

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

ČLOVĚK A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Kolářová, Dr. theol.

Autor práce: Bc. Gabriela Kindlmanová

Studijní obor: Pedagogika volného času (kombinovaná forma studia)

Ročník: II.

2018

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovávala samostatně pouze 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 diplomové práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich 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 č. 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 na odhalování plagiátů.

Dne:

.....

Děkuji vedoucí diplomová práce Mgr. Lucie Kolářové, Dr. theol. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Poděkování patří také mé rodině, která mě v mém studiu podporovala.

OBSAH

ÚVOD.....	6
1. ČLOVĚK.....	8
1.1. OTÁZKA PO ČLOVĚKU.....	8
1.2 ČLOVĚK A JEHO JÁ.....	10
1.3 ČLOVĚK A VÝZNAM NÁBOŽENSTVÍ.....	10
1.4 ČLOVĚK – SPOLEČENSKÁ BYTOST.....	11
2. ZDRAVÍ.....	13
2.1.1 OBLASTI ZDRAVÍ.....	16
2.1.2 VĚDNÍ DISCIPLÍNY ZABÝVAJÍCÍ SE ZDRAVÍM.....	16
2.1.3 DETERMINANTY ZDRAVÍ.....	18
2.1.4 FILOSOFIE ZDRAVÍ.....	20
2.1.5 PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ.....	21
2.3.1 DUŠEVNÍ HYGIENA.....	24
2.4 FAKTORY NIČÍCÍ ZDRAVÍ.....	25
2.4.1 STRES.....	25
2.4.1.2 REAKCE NA STRES.....	28
2.4.2 KOUŘENÍ.....	28
2.4.3 ALKOHOL.....	30
2.4.4 DROGY.....	31
2.5 NEMOCI A ÚRAZY.....	32
2.6 ZDRAVÍ JAKO DUCHOVNÍ HODNOTA.....	34
3. ŽIVOTNÍ STYL A ŽIVOTNÍ ZPŮSOB.....	36
3.1 ŽIVOTNÍ PODMÍNKY.....	38
3.2 KVALITA ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ.....	39
3.3 SOUČASNÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	40
3.4 ALTERNATIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL.....	41
3.5 SOUVISLOST MEZI ŽIVOTNÍM STYLEM A ZDRAVÍM ČLOVĚKA.....	42
3.6 VOLNÝ ČAS.....	43
3.6.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	45
3.6.2 ZPŮSOBY TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....	47
3.6.3 ČINNOSTI VE VOLNÉM ČASE.....	51
3.6.4 ČINITELÉ OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS.....	54
3.6.4.1 RODINA.....	54
3.6.4.2 MASMÉDIA.....	55
3.6.4.2.1 VLIV MÉDIÍ.....	58

3.6.3 VÝCHOVA VE VOLNÉM ČASE.....	58
3.6.4 SPOLEČNOST VOLNÉHO ČASU.....	59
4. VÝCHOVA A SEBEVÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU.....	61
4.1 MOŽNOSTI PODPORY ZDRAVÍ.....	62
4.1.1 POHYB A RELAXACE.....	62
4.1.2 STRAVOVÁNÍ.....	64
4.1.3 SPÁNEK.....	67
4.1.4 MEZILIDSKÉ VZTAHY.....	67
5. ČLOVĚK JAKO SVOBODNÁ A ZODPOVĚDNÁ BYTOST.....	68
5.1. SVOBODA.....	68
5.2. ODPOVĚDNOST ZA ZDRAVÍ.....	69
ZÁVĚR.....	70
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	72
ABSTRAKT.....	77
ABSTRACT.....	78

ÚVOD

Jak nahlížíme na člověka? Čím se liší od živočichů? Jaké má výsady? To jsou otázky, na které se snaží v dnešní době odpovědět mnoho vědců. Čerpají jak z již známých výzkumů svých předchůdců, především antropologů, i z nových poznatků. Neustále bádají a snaží se lidem přiblížit jejich odlišnost, jejich původ, dědičnost i jejich „vnitřní svět“.

Jeden z mnoha úkolů (a možná i ten nejtěžší) je poznat sám sebe. Tedy své „Já“. Když už se člověk seznámí sám se sebou, začne poznávat okolní svět. To si lehce představíme na malém dítěti, které se během několika málo měsíců naučí vnímat sebe, rodinu a přátele i okolní svět. Naučí se mluvit, chodit, komunikovat s ostatními. Je nám ale známo, že člověka ovlivňuje jak genetické vybavení, tak i prostředí, ve kterém vyrůstá.

Prostředí člověka nadměrně ovlivňuje. Jinak se chovají lidé, kteří žijí v blahobytu, jinak ti, kteří žijí v chudobě. Každý z nás má jiné životní podmínky. Dnes se velmi propaguje zdravý životní styl. Můžeme se s ním setkat již v mateřské škole, kde paní učitelky už i malé děti vedou ke zdravé stravě nebo cvičení. Na základních i středních školách představují zdravý životní styl lektoři prostřednictvím seminářů. Veliký vliv na nás mají také masmédia, které se nám snaží zdravý životní styl přiblížit. Problém ovšem je, že informace z těchto zdrojů nejsou leckdy pravdivé.

V této diplomové práci se zabývám aktuálním tématem zdravého životního stylu v celkovém antropologickém pohledu. Je všeobecně známo, že do zdravého životního stylu zahrnujeme zdravou stravu, adekvátní pohyb, přiměřené mezilidské vztahy, nezatížené životní prostředí, kvalitní spánek atd. Domnívám se, že stále více lidí rozumí tomu, co zdravý životní styl znamená, avšak jsou i tací, kterým tento životní styl není blízký. Na člověka totiž působí i negativní faktory, které ovlivňují jeho zdraví. Přestože lidé ví o rizicích, které způsobují například návykové látky, velká část je užívá. Mezi návykové látky můžeme zařadit kouření, alkohol, drogy. Na člověka nevalně působí i stres a například i nadváha. Tyto negativní faktory mají velký dopad na zdraví člověka. Člověk si hodnotu zdraví opravdu uvědomí, až když je nemocný někdo z jeho blízkých nebo on sám. Ve většině případů jedinec tuto nemoc překoná, začne bojovat a nalezne novou cestu životem. Postaví se na vlastní nohy a začne doslova zdravě žít. Protože, jak praví přísloví: „všechno zlé

je pro něco dobré“. Mnoho lidí se snaží zdravý způsob života předávat i ostatním lidem kolem sebe.

Cílem předložené diplomové práce je popis a reflexe základních pojmů a souvislostí zdravého životního stylu a jeho významu v kontextu osoby a kvality lidského života. Práce může rovněž přispět k osvětě v oblasti „výchovy“ ke zdraví a v oblasti volného času, který s životním stylem úzce souvisí.

V první kapitole práce se budu zabývat výjimečností a specifičností člověka. Další kapitola se bude týkat především pojmu zdraví a vlivů, které mohou zdraví člověka poškodit. Třetí část práce budu věnovat samotnému pojmu životní styl a další faktory ovlivňující život a životní styl člověka a možnosti trávení volného času dnešní společnosti. Ve čtvrté kapitole vysvětlím, jak je v kontextu zdravého životního stylu důležitá výchova ke zdraví, která člověku může pomoci v dosažení zdraví. Poslední kapitola bude popisovat zodpovědného a svobodného člověka odpovědného za své zdraví.

1. ČLOVĚK

Za lidství byl dříve považován vznik řeči u dítěte a prořezání prvních zubů. Ve 20. století bylo dovoleno usmrcovat embrya člověka, ale starší vývojová stádia již nikoliv. Dnes se za člověka považuje narozené dítě. Lidství bylo ve výsledku nejčastěji vnímáno jako výsledek cíleného výchovného procesu. (Komárek, 1998: 7)

Chování člověka se výrazně liší od chování zvířat. Chování živočicha se od chování člověka odlišuje tím, že je vázáno na pud a prostředí. Zvíře ovšem disponuje množstvím instinktů, které člověku chybí. Člověk trpí tzv. chudobou instinktů. Nietzsche tvrdí, že člověk je neustálené zvíře, což dokazuje, že se člověk od zvířete odlišuje. Lidské chování charakterizujeme jako „chování otevřené světu“, což bychom mohli vysvětlit tím, že je člověk přizpůsobivý a proměnlivý. A. Portmann prokázal, že se člověk už i biologicky velmi liší od živočichů, a to jak životní křivkou tak tělesnou stavbou. Člověk je tzv. nesespecializovaná bytost, což znamená, že ve srovnání se zvířaty má člověk požadavky, povahu, výkony vlastního lidského, personálního, duchovně-kulturního a sociálního bytí. (Coreth, 1994: 60-62)

1.1. OTÁZKA PO ČLOVĚKU

Coreth uvádí slovní spojení, které již dříve pravil Sokratés: „vím, že nic nevím“. Ví, že je na světě ještě nespočet věcí, které by se měl dozvědět, nebo které se za celý život ani nedoví, protože to nestihne a neví nic naprosto dokonale. To, že člověk takhle dokáže přemýšlet dokazuje, že ví o mezích vědění a snaží se tyto hranice odsunout a nahlédnout za ně. To, že se člověk ptá, co nového by se mohl dozvědět, nám dokazuje, že se dokáže tázat po své podstatě. Samotný člověk to dokáže, protože sám sobě rozumí, uvědomuje si sám sebe a ví o sobě. (Coreth, 1994: 10)

Pouze lidská bytost má možnost klást si tyto otázky: „Kdo jsme? Odkud přicházíme? Kam směřujeme? Tyto tři otázky lze spojit do jedné: „Co je člověk?“ tzn. „Co je to za bytost, která může vědět, má činit a smí doufat?“ (Velemínský, 2011: 7)

Tyto otázky nám dokazují, že člověk je bytost, která se velmi často ptá.

Co je podstatou člověka? To je otázka, na kterou je velmi obtížné jednoznačně odpovědět. Je ale nadmíru jasné, že jedině člověk je schopen se ptát, může se ptát a musí se ptát. Rostliny, kameny či dokonce zvířata se neptají na tyto otázky. (Coreth, 1994: 9)

Díky vědění se na otázku po podstatě může člověk ptát. E. Coreth člověka charakterizuje takto: „A jen proto, že člověk sebe sama nechápe plně, sám sobě zůstává záhadný a tajemný, jeho vědění o sobě samém je zároveň nevědění, jeho sebepochopení zároveň nepochopením, jen proto se může a musí tázat po své vlastní podstatě. Člověk o sobě ví jako o bytosti, která sama sebe duchovně vlastní, sama sebe chápe. Ale je vsazen do temnoty hmotného bytí a dění, které mu překáží v plném sebepochopení. Tato podvojnost určuje podstatu člověka. Z ní vyvěrá možnost a nutnost jeho tázání.“(Coreth, 1994: 10)

Každý člověk má schopnost porozumět sobě i světu. Jedná se o dynamický komplex vztahů mezi člověkem a světem. To, jací budeme lidé, jaké budeme mít možnosti ale i meze je předem dané. Odvíjí se to od toho kdy, kde a komu se narodíme, v jakém prostředí vyrůstáme atd. To platí jak o tělesně-biologickém životě tak i o tom duchovním. Na druhou stranu je člověk subjektem světa, který pomáhá svět utvářet a formovat. „Člověk musí sám svůj svět utvářet v kulturní svět. Teprve tím se svět stává lidským životním prostorem“ (Coreth, 1994: 50)

Každý člověk má se své „výbavě“ pět smyslů, díky kterým se dozvídá to, co potřebuje. Hovoříme o chuti, zraku, čichu, hmatu a sluchu. Každý z nich má svou funkci a dohromady tvoří celek, který nám napomáhá porozumět světu. Svět není jen planeta Země, kterou si představujeme jako modrou „kouli“. Svět je to, co máme od svítání do svítání denně před očima, to uprostřed čeho žijeme a jsme jeho součástí. Každý člověk má svůj svět a tvoří jeho střed. Je pro nás velice těžké porozumět tomu, že lidé okolo mají také svůj svět a oni sami jsou zase jeho středem. Člověk je jedinečný tvor a tak má možnost uvědomění si toho, že je zapotřebí odstoupit od této přirozeně středového postavení. A to na rozdíl od zvířat, které tohoto myšlení nejsou schopní. (Sokol, 2002: 93)

Jan Sokol uvádí: „Orientace ve světě znamená zaujetí správné polohy či stanoviska, vykročení správným směrem, abychom nezabloudili a došli tam kam chceme. K tomu ovšem patří hodnocení, rozlišení dobrého a špatného, neboť i to jednající člověk stále potřebuje. Jako všechno ostatní, ani toto uspořádání světa není člověku nijak „dáno“, nýbrž musí si je v dětství vybudovat. Naštěstí je k tomu dobře vybaven a není odkázán jen na sebe: rodiče mu v tom pomohou, předvedou mu

a naučí ho, jak se ve světě vyznat. (Sokol, 2002: 96)

1.2 ČLOVĚK A JEHO JÁ

Celý vývoj začíná jedním oplodněným vajíčkem, které má v průměru asi desetinu milimetru. O tomto oplodněném vajíčku nemůžeme ještě říci, že je to člověk, je ovšem s největší pravděpodobností jisté, že se z něj člověk vyvine. Tomu napomáhají chemické reakce, které vyvolávají impulsy a vychází z genů. Zhruba za devět měsíců se z oplodněného vajíčka vyvine dítě, které je připravené přijít na svět. To, jaký člověk bude je podmíněno geneticky. Ale co duše? Má ji již nenarozené dítě? A co my, dospělí?

Duše můžeme chápat jako něco, co je dříve než si uvědomujeme sebeuskutečňování a co jako takové nikdy nevstupuje do vědomí. Duše je vnitřní kámen, jádro našeho bytí. Coreth uvádí: „ Duše je především formující, bytostně konstitutivní princip těla, který činí hmotu živým lidským tělem“. Duše neznamena totéž co „já“. Médium ducha představuje lidské tělo. Skrz naše tělo se duše dostává na povrch nebo plní svou funkci. (Coreth, 1994: 150-151)

Všechny zážitky se pojí s našimi myšlenkami. Všechno, co se odehrává „tam venku“ se magicky propojuje i s naším „vnitřkem“. Každý člověk vnímá jinak. Někdo má radost, jen při pohledu na jarní rozkvétající květinu, někoho ohromí, když hustě prší a najednou se objeví duha.... Každý z nás má své prožívání, jsme individua, ale každý tento pocit, kdy se věci „z venku“ projeví „uvnitř“ velmi dobře zná a zažívá ho dennodenně.

1.3 ČLOVĚK A VÝZNAM NÁBOŽENSTVÍ

Náboženství člověka provází již od pradávna. Jeho počátky sahají až k životu neandertálského člověka, který tak činil pohřebními obřady a dokazují to i kostní oltáře. Nejmocnější a nejsložitější síla v lidské psychice a něco co nejde ze života člověka odstranit žádným způsobem je dispozice k náboženství. Je zajímavé, že náboženství a věda působí jako protipóly, které se nepodařilo ani za několik tisíciletí spojit v jedno. (Wilson, 1993: 163)

Dříve mělo náboženství velkou společenskou váhu. Dnes můžeme pozorovat náboženství a církev jakou součást nenáboženských společenských procesů,

což jsou například: kulturní a ekonomické procesy. Rozhodně se u nás změnil vztah i projevy náboženství. Jinak se také náboženství projevuje ve městech, kde spíše upadá a na venkovech, kde drží společnost pohromadě a zajišťuje jim možnosti setkávání. (Weber, 1998: 19)

Wilson uvádí: „Jediná forma altruismu, která se zde projevuje jen zřídka, je tolerance k jiným náboženstvím. Jejich nepřátelství vzroste, když se společnosti dostanou do sporu, protože náboženství jedinečným způsobem slouží účelům válečnictví a ekonomického vykořisťování. Náboženství vítěze se stává mečem, náboženství poraženého štítem.“(Wilson, 1993: 169)

Podstatou náboženství je jistě vztah k Bohu či k božské moci. To mají všechna náboženství společné. Ovšem poté se liší. V čem ale spočívá podstata náboženství: V mravním chtění, v poznání, v cítění nebo v mravním jednání? V náboženství se sice předpokládá prvek poznání, ale náboženství jako takové závisí na svobodném obrácení člověka k Bohu. (Coreth, 1994: 187)

I když nám to tak nepřipadá, náboženství je v našem rodinném, politickém, individuálním a kulturním životě zakotveno velice hluboce. Jen v této uspěchané době nám na něj nezbývá čas. (Weber, 1998: 20)

Náboženství nás provází životem proto, protože člověk není schopen porozumět sám sobě pouze na základě svého světa, ale hledá toto porozumění ve smyslu své existence a základu bytí. Proto je náboženství tak významné pro člověka jako takového. E, Coreth uvádí: „Náboženství dosahuje své plnosti, a může být tedy označeno ve vlastním smyslu jako náboženství teprve tehdy, když se v něm uskutečňuje vztah a absolutnímu personálnímu základu smyslu, k osobnímu Bohu“. (Coreth, 1994: 187)

Náboženství člověku poskytuje bezpečí a jistotu. Jednou z podstatných potřeb člověka je možnost uctívat určitý vzor nebo ideál. Náboženství člověku pomáhá překonávat překážky a dodává mu sílu. Proto, když hovoříme o zdraví, nemoci nebo o tom, jak zdravě žít, může nám být i náboženství nápomocné v naplnění našich cílů. Neboť víra člověku může pomoci zdolávat obrovské překážky. (Poněšický, 2006: 99, 100)

1.4 ČLOVĚK – SPOLEČENSKÁ BYTOST

Člověk vzniká ze své vlastní kultury. Neboli kultura vytváří podobu člověka. Toto tvrzení zastávají takzvaní ultraenvironmentalisté. Jedná se o přívržence teorie, která tvrdí, že na výchovu jedince má převeliký vliv prostředí. Toto tvrzení bychom mohli uznat jako pravdivé, ale ovšem jen z půli. Je dokázáno, že každý člověk je formován jak prostředím (ve velké míře kulturním), tak geny, které mají za úkol ovlivňovat sociální chování člověka. (Wilson, 1993: 27)

Člověk se narodil, aby žil s druhými. Člověk na světě nikdy není jen sám sebou a pro sebe, ale utváří se a žije jen ve vztazích s lidmi. Žít na planetě Zemi v dnešní době každého člověka samo o sobě zavazuje nad tím přemýšlet. Žijeme zde s ostatními lidmi, zvířaty...V dnešní době potřebujeme cítit, že můžeme svobodně rozhodovat a podle toho žít. Každý člověk vnímá sám sebe. Nejdříve se musí naučit žít sám se sebou. Poté se učí žít ve vztahu s druhými lidmi. Naučit se omlouvat, odpouštět a milovat. K tomu potřebuje sbírat zkušenosti a zažívat nové situace, poznávat nové věci. Tyto zkušenosti nám mohou pomoci, jak se v dané chvíli zachovat. A nebo se můžeme rozmyslet a situaci vyhodnotit úplně jinak, nově. V tomto jsme jako druh jedineční. I když každý máme své „já“, jsme společenskou bytostí, a té dává společnost šance ale i sankce. Celá společnost se dnes zamýšlí například nad otázkou ekologie. Je to přeci naše Země. (Sokol, 2002: 196)

Máme prostor pro život, ale sami si jej ničíme. Lidé dnes už musejí přemýšlet, jaké následky budou mít jejich činy. A tak i když z okénka jedoucího auta vyhodíme plastový kelímek od kávy, víme že se to dělat nemá a upozorňujeme na to naše děti už od malička a spousta z nás má tendence jak tomu zabránit. Tyto tendence a představy se dnes mohou stát skutečností. Je mnoho institucí, které tento typ lidí podporují.

