co dotazovaní adolescenti nejčastěji na internetu či za pomoci internetu dělají. S prvenstvím gymnázia, avšak i u ostatních škol převládá prohlížení sociálních sítí a napříč školami vyrovnaně následuje komunikování s přáteli. Malému zájmu se naopak dostalo hraní her. U dívek převládá sledování sociálních sítí ještě o něco více než u chlapců, spíše než dívky hrají hry chlapci. Tato otázka zároveň nabízela doplnění vlastní možnosti, dívky opakovaně uvedly, že na internetu sledují filmy a seriály, zmínily rovněž učení a čtení. Chlapci uvedli, že sledují videa na YouTube nebo že vyhledávají sport a cvičení.

Otázka č. 21: „Kolik hodin denně spíte?“

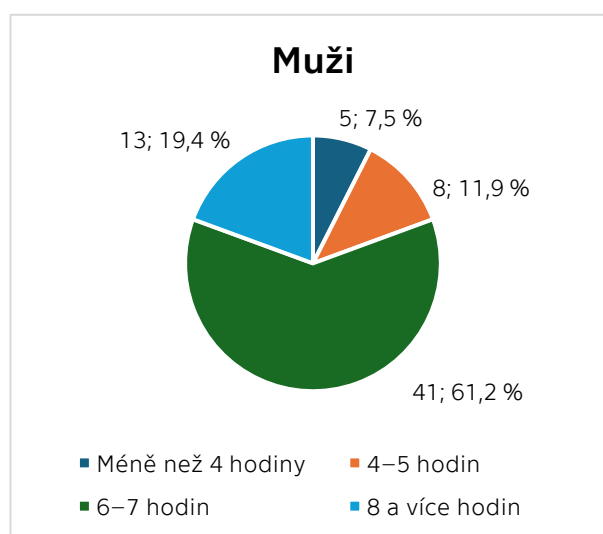
Graf 54 „Kolik hodin denně spíte?“ – rozdělení dle škol



Graf 55 „Kolik hodin denně spíte?“ – ŽENY



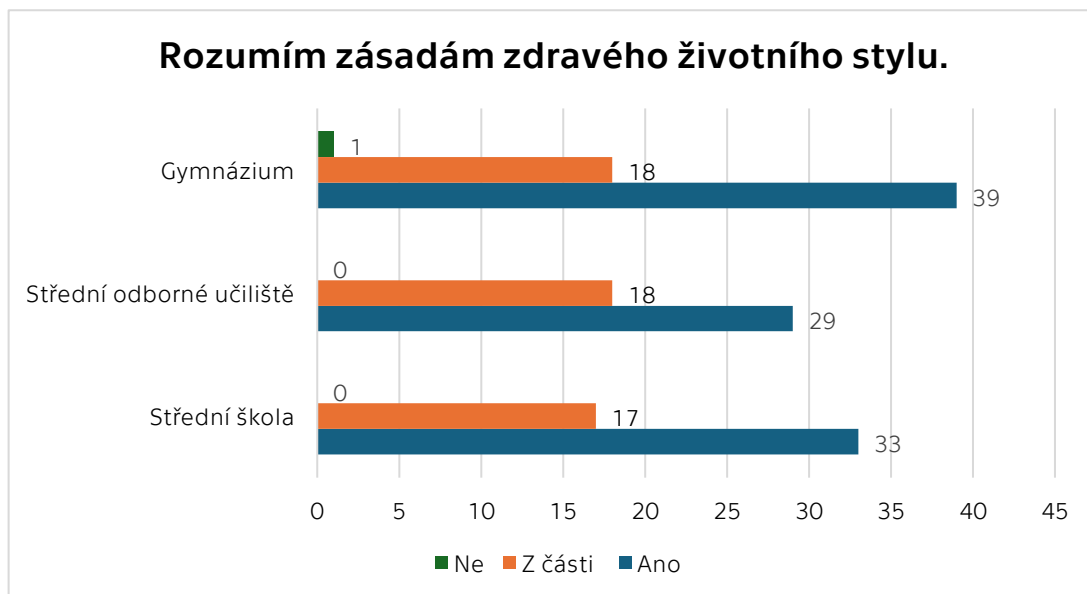
Graf 56 „Kolik hodin denně spíte?“ – MUŽI



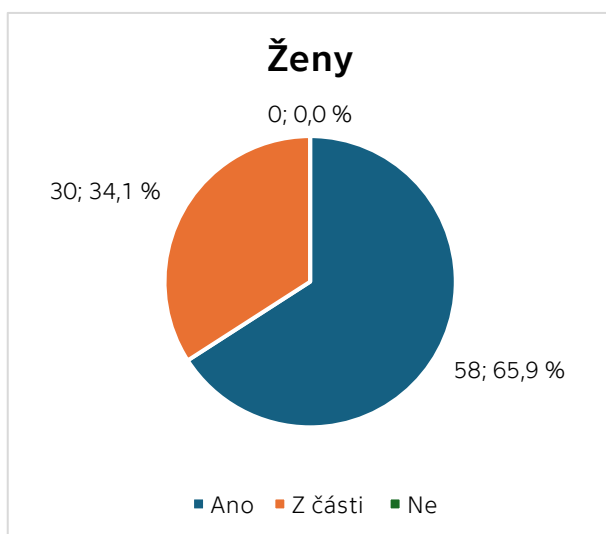
V pořadí 21. otázka se zaměřila na to, zda dotazovaní adolescenti mají dostatek spánku. Vyhodnocení výsledků znázorňuje graf č. 53. Z tohoto grafu je patrné, že mezi dotazovanými školami nejsou v ohledu spánku nijak velké rozdíly. Studenti nejčastěji volili možnost, že spí 6–7 hodin denně, konkrétně tak činí 64,5 % dotazovaných. Doba spánku 6–7 hodin denně je dle autora přijatelná, pro dospívající je však ideální spát 8–9 hodin denně, tuto možnost zvolilo 20,6 % dotazovaných. 4–5 či méně hodin spánku denně je v období dospívání nedostatečné, tělu není dopřán dostatečný čas na regeneraci a načerpání energie. Mezi dívkami a chlapci nebyly zjištěny žádné významné rozdíly.

Otázka č. 22: „Rozumím zásadám zdravého životního stylu.“

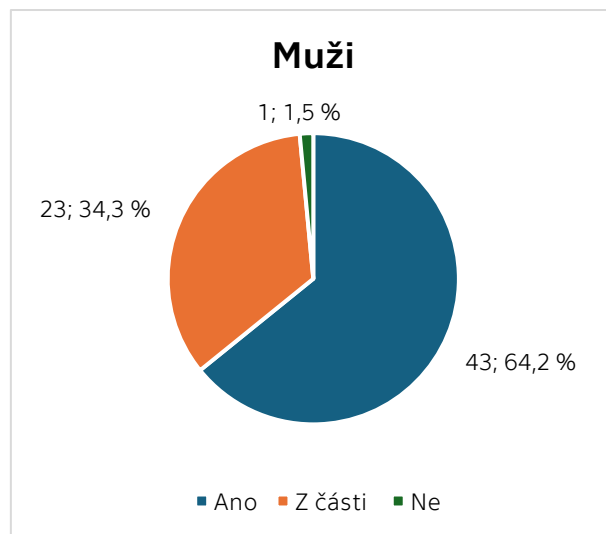
Graf 57 „Rozumím zásadám zdravého životního stylu.“ – rozdělení dle škol



Graf 58 „rozumím zásadám zdravého životního stylu“ – ŽENY



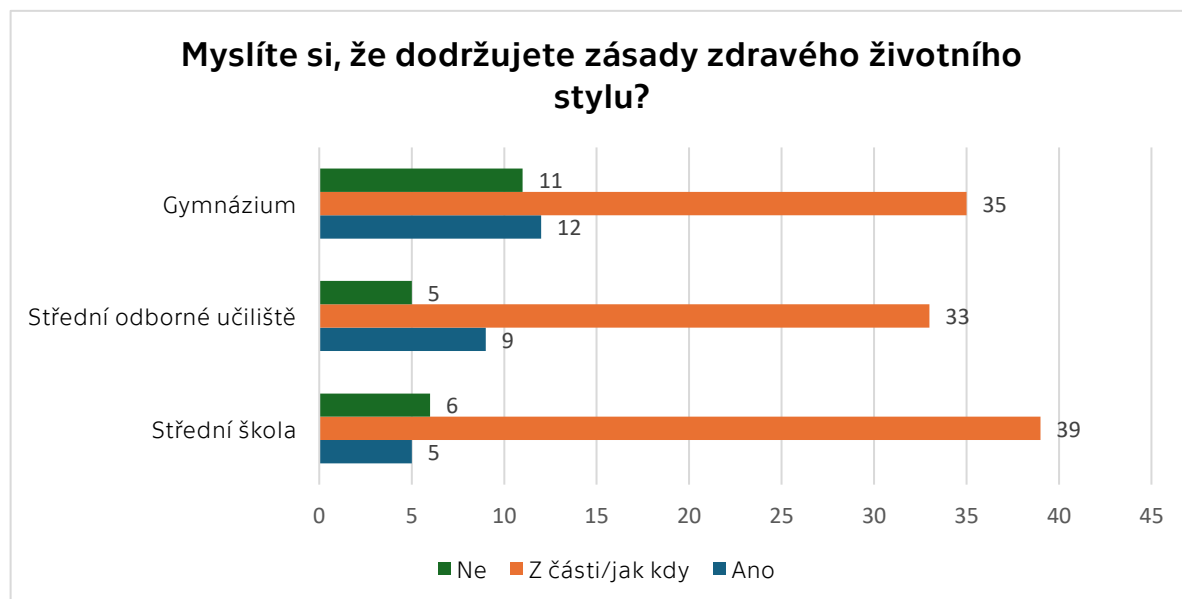
Graf 59 „rozumím zásadám zdravého životního stylu“ – MUŽI



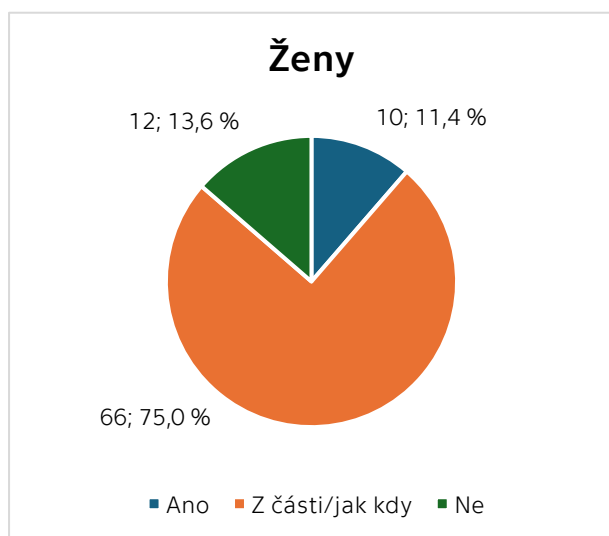
V této otázce měli respondenti vyplnit, zda rozumí zásadám životního stylu úplně, částečně, nebo vůbec. Z počtu 155 dotazovaných adolescentů rozumí zásadám zdravého životního stylu 65,2 % žáků. Zbývá část studentů rozumí těmto zásadám alespoň částečně, pouze jediný muž z gymnázia uvedl, že jim nerozumí vůbec. Z grafu č. 56 lze vyčíst, že studenti všech zaměření si vedli podobně, největší část těch, kteří rozumí zásadám zdravého životního stylu, zastupují studenti gymnázia. Mezi ženami a muži nejsou patrné téměř žádné rozdíly.

