

ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE  
MASARYKŮV ÚSTAV VYŠŠÍCH STUDIÍ

Katedra inženýrské pedagogiky

**Hodnocení životního stylu u žáků na středních školách**  
**The Evaluation of High School Students' Lifestyles**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Autor:	Ing. Barbora Krejčová
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství odborných předmětů
Vedoucí práce:	PhDr. Jarmila Vobořilová

Praha 2015

## **Prohlášení**

*Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze podklady (literaturu, projekty, SW atd.) uvedené v příloženém seznamu.*

*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 .....

podpis.....

## **Poděkování**

*Ráda bych zde poděkovala především mé vedoucí bakalářské práce, paní PhDr. Jarmile Vobořilové, za její vstřícný a lidský přístup, s kterým se mnou vždy jednala, a za maximální ochotu při konzultacích, kdy brala ohledy na mou aktuální rodinnou situaci.*

*Další, stejné díky patří celé mé rodině a přátelům za podporu a trpělivost a především všem, kteří se ochotně podíleli na dotazníkovém průzkumu, jenž je nedílnou součástí této bakalářské práce.*

## ANOTACE

Tato bakalářská práce srovnává životní styl studentů na třech středních školách na Strakonicku (Gymnázium Strakonice, SPŠ Strakonice a SPŠ Volyně) prostřednictvím anonymních dotazníků, které byly rozdány mezi první a čtvrté ročníky. Součástí praktické části byla také osobní návštěva všech tří škol. Vlastním pozorováním a rozhovory s důležitými osobnostmi škol bylo vyhodnocení doplněno a zpřesněno. Díky všem dostupným materiálům byly potvrzeny či vyvráceny hypotézy a v závěru práce je doporučeno studentům a jednotlivým školám opatření vedoucí ke zlepšení životního stylu.

**Klíčová slova:** životní styl, zdraví, prevence, kvantitativní výzkum, student, dotazník, empirické šetření, střední škola, životospráva, pitný režim, pohybová aktivita

---

## ANOTATION

This bachelor thesis compares the lifestyle of students in three secondary schools in Strakonice region (Gymnasium Strakonice, SPŠ Strakonice and SPŠ Volyně) through anonymous questionnaires which were distributed between the students of first and fourth grades. One component of the practical part was also personal visit in those three secondary schools. The evaluation was supplemented and clarified by own observations and interviews with important personalities. The hypothesis and conclusion were confirmed or disproved due to all the available materials. A recommendation how to improve a lifestyle of individual students and also the complete schools is included in the ending of this thesis.

**Keywords:** lifestyle, health, prevention, quantitative research, student, questionnaire, empirical investigation, high school, diet, fluid intake, physical activity

# **OBSAH**

<b>ÚVOD</b>	<b>6</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	
<b>1 Zdravý životní styl</b>	<b>7</b>
1.1 Definice a význam zdravého životního stylu	7
1.2 Správná životospráva	8
1.2.1 Důležité živiny	8
1.2.2 Pravidla pro zdravé stravování	9
1.2.3 Česká potravinová pyramida a její využití	10
1.2.4 Vegetariánství	11
1.3 Pitný režim	12
1.4 Pohybová aktivita	14
1.5 Rizikové faktory ovlivňující zdraví	15
1.5.1 Kouření	15
1.5.2 Alkohol	16
1.5.3 Drogy	18
1.5.4 Stres	19
1.5.5 Civilizační choroby	20
<b>2 Teoretická východiska pro výzkumné šetření</b>	<b>21</b>
2.1 Co je výzkum neboli empirické šetření?	21
2.2 Výzkumný problém a jeho typy	21
2.3 Základní přístupy (orientace) ke zkoumání	22
2.4 Hypotézy výzkumného problému	23
2.5 Výzkumný soubor	23
2.6 Výzkumné metody	24
2.7 Zpracování dat	25
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	
<b>3 Zpracování výzkumu</b>	<b>26</b>
3.1 Předání dotazníků a prohlídka škol	26
3.2 Hypotézy	27
3.3 Výsledky empirického šetření	27
3.4 Rozhovory s důležitými osobnostmi škol	54
3.4.1 Ředitel SPŠ Volyně	54
3.4.2 Ředitel Gymnázia Strakonice	55
3.5 Vyhodnocení hypotéz	56
<b>ZÁVĚR</b>	<b>57</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA</b>	<b>59</b>
<b>ZKRATKY</b>	<b>61</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ</b>	<b>61</b>
<b>PŘÍLOHY</b>	

## ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem zvolila záměrně, jelikož se i ve svém volném čase věnuji zdravé výživě a sportu. Ráda bych touto cestou zmapovala dosavadní stav na středních školách a zjistila, jak k tomuto tématu přistupují školy a samotní studenti.

V první části své práce se věnuji teorii zdravého životního stylu. Postupně rozebírám a popisuji tři základní složky, které ho nejvíce ovlivňují. Jedná se o správnou životosprávu, pitný režim a pohybovou aktivitu. Dále se zmiňuji i o rizikových faktorech, které mohou životní styl ovlivnit a je jim potřeba předcházet.

Druhá kapitola práce je věnována metodice a postupu výzkumného šetření. Vysvětluji základní pojmy a metody postupu.

Třetí, nejdůležitější, je část praktická, ve které shrnuji data získaná pomocí empirického šetření v terénu na třech středních školách okresu Strakonice. V této části jsou také stanoveny dvě výchozí hypotézy a následuje jejich potvrzení či vyvrácení. Součástí praktické části jsou i dva rozhovory vedené na úrovni managementu daných škol a vlastní poznatky z osobní návštěvy jednotlivých škol.

V závěru shrnuji a vyhodnocuji hypotézy, a pokud je potřeba, doporučuji opatření ke zlepšení. Nedílnou součástí práce je seznam použité literatury a vysvětlení zkratk. Přílohy obsahují vzor dotazníku, činnost a kompetence výchovného poradce a psychologa školy a základní informace o šetřených školách.

### **Cíl práce**

Hlavním cílem této bakalářské práce je poukázat na životní styl studentů středních škol a zjistit, zda se jedná o zdravý životní styl. Dále bych chtěla zhodnotit celkový přístup středních škol k tomuto tématu, zda školy pomáhají svým studentům a vedou je k vhodnému stravování, správnému pitnému režimu a především časté pohybové aktivitě. Cílem je také zmapovat i postoje samotných studentů ohledně zdravého životního stylu, zda jej preferují a zda využívají možnosti, které jim v této oblasti jejich školy nabízí.

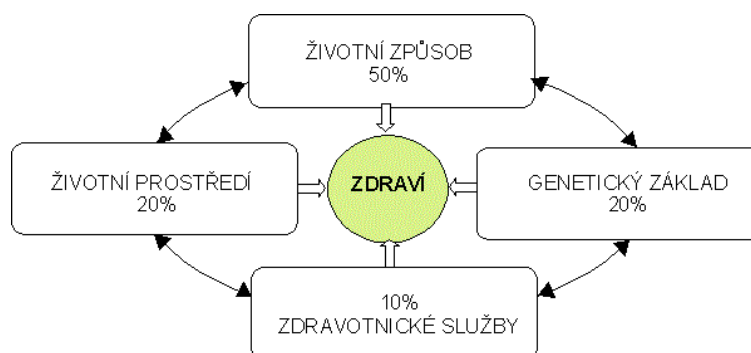
Používám zde záměrně více metod k získání přesnějších, a tudíž objektivnějších výsledků, které budou na závěr práce vyhodnoceny, a daným školám, které v průzkumu „nedopadnou“ dobře, budou doporučena opatření vedoucí ke zlepšení životního stylu jejich studentů.

# 1 Zdravý životní styl

## 1.1 Definice a význam zdravého životního stylu

Životní styl můžeme definovat několika způsoby. V publikacích i na internetu má každý autor na danou problematiku jiný pohled a názor. Z mnoha definic a formulací mne nejvíce zaujala tato dvě vymezení.

Životní styl je možno charakterizovat souhrou dobrovolného chování a životní situace. Každý z nás se může dobrovolně rozhodnout, jakou cestou půjde. Zda zvolí zdravé alternativy, které se nabízejí, a odmítne ty zdraví poškozující, či se nechá ovlivnit různými okolními faktory (společenskou tradicí, rodinnými zvyklostmi, ekonomickou situací a sociálním postavením). Volba není bohužel vždy svobodná a velmi záleží na samotném jedinci, na jeho věku, vzdělání, zaměstnání a příjmech, temperamentu, hodnotách a samotném postoji. Správný životní styl má ze všech determinantů největší podíl na zdraví člověka - viz obrázek č. 1.



Obrázek č. 1 – Vzájemné vztahy mezi zdravím a jeho determinanty [10] (s.13)

Životní styl je v podstatě způsob života, jakým žijeme, jaké máme stravovací návyky, jak trávíme svůj volný čas, jakým sportovním aktivitám se věnujeme, jaké upřednostňujeme hygienické návyky, kolik hodin denně věnujeme spánku, jak sexuálně žijeme, jak se vypořádáváme se stresem a v neposlední řadě jakým špatným návykům podléháme (kouření, alkohol apod.).

Zdravý životní styl je takový způsob života, který podporuje zdraví člověka a současně respektuje všechny jeho základní potřeby a přístupy k životu. [10]

Otázka zdravého životního stylu se dotýká celé naší společnosti, ale bohužel jen malé procento z nás si ji pokládá a umí si na ni správně odpovědět.

## 1.2 Správná životospráva

Správná neboli zdravá životospráva je dána životním stylem. Každý člověk má na výběr, ne však každý si v dnešní době zvolí tu správnou cestu.

Správnou výživou zajišťujeme svému organismu pravidelný a dostatečný přísun energie a živin. U dětí a mladistvých musí výživa současně zajišťovat správný vývoj organismu a tělesný růst s přiměřenými přírůstky výšky i hmotnosti. Správná výživa by měla být vyvážená po stránce kvantitativní, což znamená, že příjem energie se rovná jejímu výdeji, a po stránce kvalitativní, kde kvalita, pestrost a rozmanitost stravy zajišťuje dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálů. Mezi správnou a zdravou výživou a zdravotním stavem každého jedince existuje velmi úzké spojení. [10] [11]

### 1.2.1 Důležité živiny

Pro udržení optimálního zdravotního stavu je nezbytné dbát na to, aby naše jídlo obsahovalo důležité živiny, které lze rozdělit do šesti skupin.

- a) Sacharidy: Pocházejí z cukrů a škrobů a jsou zdrojem energie. Kryjí až 60 % z celkové energetické potřeby člověka (viz tabulka č. 1). Rozdělují se na využitelné (monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy, polysacharidy) a nevyužitelné sacharidy (vláknina). Největší zastoupení mají především v ovoci, zelenině, pečivu a obilninách.
- b) Tuky: Jsou zdrojem energie, která se využívá při nízké zátěžových a dlouhotrvajících aktivitách. Při nedostatečném přísunu sacharidů v naší potravě se uvolňují a spotřebovávají zásobní tuky. Dělí se na tuky živočišného původu (sádlo, máslo, tuk v mase), které přispívají k onemocnění srdce a cév, a na tuky rostlinného původu (slunečnicový, olivový či sójový olej), které zpravidla nejsou tolik škodlivé. Denní příjem tuků by neměl přesáhnout 30 % z celkového energetického příjmu (viz tabulka č. 1).
- c) Bílkoviny: Jako zdroj energie jsou nejméně důležité. Zajišťují tvorbu a údržbu svalové hmoty, červených krvinek, vlasů a tkání. Potravinami bohatými na bílkoviny jsou hovězí a vepřové maso, ryby, drůbež a luštěniny. Denní příjem by měl být kolem 10 – 15 % z celkového příjmu energie (viz tabulka č. 1). [3] [10]



Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
10 – 15 %	25 – 30 %	60 %

Tabulka č. 1 – Doporučený poměr živin v celkové denní dávce potravy [10] (s. 23)

- d) Vitamíny: Samotné vitamíny nejsou zdrojem energie ani neslouží jako stavební látky, i přesto jsou pro nás v organismu velmi důležité. Musíme je přijímat ve stravě, jelikož si je naše tělo neumí samo vytvořit. Jsou to metabolické katalyzátory, které řídí chemické reakce v těle. Zdrojem většiny vitamínů je rostlinná strava. Dělí se na vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K) a ve vodě (ostatní vitamíny).
- e) Minerály: Minerální prvky získává naše tělo stravou. V těle se vážou, regulují tělní procesy a spoluvytvářejí složení těla (vápník v kostech). Nejsou pro nás zdrojem energie, ale přesto jsou pro náš zdravý organismus neméně důležité. Dle naší denní potřeby jsou rozdělovány na ty nezbytné, kterých potřebujeme více (draslík, sodík, vápník, fosfor, hořčík, síra) a na stopové prvky, jejichž potřeba je nižší (železo, zinek, jod, fluor, selen, hliník a další). Nedostatek některých prvků a vitamínů v našem těle může vést k potížím či nemocem (agresivité, artróze, vředům, cukrovce, depresi, zvýšenému cholesterolu, kožní nemoci, křečím, nespavosti a mnohým dalším).
- f) Voda: Voda je nenahraditelnou látkou v těle. V organismu má mnoho funkcí (udržuje tělesnou teplotu, přivádí živiny do buněk a odvádí škodliviny, rozpouštědlo). Tvoří zhruba 60 – 75 % tělesné hmotnosti. Přijímáme ji v nápojích i v potravě. Není zdrojem energie. [3] [8] [10]

### 1.2.2 Pravidla pro zdravé stravování

Při výběru potravin je důležité dodržovat tři základní pravidla – rozmanitost a pestrost, přiměřenost a prospěšnost. Člověk by se měl naučit správně nakupovat a střídat potraviny, aby nezabředl do stereotypu.

- a) Rozmanitost a pestrost: Je dobré mít na paměti, že neexistuje žádná „kouzelná potravina“. Tím je myšleno, že žádná potravina neobsahuje všechny potřebné živiny. Proto je rozumné potraviny správně kombinovat a obměňovat tak, aby naše tělo dostávalo všechny své potřebné a důležité látky.

- b) Přiměřenost: Pokud jsou i nezdravé potraviny konzumovány s přiměřeností a kompenzovány následně zdravým jídlem, tělo se s nimi vyrovná a lze je občas zařadit do vyváženého jídelníčku. Je dobré dodržovat pravidlo 90:10 (90 % zdravá strava a 10 % nezdravá strava).
- c) Prospěšnost: Potraviny hodně upravované, polotovary, různé sladkosti, přibarvované potraviny atd. mají menší výživové hodnoty. Je důležité si vybírat a konzumovat potraviny přírodní nebo jen lehce zpracované, jelikož ty mají vyšší nutriční hodnotu potřebnou pro náš organismus a obsahují méně škodlivin, jako jsou konzervanty a dochucovadla. [3] [7]

### 1.2.3 Česká potravinová pyramida a její využití

Potravinovou pyramidu je dobré mít stále na paměti. Slouží jako vodítko při výběru vhodné a zdravé stravy a při správné volbě jídelníčku. Tato potravinová pyramida byla speciálně vytvořena v roce 2013 pro českou populaci a neslouží jako přesný návod jídelníčku, ale pouze jako doporučení.

- Doporučení:
- jíst pestrou stravu v průběhu celého dne, více ovoce a zeleniny
  - denně vypít nejméně 2 l tekutin, upřednostňovat čistou vodu
  - denně konzumovat mléčné výrobky, především zakysané
  - používat rostlinné oleje a kvalitní margaríny
  - jíst pouze libové maso bez viditelného tuku
  - omezit smažené a sladké pokrmy, sušenky, oplatky, keksy
  - vybírat si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřesolovat
  - udržovat si optimální tělesnou hmotnost a pravidelný pohyb



Obrázek č. 2 – Česká potravinová pyramida

V této pyramidě jsou potraviny řazeny dle vhodnosti ke konzumaci od spodu nahoru a zleva doprava. Nejnižší jsou umístěny ty, které bychom měli jíst nejčastěji a v dostatečném množství. Směrem nahoru se vhodnost potravin snižuje. Ve špičce jsou potraviny, které by se měly v jídelníčku objevovat jen výjimečně nebo vůbec. [15]

#### 1.2.4 Vegetariánství

Jak všichni víme, vegetariánství je strava bez masa. Základním znakem je omezení nebo úplné vyloučení živočišných produktů z jídelníčku. Tato stručná definice však nevystihuje plně tuto alternativu stravování. Vegetariánství známe v několika formách:

- a) Semivegetariánství: Jde o jakési „polovegetariánství“, kdy maso není vyloučeno z jídelníčku úplně, ale je konzumováno ve velmi omezeném množství.
- b) Laktoovoovegetariánství: Maso je z jídelníčku vyloučeno úplně, ale všechny ostatní živočišné výrobky (mléko, vejce, apod.) se konzumují.
- c) Laktovegetariánství: Z jídelníčku je vyloučeno veškeré maso a vejce.
- d) Veganství: Je povolena pouze striktní konzumace rostlinných produktů.
- e) Vitariánství: Konzumuje se pouze rostlinná strava v syrovém stavu.
- f) Fruktariánství: Nejradikálnější forma, při které se konzumuje pouze syrové ovoce a ořechy.

Poslední tři formy vegetariánství jsou poměrně radikální a pro náš organismus bez dodržování určitých pravidel dosti drastické. Jedinec, který se rozhodne stát vegetariánem, by se měl mnohem více zajímat o svou stravu a jídelníček. Měl by si zajistit optimální přísun všech potřebných živin jinou alternativou, protože v živočišné stravě je velké množství živin a vitamínů, které rostlinná strava nenahradí. Jedná se především o živočišné bílkoviny, železo, vitamín B12, vápník a mnoho dalších.

Samozřejmě má tento styl života v méně drastických formách i své výhody. Vegetariáni mají vysoký příjem vlákniny, vitaminů a minerálních látek, což má za následek nižší příjem cholesterolu a nasycených mastných kyselin. Snadněji si udržují hmotnost, a dokonce podle některých odborných studií mají nižší úmrtnost a snížené riziko nádorových onemocnění. Celkový zdravotní stav je u vegetariánů shledáván na lepší úrovni.

Důvodů, proč se stát vegetariánem, je celá řada. Někteří soucítí se zvířaty, jiní mají náboženské, ekologické či ekonomické důvody. Také zdravotní problémy mohou zapříčinit, že se jedinec rozhodne pro vegetariánství. Ať se jedná o jakýkoliv důvod, vegetariánem by se měl stát člověk dospělý, nikoli dítě. V období kojeneckém a adolescentním je tímto stylem života ohrožen správný růst a vývoj jedince, dokonce i těhotná žena vegetariánka může ohrozit svůj plod. [20]

Pokud se již někdo rozhodne pro tento styl života, mělo by mu to být umožněno. V dnešní době je mnoho zařízení (restaurace, prodejny, bary apod.), které tyto stravovací návyky podporují. Myslím si, že by tato volba měla být i u školního stravování, neboť i student ve škole má právo chutně a zdravě se najíst. Z našeho průzkumu také jedna ze středních škol nabízí výběr z vegetariánské stravy, ostatní dvě školy nabízí tuto variantu pouze dvakrát až třikrát do týdne.

### **1.3 Pitný režim**

Pojmem pitný režim rozumíme pravidelné doplňování tekutin, abychom udrželi naše tělo hydratované a měli jsme dostatečný přísun minerálů. Voda tvoří ze 70 % lidské tělo. Průměrný člověk ze sebe za den vydá 2 – 2,5 litru vody (dýcháním, pocením, močí a stolicí), proto by měl být denní příjem zdravého dospělého člověka v běžném prostředí k pokrytí veškerých ztrát 2 – 3 litry tekutin denně. K vyšším ztrátám tekutin dochází při práci v horku, při zvýšené fyzické aktivitě, při horečnatých stavech, zvracení a průjmech. V praxi se ukazuje, že lidé konzumují mnohem méně tekutin, než by měli. [2]

Základem pitného režimu je především čistá voda. Důležitá je její kvalita a objem. Neměli bychom si plést pojem „voda“ a „nápoj“. Nápoje obsahují kromě samotné vody ještě rozpustné či nerozpustné látky, které nejsou pro naše tělo přínosné a mnohdy ani nezaženu žízeň. V dnešní době však důsledkem masové reklamy převažuje spotřeba limonád a ovocných džusů nad čistou vodou. Dětem do 12 let by se uměle slazené limonády vůbec neměly podávat.

Větší pitný režim by měli dodržovat především sportovci, kojící ženy, ženy nad 45 let, starší lidé a hlavně děti od kojeneckého věku až po adolescenci (viz tabulka č. 2). [5]

Věk	Množství tekutiny na 1 kg váhy	Průměrná váha dítěte	Celkový příjem tekutin
2 roky	125 ml	14 kg	1,7 l
5 let	100 ml	18 kg	1,8 l
8 let	80 ml	25 kg	2,0 l
11 let	75 ml	35 kg	2,6 l
14 let	55 ml	55 kg	3,0 l
16 let	50 ml	63 kg	3,2 l

Tabulka č. 2 – Doporučený příjem tekutin pro nespportující děti [5] (s. 128)

Z výše uvedených poznatků vyplývá, že se doporučuje pít čistá voda v množství 6 – 8 sklenic (1,8 litru) průběžně během dne, dále lehké minerální vody, slabší bylinkové čaje a čerstvé zeleninové či ovocné šťávy ředěné vodou. Omezit bychom měli ochucené minerální vody a černý čaj, zcela nevhodné jsou slazené a barevné nealko nápoje, káva a alkoholické nápoje. [7]

Všechny slazené limonády mají vysoké množství kilojoulů, kvůli kterým člověk získává nadbytečný energetický příjem. Výrobce uvádí na etiketě orientační množství kJ na 100 ml (viz tabulka č. 3). [4]

Nápoj	kJ/100ml
Coca Cola/Pepsi Cola	180/185
Fanta/Mirinda	155/202
Tonic	150
Kofola	136
Sprite	126
Mattoni ochucená	70 - 100
Poděbradka ochucená	60 - 90
Magnesia ochucená	60 - 80
Čistá voda – perlivá/neperlivá	0

Tabulka č. 3 – Orientační energetické hodnoty nejběžnějších limonád [16]

Z empirického šetření na školách vyplývá, že více než polovina studentů vypije pouze 1 – 2 litry tekutin denně a převážně se jedná o neperlivou vodu, šťávu a čaj. Nejmenší zastoupení má káva, sladké limonády a perlivá voda. Výsledky dopadly poměrně uspokojivě a je nutno říci, že všechny tři školy nabízí studentům široký sortiment nápojů.

## 1.4 Pohybová aktivita

Pohyb je jeden ze základních projevů existence člověka. Je zajišťován pohybovým aparátem, který je jako funkční celek složen z řídicího, výkonného, opěrného a nosného subsystému. Úkolem pohybového aparátu je zajistit pohyb těla nebo jeho částí a jeho polohu.