Člověk je společenský tvor. To, jak bude nakládat se svým životem ovlivní jak jeho samotného, tak celou společnost. Člověk je současně tvůrcem i produktem společnosti. Člověk je zrcadlem i obrazem druhého člověka. Svět, v kterém dnes člověk žije, stvořil k obrazu svému pouze on. Proto každý jedinec nese stejnou zodpovědnost za stav světa a prostředí kolem nás. Pokud budu vyznávat zdravý životní styl a pečovat o své zdraví, budu do jisté míry ovlivňovat společnost a naopak. Tomu odpovídá pojem sociální charakter, který se vyznačuje sdílením společenských hodnot a kolektivním chováním. (Duffková a kol., 2007: 92)

2.ZDRAVÍ

„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“ Halfdan Mahler

Světová zdravotnická organizace v současnosti definuje zdraví jako vyvážený stav, duševní, tělesné a sociální pohody. (Machová a kol., 2009: 10)

V minulosti slovo „zdraví“ původně znamenalo „celek“, což etymologické slovníky zřetelně dokazují. V současné době se pojem celku objevuje opět v souvislosti se zdravím, a to tzv. holismus. Je to směr, který se zajímá o pojem zdraví a péči o něj velmi obecněji, než tomu bylo kdy dřív. (Křivohlavý, 2009: 28)

Zdraví člověka znázorňuje hlavní hodnotu, o kterou se musí jak jedinec tak i skupina pečlivě starat. Je zapotřebí, aby se jedinec ustavičně specificky vzdělával, protože zdraví a vědění o něm je důležitou součástí zdárné životní seberealizace a podstatným aspektem kvality jeho života. (Mlčák, 2011: 9)

Zdraví není pouze hodnotou individuální, ale i společenskou, právě proto, že člověk je tvorem společenským. Zdraví 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 a kol., 2009: 10)

Dnes může každý člověk chápat pojem „zdraví“ jiným způsobem, podle toho, jaký způsob je jim nejbližší. Například názor idealisty se bude výrazně lišit od názoru lékaře. Již antičtí filosofové se zajímali o to, „jak moudře žít“, což nyní můžeme přeložit jako „žit zdravě“. V antice dokonce rozlišovali zdraví tělesné, duševní, duchovní a zdraví jako celek. Velmi se ujalo a ctílo slovo „Sothein“, který zavazuje ke třem úkolům:

1. Pomoci člověku, který je nebo byl v nebezpečí života (utonutí) nebo v depresi (ztráta života, propadnutí zlým mocnostem).
2. Pomoci člověku, aby byl celým člověkem (po všech stránkách).
3. Uzdravit nemocného člověka. (Křivohlavý, 2009: 30-31)

Když se zamyslíme nad tím, jaký smysl má zdraví, zjistíme, že je tato otázka velice rozšířená a zdraví je slovo, které můžeme pojmut mnoha způsoby

a setkáváme se s mnoha definicemi. Zdravé může být třeba prostředí nebo potraviny. Nejčastěji je pro nás rozhodující dobrý zdravotní stav našeho těla. Když si představíme, že je člověk v dobrém zdravotním stavu, znamená to, že je zdravý. Člověk má dostatek sil, tělesné součásti, orgánové systémy a psychické projevy jsou v normě. Jestliže o člověku hovoříme jako o nemocném, tak často bývá zdraví cíl všeho lidského snažení. Je-li člověk nemocen, jen těžko se může soustředit na každodenní činnosti, natož pak být tvůrčí nebo kreativní. To znamená, že zdraví je podmínkou aktivity člověka. (Kukačka, 2010: 11)

2.1 DEFINICE ZDRAVÍ

WHO definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli jen jako prostou nepřítomnost nemoci či vady. Tento postulát stojí v úvodu Preambule k Ústavě WHO, která byla přijata na Mezinárodní konferenci ke zdraví v New Yorku v roce 1946 a oficiálně vstoupila v platnost v roce 1948. (Orel a kol., 2002: 11)

Zdraví i nemoc se vymezují jen velmi těžko. Zajímavé je, že každý jedinec pocítuje zdraví i nemoc odlišně. Velký rozdíl pozorujeme mezi starými a mladými lidmi. Starší lidé pokládá za zdraví i stav, který mladí lidé většinou posuzují jako nemoc. (Velemínský, 2011: 8)

Vymezit pojem zdraví je podle Machové velice komplikované. „Zdraví má mnoho aspektů, jejichž důležitost se mění s historickým vývojem společnosti, ale i v průběhu ontogenetického vývoje jedince, závisí na kultuře, sociálních podmínkách, ekonomice a rozvoji lékařské vědy.“(Machová a kol., 2009: 10)

Zdraví je pro člověka podmínka šťastného a vyrovnaného života. Vymezení zdraví se vyvíjela v průběhu evoluce lidského života. Dnes je zdraví chápáno jako osobní pocit jedince, dříve se na zdraví dívalo jako na zdraví těla. (Nováková, 2011: 14)

Nač však nesmíme zapomínat jsou nemoci, o kterých si myslíme, že nemocemi nejsou a neohrožují nás. Cukrovka, anorexie, vyhoření apod. Čili pořád je potřeba mít na paměti, že i tyto nemoci nás mohou potkat a my s nimi musíme žít, ale hlavně si je uvědomit.

Na co je třeba advokátovi, který defraudoval milióny korun svých klientů a naházel je do hracích automatů, titul z právnické fakulty, když jeho pověst je pryč? Na co je dívce (pro ni) krásná a štíhlá postava, když pomalu umírá? Toto je třeba mít

stále na mysl, dívat se kolem sebe, pomáhat, ale nezapomínat na sebe. Síla vůle zde hraje velkou roli.

Duffková uvádí: „Zdraví je dynamický proces vzájemného působení potenciálu zdraví a determinant zdraví, jehož důsledkem je:

- vznik nebo vymizení poruchy zdraví,
- funkčně změřitelná aktivita a
- subjektivně vnímaný důsledek.“ (Duffková a kol., 2008: 5)

Nováková uvádí další definice zdraví:

1. „Zdraví je stav organismu, který vyjadřuje jeho odpovídající fungování za určitých podmínek prostředí.

2. Zdraví je schopnost člověka vyrovnat se s požadavky vnitřního a zevního prostředí bez poruchy jeho životních funkcí.

3. 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.

4. K dosažení stavu úplné fyzické, duševní a sociální pohody musí být jednotlivec nebo skupina lidí schopni stanovit a realizovat své cíle, uspokojit své potřeby, změnit své prostředí nebo se s ním vyrovnat.“ (Nováková, 2011: 14)

Čevela definuje zdraví takto: „Zdraví je základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života, a hodnotou zasahující si celospolečenskou ochranu.“ (Čevela, 2009, : 11)

Nováková charakterizuje zdraví jako stav úplné duševní, sociální i tělesné pohody. Zdraví není pouze nepřítomnost nemoci či invalidity. Tato definice se shoduje s definicí WHO. (Nováková, 2012: 52)

Naše pocity nás velice ovlivňují. Položme si pár otázek: Věnuji dost svého času přemýšlení o druhých? Zamýšlím se nad tím, co ke mně cítí? Přemýšlím o tom, čím bych jim mohla pomoci? Naslouchám ? Jsem empatická? Neměli bychom si sami sebe idealizovat, mít strach, nešlapat v bludném kruhu, ale začít na sobě pracovat. Vždyť nasloucháním a pomocí, kterou nabídneme si sami sebe budeme vážit.

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: 11)

Pokud máme dobře vyvinutou sebeúctu, tak se nenecháme strhnout drastickými dietami, plastickými operacemi ani zázračnými pilulkami. Budeme schopni vnímat

sami sebe jako osobu, kterou máme rádi, takovou jaká je. Ne ze strachu, ale prostě na základě fyzikálních zákonů. Nejen láska k druhým, ale hlavně k sobě, nám pomůže žít zdravě a udržovat si i psychickou kondici. Zajímat se o druhé je krásné, lidské, ale je tu tenká hranice mezi schopností dávat a obětovat se. A my chceme být zdraví nejen fyzicky, ale i duševně.

Jak u člověka poznáme, že je vyrovnaný a je plně zdravý? Velký vliv má na člověka jeho okolí. Když se se svým okolím cítí být v harmonii, stává se z něj společensky aktivní člověk. Fyzické zdraví zase znamená správné fungování všech buněk v těle člověka. To bude v další kapitole vysvětleno.

1.2.1.1 OBLASTI ZDRAVÍ

Koncept zdraví v sobě zahrnuje tři složky, a to: tělesnou a psychosociální integritu, adaptabilitu ve smyslu sociologické a fyziologické homeostázy a nenarušenost životních funkcí a společenských rolí.

Když se člověk cítí být v dokonalé harmonii se svým okolím, je mu dovoleno realizovat své společenské role a úkoly, které jsou od něho očekávány, je z hlediska psychosociálního – socio - medicínského jeho zdraví chápáno jako stav absolutní vyrovnanosti.

Z hlediska biologického – biomedicínského je správné, když každá buňka a každý orgán v těle fungují bez poškození, v naprosté harmonii s ostatními buňkami a orgány, čemuž říkáme stav dokonalé homeostázy. (Čevela a kol., 2009: 13)

2.2.1.2 VĚDNÍ DISCIPLÍNY ZABÝVAJÍCÍ SE ZDRAVÍM

Svět okolo nás je velmi hektický a než se stačíme ohlédnout, jsme dospělí, máme své první děti a začínáme se bát. Bojíme se o jejich život, o jejich zdraví, bojíme se o partnera a stárnoucí rodiče. V této době nám začne docházet, že zdraví a duševní pohoda pro nás představují nepředstavitelnou hodnotu. Proto koukáme okolo sebe, začínáme hledat informace a uvědomujeme si, kolik vědních oborů okolo nás se zabývá zdravím, ať už fyzickým nebo psychickým.

Mezi vědní disciplíny zabývající se zdravím řadíme:

- **psychosomatická medicína** je lékařský obor, který studuje vzájemné vztahy

mezi sociálními, biologickými a psychologickými pojetími zdraví a nemoci člověka, a to velice podrobně. Obecné, teoretické pojetí se týká obecného systémového medicínského přístupu, protože každá nemoc by mohla zahrnovat vzájemně provázané psychologické, sociální a biologické momenty. Užší, pragmatická definice vychází z toho, že z praktického hlediska se tento obor zabývá často somatickými chorobami a poruchami, v jejichž souboru příčin a mechanismů vedoucích k nemoci, prevenci nebo průběhu se sociální a psychologické faktory uplatňují velmi zásadním a prokazatelným způsobem, a které se tak vlivem této skutečnosti nazývají jako psychosomatické choroby či psychosomatické syndromy, (Mlčák, 2011: 12)

- **hygiena** představuje lékařský obor, který se zabývá komplexem zdravotních a životních vlivů v první řadě na somatické zdraví člověka a snaží se stanovit vědecké zásady pro život, zdraví a práci člověka. Jejím cílem je preventivní předcházení zrodu onemocnění a poruch. (Mlčák, 2011: 12)

Zákon o ochraně veřejného zdraví představuje právní předpis, kterým se hygiena řídí. Nejdůležitější úkol hygieny se týká prevence, která se dá rozdělit na tři body:

1. **Primární prevence** se snaží zmírňovat negativní vlivy na zdraví a zároveň má za úkol předcházení poškození zdraví podporou pozitivních vlivů na zdraví.

2. **Sekundární prevence** léčí a kontroluje jedince, kteří trpí poruchou zdraví. Zahrnuje v sobě soubor preventivních opatření.

3. **Terciální prevence** shrnuje soubor preventivních opatření proti opakovanému projevu akutních stavů a příhod ohrožujících zdraví u osob s rozvinutými nemocemi. (Šťastný, 2006: 56)

- **Behaviorální medicína** se začala rozvíjet v sedmdesátých letech dvacátého století. Jedná se o multidisciplinární obor. Behaviorální medicína studuje zdraví a nemoc, z pohledu vzájemného působení rozsáhlého spektra sociálních, biologických a psychologických faktorů, které se nacházejí v lidském prostředí a jsou ovlivňovány prostřednictvím chování člověka. (Mlčák, 2011: 13)

- **Klinická psychologie** je věda, která se zabývá osobností a duševní činností v průběhu léčení, psychorehabilitace a psychokorekce. (Kohoutek, 2000: 7)

- **Lékařská psychologie** je vědní obor, který prostupuje celou medicínou. Týká se především interakce a komunikace lékařů s pacienty. V tomto vědním oboru

se prolínají lékařské i psychologické poznatky, proto má velmi integrativní a interdisciplinární charakter. (Mlčák, 2011: 14)

- **Psychopatologie** se zabývá duševními poruchami. Studuje příčiny, průběhy a prognózy, diagnostiku, třídění, léčbu a prevenci duševních poruch a stavů. Jedinci s nějakou duševní poruchou stále přibývají. Základní informace o psychopatologii v současnosti náleží k nepostradatelným předpokladům pro práci ve všech pomáhajících profesích (u psychologů, sociálních pracovníků, zdravotníků, pedagogů apod.). Poznatky o duševních poruchách poslouží jak pro studenty příslušných oborů, tak i pro širší veřejnost. (Orel a kol., 2012: 13)

- **Psychologie zdraví** věnuje pozornost především psychologickým momentům v udržování a posilování zdraví. Jedná se o vědní obor, který se zabývá o soustavné studium tzv. psychologických faktorů, které hrají určitou roli jak ve zdraví tak v nemoci. Psychologie zdraví se zabývá tím, jaký jde o zdravotní dopad určitého lidského jednání nebo lidské činnosti, ať už se jedná o kladný či záporný, (Křivohlavý, 2009: 15)

- **Mentální hygiena** neboli **duševní hygiena** je vědní disciplína, která zkoumá duševní zdraví člověka. Snaží se udržet, prohloubit nebo znovu nalézt duševní rovnováhu. Je to poměrně mladá věda, která se u nás objevila na začátku 20. století. (Míček, 1984: 12)

To, co se děje v duši zdravých a nemocných lidí, zkoumá věda nazvaná psychologie zdraví. Ukazuje nám, jak máme zdravě žít, jak se máme chovat, abychom dostáli pevnému duševnímu zdraví. Tato věda nás provází i při zdravotních obtížích a snaží se nám pomoci.

Otázka zdraví tématicky souvisí s tím, čím se zabývá antropologie, filosofie i teologie. A to otázkou po komplexnosti lidství, po bytostném určení člověka či po spáse. Člověk je schopen si sám sebe představit jako personu. Ale lidská představivost nedosahuje takové velikosti, aby si člověk mohl ujasnit, co je jako bytostné Já, protože v průběhu tohoto myšlení by musela část porozumět celku. Jedinec není schopen si ani přibližně uvědomit své bytostné Já. Člověk se snaží uvědomovat si sám sebe. Vždy tu ale bude ještě nejasné a neurčitelné množství nevědomí, které jsou součástí úplného bytostného „Já“. Svě bytostné já člověk může objevovat lépe ve zdraví. (<http://jung.sneznik.cz/bytostne.htm>)

2.1.3 DETERMINANTY ZDRAVÍ

Determinanty zdraví jsou jakési faktory, které ovlivňují zdraví člověka. Determinanty zdraví můžeme pojmenovat jako společenské, ekonomické a osobní faktory a faktory životního prostředí. Tyto faktory mají výrazný vliv na člověka a předvídají zdravotní stav jak jednotlivce tak celých skupin lidí. (Nutbeam, 1998: 4)

Člověka determinují různé faktory, a to jak kladně tak i záporně. Když na člověka působí kladné faktory, znamená to, že posilují jeho organismus. Naopak negativní faktory u člověka vyvolávají nemoc nebo oslabují zdraví. (Machová a kol., 2009: 11)

Determinanty zdraví rozdělujeme na zevní a vnitřní. Do zevních determinantů bychom mohli zařadit:

- úroveň a kvalitu zdravotnické péče, pod čímž si můžeme představit například dostupnost zdravotnické péče, zdravotnický systém, úroveň zdravotnictví, zdravotní politiku, rozvoj zdravotní techniky a medicíny,

- životní styl, a to i se všemi rizikovými prvky, které obsahuje, např.: stravovací návyky, úroveň intelektových schopností, péče o své zdraví a prevence nemoci, úroveň vzdělání, životní úroveň jedince, způsob života atd.),

- kvalitu pracovního a životního prostředí, které zahrnuje fyzické, sociální a pracovní prostředí, životní prostředí, klimatické podmínky, charakter lokality, ve které jedinec žije atd.). (<http://www.iupax.cz/scripts/detail.php?id=28940>)

Vnitřní determinanty se týkají:

- dědičnosti, tedy genetické výbavy, která se mísí se způsobem života a ovlivňují je i vlivy společenského a přírodního prostředí. (Machová a kol., 2009: 11)

Determinanty se dají dále rozdělit na přímé a nepřímé. Mezi přímé determinanty zdraví bychom mohli zařadit

- životní prostředí, které ovlivňuje náš zdravotní stav z celých 25 %.
- zdravotnictví,
- životní styl,
- genetický základ, který má 25 % vliv na náš zdravotní stav. (Šťastný, 2006: 8)

Mezi nepřímé determinanty patří:

- demografická situace,
- politicko - ekonomický systém,

- role jednotlivce,
- kulturní tradice a hierarchie hodnot,
- sociální prostředí,
- sociální stratifikace. (Šťastný, 2006: 5)

V našem životě hrajeme mnoho rolí. Ty role hrajeme současně, jelikož v jednu chvíli jsme rodičem, učitelem, rádcem, zaměstnancem a podobně. To, jak své role plníme závisí na tom, jaké máme zázemí, jaké máme zaměstnání, jakou máme rodinu a přátele, zkrátka jaký vedeme život. Působí na nás přímé i nepřímé determinanty, a podle toho kam patříme, si udržujeme své fyzické a duševní zdraví. Všichni potřebujeme někam patřit a všichni chceme, abychom byli milováni a i my máme potřebu dávat lásku, a z toho se odvíjí náš zdravý život. Vždyť všichni potřebujeme někam patřit.

Proč osamělí lidé více stůňou? Trpí totiž stresem a byl u nich prokázán dlouhodobý vzestup stresových hormonů řazených k adrenálním glukokortikoidům. Za normálních okolností glukokortikoidy potlačují zánět. Osamělí lidé, ale paradoxně trpí ve zvýšené míře právě těmi chorobami, na jejichž vzniku se podílí zánětlivá reakce. Proto si musíme všimnout i lidí okolo sebe a nezapomínat na ty, kteří se stali osamělými, vždyť i nám tento dobrý pocit pomáhá k lepšímu duševnímu zdraví.

2.1.4 FILOSOFIE ZDRAVÍ

Definice pojmu filosofie zdraví se dnes jen těžko stanovuje. Populace je v současnosti velmi zaměřena na materiální stránku věci. Proto nám připadá, že je zdraví symetrické a vizuálně důležité. Udržování stabilního vnitřního prostředí jedince je správné. Ale i takoví lidé, kteří postrádají něco vizuálně patrného, mohou dojít k harmonii dříve a prožívat ji bytostněji, než lidé zdraví. Například lidé, kteří přišli o zrak došli k vnitřnímu vidění, což je pro „obyčejné“ lidi nepředstavitelné a nereálné. (Hogenová, 1997: 12)

Filosofie zdraví pojímá zdraví jako celek – tzv. holistický model zdraví, který se skládá z více částí, které jsou na sobě navzájem závislé. Když se něco stane s jednou částí, okamžitě pocítíme vliv na celek. Každá část je chápána v kontextu zdraví jako celku. Skládá se z aspektů zdraví:

- duchovní zdraví:** představuje jádro našeho bytí a existence, která stanovuje smysl

života na planetě Zemi. Pomáhá nám porozumět a spojit do vzájemného vztahu ostatní aspekty zdraví:

- osobní (seberealizační) zdraví:** je spojeno s tím, jak se staráme o své ego, jaká jsme opravdu osobnost a jak se sami vidíme. Ukazuje nám, kam bychom mohli dospět a jaký význam má pro nás úspěch,
- emocionální zdraví:** pomáhá nám pochopit naše pocity a vysvětlit si je,
- mentální zdraví:** definujeme skrze vyzrálého člověka, který by měl umět vytěžit vědomosti z odlišných pramenů a rozhodnout se uvážlivě vzhledem ke svému tělu,
- fyzické zdraví:** se musíme naučit rozlišit od nemoci. Je důležité, aby náš organismus a každá jeho část pracovala správně,
- sociální zdraví:** vymezuje člověka jako individualitu. Posilování mezilidských vztahů by mělo být jeho výsledkem. (Strejčková a kol., 2007: 50-51)

Člověk je jedinec, který nemá pouze fyzické zdraví, ale jeho filosofie zdraví zahrnuje všechny složky zdraví, které fungují jako celek. Člověk je od přírody „naprogramován tak, aby se všechny složky, které popisují v této kapitole spojily.“ Pak můžeme konstatovat, že člověk je naprosto zdravý.

2.1.5 PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

Psychologie zdraví je vědní disciplína, která zkoumá tzv. psychologické faktory, které zastávají danou funkci v nemoci i ve zdraví. Nejčastěji se soustřeďuje na individuální odpovědnost za svůj zdravotní stav. Na druhou stranu se zabývá širokému pojetí zdraví (komunitní péče o zdraví). Její hlavní náplní je zkoumat psychologické momenty v udržování a posilování zdraví. Pozornost věnuje především prevenci poškození nebo narušení zdraví. (Křivohlavý, 2009: 15)

Psychologie zdraví je specifický psychologický vědní obor, který zkoumá prožívání, chování a činnost jedince s ohledem na jeho zdraví a nemoc. Studuje roli psychologických faktorů, které ovlivňují udržování a znovuoobnovení zdraví a v prevenci nemocí a jejich zvládnání. Psychologie zdraví se stanovila jako svůj cíl vybudování teorie zdravého jednání člověka. Tato disciplína se zaměřuje na jedince zdravé i nemocné, ale neorientuje se na jedince s psychiatrickými obtížemi. (Mlčák, 2011: 15)

Rolf Schwarzer (1992) uvádí: „Psychologie zdraví se zabývá rolí psychologických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, při prevenci

nemocí, při zvládání negativních zdravotních stavů (emocí), při poskytování psychologické pomoci pacientům v průběhu úzdravy a při vyrovnávání se s chronickými nemocemi“. (<http://is.muni.cz/repo/1129195/PsychZdr/PsHG-1.doc>.)