Otázka č. 23: Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?"

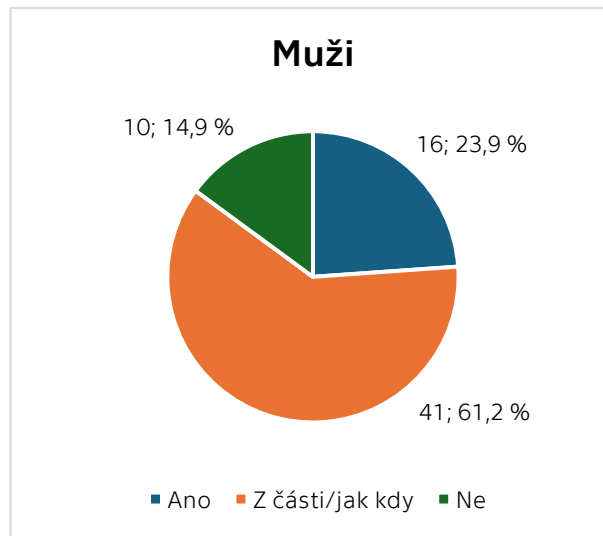
Graf 60 „Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?“ – rozdělení dle škol



Graf 61 „Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?“ – ŽENY



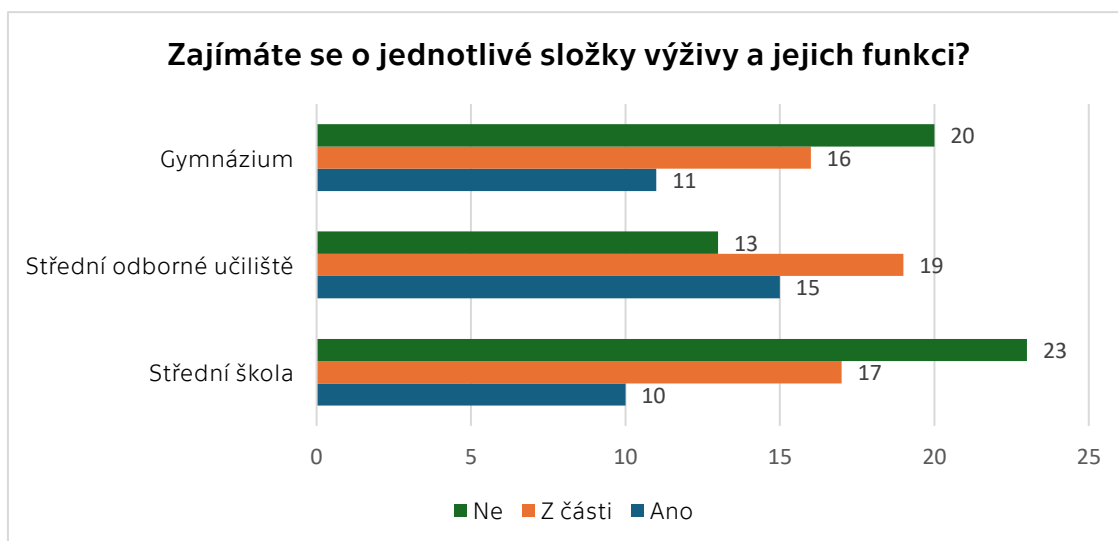
Graf 62 „Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?“ – MUŽI



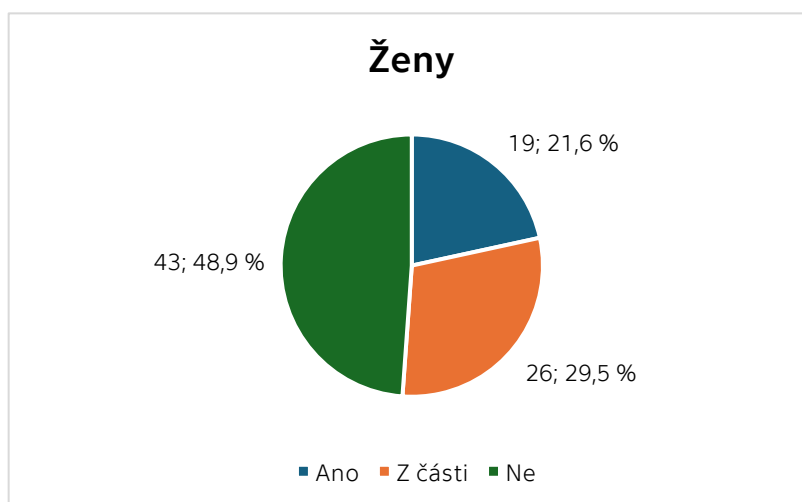
Předchozí otázka zjišťovala, jestli studenti těmto zásadám rozumí, tato otázka řešila, zda studenti, podle svého názoru zásady zdravého životního stylu dodržují. U všech typů škol studenti nejvíce volili tu možnost, dle které dodržují tyto zásady pouze částečně nebo občas. Z výsledků předchozí otázky vyplývalo, že zásadám vedoucím ke zdravému životnímu stylu rozumí nejvíce studentů gymnázia, z výsledků této otázky paradoxně plyne, že se na gymnáziu se objevuje největší počet žáků, který tyto zásady nedodržuje. Rozdíly mezi dívkami a chlapci zobrazují grafy č. 60 a 61, zásady zdravého životního stylu zcela dodržuje více chlapců než dívek, jinak nejsou rozdíly zásadní.

Otázka č. 24: „Zajímáte se o jednotlivé složky výživy a jejich funkci? (bílkoviny, tuky, sacharidy)“

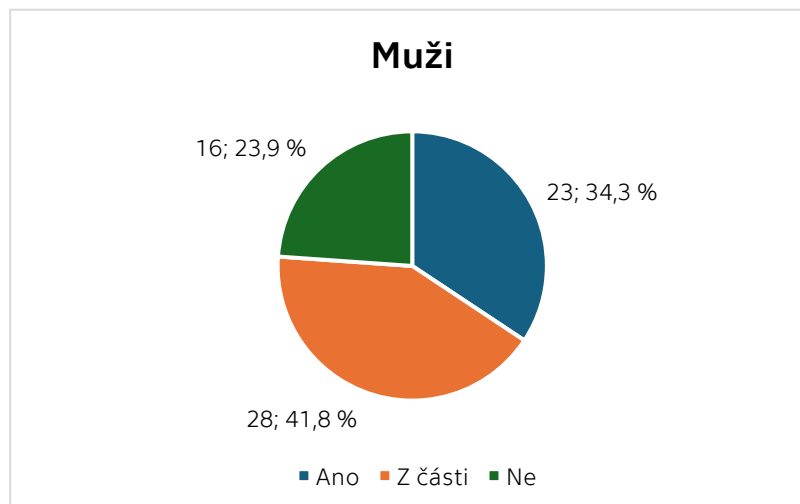
Graf 63 „Zajímáte se o jednotlivé složky výživy a jejich funkci?“ – rozdělení dle škol



Graf 64 „Zajímáte se o jednotlivé složky výživy a jejich funkci?“ – ŽENY



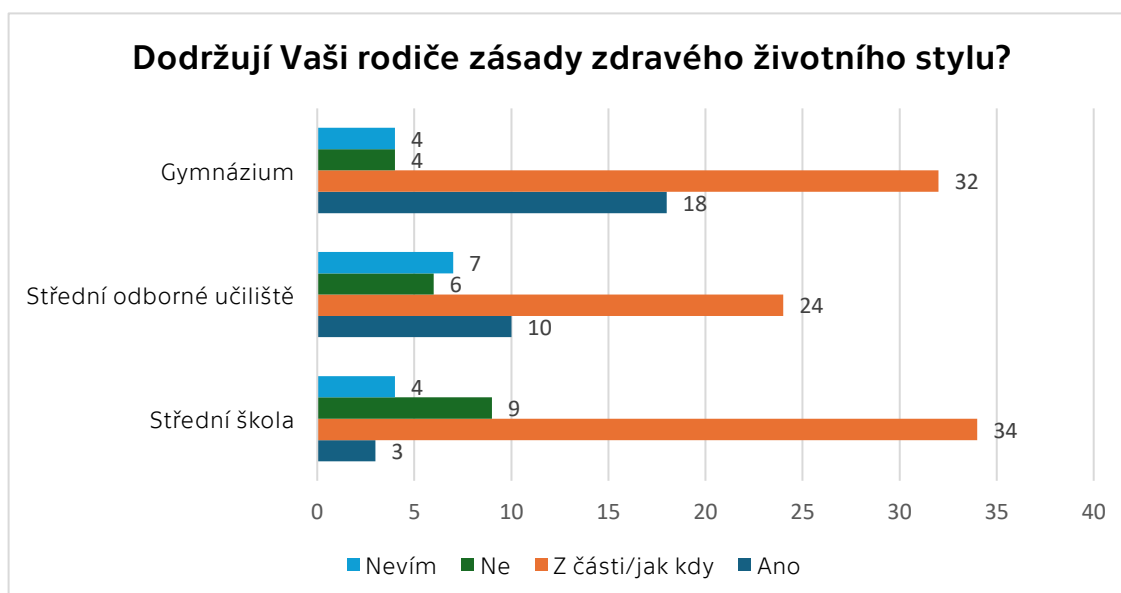
Graf 65 „Zajímáte se o jednotlivé složky výživy a jejich funkci?“ – MUŽI



Na středním odborném učilišti se nachází nejvíce studentů, kteří se o jednotlivé složky výživy zajímají, je tam i největší podíl těch, které poměr přijímaných bílkovin, tuků či sacharidů zajímá částečně, což je pro střední odborné učiliště velmi pozitivní výsledek. Z celkového počtu respondentů nehledě na zaměření studia se o složky výživy zajímá pouze čtvrtina dotazovaných, alespoň částečně se zajímá 36,1 % žáků, 38,9 % z dotazovaných se nezajímá o složky výživy a jejich funkci vůbec. Při srovnání zájmu o jednotlivé složky výživy mezi dívkami a chlapci vyplynulo, že jsou na tom chlapci lépe a o složky výživy se zajímají více než dívky. O danou problematiku se zcela zajímá 32,8 % chlapců a částečně 41,8 %, celkově lze tvrdit, že 74,6 % dotazovaných chlapců se částečně či více zajímá o složky výživy. U dívek se o tyto složky zcela zajímá pouze 21,6 %, z celkového hlediska se částečně či více zajímá o složky výživy 51,1 % dotazovaných dívek, necelou polovinu z nich bílkoviny, tuky či sacharidy a jejich funkce vůbec nezajímá.

