



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Fakulta pedagogická
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Zdravý životní styl středoškolské mládeže

Vypracovala: Michaela Hlaváčová
Vedoucí práce: PhDr. Iva Žlábková, Ph.D.

České Budějovice 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Bachelor Thesis

Hight school teenager's healthy lifestyle

Author: Michaela Hlaváčová
Supervisor: PhDr. Iva Žlábková, Ph.D.

České Budějovice 2014

Bibliografická identifikace

Jméno, příjmení autora: Michaela Hlaváčová

Název bakalářské práce: Zdravý životní styl středoškolské mládeže

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Iva Žlábková, Ph.D.

Rok obhajoby: 2014

ABSTRAKT

Klíčová slova: pohyb, středoškolská mládež, volný čas, výživa, zdravý životní styl.

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou zdravého životního stylu jako významného nástroje k ovlivnění lidského zdraví. Cílem práce je zjistit postoje středoškolských studentů studujících v Českých Budějovicích ke zdravému životnímu stylu, indikovat případné nedostatky a navrhnout možné intervence, které by měly pozitivní dopad na životní styl těchto středoškoláků.

Vlastní práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část předkládá současné poznatky o zkoumané problematice. Popisuje odlišnosti věkové skupiny adolescentů, vysvětluje základní principy zdravého stravování, poukazuje na změny probíhající ve způsobu trávení volného času mladistvých a upozorňuje na pohybovou aktivitu jako na významného činitele ovlivňujícího zdraví. Praktická část je založena na metodách kvantitativního výzkumu a analyzuje data získaná prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření.

V souvislosti s cílem práce byly stanoveny tři výzkumné otázky. První výzkumná otázka zjišťovala, kolik procent respondentů dodržuje základní zásady zdravého stravování. Druhá výzkumná otázka mapovala, kolik procent oslovených středoškoláků tráví ve svém volném čase v průběhu školního týdne více jak tři hodiny denně používáním PC, internetu, mobilního telefonu či tabletu. Hlavní důvody vedoucí středoškoláky k pohybové aktivitě zkoumala třetí výzkumná otázka.

Ze získaných dat vyplývá, že pouze 1,35 % oslovených studentů a studentek dodržuje základní zásady zdravého stravování. Celých 60,81 % respondentů uvedlo, že ve svém volném čase v průběhu školního týdne tráví více jak tři hodiny denně používáním PC, internetu, mobilního telefonu či tabletu. Mezi nejčastější důvody vedoucí českobudějovické středoškoláky k pohybové aktivitě patří to, aby vypadali dobře, aby pracovali na své postavě a aby si užili zábavu.

Bibliographic Identification

Name of the author: Michaela Hlaváčová

Title of the thesis: Hight school teenager's healthy lifestyle

Field of study: Health education

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: PhDr. Iva Žlábková, Ph.D.

Year of the presentation: 2014

ABSTRACT

Keywords: movement, secondary school students, leisure, nutrition, healthy life style.

This bachelor thesis deals with issues of a healthy life style as an important tool improving health of people. The goal of the thesis was to find out the attitude to a healthy life style with students of secondary schools in České Budějovice, to identify potential deficiencies, and to suggest possible interventions with positive impact on the life style of secondary school students.

The thesis is divided into two parts. The theoretical part presents up to date knowledge in the researched issues. It describes divergences of the adolescent age group, explains basic principles of a healthy diet, points out changes in leisure time activities of teenagers, and calls attention to physical activities as significant factors affecting people's health. The practical part is based on quantitative research methods, and it analyses data from anonymous questionnaires.

Three research questions were set according to the goal of the thesis. The first question inquired how many percent of respondents keep basic principles of a healthy diet. The second question surveyed how many per cent of secondary school students spend more than three hours a day in a week using a computer, internet, a smart phone, or a tablet. The third question investigated main reasons that bring secondary school students to physical activities.

The data analysis implies that only 1,35 per cent of respondents keep basic principles of a healthy diet. Full 60,71 per cent of respondents stated that they spend more than three hours a day in a week using a computer, internet, a smart phone, or a tablet. The most frequent stated reasons that bring secondary school students in České Budějovice to physical activities include being in good looks, building a good-looking body, and to have fun.

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci „Zdravý životní styl středoškolské mládeže“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou pedagogickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 2. 5. 2014.

.....

Michaela Hlaváčová

Poděkování:

Touto cestou bych chtěla poděkovat paní PhDr. Ivě Žlábkové, Ph.D. za podnětné rady a cenné připomínky, které mi věnovala při zpracování této práce. Mé díky patří také všem respondentům, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

OBSAH

ABSTRAKT	4
ABSTRACT	6
ÚVOD	11
1 TEORETICKÁ ČÁST	12
1.1 MLÁDEŽ	13
1.1.1 Adolescence.....	13
1.2 ZDRAVÍ.....	16
1.2.1 Podpora zdraví a prevence	17
1.3 ŽIVOTNÍ STYL	19
1.4 VÝŽIVA.....	21
1.4.1 Výživa mladistvých.....	21
1.4.2 Přehled základních živin	22
1.4.3 Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky.....	25
1.4.4 Pyramida správné výživy	27
1.5 VOLNÝ ČAS.....	29
1.5.1 Volnočasové aktivity.....	29
1.6 POHYB JAKO NÁSTROJ K OVLIVNĚNÍ ŽIVOTNÍHO STYLU MLÁDEŽE	31
1.6.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví mládeže	32
2 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
2.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	34
2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
3 METODIKA	35
3.1 POUŽITÉ METODY	35

3.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	36
3.3 SBĚR DAT	36
4 VÝSLEDKY	37
4.1 ZÁKLADNÍ ÚDAJE RESPONDENTŮ	37
4.1.1 Studovaný obor respondentů.....	37
4.1.2 Pohlaví respondentů	38
4.1.3 Věk respondentů	38
4.1.4 Tělesná výška a tělesná hmotnost respondentů.....	39
4.2 VÝSLEDKY VÝZKUMU	41
4.2.1 Výživové zvyklosti respondentů	41
4.2.2 Způsob trávení volného času respondentů.....	48
4.2.3 Pohybová aktivita respondentů	51
4.3 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	55
4.3.1 Vyhodnocení výzkumné otázky 1	55
4.3.2 Vyhodnocení výzkumné otázky 2	56
4.3.3 Vyhodnocení výzkumné otázky 3	56
5 SHRUTÍ.....	57
6 DISKUZE.....	64
7 ZÁVĚR.....	66
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	72

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma „Zdravý životní styl středoškolské mládeže“, protože se domnívám, že problematika zdravého životního stylu jako významného nástroje k ovlivnění lidského zdraví, je v současné době velmi aktuální. Dalším důvodem je můj vlastní zájem o tuto oblast a v neposlední řadě toto téma úzce souvisí s oborem, který studuji.

Styl života považuji za jednu z nejvýznamnějších vnějších determinant našeho zdraví. Prostředí, ve kterém žijeme či pracujeme, příliš ovlivnit nedokážeme, ale to, jak žijeme, je zcela v našich rukách. Sami se můžeme rozhodnout, zda si budeme naše tělo dobrovolně poškozovat např. kouřením nebo naopak uděláme maximum pro to, aby se cítilo dobře. Z tohoto důvodu bychom se měli chovat odpovědně ve vztahu k našemu zdraví, protože naše volba ovlivňuje nejen nás, ale naše zažité vzory chování ve vztahu ke stylu života předáváme i našim dětem.

Životní styl je utvářen celou řadou jednotlivých determinant, a protože není možné v rámci jedné práce postihnout všechny tyto činitele, zaměřila jsem se na základní komponenty zdravého životního stylu, a sice na výživové zvyklosti a pohybovou aktivitu, která úzce souvisí se způsobem, jakým tráví současní lidé svůj volný čas.

Cílovou skupinu, na kterou se ve své práci soustředím, tvoří středoškolští studenti studující některou ze středních škol v Českých Budějovicích. Skupinu středoškoláků jsem si zvolila z toho důvodu, že se domnívám, že právě oni představují rizikovou skupinu ve vztahu k životnímu stylu. Středoškoláci se nacházejí v komplikovaném období dospívání, kdy se postupně začínají osamostatňovat od svých rodin, ale ještě si plně nedokáží uvědomit fakt, že mají své zdraví ve vlastních rukách a že nesou plnou odpovědnost za to, jak k němu přistupují. Přesto jsou natolik rozumní, aby dokázali zpracovat informace, které jsou jim v souvislosti se zdravým životním stylem sdělovány. Tyto poznatky však musejí být sdělovány formou, která pro ně bude dostatečně atraktivní.

1 TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část zpracovává současné poznatky o předkládané problematice a je rozdělena do šesti kapitol. V první kapitole se zaměřuji na cílovou skupinu mé práce tj. na středoškoláky. Definuji tuto věkovou skupinu, charakterizuji adolescenci a podrobně uvádím odlišnosti v oblasti somatického, kognitivního a sociálního vývoje. Kapitola druhá je úvodem do problematiky životního stylu. Vysvětluje, co je to zdraví, které činitele jej mohou ovlivňovat a konečně, jak jej můžeme sami podporovat a chránit. Navazující třetí kapitola vymezuje životní styl a popisuje jeho jednotlivé složky.

Životní styl je utvářen celou řadou jednotlivých determinant, a protože není možné v rámci jedné práce postihnout všechny tyto činitele, zaměřila jsem se na základní komponenty zdravého životního stylu, a sice na výživové zvyklosti a pohybovou aktivitu, která úzce souvisí se způsobem, jakým tráví současní středoškoláci svůj volný čas. Další kapitola, kapitola čtvrtá, je zaměřena na výživu. Popisuje základní živiny tvořící náš jídelníček, poukazuje na specifika ve výživě mladistvých a předkládá aktuální výživová doporučení Společnosti pro výživu. V kapitole páté se zabývám problematikou spojenou s trávením volného času mladistvých. Poslední kapitola pojednává o pohybové aktivitě jako o účinném nástroji k ovlivnění životního stylu.

1.1 MLÁDEŽ

Mládež představuje širokou sociální skupinu, která je tvořena lidmi ve věku přibližně od 15 do 25 let. Tato skupina již ve společnosti neplní dětskou roli, ale zároveň jí zatím nebyla zcela přiznaná role dospělá. Mládež má charakteristický způsob chování a myšlení, odlišný systém vzorů, norem i hodnot a prochází celou řadou proměn, které budou v této kapitole podrobně popsány.

Mládež se nachází v období dospívání, které představuje přechodné stadium mezi dětstvím a dospělostí. Pojímá jednu etapu života, během níž nastává komplexní přeměna osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Část změn je primárně podmíněna biologicky, zbytek změn významně ovlivňují psychické a sociální faktory. Na vlastní průběh dospívání mají vliv konkrétní kulturní a společenské podmínky. Pro dospívajícího znamená toto období významnou životní éru. Jedná se o období, ve kterém dochází k formování vlastní proměny. Mladiství si utvářejí subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity (Vágnerová, 2012).

Označení „mladiství“ se vyskytuje v souvislosti s trestním právem, kde je jako „mladistvá“ označena osoba, která dosáhla patnáctý rok věku, ale nepřekročila rok osmnáctý. Pojem „mládež“ charakterizuje jedince od narození do osmnácti let. Zletilý se na území České republiky stává člověk dovršením osmnácti let věku (Vašutová a Panáček, 2013).

Věková skupina mladistvých bývá často společností označována jako dorost nebo anglickým termínem teenagers. Z vývojového hlediska se nacházejí v období adolescence a mohou být označováni jako adolescenti.

1.1.1 Adolescence

O tom, jak se mladiství odlišují od ostatní populace, pojednává následující kapitola. Je zaměřena zejména na rozdílnosti v oblasti somatického, kognitivního a sociálního vývoje. Poznatky jsou čerpány z vývojové psychologie, kterou se zabývají ve svých publikacích autoři Vágnerová, Langmeier, Krejčířová a Šimíčková-Čížková.

Vstup do fáze adolescence je ohraničen dosažením plné reprodukční zralosti a zároveň finišem tělesného růstu. Mění se postavení dospívajícího ve společnosti, neboť opustil základní školu a nastoupil na školu střední, která již představuje konkrétnější přípravu na budoucí povolání. Jedinec navazuje častější a hlubší partnerské vztahy. Tato fáze je datovaná přibližně od 15. do 20. let věku. Adolescenti bývají často společností označováni jako mladiství, dorost nebo anglickým termínem teenagers (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Jak uvádí Vágnerová (2000), etapa adolescence je charakterizována několika významnými mezníky, které se uskutečňují právě v tomto období. Lze mezi ně zařadit ukončení povinné školní docházky, studium na střední škole a zároveň dovršení přípravného období na budoucí povolání. Výjimku tvoří vysokoškoláci, kteří pokračují nadále v této přípravě na vysoké škole. Ekonomická nezávislost, která nastává po nástupu do zaměstnání, bývá v našich sociokulturních podmínkách vnímána jako důkaz dospělosti. Dalším mezníkem je dosažení zletilosti, tj. osmnácti let. Tato věková hranice je významná zejména proto, že v oblasti práva je od této doby člověk plně zodpovědný za své chování a jednání, má nejen práva, ale také povinnosti. Poslední mezník, který do tohoto období zasahuje je první pohlavní styk. První sexuální zkušenost představuje pomyslný předěl mezi dětstvím a dospělostí (Zacharová a Šimíčková-Čížková, 2011).

V oblasti kognitivního vývoje převládá kritický realizmus. Jedinec má neustálou potřebu přezkoumávat nově získané poznatky, ale již na mnohem vyšší úrovni, než v předchozích obdobích. Přesto stále převládá jednostranné chápání skutečností, které nedokáže postihnout všechny jevy, které mohou danou situaci ovlivňovat. Toto jednostranné chápání vede ke zbrklému a často chybnému úsudku, které si chce adolescent zvláště ve střetu s dospělými prosadit. Tento fakt je hlavním důvodem, proč mladí lidé více riskují a mají méně zábrán než dospělí. Novinkou v kognitivním vývoji se stává systematizace poznatků. Jedinec zjišťuje vztahy a dokáže pochopit jednotlivé souvislosti mezi nimi, což mu otevírá nové možnosti ve znalostech a dovednostech. Postupně se propracovává k obecně uznávaným názorům a začíná akceptovat nepsané morální kodexy. K tomuto však musí dojít sám vlastní zkušeností, protože odmítá autoritativní vnucování názorů ostatních (Šimíčková-Čížková, 2003).

Sociální vývoj v tomto období zaznamenává obrovský rozvoj. Jedinec má zájem být členem různých sociálních skupin a chce poznávat rozličné společenské situace. Tento jev vychází i z toho, že klesá citový vliv rodiny a naopak vzrůstá potřeba partnerství a sounáležitosti. Sklon ke sdružování se projevuje i potřebou navazování erotických vztahů s opačným pohlavím. Výše popsaná životní etapa je etapou lásek a prvních partnerských vztahů (Šimíčková-Čížková, 2003).

Každý z nás jistě vzpomíná na období adolescence. V některých vyvolává příjemné vzpomínky, pro jiné byla noční můrou. Adolescence představuje pro jedince velmi významné období, během kterého dochází ke kompletní přeměně dítěte v dospělého. Tato kapitola shrnula nejdůležitější mezníky, ke kterým během tohoto období dochází.

1.2 ZDRAVÍ

K tomu abychom se mohli dále zabývat tím, co ovlivňuje životní styl mládeže, si musíme nejprve uvědomit, co je to vlastně zdraví, jak je možné jej definovat a co jej podmiňuje. Všechny tyto otázky budou rozebrány v následující kapitole.

Zdraví patří jednoznačně k nejvýznamnějším hodnotám lidského života. Kdybychom nebyli zdraví, nemohli bychom realizovat své životní plány a sny. Ačkoliv zdraví není samo o sobě cílem života, představuje jednu z podmínek smysluplného životního naplnění. Zdraví nemá jen významnou hodnotu pro jedince, ale má i hodnotu společenskou, protože jedině zdravý člověk dokáže být produktivní pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti (Machová a Kubátová, 2009).

Definice zdraví je vymezena v Ústavě Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 1946. Tento dokument nabyl platnosti v roce 1948 a popisuje zdraví jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen jako nepřítomnost nemoci nebo vady“ (Barták, 2010, s. 13). Ačkoli byla předkládaná definice hojně kritizována, doposud nebyla od svého prvního zveřejnění měněna. Pohled WHO naznačuje, že zdraví je určitým ideálem, ke kterému se dá přiblížit, ale jen ve výjimečných případech jej lze zcela naplnit. Stanovuje však hlavní cíl a diskutuje základní možnosti naplnění tohoto cíle – jednotlivé intervence v oblastech fyzického, duševního i sociálního zdraví (Barták, 2010).

Lidské zdraví je složitě podmiňováno celou řadou nejrůznějších faktorů. Tyto faktory mohou působit pozitivně i negativně a nazývají se determinanty zdraví. Determinanty ovlivňující zdraví mohou účinkovat na člověka přímo, nebo zprostředkovaně, ale vždy se navzájem ovlivňují. Můžeme je rozdělit do dvou skupin na determinanty vnitřní a zevní. Determinanty vnitřní jsou zastoupeny dědičnými faktory. Dědičnou výbavu získává každý z nás již během ontogenetického vývoje od obou rodičů a nedokáže ji nijak ovlivnit. Do této genetické výbavy se promítají vlivy přírodního, pracovního i společenského života, individuální životní styl jedince a v neposlední řadě úroveň a kvalita poskytovaných zdravotnických služeb, jedná o takzvané zevní determinanty (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009). Pokud bychom chtěli vyjádřit procentuálně to, jak jednotlivé determinanty ovlivňují lidské zdraví, připadlo by asi 10-15 % na vlivy genetické, 50-60 %

na životní styl jedince, 20-25 % na životní, pracovní a socioekonomické prostředí a 10-15 % na úroveň zdravotních služeb (Čeledová a Čevela, 2010).