Psychologie zdraví je dnes již vědním oborem, který je rozšířený ve světě. Jaro Křivohlavý uvádí: „Psychologie zdraví se zabývá tím, co se děje v duši zdravých i nemocných lidí“. Psychologie zdraví je jakýmsi ukazatelem a pomocníkem „jak zdravě žít“. V dnešní době probíhají různé konference, které pořádají jak mezinárodní společnosti psychologie zdraví, tak i národní sekce psychologie zdraví, kterých se účastní přes tisíc psychologů. (Křivohlavý, 2009: 18)

2.2 FYZICKÉ ZDRAVÍ

Tělesné zdraví se obvykle dává do souvislosti s nepřítomností nemoci nebo vady. Znamená udržení fyziologických funkcí orgánů, biologickou integritu jedince jako celku a nenarušenost tělesných funkcí (např. chůze, běžné úkony související se soběstačností). (http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php)

Fyzické zdraví je propojeno s tím, jak naše tělesné ústrojí funguje, a vypovídá o zdraví každého systému v těle člověka. Důležité je, aby byl člověk schopen chápat, jak má naše tělo správně pracovat, abychom dokázali poznat, kdy náš organismus nevykazuje žádné známky nemoci a kdy ano. (Strejčková a kol., 2007: 50)

Kukačka uvádí: „Stav fyzického zdraví lze do určité míry objektivně hodnotit pomocí lékařské diagnostické techniky. Subjektivní hodnocení, které nebere v úvahu akutní a náhlé oslabení zdravotního stavu, zdůrazňuje především chronická a dlouhodobá onemocnění. Tato onemocnění nemusejí být na první pohled zřetelná, a přesto mohou postiženým osobám velmi znepříjemňovat život“. (Kukačka a kol., 2009, cit. podle Kukačky, 2010: 11)

2.3 PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

Psychologické vědy se zabývají duševním životem jedinců. Psychologie zkoumá city, myšlení, paměť atd. Nejvyšší regulační soustavou organismu je z tohoto hlediska duševno neboli psychika. Psychika se projevuje činností člověka, kterou můžeme pozorovat a vyhodnocovat. Psychologické vědy velice často kooperují s přírodními (biologie) a společenskými (sociálními) vědami. Proto rozlišujeme biologické a sociální determinanty. Mezi biologické determinanty můžeme zařadit stav vegetativního centrálního systému, genetika, prodělané úrazy a choroby atd. Když hovoříme o sociálních determinantech, máme na mysli především školu, rodinu, společnost, zájmy a masmédia. (Kohoutek, 2000: 5)

J. Prokůpek (1972, s. 159) vymezuje duševní zdraví takto: „stav, kdy všechny duševní pochody probíhají optimálním způsobem, harmonicky, umožňují správně odražet zevní realitu, přiměřeně a pohotově reagovat na všechny podněty a řešit běžné i nenadálé úkoly, stále se zdokonalovat a mít pocit uspokojení ze své činnosti. To předpokládá optimální funkci centrálního nervového systému i celého organismu.“(cit. podle Míček, 1984)

E. Syřišťová chápe duševní zdraví ve smyslu normality a uvádí jedenáct kritérií:

- integrace osobnosti,
- subjektivní uspokojení,
- pocit identity,
- aktivní přizpůsobivost,
- schopnost správného sebehodnocení,
- adekvátní percepce reality,
- nezávislost, sebeurčení, autonomie,
- schopnost seberealizace,
- schopnost přežití,
- tolerance úzkosti, rezistence ke stresu,
- sociální adaptace. (Syřišťová, 1972: 56-57)

A. Maslow spojuje duševní zdraví se seberealizací a sebeaktualizací jedince, který se vyznačuje těmito osobnostními rysy:

- vyhraněný smysl pro etiku,

- větší orientace na problémy ležící vně společnosti,
- vysoký stupeň nezávislosti,
- adekvátní vnímání skutečnosti,
- blízké vztahy s několika přáteli,
- schopnost nadhledu nad vlastní kulturou,
- potřeba soukromí,
- vysoký stupeň přijímání sebe i druhých,
- spontaneita v citech, myšlení a jednání. (Mlčák, 2011: 14)

2.3.1 DUŠEVNÍ HYGIENA

Míček definuje duševní hygienu takto : „Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“. Zaměřuje se na možnosti autoregulace jedince, působení na sebe sama a na aktivní přetváření svého prostředí. Naopak psychoterapie se zabývá prací psychoterapeuta s pacientem. Oproti psychoterapii se duševní hygiena zabývá lehčími případy adaptace člověka. (Míček, 1984: 9)

Duševní hygiena neboli psychohygiena „má za cíl upevnění zdatnosti psychického zdraví a odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům“. (Velká lékařská encyklopedie, Moskva, 1962, sv. 27: 317).

Pojem duševní hygiena se objevil prakticky až ve 20. století. Tato moderní věda se dotýká mnoha různých vědeckých disciplín, například psychologických, sociálních a lékařských věd.

Duševní hygiena je určena všem lidem, jak zdravým, tak nemocným, nebo těm, kteří se nachází na rozhraní zdraví a nemoci. Existují různé metody, které se v této vědní disciplíně používají. Jsou to například: zkoumání písemného projevu, pozorování chování, popisy chování atd. (Míček, 1984: 13)

Duševní zdraví je cíl, kterého by chtěla duševní hygiena dosáhnout. Duševní zdraví můžeme pochopit ve dvou různých definicích:

1. Užší pojetí duševního zdraví s nepřítomností příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace. Když se člověk nachází v této fázi, tak úkolem duševní hygieny je prevence a také zamezit výskytu možných duševních nemocí.

2. Širší pojetí duševního zdraví zdůrazňuje přítomnost poruch a snaží se je

charakterizovat. (Křivohlavý, 2009: 143)

M. Jahodová uvádí šest základních kritérií duševního zdraví:

1. Postoj vůči sobě samému – to znamená uvědomění si svého chování, tj. jak jsem žil, jak žiji dnes a jak bych chtěl žít v budoucnosti.
2. Růst, vývoj a sebeuskutečňování – uvědomuji si své možnosti a podle toho také jednám.
3. Integrace – Já jsem jednotná a celistvá osobnost.
4. Autonomie, nezávislost a sebeurčení – Já vím, co je pro mě nejlepší.
5. Adekvátní percepce reality – Já jsem duševně zdravý člověk, vnímám své okolí.
6. Zvládnutí svého prostředí – Člověk má schopnost mít rád, umí lásku rovnoměrně rozdělit, umí se přizpůsobovat svému okolí. (Jahodová, 1958, cit. podle Křivohlavého, 2009: 145)

Přizpůsobovat se svému okolí a různě se měnícím podmínkám subjektivního světa označujeme jako proces adaptace, která zastupuje v této vědě velkou roli. V oblasti duševní hygieny se jedná hlavně o přizpůsobení se nezaměnitelným a neměnným podmínkám prostředí, v kterém se člověk pohybuje, a také přizpůsobování si v životním prostředí toho, co se může měnit. Důležité je, aby se jedinec uměl vyrovnat se svými osobními problémy a zvládat je tak, aby si mohl sebe samého vážít on sám i jeho okolí. (Křivohlavý, 2009: 144).

2.4 FAKTORY NIČÍCÍ ZDRAVÍ

Naše zdraví ovlivňuje spousta jevů. Některé z nich si ani nejsme schopni uvědomit. Některé názory odhadují, že až 90 % dějů, které okolo nás probíhají, nejsme schopni percipovat. Tyto skutečnosti se vyskytují v podobě energií a ve formách, které naše smysly nevnímají nebo vnímají jen ve vysoce omezené formě. Opomeneme-li tyto jevy, působí na naše zdraví ještě stále mnoho vlivů, které jsme ale schopni ovlivnit. Z těchto jevů vyjmenuji jen některé, které si zaslouží naši zvýšenou pozornost. (Kukačka, 2010: 143)

1.2.4.1 STRES

V nejširším slova smyslu znamená stres vzájemné působení mezi člověkem a jeho okolím. Pro nás však většinou znamená velmi nepříjemný pocit a zátěž

našeho organismu. Slovo „stres“ pochází z latinského jazyka, a to přímo ze slova „strictus“, což bychom mohli přeložit jako „napjatý“, „přitažený“ nebo „napnutý“. Se stresem obeznámil svět v 70. letech i maďarsko - kanadský lékař Prof. Dr. Hans Selye, podle něhož měl stres nejprve pouze negativní smysl. Selye uvádí, že stres ohrožuje zdraví a celkový pocit pohody. (Huber, 2009: 19)

Po delším zkoumání si Selye uvědomil, že je stres na jednu stranu pro člověka nezbytný. Stres rozdělil na eustres a distres, přičemž eustres je ten potřebný pro člověka. Je to totiž kladně působící stres s příjemných prožíváním. Naopak distres je záporně působící stres s nepříjemným prožíváním. (Machová a kol., 2009: 136)

Člověk, který prožívá stres se často nachází v situaci, která je pro něj bezvýhodná. Stres každý jedinec vnímá rozdílně. Pro někoho je stresovou situací nestýkat se s lidmi, pro jiného to stres v žádném případě neznamená. Stres je škodlivý, když je dlouhodobý a enormně významný. (Irmiš, 1996: 6)

Křivohlavý uvádí: „o stres se u člověka jedná pouze v tom případě, pokud je míra intenzity stresogenní situace vyšší než schopnost určitého jedince tuto situaci zvládnout“. (Křivohlavý, 2009: 171)

Příčiny stresu označujeme jako stresory, kterých je spousta. Jsou fyzikální, emocionální, časové, sociální atd. Nejčastější a největším stresorem jsou ovšem životní události, se kterými se jedinec nedokáže vypořádat (například úmrtí někoho blízkého). (Irmiš, 1996: 11)

Stresory jsou determinanty, které na jedince působí jako zátěž. Účinek stresoru mohou ovlivnit různé faktory, a to například:

- rozložení dávky stresoru v čase
- zkušenosti organismu
- kvalita stresoru
- souběh stresorů
- stav organismu
- kvalita stresu. (Duffková a kol., 2008: 25)

Jedinec na náročné životní situace odpovídá již od pradávna nejčastěji dvěma způsoby: útekem nebo útokem. Člověk reaguje na stres jak svou psychickou stránkou, tak tou fyziologickou. Psychické reakce zahrnují úzkost, agresi a vztek, depresi a apatii a oslabení kognitivních funkcí. Přičemž úzkost je tou nejmírnější reakcí a oslabení kognitivních funkcí přetrvává delší dobu. Fyziologické reakce

na stres se projevují změnou tělesných funkcí, které se ale za nějaký čas vrátí do normálního fyziologického stavu. Hans Selye uvádí, že fyziologické reakce na stres jsou součástí takzvaného obecného adaptačního syndromu (GAS), který je „souborem odpovědí projevujících se při reakci na stres u všech organismů“. Tento syndrom je složen z těchto částí:

1. Fáze poplachu – což je alarmující fáze
2. Fáze rezistence – organismus se vyrovnává se stresem
3. Fáze vyčerpání – organismus již nemá žádné zbraně k vypořádání se stresem, je vyčerpáný. (Machová a kol., 2009: 135, 141)

Z důvodu dnešní uspěchané doby by se jedinec měl naučit, jak se s negativním stresem vypořádat. Martin Klein se zabývá tím, jak se zbavit stresu. Pomáhá lidem vypořádat se stresem různými technikami spojenými s vodou, které mohou pomoci navodit pocit pohody. Provozuje zde různé procedury, radí klientům, jak správně dýchat nebo jim pomáhá najít správné hobby, které má člověku pomoci odpoutat se od stresu. Martin Klein popisuje jednu věc, která proti stresu působí zaručeně, a tou je voda. Je důležitý jak dostatečný přísun tekutin, tak sprchování nebo koupání v léčivých pramenech. Voda z nás spláchne vše nepříjemné a navodí pocit čistoty a svobody. (Huber, 2009: 76)

Indický lékař Vinay Joshi napsal knihu Stres a zdraví, ve které mimo jiné uvádí několik způsobů, jak se člověk může zbavit stresu. Podotýká, že stres je pro náš organismus velice důležitý, protože se při jeho zvládnutí vyplavuje nonadrenalin, který člověku zlepšuje náladu a pomáhá vytvářet nové vzpomínky. Problémy pro člověka jsou výzvami a jejich překonání podporuje tvořivé myšlení. Abychom byli v dobré kondici a cítili se perfektně, měli bychom se naučit stres překonávat a ne pouze eliminovat. Proto uvádí několik technik, které člověku pomohou stres překonat:

- fyzické cvičení, které člověku napomáhá ke snížení hladiny nonadrenalinu, který se do těla vyplaví při stresové reakci, zvyšuje schopnost organismu bránit se proti infekcím a snižuje záporné účinky stresu,
- masáže, které zmírňují bolest a uvolňují tělo člověka,
- relaxační dýchání, které člověka uklidňuje a zlepšuje jeho celkový stav,
- psychologické techniky, které člověku napomáhají pochopit své pocity a uvolňují frustraci,
- smysly člověka, díky kterým jsme schopni myslet na jinou věc, např. hudba, smysl pro humor, ale i pláč. (Joshi, 2007: 130-140)

2.4.1.2 REAKCE NA STRES

Z následující Mlčákovy tabulky je patrné, jak stres zatěžuje zdraví člověka. Můžeme si povšimnout, že každý jedinec reaguje na stresové situace jinak. Některé symptomy zvládne jedinec překonat sám, ovšem k úplnému vyléčení mu mnohdy může pomoci pouze specialista.

Fyziologické symptomy	Emocionální symptomy	Behaviorální symptomy
bušení srdce	výkyvy nálad	nerozhodnost
svíravá bolest na prsou	starost o nedůležité věci	neopodstatněné nářky
nechutenství a plynatost	neschopnost empatie	zvýšená absence
křečovitě břišní bolesti	starosti o tělesné zdraví	nemocnost
průjem	nadměrné denní snění	pomalé uzdravování
časté nucení k močení	omezení sociálního kontaktu	zvýšená nevhodnost
impotence	pocity únavy	zhoršený pracovní výkon
snížení libida	poruchy pozornosti	vyhýbání se úkolům
menstruační poruchy	zvýšená podrážděnost	zvýšený konzum alkoholu
podivné pocity v končetinách	úzkostnost	zvýšená spotřeba cigaret
napětí a bolesti páteře	výbušnost	zneužívání léků na spaní
bolesti hlavy	agresivita	nechutenství
migrény	smutek	přejídání
vyrážky na kůži	apatie	změny životního rytmu
nepříjemné krční pocity	lhostejnost	promiskuita
dvojitě vidění	deprese	zneužívání drog

(Mlčák, 2007: 33)

2.4.2 KOUŘENÍ

Kouření je hojně označováno za jednu z nejčastějších příčin předčasného úmrtí nebo onemocnění. Je velmi rozšířené a snadno se k němu člověk dostane. Většina látek, které obsahuje cigareta jsou prudce jedovaté. Za návykovou látku se u kuřáků označuje nikotin. Člověk, který je navyklý na cigaretu rychle pocítí abstinenci příznaky, pokud mu klesne hladina nikotinu v krvi. Abstinenci příznaky se projevují zvýšenou chutí k jídlu, podrážděností atd. Kouření je rizikovým faktorem životního stylu také z toho důvodu, že se často pojí s užíváním alkoholu

a jiných návykových látek, což je v dnešní společnosti „normální“. (Machová a kol., 2009: 61)

Mezi jedenáctým a patnáctým rokem dítěte je nejkritičtější období pro návyk kouření. Prvotní kouření u dětí většinou spěje k nevolnostem, což znamená lehčí otravu nikotinem. Když bychom se podívali do budoucnosti může každého kuřáka čekat spousta somatických potíží, například: nádory, astma, nemoci cév, nemoci žaludku atd. (Nešpor, 1999: 14).

Kouření můžeme rozdělit do tří stádií, a tím je příležitostné kouření, které se vyznačuje jako kouření s přestávkami, které je nejméně nebezpečné. Návykové kouření, kde už se vyskytuje fyzická závislost na nikotinu a toxikomanické kouření, kde vzniká psychosomatická závislost na nikotinu. (Kovář, 1998: 22)

Mlčák uvádí, že kouření má i své světlé stránky, díky kterým se člověku zvyšuje úroveň paměťových procesů, koncentrace pozornosti a celková mentální výkonnost. Kouření, díky látkám obsažených v cigaretě, člověku napomáhá odstranit napětí, úzkost nebo strach. Mlčák také podotýká, že kouření v kuřáckém kolektivu zvyšuje atraktivnost jedince, jeho sebehodnocení a pomáhá jej lépe sociálně adaptovat. Ovšem tyto krátkodobé příjemné vlivy jsou v podstatě nedůležité, uvědomíme-li si negativní vlivy kouření, které jsou dlouhodobé. Mlčák udává několik zdravotních rizik, které se většinou u kuřáků vyskytují:

- riziko nižší porodní hmotnosti novorozenců,
- riziko vzniku chronické bronchitidy,
- riziko vzniku nádorového onemocnění,
- riziko snížení tvorby potřebného LDL cholesterolu,
- riziko vzniku emfyzému,
- riziko vzniku kardiovaskulárního onemocnění,
- riziko vzniku žaludečních vředů,
- riziko vzniku chronické bronchitidy. (Mlčák, 2007: 17)

Velmi nebezpečné je také pasivní kouření, což znamená, že člověk, „nekuřák“ nedobrovolně vdechuje cigaretový kouř ze svého okolí. Nejvíce jsou tímto pasivním kouřením ohroženy těhotné ženy a děti. I u lidí, kteří jsou pasivnímu kouření vystaveny jen krátce, existuje prokazatelné zvýšení rizika propuknutí rakoviny. (<http://cepsr.cz/pasivni-koureni/>)

Proto se ptáme, jaký důvod mají lidé k tomu, že kouří? Z výzkumných studií jsme zjistili zajímavé výsledky. Mladiství kouří hlavně proto, aby zapadli

do kolektivu. Je prokázáno, že lidé kouří protože jim velmi pomáhá při zvládnání stresu nebo nenadálých situací. (Křivohlavý, 2009: 190)

2.4.3 ALKOHOL

S alkoholem je lidstvo spjato již tisíce let. Pití alkoholu bylo vždy povoleno, ovšem jen s umírněností. Pokud se nějaký jedinec opil, což se dnes stává velice často, byl tento čin považován za velice nepříznivý a okolí jej odsuzovalo. V současnosti rozlišujeme jedince na skupiny podle toho, kolik alkoholu přijímají. Podle výzkumů nejvíce alkoholu spotřebují mladí lidé a nejméně ti staří. (Křivohlavý, 2009: 195)

Závažný problém je, že alkohol je návykový. Časem se ze závislosti na alkoholu stává nemoc. Objevují se abstinenční příznaky, jak fyzické tak psychické. Pití alkoholu je v dnešní době povolené, avšak je zajímavé, jak na člověka působí. Člověk, který se občas napije alkoholu v malé míře (do 0.5 promile) má lepší sebedůvěru a nepocítuje tolik strach, úzkost a napětí. Naopak člověk, který pije alkohol ve velkém množství pocítuje poruchu hybnosti, vnímání, reflexe a často se projevuje agresivním chováním nebo smutkem. Nadměrné pití alkoholu může způsobit i smrt, a to když má člověk 4-5 promile alkoholu v krvi. (Nešpor, 1999: 93-94)

Množství alkoholu, které člověk přijímá ho řadí i do jednotlivých kategorií, které nám ukazují v jakém množství je pití alkoholu v pořádku a kdy už je člověk závislý:

- abstinent: je člověk, který nepožívá alkohol vůbec, nebo jej nepožíval alespoň po dobu dvou let,
 - konzument: přijímá alkohol jen zřídka a v malých dávkách,
 - piják: je ten člověk, který přijímá alkohol pravidelně, ale stále se dokáže kontrolovat,
 - alkoholik: je typ člověka, který nekontrolovatelně přijímá větší množství alkoholu, jeho opilství negativně ovlivňuje jeho společenský život a působí mu zdravotní potíže.
- (Mlčák, 2007: 18)

Stejně jako u kouření, nastává největší riziko pozdější závislosti na alkoholu u mladistvých. Také alkohol jedince postupně přivádí k ochutnání jiné, závažnější drogy. Alkohol bývá často viníkem různých úrazů, rvaček, sebevražd, otrav a v neposlední řadě dopravních nehod. Nadměrné užívání alkoholu může způsobit nespočet zdravotních obtíží, jako jsou například: epilepsie, duševní nemoci

a povahové změny, nemoci žaludku, jater, kožní nemoci, oslabení imunity a nádory jícnu, hltanu a jater. (Nešpor, 1999: 15)

Velmi důležité je vyvarovat mladistvé možnostem jak se dostat k alkoholu. Velké břemeno je na bedrech rodičů, kteří mají dítě odmala učit, že alkohol děti pozřít nemohou. Rodiče by měli dítěti vysvětlit dopady nadměrného užívání alkoholu a nikdy dítěti alkohol nenabízet. V neposlední řadě by rodina měla držet pohromadě, mít na tuto problematiku jednotný názor a dítě by se mělo cítit naprosto v bezpečí. Tomu napomáhají společné zážitky celé rodiny, například výlety, sporty, návštěvy památek nebo jen deskové hry v prostředí domova.

Závislost je chronická nemoc a její léčba je úspěšná, když se také léčí jako chronická choroba, to znamená dlouhodobě, protože zdravé návyky se vytvářejí a upevňují častým a dlouhodobým opakováním. Mnohdy se závislí léčí pobytem v léčebnách pro ně určených nebo dochází na ambulantní léčení. Vyléčený alkoholik může využít k posile také navštěvování setkání anonymních alkoholiků. Motivací k úspěchu jim jsou vyléčení alkoholici, jejich spolubojovníci. Jedno z rčení anonymních alkoholiků zní: „napodob vítěze“. Jejich cílem je střízlivost. Jak jednoduché se to zdá, ale opak je pravdou. Čeká je velmi dlouhá cesta plná překážek a disciplíny, ale odměnou jim je znovuzařazení do společnosti a hrdost. (Psychologie dnes, 2016: 47)

2.4.4 DROGY

Termín „droga“ putoval z Persie, přes Arábii a Španělsko až k nám. V Perštině se tento termín označoval jako „dárú“, což u nás překládáme jako „lék“. Je pravda, že drogy jsou vlastně léky, ale pouze v malém množství. Pokud toto množství přesáhne pomyslnou hranici, setkáváme se s negativními důsledky, protože drogy mají obrovský vliv na naše psychické i fyzické počínání. (Křivohlavý, 2009: 203)

Za drogy považujeme podle Presla všechny látky (přírodní i uměle vytvořené), které se vyznačují tím, že:

- mají psychotropní účinek, což znamená, že mají vliv na psychiku člověka, pozměňují vnitřní naladění člověka a prožívání okolní skutečnosti,
- mohou vyvolat závislost.(Presl, 1995: 9)

Drogová závislost je definována podle Světové zdravotnické organizace z roku 1969 jako duševní, a někdy také tělesný stav vyplývající ze vzájemné interakce mezi

organismem a drogou, charakterizovaný změnami chování a jinými reakcemi, které vždy zahrnují puzení brát drogu stále nebo opakovaně pro její účinky na psychiku, někdy také z obav před vznikem velice nepříjemných abstinenčních příznaků. (Machová a kol., 2009: 76)

Jak jsem již uvedla, návykové látky zvyšují riziko nemocí i úrazů. Je to z toho důvodu, že na náš organismus působí látky, které mohou vést k poruše našeho vnímání, odhadu situace nebo přeceňování sil. Velmi časté jsou úrazy u dětí. Proto by měl zpozornět rodič, nepřeceňovat dovednosti, zkušenosti a znalosti svého dítěte. (Nešpor, 1999: 29)

2.5 NEMOCIA A ÚRAZY

Nemoc je porucha zdraví. Znamená poruchu adaptace člověka na podněty prostředí. Když je člověk nemocný, zmobilizují určité mechanismy v jeho těle, které se snaží navodit homeostázu. Člověk potřebuje udržovat fungování organismu na správné úrovni, a to v oblastech sociálních, psychických i biologických, která mu pomáhá vyrovnat se se změněnými nároky prostředí, aniž by se změnila životní funkce. (Šťastný, 2006: 5, 88)

Nemoc je přirozenou a zároveň nepříjemnou součástí lidského určení. Díky nemoci pocítujeme bolest, strach, úzkost a utrpení. Člověk, který trpí nějakou nemocí nemůže prožívat svůj život na plno. Psychické a fyzické síly člověka se v případě nemoci mobilizují a také se zvyšují nároky na adaptabilitu člověka. Kvalita života, zdraví a smysl lidského života, to jsou lidské hodnoty a nemoc nás vyzývá k zamýšlení se nad nimi. (Mlčák, 2011.: 50)

Jestliže nějaký podnět přesáhl adaptační schopnost organismu, dochází ke ztrátě harmonického uspořádání organismu, která znamená nemoc.