Otázka č. 25: „Dodržují Vaši rodiče zásady zdravého životního stylu?“

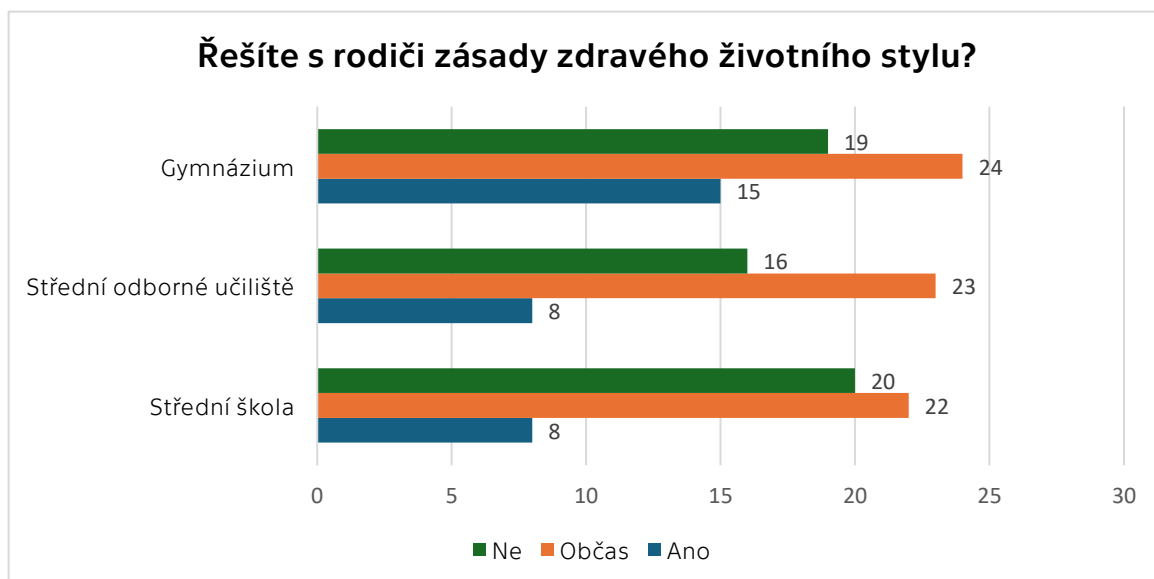
Graf 66 „Dodržují Vaši rodiče zásady zdravého životního stylu?“ – rozdělení dle škol



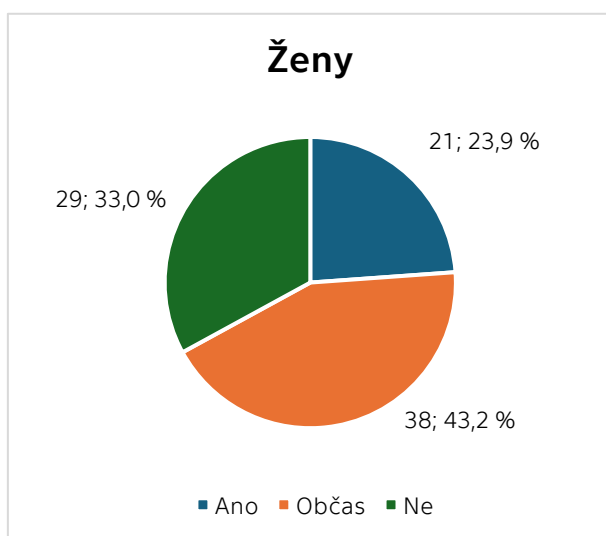
Úkolem 25. otázky bylo zjistit, zda studenti ví, jestli jejich rodiče dodržují zásady zdravého životního stylu. Zdravým životním stylem nejčastěji žijí rodiče studentů gymnázia, tato souvislost mezi rodiči a žáky nejspíše ovlivnila i to, že studenti gymnázia nejčastěji zvolili, že rozumí zásadám zdravého životního stylu i to že tyto zásady dodržují. U všech dotazovaných škol však studenti nejčastěji (58,1 %) volili možnost, že jejich rodiče dodržují zásady zdravého životního stylu občas anebo z části.

Otázka č. 26: „Řešíte s rodiči zásady zdravého životního stylu? (např. správné stravování, složky výživy, složení potravin, pohybové aktivity, spánek, závislosti aj.)“

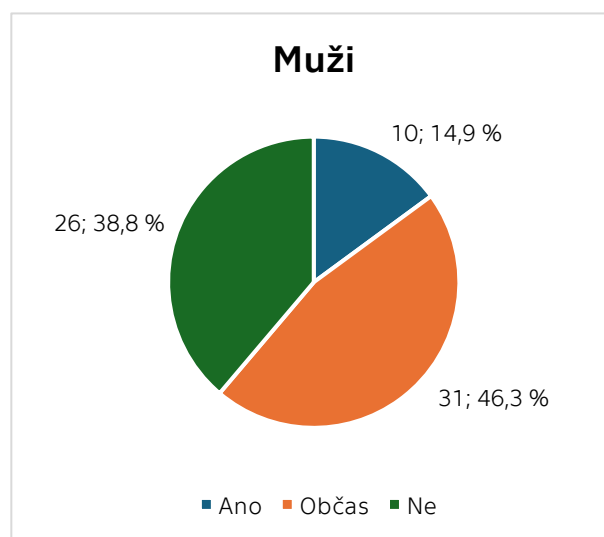
Graf 67 „Řešíte s rodiči zásady zdravého životního stylu?“ – rozdělení dle škol



Graf 68 „Řešíte s rodiči zásady zdravého životního stylu?“ – ŽENY



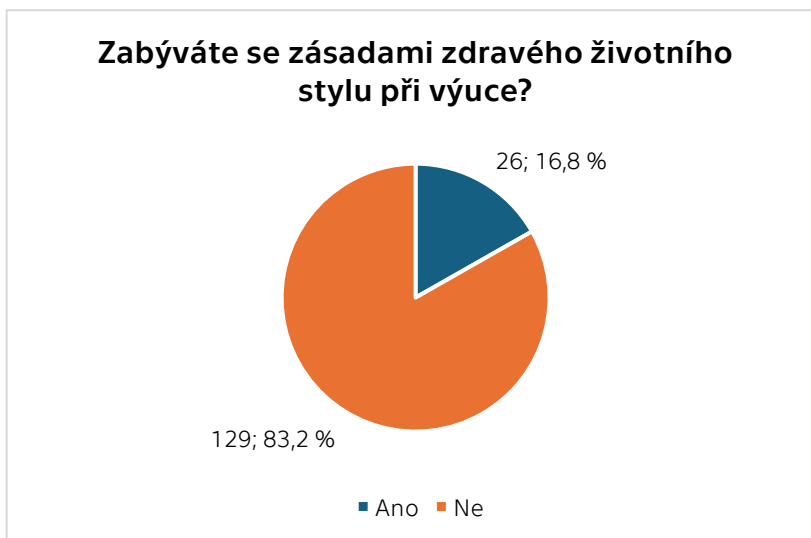
Graf 69 „Řešíte s rodiči zásady zdravého životního stylu?“ – MUŽI



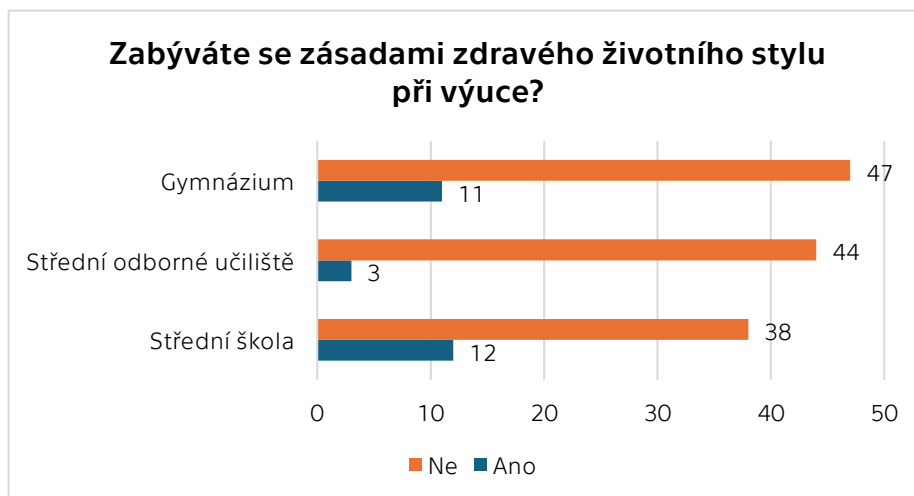
Podobně jako u předchozí otázky i zde je oproti ostatním školám vyšší počet studentů gymnázia, kteří probírají s rodiči zásady zdravého životního stylu. Nejčastější odpověď napříč školami zní, že studenti řeší se svými rodiči tyto zásady pouze občas, konkrétně 44,5 % dotazovaných. V období dospívání se adolescenti snaží v různých aspektech osamostatnit a rozhodovat sami, rodiče již mnohdy nemusí mít nad stravou a ostatními náležitostmi zdravého životního stylu takovou kontrolu. Dívky řeší se svými rodiči tyto zásady o něco více než chlapci, viz grafy č. 68 a 69.

Otázka č. 27: „Zabýváte se zásadami zdravého životního stylu při výuce? (např. zda se učíte o zdravém stravování, složkách výživy, složení potravin, důležitosti pohybové aktivity, o spánku, o závislostech aj.)“

Graf 70 „Zabýváte se zásadami zdravého životního stylu při výuce?“



Graf 71 „Zabýváte se zásadami zdravého životního stylu při výuce?“ – rozdělení dle škol



Cílem této otázky bylo zjistit, zda se dle studentů během vyučování řeší výše uvedené zásady zdravého životního stylu. 83,2 % studentů uvádí, že se během vyučování životním stylem vůbec nezabývají. Při srovnání dotazovaných škol nejsou viděny velké rozdíly, na středním odborném učilišti je nejmenší počet studentů, který zaznamenal, že se při vyučování zabývají také životním stylem.

Otázka č. 28: „Pokud ano, v rámci kterého předmětu/projektu/semináře? Specifikujte, prosím.“

Tato otázka doplňuje otázku předchozí, studenti, kteří u předešlé otázky odpověděli ano, tedy že se životním stylem při vyučování zabývají, měli uvést, v rámci kterého předmětu či semináře.