Pohybová aktivita by měla být automatickou součástí zdravého životního stylu a její nedostatek způsobuje řadu tzv. civilizačních chorob (onemocnění věcnitých tepen srdce, nadváhu či obezitu, arteriosklerózu, cukrovku, řídnutí kostí atd.). Pravidelný a správně zvolený pohyb má zásadní vliv na zdravotní stav jedince. Zvyšuje tělesnou zdatnost a aerobní kapacitu, snižuje tepovou frekvenci a hladinu cholesterolu, zpevňuje kosti, zlepšuje prokrvení kůže, redukuje tělesnou hmotnost a zlepšuje odolnost vůči stresu.

Tělesná zdatnost je dána vytrvalostí, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a vazů a celkovou koordinací pohybu. Vytrvalostní složku lze posilovat zejména plaváním, během, cyklistikou, rychlou chůzí či chůzí do kopce, kondičním cvičením, aerobikem apod. Lze ji nejlépe posuzovat podle srdeční frekvence neboli tepu. Svalovou složku rozvíjíme různými formami posilování, kulturistikou, kondičním plaváním apod., kdy se nám zlepšuje prokrvení svalstva a odolnost proti zranění. Pohyblivost nejlépe rozvíjíme sporty, při nichž se střídá zátěž s uvolněním (tenis, gymnastika, jóga apod.). Koordinaci pohybu trénujeme jízdou na koni.

Většina dnešní populace trpí výraznou hypokinezí neboli nedostatkem pohybu a přejídáním se. Stává se to charakteristickým rysem současného životního stylu s neblahým dopadem na zdraví. Nechuť k pohybu je již pozorována u žáků základních a středních škol, kdy výraznou vinu na tomto jevu má moderní způsob života. Nemalý podíl má i povinná školní docházka, která omezuje dítě v pohybu zejména v první polovině dne. Řada odborných studií v posledních desetiletích upozorňuje na zhoršující se fyzickou aktivitu mládeže.

Pohybová aktivita by měla být podporována již od nejtělejšího věku dětí. V předškolním období dávají dětem pohybové návyky a režim pouze rodiče. Ve školním období je na školním institutu, jak moc bude dětem dávat příklady zdravého chování a spontánně je zapojovat do pohybových aktivit. Školní tělesná výchova je obvykle dotována 2 – 3 hodinami týdně, což v žádném případě nepokrývá skutečnou

potřebu pohybu žáků a studentů. Navíc by neměla působit výkonnostně, jak již bývá zvykem v našich školách, nýbrž by měla u každého rozvíjet všechny složky tělesné zdatnosti v rámci jeho možností. Děti by se měly pohybovat alespoň dvě hodiny denně, ať už v dopoledních či odpoledních hodinách. [10] [14]

Z empirického šetření bylo zjištěno, že střední školy mají výuku tělesné výchovy pouze jedenkrát týdně dvě hodiny, což v žádném případě nepokrývá sportovní potřebu zajišťující pohybovou aktivitu studentů. Z tohoto důvodu by sami studenti měli ve svém volnu vykonávat nějaké sportovní aktivity, které jim skutečnou potřebu pohybu doplní. Pozitivním zjištěním bylo, že více jak 60 % studentů ve svém volnu sportuje.

## 1.5 Rizikové faktory ovlivňující zdraví

Na kvalitě zdravého životního stylu se významně podílí různé negativní faktory a zároveň jej dost ovlivňují. K nejvýznamnějším rizikovým faktorům zdraví patří kouření, pití alkoholu, drogy, stres, civilizační choroby, sexuální chování, šikana a gamblerství. Níže se budu blíže zabývat pěti nejběžnějšími, které nejčastěji postihují mladou populaci. V empirickém šetření se zabývám pouze dvěma riziky a to kouření a alkohol.

### 1.5.1 Kouření

Kouření znamená jakoukoliv formu spotřeby tabáku, tj. kouření cigaret, doutníků, dýmky, žvýkání a šňupání tabáku, a dokonce i pasivní kouření. Jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu je kouření tabáku. Jeho škodlivé látky jsou ve většině případů prudce jedovaté a rakovinotvorné a jsou nejčastější příčinou více jak 20 různých onemocnění a předčasného úmrtí. Podle údajů SZO<sup>1</sup> ke konci 20. století

---

<sup>1</sup> Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – WHO) je agenturou patřící pod systém Organizace spojených národů. Byla založena v roce 1946. Česká republika se stala členem v roce 1993 jako jeden z nástupnických států Československa, které bylo zakládajícím členem. Hlavními směry činnosti WHO je formulace zdravotní politiky a konzultační činnost dle potřeb členských států, odborná pomoc při vypracování národních zdravotnických strategií, sledování indikátorů zdravotního stavu populace a ukazatelů hodnotících zdravotnické systémy jednotlivých států, rozvoj a testování nových technologií a postupů pro kontrolu nemocí a řízení zdravotní péče. Hlavní oblasti aktivit WHO: podpora zdraví, podpora zdravotní bezpečnosti, upevňování zdravotnických systémů, využití poznatků z výzkumu při formulování strategií, posilování spolupráce, zlepšení implementace rozhodnutí. [17]

patřilo k pravidelným kuřákům v Evropě 30 % lidí, což vedlo k zavedení nových cílů v programu SZO Zdraví 21. Dlouhodobé sledování ukazuje mírný pokles kuřáků u mužů, zatímco varující je vzestup kuřáctví u dětí a mládeže (začátek již v posledním ročníku základní školy). Negativní vliv na člověka má i tzv. pasivní kuřáctví, čímž se rozumí nedobrovolné vystavení osoby cigaretovému kouři, který uniká ze zapálené cigarety. Pasivní kouření také může způsobit rakovinu plic, infekci dolních cest dýchacích, redukcii plicní tkáně a zvýšený výskyt astmatu u dětí. Rizikovost kouření spočívá i v tom, že souběžně s tabákem se užívá i alkohol a jiné návykové látky. [10] [12]

Z výše uvedeného je zřejmé, že v dnešní době je zapotřebí prevence. Nejlepší variantou je s kouřením vůbec nezačínat než poté odvykat. Mezi hlavní zásady prevence patří informovat děti a dospívající mládež o negativních následcích kouření, varovat je před jeho nebezpečím a hovořit s nimi o problému, být vzorem nekuřáckého chování (učitel, lékař, rodič apod.), zajistit, aby děti a mladiství neměli neomezený přístup k cigaretám, chránit je před pasivním kouřením (doma i na veřejných místech), zavést celospolečenskou prevenci a preventivní programy proti kouření. Nekuřáctví by se mělo časem stát pozitivní sociální normou, aby bylo moderní nekouřit. [10]

Na sledovaných třech školách nekouří nebo si jen občas zapálí cigaretu 70 % studentů, což jsou velmi pozitivní výsledky, ovšem nemůžeme srovnávat celorepublikově.

### 1.5.2 Alkohol

Alkohol je bezbarvá tekutina, která vzniká kvašením sacharidů, kde aktivní složkou je etanol, který je obsažen v různé koncentraci (pivo 3–8 %, stolní vína 8–14 %, likéry 20–50 %, destiláty 40–60 %). Množství alkoholu v krvi se uvádí v promilích (‰). Odbourávání alkoholu z těla je velkou zátěží pro játra, neboť je narušena jejich základní funkce. Nadměrné užívání způsobuje somatická rizika (jaterní cirhózu, zhoubné nádory, zvýšený krevní tlak, mrtvici, záněty a mnoho dalších). Jinými riziky jsou potíže duševní a sociální (rodinné), problémy v zaměstnání, agresivita, sebevraždy a kriminalita. Běžně je alkohol požíván pro jeho působení na nervovou soustavu (psychotropní droga) jako snadný a rychlý způsob, jak se cítit dobře, k snazšímu navázání kontaktu ve společnosti, k povzbuzení chuti k jídlu, k zahnání stresu a nudy. Konzumace alkoholu a následné



účinky jsou závislé na mnoha faktorech (vypité množství, fyzický a psychický stav konzumenta apod.). [10] [12]

Děti a mládež ohrožuje užívání alkoholu dvojím způsobem. Jednak jako oběti užívání alkoholu jinou osobou (především rodiči) a jednak vlastní konzumací alkoholu, kdy mají nižší schopnost vypořádat se s vlivy, které způsobuje (ztrátou sebekontroly, agresivitou, rizikovým sexuálním chováním, dopravními nehodami, úrazy, trvalým tělesným poškozením a smrtí). Přes varující následky začínají pít alkoholické nápoje již děti (žáci druhého stupně na základních školách).

Ochrana a podpora zdraví a kvality života dětí a mládeže je zahrnuta v Úmluvě OSN o právech dítěte<sup>2</sup> a je i součástí zdravotní politiky SZO Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století, kde je jasně stanoven Cíl 12, aby děti do 15 let nepožívaly alkohol vůbec. Konference ministrů ve Stockholmu v roce 2001 se zabývala ochranou dětí a mládeže před alkoholem a stanovila základní principy a cíle, které jsou formulovány v deklaraci Mládež a alkohol<sup>3</sup>.

Nespecifickou prevencí u dětí je i způsob výchovy v rodině, včetně jejího celkového životního stylu. Tím je myšleno správné vytvoření pevného zázemí, vybudování vzájemné důvěry a jistoty, společné absolvování aktivit (výlety, návštěvy, sporty apod.) a především vytvoření pocitu bezpečí. Je potřeba dětem vštěpovat, že pro dospělé platí jiná pravidla než pro ně, a jít jim vzorem (nepít alkohol před jízdou, nepít rizikově, nekouřit apod.). Neměli bychom nechávat v bytě volně přístupné alkoholické

---

<sup>2</sup> Úmluva o právech dítěte byla přijata Valným shromážděním OSN dne 20. listopadu 1989. Od té doby ji ratifikovaly téměř všechny státy, s výjimkou USA a Somálska, a stala se tak nejrozšířenější smlouvou deklarující lidská práva v celé historii. Úmluva o právech dítěte obsahuje 54 článků, které jsou rozdělené do čtyř kategorií: hlavní zásady, právo na přežití a rozvoj, práva na ochranu, právo na zapojení se do společnosti. [19]

<sup>3</sup> Deklarace – Mládež a alkohol (Přijato ve Stockholmu 21. 2. 2001) - Evropská Charta o alkoholu, přijatá členskými zeměmi v roce 1995, stanovila základní principy a cíle v oblasti podpory a ochrany zdraví a kvality života všech lidí v tomto regionu. Tato deklarace si klade za cíl ochranu dětí a mládeže před tlaky k užívání alkoholu a omezení škod přímo či nepřímo způsobených alkoholem. Deklarace znovu potvrzuje pět principů obsažených v evropské Chartě o alkoholu:

- 1) Všichni lidé mají právo žít v rámci rodiny, obce a na pracovišti chráněni před nehodami, násilím a jinými negativními důsledky konzumace alkoholu.
- 2) Všichni lidé mají právo na objektivní informace a vzdělání, počínaje od raného věku, o důsledcích konzumu alkoholu na zdraví, rodinu a společnost.
- 3) Všechny děti a mladiství mají právo vyrůstat v prostředí chráněném před negativními důsledky konzumace alkoholu a v maximální možné míře také před reklamou na alkoholické nápoje.
- 4) Všichni lidé se zvýšenou nebo škodlivou mírou konzumace alkoholu a členové jejich rodin mají právo na všeobecně dostupnou péči a ošetření.
- 5) Všichni lidé, kteří si nepřejí konzumovat alkohol nebo kteří ho konzumovat nemohou ze zdravotních nebo jiných důvodů, mají právo být chráněni před tlaky k užití alkoholu a právo být podporováni ve své vůli nepít alkohol. [21]

nápoje a v žádném případě je dítěti nenabízet – ani pivo.

V České republice je právní ochrana dětí upravena zejména v zákoně č. 37/1989 Sb., o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi, a v trestním zákoně. Všichni prodejci mají ze zákona zákaz prodávat nebo podávat alkoholické nápoje či jinak umožňovat jejich požití osobám mladším 18 let. Tyto zákazy jsou povinni dodržovat i zákonní zástupci nezletilých. [10]

Pokud nám alkohol nechutná, pít jej nemusíme. Avšak pokud si člověk nemůže čas od času pár sklenek odpuštit, měl by se vyvarovat nejen tvrdého alkoholu, ale i piva, které má v sobě také podíl etanolu, ale především má vysoký podíl energetické hodnoty (kJ). V tomto případě neplatí pravidlo, že pokud nepijeme celý týden, můžeme to o víkendu dohnat. [4]

Výsledky empirického šetření jasně ukazují, že více jak 70 % studentů prvních ročníků nepije alkohol vůbec, nebo jen příležitostně zhruba 1x do měsíce. U studentů čtvrtých ročníků dopadly výsledky o něco hůře, což se ale dalo předpokládat, jelikož věková kategorie studentů je nad 18 let.

### 1.5.3 Drogy

Drogy ovlivňují nervovou soustavu a její funkce. Od roku 1971 jsou v odborné terminologii označovány jako omamné a psychotropní látky – OPL. Definice J. Presla z roku 1995 se osvědčila v praxi nejlépe, jelikož vystihuje dva základní požadavky: Za drogu můžeme označit každou látku, ať přírodní či syntetickou, která má tzv. psychotropní účinek (působí na psychiku člověka) a která může vyvolat závislost. Pojem drogová závislost je definována podle SZO jako duševní či tělesný stav vyplývající ze vzájemného působení organismu a drogy, charakterizovaný změnami chování a jinými reakcemi, které vždy nutí brát drogu stále nebo opakovaně pro její účinky, někdy také z obav před vznikem velmi nepříjemných abstinčních příznaků.

Drogy jsou tříděny do skupin podle mnoha hledisek (podle chemického složení, původu apod.). Nejčastější způsob klasifikace je podle jejich účinků - tlumivé (narkotické) látky, mezi které patří opiáty, léky s narkotickými a sedativními účinky a těkavé látky neboli inhalanty; stimulační drogy (psychostimulancia); kanabisové

(konopné) drogy a ostatní halucinogeny. Kombinací jsou tzv. „taneční drogy“ (extáze, MDA).

Protidrogová prevence je definována SZO jako soubor intervencí s cílem zamezit výskyt a rozvoj daného negativního jevu. Jsou rozlišeny primární, sekundární a terciární prevence. Systém školské primární prevence je v kompetenci MŠMT ČR. Základním principem této strategie ve školách a školských zařízeních je výchova dětí a mládeže ke zdravému životnímu stylu, rozvoji osobnosti a pozitivnímu sociálnímu chování. Důležitým prostředkem je také vzdělávání pedagogů. Samotní učitelé a rodiče by měli poznat varovné signály, které většinou mohou znamenat užívání drog. Mezi nejužívanější návykové látky patří konopné látky, extáze, LSD (halucinogeny), pervitin, opiáty, sedativa, těkavé látky a anabolika. [10]

#### 1.5.4 Stres

Jedinec se dostává do stresu, pokud se mu naskytne situace, která je pro něj obtížně zvládatelná a je nad jeho psychické síly. Výskyt stresu se dá obecně definovat jako reakce člověka na náhlý výskyt neočekávaných událostí, které mohou být vnímány jako ohrožení své tělesné či duševní pohody. Tyto události se nazývají stresory (přetížení množstvím práce, časový stres, neúměrně velká odpovědnost, vysilující snaha o kariéru, nezaměstnanost, kontakt s lidmi, hluk, nedostatek spánku, omezený prostor a mnoho dalších faktorů). Všechny stresové události spadají do následujících kategorií: traumatické, neovlivnitelné a nepředvídatelné události, výzva pro hranice našich schopností a vnitřní konflikty. Reakcí na tyto náročné životní situace je buď útek, nebo útok. Psychickými reakcemi se rozumí úzkost, vztek a agrese, apatie a deprese a oslabení kognitivních funkcí. [10]

Za zásadní preventivní opatření proti stresu lze považovat: udržování tolerantního a přátelského kontaktu s ostatními lidmi; přesné, objektivní a stručné vyjadřování se a následné naslouchání druhého; vyvarování se sobeckému chování; být pozitivně naladěný a nad věcí; mít dostatečný smysl pro humor; chovat se asertivně a přiměřeně prosazovat a obhajovat své zájmy; zvýšit tělesnou aktivitu. [9]

Možností, jak zvládat stresové situace, je mnoho. U dospívajících jedinců je to především vzájemná komunikace a pochopení se s rodiči a pedagogy. Vše se odvíjí od

zázemí, které rodiče dětem poskytují, od pedagogů a jejich požadavků a nároků a od kolektivu samotných studentů.

### 1.5.5 Civilizační choroby

Civilizační choroby jsou nemoci, které nejvíce trápí nynější společnost a které jsou spojeny s životním stylem. Využívají se současně s danou společností (očkování, hygiena apod.) a pro jejich rozšíření jsou velmi důležité příčiny vzniku (hypokineze, znečištění životního prostředí, vyšší pracovní vytíženost spojená se stresem a nervovým vypětím a nesprávná výživa).

Mezi nejčastější civilizační choroby patří podle V. Adámkové kardiovaskulární onemocnění, která jsou příčinou mnoha úmrtí. Dále sem lze zařadit cukrovku, nádorová onemocnění, infekční choroby (chřipka, TBC, HIV, pohlavní nemoci apod.), únavový syndrom, psychické poruchy, které ve většině případů trápí ženskou populaci (anorexie, bulimie), nemoci pohybového aparátu (artróza, osteoporóza), obezita, zvýšený krevní tlak, alergie, ekzémy a nemoci štítné žlázy. [1]

U dětí a mládeže se v dnešní době stále více objevuje obezita. Podle primářky J. Čepové se jedná o nejrozšířenější epidemii současnosti. Vzniká v důsledku pozitivní energetické bilance, kdy energetický příjem je větší než výdej. Nadbytečná energie se ukládá do zásobárny, kterou tvoří naše tuková tkáň. Tato civilizační choroba má několik možných příčin. Nejčastěji to jsou genetické dispozice a negativní faktory vnějšího prostředí. U dětí pak především průběh a četnost tělesné výchovy ve škole, stravovací režim a odpolední volný program. Stupeň otylosti zjistíme z BMI indexu<sup>4</sup>, kde nám výsledná hodnota určí podváhu, normálu, nadváhu nebo obezitu. Je důležité, aby děti (mládež) měly pravidelný denní režim stravování, správný pitný režim a především hodně pohybových aktivit. [4]

<sup>4</sup> BMI - Body Mass Index - index tělesné hmotnosti je orientační výpočet, protože samotná váha těla jako taková poskytuje pouze bezvýznamné číslo nic neříkající o složení těla. I přesto se jedná o nejpoužívanější kalkulaci na výpočet indexu ukazující na problém nadváhy a obezity. Výpočet indexu je poměr váhy a výšky  $BMI = \frac{\text{Váha (kg)}}{\text{Výška (m)}^2}$ . [18]

BMI	Kategorie	Zdravotní rizika
méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5 - 24,9	norma	minimální
25,0 - 29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30,0 - 34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0 - 39,9	obezita 2. stupně (závažná)	vysoká
40,0 a více	obezita 3. stupně (těžká)	velmi vysoká

## **2 Teoretická východiska pro výzkumné šetření**

### **2.1 Co je výzkum neboli empirické šetření?**

Definice výzkumu má mnoho stránek a tváří, některé jsou složité, jiné naopak velmi stručné. U empirického výzkumu pracujeme především s fakty, které zaznamenáváme, zpracováváme a následně interpretujeme dalším osobám.

Výzkumem rozumíme systematickou činnost, kterou vyvracíme či naopak potvrzujeme dosavadní poznatky, anebo dokonce získáváme nové. Díky tomu má samotný výzkum i korekční schopnost. Především je to však způsob myšlení, kterým řešíme cyklicky dané problémy a tím snižujeme nevědomost lidstva. [4]

### **2.2 Výzkumný problém a jeho typy**

Na začátku každého výzkumu se nejprve musí stanovit výzkumný problém, který by měl vznikat postupně s určitou zkušeností a přehledem. Výzkumník by měl být v dané problematice velmi dobře orientován. Měl by přesně formulovat, co chce zkoumat, jaký je jeho záměr a koho a za jakých podmínek bude zkoumat.

Existují tři typy výzkumných problémů, které mají své charakteristické rysy. Výzkumník by je měl znát, jelikož mu následně velmi usnadní výběr výzkumných a statistických metod.

- a) Deskriptivní aneb popisné výzkumné problémy odpovídají většinou na otázku „Jaké to je?“. Zjišťují a popisují situaci, stav či výskyt určitého jevu. Nejčastěji využívanými výzkumnými metodami jsou pozorování, škálování, dotazník či interview.
- b) Relační aneb vztahové výzkumné problémy dávají do vztahu jevy nebo činitele. Zjišťuje se, zda mezi zkoumanými jevy existuje vztah a jak moc je těsný. Při tomto výzkumu můžeme dávat do vztahu i velké množství činitelů.
- c) Kauzální výzkumné problémy zjišťují příčinu, která vedla k určitému důsledku. Zde se používá experimentální metoda, kde se srovnávají dvě nebo více skupin subjektů. [4]

Tato bakalářská práce se zabývá zdravým životním stylem studentů na středních školách. Chceme si odpovědět na výzkumnou otázku: *Je na školách zaveden a upřednostňován zdravý životní styl u studentů a jak jej vnímají samotní studenti?* Výzkumný problém je deskriptivní.

### 2.3 Základní přístupy (orientace) ke zkoumání

Výzkum se dělí na dvě základní orientace, které se liší nejen svým cílem, ale i způsobem celé realizace výzkumu, vztahem výzkumníka a zkoumaných osob a především i výsledky. Jedná se o kvantitativní a kvalitativní výzkum. V dnešní době je trendem uplatňovat oba přístupy najednou, navzájem je kombinovat a využívat výhod obou z nich. Jedná se o tzv. smíšenou metodologii.

- a) Kvantitativní výzkum: Zdrojem tohoto přístupu by měla být pouze skutečná a objektivní realita. Hlavním rysem je numerické měření specifických aspektů sledovaného jevu. Jde o záměrnou systematickou činnost, při které se zkoumají či ověřují dané hypotézy. Tento typ výzkumu se využívá především v přírodních vědách, medicíně, technických oborech, ale i v pedagogických a psychologických disciplínách. Nejprve se stanoví problém včetně předběžné teoretické analýzy. Zformulují se hypotézy, následně se otestují a zkontroluje se jejich pravdivost. Na závěr se vyvodí a prezentují výsledky.
- b) Kvalitativní výzkum: Tento výzkum se vyznačuje zkoumáním jevů, kdy předností je podrobná analýza a ne kvantifikace dat jako u předchozího výzkumu. Kvalitativní výzkum je mnohem složitější než kvantitativní. Vyžaduje, aby se výzkumník velmi dobře orientoval v dané oblasti a věnoval mnohem větší časový prostor sběru dat a jejich vyhodnocení. Hlavní charakteristický znak tohoto výzkumu je mnohem delší a intenzivnější kontakt výzkumníka s terénem či situací jedince nebo skupiny a snaha získat jednotný pohled na předmět studie v dané oblasti. Cílem je objasnění situace, jak se lidé v daném prostředí chovají, jak jednají a organizují své aktivity a interakce. [12]

V této práci je použit kvantitativně orientovaný výzkum, jelikož dané téma a časové možnosti pro vytvoření bakalářské práce neumožňují podrobnější analýzu.