Příčiny nemoci mohou být biologické, chemické a fyzikální.

Začátek nemoci může být skrytý nebo zjevný. Průběh nemoci se může projevat chronicky, akutně, latentně či laboratorně. Nemoc končí dvěma způsoby, buď zhojením „ad integrum“ nebo smrtí „per defectum“. (Šťastný, 2006: 88)

Úrazy jsou závažným problémem, který má hledisko lidské, ekonomické a zdravotní. Způsobují nám zbytečnou bolest, deficit zdraví, zesilují pracovní neschopnost a předčasnou mortalitu. Stát má za úkol financovat léčby, záchranné práce, rehabilitace i sociální dávky, které jsou velice nákladné. Hlavním rizikovým faktorem všech forem úmyslně i neúmyslně způsobených zranění bývá alkohol.

Duchovní život nás může tělesně i duševně uzdravit a zdraví si zachovat. Nemoc k nám patří a totálním omylem by byla myšlenka, že se nepoškozeným duchovním životem před nemocemi ubráníme.

Podle přesvědčení některých věřících máme v nemoci možnost se skutečně, hluboce setkat s Bohem. Zdraví je duchovním úkolem člověka. Když budeme žít duchovně, budeme žít zdravě. Duchovní život pohlcuje celého člověka. Nemoc je také duchovním úkolem. (Marková, 2010: 17-18)

Každá nemoc se dá chápat jako výzva, úkol života, který máme vyřešit tím, že změním způsob myšlení a rozšířím své vědomí. Nemusí být naším nepřítelem, ale i přítelem a pomocníkem, ukazuje místo, kde je chyba. Skutečné léčení pak nemusí znamenat jen odstraňování příznaků. Podstatné je poznání, co nám naše tělo chce říci a pochopitelně se tím také řídit. Tím, že své myšlení, cítění i řeč uvedeme opět do souladu, bude v pořádku i naše tělesná harmonie a zdraví. Může to být nepohodlné, ale je to cesta ke skutečnému uzdravení, zahrnující tělo, mysl i ducha. (Tůmová, 2018) [online].

2.6 ZDRAVÍ JAKO DUCHOVNÍ HODNOTA

Dnes se psychologie zabývá i tím, jak moc nás ovlivňuje stránka tělesná, duchovní a duševní. V první řadě víme, že se duševní projevy objevují v tělesných projevech. To neoznačuje jen to, jak známe z každodenního života, že požadavek vůle způsobuje pohyby těla, ale také, že duševní vzruchy ovlivňují krevní oběh, a také že bezděčné, potlačené komplexy často směřují k fyzickým chorobám atd. Také je nám známo, že se fyzické projevy objevují v psychickém. Znovu nejen v obvyklém smyslu, že si tělesný stav uvědomujeme mnohdy jako bolest, ale že rovněž některé nemoci způsobují zřetelné psychické jevy, které nám dokazují, že vědomí je možno nápadně změnit užíváním léků, popřípadě drogami. Je naprosto zřetelné, že se fyzické a psychické působení vzájemně ovlivňuje. (Coreth, 1994: 139)

Coreth uvádí: „Ovšem celou tuto oblast překračuje vlastní lidský, tedy duchovní život, v němž člověk vědomí svého Já vlastní sám sebe, je „při sobě“ a „pro sebe“, myšlením proniká a překračuje smyslové vnímání, svobodným chtěním se odpoutává od smyslových pudů a disponuje sám sebou. Tělesný život člověka by nebyl možný, kdyby člověk neměl duchovní život, který si je vědom sám sebe a svobodně utváří svůj život ve svém prostředí. Biologická živá bytost „člověk“ by bez duchovních výkonů nebyla životaschopná, jako živočich by nemohla přežít. Z toho je patrné, že vitální a smyslový život je pojat do vyšší sféry duchovního života a může existovat jen pod touto podmínkou: jsem živou bytostí jen jako duchovní bytost.“(Coreth, 1994: 141-142)

Již několik staletí se dočítáme v literárních pramenech o faktorech, které mají pozitivní vliv na náš zdravotní stav. Jedná se o víru a důvěru. Je prokázáno, že pokud má člověk víru v uzdravení a důvěru ve svého lékaře, má to kladný vliv na jeho zdravotní stav. A tuto víru máme na mysli i v náboženské oblasti. Každý jedinec se během svého života snaží najít odpovědi na různé otázky typu: Co je v životě důležité a proč? Jaký je smysl života? V co může doufat?

Výsledek hledání odpovědí a pochopení těchto věcí kolem otázek života vytváří náboženskou víru, která se dělí na tři dimenze:

1. Obsahová, což je část rozumová a poznávací.
2. Konativní, která znázorňuje vztah k činnosti, kterou víra utváří a upravuje.
3. Vztahová, která představuje především důvěru. (Křivohlavý, 2009: 155-156)

Zdraví znázorňuje v životě člověka jednu z nejvýznamnějších, žádoucích a zároveň existenciálně nezbytných hodnot již tisíce let. Člověk pochopil, že si zdraví musí vážit, nýbrž je nezbytnou podmínkou jeho přežití, dosahování rozhodujících životních cílů i celkové životní radosti a spokojenosti. Jedinci od samých počátků lidské existence vyhledávali způsoby, jak svůj život prožít zdravě a zároveň moudře, což mohou potvrdit níže zmíněné výroky slavných antických filozofů, kteří považovali za ideál života stav harmonie duševního a tělesného zdraví:

- Cíl lidského jednání představuje dosažení blaženosti (eudamonia), což pro Aristotela znamenalo harmonickou dokonalost.

- Smyslem lidského života je blaženost, která souvisí s radostným rozjímáním a duševním klidem zbaveným strachu ze smrti. (Epikúros)

- Demokritos pokládal za cíl lidského života blaženost, která se projevuje radostnou myslí, která je tvořena oceňováním duchovních věcí, pohrdáním smyslovými požitky a umírněností.

- Epiktetos také oslavuje blaženost, ale takovou, při které je duše jednice zbavena pudů, afektů a vášní. Preferuje soběstačnost, nenáročnost a sebezapření. (Mlčák, 2011: 9)

Z duchovna se stala součástí životního stylu. Rádi své duchovní směřování podporujeme věcmi, kterými se obklopujeme, ať už je to čaj z Himálaje, vonné tyčinky či stylové oblečení na jógu. Skutečně to ale znamená, že se tím z duchovna stala součástí životního stylu? Vždyť to může být jen póza či jen povrchní přiblížení k duchovnosti, s níž ale vonné tyčinky či jóga, kterou třeba cvičíme pouze kvůli postavě nebo kondici, nemusí mít ve skutečnosti nic společného. Co když se součástí životního stylu stala spíše hra na duchovno? Na tuto otázku si musí najít odpověď každý sám ve svém nitru.

3. ŽIVOTNÍ STYL A ŽIVOTNÍ ZPŮSOB

Životní styl a životní způsob jsou v podstatě synonyma. Kdybychom tyto dva pojmy chtěli rozlišit, máme za to, že je životní styl chápán v kulturo-logickém rozměru, čímž se myslí hlavně volný čas a jeho spojitosti, mezilidské vztahy, tradice a hodnoty. Životní styl je vázán s konkrétní definicí, v níž se jedná vždy o uspořádání a jednotnost v tom klíčovém. Životní styl známe ve dvou úrovních:

1. Životní styl na úrovni jedince, u něhož je důležitá vnitřní jednota, která se vyznačuje konkrétním životním způsobem a spojitostí jednotlivých známek životního stylu, které si oboustranně odpovídají.

2. Životní styl na úrovni skupiny, který chápeme jako společné typické znaky životního způsobu příslušníků jistého kolektivu. (Duffková a kol., 2007: 32)

Kukačka dodává, že můžeme pozorovat společné rysy životního stylu u částí populace, pokud na něj nahlédneme z pohledu celospolečenského. Pojímá je jako komplex různorodých činností, které působí určité hodnotové orientace. (Kukačka, 2010: 194)

Naopak s abstraktním pojetím chápeme životní způsob. Duffková jej charakterizuje jako: „strukturovaný souhrn relativně ustálených způsobů realizace každodenních činností a praktik v různých sférách lidské existence. Životní způsob je obecná kategorie zdůrazňující spíše reálnou existenci jednotlivých možných způsobů realizace každodenních činností a způsobů chování ve vazbě na obecnější životní podmínky. Životní způsob se týká spektra existujících variant životních praktik.“ (Duffková a kol., 2008: 113-114)

V životním způsobu se sleduje v první řadě sociálně-ekonomický rozměr a považujeme ho za spíše abstraktní a vysoce obecnou kategorii. (Duffková a kol., 2007: 38)

Mišovič definuje životní způsob takto: „Životní způsob je komplexem činností, jimiž lidé různými způsoby utvářejí a uspokojují své potřeby. Komplexy vztahů, jež se v tomto koloběhu činností a potřeb formují, jsou determinovány základními charakteristikami společnosti. Určujícím prvkem v celém tomto komplexu jsou činnosti determinované technologickou úrovní hospodářství, která ovlivňuje životní způsob a je zároveň aktivním nástrojem změny osobnosti. Dnes ale začínají významnějším způsobem intervenovat do těchto procesů i faktory související se stavem přírody. Životní způsob je konkrétním, bohatým a individualizovaným projevem zákonitostí společnosti

v životě jednotlivého člověka.“ (Mišovič, 2010: 4)

Životní styl jedince je velmi odlišný. Je dán tím, jak se jedinec chová a v jaké se nachází životní situaci. Člověk se může v určité situaci zachovat různě. Podle svých možností může se rozhodnout pro zdravé varianty nebo pro ty, které zdraví ničí. Rozhodnutí jedince je dáno společností, rodinnými zvyklostmi, ekonomickými faktory a v neposlední řadě na věku, charakteru, pohlaví, finančním příjmu atd. Vzdělání a inteligence také pomáhají člověku správně se rozhodnout, protože má dostačující informace o tom, co je zdravé a co nikoliv. Životní styl značně ovlivňuje zdraví člověka. Je jednou z determinantů zdraví. Proto je v dnešní době potřeba, aby už děti měly zkušenost s výchovou ke zdraví a nesly odpovědnost za své rozhodnutí. (Machová, 2009: 15)

Duffková uvádí: „Životní styl je způsob, jakým lidé žijí“. To je velice rozsáhlý pojem, který v sobě obsahuje například životní zvyklosti, životní praktiky, životní projevy a formy života. Jedná se o zkoumání vztahů a činností. Přičemž by se mohla definice životního stylu zformulovat podrobněji, a to : „Životní styl je systémem důležitých vztahů a činností a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti“. (Duffková a kol., 2008: 53)

Životní styl člověka a jeho skutečné charakteristiky závisí v první řadě na zevních faktorech, na obecných celospolečenských podmínkách a také na skupinových a rodinných podmínkách. Závisí také na osobních faktorech, na osobnosti jedince se všemi jeho skutečnými zájmy, hodnotami a potřebami. V současné době je jedinec pomalu nucen k pečlivému plánování svých životních kroků, časově a prostorově významných událostí života jednotlivce. Tyto kroky nám mohou krátkodobě, ale i dlouhodobě pomoci změnit životní styl. (Mišovič, 2010: 7)

Havlík charakterizuje životní styly podle převažujících hodnot způsobu života a dělí je do tří skupin:

- životní styl s náplní studia, který vyznávají všichni ti, kteří hojně čtou, často navštěvují divadla, pravidelně sledují televizi či jezdí na poznávací zájezdy. Tyto jedince spojuje zvědavost a touha po poznání něčeho nového,
- životní styl s nejvyšší hodnotou hraní je diferencovanou obdobou bývalého slavení. Celý rok je možné si hrát a slavit. Tento životní styl upřednostňují sportovci nebo sportovní fanoušci, ale také hráči různých her a pravidelní návštěvníci zábavních podniků,
- životní styl s rozjímáním, lze provozovat o samotě nebo v komunitách. Ze statistik vyplynulo, že se jedná o samotáře, kteří nikdy netráví volný čas s rodinou. (Havlík,

3.1 ŽIVOTNÍ PODMÍNKY

Životní podmínky jsou vnějším faktorem, kterým je ovlivňován životní styl. Jako vnitřní faktor označujeme člověka, který je nejkonkrétnější subjekt životního způsobu, jeho osobnost se všemi dovednostmi, hodnotami, schopnostmi, potřebami, ambicemi, zkušenostmi atd. Životní podmínky nám pomáhají nastavit mantinely, ve kterých se jedinec pohybuje. Poskytují nám jisté hranice pro způsoby chování a činnosti jedince. (Duffková a kol., 2007: 39)

Životní podmínky můžeme chápat jako sociální faktory životního způsobu a zároveň jako kulturní okruhy životního způsobu.

Životní podmínky se mohou rozdělit na:

- sociálně-ekonomické a ekonomické,
- sociálně-politické a politické,
- biologické,
- demografické,
- technologické,
- geografické a ekologické,
- kulturní a obecně ideové. (Duffková a kol., 2007: 39)

„Životní podmínky jako objektivní danost , v nichž se rozvíjí společenská existence, hrají roli určitého východiska , předpokladu životního způsobu jednotlivce.

Jednotlivec reaguje tak, že zaujímá postoj, hodnotí a na základě toho konkretizuje a modifikuje svůj individuální životní způsob, životní styl.

Na nevyhovující podmínky může jednotlivec reagovat:

- únikem: - rozvod, změna zaměstnání,
- aktivitou , spočívající v zásadní změně osobních podmínek,
- snahou změnit sama sebe, své potřeby a hodnoty,
- pasivním podrobením se podmínkám, bez jejich vnitřního přijetí,
- úsilím o kompromis, kde se částečně změní podmínky a částečně člověk sám a jeho hodnoty.“ (Mišovič, 2010: 7)

3.2 KVALITA ŽIVOTA A ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ

Kvalita života a životní úroveň se dají chápat jako dvě dimenze životního způsobu. Kvalita života se označuje jako dimenze kvalitativní, která upřednostňuje nemateriální hodnoty před materiálními (postmaterialismus). Naopak životní úroveň se vyznačuje materiální a ekonomickou stránkou. Jedná se o dimenzi kvantitativní, jelikož představuje bytí člověka podle spotřeby. Záleží na každém z nás jak tyto definice uchopí. Chápat se dají jako slova opačného významu nebo jako oboustranně se doplňující úseky jednoho souhrnného názoru na životní způsob. (Duffková a kol., 2007: 53)

Kvalita života je velmi těžko uchopitelný pojem. Je charakteristický svou komplexností a multidimenzionalitou. Kvalita života se snaží porozumět samotnému bytí, lidské existenci a smyslu života. Na kvalitu života můžeme nahlížet individuálně i skupinově. (Velemínský, 2011: 30)

Životní úroveň není jasně vymezena. Nejznámější definice životní úrovně spočívá v tom, že životní úroveň znázorňuje úroveň uspokojování životních nutností populace a přehled předpokladů, díky kterým jsou dané potřeby plněny. (Duffková a kol., 2007: 52)

Kvalitu života lze hodnotit i z pohledu politického, ekonomického, psychologického, sociologického nebo z pohledu lékařství. Lékařství bylo prvním vědním oborem v jehož souvislosti se poprvé objevil pojem a vymezení kvality života. Autoři se snaží kvalitu života hodnotit objektivně, nýbrž zjistili, že musí zahrnout také subjektivní vnímání člověka. Nejčastěji se měří kvalita života pomocí projevu druhé osoby nebo přímo posouzením dané osoby. (Velemínský, 2011: 30)

Z antropologického hlediska představuje kvalita života komplexní hodnotu života jakožto života humánního. „Například židovská a hlavně křesťanská tradice myšlenku odpuštění vystupňovala náhledem, který je vlastně šíleně odvážný a nebezpečný. Může být velmi snadno zneužit, a kdyby měl proniknout do právního řádu jako pravidlo, úplně by jej rozvrátil. Je to myšlenka „šťastné viny“: člověk, který selhal a lítostí dosáhl odpuštění, je na tom jako osoba lépe než ten, kdo tuto bolestnou okliku nikdy nepoznal. „Psychologické faktum „šťastné viny“ - ono navíc, jež přináší usmíření díky zlomu, který zaceluje, tedy poukazuje na celé tajemství času.“ (Lévinas, 1997: 255) Prostá řeč evangelia je ještě provokativnější: „Právě tak bude v nebi větší radost nad jedním hříšníkem, který činí pokání, než nad devadesáti-devíti spravedlivými, kteří pokání nepotřebují.“(Lk 15, 7) Možná

je právě zde to nejhlubší tajemství lidské osoby, na něž je každá obecná výpověď krátká. (Sokol, 2002: 192)

Každý člověk chybuje, ale každou nápravou chyby zanecháváme pocit osvobození, a tím očišťujeme své tělo i svou mysl.

3.3 SOUČASNÝ ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl většiny populace lze hodnotit jako negativní. Je to způsobeno zejména nástupem moderní techniky. Dnes za nás technika umí provést spoustu úkonů. Velmi se díky tomuto pokroku redukovala manuální a fyzická práce. Velká část populace u své práce sedí, a to nejčastěji u počítačů. Sedavý způsob života často způsobuje nemoci, jako jsou bolesti zad, obezita, nesprávně fungující kardiovaskulární systém. Tento sedavý způsob života se dá vyvážit dostatečným pravidelným protahováním a cvičením. Avšak i psychická stránka člověka je dnes přetěžována. Kladou se na člověka stále vyšší nároky jak v zaměstnání, tak ve škole. Psychické přetěžování se nejčastěji projevuje stresem. Stres se daří správně uchopit také díky aktivnímu pohybu, který člověka lépe naladí a pomůže mu se se stresovými situacemi lépe vypořádat. (Kukačka, 2009: 18)

Světová zdravotnická organizace uvádí, že na zdraví člověka má životní způsob největší vliv, a to až 50%. (Mlčák, 2011: 16)

Podle Machové se zhoršují i mezilidské vztahy. Životní styl většiny populace je velice uspěchaný. Neustále se snažíme získávat nové věci, moc, úspěch a peníze. Abychom něčeho z tohoto výčtu dosáhli, musíme stále spěchat a pracovat od rána do večera. Tento životní styl velice negativně ovlivňuje život nejen jedince, ale i celé jeho rodiny. Díky těmto faktorům vznikají stresové situace, které často stojí za spory v rodině nebo za její úplný rozpad. (Machová a kol., 2009: 16)

Karel Nešpor prezentuje škálu životních stylů, který dnešní populaci provází. Jedná se především o přetížený životní styl, který se vyznačuje neustálým spěchem. Jedinec si do svého programu naplňuje tolik aktivit, že nemá čas například ani na pravidelnou stravu. Další životní styl označuje jako rizikový a stresující. Tento životní styl se týká těch jedinců, kteří vykonávají nebezpečná, stresující a velmi náročná zaměstnání. Chaotický životní styl zažívají ti lidé, kteří mají většinu svého času pod kontrolou, jsou nečinní a najednou zakouší nebývalé pracovní vypětí. Tyto situace se nepředvídaně opakují. Člověk, který má život naplněný samými nepříjemnostmi a žádnými radostmi prezentuje neradostný životní styl.