Zdraví představuje pro každého z nás to nejcennější, co v životě máme. Není však důležité jen pro nás, ale i pro naše okolí a celou společnost, protože jedině zdravý člověk dokáže kvalitně fungovat a pracovat. V této kapitole bylo shrnuto to, jak definujeme zdraví a co ho dokáže determinovat.

1.2.1 Podpora zdraví a prevence

Podpora zdraví jde ruku v ruce s prevencí. Obě tyto činnosti vedou k pozitivnímu ovlivnění našeho zdraví a zároveň vzbuzují v každém z nás zájem o péči o sebe a svůj zdravotní stav.

Podpora zdraví je důležitým prvkem v péči o zdraví. *„O zdraví a nemoci člověka můžeme mluvit jen ve vztahu ke konkrétním nárokům prostředí. Tentýž organismus se může v různých podmínkách i v téže době chovat různě. Pokud je odolnost organismu nízká, může dojít k onemocnění, ale také nemusí, budou-li nároky na prostředí také nízké. Můžeme mluvit o tzv. minimálním zdraví, vyrovná-li se jedinec jen s minimálními nároky na prostředí, které někteří přirovnávají ke skleníkovým podmínkám. Na druhé straně stojí pozitivní – maximální zdraví, dovede-li se jedinec vyrovnat se zvýšenými nároky na prostředí. Z tohoto pojetí stupňů zdraví vychází současná koncepce posilování zdraví, tzv. koncepce podpory zdraví.“* (Čeledová a Čevela, 2010, s. 33). Mezi činnosti, které vedou k podpoře zdraví, patří zejména jeho posilování, upevňování, ochrana a rozvoj (Čeledová a Čevela, 2010).

Hlavními činiteli v péči o zdraví jsou nejen lidé, to jak žijí a jak moc jsou ochotni se na péči o své zdraví podílet, ale i celá společnost, která vytváří socioekonomické podmínky pro život. K realizaci podpory zdraví je nezbytný aktivní přístup jednotlivců, skupin, organizací i společnosti jako celku. Jednotlivec podporuje své zdraví tím, že aplikuje ve svém životě zásady zdravého životního stylu. Společnost dokáže ovlivňovat životní úroveň, pracovní podmínky, životní prostředí, formuje sportovní a rekreační aktivity a podporuje vzdělávání. Celosvětovou oporu získala podpora zdraví během mezinárodní konference

v Ottawě v roce 1986. Na této konferenci byla přijata tzv. Ottawská charta, která vymezila základní zásady moderní péče o zdraví a tím začlenila podporu zdraví do sociálně medicínských, politických a občanských aktivit (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

V souvislosti s podporou zdraví je zapotřebí zmínit i problematiku prevence. Slovo prevence pochází z latinského „*praevenire*“ neboli předcházet. Znamená soubor opatření, která mají za úkol předcházet nějakému nežádoucímu jevu, onemocnění, závislosti, nehodám, konfliktům a podobně. Taková opatření jsou označována jako preventivní. Prevenci rozdělujeme do tří stupňů na prevenci primární, sekundární a terciární (Velemínský, 2011).

Primární prevence bývá orientována na celou společnost. Jejím cílem je zabránění vzniku nežádoucího jevu nebo onemocnění. Může být zaměřena specificky na konkrétní problém či onemocnění nebo nespecificky na aktivity vedoucí k posilování a rozvoji zdraví. Nástrojem primární prevence je zejména osvěta. Úkolem sekundární prevence je včasná detekce problému. Jedině díky včasnému podchycení problému můžeme zabránit jeho dalšímu rozvoji. Sekundární prevence bývá již cíleně zaměřena na konkrétní skupiny obyvatel. Jako nástroj sekundární prevence se zejména ve zdravotnictví uplatňuje metoda screeningu, která vyšetřuje předem definovanou skupinu osob. Jejím úkolem je včasné vyhledání onemocnění ve stádiích, kdy pacient ještě nemá potíže a příznaky. V České republice je realizována celá řada preventivních screeningových programů (např. mammografický screening u žen). Terciární prevence přichází na řadu v případě, že se u jedince projeví dané onemocnění nebo nežádoucí jev. Jejím posláním je zabránit vzniku komplikací a zhoršování diagnózy. U pacientů s nepříznivou prognózou je jejím účelem zlepšení nebo alespoň udržení kvality života (Provazník, 1998).

Úkolem této kapitoly je poukázat na významnost prevence, a sice zejména prevence primární. K tomu složí vysvětlení jednotlivých druhů prevence a systému podpory zdraví na našem území.

1.3 ŽIVOTNÍ STYL

Styl života považují za jednu z nejvýznamnějších vnějších determinant našeho zdraví. Prostředí, ve kterém žijeme či pracujeme, příliš ovlivnit nedokážeme, ale to, jak žijeme, je zcela v našich rukou. Sami se můžeme rozhodnout, zda si budeme naše tělo dobrovolně poškozovat např. kouřením nebo naopak uděláme maximum pro to, aby se cítilo dobře. Z tohoto důvodu bychom se měli chovat odpovědně ve vztahu k našemu zdraví, protože naše volba ovlivňuje nejen nás, ale naše zažití vzory chování ve vztahu ke stylu života, předáváme i našim dětem.

Životní styl jedince tvoří stěžejní determinantu zdraví, kterou dokážeme svým chováním a jednáním ovlivňovat. Životní styl zahrnuje všechny součásti, které si člověk osvojí z kultury dané společnosti a prakticky je v životě uplatní. Styl života každého z nás je individuální a jedinečný, člověk jej formuje celou řadou specifických detailů. Je utvářen geneticky, protože máme zděděné určité dispozice. Dále je vytvářen etnicky, neboť každá kultura má odlišné pohledy na průběh a prožití života. Nezanedbatelný je vliv sociální, který je určen životní úrovní. Náš životní styl ovlivňuje i kulturní prostředí, ve kterém se pohybujeme, zvyky a tradice, které na nás působí. V neposlední řadě má na styl života významnou měrou vliv náš profesní život. V zaměstnání tráví každý z nás významnou část dne a volba povolání a konkrétní pracovní podmínky při práci, mohou na člověka podstatně účinkovat nejen ve smyslu pozitivním, ale také ve smyslu negativním (Nováková, 2011).

Machová a Kubátová (2009) ve své knize uvádějí definici životního stylu takto: *„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“* (Machová a Kubátová, 2009, s. 16). Každý člověk se může správně rozhodnout pouze za předpokladu, že má dostatečné znalosti o tom, co zdraví upevňuje a naopak, co mu škodí. Vzhledem k prioritnímu vlivu životního stylu na zdraví je důležité, aby poskytování adekvátních znalostí, rozvíjení návyků a formování dovedností, bylo

součástí výchovy jedince už od dětství, a aby dítě bylo vedeno k odpovědnosti za vlastní zdraví.

Do životního stylu člověka žijícího v 21. století zasáhla významnou měrou moderní technika, která výrazně omezila manuální a fyzickou práci. Značná část lidí ve svém zaměstnání po celou pracovní dobu sedí. Sedavý způsob života je charakteristický i pro děti a mládež navštěvující školská zařízení. Tato jednostranná zátěž pohybového, zrakového, ale i psychického aparátu by měla být v ideálním případě po skončení pracovní doby nebo školního vyučování optimálně kompenzována vhodně zvolenou pohybovou a odpočinkovou aktivitou. Pokud k této kompenzaci nedochází, může docházet k postupnému narušení psychického či zdravotního stavu, které může vyústit v celou řadu onemocnění, které bývají označovány jako civilizační a jsou projevem zhoršeného zdravotního stavu celé populace (Kukačka, 2009).

Abychom dokázali hodnotit, co je pro zdraví přínosné a co jej naopak poškozuje, vycházíme především ze statistických dat, která jsou shromažďována v souvislosti s nemocností a úmrtností. *„Z rozboru příčin onemocnění s vysokou nemocností a úmrtností vyplývá, že lidské zdraví nejvíce poškozuje: kouření, nadměrný konzum alkoholu, zneužívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž, rizikové sexuální chování.“* (Machová a Kubátová, 2009, s. 16). Ani jeden z rizikových faktorů však nepůsobí samostatně, ale vždy ve spojení s ostatními, proto je pro pozitivní působení životního stylu důležité komplexní dodržování správných zásad (Machová a Kubátová, 2009).

Předpokladem a cílem zdravého životního stylu je pevné zdraví. Zdravý životní styl zahrnuje pravidelný životní rytmus, který je vhodně doplňován pohybovým režimem, duševní relaxací a správnou životosprávou.

1.4 VÝŽIVA

Správná výživa je jednou z klíčových složek zdravého životního stylu. Je nástrojem nejen k tomu, jak vypadáme, ale i k tomu, jak se cítíme. V této kapitole se pokusím vysvětlit základní principy, na kterých zdravá výživa závisí.

K tomu, aby lidský organismus dokázal správně fungovat, růst a vyvíjet se, potřebuje energii, kterou přijímá ze stravy. Optimální výživa musí být plnohodnotná nejen po stránce kvantitativní, ale i po stránce kvalitativní. Z hlediska kvantity je důležité, aby příjem energie zohledňoval její výdej. Lidé, kteří vykonávají sedavé zaměstnání, mají jiné energetické požadavky, než osoby těžce pracující. Odlišné energetické nároky jsou rovněž v dětství a v období dospívání, během těhotenství a při kojení. V neposlední řadě je zapotřebí brát v úvahu individualitu jednotlivce tj. pohlaví, tělesnou výšku a hmotnost. Pokud člověk tyto specifika nezohlední, může docházet k nadměrnému ukládání zásobního tuku, které vede k nadváze či dokonce obezitě. Kvalitativně by měla být strava bohatá a pestrá tak, aby zajistila dostatečný příjem všech živin, vitaminů i minerálních látek. Vlivem nevyvážené či jednostranné stravy se oslabuje imunitní systém a zvyšuje se riziko vzniku celé řady onemocnění (Machová a Kubátová, 2009).

1.4.1 Výživa mladistvých

Na úvod bych chtěla poukázat na odlišnosti vyskytující se ve spojení mládeže a výživy, které jdou ruku v ruce se změnami probíhajícími v oblasti somatické a psychické.

Období dospívání je obdobím hledání vlastní identity a individuálních postojů, což se odráží i v oblasti stravování. Mladiství se stále častěji stravují mimo domov a pro nedostatek času vyhledávají rychlé formy občerstvení. V tomto věku se zvyšuje potřeba příjmu energie i jednotlivých živin a ostatních látek. U chlapců i děvčat se dostavuje větší chuť k jídlu. Tím, jak se zvyrazňují tělesné i psychické rozdíly mezi chlapci a dívkami, se zvyšuje i touha po tělesné dokonalosti, které zejména u dívek může mít podobu celé řady nevyvážených diet s nízkým obsahem základních živin, čímž může docházet k bezprostřednímu i výhledově dalšímu ovlivnění života (Nevoral, 2003).

1.4.2 Přehled základních živin

Mezi nejdůležitější živiny potřebné ke stavbě, udržování a ochraně organismu řadíme bílkoviny, sacharidy, lipidy, vitaminy, minerální látky, stopové prvky a vodu. V textu jsou uvedeny doporučené hodnoty, které by měl denně přijmout dospělý jedinec.

Bílkoviny, neboli též proteiny, jsou nezbytnou součástí buněk všech organismů a podléhají neustálé přeměně. Jedná se o vysokomolekulární látky, které se skládají z jednotlivých aminokyselin. Prvkové zastoupení proteinů je postavené na uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku, v menším množství obsahují také síru a fosfor, případně kovové prvky (Provazník, 1998).

Z hlediska příjmu potravou rozlišujeme proteiny podle původu na živočišné a rostlinné. Živočišné bílkoviny mají vyšší obsah aminokyselin a jsou pro lidské tělo lépe vstřebatelné, na rozdíl od bílkovin rostlinných. Průměrná potřeba bílkovin dospělého člověka činí asi 0,8 g na kg tělesné hmoty za den. Tato hodnota se mění v závislosti na růstu organismu či jiných specifických nárocích těla. Vyšší potřeba bílkovin je u kojenců a dětí, dále u těhotných od 4. měsíce gravidity a u kojících žen. Mezi významné zdroje bílkovin patří ryby, maso, vejce, mléko a mléčné výrobky, některé výrobky z obilovin, luštěniny a brambory. Přibližně polovina příjmu všech bílkovin by měla být hrazena z rostlinných, druhá polovina z živočišných zdrojů. Jeden gram bílkovin dodává organismu přibližně 17 kJ (Stránský a Ryšavá, 2010).

Sacharidy řadíme mezi nejrozšířenější organické sloučeniny vyskytující se v biosféře. Skládají se z uhlíku, vodíku a kyslíku. Jsou převážně rostlinného původu, vznikají v zelených rostlinách při fotosyntéze. Sacharidy můžeme rozdělit do tří skupin. Monosacharidy (jednoduché cukry) jsou ve vodě snadno rozpustné, mají sladkou chuť a jsou lehce vstřebatelné. V každodenním životě se setkáváme například s glukózou (hroznový cukr) a fruktózou (ovocný cukr), které jsou obsaženy v ovoci či medu. Další skupinu tvoří oligosacharidy, které se jsou tvořeny 2 – 10 monosacharidovými jednotkami, přičemž nejběžnější jsou disacharidy. Významnými zástupci disacharidů jsou maltóza (sladový cukr), laktóza (mléčný cukr) a sacharóza (cukr řepný a třtinový). Poslední skupinu sacharidů reprezentují polysacharidy, které nejsou sladké a nerozpouštějí se ve vodě.

Mezi polysacharidy řadíme např. škrob – zásobní polysacharid u rostlin a glykogen – zásobní polysacharid u živočichů a člověka (Dostál, 2003).

Sacharidy plní v organismu celou řadu funkcí. Pro člověka a mnoho jiných živočichů slouží jako významný zdroj energie. Jako pohotovostní zdroj energie funguje glukosa, jako zásobní zdroj je využíván glykogen (Dostál, 2005). V lidském těle se podílejí na udržování acidobazické rovnováhy, tvoří součást heparinu a podpůrného systému kostí a pojiva. Sacharidy jsou obsaženy převážně ve stravě rostlinného původu, živočišné produkty jich obsahují velmi málo. Při plnohodnotné smíšené stravě by mělo připadnout přibližně 55 -60 % na sacharidy, zejména polysacharidy, které pozitivně ovlivňují hladinu cukru v krvi, tělo je zpracovává pomaleji a zároveň jsou cenným zdrojem vlákniny. Za významný zdroj sacharidů jsou považovány obiloviny, zelenina, ovoce, mléko. Jeden gram sacharidů dodá tělu přibližně 17 kJ (Stránský a Ryšavá, 2010).

Lipidy neboli tuky jsou strukturně a funkčně značně nesourodou skupinou látek rostlinného i živočišného původu. Představují energeticky nejbohatší část stravy. Ve výživě člověka jsou jednou z hlavních živin nezbytných pro zdraví a optimální vývoj organismu. Z chemického hlediska se jedná o estery mastných kyselin a alkoholu (Velíšek, 2009).

Hlavní součástí tuků jsou mastné kyseliny, které rozlišujeme na nasycené a nenasycené. Nasycené mastné kyseliny (SAFA) jsou tvořeny pouze jednoduchými vazbami. SAFA se nejčastěji vyskytují v tucích živočišného původu. Nenasycené mastné kyseliny obsahují ve svém řetězci dvojnou vazbu, pokud má jednu dvojnou vazbu mluvíme o mononenasycené mastné kyselině (MUFA), pokud má dvojných vazeb více hovoříme o polynenasycené mastné kyselině (PUFA). Nejvýznamnějším zdrojem nenasycených mastných kyselin jsou rostlinné oleje. Většinu mastných kyselin si lidský organismus dokáže sám syntetizovat, výjimkou jsou kyselina linolová a α -linolenová, které jsou pro člověka esenciální (Dostál, 2005).

Stejně jako proteiny a sacharidy, plní i lipidy celou řadu nezastupitelných funkcí. V první řadě jsou ze všech živin nejbohatším zdrojem energie. Z jednoho gramu tuku se uvolní 37 kJ, což je dvojnásobné množství oproti proteinům a sacharidům. Tuky slouží jako nosič vitamínů a látek rozpustných v tucích, dále představují výchozí materiál pro tvorbu

tkáňových hormonů a stavební materiál pro vitamin D. Polární lipidy tvoří strukturální složku buněčných membrán. Lipidy jsou nosičem esenciálních mastných kyselin, které si organismus nedokáže sám vyrobit. V neposlední řadě chrání tuk naše tělo proti chladu, kůži ochraňuje proti vysychání a izoluje vnitřní orgány (Stránský a Ryšavá, 2010).

Výsledky celé řady epidemiologických a klinických studií poukazují na vztah mezi vysokým příjmem tuků (zejména SAFA) a obezitou, která patří k významným rizikovým faktorům pro degenerativní onemocnění srdce a krevního oběhu. Z tohoto důvodu by příjem tuků u dospělých neměl přesáhnout 30 % denní přijaté energie, přičemž zastoupení jednotlivých skupin mastných kyselin by mělo být v poměru 1 : 2 : 1 (SAFA : MUFA : PUFA). Tento poměr je důležitý z toho důvodu, že jednotlivé skupiny mastných kyselin mají odlišný vliv na lidský organismus, konkrétně na hladinu cholesterolu v krvi (Stránský a Ryšavá, 2010).

Vitaminy jsou látky organického původu, které se významně podílejí na celé řadě biochemických reakcí v lidském organismu. V těchto reakcích fungují jako katalyzátory, to znamená, že ovlivňují rychlost chemické reakce, ale samy se z chemického hlediska nemění. Člověk přijímá vitaminy z velké části stravou, pouze několik vitaminů si dokáže organismus vytvářet ve střevech sám (B₁, B₁₂). Pokud lidské tělo přijímá nadbytek vitaminů, hovoří se o takzvané hypervitaminóze. V opačném případě, při nedostatečném příjmu se jedná o hypovitaminózu, která může přejít až v avitaminózu. Vitaminy můžeme rozdělit podle jejich rozpustnosti na skupinu vitaminů rozpustných ve vodě (vitaminy B-skupiny a vitamin C) a skupinu vitaminů rozpustných v tucích (vitaminy A, D, E, K) (Kukačka, 2009).