## 2.4 Hypotézy výzkumného problému

Hypotézou se rozumí vědecký předpoklad. Ve výzkumu může být i několik hypotéz najednou. Vznik hypotézy je dán vyvozením z vědecké teorie nebo osobních zkušeností výzkumníka. Ve výzkumu zastává velmi důležité postavení a vyjadřuje vztahy mezi proměnnými. Její formulace naznačuje, jak se bude daná hypotéza potvrdovat či vyvracet, a proto si také výzkumník musí celý projekt výzkumu pečlivě promyslet dopředu. Při vytváření hypotézy by se měla dodržovat tři základní pravidla známá také jako „zlatá pravidla hypotézy“. [4]

*„1) Hypotéza je tvrzení. Vyjadřuje se oznamovací větou. Na konci výzkumu musíme toto tvrzení přijmout nebo vyvrátit.*

*2) Hypotéza vyjadřuje vztah mezi dvěma proměnnými.*

*3) Hypotéza se musí testovat (empiricky zkoumat). Její proměnné se musí dát měřit nebo kategorizovat.“ [4] (s. 53)*

## 2.5 Výzkumný soubor

Předmětem každého výzkumu jsou jevy nebo osoby, věci či procesy obvykle nazývané jako subjekty výzkumu. Základní soubor tvoří lidé, o kterých chce výzkum získat informace. Určuje jej výzkumník tak, aby odpovídal uplatnění jeho výsledků. Jeho vymezení musí být přesné, aby bylo na závěr jasné, na koho se výsledky výzkumu vztahují. Ze základního souboru se poté užším výběrem zvolí výběrový soubor. Existují čtyři druhy výběrů.

- a) Náhodný výběr: Z hlediska teorie pravděpodobnosti je to nejlepší způsob, jak určit výběrový soubor. Každý subjekt ze základního souboru musí mít stejnou šanci, aby se dostal do výběrového souboru. Nejpřesnější náhodný výběr se provádí losováním nebo pomocí náhodných čísel díky počítači, který generuje čísla automaticky z tabulky.
- b) Stratifikovaný výběr: Jedná se o specifický typ, který lze použít pouze v případě, kdy nelze z jakéhokoliv důvodu použít výběr náhodný. Základním principem je, že výzkumník si rozloží základní soubor na několik podsouborů, z nichž poté z každého udělá náhodný výběr.

- c) Mechanický výběr: Jde o nejstarší výběrový způsob. Díky své jednoduchosti může být nepřesný a zkreslený. Výzkumník vychází z přesně daného základního souboru a vždy vybírá n-tou osobu.
- d) Záměrný výběr: Tento výběr se také volí, pokud nelze uskutečnit výběr náhodný. Uskutečňuje se na základě důležitých a významných znaků. Postup výzkumníka v tomto případě je kvalifikovaný, protože se opírá o pedagogickou teorii, vědomosti, své zkušenosti i úsudky. Přesnost výběru se zlepšuje díky spolupráci s odborníky (experty). [4]

Výzkumný soubor této bakalářské práce tvoří studenti prvních a čtvrtých ročníků na středních školách. Záměrným výběrem jsem zvolila tři střední školy v mém okolí a poté náhodným výběrem byly zvoleny dvě třídy prvních ročníků a dvě třídy čtvrtých ročníků z každé školy. Celkem se zúčastnilo empirického šetření 271 respondentů.

## 2.6 Výzkumné metody

Výzkumnou metodou je nazýván proces, kterým pracujeme při tvorbě výzkumu. Při práci je potřeba dodržet určité vlastnosti, které výzkumná metoda má, a to zejména validitu a reliabilitu (platnost, spolehlivost a přesnost). Mezi čtyři nejužívanější metody, které se používají při kvantitativně orientovaném výzkumu, patří:

- a) Pozorování: Jedná se o sledování činnosti subjektů (lidí), její záznam, analýzu a na závěr vyhodnocení. Tato metoda má mnoho svých pozorovacích systémů, které jsou komplexními nástroji pozorovatele.
- b) Škálování: Tato metoda využívá jako nástroj posuzovací škálu, která umožňuje zjistit míru a intenzitu jevu. Hodnocení na posuzovací škále bývá obvykle tří až devíti stupňové, podle toho jak přesné posouzení chceme.
- c) Dotazník: Jde o způsob písemného kladení otázek a zpětné získávání písemných odpovědí. Tato metoda je ze všech nejfrekventovanější díky poměrně lehké konstrukci dotazníku. Je považována za ekonomický výzkumný nástroj, do něhož vkládáme málo času a získáváme velké množství informací. Základem správného dotazníku je určení si přesně stanoveného konkrétního cíle. Můžeme zde používat tři typy otázek: uzavřené, otevřené a polouzavřené (polootevřené).



d) Interview: Složenina tohoto slova pochází z angličtiny a přeložena je doslovně jako „mezinázor“ nebo „pohled“. Ve většině případů se jedná o osobní kontakt, málokdy se využívá i telefonické interview. V širším slova smyslu jej lze nahradit slovem „rozhovor“. Většina pravidel pro tvorbu otázek a jejich užití z dotazníkové metody platí i zde. [4]

Výzkumnou metodou pro mou bakalářskou práci jsem zvolila dotazníkové šetření z důvodu velkého počtu respondentů. Všechny otázky jsou uzavřeného charakteru a studenti na ně odpovídají anonymně. Na závěr své práce uveřejňuji rozhovor neboli interview s ředitelem Gymnázia Strakonice a SPŠ Volyně.

## **2.7 Zpracování dat**

Na konci etapy sběru výzkumných dat nastává jejich zpracování, uspořádání do tabulek a grafů a shrnutí celého problému. Interpretace získaných dat může být různá, avšak je potřeba klást důraz na srozumitelnost a přehlednost. Na zpracování statistických dat se doporučuje použití programu MS Excel nebo statistických softwarů. [12]

Ve své bakalářské práci jsem při zpracování dat použila postupy podle knihy M. Skutila, ve které je jednoduše, ale velmi srozumitelně, popsán celý proces. Nejprve jsem si vytvořila v programu MS Excel tabulku a očíslovala veškeré vyplněné dotazníky. Následně jsem vypsala odpovědi každého žáka na zvláštní řádek a vytvořila tabulku četností. Z těchto tabulek jsem tvořila závěrečné grafy vhodné ke konečné prezentaci.

## **3 Zpracování výzkumu**

### **3.1 Předání dotazníků a prohlídka škol**

Důležitý náhled na celkovou situaci si člověk vytvoří pouze osobním kontaktem se studenty, pedagogy a samotným prostředím škol. Proto jsem se rozhodla, že dotazníky předám na všechny tři střední školy osobně a současně si dané prostředí sama zdokumentuji.

Nejdříve jsem navštívila SPŠ ve Strakonících. Jednala jsem se zástupkyní ředitele, která mi ochotně přislíbila spolupráci. Dotazníky ode mne převzala a nabídla mi pro mou práci prohlídku školy. Samotná budova školy a interiér na mne působil pozitivně. Studenti byli velmi vstřícní při mém dotazování „kde co najdu“. Zhruba 100 m od školy se nachází školní jídelna a domov mládeže pro dojíždějící studenty. V okolí je několik venkovních sportovišť, které studenti mohou využívat i ve svém volnu. Jediným negativem je, že škola nemá svou vlastní tělocvičnu, a žáci musí v zimním období na tělesnou výchovu docházet do vedlejší školy.

Další střední školou na mém seznamu bylo strakonické gymnázium. Schůzku jsem měla domluvenou přímo s ředitelem školy Mgr. Miroslavem Hlavou, který mě přijal velmi vstřícně a pozorně mě vyslechl. Byl velmi nadšen, že se o toto téma zajímám a že jsem do své práce začlenila i zdejší gymnázium. Po předání dotazníků mi přislíbil osobní rozhovor (viz další kapitola). Budova gymnázia na mě působila prostorně a mile. Jediné, co mne zarazilo, byly malé venkovní prostory tzv. atria, kde se studenti mohou o přestávkách zdržovat a relaxovat. Po dobu výuky mají studenti zakázáno opouštět budovu školy s výjimkou polední pauzy. Stejně jako u předchozí školy není součástí areálu školy vlastní tělocvična. Studenti v letním období využívají místní venkovní sportoviště a v zimním období musí docházet na tělesnou výchovu do okolních zařízení, což považuji za obrovskou nevýhodu.

S poslední střední školou, tentokrát v nedaleké Volyni, jsem komunikovala z počátku pouze prostřednictvím e-mailu s ředitelem školy RNDr. Jiřím Homolkou. K mému výzkumu přistupoval velmi ochotně. Dotazník jsem zaslala na školu v elektronické podobě, kde jej sekretářka sama vytiskla a zařídila jeho rozšíření mezi studenty. Pan ředitel mi dokonce chtěl vyplněné dotazníky zaslat zpět poštou, abych si ušetřila cestu ze Strakonice do Volyně (11km). To jsem odmítla a navrhla, že si pro ně ráda přijedu a svojí návštěvu spojím s prohlídkou školy. Jakožto její absolventka jsem

byla zvědavá na uskutečněné změny, novinky a pokroky. Budova školy je po celkové rekonstrukci a působí velmi moderně. Velikou nevýhodu vidím v tom, že školní internát společně s jídelnou je vzdálen od samotné školy cca 800 m a studenti, kteří se v jídelně stravují, věnují téměř celou polední pauzu cestě tam a zpět, což je velice časově náročné, ač z pohledu zdravého životního stylu velmi prospěšné. Kladem je, že škola má svou vlastní tělocvičnu a posilovnu.

Podrobnější údaje o školách jsou uvedeny na jejich internetových stránkách. Základní a podstatné informace jsem začlenila do přílohy č. 3.

### **3.2 Hypotézy**

1. hypotéza: Střední školy podporují u studentů zásady zdravého životního stylu.
2. hypotéza: Studenti středních škol více upřednostňují zdravý životní styl.

### **3.3 Výsledky empirického šetření**

Dotazníkový průzkum jsem provedla na dvou středních školách vždy ve dvou prvních a dvou čtvrtých ročnících, na SPŠ Strakonice se výzkumu účastnily dva první ročníky a pouze jeden čtvrtý. Jednalo se tedy celkem o 11 tříd s 271 respondenty.

Dotazník se skládá z 20 uzavřených otázek. Hned na začátku dotazníku je uvedeno, že je anonymní a v odpovědích mají studenti uvažovat o všedních dnech od pondělí do pátku. První čtyři otázky jsou základního charakteru, následujících sedm se zabývá správným stravováním, dalších pět se týká pitného režimu a rizikových faktorů a poslední čtyři se věnují pohybové aktivitě studentů. U některých otázek mohou studenti zaškrtnout i více možností.

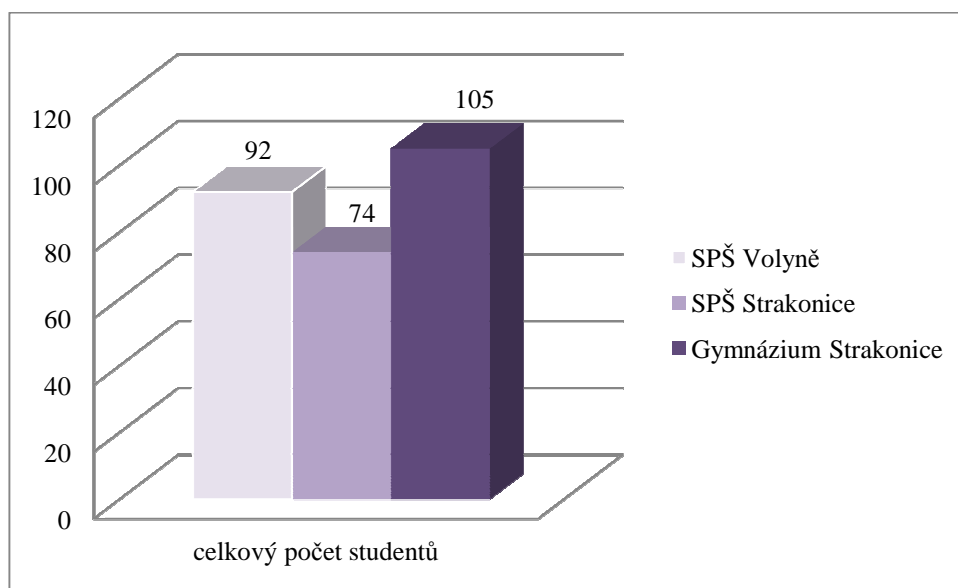
Každá otázka je samostatně zpracována a vyhodnocena pomocí sloupcového nebo výsečového grafu. Znázorněna jsou data celková a poté rozdělená do jednotlivých škol podle ročníků.

Komentář či poznámky k jednotlivým otázkám jsou vždy uvedeny mezi zpracovanými odpověďmi. Vzor dotazníku je v samostatné příloze č. 1.

## ZÁKLADNÍ INFORMACE

### Otázka 1.1 – Na jaké střední škole studujete?

- a) SPŠ Volyně
- b) SPŠ Strakonice
- c) Gymnázium Strakonice
- d) Euroškola Strakonice



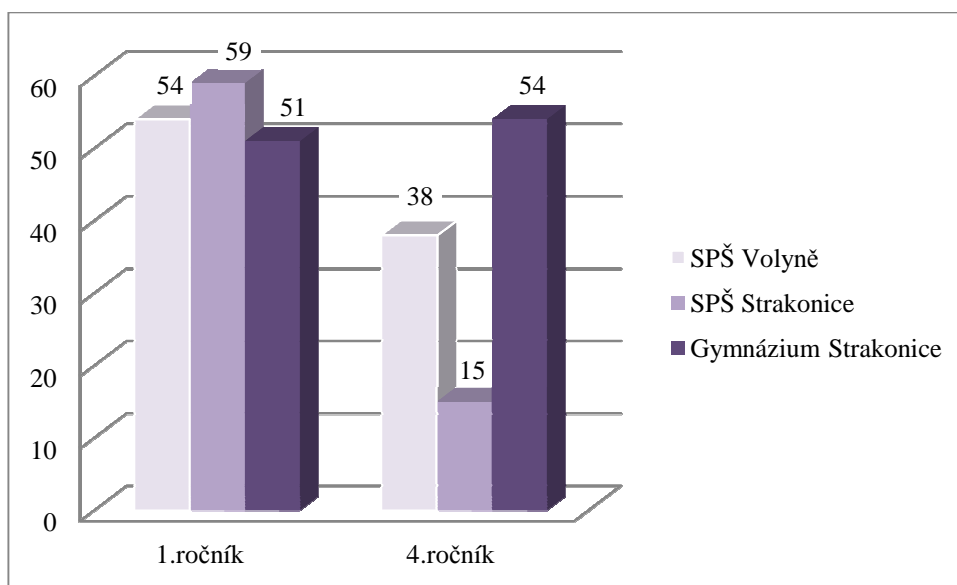
Graf č. 1

Empirické šetření bylo provedeno na třech středních školách s celkovým počtem 271 respondentů. V původním zadání této práce byly uvedeny školy čtyři, nicméně v průběhu zpracování mi čtvrtá škola (Euroškola Strakonice) průzkum přerušila a odmítla dále spolupracovat. Proto jsou v konečném vyhodnocení uvedeny školy pouze tři – SPŠ Volyně, SPŠ Strakonice a Gymnázium Strakonice. I přes tuto nastalou situaci považuji výzkum za velmi přesný a dostatečně vypovídající.

Z grafu č. 1 je patrné, že největší zastoupení v průzkumu má Gymnázium Strakonice s nejvyšším počtem zúčastněných studentů. Druhou nejvyšší účast projevili studenti SPŠ Volyně. Nejmenší účast má SPŠ Strakonice. Veškeré počty studentů se odvíjejí od celkové obsazenosti tříd, aktuálního dění ve škole a aktuálního zdravotního stavu žáků.

## Otázka 1.2 – V jakém ročníku studujete?

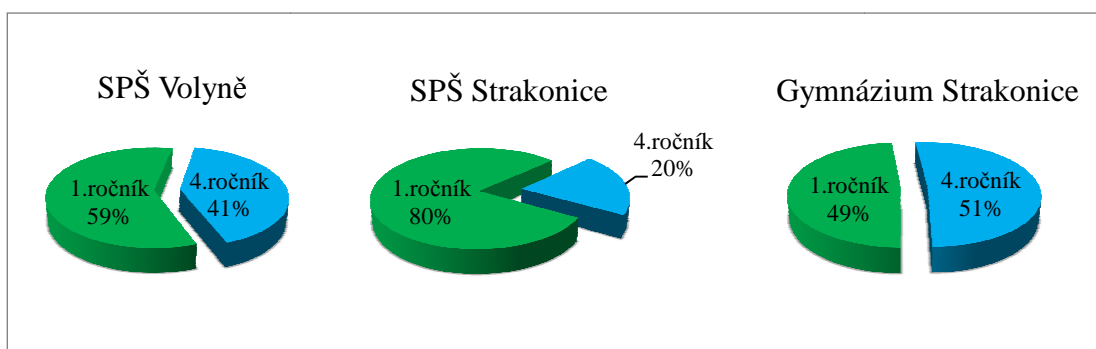
- a) v 1. ročníku
- b) ve 4. ročníku



Graf č. 2

V každé škole byly vybrány do průzkumu dva 1. ročníky a dva 4. ročníky nezávisle na oboru studia. Z celkového počtu 271 studentů je 164 žáků z prvního ročníku a 107 žáků z ročníku čtvrtého. Graf č. 2 znázorňuje počty jednotlivých studentů rozdělených dle školy a ročníku. SPŠ Strakonice má nejmenší účast, jelikož se průzkumu zúčastnil pouze jeden 4. ročník s velmi nízkým celkovým počtem žáků.

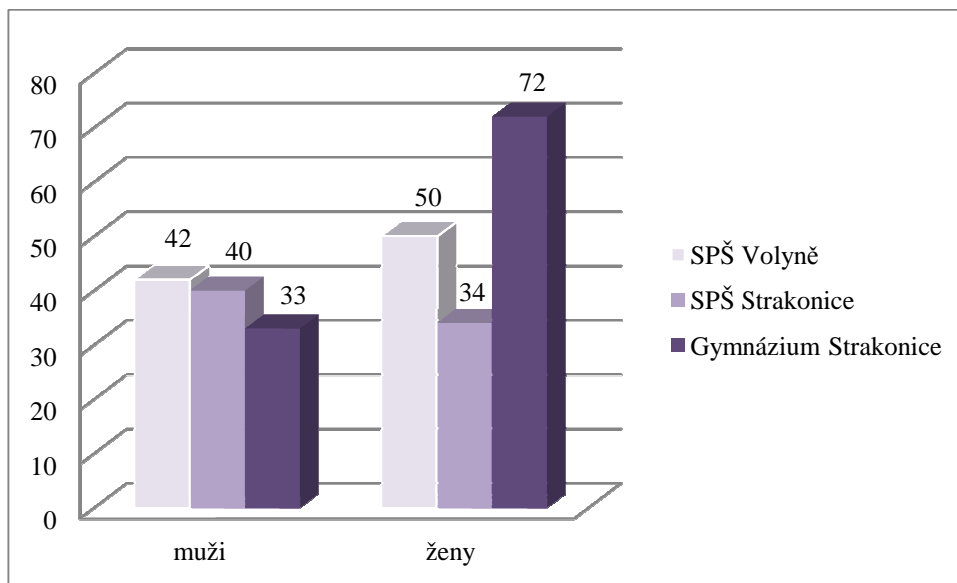
Níže na grafu č. 3 je procentuelní rozdělení studentů dle školy a ročníků.



Graf č. 3

### Otázka 1.3 – Jakého jste pohlaví?

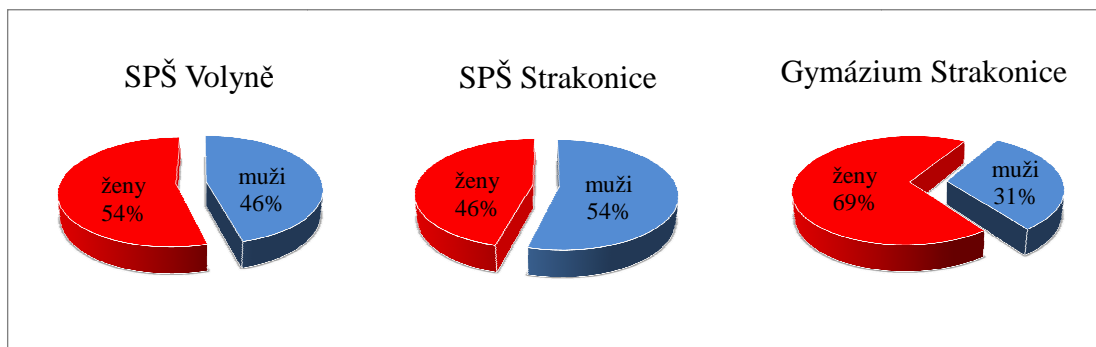
- a) Muž
- b) Žena



Graf č. 4

Z grafu č. 4 je patrné rozložení studentů dle pohlaví. Bývá pravidlem, že na technických školách je většinou převaha chlapců, kdežto z mého výzkumu vyplývá, že toto „pravidlo“ již neplatí. Na SPŠ Strakonice a SPŠ Volyně je zastoupení chlapců a dívek téměř vyrovnané, na SPŠ Volyně je ve vybraných třídách dokonce více dívek než chlapců. Naopak na Gymnáziu Strakonice je výrazně větší zastoupení dívek.