Nastražený životní styl se vyznačuje tím, že lidé v něm žijící předpokládají, že jim ostatní lidé chtějí jen škodit a ubližovat. Člověk, který se nudí a neumí druhým pomoci zažívá prázdný životní styl. (Nešpor, 1999: 87-90)

Zdravý životní styl je častokrát postaven na nejasných doporučeních racionálního stravování, pravidelné sportovní činnosti a zdravotní prevenci. Z toho vyplývá, že zásadní příčina neúspěchu při změně životního stylu je zřetelná. U někoho stačí pouze dodržovat pár zásad zdravého životního stylu, jiní se budou muset vydat alternativní cestou. (Fořt, 2002: 11-12)

3.4 ALTERNATIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL

Alternativní životní styly označujeme jako „odlišné“ životní styly. Alternativu chápeme jako jednoduše možnost či jako možnost volby mezi dvěma nebo více způsoby řešení. Jedinec má možnost výběru, tedy může si sám rozhodnout jaký si vybere životní styl. Podmínkou tohoto rozhodování je nutnost existence nestejných životních stylů. (Duffková a kol., 2007: 83)

Za alternativní se označuje životní styl homosexuálů, vegetariánů, squatterů, alkoholiků, singles, farmářů, příznivců techna, bezdomovců nebo skinheadů. Ovšem za největší a nejpočetnější skupiny, které žijí alternativně, se považují skupiny, které zdravě a ekologicky. Zdravý životní styl se vymezuje jako soubor pravidel, které směřují k upevnění a udržení zdraví a je potřeba jej dodržovat a respektovat. Tyto normy se týkají hygieny, stravování, návykových látek a pohybových aktivit. Také je třeba správně se starat o psychické zdraví a vyhnout se stresu. (Duffková a kol., 2007: 83)

„Alternativní životní způsob je výrazem individuální volby a jeho podstata spočívá v dobrovolně vybrané preferenci určité hodnoty. S touto funkcí hodnoty může často úzce souviset sociální role člověka, může některou ze sociálních rolí vědomě či podvědomě považovat pro sebe za nejdůležitější a plnění této role podřizuje svůj životní styl.“ (Mišovič, 2010: 9)

Množstvím nových životních stylů nám vyvstává více práce pro vědecké obory. Psychologie zdraví se zajímá o alternativní životní styly a zabývá se více do hloubky zdravým životním stylem a zdravými životními zvyky jak z teoretické tak z praktické stránky. V tom jim pomáhají politici, média a podobně, které s nimi spolupracují. Psychologové mají za úkol v pravou chvíli diagnostikovat novou skupinu zdravotních rizik. (Křivohlavý, 2009: 230)

Ekologický životní styl definujeme jako životní styl, který bere ohled na životní

prostředí. Lidé žijící tímto životním stylem se zajímají o ekologické výrobky (knihy na recyklovaném papíru) a v neposlední řadě se snaží omezit jízdu dopravními prostředky, které často vyměňují za pohyb na kole. (Duffková a kol., 2007: 40) Křivohlavý dodává, že je v současnosti velice důležité, aby se politici a lidé na vedoucích pozicích zasazovali o změnu životního stylu. (Křivohlavý, 2009: 230)

Z hlediska hodnocení i samotné existence diference alternativnosti je možné pozorovat vybrané modely ve společnosti: společnost usiluje o jednotnou monolitnost v celkovém životě, společnost uznává a prosazuje pluralitu v celkovém životě.“ (Mišovič, 2010: 10)

3.5 SOUVISLOST MEZI ŽIVOTNÍM STYLEM A ZDRAVÍM ČLOVĚKA

Mlčák uvádí: „Osvojení si zdravého životního stylu předpokládá prosazování pozitivně působících způsobů jednání, k nimž patří především adekvátní tělesná aktivita, nekuřáctví, střídme užívání alkoholu a vyloučení nealkoholových drog, zdržení se rizikových forem sexuálního života, zachovávání vhodných dietních zásad a předcházení úrazům či nehodám.“ (Mlčák, 2007: 16)

Cíl i podmínku zdravého životního stylu představuje ve značné míře dobré zdraví. Pro Jonáše je cílem zdravého životního stylu redukce zatížení organismu člověka. S tím by nám měla pomoci změna stravy, odstranění stresu prostřednictvím relaxace, cvičením nebo užíváním podpůrných pomůcek. Člověk by měl dospět ke zdravému životnímu stylu, protože jeho zanedbávání nápadně zkracuje život a mění zdravotní stav k horšímu. (Jonáš, 1993: 56)

V současnosti je známo, že k dosažení pevného zdraví může pomoci pravidelné cvičení a vyvážená strava. Ovšem toto je jen začátek. Měli bychom se naučit střídat práci a odpočinek, umět duševně relaxovat a mít správně nastavený žebříček hodnot, ve kterém představuje zdraví jeho středobod. (Kukačka, 2009: 23)

Pokud budeme zdravě žít a podporovat zdravý životní styl, budeme si tím rozvíjet tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti. Tělesná kultura osobnosti zahrnuje rozvíjení dovedností a návyků osobní hygieny, životosprávy, stravovacích zvyklostí, ovládnání touhy po škodlivých požitech, jako jsou drogy, kouření, alkohol a samozřejmě přiměřený aktivní pohyb, podle zásady „vytrvalost pro srdce, pružnost pro páteř“. Psychická kultura osobnosti je složitým komplexem kvalit, které se konkretizují do žádoucích rysů, stylů, do socializovaných potřeb

a hodnotových orientací. V naší době se klade důraz na odpovědnost, uvážlivost, sebeovládání, poznávací dychtivost, prosociální orientaci, reflexi a sebereflexi, umění efektivně se učit, být tvořivý a sociálně zdatný. Duchovní kultura osobnosti je často redukována jen na estetické, literární a vědecké zájmy i realizační dovednosti, ale v plné šíři zahrnuje především mravní vyspělost osobnosti, citlivost svědomí a smysl pro duchovní dimenzi bytí. (Smékal, 2002: 20-21)

Kukačka uvádí: „Pokud si uvědomíme originalitu a jedinečnost každého z nás, pak i cesta ke zdraví je pro každého z nás individuální a jakékoliv kopírování se nevyplácí. Změnu ke zdravějšímu životnímu stylu je možné zahájit kdykoliv. Nestačí jen motivace a pevné rozhodnutí, ale především informace a vědomosti z této oblasti jsou rozhodující pro kvalitu tohoto významného životního kroku.“ (Kukačka, 2009: 165)

Šmahel uvádí: „Žít zdravě znamená chovat se tak, abychom neohrozili zdraví své ani svých bližních. Ale také to především znamená spojit své snahy s ostatními, chtít změnit hodnotové priority, hodnotovou orientaci lidské společnosti jako celku.“ (Šmahel, 1997: 105)

Mlčák uvádí několik principů mentální hygieny, které je třeba dodržovat, pokud člověk má potřebu vyznávat zdravý životní styl. Podotýká například odpovídající duševní aktivitu, stále přítomný proces sebevýchovy, vyrovnávání se s psychickou zátěží, optimální rozdělení pracovních povinností, spánku a odpočinku a přiměřené mezilidské vztahy. (Mlčák, 2007: 16)

3.6 VOLNÝ ČAS

S výše řečeným zásadně souvisí problematika tzv. volného času. Pojetí volného času je moderní, protože sám pojem volný čas je novodobý. Fenomén volného času se vyskytuje již od starověku, pojem volného času je relativně nový a vyvinul se z naléhavosti definice volna vzhledem k pracovní době. Za předchůdce pojmu volný čas bychom mohli pokládat pojmy jako otium, což znamená čas k prožívání a reflexi, rekreaci nebo svátek. Dnes ale volný čas znamená něco jiného. Volný čas v současnosti definujeme buď pozitivně nebo negativně. Pozitivní vymezení spočívá v tom, že jedinec zkouší svůj volný čas vymezení na základě jeho vlastní kvality, což znamená, že ve volném čase může svobodně jednat. Jedinec má volný čas pouze pro sebe, pro druhé, pro své záliby atd. Negativní vymezení volného času vychází z definice volného času vůči pracovní době. Tato definice vymezuje volný čas tak,

že má jedinec volno od práce. (Kaplánek, 2011: 6)

Pojem volný čas se v České republice označoval jako tzv. „prázden“, kterou publikoval T.G. Masaryk v roce 1900 ve své přednášce „Osm hodin práce“. K pochopení volného času nám velice pomohli němečtí pedagogové, kteří používali pojem „Freizeit“. Volný čas chápeme jako protiklad k pracovní době. (cit. podle Kapláňka, 2012: 23-24)

Volný čas se zrodil v období průmyslové revoluce, k čemuž mu napomohl technický a sociální pokrok. Vzniká volný čas, který charakterizujeme třemi odlišnostmi oproti předchozímu:

- individualizovaný – jedinec má možnost nakládat se svým volným časem podle svých přání
- všeobecný – je společný pro všechny celou společnost
- je postaven do protikladu vůči pracovní době. (Duffková a kol., 2007: 118)

Ve volném čase člověk vykonává činnosti, do kterých vstupuje s očekáváními, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí a tato činnost mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. (Hofbauer, 2004: 13)

Volný čas znamená pro člověka většinou něco příjemného. Každý jedinec si pod pojmem volný čas představí něco jiného. Co je pro jednoho povinnost, může být pro druhého příjemným pobavením a naopak. Většinou volný čas obsahuje odpočinek, zájmové vzdělávání a činnosti, zábava atd. (Pávková, 2002: 9)

Volný čas se vymezuje jako čas, který člověku zbyl po splnění všech pracovních i mimopracovních povinností. Ve volném čase si člověk rozvíjí své schopnosti a dovednosti jaké on sám chce. (Hofbauer, 2004: 13)

Německý filozof Theodor W. Adorno (1903-1969) uvádí, že nelze volný čas úplně odloučit od časových úseků věnovaných práci a to se projevuje v produktech práce, které vznikly v pracovní době. vytváří základnu pro možnosti volného času a tak působí více nebo méně silně na volný čas jedinců i celé společnosti a podílí se na stanovení cílů, obsahů a forem volného času. Současně se však i pracovní doba stává závislá na volném čase, v němž se realizuje rekreace, spotřeba, sociální kontakty, kulturní vývoj, politické rozhodování a pozitivní nebo negativní společenská atmosféra.

Protože se v posledních staletích změnil přístup k práci (práce dnes není sociální poskvrnou), negativní vymezení volného času zesílilo. V dnešní společnosti hraje důležitou roli reklama a masmédiá, které podporují jedince k tomu, jak využívat svůj volný čas, když není v pracovním procesu. Volný čas v současnosti

vymezujeme jako volný čas v širším smyslu a volný čas v užším smyslu. Jídlo, spánek, cesta do práce, péče o tělo, to všechno je čas mimo pracovní dobu, což nazýváme jako volný čas v širším smyslu. Volný čas v užším smyslu v sobě neobsahuje časové oddíly sloučené s prací, jako např. spánek, cestu do práce, nezbytný odpočinek, spánek atd. Volný čas v užším smyslu také nezahrnuje činnosti, které jsou trvale zasazeny do individuálního každodenního rozvrhu jedince. (Kaplánek, 2011: 7)

Volný čas je ve svém rozměru a významu systémově provázán s určitým druhem společnosti, která se vyznačuje určitými institucemi, hodnotami, vzory chování a také společenskými mechanismy, které jsou spojené s naplňováním volného času. Současná česká společnost směřuje k liberálnímu sociálnímu systému, který je definován určitým rozsahem a významem volného času a jeho společenskou diferenciací. (Sak, 2000: 131)

Volný čas nám mohou pomoci definovat jednotlivé časové sekce, díky kterým izolujeme náš celkový čas. Podstatný představitel německé pedagogiky volného času, Wolfgang Nahrstedt, dbá na odlišení času na čas spánku a čas bdělosti. Čas bdělosti se může rozdělit na pracovní dobu a volný čas. Pojetí volný čas bychom mohli větší měrou definovat a rozlišovat mezi polovolným časem, který v sobě zahrnuje čas na nezbytné činnosti, které nejsou spojeny s pracovní činností a vlastním volným časem. Vlastní volný čas můžeme chápat jako disponibilní čas či čas k jakémukoliv jednání, tedy čas, s nímž individuálně nakládáme a podle svých osobitých přání jej uplatňujeme, primitivně řečeno: individuálně volně disponovatelný čas. (Kaplánek, 2011: 7)

3.6.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU

Volný čas člověka i celé společnosti tvoří duchovní bohatství společnosti a významně ji systémově definuje. Volný čas společně s aktivitami populace realizovanými v současnosti tvoří opak oproti činnostem pracovního typu, ale přesto je s nimi účelně spojen.

Volnočasové aktivity slouží jako objektivizace duševního života a duchovního snažení jednotlivců, skupin, národa a znamenají éru latentně se formujících sociálních procesů. Soudobá ekonomická transformace souvisí s privatizací a bezprostředně navazuje na ekonomiku 80. let, která se rozvíjela v pracovním, mimopracovním i volném čase.

Ve vztahu k jednotlivci má volný čas v první řadě funkci rozvojovou, relaxační a rekreační. Ovšem volný čas plní spoustu funkcí i ke společenskému systému (úhrn duchovních a reálných aktivit lidí). (Sak, 2000: 132)

V dnešní době mluvíme o třech nejpodstatnějších funkcích volného času, a to je regenerace sil, kompenzace jednostranné práce a vlastní orientace v životě (volný čas jako prostor k hledání a nalézání smyslu života). (Weber, E., Freizeitgesellschaft, Freizeiterziehung, s. 73 cit. podle Kaplánka 2011: 20)

Podle Hofbauera se funkce volného času mohou dělit na rozvoj osobnosti, odpočinek a zábavu. (Hofbauer, 2004: 14)

Duffková se inspirovala u autora J. Dumazediera a uvádí také tři funkce volného času, které jsou velice podobné těm, které uvádí Hofbauer, a to:

- odpočinek a relaxace- v první řadě, co se týče fyzické stránky člověka
- sebevzdělávání a vzdělávání – jedná se o kultivaci jedince
- zábava a rozptýlení – sem zahrnuje i mentální relaxaci. (Duffková a kol., 2007: 119)

Kraus a Poláčková hovoří o čtyřech funkcích volného času, a těmi jsou:

- „regenerační a zdravotně hygienická funkce – obnova sil a udržování fyzického zdraví,
- vzdělávací a sebevzdělávací funkce (formativní) – přispívá k celkovému rozvoji osobnosti, zahrnuje aktivity fyzické i duševní, přispívající k rozvoji poznatků, získávání nových poznatků především v oblasti zájmových činností,
- kompenzační (relaxační) funkce – znamená uvolnění, kompenzaci pracovního zatížení a regeneraci sil (např. Potřeba aktivního odpočinku pro duševní práci),
- socializační funkce – potřeba společenského uplatnění, pocit osobního uspokojení a vlastní prospěšnosti.“ (Kraus, Poláčková, 2001: 159)

Horst Opaschowski představuje sedm funkcí volného času:

- volný čas jako rekreace (zotavení)
- volný čas jako kompenzace (vyrovnání toho, co se v ostatním životě nedostává či nedaří),
- volný čas jako katarze (osvobození a odreagování od potlačených emocí a napětí),
- volný čas jako ventil (ventil k uvolnění přebytečné energie),
- volný čas jako konzum (prostředek k užívání věcí a produktů),
- volný čas jako kontrast (protiklad vůči práci),
- volný čas jako doba podobná práci (kongruenční teorie). (in Kaplánek, 2011: 20)

„Právě ve sféře volného času jsou nastartovány společenské inovace,

keré zpočátku narážejí na bariéry rigidnosti společenských a ekonomických institucí. Příkladem může být computerizace společnosti. V první fázi se počítači zabývaly nejmladší věkové skupiny mládeže ve volném čase jako svým koníčkem. Od této skupiny a od této volnočasové aktivity byl odstartován proces masového pronikání výpočetní techniky do české společnosti. Společnost si uvědomuje tuto funkci volného času pro svůj rozvoj a vytvářením podmínek usiluje o optimální naplňování této společenské funkce volného času. Za volný čas je podle sociologických kritérií považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost. Je to ta část mimopracovního, mimoškolního času, která zbude po zabezpečení individuálních a rodinných, existenčních a biologických potřeb.“ (Sak, 2000: 58)

3.6.2 ZPŮSOBY TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Činnosti uskutečňující se ve volném čase, které přinášejí jedinci zvláštní užitek (radost, uspokojení, štěstí a svobodu), představují charakteristickou oblast našeho života. Způsob prožívání volného času má vliv na naši celoživotní orientaci, je jedním z nejdůležitějších zdrojů osobnostního, společenského a ekonomického rozvoje. Odvíjí se od něj kvalita našeho života, která může být podporována politickými, ekonomickými, sociálními či kulturními faktory. Volný čas nesmí být nikomu upírán, je základním lidským právem. Jedinec by měl uspokojovat své potřeby na základě stanovených cílů. Trávení volného času však vyžaduje koordinovaný přístup, poněvadž podmínky a předpoklady trávení tohoto času si nemůže jedinec vytvořit sám. V dnešní společnosti se význam volného času zvyšuje prostřednictvím volnočasových aktivit a k tomu přispívá volnočasová výchova, která je celoživotním procesem. Rozvíjí hodnoty, postoje, dovednosti, znalosti a zdroje vztahující se k volnému času. (Pávková, 2002: 13)

Empirické bádání ve volném čase rozeznává tzv. měkké volnočasové aktivity, které se staly nepochybně samozřejmostí a uskutečňují se bez nevšedního soustředění a zájmové orientace (např. sledování televize nebo poslech rozhlasu). Naopak tvrdé volnočasové aktivity jsou aktivnější rázu a stávají se cílem vědomého výběru jako například sport. (Kaplánek, 2011: 8)

Petr Sak prováděl výzkum o volnočasových aktivitách mládeže ve věku 15 – 18 let v časovém rozmezí čtrnácti let s pomocí stejné metodiky. Výzkum hodnotí společenské změny – generační posuny aktivit. Ukazuje, že každá společenská změna (vývoj celku

i jeho jednotlivé části) reagují na posuny v sociálním systému ohledně trávení volného času mládeže a mladé generace. (Sak, 2000: 141)

Tab. 1: Komparace aktivit mládeže ve věku 15 – 18 let ve volném čase

(podle aktivit z baterie v roce 1982). Pramen: 1982/1, 1984/1, 1991/1, 1996/1

Aktivita	1982		1984		1992		1996	
	Index	Pořad í	Index	Pořad í	Index	Pořad í	Index	Pořad í
Poslech rozhlasu	4,57	1	4,63	2	4,44	2	4,25	4
Četba novin a časopisů	4,44	2	4,46	3	4,30	4	3,92	5
Sledování televize	4,27	3	4,67	1	4,74	1	4,80	1
Poslech magnetofonu, gramofonu, CD	4,07	4	4,38	4	4,35	3	4,45	2
Četba knih	3,91	5	3,80	5	3,59	6	3,33	7
Povídání si s přáteli a známými	3,45	6	3,56	6	4,16	5	4,41	3
Návštěva kina	3,32	7	2,97	8	2,90	8	2,38	12
Schůzka s partnerem	3,41	8	2,97	7	2,73	7	3,07	8
Aktivní sportování	3,27	9	2,97	9	2,47	9	2,67	11
Odpočinek, nicnedělání	2,58	10	2,94	10	2,87	21	3,42	6
Kutilství	2,72	11	2,46	13	1,60	16	1,71	18
Návštěva sport. utkání	2,71	12	2,62	11	2,01	14	1,94	15
Návštěva diskoték, tanečních zábav	2,68	13	2,48	12	2,61	10	2,85	9
Turistika, trampování, pobyt v přírodě	2,43	14	2,31	14	2,15	12	2,12	13
Hudební a dramatická činnost	2,39	15	2,06	18	1,62	17	1,88	16
Výtvarná činnost	2,39	16	2,06	19	1,76	15	1,79	17
Návštěva divadla	2,21	17	1,74	21	1,61	18	1,67	19
Návštěva koncertu populární hudby	2,21	18	2,23	15	2,01	13	1,97	14
Návštěva kaváren, restaurací	2,18	19	2,19	16	2,21	11	2,68	10
Návštěva výstavy, muzea, galerie	2,18	20	1,87	20	1,50	20	1,62	20
Sběratelství	2,15	21	2,11	17	1,64	19	1,58	21
Návštěva koncertu vážné hudby	1,65	22	1,38	22	1,30	22	1,23	22

Z výzkumu je zřejmé, že se mládež méně věnuje činnostem, které jsou spojeny s aktivitou (sport, trampování, turistika) a více preferuje sledování televize, poslech

hudby. Je také patrné, že sledování televize se stalo trendem trávení volného času mládeže ve sledovaném období. Komeracionalizace kultury a sportu má negativní dopad, poněvadž činnosti výtvarné, návštěvy výstav, muzeí a galerií, koncertů vážné hudby se vytrácejí ze způsobu života mládeže. Výrazně se snižuje podíl volného času věnovaný vzdělávání a stoupá socializace s přáteli. Ačkoliv tento výzkum je již 20 let starý pasivní způsob trávení volného času převládá i v těchto sledovaných obdobích.

Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR, v. v. i. podalo tiskovou zprávu zveřejněnou v roce 2010, kterou zpracovala Gabriela Šamanová. Tato zpráva se zabývá výzkumem ve volném čase. Dotazovaní byli ve věku od 15 let. Výzkum byl prováděn metodou osobního dotazování prostřednictvím standardizovaného dotazníku. Dotázáno bylo 1082 respondentů, kteří zde uváděli, kolik mají volného času ve všední dny a o víkendu, jak tráví svůj volný čas a jak často se věnují některým svým volnočasovým aktivitám. Zajímavý je způsob trávení volného času dotázaných respondentů. Každý respondent mohl uvést až tři odpovědi na otázku jakým způsobem nejčastěji trávíte svůj volný čas. Přehled získaných odpovědí je zde zachycen od roku 2004.