Anorganické součásti potravy, které jsou pro člověka prokazatelně esenciální, jsou označovány jako **minerální látky a stopové prvky**. Na rozdíl od organických látek jsou charakteristické tím, že si je organismus nedokáže vytvářet, ale ani je spotřebovat, odcházejí vyloučené ven z organismu. V našem těle se vyskytují v několika formách jako ionty, soli nebo jsou součástí organických sloučenin.

Minerální látky a stopové prvky jsou nesourodou skupinou látek, která plní v organismu celou řadu významných funkcí. Především jsou stavebním materiálem pro tkáň, zajišťují propustnost buněčných membrán, regulují osmotický tlak. Jsou součástí

intracelulární a extracelulární tekutiny a biologicky účinných látek. Podílejí se na regulaci acidobazické rovnováhy, mají detoxikační funkci a antioxidační účinky. Minerální látky bývají označovány jako tzv. makroelementy, jejich denní potřeba přesahuje 50 mg, což je hlavní rozdíl mezi minerálními látkami a stopovými prvky (Stránský a Ryšavá, 2010). Mezi makroelementy řadíme sodík, chlor, draslík, vápník, fosfor a hořčík. Stopové prvky jsou zastoupeny železem, jódem, fluorem, zinkem, selenem, mědí, manganem, chromem a molybdenem.

Lidský organismus je tvořen ze 45 až 75 % **vodou**. Konečné procento obsahu vody v těle je dáno několika faktory, mezi které patří věk, pohlaví, individualita každého z nás a stupeň dehydratace organismu. K dehydrataci organismu dochází během dlouhodobé expozici vyšší teplotě a při vysoké relativní vlhkosti vzduchu. Pokud člověk pravidelně nenahrazuje ztracené tekutiny, může lehce docházet k dehydrataci. Nedostatečný příjem tekutin vede velmi rychle k těžkému poškození organismu (Pánek, 2002).

Voda plní v lidském těle řadu nezastupitelných funkcí. Především je základní součástí každé buňky. Uplatňuje se jako stavební materiál buněčných látek a jako ochranná látka pro orgány nervového systému. Voda funguje v těle jako rozpouštědlo, čímž umožňuje transport látek potřebných (živin, hormonů, enzymů), ale také odpadních. Podílí se na odbourávání některých látek (např. při štěpení škrobu), ale i při jejich tvorbě (např. proteinů). K tomu, aby byl zajištěn optimální pitný režim, bychom měli přijmout rovnoměrně během celého dne nejméně 1,5 – 2 litry tekutin (Stránský a Ryšavá, 2010).

K pochopení podstaty fungování příjmu potravin je zapotřebí znát jejich složení. Tato kapitola představila stručně jednotlivé základní živiny. To, z čeho se skládají, jakou mají výživovou hodnotu, jakou funkci plní v organismu a ve kterých potravinách se nacházejí.

1.4.3 Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky

V roce 2012 předložila Společnost pro výživu zcela nová „Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky“, která odpovídají nejen současným vědeckým poznatkům o výživě, ale jsou přizpůsobeny i způsobu a podmínkám života naší populace.

Při vytváření jídelníčku je zapotřebí věnovat pozornost výběru vhodných potravin i jejich co nejšetrnější přípravě. Strava by měla být pestrá, přiměřená věku, pohlaví, fyzické zátěži a konkrétnímu zdravotnímu stavu. Základem správného stravovacího režimu je pravidelnost, mezi jednotlivými denními jídly by neměla být pauza větší jak tři hodiny. Tři hlavní denní jídla, snídani, oběd a večeři, by měly optimálně doplňovat dvě svačiny. Celkový denní energetický příjem by měl být rozdělen tak, aby 20 % připadlo na snídani, 35 % na oběd, 25-30 % na večeři a 5-10 % na dopolední a odpolední svačiny (Dostálová, Dlouhý a Tláškal, 2012).

V aktuálních výživových doporučeních je apelováno na to, že je zapotřebí individuálně upravit celkový energetický příjem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. Jedině tato rovnováha zajistí udržení optimální tělesné hmotnosti. V oblasti příjmu tuků by mělo dojít ke snížení celkového podílu do 30 % denního energetického příjmu, přičemž rozložení jednotlivých mastných kyselin (SAFA : MUFA : PUFA) by mělo odpovídat poměru 1 : 2 : 1 a skladba esenciálních mastných kyselin řady n-6 : n-3 by měla být maximálně 5 : 1. Příjem cholesterolu by měl být omezen na maximální hodnotu 300 mg za den. V oblasti příjmu sacharidů je apelováno na snížení spotřeby jednoduchých cukrů na maximálně 10 % z denního celkového příjmu ve prospěch polysacharidů. Denní příjem soli by neměl překročit 5 - 6 g, přičemž bychom měli preferovat sůl jodizovanou. Přísun kyseliny askorbové by měl být navýšen na 100 mg za den. Správnou činnost trávicí soustavy zajistí zvýšení příjmu vlákniny na cca 30 g denně (Dostálová, Dlouhý a Tláškal, 2012).

Pohled na to, jak bychom se měli stravovat, se od dob, kdy se o něm začalo poprvé mluvit, zásadně změnil. Technický i technologický pokrok moderní doby nám umožňuje odhalit komplexní složení dané potraviny a tím nám ukázat cestu, kterou bychom se měli dát při hledání otázek okolo zdravé výživy. Dnešní výživová doporučení přihlížejí nejen ke změnám, které zaznamenal životní styl lidí, ale i k aktuálním vědeckým poznatkům.

1.4.4 Pyramida správné výživy

Pro pochopení toho, čemu bychom měli při tvorbě jídelníčku dávat přednost, slouží výživová pyramida. Tato pyramida je jednoduchým grafickým znázorněním, které je lehce srozumitelné pro všechny věkové kategorie bez rozdílu vzdělání. Její bližší specifikace se nachází v následujícím textu.

Potravinová pyramida představuje grafické znázornění denního jídelníčku. Při dodržování jednoduchých zásad je zajištěno optimální kvalitativní i kvantitativní zastoupení jednotlivých skupin potravin a tekutin. Toto jednoduché grafické znázornění slouží pro šíření informací o správné výživě jednoduchou a flexibilní formou. Pyramida znázorňuje šest potravinových skupin v objemu, ve kterém bychom jej měli během dne konzumovat. Základnu pyramidy tvoří potraviny, které by se měli být na našem jídelníčku v průběhu dne nejčastěji. Čím vyšší pyramidové patro, tím méně bychom měli danou skupinu potravin vyhledávat (Stránský a Ryšavá, 2010).

Základ celé pyramidy je postaven na první skupině, kterou tvoří tekutiny. Denní příjem tekutin by se měl pohybovat v objemu 1,5 – 2,0 litrů. Preferovat bychom měli pitnou vodu, neslazené nápoje, ovocné či bylinkové čaje, zředěné ovocné a zeleninové šťávy. Pro doplnění některých minerálních látek je vhodné zařadit čas od času do pitného režimu minerální vodu, přednost dávat neperlivé nebo jemně perlivé variantě. Konzumace kávy a černého čaje by se měla omezit na maximálně tři šálky za den. Druhou skupinu potravin tvoří obilniny, pečivo, těstoviny, rýže a brambory. Přednostně bychom měli konzumovat potraviny celozrnné, protože je náš organismus zpracovává delší dobu a také proto, že obsahují více výživných látek. Dnešní trh nabízí celou řadu různých obilovin jako například jáhly, bulgur, kuskus, quinou či pohanku, které zajistí našemu jídelníčku pestrost (Stránský a Ryšavá, 2010).

Třetí skupina potravin je složena ze zeleniny a ovoce. Zdravá třináctka, kterou uveřejnila Společnost pro výživu v roce 2006, doporučuje, abychom denně zkonsumovali alespoň 500 g zeleniny a ovoce, přičemž zeleniny 2 x více. Zelenina a ovoce jsou pro organismus cennými zdroji vlákniny, vitaminů a minerálních látek, každý druh jiných. Proto by měl být jejich výběr co nejpestřejší. Zeleninu je možné podávat nejen v syrovém stavu, ale také v různých úpravách - dušenou, blanšírovanou, vařenou v páře. Skupina

čtvrtá představuje mléko a mléčné výrobky. Tato skupina je velmi důležitá zejména pro rostoucí děti, neboť je cenným zdrojem vápníku, který je zapotřebí pro správný vývoj kostí a zubů. Mezi mléčné výrobky jsou řazeny jogurty, tvarohy, sýry a zakysané mléčné výrobky, podporující správné fungování střevní flóry díky obsaženým probiotickým kulturám. Obecně bychom měli dávat přednost výrobkům s nižším obsahem tuku (Dostálová, Kunešová, Otoupal a Starnovská, 2006).

Pátou skupinou je skupina zahrnující maso, vejce, luštěniny a ostatní potraviny bohaté na bílkoviny. Nachází se před špičkou pyramidy, takže by konzumace potravin z této skupiny měla být omezená. Preferována by měla být masa libová a alespoň jednou týdně bychom měli do jídelníčku zařadit ryby či výrobky z nich. Neměli bychom zapomínat na luštěniny, které jsou v jídelníčku často opomíjeny. Jejich škála je velmi pestrá stejně jako možnosti jejich úprav. Omezeně bychom měli konzumovat uzeniny. Poslední skupinu tvořící vrchol pyramidy jsou tuky, jednoduché cukry, sladidla a sůl. Potraviny z této skupiny bychom měli přijímat velice střídavě. Při kuchyňské přípravě dávat přednost rostlinným olejům, z nich pak preferovat olej olivový a řepkový. Jednoduché cukry ve sladkostech nahradit konzumací ovoce a zeleniny. V kuchyni používat sůl jodizovanou, ale pouze v nezbytně nutném množství, pro dochucování pokrmů využívat možností, které nabízejí koření a čerstvé bylinky (Stránský a Ryšavá, 2010).

Tato kapitola nám představila potravinovou pyramidu, která slouží k jednoduché orientaci v oblasti výživy i pro osoby, jež se o tuto problematiku nezajímají. Skládá se z pěti pater, přičemž základnu tvoří takové potraviny, které by se měly v našem jídelníčku objevovat nejčastěji, a naopak potraviny z jejího vrcholu bychom měli konzumovat pouze výjimečně.

1.5 VOLNÝ ČAS

Volný čas představuje náš osobní prostor, ve kterém se můžeme sami podle svých vlastních představ realizovat. Je na každém z nás, jak jej bude trávit a jak dalece bude přínosný. Každý z nás vstupuje v průběhu života do rozličných prostředí, kde se účastní volnočasových aktivit, osvojuje si praktické dovednosti a setkává se s novými informacemi. Prostřednictvím volného času poznáváme lidi kolem sebe, vstupujeme do nových zájmových oblastí či veřejně prospěšných aktivit, rozvíjíme své zájmy, čímž dochází k uspokojování našich potřeb.

Autoři Průcha, Walterová a Mareš (2003) uvádějí ve své publikaci definici, která charakterizuje volný čas jako *„čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, které zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“* (Průcha, Walterová a Mareš, 2003, s. 274).

Cílem volného času by měla být především rekreace, sloužící k uvolnění a zotavení našeho těla po celodenním pracovním nebo školním nasazení. Volný čas by nám měl kompenzovat nepříjemné situace a stres, kterému jsme každodenně vystaveni. Pro děti a mladistvé by měl být volný čas nástrojem výchovy a dalšího svobodného vzdělávání, které jim umožní nalézt vlastní smysl života. Je prostředkem k navozování nových sociálních kontaktů i možných partnerství. Umožní nám aktivně se zapojit do vývoje společnosti. V neposlední řadě slouží smysluplně naplněný volný čas ke kulturnímu rozvoji sebe samého (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011).

1.5.1 Volnočasové aktivity

Současná situace vytváří stále příznivější předpoklady k tomu, aby se volnočasové aktivity staly významným činitelem našeho života. Mimořádnou pozornost přitahuje zejména volný čas dětí a mládeže, na které je tato práce zaměřena. Smysluplné trávení volného času mladistvých je klíčem k přejímání vhodných životních postojů a vzorů.

V posledních dvou letech zaznamenala výchova mladých generací obrovské změny, což nahrálo vzniku soustavy volnočasových činností a institucí, které se, se vzrůstajícím důrazem prosadily v životě dospělých, dětí i mládeže. Tuto skutečnost dovolil především fakt, že se zkrátila námezdní práce všech skupin lidí, čímž se umožnila přeměna významné části jejich života z času nutnosti a podřízenosti v čas vlastní volby a dobrovolné účasti (Hofbauer, 2004).

Možností, jak trávit svůj volný čas mají děti a mladiství celou řadu a lze je rozdělit do čtyř skupin. První skupinu tvoří činnosti odpočinkové a rekreační. Právě způsob odpočinku a rekreace má významný vliv na tvorbu způsobu života jedince. Cílem odpočinkových a rekreačních činností je naučit děti a mládež racionálně odpočívat. Druhý typ představuje činnosti zájmové, které mohou být soustředěny na celou řadu oblastí od činností společenskovedních, přes činnosti pracovní-technické, přírodovědné, esteticko-výchovné až po činnosti tělovýchovné, sportovní a turistické. Tento typ aktivit umožňuje dětem a mladistvým rozvíjet jejich vrozené nadání a talent pro ten či onen obor. Třetí skupinou aktivit jsou aktivity sebeobslužné a činnosti veřejně prospěšné. Tyto činnosti se zaměřují na vedení žáků k samostatnosti v péči o vlastní osobu. Podstatou je pěstování hygienických návyků i návyků kulturních a společenských. Veřejně prospěšné činnosti spočívají v uvědomělém vykonávání určité práce, která pomáhá a usnadňuje život druhým. Poslední skupina zahrnuje přípravu na vyučování. Při těchto činnostech se děti a mladiství zdokonalují v jednotlivých předmětech (Pávková, 2001).

V této kapitole bylo uvedeno, k jakým změnám došlo v průběhu let v oblasti volného času a volnočasových aktivit a jak můžeme tyto aktivity rozdělit.

1.6 POHYB JAKO NÁSTROJ K OVLIVNĚNÍ ŽIVOTNÍHO STYLU MLÁDEŽE

Pohyb byl odjakživa přirozenou složkou našeho života. V posledních desetiletích dochází k omezování pohybové aktivity u všech věkových skupin, což je způsobeno sedavým způsobem života většiny z nás. Pokud nedochází k dostatečné kompenzaci, mohou se začít objevovat tělesné i psychické poruchy.

Pohyb je jednou ze základních složek zdravého životního stylu, která má významný vliv na naše zdraví. Lidské tělo je odjakživa vyvinuto k pohybu a aktivitě. Ačkoliv se může zdát, že je v klidu, neustále provádí celou řadu pohybů např. dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, stahům srdce, hýbají se naše střeva a další orgány. Přemísťování těla v prostoru nám umožňuje aktivní pohyb. Tento pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem pro zachování a upevnění lidského zdraví (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009).

Odrazem dnešní doby je pokles celkové pohybové aktivity a tím i snížení výdeje energie u všech věkových skupin obyvatelstva. Modernizace dopravy, omezená školní tělesná výchova, nedostatečné možnosti pro sport ve volném čase a ubývání volně dostupných prostranství pro spontánní fyzickou aktivitu v podobě her se podepisuje především na dětech žijících ve větších městech. Přesto ani děti vyrůstající na venkově možnosti trávení volného času pohybem tolik nevyužívají, protože preferují jiné aktivity, které jsou převážně sedavého charakteru (Pařízková a Lisá, 2007).

Pohybovou aktivitou lze označit všechny druhy tělesného pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce a doprovází je zvýšení energetického výdeje. Podle svého cíle rozdělujeme pohybovou aktivitu do tří skupin. První skupinu tvoří pohybové aktivity základní (bazální). Tyto aktivity jsou nestrukturované, vykonávané s nízkou intenzitou, doprovázejí každodenní život (např. stání, chůze, cesta do práce) a z hlediska podpory zdraví jsou ve většině případů nedostačující. Skupina druhá představuje strukturované, druhově specifické činnosti označované jako zdraví podporující pohybové aktivity. Pokud budeme tyto činnosti pravidelně opakovat, dosáhneme pozitivního vlivu na naše zdraví a zvýšíme si tělesnou zdatnost. Mezi tyto aktivity můžeme zařadit chůzi, běh, jízdu na kole, plavání apod. Poslední skupina zahrnuje sportovní pohybové aktivity, které jsou také

strukturované a druhově specifické, ale jsou vykonávány na maximální možné úrovni a spojeny s účastí na organizovaných sportovních soutěžích (Stackeová, 2010). „*Jako pohybová aktivnost je označován souhrn bazálních, zdraví podporujících a sportovních pohybových aktivit v určité časové jednotce. Trvalá pohybová aktivnost (tj. pravidelné provádění pohybových aktivit v doporučeném objemu) je považováno za jeden z nejdůležitějších faktorů zdraví každého lidského jedince v jakémkoli věku*“ (Stackeová, 2013, s. 2).

Pohybové aktivity můžeme rozdělit na aerobní a posilovací. Aerobní (vytrvalostní) pohybové aktivity jsou takové, které během delší doby vyžadují zvýšený příjem kyslíku za předpokladu zvýšení tepové frekvence. Na tuto dlouhodobou aktivitu získává tělo energii nejprve rozkladem sacharidů, ale po určité době přechází na zdroj energie z tukových rezerv. Aerobní aktivity je možné popsat třemi veličinami: intenzitou, frekvencí a trváním. Mezi sportovní aktivity, které jsou vhodné pro aerobní trénink, řadíme chůzi, běh, aerobik, cyklistiku, plavání apod. Druhý typ představuje posilovací pohybové aktivity. Pro tento druh aktivit je typické překonávání odporu svalovou prací prostřednictvím posilovacích strojů, rozličných pomůcek či za pomoci hmotnosti vlastního těla. Také posilovací aktivity lze popsat třemi veličinami: intenzitou, frekvencí a počtem opakování (Stejskal, 2004; Stackeová, 2010).

