

**ČESKÉ VYSOKÉ  
UČENÍ TECHNICKÉ  
V PRAZE**

**MASARYKŮV ÚSTAV  
VYŠŠÍCH STUDIÍ**



**BAKALÁŘSKÁ  
PRÁCE**

**2018**

**DAGMAR**

**ERETOVÁ**

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Postoje žáků SOŠ k aktivnímu životnímu stylu

Attitudes of pupils of secondary vocational school to an active life-style

## **STUDIJNÍ PROGRAM**

Specializace v pedagogice

## **STUDIJNÍ OBOR**

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

## **VEDOUCÍ PRÁCE**

PhDr. Michaela Tureckiová, CSc.

ERETOVÁ

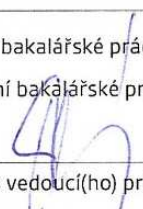

DAGMAR

**2018**


## I. OSOBNÍ A STUDIJNÍ ÚDAJE

Příjmení:	<u>Eretová</u>	Jméno:	<u>Dagmar</u>	Osobní číslo:	<u>441504</u>
Fakulta/ústav:	<u>Masarykův ústav vyšších studií (MÚVS)</u>				
Zadávací katedra/ústav:	<u>Masarykův ústav vyšších studií - Oddělení pedagogických a psychologických studií</u>				
Studijní program:	<u>Specializace v pedagogice</u>				
Studijní obor:	<u>Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku</u>				

## II. ÚDAJE K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Název bakalářské práce:	<u>Postoje žáků SOŠ k aktivnímu životnímu stylu</u>	
Název bakalářské práce anglicky:	<u>Attitudes of pupils of secondary vocational school to an active life-style</u>	
Pokyny pro vypracování:	<p>Bakalářská práce má za úkol zmapovat postoje žáků střední odborné školy k aktivnímu životnímu stylu. Zjištěné skutečnosti by měly poskytnout informace o vlivu školy, rodinného prostředí a okolí na zhoršující se zdravotní stav a měnící se způsob života dospívající generace. Cílem práce je s oporou o analýzu odborné literatury zjistit postoje žáků SOŠ k aktivnímu životnímu stylu. Bakalářská práce bude mít teoreticko-empirický charakter.</p>	
Seznam doporučené literatury:	<p>MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8; VALJENT, Zdeněk. Výchova k aktivnímu životnímu stylu (nejen zdravotnických záchranářů). 1. vyd. V Praze: České vysoké učení technické, 2013. 87 s. ISBN 978-80-01-05367-6; KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7367-568-4.</p>	
Jméno a pracoviště vedoucí(ho) bakalářské práce:	<u>PhDr. Michaela Tureckiová, CSc. - oddělení pedagogických a psychologických studií</u>	
Jméno a pracoviště konzultanta(ky) bakalářské práce:		
Datum zadání bakalářské práce:	<u>19.1.2017</u>	Termín odevzdání bakalářské práce: <u>5.5.2017</u>
Platnost zadání bakalářské práce:	<u>30.9.2018</u>	
		
Podpis vedoucí(ho) práce	Podpis vedoucí(ho) ústavu/katedry	Podpis děkana(ky)

## III. PŘEVZETÍ ZADÁNÍ

<u>17.3.2014</u>	
Datum převzetí zadání	Podpis studenta(ky)

Eretová, Dagmar. *Postoje žáků SOU k aktivnímu životnímu stylu*. Praha: ČVUT  
2018. Bakalářská práce. České vysoké učení technické v Praze, Masarykův ústav  
vyšších studií.



**MASARYKŮV ÚSTAV  
VYŠŠÍCH STUDIÍ  
ČVUT V PRAZE**

## Prohlášení

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

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

V Praze dne:

Podpis:

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PhD. Michaelle Tureckiové CSc. za vstřícnost, cenné rady, podněty a připomínky při vedení mé bakalářské práce.

Poděkovat bych také chtěla všem respondentům, kteří se podíleli na vyplnění dotazníku.

# **Abstrakt**

Tématem bakalářské práce je aktivní životní styl současné učňovské mládeže.

Je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části bude popsán aktivní životní styl, jeho složky, faktory a adolescence, jako vývojové období.

Cílem praktické části je zjistit dotazníkovým šetřením názory a postoje žáků středního odborného učiliště k danému tématu.

## **Klíčová slova**

Aktivní životní styl, mládež, adolescence, volný čas, rodina, škola.

# **Abstract**

The theme of this bachelor's thesis is the active life-style of today's youth in vocational schools.

It is divided into two parts, a theoretical and a practical one. The theoretical one describes active first lifestyle with its components and factors and second adolescence as a period of development.

The aim of the practical part is to find out through questionnaires opinions and attitudes of pupils of vocational school to towards the topic.

## **Key words**

active life-style, youth, adolescence, free time, family, school.

# Obsah

Úvod .....	5
<b>Teoretická část</b> .....	6
1. Životní styl .....	6
1.1 Pojem životní styl.....	6
1.2 Aspekty životního stylu .....	7
2. Aktivní životní styl .....	10
2.1 Pojem aktivní životní styl .....	10
2.2 Složky a aktivního životního stylu.....	10
2.3 Přínos aktivního životního stylu .....	13
3. Volný čas .....	13
4. Adolescence .....	16
<b>Praktická část</b> .....	18
5. Empirické šetření.....	18
5.1. Cíl práce .....	18
5.2 Použitá metoda.....	18
5.3 Základní údaje o průzkumu .....	18
5.4 Vymezení výzkumných otázek .....	19
6. Vyhodnocení dotazníků.....	19
7. Zhodnocená empirického šetření.....	38
8. Závěr .....	38
<b>Seznam použité literatury</b> .....	40
<b>Seznam grafů</b> .....	41
<b>Seznam příloh</b> .....	42



# Úvod

Tématem mojí bakalářské práce je životní styl současné mládeže. Dala jsem si za úkol zmapovat postoje žáků střední odborné školy k aktivnímu životnímu stylu.

Jedná se o velmi důležité téma, jelikož následkem nekvalitního využití volného času je mnohdy nejen kouření cigaret, požívání alkoholu nebo hraní na automatech, ale i kouření marihuany nebo závislost na drogách, v horších případech se bohužel může jednat i trestnou činností jako jsou například krádeže či ublížení na zdraví. Dnešní mládež mnohdy tráví čas těmito „volno časovými“ aktivitami, a tím si vytváří špatné názory, hodnoty, postoje a společenské role, které si s sebou nese do další etapy svého života.

Chtěla bych zjistit, zda většinu současné mládeže uspokojuje sledování televize, trávení času na internetu, komunikace na sociálních sítích, kouření, návštěva barů a restaurací anebo raději sportují, či rozvíjejí své schopnosti a znalosti jinými způsoby.

Bakalářská práce je rozložena na dvě části, teoretickou a empirickou část. V teoretické části bude popsán životní styl, jeho faktory a projevy, co si lze představit pod pojmem aktivní životní a jeho přínos pro zdraví. Empirické šetření je provedeno formou dotazníku.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Životní styl

### 1.1 Pojem životní styl

*„Zeptáme-li se běžného člověka co je to životní způsob dostaneme různé odpovědi. Je to způsob, jakým žijeme: jak se oblékáme, jak bydlíme, jak trávíme svůj volný čas, jak a kde pracujeme, co a kdy jíme, co si myslíme o světě a o sobě, jakou hudbu posloucháme, co čteme atd.“ (Kubátová, 2010, s. 20)*

Pojem životní styl můžeme popsat jako způsob života každého jedince. Vychází z jeho osobnosti, je ovlivněn věkem, vzděláním, hodnotami, zaměstnáním, příslušností ke kultuře a životními zkušenostmi. Socioložka Helena Kubátová (Sociologie životního způsobu, 2010) zastává názor, že pojem životní styl nelze obecně jednoznačně vymezit.

V Ottově slovníku naučném (1930-1943) najdeme definici: *„Životní styl je filozoficko-sociologický pojem charakterizující typické zvláštnosti každodenního života lidí dané společnosti (zvyky, zájmy, normy, jedince nebo skupiny). Zahrnuje mezilidské vztahy, zájmy, organizaci času, konzum hmotných a duchovních statků. Spočívá v určitých formách životní činnosti a v souhrnu životních podmínek, které tyto formy podmiňují a určují“.*

Většina autorů se shoduje na této definici: Životní styl představuje soubor dobrovolných činností člověka, reakcí na vnější podněty, chování v různých životních situacích, způsob řešení problémů, ale také uspokojování osobních potřeb, které jsou založené na individuálním výběru různých možností. Je tedy výsledkem dobrovolného chování, (lze si jej vybrat) a životní situací (možností). Životní situace (možnosti) zahrnuje ekonomické poměry, rodinné zvyklosti, tradice atd.

Nebo jak uvádí Doc Slepíčková: *„Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a*

*předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnitřních projevů chování.“ (Slepičková, 2000, s. 37)*

*„V dnešní době (hlavně v médiích) je pod pojmem zdravý životní styl chápán pouze styl života, který je založen na zdravé výživě (která mnohdy se správnou zdravou výživou nemá nic společného) a sportu, či vycházkách a aktivního způsobu trávení volného času. To je však málo – tak například zdravý životní styl by pak měl i kuřák, který zvládne tři krabičky cigaret denně.“ (Mužík, 2007, s. 11).*

Je na každém z nás, jakou cestu si vybere, zda možnost zdravého způsobu života nebo chování zdraví poškozující. Pro naše správné rozhodnutí je potřeba dostatek informací, informace získáváme již od narození, nejdříve od rodičů, později od učitelů a dalších výchovných pracovníků. Na základě těchto informací si vytváříme pozitivní či negativní návyky, proto je velmi důležité, aby všichni tito vychovatelé nám o tom, co znamená zdravý životní styl, předávali kvalitní informace.

Na zdravý životní styl má také velký vliv současná moderní společnost. V dobách minulých lidé trávili život v pohybu, potravu si obstarávali lovem či zemědělstvím. Dnešní doba nás v pohybu spíše omezuje, máme moderní dopravní prostředky, technické pomocníky v domácnostech, automatizace výroby a přidáme-li stres v zaměstnání, nedostatek času na odpočinek, nedostatek času na regeneraci, nedostatek času na sport, dalo by se spíše mluvit o nezdravém životním stylu. Stres v dnešní moderní době řešíme přejídáním, konzumací alkoholu či kouřením což má za následek mnohá onemocnění jako jsou například obezita, diabetes, ischemická choroba srdeční, oslabení imunitního systému, hypertenze, arteroskleróza, poruchy příjmu potravy, poruchy látkové výměny a mnoho dalších. Civilizační onemocnění jsou jednou z nejčastějších příčin úmrtí, je důležité si uvědomit co nám škodí a co prospívá a měli bychom si osvojit návyky zdravého životního stylu.

## **1.2 Aspekty životního stylu**

**Nejdůležitějšími faktory ovlivňující životní styl jsou:**

- zaměstnání
- bydliště
- vzdělání

- rodina
- věk
- pohlaví
- členství v organizacích, skupinách
- finance
- zdravotní stav

**Zaměstnání** či postavení jedince v pracovním procesu ovlivňuje náš životní styl zásadním způsobem. Jiný životní styl bude mít člověk ve vedoucí pozici, jiný podřízený. Jiný životní styl má člověk duševně pracující, jiný ten, kdo vykonává fyzickou práci. Důležité je také či je člověk zaměstnaný nebo nezaměstnaný.

Dalším faktorem ovlivňujícím životní styl člověka je **bydliště**. Je všeobecně známo, že jiným životem žijeme ve městě a jiným na vesnici. Velký vliv na způsob života tím i na určitý životní styl má také to, zda žijeme v hlavním městě Praze či na druhém konci republiky např. v Ostravě. Jinak bydlíme ve středu města, jinak se žije na periferii.