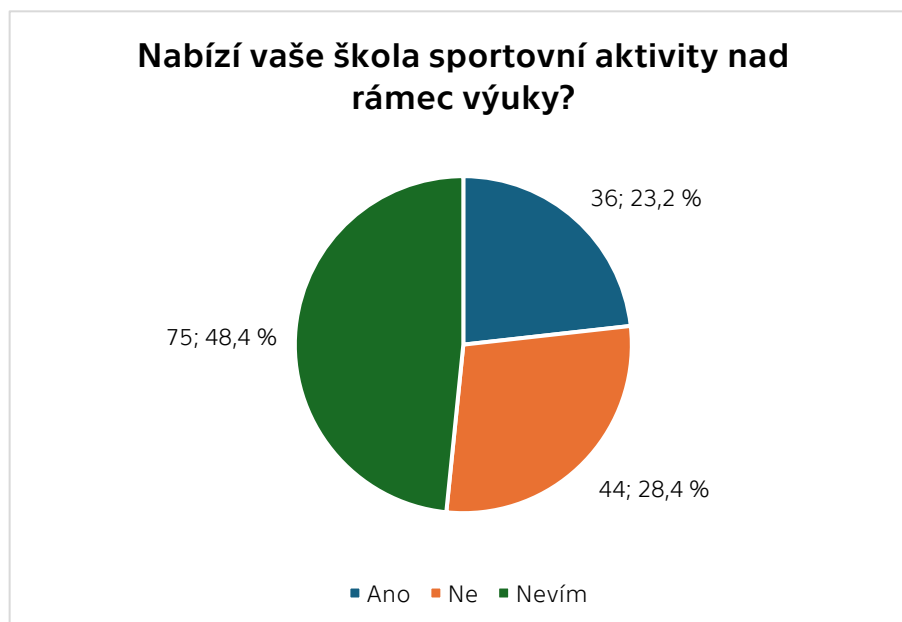
11 studentů gymnázia uvádí, že se životním stylem při výuce zabývají, a vícekrát se objevila odpověď, že se u věnují v rámci projektu či přednášky, avšak blíže neuvedli jejich název. Dále uvedli např. seminář o poruchách příjmu potravy a z předmětů zmínili biologii, chemii, základy společenských věd a rovněž angličtinu.

Ze středního odborného učiliště odpověděli kladně pouze 3 studenti, jeden z nich uvedl, že se životním stylem zabývají v předmětu občanské výchovy, ostatní dva žáci sice tvrdí, že se danou problematikou při výuce zabývají, ale neuvedli žádný konkrétní předmět či seminář.

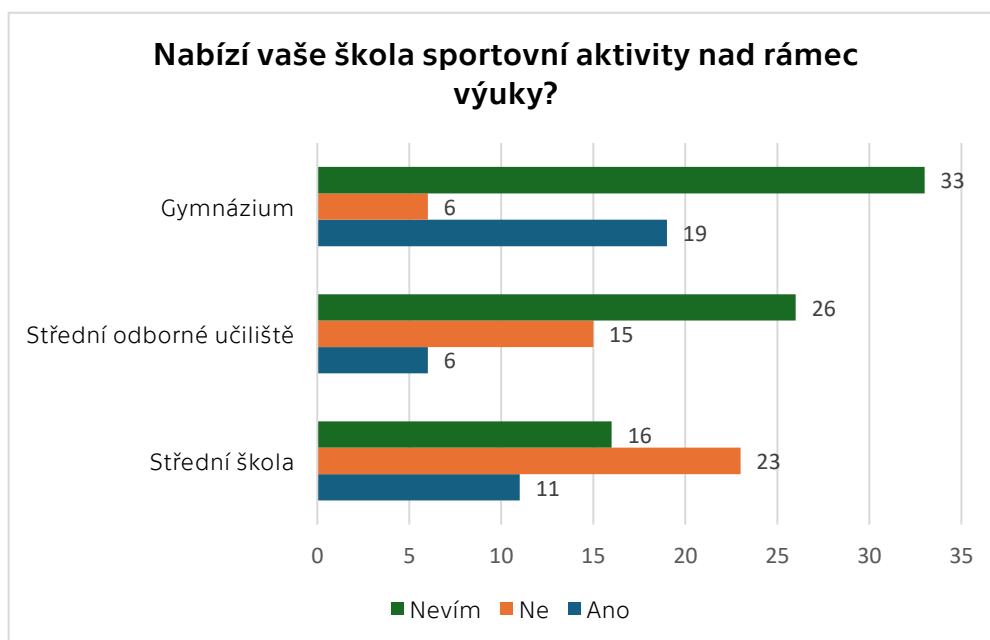
V rámci střední školy se shodlo 12 studentů, že během vyučování probírají zásady zdravého životního stylu, opakovaně uváděli předmět psychologie a biologie, zmíněn byl také tělocvik.

Otázka č. 29: „Nabízí Vaše škola sportovní aktivity nad rámec výuky? Pokud ano, uveďte, prosím, jaké.“

Graf 72 „Nabízí Vaše škola sportovní aktivity nad rámec výuky?“



Graf 73 „Nabízí Vaše škola sportovní aktivity nad rámec výuky?“ – rozdělení dle škol



Předposlední polootevřená otázka dotazníkového šetření měla zjistit, zda jednotlivé střední školy nabízí pro studenty sportovní aktivity nad rámec vyučování. 28,4 % dotazovaných uvedlo, že jejich škola žádné takové aktivity nenabízí, téměř polovina pak říká, že o těchto mimoškolních sportovních aktivitách neví. Přehled o těchto pohybových aktivitách má pouze 23,2 % respondentů.

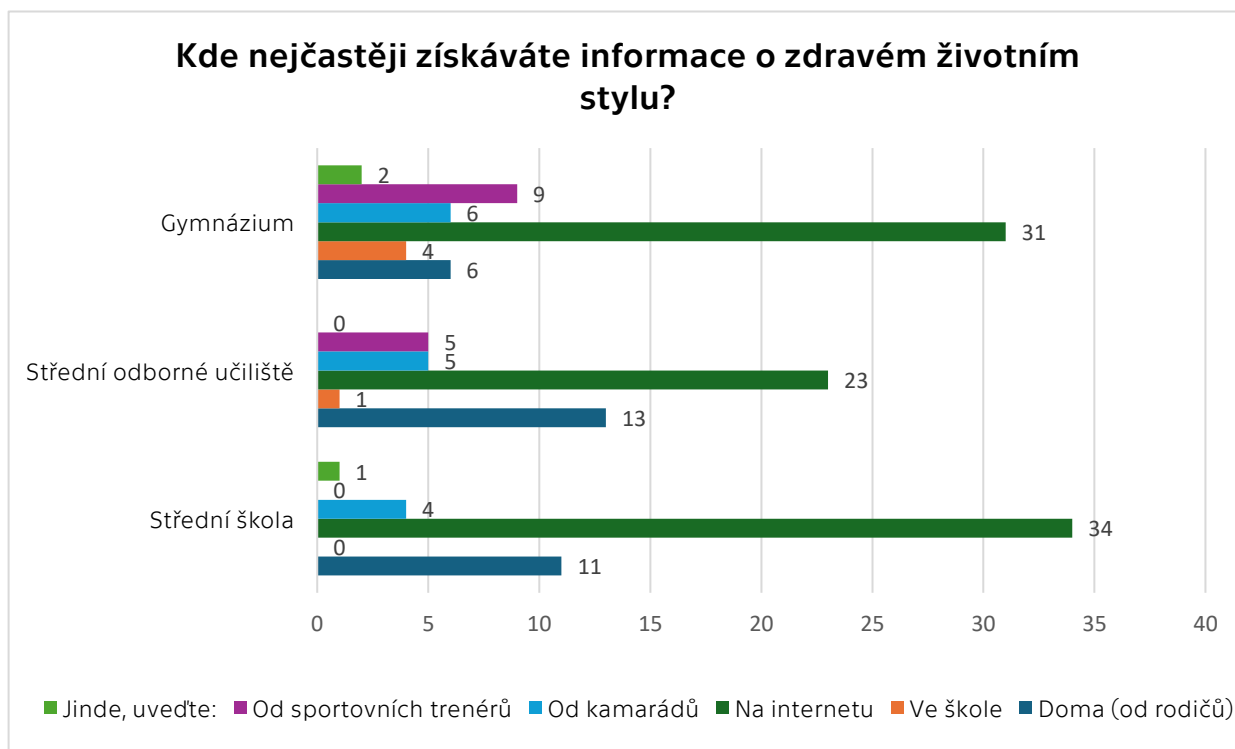
Sportovní aktivity nad rámec výuky zaznamenalo 19 studentů gymnázia, několikrát obecně uvedli, že jejich škola nabízí sportovní kroužky. Někteří pak konkrétně zmínili, že se jedná o volejbal, florbal, basketbal, aerobik či šachy, zmíněn byl také lyžařský a sportovní kurz. 3 respondenti uvádí, že tyto aktivity nabízí jejich škola pouze pro nižší stupeň gymnázia.

Na středním odborném učilišti tvrdí pouze 6 chlapců, že jejich škola nabízí takové aktivity, zmiňují školní posilovnu, ping-pong, fotbal a různé turnaje.

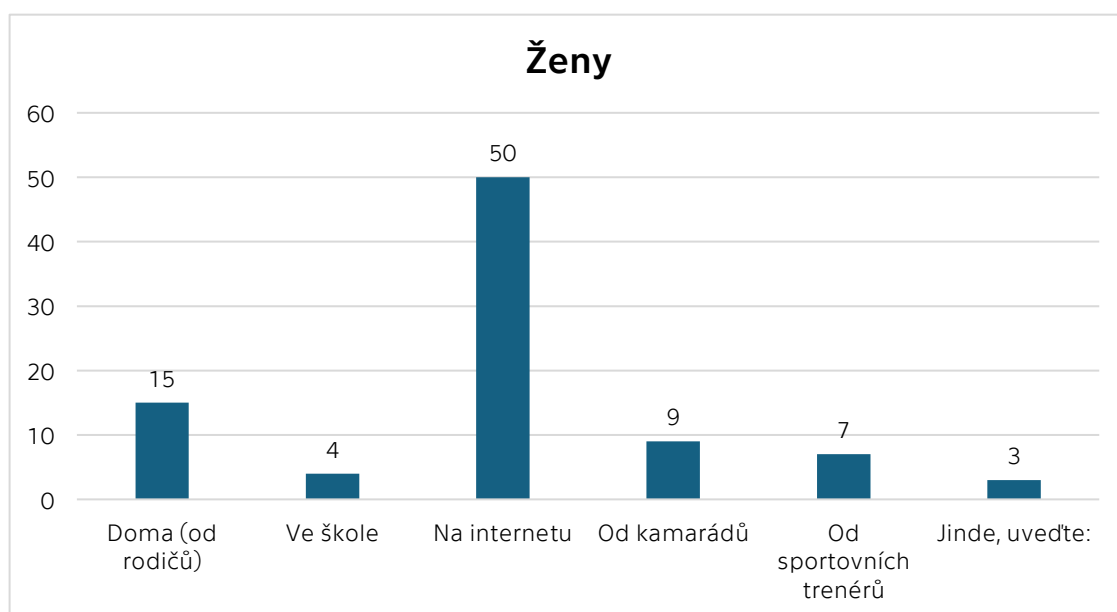
Turnaje zmiňují i žáci střední školy, jmenovitě jde o turnaje ve fotbalu, florbalu, volejbalu či futsalu. Dále sem studenti zařazují lyžařské a sportovní kurzy, o sportovních aktivitách má přehled pouze 11 studentů této školy.