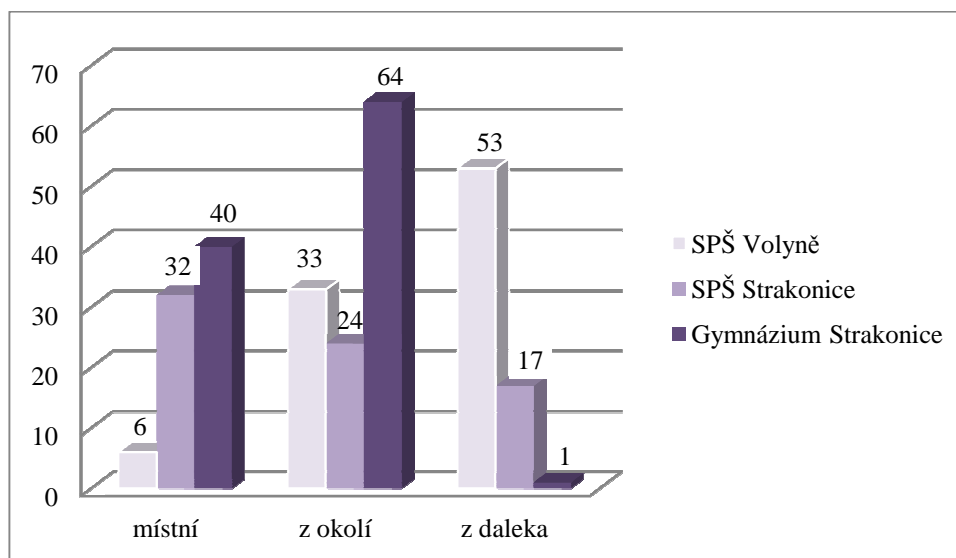
Níže na grafu č. 5 je uvedeno procentuelní rozdělení studentů dle školy a pohlaví.



Graf č. 5

### Otázka 1.4 – V jaké vzdálenosti od školy bydlíte?

- a) Jsem místní, bydlím nedaleko školy
- b) Jsem z okolí, do školy dojíždím autobusem, vlakem, autem, ...
- c) Jsem z daleka, bydlím na internátě

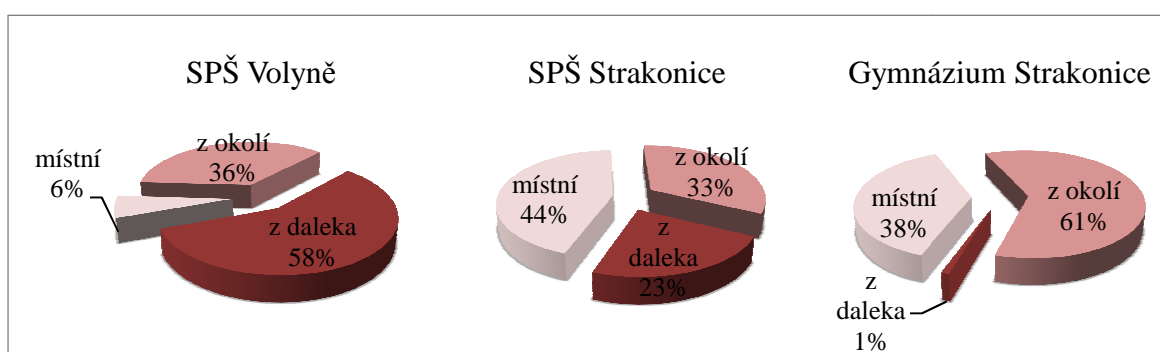


Graf č. 6

Na grafu č. 6 je vidět různorodost složení studentů z hlediska trvalého bydliště. Volyně je menší město, většina studentů dojíždí či využívá ubytování na domově mládeže. Strakonické střední školy jsou přímo v centru Strakonice a dochází na ně většinou studenti přímo z města či jeho okolí.

I přesto, že se tato otázka netýká přímo zdravého životního stylu, byla volena záměrně. U studentů je pro výzkum velmi důležité, zda žijí s rodiči ve společné domácnosti nebo jsou ubytováni na domově mládeže – různé možnosti stravování, více či méně času na pohybové aktivity mimo školu apod.

Níže na grafu č. 7 je podrobnější znázornění dané otázky v procentech rozdělené dle školy.

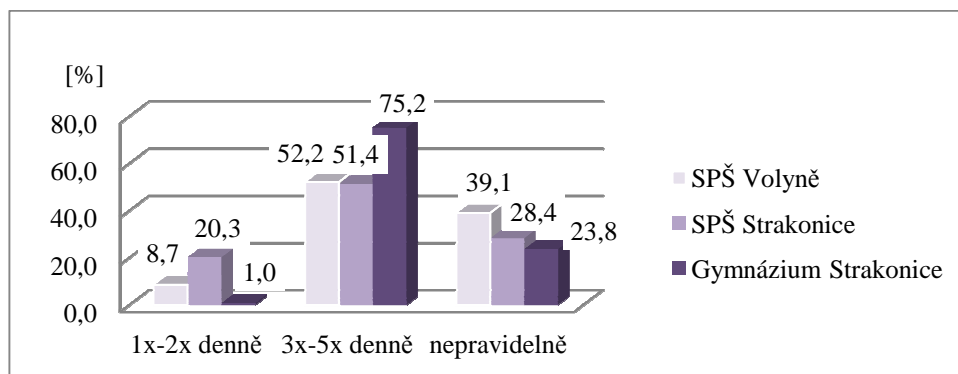


Graf č. 7

# SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA

## Otázka 2.1 – Kolikrát denně se stravujete?

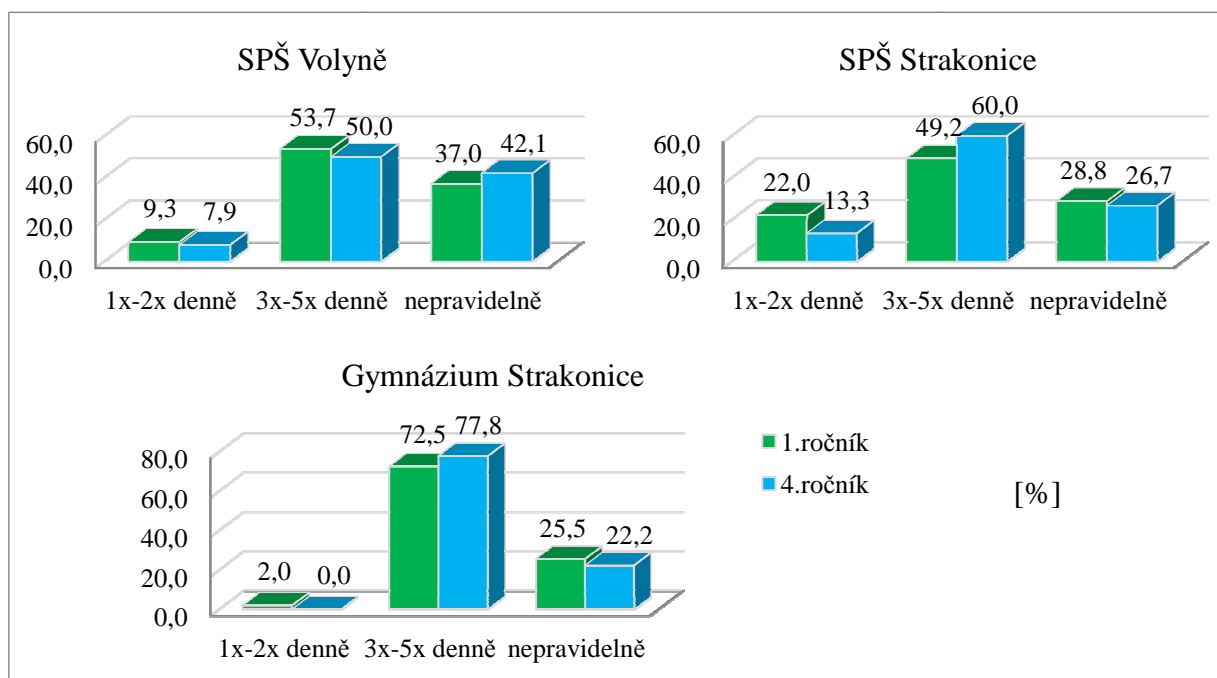
- a) 1x – 2x denně
- b) 3x – 5x denně
- c) Každý den jinak



Graf č. 8

Na grafu č. 8 je znázorněno, kolik studentů se pravidelně stravuje. Výsledek je poměrně uspokojivý, neboť více jak polovina žáků se stravuje 3x – 5x denně, což je dle doporučení. Na gymnáziu je to dokonce 75 % studentů.

Graf č. 9 níže zobrazuje členění studentů dle ročníku, ve kterém studují. Výsledky jsou velmi vyrovnané a nejsou vidět žádné výkyvy.

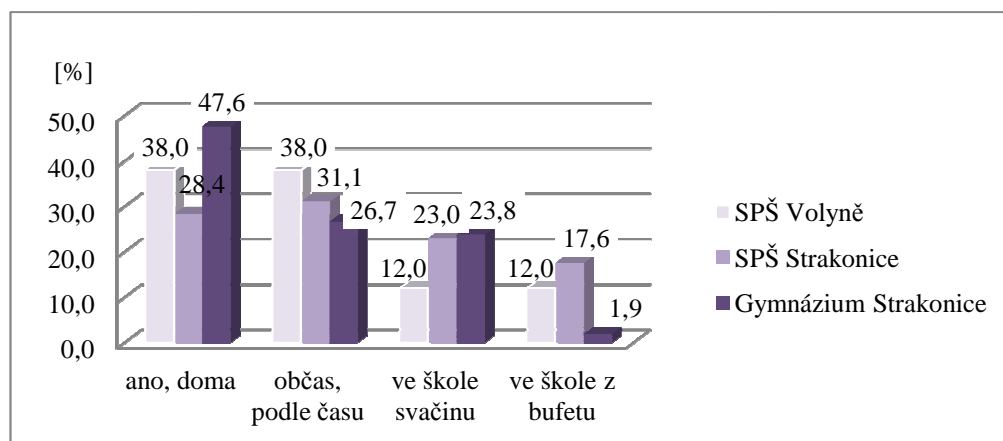


Graf č. 9



## Otázka 2.2 – Snídáte pravidelně doma?

- a) Ano, velká snídaně je základ celého dne
- b) Občas, podle toho zda mám ráno čas
- c) Snídám až ve škole svačinu z domova
- d) Snídám až ve škole jídlo z bufetu, automatu či prodejny

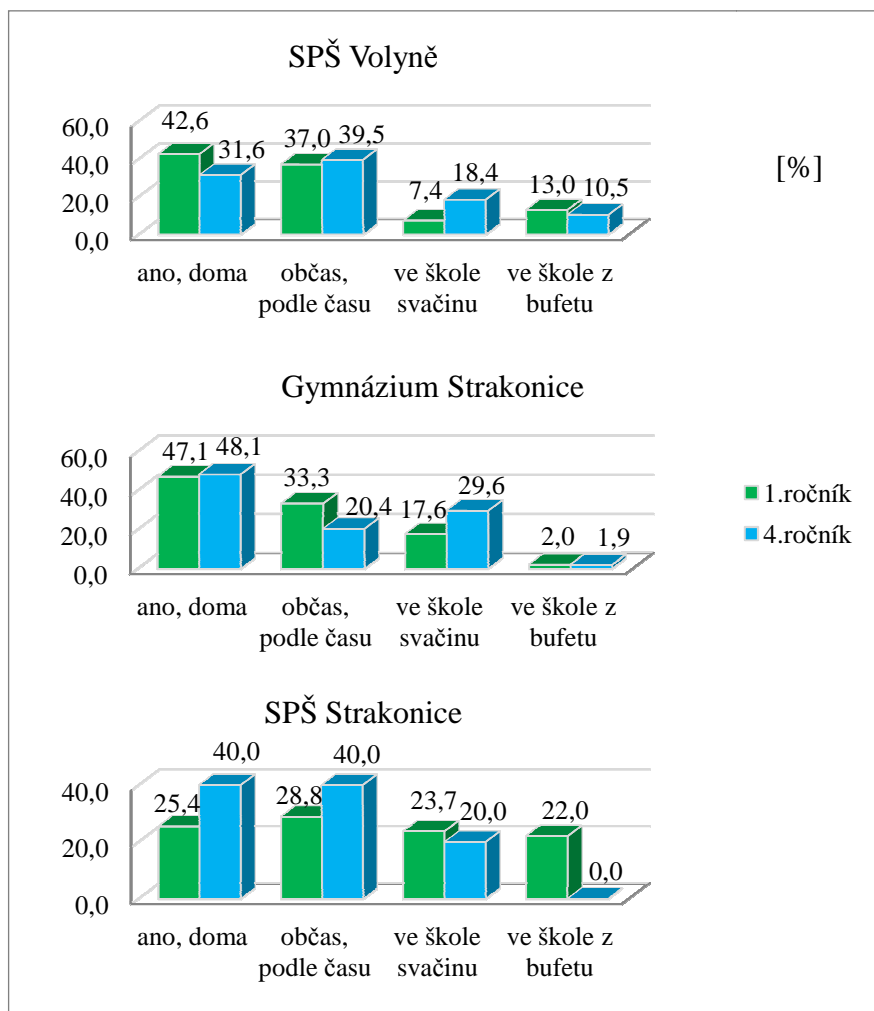


Graf č. 10

Graf č. 10 znázorňuje, jak jednotliví studenti z různých škol snídají. Na Gymnáziu Strakonice opět dopadly výsledky nejlépe. Většina studentů snídá doma nebo má připravenou svačinu z domova. O něco hůře dopadla SPŠ Volyně, kde studenti využívají i místní školní občerstvení. Na SPŠ Strakonice studenti doma snídají jen z 28 %.

Tyto výsledky jsou velmi závislé na skutečnosti, zda studenti do školy dojíždějí z domova či jsou ubytováni na místním internátě. Zázemí domova a vždy nakoupená strava od rodičů je prvním krokem ke správnému stravování. Dalším ovlivňujícím faktorem je kvalita místního školního občerstvení a jeho výběr.

Graf č. 11 nám rozděluje studenty navíc ještě podle ročníku, ve kterém studují. Je patrné, že studenti 4. ročníku mají lepší stravovací návyky než ti z 1. ročníku. Velký výkyv je u SPŠ Strakonice, kde téměř čtvrtina prváků využívá ke snídani školní bufet. Oproti tomu všichni čtvrtáci se stravují domácí stravou.

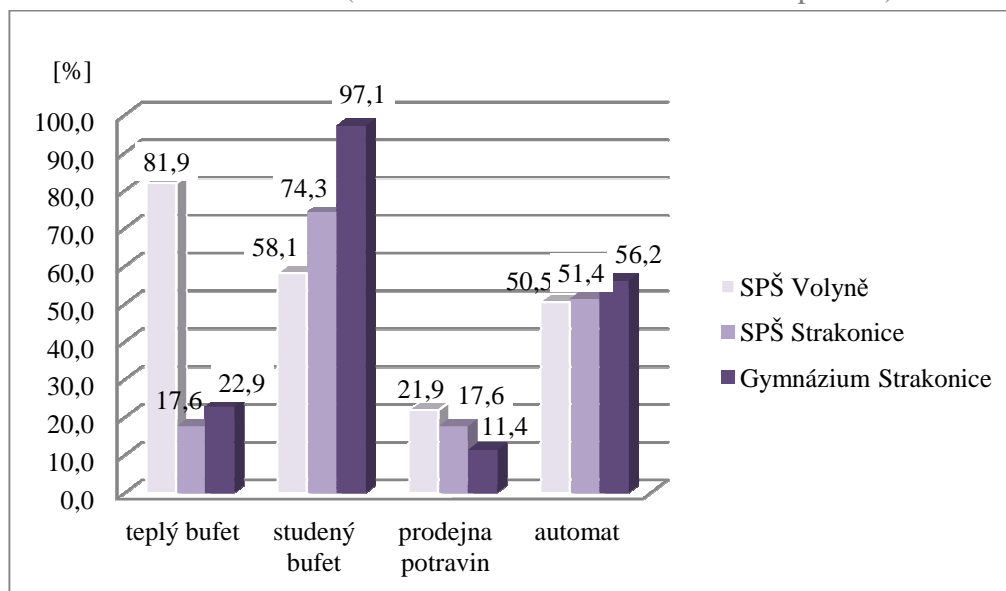


Graf č. 11

### Otázka 2.3 – Jakou možnost občerstvení máte na své škole?

- a) Teplý bufet
- b) Studený bufet
- c) Prodejna potravin
- d) Automat

(studenti mohli zaškrtnout i více odpovědí)



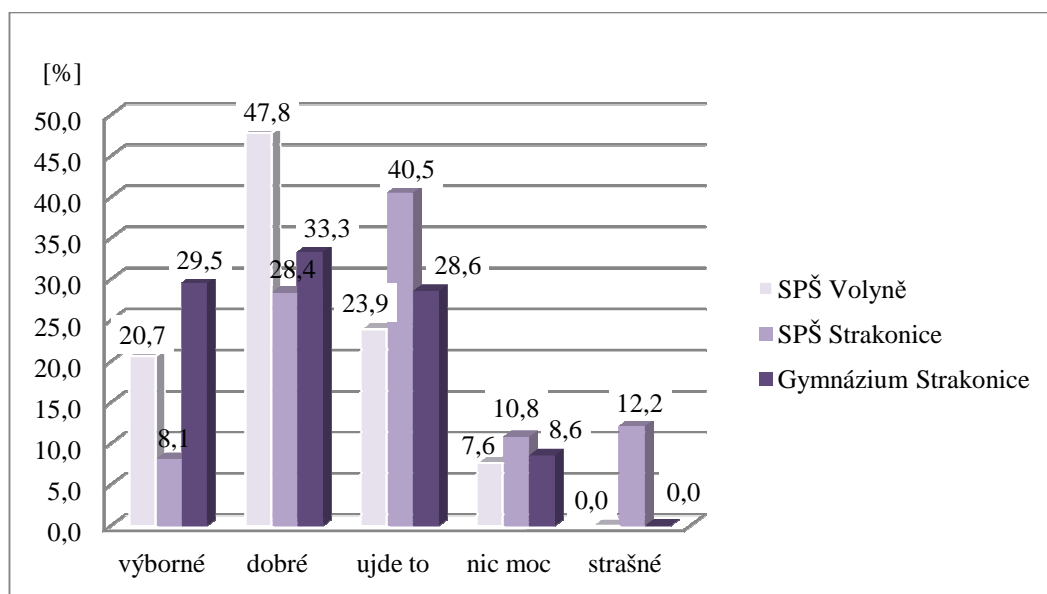
Graf č. 12

Odpovědi od studentů nebyly stoprocentně věrohodné a vykazovaly jistou míru zkreslenosti, jak je vidět na grafu č. 12. Odpověď na danou otázku jsem si proto ověřila sama návštěvou škol. Toto nedorozumění vzniklo tím, že studenti si neuvědomili význam pojmů teplý/studený bufet a někteří zřejmě přehlédli poznámku, že mohou zaškrtnout i více odpovědí.

Automat na jídlo (bagety, sušenky, sladkosti) je ve všech třech školách. Stejně tak i studený bufet a prodejna, kde mají studenti možnost zakoupení i čerstvého pečiva. Teplý bufet je pouze v SPŠ Volyně. Studenti zde mohou nakoupit teplé potraviny (sekaná, párek, klobása, polévka apod.) a přímo v zázemí bufetu je i konzumovat.

## Otázka 2.4 – Jak hodnotíte místní školní možnosti k občerstvení?

- Výborné, vždy čerstvé potraviny
- Dobré, pokaždé si něco vyberu
- Ujde to, chodím tam jen občas
- Nic moc, raději si nosím svačiny z domova nebo se jdu najíst do města
- Strašné, vůbec tam nechodím



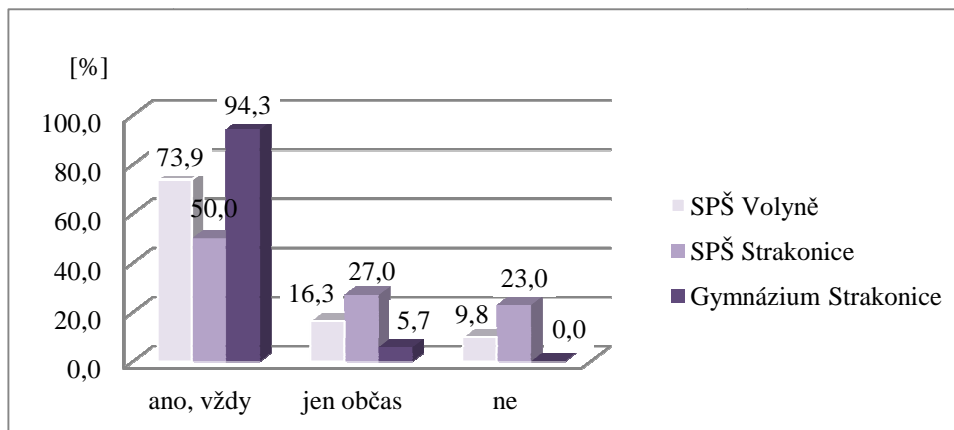
Graf č. 13

Z grafu č. 13 je patrné, jak školy dopadly v hodnocení občerstvení od svých studentů. Nejlépe byla ohodnocena SPŠ Volyně, Gymnázium Strakonice dopadlo ve výsledku také dobře. Více jak polovina studentů označila místní školní občerstvení za „výborné“ nebo „dobré“ a žádný student jej neoznačil za „strašné“. Na SPŠ Strakonice hodnocení dopadlo hůře.

Z mé osobní návštěvy škol mohu posoudit kvalitu a výběr potravin a jednoznačně se přikláním k nejlepšímu zajištění občerstvení na SPŠ Volyně. Řekla bych, že v této otázce hrála i velkou roli ochota a vstřícnost obsluhy.