1.6.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví mládeže

V celé řadě zemí je sedavý způsob života hlavním důvodem snížení jeho kvality, rozvojem invalidity a úmrtí. V předešlých padesáti letech bylo provedeno velké množství vědecky podložených studií, které přinesly přesvědčivé důkazy o psychologických i fyziologických změnách, k nimž dochází díky zařazení pohybové aktivity do běžného života. Pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, redukuje rizika srdečního onemocnění, hypertenze, hypercholesterolemie a diabetu II. typu. Dále zvyšuje svalovou zdatnost, ovlivňuje hustotu a odolnost kostní tkáň. Zvýšení energetického výdeje pozitivně působí na tělesnou hmotnost a ovlivňuje složení těla zvýšením podílu aktivní tělesné hmoty. Některé studie poukazují na snížení

rizika metabolického syndromu, rakoviny prsu a rakoviny tlustého střeva. Pravidelný pohyb vykonávaný zejména na čerstvém vzduchu se podílí na zvyšování odolnosti organismu (Marcus a Forsyth, 2010).

Mezi nejvýznamnější psychologické benefity pohybové aktivity patří snížení depresivity, neboť během pohybu se uvolňuje do těla endorfin, který bývá označován jako hormon dobré nálady. Během sportování dochází k odreagování, soustředíme se na vykonávanou činnost, čímž přestáváme vnímat čas a pociťujeme schopnost koncentrace a vnitřního klidu. Jakákoli pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje vnímání vlastního těla, které se stává reálnější. Pohyb je jedním z účinných prostředků, kterým dokážeme změnit vzhled našeho těla a tělesnou hmotnost. Nepřímým vlivem sportovní aktivity je poznávání nových přátel, budování sociálních sítí, ale i možnost zlepšení rodinných či partnerských vztahů při společném provádění pohybových aktivit (Stackeová, 2009; Stackeová, 2013).

Autoři Hendl a Dobrý (2011) ve své knize uvádějí, že největší zisk benefitů plynoucích ze sportovní aktivity se objevuje při energetickém výdeji 3 – 4 kcal/kg/den. Tato hodnota se zdá být pro mládež přijatelná a odpovídá denně 60 minutám různých pohybových aktivit mírné intenzity. Jednotlivé pohybové aktivity by měly být rozloženy do tří časových úseků denně. Mládež by měla dokázat využít jakýkoli možný pohyb správným způsobem. Například pro cestu do školy využít kolo místo autobusu, jízdu výtahem nahradit chůzí po schodech apod. Právě v období dětství a dospívání si jedinci osvojují chování, které vede k pozdější celoživotní pohybové aktivitě. *„Vyšší energetický výdej v dětství, daný vyšší intenzitou pohybových aktivit, se proto považuje za jakousi záruku vyšší pohybové aktivity v pozdějších letech.“* (Hendl a Dobrý, 2011, s. 26-27).

V roce 1994 byly vydány doporučující směrnice pohybové aktivity pro dospívající, podle nichž by se měli všichni adolescenti věnovat pohybu každý den nebo alespoň skoro každý den. Mírně intenzivní pohybové aktivity by měly představovat rozsah minimálně třiceti minut a jejich forma může být rozličná od týmových her či individuálních sportů, přes uskutečňování transportu a rekreace až po tělesnou výchovu ve škole nebo plánované tréninkové jednotky. Zároveň by se měly objevovat minimálně třikrát do týdne dvacetiminutové lekce aktivit vyšší intenzity (Hendl a Dobrý, 2011).

2 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

2.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cílem výzkumného šetření je zjistit postoj středoškolské mládeže ke zdravému životnímu stylu. Životní styl je utvářen celou řadou jednotlivých determinant, a protože není možné v rámci jedné práce postihnout všechny tyto činitele, zaměřila jsem se na základní komponenty zdravého životního stylu, a sice na výživové zvyklosti a pohybovou aktivitu, která úzce souvisí se způsobem, jakým tráví současní středoškoláci svůj volný čas.

Dílčím cílem je tedy zmapovat výživové zvyklosti, pohybovou aktivitu a způsob trávení volného času středoškoláků navštěvujících některou ze středních škol v Českých Budějovicích, indikovat případné nedostatky v těchto oblastech a navrhnout možné intervence, které by měly pozitivní dopad na životní styl středoškolské mládeže studující v Českých Budějovicích.

2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Výzkumná otázka 1: Kolik procent respondentů dodržuje základní zásady zdravého stravování?

Výzkumná otázka 2: Kolik procent středoškoláků tráví ve svém volném čase v průběhu školního týdne (po-pá) více jak tři hodiny denně používáním PC, internetu, mobilního telefonu či tabletu?

Výzkumná otázka 3: Jaké jsou hlavní důvody vedoucí středoškoláky k pohybové aktivitě?

Termínem „středoškolák“ je v mém výzkumu označen jakýkoli student gymnázia, střední odborné školy nebo středního odborného učiliště. Mezi základní zásady zdravého stravování, které budou v mém výzkumu hodnoceny, jsou: pravidelné snídane, každodenní konzumace ovoce a zeleniny a denní zařazení mléka a mléčných výrobků do jídelníčku.

3 METODIKA

3.1 POUŽITÉ METODY

K získání dat pro empirickou část bylo využito kvantitativního výzkumu. Gavora (2010) ve své publikaci uvádí, že pro kvantitativní výzkum je charakteristické, že pracuje s číselnými údaji, zkoumá množství, rozsah nebo frekvenci výskytu určitých jevů. Takto shromážděná data, která jsou v číselné podobě, se pak dají matematicky a statisticky zpracovávat. Pro kvantitativně orientovaný výzkum je typický odstup od zkoumaných jevů, který zajišťuje objektivní posouzení sledovaného jevu.

Kvantitativní výzkum byl realizován prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření. Vlastní dotazník byl sestaven na základě informací z odborné literatury, které byly využity v teoretické části, a odvíjí se od cílů a výzkumných otázek této práce. Podle Chrástky (2007) je dotazník velmi frekventovanou metodou k získávání dat pro výzkum. Představuje soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou záměrně sestaveny a na které dotazovaná osoba písemně odpovídá. Ačkoliv data získaná dotazníkem mají podmíněnou platnost a vyžadují obezřetnou interpretaci, přesto se jedná o velmi frekventovaný nástroj umožňující rychlé a ekonomicky nenákladné získávání dat od značného počtu respondentů.

Dotazník je tvořen 20 otázkami, které jsou tematicky rozčleněny do čtyř skupin. V úvodu je umístěný průvodní odstavec, který vysvětluje účel předkládaného dotazníku a způsob jeho vyplňování. První skupinu otázek tvoří čtyři otázky získávající faktografické údaje (věk, pohlaví apod.). Následuje skupina devíti otázek zaměřených na výživové zvyklosti mládeže v průběhu školního týdne. Třetí část složená ze čtyř otázek mapuje způsob, jakým tráví současná středoškolská mládež svůj volný čas. Na závěr dotazníku jsou umístěny tři otázky zjišťující vztah respondentů k pohybové aktivitě. Otázky jsou konstruovány jako uzavřené nebo polouzavřené, protože se domnívám, že pro cílovou skupinu budou takto předkládané otázky nejsrozumitelnější.

3.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Základní soubor pro výzkum je tvořen studenty navštěvující střední školy v Českých Budějovicích, bez ohledu na věk či pohlaví. Vzhledem k tomu, že není možné do výzkumného šetření zahrnout všechny studenty středních škol v Českých Budějovicích, byl vybrán pouze určitý vzorek studentů – výběrový soubor. Metodou náhodného výběru byly vybrány tři střední školy, ve kterých byly následně dotazníky distribuovány.

3.3 SBĚR DAT

Sběr dat byl realizován během měsíce února roku 2014. Dotazníky byly předány jednotlivým vyučujícím. Studenti vyplnili dotazník na místě a ihned jej odevzdali. Celkem bylo rozdáno 154 dotazníků (100,00 %). Vzhledem k tomu, že distribuce dotazníků probíhala během výuky, činila návratnost 154 dotazníků (100,00 %). Během zpracovávání dat bylo zjištěno, že 6 dotazníků nebylo vyplněno úplně, a proto museli být z výzkumu vyřazeny. Pro vlastní výzkum bylo použito 148 dotazníků (96,10 %).

Tabulka 1: Počty distribuovaných dotazníků

Střední škola:	Počet rozdaných dotazníků	Počet použitých dotazníků pro výzkum
Střední škola obchodu, služeb a podnikání	129	123
Střední zdravotnická škola	15	15
Střední škola cestovního ruchu	10	10
Celkem:	154	148

Zdroj: Vlastní výzkum

4 VÝSLEDKY

4.1 ZÁKLADNÍ ÚDAJE RESPONDENTŮ

V první části dotazníku byly umístěny čtyři otázky pro získání základních údajů o respondentech: jejich pohlaví, věk, tělesná výška a váha. Vzhledem k tomu, že byly dotazníky distribuovány vždy prostřednictvím jednotlivých vyučujících, známe i navštěvovanou střední školu a studovaný obor respondentů.

4.1.1 Studovaný obor respondentů

Pro výzkum byly vybrány tři střední školy. První školou byla Střední škola obchodu, služeb a podnikání, která se nachází na adrese Kněžskodvorská 33/A, České Budějovice. Dotazníky byly rozdávány studentům studujícím v jednotlivých ročnících studijních oborů kosmetička (66 dotazníků; 44,59 %) a kadeřnice (57 dotazníků; 38,51 %). Druhou vybranou školou byla Střední zdravotnická škola sídlící na adrese Husova 3, České Budějovice. Zde se podařilo získat data od studentů čtvrtého ročníku studijního oboru Zdravotnický asistent (15 dotazníků; 10,14 %). Poslední vybranou školou se stala Střední škola cestovního ruchu, která se nalézá na Senovážném náměstí č.p. 12 v Českých Budějovicích. Dotazníky byly distribuovány v prvním ročníku školního vzdělávacího programu Kuchař – číšník (10 dotazníků; 6,76 %).

Tabulka 2: Studovaný obor respondentů

Studovaný obor:	Absolutní četnosti	Relativní četnosti v %
Kosmetička	66	44,59
Kadeřnice	57	38,51
Zdravotnický asistent	15	10,14
Kuchař – číšník	10	6,76
Celkem:	148	100,00

Zdroj: Vlastní výzkum

4.1.2 Pohlaví respondentů

Z celkového množství distribuovaných dotazníků (148 dotazníků; 100,00 %) bylo osloveno 141 dívek (95,27 %) a 7 chlapců (4,73 %).

Tabulka 3: Pohlaví respondentů

Pohlaví:	Absolutní četnosti	Relativní četnosti v %
Žena	141	95,27
Muž	7	4,73
Celkem:	148	100,00

Zdroj: Vlastní výzkum

4.1.3 Věk respondentů

Jednotliví oslovení respondenti byli ve věku od 15 do 22 let. Pro přehlednost byli rozřazeni do čtyř skupin po dvouletých intervalech. Nejmladších respondentů bylo osloveno 29 (19,59 %) a jsou zařazeni v první věkové skupině 15 – 16 let. Druhá skupina 17 – 18 let byla zároveň skupinou nejpočetnější, dotazníkového šetření se zúčastnilo 84 studentů (56,76 %). Skupina třetí zahrnovala studující ve věku 19 a 20 let a čítala 30 osob (20,27 %). Poslední a nejméně zastoupená byla skupina dotazovaných ve věku 21 a 22 let věku. Z této skupiny bylo 5 respondentů (3,38 %).

Tabulka 4: Věk respondentů

Věk v letech:	Absolutní četnosti	Relativní četnosti v %
15 – 16	29	19,59
17 – 18	84	56,76
19 – 20	30	20,27
21 – 22	5	3,38
Celkem:	148	100,00

Zdroj: Vlastní výzkum

4.1.4 Tělesná výška a tělesná hmotnost respondentů

V první části dotazníku měli respondenti za úkol uvést svou tělesnou výšku. Na základě získaných hodnot byli rozčleněni podle výšky do pěti skupin. První skupina zahrnovala studenty s tělesnou výškou v rozmezí 152 – 161 cm, takto vysokých bylo osloveno 28 (18,92 %). Nejvíce respondentů 81 (54,73 %) se nacházelo v druhé skupině, ve které se nacházeli studující s výškou v rozmezí 162 – 171 cm. Ve skupině třetí, tj. osoby s výškou 172 – 181 cm, bylo celkem 33 dotázaných (22,30 %). S přibývajícím výškou klesal i počet osob ve skupinách. S výškou 182 – 191 cm byli osloveni 4 studující (2,70 %). Nejméně početnou skupinou byla skupina osob nejvyšších tj. 192 – 201 cm. V této skupině byli pouze 2 studenti (1,35 %).

Tabulka 5: Tělesná výška respondentů

Výška v cm:	Absolutní četnosti	Relativní četnosti v %
152 – 161	28	18,92
162 – 171	81	54,73
172 – 181	33	22,30
182 – 191	4	2,70
192 – 201	2	1,35
Celkem:	148	100,00

Zdroj: Vlastní výzkum

Se způsobem života úzce souvisí tělesná hmotnost osob, z tohoto důvodu byla do první části dotazníku zařazena otázka zjišťující aktuální tělesnou hmotnost dotazovaných. Na základě analyzovaných dat byli respondenti rozřazeni do šesti skupin. V první skupině, ve které se nacházely osoby s nejnižší tělesnou hmotností tj. 40 – 49 kg, bylo 25 dotázaných (16,89 %). Další skupinu tvořili respondenti s tělesnou hmotností od 50 do 59 kg. Do této skupiny spadlo 42 studujících (28,38 %). Nejvíce zastoupenou s 52 respondenty (35,14 %), byla skupina s hmotností v rozsahu 60 – 69 kg. 21 studujících (14,19 %) se nacházelo ve skupině s hmotností 70 – 79 kg. Předposlední skupinou byli dotazovaní s tělesnou hmotností od 80 do 89 kg, zde bylo 5 osob (3,37 %). Nejméně

zastoupenou byla skupina s nejvyšší tělesnou hmotností 90 – 99 kg. V této skupině se umístili pouze 3 respondenti (2,03 %).

Tabulka 6: Tělesná hmotnost respondentů

Hmotnost v kg:	Absolutní četnosti	Relativní četnosti v %
40 – 49	25	16,89
50 – 59	42	28,38
60 – 69	52	35,14
70 – 79	21	14,19
80 – 89	5	3,37
90 – 99	3	2,03
Celkem:	148	100,00

Zdroj: Vlastní výzkum

4.2 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Vlastní výzkum byl orientován na životní styl středoškolské mládeže. Životní styl představuje stěžejní determinantu lidského zdraví. Protože je tvořen celou řadou dílčích oblastí, specifikovala jsem výzkum na základní komponenty zdravého životního stylu, a sice na výživové zvyklosti a pohybovou aktivitu, která úzce souvisí se způsobem, jakým tráví současní středoškoláci svůj volný čas.

4.2.1 Výživové zvyklosti respondentů

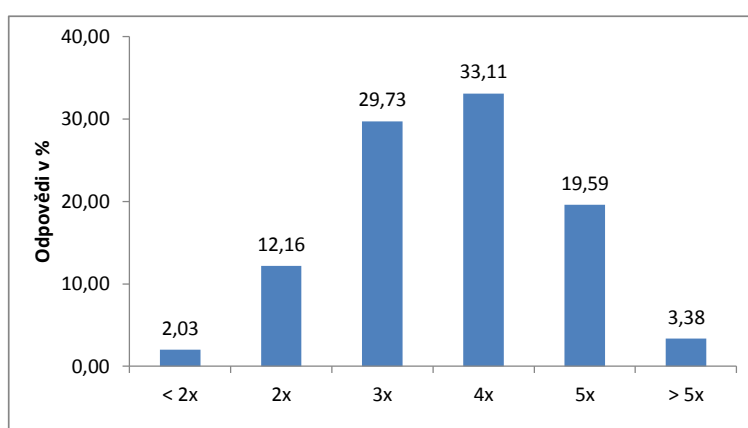
Výživa je významný faktor ovlivňující růst a vývoj našeho těla, školní i pracovní výkonnost i subjektivní pocit pohody. Vhodně zvolená skladba potravin a její optimální množství prospívá našemu zdraví a uplatňuje se při prevenci celé řady onemocnění. Naproti tomu nedostatečná výživa, nevyvážená výživa nebo přejídání může způsobovat vážná poškození zdraví. Nevhodná výživa je významným rizikovým faktorem tzv. civilizačních onemocnění. Na vzniku těchto onemocnění mají podíl zejména nadměrný energetický příjem, vysoký přísun živočišných tuků, cholesterolu a jednoduchých cukrů.

Výživovými zvyklostmi respondentů se zabývala druhá část dotazníku. Šest otázek se zaměřovalo na nejdůležitější pilíře zdravého stravování: pravidelnou konzumaci jídel, zahájení nového dne snídaní, konzumaci ovoce a zeleniny, spotřebu mléka a mléčných výrobků jako zdroje cenných bílkovin pro dospívající a na pitný režim. Zbylé dvě otázky se zabývaly potravinami, které negativně ovlivňují náš jídelníček: sladkostmi a uzeninami. Poslední otázka zkoumala, jaké tekutiny respondenti preferují pro zajištění pitného režimu.

Vyhodnocení otázky 5: Kolikrát denně obvykle v průběhu školního týdne (po-pá) jíš?

Méně jak dvakrát denně se stravují pouze 3 respondenti (2,03 %). 18 studujících (12,16 %) konzumuje pouze dvě jídla denně. 44 studentů (29,73 %) jí pravidelně třikrát denně. Největší počet respondentů tj. 49 (33,11 %) se stravuje čtyřikrát denně. Ideální počet jídel za den - pět, tak jak doporučuje Společnost pro výživu, přijme denně pouze 29 dotázaných (19,59 %). Více jak pětkrát denně se stravuje 5 studentů (3,38 %).

