

Zdravý životní styl středoškoláků

Markéta Pavlová

oddělení pedagogických a psychologických studií, Masarykův ústav vyšších studií

České vysoké učení technické v Praze

bakalářská práce ak. Rok 2018/2019

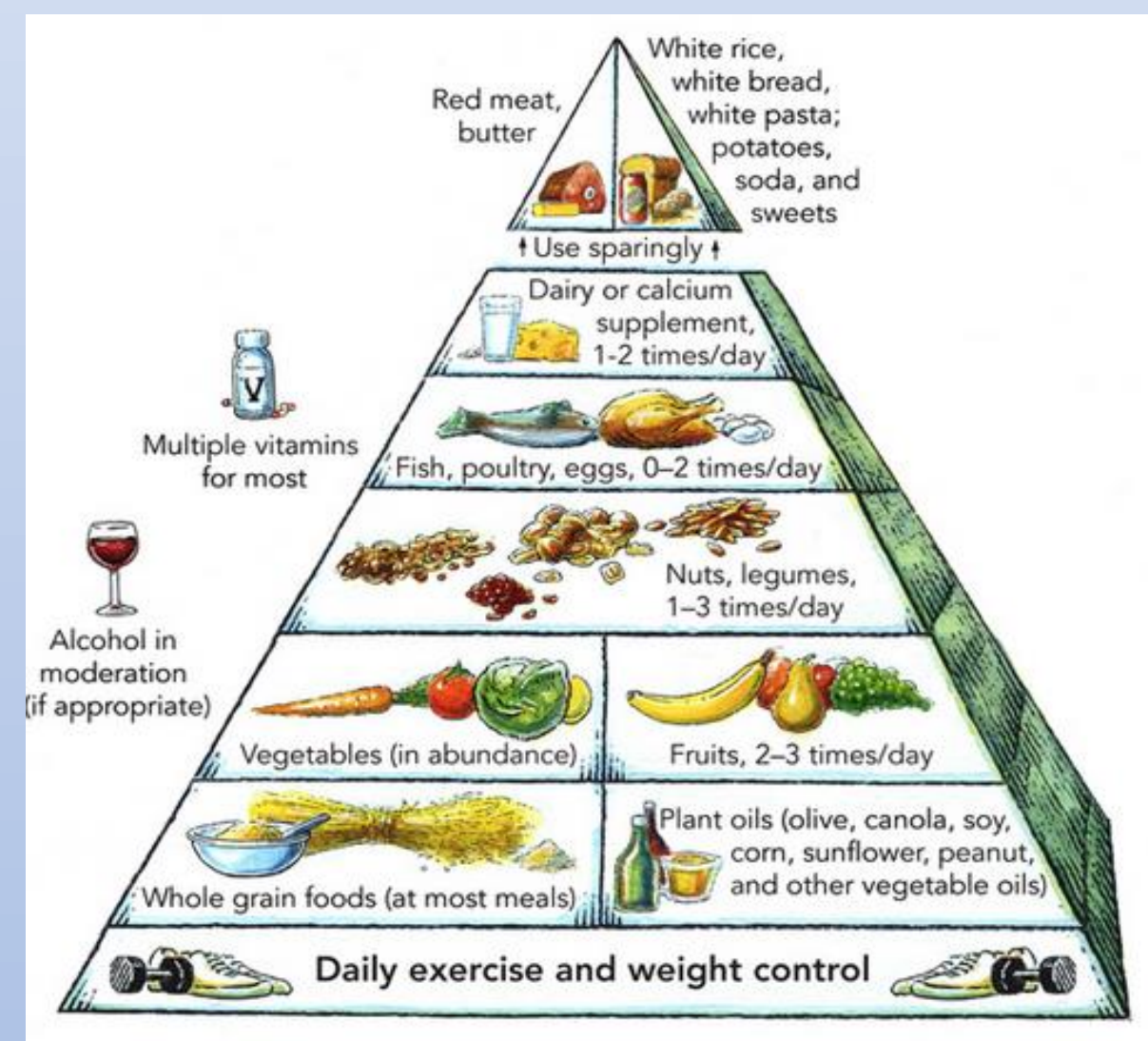
vedoucí práce: PhDr. Jarmila Vobořilová

Abstrakt

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou zdravého životního stylu studentů středních škol. Cílem práce je zjistit postoje studentů ke zdravému životnímu stylu, identifikovat případné nedostatky a navrhnout doporučení vedoucí k pozitivnímu dopadu na životní styl středoškoláků. Práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část předkládá současné poznatky o zdravém životním stylu, praktická část je založena na metodách kvantitativního výzkumu a snaží se zodpovědět tři výzkumné otázky.

Úvod

Tématem bakalářské práce je zdravý životní styl středoškoláků. Nejvýraznější vliv na zdraví má způsob života – životní styl. Životní styl ovlivňuje celá řada faktorů, např. způsob stravování, pohybová aktivita, abusus drog či alkoholu, kouření a stres. Na tyto činitele jsem se ve své bakalářské práci zaměřila. Cílovou skupinu, na kterou se ve své práci soustředím, tvoří studenti studující některou ze středních škol v Jihočeském kraji. Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části popisují problematiku životního stylu. Je zaměřena na zdravý i nezdravý způsob života, na faktory, které ovlivňují životní styl. Empirická část mapuje životní styl středoškoláků a snaží se odpovědět na výzkumné otázky týkající se zdravé životosprávy.



Cíle

Cílem bakalářské práce je popsat problematiku zdravého životního stylu, zjistit, jaké jsou návyky a postoje studentů v oblasti zdravé životosprávy a zda je rozdílně vnímána z pohledu žen a mužů. Na základě výsledků empirického šetření byla navržena doporučení směřující k zdravějšímu životnímu stylu. Z empirického šetření bylo zjištěno, že nejvíce informací