Předpokladem pro výkon každého zaměstnání je dosažení určitého stupně **vzdělání**. Díky vzdělání má jedinec více informací a možností k rozhodování o volbě svého povolání. A díky vyššímu stupni vzdělání i větší všeobecný přehled a tím i více možností ovlivnit svůj životní styl.

Dalším z aspektů životního stylu je **rodina**. Výchova v rodině a rodinné prostředí, ve kterém vyrůstáme, každého z nás velmi ovlivňuje. Můžeme říci, že v dětství je nám životní styl prakticky určen způsobem života rodičů, v dospívání nám pak může být vzorem či vodítkem.

V každém **věku**, v každé etapě života, jsou pro každého člověka důležité jiné hodnoty. V dětství a v dospívání nás ovlivňuje rodina, později škola a spolužáci, v dospělosti potom především zaměstnání, a zájmy.

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje životní styl je **pohlaví** jedince. Ženy mají zpravidla rozdílné zvyky, pravidla, zájmy a chování než muži a většině případů ženy upřednostňují jiné hodnoty než muži.

Vliv na životní styl má také prostředí, ve kterém se pohybujeme a trávíme většinu volného času. Jedná se **členství v organizacích** či **skupinách** jako jsou např. školní třída, pracovní skupina, zájmové kroužky, vrstevnická skupina, politická organizace.

Tyto skupiny či organizace, předpokládají od svých členů určité činnosti, vztahy nebo způsoby chování.

Dostatek či nedostatek **finančních prostředků** určuje životní úroveň. Na našem příjmu závisí, co a jaké množství nakupujeme, jaké si můžeme dovolit bydlení, jak se oblékáme, co jíme či jaké koníčky a volnočasové aktivity provozujeme.

Nemalý vliv na životní styl má i **zdravotní stav**, jelikož v dobrém zdravotním stavu může člověk sportovat či vykonávat fyzickou práci. Bohužel špatný zdravotní stav jedince omezuje, mnohdy i finančně a snižuje tak jeho životní úroveň.

### **Projevy životního stylu je možné vidět v těchto oblastech:**

- společenský, kulturní život
- zaměstnání, mimopracovní činnosti
- móda, styl oblékání
- životospráva, stravovací návyky
- kultura bydlení.

Rozdílnost životního stylu se projevuje v mnoha oblastech. Ve společenském a kulturním životě např. tím jakých a jak často se jedinec zúčastňuje společenských akcí, či jaký okruh přátel si vybírá. Životní styl ovlivňuje i náš výběr zaměstnání, ale i volbu koníčků a mimopracovních a pracovních aktivit.

Další oblastí, kde je možno sledovat rozdílnost životního stylu je móda a styl oblékání. Může jít o snahu o vytvoření vlastního image, či dodržování módních trendů nebo naopak o snahu či potřebu se odlišit, ale i o dostatek či nedostatek finančních prostředků.

Mezi projevy životního stylu patří i stravovací návyky, především jak dodržujeme pitný režim a jaké potraviny si vybíráme. Bohužel ne vždy se jedná o potraviny pro náš organismus kvalitní což je škoda jelikož „*zdravá výživa poskytuje organismu pevný „palivový“ základ pro možný aktivní a zdravý život*“ (Vajlent, 2010, s. 11). Správná životospráva zahrnuje nejen správné s zdravé stravování, ale i dostatek pohybových aktivit, odpočinku a spánku. Naopak špatná životospráva kouření, požívání alkoholu, či jiných návykových látek.

Kde je velmi vidět rozdílný životný styl je bydlení a kultura bydlení. Řešení bydlení ve většině případů záleží nejen na vkusu, ale především na finančních

možnostech jedince. Ale při vybavení a zařazení domácnosti, při její úpravě a údržbě se projevuje vkus jedince.

## 2. Aktivní životní styl

### 2.1. Aktivní životní styl

*„Aktivní životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického vztahu mezi fyzickou, sociální a duševní stránkou člověka“ (Vajlent, 2013, s. 12)*

Vajlent dále uvádí, že *„aktivní životní styl je odborníky většinou chápán jako synonymum k pojmu „zdravý životní styl“ resp. jako životní styl spjatý s pohybovou aktivitou“. A zastává názor, který „charakterizuje aktivní životní styl (AŽS) jako životní styl závislý na vzájemné „kladné kombinaci především těchto faktorů: zdravé výživy, pitného režimu, rizikových faktorů (kouření, pití alkoholu, drogy), konzumu médií (televize, počítače) a pohybové aktivity. V souvislosti s tím se zde také dá mluvit o pravidle 3P: Přiměřenosti v příjmu živin a energie, Pravidelnosti pohybové aktivity a Prevenci v předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům“.* (Vajlent, 2013, s. 11)

### 2.2. Složky aktivního životního stylu

Složky AŽS můžeme rozdělit do dvou oblastí: složku biologickou a složku psychosociální.

#### **Biologické složky aktivního životního stylu:**

- pohybová aktivita
- zdravá výživa
- rizikové faktory

Důležitou složkou aktivního životního stylu je **pohybová aktivita**. Většina z nás si jistě uvědomuje, že pohyb je pro náš život a pro naše zdraví velmi důležitý. Měl by být zařazen pravidelně 3 x do týdne 20 až 40 minut do našeho programu. Pohybové

aktivity mohou být různé např. posilovací cvičení, aerobní cvičení, jóga, atletika nebo kolektivní sporty (fotbal, hokej, tenis, volejbal, házená aj.) a je samozřejmě spousta možností, kde je můžeme provozovat, můžeme cvičit doma, v přírodě, ve fitness centrech či jiných sportovních zařízeních.

Mezi další složky aktivního životního stylu je **zdravá výživa**. Strava má vliv na náš celkový zdravotní stav, proto bychom měli dodržovat určité zásady.

*„Správná výživa je taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život“ (Mužík, 2007, s. 10)*

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

Za **rizikové faktory** považujeme alkohol, nikotin, drogy, nezdravou stravu, obezitu, psychosociální stres, Jsou to pro lidský organismus velmi škodlivé látky a faktory, které k aktivnímu životnímu stylu vůbec nepatří.

*„V souvislosti s šířením AIDS je nutné k těmto rizikům přiřadit také nevhodné sexuální chování. Důležitým faktorem je, že jmenované rizikové faktory se obvykle nevyskytují izolovaně. Většinou utvářejí ucelený obraz způsobu života. Uvádí se, že kdo kouří, ten se také častěji nepravdělně stravuje, pije více černé kávy a má více stresu v svém životě. Lidé, kteří se přejídají a málo pohybují, trpí nadváhou. Uvedené rizikové faktory se i navzájem podporují v procesu vzniku daného onemocnění.“ (Slepičková, 2000, s. 42)*

### **Psychosociální složky aktivního životního stylu:**

- duševní rovnováha
- sociální prostředí
- osvětová, kulturní, vzdělávací a ideová činnost
- technologický pokrok
- preventivní zdravotní péče

**Duševní rovnováha** je velice důležitým faktorem aktivního životního stylu. Napomáhá k ní pravidelný pohyb, správná výživa, odpočinek, a především také dodržování spánkového režimu 7 - 8 hodin denně.

*„Cooper (1986) dává do souvislosti duševní rovnováhu spolu s pravidelně vykonávanou pohybovou činností a správnou výživou. Zvýšení látkové přeměny napomáhá odstranit účinky nahromaděného adrenalinu na jedné straně a vyplavování hormonů endorfinů na druhé straně. Ty umožňují pociťovat pohodu, ba i dokonce euforii. Tím, že lidé dokáží takto žít, stoupá jim i sebevědomí a pocit uspokojení, který se projevuje ve všech sférách života. Člověk se stává společenštějším a vyrovnanějším, dochází u něho k příznivým změnám ve struktuře osobnosti.“* (Vajlent, 2013, s. 14)

Aktivní životní styl je z velké míry ovlivněn **sociálním prostředím**, ve kterém vyrůstáme a v dospělosti se pak pohybujeme. *„Jestliže člověk žije aktivním životním stylem je z velké části ovlivněno jeho rodinným prostředím, společenskou skupinou, výchovou a názory přátel.“* (Vajlent, 2013, s. 14)

Aby člověk mohl aktivním životem žít musí se o něm nějakým způsobem dozvědět, proto jednou z důležitých složek je **Osvětová, kulturní, vzdělávací a ideová činnost**. Dnes je spousta možností, jak být informováni např. rodinou, přáteli, ve škole, sdělovacími prostředky.

Velmi pozitivní účinky na aktivní životní styl má **technologický pokrok**. Moderní technologie nám mohou být v mnohém nápomocné, například dostupnost informací o aktivním životním stylu (e-mail, internet, sociální sítě). Ale na druhou stranu, jak jsem uvedla na začátku své bakalářské práce, spousta jedinců moderní doba spíše omezuje v přirozeném pohybu, to uvádí i Pávková: *„Jedním ze silně působících sociálních vlivů jsou také hromadné sdělovací prostředky, zejména televize. Jejich působení je jistě v mnoha směrech pozitivní, nutno však brát v úvahu i mnohá nebezpečí plynoucí z nevhodných pořadů a z toho, že některé děti tráví u televize příliš mnoho času.“* (Pávková, 2002, s. 16)

Každý člověk by měl znát svůj zdravotní stav, každý i zdravý člověk by měl jednou za dva roky vykonat preventivní prohlídku u lékaře, pravidelně navštěvovat zubaře, znát svůj krevní tlak a hladinu cholesterolu. Proto je **preventivní zdravotní péče** velmi důležitým faktorem.



## 2.3. Přínos aktivního životního stylu

*„Životní styl má jak mezi faktory kvality života, tak mezi faktory podmiňujícími zdraví, zvláštní postavení. Člověk jej může sám ovlivňovat, může jej sám utvářet podstatně více než ostatní jmenované faktory. Vhodnou volbou životního stylu může alespoň částečně směřovat k naplňování životní spokojenosti a pozitivně ovlivňovat své zdraví.“* (Slepičková, 2000, s. 39)

Nebo jak uvádí Mužík: *„Zdravý životní styl je takový, který udržuje náš organismus zdravý, a to jak fyzicky, tak i psychicky.“* (Mužík, 2007, s. 11).

A aktivní životní styl s vhodně zvolenými pohybovými aktivitami nejen zlepšuje kvalitu života, ale dává našemu životu smysl.

Přínosy aktivního životního stylu podle Coopera (Aerobický program pre aktívne zdravie: Pohyb. Výživa. Duševná rovnováha, 1986), Sharkeye (Physiology of fitness, 1990), Slepičkové (Sport a volný čas adolescentů, 2001), Vajlenta (Výchova k aktivnímu životnímu stylu (nejen zdravotnických záchranářů), 2013) jsou: zvýšení kondice, zlepšení svalové síly, zlepšení vytrvalosti, snížení krevního tlaku, zlepšení obranyschopnosti proti infekcím, zlepšení držení těla, zlepšení nálady a sebedůvěry, zlepšení psychické odolnosti, méně stresu a depresí, zlepšení trávení a méně problémů se zácpou, klidnější a osvěžující spánek, způsobení přirozené únavy a uklidnění, radostnější a aktivnější využívání volného času a mimo jiné i zlepšení vzhledu.

## 3. Volný čas

*„Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu.“* (Pávková, 2002, s. 28)

*„Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti vychovávat a rozvíjet svůj život. Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na*

*základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“ (Hofbauer, 2004, s. 13)*

Podobnou definici volného času uvádí i Slepíčková: *„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.“ (Slepíčková, 2000, s. 12)*

Můžeme tedy říci, že volný čas je tudíž čas, kdy se každý člověk může věnovat sám sobě. Pro někoho se mohou i povinnosti stát koníčkem jako např. hra na hudební nástroj, pro někoho je naopak problém, jak s volným časem naložit.