## Otázka 2.5 – Chodíte na obědy do místní školní jídelny?

- a) Ano, každý den
- b) Jen občas
- c) Ne



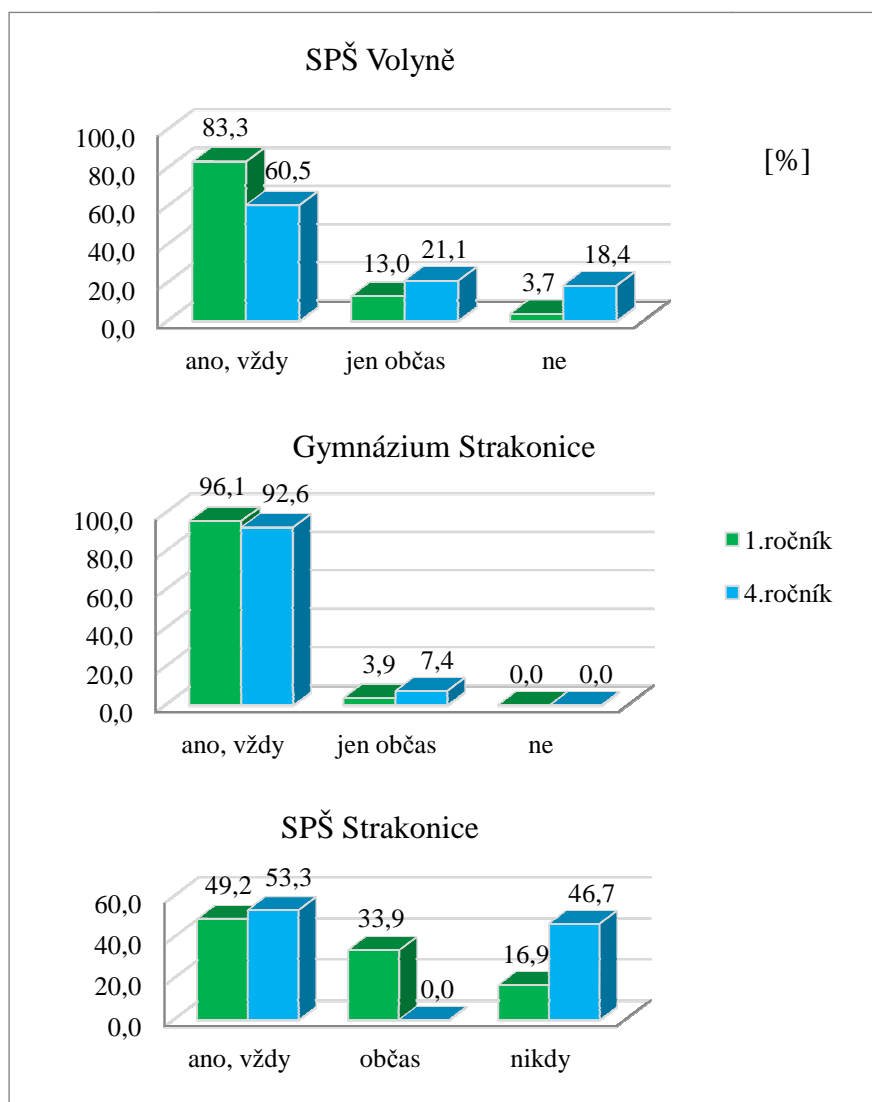
Graf č. 14

Graf č. 14 znázorňuje, zda studenti navštěvují a využívají místní školní jídelnu v době oběda. Nejlépe bylo hodnoceno Gymnázium Strakonice s 95 % a hned za ním SPŠ Volyně. Na SPŠ Strakonice využívá v době oběda každodenně školní jídelnu pouze polovina studentů.

Velký vliv na stravování ve školní jídelně má také to, zda jsou studenti místní nebo dojíždějící, popř. jsou ubytováni na domově mládeže. Pokud má žák poblíž školy bydliště, může se jít naobědvat přímo domů. Tato odpověď však nebyla uvedena ve výběru možností.

Po osobní návštěvě škol musím k této otázce podotknout, že SPŠ Volyně má školní jídelnu u domova mládeže, který je vzdálen od školy cca 800 m, a někteří žáci využijí volnou polední pauzu raději jinak, než cestou na oběd a zpět.

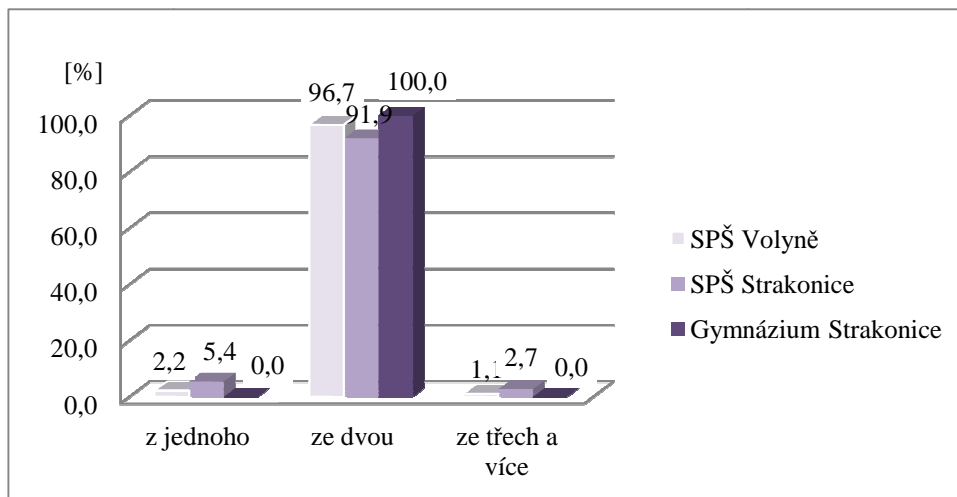
Na grafu č. 15 níže je vidět, že na obědy dochází více studentů z prvních ročníků.



Graf č. 15

## Otázka 2.6 – Z kolika jídel máte na obědě možnost vybírat?

- a) Z jednoho jídla
- b) Ze dvou jídel
- c) Ze tří a více jídel



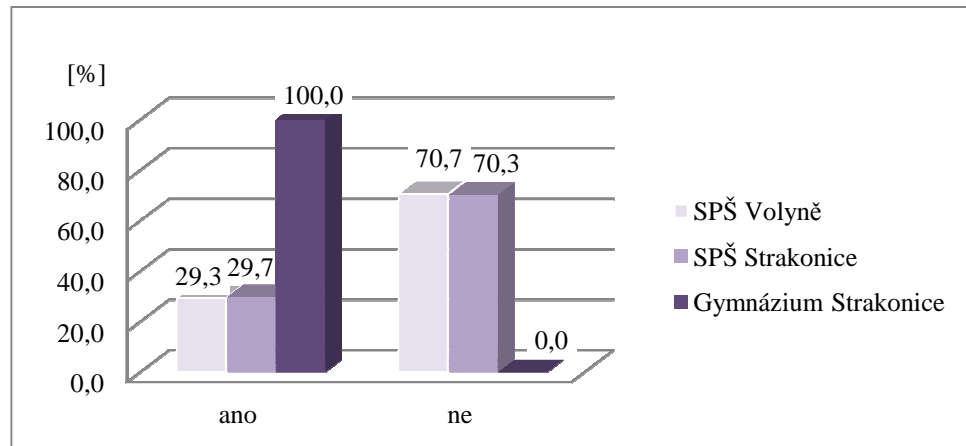
Graf. č. 16

Na tuto otázku jsou velmi jednoznačné odpovědi. Graf č. 16 znázorňuje, jak studenti odpovídali.

Samozřejmě jsem si při osobní návštěvě středních škol ověřila výsledek průzkumu a bylo mi potvrzeno na všech třech školách, že studenti si mohou vybírat k obědu ze dvou jídel, což považuji za průměrnou nabídku.

## Otázka 2.7 – Máte možnost si vybrat i z vegetariánského jídla?

- a) Ano
- b) Ne



Graf č. 17

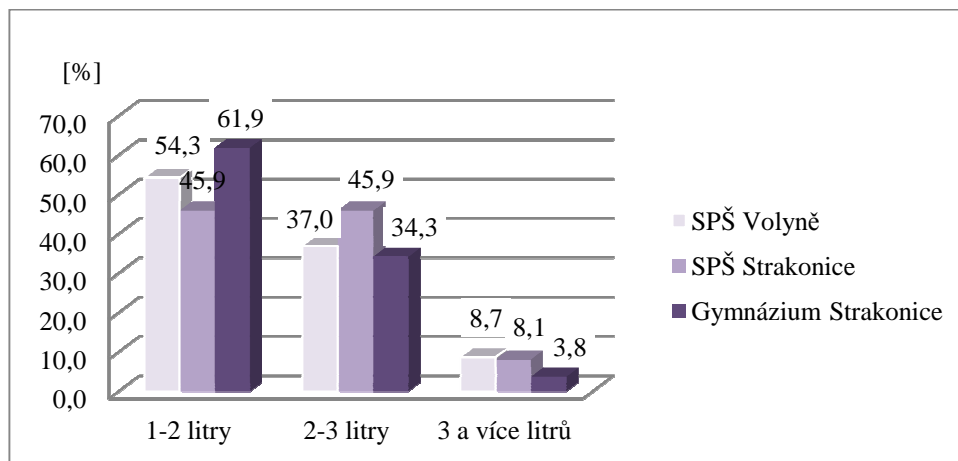
Z grafu č. 17 je patrné, že jednoznačné odpovědi jsou pouze na Gymnáziu Strakonice, kde všichni studenti zaškrtnuli odpověď „Ano“. U ostatních škol jsou odpovědi rozdílné, jelikož, jak jsem později zjistila osobní návštěvou, školy nabízí vegetariánské jídlo většinou pouze 2x – 3x do týdne, což nepovažuji za příliš správné řešení.



## PITNÝ REŽIM

### Otázka 3.1 – Kolik litrů tekutiny denně vypijete?

- a) 1 – 2 litry
- b) 2 – 3 litry
- c) 3 a více litrů

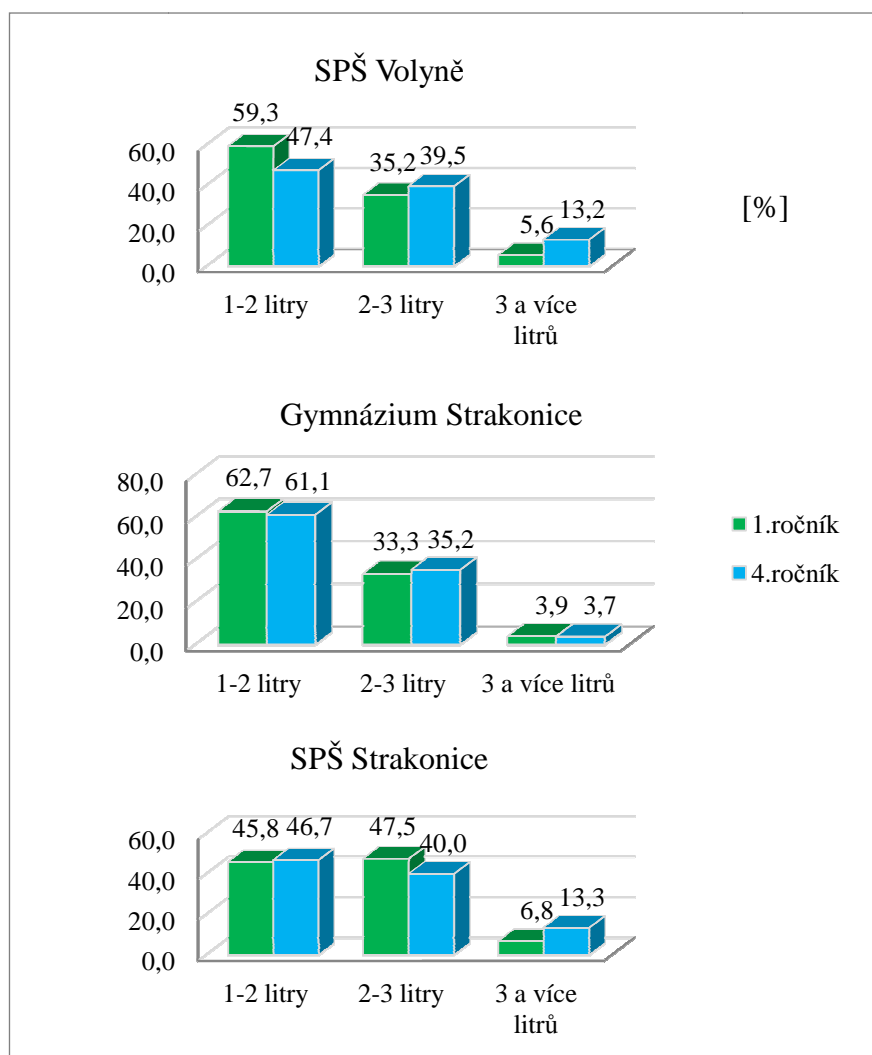


Graf č. 18

Z grafu č. 18 vyplývá, že zhruba polovina studentů vypije pouze 1 – 2 litry tekutiny za den. Vzhledem k tomu, že dospívající jedinec potřebuje denně pro správnou životosprávu 2,5 až 3,0 litry tekutin, a z grafu č. 18 je zřejmé, že ani polovina studentů nesplňuje pitný režim, je toto zjištění alarmující.

Graf č. 19 znázorňuje podrobnější dělení studentů dle ročníků. Můžeme zde vidět, že jsou výsledky velmi vyrovnané.

Graf č. 19 znázorňuje podrobnější dělení studentů dle ročníků. Můžeme zde vidět, že jsou výsledky velmi vyrovnané.

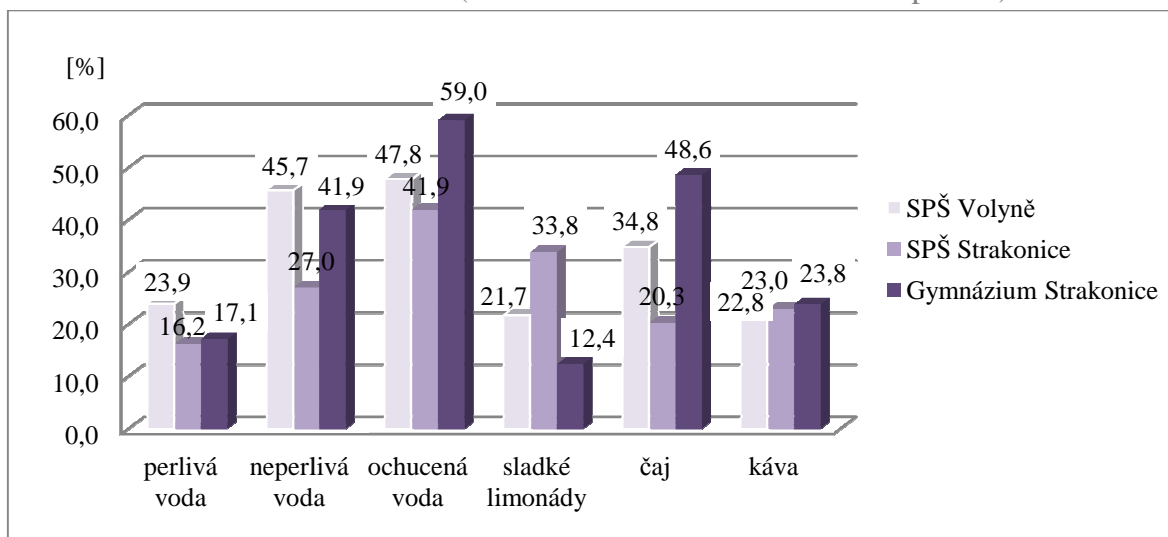


Graf č. 19

### Otázka 3.2 – Jaké tekutiny převážně přes den pijete?

- a) Perlivá neochucená voda
- b) Neperlivá neochucená voda
- c) Ochucená voda, šťáva
- d) Ochucené sladké limonády (cola, fanta, sprite, ...)
- e) Čaj
- f) Káva

(studenti mohli zaškrtnout i více odpovědí)

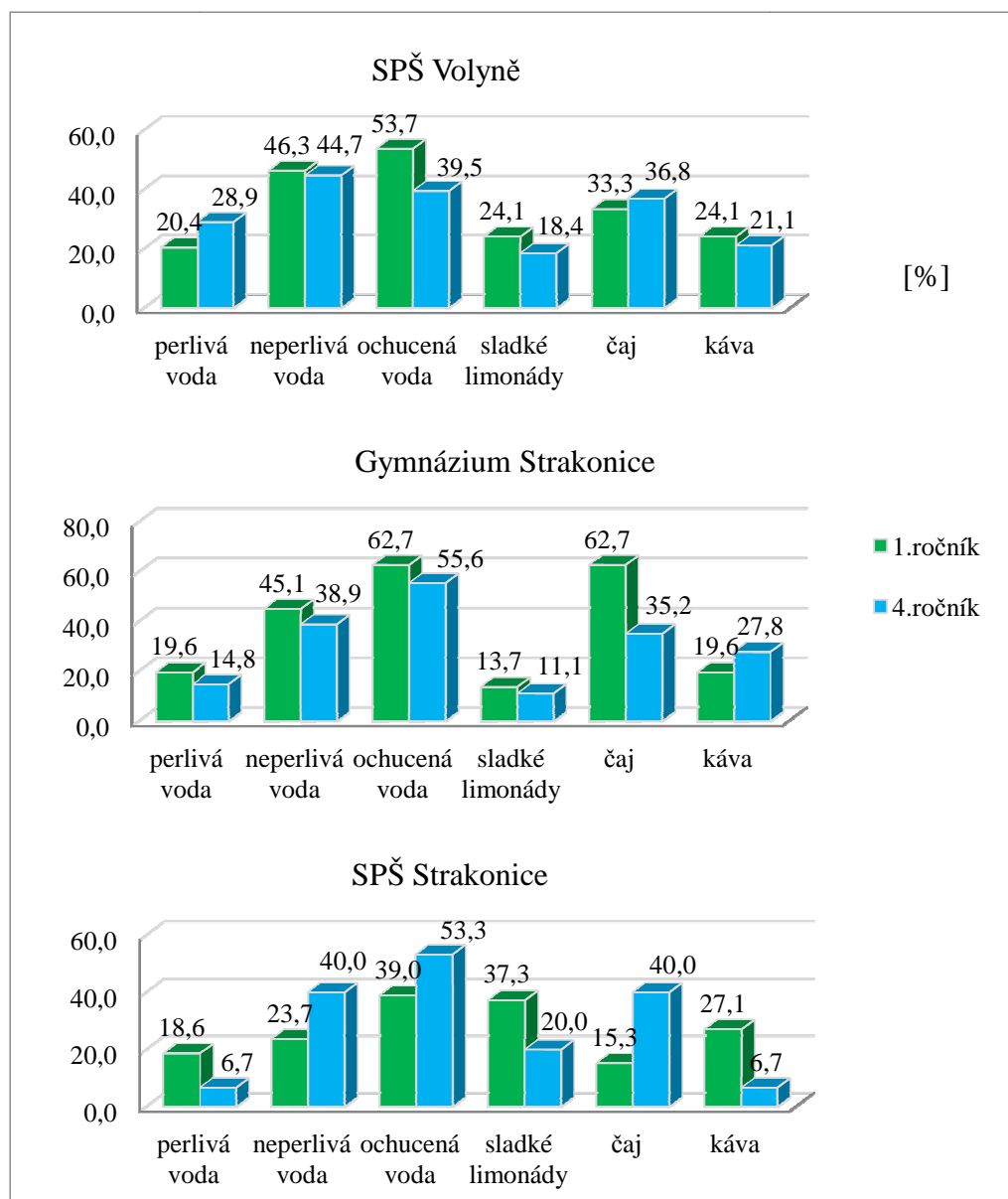


Graf č. 20

Graf č. 20 znázorňuje, jaké druhy tekutin studenti pijí nejvíce. Téměř čtvrtina z nich pije kávu a sladké limonády, což je problém u celé dnešní dospívající generace. Protože studenti mohli zaškrtnout více možností, dopadly výsledky o něco lépe. Téměř polovina žáků pije neperlivou vodu nebo čaj.

Co se týče škol, nejhůře dopadla SPŠ Strakonice, kde studenti upřednostňují sladké limonády a kávu, čistou vodu pijí jen výjimečně. Nejlépe jsou na tom studenti Gymnázia Strakonice.

Graf č. 21 níže zobrazuje výsledky studentů rozdělené dle ročníků. Některé odpovědi jsou velmi rozdílné. Studenti prvních ročníků SPŠ Volyně více pijí ochucenou vodu, kávu a sladké limonády. Na Gymnáziu Strakonice jsou velké rozdíly mezi ročníky u konzumace čaje a kávy a na SPŠ Strakonice jsou velké výkyvy u všech odpovědí.

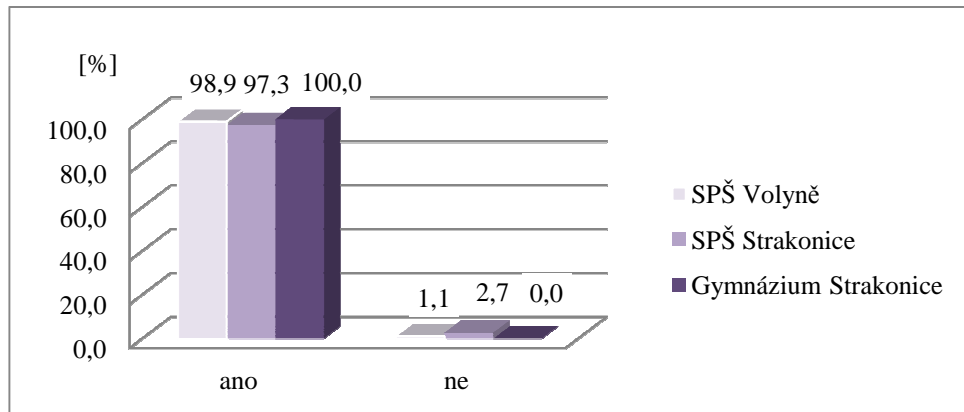


Graf č. 21

### Otázka 3.3 – Máte možnost si ve škole koupit pití?

a) Ano

b) Ne

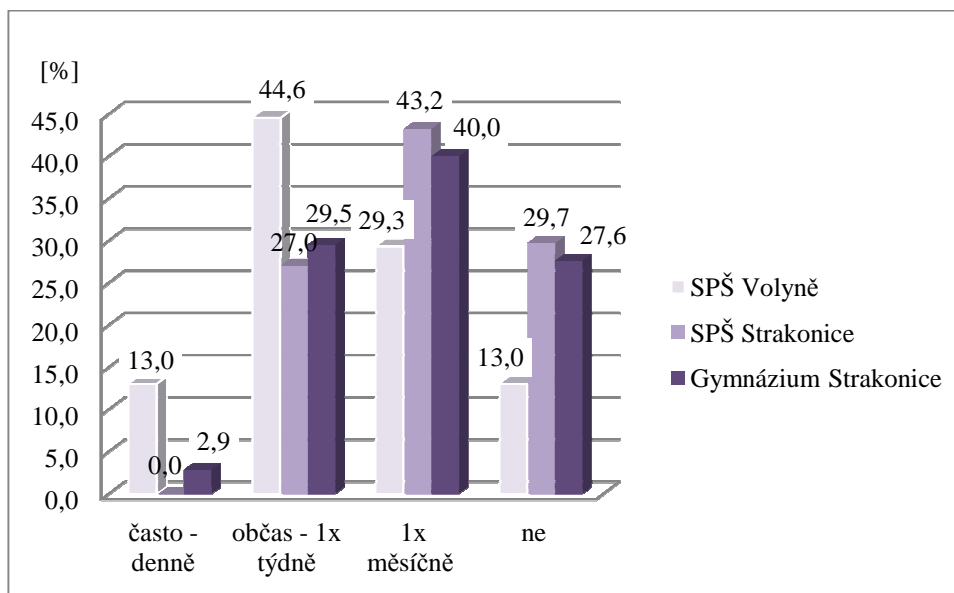


Graf č. 22

Z grafu č. 22 je patrné, že všechny tři školy nabízejí studentům k prodeji pití. Po osobní návštěvě škol musím dodat, že v každé škole je samostatný automat na teplé a studené nápoje a navíc mají studenti možnost zakoupit pití i v místním bufetu.