Graf 1: Počet zkonzumovaných jídel za den

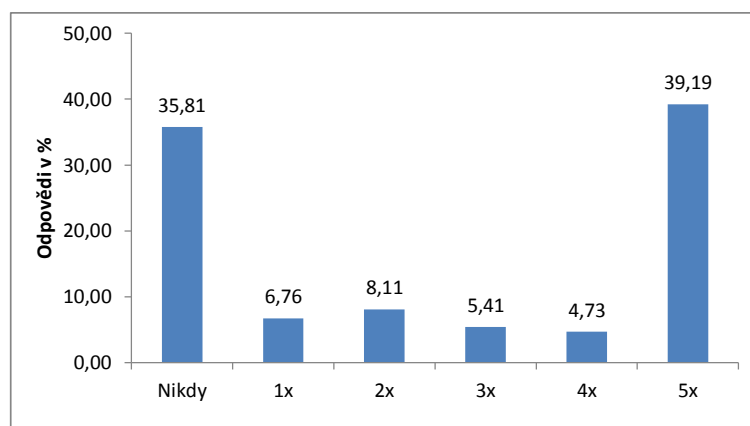


Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 6: Jak často v průběhu školního týdne snídáš (po-pá)?

Vyhodnocená data ukazují, že 53 dotázaných (35,81 %) nikdy v průběhu školního týdne nesnídá. 10 studentů (6,76 %) pravidelně snídá pouze jeden den během školního týdne. Dvakrát do týdne zahajuje den snídání 12 respondentů (8,11 %). Více jak polovinu školního týdne, tj. tři dny v týdnu, snídá 8 studujících (5,41%). Téměř celý školní týden, čtyři dny v týdnu, konzumuje snídání 7 mladistvých (4,73 %). Největší počet respondentů 58 (39,19 %) snídá pravidelně každý den.

Graf 2: Snídaně v průběhu školního týdne

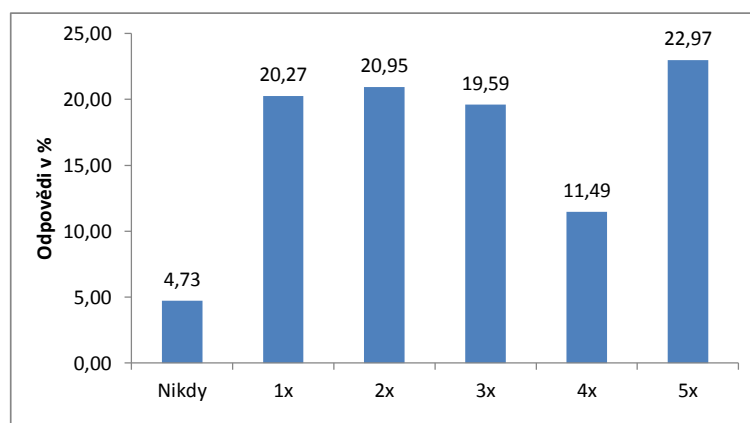


Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 7: Jak často jíš během školního týdne ovoce (po-pá)?

Nejmenší počet respondentů (7; 4,73 %) do dotazníku uvedlo, že ovoce nekonzumují. Poměrně velká skupina studentů (30; 20,27 %) zařazuje ovoce do jídelníčku pouze jeden den v průběhu školního týdne. Dvakrát týdně přijímá ovoce 31 dotazovaných (20,95 %). 29 studujících (19,59 %) zařazuje do svého jídelníčku ovoce třikrát v průběhu školního týdne. Čtyřikrát do týdne konzumuje ovoce 17 respondentů (11,49 %). Největší počet respondentů (34; 22,97 %) uvedl, že jejich jídelníček obsahuje ovoce každý den.

Graf 3: Konzumace ovoce

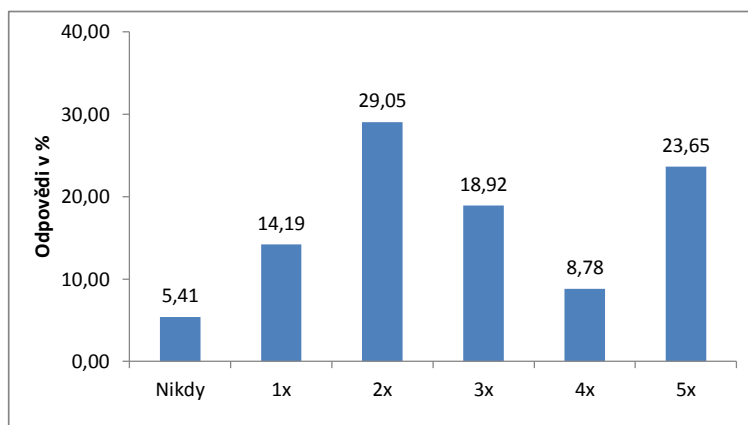


Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 8: Jak často jíš během školního týdne zeleninu (po-pá)?

Nejmenší počet respondentů (8; 5,41 %) do dotazníku uvedlo, že zeleninu nekonzumují. Skupina 21 studentů (14,19 %) zařazuje zeleninu do jídelníčku pouze jeden den v průběhu školního týdne. Nejvíce studentů (43; 29,05 %) přijímá zeleninu pouze dvakrát do týdne. 28 studujících (18,92 %) zařazuje do svého jídelníčku zeleninu třikrát v průběhu školního týdne. Čtyřikrát do týdne konzumuje zeleninu 13 respondentů (8,78 %). Poměrně velká skupina dotázaných (35; 23,65 %) uvedla, že jejich jídelníček obsahuje zeleninu každý den.

Graf 4: Konzumace zeleniny

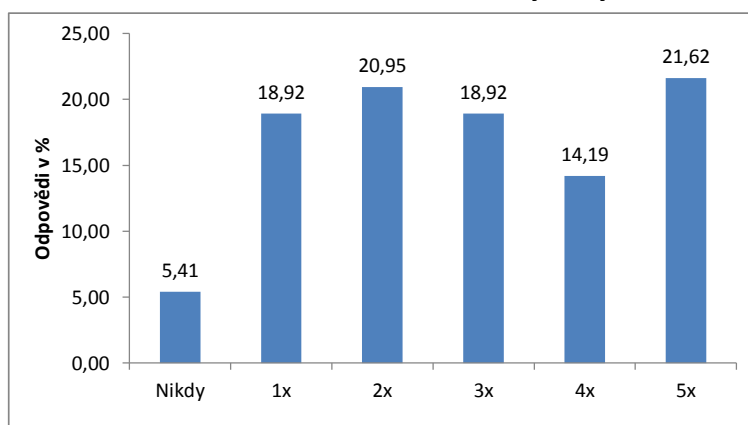


Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 9: Jak často jíš během školního týdne (po-pá) mléko a mléčné výrobky (jogurty, kefíry, podmáslí apod.)?

Po vyhodnocení dat získaných z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že nejmenší počet dotázaných (8; 5,41 %) nekonzumuje mléko a mléčné výrobky. Jednou v průběhu školního týdne zařazuje mléko a mléčné výrobky do svého jídelníčku 28 respondentů (18,92 %). 31 studujících (20,95 %) uvedlo, že mléko a mléčné výrobky jsou v jejich stravě dvakrát do týdne. Třikrát týdně obsahuje mléko a mléčné výrobky jídelníček 28 dotázaných (18,92 %). 21 studentů (14,18 %) obvykle čtyřikrát v průběhu školního týdne konzumuje mléko a mléčné výrobky. Denně, jak doporučuje Společnost pro výživu, zařazuje mléko a mléčné výrobky na svůj stůl největší procento dotázaných (32; 21,62 %).

Graf 5: Konzumace mléka a mléčných výrobků

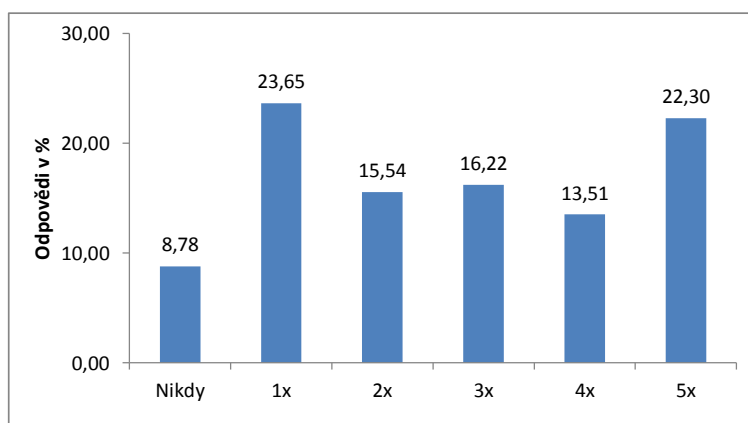


Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 10: Jak často jíš během školního týdne (po-pá) sladkosti (bonbony, čokoládu, sušenky apod.)?

Nejmenší procento dotazovaných (13; 8,78 %) do dotazníku uvedlo, že sladkosti v průběhu školního týdne nekonzumují. Oproti tomu nejvyšší procento respondentů (35; 23,65 %) zařazuje do svého jídelníčku sladkosti jednou za týden. Dvakrát ve školním týdnu sáhne po některé ze sladkostí 23 studujících (15,54 %). U 24 dotázaných (16,22 %) se sladkosti v jídelníčku objevují třikrát do týdne. Čtyřikrát týdně se sladkosti vyskytují v jídelníčku 20 studentů (13,51 %). Druhá nejpočetnější skupina respondentů (33; 22,30 %) konzumuje některé ze sladkostí každý den ve školním týdnu.

Graf 6: Konzumace sladkostí

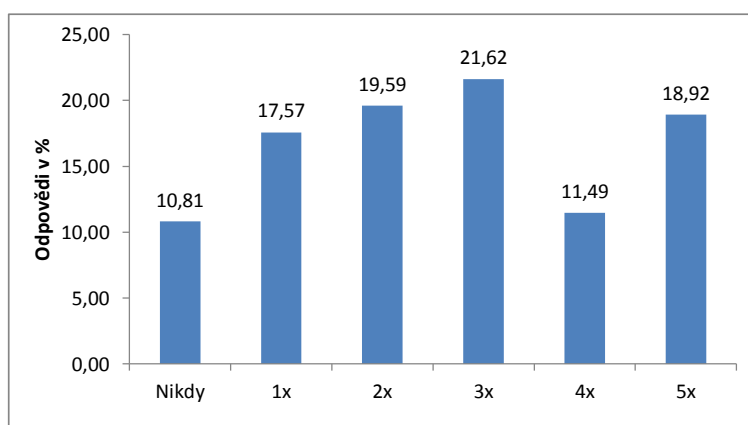


Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 11: Jak často jíš během školního týdne (po-pá) uzeniny (salámy, klobásy, párky apod.)?

Na otázku zaměřující se na konzumaci uzenin odpovědělo 16 dotázaných (10,81 %), že uzeniny v průběhu školního týdne vůbec nejí. Jednou týdně jsou zařazeny do jídelníčku u 26 respondentů (17,57 %). U 29 studentů (19,59 %) se uzeniny objevují v konzumované stravě dvakrát týdně. Největší část dotazovaných 32 (21,62 %) zařazuje uzeniny třikrát v průběhu školního týdne. Čtyřikrát týdně se některé z uzenin vyskytují v jídelníčku 17 studentů (11,49 %). Třetí nejpočetnější skupina respondentů (28; 18,92 %) konzumuje uzeniny každý den ve školním týdnu.

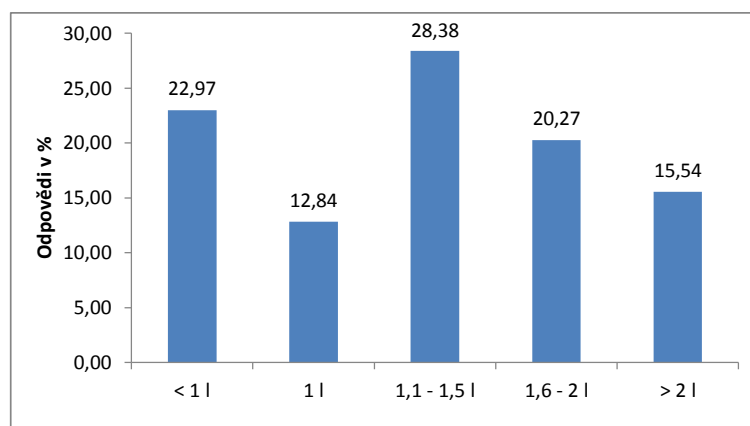
Graf 7: Konzumace uzenin



Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 12: Kolik nealkoholických tekutin vypiješ během školního dne (po-pá) (nepočítá se káva)?

Z dotazníkového šetření vyplývá, že 34 osob (22,97 %) přijme denně méně jak 1 litr tekutin. Přibližně litr tekutin vypije 19 respondentů (12,84 %). Největší podíl dotázaných (42; 28,38 %) do dotazníku uvedl, že denně přijme přibližně 1,1 – 1,5 litru tekutin. 1,6 – 2,0 litry – takové množství tekutin vypije denně 30 studujících (20,27 %). Více jak 2 litry tekutin přijme denně 23 dotazovaných (15,54).

Graf 8: Přijaté množství tekutin

Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 13: Jaké nealkoholické nápoje preferuješ?

Z dotazníkového šetření vyplývá, že 71 krát (16,99 %) byla zařazena do pitného režimu respondentů pitná voda. Nejčastěji označovanou variantou (87 krát; 20,81 %) preferovaných nápojů se staly ochucené nápoje (Bonaqua pomeranč, Poděbradka citron apod.). Čaj se stal druhou nejčastější variantou krytí pitného režimu, byl zvolen 73 krát (17,46 %). Ovocné džusy a zeleninové šťávy byly preferovány ve stejném množství jako pitná voda (71 krát; 16,99 %). Minerální neochucené vody (Mattoni, Koruní apod.) byly vybrány 34 krát (8,13 %). 11,73 % všech odpovědí preferovalo ve svém výběru tekutin limonády (Coca Cola, Fanta, Sprite apod.), byly zvoleny 49 krát. Nejméně často variantou pro pokrytí pitného režimu se staly energetické nápoje typu Red Bull a Semtex, byly vybrány 33 krát (7,89 %).

Tabulka 7: Preferované nápoje

Preferované nápoje:	Absolutní četnosti	Relativní četnosti v %
Pitná voda	71	16,99
Ochucené nápoje	87	20,81
Čaj	73	17,46
Ovocné či zeleninové šťávy/džusy	71	16,99
Minerální neochucené vody	34	8,13
Limonády	49	11,73
Energetické nápoje	33	7,89
Celkem:	418	100,00

Zdroj: Vlastní výzkum

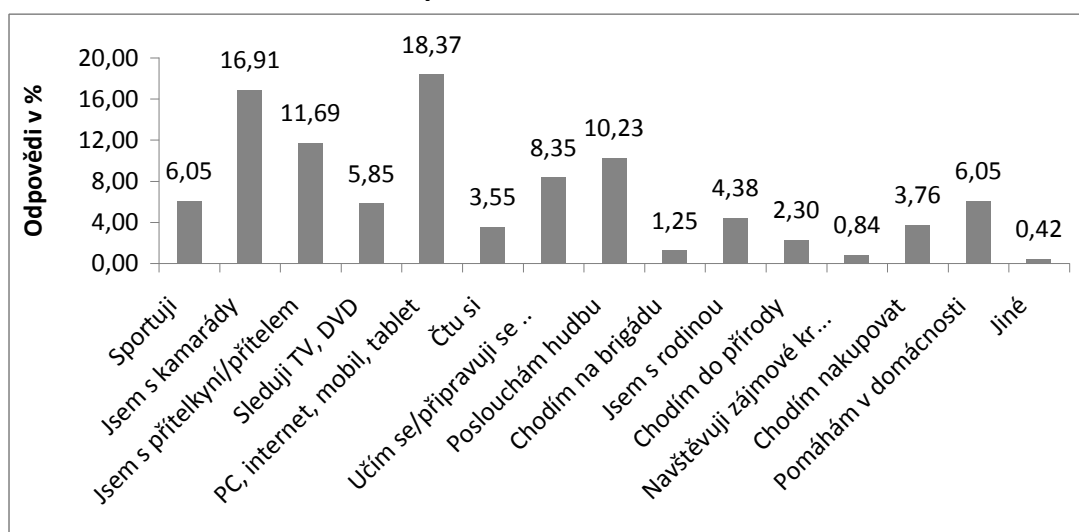
4.2.2 Způsob trávení volného času respondentů

Třetí část předkládaného dotazníku mapovala způsob trávení volného času mladistvých. V posledních letech zaznamenal způsob trávení volného času dětí a dospívajících obrovské změny. S celkovou změnou životního stylu a vlivem modernizace, dochází k tomu, že požadavky kladené na děti a mladistvé jsou nižší, než bývaly dříve a volný čas mládeže narůstá. Stále více dětí a mladistvých tráví svůj volný čas tzv. pasivním způsobem (sledování TV, hraním her na PC, používáním internetu apod.). Ve čtyřech předkládaných otázkách se snažím zjistit, jak nejčastěji tráví mladiství svůj volný čas a kolik času tráví výše zmiňovaným pasivním způsobem.

Vyhodnocení otázky 14: Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas během školního týdne?

Z dotazníkového šetření vyplývá, že nejdůležitější jsou ve volném čase pro mladistvé PC, internet, mobil, tablet (označeno 88 krát; 18,37 %) a přátelé (označeno 81 krát; 16,91 %). Pomyslné třetí místo obsadilo trávení volného času s přítelem či přítelkyní (označeno 56 krát; 11,69 %). Poslech hudby byl zvolen 49 krát (10,23 %). Ve 40 případech (8,35 %) studenti tráví volný čas učením či přípravou na výuku. Z nabízených způsobů trávení volného času bylo pro studenty nejméně atraktivní chození na brigádu (označeno 6 krát; 1,25 %), dále navštěvování zájmových kroužků (označeno 4 krát; 0,84 %) a chození do přírody (označeno 11 krát; 2,30 %).