Souhlasím se Slepíčkovou (2000), že *„volný čas je pro člověka většinou příjemnou záležitostí. Přináší však i problémy, které se netýkají pouze jedince, ale jsou záležitostmi celé společnosti. Souvisí to na jedné straně se způsobem, jakým se svým volným časem jedinec naloží nebo umí naložit, na druhé straně s podmínkami pro trávení volného času.“ (Slepíčková, 2000, s. 15)*

Každý jedinec má vlastní pohled na trávení volného času a vlastní žebříček hodnot, které volnému času přisuzují, tento pohled ovlivňují faktory jako např.

- pohlaví
- věk
- sociální prostředí
- sociálně ekonomické podmínky
- časový prostor
- demografické prostředí

*„Každý člověk má svůj individuální systém hodnot, který se utváří vlivem životních podmínek a aktivitou jedince. Z hlediska volného času lze členit lidi podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Pro některé lidi je největší hodnotou práce, volný čas někdy posuzují dokonce jako něco nepatřičného a nesprávného.“ (Pávková, 2002, s. 29)*

Volný čas, je čas většinou určený pro odpočinek. Vajlent (Výchova k aktivnímu životnímu stylu (nejen zdravotnických záchranářů), 2013) uvádí tři funkce volného času:

1. *„Volný čas přináší odpočinek, zotavení, reprodukci pracovní síly. Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem, povinnostmi a zejména prací.*
2. *Volný čas slouží k rozptýlení, zábavě, kompenzaci pracovního vypětí, úniku z monotónnosti práce, případně úniku do fiktivních činností imaginárního světa.*
3. *Volný čas dává prostor pro rozvoj osobnosti, umožňuje širší účast na společenském dění a bezstarostnější kulturu ducha i těla. Poskytuje nové možnosti zapojení se do života rekreativních, kulturních a sociálních sdružení. Umožňuje doplňování citových či rozumových poznatků, rozvíjení schopností.“* (Vajlent,2013, s.16)

Na volný čas dětí a mládeže je třeba pohlížet z jiného hlediska a je nutné mu věnovat zvýšenou pozornost, to uvádí například Slepíčková (Sport a volný čas, 2000) a Pávková (Pedagogika volného času, 2002):

*„Tato populace se pohybuje v prostředí rodiny, školy, ve skupinách svých vrstevníků. Rodina je první, která od raného dětství na jedince uplatňuje svůj vliv. Život současné rodiny se v porovnání s minulostí liší. Členové rodiny plní během pracovního týdne své pracovní povinnosti vně rodiny. Pro společný život zbývá jen jejich volný čas. Je otázkou, zda jej rodina umí trávit společně a vhodným způsobem? Mají současní rodiče vždy zájem o to, co dělají jejich děti ve volném čase? (Slepíčková, 2000, s. 16)*

*„Názor, že výchovu dětí ve volném čase plně zabezpečí rodina, je však mylný. Pro tuto funkci má nejen nedostatek času, ale chybí jí i potřebné materiální vybavení a odborná kvalifikace. Rodina též nemůže uspokojit potřebu dětí a zejména dospívajících sdružovat se ve skupinách vrstevníků.“* (Pávková, 2002, s. 14)

*„Je také potřeba vzít v úvahu, že „z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávací a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče).“* (Pávková, 2002, s. 13)

## 4. Adolescence

„Pojem adolescence pochází z latinského slova *adolescere*, což znamená *dorůstat, dospívat, mohutnět*. Tento termín, který označuje určité vývojové období života jedince, se začal užívat v průběhu 15. století.“ (Macek, 2003, s. 9).

„V adolescenci jako by se člověk podruhé narodil a chce žít jinak. Osciluje mezi protiklady (*nadšení proti světobolu, citlivost proti cynismu, přátelství proti samotě atd.*), je plný emocí, ideálů a tužeb. Uvědomuje si protikladné tendence ve svém nitru, nezodpovědné a impulzivní „divošské“ období, bojuje s „civilizací“ – tedy světem norem, stereotypů, zodpovědností a závazků.“ (Smékal a Macek, 2002, s. 113).

**Každý dospívající si hledá svoji identitu, můžeme říci, že obecně platí:**

„Utváření sociálních i osobních aspektů identity adolescentů úzce souvisí s kvalitou, kvantitou a změnou vztahů v průběhu dospívání.“ (Smékal a Macek, 2002, s. 113).

**Mladí lidé se mnohdy snaží o dospělé chování**, jejich potřeba začlenit se do společnosti se projevuje rizikovým chováním jako je kouření, konzumace alkoholu, rizikové sexuální chování.

„Samostatné jednání je v této etapě požadováno a spojováno se smyslem pro zodpovědnost. Rodičovská kontrola slábne, někdy až příliš, rodiče ztrácejí o svých dětech přehled, děti jim „unikají“. Nároky na „dospělé“ jednání však mohou být příliš vysoké, adolescentní já se s nimi nemusí vždy úspěšně vyrovnávat“ (Taxová, 1987, s. 131). A projevem neúspěchu například ve škole nebo nesplněním nereálného požadavku rodičů či nespokojenosti se sama sebou může být užívání marihuany, pití alkoholu, hledání útěchy v jídle.

„Otázky utváření vlastní identity a ujasňování vztahu k sobě patří mezi klíčová témata období adolescence.“ (Smékal a Macek, 2002, s. 116). **Mladí lidé se snaží vymanit ze závislosti na rodině** a rozhodují se nezávisle na ostatních.

„Absence pozitivních sociálních vazeb, nedostatek citu, pocit, že se o mne nikdo nezajímá a nikdo o mne nestojí, opakované neúspěchy ve škole dlouho trvající pocit nudy – to jsou vlivy, které formují jedince, s nimiž lze posléze snáze manipulovat a kteří často hledají a nalézají možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí.“ (Pávková, 2002, s. 16). Na základě těchto vlivů **mladí lidé vyhledávají nové zážitky**,

potřebují experimentovat, mnohdy se jedná o nebezpečné jednání jako je řízení auta, rizikové sporty či drogy.

*Mladí lidé se snaží se získat zájem svého okolí a být populární, snaží se napodobovat rizikové chování svých vrstevníků.* „Vrstevnická skupina je pro dospívající přitažlivá v mnoha ohledech. Rodiče a dospělí vůbec mohou vyžadovat a do jisté míry také vyžadují poslušnost, kázeň a plnění úkolů. Vrstevníci mohou navrhnout kooperaci, společné zážitky a možnosti sebeuplatnění. Dospělí mají tendenci považovat dospívající za velké děti, naproti tomu vrstevníci si mohou přiznávat jistou fyzickou i duševní vyspělost, považovat se za dospělé lidi. Daleko více se mezi nimi uplatňují vztahy rovnoprávnosti.“ (Taxová, 1987, s. 132)

*Mladí lidé hledají své vzory*, odlišné, než jací jsou jejich rodiče nebo ostatní dospělí. „Vztahy k rodičům, resp. dalším autoritám a vztahy k vrstevníkům mají pro dospívajícího zpravidla odlišný význam. V rámci vztahů k rodičům dominuje často snaha o „zrovnoprávnění“ vlastní pozice. Pokud jde o vztah k vrstevníkům, jde často především o vlastní „zhodnocení.“ (Smékal a Macek, 2002, s. 119).

Vágnerová (Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří, 2000) zastává názor, že průběh tohoto vývojového období lze časově vymezit mezi 15. a 20. rokem života. Naopak někteří autoři Macek (Adolescence, 2003), Langmeier a Krejčíková (Vývojová psychologie 2006) vyčleňují věkovou hranici mezi 15. a 22. rokem života.

„Životní období adolescenta je charakterizováno jako tranzitní období - „přechodné období mezi dětstvím a dospělostí.“ (Taxová, 1987, s. 60). Jde o stav, kdy adolescent ještě není považován za dospělého člověka, ale zároveň už není dítětem.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5. Empirické šetření

### 5.1 Cíl práce

Cílem mé práce, je vyhodnotit pohled na aktivní životní styl současné mládeže, zjistit její zvyky či zlozvyky, ale i například kladné vlastnosti. Výzkum byl zaměřen na zjištění skutečnosti, jakou mají adolescenti představu o aktivním životním stylu a do jaké míry tento životní styl dodržují.

### 5.2 Použitá metoda

Pro získání podkladů jsem použila dotazníkovou metodu kvantitativního sběru informací. V přípravné fázi jsem vybrala dotazník, ve kterém bylo formulováno jedenáct uzavřených a polouzavřených otázek. Tento druh otázek poskytl respondentům dostatečný prostor pro vyjádření ke svému životnímu stylu. V realizační fázi proběhl sběr dat a následně zpracování a vyhodnocení odpovědí. V závěrečném zhodnocení jsem se zaměřila i na rozdílné životní postoje mezi chlapci a dívkami. Metodu dotazníkového šetření jsem vybrala pro jeho finanční nenáročnost a rychlého sběru dat.

### 5.3 Základní údaje o průzkumu

Dotazník byl předložen studentům 2. ročníku učebních oborů Střední odborné školy Jarov. Na jeho vyplnění spolupracovalo 84 studentů, z toho 72 chlapců a 12 dívek.

Vzhledem k typu a počtu zvolených otázek bylo získáno dostatečné množství odpovědí.

## **5.4 Vymezení výzkumných otázek**

Pro svoji bakalářskou práci, zaměřenou na aktivní životní styl studentu střední odborné školy, jsem zvolila tyto výzkumné předpoklady:

1. Předpokládám, že aktivním životním stylem žijí spíše dívky než chlapci.
2. Předpokládám, že v životě studentů převažují rizikové faktory nad pohybovou aktivitou a zdravou stravou.
3. Předpokládám, že studenti ve svých hodnotách upřednostňují peníze nad ostatními hodnotami.

## 6. Vyhodnocení dotazníků

V této kapitole budou vyhodnoceny otázky položené v dotazníkovém šetření. Odpovědi jsou detailně zpracovány do několika grafů. U většiny otázek č. 1, č. 3 až č. 9, a č. 11 jsou vypracovány grafy tři, graf zobrazující odpovědi všech respondentů, graf zobrazující odpovědi dotazovaných chlapců a graf dotazovaný odpovědi dotazovaných dívek. U otázky č. 2, týkající se zkušeností s drogami, budou grafy 4 a u otázky č. 10 grafy 2.

Na základě zjištěných výsledků, literatury, vlastních zkušeností a znalostí bude ke každému grafu napsán komentář.