### Otázka 3.4 – Pijete alkohol?

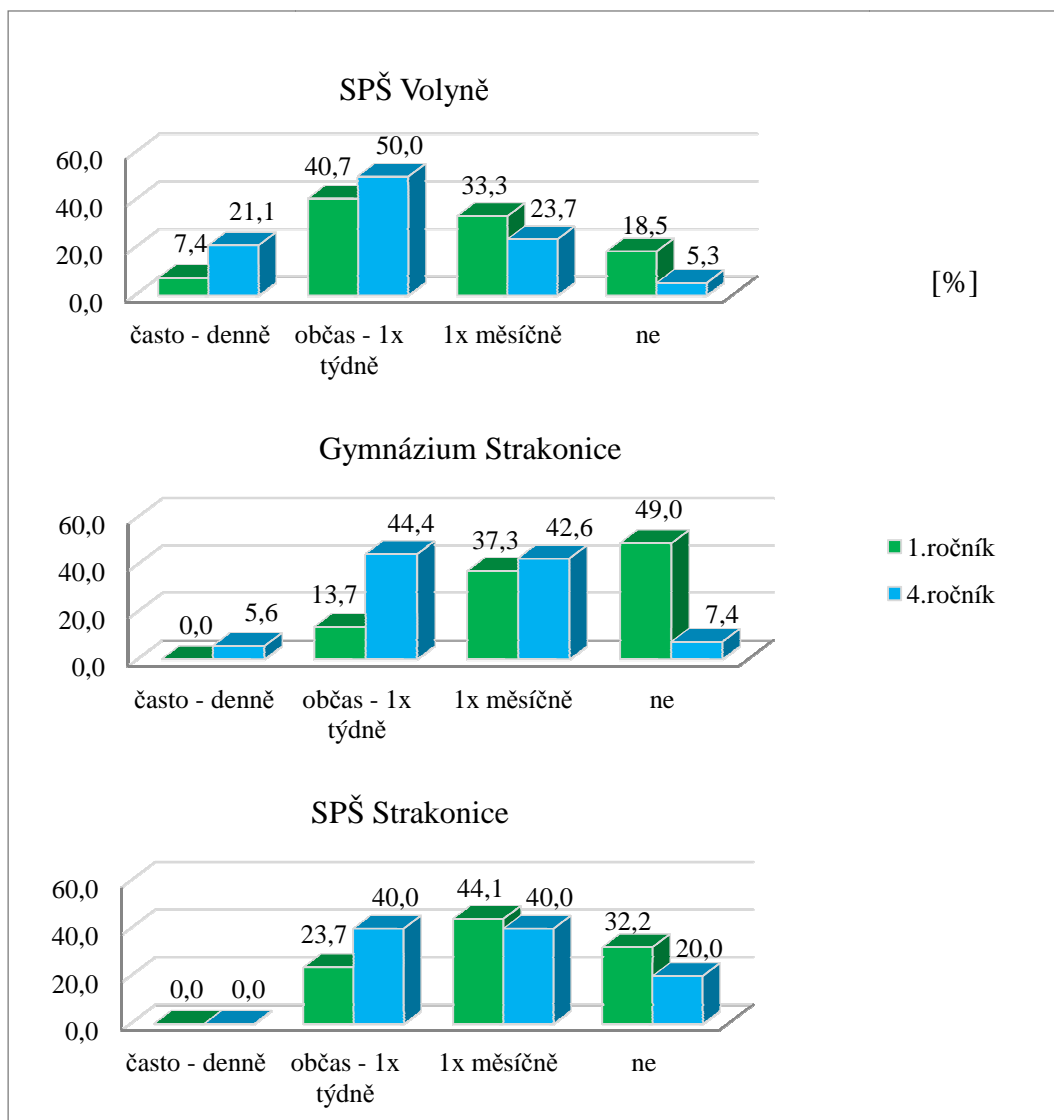
- a) Ne
- b) Výjimečně – 1x za měsíc
- c) Občas – 1x za týden
- d) Často – denně



Graf č. 23

Graf č. 23 zobrazuje, jak studenti v jednotlivých školách konzumují alkohol. Nejméně pijí alkohol studenti Gymnázia Strakonice. SPŠ Strakonice na tom s konzumací alkoholu také není tak špatně. Poměrně zarážející výsledky jsou u SPŠ Volyně, kde téměř polovina žáků pije alkohol každý týden, a dokonce 13 % studentů denně. Tato čísla mě velmi překvapila, a proto jsem zjišťovala příčinu. Oslovila jsem přímo studenty a bylo mi řečeno, že o polední pauze chodí do místní hospůdky na pivo.

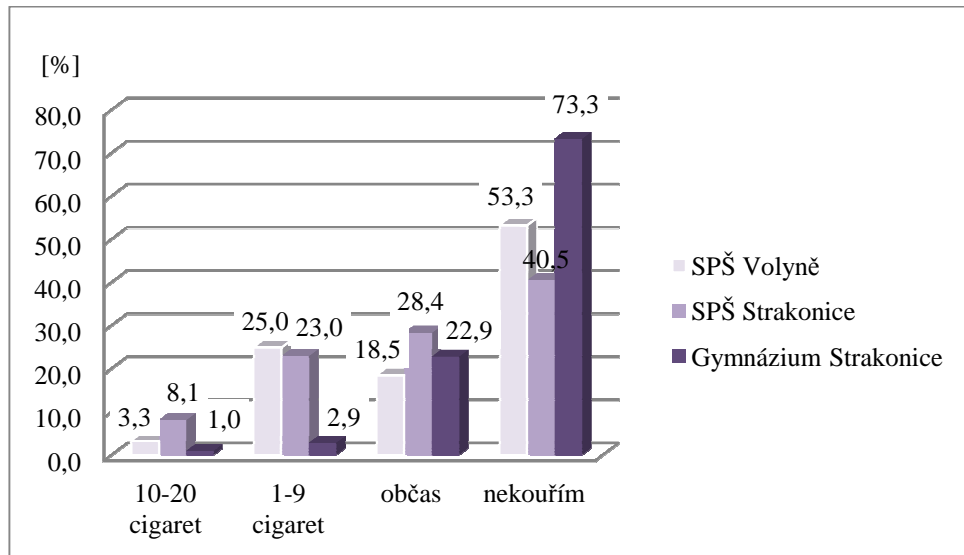
Na grafu č. 24 níže můžeme vidět, že většina studentů prvních ročníků alkohol nepije vůbec nebo jen příležitostně. Ostatně věková kategorie prvních ročníků je z 95 % okolo šestnácti let a za předpokladu dodržení zákonem stanovené věkové hranice pro konzumaci alkoholu by logicky měly být výsledky nulové. Nicméně v dnešní době můžeme být rádi i za takovéto výsledky.



Graf č. 24

**Otázka 3.5 – Kouříte cigarety? Pokud ano, kolik cca denně?**

- a) 10 – 20 cigaret
- b) 1 – 9 cigaret
- c) Kouřím jen příležitostně
- d) Nekouřím

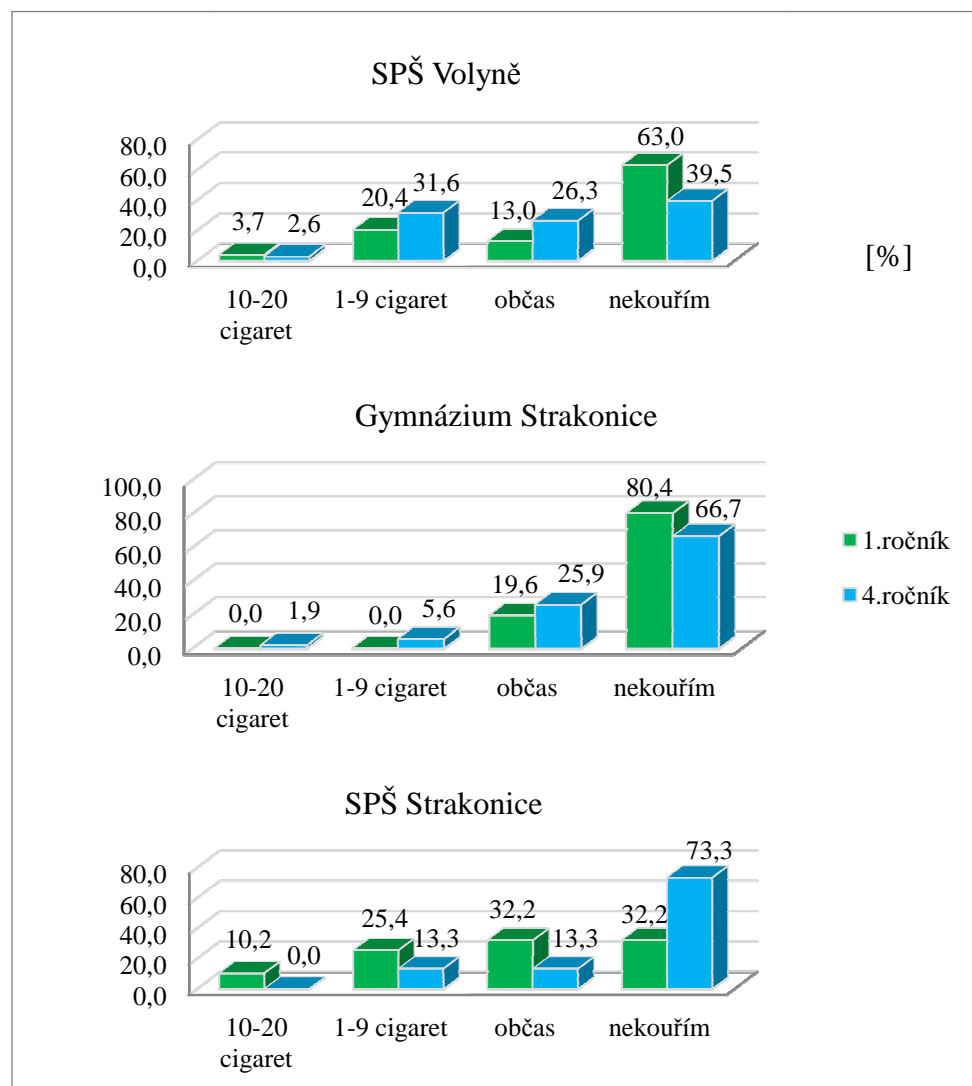


Graf č. 25

Z grafu č. 25 je patrné, že většina studentů nezávisle na typu školy jsou nekuřáci. Nejlépe je na tom opět Gymnázium Strakonice, kde téměř tři čtvrtiny studentů vůbec nekouří. SPŠ Volyně také nedopadla nejhůře, o něco málo horší výsledky vyšly u SPŠ Strakonice.



Graf č. 26 zobrazuje odpovědi studentů rozdělené podle ročníků. Na Gymnáziu Strakonice a SPŠ Volyně jsou studenti prvních ročníků, co se týče kouření, zdrženlivější oproti SPŠ Strakonice, kde nekouří mnohem více „čtvrťáků“.

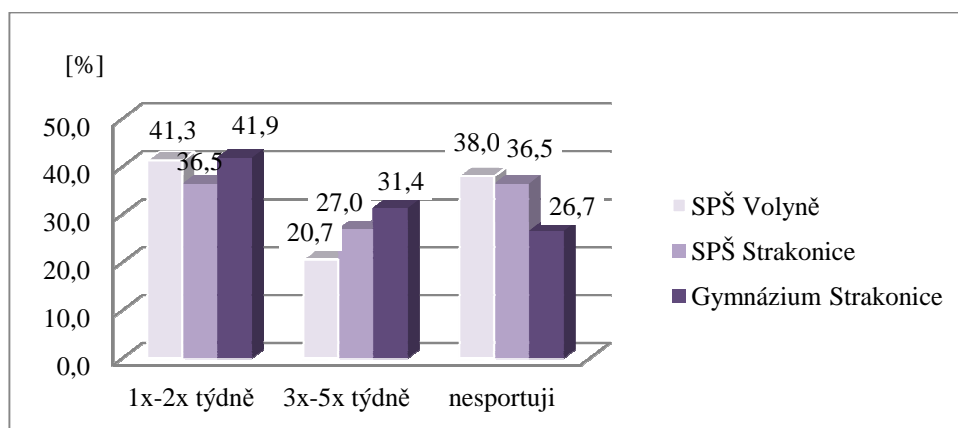


Graf č. 26

## POHYBOVÁ AKTIVITA

**Otázka 4.1 – Provozujete nějakou sportovní aktivitu ve volném čase?  
Pokud ano, jak často?**

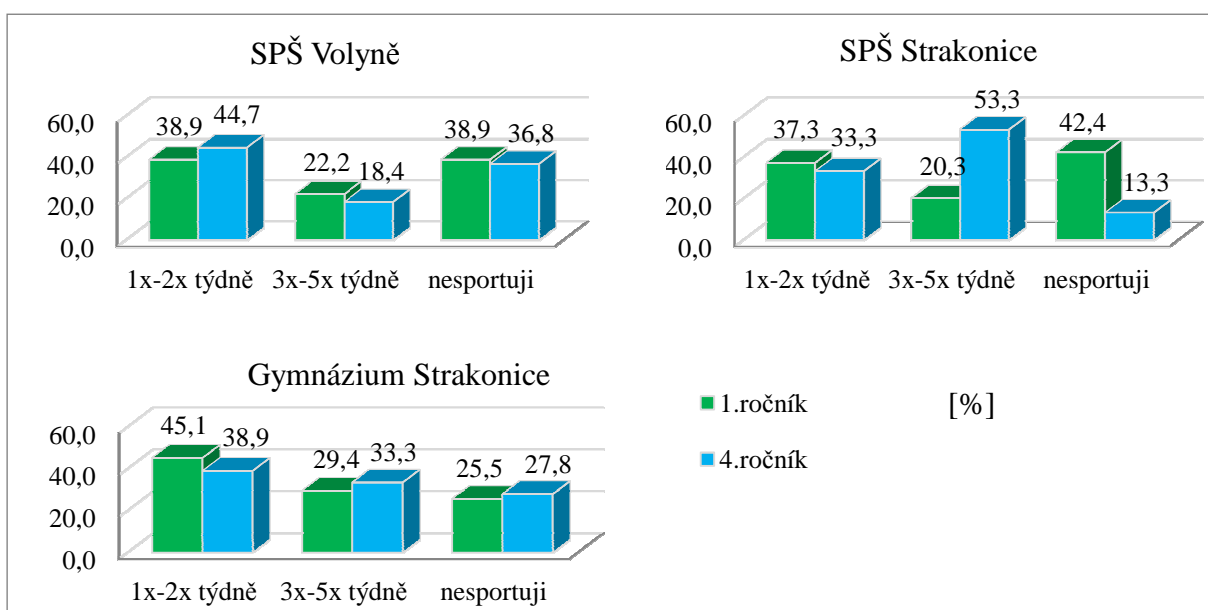
- a) 1x – 2x týdně
- b) 3x – 5x týdně
- c) Nesportuji



Graf č. 27

Odpovědi studentů na grafu č. 27 jsou velmi vyrovnané. Více jak polovina studentů se na všech zkoumaných školách věnuje ve volném čase sportovním aktivitám.

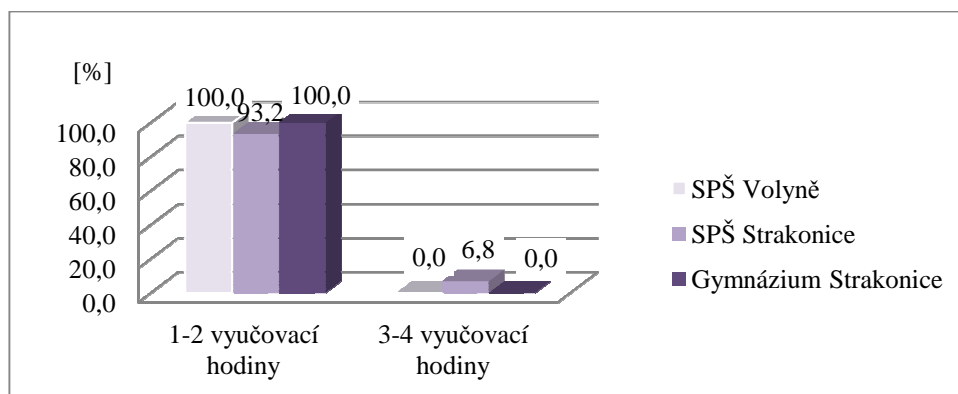
Graf č. 28 zobrazuje rozdělené odpovědi studentů dle ročníků. Ve výsledcích opět nejsou žádné velké výkyvy s výjimkou SPŠ Strakonice, kde mnohem více sportují studenti čtvrtého ročníku.



Graf č. 28

#### Otázka 4.2 – Kolik hodin tělesné výchovy týdně máte ve škole?

- a) 1 – 2 vyučovací hodiny
- b) 3 – 4 vyučovací hodiny

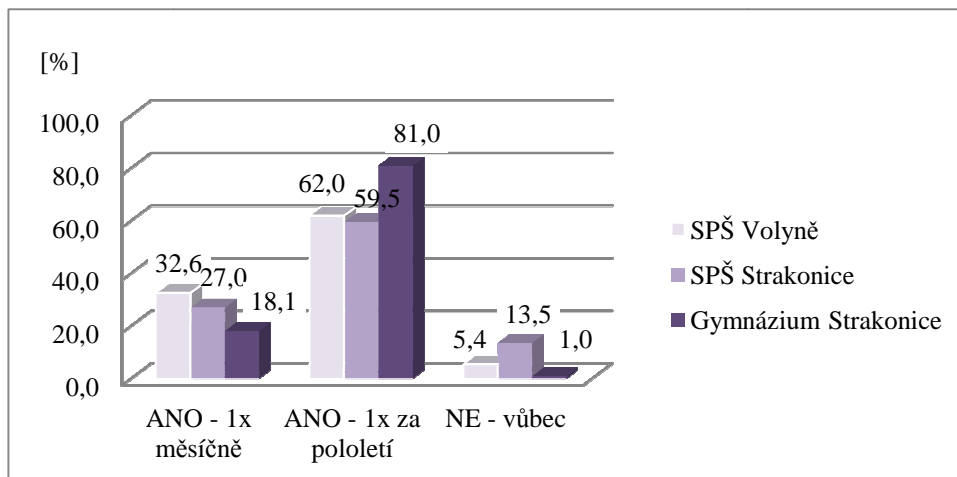


Graf č. 29

Odpovědi na tuto otázku jsou zcela jednoznačné. Studenti na všech třech školách odpověděli téměř shodně 1 - 2 vyučovací hodiny. Po osobní návštěvě na školách a rozhovorech s pedagogy a studenty se mi dostalo přesnější odpovědi. Studenti absolvují 2 vyučovací hodiny tělesné výchovy týdně.

### Otázka 4.3 – Pořádá škola nějaké sportovní aktivity? (turnaje, soutěže, ...)

- a) Ano – často – 1x měsíčně
- b) Ano – občas – 1x za pololetí
- c) Ne – vůbec

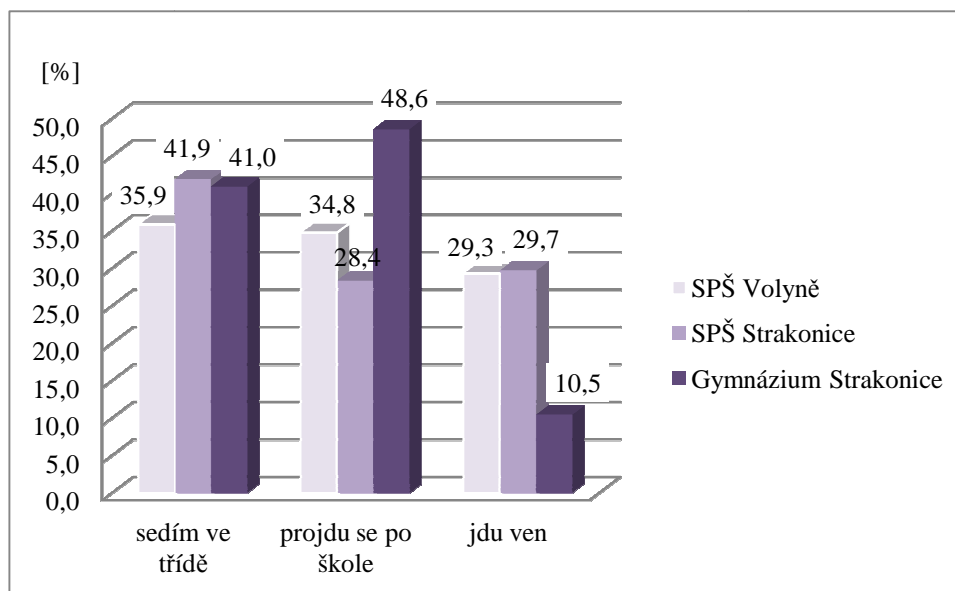


Graf č. 30

Na grafu č. 30 je znázorněno, jak často pořádají školy sportovní akce. Většina odpovědí studentů byla jedenkrát za pololetí, čtvrtina jich odpověděla dokonce jedenkrát za měsíc. Samozřejmě jsem si tuto informaci ověřila osobně u pedagogického sboru a výsledek byl jednoznačný pro všechny tři školy. Sportovní akce, které zahrnují turnaje v basketbalu, florbalu či volejbalu, pořádají školy vždy v období před Vánocemi a poté před koncem školního roku, tudíž jedenkrát za pololetí.

#### Otázka 4.4 – Jak trávíte volný čas ve škole? (přestávky, polední pauzy)

- a) Sedím ve třídě
- b) Jdu se projít po škole
- c) Jdu ven na čerstvý vzduch



Graf č. 31

Výsledky na grafu č. 31 jsou poměrně nevyrovnané. Na SPŠ Volyně sedí třetina studentů o svém volnu ve třídě, třetina se jich projde po škole a zbylá třetina využije své volno k čerpání nových sil venku na čerstvém vzduchu. Na SPŠ Strakonice sedí téměř skoro polovina žáků ve třídě a ostatní se prochází po škole nebo jdou ven. Na Gymnáziu jsou výsledky nejhorší, pouze 10 % studentů se jde projít ven.

Tyto odpovědi jsou však hodně závislé na možnostech jednotlivých škol. Ne všechny školy umožňují svým studentům během volna neomezený pohyb v okolí školy, neboť jsou za ně zodpovědné. Na SPŠ Volyně mohou studenti ven pouze o polední pauze nebo o velké přestávce. SPŠ Strakonice je v tomto ohledu velmi benevolentní a studenti mohou ven o jakékoliv pauze. Na Gymnáziu Strakonice mají tzv. atria, kam mohou studenti během přestávek. O polední pauze mohou i mimo školní budovu.

### 3.4 Rozhovory s důležitými osobnostmi škol

#### 3.4.1 Ředitel SPŠ Volyně – RNDr. Jiří Homolka

(vyučuje celkem 28 let, ve funkci ředitele 25 let, vyučuje předměty Matematika a Deskriptivní geometrie)

Vážený pane řediteli, jsem velice potěšena, že mi věnujete Váš drahocenný čas a odpovíte mi na pár otázek do mé bakalářské práce.

