



Zdravý životní styl studentů středních škol

Autor práce: Jiří Hodek

Vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Akademický rok: 2023/2024

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 jej 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.

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.

Metodika

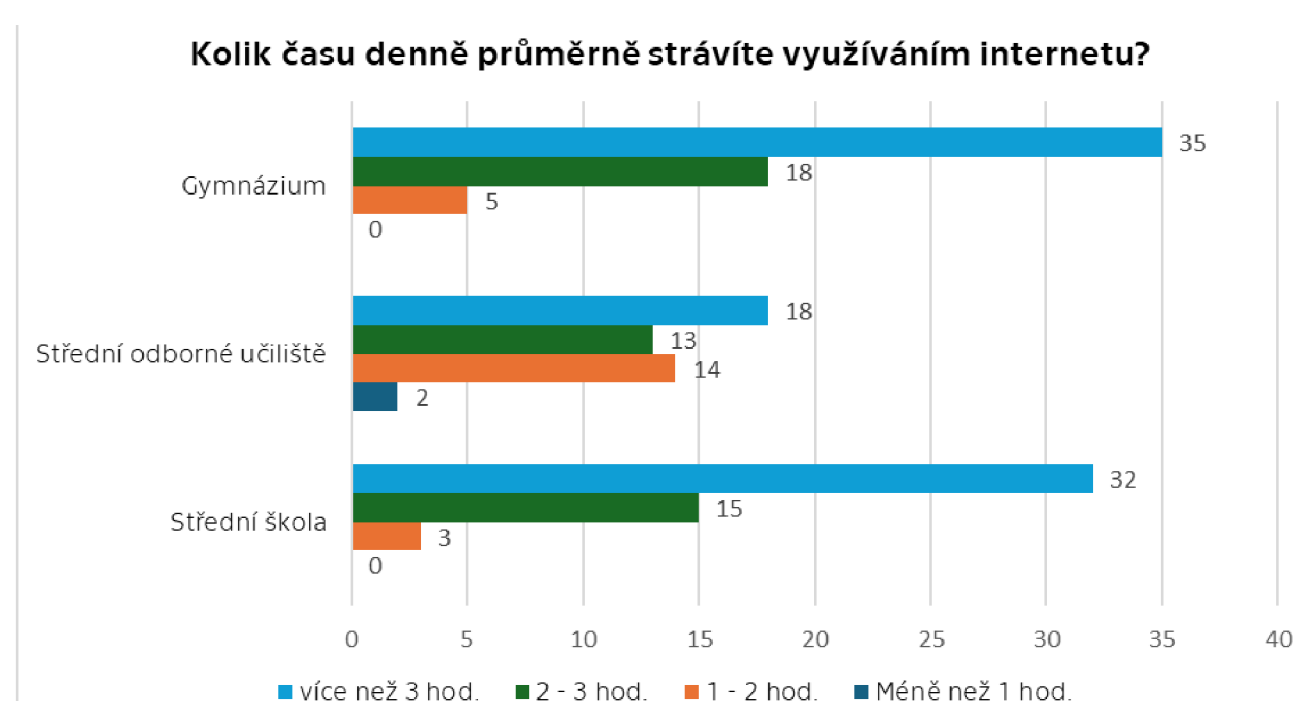
V empirické části práce byla využita kvantitativní metoda dotazníkového šetření, které bylo provedeno za pomoci nestandardizovaného strukturovaného anonymního dotazníku, jež obsahoval 30 otázek. Výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření byl proveden v březnu 2024 na třech středních školách v Plzni, zúčastnilo se jej 155 respondentů.

Druhá zvolená metoda se řadí mezi kvalitativní, jednalo se o strukturovaný rozhovor se zástupci ředitele dvou vybraných škol. Rozhovor se skládal z 6 otevřených otázek.

Vyhodnocení

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 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 vhodných tekutin velmi nízký. Pozitivním zjištěním je, že ze 155 respondentů kouří pravidelně pouze 11 %, zbylá část z nich poté pouze příležitostně, převážně vůbec.

Z výsledků 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.



Návrhová opatření

Tato opatření se týkala oblastí životního stylu, ve kterých dle výzkumu mají studenti největší nedostatky. Oblibě se u adolescentů těší internet, který převažuje jako zdroj informací, 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 (semináře, přednášky z praxe).

Jako možnost podporující pitný režim uvádí autor instalaci pitných fontánek (pítek), ze kterých by si studenti mohli doplňovat čistou vodu do svých lahví, dále doplnit tato místa o kelímky (ideálně ne plastové), díky kterým by se mohli studenti napít v případě, že si lahev na pití zapomenou.

Někteří studenti nemají dostatek pohybu, pomocná 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 neví. 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.

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.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. 3. vydání. Praha: Karolinum, 2021, 544 s. ISBN 978-80-246-4961-0.
- VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. Praha: České vysoké učení technické, 2015, 124 s. ISBN 978-80-01-05724-7.