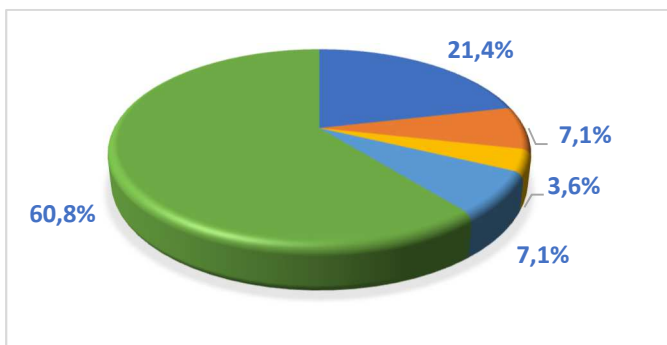
Graf. č. 1, č. 2, č. 3

Otázka č. 1: ***Kouříte? Pokud ano, jak často?***

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 - 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1x za měsíc)
- f) nekouřím

**Nejčastější odpovědi celkem:**

Graf č. 1



nekouřím - 60,8 %  
každý den - 21,4 %  
více než třikrát týdně - 7,1 %  
příležitostně (cca 1x za měsíc) - 7,1 %  
méně než jednou týdně - 3,6 %

Zdroj: vlastní zdroj

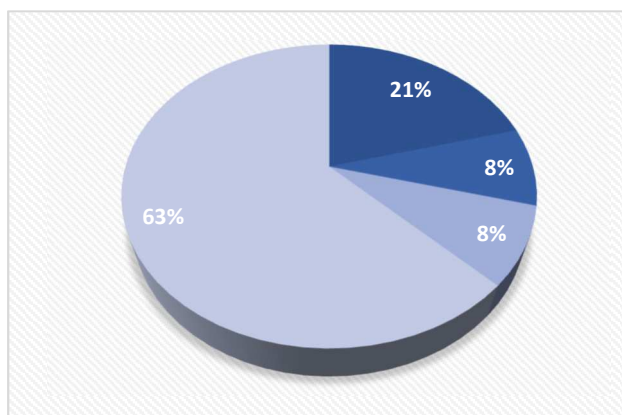
Převážná většina dotazovaných respondentů tj. 60,8 % na první otázku týkající se kouření, odpověděla „nekouřím“. 21 % dotazovaných jsou každodenní kuřáci, ostatní



se označili za občasné kuřáky. Mnohé zdroje uvádějí, že dospívající bývají či bývali velkými kuřáky i proto, že cigarety jsou „drogou“, která je pro mladé lidi finančně dobře dostupná.

### **Odpovědi chlapci:**

Graf č. 2

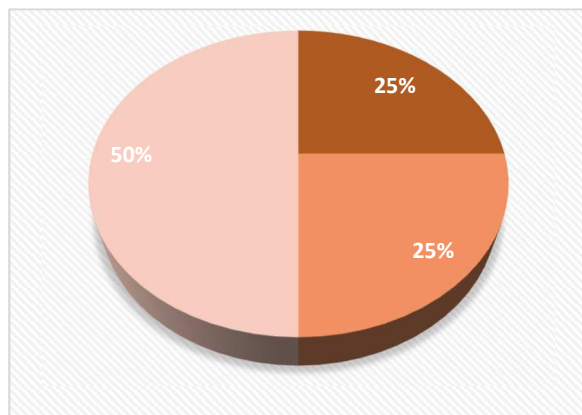


Zdroj: vlastní zdroj

nekouřím - 63 %  
každý den - 21 %  
více než třikrát týdně - 8 %  
příležitostně (cca 1x za měsíc) - 8 %

### **Odpovědi dívky:**

Graf č. 3



Zdroj: vlastní zdroj

nekouřím - 50 %  
každý den - 25 %  
méně než jednou týdně - 25 %

Z odpovědí vyplývá, že za nekuřáky se v procentuálním poměru označilo více chlapců než dívek. Každodenních kuřáků je u obou pohlaví přibližně stejně. Vliv na kuřáctví má především návštěva pohostinských zařízení, požívání alkoholických nápojů a bohužel také negativní vzor rodiny a nejbližšího okolí

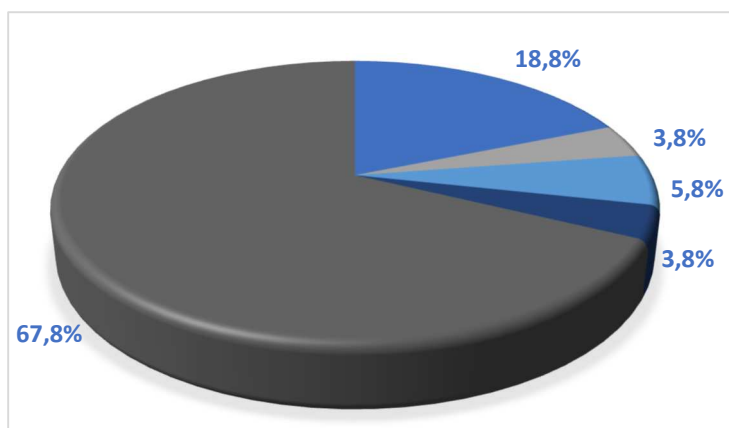
Graf. č. 4, č. 5, č. 6, č. 7

Otázka č. 2: **Máte zkušenost s drogami? S jakými?**

- a) marihuana
- b) pervitin
- c) extáze
- d) jiné
- e) nemám zkušenosti s drogami

**Nejčastější odpovědi celkem:**

Graf č. 4



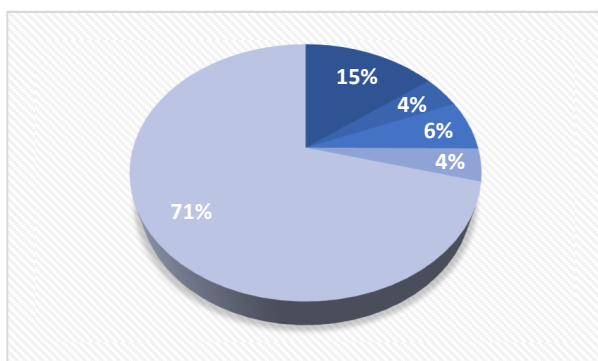
nemám zkušenosti s drogami - 67,8 %  
marihuana - 18,8 %  
extáze - 5,8 %  
pervitin - 3,8 %  
jiné - 3,8 %

Zdroj: vlastní zdroj

Není jednoduché vyhodnotit odpovědi na tuto otázku. Je známo že dnešní mládež je často spojována s drogovou závislostí, která je největším prohřeškem proti aktivnímu životnímu stylu, ale i velkým zdravotní rizikem. Můj průzkum ukázal, že nadpoloviční většina dotazovaných žádnou drogu neokusila celkem 67,8 %. Nejžádanější drogou je mezi mladistvými marihuana, tu označilo 18,8 % dotazovaných, z tvrdých drog extáze 5,8 %, v menším množství pak pervitin a halucinogenní houby. Dle těchto výsledků nejsou zkušenosti dotazovaných tak vysoké.

### Odpovědi chlapci:

Graf č. 5

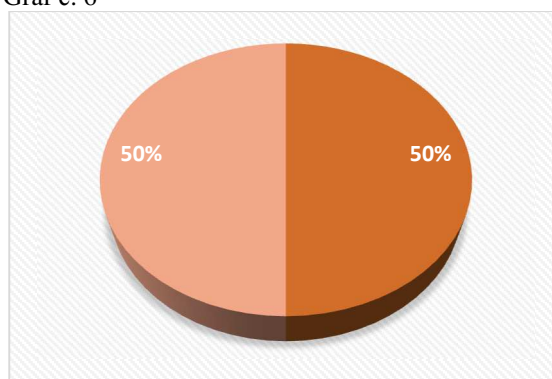


Zdroj: vlastní zdroj

nemám zkušenosti s drogami - 71 %  
marihuana - 15 %  
extáze - 6 %  
pervitin - 4 %  
jiné - 4 %

### Odpovědi dívky:

Graf č. 6



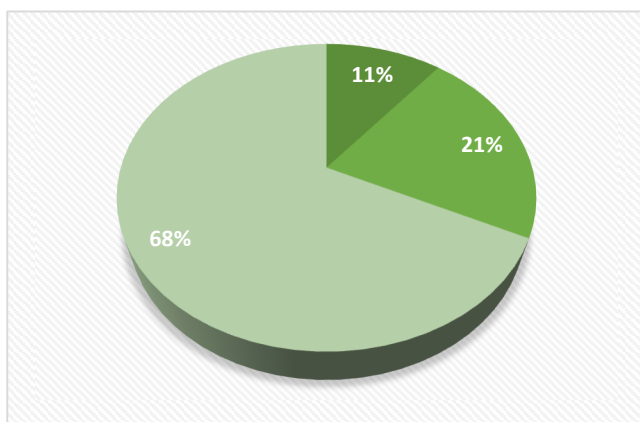
Zdroj: vlastní zdroj

nemám zkušenosti s drogami - 50 %  
marihuana - 50 %

Téměř tři čtvrtiny chlapců (71 %) nemají zkušenost s drogami, na rozdíl od dívek, kde nemá zkušenost s drogami jen polovina dotazovaných. Druhá polovina dívek označila za drogu se kterou mají zkušenost marihuanu. Chlapci dle zjištění vyzkoušeli více druhu drog než dívky.

### Zkušenosti s drogami:

Graf č. 7



Zdroj: vlastní zdroj

nemá zkušenost - 68 %  
zkušenost s jednou drogou - 21 %  
zkušenost s více druhy - 11 %

Z odpovědí dále vyplývá, že 11 % respondentů má zkušenost s více druhy drog, jedná se o chlapce, jelikož dívky uváděly zkušenost pouze s marihuanou

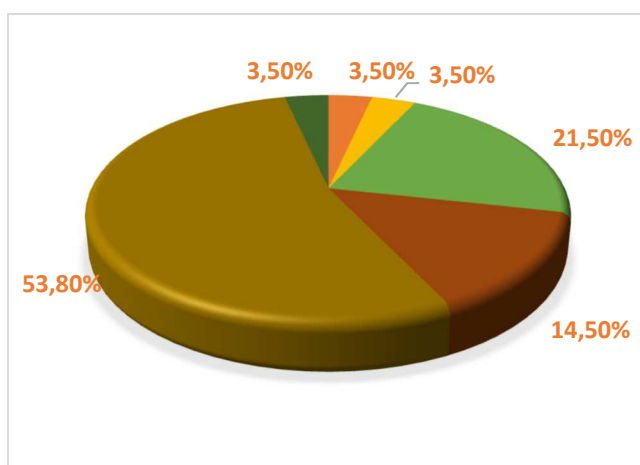
Graf. č. 8, č. 9, č. 10

Otázka č. 3: ***Pijete alkoholické nápoje? Pokud ano, jak často?***

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 - 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1x za měsíc)
- f) jsem abstinent

**Nejčastější odpovědi celkem:**

Graf č. 8



příležitostně (cca 1x za měsíc) - 53,8 %  
1 - 3krát týdně - 21,5 %  
méně než jednou týdně - 14,5 %  
každý den - 3,5 %  
více než třikrát týdně - 3,5 %  
jsem abstinent - 3,5 %

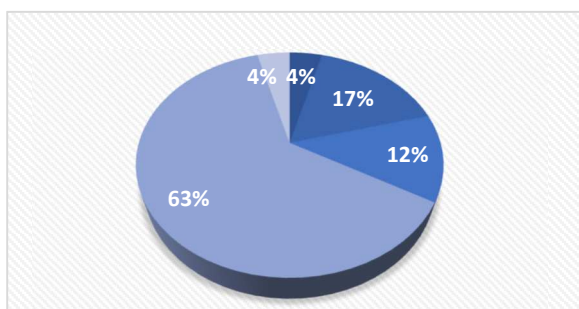
Zdroj: vlastní zdroj

Alkohol spolu s drogami patří mezi největší rizika pro dnešní mladé lidi. Jen 3,5 % dotázaných sama sebe označila za abstinenty. Což není dobré i z toho hlediska, že konzumace alkoholu je pro tuto věkovou skupinu zákonem zakázána. Více než polovina dotázaných, odpovědělo, že alkohol konzumují pouze příležitostně a 14,5 % méně než jednou týdně. Zde nelze říci, že by se jednalo o náchyllost k alkoholu. Asi tak pětina

respondentů uvedla konzumaci alkoholu až 3 x do týdne, spolu s 3,5 % každý den a 3,5 % více než třikrát týdně se jedná o velký počet. Výsledky ukazují, že alkohol je dnešní mládeži blízký.