**1. Je něco, co byste ihned změnil jako ředitel na Vaší škole, kdybyste nemusel brát ohledy na vyhlášky, zákony a pravidla?**

„Zavřel bych polovinu vysokých škol a třetinu středních škol.“

**2. Působí na Vaší škole výchovný poradce? Pokud ano, považujete jeho činnost za přínosnou a užitečnou?**

„Působí a považuji jeho práci za užitečnou a potřebnou.“

**3. Kterou etapu svého "ředitelování" považujete za nejúspěšnější a která škole nejvíce dala?**

„To je otázka, na kterou se dá velmi obtížně odpovědět. Každá etapa má svá specifika, pozitiva i slabší stránky.“

**4. Má bakalářská práce se zabývá zdravým životním stylem žáků na středních školách. Myslíte si, že tento styl u studentů podporujete? Pokud ano, jak?**

„Usilujeme o to. U jednoho oboru máme dokonce předmět "Výchova ke zdraví". Zároveň se snažím využívat metodu osobního příkladu - nekouřím a alkohol požívám v malých dávkách.“

**5. Na závěr malinko ožehavější téma: Myslíte si, že dnešní mládež je "zkažena" moderním rychlým stylem života nebo naopak si studenti uvědomují dopad špatných návyků a snaží se jim vyvarovat? (stravovací návyky, pohybová aktivita, pitný režim, návykové látky, apod.).**

„Netroufl bych si žádnou generaci hodnotit stylem lepší, horší nebo zkažena. Každá generace je zasazena do jiných podmínek, které jsou rozhodující pro zdravý životní styl. Za nás televize vysílala jenom odpoledne a končila zpravidla o půlnoci. Nebyly k dispozici mobily, tablety, počítače, a proto jsme více času trávili venku, v přírodě a věnovali se sportu. Také nebyla ve společnosti negativní nálada, která je pro některá média cílem a honbou za zvýšením sledovanosti.“

### 3.4.2 Ředitel Gymnázia Strakonice - Mgr. Miroslav Hlava

(vyučuje celkem 32 let, ve funkci ředitele 9 let, vyučuje předměty Geografie a Tělesná výchova)

Vážený pane řediteli, jsem velice potěšena, že mi věnujete Váš drahocenný čas a odpovíte mi na pár otázek do mé bakalářské práce.

**1. Je něco, co byste ihned změnil jako ředitel na Vaší škole, kdybyste nemusel brát ohledy na vyhlášky, zákony a pravidla?**

„Postavil bych novou tělocvičnu a školní arboretum v zahradním areálu školy.“

**2. Na Gymnáziu působíte i jako výchovný poradce. Co vše je náplní této činnosti a považujete za důležité a přínosné pro studenty to, že tu pro ně jste?**

„Myslím, že ze samotné náplně činnosti výchovného poradce vyplývá jeho význam.“ (Přiložen plán činností výchovného poradce - viz Příloha č. 2)

**3. Kterou etapu svého "ředitelování" považujete za nejúspěšnější a která škole nejvíce dala?**

„Věřím, že je to právě současné období. Dlouhodobě se nám daří shánět investiční prostředky (od roku 2005 více než 50 mil. Kč). Všechny tyto prostředky byly použity za účelem zlepšování klimatu školy, hygienických podmínek a pohybových možností.“

**4. Má BP se zabývá zdravým životním stylem žáků na středních školách. Myslíte si, že tento styl u studentů podporujete? Pokud ano, jak?**

„Domnívám se, že na gymnáziu zdravý životní styl podporujeme. Především dodržováním spotřebního koše při vaření ve školní jídelně, zavedením laktovegetariánské stravy ve školní jídelně a podporou mimoškolních sportovních aktivit (nad rámec tělesné výchovy). Stejně tak možností pitného režimu ve školní jídelně nebo ve školním bufetu.“

**5. Na závěr malinko ožehavější téma: Myslíte si, že dnešní mládež je "zkažena" moderním rychlým stylem života nebo naopak si studenti uvědomují dopad špatných návyků a snaží se jim vyvarovat? (stravovací návyky, pohybová aktivita, pitný režim, návykové látky, apod.).**

„Dnešní mládež je stejně zvědavá jako všechny jiné mladé generace před ní. Jen žije v jiných společenských podmínkách a naplno je prozkoumává a využívá. Bohužel i nové poznatky mnohdy přináší svá negativa – méně pohybu, stres a s tím spojené používání návykových látek, apod. Čemu propadne mladý člověk?

Na tom se jednoznačně nejvíce podílí výchova v rodině, následně kolektivní vlivy ve školách a společnosti. Domnívám se, že vliv rodiny na výchovu dítěte je v ČR velmi slabý a úloha rodiny je celkově velmi zanedbána.“

Pozn. Rozhovor s managementem SPŠ Strakonice mi nebyl z důvodu časových možností umožněn.

### **3.5 Vyhodnocení hypotéz**

#### **1. hypotéza: Střední školy podporují u studentů zásady zdravého životního stylu.**

Tato hypotéza byla zcela potvrzena. Z dotazníkového šetření jasně vyplynulo, že školy díky své vybavenosti a podpoře sportovních aktivit dávají studentům správný příklad a motivaci pro zdravý životní styl. Z vlastního pozorování bych doporučila několik opatření vedoucích ke zlepšení. Nejvýznamněji na mne působí fakt, že obě školy ve Strakonících nemají vlastní tělocvičnu a studenti musí docházet na tělesnou výchovu do okolních zařízení. Někteří studenti by určitě využívali tělocvičnu i ve svém volnu. Během přestávek či poledních pauz bych také volila volnější režim a umožnila studentům se jít projít ven. Vybavení všech škol odpovídá současnému technickému pokroku. Podrobnější informace o školách jsou uvedeny v Příloze č. 3.

#### **2. hypotéza: Studenti středních škol více upřednostňují zdravý životní styl.**

Tato hypotéza byla také potvrzena. Převážná většina studentů upřednostňuje zdravý životní styl. Pouze třetina studentů žije poměrně nezdravým životním stylem (špatné stravování, málo pohybové aktivity, mnoho rizikových faktorů apod.) i přesto, že se školy snaží studenty podporovat v jejich zdravém životním stylu. Velký podíl na zdravý životní styl mají i okolní vlivy, jako je rodina, přátelé a kamarádi, v nemalé míře i finanční možnosti.



## Závěr

Základním cílem bakalářské práce byla analýza zdravého životního stylu u studentů na středních školách v závislosti na školním prostředí. Výzkum probíhal pomocí empirického šetření na třech středních školách ve strakonickém okrese. Celkem se zúčastnilo 271 respondentů ve věku 15 až 19 let. V dotazníku byly zjišťovány postoje studentů ke zdravému životnímu stylu, jednotlivým rizikovým faktorům a současně bylo zjišťováno, jak jednotlivé školy k tomuto tématu přistupují.

Empirického šetření se celkově zúčastnilo 43 % dívek a 57 % chlapců, 61 % studentů bylo z prvního ročníku a 39 % z ročníku čtvrtého. Na domově mládeže bydlí 39 % studentů, ostatní bydlí s rodiči přímo ve městě nebo v blízkém okolí.

Dále bylo zjištěno, že více jak polovina studentů se stravuje pravidelně v průběhu celého dne, a dokonce téměř 90 % snídá doma nebo připravenou svačinu z domova. Velmi dobré výsledky byly také zjištěny u otázky č. 2.5, zda se studenti stravují v místní školní jídelně. Téměř 85 % respondentů tyto služby využívá.

Součástí zdravého životního stylu je i pravidelný pitný režim, na který byli studenti také dotazováni. Co se týče množství tekutin, které denně vypijí, dopadly výsledky hůře, jelikož více jak polovina studentů pije pouze 1 – 2 litry denně. Následující otázka ohledně druhu tekutin dopadla o mnoho lépe, téměř 70 % studentů pije čistou vodu, ochucenou vodu nebo čaj.

Základem zdravého životního stylu je i pravidelný pohyb, který se začíná v posledních letech vytrácet. Pravidelně sportuje ve volném čase 70 % studentů a zbylých 30 % se sportu nevěnuje vůbec a raději tráví svůj volný čas jiným způsobem. Myslím si, že pravidelný pohyb je nezbytný pro každého jedince, a proto ani 70 % sportovně aktivních studentů nepovažují za dobrý výsledek.

Rizikové faktory jsem zjišťovala pouze okrajově a to zejména požívání alkoholu a kouření tabáku. Z výzkumu bylo zjištěno, že nekouří 65 % studentů a 25 % jen příležitostně. Alkohol konzumuje 33 % respondentů a 38 % jen občas. Výsledek není alarmující, ale ani uspokojujivý.

Součástí dotazníku byly i otázky na vybavenost škol. Všechny tři střední školy mají k dispozici pro své studenty automaty na nápoje a lehké občerstvení, bufet. Ve školní jídelně si mohou studenti vybrat ze dvou jídel, občas i z vegetariánského. Školy

se snaží pořádat různé sportovní aktivity během roku, nejčastěji turnaje v basketbalu, florbalu či volejbalu obvykle jednou za pololetí. Tělesnou výchovu mají studenti jednou týdně dvě hodiny.

Na závěr uvedu několik doporučení, kterých by se měli držet jak školy, tak samotní studenti. Pokud člověk preferuje zdravý životní styl, měl by se pravidelně denně stravovat a především snídat, omezit stravu z fastfoodu, vypít denně více jak 2 litry tekutin (pokud možno obyčejnou vodu nebo čaj), pravidelně sportovat, nekonzumovat alkohol nebo jen v malém množství, nekouřit a neužívat drogy. To vše by měla nejen škola, ale i rodina a blízké okolí každodenně studentům vštěpovat do paměti a zároveň jim to i umožnit dodržovat. Každá škola má svá pozitiva i negativa, nicméně je důležité, že si je jejich vedení škol vědomo a do budoucna se snaží vytvářet pro studenty lepší podmínky pro zdravé prostředí.

## **Použitá literatura**

### Tištěné zdroje

- [1] ADÁMKOVÁ, Věra. *Civilizační choroby – žijeme spolu*. Praha: Triton, 2010. 130 s. ISBN 978-80-7387-413-1.
- [2] ASTL, Jaromír; ASTLOVÁ, Eliška; MARKOVÁ, Eva. *Jak jíst a udržet si zdraví aneb Vyvážený zdravý životní styl pro každý den*. Praha: Maxdorf, 2009. 328 s. ISBN 978-80-7345-175-2.
- [3] CLARKOVÁ, Nancy. *Sportovní výživa*. Praha: Grada, 2000. 272 s. ISBN 80-247-9047-5.
- [4] ČEPOVÁ, Jana. *Jak jíst a netloustnout, aneb Praktické rady paní primářky*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2002. 139 s. ISBN 80-7106-539-0.
- [5] FOŘT, Petr. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. 351 s. ISBN 80-249-0124-2.
- [6] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 208 s. ISBN 80-85931-79-6.
- [7] HALAMOVÁ, Štěpánka. *Život v kondici*. Strakonice: Gekon, 2012. ISBN 978-80-260-3532-9.
- [8] JANČA, Jiří. *Co nám chybí. Kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle*. Praha: Eminent, 1992. 123 s. ISBN 80-900176-2-2.
- [9] KEBZA, Vladimír. *Stres a jeho možnosti zvládnutí*. Praha: Hygienická stanice hl. m. Prahy, 1994.
- [10] MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [11] MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Praha: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
- [12] PROVAZNÍK, Kamil; KOMÁREK, Lumír. *Prevence v primární péči. Doporučené postupy WHO*. Praha: SZÚ, 1997.

- [13] SKUTIL, Martin a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. 256 s. ISBN 978-80-7367-778-7.
- [14] STEJSKAL, Pavel. *Pohybová aktivita a zdraví*. Praha: SZÚ, 2005.

### Elektronické zdroje

- [15] *Fórum zdravé výživy*. [online] 1994. Potravinová pyramida 2013. Dostupné z WWW: <<http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>>
- [16] *Kalorické Tabulky* [online] 2010. Kalorické tabulky potravin. Dostupné z WWW: <<http://www.kaloricketabulky.cz/napoje/napoje-nealkoholicke/>>
- [17] *Ministerstvo zdravotnictví České Republiky* [online] 2010. Světová zdravotnická organizace. Dostupné z WWW: <[http://www.mzcr.cz/Unie/obsah/svetova-zdravotnicka-organizace\\_3115\\_8.html](http://www.mzcr.cz/Unie/obsah/svetova-zdravotnicka-organizace_3115_8.html)>
- [18] *Nutrion* [online]. BMI – Body Mass Index. Dostupné z WWW: <<http://www.nutrion.cz/info/bmi.php>>
- [19] *UNICEF Česká Republika* [online] 2004. Úmluva o právech dítěte. Dostupné z WWW: <<http://www.unicef.cz/aktualne/82292-umluva-o-pravech-ditete>>
- [20] *Výživová poradna VIVIENTE*. [online] 2008. Vegetariánství. Dostupné z WWW: <<http://www.viviente.cz/vegetarianstvi/>>
- [21] *Závislost* [online] Deklarace Mládež a alkohol. Dostupné z WWW: <[http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:\\_V8y1PP0lZkJ:www.zavislost.wbs.cz/stazeni/Deklarace\\_mladez\\_a\\_alkohol.doc+&cd=2&hl=cs&ct=cInk&gl=cz](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:_V8y1PP0lZkJ:www.zavislost.wbs.cz/stazeni/Deklarace_mladez_a_alkohol.doc+&cd=2&hl=cs&ct=cInk&gl=cz)>

## **Zkratky**

BMI – Body Mass Index = index tělesné hmotnosti

MS Excel – Microsoft Excel = tabulkový procesor

MŠMT ČR – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

SPŠ – střední průmyslová škola

WHO – World Health Organization = SZO – Světová zdravotnická organizace

## **Seznam obrázků, tabulek a grafů**

Obrázek č. 1 - Vzájemné vztahy mezi zdravím a jeho determinanty	str. 7
Obrázek č. 2 - Česká potravinová pyramida	str. 10
Tabulka č. 1 - Doporučený poměr živin v celkové denní dávce potravy	str. 9
Tabulka č. 2 - Doporučený příjem tekutin pro nesportující děti	str. 13
Tabulka č. 3 - Orientační energetické hodnoty nejběžnějších limonád	str. 13
Graf č. 1 – Vyhodnocení otázky č. 1.1	str. 28
Graf č. 2 – Vyhodnocení otázky č. 1.2	str. 29
Graf č. 3 – Vyhodnocení otázky č. 1.2 podle ročníků	str. 29
Graf č. 4 – Vyhodnocení otázky č. 1.3	str. 30
Graf č. 5 – Vyhodnocení otázky č. 1.3 podle pohlaví	str. 30
Graf č. 6 – Vyhodnocení otázky č. 1.4	str. 31
Graf č. 7 – Vyhodnocení otázky č. 1.4 podle školy	str. 31
Graf č. 8 – Vyhodnocení otázky č. 2.1	str. 32
Graf č. 9 – Vyhodnocení otázky č. 2.1 podle ročníků	str. 32
Graf č. 10 – Vyhodnocení otázky č. 2.2	str. 33
Graf č. 11 – Vyhodnocení otázky č. 2.2 podle ročníků	str. 34
Graf č. 12 – Vyhodnocení otázky č. 2.3	str. 35
Graf č. 13 – Vyhodnocení otázky č. 2.4	str. 36
Graf č. 14 – Vyhodnocení otázky č. 2.5	str. 37
Graf č. 15 – Vyhodnocení otázky č. 2.5 podle ročníků	str. 38

Graf č. 16 – Vyhodnocení otázky č. 2.6	str. 39
Graf č. 17 – Vyhodnocení otázky č. 2.7	str. 40
Graf č. 18 – Vyhodnocení otázky č. 3.1	str. 41
Graf č. 19 – Vyhodnocení otázky č. 3.1 podle ročníků	str. 42
Graf č. 20 – Vyhodnocení otázky č. 3.2	str. 43
Graf č. 21 – Vyhodnocení otázky č. 3.2 podle ročníků	str. 44
Graf č. 22 – Vyhodnocení otázky č. 3.3	str. 45
Graf č. 23 – Vyhodnocení otázky č. 3.4	str. 46
Graf č. 24 – Vyhodnocení otázky č. 3.4 podle ročníků	str. 47
Graf č. 25 – Vyhodnocení otázky č. 3.5	str. 48
Graf č. 26 – Vyhodnocení otázky č. 3.5 podle ročníků	str. 49
Graf č. 27 – Vyhodnocení otázky č. 4.1	str. 50
Graf č. 28 – Vyhodnocení otázky č. 4.1 podle ročníků	str. 50
Graf č. 29 – Vyhodnocení otázky č. 4.2	str. 51
Graf č. 30 – Vyhodnocení otázky č. 4.3	str. 52
Graf č. 31 – Vyhodnocení otázky č. 4.4	str. 53

**SEZNAM PŘÍLOH:** Příloha č. 1 – Vzor dotazníku

Příloha č. 2 – Činnost a kompetence výchovného  
poradce a psychologa školy

Příloha č. 3 – Základní informace o školách

## **PŘÍLOHA Č. 1**



# DOTAZNÍK

---

(veškeré otázky jsou anonymní, při odpovědích uvažujte všední dny od pondělí do pátku)

## 1. ZÁKLADNÍ INFORMACE

- 1.1 Na jaké střední škole studujete?
  - a) SPŠ Volyně
  - b) SPŠ Strakonice
  - c) Gymnázium Strakonice
  - d) Euroškola Strakonice
- 1.2 V jakém ročníku studujete?
  - a) v 1. ročníku
  - b) ve 4. ročníku
- 1.3 Jakého jste pohlaví?
  - a) Muž
  - b) Žena
- 1.4 V jaké vzdálenosti od školy bydlíte?
  - a) Jsem místní, bydlím nedaleko školy
  - b) Jsem z okolí, do školy dojíždím autobusem, vlakem, autem, .....
  - c) Jsem z daleka, bydlím na internátě

## 2. SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRAVA

- 2.1 Kolikrát denně se stravujete?
  - a) 1x – 2x denně
  - b) 3x – 5x denně
  - c) Každý den jinak
- 2.2 Snídáte pravidelně doma?
  - a) Ano, velká snídaně je základ celého dne
  - b) Občas, podle toho zda mám ráno čas
  - c) Snídám až ve škole svačinu z domova
  - d) Snídám až ve škole jídlo z bufetu, automatu či prodejny
- 2.3 Jakou možnost občerstvení máte na své škole? (můžete zaškrtnout i více odpovědí)
  - a) Teplý bufet
  - b) Studený bufet
  - c) Prodejna potravin
  - d) Automat
- 2.4 Jak hodnotíte místní školní možnosti k občerstvení? (bufet, automat, prodejna, ...)
  - a) Výborný, vždy čerstvé potraviny
  - b) Dobré, pokaždé si něco vyberu
  - c) Ujde to, chodím tam jen občas
  - d) Nic moc, raději si nosím svačiny z domova nebo se jdu najíst do města
  - e) Strašné, vůbec tam nechodím
- 2.5 Chodíte na obědy do místní školní jídelny?
  - a) Ano, každý den
  - b) Jen občas
  - c) Ne
- 2.6 Z kolika jídel máte na obědě možnost vybírat?
  - a) Z jednoho jídla
  - b) Ze dvou jídel
  - c) Ze tří a více jídel
- 2.7 Máte možnost si vybrat i z vegetariánského jídla?
  - a) Ano
  - b) Ne

### 3. PITNÝ REŽIM

- 3.1 Kolik litrů tekutiny denně vypijete?
- 1 – 2 litry
  - 2 – 3 litry
  - 3 a více litrů
- 3.2 Jaké tekutiny převážně přes den pijete? (můžete zaškrtnout i více odpovědí)
- Perlivá neochucená voda
  - Neperlivá neochucená voda
  - Ochucená voda, šťáva
  - Ochucené sladké limonády (cola, fanta, sprite, ....)
  - Čaj
  - Káva
- 3.3 Máte možnost si ve škole koupit pití?
- Ano
  - Ne
- 3.4 Pijete alkohol?
- Ne
  - Výjimečně – 1x za měsíc
  - Občas – 1x za týden
  - Často – denně
- 3.5 Kouříte cigarety? Pokud ano, kolik cca denně?
- 10 – 20 cigaret
  - 1 – 9 cigaret
  - kouřím jen příležitostně
  - nekouřím

### 4. POHYBOVÁ AKTIVITA

- 4.1 Provozujete nějakou sportovní aktivitu ve volném čase? Pokud ano, jak často?
- 1x – 2x týdně
  - 3x – 5x týdně
  - Nesportuji
- 4.2 Kolik hodin tělesné výchovy týdně máte ve škole?
- 1 – 2 vyučovací hodiny
  - 3 – 4 vyučovací hodiny
- 4.3 Pořádá škola nějaké sportovní aktivity? (turnaje, soutěže, ...)
- Ano – často – 1x měsíčně
  - Ano – občas – 1x za pololetí
  - Ne – vůbec
- 4.4 Jak trávíte volný čas ve škole? (přestávky, polední pauzy)
- Sedím ve třídě
  - Jdu se projít po škole
  - Jdu ven na čerstvý vzduch

## **PŘÍLOHA Č. 2**

## Činnost a kompetence výchovného poradce a psychologa školy:

- I. Metodická a informační činnost:** - spolupráce s vedením školy v oblasti výchovy, vzdělání, prevence a nápravy problémů
- spolupráce s TU v oblasti diagnostické činnosti u žáků, kteří ji vyžadují z výchovných, vzdělávacích, sociálních a jiných důvodů (obsahová a metodická pomoc TU)
  - vlastní diagnostická činnost u žáků, kteří ji vyžadují – po dohodě s TU a vyučujícím
  - poskytování konzultací a odborných informací pedagogům, pracovníkům a rodičům
  - individuální porady s rodiči při řešení výchovných a výukových problémů žáků ve spolupráci s TU a vyučujícím
  - sledování změn v právních předpisech týkajících se problematiky výchovného poradenství
- II. Práce s problémovými žáky:** - spolupráce s TU : - při vyhledávání a sledování problémových žáků (návrhy na další péče)
- při shromažďování podkladů pro psycholog. a speciální pedagogické vyšetření
  - při přestupu žáka do/z jiného typu škol,...
  - spolupráce s PPP: - návrhy na vyšetření v PPP
  - konzultace s dětským psychologem
  - spolupráce s rodiči: - jednání s rodiči z důvodů výchovy, výuky a dalších problémů týkajících se jejich dítěte
  - projednávání souhlasu k vyšetření dítěte v psychologické poradně
  - spolupráce s dětským lékařem, sociálním kurátorem, atd.
  - vlastní činnost: - zvýšená péče a pozornost žákům s problémovým vývojem a rizikovým chováním (individuální porady, vedení evidence)
  - spolupráce při zpracování individuálního plánu a další dokumentace pro integrované žáky a pro žáky problémové
  - vedení databáze integrovaných žáků a kontrola následných vyšetření
  - soustředění odborných zpráv o žácích v poradenské péči
- III. Specifické oblasti:** - pomoc při řešení konfliktů a situací ve škole (rodiče-učitel, učitel- žák, žák-žák)
- sledování projevů zneužívání návykových látek a ostatních soc. patologických jevů (hráčství, šikana, vandalismus, kriminalita,...)
  - organizace řešení problémů týkající se patologických jevů
  - **návrhy nápravných opatření** (spolupráce s vedením školy a s TU, s protidrogovým koordinátorem, dětským lékařem, sociálním kurátorem, orgány péče dítěte, s Policií ČR a krizovým centrem)
- IV. Volba povolání (kariérové poradenství):** - prezentace školy – Den otevřených dveří, Burza škol, média, Ročenka školy
- poradenská činnost pro rodiče a žáky
  - zjišťování zájmu žáků o studium na VŠ a VOŠ (spolupráce s TU)
  - nabídka studia na vysokých školách a vyšších odborných školách (spolupráce se zástupci středních a vysokých škol, popř. úřadem práce)
  - psychologický profil osobnosti
  - přihlášky na VŠ a VOŠ: - poučení, vyplnění, spolupráce s TU
    - kontrola, doplnění, odeslání
  - zpracování přehledu o úspěšnosti žáků v přijímacím řízení na VŠ a VOŠ
- V. Plán práce:** - činnost výchovného poradce na škole je celoroční průběžná
- konzultační hodiny – bez omezení

## **PŘÍLOHA Č. 3**

## Gymnázium Strakonice (<http://www.gymstr.cz/>)

### Základní údaje:

Název školy:	Gymnázium, Strakonice, Máchova 174
Adresa:	Máchova 174, 386 48 Strakonice
Zřizovatel:	Krajský úřad – Jihočeský kraj U Zimního stadionu 1952/2 370 76 České Budějovice
Ředitel školy:	Mgr. Miroslav Hlava
Zástupce ředitele:	RNDr. Milena Pavlíková

### Historie:

První možnost otevřít střední školu ve Strakonících se objevila v roce 1906. V tomto roce byla zřízena v Kašperských Horách německá reálka a jako protiváha měla být zřízena v tomto regionu jedna česká střední škola. Rakouská vláda nabídla Strakonícím zřízení české střední školy, ale Strakonice se možnosti vzdaly ve prospěch Sušice, která byla v této době národnostně ohroženější.