Otázka č. 30: „Kde nejčastěji získáváte informace o zdravém životním stylu a jeho náležitostech?“

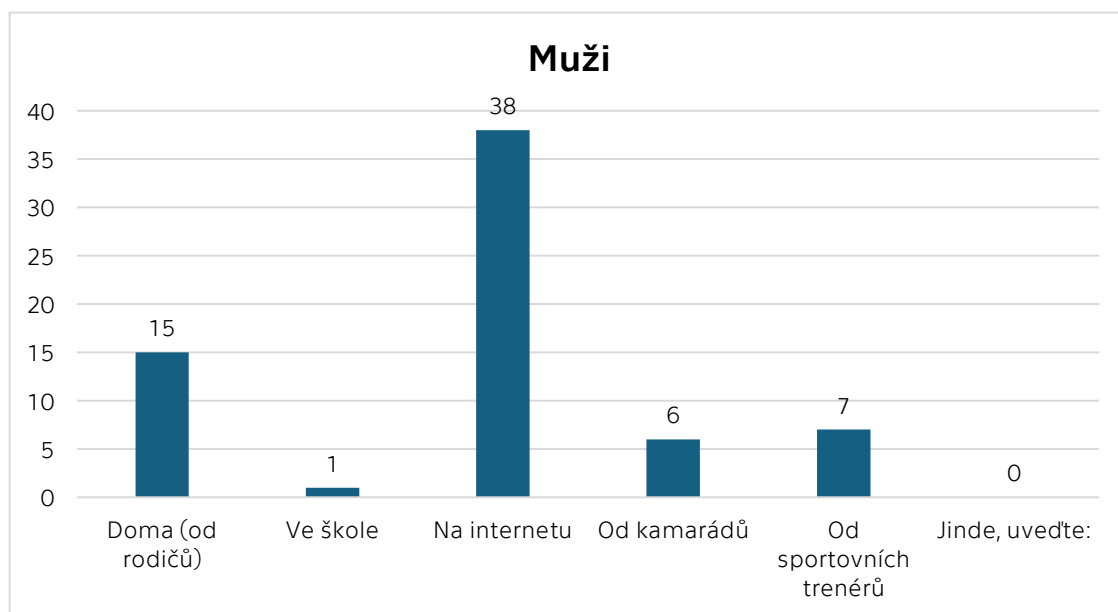
Graf 74 „Kde nejčastěji získáváte informace o zdravém životním stylu a jeho náležitostech? – rozdělení dle škol“



Graf 75 „Kde nejčastěji získáváte informace o zdravém životním stylu a jeho náležitostech?“ – ŽENY



Graf 76 „Kde nejčastěji získáváte informace o zdravém životním stylu a jeho náležitostech?“ – MUŽI



Závěrečná otázka se zabývala tím, kde studenti nejčastěji získávají informace o zdravém životním stylu. Jak lze vidět z grafu č. 74, oblíbeným zdrojem těchto informací je pro studenty napříč školami internet, celkově pro 56,8 % dotazovaných. 30 z nich pak získává tyto informace od rodičů, 14 studentů pak dává na rady sportovních trenérů. Výsledky dívek a chlapců jsou velmi podobné, pouze dívky zvolily v této polootevřené otázce třikrát jinou možnost, dvě z dívek uvedly, že informace o zdravém životním stylu získávají prostřednictvím sociální sítě TikTok, třetí z dívek odkazuje na vzdělávací knihu.

6. Vyhodnocení rozhovorů

Pro doplnění praktické části sestavil autor strukturovaný rozhovor, za jehož pomoci byl proveden kvantitativní výzkum. Rozhovor se skládal z 6 otevřených otázek, na které odpověděli dva respondenti. Jednalo se o zástupce ředitele Obchodní akademie v Plzni Ing. Vladislava Kličku, druhým respondentem byl zástupce ředitele Středního odborného učiliště v Plzni PaedDr. Vladimír Světlík. Oba rozhovory jsou v plném znění umístěny v příloze bakalářské práce.

V této kapitole budou rozebrány jednotlivé otázky a porovnány odpovědi obou dotazovaných respondentů.

1) Co pro Vás znamená zdravý životní styl?

Oba respondenti se shodují na tom, že ke zdravému životnímu stylu je potřeba přistupovat jako k celku a zahrnovat tak více jeho zásad, konkrétněji uvádějí zdravou stravu doplněnou o fyzickou aktivitu a kvalitní odpočinek.

2) Jak můžete, jako zástupce ředitele školy, přispívat ke zdravému životnímu stylu studentů?

Zástupce Obchodní akademie Plzeň uvádí, že jeho možnosti jsou v tomto směru omezené, a to především vzhledem k věku studentů. Dodává však, že se alespoň sám snaží jít studentům příkladem tak, že pravidelně sportuje a nekouří. Zástupce Středního odborného učiliště v Plzni pouze udává, že může školní aktivity ovlivňovat žádoucím směrem.

3) Myslíte si, že jsou Vaši studenti dostatečně informováni o zdravém životním stylu? Jakým způsobem poskytnete studentům tyto informace?

Dle pana zástupce Kličky jsou v dnešní době pro studenty dostupné všechny informace, o které mají zájem. Zmiňuje, že na svoje zdraví dbají především dívky, ale že rovněž i chlapci se čím dál tím více zajímají o zdravý životní styl, a dodává, že většina studentů sportuje. Informace o zdraví poskytuje studentům škola prostřednictvím předmětů, jako je občanská nauka či společenská kultura, péči o duševní zdraví má na starost předmět psychologie, který rovněž radí s poruchami příjmu potravy, které jsou dle pana Kličky stále častější, zejména u dívek.

Pan Světlík upozorňuje, že je nutné studentům informace neustále opakovat a že základní informace jsou poskytovány v odpovídajících předmětech, konkrétně však nespécifikoval.

4) Jak se dle Vás za posledních 10 let vyvinul/změnil životní styl studentů?

Zástupce Obchodní akademie Plzeň se odkazuje na svoji předchozí odpověď, tzn., že se dívky i chlapci více zajímají o zdravý životní styl a pohybovou aktivitu. Dále zmiňuje výzkumy, dle kterých studenti konzumují stále méně alkohol a méně kouří, upozorňuje však na to, že se u studentů stávají stále více oblíbené energetické nápoje.

Zde se názory zástupců středních škol rozcházejí, pan Světlík ze Středního odborného učiliště v Plzni udává, že studenti preferují nezdravé potraviny a méně sportují, naopak více času tráví na mobilním telefonu a počítači.

5) Zabývá se vaše škola protidrogovou prevencí?

U této otázky se oba zástupci shodují, že se jejich škola protidrogovou prevencí zabývá. Na Obchodní akademii to má za úkol metodik prevence sociálně-patologických jevů, do školy také chodí odborníci, kteří se studenty diskutují o drogové problematice. Střední odborná škola se protidrogovou prevencí zabývá v rámci preventivních aktivit, rovněž také během výuky v předmětech, jako je občanská nauka či základy ekologie, anebo v rámci třídnických hodin.

6) Nabízí Vaše škola sportovní či jiné aktivity pro studenty nad rámec vyučování?

Obchodní akademie Plzeň nabízí studentům lyžařský a turistický kurz, studenti se také mohou zúčastnit školních turnajů, např. ve futsalu, basketbalu či ringu.

Střední odborné učiliště zmiňuje aktivity pouze v rámci domova mládeže.

7. Vyhodnocení a návrhová opatření

První část návrhové kapitoly vyhodnotí hypotézy, které byly stanoveny před empirickým šetřením. Druhá část této kapitoly se bude věnovat konkrétním návrhovým opatřením vycházejícím z analytické části této práce, především tedy z vyhodnocení dotazníkového šetření a také ze strukturovaného rozhovoru.

7.1 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza č. 1: *Studenti středních škol se více zajímají o jednotlivé složky výživy.*

Tato hypotéza vycházela z jednoduchého přesvědčení, že se žáci středních škol, v tomto případě žáci gymnázia a obchodní akademie, budou zajímat o jednotlivé složky výživy více nežli žáci středního odborného učiliště, protože na středním odborném učilišti jsou spíše technicky založení studenti, pracují více manuálně a především proto, že na této škole bude převaha či stoprocentní zastoupení chlapců.

Pro detailnější výsledek porovnával autor zvlášť střední odborné učiliště a gymnázium a poté střední odborné učiliště a střední školu. V případě srovnání středního odborného učiliště a gymnázia se hypotéza ve znění „studenti gymnázia se více zajímají o jednotlivé složky výživy než studenti střední odborné školy“ nepotvrdila, neboť 31,9 % studentů učiliště se o složky výživy zajímá zcela a 40,4 % alespoň z části, dohromady se o složky výživy částečně či více zajímá 72,3 % studentů středního odborného učiliště. Naopak zcela se o složky výživy zajímá pouze 23,4 % studentů gymnázia a z části 34 % z nich, celkově se částečně či více zajímá 57,4 % studentů gymnázia.

Hypotéza ve znění „studenti střední odborné školy se více zajímají o jednotlivé složky výživy než studenti středního odborného učiliště“ se rovněž nepotvrdila. Na střední škole se částečně či více zajímá o tyto složky 54 % studentů, což je nejméně ze všech porovnávaných škol.

Hypotéza č. 2: *Dívky, nehledě na zaměření studia, tráví na internetu více času než chlapci.*

Dle autora jsou to právě dívky, které věnují internetu a také sociálním sítím ve svém čase více prostoru než chlapci.

Tato hypotéza se potvrdila. 60,2 % dívek tráví denně na internetu více než 3 hodiny, co se týče chlapců, 3 a více hodin tráví na internetu 47,8 % z nich.

Hypotéza č. 3: *Pravidelnému kouření nejvíce podléhají studenti středního odborného učiliště.*

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že i tato hypotéza se potvrdila. Z daného vzorku respondentů pravidelně kouří 14,9 % studentů středního odborného učiliště, ze studentů gymnázia pravidelně kouří 10,3 % dotazovaných a u střední školy pouze 8 % respondentů.

7.2 Vyhodnocení a návrhová opatření

Z vyhodnocení výsledků empirického šetření vyplývá, že velká část studentů zdravému životnímu stylu a jeho náležitostem rozumí a dodržuje je, pouze malá část dotazovaných (14,2 %) přiznává, že nedodržuje tyto zásady vůbec. Většina respondentů se pravidelně stravuje a rovněž téměř dostatečně konzumuje ovoce a zeleninu a převážně se vyhýbá pokrmům z provozoven rychlého občerstvení či je konzumuje pouze občas nebo výjimečně. Hůře jsou na tom studenti s dodržováním pitného režimu, obzvláště u dívek je příjem tekutin v podobě čisté vody či neslazených čajů velmi nízký. Pozitivním zjištěním je, že ze 155 respondentů kouří pravidelně pouze 11 %, zbylá část z nich poté pouze příležitostně, ale převážně vůbec.