### Odpovědi chlapi:

Graf č. 9



Zdroj: vlastní zdroj

příležitostně (cca 1x za měsíc) - 63 %

1 - 3krát týdně - 17 %

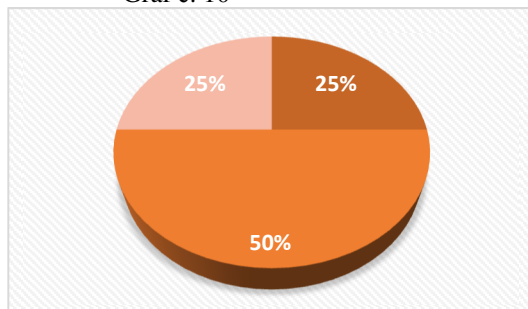
méně než jednou týdně - 12 %

každý den - 4 %

jsem abstinent - 4 %

### Odpovědi dívky:

Graf č. 10



Zdroj: vlastní zdroj

1 - 3krát týdně - 50 %

více než 3x týdně - 25 %

méně než jednou týdně - 25 %

Alkohol ovlivňuje životní styl dnešní mládeže a svojí dostupností je velkým rizikem pro vznik závislosti na celý život.

Z odpovědí vyplývá, že žádná z dotazovaných dívek se neoznačila za abstinenta. Polovina děvčat odpověděla, že konzumuje alkohol minimálně 1 x do týdne a další čtvrtina dokonce více než 3x týdně. Tato skupina vykazuje vysoké riziko pro vznik závislosti na alkoholu a dopad na zdraví dívek.

Výsledné odpovědi chlapců jen s malými rozdíly korespondují s celkovými odpověďmi celé oslovené skupiny.

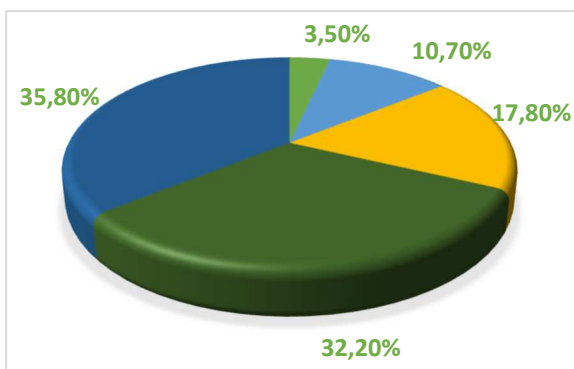
Graf. č. 11, č. 12, č. 13

Otázka č. 4: ***Jak často navštěvujete pohostinská zařízení a hudební kluby?***

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 - 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1x za měsíc)
- f) nenavštěvuji tato zařízení

#### Nejčastější odpovědi celkem:

Graf č. 11



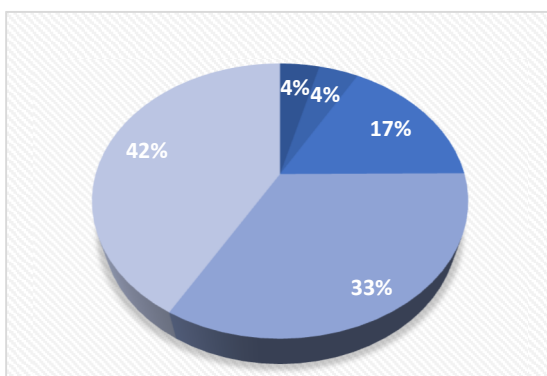
nenavštěvuji tato zařízení - 35,8 %  
příležitostně (cca 1x za měsíc) - 32,2 %  
méně než jednou týdně - 17,8 %  
1 - 3krát týdně - 10,7 %  
každý den - 3,5 %

Zdroj: vlastní zdroj

Více než třetina kladných odpovědí na čtvrtou otázku bylo „nenavštěvuji tato zařízení“, a další třetina dotázaných navštěvuje kluby a pohostinská zařízení jen příležitostně. V podstatě tyto odpovědi korespondují s odpověďmi na předchozí otázku. Průzkum jsme prováděli mezi studenty 2. ročníku odborného učiliště, takže mladších 18 let. Návštěva barů, hospod, restaurací, klubů a diskoték je většinou spojena s konzumací alkoholických nápojů, v těchto zařízeních mladistvým ve většině případů alkohol nenalijí.

### Odpovědi chlapci:

Graf č. 12

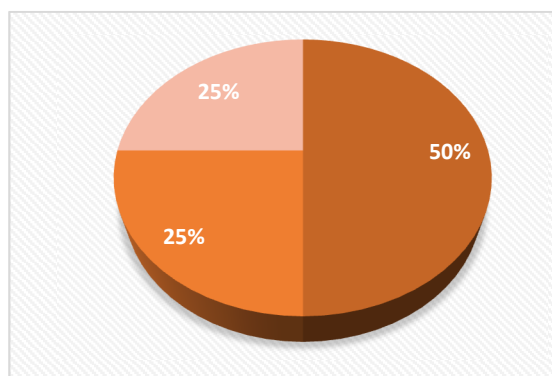


Zdroj: vlastní zdroj

nenavštěvuji toto zařízení - 42 %  
příležitostně (cca 1x za měsíc) - 33 %  
méně než jednou týdně - 16 %  
každý den - 4 %  
1 - 3krát týdně - 4 %

### Odpovědi dívky:

Graf č. 13



Zdroj: vlastní zdroj

1 - 3krát týdně - 50 %  
méně než jednou týdně - 25 %  
příležitostně (cca 1x za měsíc) - 25 %

Pravidelně, minimálně jedenkrát do týdne navštěvuje tato zařízení 8 % chlapců a 50 % dívek. Můžeme si to vysvětlit např. tím, že dívky, jak je známo dospívají o něco dříve a v tomto věku již navštěvují diskotéky a hudební kluby. Chlapci navštěvují spíše hospodská zařízení a zde jim zatím alkohol nenalijí.

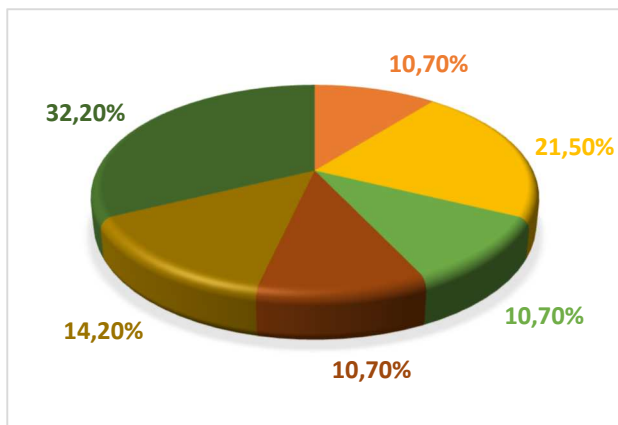
Graf. č. 14, č. 15, č. 16

Otázka č. 5: ***Sportujete?***

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 - 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1x za měsíc)
- f) nesportuji

## Nejčastější odpovědi celkem:

Graf č. 14



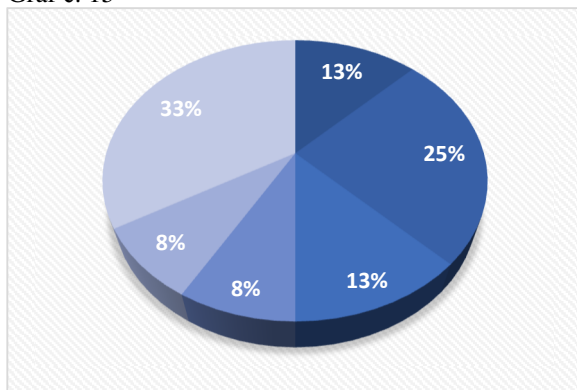
nesportuji - 32,2 %  
více než třikrát týdně - 21,5 %  
příležitostně (cca 1x za měsíc) - 14,2 %  
každý den - 10,7 %  
1 - 3krát týdně - 10,7 %  
méně než jednou týdně - 10,7 %

Zdroj: vlastní zdroj

Sport je důležitou složkou zdravého a aktivního životního stylu, má příznivý vliv na náš organismus, a proto by měl být zařazen do každodenního života dospívající mládeže. Z výsledků dotazníků vyplývá, že 43 % dotazovaných se věnuje sportu alespoň jedenkrát týdně, 25 % dotazovaných příležitostně několikrát do měsíce a 32 % nesportuje vůbec.

## Odpovědi chlapi:

Graf č. 15

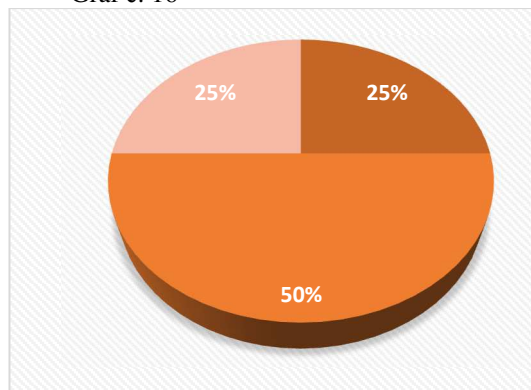


Zdroj: vlastní zdroj

nesportuji - 33 %  
více než třikrát týdně - 25 %  
každý den - 13 %  
1 - 3krát týdně - 13 %  
méně než jednou týdně - 13 %  
příležitostně (cca 1x za měsíc) - 8 %

## Odpovědi dívky:

Graf č. 16



Zdroj: vlastní zdroj

příležitostně (cca 1x za měsíc) - 50 %  
méně než jednou týdně - 25 %  
nesportuji - 25 %



Ke sportování se hlásí 75 % dívek a 67 % chlapců. Dívek, které nesportují vůbec je 25 % a chlapců 33 %, což je z hlediska zdravého životního stylu velmi rizikové. Pokud se nevěnujeme pohybové činnosti, má to za následek přebytké ukládání energie na různých částech těla, ale i různé fyzické a psychické problémy.

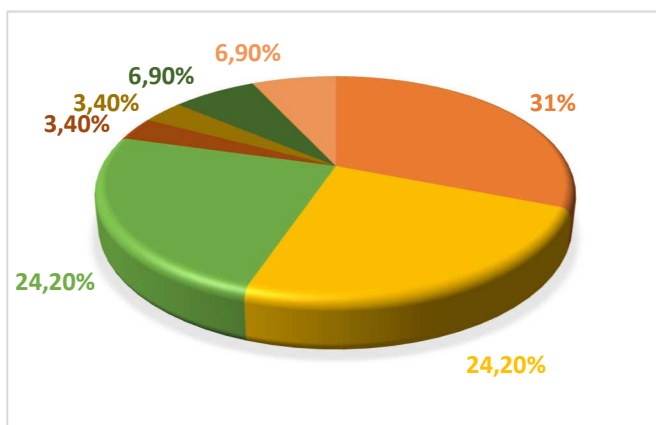
Graf. č. 17, č. 18, č. 19

Otázka č. 6: ***Jak často jíte ovoce a zeleninu?***

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 - 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1x za měsíc)
- f) nejím ovoce
- g) nejím zeleninu

**Nejčastější odpovědi celkem:**

Graf č. 17



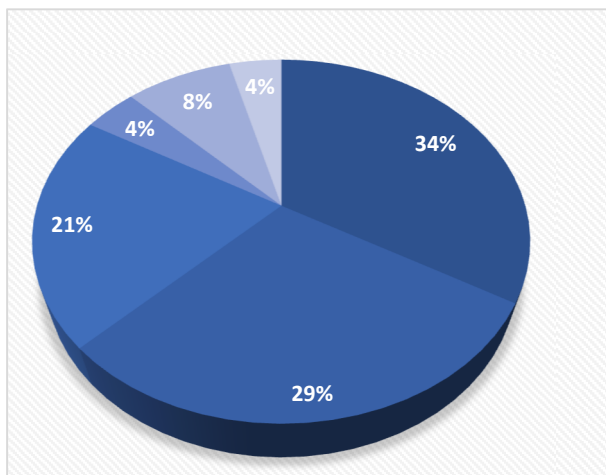
každý den - 31 %  
více než třikrát týdně - 24,2 %  
1 - 3krát týdně - 24,2 %  
nejím ovoce - 6,9 %  
nejím zeleninu - 6,9 %  
méně než jednou týdně - 3,4 %  
příležitostně (cca 1x za měsíc) - 3,4 %

Zdroj: vlastní zdroj

Konzumace ovoce a zeleniny, je pro naše zdraví velmi prospěšná, ne-li nepostradatelná. Téměř 80 % dotazovaných jí zeleninu či ovoce pravidelně. Naopak 7 % dotazovaných odpovědělo, že nejí zeleninu a 7 %, že nejí ovoce.