Po vzniku Československa v roce 1918 byly podmínky pro rozvoj českého školství velice příznivé a 10. 6. 1919 se rozhodla městská rada podat ministerstvu školství žádost o zřízení reálného gymnázia. Ministerstvo však tuto žádost dlouho nevyřizovalo, a proto se dne 18. 6. 1920 obecní zastupitelstvo usneslo otevřít první třídu městského reálného gymnázia od 1. září téhož roku. Ministerstvo s tímto rozhodnutím souhlasilo za podmínek, které nebyly pro město příznivé. Po dobu deseti let neměly vznikat státu žádné finanční výlohy, ředitele a profesory mělo město platit ze svých finančních prostředků. Je třeba ocenit postoj tehdejšího obecního zastupitelstva, že i za těchto podmínek školu otevřelo. Situace se zlepšila v roce 1923, kdy byly školy zestátněny a veškeré náklady na provoz školy převzal stát. Město vydalo do té doby na školu necelý milion korun.

Do prvního ročníku osmiletého gymnázia bylo přijato v roce 1920 57 žáků. Škola byla umístěna v prvním patře tzv. zámku v areálu strakonického hradu, kde byly uvolněny dvě místnosti. V jedné se učilo a druhá sloužila jako ředitelna, sborovna i místnost pro sbírky. Profesorský sbor měl kromě ředitele Františka Kukrála jediného stálého člena a dále zde působili tři výpomocní učitelé z měšťanské školy a učitel náboženství.

Roku 1921 se škola stěhuje do budovy na Velkém náměstí, která byla pro školu zrekonstruována z městské radnice. Zde bylo gymnázium až do roku 1957, s výjimkou válečných let, kdy byla tato školní budova od roku 1940 zabrána německým vojskem. Během války v letech 1940-1945 se vyučovalo v dnešní Základní škole F. L. Čelakovského. V letech 1957- 1983 bylo gymnázium v Dukelské ulici a v roce 1983 se stěhuje do nově postavené budovy v Máchově ulici.

Tato budova byla postavena jako základní škola a dodatečnými úpravami byla přizpůsobena potřebám gymnázia. Byly vybudovány odborné učebny fyziky a biologie, laboratoře chemie, fyziky, biologie, dvě odborné učebny výpočetní techniky, učebna

administrativy s elektronickými psacími stroji, videosál, fotokomora, sprchy. I po těchto úpravách není situace ve škole optimální a je připraven investiční záměr na dostavbu školy (další učebny, sborovna, tělocvična, kabinety pro sbírky).

Během své existence prošlo gymnázium celou řadou změn, které uvádí následující přehled.

- 1920-1948 osmileté reálné gymnázium
- 1948-1953 čtyřleté gymnázium s větvemi humanitní a technickou
- 1953-1958 jedenáctiletá střední škola
- 1958-1962 dvanáctiletá střední škola
- 1962-1970 tříletá střední všeobecně vzdělávací škola
- 1968 - dosud čtyřleté gymnázium
- od 1990 ke čtyřletému studiu přibývá sedmileté studium
- od 1996 sedmileté studium se mění na osmileté

Na gymnáziu ve Strakonících odmaturovalo do roku 2000 5347 studentů. Je mezi nimi celá řada vědeckých pracovníků, docentů a profesorů vysokých škol, mnozí se prosadili v umělecké sféře. Již během studia na gymnáziu dosáhli někteří významných úspěchů.

- Karel Horák (maturitní ročník 1973) - dvojnásobný účastník mezinárodní matematické olympiády
- Eva Vojtková (1991) - vítězka mezinárodní biologické olympiády
- Václav Martínek (1994) - vítěz celostátního kola chemické olympiády
- Jan Rychtář (1995) - druhé místo v celostátním kole chemické olympiády
- Jana Koubovská (1998) - druhé místo v mezinárodní chemické olympiádě
- Petr Bogusch (1998) - účastník mezinárodní biologické olympiády

Významných úspěchů dosahovali žáci školy i v recitačních a sportovních soutěžích.

Ze známých osobností působili na škole jako učitelé:

- Václav Polívka (1922-1945), akademický malíř
- Jiří Marek (1939-1940), spisovatel
- Jiří Rejžek (1948-1965), akademický malíř, současně absolvent Gymnázia Strakonice

Nadační fond:

Nadační fond Gymnázia Strakonice, Máchova 174, 386 01 Strakonice, IČO 60090031, Předseda správní rady: Ing. Pavel Míka, Člen správní rady: Milan Poustka, Člen správní rady: Mgr. Martin Plaček

**Základní cíle:**

1. Podpora talentovaných žáků
2. Doplnování potřebných učebních pomůcek, které není možno zakoupit z rozpočtu školy
3. Podpora zájmové činnosti žáků (sport, kultura, předmětové soutěže, maturitní plesy, studentská odborná činnost ...)
4. Podpora partnerských kontaktů se zahraničními školami
5. Podpora odborného růstu učitelů s výjimkou členů správní rady a revizora
6. Propagace Gymnázia Strakonice jako instituce (např. vydání ročenky apod.)
7. Propagace Nadačního fondu Gymnázia Strakonice

### Vybavení školy:

Vybavení naší školy poskytuje studentům veškeré zázemí pro kvalitní studium.

- tři plně vybavené učebny výpočetní techniky (dataprojektory, tiskárna, scanner, možnost zapůjčení sluchátek)
- laboratoře Chemie, Fyziky, Biologie
- učebna Hudební výchovy a Výtvarné výchovy
- učebny cizích jazyků
- sál pro přednášky (dataprojektor, audio systém; kapacita 120 studentů)
- interaktivní tabule SmartBoard (v učebně Biologie, Chemie, Matematiky, Zeměpisu, Psaní strojem, Ruského jazyka a Dějepisu)
- školní knihovna a studovna
- venkovní hřiště (využití v hodinách TV i o volném čase)
- školní jídelna (výběr ze dvou jídel)



## **SPŠ Volyně** (<http://www.sps.volyne.cz/>)

### Základní údaje:

Název školy:	Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola, Volyně, Resslova 440
Adresa:	Resslova 440, 387 01 Volyně
Zřizovatel:	Jihočeský kraj, U Zimního stadionu 1952/2 370 76 České Budějovice
Ředitel školy:	RNDr. Jiří Homolka
Zástupce ředitele:	Ing. Petr Červený

Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola ve Volyni je státní škola s právní subjektivitou. Od roku 1864 zajišťuje odbornou přípravu a výchovu žáků technických oborů a patří mezi největší a nejznámější střední odborné školy v České republice. Na škole se připravují v některých oborech žáci z celé České republiky, většina žáků však přichází z Jihočeského kraje, Plzeňského kraje, Středočeského kraje a Vysočiny. Budova školy byla postavena v letech 1931 až 1933 ve funkcionalistickém stylu a je umístěna v přírodním čtyřhektarovém areálu na okraji města a byla v roce 2010 kompletně zrekonstruována. Od 1. září 2005 je na škole zřízeno Detašované pracoviště Technické univerzity ve Zvolenu, prostřednictvím něhož škola získává okamžitý přístup k nejnovějším poznatkům a technologiím v oborech zpracování dřeva a dřevostaveb.

### Obory: Vyšší odborná škola

- tříletá denní forma vyššího odborného vzdělání v oboru  
33 - 31 - N / 01 Tvorba nábytku a dřevěné konstrukce  
36 - 41 - N / 07 Nízkoenergetické a pasivní objekty
- čtyřletá dálková forma vyššího odborného vzdělání v oboru  
33 - 31 - N / 01 Tvorba nábytku a dřevěné konstrukce

### Střední průmyslová škola

- čtyřletá denní forma středního vzdělání s maturitní zkouškou v uměleckém oboru  
82 - 41 - M / 11 Design interiéru
- čtyřletá denní forma středního vzdělání s maturitní zkouškou v oboru zpracování dřeva  
33 - 42 - M / 01 Interiérová tvorba, navrhování nábytku  
a dřevěné konstrukce
- čtyřletá denní forma středního vzdělání s maturitní zkouškou ve stavebních oborech  
36 - 47 - M / 01 Stavebnictví  
36 - 45 - M / 01 Vnitřní prostředí budov

## Historie:

### **Úryvek ze zakládací listiny průmyslové školy ve Volyni**

Léta Páně tisícího osmistého šedesátého čtvrtého za panování krále Františka Josefa a vladařství náměstka jeho v království Českém Richarda hraběte Belcrediho, když obec Volyňskou spravovali purkmistr Jan Hödl a radové Jáchym Minibergr, František Harmach a Dr. Václav Niklas a když nad touto správou bděli výborové: Vojtěch Majer, Kajetán Kafka, Hynek Votava, Jan Alter, Jan Lom, Jindřich Fiala, Josef Prokop, Antonín Prokop, Tomáš Mařík, Filip Vanžura, Josef Prušák, Josef Lom, Felix Uhlík a František Boháč, když o duchovní správu péči měl děkan P. František Gundermann, bylo ustavičně u veřejném mínění nářky na kleslost zanedbaného řemeslnictva Českého slyšeti a obcím kladeno na srdce, aby školy proň zakládaly. Tedy obec Volyňská byla první v Čechách, která nahlížíc potřebu školy průmyslové na návrh Vojtěcha Majera v zasedání zastupitelstva městského dne 3. září 1864 o zřízení takové školy jednohlasně se usnesla.

Dr. Majer, ředitel pražské průmyslové školy, byl o radu požádán, s kterou ochotně radě městské přispěl. V sezení zastupitelstva dne 15. září předložil osobně plán průmyslové školy, který jednohlasně schválen byv později tiskem vyšel. Plán ten zní:

### **Návrh ku zřízení jednotřídní denní průmyslové školy sestavený od Dr. Antonína Majera pro město Volyni na školní rok 1865:**

Účel takové školy jest, přiměřeně zaměstnávat i na živnosti připravovati mládež, která po zákonu rokem dvanáctým ve venkovských městech našich národní škole odrůstá. Zasedání v nejvyšší třídě městské školy po dvě-tři i více let nevidí se býti dosti prospěšným; na druhé straně ukazuje zkušenost, že není radno před rokem čtrnáctým děti k řemeslům určovati, jednak proto, že dříve učeníků k řemeslu vlastně ani se užití nedá a že se jich pak právě za tou příčinou užívá k věcem, které řemeslu neprospívají ba ani s ním nesouvisí, ano které zcela opačný výsledek mívají, poněvadž ducha, v tomto věku zvláště čilého, otupují a ku průmyslnému vedení živnosti pak docela nezpůsobilého činí."

### **Jednotřídní průmyslová škola**

V době vzniku v roce 1864 zněl název školy "Jednotřídní průmyslová škola ve Volyni". Škola měla za úkol vzdělávat a vychovávat řemeslníky ze širokého okolí. Zpočátku škola vychovávala dorost pro různá řemesla a později také do ní chodili dospělí řemeslníci doplnit si vzdělání (např. zimní kurzy pro příslušníky řemesel stavebních od r. 1906). Vzhledem k tomu, že v okolí působilo hodně řemeslníků truhlářů, tesařů a zedníků, škola se postupně zaměřila na obory stavební a dřevozpracující.

### **Zemská průmyslová škola**

V roce 1923 byly dosavadní zimní stavební kurzy zreorganizovány na mistrovskou školu stavební se zimním semestrálním vyučováním pro vyučené zedníky od sedmnácti let (později i pro dívky) a řemeslnická škola byla zrušena. Místo ní byla v roce 1924 zřízena odborná škola truhlářská, která poskytovala nejméně čtrnáctiletým žákům celoroční vyučování trvající tři roky, přičemž vysvědčení na odchodnou ze školy bylo rovnocenné s průkazem o vyučení se řemeslu. Přijímání byli hoši i dívky. Obě tyto části byly na sobě nezávislé pod názvem "Zemská průmyslová škola ve Volyni". V roce 1933 začala výuka v nově vybudovaném komplexu, který byl vystavěn podle plánů Ing.

Vladimíra Wallenfelse a Ing. arch. Františka Fialy. V těchto prostorách sídlí škola dodnes. I po roce 1945 zde pokračovala výuka truhlářů, tesařů a stavařů.

### **Střední průmyslová škola**

V roce 1951 začíná výuka ve čtyřletém oboru pozemní stavitelství, v roce 1953 ve čtyřletém oboru technická zařízení budov, v roce 1960 ve čtyřletém oboru truhlářství (od r. 1984 nábytkářství) a v roce 1969 ve čtyřletém oboru dřevařství.

### **Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola**

Od roku 1996 začíná výuka na vyšší odborné škole v oboru tvorba nábytku a dřevěné konstrukce se dvěma specializacemi: - tvorba nábytku a navrhování interiérů  
- dřevěné konstrukce (dřevostavby)

Počínaje školním rokem 2000/2001 byl na střední průmyslové škole zaveden ke čtyřem stávajícím oborům obor nábytkářská a dřevařská výroba, který umožňoval oddálit profesní specializaci v přípravě na povolání v celém rozsahu problematiky zpracování dřeva. Od školního roku 2006/2007 byly všechny tři dřevozpracující obory nahrazeny školním vzdělávacím programem Interiérová tvorba, navrhování nábytku a dřevěné konstrukce s možností volby studijního zaměření po druhém ročníku studia. Ve školním roce 2009/2010 byla zahájena výuka v uměleckém oboru design interiérů.

Škola dnes vědomě navazuje na tradičně vysokou úroveň českého odborného školství a na svou historii, k níž se hrdě hlásí. I v budoucnosti chce škola vzdělávat a vychovávat odborníky pro oblast zpracování dřeva a stavebnictví, kteří budou navazovat na úspěchy více než dvanácti tisíc svých předchůdců, zdejších absolventů.

### Vybavení školy:

Na škole jsou vytvořeny dobré personální, prostorové i materiálně-technické podmínky pro výuku všech studijních oborů. Škola má pět učeben výpočetní techniky s připojením k Internetu, laboratoře, další odborné učebny a dílny s nejmodernějším strojním vybavením pro výuku dřevozpracujících oborů. Výuka odborných předmětů je orientována na využití nejmodernější výpočetní techniky a práci v grafickém prostředí AUTOCAD s příslušnými nadstavbami pro jednotlivé studijní obory.

Pro výuku tělesné výchovy má škola vlastní sportovní halu, malou tělocvičnu s posilovnou a lezeckou stěnou a víceúčelové hřiště s umělým povrchem v blízkosti domova mládeže. Hala a venkovní hřiště svým vybavením a rozměry umožňují regulérní hru košíkové, florbalu, odbíjené, házené, tenisu, sálové kopané a nohejbalu. Malá tělocvična je vybavená kompletní sadou gymnastického nářadí, dvěma stoly na stolní tenis a posilovnou se sadou posilovacích strojů a nářadím pro kondiční kulturistiku. V těsné blízkosti školy je travnaté sportovní hřiště, doskočiště a výhodné podmínky pro rekreační běhání. Sportovní areál školy mohou žáci využívat i po vyučování až do 21 hodin. Ve stejné době jsou žákům k dispozici pro přípravu na vyučování i počítačové učebny.

V době od 7 do 18 hodin je studentům k dispozici školní knihovna a studovna s bezplatným přístupem na Internet. V budově školy je rovněž zřízena prodejna základních potravin, výrobků studené kuchyně, nealkoholických nápojů a školních potřeb. Pro všechny studenty je volně přístupný kopírovací stroj a nápojové automaty.

## **SPŠ Strakonice** (<http://www.ssst.cz/>)

### Základní údaje:

Název školy:	Vyšší odborná škola, Střední průmyslová škola a Střední odborná škola řemesel a služeb, Strakonice
Adresa:	Zvolenská 934, 386 01 Strakonice
Zřizovatel:	Jihočeský kraj, U Zimního stadionu 1952/2 370 76 České Budějovice
Ředitel školy:	Ing. Miloslav Pileček
Zástupce ředitele:	Ing. Lenka Schwagerová

### Obory: Vyšší odborná škola

- tříletá denní forma vyššího odborného vzdělání v oboru  
23 – 41 – N / 07 Řízení kvality ve strojírenské výrobě a službách
- čtyřletá dálková forma vyššího odborného vzdělání v oboru  
23 – 41 – N / 07 Řízení kvality ve strojírenské výrobě a službách

### Střední průmyslová škola

- čtyřletá denní forma středního vzdělání s maturitní zkouškou v oboru  
23 - 41 - M / 01 Strojírnoství – zaměření: Počítačová grafika a CNC technika  
Řízení kvality
- čtyřletá denní forma středního vzdělání s maturitní zkouškou ve stavebních oborech  
34 - 42 - M / 01 Obalová technika - zaměření: Grafika a design

### Střední odborná škola řemesel a služeb

- čtyřletá denní forma středního vzdělání s maturitní zkouškou v oboru  
23 – 45 – L / 01 Mechanik seřizovač
- tříleté denní formy středního vzdělání s výučným listem v učebních oborech

### O škole:

Škola je novým subjektem na trhu vzdělávací nabídky v Jihočeském kraji. Vznikla 1. 1. 2012 splynutím dvou dříve samostatných škol, z nichž každá poskytuje vzdělávání v ucelených komplexech budov v Želivského a Zvolenské ulici, pohodlně dostupných autobusy MHD. Jak je již z názvu školy patrné, mají zájemci o vzdělávání možnost výběru z široké nabídky 4 studijních a 11 učebních oborů.

Ambicí školy je nabízet obory, jejichž absolventi budou dobře uplatnitelní na trhu práce, v případě maturantů však připravených i ke studiu na vysokých školách. Konkurenční výhodou školy je nabídka strojírenských oborů, jejichž absolventi jsou na trhu práce stále častěji vyhledáváni nejen tuzemskými zaměstnavateli. Sázka na získání kvalitního technického vzdělání je velmi dobrou a prozíravou investicí do budoucnosti.

Moderní technické vybavení školy a těsná spolupráce s firmami a podnikateli v regionu je zárukou toho, že výuka odpovídá reálným potřebám zaměstnavatelů. Předměty praxe a odborný výcvik jsou vyučovány ve vlastních zařízeních, u učebních oborů ve vyšších ročnících současně na smluvních pracovištích firem a podnikatelských subjektů. Předností takového způsobu organizace praktického vyučování je, že si žáci zvykají na práci v reálném prostředí, kdy u nich dochází k rozvoji sociálních kontaktů se zaměstnanci a řídicími pracovníky firem či budoucími zaměstnavateli. Rovněž se odstraňují negativní momenty přechodu absolventů ze školy do zaměstnání a tím, že poznají pracovní tempo a organizaci práce v reálné firmě, se bez obav ze svého uplatnění snáze zapojí do výrobního procesu či chodu firmy.

Žáci školy se pod vedením učitelů úspěšně zapojují do každodenního života města a celého regionu. Díky rozsáhlé doplňkové činnosti školy se podílí v rámci produktivní práce na zajišťování občerstvení při slavnostních rautech, vernisážích a oslavách a realizují řadu zakázek pro soukromý sektor a podnikatelské subjekty.

Žáci studijních i učebních oborů mají každoročně možnost porovnávat své odborné znalosti a dovednosti se žáky jiných škol při regionálních a celostátních soutěžích, na nichž pravidelně získávají umístění na předních místech. Vedle poskytování středního vzdělání s výučním listem, středního vzdělání s maturitní zkouškou a vyššího odborného vzdělání s absolutoriem škola nabízí žákům a studentům ubytování ve dvou samostatných domovech mládeže a rovněž zabezpečuje jejich stravování.

V současné době škola realizuje čtyři projekty v rámci Operačního programu vzdělání pro konkurenceschopnost - „Šance pro všechny“

- „Zlepšení podmínek pro výuku technických oborů na SŠ řemesel a služeb“
- „Atraktivní a perspektivní technické vzdělání na VOŠ a SPŠ Strakonice“
- „Zlepšení podmínek pro vzdělávání na středních školách“

Škola je členem Hospodářské komory ČR, Cechu KOVO, Svazu autoopraven, Asociace kuchařů a číšníků, Sdružení kadeřnic a kosmetiček, Sdružení aranžérů a je partnerskou školou Skupiny ČEZ.

Díky zapojení do projektu UNIV 2 Kraje se škola stala Centrem celoživotního učení a bude podle požadavků Úřadů práce, firem a jednotlivců, kteří z různých důvodů nezískali žádnou kvalifikaci, či si potřebují svoje vzdělání rozšířit, organizovat kurzy k získání potřebného vzdělání.