Z vyhodnocení dotazníkového šetření dále vychází, že fenoménem pro dnešní adolescenty je internet a také sociální sítě, jejichž prohlížením tráví hodně času, tomuto trendu ještě častěji podléhají dívky. Studenti tráví větší část dne převážně sezením ve škole a někteří z nich poté další část dne tráví prohlížením sociálních sítí, sledováním filmů a seriálů či hraním počítačových her, v lepším případě čtením či učením, avšak stále pasivně. Dle autorova návrhu by řešením mohly být pohybové aktivity a sportovní kroužky nabízené školou nad rámec vyučování. Z výzkumu vyplývá, že všechny školy alespoň nějaké dobrovolné pohybové aktivity nabízejí, ale ví o nich pouze velmi malá část žáků. Školy většinou disponují vlastní posilovnou, dále nabízejí míčové hry typu florbal, volejbal, fotbal, futsal, basketbal nebo např. aerobik. Mezi studenty je však velmi nízká informovanost o těchto možnostech. Dle autora by studenti měli být častěji a podrobněji informováni o aktivitách, které škola nabízí nad rámec vyučování, např. vždy na začátku roku či pololetí třídním učitelem, ale rovněž i tělocvikářem. Vhodné by dle autora bylo, aby zájmové sportovní kroužky navazovaly na vyučování a studenti se nemuseli dopravovat domů a zpět. Dle autora by pedagogičtí pracovníci mohli vždy na začátku pololetí sestavit „dotazník“, který by v rámci hodin tělesné výchovy distribuovali všem studentům a za pomoci něhož by se dozvěděli, o které sporty mají studenti největší zájem a jejich časové možnosti, a na základě vyhodnocení by přizpůsobili nabídku pohybových aktivit studentům a jejich možnostem.

Pokud jde o internet, více než polovina dotazovaných získává informace o zdravém životním stylu právě tam, ve škole čerpají tyto informace pouze 3,2 % dotazovaných, což je velmi malý počet. Velká část studentů se zároveň domnívá, že se v rámci vyučovaných předmětů ani nad jejich rámec nezabývají ve škole zdravým životním stylem a jeho náležitostmi. Dle autora by mohlo být přínosné zdůrazňovat během výuky náležitosti, které se týkají zdravého životního stylu, např. v předmětu biologie se zaměřit na výživu a její jednotlivé složky (bílkoviny, tuky, sacharidy) a jejich vliv na lidské tělo a jeho orgány. V předmětech psychologie (základy společenských věd či jiný podobný předmět dle konkrétní školy) lze více upozorňovat na důležitost duševní hygieny a práci se stresem a jeho možnou eliminaci. V hodinách tělesné výchovy by bylo vhodné upozorňovat na to, že to není jen nutná součást vyučování, ale že pohyb je celoživotně zdraví prospěšný a přirozený, zároveň slouží jako prevence nemocí, obezity, k eliminaci stresu apod.

Další návrh se zaměřuje na pitný režim studentů, který není dostatečný. Jako vhodnou možnost vidí autor nainstalovat do škol pitné fontány (pítka), ze kterých by si studenti mohli doplňovat čistou vodu do svých lahví, a doplnit je kelímky (ideálně ne plastovými), díky kterým by se mohli studenti napít v případě, že si lahev na pití zapomenou.

V závěru představuje autor návrh, aby školy uspořádaly pro studenty „den se zdravým životním stylem“. Do škol by v tento den (případně v různých seminářích) mohli zavítat různí odborníci zabývající se výživou (případně jejími poruchami, např. poruchy příjmu potravy), správným a vhodným pohybem, spánkem, stresem a duševní hygienou a celkově zdravou životosprávou a přiblížit tak studentům důležitost péče o sebe a své tělo. Jednotlivé přednášky z praxe, případně praktické ukázky by studentům sloužily jako prevence a zároveň motivace k tomu, o své psychické i fyzické zdraví lépe pečovat.

Závěr

Bakalářská práce byla zpracována na téma „Zdravý životní styl studentů středních škol.“ Hlavním cílem práce bylo vyhodnotit současný stav životního stylu žáků středních škol a navrhnout opatření, která by postoje studentů k životnímu stylu zlepšila. Dílčím cílem bylo provést analýzu životního stylu adolescentů, na jejímž základě byl současný životní styl středoškolských studentů vyhodnocen.

Analýze a empirickému šetření předcházela teoretická část práce, kde byla provedena literární rešerše knižních i internetových zdrojů. Tato část práce se zabývala především pojmy z oblasti zdraví, dospívajících, pozdní adolescence nebo životního stylu a jeho náležitostí, převážně tedy věnovala výživě a jejím složkám, pohybové aktivitě, spánku, duševní hygieně a rovněž rizikovému chování studentů a také jejich současnému životnímu stylu.

Na část praktickou navazovala část empirická, jež nejprve stanovila cíl práce a představila použitou metodologii a respondenty výzkumu, následně zde došlo ke stanovení hypotéz, a především k vytvoření a zpracování dotazníkového šetření a poté i strukturovaného rozhovoru. Právě za pomoci kvantitativní metody nestandardizovaného strukturovaného anonymního dotazníku mohla být získána data potřebná pro vyhodnocení nejen hypotéz, ale celkového současného stavu životního stylu studentů středních škol. Získaná data byla následně přehledně zpracována za pomoci grafů a slovního hodnocení. Na základě této interpretace výsledků byl vyhodnocen současný stav životního stylu studentů středních škol. Za pomoci tohoto vyhodnocení byla stanovena konkrétní návrhová opatření, která by pozitivně ovlivnila postoje středoškolských studentů ke zdravému životnímu stylu.

Tato opatření a doporučení se týkala především oblastí životního stylu, ve kterých dle výzkumu mají studenti největší nedostatky. Ukázalo se však, že zdravý životní styl není středoškolským studentům lhostejný. Snaží se pravidelně stravovat, konzumovat ovoce a zeleninu, hýbat se. Nedostatečný je dle autora pitný režim studentů, velký zájem nejeví ani o složení potravin. Fenomémem je však pro adolescenty internet, který převažuje jako zdroj informací o životním stylu a jeho náležitostech, ale rovněž se stává způsobem trávení volného času. Dle autora by bylo vhodné, aby tyto informace získávali studenti rovněž v rámci výuky v odpovídajících předmětech, ale také třeba nad rámec vyučování prostřednictvím příslušných odborníků. Nedílnou součástí zdravého životního stylu je také sport a pohybová aktivita, jež někteří studenti zanedbávají. Nápomocná by v tomto ohledu mohla být škola a pohybové aktivity, které nabízí nad rámec vyučování. Je však třeba tyto aktivity lépe propagovat a informovat o nich studenty, protože většina o této možnosti pohybu vůbec neví. Je důležité prezentovat studentům zdravý životní styl jako nedílnou součást života a jako prostředek, který lidem napomáhá se cítit lépe po psychické i fyzické stránce, umožňuje předcházet různým onemocněním či obezitě a zkrátka žít život příjemněji.

Seznam použité literatury

Literatura

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009, 112 s. ISBN 978-80-247-2860-5.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6. s. 51, 52.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.

LOVASOVÁ, Lenka. *Šikana*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, 28 s. ISBN 80-869-9165-2.

MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ a Petr NOVÁK, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Sdružení SCAN, 2010, 253 s. ISBN 978-80-87258-47-7.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. 3. vydání. Praha: Karolinum, 2021, 544 s. ISBN 978-80-246-4961-0.

VAŠUTOVÁ, Maria, Michal PANÁČEK a kol. *Mezi dětstvím a dospělostí: Vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2013, 138 s. ISBN 978-80-7464-125-1.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. Praha: České vysoké učení technické, 2015, 124 s. ISBN 978-80-01-05724-7.

Ostatní zdroje

Co je rasismus, homofobie, extremismus... Online. Pražské centrum primární prevence. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/index.php/rasismus-homofobie-extremismus.html>. [cit. 2024-03-11].

GÁLIKOVÁ, Zuzana. *Sacharidy: dělení, zdroje, trávení, funkce v těle a optimální příjem*. Online. GymBeam. 2022. Dostupné z: <https://gymbeam.cz/blog/sacharidy-deleni-zdroje-traveni-funkce-v-tele-a-optimalni-prijem/>. [cit. 2024-02-29].

HOLČÍK, Jan. *Zdraví jako osobní a společenská hodnota*. Online. 2012. Dostupné z: http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php. [cit. 2024-01-22].

CHOMYNOVÁ, Pavla; CSÉMY, Ladislav a MRAVČÍK, Viktor. *Zaostřeno: Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD)*. Online. 2019, č. 5. 2019. ISSN 2336-8241. [cit. 2024-03-15].

KLESCHT, Vladimír. Online. *Wellness: 5 pilířů zdravého života*. Brno, 2007. Dostupné z: <https://www.welko.cz/soubor/rukopis-pt-pili-zdraveho-ivota-konena-verze-pdf/>. [cit. 2024-03-23].

Loono.cz. Online. Dostupné z: https://www.loono.cz/poruchy-prijmu-potravy?gad_source=1&gclid=EAlaIQobChMIs72Wx73uhAMVy4VoCR2StgbZEAAYASAAEgL21PD_BwE. [cit. 2024-03-12].

Minerální látky ve výživě. Online. Fórum zdravé výživy. Dostupné z: <https://www.fzv.cz/mineralni-latky-ve-vyzive/>. [cit. 2024-03-23].

MUSIL, Jan. *Kořeny rasismu: Skripta pro studenty programu Základy humanitních studií* [online]. V Ústí nad Labem: FF UJEP, 2021, 106 s. [cit. 2024-03-11]. ISBN 978-80-7561-292-2. s. 9.

Národní zdravotnický informační portál: Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí a dospívajících. Online. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1573-doporuzeni-pro-pohybovou-aktivitu-deti-a-dospivajicich>. [cit. 2024-03-23].

Národní zdravotnický informační portál: Spánek a zdraví. Online. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. ISSN 2695-0340. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>. [cit. 2024-03-27].

Rizikové faktory zdravého životního stylu. Online. Výukový portál COPTel. 2019. Dostupné z: <https://coptel.cz/mod/page/view.php?id=6246>. [cit. 2024-02-08].

Rozdíl mezi nasycenými a nenasycenými mastnými kyselinami. Online. *Vím, co jím*. 2016. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Rozdil-mez-nasycenymi-a-nenasycenymi-mastnymi-kyselinami_s10010x9736.html. [cit. 2024-02-27].

RUSKOVÁ, Jitka. Specifika výživy dospívajících. Online. *Pediatric pro praxi*. 2011, s. 277-280. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2011/04/15.pdf>. [cit. 2024-02-26].