Graf 9: Způsob trávení volného času

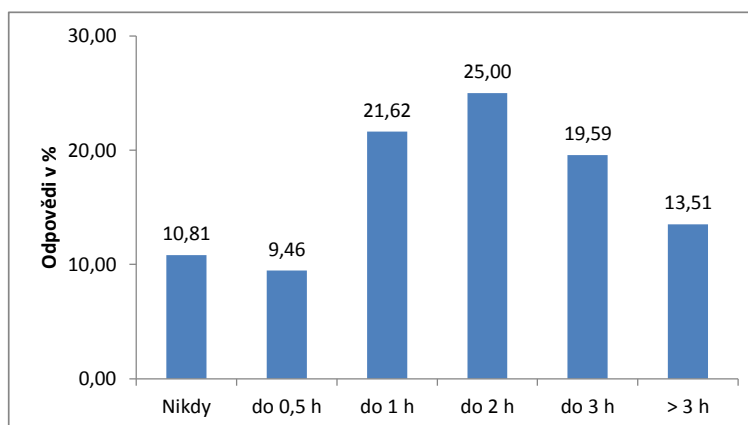


Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 15: Kolik hodin denně se ve svém volném čase během školního týdne (po-pá) díváš na televizi, DVD nebo video?

Ze získaných dat vyplývá, že 16 respondentů (10,81 %) nesleduje televizi v průběhu školního týdne vůbec. Nejmenší počet dotázaných (14; 9,46 %) uvedlo, že denně věnuje TV, DVD nebo videu asi do půl hodiny svého volného času. Asi do 1 hodiny denně tráví u televize 32 studentů (21,62 %). Největší počet dotazovaných (37; 25,00 %) sleduje každý den TV, DVD nebo video asi 2 hodiny. Téměř 3 hodiny ve svém volnu tráví u TV 29 studujících (19,59 %). Nejdelší dobu, tj. více jak 3 hodiny denně, sleduje 20 oslovených studentů a studentek (13,51 %).

Graf 10: Sledování TV, DVD, videa



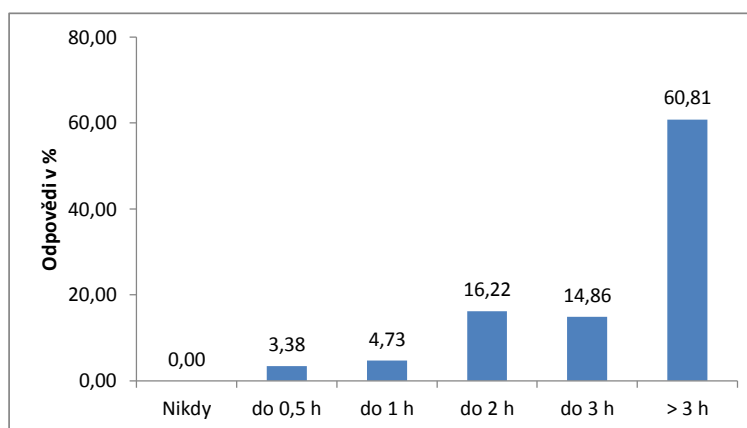
Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 16: Kolik hodin denně ve svém volném čase během školního týdne (po-pá) obvykle používáš PC, tablet nebo mobilní telefon pro chatování, brouzdání po internetu, e-mail, facebook, twitter, youtube, sms a podobně?

Z dat získaných z dotazníků je zřejmé, že i studenti v Českých Budějovicích jsou ovlivněni těmito médii. Není ani jeden respondent, který by ve svém volném čase nepoužíval PC, tablet nebo mobilní telefon. Pouze 5 dotázaných (3,38 %) uvedlo, že používá PC, tablet nebo mobilní telefon asi do půl hodiny denně. Do jedné hodiny denně využívá PC, tablet nebo telefon 7 oslovených studentů a studentek (4,73 %). 24 dotazovaných (16,22 %) tráví ve svém volném čase asi dvě hodiny denně s PC,

tabletem nebo mobilním telefonem. Asi do 3 hodin denně používá svůj PC, tablet nebo mobil 22 respondentů (14,86 %). Jednoznačně největší část mladistvých (90; 60,81 %) používá PC, tablet nebo mobilní telefon v průběhu školního týdne více jak 3 hodiny denně.

Graf 11: Používání PC, tabletu, mobilního telefonu

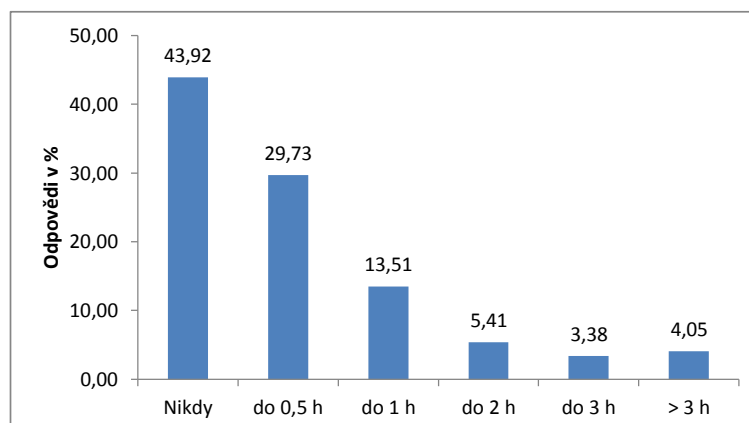


Zdroj: Vlastní výzkum

Otázka 17: Kolik hodin denně ve svém volném čase během školního týdne (po-pá) obvykle hraješ hry na PC, mobilním telefonu, tabletu či playstationu?

Největší podíl respondentů (65; 43,92 %) do dotazníku uvedlo, že hry na PC, telefonu, tabletu či playstationu ve svém volném čase vůbec nehraje. Asi do půl hodiny denně věnuje hraní her 44 dotázaných (29,73 %). Hodinu denně ve svém volnu věnuje hraní her 20 studujících (13,51 %). 8 dotazovaných (5,41 %) sdělilo, že ve svém volném čase hraje hry asi do 2 hodin denně. Asi do 3 hodin za den tráví hraním her na PC, telefonu, tabletu či playstationu 5 studentů (3,38 %). Největší množství svého volného času, tj. více jak 3 hodiny denně, tráví hraním her 6 oslovených studujících (4,05 %).

Graf 12: Hraní her na PC, mobilním telefonu, tabletu či playstationu



Zdroj: Vlastní výzkum

4.2.3 Pohybová aktivita respondentů

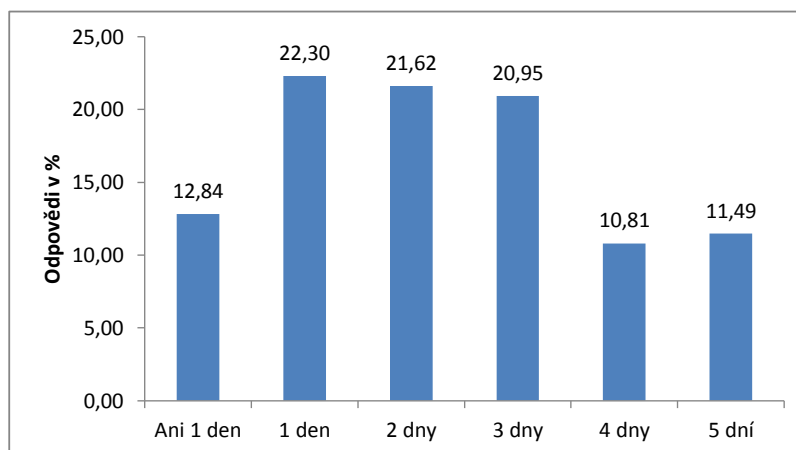
Poslední část předkládaného dotazníku mapovala pohybové aktivity mladistvých. Pohyb je jednou ze základních složek zdravého životního stylu, která má významný vliv na naše zdraví. Aktivní pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem pro zachování a upevnění lidského zdraví.

Odradem dnešní doby je pokles celkové pohybové aktivity a tím i snížení výdeje energie u všech věkových skupin obyvatelstva. Modernizace dopravy, omezená školní tělesná výchova, nedostatečné možnosti pro sport ve volném čase a ubývání volně dostupných prostranství pro spontánní fyzickou aktivitu v podobě her se podepisuje především na dětech a mladistvých žijících ve větších městech. Závěrečné tři otázky v dotazníku postupně mapují, jak často středoškoláci sportují, jaké preferují sporty a jaké jsou důvody, které je ke sportu vedou.

Vyhodnocení otázky 18: Kolik dní v průběhu školního týdne (po-pá) věnuješ pohybové aktivitě alespoň 1 hodinu za den?

Na základě získaných dat bylo zjištěno, že 19 respondentů (12,84 %) se v průběhu školního týdne nevěnuje ani jeden den pohybové aktivitě v délce alespoň 1 hodiny. Nejvíce dotázaných studentů a studentek (33; 22,30 %) uvedlo, že pohybové aktivitě v celkové délce jedné hodiny věnují pouze jeden den ve školním týdnu. Dva dny v týdnu tráví pohybovou aktivitou 32 studujících (21,62 %). Více než polovinu školního týdne, tj. tři dny, sportuje 31 oslovených středoškoláků (20,95 %). 16 mladistvých (10,81 %) se hýbe čtyři dny v průběhu školního týdne. Každý den od pondělí do pátku tráví svůj volný čas sportem 17 studentů a studentek (11,49 %).

Graf 13: Pohybová aktivita respondentů



Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 19: Pokud sportuješ, jaké obvykle preferuješ aktivity?

V otázce 19 měli respondenti označit pohybové aktivity, které preferují. Jednoznačně nejčastější pohybovou aktivitou se stalo posilování, které bylo označeno 62 krát (19,20 %). Na druhém místě v žebříčku oblíbenosti se u studentů umístil tanec, byl označen 41 krát (12,69 %). Na třetí místo dosáhlo plavání s 32 označeními (9,91 %). Čtvrté a páté místo obsadily běh (označen 26 krát; 8,05 %) a cyklistika (označena 22 krát; 6,81 %). 14 krát (4,33 %) byla v dotazníku vybrána možnost „jiné“, protože respondenty provozovaný

sport nebyl uveden v nabídce. Z pohybových aktivit, které nebyly uvedené v nabídce, uváděli studenti nejčastěji jízdu na kolečkových bruslích.

Tabulka 8: Preferované pohybové aktivity

Trávení volného času:	Absolutní četnosti	Relativní četnosti v %
Aerobic	15	4,64
Atletika	5	1,55
Basketbal	6	1,86
Běh	26	8,05
Bodystyling	2	0,62
Cyklistika	22	6,81
Fotbal	8	2,48
Golf	1	0,31
Gymnastika	5	1,55
Házená	3	0,93
Hokej	2	0,62
Jízda na koni	13	4,02
Jóga	7	2,17
Lyžování	10	3,10
Pilates	5	1,55
Plavání	32	9,91
Posilování	62	19,20
Skiboarding	2	0,62
Snowboarding	9	2,79
Spinning	4	1,24
Tanec	41	12,69
Tenis	6	1,86
Turistika	13	4,02
Volejbal	10	3,10
Jiné	14	4,33
Celkem:	323	100,00

Zdroj: Vlastní výzkum

Vyhodnocení otázky 20: V následujícím seznamu jsou uvedeny nejčastější důvody, kvůli kterým sportujeme. Zaškrtni důvody, které jsou pro Tebe nejdůležitější?

Pro středoškoláky studující v Českých Budějovicích je nejvýznamnějším důvodem vedoucím k pohybové aktivitě to, aby vypadali dobře (označeno 81 krát; 21,72 %). Na druhém místě je důvodem pohybu práce na své postavě (označeno 58 krát; 15,55 %). Na třetím místě bylo důvodem pohybu odreagování a užití zábavy (označeno 50 krát; 13,40 %). Jednotlivé výsledky podrobně uvádí tabulka 9.

Tabulka 9: Důvody vedoucí k pohybové aktivitě

Důvody sportování:	Absolutní četnosti	Relativní četnosti v %
Užít si zábavu	50	13,40
Vypadat dobře	81	21,72
Být dobrý/á ve sportu	16	4,29
Mít radost z užívání vlastního těla	15	4,02
Vyhrát	7	1,88
Potěšit své rodiče	1	0,27
Spřátelit se s novými kamarády	6	1,61
Být v pohodě	37	9,92
Posilovat své zdraví	28	7,51
Hlídat si váhu	41	10,99
Vídat se s kamarády	24	6,43
Zažívat vzrušení	7	1,88
Pracovat na své postavě	58	15,55
Jiný/é důvod/y	2	0,54
Celkem:	373	100,00

Zdroj: Vlastní výzkum

4.3 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

4.3.1 Vyhodnocení výzkumné otázky 1

Výzkumná otázka 1 zjišťovala, **kolik procent respondentů dodržuje základní zásady zdravého stravování**. Pro její vyhodnocení bylo využito čtyř otázek z dotazníku. Konkrétně se jednalo o otázku 6 zjišťující pravidelnost snídání, otázky 7 a 8 zkoumající konzumaci ovoce a zeleniny a otázku 9, která zjišťuje, zda respondenti konzumují mléko a mléčné výrobky. Na základě výživových doporučení Společnosti pro výživu byly jednotlivé odpovědi bodově ohodnoceny tak, že respondent, který dodržuje základní pravidla zdravé stravy (tj. snídat každý den, denně konzumovat ovoce a zeleninu a každý den do svého jídelníčku zařazovat mléko a mléčné výrobky) mohl získat čtyři body.

Tabulka 10: Bodové ohodnocení jednotlivých odpovědí

Otázka	Bodové ohodnocení					
	Nejím	Jeden den	Dva dny	Tři dny	Čtyři dny	Každý den
Pravidelná snídane	0	0	0	0	0	1
Konzumace ovoce	0	0	0	0	0	1
Konzumace zeleniny	0	0	0	0	0	1
Konzumace mléka a mléčných výrobků	0	0	0	0	0	1
Celkem:	0	0	0	0	0	4

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka 11: Získané body respondentů

Získané body	Absolutní počty	Relativní počty v %
0	50	33,78
1	57	38,52
2	21	14,19
3	18	12,16
4	2	1,35
Celkem:	148	100,00

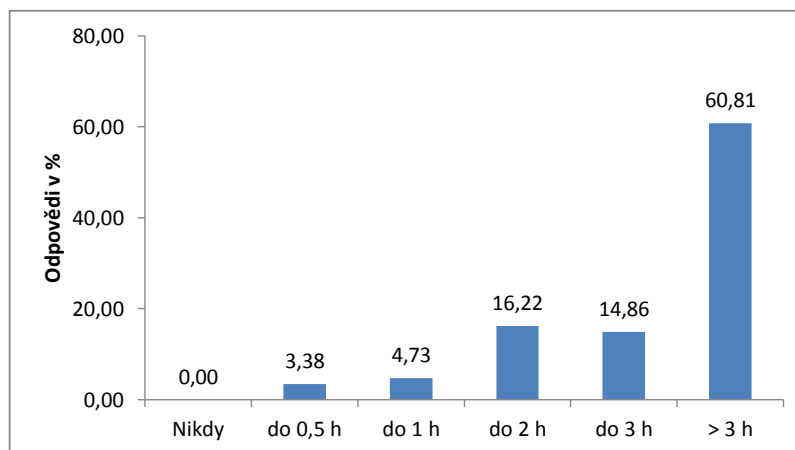
Zdroj: Vlastní výzkum

Z analyzovaných dat v tabulce 9 je patrné, že bodového součtu 4 bodů dosáhli pouze dva respondenti (1,35 %). **Základní zásady zdravého stravování dodržuje pouze 1,35 % oslovených středoškoláků.**

4.3.2 Vyhodnocení výzkumné otázky 2

S 16. otázkou v dotazníku souvisela výzkumná otázka 2, která má za úkol zjistit, **kolik procent středoškoláků tráví ve svém volném čase v průběhu školního týdne (po-pá) více jak tři hodiny denně používáním PC, internetu, mobilního telefonu či tabletu.** Vyhodnocené údaje z dotazníků ukázaly, že dokonce **60,81 % všech oslovených respondentů používá v průběhu školního týdne PC, internet, mobilní telefon či tablet více jak 3 hodiny denně.**

Graf 14: Používání PC, tabletu, mobilního telefonu



Zdroj: Vlastní výzkum

4.3.3 Vyhodnocení výzkumné otázky 3

Třetí výzkumná otázka se vázala k otázce 20 a měla za úkol zjistit **hlavní důvody, které vedou současné středoškoláky k pohybové aktivitě.** Nejčastěji uváděné důvody (viz tab 11, s. 55) vedoucí studenty k pohybové aktivitě byly: vypadat dobře (označeno 81 krát; 21,72 %), pracovat na své postavě (označeno 58 krát; 15,55 %) a užít si zábavu (označeno 50 krát; 13,40 %).

5 SHRNUTÍ

V předkládané bakalářské práci jsem se zabývala problematikou zdravého životního stylu u středoškoláků. Životní styl představuje stěžejní determinantu lidského zdraví. Protože je tvořen celou řadou dílčích oblastí, specifikovala jsem výzkum na základní komponenty zdravého životního stylu, a sice na výživové zvyklosti a pohybovou aktivitu, která úzce souvisí se způsobem, jakým tráví současní středoškoláci svůj volný čas.

Cílovou skupinou, na kterou jsem se ve své práci zaměřila, byla středoškolská mládež, protože se domnívám, že právě oni představují rizikovou skupinu ve vztahu k životnímu stylu. Středoškoláci se nacházejí v komplikovaném období dospívání, kdy se postupně začínají osamostatňovat od svých rodin, ale ještě si plně nedokážou uvědomit fakt, že mají své zdraví ve vlastních rukách, a že nesou plnou odpovědnost za to, jak k němu přistupují. Přesto jsou již natolik rozumní, aby dokázali zpracovat informace, které jsou jim v souvislosti se zdravým životním stylem sdělovány. Tyto poznatky však musejí být sdělovány formou, která pro ně bude dostatečně atraktivní.