### Odpovědi chlapci:

Graf č. 18

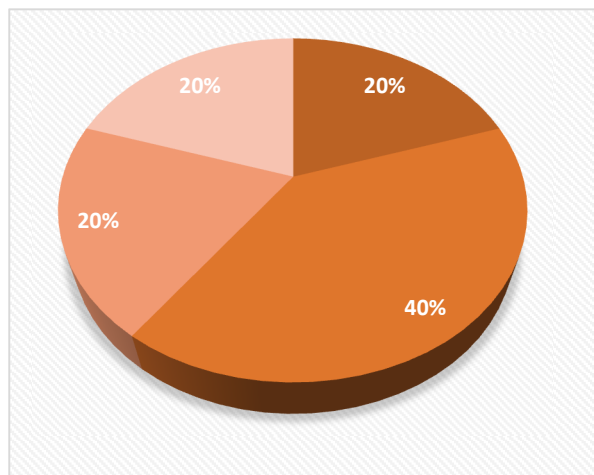


Zdroj: vlastní zdroj

každý den - 34 %  
více než třikrát týdně - 29 %  
1 - 3krát týdně - 21 %  
nejím ovoce - 8 %  
méně než jednou týdně - 4 %  
nejím zeleninu - 4 %

### Odpovědi dívky:

Graf č. 19



Zdroj: vlastní zdroj

1 - 3krát týdně - 40 %  
každý den - 20 %  
příležitostně (cca 1x za měsíc) - 20 %  
nejím zeleninu - 20 %

Z dotazované skupiny konzumují ovoce a zeleninu spíše chlapci a to 84 % a jen 60 % dívek. Naopak 20 % dívek vůbec nejí zeleninu na rozdíl od chlapců, kde nejí zeleninu jen 4 % a 8 % nejí ovoce. Spolu se sportem lze považovat konzumaci ovoce za prospěšnou pro zdraví a aktivní životní styl.

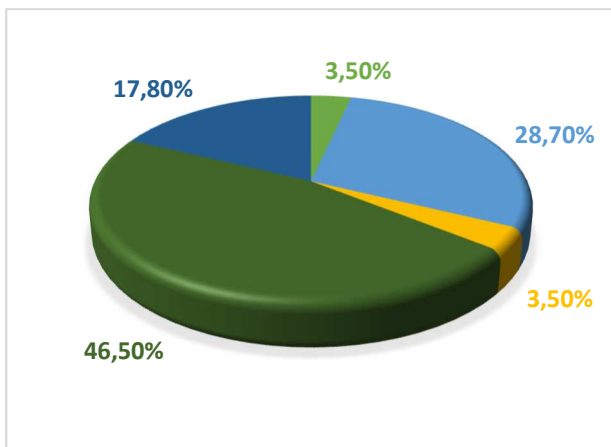
Graf. č. 20, č. 21, č. 22

Otázka č. 7: ***Kolik času věnujete studiu a přípravě do školy?***

- více než hodinu denně
- maximálně hodinu denně
- do 6 hodin týdně
- připravuji se jen na důležité testy a zkoušení
- nepřipravuji se do školy vůbec

### Nejčastější odpovědi celkem:

Graf č. 20



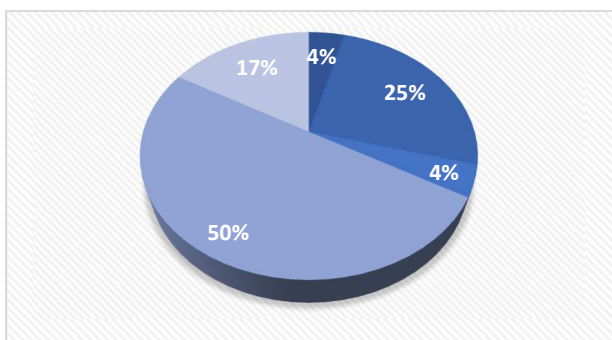
připravuji se jen na důležité testy a zkoušení - 46,5 %  
maximálně hodinu denně - 28,7 %  
nepřipravuji se do školy vůbec - 17,8 %  
více než hodinu denně - 3,5 %  
do 6 hodin týdně - 3,5 %

Zdroj: vlastní zdroj

Necelá polovina dotazovaných na otázku odpověděla, že se připravují jen na důležité testy a zkoušení. Téměř třetina (32 %) studentů se učí denně. Naopak 17 % studentů se na vyučování nepřipravuje vůbec.

### Odpovědi chlapi:

Graf č. 21

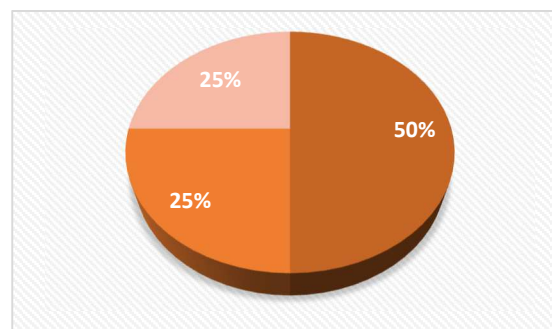


Zdroj: vlastní zdroj

připravuji se jen důležité testy a zkoušení - 50 %  
maximálně hodinu denně - 25 %  
nepřipravuji se do školy vůbec - 17 %  
více než hodinu denně - 4 %  
do 6 hodin týdně - 4 %

### Odpovědi dívky:

Graf č. 22



Zdroj: vlastní zdroj

maximálně hodinu denně - 50 %  
připravuji se jen důležité testy a zkoušení - 25 %  
nepřipravuji se do školy vůbec - 25 %

Z odpovědí vyplývá, že 50 % dívek se připravuje na vyučování denně, chlapců jen 29 %. Chlapci se v 50 % připravují spíše na důležité testy a zkoušení. Otázkou je, jakých studijních výsledků respondenti dosahují a jakou roli na prospěchu zde hraje píle, lenost či inteligence. Záleží také na rodinném zázemí, zda rodiče kladou na výsledky a dokončení učňovského vzdělání velký důraz, či zda se o své děti nezajímají.

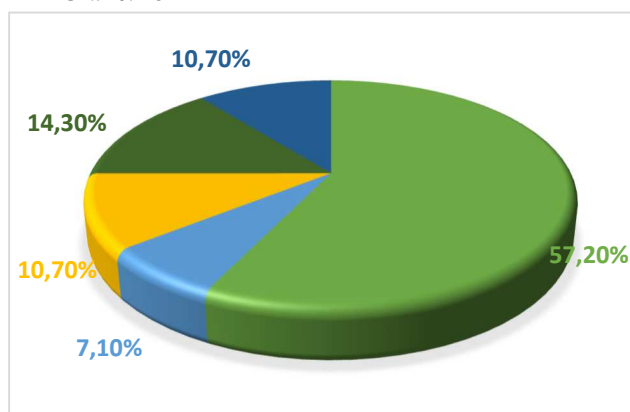
Graf. č. 23, č. 24, č. 25

Otázka č. 8: ***Kolik času věnujete koníčkům?***

- a) více než hodinu denně
- b) maximálně hodinu denně
- c) do 6 hodin týdně
- d) koníčkům se věnuji jen výjimečně
- e) nemám žádné koníčky

**Nejčastější odpovědi celkem:**

Graf č. 23



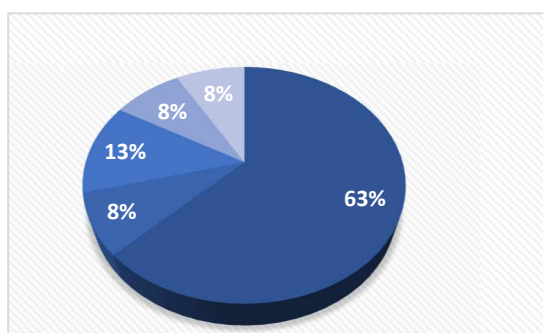
více než hodinu denně - 57,2 %  
koníčkům se věnuji jen výjimečně - 14,3 %  
do 6 hodin týdně - 10,7 %  
nemám žádné koníčky - 10,7 %  
maximálně hodinu denně - 7,1 %

Zdroj: vlastní zdroj

Svým oblíbeným činnostem neboli koníčkům se pravidelně věnuje 75 % respondentů. Pouze 10 % nemá žádné koníčky. Otázkou zůstává, co dnešní mládež považuje za koníčky. Vzhledem k tomu, že se 75 % dívek a 67 % chlapců hlásí ke sportu, můžeme se domnívat že, sport je jednou z oblíbených volnočasových aktivit mládeže.

### Odpovědi chlapci:

Graf č. 24

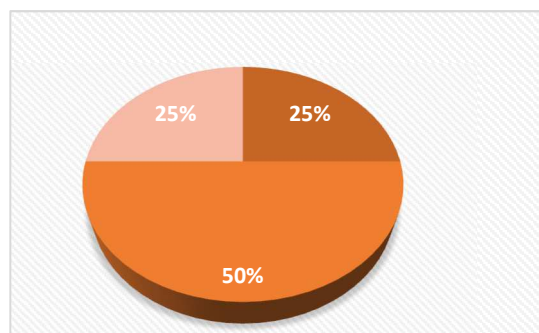


Zdroj: vlastní zdroj

- více než hodinu denně - 63 %
- do 6 hodin týdně - 13 %
- maximálně hodinu denně - 8 %
- koníčkům se věnuji jen výjimečně - 8 %
- nemám žádné koníčky - 8 %

### Odpovědi dívky:

Graf č. 25



Zdroj: vlastní zdroj

- koníčkům se věnuji jen výjimečně - 50%
- více než hodinu denně - 25 %
- nemám žádné koníčky - 25 %

Z dotazovaných respondentů se více svým koníčkům věnují chlapci 84 %. Pravděpodobně je to tím, že jsme se dotazovali na Střední odborné škole Jarov, kde jsou učební obory jako například truhlář, malíř, klempíř, tesař, podlahář, zedník, kominík a pro chlapce mohou být tyto obory spojeny i s jejich koníčky. Pro dívky je na této škole zaměřen jen obor zahradník/zahradnice.