(http://www.cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c1/a3718/f3/100994s_OZ100114.pdf)

Tab. 2: Způsob trávení volného času (v %)

Aktivita	2004/3	2005/12	2009/11
Televize	37	51	41
Sport aktivně	33	26	31
Čtení (literatura, knihy, noviny, časopisy)	27	37	31
S přáteli, kamarády, známými	16	21	26
Rodina	24	23	24
Procházky (i se psem)	12	18	17
Počítač (programování, počítačové hry)	6	12	14
Zahrádka	17	10	13
Odpočinek, relaxace, spánek	7	11	11
Kino, divadlo, výstavy apod.	7	7	7
Zájezdy, výlety, cestování, dovolená	6	3	7
V hospodě, baru, kavárně, (u piva...)	4	6	6
Ruční práce	7	8	5
Kutilství, drobné opravy v domácnosti	6	7	5
Hudba – poslech (poslech rozhlasu)	3	5	5
Domácí práce, péče o domácnost	14	5	4
S partnerem, přítelem	3	5	4
Luštění křížovek, různé soutěže	3	3	4
Studium, učení, psaní diplomové práce	7	4	3
Sport pasivně	3	2	3
Chata, chalupa	4	3	2
V lese, na houbách	4	2	2
Diskotéky, tancovačky a podobné kulturní	4	3	2
Rybaření, myslivost	2	2	2
Péče o domácí zvířata	2	1	2
Druhé zaměstnání, práce přes čas	2	1	1
Chov hospodářských zvířat	2	1	1
Nákupy	2	2	1
Aktivní provozování hudby	1	1	1
Šachy, karty, kulečnick, apod.	1	1	1
Bez odpovědi	24	13	15

Sledování televize, aktivní sport a čtení je ve všech sledovaných obdobích dominantní volnočasovou činností. Volný čas respondenti tráví nejraději s přáteli, kamarády, známými nebo rodinou. Význam počítačových her či programování není sice prioritou dotazovaných, ale postupem let zaznamenává růst. Významná změna je u domácích prací a péči o domácnost, kde je od roku 2004 zaznamenán značný pokles.

Porovnáním obou tabulek můžeme dojít k závěru, že lidé svůj volný čas nejvíce tráví sledováním televize. Prožívání volného času odpočinkem či relaxací je na ústupu a lidé raději aktivně sportují. Neoddělitelnou součástí trávení volného času jsou kamarádi a přátelé. Toto porovnání však nemůžeme brát jako rovnocenné, protože první tabulka je zaměřena na mládež v určitém věku a v druhé tabulce jsou dotazováni i dospělí.

Můžeme však konstatovat, že veřejné sdělovací prostředky, mezi něž patří sledování televize, výrazně ovlivňují náš volný čas.

Nasvědčuje tomu i studie z roku 2012, která svůj výzkum soustředila na sedavý životný styl se zaměřením na pasivní trávení volného času (čas trávený u televize a počítače) u dětí školního věku. Sběr dat byl uskutečněn v roce 2010. Bylo osloveno dotazníkovou formou 4425 dětí ve věku 11 – 15 let. Z výsledku výzkumu je patrné, že nadpoloviční většina dětí tráví sledováním televize či DVD dvě a více hodin denně. Stejný čas tráví i u obrazovky počítače. Výzkum udává procentuální zastoupení pohlaví a věkových kategorií u jednotlivých typů sedavého trávení volného času. Televizi sleduje 55 % dívek a 60 % chlapců většinou ve všech věkových kategoriích. U obrazovky počítače tráví svůj čas chlapci i dívky, ale každý se věnuje jiné aktivitě. Chlapci se věnují hraní her na počítači více než dívky a s postupem věku se jejich čas trávení hrami zvyšuje. Dívky se věnují aktivitám, které mají spíše sociální charakter (e-mailování, brouzdání po internetu aj.). (<http://vyzkum-mladez.cz/zprava/1432570266.pdf>)

Co nám tyto studie dokazují? Dnešní česká mládež preferuje sedavé a pasivní trávení volného času, které mohou vyústit v rizikové zdravotní problémy. Zdravotní problémy se mohou projevit nejrůznějšími způsoby např. poškození pohybového aparátu, zraku, ale také oběhovým systémem. Hrozí zde i obezita. Děti mohou být konfrontovány násilím, které je součástí téměř každého programu v televizi i předmětem většiny akčních her. Dítěti se pak může zdát, že násilí a agrese je součástí stylu života, jehož prostřednictvím mohou dosáhnout svého. Důležitá je intervence rodiny. Pokud dítě vyrůstá v rodině, která mu vytváří příznivé podmínky, vede ho k hodnotové výchově, motivuje, finančně zajišťuje a informuje a zajišťuje účast v prostředí mimo rodinu, pak nejsou média jediným společníkem dítěte a umí aktivně trávit svůj volný čas. Zákazem sledování televize či hraním her na počítači bychom asi neuspěli, aby dítě bylo aktivním. Ale můžeme mu otevřít dveře a ukázat i jiný svět než je ten mediální.

3.6.3 ČINNOSTI VE VOLNÉM ČASE

Trávit volný čas můžeme v různých institucích, které se dělí na soukromé, neziskové a státní organizace. Jak s naším volným časem naložíme je jen na nás. Společnost se vyvíjí a možnosti svobodné volby nabírají na hodnotě. Volnočasové aktivity nás ovlivňují více, než si myslíme. Ovlivňují zvláště naši celoživotní

orientaci. Díky aspektu sociálnímu a pedagogickému lze využívat ve volném čase prevenci proti patologickému jednání. Činnosti, které můžeme vykonávat ve volném čase nejčastěji dělíme na aktivní a pasivní. Především aktivní jednání by mělo převažovat, a to hlavně u dětí a mladistvých, protože aktivní odpočinek je velmi důležitým prvkem zdravého životního stylu a prevence sociálně patologických jevů. (Kaplánek, 2011: 8)

Aktivity, které člověk vykonává ve svém volném čase nejsou izolované, nýbrž jsou součástí celku v řetězci důsledků a příčin. Odráží se v nich osobnost člověka, jeho zájmy a potřeby. (Sak, Saková, 2004: 59)

Kraus a Poláčková uvádí:“ Volnočasové aktivity jsou ovlivněny biologickým zráním a jsou odrazem dosažené úrovně sociálního, mentálního a psychického zrání. Zároveň jsou stimulem dalšího zrání jedince a posunem v hodnotové orientaci. (Kraus, Poláčková, 2001: 166)

Duffková představuje nejčastější volnočasové aktivity:

- vzdělávací činnosti – celoživotní vzdělávání, studium literatury,
- sociální činnosti – setkávání se s ostatními lidmi, vyhledávání sociálních kontaktů, přátel, plesy, večírky,
- veřejné činnosti – řešení skupinových nebo celospolečenských problémů, zapojení se do společenského dění,
- kulturní činnosti – návštěva koncertů, divadel, výstav, galerií nebo sledování televize,
- hobby a manuální činnosti – rybaření, modelářství, vyšívání,
- sportovní aktivity – kroužky, běh, procházky, adrenalinové sporty,
- cestovatelské a rekreační činnosti – turismus, chataření, houbaření. (Duffková a kol., 2007: 121)

Sak uvádí, že existuje korelace mezi aktivitami, kterými trávíme svůj volný čas. Jsou to aktivity kulturně orientované, které v sobě zahrnují četbu knih, výtvarnou činnost, návštěvu koncertu, výstavy, divadla či mimoškolní vzdělávání. (Sak, 2000: 136,137)

Národní registr výzkumu o dětech a mládeži, jehož správce je Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, prováděl v roce 1998 výzkum zaměřený na mládež žijící v České republice ve věku 15 – 24 let. Výzkum se nazývá „EUROBAROMETR ČR 1998“ a je zaměřen formou rozhovorů na názory mladých lidí ve věku 15 až 24 let na rozličné otázky týkající se jejich života tak, aby bylo možné výsledky srovnat s evropskou mládeží. Rozhovoru se v roce 1998 zúčastnilo 805 mladých lidí. Jednou z otázek je využití volného času mladých a jejich společenská aktivita. Mládeži bylo

nabídnuto 16 aktivit, ze kterých si měly vybrat ty, kterým se věnují pravidelně ve volném čase. Údaje jsou uvedeny v procentech. (<http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1157634371.pdf>)

Tab. 3: Pravidelné činnosti ve volném čase

Pravidelné činnosti ve volném čase:	ČR	p	EU	p
Čtení	47	5	41	5
Sport	48	4	50	4
Kino, divadlo, koncerty	32	7	30	6,5
Televize	61	1	62	3
Nákupy	16	12	31	8
Práce s počítačem, hry, Internet	25	9	21	10,5
Procházky, jízda na kole, řízení auta	43	6	38	6,5
Schůzky s přáteli	53	2	73	1
Hraní na hudební nástroj	15	13	11	14
Poslech hudby	52	3	64	2
Malování	9	15	6	16
Tanec	21	10	21	10,5
Dobrovolná aktivní pomoc lidem, práce pro obec aj.	4	16	8	15
Pomoc v domácnosti	30	8	27	9
Vydělávání peněz	19	11	16	12
Kutilství (drobné opravy v domácnosti)	11	14	12	13
Jiná odpověď	2	17	2	17

Výrazný rozdíl ve srovnání české mládeže s evropskou je vidět v nákupech. Česká mládež se věnuje ve volném čase nejraději dívání na televizi a méně dobrovolným aktivitám. Zatímco evropská mládež staví na první místo schůzky s přáteli a poslech hudby a až poté sledování televize. Ze všech uvedených výzkumů je patrné, že trávení volného času s přáteli je pro nás i evropskou mládež velice důležité. Budování sociálních vztahů je nedílnou součástí života mladých lidí.

Mladý člověk tráví volný čas jiným způsobem než senior. Dítě tráví volný čas jinak než dospělý. Věk v tomto případě hraje velmi významnou roli. Jistě je pro člověka nepředstavitelné pozorovat seniora, který ve svém volném čase hraje basketbal a neumím si přestavit dítě, které sedí v křesle a poslouchá hodinu vážnou hudbu.

3.6.4 ČINITELE OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS

3.6.4.1 RODINA

V minulosti lidé preferovali žití v široké, více generační a složitě propojené rodině. Taková rodina zajišťovala materiální zabezpečení všech jejích členů, bez ohledu na přínos jednotlivých členů. Tento stav se ale změnil nástupem individualizačních procesů. V průběhu industrializace se kladl důraz na loajalitu a výkon vůči pracovní skupině a podniku, nikoliv vůči široké rodině. A tak se rodina více generační zmenšovala, až jsme dospěli k rodině nukleární s nízkým počtem dětí.

Kromě toho nastaly tyto přesuny :

- a). přesun od autority prarodičů k autoritě rodičů Rodiče poslouchali své rodiče, nebo nejstaršího ženatého syna,
- b). přesun od neomezené k omezené reprodukci. Situace byla charakteristická tehdejší vysokou úmrtností, vysokou hodnotou plodnosti, dětskými sňatky a výlučnou odpovědností matky za výchovu dětí,
- c). přesun od dominance k partnerství uvnitř rodiny,
- d). přechod od smluvních vztahů k demokratickým poutům,
- e). přesun od rodičovské nebo rodinné výchovy ke školní,
- f). přesun od otevřeného k uzavřenému domovu,
- g). změny v podmínkách zabezpečení rodiny. (Mišovič, 2010: 21)

Dříve celá rodina pracovala doma, ať už provozovali řemeslo nebo to byli rolníci. Základem byl majetek rodiny, o který všichni členové pečovali a snažili se jej rozmnožovat. Ovšem v moderní, průmyslové společnosti se oddělil domov a práce. Zaměstnanci začali pobírat mzdu nebo plat a začala masová výroba, která byla doprovázena i masovou spotřebou.

V životě rodin se odrazily celkové demografické trendy spojené s nárůstem hustoty obyvatelstva, změnami v rituálech spojených se zrozením a smrtí, se změnou charakteru sňatků a rozšířením rozvodů, změnami věkové struktury rodin, oslabením mezigeneračních vazeb, migračními procesy vyvolávajícími multikulturalitu a interkulturní kontakty.

K nejvýraznějším rysům současné rodiny patří pokles porodnosti a s tím spojené dopady i na společnost. Stárnutí populace přináší do společnosti zřetelné dopady, zejména v oblasti ekonomické a sociální, celkové větší finanční zatížení pro společnost. Stát bez

dostatečného počtu nově narozených dětí ztrácí duševní svěžest a dynamiku.“(Mišovič, 2010: 21-22)

Dnes je rodina jedním z činitelů, kteří ovlivňují životní styl jedince. Kultura, hodnotová orientace i způsob života jeho rodiny ovlivňuje aktivity a zájmy dítěte i dospělého. (Sak, Saková, 2004: 60)

Obdobně se k funkci rodiny vyjadřuje i Břetislav Hofbauer, který tvrdí, že je rodina základní sociální skupina, která je rozhodující pro většinu dětí a mládež také tím, že je prvotním prostředím volnočasové výchovy a volnočasového života. Jako zdroj vlivu zmiňuje především výchovu dětí v primární rodině a objektivní podmínky života, které zahrnují například úplnost nebo velikost rodiny. Dále udává, že velký vliv na dítě má také realizace volného času v rodině, která je podmíněna hmotnými předpoklady, postoji, výchovou či způsobem života rodiny. Hofbauer dodává, že rozhodujícím faktorem je dostatek času, který rodič dětem věnuje. (Hofbauer, 2004: 56-62)

3.6.4.2 MASMÉDIA

Dnešní svět velice ovlivňují masmédia. Podílejí se na vytváření životního stylu a žebříčku hodnot jedince i celé společnosti. Masová média jsou také neoddelitelnou součástí dnešního trávení volného času dětí a mládeže. Skrze média děti a mládež získávají nové informace, rozvíjejí své zájmy a uspokojují své potřeby. Na druhou stranu dítě, na rozdíl od dospělého člověka, ještě není dostatečně vybaveno obrannými mechanismy a proto je zapotřebí vlivy médií eliminovat. Na dopad médií je možné nahlížet ze dvou různých pohledů. Na jedné straně můžeme říci, že média mají potencionálně silný dopad z iniciativy podavatele, který ovšem nemusí být záměrný. Média produkují nějaké obsahy za určitých okolností, v určitém rytmu, a tímto svým způsobem zcela jistě vyvolávají účinky – tedy ovlivňují. Na druhou stranu, média nepůsobí jen na publikum, ale také publikum působí na média a fakticky publikum samo na sebe prostřednictvím médií a naopak média prostřednictvím publik sama na sebe. Mezi médii a společností jde tedy o vztah vzájemného ovlivňování.

Osobnost člověka, jeho individualita se utváří v průběhu ontogenetického vývoje působením různých činitelů. Určité předpoklady, vlohy si dítě přináší na svět již při svém narození. Ale už při početí na dítě začínají působit vlivy prostředí, které ho formují. Zvláště velký vliv má na dítě sociální prostředí – cílevědomé a záměrné působení na člověka, což nazýváme výchovou. Klíčovou roli ve výchově dítěte představuje rodina. Proto je důležité, jak výchova v rodině funguje. Děti mají relativně

hodně volného času a tráví ho především u televizorů. Bylo by vhodné, kdyby rodiče trávili volný čas spolu s dětmi, například v přírodě, a naučili je něčemu novému. To je ale v dnešní uspěchané společnosti pro většinou rodičů nereálné. Rodiče pracují na tom, aby pro děti měli dostatek finančních prostředků a žili v „blahobytu“. Proto by se měli rodiče alespoň zajímat, kolik hodin děti tráví s médii a co je jejich zájmem.

Pojem médium/média označují to, co zprostředkovává někomu nějaké sdělení. Je to tedy médium komunikační. Média mají vliv na posilování a formování vztahů. V dnešní době jsou média součástí celé společnosti. Mediální komunikace je každá sociálně-komunikační aktivita, kterou iniciují jakákoli tištěná, vysílací či síťová média. V širším slova smyslu myslíme komunikačními prostředky vše, co zajišťuje komunikaci, co dovoluje, aby se uskutečnila. (Jirák, 2009: 36)

Média rozdělujeme na primární a sekundární. Primárními médii se myslí přirozený jazyk a všechny prostředky neverbální komunikace. Jsou základním prostředkem sociální komunikace. Primární média vznikly jako předpoklad interpersonální komunikace a tvoří základní nástroj každé komunikace. Primární média tvoří základní nástroj každé komunikace.

Sekundární média jsou všechny technické vymoženosti, které komunikují na větší vzdálenosti nebo přes hranice času. Jsou to všechny prostředky, které usilují o záznam sdělení. Máme tím na mysli obrázky a písmo, tisk a prostředky analogového, mechanického nebo digitálního nahrávání, stejně jako prostředky snažící se o přenos sdělení. (Jirák, 2003: 17)

Způsob trávení volného času mládeže je stále více spojován s médii. Jak bylo ukázáno, na prvních místech žebříčku aktivit ve volném čase jsou činnosti spojené s technickými prostředky přenosu informací. Přirozené prostředí je tak vytěšňováno prostředím mediálním a v dalším vývoji i virtuální realitou. Tyto dramatické změny v životním poli člověka patří k nevýznamnějším ve vývoji lidského rodu. Tak jako většina inovací i mediální chování se ve společnosti prosazuje nejdříve především u mládeže. (Sak, 2000: 78)

Masovými médii se zpravidla rozumí periodický tisk, rozhlasové a televizní vysílání, ale stále také častěji veřejně dostupná sdělení na internetu. Masová média si postupem času vytvořila výrobní postupy, které jim dovolují produkovat obsahy aktuálně, tedy rychle, v krátkých, pravidelných periodách (denní tisk), nebo dokonce průběžně (televizní a internetová média). Velký důraz klade na to, co je bezprostředně zajímavé nebo podstatné.

Masová média jsou iniciátorem a součástí celospolečenské, svérázné, historicky

podmíněné komunikační aktivity člověka. Masová média využívají sociální komunikaci, což je úspěšné vyslání a přijetí nějakého smysluplného sdělení. Umožňuje průběžné spoluvytváření, konstituování ve společenské praxi, tudíž je to proces zapojování se do společenské kultury. K této kultuře se dobrovolně hlásíme, nazývá se sdílená kultura. Sdílená kultura drží naše společenství pohromadě, a to díky vytváření společenských vazeb a konkrétnímu jednání jedince. Sociální komunikace není důsledkem individuálního rozhodnutí nebo počinem jednotlivce, ale stává se ritualizovaným odkazem ke sdílenému sociálnímu a kulturnímu prostředí, jímž toto prostředí utváří a potvrzuje. (Jirák, 2009: 21, 24, 25)

Mezi média řadíme i televizi, která ovlivňuje většinu z nás. V mnoha rodinách je televize stále zapnutá a stává se takzvanou kulisou. Reklamy, které shlédneme nás také ovlivňují ve velké míře. Jak uvádí Reifová: „televize je elektronický systém přenosu pohyblivých obrazů spojených se zvukem, a to vzduchem z pozemních vysílačů, ze stacionárních družic nebo pomocí kabelových rozvodů, vždy pomocí zařízení, jež je schopno konvertovat obraz a zvuk v elektrické vlny a opět je konvertovat do viditelného světelného proudu reprodukcí vyslaný obraz a slyšitelných vln reprodukcí zvuk“. Je to prostředek masové komunikace.

Dnešní děti tráví stále více času u televizní obrazovky. Televize zaujímá ve světě médií klíčové postavení. Je neodmyslitelná od každodenního života lidí a její společenské a publicistické působení je výjimečné. Žádná jiná technika (snad výjimkou auta) neovlivňuje tak dalekosáhle náš život, jako právě televize. Televize je fenomén, který vstupuje do všech oblastí života společnosti.

Reifová ve svém Slovníku mediální komunikace uvádí pět možností, jak lze chápat pojem televize:

- televize je elektronický systém přenosu pohyblivých obrazů spojených se zvukem,
- přístroj schopný příjmu televizního signálu,
- obsah, který je tímto signálem nabízen,
- jedno z odvětví mediálního průmyslu, které se věnuje výrobě a distribuci televizního vysílání,
- prostředek masové komunikace, tedy projev masových médií. (Reifová, 2004: 259-260)

3.6.4.2.1 VLIV MÉDIÍ

Média mají velký dopad na společnost i jednotlivce. Mají vliv na stabilitu či rizika uspořádání společnosti a na působení na společenské instituce. U jednotlivců média ovlivňují postoje, názory a chování. Mohou vyvolat změny nebo utvrzení se v poznání a emocích připisované působení médií. (Jirák, 2003: 151)

Mediální komunikace představuje významný zdroj zkušeností, poznatků a prožitků pro stále větší okruh příjemců. Problém sdílené informovanosti, chápání souvislostí a reflexe vlastního postavení a sdílené hodnotové orientace se pro moderního člověka stávají základní podmínkou uplatnění jednotlivce a jeho zapojení do společnosti.

Zájem odborníků z řady společenských věd a představitelů různých společenských skupin o média je založen na předpokladu, že média působí na jedince i společnost, že mají nějaký významný a identifikovatelný vliv. (Jirák, 2009: 321)

Média vstupují do soukromého života jednotlivce a vnášejí do něj velkou měrou veřejný rozměr, sdílený s okolím. Média se také podílí na formování podoby veřejného života společnosti a přinášejí do něj mnoho intimních prvků. Veřejná i soukromá sféra určují to, jak se média chovají a ovlivňují se navzájem. (Jirák, 2003: 10)

3.6.3 VÝCHOVA VE VOLNÉM ČASE

Děti a mládež mají relativně dost volného času. Společnost by se měla zajímat, o to, jak děti tráví volný čas. Volný čas se může stát zdrojem velmi vážného ohrožení. Proto je velmi důležité vychovávat ve volném čase. Důležité je, aby byly zachovány znaky výchovného procesu, a to cílevědomost a záměrnost. Výchova ve volném čase by měla být nenásilná a citlivá. Nejvíce jedince ovlivňuje rodina.