Ve výzkumné části se snažím zjistit stanoviska středoškoláků k jednotlivým oblastem zdravého životního stylu. Nástrojem pro zjištění těchto postojů se stal kvantitativní výzkum, který byl realizován prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření. Vlastní dotazník byl sestaven na základě informací z odborné literatury, které byly využity v teoretické části, a odvíjí se od cílů a výzkumných otázek této práce.

Dotazník byl tvořen 20 otázkami, které byly tematicky rozčleněny do čtyř skupin. V úvodu byl umístěný průvodní odstavec, který vysvětlil respondentům účel předkládaného dotazníku a způsob jeho vyplňování. První skupinu otázek tvořily čtyři otázky získávající faktografické údaje (věk, pohlaví apod.). Následovala skupina devíti otázek zaměřených na výživové zvyklosti mládeže v průběhu školního týdne. Třetí část složená ze čtyř otázek mapovala způsob, jakým tráví současná středoškolská mládež svůj volný čas. Na závěr dotazníku byly umístěny tři otázky zjišťující vztah respondentů k pohybové aktivitě. Otázky byly zkonstruovány jako uzavřené nebo polouzavřené, protože se domnívám, že pro cílovou skupinu byly takto předkládané otázky nejsrozumitelnější.

Základní soubor pro výzkum vytvořili studenti navštěvující střední školy v Českých Budějovicích, bez ohledu na věk či pohlaví. Vzhledem k tomu, že nebylo možné do výzkumného šetření zahrnout všechny studenty středních škol v Českých Budějovicích, byl vybrán pouze určitý vzorek studentů – výběrový soubor. Metodou náhodného výběru byly vybrány tři střední školy, ve kterých byly následně distribuovány dotazníky. Mezi vybrané školy patřila Střední škola obchodu, služeb a podnikání, dále Střední zdravotnická škola a Střední škola cestovního ruchu.

Distribuce dotazníků byla realizována během měsíce února roku 2014. Dotazníky byly předány jednotlivým vyučujícím. Studenti vyplnili dotazník na místě a ihned jej odevzdali. Celkem bylo rozdáno 154 dotazníků (100,00 %). Vzhledem k tomu, že distribuce dotazníků probíhala během výuky, činila návratnost 154 dotazníků (100,00 %). Během zpracovávání dat bylo zjištěno, že 6 dotazníků nebylo vyplněno úplně, a proto musely být z výzkumu vyřazeny.

Pro vlastní výzkum bylo použito 148 dotazníků (96,10 %). Z tohoto množství dotázaných bylo 66 studujících z oboru kosmetička (44,59 %), 57 studentů z oboru kadeřnice (38,51 %), 15 zdravotnických asistentů (10,14 %) a 10 zástupců studijního oboru kuchař-číšník (6,76 %).

V úvodu dotazníku byly umístěny čtyři otázky, které měly za úkol získání faktografických údajů (tzn. věk, pohlaví, tělesná výška a tělesná hmotnost). Ze zpracovaných dat vyplývá, že se výzkumu zúčastnilo nepoměrně více dívek než chlapců. Osloveno bylo 141 dívek (95,27 %) a pouze 7 chlapců (4,73 %). Toto nerovnoměrné zastoupení se dá vysvětlit tím, že vybrané obory jsou preferovány spíše dívkami než chlapci (kosmetička, kadeřnice, zdravotnický asistent).

Jednotliví oslovení respondenti byli ve věku od 15 do 22 let a byli rozčleněni do čtyř věkových skupin. Nejpočetnější skupinou byli studenti ve věkové skupině 17-18 let (84 oslovených; 56,76 %). Dále následovala skupina 19-20 let (30 oslovených; 20,27 %) a 15-16 let věku (29 oslovených; 19,59 %). Nejméně respondentů bylo ve věkové skupině 21-22 let pouhých 5 oslovených (3,38 %).

Výživovými zvyklostmi respondentů se zabývala druhá část dotazníku. Šest otázek se zaměřovalo na nejdůležitější pilíře zdravého stravování: pravidelnou konzumaci jídel, zahájení nového dne snídaní, konzumaci ovoce a zeleniny, spotřebu mléka a mléčných výrobků jako zdroje cenných bílkovin pro dospívající a na pitný režim. Další dvě otázky se zabývaly potravinami, které negativně ovlivňují náš jídelníček: sladkostmi a uzeninami. Poslední otázka zkoumala, jaké tekutiny respondenti preferují pro zajištění pitného režimu.

Otázka 5 mapovala, kolikrát se studenti během dne obvykle stravují. Jednotlivá denní jídla by se měla rozdělit ideálně do pěti porcí: snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina a večeře. Ze získaných dat vyplývá, že největší část dotázaných (49; 33,11 %) konzumuje čtyři jídla denně. 44 studentů (29,73 %) se stravuje třikrát za den. Doporučení Společnosti pro výživu dodržuje pouze 29 respondentů (19,59 %).

Předkládaná otázka 6, zjišťovala, zda oslovení středoškoláci pravidelně v průběhu školního týdne snídají. Analyzovaná data rozdělila oslovený soubor na dva téměř shodné tábory. První velkou skupinu tvořili studenti, kteří nesnídají (53; 35,80 %) a druhou ještě větší skupinou byli ti, kteří snídají každý den v průběhu celého školního týdne (58; 39,19 %). Ostatní varianty odpovědí měli pouze zanedbatelné množství respondentů.

Další otázka, otázka 7, zkoumala konzumaci ovoce. Nejvyšší počet dotázaných studentů (30; 20,27 %) zařazuje ovoce do svého jídelníčku každý den. Dvakrát v průběhu školního týdne konzumuje ovoce 31 oslovených studujících (20,95 %). Podobně zastoupenou je skupina, která zařazuje do stravy ovoce jednou týdně (30; 20,27 %). 7 respondentů (4,73 %) uvedlo, že ovoce v průběhu školního týdne vůbec nejí.

Obdobnou otázkou byla otázka 8, jež mapovala pravidelnou konzumaci zeleniny. Na základě analyzovaných dat vyplývá, že každý den konzumuje zeleninu 35 oslovených (23,65 %). Nejvíce respondentů (43; 29,05 %) zařazuje zeleninu do svého jídelníčku dvakrát v průběhu školního týdne. Nejméně oslovených (8; 5,41 %) do dotazníku uvedlo, že zeleninu v průběhu školního týdne vůbec nejí.

Konzumaci mléka a mléčných výrobků, jako významného zdroje kvalitních bílkovin pro vývoj a růst mladistvých, zjišťuje otázka 9. Největší podíl respondentů (32; 21,62 %)

skutečně uvedlo, že mléko a mléčné výrobky jsou každodenní součástí jejich stravy. Druhou nejpočetnější skupinou (31; 20,95 %) se stala skupina, která konzumuje mléko a mléčné výrobky dvakrát do týdne. 8 dotázaných (5,41 %) uvedlo, že výše uvedenou skupinu potravin nekonzumuje vůbec.

Častým prohřeškem zejména dětských jídelníčků, je nadměrná konzumace sladkostí, kterou mapuje otázka 10. Nejvíce zastoupená skupina (35; 23,65 %) uvedla, že sladkosti konzumuje pouze jednou v průběhu školního týdne. Téměř shodně velká skupina (33; 22,30 %) však do svého jídelníčku zařazuje sladkosti každý den. 13 respondentů (8,78 %) tuto skupinu pochutin na svůj stůl nezařazuje vůbec.

Otázka 11 zkoumala, zda studenti konzumují uzeniny a jak často je do svého jídelníčku zařazují. Nejvíce dotázaných (32; 21,62 %) uvedlo, že uzeniny konzumuje třikrát v průběhu školního týdne. 29 studentů (19,59 %) zařazuje uzeniny na svůj jídelníček dvakrát do týdne a 28 oslovených (18,92 %) dokonce každý den. Ve srovnání s předchozími otázkami se zvýšil i počet středoškoláků, kteří uzeniny v průběhu týdne vůbec nejí (16; 10,81 %).

V souvislosti se stravováním nelze opomenout pitný režim, který je nedílnou součástí zdravého stravování. Pitným režimem se zabývaly dvě otázky. Množství přijatých tekutin bylo předmětem otázky 12. Nejvíce respondentů (42; 28,38 %) do dotazníku uvedlo, že každý den přijímá v průměru 1,1 – 1,5 litru tekutin. Druhou nejpočetnější skupinou (34; 22,97 %) však byla skupina, která denně přijme méně jak 1 litr tekutin. Nedostatek tekutin vede k únavě, snížení pozornosti, bolesti hlavy, což je pro studenty, kteří navštěvují každý den školská zařízení a je od nich vyžadována pozornost, značně nepříjemné.

Předmětem otázky 13 se staly preferované nápoje středoškoláků, kterými pokrývají svůj pitný režim. Každý z respondentů mohl do dotazníku vyznačit více odpovědí. První místo v preferovaných nápojích obsadily ochucené nápoje (Bonaqua pomeranč, Poděbradka citron apod.), které středoškoláci označili 87 krát (20,81 %). Na druhém místě se umístil čaj, jenž byl označen 73 krát (17,46 %). O pomyslné třetí místo se dělila pitná voda s ovocnými džusy a zeleninovými šťávami. Obě varianty byly označeny 71 krát, což představovalo 16,99 % všech odpovědí. Za naprosto nevhodné považují odborníci

limonády (Coca Cola, Fanta, Sprite apod.), které jsou pouhým prázdným zdrojem jednoduchých sacharidů, respondenti je zvolili 49 krát (11,73 %).

V souvislosti s výživovými zvyklostmi respondentů byla položena výzkumná otázka 1, která má za cíl zjistit, kolik procent respondentů dodržuje základní zásady zdravého stravování. Pro její vyhodnocení bylo využito čtyř otázek z předkládané dotazníku. Konkrétně se jednalo o otázku 6 zjišťující pravidelnost snídání, otázky 7 a 8 zkoumající konzumaci ovoce a zeleniny a otázku 9, která zjišťuje, zda respondenti konzumují mléko a mléčné výrobky. Na základě výživových doporučení Společnosti pro výživu byly jednotlivé odpovědi bodově ohodnoceny tak, že respondent, který dodržuje základní pravidla zdravé stravy (tj. snídat každý den, denně konzumovat ovoce a zeleninu a každý den do svého jídelníčku zařazovat mléko a mléčné výrobky) mohl získat čtyři body. Bodové ohodnocení jednotlivých odpovědí přehledně uvádí tabulka 10 a následuje tabulka 11, která sumarizuje získané body respondentů. Z výsledků tabulky 11 je patrné, že bodového součtu 4 bodů dosáhli pouze dva respondenti (1,35 %). Základní zásady zdravého stravování tedy dodržuje pouze 1,35 % oslovených středoškoláků.

Třetí část předkládaného dotazníku mapovala způsob trávení volného času mladistvých. V posledních letech zaznamenal způsob trávení volného času dětí a dospívajících obrovské změny. Stále více dětí a mládeže tráví svůj volný čas tzv. pasivním způsobem (sledováním TV, hraním her na PC, používáním internetu apod.). Ve čtyřech následujících otázkách jsem se snažila zjistit, jak nejčastěji tráví středoškoláci v Českých Budějovicích své volno a kolik času tráví výše zmiňovaným pasivním způsobem.

První otázka z této skupiny byla otázka 14, která mapovala způsob trávení volného času v průběhu školního týdne. Respondenti mohli do dotazníku vyznačit více odpovědí nebo v případě, že by jejich varianta nebyla v nabídce, odpověď vypsát. Ze získaných dat vyplývá, že středoškoláci nejčastěji tráví svůj volný čas používáním PC, internetu, mobilního telefonu či tabletu, tato možnost byla označena 88 krát (18,37 %). Na dalších příčkách se umístilo trávení volného času s kamarády (označeno 81 krát; 16,91 %) a přítelem či přítelkyní (označeno 56 krát; 11,69 %). Významný je také pro respondenty poslech hudby, který byl zvolen 49 krát (10,23 %).

Předmětem otázky 15 je sledování televize, DVD nebo videa ve volném čase středoškolských studentů. Nejvíce dotázaných (37; 25,00 %) uvedlo, že televizi, DVD nebo video sleduje v průběhu školního týdne asi do 2 hodin denně. Následovala skupina 32 studujících (21,62 %), která sleduje televizi asi do jedné hodiny denně. Poměrně velké množství studujících (16; 10,81 %) televizi, DVD nebo video ve svém volném čase nesleduje vůbec.

Otázka 16 plynule navazovala na předchozí otázku a zabývala se používáním PC, tabletu nebo mobilního telefonu pro chatování, brouzdání po internetu, e-mail, sociální sítě, youtube, sms a podobně. V souvislosti s touto otázkou byla stanovena výzkumná otázka 2, jež má za cíl zjistit kolik procent středoškoláků tráví ve svém volném čase více jak tři hodiny používáním výše uvedených zařízení. Odpověď na tuto otázku zobrazuje graf 11, z něhož je patrné, že celých 60,81 % všech dotázaných používá PC, tablet nebo mobilní telefon více jak tři hodiny denně ve svém volném čase v průběhu školního týdne.

Poslední otázka mapující volný čas mládeže byla otázka 17, jež zkoumala, kolik času ve svém volnu tráví studenti hraním her na PC, mobilním telefonu, tabletu či playstationu. Nejvíce dotázaných (65; 43,92 %) do dotazníku uvedlo, že hry ve svém volnu nehraje vůbec. Následovala skupina 44 oslovených studentů (29,73 %), která tráví hraním her asi do půl hodiny denně.

Poslední část předkládaného dotazníku zkoumala pohybové aktivity mladistvých. Otázky zaměřené na pohybovou aktivitu studentů byly do dotazníku zařazeny z toho důvodu, že pohyb je jednou ze základních složek zdravého životního stylu, která významně ovlivňuje na naše zdraví.

První otázka z této tematické skupiny, otázka 18, zjišťovala, kolik dní v týdnu se studenti věnují pohybové aktivitě alespoň jednu hodinu za den. Ze získaných dat je patrné, že pouze 17 studentů a studentek (11,49 %) se věnuje pohybové aktivitě každý den v průběhu školního týdne. Nejvíce respondentů (33; 22,30 %) sdělilo, že se pohybové aktivitě věnuje pouze jeden den ve školním týdnu. 19 středoškoláků (12,84 %) se pohybové aktivitě nevěnuje ani jeden den v průběhu školního týdne.

Předmětem otázky 19 se staly preferované pohybové aktivity středoškoláků. Respondenti si mohli vybrat některou z předkládané nabídky letních i zimních sportů nebo vypsát svou odpověď. Nejoblíbenějšími pohybovými aktivitami vybraných středoškoláků se stalo posilování (označeno 62 krát; 19,20 %) a tanec (označen 41 krát; 12,69 %). Třetí místo na žebříčku oblíbenosti obsadilo plavání (označeno 32 krát; 9,91 %).

Poslední předkládanou otázkou dotazníku jsem chtěla zjistit, jaké jsou důvody, jež vedou studenty k pohybové aktivitě. Studenti měli možnost označit více odpovědí nebo odpověď doplnit. V souvislosti s touto otázkou byla stanovena výzkumná otázka 3, která zjišťuje hlavní důvody, jež vedou středoškoláky k pohybové aktivitě. Výsledky otázky 20 přehledně shrnuje tabulka 9, ze které je patrné, že nejčastějšími důvody vedoucí středoškoláky k pohybové aktivitě jsou: vypadat dobře (označeno 81 krát; 21,72 %), pracovat na své postavě (označeno 58 krát; 15,55 %) a užít si zábavu (označeno 50 krát; 13,40 %).

6 DISKUZE

Nováková (2011) považuje životní styl jedince za stěžejní determinantu zdraví, kterou dokážeme svým chováním a jednáním ovlivňovat. Předpokladem a cílem zdravého životního stylu je pevné zdraví. Zdravý životní styl zahrnuje pravidelný životní rytmus, který je vhodně doplňován pohybovým režimem, duševní relaxací a správnou životosprávou.

Dostálová, Kunešová, Otoupal a Starnovská (2006) apelují na to, abychom jedli pestrou stravu, rozdělenou do 4 - 5 denních jídel, přičemž bychom měli dbát na pravidelné snídání. Nejvíce respondentů (33,11 %) uvedlo, že se stravuje čtyřikrát denně. Doporučených pět porcí za den přijme 19,59 % oslovených studentů. Každodenní snídane dodržuje 39,19 % všech dotázaných, ovšem 35,81 % studentů do dotazníku uvedlo, že nesnídá ani jeden den v týdnu.

Dostálová, Dlouhý a Tláškal (2011) vyzdvihují ve vydaných Výživových doporučeních konzumaci ovoce a zeleniny. Podle jejich doporučení bychom je měli do našeho jídelníčku zařazovat každý den v množství cca. 600 g, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být 2:1. Z analyzovaných dat bylo zjištěno, že studenti neupřednostňují konzumaci zeleniny před ovocem. Každý den je na jídelníčku zelenina pouze u 23,65 % oslovených a ovoce u 22,97 % studentů.

Zdravá třináctka, za kterou stojí autoři Dostálová, Kunešová, Otoupal a Starnovská (2006), doporučuje v bodě 7 do jídelníčku denně zařazovat mléko a mléčné výrobky. Vyhodnocená data ukázala, že pouze 21,62 % dotázaných toho pravidlo dodržuje. V bodě 9 apelují výše uvedení autoři na to, aby lidé snížili příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny. Námi oslovení studenti konzumují sladkosti poměrně často, 22,30 % uvedlo jejich každodenní konzumaci.