o zdravém životním stylu získávají studenti z internetu. Překvapilo mě zjištění, že pouze 3% respondentů čerpá informace o zdravé životosprávě ve školním prostředí. Domnívám se, že formou rozhovorů, přednášek či besed, by měli studenti získat větší podvědomí o problematice způsobu zdravého života, zvláště v oblasti zneužívání návykových látek. Zároveň vyplynulo, že respondenti nemají ve školách možnost zdravého stravování. Škola a školní prostředí by se měly zásadní měrou podílet na výchově mládeže, podporovat a budovat preventivní programy v oblasti výživy a zdraví. Překvapivým zjištěním bylo, že naprostá většina studentů stráví více času na sociálních sítích, než mimoškolní pohybovou aktivitou. Součástí školní výuky je i tělesná výchova, avšak tento předmět nemůže nahradit doporučený každodenní pohyb žáků. Školy by měly být motivovány k zavedení možností pravidelného pohybu žáků, například provozováním kurzů jógy či jiných sportovních aktivit, čímž by se i zvýšila prestiž školy. Přibližně čtvrtina studentů nezná žádné relaxační metody – jednu z forem aktivního odpočinku. Prostřednictvím pořádání seminářů na téma relaxací proti stresu nebo kurzů jógy, by škola měla podpořit žáky k aktivnímu odpočinku. Vhodné by bylo zařadit i krátké dechové cvičení před začátkem výuky či písemného testu.

English summary

The bachelor's thesis considers the issues of life style of students of secondary school. The Aim of my thesis is to find out student attitudes to healthy life style, to identify possible shortcomings and also to suggest some recommendations, which can have positive impact on lifestyle of students. The thesis is divided in two parts. The theoretical part provides current information about healthy lifestyle. The practical part includes quantitative research and tries to answer three research questions.

Anonymní dotazníková otázka:

Kde se nejvíce dozvíte o zdravém životním stylu? Odpovědi dle pohlaví.