Od rodičů se děti učí chápat volný čas jako určitou hodnotu. Důležité je, aby rodiče působili na dítě jako pozitivní vzory. (Bendl, 2015: 130)

Rodiče by měli spolu s dítětem společně prožívat volný čas. Děti většinou přebírají životní styl rodičů, tedy i trávení volného času. A způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. Optimální by bylo, kdyby byla v rovnováze sféra povinností a sféra volného času. (Pávková, 2002: 14-15)

3.6.4 SPOLEČNOST VOLNÉHO ČASU

Díky „kulturnímu převratu“ dnešní doby se volný čas kvantitativně rozmohl. Tento převrat můžeme pozorovat na novém ohodnocení zábavy, hédonismu, komunikace, hry, družnosti, rostoucím spotřebním zaměřením a moderní podobou práce. International Commission on Advancement of Leisure Leadership (Intercall), která byla součástí WLRA (World Leisure and Recreation Assotiation – Světová asociace pro rekreaci a volný čas) vydala listinu, ve které se vychází z předpokladu, že volný čas i pedagogika volného času se v nějaké formě vždy vyskytovala. Volný čas se pojímá jako přítomný projev letité snaživosti člověka o samostatnost. (Kaplánek, 2011: 18)

Kaplánek uvádí: „Volný čas patří podle Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) mezi 24 sociálních indikátorů, podle nichž se určuje životní kvalita v určité zemi. Blahobyt ještě automaticky neznamená kvalitní život. Pokud je volný čas znakem životní kvality, tak to znamená, že k zaměstnání a čistě existenčnímu zabezpečení musí přistoupit ještě další nehmotné hodnoty, které dělají společenský život lidštější a důstojnější člověka“. (Kaplánek, 2012: 45)

Pracovní požadavky na člověka se zvýšily díky industrializaci, která se projevovala v 19. a 20. století. Nárok na volný čas a dovolenou se stal jedním ze základních požadavků sociálního hnutí, a to hlavně kvůli tomu, že se objevovala dětská práce a prodlužovala se pracovní doba.

Michal Kaplánek uvádí: „Důležitost volného času za posledních 150 velmi vzrostla, a to protože:

1. Volný čas se stal (od poloviny 19. století) pro široké vrstvy obyvatelstva znakem sociálního vzestupu a pokroku.
2. Industrializace spolu se zvýšenými nároky na výkon a produktivitu práce si vynutila prodloužení doby pro rekreaci a konzum.
3. Různé formy zkracování pracovní doby jsou také prostředkem proti rostoucí nezaměstnanosti.
4. Díky alternativním politickým hnutím je od 70. let 20. století také některými politickými subjekty podporována hodnotová orientace spojená se systémem volného času (na Západě).
5. Od poloviny 19. století do dneška došlo k silné redukci pracovní doby a rozšíření volného času.“(Kaplánek, 2011: 19)

V západní Evropě vznikla v sedmdesátých letech dvacátého století „společnost

volného času“. Společnost volného času se projevuje typickými znaky, a to:

1. Socializace a demokratizace volného času
2. Jasně oddělení zaměstnání a volného času
3. Výrazný růst volného času
4. Přesun existenciálního důrazu do volného času.

Přesun existenciálního důrazu do volného času můžeme chápat tak, že převážná část zážitků, které na jedince silně působí, a mnoho činností, ve kterých uskutečňuje své životní potřeby, záliby a ideály se odehrávají ve volném čase, a to hlavně v osobní sféře. (Kaplánek, 2011: 19)

V současné době charakterizujeme volný čas takto:

- Volný čas je stále také pracovním časem – jedinec vykonává pracovní závazky i ve volném čase, ať už z vlastního přesvědčení nebo z donucení. (Např. kvůli finanční situaci).

- Volný čas je pro jedince jeho „vlastním“ časem, časem bez závazků – lidé si přitom chtějí právě v současnosti mít ještě více disponibilního času, než opravdu mají.

- Volný čas je čas společenského života a sociálních kontaktů– ve volném čase mohou lidé rozvíjet mezilidské vztahy, ať už jde o společné akce, setkání, spontánní kontakty nebo dlouhodobé zapojení do společnosti (sociální angažovanost). (Kaplánek, 2011: 19-20)

4. VÝCHOVA A SEBEVÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

Výchova ke zdravému životnímu stylu je reakcí na působení masmédií, stav obyvatelstva ve vyspělých zemích, stav životního prostředí, informační explozi a v neposlední řadě na stav negativních faktorů, které přinesl tzv. civilizační rozvoj. (Kraus, Poláčková, 2001: 158)

Výchova ke zdraví je vědní disciplína, která obsahuje poznatky z oborů lékařských, pedagogických, sociálních a psychologických. Výchova ke zdraví nám pomáhá pečovat o naše zdraví. (Strejčková a kol., 2007: 49)

Díky své důležitosti se stala výchova ke zdraví učebním předmětem na mnoha školách v naší zemi. Obsahem toho předmětu je hlavně rozvíjení klíčových kompetencí, které jsou důležité pro zdravý život, a to v jeho třech dimenzích – sociální, duševní a tělesné. Cílem tohoto předmětu je také naučit žáky odpovědnosti za své zdraví. (Machová a kol., 2009: 9)

Tento předmět je žákům do budoucna velice prospěšný, protože jak uvádí Strejčková, pokud lidé dostatečně porozumí faktorům ovlivňujícím bezprostředně jejich zdraví jak pozitivním, tak negativním způsobem, naučí se pak lépe své zdraví chránit, upevňovat a rozvíjet. (Strejčková a kol., 2007: 49)

Výchova ke zdraví si klade za cíl zvýšení zdravotního uvědomění obyvatel a jejich odpovědnosti za vlastní zdraví. Výchova ke zdraví také zahrnuje velmi důležitý úkol, a to naučit obyvatelstvo poskytnutí první pomoci. (Čevela a kol., 2009: 21)

Výchova ke zdraví shrnuje činnosti, které mají za cíl poskytnutí dostatek srozumitelných informací o tom, jak bránit chorobám, jak zdokonalit znalosti o této problematice, jak člověka motivovat, možnost měnit jejich názory a vést ho k tomu, aby o své zdraví aktivně pečoval a posiloval zdraví. (Strejčková a kol., 2007: 49)

Poláčková uvádí: „Výchova ke zdravému životnímu stylu se většinou chápe jako vštípení návyků tělesné a duševní hygieny. Zdravý způsob života s ohledem na předcházející skutečnosti se soustřeďuje na tyto základní okruhy:

- životní rytmus – poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzické a psychické zátěže,
- pohybový režim – aktivní a pravidelná tělesná kultura,
- duševní aktivita – spojená s kulturními zájmy, dalším vzděláváním respektujícím zásady

- duševní hygieny včetně aktivit optimálního soužití s ostatními sociálními skupinami,
- životospráva a racionální výživa – sloužící k zachování zdraví a tělesné i duševní výkonnosti,
 - zvládání náročných životních situací.“ (Poláčková, Kraus, 2001: 158)

4.1 MOŽNOSTI PODPORY ZDRAVÍ

Podpora zdraví se v současnosti stala velmi důležitým prvkem v péči o zdraví člověka. Ovšem nesmíme zanedbávat ani prevenci nemoci. Člověk, který podporuje své zdraví se snaží posilovat duševní, tělesnou a sociální pohodu, bojuje proti nemocem a posiluje celkovou úroveň zdraví. Podpora zdraví závisí na materiálních, finančních a technických prostředků zdravotnických služeb. Ovšem, abychom pozvedli úroveň péče o zdraví, závisí to především na lidech a jejich ochotě. Způsob života také ovlivňuje zdraví a týká se jak jednotlivců, tak celé společnosti. Jednotlivec podporuje zdraví především péčí o životní prostředí a schválením zdravého životního stylu. Společnost podporuje zdraví hlavně v oblastech péče o jednotlivce, vytvářením příhodných pracovních příležitostí a podmínek, podporou vzdělávání atd. Je zajímavé, že velmi významnou roli v podpoře zdraví hrají ženy, které určují míru podpory zdraví celé rodiny. (Machová a kol., 2009: 12-13)

Čevela uvádí pět základních principů podpory zdraví:

- Zaměřuje se na celou populaci a na podmínky její existence více než na vymezené populační skupiny vystavené vyššímu riziku určitého onemocnění.
- Věnuje se zejména takovým opatřením, která postihují determinanty zdraví a nemoci.
- Využívá sice různé, ale především doplňkové metody a postupy vedoucí ke spolupráci.
- Usiluje o účast a konkrétní podíl veřejnosti.
- Podporuje důležitou roli zdravotnických pracovníků v dalším rozvoji a plném uplatnění podpory zdraví. (Čevela, 2009: 26)

4.1.1 POHYB A RELAXACE

Pohybová aktivita se podílí na prodlužování lidského života a redukuje úmrtnost ve spojitosti se sedavým životním stylem člověka. Je na každém z nás, abychom si ustanovili míru cvičení a odpočinku. Každý z nás je jiný. Každý z nás je

individuální jedinec, který má své potřeby a pocity. Když jsou naše potřeby naplněny ve správné míře, cítíme se dobře. Je třeba i na toto pamatovat, když se aktivně pohybujeme.

Čevela uvádí několik významů pohybu pro lidský organismus:

- je prevencí civilizačních chorob,
- přispívá k duševní svěžesti,
- zpevňuje kosti, což nás chrání před vznikem zlomenin,
- zlepšuje prokrvení kůže,
- zlepšuje fyzický vzhled,
- zvyšuje tělesnou zdatnost,
- pomáhá při bolestech zad,
- snižuje hladinu cholesterolu,
- zvyšuje tělesnou zdatnost. (Čevela, 2009: 48)

Pohyb je výrazový prostředek člověka. Vyjadřuje nálady, pocity a často za nás komunikuje. Podle Machové se podílí až z 55% na komunikaci člověka. Mnohdy komunikujeme pouze „řečí těla“, která v sobě zahrnuje gestiku, mimiku, pohledy očí, dotyky atd. (Machová a kol., 2009: 58)

Pohyb neznamena pouze pohyb těla, ale zahrnuje v sobě i cítění, myšlení, vůle, tím se myslí celý život člověka od zrození po smrt. Podle Hogenové například i když Sokratés zemřel roku 399 před naším letopočtem má jeho Jáství a význam v pohybu značnou cenu. Když si představíme slovo pohyb, neměli bychom ho chápat jen pod tělem jako takovým, nýbrž bychom na něj měli nahlížet z biologické, psychické i duchovní stránky. Každá osoba má své zvláštnosti, je subjektivně bohatá nebo personálně jedinečná. Tělesná výchova se vyučuje na všech školách nejen pro to, abychom se naučili různé cviky a procvičili svaly, má za úkol spoluvytvářet ustálený význam lidského života a zároveň je součástí programu pro zachování a získávání zdraví jedince. (Hogenová, 1997: 10)

Machová uvádí: „Na pohyb tedy nelze pohlížet pouze jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a kondici, ale je třeba si uvědomit i jeho další hodnoty. Kromě účinků socializačních a komunikačních jsou to účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. Cíleně prováděný aktivní pohyb by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka, jeho denního režimu“. (Machová a kol., 2009: 59)

V současnosti je i naše tělo vizitkou celé naší osobnosti. Podle vizuální stránky

mnohdy poznáme jaký by člověk asi mohl být, jaké má zájmy a nebo i starosti. Naše tělo je všemocný „čaroděj“, který nám dává najevo nedostatky zdraví. Naučme se naše tělo vnímat a být šťastni.

Relaxace může být fyzická, psychická, pasivní i aktivní. Fyzická relaxace znamená cílevědomě uvolnit napětí, které se nahromadilo během dne. Jedná se o záměrné odplynutí veškerého napětí, uvolnění svalů. Jako relaxace funguje i smích člověka, který nám uvolňuje tlaky a podporuje tok žilách v krvi. Tím dochází k masáži vnitřních orgánů. (Kukačka, 2010: 99-100)

Psychická relaxace osvobozuje člověka od ustavičného myšlení. Jedná se o soustředění mezi dvěma myšlenkami. Toto může jedinec provozovat v kteroukoliv denní dobu, ba i jen na krátkou chvíli. V těchto intervalech se vyprázdní mysl, je potichu. Naše mysl tuto chvíli nehodnotí, ale uvědomuje si, co se v daném okamžiku děje. V daném okamžiku se naše mysl otevírá intuici a tvořivým schopnostem, což napomáhá k úplné eliminaci psychologických problémů a přispívá k řešení intelektuálních či praktických problémů. (Kukačka, 2010: 104)

Pasivní relaxace je známá navozením příjemné nálady a vytvářením si příjemných zážitků. Za pasivní relaxaci považuje návštěvu poslech hudby, různých představení, jako je kino, divadlo nebo opera nebo výlety do přírody. Vnější podněty, které na nás působí, příznivě ovlivňují náš psychický stav a pomáhají nám obnovit duševní klid a pohodu. (Kukačka, 2010: 109)

Aktivní relaxace je označována jako dynamická relaxace. Zahrnuje progresivní relaxaci, autogenní trénink, meditaci, dechová cvičení, zpívání, imaginaci a mentální trénink. Tyto metody ovlivňují duševní stav jedince prostřednictvím fyzického stavu. Pokud si jedinec uvědomuje fyzické napětí a následné uvolnění svalů, uvolní se celé tělo a vymizí i napětí psychické.. (Kukačka, 2010: 105)

Pohyb je základním projevem bytí. Zdravotní stav jedince závisí na množství a druhu pohybu. Relaxace člověka člověku pomáhá odpočinout tělu i duši od problémů. Z antropologického hlediska je cílem, aby pohyb i relaxace byly ve službě člověku. Zasluhou této služby dokáže člověk vydržet sám se sebou a ustát i to, co je v jeho životě nedobré.

4.1.2 STRAVOVÁNÍ

„Výživa poskytuje lidskému organismu živiny a další látky potřebné pro získání energie a plnění stavebních a mnoha dalších funkcí.“ (Komprda, 2009: 7)

Zdravé stravování nám pomáhá k dosažení zdraví. Podle posledních výzkumů vzniká až 40 % všech civilizačních onemocnění nevhodnou stravou. Výživa je jedním z mála faktorů, který můžeme ovlivnit a využít pro podporu zdraví. Každý člověk je individuální bytostí, každý si sám musí najít, co je pro něj zdravé. Často nás ale masmédiá ovlivňují v tom smyslu, že se snaží propagovat nějaký výrobek, o němž tvrdí, že je zdravý, ovšem opak je pravdou. (Kukačka, 2010: 44)

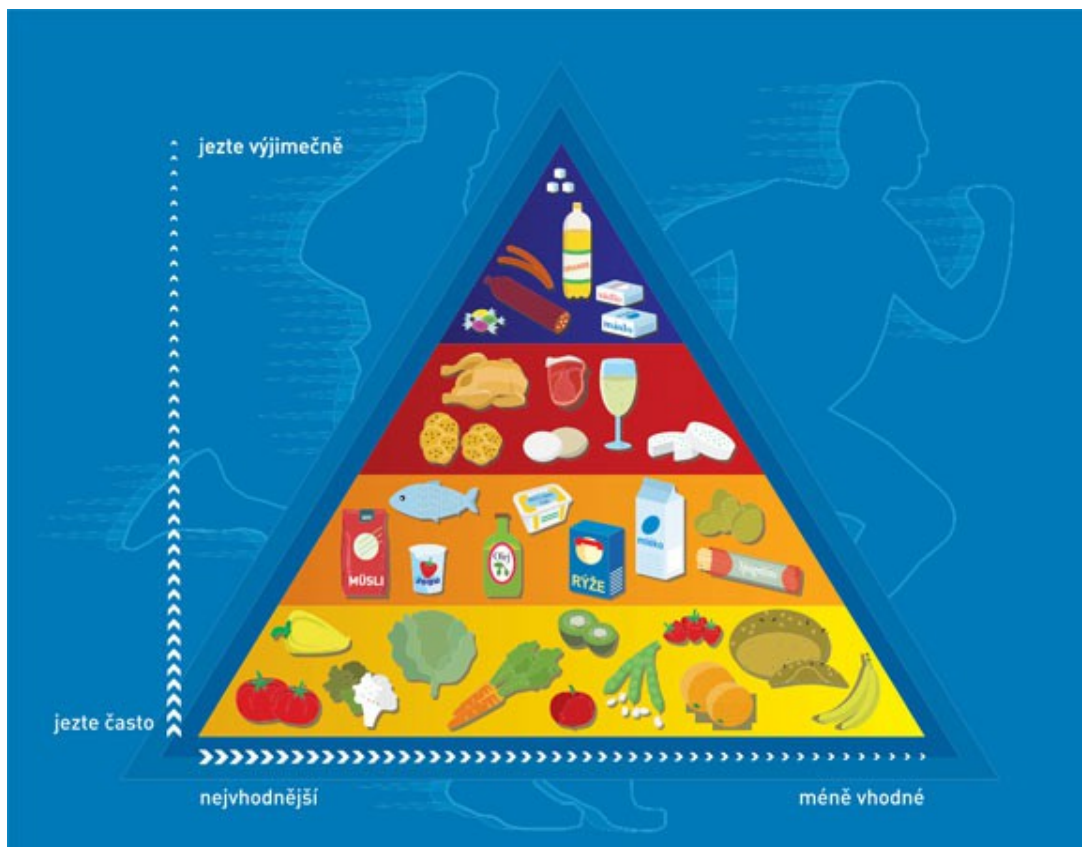
Situace v České republice v posledních letech je nevídaná. Zvyšuje se počet obézních dětí, které navštěvují první stupeň základních škol. I když se stravování procentuálně zlepšilo po roce 1990, stále zanedbáváme přísun zeleniny a ovoce. Kvalita stravy se dnes hodnotí hlavně výživností, kterou poskytuje. Měli bychom si vytvořit vhodné návyky při přijímání výživy. Velice důležitou roli zde hraje výchova, díky které rodiče předávají dítěti správné a nebo nesprávné stravovací návyky. (Strejčková a kol., 2007: 56)

Strava je nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje náš život, jeho kvalitu i délku. Strava by měla být velice pestrá, protože člověk je všežravec a všechny živiny v potřebné kvalitě a množství ke zdravému životu potřebuje. (Klescht, 2006: 109)

Člověk, který se snaží zdravě se stravovat by měl mít pojem o racionální výživě. Racionální výživa je: „soubor znalostí a návyků týkající se přijímané potravy, vedoucích k podpoře zdraví a prevenci nemocí. Důležitá je však nejen kvalita, ale i kvantita – množství energie přijímané stravy.“ (Čevela a kol., 2009: 42)

Žádná potravina neobsahuje vše potřebné pro náš organismus, proto se snažíme jíst vyváženě. K tomu nám napomáhá určitá bilance výživy, která v sobě zahrnuje bilanci tekutin a vody, které podstatně ovlivňují stav našeho organismu, protože voda je pro nás životně důležitá, sami jsme přece tvořeni z větší části z vody. Dále obsahuje bilanci výživných látek, a to tuků, cukrů a bílkovin, energetickou bilanci (která potravina nám zajistí dostatek energie) a bilanci stopových látek, což jsou vitamíny, minerály a stopové prvky. (Kukačka, 2010: 46)

Pro upřesnění potravin, které jsou zdravé a které méně nám může posloužit následující česká pyramida, kterou vydalo Forum zdravé výživy ve spolupráci s předními odborníky v oblasti stravování a výživy:



(<http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>)

Ovšem nesmíme zapomínat ani na pitný režim. Dostatek tekutin představuje pro člověka velmi zásadní faktor, který ovlivňuje kvalitu jeho života. Doporučuje se pít čistá voda po menších dávkách. Dospělý člověk by měl vypít kolem 2 litrů teplé vody denně. Vladimír Klescht také doporučuje pít rozmixované ovoce, bylinky nebo zeleninu. Jako další možnost uvádí pití velmi slabého čaje či citronády. O stav vypitých tekutin nás informuje naše moč, které by měla být průhledná a bez zápachu. (Klescht, 2006: 94-96)

Konopka uvádí deset zásad plnohodnotné, zdravé výživy:

1. Mnohostranná rozmanitá strava.
2. Méně tučných výrobků a tuku.
3. Přiměřeně kořenit, méně solit.
4. Méně sladkého.
5. Více celozrnného pečiva.
6. Dostatek ovoce, brambor a zeleniny.
7. Větší příjem rostlinných bílkovin a menší příjem živočišných bílkovin.
8. Alkohol požívat jen výjimečně a v malých dávkách.
9. Jíst menší porce vícekrát denně.
10. Vše připravit chutně a esteticky. (Konopka, 2004: 22)

4.1.3 SPÁNEK

Spánek je pro člověka nezbytný stejně jako dostatek tekutin nebo pravidelný příjem potravy. Spánek je časem pohybového klidu. Během spánku se regeneruje centrální nervová soustava, některé mozkové buňky doplňují energii a některé regenerují nervové buňky a buněčné membrány. Člověk, který nedobře spí nebo trpí spánkovou absencí, má zdravotní obtíže spojené s tímto jevem. Může dojít k pocitu únavy, snížením pozornosti a ke zhoršení myšlení jedince. (Kukačka, 2010: 123)

Kukačka uvádí, že záleží také na kvalitě spánku. Spánek by měl být klidný. Ráno by měl být člověk odpočatý a plný sil. Také uvádí, že odpolední spánek není projevem lenosti, nýbrž slouží k načerpání nových sil a pomáhá nám překonat únavu. Pokud se člověk krátce usne odpoledne, znamená to, že se vzbudí plný nové energie, která člověku umožňuje bdělost po zbytek dne. Zlepšuje se jím paměť a zvyšuje se kreativní myšlení a produktivita. (Kukačka, 2010: 125-126)

Doba spánku je pro náš organismus rozhodující. Zatímco novorozenec prospí většinu dne, zdravý dospělý člověk by měl spát sedm až osm a půl hodiny denně. Takto určená doba je však pouze orientační. Každý člověk je individuální a má individuální potřeby. (Kukačka, 2010: 125)

4.1.4 MEZILIDSKÉ VZTAHY

Zdraví člověka zásadně ovlivňují i mezilidské vztahy. Sociální prostředí, které v sobě zahrnuje vztahy přátelské, rodinné, kamarádké, pracovní a jiné vytvářejí pomocnou sociální síť člověka ve společnosti.