World Health Organization. Online. Dostupné z: <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>. [cit. 2024-11-13].

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| <i>Obrázek 1</i> <i>Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinantami zdraví</i> | 10 |
|--|----|

Seznam grafů

| | |
|--|----|
| Graf 1 Pohlaví respondentů..... | 30 |
| Graf 2 Zastoupení respondentů dle pohlaví a školy..... | 31 |
| Graf 3 Zastoupení studentů v jednotlivých ročnících | 31 |
| Graf 4 Pravidelnost stravování | 32 |
| Graf 5 Pravidelnost stravování – rozdělení dle škol | 32 |
| Graf 6 Pravidelnost stravování – ŽENY..... | 33 |
| Graf 7 Pravidelnost stravování – MUŽI | 33 |
| Graf 8 „Kolikrát denně jíte?“ – rozdělení dle škol..... | 33 |
| Graf 9 „Kolikrát denně jíte?“ – ŽENY | 34 |
| Graf 10 „Kolikrát denně jíte?“ – MUŽI | 34 |
| Graf 11 „Snídáte pravidelně?“ – rozdělení dle škol..... | 34 |
| Graf 12 „Snídáte pravidelně?“ – ŽENY..... | 35 |
| Graf 13 „Snídáte pravidelně?“ – MUŽI..... | 35 |
| Graf 14 „Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?“ – rozdělení dle škol..... | 35 |
| Graf 15 „Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?“ – ŽENY..... | 36 |
| Graf 16 „Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?“ – MUŽI..... | 36 |
| Graf 17 „Jíte alespoň jedno teplé jídlo denně?“ – rozdělení dle škol | 36 |
| Graf 18 „Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení?“ | 37 |
| Graf 19 „Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení?“ – rozdělení dle škol | 37 |
| Graf 20 „Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení?“ – ŽENY..... | 38 |
| Graf 21 „Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení?“ – MUŽI | 38 |
| Graf 22 „Kolik tekutin denně vypijete? (čistá voda, slazené čaje)“ – rozdělení dle škol..... | 39 |
| Graf 23 „Kolik tekutin denně vypijete? (čistá voda, slazené čaje)“ – ŽENY | 39 |
| Graf 24 „Kolik tekutin denně vypijete? (čistá voda, slazené čaje)“ – MUŽI..... | 39 |
| Graf 25 „Pijete slazené perlivé nápoje? (např. Coca Cola, Fanta, Sprite apod.)“ – rozdělení dle škol | 40 |
| Graf 26 „Pijete slazené perlivé nápoje? (např. Coca Cola, Fanta, Sprite apod.)“ – ŽENY..... | 40 |
| Graf 27 „Pijete slazené perlivé nápoje? (např. Coca Cola, Fanta, Sprite apod.)“ – MUŽI | 40 |
| Graf 28 „Pijete alkoholické nápoje?“ – rozdělení dle škol | 41 |
| Graf 29 „Pijete alkoholické nápoje?“ – ŽENY | 41 |
| Graf 30 „Pijete alkoholické nápoje?“ – MUŽI..... | 41 |
| Graf 31 „Jak často pijete alkoholické nápoje?“ – rozdělení dle škol | 42 |
| Graf 32 „Jak často pijete alkoholické nápoje?“ – ŽENY..... | 42 |
| Graf 33 „Jak často pijete alkoholické nápoje?“ – MUŽI | 42 |
| Graf 34 „Jaký druh alkoholických nápojů konzumujete?“ – rozdělení dle škol..... | 43 |
| Graf 35 „Jaký druh alkoholických nápojů konzumujete?“ – ŽENY | 43 |
| Graf 36 „Jaký druh alkoholických nápojů konzumujete?“ – MUŽI..... | 43 |

| | |
|---|----|
| Graf 37 „Kouříte cigarety?“ – rozdělení dle škol | 44 |
| Graf 38 „Kouříte cigarety?“ – ŽENY | 44 |
| Graf 39 „Kouříte cigarety?“ – MUŽI | 44 |
| Graf 40 „Máte nějakou zkušenost s drogami?“ – porovnání dle škol..... | 45 |
| Graf 41 „Máte nějakou zkušenost s drogami?“ – porovnání dle pohlaví..... | 45 |
| Graf 42 „Čemu se převážně věnujete ve volném čase?“ – rozdělení dle škol..... | 46 |
| Graf 43 „Čemu se převážně věnujete ve volném čase?“ – ŽENY | 46 |
| Graf 44 „Čemu se převážně věnujete ve volném čase?“ – MUŽI..... | 47 |
| Graf 45 „Jak často se věnujete sportu?“ – rozdělení dle škol..... | 48 |
| Graf 46 „Jak často se věnujete sportu?“ – ŽENY | 48 |
| Graf 47 „Jak často se věnujete sportu?“ – MUŽI..... | 48 |
| Graf 48 „Kolik času denně průměrně strávíte využíváním internetu?“ – rozdělení dle škol..... | 49 |
| Graf 49 „Kolik času denně průměrně strávíte využíváním internetu?“ – ŽENY | 49 |
| Graf 50 „Kolik času denně průměrně strávíte využíváním internetu?“ – MUŽI..... | 50 |
| Graf 51 „Na internetu většinou:“ – rozdělení dle škol..... | 50 |
| Graf 52 „Na internetu většinou:“ – ŽENY..... | 51 |
| Graf 53 „Na internetu většinou:“ – MUŽI | 51 |
| Graf 54 „Kolik hodin denně spíte?“ – rozdělení dle škol | 52 |
| Graf 55 „Kolik hodin denně spíte?“ – ŽENY | 52 |
| Graf 56 „Kolik hodin denně spíte?“ – MUŽI | 52 |
| Graf 57 „Rozumím zásadám zdravého životního stylu.“ – rozdělení dle škol..... | 53 |
| Graf 58 „rozumím zásadám zdravého životního stylu“ – ŽENY..... | 53 |
| Graf 59 „rozumím zásadám zdravého životního stylu“ – MUŽI..... | 53 |
| Graf 60 „Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?“ – rozdělení dle škol..... | 54 |
| Graf 61 „Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?“ – ŽENY..... | 54 |
| Graf 62 „Myslíte si, že dodržujete zásady zdravého životního stylu?“ – MUŽI..... | 54 |
| Graf 63 „Zajímáte se o jednotlivé složky výživy a jejich funkci?“ – rozdělení dle škol..... | 55 |
| Graf 64 „Zajímáte se o jednotlivé složky výživy a jejich funkci?“ – ŽENY..... | 55 |
| Graf 65 „Zajímáte se o jednotlivé složky výživy a jejich funkci?“ – MUŽI..... | 55 |
| Graf 66 „Dodržují Vaši rodiče zásady zdravého životního stylu?“ – rozdělení dle škol | 56 |
| Graf 67 „Řešíte s rodiči zásady zdravého životního stylu?“ – rozdělení dle škol..... | 57 |
| Graf 68 „Řešíte s rodiči zásady zdravého životního stylu?“ – ŽENY | 57 |
| Graf 69 „Řešíte s rodiči zásady zdravého životního stylu?“ – MUŽI..... | 57 |
| Graf 70 „Zabýváte se zásadami zdravého životního stylu při výuce?“ | 58 |
| Graf 71 „Zabýváte se zásadami zdravého životního stylu při výuce?“ – rozdělení dle škol | 58 |
| Graf 72 „Nabízí Vaše škola sportovní aktivity nad rámec výuky?“ | 59 |
| Graf 73 „Nabízí Vaše škola sportovní aktivity nad rámec výuky?“ – rozdělení dle škol..... | 60 |
| Graf 74 „Kde nejčastěji získáváte informace o zdravém životním stylu a jeho náležitostech? – rozdělení dle škol“..... | 61 |

| | |
|--|----|
| Graf 75 „Kde nejčastěji získáváte informace o zdravém životním stylu a jeho náležitostech?“ – ŽENY | 61 |
| Graf 76 „Kde nejčastěji získáváte informace o zdravém životním stylu a jeho náležitostech?“ – MUŽI | 62 |

Seznam příloh

| | |
|--|--------------|
| <i>Příloha 1 – Dotazník</i> | <i>76-77</i> |
| <i>Příloha 2 – Rozhovor s PaedDr. Vladimírem Světlíkem</i> | <i>78</i> |
| <i>Příloha 3 – Prohlášení organizace (Střední odborné učiliště stavební Plzeň)</i> | <i>79</i> |
| <i>Příloha 4 – Rozhovor s Ing. Vladislavem Klíčkou.....</i> | <i>80</i> |
| <i>Příloha 5 – Prohlášení organizace (Obchodní akademie Plzeň).....</i> | <i>81</i> |
| <i>Příloha 6 – Prohlášení organizace (Masarykovo gymnázium Plzeň).....</i> | <i>82</i> |

Anonymní dotazník k bakalářské práci

Zdravý životní styl studentů středních škol

Dobrý den, jmenuji se Jiří Hodek a jsem studentem Masarykova ústavu vyšších studií ČVUT v Praze. Rád bych vás touto cestou poprosil o vyplnění anonymního dotazníku, který poslouží jako podklad pro tvorbu a zpracování bakalářské práce na téma Zdravý životní styl studentů středních škol. Odpovědi budou sloužit pouze pro studijní účely. Dotazník obsahuje 30 otázek a kromě otevřených odpovědí vyberte, prosím, pouze jednu odpověď. Děkuji.

1. Pohlaví

- a) žena
- b) muž

2. Jsem studentkou/studentem školy:

- a) gymnázium
- b) střední odborné učiliště
- c) střední škola

3. Jsem v:

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

4. Stravujete se pravidelně?

- a) určitě ano
- b) většinou ano
- c) spíše ne
- d) vůbec ne

5. Kolikrát denně jíte? (včetně svačin)

- a) jedenkrát
- b) dvakrát
- c) třikrát
- d) čtyřikrát
- e) pětkrát a více

6. Snídáte pravidelně?

- a) ano, každý den
- b) pouze o víkendu
- c) když to stihnou/až ve škole
- d) nesnídám

7. Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?

- a) Každý den
- b) 3x – 5x týdně
- c) 1x – 2x týdně
- d) nejím ovoce/zeleninu

8. Jíte alespoň jedno teplé jídlo denně?

- a) ano
- b) někdy
- c) ne

9. Stravujete se v provozovnách rychlého občerstvení = ve fastfoodech? (např. KFC, McDonald, Big Burger aj.)

- a) ano, často
- b) někdy
- c) výjimečně nebo vůbec

10. Kolik tekutin denně vypijete? (čistá voda, neslazené čaje)

- a) 0,5 l – 1 l
- b) 1,5 l
- c) 2 l a více

11. Pijete slazené perlivé nápoje? (např. Coca Cola, Fanta, Sprite apod.)

- a) ano, několikrát týdně
- b) někdy
- c) jen výjimečně

12. Pijete alkoholické nápoje? (Pokud ne, přeskočte na otázku 15)

- a) ano
- b) výjimečně
- c) ne

13. Jak často pijete alkoholické nápoje?

- a) 1x týdně
- b) 1x za 2 týdny
- c) 1x za měsíc
- c) méně často

14. Jaký druh alkoholických nápojů konzumujete?

- a) pivo
- b) víno
- c) míchané nápoje
- d) tvrdý alkohol

15. Kouříte cigarety?

- a) ano, pravidelně
- b) příležitostně (např. na party apod.)
- c) ne

16. Máte nějakou zkušenost s drogami?

- a) ano, ale sám/a jsem nevyzkoušela
- b) ano, zkusil/a jsem
- c) ne, žádnou

17. Čemu se převážně věnujete ve volném čase?