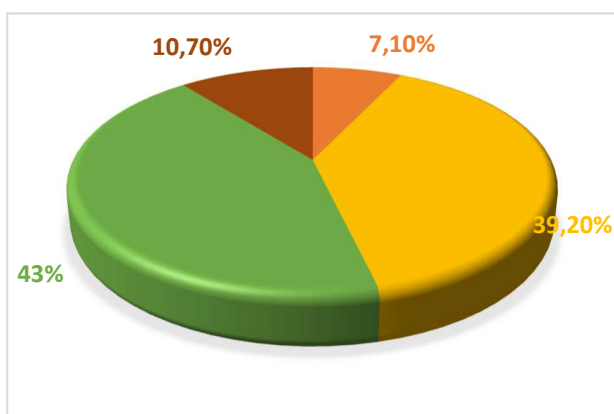
Graf. č. 26, č. 27, č. 28

Otázka č. 9: ***Jaká je Vaše finanční závislost***

- a) vše mi platí rodiče
- b) rodiče mi dávají kapesné
- c) peníze na zábavu si musím vydělat
- d) vše si platím sám (sama)

**Nejčastější odpovědi celkem**

Graf č. 26



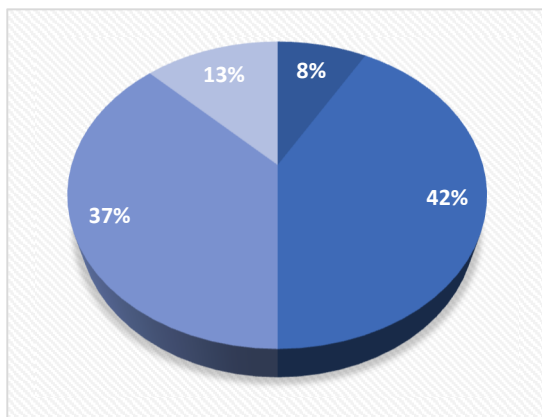
peníze na zábavu si musím vydělat - 43 %  
rodiče mi dávají kapesné - 39,2 %  
vše si platím sám (sama) - 10,7 %  
vše mi platí rodiče - 7,1 %

Zdroj: vlastní zdroj

Finanční závislost či lépe nezávislost, je pro dnešní mládež důležitým faktorem vývoje a životního stylu. Nejvíce respondentů 43 % odpovědělo, že si na své zájmy, koníčky a zábavu musí vydělat sami. 39 % dotazovaných vše potřebné platí rodiče a na vedlejší výdaje dostávají kapesné, se kterým se musí naučit hospodařit.

### Odpovědi chlapci:

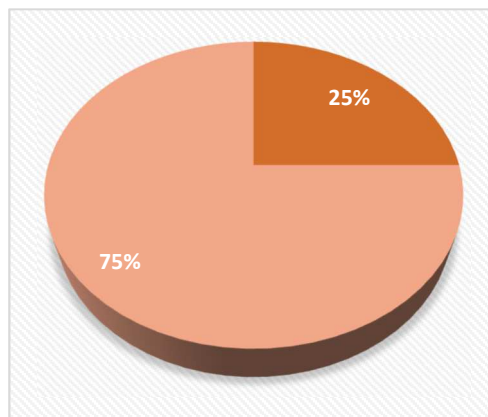
Graf č. 27



Zdroj: vlastní zdroj

### Odpovědi dívky:

Graf č. 28



Zdroj: vlastní zdroj

rodiče mi dávají kapesné - 42 %  
peníze na zábavu si musím vydělat - 37 %  
vše si platím sám - 13 %  
vše mi platí rodiče - 8 %

peníze na zábavu si musím vydělat - 75 %  
rodiče mi dávají kapesné - 25 %

Tři čtvrtiny dotazovaných dívek uvedlo, že na zábavu si musí vydělat, na rozdíl od chlapců, kteří jsou finančně více závislí na rodičích. Dá se říci, že dívky mají v tomto směru větší finanční odpovědnost.

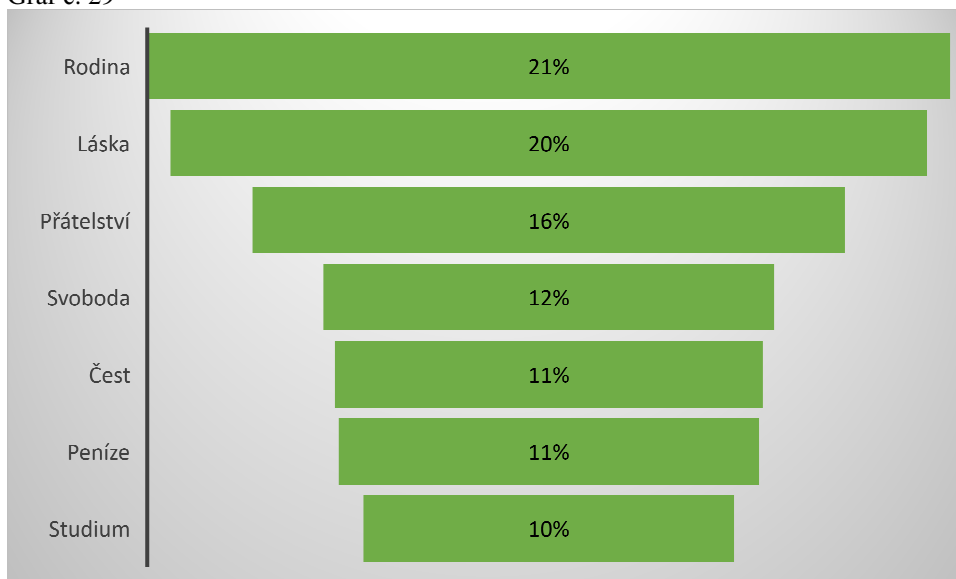
Graf. č. 29, č. 30

Otázka č. 10: ***Přidělte číslo od 1 do 7 podle důležitosti hodnoty (1 je pro Vás nejdůležitější)***

- a) láska
- b) peníze
- c) rodina
- d) studium
- e) čest
- f) svoboda
- g) přátelství

### Nejčastější odpovědi celkem:

Graf č. 29



Zdroj: vlastní zdroj

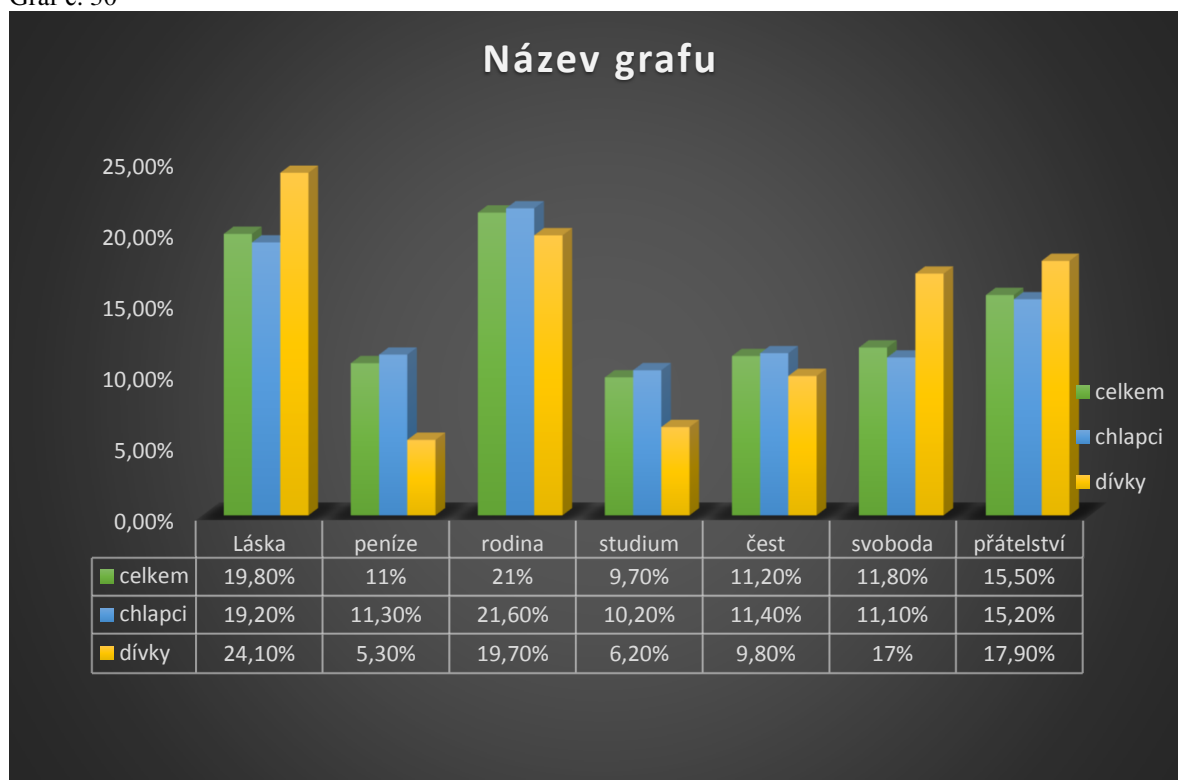
Zajímavým zjištěním bylo určení hodnot respondentů. Více než pětina respondentů odpověděla, že nejvyšší hodnotou je pro ně rodina. Můžeme říct, že rodina, jakožto základ života, je pro mladé lidi jistotou, o kterou se mohou opřít. Pro další pětinu dotazovaných je nejdůležitější láska.

Naopak hodnotou s nejmenším významem pro mladé je studium, peníze a čest. že nutnost chodit do školy je povinnost či nutnost a je jim vnucována, z toho důvodu přistupují ke studiu s despektem. Peníze jsou pro ně nedůležité, jelikož mají finanční zajištění od rodiny.



## Porovnání celkových odpovědí a odpovědí chlapců a dívek

Graf č. 30



Zdroj: vlastní zdroj

Hodnoty chlapců kopírují celkové hodnoty všech respondentů. Naopak pro dívky je na prvním místě láska, potom rodina, přátelství a svoboda. Dívky v tomto věku více podléhají emocím, proto můžeme pořadí hodnot přisuzovat citovému rozpoložení. Nejmenší význam dívky přikládají penězům, studiu a cti.

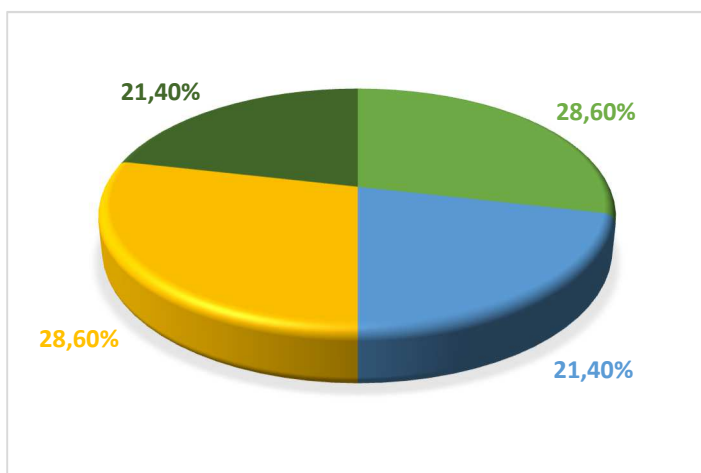
Graf. č. 31, č. 32, č. 33

Otázka č. 11: *Myslíte si, že je Váš životní styl zdravý a aktivní?*

- a) Ano, zdravý a aktivní
- b) Ano, zdravý
- c) Ano, aktivní
- d) Ne

### Nejčastější odpovědi celkem:

Graf č. 30



Ano, zdravý a aktivní - 28,6 %

Ano, aktivní - 28,6 %

Ano, zdravý - 21,4 %

Ne - 21,4 %

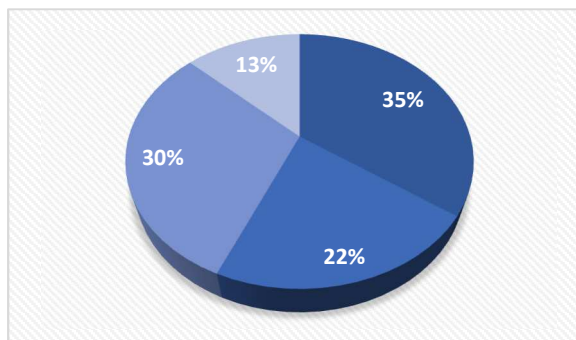
Zdroj: vlastní zdroj

Životní styl, kterým žijí mladí lidé, považuje 28 % z dotazovaných za zdravý a aktivní.