Nedílnou součástí zdravého stravování je vhodný pitný režim. Stránský a Ryšavá (2010) ve své publikaci doporučují denní příjem tekutin v objemu 1,5 – 2,0 litrů. Preferovat bychom měli pitnou vodu, neslazené nápoje, ovocné či bylinkové čaje, zředěné ovocné a zeleninové šťávy. Získaná data poukázala na to, že doporučený denní příjem splňuje 20,27 % oslovených studentů. Na prvním místě v preferovaných nápojích se

umístily nápoje ochucené (20,81 %), následoval čaj (17,46 %) a pitná voda spolu s ovocnými džusy či zeleninovými šťávami (obě varianty 16,99 %).

Autoři Hájek, Hofbauer a Pávková (2011) považují za cíl volného času rekreaci, sloužící k uvolnění a zotavení našeho těla po celodenním pracovním nebo školním nasazení. Volný čas by nám měl kompenzovat nepříjemné situace a stres, kterému jsme každodenně vystaveni. Pro děti a mladistvé by měl být volný čas nástrojem výchovy a dalšího svobodného vzdělávání, které jim umožní nalézt vlastní smysl života. Největší podíl dotázaných studentů (18,37 %) tráví svůj volný čas využíváním PC, internetu, mobilního telefonu či tabletu. Naše výsledky potvrdily současný trend, při kterém mladiství tráví svůj volný čas nejčastěji sledováním televize nebo u počítače, kde hrají hry nebo surfují po internetu.

Velký vliv na trávení volného času dětí mají moderní technologie. Používání PC, tabletu či mobilního telefonu více jak tři hodiny denně potvrdilo dokonce 60,81 % oslovených studentů. Že se bez těchto technologií dnešní mládež neobejde vyplynulo i z toho, že ani jeden respondent nevedl do dotazníku variantu, že by PC, tablet nebo mobilní telefon nikdy nepoužíval.

Autorky Pařízková a Lisá (2007) připisují dnešní době pokles celkové pohybové aktivity. K tomuto přispěla zejména modernizace dopravy, omezená školní tělesná výchova, nedostatečné možnosti pro sport ve volném čase a ubývání volně dostupných prostranství pro spontánní fyzickou aktivitu v podobě her.

Hendl a Dobrý (2011) ve své knize uvádějí, že největší zisk benefitů plynoucích ze sportovní aktivity se objevuje při energetickém výdeji 3 – 4 kcal/kg/den. Tato hodnota se zdá být pro mládež přijatelná a odpovídá denně 60 minutám různých pohybových aktivit mírné intenzity. Pouze 11,49 % oslovených studentů zařazuje každý den do svého režimu nějakou pohybovou aktivitu. Alarmující je, že 12,84 % dotázaných se nehýbe ani jeden den v průběhu školního týdne. Mezi nejvíce preferované pohybové aktivity patřilo posilování, dále tanec a plavání. Nejčastějším důvodem (21,72 %), který vede mladé studenty k pohybu je to, aby vypadali dobře.

7 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit postoje středoškolské mládeže ke zdravému životnímu stylu. Životní styl je utvářen celou řadou jednotlivých determinant, a protože není možné v rámci jedné práce postihnout všechny tyto činitele, zaměřila jsem se na základní komponenty zdravého životního stylu, a sice na výživové zvyklosti a pohybovou aktivitu, která úzce souvisí se způsobem, jakým tráví současní středoškoláci svůj volný čas. Dílčím cílem tedy bylo zmapovat výživové zvyklosti, pohybovou aktivitu a způsob trávení volného času středoškoláků navštěvujících některou ze středních škol v Českých Budějovicích, indikovat případné nedostatky v těchto oblastech a navrhnout možné intervence, které by měly pozitivní dopad na životní styl středoškolské mládeže studující v Českých Budějovicích.

Pro naplnění cíle bylo využito kvantitativního výzkumu realizovaného prostřednictvím anonymního dotazníkového šetření. Základní soubor pro výzkum tvořili studenti studující některou ze středních škol v Českých Budějovicích. Metodou náhodného výběru byly vybrány tři střední školy, ve kterých byly následně distribuovány dotazníky. Výběrový soubor čítal 154 středoškoláků.

V souvislosti s cílem práce byly stanoveny tři výzkumné otázky. Každá výzkumná otázka byla zaměřena na jednotlivé činitele životního stylu: stravování, způsob jakým tráví současní středoškoláci svůj volný čas a na pohybovou aktivitu.

První výzkumná otázka měla za úkol zjistit, kolik procent respondentů dodržuje základní zásady zdravého stravování, mezi které patřili pravidelné snídane, každodenní konzumace ovoce a zeleniny a zařazování mléka a mléčných výrobků do jídelníčku. Z výsledků předkládaných tabulkou 9 (s. 56) vyplývá, že pouze 1,35 % dotázaných dodržuje základní zásady zdravého stravování.

S problematikou trávení volného času souvisela výzkumná otázka 2, která zkoumala, kolik procent oslovených středoškoláků tráví ve svém volném čase v průběhu školního týdne více jak tři hodiny denně používáním PC, internetu, mobilního telefonu či tabletu pro chatování, brouzdání po internetu, e-mail, sociální sítě, youtube, sms a podobně. Výsledky jsou patrné z grafu 11 (s. 57) a poukazují na to, že celých 60,81 % středoškoláků

používá ve svém volném čase více jak tři hodiny denně PC, internet, mobilní telefon nebo tablet.

Poslední výzkumná otázka mapovala, jaké jsou nejčastější důvody, které vedou současné středoškoláky k pohybové aktivitě. Odpověď na tuto otázku přehledně shrnuje tabulka 11 (s. 55), z níž je zřejmé, že nejčastějšími důvody k pohybové aktivitě jsou pro středoškolské studenty: vypadat dobře (21,72 %), pracovat na své postavě (15,55 %) a užít si zábavu (13,40 %).

Tato práce indikovala konkrétní nedostatky ve vztahu českobudějovických středoškoláků ke zdravému životnímu stylu a mohla by se stát podkladem pro cílené zaměření výchovy ke zdraví. Jako možné intervence k indikovaným nedostatkům bych navrhovala vytvoření poutavého letáku či atraktivní přednášky, které by studenty seznamovaly se základními principy zdravého životního stylu, upozorňovaly by je na významnost správného životního stylu ve vztahu k ovlivnění vlastního zdraví a poukazovaly by na nutnost komplexního přístupu k této problematice.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BARTÁK, Miroslav, 2010. *Ekonomika zdraví: sociální, ekonomické a právní aspekty péče o zdraví*. Vyd. 1. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 223 s. ISBN 978-807-3575-038.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ, 2009. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 108 s. ISBN 978-802-4728-605.

DOSTÁL, Jiří, 2003. *Biochemie pro bakaláře*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 173 s. ISBN 80-210-3232-4.

DOSTÁL, Jiří, 2005. *Lékařská chemie*. 2. zcela přeprac. vyd. Brno: Masarykova universita v Brně, 165 s. ISBN 80-210-3789-X.

DOSTÁLOVÁ, Jana, Pavel DLOUHÝ a Petr TLÁSKAL, 2012. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. Praha: Výživaservis s. r. o., roč. 67, č. 3, s. 80-82.

DOSTÁLOVÁ, Jana, Marie KUNEŠOVÁ, Pavel OTOUPAL a Tamara STARNOVSKÁ, 2006. Zdravá třináctka - stručná výživová doporučení pro širokou veřejnost. *Společnost pro výživu* [online]. [cit. 2013-12-28]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/rubrika-dokumenty/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni.html>

GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 2. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ, 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 300 s. ISBN 978-802-4620-008.

HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 176 s. ISBN 80-717-8927-5.

CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

KUKAČKA, Vladislav, 2009. *Zdravý životní styl*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 343 s. ISBN 80-716-9195-X.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH, 2010. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.

NEVORAL, Jiří, 2003. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H, 434 s. ISBN 80-860-2293-5.

NOVÁKOVÁ, Iva, 2011. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 204 s. ISBN 978-80-247-3707-23.

PÁNEK, Jan, 2002. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 207 s. ISBN 80-863-2023-5.

PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ, 2007. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. 1. vyd. Praha: Galén, 239 s. ISBN 978-802-4614-274.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2001. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 229 s. ISBN 80-717-8569-5.

PROVAZNÍK, Kamil, 1998. *Manuál prevence v lékařské praxi: souborné vydání*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 622 s. ISBN 80-707-1080-2.

Referenční hodnoty pro příjem živin. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011, 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2003. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 322 s. ISBN 80-717-8772-8.

STACKEOVÁ, Daniela, 2009. Zdravotní benefity pohybové aktivity u dětí a dospívajících: podpora duševního zdraví. *Tělesná výchova a sport mládeže* [online]. Roč. 75, č. 4, s. 2-4 [cit. 2014-01-05]. Dostupné z: <http://danielastackeova.webnode.cz/news/zdravotni-benefity-pohybove-aktivnosti-u-deti-a-mladeze-podpora-dusevniho-zdravi/>

STACKEOVÁ, Daniela, 2010. Zdravotní benefity pohybové aktivity. *Hygiena: Časopis pro ochranu a podporu zdraví*. roč. 55, č. 1, s. 25-28. ISSN 1802-6281.

STACKEOVÁ, Daniela, 2013. Pohyb? Pohyb! Aneb pohybová aktivita jako jedna ze základních složek životního stylu v prevenci a terapii psychických poruch. In: *Sborník z psychiatrického symposia Hlavalam V pořádaného Psychiatrickou nemocnicí Kosmonosy dne 3.10.2013 v Kosmonosech* [online]. [cit. 2014-01-05]. Dostupné z: <http://danielastackeova.webnode.cz/news/pohyb-pohyb-aneb-pohybova-aktivita-jako-jedna-ze-zakladnich-slozek-zivotniho-stylu-v-prevenci-a-terapii-psychicky-poruch/>

STEJSKAL, Pavel, 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. S.l.: PRESSTEMPUS, 105 s. ISBN 80-903-3502-0.

STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ, 2010. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 182 s. ISBN 978-80-7394-241-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2003. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 175 s. ISBN 80-244-0629-2.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 531 s. ISBN 978-802-4621-531.

VAŠUTOVÁ, Maria a Michal PANÁČEK, 2013. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Vyd. 1. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 137 s. ISBN 978-80-7464-125-1.

VELEMÍNSKÝ, Miloš, 2011. *Zdraví a nemoc*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 133 s. ISBN 978-80-7394-326-4.

VELÍŠEK, Jan, 2009. *Chemie potravin*. Rozš. a přeprac. 3. vyd. Tábor: OSSIS, xxii, 580 s. ISBN 978-80-86659-17-6.

ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, 2011. *Základy psychologie pro zdravotnické obory*. 1. vyd. Praha: Grada, 278 s. ISBN 978-802-4740-621.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I: Předkládaný dotazník

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Dotazník

Vážená studentko! Vážený studente!

Dovoluji si Tě prostřednictvím tohoto dotazníku požádat o spolupráci a zjistit Tvé postoje a názory k problematice životního stylu. Jmenuji se Michaela Hlaváčová a jsem studentkou oboru Výchova ke zdraví na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Ve své bakalářské práci zpracovávám téma „Zdravý životní styl středoškolské mládeže“.

Dotazník je anonymní, tak prosím, odpovídej pravdivě. Výsledek bude uveden pouze v mé bakalářské práci. Není-li u otázky určeno jinak, vyznač pouze jednu odpověď, popřípadě odpověď doplň.

Předem Ti děkuji za spolupráci. Michaela Hlaváčová.

1) Kolik je Ti let?

2) Tvé pohlaví?

a) žena

b) muž

3) Jak jsi vysoký/á (uved' prosím v centimetrech)?

4) Jaká je Tvá tělesná hmotnost? (uved' prosím v kilogramech)

5) Kolikrát denně obvykle v průběhu školního týdne (tj. od pondělí do pátku) jíš?

- a) méně jak dvakrát denně
- b) dvakrát denně
- c) třikrát denně
- d) čtyřikrát denně
- e) pětkrát denně
- f) vícekrát denně, uved' prosím kolikrát:

6) Jak často v průběhu školního týdne snídáš (po-pá)?

- a) nikdy v týdnu nesnídám
- b) jeden den v týdnu
- c) dva dny v týdnu
- d) tři dny v týdnu
- e) čtyři dny v týdnu
- f) každý den

7) Jak často jíš během školního týdne ovoce (po-pá)?

- a) nejím ovoce
- b) jednou týdně
- c) dvakrát týdně
- d) třikrát týdně
- e) čtyřikrát týdně
- f) každý den

8) Jak často jíš během školního týdne zeleninu (po-pá)?

- a) nejím zeleninu
- b) jednou týdně
- c) dvakrát týdně
- d) třikrát týdně
- e) čtyřikrát týdně
- f) každý den

9) Jak často jíš během školního týdne (po-pá) mléko a mléčné výrobky (jogurty, kefíry, podmáslí apod.)?

- a) nikdy
- b) jednou týdně
- c) dvakrát týdně
- d) třikrát týdně
- e) čtyřikrát týdně
- f) každý den

10) Jak často jíš během školního týdne (po-pá) sladkosti (bonbony, čokoládu, sušenky apod.)?

- a) nejím sladkosti
- b) jednou týdně
- c) dvakrát týdně
- d) třikrát týdně
- e) čtyřikrát týdně
- f) každý den

11) Jak často jíš během školního týdne (po-pá) uzeniny (salámy, klobásy, párky apod.)?

- a) nejím uzeniny
- b) jednou týdně
- c) dvakrát týdně
- d) třikrát týdně
- e) čtyřikrát týdně
- f) každý den

12) Kolik nealkoholických tekutin vypiješ během školního dne (po-pá) (nepočítá se káva)?

- a) méně jak 1 litr
- b) 1 litr
- c) 1,1 – 1,5 litru
- d) 1,6 – 2 litry
- e) více jak 2 litry

13) Jaké nealkoholické nápoje preferuješ? (můžeš zaškrtnout maximálně 3 odpovědi)

- pitná voda
- neslazené nápoje
- ochucené nápoje (Bonaqua pomeranč, Aquila citron apod.)
- čaj
- ovocné či zeleninové šťávy/džusy
- minerální neochucené vody (Mattoni, Koruní apod.)
- limonády (Coca Cola, Fanta, Sprite apod.)
- energetické nápoje (Red Bull, Semtex apod.)

Jiné, uveď prosím jaké:

14) Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas během školního týdne (po-pá)?

(volný čas = čas mimo školní výuku a fyziologické potřeby; fyziologické potřeby = spánek, jídlo apod.)

- sportuji
- jsem s kamarády
- jsem s přítelem/přítečkou
- sleduji TV, DVD
- PC, internet, mobil, tablet
- čtu si
- učím se/ připravuji se na výuku
- poslouchám hudbu
- chodím na brigádu
- jsem s rodinou
- chodím do přírody
- navštěvuji zájmové kroužky (hudební, výtvarný apod.)
- chodím nakupovat
- pomáhám v domácnosti

Jinak, uveď prosím jak:

15) Kolik hodin denně se ve svém volném čase během školního týdne (po-pá) díváš na televizi, DVD nebo video?

- a) vůbec se nedívám
- b) asi do půl hodiny denně
- c) asi do 1 hodiny denně
- d) asi do 2 hodin denně
- e) asi do 3 hodin denně
- f) více jak 3 hodiny denně

16) Kolik hodin denně ve svém volném čase během školního týdne (po-pá) obvykle hraješ hry na PC, mobilním telefonu, tabletu či playstationu?

- a) vůbec nikdy
- b) asi do půl hodiny denně
- c) asi do 1 hodiny denně
- d) asi do 2 hodin denně
- e) asi do 3 hodin denně
- f) více jak 3 hodiny denně

17) Kolik hodin denně během školního týdne (po-pá) obvykle používáš PC, tablet nebo mobilní telefon pro chatování, brouzdání po internetu, e-mail, facebook, twitter, youtube, sms a podobně?

- a) vůbec nikdy
- b) asi do půl hodiny denně
- c) asi do 1 hodiny denně
- d) asi do 2 hodin denně
- e) asi do 3 hodin denně
- f) více jak 3 hodiny denně

18) Kolik dní v průběhu školního týdne (po-pá) věnuješ pohybové aktivitě alespoň 1 hodinu za den?

- a) ani jeden den
- b) jeden den
- c) dva dny
- d) tři dny

- e) čtyři dny
- f) každý den

19) Pokud sportuješ, jaké obvykle preferuješ aktivity?

Pokud nespportuješ, přejdi na otázku č. 21.

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> basketbal | <input type="checkbox"/> gymnastika | <input type="checkbox"/> snowboard |
| <input type="checkbox"/> fotbal | <input type="checkbox"/> pilates | <input type="checkbox"/> skiboarding |
| <input type="checkbox"/> házená | <input type="checkbox"/> atletika | <input type="checkbox"/> běžkování |
| <input type="checkbox"/> hokej | <input type="checkbox"/> golf | <input type="checkbox"/> cyklistika |
| <input type="checkbox"/> nohejbal | <input type="checkbox"/> squash | <input type="checkbox"/> jízda na koni |
| <input type="checkbox"/> volejbal | <input type="checkbox"/> tenis | <input type="checkbox"/> tanec |
| <input type="checkbox"/> jóga | <input type="checkbox"/> běh | <input type="checkbox"/> turistika |
| <input type="checkbox"/> aerobic | <input type="checkbox"/> plavání | <input type="checkbox"/> bodystyling |
| <input type="checkbox"/> posilování | <input type="checkbox"/> lyžování | <input type="checkbox"/> spinning |

Pokud preferuješ jiný sport/y, uveď prosím jaký/é:

20) V následujícím seznamu jsou uvedeny nejčastější důvody, kvůli kterým sportujeme. Zaškrtni 3 důvody, které jsou pro Tebe nejdůležitější?

- užít si zábavu
- vypadat dobře
- být dobrý/á ve sportu
- mít radost z užívání svého těla
- vyhrát
- potěšit své rodiče
- spřátelit se s novými kamarády
- být v pohodě
- posilovat své zdraví
- hlídat si váhu
- vídat se s kamarády
- zažívat vzrušení
- pracovat na své postavě

Jiný/é důvod/y, uveď prosím jaký/é:

Děkuji Ti za vyplnění dotazníku.