Existuje dostatek studií, které ukazují že se mezilidské vztahy v poslední době zhoršují. Je to dáno životním stylem jedince i celé společnosti. Spočívá v tom, že většina lidí má potřebu mít nejkrásnější a nejnovější věci, být nejlepší v práci

a hlavně mít moc a spoustu peněz. Tím vzniká pracovní vytíženost, která je charakterizována neustálým spěchem a nedostatkem času na rodinu, přátele i koníčky. Člověk by měl mezilidské vztahy pěstovat a snažit se o přiměřenost jak v pracovním procesu, tak ve svém volném čase. (Machová a kol., 2009: 16)

Mezilidské vztahy, rodina, přátelství to jsou pro člověka moc důležité prvky, díky kterým se cítí šťastný. Člověk není tvor, který by uměl žít bez společnosti ostatních. Rádi svůj volný čas trávíme v kolektivu. Mezilidské vztahy nám pomáhají překonat a vyrovnat se i s nemocí. Mít někoho, komu se mohu svěřit, kdo o mě bude pečovat a dávat mi naději, že bude lépe, je přece k nezaplacení. I problémy nám mohou ukázat semknutost rodiny a pravého přítele.

Marie Šamánková uvádí, že člověk, který trpí vážnou nemocí, potřebuje lásku a pocit příslušnosti k určité skupině, toleranci a individuální zájem o jeho změněnou situaci a osobu. Pro nemocného je také důležité bezpečí a jistota, které se dají zařídit právě vyspělými mezilidskými vztahy. Když budu mít někoho, komu věřím a mám s ním těsný vztah, můžu doufat, že mi v nemoci rád pomůže a poskytne pomocnou ruku, tak jako ve zdraví. (Šamánková, 2011: 19-20)

5. ČLOVĚK JAKO SVOBODNÁ A ZODPOVĚDNÁ BYTOST

V předcházejících kapitolách bylo objasněno mnoho pojmů. Týkaly se člověka, jeho vnitřního „Já“, pojmů ohledně zdraví, životního stylu a výchovy ke zdraví. Můžeme na základě přečtení této práce definovat, jak má vypadat člověk svobodný a zodpovědný za své počínání? Nejprve poukážeme na to, co znamená svoboda.

5.1. SVOBODA

Člověk nežije jen sám o sobě a pro sebe, člověk vzniká, vyvíjí se a existuje jen ve vztazích s ostatními lidmi. Jedinec ke svému osobnímu rozvoji potřebuje svobodu. V současnosti člověk vnímá svůj život jako osobní úkol. Chápe ho jako takové poslání, k jehož naplnění vyžaduje prostor pro své svobodné rozhodování. (Sokol, 2002: 196)

Svobodu můžeme chápat jako něco, co nás neomezuje z vnějšku. Takzvaná vnější svoboda. Jedná se o to, že se na člověka nevyvíjí nátlak a jeho jednání, chtění a myšlení není z vnějšku nijak omezováno. Takováto vnější svoboda je pro člověka nezbytná, protože člověk potřebuje svobodný prostor pro seberozvíjení a sebeurčování. Ovšem podstata lidské svobody závisí na svobodě vnitřní. To znamená, že člověk není determinován ani ze svého nitra vlastní podstatou. (Coreth, 1994: 91)

Údělem člověka je potřeba svobody, ale tím se pro něj otevírá území vlastní svobody a s ní spojené odpovědnosti. Člověk ví, že je svobodný a má jakousi zkušenost, ale ve své svobodě musí být schopen se sám rozhodnout. (Coreth, 1994: 95)

Právě v rozhodování tkívá svoboda člověka. Mladý jedinec se nemůže dočkat, až opustí domov rodičů a nikdo ho nebude kontrolovat a nařizovat mu v kolik má přijít domů. Jenže později přijde na to, že svoboda není až tak zábavná. To, jak se člověk rozhodne závisí jen a jen na něm. Problémem je, že člověk často neví, jak se má rozhodnout. Člověk si totiž uvědomuje, že za své rozhodování ponese celkovou odpovědnost. (Sokol, 2002: 115-118)

5.2. ODPOVĚDNOST ZA ZDRAVÍ

Odpovědnost člověk nese i za své zdraví. Byla mu poskytnuta svoboda, díky které sám rozhoduje o tom, zda bude zdravě žít. Samozřejmě někdy se nemoci předejít nedá, v tom případě nám pomohou lékaři (případně ani oni ne). Ovšem ve spojení se zdravím je důležitá prevence. Vladimír Klescht ve své knize představuje graf, ze kterého je patrné, že životní styl ovlivňuje zdraví člověka více než z poloviny. (Klescht, 2006: 12-13)

Odpovědnost je rozšířený etický, právní a morální pojem, který určuje záruku člověka za určité počínání nebo předmět. Teze odpovědnosti za své zdraví má člověk zvnitřnit. Odpovědný člověk se vyznačuje vytvářením si vhodných podmínek pro realizaci zdravého života, dostatečnou informovaností a motivací k tomu, jak ochraňovat zdraví, zachovat si zdraví a zabránit škodlivým vlivům a informacemi o tom, co je zdraví prospěšné a co ho poškozuje. (Nováková, 2011: 66)

Za své zdraví člověk odpovídá sám skrze vlastní přesvědčení, ale současně jej ovlivňuje i prostředí, které by mělo přispívat k vytváření a udržování zdravých životních stylů a eliminování škodlivých návyků. (Čevela, 2009: 40)

Svobodný a zodpovědný člověk by se měl vyznačovat zdravým sebevědomím, kreativitou, prosociálními formami chování, empatií a pozitivním hodnocením ostatních. Svoboda a odpovědnost se vzájemně doplňují. Svoboda se pojí s odpovědností za vlastní život i za druhé. Svobodná vůle se nachází v každém z nás. Ale existuje na světě osoba, která vždy činí dobro? Možná, že by Bůh mohl stvořit člověka, který stále činí dobro, ale proč tak neučiní? To je tajemství, které nelze odhalit.

Člověk, který se snaží žít správně, podle svého vnitřního přesvědčení, bere ohledy na ostatní, váží si sám sebe i druhých se stává svobodnou a zodpovědnou bytostí. Protože být sám sebou, uskutečňovat svou jedinečnou podobu lidství je základním úkolem a zároveň nárokem každého člověka.

ZÁVĚR

Člověk a zdravý životní styl je moderní téma, které se týká nás všech. Cílem práce byl popis a reflexe základních pojmů a souvislostí zdravého životního stylu a jeho významu v kontextu osoby a kvality lidského života. Práce byla rovněž zamýšlena jako příspěvek k osvětě v oblasti „výchovy“ ke zdraví a v oblasti volného času, který s životním stylem úzce souvisí. V souladu s tím jsem se ve své diplomové práci snažila nastínit, jak důležité je pro člověka zdraví a co všechno je může ohrožovat. Zde se jednalo o nejčastější škodlivé faktory, jako je kouření, alkohol, stres a drogy. Práce obsahuje návrhy, jak těmto faktorům předejít nebo je zmírnit. Zmínila jsem také opak zdraví, jímž je nemoc či úraz. V neposlední řadě jsem naznačila, jak je pro člověka důležité vnímat své zdraví i zdraví obecně jako duchovní hodnotu.

Další část práce jsem věnovala samotnému pojmu životní styl. S životním stylem se pojí životní způsob, životní podmínky, kvalita života a životní úroveň. Všechny tyto faktory ovlivňují život a životní styl člověka. Ve třetí části práce jsem se také snažila vysvětlit, jakým životním stylem se vyznačuje současná společnost a jaké alternativní životní styly existují. Jsem si vědoma toho, že možných alternativ zdravého životního stylu je nepřehledné množství a v této práci se objevuje pouze malá část z nich. V návaznosti na to jsem se snažila vysvětlit, jak souvisí životní styl se zdravím člověka a jak si zdravý život vybudovat. V kontextu životního stylu jsem naznačila, jak je důležité trávení volného času a také jsem uvedla činitele, které ho ovlivňují.

Poté jsem navázala charakteristikou výchovy ke zdraví, která je v současné době novým pozitivním pomocníkem v oblasti informovanosti o zdraví. Věnovala jsem se vymezením možností, které mohou naše zdraví podpořit či zlepšit. Je jich samozřejmě mnoho, já jsem vybrala jen ty, které jsou z mého pohledu nejvyhledávanější. Jedná se o zdravé stravování, o kterém se domnívám, že tvoří základ zdraví, pohyb, relaxaci a také spánek, který je neoddělitelnou součástí regenerace člověka. V neposlední řadě zmiňuji, jak jsou pro zachování zdraví člověka nepostradatelné vztahy mezi lidmi.

V závěrečné kapitole reflektuji člověka jako svobodného a zodpovědného za své jednání a rozhodování, a to právě i v kontextu zdraví.

Přínosem čtenáři této práce by mělo být zamyšlení se nad vlastním životním stylem

a zdravotním stavem. Práce obsahuje také doporučení, jak se stát spokojeným, odpovědným člověkem a jak pečovat o své tělo. Stejně jako nežijeme na nejlepším ze všech možných míst na světě, ani naše náš organismus není nejlepší v porovnání s jinými možnými organismy. Bohužel, jiné mít nikdy nebudeme a proto je nasnadě, abychom si ho užívali, abychom o něj pečovali a abychom své tělo chránili. Budoucnost našeho těla závisí na tom, jak ho budeme „používat“. Poslední věta z knihy Příběh lidského těla Daniela E. Liebermana zní: „Na konci knihy Candide, Voltairovy kritiky bezmyšlenkovitého optimismu, nachází hrdina klid a prohlašuje: „Musíme pečovat o svou zahradu. Já bych dodal: musíme se starat o svá těla“. A já bych se k tomuto tvrzení ráda připojila. (Lieberman, 2016, s. 391)

Z textu předložené diplomové práce je, domnívám se, patrné, že alespoň částečné vyznávání zdravého životního stylu může člověku pomoci cítit se lépe. Poselství diplomové práce je zřejmé: člověk se má snažit stávat se svobodnou, zodpovědnou a zdravou bytostí, která se vyznačuje zdravým přístupem ke svému životu.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

LITERÁRNÍ ZDROJE

ASTL, J., ASTLOVÁ E., MARKOVÁ E. *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.

BENDL, S. et al. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing a.s., 2015. ISBN 978-80-247-9763-2.

CORETH, E. *Co je člověk?* 1. vyd. Praha: ZVON, 1994, 211 s., ISBN 80-7113-098-2.

ČEVELA, R., ČELEDOVÁ L., DOLANSKÝ H. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 108 s., ISBN 978-80-247-2860-5.

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

DUFFKOVÁ, J., URBAN L., DUBSKÝ J. *Sociologie životního stylu*. 1 vyd. Praha: Vydavatelství PA ČR, 2007, 125 s., ISBN 978-80-7251-226-9.

FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2002, 351 s. ISBN 80-2490124-2.

HAVLÍK, R. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. 1 vyd. Praha: Univerzita Karlova. Fakulta pedagogická, 1996, 110 s., ISBN 80-86039-10-2.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 176 s., ISBN 80-7178-927-5.

HOGENOVÁ, A. *Etika a sport*, 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997, 119 s. ISBN 80-7184-499-3.

HUBER, J. *30 způsobů, jak se zbavit stresu*, 1 vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009, 120 s. ISBN 978-80-247-2486-7.

IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Nakladatelství Alternativa, 1996, 190 s. ISBN 80-85993-02-3.

JIRÁK, J. *Masová média*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-466.

JIRÁK, J. *Média a společnost: stručný úvod do studia médií a mediální komunikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-697-7.

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

JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367211-9.

KAPLÁNEK, M. (ed.). *Čas volnosti – čas výchovy: Pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál, 2012, ISBN: 978-80-262-0450-3..

KAPLÁNEK, M., *Nauka o volném čase: Studijní texty pro pedagogy volného času*. České Budějovice: JU-TF. 2011.

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

KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství s.r.o., 2000, 263 s., ISBN 80-7204-156-8.

KOMÁREK, S. *Lidská přirozenost*. 1. vyd. Praha: Vesmír, 1998, 117 s., ISBN 80-85977-13-3.

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

KONOPKA, P. *Sportovní výživa*. České Budějovice: KOPP nakladatelství, 2004, 125s., ISBN 80-7232-228-1.

KOUDELKOVÁ, A. *Psychologické otázky delikvence*, Vyd. 1. Praha: VICTORIA PUBLISHING, a.s., 1995, 114 s. ISBN 80-7187-022-6.

KOVÁŘ, L. *Stop civilizačním nemocem: encyklopedie nejen zdravé výživy*. Olomouc: Fontána, 1998, 200 s. ISBN 80-86179-02-8.

KRAUS, B. POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk – prostředí – výchova: K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido · edice pedagogické literatury, 2001. ISBN: 80-7315-004-2.

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

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3 vyd. Praha: Portál, 2009, 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.

KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-807394-217-5.

KUKAČKA, V. *Zdravý životní styl*. Jihočeská univerzita. Zemědělská fakulta, 2009, 176 s., ISBN 978-80-7394-105-5.

LIEBERMAN, D.E. *Příběh lidského těla. Evoluce, zdraví a nemoci*. 1. vyd. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2016, 495 s. ISBN 978-80-7555-005-7.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. A KOL. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vyd. Praha: Grada Publishing, 2015, 312 s., ISBN 978-80-247-5351-5.

MARKOVÁ, M. *Sestra a pacient v paliativní péči*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2010, 121 s., ISBN 978-80-247-3171-1.

MIŠOVIČ, J. *K Hlavním tématům životního způsobu*. Katedra pedagogiky TF JČU České Budějovice, 2010 MÍČEK, L., *Duševní hygiena*, Praha: SPN, 1984, ISBN 14-400-84.

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

- NEŠPOR, K. a kol. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 120 s. ISBN 80-7178-299-8.
- NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2011, 204 s., ISBN 978-80-247-3709-6.
- NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 3 díl. Učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2012, 144 s., ISBN 978-80-247-3707-2.
- NUTBEAM, D., *Health Promoting Glassary. In health promotion internacional*, roč. 13, č.4, s. 349-364, Geneva: WHO. ISSN 0957-4824. 1998.
- OREL, M. A kol., *PSYCHOPATOLOGIE. Nauka o nemocech duše*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2016, 344 s., ISBN 978-80-271-9424-7.
- PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5..
- PONĚŠICKÝ, J. *Člověk a jeho postavení ve světě*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2006, 266 s., ISBN 80-7254-861-1.
- POPPELLBAUM, H. *Člověk a zvíře*. Přerov: STROJIL, 2004, 173 s.
- PRESL, J. *Drogová závislost. Může být ohroženo i vaše dítě?* 2. vyd. Praha: MAXDORF, 1995. 88 s. ISBN 80-85800-25-X.
- PROKŮPEK, J. *Normalita osobnosti a duševní zdraví*. In syříšřová, E. a kol., *Normalita osobnosti*. Praha: Avicenum, 1972.
- Psychologie dnes*. Praha: Portál, 6. č., 13. ročník, s. 47, ISSN 1212-9607.
- REIFOVÁ, I. et al. *Slovník mediální komunikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-926-7.
- SAK, P. *Proměny české mládeže*, 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000, 291 s., ISBN 80-7229-042-8.
- SAK, P., SAKOVÁ K. *Mládež na křižovatce*. 1. vyd. Praha: Svoboda servis, 2004, 240 s., ISBN 80-86320-33-2.
- SMĚKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Studium nakladatelství BARRISTER & PRINCIPAL, 1997, 517 s., ISBN 80-85947-80-3.
- SOKOL, J. *Filosofická antropologie. Člověk jako osoba*. 1. vyd, Praha: Portál, 2002. 224 s. ISBN 80-7178-627-6.
- STREJČKOVÁ, A. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ obor zdravotnický asistent*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2007, 111 s. ISBN 978-807-1689-430.
- ŠAMÁNKOVÁ, M. a kol. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci aplikované v ošřřovatelském procesu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2011, 136 s., ISBN 978-80-247-3223-7.
- ŠMAHEL, R., *Duševní vývoj a duchovní zrání dítěte*. Praha: Matice Cyrilometodějská, 1997, 133 s., ISBN 978-80-2381-834-5.

ŠŤASTNÝ, J. *Zdraví a nemoc*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006. ISBN 80-7041-775-7.

VELEMÍNSKÝ, M. *Zdraví a nemoc*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2011, 133 s., ISBN 97880-7394-326-4.

Velká lékařská encyklopedie, Moskva, 1962, Sv.27, s. 317.

VOJTOVÁ, V. *Úvod do etopedie*, Brno: Paido, 2008, 127 s., ISBN 978-80-7315-166-9.

WEBER, M. *Sociologie náboženství*, Praha: Vyšehrad, 1998, 368 s., ISBN 80-7021-240-3.

WILSON, E. O., *O lidské přirozenosti. Máme svobodnou vůli, nebo je naše chování řízeno genetickým kódem?* Praha: NLN, spol. s.r.o., 1993, 247 s., ISBN 80-7106-076-3

INTERNETOVÉ ZDROJE

FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Pyramida FZV* [online] ©2018. Neverending s.r.o., [cit. 2018-03-15]. Dostupné na WWW:<<http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>>

HAMŘÍK, Z. et al. *Pohybová aktivita populace: Sedavý životní styl a pasivní trávení volného času českých školáků* [online]. Praha: MŠMT, 2012, [cit. 20-5-2016]. Dostupné na WWW: <<http://vyzkum-mladez.cz/zprava/1432570266.pdf>>.

HOLČÍK, J. *Zdraví jako osobní a společenská hodnota* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Lékařská fakulta, 2012 [cit. 2018-1-9]. Dostupné na WWW:<http://prakt.upol.cz/zdravi_holcik.php>.

JUNG, C. *Bytostné Já* [online]. 2018 [cit. 2017-10-1]. Dostupné na WWW:<<http://jung.sneznik.cz/bytostne.htm>>

MOUDRÝ, S. *Pasivní kouření* [online]. 2012 [cit. 2017-9-12]. Dostupné na WWW:<<http://cepsr.cz/pasivni-koureni/>>.

PELKA, F. *Eurobarometr ČR 1998: závěrečná zpráva o názorech mládeže ČR ve věku 15 – 24 let na otázky mezinárodního srovnávacího výzkumu* [online]. Praha: Národní institut dětí a mládeže, 2000, [cit. 22-5-2016]. Dostupné na WWW: <<http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1157634371.pdf>>.

PORTÁL. *Determinanty zdraví*. [online] ©2005-2007. [cit. 2017-8-12]. Dostupné na WWW: <<http://www.iupax.cz/scripts/detail.php?id=28940>>.

ŘEHULKA, E. *Psychohygienu a psychologie zdraví* [online]. Brno: Masarykova Univerzita, 2013 [cit. 2017-12-3]. Dostupné na

WWW:<<http://is.muni.cz/repo/1129195/PsychZdr/PsHG-1.doc>>.

Tiskové zprávy: *Volný čas* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2010 [cit. 26-10-2017]. Dostupné na

WWW:<http://www.cvvm.soc.cas.cz/media/com_form2content/documents/c1/a3718/f3/100994s_OZ100114.pdf>.

TŮMOVÁ, E. *Zdraví jako úkol* [online]. Praha: Elpida, o.p.s., 2008. [cit 2018-2-18]. Dostupné na WWW:<<https://vitalplus.org/zdravi-jako-ukol/>>.

ABSTRAKT

KINDLMANOVÁ, G. Člověk a zdravý životní styl. České Budějovice 2018. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Lucie Kolářová, Dr. theol.

Klíčové pojmy: člověk, zdraví, nemoc, zdravý životní styl, volný čas, výchova ke zdraví, současný životní styl, sebevýchova, společnost.

Cílem předložené diplomové práce je popis a reflexe základních pojmů a souvislostí zdravého životního stylu a jeho významu v kontextu osoby a kvality lidského života. Práce může rovněž přispět k osvětě v oblasti „výchovy“ ke zdraví a v oblasti volného času, který s životním stylem úzce souvisí. První kapitola práce se nahlíží na člověka, jeho postavení ve světě a společnosti. Druhá kapitola práce popisuje základní pojmy týkající se zdraví. Zahrnuje definice a faktory, které ohrožují zdraví člověka. V neposlední řadě zmiňuje i nemoc a duchovní hodnotu zdraví. Třetí kapitola práce objasňuje pojmy jako je životní styl, životní způsob či životní podmínky, které hrají v životě každého jedince důležitou roli stejně jako volný čas člověka, který je v této kapitole také obsažen. Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu je tématem čtvrté kapitoly diplomové práce. Zahrnuje několik možností, jak podpořit zdraví člověka a nebo si jej udržet. Poslední kapitola slouží jako shrnutí celé práce, jejímž účelem je, abychom si uvědomili, jakou hodnotu pro člověka představuje zdraví a jak být svobodnou a zodpovědnou bytostí, která má zdravé vztahy s druhými lidmi.

ABSTRACT

KINDLMANOVÁ, G. Human being and healthy lifestyle. České Budějovice 2018. Master's thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Education. Supervisor Mgr. Lucie Kolářová, Dr. Theol.

Key words: human being, health, disease, healthy lifestyle, free time, health education, contemporary lifestyle, self-discipline, society.

The aim of the thesis is to describe and to reflect basic terms and contexts of healthy lifestyle and its importance to people and their quality of life. The thesis can also contribute to edification in the field of health education and in the field of free time, that is closely related to lifestyle. The first chapter deals peripherally with a human being's nature, his position in the world and in the society. The second chapter describes basic terms concerning health, including definitions and factors threatening the human being's health. Diseases and spiritual value of health are also meant. The third chapter clarifies the terms of lifestyle, way of life and living conditions, that play an important role in everyone's life, equally as free time of a human being included in this chapter, too. Health education and healthy lifestyle education is a topic of the fourth chapter. Several possibilities of supporting and maintaining the health of a human being are covered there. The last chapter summarizes the whole thesis, its aim is to realize the value of health and how to be a free and responsible person having healthy relationships with other people.