Sami se uvědomují, že některé složky jejich životního stylu nejsou zdravé, ba naopak jsou rizikové, jako například kouření, konzumace alkoholu, drogy.

### Odpovědi chlapi:

Graf č. 31



Zdroj: vlastní zdroj

Ano, zdravý a aktivní – 34,8 %

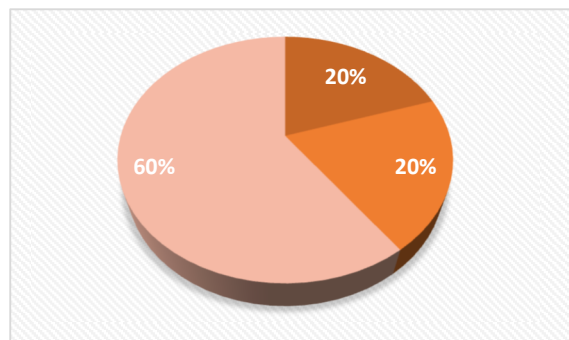
Ano, aktivní – 30,5 %

Ano, zdravý – 21,7 %

Ne – 13 %

### Odpovědi dívky:

Graf č. 3



Zdroj: vlastní zdroj

Ne – 60 %

Ano, zdravý – 20 %

Ano, aktivní – 20 %

V porovnání chlapců a dívek, si 60 % dívek myslí, že jejich životní styl není zdravý ani aktivní. Chlapců si to myslí pouze 13 %, naopak 35 % si myslí že žije zdravě a aktivně, 30 % aktivně a 21 % zdravě.

## 7. Zhodnocení empirického šetření

V minulé kapitole byly vyhodnoceny dotazníky, odpovědi byly zpracovány do grafů. Výsledky šetření jsme podrobili detailnímu rozboru a doplnili výkladem. Zjištěné výsledky šetření jsou platné pouze pro daný výzkumný vzorek.

Dnešní mladí lidé si uvědomují, že nežijí moc aktivním či zdravým životním stylem. Bohužel jim to nebrání při konzumaci alkoholických nápojů, kouření či zkoušení drog. Napomáhá k tomu i dnešní zrychlená doba se všude přítomným internetem, mobilními telefony, všude znějící reklamou na alkohol a na ne příliš zdravé výrovky. Mladí a nezkušení lidé se rychleji stávají dospělými.

Na začátku své práce jsem si položila tři výzkumné předpoklady, na které jsem hledala odpovědi. První předpoklad byl, že aktivním životním stylem žijí spíše dívky než chlapci. Ze získaných odpovědí na položené otázky, ale více chlapců než dívek, nekouří, nebere drogy, pije méně alkoholu, více sportuje a více konzumuje ovoce a zeleninu. I sami chlapci na otázku, zda žijí aktivním životním stylem, odpověděli v 87 % ANO, naopak od dívek, kde 60 % dotazovaných dívek odpovědělo NE.

Dále jsem předpokládala, že v životě studentů převažují rizikové faktory nad pohybovou aktivitou a zdravou stravou. Z výsledku zkoumání plyne, že vyjma alkoholu, který dotazovaní studenti konzumují pravidelně, respondenti spíše nekouří, neberou drogy a zároveň sportují a konzumují zdravou stravu.

Posledním předpokladem bylo, že studenti ve svých hodnotách upřednostňují peníze nad ostatními hodnotami. V dotazníku jsem studenty poprosila o seřazení těchto hodnot (láska, peníze, rodina, studium, čest, svoboda, přátelství) podle toho, jak jsou pro ně důležité. I přes dnešní „konzumní dobu“, zařadili peníze na jedno z posledních míst. Za nejdůležitější označili rodinu, lásku a přátelství.

Výsledkem mého šetření je, že v tomto případě se ani jeden můj předpoklad nepotvrdil.

Překvapivým zjištěním je ve skupině dotazovaných žijí zdravějším a aktivnějším životním stylem spíše chlapci než dívky. Bohužel většina respondentů nemá představu o tom, co aktivní životní styl znamená. Musíme si uvědomit, že i některé složky aktivního životního stylu je v jejich životě vidět. Někteří sportují, snaží se stravovat zdravě, a především hodnoty o které se opírají jsou pevné a cnostné. Jelikož převážná většina označila za nejdůležitější hodnotu rodinu, zaslouží si uznání.

## 8. Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na zjištění postojů žáků střední odborné školy k aktivnímu životnímu stylu. Bylo pro mne velkou výzvou poznat hodnoty dnešní mládeže a její názory na svůj životní styl.

Za velký problém dnešní mládeže vidím v konzumaci alkoholu, závislosti na tabákových výrobcích. V tomto směru je potřeba větší informovanost studentů o aktivním životním stylu a jeho pozitivěch. Měli bychom vytvářet více podmínek ke zdravému stravování, více příležitostí pro sport a pohyb. Více podmínek pro smysluplné trávení volného času a také vytvořit dobrý preventivní program pro odbourávání patologických jevů.

Dospívající si zaslouží více pozornosti dospělých kvůli své nezkušenosti a nezralosti. Zkušenosti a podpora starších může pomoci mladistvým vstoupit „správnou nohou“ do života a žít aktivním a zdravím životním stylem.

## Seznam použité literatury

COOPER, Kenneth H. *Aerobický program pre aktívne zdravie: Pohyb. Výživa. Duševná rovnováha*. Bratislava: Šport, 1986. Šport a zdravie.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.

KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.

*Ottova encyklopedie obecných vědomostí nové doby na CD-ROM: digitální replika Ottova slovníku naučného nové doby (1930-1943)*. Zlín: AION CS, 1998.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

SHARKEY, Brian J. *Physiology of fitness*. 3rd ed. Champaign, Ill.: Human Kinetics Books, c1990. ISBN 0-87322-267-9.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 8086317137.

SMÉKAL, Vladimír a Petr MACEK, ed. *Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Brno: Barrister & Principal, 2002. Psychologie (Barrister & Principal). ISBN 80-8594-783-8.

TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Knižnice psychologické literatury.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VALJENT, Zdeněk. *Výchova k aktivnímu životnímu stylu (nejen zdravotnických záchranářů)*. V Praze: České vysoké učení technické, 2013. ISBN 978-80-01-05367-6.

VALJENT, Zdeněk. *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze)*. V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010. ISBN 978-80-01-04669-2

## Seznam grafů

Graf. č. 1 - Kouříte? Pokud ano, jak často? .....	16
Graf. č. 2 - Kouříte? Pokud ano, jak často? .....	17
Graf. č. 3 - Kouříte? Pokud ano, jak často? .....	17
Graf. č. 4 - Máte zkušenost s drogami? S jakými? .....	18
Graf. č. 5 - Máte zkušenost s drogami? S jakými? .....	19
Graf. č. 6 - Máte zkušenost s drogami? S jakými? .....	19
Graf. č. 7 - Máte zkušenost s drogami? S jakými? .....	19
Graf. č. 8 - Pijete alkoholické nápoje? Pokud ano, jak často? .....	20
Graf. č. 9 - Pijete alkoholické nápoje? Pokud ano, jak často? .....	21
Graf. č. 10 - Pijete alkoholické nápoje? Pokud ano, jak často? .....	21
Graf. č. 11 - Jak často navštěvujete pohostinská zařízení a hudební kluby? ...	22
Graf. č. 12 - Jak často navštěvujete pohostinská zařízení a hudební kluby? ...	23
Graf. č. 13 - Jak často navštěvujete pohostinská zařízení a hudební kluby? ...	23
Graf. č. 14 - Sportujete? .....	24
Graf. č. 15 - Sportujete? .....	24
Graf. č. 16 - Sportujete? .....	24
Graf. č. 17 - Jak často jíte ovoce a zeleninu? .....	25
Graf. č. 18 - Jak často jíte ovoce a zeleninu? .....	26
Graf. č. 19 - Jak často jíte ovoce a zeleninu? .....	26
Graf. č. 20 - Kolik času věnujete studiu a přípravě do školy? .....	27
Graf. č. 21 - Kolik času věnujete studiu a přípravě do školy? .....	27
Graf. č. 22 - Kolik času věnujete studiu a přípravě do školy? .....	27
Graf. č. 23 - Kolik času věnujete koníčkům? .....	28
Graf. č. 24 - Kolik času věnujete koníčkům? .....	28
Graf. č. 25 - Kolik času věnujete koníčkům? .....	28
Graf. č. 26 - Jaká je Vaše finanční závislost? .....	29
Graf. č. 27 - Jaká je Vaše finanční závislost? .....	30

Graf. č. 28 - Jaká je Vaše finanční závislost? .....	30
Graf. č. 29 - Přidělte číslo od 1 do 7 podle důležitosti hodnoty .....	31
Graf. č. 29 - Přidělte číslo od 1 do 7 podle důležitosti hodnoty .....	31
Graf. č. 32 - Myslíte si, že je Váš životní styl zdravý a aktivní? .....	32
Graf. č. 33 - Myslíte si, že je Váš životní styl zdravý a aktivní? .....	32



## Dotazník pro rozbor postoje žáků střední odborné školy k životnímu stylu

Jsem: **muž / žena**

Otázka č. 1:

**Kouříte? Pokud ano, jak často?**

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 – 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1x za měsíc)
- f) nekouřím

Otázka č. 2:

**Máte zkušenost s drogami? S jakými?**

- a) marihuana
- b) pervitin
- c) extáze
- d) jiné .....
- e) nemám zkušenosti s drogami

Otázka č. 3:

**Pijete alkoholické nápoje? Pokud ano, jak často?**

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 – 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1 x za měsíc)
- f) jsem abstinent

Otázka č. 4:

**Jak často navštěvujete pohostinská zařízení a hudební kluby?**

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 – 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1 x za měsíc)
- f) nenavštěvuji tato zařízení

Otázka č. 5:

**Sportujete?**

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 – 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1 x za měsíc)
- f) nesportuji

Otázka č. 6:

**Jak často jíte ovoce a zeleninu?**

- a) každý den
- b) více než třikrát týdně
- c) 1 – 3krát týdně
- d) méně než jednou týdně
- e) příležitostně (cca 1 x za měsíc)
- f) nejím ovoce
- g) nejím zeleninu

Otázka č. 7:

**Kolik času věnujete studiu a přípravě do školy?**

- a) více než hodinu denně
- b) maximálně hodinu denně
- c) do 6 hodin týdně
- d) připravuji se jen na důležité testy a zkoušení
- e) nepřipravuji se do školy vůbec

Otázka č. 8:

**Kolik času věnujete koníčkům?**

- a) více než hodinu denně
- b) maximálně hodinu denně
- c) do 6 hodin týdně
- d) koníčkům se věnuji jen výjimečně
- e) nemám žádné koníčky

Otázka č. 9:

**Jaká je Vaše finanční závislost?**

- a) vše mi platí rodiče
- b) rodiče mi dávají kapesné
- c) peníze na zábavu si musím vydělat
- d) vše si platím sám (sama)

Otázka č. 10:

**Přidělte číslo od 1 do 7 podle důležitosti hodnoty (1 je pro Vás nejdůležitější)**

- a) láska
- b) peníze
- c) rodina
- d) studium
- e) čest
- f) svoboda
- g) přátelství

Otázka č. 11:

**Myslíte si, že je Váš životní styl zdravý a aktivní?**

- a) Ano, zdravý a aktivní
- b) Ano, zdravý
- c) Ano, aktivní
- d) Ne

*Děkuji za vyplnění.*

# Evidence výpůjček

Prohlášení:

Dávám svolení k půjčování této bakalářské práce. Uživatel potvrzuje svým podpisem, že bude tuto práci řádně citovat v seznamu použité literatury.

Jméno a příjmení: Dagmar Eretová

V Praze dne:

Podpis:

Jméno	Oddělení/ Pracoviště	Datum	Podpis
