



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Literární rešerše pojmu zdraví

Vypracovala: Ladislava Čadková

Vedoucí práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, 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

Literature review of the concept of health

Name of author: Ladislava Čadková

Supervisor: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2014

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Literární rešerše pojmu zdraví

Jméno a příjmení autora: Ladislava Čadková

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Rok obhajoby: 2014

Anotace:

Bakalářská práce je zaměřena na vymezení pojmu zdraví, jeho teorií a definic. Dále se zabývá fyzickým, psychickým, sociálním a duchovním zdravím, jeho determinanty a důležitostí prevence a podpory péče o zdraví. Upozorňuje na negativní vlivy na zdraví a zároveň ukazuje možnosti, jak zlepšit, změnit náš životní styl.

Klíčová slova:

Zdraví, nemoc, rizikové faktory, péče o zdravý, výchova ke zdraví, zdravý životní styl, racionální výživa, pravidelný pohyb, stres.

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of thesis: Literature review of the concept of health

Name of author: Ladislava Čadková

Field of study: Health Education

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

Supervisor: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Abstract:

Bachelor thesis is focused on the definition of health and his theories. It also deals with physical, mental, social and spiritual health, its determinants, and the importance of prevention and support health care. It points at negative influence on health. It shows ways to improve, change our lifestyle.

Key words: Health, disease, risk factors, health care, health education, healthy lifestyle, healthy nutrition, regular physical activity, stress.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Literární rešerše pojmu zdraví“ vypracovala samostatně, pod odborným vedením PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 30.4 2014

.....

Ladislava Čadková

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, panu PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D., za odborné vedení a ochotu při vypracování mé bakalářské práce.

OBSAH

1. ÚVOD.....	8
2. SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY	9
2.1. Zdraví.....	9
2.1.1. Pojem zdraví	9
2.1.2. Definice zdraví.....	10
2.1.3. Psychologie zdraví	12
2.1.4. Filozofie zdraví	13
2.1.5. Determinanty zdraví	14
2.1.6. Odpovědnost za zdraví.....	16
2.1.7. Zdraví 21	17
2.1.8. Výchova ke zdraví	18
2.1.9. Podpora a prevence zdraví.....	19
2.1.10. Nemoc	21
2.2. Životní styl	22
2.2.1. Zdravý životní styl	23
2.2.2. Současný životní styl	24
2.2.3. Negativní aspekty životního stylu.....	24
2.3. Možnosti podpory zdraví.....	31
2.3.1. Racionální a zdravá výživa	31
2.3.2. Pohybová aktivita	33
2.3.3. Odpočinek, relaxace a regenerace	34
2.3.4. Sex	35
2.3.5. Spánek.....	36
3. DISKUZE.....	38
4. ZÁVĚR.....	41
5. POUŽITÉ ZDROJE.....	43

1. ÚVOD

Zdraví by u každého člověka mělo patřit mezi ty nejvyšší hodnoty. Být zdrav a cítit se dobře by mělo být prioritou každého člověka, protože pak může uskutečňovat své každodenní aktivity a cítit se šťastný. Lidé by měli neustále pečovat a starat se o své zdraví a nečekat, až jejich tělo vyšle výhrůžnou zprávu. Je smutné, že si většina lidí nedokáže uvědomit důležitost zdraví až do chvíle, kdy onemocní nebo je nemocný někdo z jejich rodiny či přátel. Naštěstí se už děti ve školách učí o zdraví a zdravém životním stylu v rodinné výchově, přírodopisu, výchově ke zdraví a dalších předmětech.

Vzhledem k tomu, že zdraví považuji za jednu z nejvyšších priorit ve svém životě, se tato bakalářská práce věnuje výše zmíněné problematice.

Cílem bakalářské práce je kriticky zanalyzovat současnou literaturu, která se danou problematikou zabývá a vymezit základní teoretické definice.

Bakalářská práce byla rozdělena do tří kapitol. První kapitola řeší otázku zdraví i nemoci, definice zdraví, různé pohledy na jeho pojetí, fyzické zdravím, psychické, sociální a duchovní. Zdůrazňuje důležitost prevence a podpory péče o zdraví. Dále kapitola prezentuje aktivity a cíle Světové zdravotnické organizace.

Druhá kapitola se zabývá tématem životního stylu, zdravého životního stylu a životem současné společnosti. Dále řeší negativní dopady obezity a dalších známých rizik, které se dotýkají zdraví, jako jsou kouření, nadměrná konzumace alkoholu a požívání drog. Jednu z nejhlavnějších rolí při vzniku civilizačních chorob představuje stres.

Poslední kapitola ukazuje možnosti, jak zlepšit životní styl a zdraví společnosti. Mezi nejdůležitější pozitivní aspekty patří pravidelný pohyb, vyvážená a pestrá strava, dostatek relaxace a spánku a pozitivní myšlení.

2. SOUČASNÝ STAV ŘEŠENÉ PROBLEMATIKY

2.1. Zdraví

2.1.1. Pojem zdraví

Slovo zdraví používá každý z nás i několikrát za den. Vždyť i kořen slov pozdrav a zdravit je od zdraví odvozen. Když někoho zdravíme, přejeme mu vlastně zdraví.

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka, protože když jsme zdraví, můžeme pracovat, plnit si svá přání a realizovat své plány. Zdraví tedy není samo o sobě cílem života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného života. Halfdan Mahler, jeden z bývalých generálních ředitelů WHO, řekl o hodnotě zdraví: „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“

Zdraví není pouze hodnotou individuální, ale i společenskou. Je zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. Je jisté, že první, kdo o zdraví člověka rozhoduje, je on sám. V tomto smyslu je jeho individuální role prvořadá. Zdraví je ale také výsledkem mnoha vztahů, kdy je člověk součástí širšího lidského společenství. Proto péče a starost o zdraví připadá také společnosti. (Machová, 2009)

Slovo zdraví má širší význam a může se používat v různých souvislostech – např. zdravé potraviny, zdravé prostředí atd. Hlavní význam souvisí se zdravotním stavem organismu. Když řekneme, že je člověk zdravý, myslíme tím dobrý zdravotní stav tělesných součástí a orgánových systémů a odpovídající psychické projevy a dostatek sil člověka. Pokud je člověk nemocný, tak může být zdraví cíl veškerého lidského úsilí. Zdraví může být i podmínkou naší aktivity, protože nejsme-li zdraví, nemůžeme se pak soustředit na běžnou činnost, natož být kreativní či tvůrčí. (Kukačka, 2010)

O slovu „zdraví“ se ve slovnících dočteme, že původně v Řečtině, Latině a dalších jazycích znamenalo „celek“. Tento pojem se dnes opět objevuje například v biologickém slova smyslu. Takovým celkem je pro biologa celý organismus člověka = člověk jako celek. Z hlediska sociologického je celkem nejen jednotlivý člověk, ale i rodina, pracovní tým, obec, stát apod. V jedné věci ohledně zdraví existuje shoda: Je

dobré být zdrav, nikdo nechce být nemocen. Aby mohl člověk realizovat své plány, cíle, uskutečnit své představy, potřebuje být zdrav. Zdraví je chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cílů. Někdy se může stát zdraví cílem samo o sobě, ba dokonce nejdůležitější hodnotou pro člověka, který je např. těžce handicapovaný, chronicky nemocný nebo trpí velkými bolestmi.

Jeden z nejdůležitějších teoretiků, který se zabýval otázkami zdraví, píše: „Aby lidé mohli dělat to, co dělat chtějí (realizovat se), potřebují být zdraví. Zdraví je tedy podstatnou věcí pro naši spokojenost s naplněním našich životních tužeb... Zdraví je žádoucí.“ (D. Seedhouse, 1995, s. 2), (Křivohlavý, 2001)

Každý člověk vnímá zdraví jinak. Běžný člověk si představuje pod pojmem „zdravý člověk“ člověka, kterému je dobře, má radost ze života, cítí se harmonicky, má dostatečnou sílu, je výkonný, nemá bolesti, horečku, úzkost. Lékař posuzuje zdraví především na základě vyšetření, jejichž výsledky srovnává s normálními hodnotami např. u krevního tlaku, hmotnosti, hodnoty cukru v krvi. Psychologové a sociologové vidí zdravého člověka takového, který je schopný navazovat a udržovat kontakty a vztahy s ostatními lidmi a plní určité životní role. (Nováková, 2011)

Zdraví, je slovo, které se velmi často říká. Zeptáme-li se člověka, čeho si nejvíce váží, určitě by odpověděl, že zdraví. Avšak většina z nás na zdraví zapomíná, není dostatek času se mu věnovat. Vlastního zdraví si většinou začínáme vážit, až když někoho z nás nebo našich blízkých postihne nemoc. Teprve pak o svém zdraví přemýšlíme a řešíme otázku, co pro nás zdraví znamená. Zdraví se týká nás všech, je cennou hodnotou individuální i sociální, která výrazně ovlivňuje kvalitu života. (Strejčková a kol., 2007)

2.1.2. Definice zdraví

- Zdraví je základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života, a hodnotou zasahující si celospolečenskou ochranu.“ (Čevela, 2009, str. 11)

- Podle Novákové (2011) je zdraví předpoklad plnohodnotného a kvalitního života. Definice zdraví se měnila v průběhu vývoje lidí. Nejdříve bylo zdraví vnímáno jako „zdraví těla“, později jako „schopnost normálního zapojení do společnosti“ a ještě později se na zdraví nahlíželo jen jako na „subjektivní pocit“.
- Vznikly i další upravené definice zdraví:
 - Zdraví je stav organismu, který vyjadřuje jeho odpovídající fungování za určitých podmínek prostředí.
 - Zdraví je schopnost člověka vyrovnat se s požadavky vnitřního a zevního prostředí bez poruchy jeho životních funkcí.
 - Zdraví je stav optimální tělesné, duševní a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopností organismu přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí.
 - K dosažení stavu úplné fyzické, duševní a sociální pohody musí být jednotlivci nebo skupina lidí schopni stanovit a realizovat své cíle, uspokojit své potřeby, změnit své prostředí nebo se s ním vyrovnat. (Nováková, 2011)
- Oficiální definice Světové zdravotnické organizace (WHO), která je ve světě nejvíce rozšířená, říká, že: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (Kukačka, 2010)
- „Význam slov, která se nevztahují k věcem, ale k ideám – a zdraví je takovýmto slovem -, nehledejte ve slovnících.“ (R. Williams, 1983)
- Definovat, co je zdraví, není jednoduché. Zdraví má mnoho aspektů, jejichž důležitost se mění s vývojem společnosti. Závisí na kultuře, sociálních podmínkách, ekonomice, rozvoji lékařské vědy. Nejčastěji si myslíme, že jsme zdraví, když nejsme nemocní a nic nás nebolí. (Machová a kol., 2009)

- Dle Velemínského (2011) se definice zdraví i nemoci stanovuje velice obtížně. Není vždy úplně jasné, kde leží hranice mezi úplným zdravím a počátkem nemoci. Každý člověk se vlastně neustále pohybuje v dynamickém rozhraní mezi zdravím a nemocí. Existují nemoci a stavy, které jednoho člověka zatěžují méně, jiného více, velkou roli hraje i věk. Co mladý člověk vyhodnotí jako nemoc, většinou starý člověk považuje ještě jako zdraví.
- Naše zdraví určuje to, co pijeme a jíme, slouží jako pohonná látka organismu, aby mohl člověk denně vykonávat veškerou fyzickou a psychickou činnost, včetně dýchání, činnosti srdce, činnosti smyslů atd. (Astl, 2009).
- „Zdraví je dynamický proces vzájemného působení potenciálu zdraví, jehož důsledkem je:
 - vznik nebo vymizení poruchy zdraví,
 - funkčně změřitelné poruchy funkcí orgánů a orgánových systémů,
 - subjektivně vnímaný handicap.

Potenciál zdraví = dynamická schopnost odolávat stresorům.“ (Vojtová, 2014)

2.1.3. Psychologie zdraví

Speciální psychologická vědní disciplína, která se zabývá rolí psychologických vlivů při udržování dobrého zdraví, při prevenci nemocí, při zvládnání negativních zdravotních stavů, vyrovnávání se s chronickými nemocemi a při poskytování psychologické pomoci pacientům v průběhu uzdravování. Je zaměřena na psychicky relativně zdravé lidi, jde jí v první řadě o prevenci, a ne o terapii.

Psychologie zdraví se zabývá tím, co se děje v „duši“ zdravých i nemocných lidí. Soustřeďuje se na to, jak lidská mysl ovlivňuje to, co lidé dělají, jak to dělají, jak se chovají a jak jednají – jako jednotlivci či v různých sociálních skupinách. (Křivohlavý, 2001)

Lékaři, zabývající se nemocemi, mají zkušenosti, že na každé nemoci se větší či menší měrou podílí psychické vlastnosti člověka, psychické stavy, do nichž se v životě dostává. Některé nemoci jsou způsobené přímým působením negativních vlivů psychiky, například prostřednictvím vegetativního nervového systému – jde např. o onemocnění střev, žaludku, vysoký krevní tlak. Mezi negativní emoce patří strach, napětí, úzkosti, vztek, nespokojenost, závist, nenávisť. Centra emocionálních prožitků a centra pro řízení některých důležitých funkcí v organismu leží v mozku blízko sebe a navzájem se mohou ovlivňovat. Při negativním působení psychiky klesá odolnost člověka a vzniká pole vhodné pro alergie, nádory, autoimunitní choroby a další nemoci související s odolností. Lidé šťastní a spokojení nejsou tak často nemocní jako lidé úzkostní, žijící pod psychickým tlakem. (Jonáš, 1993)

2.1.4. Filozofie zdraví

Holistický model zdraví – Zdraví jako celek, všechny části celku jsou na sobě závislé. Pokud se stane něco s jednou částí má to vliv i na ostatní části. Je složený z aspektů zdraví:

- Fyzické – tělesné zdraví – jak naše tělo, náš organismus pracuje. Být schopen poznat, kdy je s naším tělem něco v nepořádku.
- Duševní – mentální zdraví je spojeno se získáváním a používáním informací ohledně zdraví. Každý člověk by se měl zodpovědně chovat ke svému zdraví a zodpovědně se rozhodovat.
- Citové – emociální zdraví je založeno na našich pocitech a schopností vysvětlit je. Mít názor sám na sebe a své okolí. Pochopení negativních a pozitivních emocí.
- Společenské – sociální zdraví je spojeno s chápáním sám sebe a vztahů mezi lidmi. Vědět, jak vztahy mezi lidmi zlepšit, upevnit, posílit. Pochopit, jaké vztahy jsou pro nás jak důležité.

- Osobní – seberealizační zdraví je spojeno s tím, jak se vidíme jako osobnost. Jaké máme cíle, jak rozvíjíme své ego, jak prožíváme úspěch.
- Duchovní – spirituální zdraví je založeno na smyslu života. Pomáhá nám pochopit ostatní aspekty zdraví. (Strejčková a kol., 2007)

2.1.5. Determinanty zdraví

2.1.5.1. Přímé determinanty

Mezi přímé determinanty zdraví se řadí takové faktory, které působí přímo na lidský organismus.

- Životní prostředí má vliv na zdravotní stav asi z 25 %.
- Genetický základ taktéž asi z 25 % ovlivňuje náš zdravotní stav.
- Vliv zdravotnictví může být různý, ale obecně se udává, že je to 15 %.
- Nejvýznamnější z přímých faktorů je dle Šťastného životní styl, který ovlivňuje náš zdravotní stav až ze 60 %. Patří sem stravování, pohybová aktivita, stres, sexuální žití, alkoholismus, kouření a další. (Šťastný, 2006)

Strejčková a kol. (2007) také řadí na první místo faktorů ovlivňujících zdraví životní styl, který ovlivňuje zdravotní stav z 50 %. Po 20 % má životní prostředí a genetické předpoklady a na třetím místě je s 10 % zdravotní péče.

2.1.5.2. Nepřímé determinanty

Nepřímé determinanty zdraví mají vliv na zdravotní stav člověka a především celé populace, ale nepůsobí přímo na nás organismus.

- Kulturní tradice a hierarchie hodnot

Česká republika patří do oblasti Evropy, kde převládá hlavně katolické křesťanství, a tisíciletou tradici mají absolutistické vlády, které byly vyznačovány přísnou vertikální hierarchií – to znamená, že vše bylo řízeno „shora“. Obyvatelstvo bylo udržováno v přesvědčení, že stát se o ně nejlépe postará. A to přetrvalo až do současnosti.

- Politicko-ekonomický systém

Význam je pochopitelná, jasným příkladem vlivu této determinanty je totální nezvládnutí civilizačních chorob komunistickými režimy utlačujícími jakýkoli projev svobodné lidské aktivity.

- Demografická situace

Uplatňuje se například ve smyslu struktury obyvatelstva dané „stromem života“, střední délkou života, novorozeneckou úmrtností, počtem obyvatelstva a podobně.

- Sociální stratifikace

Je významným faktorem vzniku chorob, v socialismu si byli „jakoby“ všichni rovni. Ve smyslu zdravotního stavu byla tato rovnost vyšší, než-li ve smyslu politickém či majetkovém. Po roce 1990 vznikly vrstvy sociálně slabých, střední vrstvy a bohaté vrstvy. Ze zkušeností západních demokracií vyplývá, že zdravotní stav sociálně výše postavených a více vzdělaných osob bývá lepší, než-li je tomu u osob antagonisticky postavených.

- Role jednotlivce

Je pro jeho zdravotní stav neméně významná, v různých kulturách je odlišná. Důsledkem oslabení role jednotlivce je i jeho pasivita, která je spojena se špatným zdravotním stylem.

- Sociální prostředí

Je určitým způsobem spojeno s přímými determinanty. Existuje mnoho typů sociálních prostředí. Jsou to skupiny alkoholiků nebo také sportovců, kteří nekouří. (Šťastný, 2006)

Nováková (2011) dělí faktory ovlivňující zdraví z hlediska jejich působení na člověka na kladné a záporné a z hlediska jejich ovlivnitelnosti na vnější a vnitřní.

Mezi determinanty vnitřní řadí genetické determinanty, ty jsou člověku dány a nelze je ovlivnit. Patří k nim pohlaví, věk a vrozené předpoklady. Genetická výbava je jeden z rozhodujících faktorů, který určuje charakteristiku zdraví každého člověka.

Mezi determinanty vnější řadí životní prostředí, životní podmínky, životní způsob a životní styl. Životní podmínky jsou podmínky pro život člověka a jsou vytvářené životním prostředím. A životní prostředí a životní podmínky mají vliv na způsob života člověka.

2.1.6. Odpovědnost za zdraví

I když k dosažení co nejlepšího zdraví je velmi důležitá prevence, diagnostika, terapie i rehabilitace, zdravotnické služby jej samy o sobě nezajistí, a nelze jej proto brát jako kategorii výlučně medicínskou, ale široce humánní. Je podmíněno hlavně podmíněno tím, do jaké míry dokáží k ochraně, udržení a rozvoji svého zdraví přispět jednotliví lidé a jakou oporu najdou ve společnosti. (Čevela, Čeledová, 2009)

Každý člověk má možnost se o svoje zdraví dobře starat, i když je to pro mnoho lidí nepochopitelné a hlavně nepříjemné konstatování. Žádný lékař ani nikdo jiný za nás nevyřeší to, jak se stravujeme, co vypijeme a jak se hýbeme. Tuhle skutečnost si musíme všichni uvědomit a odbourat hluboce zakořeněné myšlení, že od toho, abychom byli zdraví, jsou zde lékaři. Lékaři nejsou od toho, aby nám zdraví udržovali, ale od toho, aby nám ho vrátili v případě, že nastane nějaký zdravotní problém. Aby ten problém nenastal, to je naše privátní odpovědnost. Smutným faktem je, že ve škole nás nikdo nenaučil, jak se máme chovat ke svému tělu, a tak ho dnes a denně vystavujeme podmínkám, na které není přizpůsobeno, a to jak zvenčí, tak zejména zevnitř. Protože my dnes velmi přesně víme, jaký prášek použít proti té konkrétní bolesti a nemoci, ale pramálo se zajímáme o to, jak této nemoci předejít. Rovněž méně už víme o tom, že kolem 5 tisíc lidí v ČR ročně umírá na vedlejší účinky léků a dalších 100 tisíc má vážné problémy.

Šedesátiprocentní podíl na stavu našeho zdraví má životní styl, zatímco zdravotnická péče se podílí pouhými dvaceti procenty. Jedná se zejména o očkování, preventivní prohlídky, které mohou včas odhalit nějakou nemoc apod. Osmdesát pět procent lékařů zabývající se výživou, z toho i někteří zahraniční, udávají, že až 90 % nemocí si člověk způsobuje sám – špatným životním stylem a nesprávnou výživou a že 70 % úmrtí je způsobeno špatným životním stylem. (Klescht, 2006)

2.1.7. Zdraví 21

Zdraví 21 vzniklo v květnu 1998. Na 51. Světovém zdravotnickém shromáždění se členské státy Světové zdravotnické organizace usnesly na deklaraci, která formulovala základní politické principy péče o zdraví v jeho nejširších společenských souvislostech. Zdraví je v deklaraci stanoveno jedním ze základních lidských práv a jeho zlepšování hlavním cílem sociálního a hospodářského vývoje. Uskutečňování této zásady vyžaduje spravedlnost, solidaritu, všeobecný přístup ke zdravotním službám, založeným na současných vědeckých poznatcích, dobré kvalitě a udržitelnosti pozitivního rozvoje. Deklarace byla přijata, aby zdůraznila a podpořila program Světové zdravotnické organizace Zdraví pro všechny ve 21. století.

Jeho hlavními cíli je ochrana a rozvoj zdraví lidí po jejich celý život a snížení výskytu nemocí i úrazů a omezení strádání, které lidem přinášejí. Zdraví obyvatelstva patří mezi nejvýznamnější priority všech členů.

Důležitým cílem Zdraví 21 je snížit rozdíly ve zdravotním stavu uvnitř států a mezi státy Evropy, protože jsou jedním z prvků sociálních nerovností a faktorem, který může ovlivňovat stabilitu národních společenství a v důsledcích i regionu. ČR z tohoto hlediska nepatří mezi země s kritickou úrovní zdravotního stavu obyvatelstva, není však bez problémů a přes znatelný pokrok dosud nedosáhla parametrů zdraví v nejvyspělejších demokratických průmyslových státech.

Vypsala jsem některé z cílů organizace:

- **Cíl 3 – ZDRAVÝ START DO ŽIVOTA**

Do roku 2020 vytvořit podmínky, aby všechny narozené děti a děti předškolního věku měly lepší zdraví umožňující jim zdravý start do života.

- **Cíl 4 – ZDRAVÍ MLADÝCH**

Vytvořit podmínky, aby do roku 2020 mladí lidé byli zdravější a schopnější plnit svoji roli ve společnosti.

- **Cíl 5 – ZDRAVÉ STÁRNUTÍ**

Do roku 2020 by měli mít lidé nad 65 let možnost plně využít svůj zdravotní potenciál a aktivně se podílet na životě společnosti.

- Cíl 9 – SNÍŽENÍ VÝSKYTU PORANĚNÍ ZPŮSOBENÝCH NÁSILÍM A ÚRAZY

Do roku 2020 zajistit, aby počty zranění, postižení a úmrtí, která jsou důsledkem nehod a násilných činů, trvale a výrazně poklesly. (Zdraví 21, 2010)

Program Zdraví 21 je založen na pěti principech:

- Spravedlnost – všichni lidé mají právo na rovné možnosti rozvíjet a udržovat svůj plný zdravotní potenciál.
- Solidarita – jde hlavně o to, aby se pomáhalo těm, jejichž možnosti jsou omezeny nebo ohroženi nepříznivými podmínkami.
- Trvalá udržitelnost – rozšíření principu spravedlnosti o časový rozměr. Uspokojování potřeb v současnosti by nemělo ohrozit možnosti budoucích generací uspokojit své vlastní potřeby.
- Vlastní účast – je v tomto kontextu jedním ze základních lidských práv a zároveň i podmínkou existence a rozvoje společnosti. Jedná se jak o možnost starat se o své zdraví, tak o podíl rozhodování, které zdraví ovlivňuje.
- Etická volba – konzumní a tržní povaha společnosti může vést k podcenění jmenovaných principů a vědecký a technologický rozvoj ovlivňuje základní období lidské existence (oplození, narození, smrt). (Čevela, Čeledová, 2009)

2.1.8. Výchova ke zdraví

Je vědní obor zahrnující poznatky z oborů lékařských, sociálních, pedagogických a psychologických. Existuje ale i několik filozofií, které se snaží vysvětlit význam zdraví. Výchova ke zdraví je nedílnou součástí péče o zdraví, na kterou má každý občan zákonný nárok. Zahrnuje veškeré činnosti, jejichž cílem je poskytnout lidem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak se vyhnout nemocem, rozšířit znalosti v oblasti zdraví, jak motivovat občany, ovlivnit jejich postoje a vést je k aktivní péči o své zdraví, ke změně chování, aby posilovali své zdraví. Pokud lidé pochopí pozitivní i negativní determinanty ovlivňující zdraví, naučí se lépe své zdraví chránit, upevňovat a rozvíjet.

Cílem výchovy ke zdraví je naučit děti ve škole:

- definovat pojmy zdraví a nemoc,
- pochopit význam zdraví jako hodnotu,
- uvědomit si vlastní zodpovědnost.
- znát a porozumět faktorům ovlivňující zdraví. (Strejčková a kol. 2007)

Výchova ke zdraví je považována za nejefektivnější preventivní metodu. Cílem je naučit lidi žít zdravěji, být zodpovědný za své zdraví a pečovat o něj. Je cílena na jednotlivce (zdravé i nemocné a ohrožené), na skupiny (věk, onemocnění), na komunitu (školy, závody, města) a na celou populaci. Důležitým úkolem je také výchova k poskytování první pomoci.

Metody a formy jsou různé – televizní vysílání, reklamní spot, články v novinách, časopisech, letáky, knihy, brožury, kurzy, besedy, přednášky, výstavy a soutěže.

Úspěšnou metodou je sociální marketing, který umožňuje cíleně působit na různé skupiny obyvatel se záměrem ovlivnit a změnit postoj ke svému zdraví. Jednou z možností jsou i peer programy, ty se soustřeďují na lidi, které mají něco společného – stejný věk, profese, či sociální skupina.

Zásady VKZ

Činnost, aby byla efektivní, musí být:

- soustavná, systematická, komplexní,
- cílená vzhledem k věku, vzdělání, k určitým problémům jedince v oblasti zdravotní, psychické, sociální a společenské,
- aktualizovaná nejnovějšími poznatky z oblasti vědy a výzkumu,
- respektující životní prostředí jedince, založená na osobní zainteresovanosti jedince. (Čevela, Čeledová, 2009)

2.1.9. Podpora a prevence zdraví

Podpora zdraví se stává důležitým prvkem v moderní péči o zdraví a prevence nemocí jako její první článek. Jde o veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to jak posilováním plné tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšováním odolnosti vůči

nemocem. Nejdůležitější činitelé v péči o zdraví nejsou jen finanční prostředky, materiální a technické vybavení zdravotnických služeb, ale jsou to hlavně lidé a naše společnost. Jde o to, jak žijí, jak jsou ochotni se na péči o zdraví účinně podílet, jaké vytváří ekonomické a sociální podmínky pro život lidí. Podpora zdraví se odehrává za aktivní účasti jednotlivých občanů, skupin, komunit, organizací i společnosti jako celku. Jednotlivci mohou podporovat své zdraví tím, že budou žít zdravě a budou se dobře starat o životní prostředí.

Společenská podpora zdraví se uplatňuje:

- Vytvářením podmínek pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců.
- Ochranou a tvorbou zdravého životního prostředí tím, že společnost pečuje o dobrou životní úroveň, o vytváření pracovních příležitostí a dobrých pracovních podmínek, o vytváření příležitostí pro sportovní a rekreační aktivity a podporuje vzdělání a šíření informací majících vztah ke zdraví.

Podpora zdraví je tedy soustava politických, ekonomických, výchovných a technologických činností, jejichž cílem je chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a zabezpečovat zdravý vývoj nových generací. Důležitou roli mají v podpoře zdraví hlavně ženy. Ve většině rodin úroveň zdraví celé rodiny v určité míře ovlivňuje žena, zejména v oblasti výživy, péče o dítě, vytváření jeho návyků a vztahu ke zdraví, a to nejen pro současnost, ale i pro budoucnost. Proto velmi záleží na její vzdělanosti a hodnotové orientaci. (Machová, Kubátová a kol. 2009)

Slovo prevence pochází z latinského slova *praevenire* – předcházet. Je to soubor opatření, které mají předcházet nežádoucím jevům – nemocím, drogovým závislostem, zločinům, nehodám, neúspěchu ve škole, sociálním konfliktům, násilí, ekologickým katastrofám a podobně. To jsou preventivní opatření.

Prevenici dělíme na primární, sekundární a terciální.

- Primární spočívá ve výchově a přesvědčování k dodržování takových opatření, kterými lze předejít vzniku nemoci nebo poruchy, hledá způsoby, jak jim předcházet, je zaměřena na veškeré obyvatelstvo.

- Sekundární se snaží příslušné jevy včas zachytit a bránit jejich prohlubování, šíření apod. Sekundární už se zaměřuje spíše na ohrožené skupiny – mládež, menšiny, sociálně slabé jednotlivce či vrstvy obyvatelstva.
- Terciální jsou taková léčebná opatření, které by měla zabránit komplikacím již zjištěné choroby nebo její recidivě, snaží se ale i například zabránit opakování trestných činů, onemocnění, drogové závislosti apod. Je zaměřena na osoby právě vyléčené, propuštěné z výkonu trestu.

Prevence se snaží zabránit vzniku nemoci, upevňuje zdraví a prodlužuje aktivní délku života. Provádí se buď u jednotlivce či ve skupině. Prevenci rozlišujeme od podpory zdraví dle jejich zaměření. Podpora zdraví je obecnější, zahrnuje jak prevenci, tak i zdravotní výchovu, komunitní aktivity a tvorbu příznivého prostředí.

Preventivní činnosti dělíme na:

- Obecné, nespécifické, zaměřené na podporu zdravého způsobu života a vytváření příznivého životního prostředí.
- Specifické (profylaktické) cíleně zaměřené na prevenci vzniku určité choroby, příp. jejích následků (např. očkování, konkrétní specifické změny v životosprávě rizikového jedince. (Čevela, Čeledová. 2009)

2.1.10. Nemoc

- „Nemoc je definována jako porucha rovnováhy (homeostázy) vnitřního a vnějšího prostředí organismu nebo jako porucha celistvosti (integrity) jeho součástí. Je tedy porušena stavba a funkce jednoho nebo více orgánů.“ (Strejčková, 2007 – str. 50)
- „Nemoc je ztráta harmonického uspořádání organismu, jestliže nějaký podnět přesáhl adaptační schopnost.“ (Šťastný, 2006, str. 88)

- Slovník spisovné češtiny nám definuje význam slova „nemoc“ větou „Nemoc je porucha zdraví.“ Nemocný člověk je pak člověk stížený nemocí a blízkým výrazem je i termín „nemohoucí“ – člověk bezmocný, který už nemá žádnou sílu a moc. Nemocný člověk nemá dost moci, aby dělal, udělal to či ono a je odkázán na pomoc druhých. A i když něco chce, těžko to jako nemocný dostane. Němci člověka nemocného považují za churavého, chorého, neduživého, všelijak bolavého a uboleného. Anglický termín „ill“ je odvozený od slova „evil“, v překladu zlé, zlo. Lidé tedy chápou nemoc, jako stav, kdy je něco v nepořádku, kdy to není dobré, kdy vše funguje jen s obtížemi nebo vůbec. Lidové pojetí vidí nemoc jako protiklad ke zdraví, tak jako je například možné chápat světlo a tmu, černou a bílou. Jsou to dva extrémní stavy – zdraví a nemoc. Zjednodušeně řečený nepředstavitelně bohatý a různorodý soubor jevů, kterými se vyznačuje náš zdravotní stav, a soubor termínů, kterých používáme k vyznačení toho, že někdo není zcela zdrav. (Křivohlavý, 2002)
- „Porucha zdraví se označuje jako nemoc“ (Nováková, 2011, str. 19)
- Dle Velemínského (2011) je nemoc odchylka od zdraví. Je to proces probíhající v organismu člověka, je jím individuálně modifikována a prožívána. Je nutné si uvědomit, že se nesmí léčit pouze samotná nemoc, ale hlavně nemocný člověk.

2.2. Životní styl

Životní styl je obsahově velice rozsáhlá oblast zahrnující i na první pohled (bez zastřešení kategorií životního stylu) navzájem málo související témata.

Životní styl je běžně používaný výraz a jeho význam v běžném povědomí a reálné každodennosti se liší od pojetí používaného v oblasti vědeckého zkoumání (přičemž v empirickém zkoumání životního stylu se do určité míry vědecké a obecné pojetí střetávají)

Životní styl má v běžném povědomí řadu různých asociací, souvislostí a představ, životní styl se váže na módu a odívání, zdraví a pohyb, bydlení, ekologické chování, konzumní chování, odlišnosti minority od majority atd.

Nejobecnější vymezení je: „Životní styl je způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.“ (Duffková 2008, str. 51-52)

Životní styl je jedním ze základních faktorů ovlivňující zdraví člověka. Předpokladem pro spokojený a plnohodnotný život je právě dobrý zdravotní stav. Nejde jen o to dobře vypadat, ale také se dobře cítit. Bohužel tlak, kterým na nás v dnešní době působí okolní svět, je všechno jiné než ozdravná lázeň. Pracovní vytížení, rostoucí nároky na výkonnost jedince, míra okolního hluku, emocionální výkyvy spojené s citovým strádáním, kult mládí a štíhlosti a mnohé další vlivy jsou stresory opotřebovávající lidský organismus měrou, již netrénované tělo a mysl zpohodlnělé technickými vymoženky a nadbytkem potravy sotva zvládá. (Mullerová, 2008)

2.2.1. Zdravý životní styl

Moderní, ke zdraví vedoucí životní styl je postaven na nekonkrétních doporučeních racionální výživy, pravidelného pohybu, zdravotní prevence a změny hodnotových měřítek. Lidé v dnešní době jsou ale tvorově pohodlní, nedůslední, pracovním přetížením a často i nepříliš majetní. Zásadní příčina neúspěchu osvěty je tedy jasná. Nelze také spoléhat pouze na jednu část moderního životního stylu, protože nestačí jen pravidelně cvičit a přitom se přejídat nezdravou stravou nebo držet dietu a přitom pravidelně necvičit. Kromě toho je nutné si umět odpočinout, oddychnout, umět relaxovat. (Fořt, 2002)

Jde o takový styl života, kdy se lidé cítí ve fyzické a duševní pohodě, a tento styl života v tom udržuje na dlouhá léta. (Astl, 2009)

2.2.2. Současný životní styl

V současném životním stylu u většiny populace se neustále zvyšuje životní tempo. Také roste životní úroveň společnosti a vzdělání lidí. Je mnoho dalších a dalších možností pro rozvoj společenského i individuálního rozvoje. Pozitivní společenské jevy jsou spojeny s určitým nebezpečím a negativy. Nesprávná životospráva, komercializace společnosti, stále se zvyšující psychické vypětí, škodlivé životní prostředí spolu s vyššími nároky na kvalitu lidského faktoru vytvářejí psychosociální tlak na jedince. Negativní vlivy umocňuje nedostatek pohybové aktivity, která pomáhá relaxovat a regenerovat fyzické i duševní síly organismu.

Na počátku 21. Století je životní styl u většiny lidí poněkud alarmující. V Evropě trpí nadváhou značná část dospělé populace, 400 miliónů Evropanů má nadváhu a asi 130 miliónů je zřetelně obézních. Může za to především moderní technika, která výrazně omezila manuální a fyzickou práci, tudíž se zvýšil počet zaměstnanců, kteří u své práce celodenně sedí. Sedavý způsob při činnostech není charakteristický pouze pro dospělé, ale i pro mládež, u nichž také narůstá počet obézních. Děti nemají dostatek pohybových aktivit ve školách ani ve volném čase, ale většinu času prosedí u počítačů. Psychické přetěžování při převládající duševní práci není dostatečně kompenzováno odpočinkem a aktivními formami relaxace, takže často dochází ke kumulaci stresu, který vážně narušuje psychický a následně i zdravotní stav jedinců. Výsledkem jsou především různá onemocnění, která jsou označována jako civilizační a jsou projevem zhoršeného zdravotního stavu celé populace. (Kukačka, 2010)

2.2.3. Negativní aspekty životního stylu

2.2.3.1. Alkohol

Jednoduchá chemická látka, která snadno proniká k různým orgánům v našem těle včetně mozku. Její obsah se v alkoholických nápojích pohybuje od 2 do asi 40 %. Důležitá není jen koncentrace, ale i množství alkoholu v nápoji. Ve 12 % pivu je skoro stejně alkoholu jako v 0,2 l vína nebo 0,05 l destilátu. Je mnohem nebezpečnější pro děti a mladistvé nežli pro dospělé. Dětská játra nejsou schopna alkohol odbourávat v takové míře jako u dospělých a navíc mají menší tělesnou hmotnost, tudíž jen velmi malé množství může vyvolat u dětí nebezpečné otravy. Alkoholické nápoje u mladých

lidí zvyšují nebezpečí jaterních onemocnění, vysokého krevního tlaku, onemocnění trávicího, nervového systému a duševních chorob.

Návyk u dětí a mladistvých se vytváří velmi rychle. V ČR je povoleno podávat alkohol od 18 let, ve Švédsku od 20 let a v USA a Japonsku až od 21 let. Ale i dospělí by měli být velmi opatrní ve vztahu k alkoholu. Podle WHO je pro zdravého dospělého člověka bezpečné vypít zhruba 0,5l piva či 0,2 l vína za den. Mezi varovné známky dlouhodobého pití patří například:

- Okénka (nepamatuje si),
- ospalost,
- třes (i když nebyl požit alkohol),
- pití alkoholu pro uklidnění,
- častější úrazy, pády, popáleniny, pořezání,
- tělesné nemoci – např. jaterní, trávicího systému, vyšší krevní tlak. (Nešpor, 1992)

V malém množství našemu organismu alkohol prospívá. Podporuje prokrvení a látkovou výměnu. To vede ke zlepšení krátkodobé paměti až o 17 %, logičtějšímu myšlení a lepšímu zapamatování dojmů. Podle jedné kalifornské studie umírněná konzumace alkoholu snižuje nebezpečí osteoporózy. (Murin, 2009)

2.2.3.2. Kouření

O škodlivosti kouření má každý člověk určitou představu a bylo by asi zbytečné zvedat varovný prst. Otázka omezení či vyloučení kouření totiž závisí na egu každého kuřáka. Jak pravil klasik: „V poslední době jsem četl tolik odstrašujících údajů o kouření, že jsem raději přestal číst“!

Tabákový kouř obsahuje asi 300 jedovatých látek, mezi ně patří hlavně toxické alkaloidy v čele s nikotinem. Smrtná dávka nikotinu se pohybuje okolo 60 mg, jedna cigareta obsahuje 1-3 mg nikotinu, 1 doutník až 10 mg nikotinu. Citlivost na tento jed se snižuje s počtem vykouřených cigaret. (Kovář, 1998)

Kouření je velice silný návyk, který se postupně vyvíjí. Statistiky konstatují, že polovina kuřáků zemře o 15 let dříve, než kdyby nekouřili. Při kouření je totiž do organismu vpravován nikotin a oxid uhelnatý. Obě látky podmiňují a podporují vznik ischemické choroby srdeční a ischemické choroby dolních končetin.

Cigaretový kouř způsobuje onemocnění dýchacích cest (např. chronická bronchitida, hypertrofie bronchiálního svalstva...), rakovinu (jícnu, plic, slinivky, ledvin, močového měchýře...), impotenci u mužů a riziko poškození dítěte u těhotných žen, diabetes a mnoho další.

Tabáková pandemie je prioritou pro Světovou zdravotnickou organizaci, která se snaží potlačit kouření. Štěpánková a kol. (2008) považují za nejdůležitější v boji proti kouření zvýšení daní tabákových výrobků, zdravotnické varování na krabičkách, ochranu před pasivním kouřením, kontrolu tabáku, zákaz reklamy a dostupnost léčby této závislosti. (Kukačka, 2010)

2.2.3.3. Drogy

V současné době máme k dispozici velké množství chemických látek. Drogy jsou součástí téměř každého lékařského ošetření a lidé je často požívají při společenských příležitostech. Pro společnost je to způsob, jak se zbavit problémů, a dokonce i způsob, jak dát životu smysl.

Každý den slyšíme a čteme si o různých nových značkách alkoholu, tabáku, aspirinu na nachlazení, očních kapek, léků na spaní atd. Inzerátů, které nás přesvědčují k užívání drog je čím dál tím více. Nejen, že tyto reklamy produkty prodávají, ale také dávají lidem myšlenku, že léky mohou poskytnout okamžité řešení našich problémů. Do jisté míry je to pravda. Mnoho léků poskytuje to, co lidé potřebují, nebo si myslí, že potřebují. Drogy léčí nemoci, uklidňují, snižují úzkosti. Drogy je snadné si vzít a jejich účinky jsou často bezprostřední. Takže možná není překvapující, že tak mnoho lidí věří, že po požití drog jsou starosti pryč.

Ale každý lék, který může pomoci, může i ublížit. Mnoho lidí se užíváním drog stává závislý a nemohou tak dále vést normální život. Jedním z důvodů proč tomu tak je, je

neznalost. Lidé často začínají brát drogy, aniž by věděli, jaké jsou možné vedlejší účinky, nebo jak vysoké je riziko závislosti. (Random House, 1987)

Droga je chemická nebo přírodní látka, která mění tělesný nebo duševní stav člověka. Zneužívání drog znamená, že droga již působí duševní, pracovní, rodinné anebo jiné problémy.

Závislost na droze nastává, když člověk cítí tělesnou nepohodu a obtíže při absenci drogy či při výrazném snížení dávky. Duševní závislost se projevuje silnou touhou po droze, i když je to v jasném rozporu se zájmy člověka a často je mnohem těžší ji překonat nežli závislost tělesnou. (Nešpor, 1992)

2.2.3.4. Stres

Stres se často vymezuje jako skutečné, nebo implicitní ohrožení homeostázy. V běžné řeči o stresu hovoří jako o události nebo sledu událostí, které obvykle způsobují reakci v podobě „distresu“ (špatného stresu), ale někdy také jako o vypjaté situaci, která vede k pocitu radostné nálady, tedy „dobrého“ stresu. Termín „stres“ je mimořádně nejednoznačný. Většinou se používá ve významu působící události (stresoru), někdy ve smyslu odpovědi na tuto událost (stresová reakce). Navíc často bývá chápán v negativním smyslu, pak hovoříme o tzv. distresu, jindy jím bývá popisován chronický stav nerovnováhy. My budeme stresem charakterizovat události ohrožující jedince a podněcující fyziologické a behaviorální reakce, které jsou součástí alostázy. Odezvu na stres nyní můžeme zahrnout do procesu alostázy. (Joshi, 2005)

V dnešním hektickém světě neustále čteme z novin a časopisů a slyšíme z televize o stresu a napětí, kterému čelíme. Jde také o zneužívání informací k prodeji zboží, které nás má údajně stresu zbavit.

Trvale stresovaný člověk má neustálý dojem, že je obdivuhodně pilný, nepostradatelný nebo dokonce nenahraditelný profesní či rodinný spasitel. Ani poté, co ho infarkt či jiná choroba postaví na vedlejší kolej, neví, jak pochybil, pouze projevuje strach, smutek a ukřivděnost. (Pešek, 2013)

Obvyklé stresory dle Čevely (2009):

- Stresové faktory fyzikální – prudké světlo, nadměrný hluk, nízká či vysoká teplota.
- Události – úmrtí, narození dítěte, setkání, rozvod, onemocnění, nezaměstnanost.
- Zodpovědnost – nedostatek financí.
- Práce nebo škola – zkoušky, časový stres, přetížení.
- Osobní vztahy – konflikt, nevěra, zklamání.
- Životní styl – přejídání, nezdravé stravování, kouření, nedostatek spánku.
- Vystavení stresu v raném věku – např. u týraných či zneužívaných dětí může dojít k trvalému zvýšení odpovědi na stres.
- Věk.

Křivohlavý (2001) uvádí několik projevů stresu, vypsala jsem některé z nich:

- Palpitace- bušení srdce- vnímání zrychlené, zintenzivněné a často i nepravidelné činnosti srdce,
- bolest a svírání na hrudní kosti,
- časté nucení na moč,
- prudké a výrazné změny nálad,
- nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité,
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkost
- nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- zvýšený počet vykouřených cigaret za den atd.

2.2.3.5. Nepřiměřená a nezdravá výživa

Poruchy příjmu potravy

Mnoho žen, ale také hodně mužů trpí mentální anorexií, bulimií a obezitou. Tyto poruchy vznikají z obav, jak vypadáme, kolik vážíme a co jíme a jsou spojené se závažnými psychickými problémy a mohou být smrtelné.

Celosvětovým současným problémem se stala obezita, civilizační choroba, která zkracuje délku života, a zároveň výrazným způsobem zhoršuje kvalitu života.

Nejčastějšími obtížemi jsou kardiovaskulární onemocnění. Její prevalence celosvětově vzrůstá. (Mullerová, 2008)

Obezita je charakterizována nadbytkem tělesné hmotnosti minimálně 15 % nad ideální stav. Jde o léčitelné chronické onemocnění, kdy v těle vzniká nadbytek tukové tkáně. Nejčastěji se vyskytuje v rozvinutých společnostech. Kromě vlastního problému s nadváhou, způsobuje i další negativní účinky, jako jsou diabetes, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární potíže, kloubní onemocnění, chronické dýchací potíže, psychické poruchy, a pravděpodobně i některé typy rakovin, například gastrointestinálních. Ačkoli obezita je vždy způsobena převahou příjmu energie nad jejím výdejem, nejde o jednoduchý vztah. Na vzniku obezity mají podíl faktory psychické, genetické, sociální a zdravotní.

Pro zjištění nadváhy a obezity se nejčastěji používá výpočet BMI (index tělesné hmotnosti). BMI se vypočítá tak, že výška v metrech na druhou se vydělí hmotností v kilogramech (kg/m^2). Přesto je potřeba myslet na to, že dva lidé se stejnou hodnotou BMI, mohou mít různé množství tuku a svalové hmoty, a to podle jejich tělesné konstituce.

Obezitu dělíme na dva druhy:

- centrální, androidní

Jablkovitá obezita je způsobena nadměrným množstvím tuku v oblasti trupu. Je závažnější než periferní a může s sebou přinášet vážné zdravotní komplikace (např. diabetes, srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak).

- periferní, gynoidní

U hruškovité obezity jsou tukové zásoby uloženy především od pasu dolů a způsobují především bolesti kloubů. (Čestlice, 2006)

Mentální anorexie je psychická porucha, kdy má člověk obavy z obezity a je posedlý svou váhou. Nevidí sám sebe reálně, je přesvědčený, že trpí nadváhou a přitom je to naopak. Má nedostatečný příjem kalorií a k tomu provozuje přehnaná tělesná cvičení. Trpí pocitem viny a méněcennosti, když se nají, tudíž dodržuje přísnou dietu. Člověk je smutný, podrážděný a trpí nespavostí. Touto nemocí trpí zejména ženy (95 %) a až 20%

případů plně rozvinuté nemoci končí úmrtím. Nemocný člověk potřebuje pomoc psychologa a dietologa.

Bulimie je duševní porucha, kdy postižená osoba trpí nadměrným příjmem potravy, přejídáním a současně posedlostí svou váhou. To vede člověka ke zdraví nebezpečnému chování - užívání léků, projímadel, diuretik a vyvolávání zvracení. Tato nemoc postihuje především ženy ve věku 18-35 let, které trpí depresemi, úzkostmi, nenávisť vůči vlastní osobě. (Kunová, 2004)

2.2.3.6. Nedostatek pohybu

V dnešním světě to chodí tak, že lidé jedou do práce autem či hromadnou dopravou, většinu času tam prosedí u počítačů, po práci si většinou zajedou nakoupit autem, samozřejmě pokud to jde, zaparkují hned u vchodu a do obchodu se vezou po eskalátorech, po nákupu si zakousnou něco ve fast foodu a jedou domů, kde stráví hezký večer u televize, počítače nebo knížky. Když se řeší pohyb, většinou nemá nikdo čas, ale je to jen o tom, si den správně zorganizovat. Dostatek pohybu může každý jedinec ovlivnit sám. (Klescht, 2006)

Každý člověk by měl pohybové aktivitě věnovat alespoň 30 minut denně. Je možné si to rozdělit i na více částí – např. 15 minut ráno a 15 minut večer a je jedno, zda si člověk půjde zaběhat do parku nebo si vyjde svižnou chůzí do práce. Mezi pohybové aktivity se řadí i domácí práce, práce na zahradě, nejedná se pouze o sportovní aktivity.

Nedostatek fyzické aktivity a sedavý způsob života je příčinou více než 70 % poruch, kterými trpí ženy během svého života. Nedostatek pohybu zvyšuje riziko vzniku ischemické choroby srdeční, vysokého krevního tlaku, cukrovky, některých typů rakoviny, obezity, zvyšuje hladinu cholesterolu a trygliceridů. Zhoršuje psychický stav a zkracuje délku života. (Čestlice, 2006)

2.3. Možnosti podpory zdraví

2.3.1. Racionální a zdravá výživa

Výživa je významný faktor životního stylu, který ovlivňuje zdraví. Poskytuje nejen pokrytí základních potřeb energie a jednotlivých živin potřebných k životu, ale je spojena i s emocemi, často s pocitem uspokojení. Výživa se společně s fyzickou aktivitou a genetickými dispozicemi podílí na výsledném výživovém stavu jedince.

Naše potrava je zdroj energie a živin pro existenci našeho těla. Potrava obsahuje tuky, bílkoviny, sacharidy (cukry a škroby), minerály, vitaminy, vodu, stopové složky a další důležité složky. (Astl, 2009)

Jako základní živiny označujeme bílkoviny, lipidy (tuky) a sacharidy. Další pro organismus člověka nezbytné a potravou přijímané látky představují vitamíny, minerální látky (včetně stopových prvků), vláknina a voda. Vláknina svým složením patří mezi sacharidy, protože z ní ale nelze získat téměř žádnou energii, nesplňuje kritéria základních živin. Aby všechny uvedené látky mohly plnit v lidském organismu svou funkci, musí být nejprve formou potravy přijaty a následně upraveny v trávicím traktu. Základní živiny se rozloží, stráví v tenkém střevě na jednodušší součásti, které se již mohou přenést přes střevní stěnu, tedy mohou být vstřebány do krevního oběhu. Krevní oběh pak roznáší strávené a následně vstřebané složky potravy po těle k jednotlivým orgánům, tkáním a buňkám, které si je v případě potřeby odebírají a dále zpracovávají. Uvedené zpracování a následné využívání látek v buňkách se nazývá metabolismus.

Centrum řízení potravy se nachází v hypotalamu v oblasti mezimozku, který obsahuje shluky nervových buněk, které se označují jako centrum nasycení a centrum hladu. V souvislosti s trávením živin v tenkém střevě se ve specializovaných žlázách přímo ve střevě a ve slinivce břišní a v tukové tkáni vylučují do oběhu látky zvané hormony, které se krevními cestami dostávají k hypotalamickým centřům. Centrum nasycení a centrum hladu reagují na tyto hormony, na signály z jater, která se zabývají zpracováním vstřebaných složek živin, a na signály informující o stavu naplnění žaludku a střev. (Komprda, 2009)

Výživová pyramida

Typů výživových pyramid bylo během posledních let vypracováno několikero. Většinou jsou si velice podobné a jsou tvořeny pro průměrného, víceméně zdravého člověka. V dřívějších variantách ve spodním patře převládaly obiloviny (pečivo, vločky atd..). Vzhledem k tomu, že chléb a další obiloviny mají poměrně vysokou energetickou hodnotu a počet obézních lidí se neustále navyšuje, bylo potřeba udělat změny.

Pyramida Fóra vychází ze současných poznatků o vlivu výživy na zdraví. Potraviny jsou voleny tak, aby byla denně zajištěna přiměřená dávka cukrů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Potraviny jsou v pyramidě řazeny tak, že směrem k vrcholu je lepší být při výběru potravin střídmejší a ve špičce jsou potraviny, které bychom do svého jídelníčku měli zařazovat jen výjimečně. V rámci jednotlivých pater, jsou potraviny řazeny dle vhodnosti zleva doprava.

Pravidla české potravinové pyramidy:

- Zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne.
- Zvyšujte spotřebu zeleniny (zejména saláty) a ovoce na množství 0.5 kg denně.
- Denně konzumujte minimálně 2 l tekutin (nejlépe vodu).
- Pravidelně konzumujte mléčné výrobky.
- Používejte pouze rostlinné tuky a oleje.
- Maso jezte pouze libové.
- Vyřazujte ze svého jídelníčku smažené pokrmy, oplatky, keksy, sušenky.
- Nepřisolujte, vyhýbejte se instantní polévkám a pokrmům.
- Udržujte optimální tělesnou hmotnost, sportujte. (Kunová, 2004)

Pitný režim

Udržování dostatečného množství tekutin a také minerálů v organismu. Lidské tělo je tvořeno asi 70 % vodou, u novorozenců je to dokonce 90 %, ve stáří tekutin ubývá. Průměrný člověk vydá asi 2-2,5 l vody, z toho 1-1,5 l močí, cca 600 ml pocením a cca 300-400 ml je spotřebováno v těle. V běžném prostředí potřebuje zdravý člověk 2-3 l tekutin. Při pohybu v teplém prostředí je třeba toto množství zvýšit až na 5 l za den.

Zvýšený příjem tekutin platí také při sportování, horečnatém onemocnění, při některých chorobách, stresu, regulaci hmotnosti atp. (Astl, 2009)

2.3.2. Pohybová aktivita

Naše tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě. Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb. Pohybem se zdokonaluje nejen pohybový aparát, ale i nervová soustava, humorální soustava a smyslové schopnosti.

Tělesná zdatnost je dána složkami:

- vytrvalostí neboli aerobní zdatností (zásobování tkání kyslíkem)
- svalovou silou,
- pohyblivostí kloubů, šlach a vazů,
- koordinací pohybu.

Nejdůležitější je pro naše zdraví složka vytrvalostní, která závisí na účinnosti a výkonnosti srdce, krevního oběhu, plic a svalů. Aerobní zdatnost můžeme zlepšovat např. během, jízdou na kole, plaváním a aerobikem. Jízdou na koni zlepšujeme svoji koordinace a sílu a svoji pohyblivost můžeme zlepšit gymnastikou a jógou. Tenisem a plaváním posilujeme všechny složky tělesné zdatnosti. (Kubátová a kol., 2009)

Benefity pohybové aktivity dle Marcuse Besse (2003)

- redukce rizika srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky,
- redukce rizika rakoviny tlustého střeva,
- redukce rizika rakoviny prsu,
- zdravé a silné kosti,
- menší riziko chřipky a na chlazení,
- lepší kontrola hmotnosti,
- zvýšená energie,
- lepší spánek,
- méně úzkostí a depresí,
- vyšší sebevědomí.

Pravidelná pohybová aktivita zabraňuje koronárním nemocem, může také snížit krevní tlak a tím tak snížit kornatění tepen a zároveň může rozšířit cévy a způsobit, že např. blokáda sraženinou krve je méně pravděpodobná. Pravidelné cvičení pomáhá oddalovat řídnutí kostí. Pravidelná temperamentní činnost zvyšuje sílu a pružnost srdce a plic tím, že jim pomůže, aby byly výkonnější a méně náchylné k nemocem. (Astl, 2009)

2.3.3. Odpočinek, relaxace a regenerace

Kvalitně strávený odpočinek bychom si neměli plést s nekonečným sledováním televizních programů nebo hraním počítačových her. Energické počítačové hry nebo emotivně laděné televizní příběhy aktivují uvolňování stresových chemických látek, což nelze považovat za formu odpočinku. Každý den by měl člověk alespoň na třicet minut zcela uvolnit své tělo, mysl a vědomí. Pohodlně si sednout či lehnout, zhluboka pomalu dýchat se zavřenýma očima bez jakéhokoliv vyrušení. (Astl, 2009)

Relaxace je hluboké uvolnění, kdy se odstraňuje zbytečné svalové a nervové napětí. (Kombercová a Svobodová, 1997)

Podle Ďuriny (2008) je relaxace předpoklad pro udržení dobrého zdraví. Protože oslabená psychika může být zdrojem nemocí.

Regenerace je fyzikální proces, při kterém dochází k nahrazování vyčerpaných energetických zásob a k obnově odumřelých nebo opotřebovaných tkáňových buněk novými. Při regenerace dochází při většině případů i k relaxaci. (Klescht, 2008)

Součástí relaxace a regenerace je i zdravá strava a pitný režim. Pouze organismus, kterému nechybí potřebné chemické a biologické podmínky, může dostatečně a kvalitně regenerovat.

Typy relaxací:

- Aktivní tělesná relaxace – neutralizátor stresu, navozuje stav uvolnění a relaxace. Do této skupiny patří například jóga, tai-či, či-kung, kum-nye. Z hlediska regenerace se jedná o pohybové prostředky.

- Pasivní tělesná relaxace (regenerace) – navození příjemné nálady, vyloučení aktivního tělesného pohybu. Mezi tuto skupinu řadíme například masáže, akupunktura, reflexologie, akupresura, aromaterapie, saunování a parní lázeň, zábaly, balneologie.
- Pasivní psychická relaxace – absence myšlení, vědomého fyzického uvolňování, snížená mozková aktivita. Jde například o poslech hudby, divadlo, kino, návštěva kostela, návštěva přírody, výstava soch.
- Aktivní psychická relaxace – ovlivnění duševního stavu prostřednictvím fyzického. Při fyzickém napětí si uvědomujeme napětí ve svalech a toto uvolnění vede k uvolnění psychického napětí. Patří sem například progresivní relaxace, autogenní trénink, koncentrace, meditace, dechová cvičení, zpívání a další. (Kukačka, 2010)

2.3.4. Sex

Sex je důležitou součástí lidského života. V historii byl někdy i zcela ignorován a potlačován, přestože se jedná o přirozenou lidskou potřebu. Moderní a zdravý životní styl chápe sex jako významnou součást lidského prožívání, kde nejsou stanoveny striktní pravidla, ale platí zde zásada spokojenosti obou partnerů. Neinformovanost, strach a stud v minulosti poškozoval kvalitu a význam sexu. Odepírání a zakazování sexu v různých historických obdobích přetrvává dodnes. Například u některých církví omezují své členy v této oblasti. Výsledkem je pak celá řada sexuálních úchylek a dysfunkcí včetně neurotických poruch.

Názory žen a mužů na sexuální život se poněkud liší. Pro ženy je často kvalitní sex nemyslitelný bez citového vztahu k partnerovi, naproti tomu muži mají tendenci k neosobním pohlavním stykům.

Zdravotní přínos sexu:

- Pozitivní myšlení, snížení stavu úzkosti, depresí, pocit radosti a spokojenosti,
- zvyšování tělesné kondice, posilování břišních, zádových a hýžd'ových svalů,

- kvalitní prokrvení mozku, trénink srdce a cévního systému, prokrvení svalstva,
- posílení imunitního systému,
- kvalitní spánek.

Dle Krivohlavého (2001) je za zdravý sexuální život považován tehdy, když dva pohlavně zdraví lidé spolu mají sexuální kontakt a zůstanou si v něm věrni, to znamená, že neexistuje sexuální styk s dalšími osobami.

Sexuální život, který nerespektuje existenci a nebezpečí pohlavních chorob označujeme jako nezdravý. Hlavní příčinou je časté střídání partnerů, neukázněnost, neznalost ochrany před možným rozšiřováním pohlavních chorob, které mohou být smrtelné. (Kukačka, 2010)

„Sexuální nezdrženlivost, často spojená s lehkomyšlným chováním či osobnostní nezralostí, může vést k mnoha zdravotně nežádoucím důsledkům, jako jsou nechtěná těhotenství, zvýšená potratovost, či rozvodovost.“ (Mlčák, 2005, s. 19)

2.3.5. Spánek

Spánek se řadí mezi nejdůležitější podmínky dobrého zdraví. Patří mezi základní potřeby lidí, tak jako dostatek tekutin či přiměřené množství jídla. Během spánku mozkové buňky doplňují energii. Především gliové buňky doplňují zásoby glykogenu. Zároveň se mozkové buňky zbavují zplodin metabolismu, především volných radikálů. Buňky při usínání a probouzení mění aktivitu mnoha genů, velké množství genů se aktivuje s probouzením mozku a spolu s mozkem také usínají.

Spánkový hormon melatonin vzniká v mozkové šišince, kde jsou přijímány informace ze sítnice lidského oka o působení světla. V případě působení tmy, se zvyšuje produkce melatoninu, který způsobí utlumení nervového systému a následný spánek. Naopak při působení jasného světla se produkce melatoninu snižuje a tělo se probouzí a aktivuje. Káva, kouření, alkohol a mnoho léků snižují produkci melatoninu a lidé pak trpí poruchami spánku. Melatonin je základem některých způsobů léčby nespavosti.

Doba spánku by měla být sedm až osm a půl hodin denně. Tyto hodnoty jsou průměrné, ale každý člověk to má individuální. Práško a kol. (2004) uvádí, že potřeba spánku se během života mění, kojeneček spí 18 – 20 hodin, dospívající by měli spát cca 8 hodin. Kromě délky spánku je důležitá i jeho kvalita. Kukačka (2009b) uvádí, že kvalitní a dostatečný spánek je předpokladem pro vykonávání každodenních pohybových činností, ale i nezbytnou podmínkou pro absolvování psychické nebo fyzické zátěže a s tím spojené výkonnosti. Nedostatek spánku může podle Šonky (2010) zvýšit riziko některých onemocnění, jako je cukrovka, mozkové příhody, infarkt nebo psychická onemocnění (deprese, úzkosti). (Kukačka, 2010)

3.DISKUZE

V minulosti byla zveřejněna řada teorií a definic, kterými se zabýval ve své monografii David Seedhouse (1995).

Rozdělil teorie zdraví do čtyř skupin:

- Teorie, které považují zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře.
- Teorie, které chápou zdraví jako „fitness“ – normální dobré fungování (wellness).
- Teorie, které se dívají na zdraví jako na zboží.
- Teorie, které chápou zdraví jako určitý druh „síly“.

Křivohlavý rozděluje teorie zdraví na:

- Zdraví jako prostředek k realizaci určitého cíle
- Zdraví jako cíl sám o sobě

1. Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly

Williams (1983) zjistil, že v mnoha primitivních kulturách, je zdraví považováno za určitý druh síly, která člověku pomáhá překonávat těžkosti. Tato tajemná síla se může vytráčet a člověk slábne, ale síla se dá opět nabýt.

2. Zdraví jako metafyzická síla

Řada teorií jako např. Sacks (1982) považuje zdraví za určitý druh vnitřní síly člověka. Zdraví v tomto pojetí umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví. Je to schopnost odolávat negativním vlivům a pozitivně reagovat na životní problémy.

3. Salutogeneze – Individuální zdroje zdraví

Základní charakteristikou tohoto pojetí je odolnost, nezdolnost, tvrdost apod. Člověk chápe životní úkoly jako výzvy, je oddaný určitému přesvědčení a plní úkoly s tím, že je zvládne. (S. D. Kobasa, S. R. Maddi, S. Khan, 1982)

4. Zdraví jako schopnost adaptace

Tato teorie hovoří o schopnosti přizpůsobit si prostředí nebo se přizpůsobit nepříznivým životním podmínkám.

5. Zdraví jako schopnost dobrého fungování

T. Parsons (1981) vyjádřil zdraví jako stav optimálního fungování člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován.

V populaci je tato teorie známá jako „Buď fit“ – v dobré kondici, být připraven na určité úkoly, udržovat se v dobrém stavu.

6. Zdraví jako zboží

David Seedhouse (1995) píše, že „zdraví je zbožím“, jako zboží na trhu, které se dá koupit, dodat nebo ztratit. V lékárně se dá koupit lék, u lékaře určitý lékařský zákrok a to pak přináší „zdraví“. Jako zápor uvádí, že teorie vede k pasivnímu postoji v péči o vlastní zdraví a posiluje víru v „zázračné“ léky a lékaře. Tato teorie vede k představě, že zdraví není součástí člověka, ale něco mimo.

7. Zdraví jako ideál

Nejznámější definici zdraví formulovala Světová zdravotnická organizace. Tato definice v originálu (Constitution of WHO, 1946) říká: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.“

„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“

Klady této definice jsou podle Křivohlavého (2001):

- Definice ukazuje na zdraví jako pozitivní, kladnou hodnotu a ukazuje, že zdraví je více než nepřítomnost nemoci.
- Definice WHO naznačuje, že zdraví se skládá z fyzického, psychického a sociálního zdraví.
- Má motivační charakter a ukazuje cíl, k němuž by měla směřovat snaha všech lidí.
- Je velice jednoduchá, stručná a snadno zapamatovatelná.

Zápory:

- Definice WHO opomíjí stav, kdy člověku není dobře. S tímto jevem se setkáváme často dříve, než propukne nemoc.
- Opomíjí duchovní zdraví a nedefinuje termíny, které používá (např. „complete“, „well – being“).
- Nedefinuje kritéria ideálu. Jaká jsou kritéria dosažení toho, že je člověku sociálně a mentálně zcela dobře?
- Ideál zdraví je nepraktický, nedosažitelný. Takto definovaný cíl není možný dosáhnout a ukazuje lidem, že jejich zdravotní stav je vlastně nedokonalý.

Tyto definice mají ale i některé myšlenky společné:

- Zdraví chápou jako důležitý moment k uskutečňování životních cílů.
- Zdraví vidí jako jev, který může být kladný i záporný.
- Dobré zdraví chápou jako mimořádně vysokou životní hodnotu.
- Neberou zdraví pouze jako fungování lidského těla, ale myslí i na psychické, sociální a duchovní zdraví.
- Vidí úzký vztah mezi kvalitou života a zdravím.
- Kladou důraz na odpovědnost člověka za jeho vlastní zdraví.
- Nevidí problém zdraví pouze jako individuální otázku, ale zaměřují pozornost i na jeho komunitní, ekologickou a politickou podmíněnost. (Křivohlavý, 2001)

4. ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo kriticky zanalyzovat současnou literaturu a vymezit pojem zdraví. Práce shrnula informace o problematice zdraví a nemoci. Definovala pojmy zdraví, fyzické zdraví, psychické zdraví, nemoc, prevence, a životní styl. Představila aktivity a cíle výchovy ke zdraví a WHO (Světové zdravotnické organizace). Zabývala se rizikovými faktory, které zdraví ohrožují a zároveň popsala možnosti, jak zdraví zlepšit.

Je překvapivé, že každý autor definuje pojem zdraví odlišně a je téměř nemožné nalézt univerzální definici zdraví, na které by se autoři shodli. Každá z definic představuje zdraví jinak a dle subjektivního pohledu vykazuje větší či menší nedokonalosti. Obdobně je to i s uznávanou definicí WHO, která má své zastánce i odpůrce.

Autoři se nicméně shodují na tom, že zdraví představuje něco velmi pozitivního, cenného, je vnímáno jako důležitá hodnota, kterou lidé potřebují a váží si ji. Také na tom, že je zdraví výsledkem mnoha faktorů, z nichž je velká část námi ovlivnitelná. Každý z nás je zodpovědný za své zdraví a je jen na něm, jak bude žít.

Musíme myslet na to, že v dnešní době není nic zadarmo, zdraví není samozřejmost a nemá ho každý, na zdraví musíme pracovat, starat se o něj a podporovat ho. Životní styl významnou měrou ovlivňuje zdravotní stav. Jedním z mnoha způsobů, jak pozitivně ovlivnit zdraví a jeho stav, je pohyb. Do školy, do práce můžeme jít pěšky nebo jet na kole, za prvé je to zdravější a za druhé levnější. Možností pohybových a sportovních aktivit je v současné době nespočetně (jóga, bojové umění, fitness centra, aerobic, fotbal, kolečkové brusle, kolo, plavání, ...). Racionální a zdravá strava neméně ovlivňuje životní styl společnosti. Každý den bychom měli přemýšlet nad tím, co jíme, a jestli bychom si místo hamburgeru z rychlého občerstvení neměli raději koupit zdravější a výživnější potraviny. Současný životní styl klade vysoké nároky na naši výkonnost. Žijeme ve světě, který je velice uspěchaný, lidé jsou přepracovaní, trpí poruchami spánku a jsou v neustálém stresu. A právě stres má významný negativní dopad na naše zdraví.

Mezi další rizikové faktory, které ovlivňují životní styl a tím i náš zdravotní stav, patří konzumace alkoholu, kouření a požívání drog. Každý člověk je přímo povinen chránit své zdraví a měl by se vyvarovat činnostem, které negativně ovlivňují stav zdraví.

Hodnotu zdraví dle mého názoru trefně vyjádřil bývalý generální ředitel WHO Halfdan Mahler: „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“

5. POUŽITÉ ZDROJE

ASTL, Jaromír, Eliška ASTLOVÁ a Eva MARKOVÁ. *Jak jíst a udržet si zdraví, aneb, Vyvážený zdravý životní styl pro každý den: příručka poradce*. Praha: Maxdorf, c2009, 328 s. Lékař radí. ISBN 978-80-7345-175-2.

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

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. Vysokoškolské učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 978-807-3801-236.

FOŘT, Petr. *Sport a správná výživa*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2002, 351 s. ISBN 80-249-0124-2.

JONÁŠ, Josef. *Tajenky života*. Praha: Eminent, 1993. ISBN 80-900-3029-7.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

KANE, William. *Understanding health*. 2nd ed. New York: Random House School Division, c1987, xi, 466 p. ISBN 06-763-9683-6.

KLESCHT, Vladimír. *Přirozené zdraví, aneb, Jak si nevyrobět nemoci*. Brno: V. Klescht, 2006, 141 s. ISBN 80-239-7324-X.

KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009, 110 s. ISBN 978-808-7156-414.

KOVÁŘ, Ladislav. *Stop civilizačním nemocem: encyklopedie nejen zdravé výživy*. Olomouc: Fontána, 1998, 200 s. ISBN 80-861-7902-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, 190 s. ISBN 80-716-9121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-717-8774-4.

KŘIVOHLAVÝ. *Psychologie nemoci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2002, 198 s. ISBN 80-247-0179-0.

KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 136 s. Zdraví. ISBN 80-247-0736-5.

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

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

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Zdraví 21* [online]. 2010. vyd. 2010 [cit. 2014-02-25]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html

MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava, 2007, 84 s. ISBN 80-736-8035-1.

MÜLLEROVÁ, Alena. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno: ERA, 2008, 129 s. Zdravá rodina (ERA). ISBN 978-80-7366-134-2.

MÜLLEROVÁ, Dana. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech: z pohledu jednotlivce i populačních skupin*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2003, 99 s., tab. ISBN 80-725-4421-7.

MURIN, Filip. *Pověry o zdraví mají tuhý život*. Pardubice: Mayday, c2009, 185 s. ISBN 978-80-86986-11-1.

NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011-2012, 3 sv. (187, 204, 137 s.). ISBN 978-80-247-3707-23.

PEŠEK, Miloš a Petr NOVOTNÝ. *Zachraň svůj život: principy nemocí a uzdravování*. Vyd. 1. Liberec: Dialog, 2013, 249 s. Zdraví (Dialog). ISBN 978-807-4240-560.

STREJČKOVÁ, Alice. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ obor zdravotnický asistent*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2007, 111 s. ISBN 978-807-1689-430.

ŠŤASTNÝ, Jan. *Zdraví a nemoc*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006. ISBN 80-704-1775-7.

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

VOŠZ A SZŠ HK. VOJTOVÁ, Markéta. *Zdraví* [online]. 9.1.2014 [cit. 2014-03-20]. Dostupné z: http://www.zshk.cz/files/Zdrav_determinanty.pdf

Zdraví muže. 1. vyd. Editor Jordi Vigué. Překlad Břetislav Nevrlý, Ludmila Hetclová. Čestlice: Rebo, 2006, 300 s. Knihovna zdraví (Rebo). ISBN 80-723-4526-5.

Zdraví ženy. 1. vyd. Editor Jordi Vigué. Překlad Hana Knerová. Čestlice: Rebo, 2006, 281 s. Knihovna zdraví (Rebo). ISBN 80-723-4534-6.