- a) sport
- b) sledování TV (filmy, seriály apod.)
- c) počítačové hry
- d) internet, sociální sítě
- e) rukodělné či výtvarné činnosti
- f) zvířata (jízda na koni, výcvik psa apod.)
- g) jiné, uveďte: _____

18. Jak často se věnujete sportu?

- a) každý den
- b) 3x – 5x týdně
- c) 2x – 3x týdně
- d) 0x – 1x týdně

19. Kolik času denně průměrně strávíte využíváním internetu na telefonu/PC/tabletu?

- a) méně než 1 hod.
- b) 1 – 2 hod.
- c) 2 – 3 hod.
- d) více než 3 hod.

20. Na internetu většinou:

- a) prohlížím sociální sítě
- b) hraji hry
- c) komunikuji s přáteli
- d) vyhledávám informace
- e) jiné, uveďte: _____

21. Kolik hodin denně spíte?

- a) méně než 4 hodiny
- b) 4 – 5 hodin
- c) 6 – 7 hodin
- d) 8 a více hodin

22. Rozumím zásadám zdravého životního stylu.

- a) ano
- b) z části
- c) ne

23. Myslíte si, že dodržíte zásady zdravého životního stylu?

- a) ano
- b) z části / jak kdy
- c) ne

24. Zajímáte se o jednotlivé složky výživy a jejich funkci? (bílkoviny, tuky, sacharidy)

- a) ano
- b) z části
- c) ne

25. Dodržují Vaši rodiče zásady zdravého životního stylu?

- a) ano
- b) z části / jak kdy
- c) ne
- d) nevím

26. Řešíte s rodiči zásady zdravého životního stylu (např. správné stravování, složky výživy, složení potravin, pohybové aktivity, spánek, závislosti aj.)

- a) ano
- b) občas
- c) ne

27. Zabýváte se zásadami zdravého životního stylu ve škole při výuce? (např. zda se učíte o správném stravování, složkách výživy, složení potravin, důležitosti pohybové aktivity, o spánku, o závislostech aj.)

- a) ano
- b) ne

28. Pokud ano, v rámci jakého předmětu/projektu/semináře? Specifikujte, prosím.

29. Nabízí Vaše škola sportovní aktivity nad rámec výuky? Pokud ano, uveďte, prosím, jaké.

- a) ano: _____
- b) ne
- c) nevím

30. Kde nejčastěji získáváte informace o zdravém životním stylu a jeho náležitostech?

- a) doma (od rodičů)
- b) ve škole
- c) na internetu
- d) od kamarádů
- e) od sportovních trenérů
- f) jinde, uveďte: _____

ROZHOVOR – Zdravý životní styl studentů středních škol

1. Co pro Vás znamená zdravý životní styl?

Odpovídající životní styl – zdravá strava, fyzické aktivity, odpovídající odpočinek.

2. Jak můžete, jako zástupce ředitele školy, přispívat ke zdravému životnímu stylu studentů?

Mohu ovlivňovat školní aktivity žádoucím směrem.

3. Myslíte si, že jsou Vaši studenti dostatečně informováni o zdravém životním stylu? Jakým způsobem poskytujete studentům tyto informace?

Informace je nutno žákům neustále opakovat. Základní informace poskytují odpovídající výukové předměty.

4. Jak se dle Vás za posledních 10 let vyvinul/změnil životní styl studentů?

Změnil se životní styl žáků – více času tráví u PC a mobilu, méně sportují, preferují nezdravé potraviny.

5. Zabývá se Vaše škola protidrogovou prevencí?

Ano, v rámci preventivních aktivit, v rámci výuky odpovídajících předmětů (OBN, ZEK), během třídnických hodin.

6. Nabízí Vaše škola sportovní či jiné aktivity pro studenty nad rámec vyučování?

Ano, ale pouze v rámci aktivit na DM.

Příloha 3 – Prohlášení organizace (Střední odborné učiliště stavební Plzeň)



PROHLÁŠENÍ ORGANIZACE

I. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE STUDENTA

Jméno a příjmení: JIRÍ HODEK
Osobní číslo: 511336
Studijní program: SPECIALIZACE V PEDAGOGICE
Studijní obor: UČITELSTVÍ PRAKTICKÉHO VYUČOVÁNÍ A ODBORNÉHO VÝCVIKU

II. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

Název práce: ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL
Typ práce: BAKALÁŘSKÁ
Cíl práce: CÍLEM BP JE PROVÉST ANALÝZU SMOB. STAVU ŽIVOTNÍHO STYLU ŽÁKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL A NA ZÁKLADĚ JEJÍHO VYHODNOCENÍ NAVRHNOUT OPATŘENÍ VEDOUcí KE ZLEPŠENÍ POSTOJŮ STUDENTŮ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU.

III. PROHLÁŠENÍ ORGANIZACE

Prohlašuji, že souhlasím s provedením dotazníkového šetření.

Škola: STŘEDNÍ ODBORNÉ UČILIŠTĚ STAVEBNÍ, BORSKÁ 55, 301 00 PLZEŇ
IČO: 00493061

Kontaktní osoba

Jméno a příjmení: Vladimír SVĚTEL Poudbr.
Funkce/pracovní zařazení: zástup. ředitele



Datum: 19. 8. 2024

Podpis, příp. razitko organizace:

ROZHOVOR – Zdravý životní styl studentů středních škol

1. Co pro Vás znamená zdravý životní styl?

Pečovat komplexně o svoje zdraví, to je hýbat se, dobře jíst, umět odpočívat a žít příjemně.

2. Jak můžete, jako zástupce ředitele školy, přispívat ke zdravému životnímu stylu studentů?

V tomto ohledu jsou i vzhledem k věkové kategorii našich studentů moje možnosti velmi omezené. Snad mohu jen jít osobním příkladem – nekouřím a pravidelně sportuji.

3. Myslíte si, že jsou Vaši studenti dostatečně informováni o zdravém životním stylu? Jakým způsobem poskytnete studentům tyto informace?

V dnešní době si každý z nich informace, které ho zajímají, sám najde. Zvláště dívky o svoje zdraví hodně pečují, stejně tak už není zdravý životní styl cizí ani chlapcům, většina studentů sportuje, zajímá se o to, co jí. V předmětech, jako jsou občanská nauka či společenská kultura jsou zdraví věnovány tematické celky, v předmětu psychologie se dozvídají, jak pečovat o zdraví duševní či jak bojovat např. s poruchami příjmu potravy, které jsou zvláště mezi dívkami čím dál častější.

4. Jak se dle Vás za posledních 10 let vyvinul/změnil životní styl studentů?

Odpověď je uvedena výše, podle výzkumu navíc klesá konzumace alkoholu, méně studentů kouří, na vzestupu je ale bohužel konzumace nezdravých energetických nápojů.

5. Zabývá se Vaše škola protidrogovou prevencí?

Ano, je to v náplni práce metodika prevence sociálně-patologických jevů, školu navštěvují odborníci, o drogové problematice se studenty diskutují.

6. Nabízí Vaše škola sportovní či jiné aktivity pro studenty nad rámec vyučování?

Ano, ve druhém ročníku lyžařský a ve třetím turistický kurz. Studenti se zúčastňují i nejrůznějších sportovních turnajů, každoročně jsou pořádány školní turnaje ve futsalu, basketbalu či ringu.

Příloha 5 – Prohlášení organizace (Obchodní akademie Plzeň)



PROHLÁŠENÍ ORGANIZACE

I. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE STUDENTA

Jméno a příjmení: JIRÍ HOĐEK
Osobní číslo: 511336
Studijní program: SPECIALIZACE V PEDAGOGICE
Studijní obor: UČITELSTVÍ PRAKTICKÉHO VYUČOVÁNÍ A ODBORNÉHO VÝCVIKU

II. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

Název práce: ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL
Typ práce: BAKALÁŘSKÁ
Cíl práce: CÍLEM BP JE PROJEKT ANALÝZY SOUČ. STAVU ŽIVOTNÍHO STYLU ŽÁKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL A NA ZÁKLADĚ JEJÍHO VYHODNOCENÍ NAURČIT OPATŘENÍ VEDOUcí K ZLEPŠENÍ POSTAVY STUDENTŮ K ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU.

III. PROHLÁŠENÍ ORGANIZACE

Prohlašuji, že souhlasím s provedením dotazníkového šetření.

Škola: OBCHODNÍ AKADEMIE, PLZEŇ, nám. T.G. MASARYKA 13, 301 00 PLZEŇ
IČO: 497 781 61

Kontaktní osoba

Jméno a příjmení: Ing. VLADISLAV KLICKA
Funkce/pracovní zařazení: ZÁSTUPCE ŘEDITELE

Datum: 2.4.2024

Podpis, příp. razitko organizace:

Příloha 6 – Prohlášení organizace (Masarykovo gymnázium Plzeň)



PROHLÁŠENÍ ORGANIZACE

I. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE STUDENTA

Jméno a příjmení: JIŘÍ HODEK
Osobní číslo: 51156
Studijní program: SPECIALIZACE V PEDAGOGICE
Studijní obor: UČITELSTVÍ PRAKTICKÉHO VYUČOVÁNÍ A ODBORNÉHO VÝCVIKU

II. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

Název práce: ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL STUDENTŮ STŘEDNÍCH ŠKOL
Typ práce: BAKALÁŘSKÁ
Cíl práce: CÍLEM BP JE PROVÉST ANALÝZU SMO. STAVU ŽIVOTNÍHO STYLU ŽÁKŮ STŘEDNÍCH ŠKOL A NA ZÁKLADĚ JEJICH VYHODNOCENÍ NAVRHNOUT OPATŘENÍ USPOBÍJÍCÍ KE ZLEPŠENÍ POSTAVY STUDENTŮ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU.

III. PROHLÁŠENÍ ORGANIZACE

Prohlašuji, že souhlasím s provedením dotazníkového šetření.

Škola: MASARYKOVÉ GYMNAZIUM PLZEŇ, PETÁKOVA 2, 301 00 PLZEŇ
IČO: 497 480 99

Kontaktní osoba
Jméno a příjmení: Mgr. RADIM ŠKOCŇÝ
Funkce/pracovní zařazení: ŘEDITEL ŠKOLY

Masarykovo gymnázium
Petáková ul. č. 2
301 00 PLZEŇ

Datum: 26.3.2024 Podpis, příp. razítko organizace: