



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Rozdíly v negativních aspektech životního stylu žáků 2. st. u některých škol na Blatensku

Vypracovala: Vendula Hůrková
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2021



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice
Pedagogical faculty
Department of Health Education

Bachelor thesis

The differences in the negative aspects of lifestyle of 2nd grade pupils at some schools in Blatensko

Author: Vendula Hůrková

Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Vendula Hůrková

Název bakalářské práce: Rozdíly v negativních aspektech stylu žáků 2. st. u některých škol na Blatensku

Studijní obor: Výchova ke zdraví

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

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Bibliographical identification

Name and Surname: Vendula Hůrková

Title of Bachelor Thesis: The differences in the negative aspects of lifestyle of 2nd grade pupils at some schools in Blatensko

Field of Study: Health Education

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

Supervisor: doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá negativními aspekty životního stylu některých škol na Blatensku. Teoretická část obsahuje seznámení se školním věkem a období puberty. Následně je vysvětlen pojem životní styl a jsou popsány negativní aspekty životního stylu, které se týkají zkoumané skupiny. Praktická část se věnuje zkoumání rozdílů aspektů žáků žijících na vesnici a ve městě. Jsou zde prezentovány výsledky a porovnání výsledků mezi vesnicí a městem.

Klíčová slova: životní styl, negativní aspekty životního stylu, puberta, vesnice, město

Abstract:

The bachelor thesis concerns negative aspects of the lifestyle of particular schools in Blatensko region. The theoretical part contains an introduction to school age and a period of puberty. Subsequently, the thesis contains explanation of lifestyle concept and description of the negative aspects of lifestyle relating to the relevant research groups. The practical part contains differences between aspects of pupils living in the village and in the town. Lastly, the thesis contains presentation of the results and comparison of the results between the village and the town.

Key words: lifestyle, negative aspects of the lifestyle, puberty, village, town

Prohlášení o samostatném zpracování práce a souhlas se zveřejněním práce

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 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 systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 22. 4. 2021

.....

Vendula Hůrková

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D. za odborné vedení a vstřícnost při zpracování mé práce. Taktéž děkuji za ochotu ředitelům škol, kteří zprostředkovali můj dotazník žákům.

Obsah

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 11 |
| 1 ŠKOLNÍ VĚK..... | 12 |
| 1.1 Vymezení pojmu | 12 |
| 1.2 Puberta..... | 12 |
| 2 VOLNÝ ČAS..... | 14 |
| 2.1 Vymezení pojmu | 14 |
| 2.2 Volný čas a mládež..... | 14 |
| 2.3 Prostředí volného času..... | 15 |
| 2.4 Školská zařízení pro výchovu mimo vyučování..... | 15 |
| 2.4.1 Školní družiny a školní kluby | 15 |
| 2.4.2 Střediska pro volný čas | 15 |
| 2.4.3 Domovy mládeže | 16 |
| 2.4.4 Preventivní výchovná péče | 16 |
| 2.4.5 Další subjekty pracující s mládeží | 16 |
| 2.5 Rozdíl mezi volným časem ve městě a na vesnici | 16 |
| 2.6 Analýza rodinného prostředí | 17 |
| 2.6.1 Demograficko-psychologické podmínky | 17 |
| 2.6.2 Materiálně-ekonomické faktory | 17 |
| 2.6.3 Kulturně-výchovné oblasti..... | 17 |
| 3 NEGATIVNÍ ASPEKTY ŽIVOTNÍHO STYLU..... | 18 |
| 3.1 Definice životního stylu | 18 |
| 3.2 Definice negativního životního stylu..... | 19 |
| 3.2.1 Rizikové činitele – společnost a prostředí..... | 19 |
| 3.3 Kouření..... | 20 |
| 3.3.1 Kouření a děti..... | 20 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3.3.2 | Pasivní kouření..... | 21 |
| 3.3.3 | Složení tabáku | 21 |
| 3.3.4 | Zdravotní rizika spojená s kouřením..... | 22 |
| 3.4 | Alkohol..... | 23 |
| 3.4.1 | Alkohol a mládež | 23 |
| 3.4.2 | Účinky alkoholu..... | 23 |
| 3.5 | Marihuana..... | 24 |
| 3.5.1 | Rizika spojená s užíváním marihuany..... | 24 |
| 3.5.2 | Vzdělávání dětí a mladistvých v protidrogové prevenci..... | 25 |
| 3.6 | Nesprávná výživa | 25 |
| 3.6.1 | Výživa v adolescenci..... | 25 |
| 3.6.2 | Zásady zdravé výživy..... | 26 |
| 3.6.3 | Nežádoucí charakteristiky stravování | 27 |
| 3.7 | Nízká pohybová aktivita..... | 27 |
| 3.7.1 | Význam pohybu podle Machové | 28 |
| 3.7.2 | Potřeba pohybu v pubertě..... | 28 |
| 3.7.3 | Možnosti ovlivnění pohybové aktivity ve školním prostředí..... | 29 |
| 3.8 | Závislost na internetu | 30 |
| 3.8.1 | Rizika dětí na internetu dle Kukly | 30 |
| 3.8.2 | Rizika plynoucí z používání internetu | 31 |
| 3.8.3 | Potíže, které plynou z množství času stráveného u počítače | 32 |
| 4 | PRAKTICKÁ ČÁST | 33 |
| 4.1 | CÍLE A ÚKOLY PRÁCE | 33 |
| 4.2 | Úkoly práce | 33 |
| 4.3 | Metodika..... | 33 |
| 4.3.1 | Charakteristika souboru | 33 |

| | | |
|-----|-------------------------------|----|
| 4.4 | Použité metody | 33 |
| 4.5 | Organizace výzkumu | 34 |
| 5 | VÝSLEDKY | 35 |
| 6 | DISKUZE | 63 |
| 7 | ZÁVĚR | 65 |
| 8 | SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ | 67 |
| 9 | PŘÍLOHY | 70 |
| 9.1 | Dotazník | 70 |
| 9.2 | Seznam grafů | 76 |

ÚVOD

Životní styl u žáků na základních školách se neustále zhoršuje. Děti mají sklony k obezitě, volný čas tráví u počítače a ztrácí veškerý zájem o pohybovou aktivitu. Téma životního stylu u žáků je velmi aktuální, neboť se jejich životní způsob zhoršuje. Pokud si děti již od dětství osvojí správné a zdravé návyky, mají předpoklad pro budoucí život s minimem nemocí. Správnými návyky lze také předcházet civilizačním onemocněním, které v pozdějším věku mnohdy bývají následkem úmrtí.

Teoretická část je zaměřena na negativní aspekty životního stylu, které jsou nejčastější u této věkové skupiny. Je zde popsáno období školního věku a jeho problematika. Dále je popsán pojem volný čas a možnosti mládeže k jeho trávení. Problémovými aspekty životního stylu je kouření, konzumace alkoholu, marihuana, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita a závislost na internetu. U negativních aspektů je popsán zdravotní následek a popřípadě možnosti řešení a nápravy.

Cílem praktické části je zjistit, zda se způsob životního stylu liší místem bydliště. Žáci odpovídali na dotazník, který se skládal z 37 otázek. Praktická část obsahuje výsledky a porovnání životního způsobu u žáků žijících ve vesnici a ve městě.

1 ŠKOLNÍ VĚK

1.1 Vymezení pojmu

Školní věk je období základní školy. Vágnerová (2005) rozděluje tento věk do tří fází. Raný školní věk začíná nástupem do školy a trvá zhruba od 6–9 let. Střední školní věk trvá od 9–12 let, trvá přibližně do přechodu dítěte na druhý stupeň. Starší školní věk trvá do 15 let a trvá celou docházku na druhý stupeň. V jiných literaturách se můžeme setkat s pojmem pubescence.

Vstupem dítěte do školy se mění celý jeho svět a pro mnoho jedinců znamená velkou psychickou zátěž, zvláště pro děti, které nenavštěvovaly mateřskou školu. Začátkem školní docházky pro dítě začíná mnoho změn. Od hry se přesouvá do školní lavice, kde musí udržet pozornost, plnit dané úkoly a podávat výsledky. Musí se naučit fungovat v kolektivu a respektovat své vrstevníky. Postavení v kolektivu souvisí s úspěchem a neúspěchem (Šimíčková Čížková et al., 2003).

1.2 Puberta

„Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Jeho první polovina, puberta, je časově lokalizována přibližně mezi 11. – 12. a 15. rokem, s určitou individuální variabilitou, danou v tomto případě především geneticky“ (Vágnerová, 1999, s. 237).

Vágnerová (1999) popisuje pubertu jako největší proměnu v životě, jelikož se mění jak fyzická stránka jedince, tak biologická a psychosociální.

Matějček & Pokorná, (1998) uvádějí, že toto období přichází mezi desátým až patnáctým rokem. Jde o proces dospívání, který se nedá přesně určit věkem a není to pravidlo. U chlapců přichází mezi desátým až devatenáctým rokem a u dívek přibližně o dva roky déle a trvá do devatenáctého roku. Toto období se dá srovnat s kojeneckým obdobím, kdy tělo za pouhý rok dokáže rychle nabrat na váze a vyrůst.

Šimíčková Čížková et al., (2003) rozděluje období dospívání do tří fází, a to prepubertu, pubertu a adolescenci. Prepubertu popisuje jako čas, kdy by se měl člověk pomalu připravit na dospělý život a začít utvářet společenské hodnoty, což v některých jedincích může vyvolávat stres, a z toho můžou vzejít konflikty. Děti se začínají

odpoutávat od rodin a nejsou tolik citově závislé na rodičích. Je to zvláštní období, neboť již nejsou dětmi, ale ani dospělými. Začínají navazovat více kamarádských vztahů, které však často střídají. Pohlavní vzrušení je zaměřené ke svému tělu, tudíž nemají zájem o druhé pohlaví. Tvoří se party čistě dívčí, nebo chlapecké. Jelikož jsou dívky vyspělejší, vyhledávají společnost starších chlapců. Začínají vznikat první party, zvláště u chlapců. Party mívají vůdce, který má přirozenou autoritu.

2 VOLNÝ ČAS

2.1 Vymezení pojmu

Je to čas, který člověk má po vykonání jeho pracovních i nepracovních činností. Vstupuje do něj svobodně a jeho cílem je navodit příjemné pocity, relax, obnovení duševních sil a seberozvoj (Hofbauer, 2004).

Pávková et al., (1999) zahrnuje do volného času odpočinek, zábavu, zájmy, sebevzdělávání a dobrovolnickou činnost. Do volného času mládeže nepatří čas strávený vzděláváním, pomocí v rodině a biologické potřeby.

Hofbauer (2004, s. 14) uvádí, že Sue (1993) funkce volného času definuje takto:

- Psychologická (uvolnění, zábava, rozvoj)
- Sociální (socializace, příslušnost k sociální skupině)
- Terapeutická
- Ekonomická (pojetí volného času jako prožívání)

2.2 Volný čas a mládež

Rozdíl mezi volným časem dospělého a mládeže je, že dospívající není schopen orientovat se ve všech zájmových činnostech a nemá zkušenosti, a proto je důležité, aby jej někdo nasměroval správným směrem. Nasměrování by mělo být nenásilné a dítěti by měla být nabízena pestrá škála činností. Důležité je dítěti zmínit, že je vše dobrovolné. To, jak přimět děti k volnému času, závisí na jejich věku a na mentální úrovni. Přihlíží se také na sociální podmínky a typ výchovy dané rodiny (Pávková et al., 1999).

Prostředí, ve kterém děti tráví jejich volný čas bývá domov, škola a různé společenské instituce. Především menší děti, které žijí ve větších městech, tráví čas venku ve veřejných sektorech, na ulici, a to bez dohledu dospělých. Tím může být narušena jejich výchova a především bezpečnost (Pávková et al., 1999).

Pávková et al., (1999) vyvrací názor, že výchovu dětí ve volném čase zajišťuje rodina. Nejen, že má rodina málo času, ale také nemusí být vždy dobře materiálně zajištěna. Toto tvrzení platí obzvlášť u dospívajících, kdy jejich prioritou je trávit čas s vrstevníky. Kvalitní výchova ve volném čase, kterou mohou zajistit například instituce

mimo vyučování, má velký preventivní potenciál. Je potvrzeno, že prevence je účinnější a samozřejmě finančně méně náročnější než pozdější převýchova (Pávková et al., 1999).

2.3 Prostředí volného času

Volný čas se dnes promítá do všech prostředí života a taktéž do výchovy dětí a mládeže. Nacházíme ho v rodině, ve školách po vyučování, institucích zaměřených na volný čas, obcích, ale také v médiích. S aktivitami se setkáváme během pracovních dnů, ale i o víkendech, prázdninách a dovolených. Začínají od předškolního věku a trvají téměř až do stáří (Hofbauer, 2004).

Když se dítě narodí, setkává se s volným časem nejprve v rodině, později při povinné školní docházce. Zde již samy nenásilnou formou poznávají možnosti, kterými mohou čas trávit za pomoci spolužáků a rodiny, a tím získávají první zkušenosti. Později dostávají možnost samy zasahovat do volby o jejich praktickém konání a později mohou rozhodovat samy. Nejen, že při tom poznávají samy sebe, ale dostanou se do jiné sociální skupiny a navazují tak zcela nové vztahy. (Hofbauer, 2004).

2.4 Školská zařízení pro výchovu mimo vyučování

2.4.1 Školní družiny a školní kluby

Jde o základní formu výchovy po skončení vyučování, která probíhá během školního roku a o prázdninách. Slouží dětem, jejichž rodiče jsou zaměstnaní a nemohou si je vyzvednout ihned po vyučování.

Školní družinu navštěvují žáci od první do páté třídy a školní klub je určen pro žáky šestých až devátých tříd.

Vychovatel má za úkol pedagogicky ovlivňovat volný čas žáků. Výhodou je, že vychovatel je každý den ve styku s rodiči, spolupracuje s pedagogy a je se žáky každý den ve styku.

Uskutečňují se zde odpočinkové, relaxační a zájmové činnosti (Pávková et al., 1999).

2.4.2 Střediska pro volný čas

Do této skupiny patří domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností. Patří do školských zařízení. Nabízí:

- pravidelná zájmová činnost: kroužky, soubory, kluby, kurzy

- příležitostná činnost: zájezdy, přednášky, divadelní představení
- spontánní aktivity: sportoviště, čítárny, posilovny, poradenská střediska

Nabízejí také odbornou pomoc a práci s talentovanou mládeží. O prázdninách pořádají dětské tábory (Pávková et al., 1999).

2.4.3 Domovy mládeže

Jedná se o školské zařízení, které zajišťuje žákům středních škol ubytování, stravování a výchovné působení. Může sloužit pro jednu školu, nebo pro více středních škol.

Je provozován celý školní rok během pracovního týdne. Provoz o víkendech je dán podmínkami jednotlivých škol (Pávková et al., 1999).

2.4.4 Preventivní výchovná péče

Preventivně výchovnou úlohu plní výchovní poradci, školní psychologové, pedagogicko-psychologické poradny a střediska pro výchovu dětí a mládeže. Patří sem náhradní výchova, dětské domovy, speciální výchovná zařízení, zvláštní školy, internátní a diagnostické ústavy (Pávková et al., 1999).

2.4.5 Další subjekty pracující s mládeží

Jedná se o různá sdružení, která zakládají občané dle zákona (Pávková et al., 1999).

2.5 Rozdíl mezi volným časem ve městě a na vesnici

Na obsah volného času má vliv přesun života do velkých měst. Nahromadění lidí na jednom místě má výhodu i nevýhodu. Výhodou je, že je možnost většího počtu účastníků, na druhou stranu toto může být i nevýhodou a lidé musí neustále hledat nové řešení, jak čas trávit.

Město dětem nabízí neformální zájmové činnosti. Jsou zde různé instituce volného času, kde se setkávají vrstevníci, starší generace, a mohou tak navazovat nespočet kontaktů. V těchto sdruženích zaměřených na mládež jsou děti chráněné před různými riziky, například výchovnými, sociálními nebo zdravotními. Současně ale ve městě panuje anonymita, neprovázanost sociálních vztahů, a tudíž se zde mohou vyskytovat patologické jevy, jako je násilí, závislosti, problémy týkající se zdraví a ekologie.

Lidé z měst se přesouvají trávit volný čas mimo město a tím vznikají aktivity, jako je chalupaření a pobyt v přírodě. Některé děti si tento způsob zájmu nesou i do pozdějšího života.

Celkový počet obyvatel ve vesnicích se snižuje, tedy i počet mladistvých. Zanikají i školy a kulturní domy, které dříve rozvíjely život na vesnici. Narůstá mobilita mladistvých, kteří mají možnost vykonávat jejich zájmy mimo bydliště. Přispívá tomu také rozvoj komunikačních prostředků, kdy vzdálenost nehraje roli a lze se snadno a rychle spojit s vrstevníky i na druhém konci světa. I přesto, že se rozdíly mezi bydlištěm na vesnici a ve městě snižují, stále mají mladí lidé žijící na vesnici obtížnější možnosti (Hofbauer, 2004).

2.6 Analýza rodinného prostředí

2.6.1 Demograficko-psychologické podmínky

Zde zkoumáme, zda jde o úplnou či neúplnou rodinu, počet dětí a s tím spojené výchovné problémy. Také sem patří celková stabilita rodiny, kterou chápeme jako vztahy v rodině, které jsou předpokladem pro pozdější rozvoj budoucího rodinného života dětí (Kraus, 2008).

2.6.2 Materiálně-ekonomické faktory

Do této skupiny zařazujeme zaměstnanost rodičů a s tím spojené finanční zajištění. Vybavení bydlení a vliv techniky na život rodiny. Tím rozumíme, zda mají děti potřebné vybavení do školy, ale i pro jejich volný čas, například knihy, nebo sportovní vybavení pro sport (Kraus, 2008).

2.6.3 Kulturně-výchovné oblasti

Tato oblast se zabývá životním stylem rodiny především z pohledu trávení volného času. Dále se zde odráží vzdělanost rodičů, se kterou souvisí i vytváření postojů dětí k dalším lidem, vzdělání, kultuře a dalšímu životu (Kraus, 2008).

3 NEGATIVNÍ ASPEKTY ŽIVOTNÍHO STYLU

3.1 Definice životního stylu

Obecně můžeme říci, že životní styl je stav, kdy se jedinec cítí po stránce duševní, fyzické a sociální v pohodě a tento stav si dokáže udržet několik let (Astl et al., 2009).

Machová et al., (2015) popisuje životní styl jako individuální chování jedince v různých životních situacích konaný různými způsoby. Jedinec se může rozhodnout pro zdraví prospěšné alternativy, anebo zvolí ty, které zdraví škodí. Životní styl lze tedy chápat jako součinnost výběru chování a životních možností.

„Zdravý životní styl se vyznačuje tím, že v něm nejsou obsaženy charakteristiky jako kouření, alkohol, drogy, ale ani nedostatek pohybu a špatné mezilidské vztahy.“ (Čeledová & Čevela, 2010, s. 53).

Rozhodování však závisí na zvyklostech rodiny, tradicích a ekonomické situaci společnosti. A všechny tyto aspekty jsou provázané se sociální pozicí jedince. Sociální pozicí chápeme věk, pohlaví, vzdělání a zaměstnání (Čeledová & Čevela, 2010).

Životní styl chápeme jako komplex činností integrovanou určitou hodnotovou orientací. Patří do něj vzdělávací aktivity, podíl na veřejném životě, organizace provozu domácnosti, společné činnosti v rámci rodiny, péče o děti a jejich výchovu, péče o zdraví, styl odívání, způsoby trávení volného času, způsob bydlení, výživy a hygieny a mnohé další aktivity. (Kunhart, 2003, s. 73)

Aby se člověk dokázal rozhodnout pro zdravý životní způsob a věděl, co jeho tělu škodí, je důležité již od útlého věku mu poskytovat dostatečné informace a rozvíjet jeho návyky. Edukace by měla probíhat nejen v rodině, ale také ve škole a dítě by si mělo uvědomit, že odpovědnost za své zdraví nese samo.

V období adolescence je důležité, jaké návyky jsou osvojené, neboť rozhodují o budoucím životě, který může být zdravý, nebo ve znamení chorob. Adolescenti si potřebují osvojit správné návyky, aby si udrželi zdraví i v dospělosti. Lékařské prohlídky, které je nutné pravidelně navštěvovat, by měly obsahovat mimo základní kontroly zdraví také poradenství ohledně rizikového chování (Blahušová, 2009).

Determinanty zdraví, které jsou navzájem propojené:

- Životní styl: 50 %
- Životní prostředí: 20 %
- Genetický základ: 20 %
- Zdravotnické služby: 10 % (Machová et al., 2015, s. 12).

Národní správa o rodině uvádí, že stav rodiny je důležitý především v oblasti prevence, zejména vliv na životní styl a sféru léčby. Rodina hraje velkou roli ve zlepšování zdravotního stavu dětské populace. Správný vývoj dětí je podmíněn správným zázemím v rodině (MPSV, 2014).

3.2 Definice negativního životního stylu

Machová (2015) uvádí jako rizikové faktory tyto:

- *Kouření*
- *Nadměrný konzum alkoholu*
- *Zneužívání drog*
- *Nesprávná výživa*
- *Nízká pohybová aktivita*
- *Nadměrná psychická zátěž*
- *Rizikové chování* (Machová et al., 2015, s. 15).

Tyto faktory vyplývají z údajů z příčin nemoci a úmrtnosti.

3.2.1 Rizikové činitele – společnost a prostředí

Návykové látky jsou dětem snadno dostupné a je jim neustále nabízen pomocí reklamy a jejich cena je nízká. Dále společnost nenabízí dobré možnosti k trávení volného času. Za rizikový činitel se považují i velká města, kde je velký počet obyvatel a vztahy v něm jsou nestálé. Zdravotní stav jedinců se bere na lehkou váhu (Nešpor, 2001).

3.3 Kouření

Kouření se řadí mezi nejrizikovější faktory životního stylu, neboť bývá nejčastější příčinou předčasného onemocnění, nebo úmrtí. Mezi základní škodlivé látky obsažené v tabákovém kouři patří nikotin, dehty, oxid uhelnatý, amoniak, nitraminy a řada dalších. Některé z těchto látek jsou prudce jedovaté a rakovinotvorné (Machová et al., 2015).

Do skupiny tabáku patří kouření cigaret, doutníků, dýmky, žvýkání tabáku nebo jeho šňupání, ale také pasivní kouření. Kouření se stává závažným zdravotnickým celosvětovým problémem. Kuřáci tvoří téměř jednu třetinu dospělé populace a zvyšuje se také kuřáctví v mladších věkových skupinách jak u dívek, tak u chlapců. Kouření způsobuje nespočet zdravotních komplikací, které mnohdy končí smrtí (Sovinová & Scémy, 2003).

3.3.1 Kouření a děti

Návyk na kouření si dítě může snadno vytvořit doma v rodině, pokud každý den vidí, jak jeho rodiče kouří. Pokud je dítě vnímavé a ztotožňuje se s chováním jeho rodičů, tak si snadno všimne, že rodiče jsou během kouření uklidnění a spokojení. Pak je snadné, aby děti toto chování napodobovaly a následovaly (Riesel, 1999).

Nejkritičtějším obdobím pro vznik návyku kouření se uvádí věk mezi jedenáctým až patnáctým rokem. Některé děti zkoušely kouřit již dříve, ale obvykle byly jejich pokusy nevydařené. Mladiství se vrací ke kouření na začátku puberty, kdy motivací je, aby vypadali dospělejší a aby zapadli do kolektivu vrstevníků. Kouření jim tedy nepřináší potěšení, ale úspěšné postavení mezi vrstevníky. Teprve až kolem sedmnáctého roku se skupiny rozpadají a kuřáky zůstávají už jen ti, kterým kouření chutná (Machová et al., 2015).

Stádia vzniku mladistvého kuřáka:

- Na počátku kouří skupina dětí pospolu (stadium pokusů)
- Později se tato skupina zmenšuje (stadium návyku)
- Konečné stadium je závislosti, do něhož se dostávají jednotlivci. (Králíková 2004, citovaná Machovou et al., 2015).

Děti jsou mnohem vnímavější na cigaretový kouř než dospělí a závislost se u nich vytvoří v kratším čase, někdy dokonce už do 14 dnů. V dětském věku jde také daleko hůře odvykání než v dospělosti. Uvádí se, že si děti kouřením zkracují život o 15 až 20 roků. Více dětských kuřáků se objevuje v Praze a ve větších městech než na vesnici (Pradáčová, 2005).

3.3.2 Pasivní kouření

Jedná se nedobrovolné vdechování cigaretového kouře z okolního prostředí osobou, která sama nekouří (Machová et al., 2015). Kouř pochází z doutnajícího konce cigarety a s výdechem kuřáka. Pasivnímu kouření se také vystavuje plod kouřící matky (Langrová, 2004). Tabákový kouř vydechovaný kuřáky obsahuje několik tisíc chemických látek. Z toho více než 40 látek obsažených v tabákovém kouři vydechovaném při pasivním kouření způsobuje zhoubné bujení. Dlouhodobé pasivní kuřáctví vede k riziku vzniku nádorových onemocnění a onemocnění srdce. Okamžitou reakcí u nekuřáků je podráždění očí, nosu, hrdla, plic a u citlivějších jedinců může nastat bolest hlavy, nevolnost až závratě (Sovinová & Scémy, 2003).

Pasivní kouření je stejně nebezpečné jako aktivní kouření a jsou jím nejvíce ohrožené děti kouřících rodičů. Přibližně je vystaveno pasivnímu kouření 60 % dětí a 40 % dospělé populace. Uvádí se, že kuřák vdechne pouze 15 % kouře a zbytek zamoří jeho okolí (Pradáčová, 2005). Děti, které jsou vystaveny zakouřeným prostorům může hrozit vyšší výskyt zánětu průdušek a středního ucha, zápalu plic a také může být příčinou spouštěče astmatických záchvatů (Sovinová & Scémy, 2003).

3.3.3 Složení tabáku

Nikotin: látka, která se vstřebává do krve, do mozku se dostává za sedm sekund po vdechnutí. Jedná se o návykovou látku, na kterou vzniká závislost. Pokud u kuřáka klesne hladina nikotinu v krvi, objeví se abstinенční příznaky, jako je nutkavá touha dát si cigaretu, člověk je podrážděný a nervózní. Nikotin a také oxid uhelnatý způsobují zvýšení krevního tlaku, zrychlují srdeční činnost, stahují cévy a tím vznikají rizika pro vznik ischemické choroby srdeční, srdečního infarktu, cévních mozkových příhod a různá onemocnění cév (Machová et al., 2015). Ganeri (2001) dodává, že jde o vysoce jedovatou a návykovou látku.

Dehet: Jde o jednu z hlavních rakovinotvorných složek v tabáku. Je to hnědá lepivá látka, která se usazuje v plicích a průdušnicích a často vede k jejich ucpání. Lze ji vidět na první pohled, jelikož kuřákům barví zuby, prsty a jazyk do žluté barvy (Ganeri, 2001). Podle Machové et al., (2015) způsobuje i další rakovinotvorné bujení, a to například slinivky břišní, močového měchýře nebo ledvin.

Oxid uhelnatý: jde o smrtící plyn, který vzniká při hoření tabáku. Během kouření se dostává do krve a brání jejímu přirozenému oběhu (Ganeri, 2001). Postihuje především cévní aparát a sním spojený vznik ischemické choroby srdeční, nebo cévní mozkové příhody (Pradáčová, 2005).

3.3.4 Zdravotní rizika spojená s kouřením

3.3.4.1 Onemocnění dýchacích cest

Kuřácký kašel je způsoben poškozením brv kouřem, hlen se usazuje v dýchacích cestách a vyvolává charakteristický kašel. Nejen ke kašli, ale také k astmatu a zkracování dechu jsou kuřáci velmi náchylní (Ganeri, 2001).

3.3.4.2 Bronchitida

Bronchitida je zánět průdušek, které se zcela ucpou hlenem (Ganeri, 2001).

3.3.4.3 Rakovina plic

Škodliviny, které se usazují v plicích, zabraňují správné funkci plic, způsobují dýchací obtíže a bolesti (Generi, 2001). Pradáčová (2005) doplňuje, že nádor se může objevit i po několika letech, kdy člověk už nekouří. Například u rakoviny tlustého střeva a konečníku je latentní doba až 30 let. Nejen kouření, ale také alkohol zvyšuje riziko rakovinotvorného bujení. Kombinace cigaret a alkoholu bývá častá u mládeže.

3.3.4.4 Onemocnění srdce a cév

Velmi citlivá na nikotin je výstelka cév (endotel). Endotelové buňky se odlupují a důsledkem nikotinu se mění na pěnovité. Uzavírají vnitřek cévy, a tak se mohou stát příčinou vmetku do srdce, nebo plic neboli embolií. Změny endotelu se objeví již za dvacet minut po vykouření patnácti cigaret (Pradáčová, 2005).

Kouř poškozuje především věnčité tepny, krevní cesty, kterými se dostává krev do srdce. Může způsobit poškození stěn a následně vytvořit tukový nános, kterým jsou

následně cévy ucpané a nepřivádějí dostatek krve pro srdce. To vede k infarktu. Dále kouření vede ke zvýšenému srážení krve (Ganeri, 2001).

3.3.4.5 Ostatní komplikace

Kuřáci trpí častěji žaludečnímu vředy, obzvláště pokud kouří ráno na lačno. Mají větší sklon k osteoporóze a zlomeninám, jelikož kouř poškozuje kostní buňky. Dále trpí na záněty dásní a dalšími onemocněními spojenými s dutinou ústní. U mužů vede ke zhoršení spermatu a tím ke zhoršení plodnosti. Zvyšuje počet alergií nejen u dětí (Pradáčová, 2005).

3.4 Alkohol

3.4.1 Alkohol a mládež

Mladí pijí alkohol, jelikož je snadno k sehnání. Motivací je vyrovnání se starším kamarádům, strach ze zesměšnění a pomocí alkoholu překonávají ostych k druhému pohlaví. Také uvádějí, že překonávají stres spojený s pubertou, anebo je pro ně alkohol únik od rodinných či jiných problémů. Opět zde platí pravidlo, že čím dříve se s alkoholem začne, tím rychleji vzniká závislost. Užívání návykových látek narušuje v době dospívání osobnostní vývoj a pozitivní vývoj psychologické podstaty jedince. Stejně jako u každé drogy hrozí přechod na jinou drogu, často horšího charakteru. Statistiky ukazují, že větší riziko návyku na alkohol mají děti z rodin, kde je jeden z rodičů závislý (Illes, 2002).

Účinek alkoholu je pro dětský organismus mnohem nebezpečnější než pro dospělé. Děti mají menší objem krve, a tudíž koncentrace alkoholu v krvi u dětí bude vyšší než u dospělého. Děti alkohol hůře odbourávají. Po použití je u nich velká pravděpodobnost, že nastane hypoglykemie, což může vést až ke stavu bezvědomí. U dětí a mládeže neexistuje žádný bezpečný limit pro pití alkoholu. Otrava alkoholem může nastat i po použití prostředků obsahujících alkohol, jako je například ústní voda, nebo čisticí prostředky, které může dítě pozřít úplnou náhodou (Machová et al., 2015).

3.4.2 Účinky alkoholu

Alkohol se řadí do skupiny psychotropních drog, jelikož se používá pro jeho působení na nervovou soustavu. Jeho typem účinku je nejvíce podobný látkám, které

navozují zklidnění a spánek neboli hypnotika. Jeho konzumace je snadný a rychlý způsob, jak se cítit příjemně, k navození chuti k jídlu a zahnání nudy.

Účinek se odvíjí na vypitém množství, na fyzickém a psychickém stavu, na náladě a dalších aspektech. Pokud je v krvi koncentrace alkoholu kolem 0,5 ‰, alkohol začne omezovat napětí, strach, úzkost a navozuje uklidnění a člověk pocítí sebedůvěru. Při dosáhnutí 1,5 ‰ konzument začne ztrácet zábrany, začne být rozjařený a mít potřebu sdružování, narušuje se svalová koordinace. Tyto pocity jsou však pouze subjektivní, jelikož se zpomalují reflexní reakce, vnímání a pozornost. Pokud koncentrace alkoholu v krvi dosáhne 2 až 3 ‰, tak nastává těžká porucha hybnosti, porucha vnímání a soudnosti, nastává agresivní chování a nálada se začíná obracet do smutku. Při 3–4 ‰ dochází k bezvědomí a při 4–5 ‰ nastává smrt zástavou dechu a srdečním selháním.

Další změnou, která nastává, je rozšíření vlásečnic a tím rudne obličej a konzument cítí pocit horka. Nastává však pravý opak, rozšířenými vlásečnicemi se ztrácí teplo. Hlubší cévy se zužují a rychlost průtoku krve se zpomaluje. Narůstá tvorba moči v ledvinách a její vylučování, což vede k dehydrataci organismu a pocitu žízně. Malé dávky alkoholu zvyšují sekreci slin, žaludeční a pankreatické šťávy, které povzbuzují chuť k jídlu. Naopak u vyšší dávky alkoholu se tyto sekreční činnosti zpomalují a vedou k nekróze žaludeční a střevní sliznice a chuť k jídlu tlumí (Machová et al., 2015).

3.5 Marihuana

Marihuana je směsí listů, větviček, semen, květů a palic rostliny konopí. Účinnost látek závisí na několika faktorech, jako je pohlaví rostliny, podmínky pěstování, nebo proces sušení. Řadí se mezi lehké drogy (Kukla et al., 2016). Dle průzkumu ze Švédska se prokázal vyšší výskyt schizofrenie u lidí dlouhodobě zneužívajících tuto látku (Nešpor & Scémy, 1994).

„Americké materiály shrnuly účinek marihuany takto: „Marihuana dělá z nadaných průměrné, z průměrných hloupé, z bojovníků poražené.“ (Nešpor & Scémy, 1994, s. 61).

3.5.1 Rizika spojená s užíváním marihuany

Na psychickou stránku působí úzkostnými stavy a poruchou paměti. U labilnějších jedinců může způsobit duševní poruchy. Při dlouhodobém užívání zvyšuje riziko vzniku schizofrenie a přechodu na tvrdé drogy. Jedinci trpí častými záněty dýchacích cest,

poruchami srdečního rytmu a zvyšují si riziko vzniku rakovinotvorného bujení v oblasti hltanu, jícnu a úst (Machová et al., 2015).

3.5.2 Vzdělávání dětí a mladistvých v protidrogové prevenci

Drogy od pradávna navozují uvolnění a pocit euforie a další pocity, které alespoň na chvíli dokáží zmírnit pocity stresu a nejistoty, které prožívají dospívající. Je důležité, aby rodiče a vychovatelé děti o škodlivosti drog edukovali a hovořili s nimi na rovinu tak, aby zabránili rizikovému chování od útlého dětství.

Děti se učí tím, co vidí kolem sebe. Pokud dítě vidí v rodině ve vysoké míře konzumaci alkoholu, kouření a různých prášků na bolest, tak se učí k postoji k těmto psychoaktivním látkám. Správným příkladem jsou rodiče, kteří s dětmi hovoří o možných stresorech a jak se s nimi vyrovnávají a relaxují bez kouření, alkoholu, drog a dalších návykových látek.

Pokud rodina nefunguje správně, je na školních zařízeních, aby kompenzovala kladné působení rodiny a učila děti správným návykům a postojům, a zároveň by měla působit i na rodinu. Vysoká pozornost by se měla klást na děti předškolního věku a mladšího školního věku, kdy děti uznávají autority (Machová et al., 2015).

3.6 Nesprávná výživa

3.6.1 Výživa v adolescenci

Výživa jedince se odráží na životním stylu rodiny a vlastních stravovacích návycích. V tomto věku jsou ohroženy děti, které se stravují zdravou pravidelnou stravou, neboť v období puberty dochází k různým emočním stavům, které vedou k odmítání stravy, nebo naopak k přejídání se. Do způsobu, jakým se jedinec stravuje, se odráží i sociální ambice, které reagují na danou módu. Módní alternativy stravy jsou veganství, makrobiotika a podobné, které jsou praktikovány bez dalších znalostí, a tělu mohou spíše uškodit než být ku prospěchu (Svačina et al., 2008).

Výživa se přibližuje k výživě dospělých. Má se lišit podle pohlaví a druhu vykonávané práce. V tomto období je důležité mít dostatečný příjem bílkovin k tvorbě svalů, vitamínu C na odolnost vůči infekcím, vitamínu B ke zlepšení učení a vitamínu A, který zlepšuje čtení a práci při špatném osvětlení. Samozřejmě je třeba dodržovat správný pitný režim (Pánek et al., 2002).

Během puberty se tělo mění a roste svalová hmota a ukládá se podkožní tuk. Nesprávná výživa může způsobit poruchy růstu, nebo hormonální poruchy, které u dívek mohou způsobit poruchy menstruace a další problémy (Pánek et al., 2002).

V tomto věku je zvýšená energie, a proto je důležité zvolit správnou výživu, ve které jsou dostatečné živiny. Důležitý je přísun železa, který je v České republice podceňován. Kvůli jeho deficitu mohou dívky trpět menstruačními ztrátami, které se projevují hypochromní mikrocytární anémií. U chlapců se může nedostatek železa projevit erytropoézou pohlavních hormonů. Dotváří se kostra, pro kterou je důležitý přísun vápníku, fosforu a hořčíku (Svačina et al., 2008).

Žáci na druhém stupni nejsou tolik kontrolováni při školním stravování a často místo obědů ve školní jídelně volí vlastní volbu. Výběr jídla není ovlivněn jen chutí, ale také jeho dostupností a sociálně skupinovou volbou. Často to bývají nezdravá jídla, jako jsou smažená jídla, uzeniny, sladkosti a příliš slazené nápoje. Mnohdy chybí za celý den teplé jídlo a dostatečný příjem ovoce a zeleniny (Svačina et al., 2008). Jedinci v tomto věku nekontrolovatelně konzumují příliš velké množství potravin, což se považuje za nevhodné. Vytvářejí se tukové buňky, které mohou být příčinou obezity v dospělosti (Pánek et al., 2002).

3.6.2 Zásady zdravé výživy

„Optimální rozložení stravy během dne by mělo být z hlediska hrazení celodenního příjmu energie následující: Snídaně by měla pokrývat 20 %, přesnídávka 15 %, oběd 30 %, svačina 15 %, a večeře 20 % celkové energie.“ (Svačina et al., 2008, s. 306). Dále Svačina et al., (2008) doporučuje chlapcům druhou lehkou večeři v rozmezí 21. až 22. hodiny. Příjem potravy je závislý na stupni pohlavního dozrávání, fyzické námahy a psychického postoje ke stravování a je obtížné jej určit.

Správnou výživou v dětství lze předejít zdravotním komplikacím. Zdravotní problémy se mohou vyskytnout v blízké době, jako například zubní kaz nebo obezita, a také rizika ve vzdálené době v podobě nádorových onemocnění, poruch pohybového aparátu a kardiovaskulární choroby (Machová et al., 2015).

Machová et al., (2015) doporučuje pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá věku dítěte a zásadám zdravého stravování. Zdůrazňuje důležitost dostatečného pitného

režimu. Vhodné jsou bylinkové čaje, nebo voda s příměsí neslazené ovocné šťávy. Svačiny do školy by si měly děti nosit připravené z domova, a to především celozrnné pečivo s netučnými mléčnými výrobky doplněné o kousek zeleniny či ovoce a dostatkem příjmu tekutin. Rodiče by se měli vyvarovat místo svačiny dávat dětem peníze, aby si ji samy koupily, jelikož děti dají přednost sladkostem, slaným brambůrkám a podobným nezdravým potravinám. Po škole by se měli rodiče zaměřit na potraviny, které ve školní jídelně nejsou dostupné. Jedná se především o ovoce, zeleninu a polotučné mléko, nebo jiné nízkotučné mléčné výrobky. Děti by se měly stravovat v klidném prostředí s lákavě vypadající stravou. Ke správnému stolování patří dodržování základních hygienických pravidel.

Machová et al., (2015) nedoporučuje, aby jídelníček dítěte obsahoval uzeniny, smažená a tučná jídla, na která si děti snadno vytvoří návyk a následně odmítají jídla méně chuťově výrazná. Uzeniny obsahují velké množství soli, dráždivého koření, které by se mělo užívat ojediněle. Sladkosti a slazené nápoje obsahují příliš mnoho cukru, jehož příjem je pro děti zbytečný a je příčinou vzniku zubního kazu, pokud je ještě spojen se sedavým stylem života, tak vzniká obezita. Dalším negativním aspektem při stravování je absence snídaní, které děti často odmítají. Odmítání může souviset s neurotickými problémy, jako je strach ze školy, nebo že ráno nestíhají a nestihly by se nasnídat v klidu. Pokud se dítě nenasnídá, dostane hlad ve škole, a to způsobí nesoustředěnost během vyučování.

3.6.3 Nežádoucí charakteristiky stravování

V tomto věku jsou děti nejvíce ohroženy nevhodným stravováním. Nejvíce ohrožené děti jsou ty, které každý den dojíždějí do školy a mají problém si zajistit dobře rozplánované stravování po celý den. Příjmu energie a živin se obvykle dostává odpoledne a večer (Svačina et al., 2008).

3.7 Nízká pohybová aktivita

Pohyb je základním projevem existence člověka. Při vývoji člověka došlo ke změně významu pohybu od zajišťování základních životních potřeb až po sportovní či uměleckou činnost.

Naše tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když se nám zdá, že je tělo v klidu, neustále dochází k pohybům spojeným s cirkulací krve, dechovým pohybům a stahům

srdce. Rozlišujeme dva základní pohyby, a to aktivní a pasivní. Aktivním pohybem se rozumí přemístování těla v prostoru vlastní pohybovou aktivitou. Tento pohyb je také nezbytný pro udržení a upevňování zdraví. Pasivní pohyb je proveden za pomoci technických prostředků, nebo živočichů (Machová et al., 2015).

3.7.1 Význam pohybu podle Machové

- Zvyšuje tělesnou zdatnost
- Snižuje hladinu cholesterolu
- Přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku
- Napomáhá proti bolestem v zádech
- Upevňuje kosti a zmenšuje riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku
- Zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled
- Je prevencí chronických neinfekčních (civilizačních) chorob

Pohybem můžeme také vyjádřit pocity a náladu, jelikož je pohyb základním výrazovým prostředkem. Některé zdroje uvádějí, že neverbální komunikace mezi lidmi tvoří téměř 55 % všech předávaných informací. Neverbální komunikaci tvoří mimika obličeje, podávání ruky, gesta, pohledy očí a podobně (Machová et al., 2015).

3.7.2 Potřeba pohybu v pubertě

V tomto věku se mění složení těla, u chlapců dochází k nárůstu aktivní svalové hmoty a u dívek se objevuje vyšší procento tělesného tuku. Začíná se projevovat typicky ženská motorika, pro kterou je charakteristická zaoblenost pohybu a plynulý přechod mezi jednotlivými pohybovými úkony. Mužská motorika je charakteristická silovými schopnostmi a neplynulými pohyby. Dochází také ke snížení koordinací výkonnosti a jsou postihnuté rytmické schopnosti, rovnováha a prostorové vnímání.

Kvůli zrychlenému růstu dochází ke zhoršení kloubní pohyblivosti a svalové elasticity. Dochází k uzavírání růstových štěrbin a tím ukončení růstu. Sportovní výkonnost je na dobré úrovni, neboť mají velkou kloubní pohyblivost a pružnost a začínají chápat složky tělesné zdatnosti.

Děti, které nemají dobré pohybové zázemí s žádnými základními pohybovými vzorci, nenacházejí žádné uplatnění ve sportovních aktivitách. Často to bývají děti s obezitou.

Děti staršího školního věku by měly provozovat pohybovou aktivitu minimálně 30 minut denně, což některé děti vůbec nevykonávají a neustále se jejich pohybová aktivita snižuje, zvláště o víkendech. Sportu ve volném čase se věnuje neustále méně dětí. Jedinci, kteří se nehýbou, představují potenciální skupinu pro vznik obezity.

Riziko obezity také stoupá, pokud děti tráví více jak dvě hodiny denně u počítače či televize. Je důležité dítěti stanovit pohybový program na základě jeho zájmů (Pastucha et al., 2011).

Výhody pohybové aktivity jsou snižování rizika vzniku srdečních onemocnění a cukrovky. Dále se snižuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva a rakoviny prsu. Pohyb pozitivně působí na kosti a na zvýšení energie. Snižuje pocity úzkosti a deprese a zvyšuje sebevědomí (Marcus & Forsyth, 2010).

3.7.3 Možnosti ovlivnění pohybové aktivity ve školním prostředí

Návyky, které podporují zdraví, je důležité vytvářet od nejútlejšího věku. Nejjednodušším způsobem je spontánní forma, kdy dítě získá svou zkušenost tím, že kolem sebe vidí příklady zdravého chování. Pohyb by měl být zařazen do veškeré výuky, jelikož sezení v lavicích přináší pro dětský organismus nepřiměřenou zátěž. Jednostranné statické zatížení je potřeba kompenzovat správně nastaveným pohybovým režimem, který by měl být součástí výuky.

Doporučení:

- zabránit vzniku svalové dysbalance správně zvolenými cviky se správným provedením
- rozvíjet pohybové dovednosti a smyslové vnímání za pomoci psychomotorických her, které jsou zábavné a zapojují se do nich i děti méně pohybově nadané
- propojit pohybovou aktivitu s probíranou látkou učiva: například pokud se děti učí o stavbě těla, mohou si za pomoci pohybu vyzkoušet, jak jsou dané části ohebné a podobně

- seznámit děti s optimalizací pohybů u běžných činností a zátěžových situací, jako je správné držení těla, správný způsob zvedání těžkých věcí, jak správně nosit školní batoh na zádech a podobně

- vytvářet správné podmínky pro aktivní odpočinek během přestávek

Tělesná výchova by neměla být o podávání vysokých sportovních výkonů, ale měla by u dítěte rozvíjet složky tělesné zdatnosti v rámci možností dítěte, a to bez prožívání stresu. Každé dítě není pohybově nadané, proto by se mělo hodnotit na základě jeho postoje k aktivitám a na základě změn po fyzické a duševní stránce, lze i přihlídnout k sociálním změnám. Každému dítěti jde něco jiného a na to by měl učitel tělesné výchovy brát zřetel. Pokud mu nejdou míčové hry, půjde mu například silový trénink (Machová et al., 2015).

3.8 Závislost na internetu

3.8.1 Rizika dětí na internetu dle Kukly

- Internet není cenzurované médium
- Možnost přijít do kontaktu s nevhodným materiálem (pornografickým, s agresí)
- Dítě může prozradit citlivé informace o sobě a své rodině
- Pedofilie virtuální – hrozba reálné schůzky (Kukla et al., 2016, s. 1953).

3.8.1.1 Seznamování pomocí internetu

Seznamování touto formou je neplacené, jednoduché, rychlé. Výhodou pro stydlivé jedince, kteří by sami nikoho na živo neoslovili, je anonymita. Hrozbou jsou falešné identity.

Podle údajů společnosti Seznam.cz tito lidé uvádějí zajímavější informace, aby snáz na sebe upoutali pozornost. Vydávají se za lékaře, producenty, nebo za vrstevníky dospívajících. Vymyslí si zajímavý životní příběh, a dokonce i jejich vizuální vzhled (Kukla et al., 2016).

3.8.1.2 Závislost na počítačových hrách

Zařazují se do oblasti virtuální reality a jsou méně nebezpečné než výherní automaty, neboť s sebou nesou menší finanční následky. Hrou můžeme chápat unik z reality (Kukla et al., 2016).

3.8.1.3 Rizika v oblasti PC her

- Často se objevuje násilí a agresivita
- Mění se životní styl (změna postojů a hodnot)
- Absence pohybu
- Neuvědomování si reálného času
- Narušení sociálního vývoje

Hraní her může vést k vyřazení běžných aktivit a stává se pro něj svět „pravým světem“. Hrozba vzniku závislosti, stresu ze hry (Kukla et al., 2016).

3.8.1.4 Závislost na mobilním telefonu

Projev závislosti je podobný jako při prožívání stresu. Jde o pocit neklidu, silné pocení. Osoba má zvýšený vztah k telefonu, neustále má pocit, že ho musí kontrolovat a nesmí na nic zapomenout (Kukla et al., 2016).

3.8.1.5 Šikana přes mobil

- Někým být neustále kontrolovaný a z toho plynoucí neustálé povinnosti být dostupný, výčitky okolí na neaktivitě na telefonu a tím ztráty soukromí
- Výhružné SMS zprávy a telefonáty
- Pořizování nevhodných fotografií a videí a následné umístění na internet (Kukla et al., 2016).

3.8.2 Rizika plynoucí z používání internetu

Závislost na internetu: projevuje se neschopností představit si život bez internetu a trávení několika hodin na počítači. Aspekty internetu, na kterých se tvoří závislost, jsou rychlost, dostupnost a velké množství získaných dat. Dále se tvoří závislost na online hrách, chatovacích místnostech. Nejčastějšími oběťmi závislosti jsou osamělé osoby se sklonem k depresivní náladě, kterou obvykle zažívají v sociálních situacích. Online prostředí jim poskytuje pocit, že mají přátele, kteří je vyslechnou.

Kyberšikana: chování, které odpovídá klasické šikaně prováděno pomocí elektronických prostředků. Do této skupiny patří i psaní SMS zpráv nebo volání během celého dne. V tomto prostředí nabývá klasická šikana na závažnosti, jelikož se může útoků účastnit více agresorů, je viditelnější a má více sledovatelů. Tato forma šikany má

trvalejší charakter, pachatelé bývají většinou anonymní, a tudíž obvykle nejsou dopadení a potrestaní. Nejčastěji má podobu publikování nadávek, různých zesměšňujících informací, choulostivých fotografií či videí.

Kyberstalking: opakované obtěžování a pronásledování oběti, pronásledovatel využívá SMS zprávy, e-maily, telefonní hovory nebo jiné chatovací aplikace. Nejčastějšími oběťmi jsou celebrity, politici nebo bývalí partneři.

Kybergrooming: vydávání se za jinou osobu na chatovacích aplikacích. Motivem je nezletilého vylákat na schůzku, sexuálně ho zneužít nebo jinak obtěžovat.

Sexting: elektronické posílání zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem. Většinou tyto zprávy vznikají v partnerských vztazích, avšak představují riziko, že jeden z partnerů z nejrůznějších důvodů zveřejní tyto materiály (Krčmářová, 2012).

3.8.3 Potíže, které plynou z množství času stráveného u počítače

Fyzické potíže: poškození krční páteře a špatné držení, zhoršený krevní oběh, poškození očí a podobně. Anatomické změny těla přicházejí za 5–7 let jak u dospělého jedince, tak i u dítěte. Pokud se problémy vyskytnou dříve, znamená to, že problémy jsou větší a horší důsledky nastanou. Jsou to problémy zejména páteřních plotének, zkrácení svalových vláken. RSI syndrom jsou potíže systému pojivového cévního a nervového.

Psychické potíže: přetěžování neuronů, dochází k jejich poškození. Zhoršuje se soustředění a pozornost. U dětí je riziko poškození mozkové kůry, a tím pokles intelektových schopností. Není to jen problém času stráveného u počítače, ale také u sledování televize.

Sociální potíže: počítač nahrazuje komunikaci mezi lidmi. Nebezpečné je to u dětí, jelikož se učí komunikovat s lidmi okolo sebe. Závislostí na erotických stránkách vzniká mylná představa o soužití partnerů a později vzniká narušení partnerského života, schopnost komunikace s opačným pohlavím (Kukla et al., 2016).

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je zjistit rozdíly v negativních aspektech životního stylu u žáků druhého stupně na Blatensku.

4.2 Úkoly práce

Výzkumné předpoklady:

- Předpokládám, že žáci žijící ve městě mají větší zkušenost s alkoholickými výrobky.
- Předpokládám, že žáci žijící v městě mají větší dostupnost sportovišť.
- Předpokládám, že žáci žijící ve městě konzumují více kolové nápoje.
- Předpokládám, že šikana nebude záviset na bydlišti, tudíž očekávám, že nebude moc velký rozdíl na vesnici a ve městě.

4.3 Metodika

4.3.1 Charakteristika souboru

Výzkumný soubor je složen ze žáků druhého stupně základních škol na Blatensku. Dotazníky byly rozdány do dvou vesnických škol a do dvou škol ve městě. Celkem na dotazník odpovědělo 187 respondentů, z nichž bylo 111 žáků žijících na vesnici a 76 žáků s bydlištěm ve městě. Věk je v rozmezí od 11 do 16 let. Návratnost dotazníků byla 51 %.

4.4 Použité metody

- Analyticko-syntetická metoda zpracování literatury
- Dotazníková metoda
- Komparace (srovnávání výsledků dvou souborů žáků)

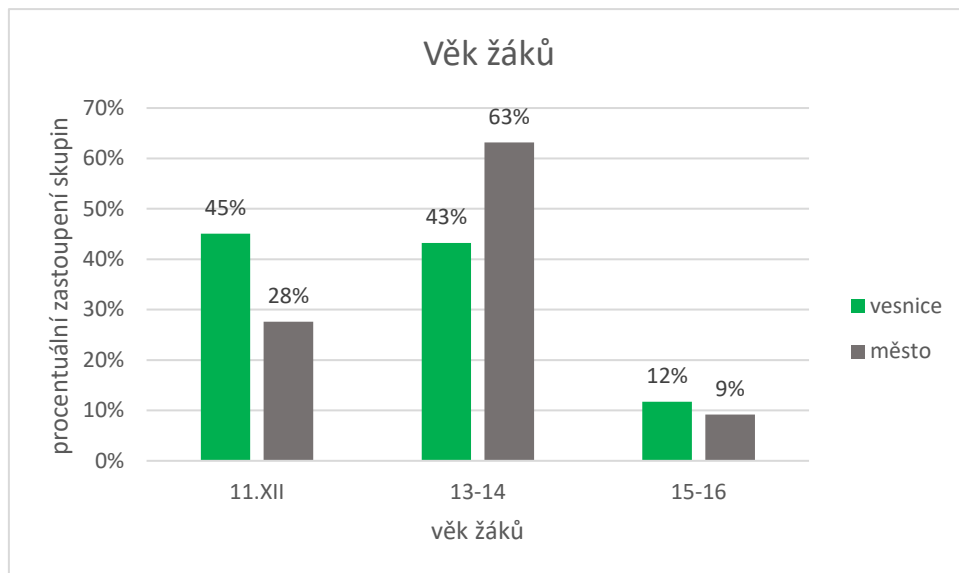
Dotazník je nejčastější formou písemného způsobu pokládání otázek a získání odpovědí. Je vhodný pro zjišťování informací od velkého počtu lidí a návratnost bývá rychlá (Gavora, 2010).

4.5 Organizace výzkumu

Dotazníky byly rozdány formou internetové platformy na tvorbu elektronických dotazníků Survio. Odkaz byl rozeslán do příslušných škol a ředitelé jej předali učitelům učícím výchovu ke zdraví a občanskou nauku. Na začátku dotazníku byli žáci informováni o anonymitě a cílech dotazníku.

5 VÝSLEDKY

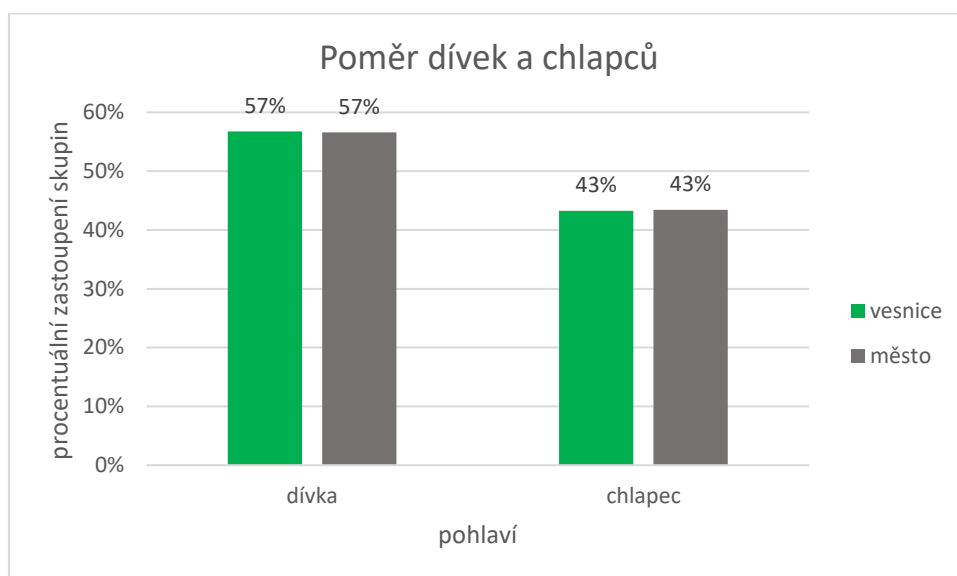
Graf č. 1: Věk žáků ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Graf znázorňuje věk dotazovaných žáků. Věkové rozmezí 11–12 let tvoří 50 (45 %) žáků z vesnice a 21 (28 %) žáků z města. Věkové rozmezí 13–14 let tvoří 48 (43 %) žáků z vesnice a 48 (63 %) z města. Věkové rozmezí 14–16 let tvoří 13 (12 %) z vesnice a 7 (9 %) z města.

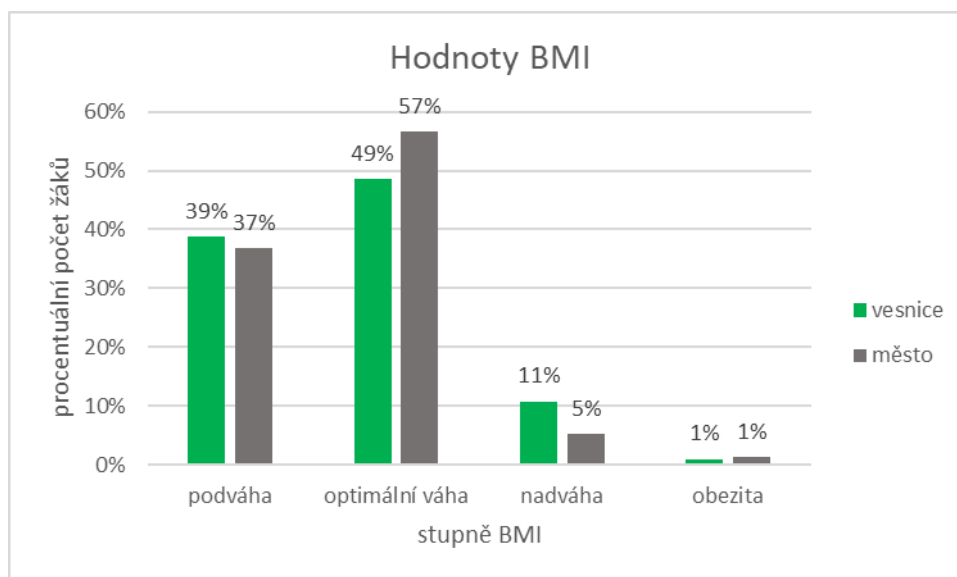
Graf č. 2: Poměr dívek a chlapců ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Graf znázorňuje poměr dívek a chlapců, který je 63 (57 %) dívek z vesnice a 43 (57 %) dívek z města. Z vesnice je 48 (43 %) chlapců a 33 (43 %) chlapců z města.

Graf č. 3: BMI ve výzkumném souboru (n=187)

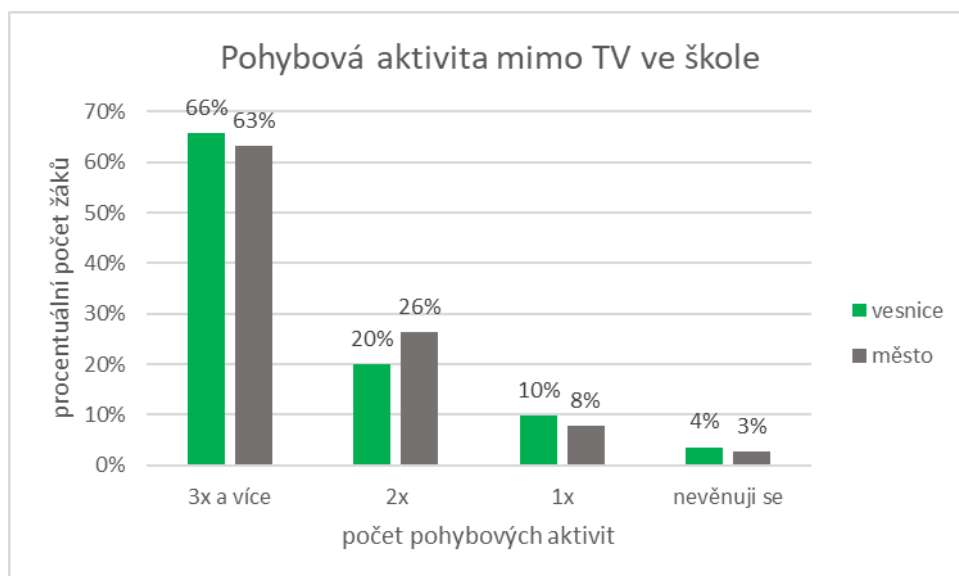


Zdroj: vlastní výzkum

Graf znázorňuje Body Mass Index, který byl vypočítán z váhy (otázka č. 3) a výšky (otázka č. 4). Bylo zjištěno, že podváhou trpí 43 (39 %) žáků z vesnice a 28 (37 %) z města. Optimální váhu má 54 (49 %) žáků z vesnice a 43 (57 %) žáků z města.

Nadváhou trpí 12 (11 %) žáků z vesnice a 4 (5 %) žáci z města. Obezitou trpí 2 (1 %) žáci z vesnice a 1 (1 %) žák z města.

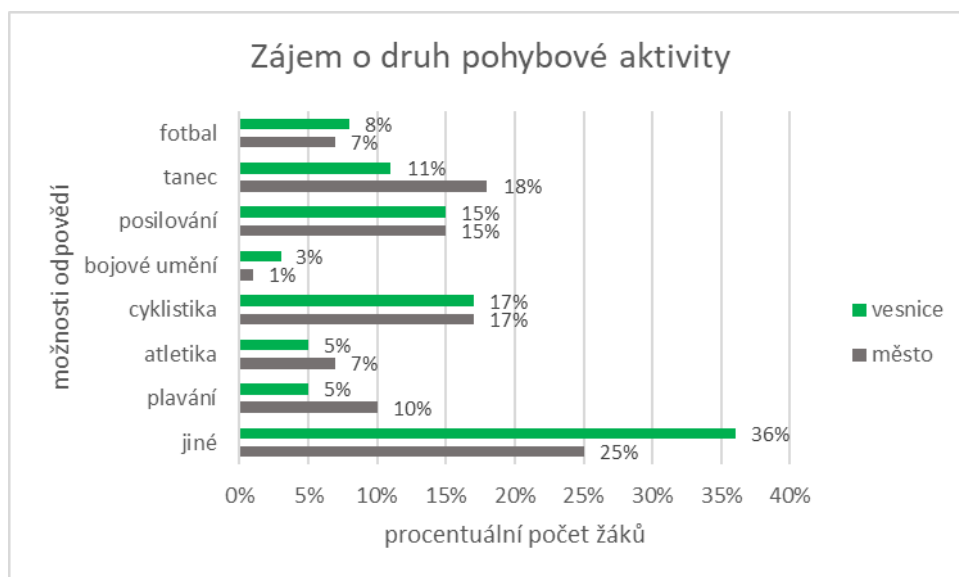
Graf č. 4: Pohybová aktivita mimo TV ve škole ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 4: Kolikrát v týdnu se věnuješ pohybové aktivitě mimo TV ve škole? Třikrát a více uvedlo 73 (66 %) žáků z vesnice a 48 (63 %) z města. Dvakrát týdně uvedlo 23 (20 %) žáků z vesnice a 20 (26 %) žáků z města. Jednou týdně uvedlo 11 (10 %) z vesnice a 6 (8 %) žáků z města. Nevěnují se 4 (4 %) žáci z vesnice a 2 (3 %) žáci z města.

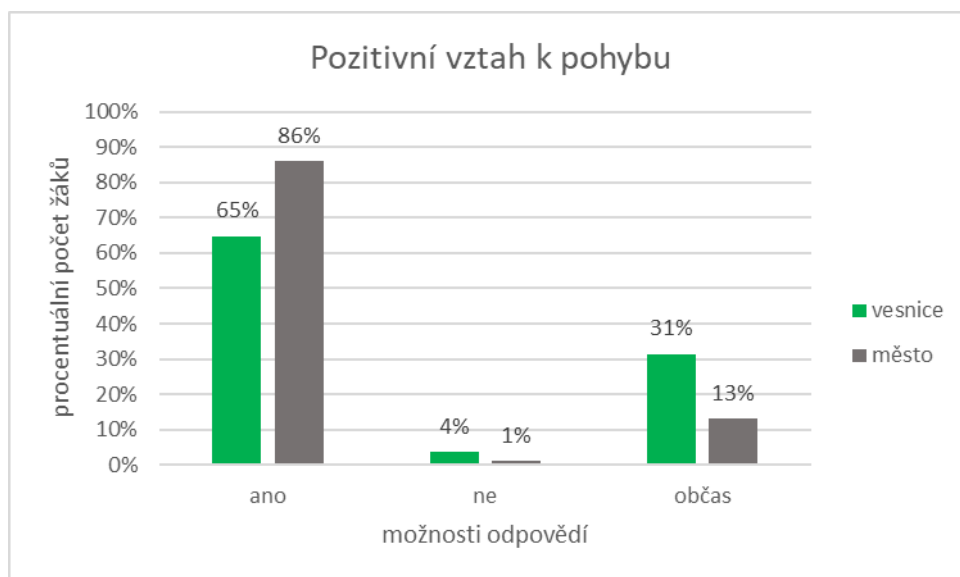
Graf č. 5: Zájem o druh aktivity u výzkumného souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 5: Jaké pohybové aktivitě dáváš přednost a baví tě? Na tuto otázku bylo možno odpovídat na více možností. Fotbalu se věnuje 15 (8 %) žáků z vesnice a 10 (7 %) žáků z města. Tanci se věnuje 20 (11 %) žáků z vesnice a 25 (18 %) žáků z města. Posilování se věnuje 27 (15 %) žáků z vesnice a 20 (15 %) žáků z města. Bojovému umění se věnuje 6 (3 %) žáků z vesnice a 2 (1 %) žáci z města. Cyklistice se věnuje 32 (17 %) žáků z vesnice a 23 (17 %) žáků z města. Atletice se věnuje 9 (5 %) žáků z vesnice a 9 (7 %) z města. Plavání se věnuje 9 (5 %) žáků z vesnice a 14 (10 %) žáků z města. Jiné pohybové aktivitě se věnuje 66 (36 %) žáků z vesnice a 34 (25 %) žáků z města. Žáci z vesnice nejčastěji uváděli míčové sporty (8 žáků), zimní sporty (10 žáků) a jízdu na koni (10 žáků), turistiku (8 žáků). Žáci z města nejčastěji uváděli halové sporty (16 žáků).

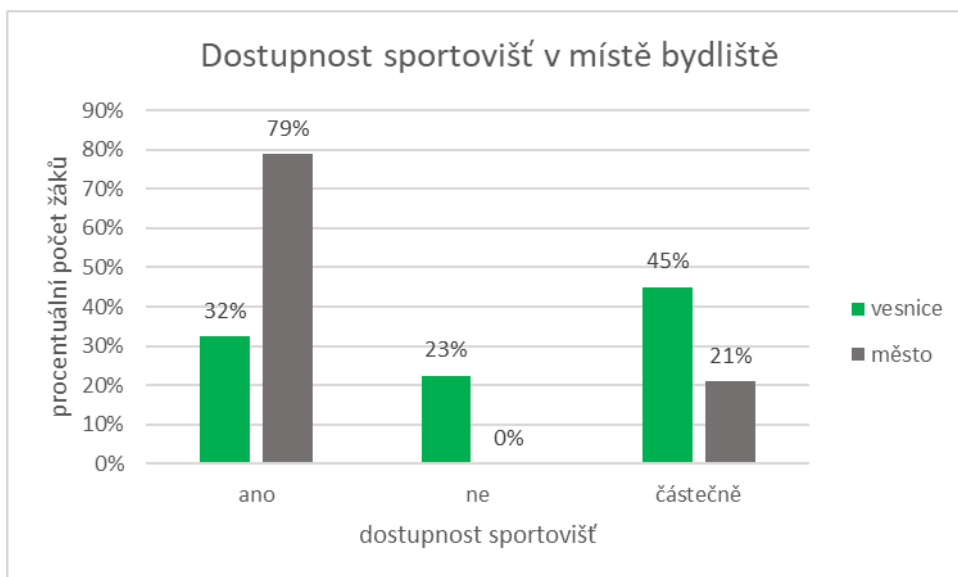
Graf č. 6: Pozitivní vztah k pohybové aktivitě ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 6: Baví tě pohyb? Pozitivní vztah k pohybu uvedlo 72 (65 %) žáků z vesnice a 65 (86 %) žáků z města. Negativní vztah k pohybu uvedli 4 (4 %) žáci z vesnice a 1 (1 %) žák z města. Občas pohyb baví 35 (31 %) žáků z vesnice a 10 (13 %) žáků z města.

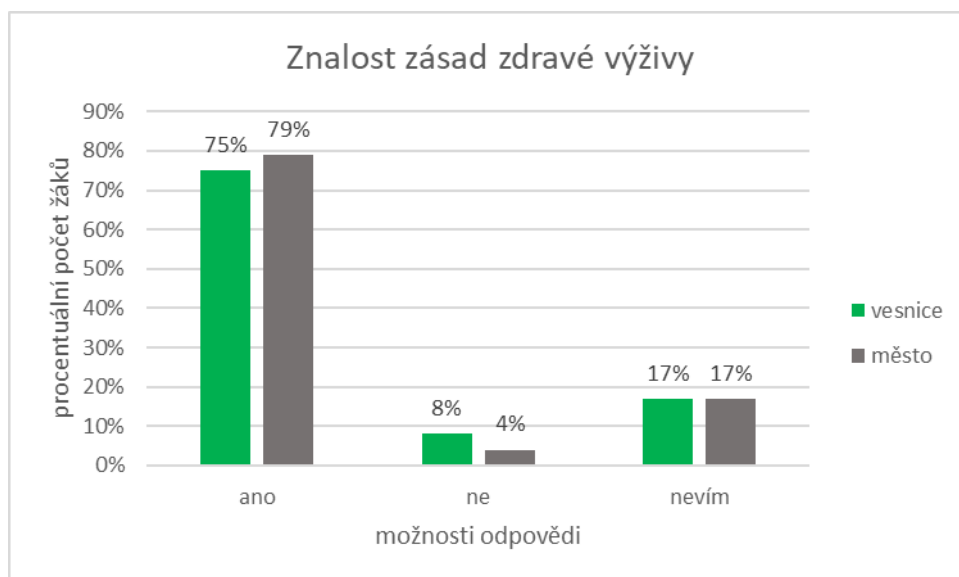
Graf č. 7: Dostupnost sportovišť v místě bydliště u žáků ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 7: Máš v místě svého bydliště dostupnost sportovišť? Dostupnost uvedlo 36 (32 %) žáků z vesnice a 60 (79 %) žáků z města. Nedostupnost sportovišť uvedlo 25 (23 %) žáků z vesnice a 0 (0 %) žáků z města. Částečnou dostupnost uvedlo 50 (45 %) žáků z vesnice a 16 (21 %) žáků z města.

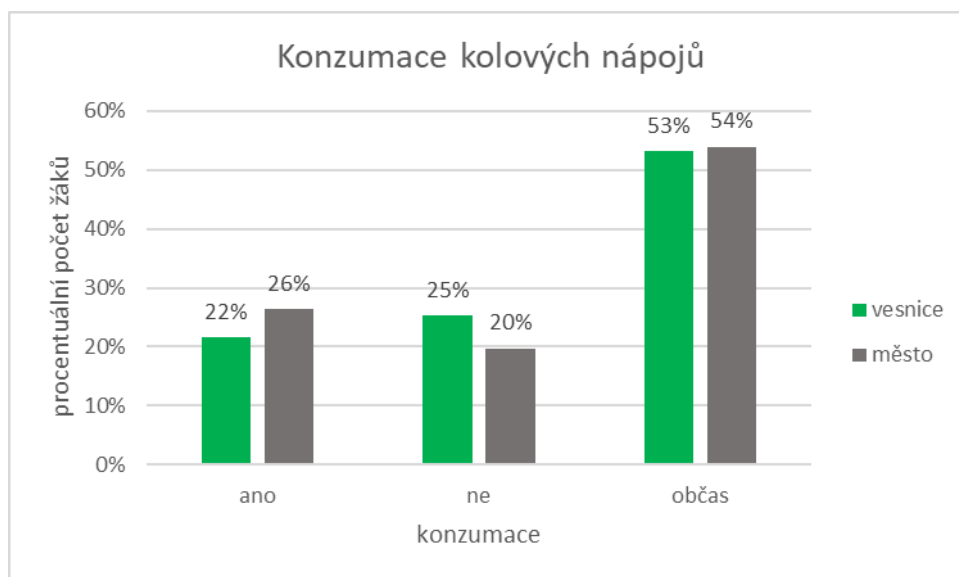
Graf č. 8: Znalost zdravé výživy žáků ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 8: Znáš zásady zdravé výživy? Znalost uvedlo 83 (75 %) žáků z vesnice a 60 (79 %) žáků z města. Neznalost uvedlo 9 (8 %) žáků z vesnice a 3 (4 %) žáci z města. Neví 19 (17 %) žáků z vesnice a 13 (17 %) žáků z města.

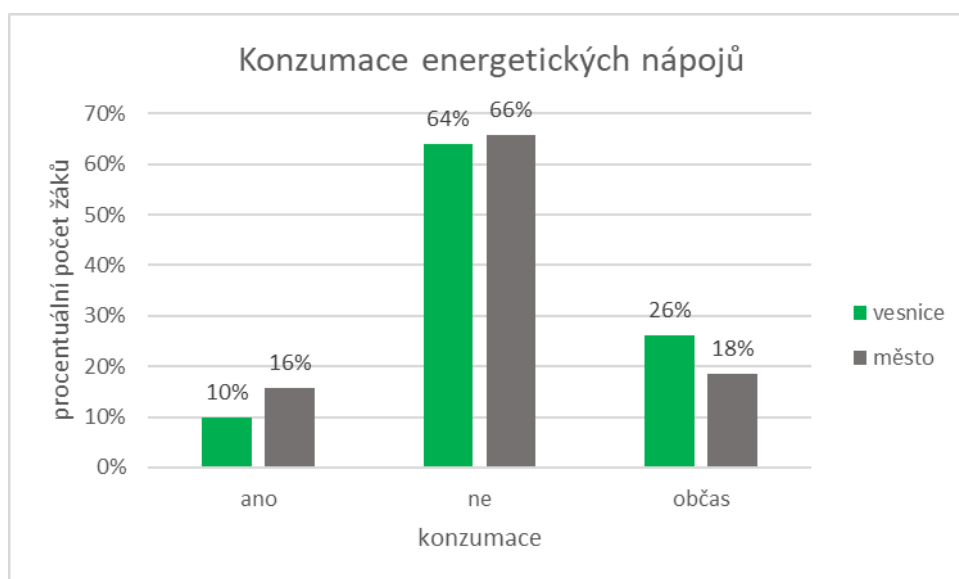
Graf č. 9: Konzumace kolových nápojů ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 9: Piješ kolové nápoje? Konzumuje 24 (22 %) žáků z vesnice a 20 (26 %) žáků z města. Nekonzumuje 28 (25 %) žáků z vesnice a 15 (20 %) žáků z města. Občas je konzumuje 59 (53 %) žáků z vesnice a 41 (54 %) žáků z města.

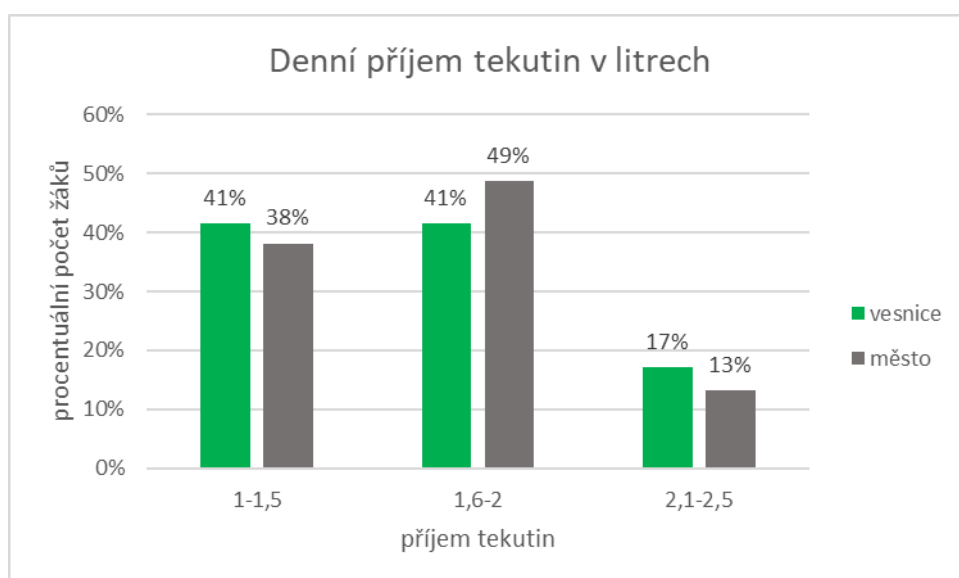
Graf č. 10: Konzumace energetických nápojů ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 10: Piješ energetické nápoje? Konzumuje 11 (10 %) žáků z vesnice a 12 (16 %) z města. Nekonzumuje 71 (64 %) žáků z vesnice a 51 (66 %) žáků z města. Občas konzumuje 29 (26 %) žáků z vesnice a 14 (18 %) z města.

Graf č. 11: Denní příjem tekutin v litrech ve výzkumném souboru (n=187)

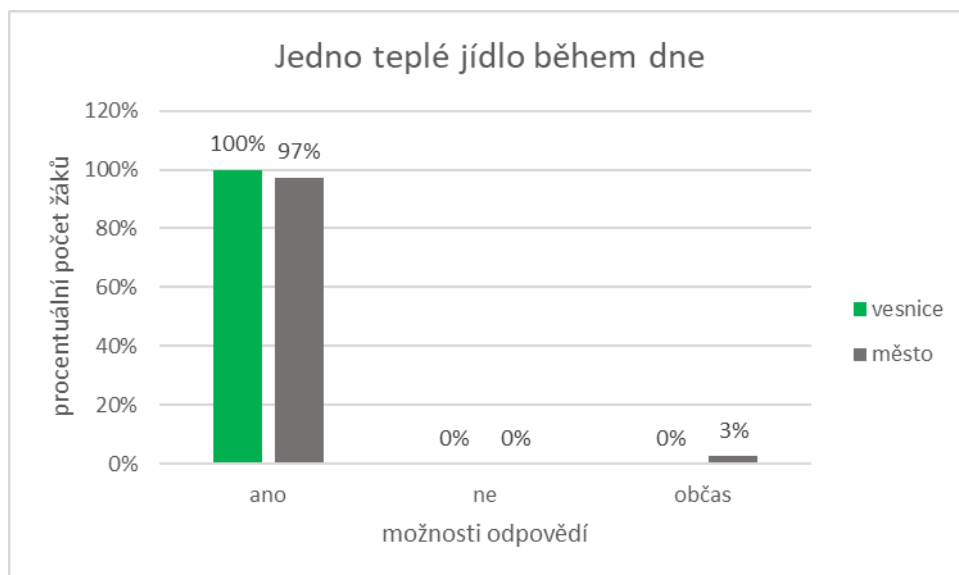


Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 11: Kolik litrů vody denně vypiješ? Rozmezí 1–1,5 litru uvedlo 74 (41 %) žáků z vesnice a 29 (38 %) žáků z města. Rozmezí 1,6–2 litru uvedlo 45 (41 %) žáků z vesnice a 51 (49 %) žáků z města. Rozmezí 2,1–2,5 litru uvedlo 29 (17 %) žáků z vesnice a 14 (13 %) žáků z města.

žáků z vesnice a 37 (49 %) žáků z města. Rozmezí 2,1–2,5 litru uvedlo 19 (17 %) žáků z vesnice a 10 (13 %) žáků z města.

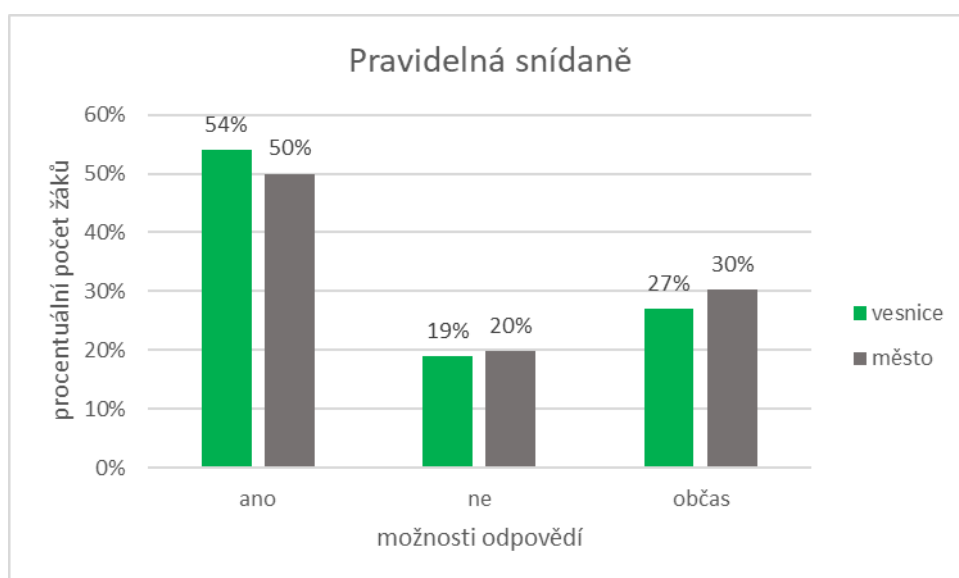
Graf č. 12: Jedno teplé jídlo během dne ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 12: Máš alespoň jedno teplé jídlo během dne? Teplé jídlo během dne má 111 (100 %) žáků z vesnice a 74 (97 %) žáků z města. Nemá teplé jídlo 0 (0 %) žáků z vesnice a 0 (0 %) žáků z města. Občas uvedlo 0 (0 %) žáků z vesnice a 2 (3 %) žáci z města.

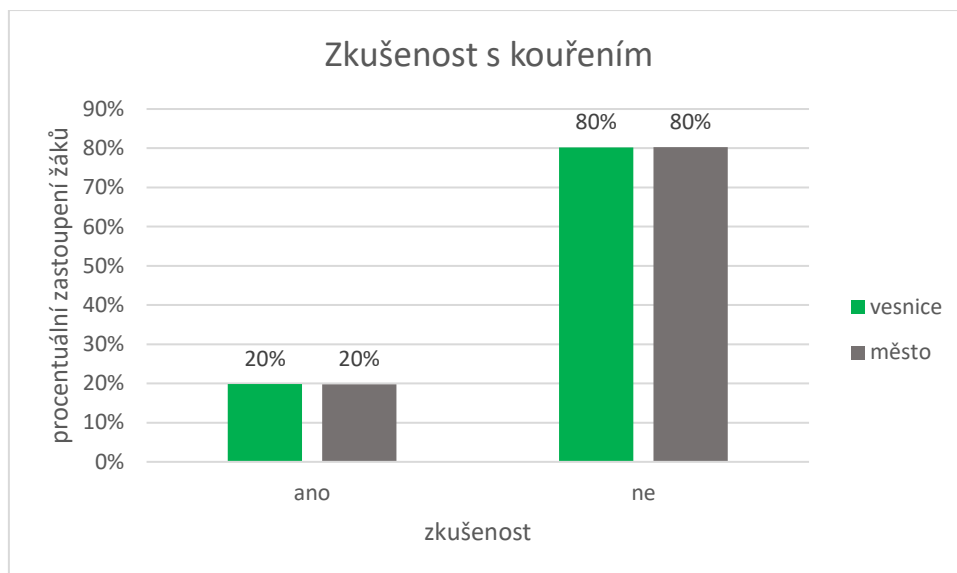
Graf č. 13: Pravidelná snídanež žáků ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 13: Snídáš pravidelně? Pravidelně snídá 60 (54 %) žáků z vesnice a 38 (50 %) žáků z města. Nesnídá 21 (19 %) žáků z vesnice a 15 (20 %) žáků z města. Občas snídá 30 (27 %) žáků z vesnice a 23 (30 %) žáků z města.

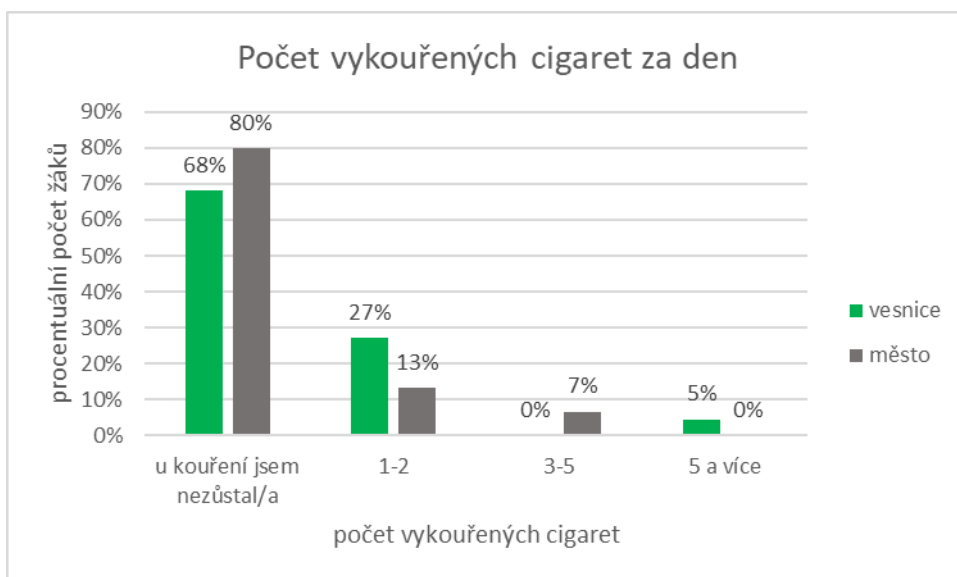
Graf č. 14: Zkušenost s kouřením ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 14: Zkoušel/a jsi někdy kouřit cigarety? Zkušenost má 22 (20 %) žáků z vesnice a 15 (20 %) žáků z města. Žádnou zkušenost nemá 89 (80 %) žáků z vesnice a 61 (80 %) žáků z města.

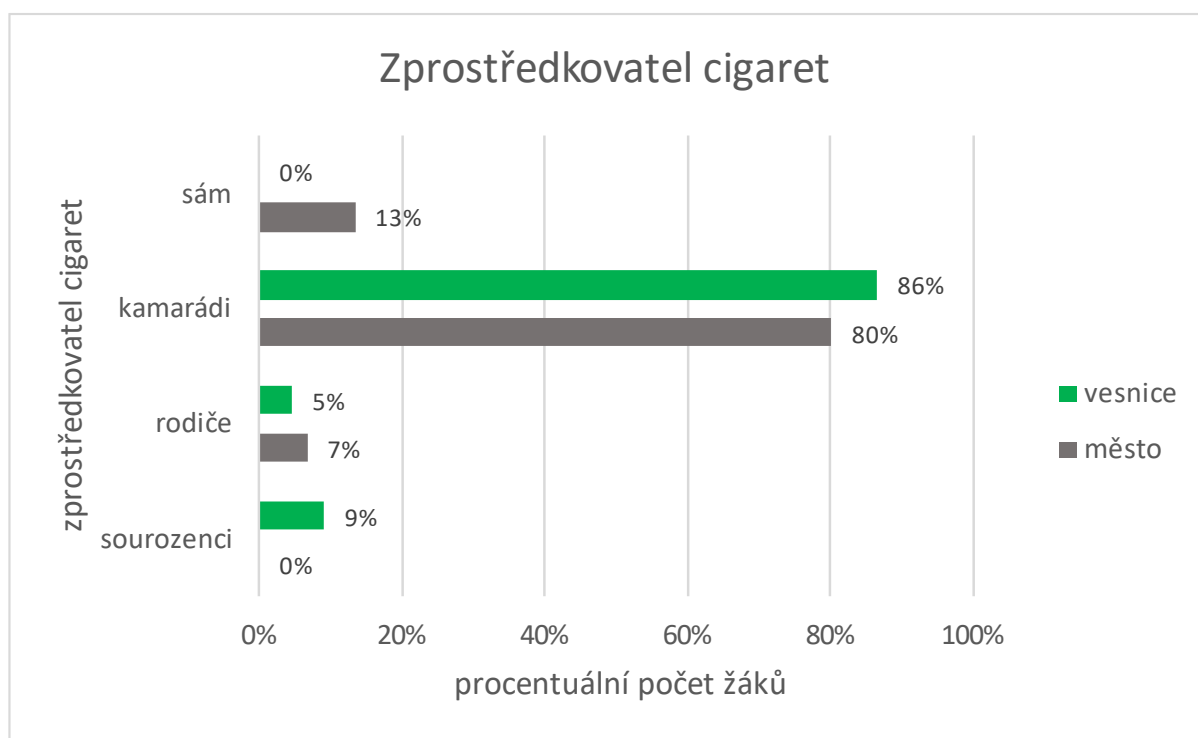
Graf č. 15: Počet vykouřených cigaret za den ve výzkumném souboru (n=37)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 15: Pokud ano, kolik cigaret za den vykouříš? Na tuto otázku odpovídali žáci, kteří v předchozí otázce uvedli, že mají zkušenost s kouřením. U kouření nezůstalo 15 (68 %) žáků z vesnice a 12 (80 %) žáků z města. Jednu až dvě cigarety vykouří 6 (27 %) žáků z vesnice a 2 (13 %) žáci z města. Tři až pět cigaret nevykouří z vesnice nikdo (0 %) a 1 (7 %) žák z města. Pět a více uvedl jeden žák z vesnice (5 %) a žádný (0 %) žák z města.

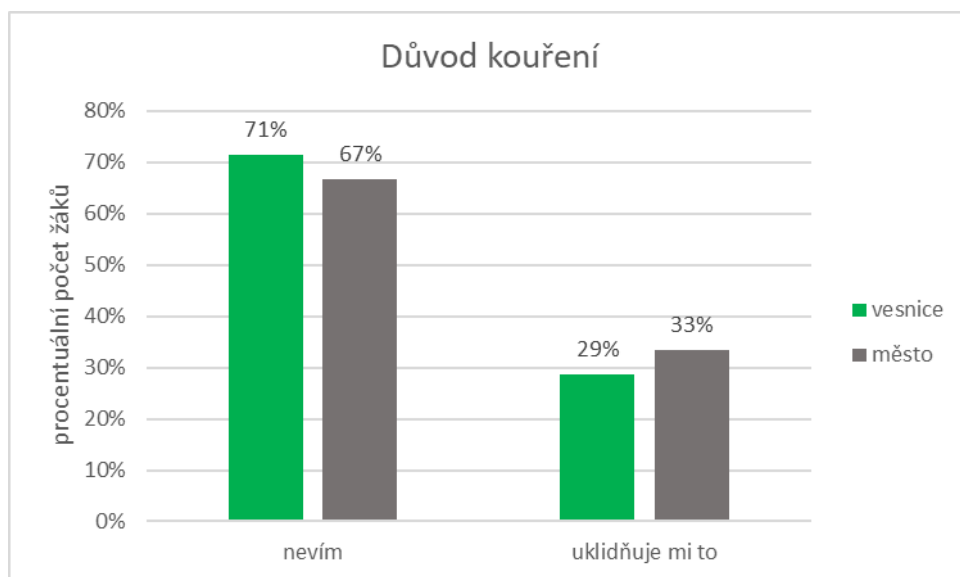
Graf č. 16: Zprostředkovatel cigaret ve výzkumném souboru (n=37)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 16: Pokud jsi zkoušel/a kouřit, jak jsi se k cigaretám dostal/a? Na tuto otázku odpovídali žáci, kteří u otázky č. 14 uvedli, že mají zkušenost s kouřením. Sám jsem si je koupil/a uvedlo 0 (0 %) žáků z vesnice a 2 (13 %) žáci z města. Přes starší kamarády uvedlo 19 (86 %) žáků z vesnice a 12 (80 %) žáků z města. Rodiče jako zdroj cigaret uvedl 1 (5 %) žák z vesnice a 1 (7 %) žák z města. Sourozence uvedli 2 (9 %) žáci z vesnice a 0 (0 %) žáků z města.

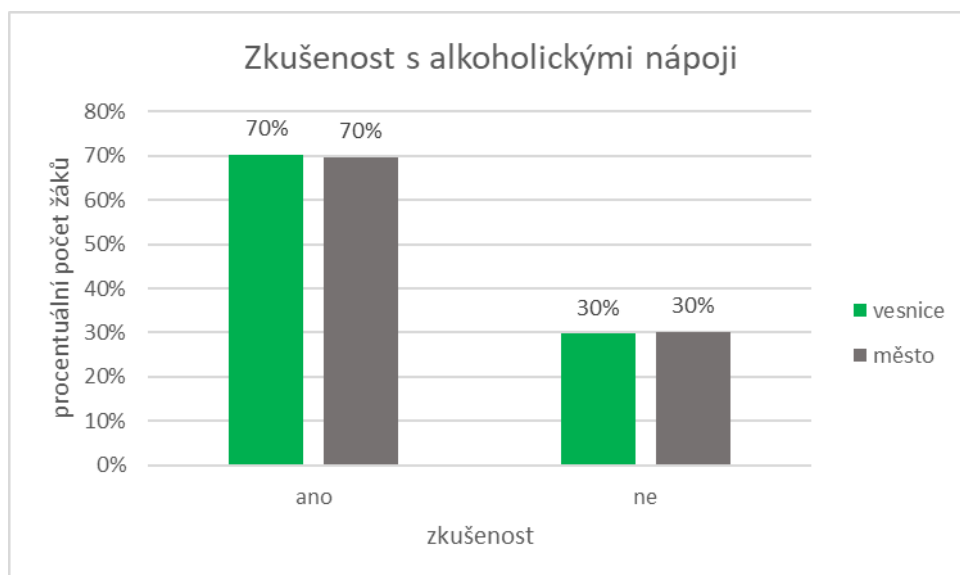
Graf č. 17: Důvod kouření ve výzkumném souboru (n=10)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 17: Jaký je důvod proč kouříš? Na tuto otázku odpovídali žáci, kteří u otázky č. 15 uvedli, že kouří pravidelně. Důvod nevím 5 (71 %) žáků z vesnice a z města 2 (67 %) žáci. Uklidnění při kouření uvedli 2 (29 %) žáci a 1 (33 %) žák z města.

Graf č. 18: Zkušenost s alkoholickými nápoji ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 18: Ochutnal/a jsi někdy alkohol? Zkušenost uvedlo 78 (70 %) žáků z vesnice a 53 (70 %) žáků z města. Žádnou zkušenost uvedlo 33 (30 %) žáků z vesnice a 23 (30 %) žáků z města.

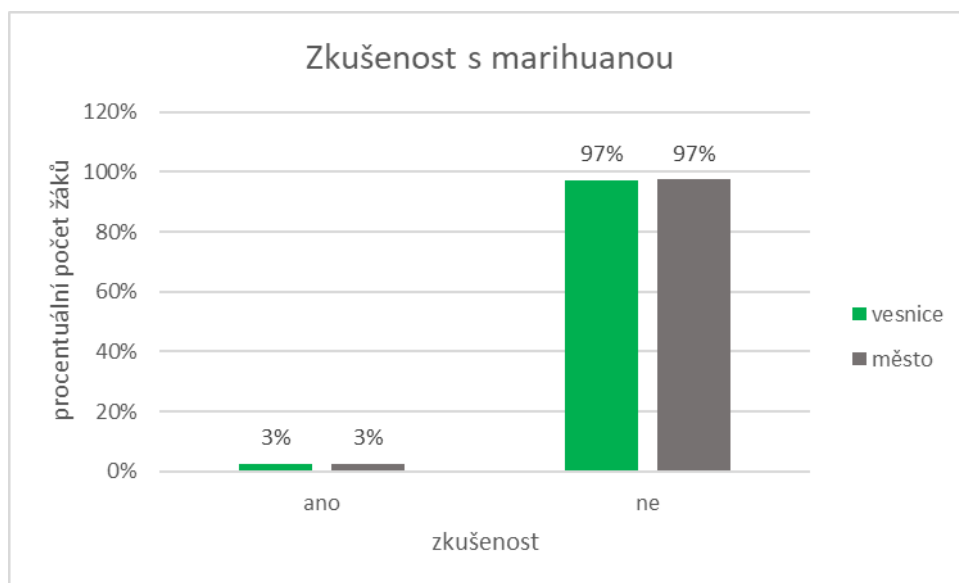
Graf č. 19: Zprostředkovatel alkoholu ve výzkumném souboru (n=131)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 19: Pokud ano, jak jsi se k alkoholu dostal/a? Na tuto otázku odpovídali žáci, kteří u otázky č. 18 uvedli, že mají zkušenost s alkoholem. Sami si koupili v obchodě 0 (0 %) žáků z vesnice a 1 (2 %) žák z města. Skrze starší kamarády uvedlo 15 (19 %) žáků z vesnice a 15 (28 %) žáků z města. Skrze rodiče uvedlo 47 (60 %) žáků z vesnice a 29 (55 %) žáků z města. Skrze sourozence 10 (13 %) žáků z vesnice a 5 (9 %) žáků z města. Jinou možnost uvedlo 6 (8 %) žáků z vesnice a 3 (6 %) žáků z města. Žáci z vesnice uvedli jako jiného zprostředkovatele někoho na oslavě (4 žáci) a prarodiče (2 žáci). Žáci z města jako jiného zprostředkovatele uvedli někoho na oslavě (1 žák) a prarodiče (2 žáci).

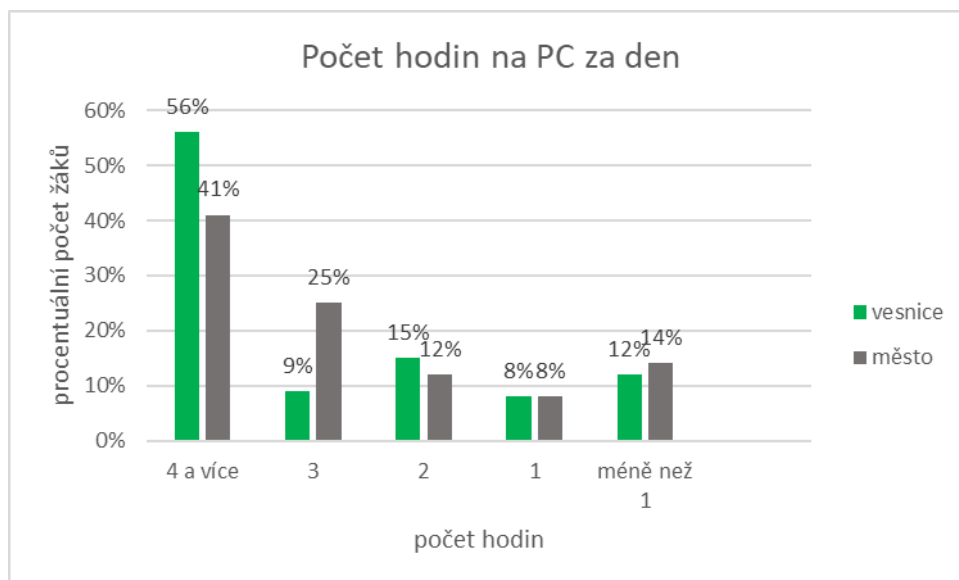
Graf č. 20: Zkušenost s marihuanou ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 20: Vyzkoušel/a jsi někdy marihuanu? Zkušenost uvedli 3 (3 %) žáci z vesnice a 2 (3 %) žáci z města. Zkušenost nemá 108 (97 %) žáků z vesnice a 74 (97 %) žáků z města.

Graf č. 21: Počet hodin strávených u počítače za den ve výzkumném souboru (n=187)

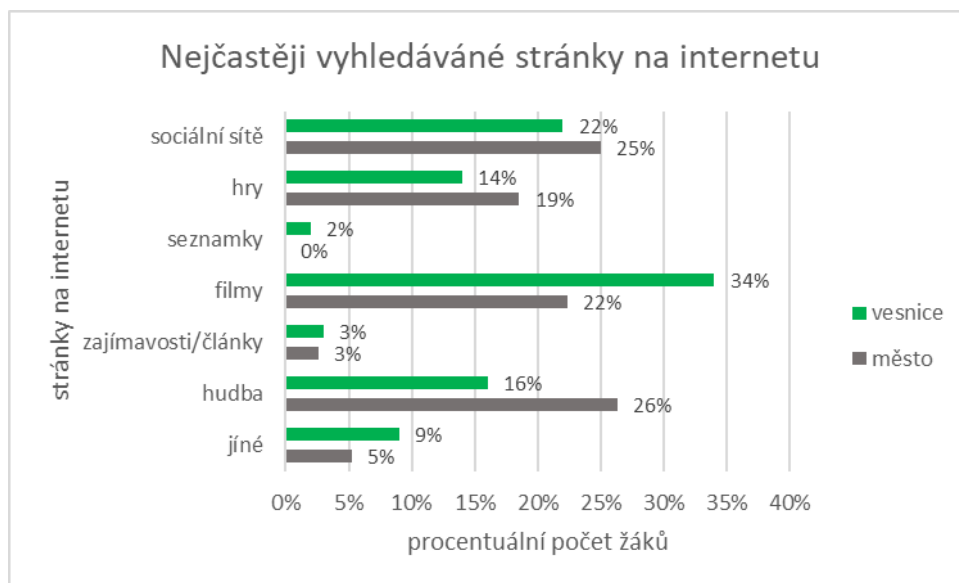


Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 21: Kolik hodin denně trávíš na počítači? Čtyři a více hodin uvedlo 62 (56 %) žáků z vesnice a 31 (41 %) žáků z města. Tři hodiny 10 (9 %) žáků z vesnice

a 19 (25 %) žáků z města. Dvě hodiny 17 (15 %) žáků z vesnice a 9 (12 %) žáků z města. Jednu hodinu 9 (8 %) žáků z vesnice a 6 (8 %) žáků z města. Hodinu a méně uvedlo 13 (12 %) žáků z vesnice a 11 (14 %) žáků z města.

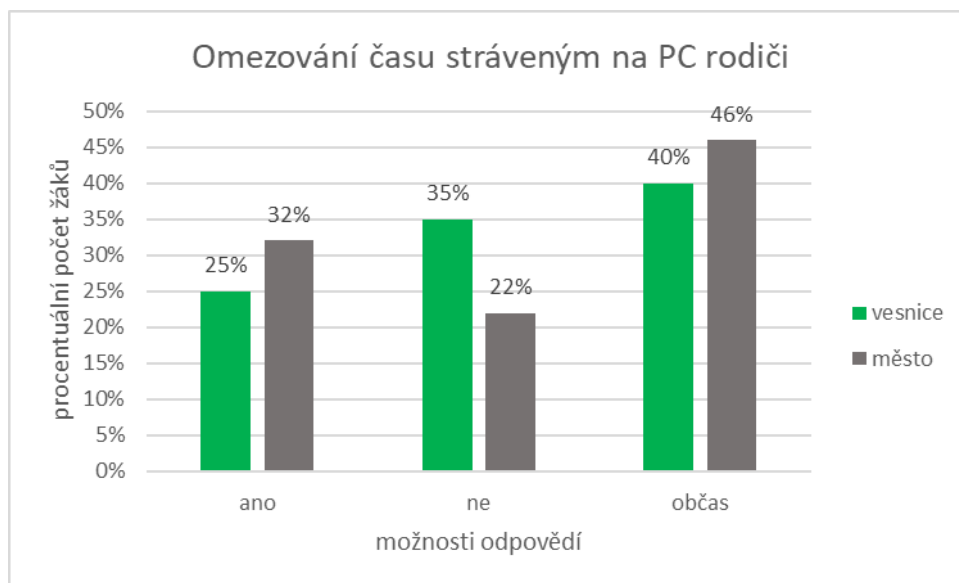
Graf č. 22: Nejčastěji vyhledávané stránky na internetu (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

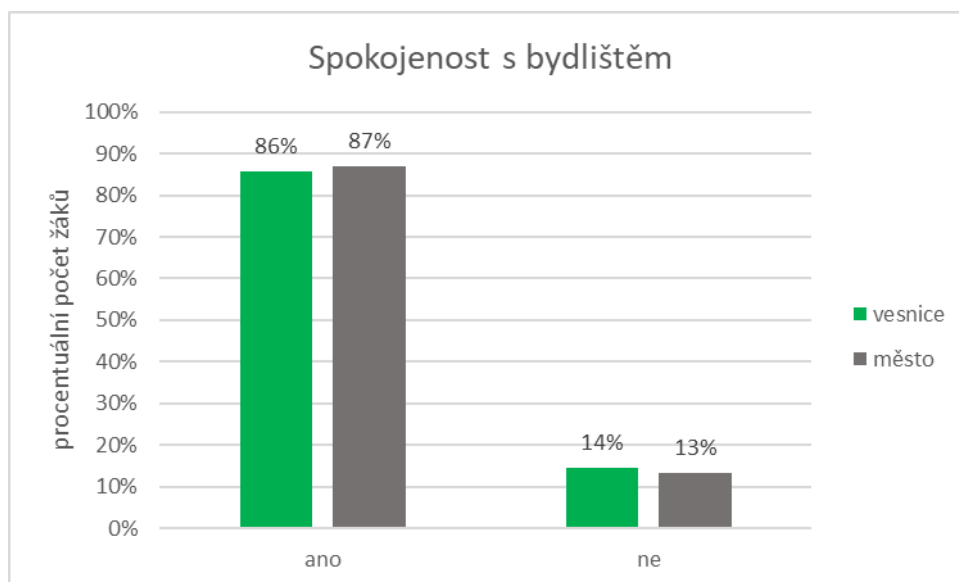
Na otázku č. 22: Co nejčastěji vyhledáváš na internetu? Sociální sítě uvedlo 24 (22 %) žáků z vesnice a 19 (25 %) žáků z města. Hry uvedlo 16 (14 %) žáků z vesnice a 14 (19 %) žáků z města. Seznamky uvedli 2 (2 %) žáci z vesnice a 0 (0 %) žáků z města. Filmy uvedlo 38 (34 %) žáků z vesnice a 17 (22 %) žáků z města. Zajímavosti/články uvedli 3 (3 %) žáci z vesnice a 2 (3 %) žáci z města. Hudbu uvedlo 18 (16 %) žáků z vesnice a 20 (26 %) žáků z města. Jiné uvedlo 10 (9 %) žáků z vesnice a 4 (5 %) žáci z města.

Graf č. 23: Omezování času stráveného na počítači rodiči ve výzkumném souboru (n=187)



Na otázku č. 23: Omezují tě rodiče v čase stráveném na internetu? Omezení uvedlo 28 (25 %) žáků z vesnice a 24 (32 %) žáků z města. Rodiče neomezují 39 (35 %) žáků z vesnice a 27 (22 %) žáků ve městě. Občas uvedlo 44 (40 %) žáků z vesnice a 35 (46 %) žáků z města.

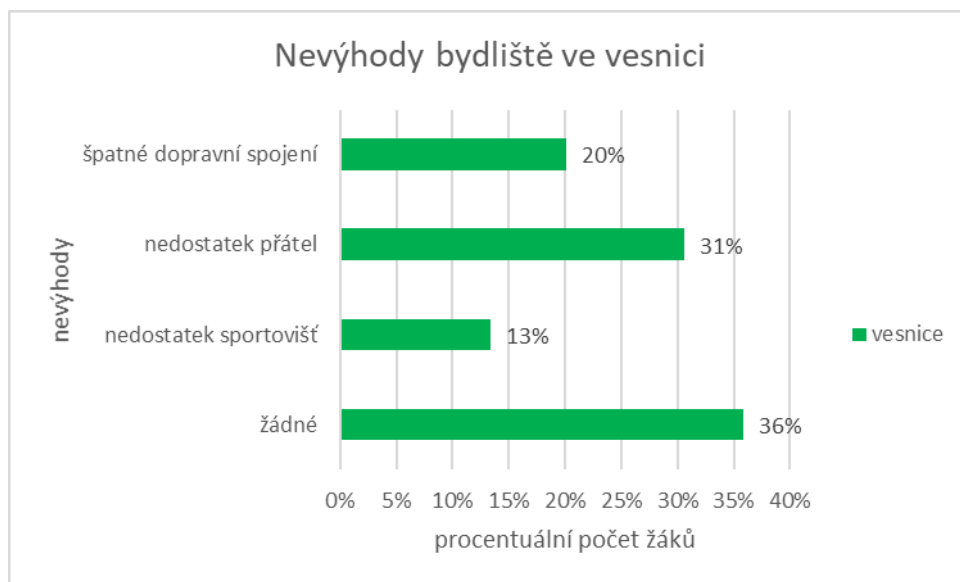
Graf č. 24: Spokojenost s bydlištěm ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 24: Jsi spokojený s tím, kde žiješ? Spokojenost uvedlo 97 (86 %) žáků z vesnice a 66 (87 %) žáků z města. Nespokojenost uvedlo 16 (14 %) žáků z vesnice a 10 (13 %) žáků z města.

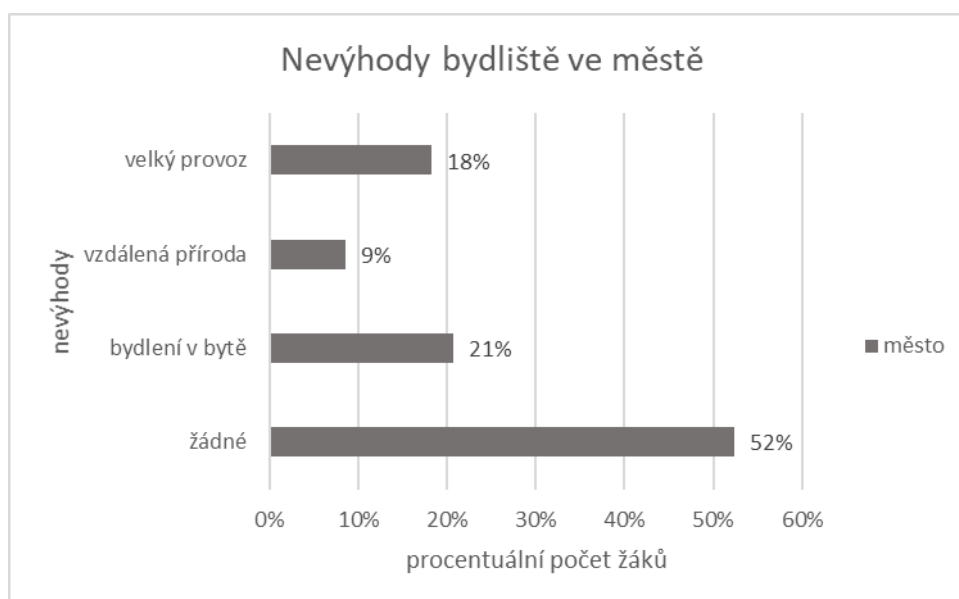
Graf č. 25: Nevýhody bydliště na vesnici ve výzkumném souboru (n=111)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 25: Pokud žiješ na vesnici, vidíš nějaké nevýhody? Tato otázka byla zaměřena na žáky s bydlištěm na vesnici a bylo možné odpovědět na více možností. Špatné dopravní spojení uvedlo 27 (20 %) žáků. Nedostatek přátel uvedlo 41 (31 %) žáků. Nedostatek sportovišť uvedlo 18 (13 %) žáků. Žádné nevýhody uvedlo 48 (36 %) žáků.

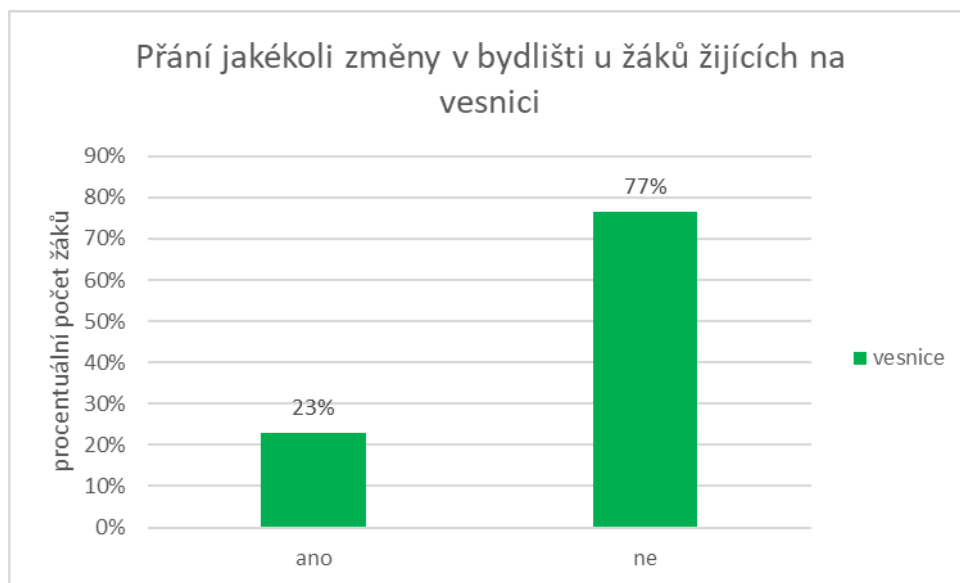
Graf č. 26: Nevýhody bydliště ve městě ve výzkumném souboru (n=76)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 26: Pokud žiješ ve městě, vidíš nějaké nevýhody? Tato otázka byla zaměřena na žáky s bydlištěm ve městě a bylo možné odpovědět na více možností. Velký provoz uvedlo 15 (18 %) žáků. Vzdálenost od přírody uvedlo 7 (9 %) žáků. Bydlení v bytě uvedlo 17 (21 %) žáků. Žádné nevýhody uvedlo 43 (52 %) žáků.

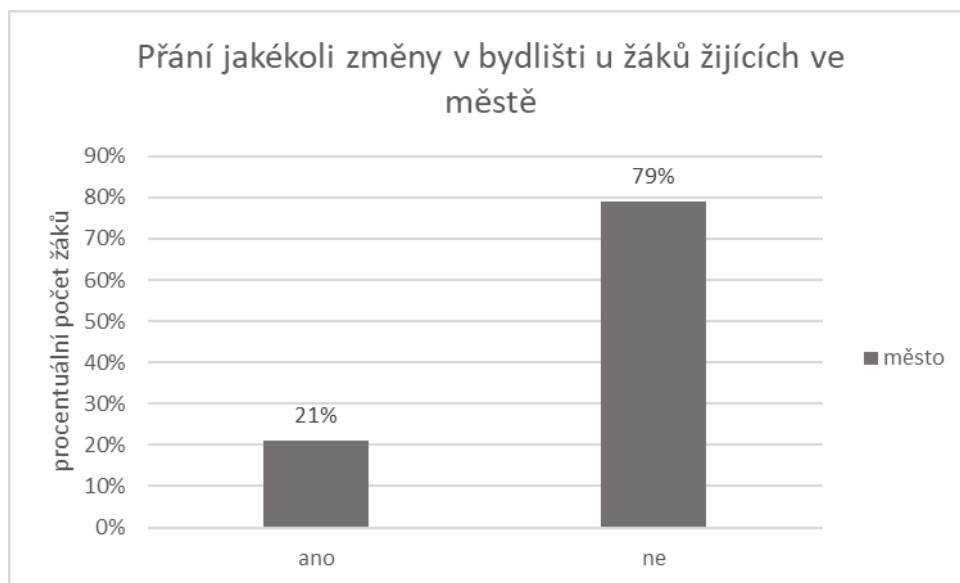
Graf č. 27: Přání jakékoli změny v bydlišti u žáků žijících ve vesnici ve výzkumném souboru (n=111)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 27: Změnil/a bys něco na svém bydlišti? Tato otázka byla zaměřena na žáky s bydlištěm na vesnici. Ano uvedlo 26 (23 %) žáků. Ne uvedlo 85 (77 %) žáků. Žáci, kteří uvedli, že by rádi něco změnili, nejčastěji uváděli více vrstevníků v bydlišti (9 žáků) a více sportovního vyžití (7 žáků).

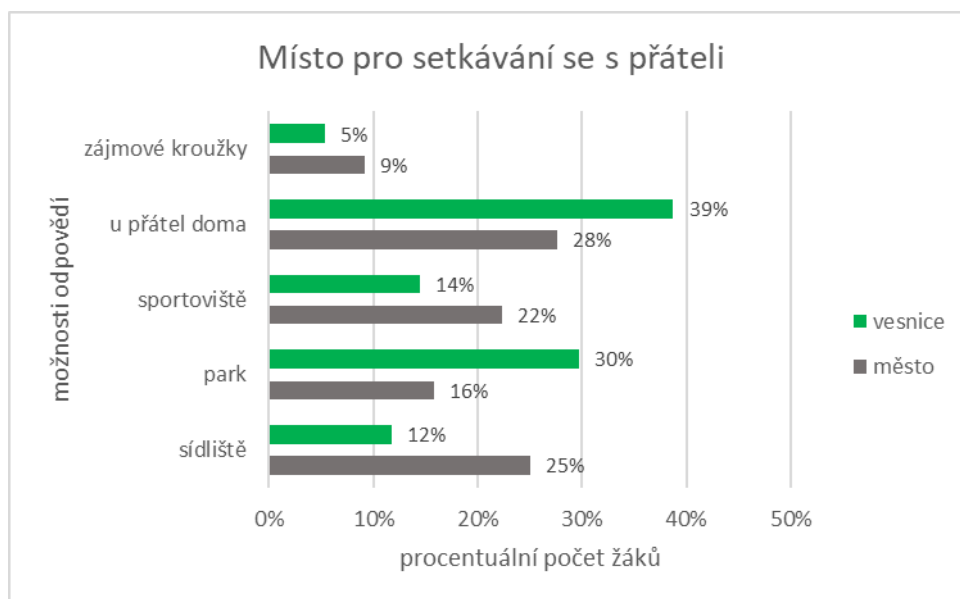
Graf č. 28: Přání jakékoli změny v bydlišti u žáků žijících ve městě ve výzkumném souboru (n=76)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 28: Změnil/a bys něco na svém bydlišti? Tato otázka byla zaměřena na žáky s bydlištěm ve městě. Ano uvedlo 16 (21 %) žáků. Ne uvedlo 60 (79 %) žáků. Žáci, kteří uvedli, že by rádi něco změnili, nejčastěji uváděli bydlení v rodinném domě (5 žáků) a bydlení ve vesnici (4 žáci).

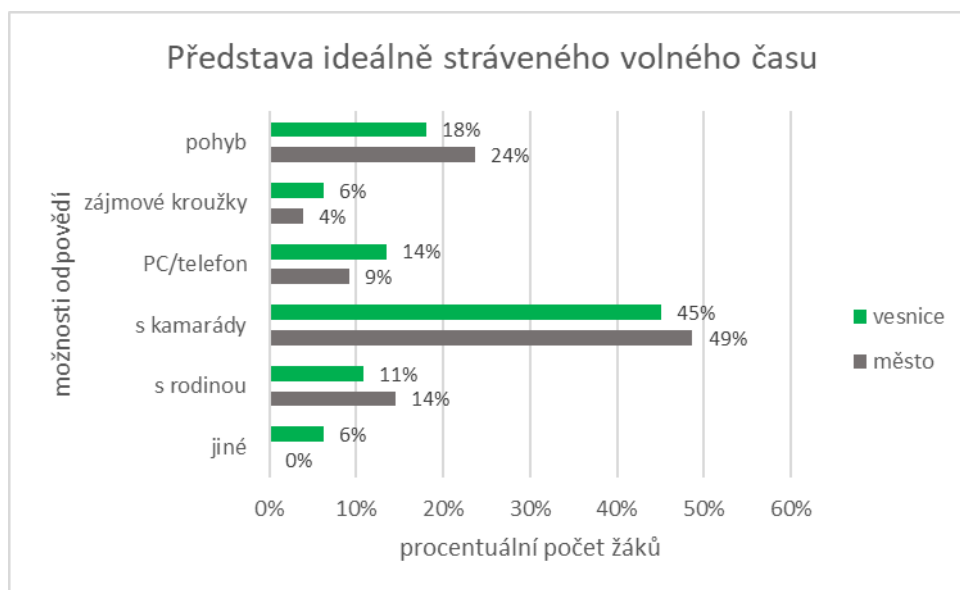
Graf č.29: Místo pro setkávání se s přáteli ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 29: Kde se nejčastěji scházíš s kamarády? V zájmových kroužcích uvedlo 6 (5 %) žáků z vesnice a 7 (9 %) žáků z města. U přátel doma uvedlo 43 (39 %) žáků a 21 (28 %) žáků z města. Na sportovištích uvedlo 16 (14 %) žáků z vesnice a 17 (22 %) žáků z města. V parku uvedlo 33 (30 %) žáků z vesnice a 12 (16 %) žáků z města. Sídlíště uvedlo 13 (12 %) žáků z vesnice a 19 (25 %) žáků z města.

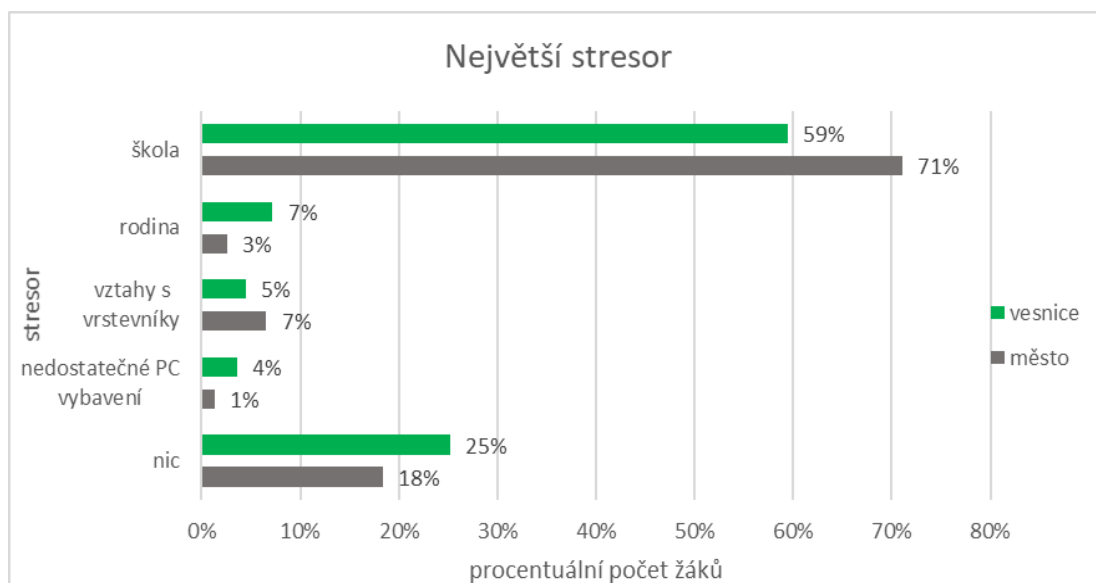
Graf č. 30: Představa ideálně stráveného času ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 30: Jak si ideálně představuješ tvůj čas strávený po škole? Pohybem uvedlo 20 (18 %) žáků z vesnice a 18 (24 %) žáků z města. Zájmovými kroužky 7 (6 %) žáků z vesnice a 3 (4 %) žáků z města. Na počítači či mobilním telefonu 15 (14 %) žáků z vesnice a 7 (9 %) žáků z města. S kamarády 50 (45 %) žáků z vesnice a 37 (49 %) žáků z města. S rodinou 12 (11 %) žáků z vesnice a 11 (14 %) žáků z města. Jinou možnost uvedlo 7 (6 %) žáků z vesnice a 0 (0 %) žáků z města. Žáci z vesnice, kteří uvedli jinou možnost, nejčastěji uváděli jízdu na koni (4 žáci).

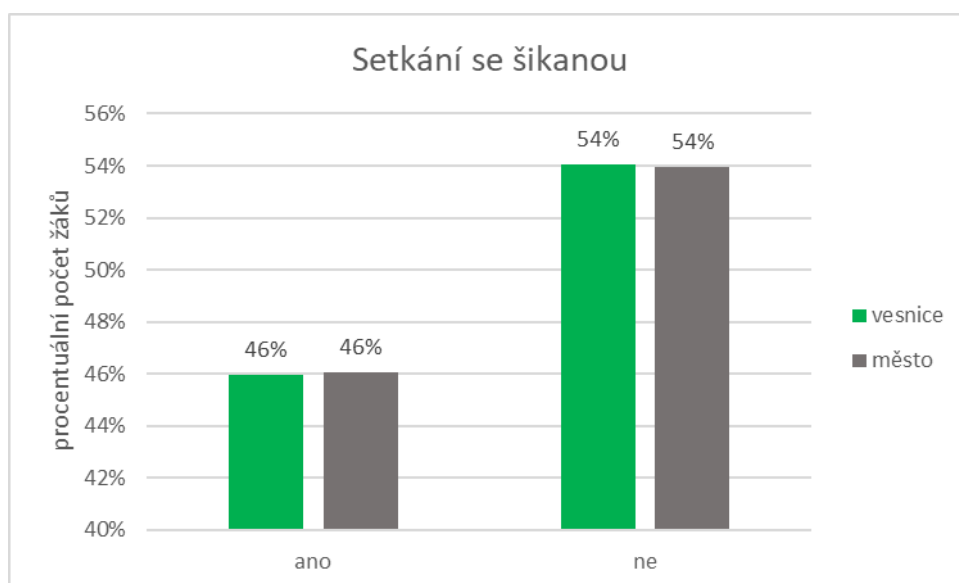
Graf č. 31: Největší stresor ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 31: Co tě nejvíce stresuje? Školu uvedlo 66 (59 %) žáků z vesnice a 54 (71 %) žáků z města. Rodinu uvedlo 8 (7 %) žáků z vesnice a 2 (3 %) žáci z města. Rodinu uvedlo 8 (7 %) žáků z vesnice a 2 (3 %) žáci z města. Vztahy s vrstevníky uvedlo 5 (5 %) žáků z vesnice a 5 (7 %) žáků z města. Nedostatečné počítačové vybavení uvedlo 4 (4 %) žáci z vesnice a 1 (1 %) žák z města. Žádný stres 28 (25 %) žáků z vesnice a 14 (18 %) žáků z města.

Graf č. 32: Setkání se šikanou ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 32: Setkal/a jsi se někdy se šikanou? Setkání uvedlo 51 (46 %) žáků z vesnice a 35 (46 %) žáků z města. Nesesetkalo se 60 (54 %) žáků z vesnice a 41 (54 %) z města.

Graf č. 33: Důvod šikany ve výzkumném vzorku (n=86)

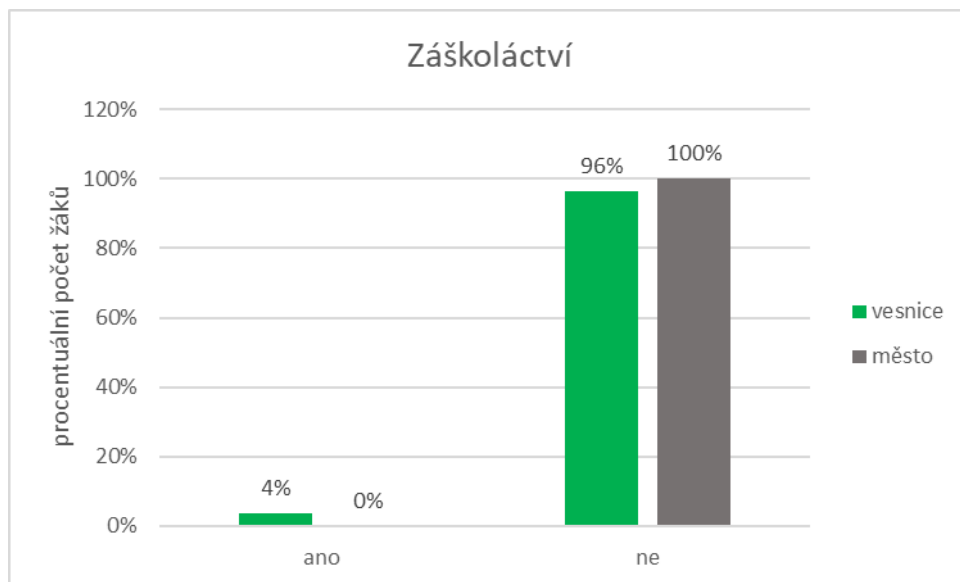


Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 33: Na tuto otázku odpovídali žáci, kteří u otázky č. 32 uvedli, že se se šikanou setkali. Pokud ano, jaký byl důvod šikany? Odlišný vzhled uvedlo 14 (27 %) žáků z vesnice a 10 (20 %) žáků z města.

žáků z vesnice a 7 (20 %) žáků z města. Tělesné problémy uvedlo 17 (33 %) žáků z vesnice a 8 (23) žáků z města. Ostýchavost uvedli 4 (8 %) žáci z vesnice a 7 (20 %) žáků z města. Výrazné odlišnosti ve známkách uvedli 2 (4 %) žáci z vesnice a 3 (9 %) žáci z města. Důvod neví 14 (27 %) žáků z vesnice a 10 (29 %) žáků z města.

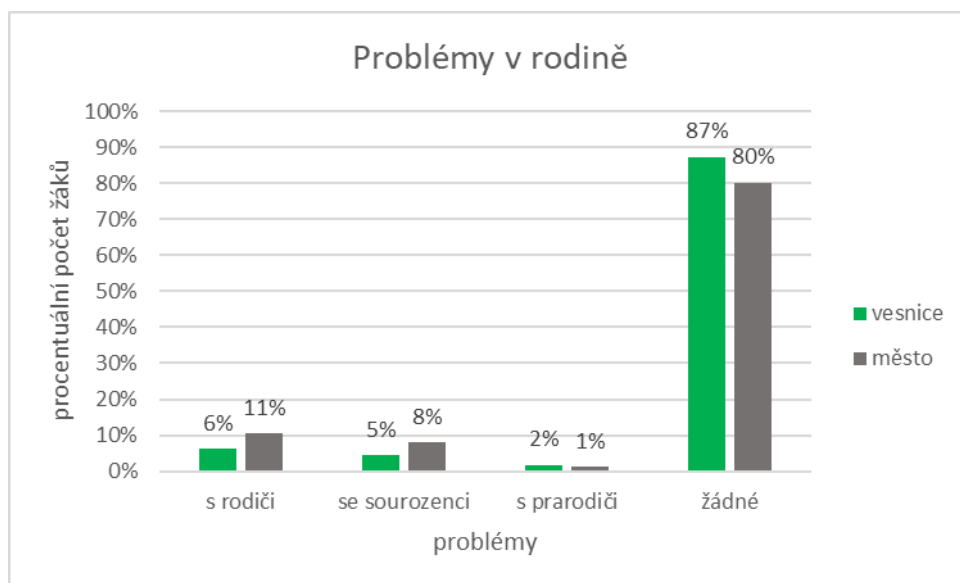
Graf č. 34: Záškoláctví ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 34: Byl/a jsi někdy „za školou“? Ano uvedli 4 (4 %) žáci z vesnice a 0 (0 %) žáků z města. Ne uvedlo 107 (96 %) žáků z vesnice a 76 (100 %) žáků z města.

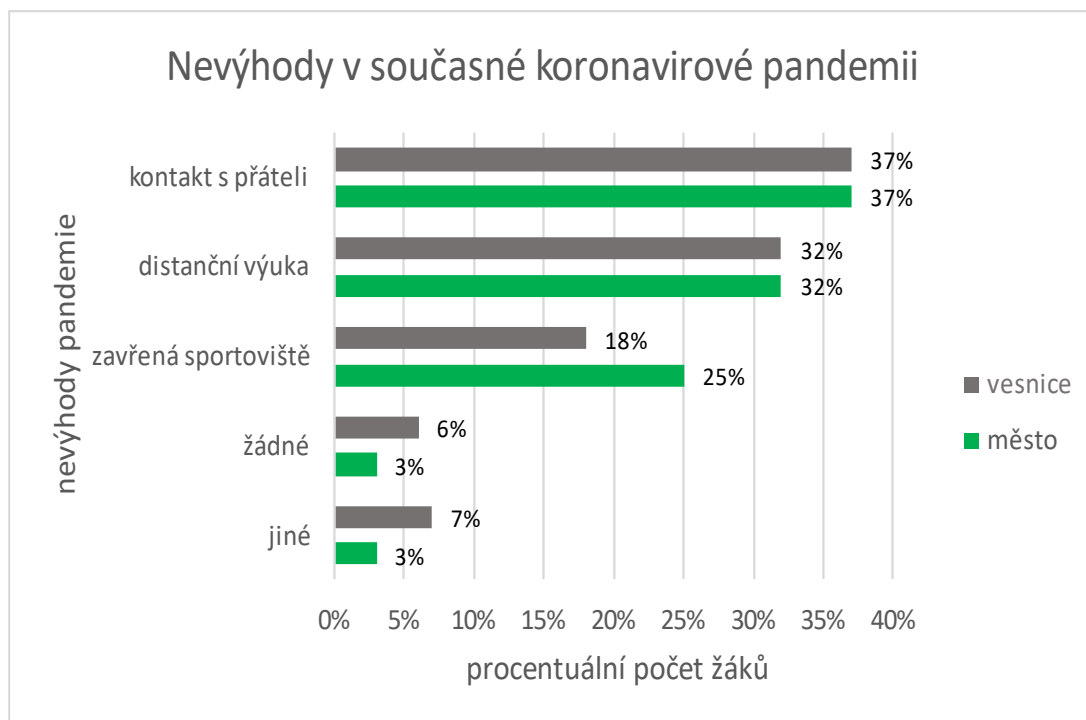
Graf č. 35: Problémy v rodině ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 35: Máš nějaké problémy v rodině? S rodiči uvedlo 7 (6 %) žáků z vesnice a 8 (11 %) žáků z města. Problém se sourozenci uvedlo 5 (5 %) žáků z vesnice a 6 (8 %) žáků z města. Problém s prarodiči uvedli 2 (2 %) žáci z vesnice a 1 (1 %) žák z města. Žádný problém uvedlo 97 (87 %) žáků z vesnice 61 (80 %) žáků z města.

Graf č. 36: Nevýhody v současné koronavirové pandemii ve výzkumném souboru (n=187)



Zdroj: vlastní výzkum

Na otázku č. 36: Jaké nevýhody vidíš v současné koronavirové pandemii? Na tuto otázku bylo možné odpovídat z více možností. Nedostatek kontaktu s přáteli uvedlo 64 (37 %) žáků z vesnice a 46 (37 %) žáků z města. Distanční výuku uvedlo 55 (32 %) žáků z vesnice a 40 (32 %) žáků z města. Zavřená sportoviště uvedlo 32 (18 %) žáků z vesnice a 30 (25 %) žáků z města. Žádné nevýhody uvedlo 11 (6 %) žáků z vesnice a 4 (3 %) žáci z města. Jiné nevýhody uvedlo 12 (7 %) žáků z vesnice a 4 (3 %) žáci z města. Žáci z vesnice jako jiné nevýhody uváděli nošení roušek (6 žáků) a omezení kontaktu s okolním světem (6 žáků). Žáci z města uváděli omezený kontakt s prarodiči (3 žáci).

6 DISKUZE

Výzkum Šetkové (2008) v její bakalářské práci zjistil, že kolové nápoje pije 10 % dětí z vesnice a 6 % z města. V porovnání s mým výzkumem je výsledek horší, neboť bylo zjištěno, že kolové nápoje konzumuje 22 % dětí z vesnice a 22 % dětí z města. Výsledek vyšší konzumace mě některak nepřekvapil, protože si myslím, že v dnešní době jsou takové nápoje všude dostupné a je těžké omezit v tomto věku jejich konzumaci.

Dalším údajem z výzkumu Šetkové (2008) je, že pravidelně snídá 42 % žáků z vesnice a 61 % žáků z města. Výsledek z mého výzkumu se od Šetkové skoro neliší, neboť jsem zjistila, že snídá 54 % žáků z vesnice a 50 % žáků z města.

Podle výzkumu Česalové (2017) na otázku, zda žáci pravidelně snídají, uvedlo pouze 61 % žáků pravidelnou snídání. V mém výzkumu jsem zjistila ještě horší výsledek, neboť pravidelnou snídání uvedlo pouze 52 % žáků z obou dotazovaných skupin. Důvod tak nízkého počtu žáků, kteří snídají, může být způsobený tím, že žáci vstávají pozdě na snídání nestíhají a o víkendech vstávají spíše až na oběd. Machová a kol. (2015) považuje vynechání snídání u dětí jako velký problém, který je proti zásadám správné výživy.

Česalová (2017) ve svém výzkumu v bakalářské práci zjistila, že žáci nedodrží dostatečný pitný režim. V rozmezí 1–1,5 l dle jejího výzkumu vypije 39 % žáků. V mém výzkumu jsem zjistila, že toto rozmezí vypije téměř 55 % žáků z obou dotazovaných skupin. Hřivnová (2014) ve své knize Základní aspekty výživy doporučuje příjem tekutin v dětském věku 1500 ml plus 20 ml na každý kilogram nad 20 kilogramů hmotnosti dítěte.

Dalším zjištěným údajem Česalové (2017) je zkušenost s alkoholem, kdy zkušenost uvedlo 45 % žáků. Naproti tomu z mého výzkumu vyplývá, že zkušenost z obou dotazovaných skupin uvedlo téměř 70 % žáků. Domnívám se, že zkušenost s alkoholem roste, jelikož je snadno dostupný a společnost na něj nahlíží jako zcela běžnou normu a je k němu tolerantní.

Česalová (2017) ve své práci zjistila, že alespoň jedno teplé jídlo má 98 % žáků. Na můj dotazník odpovědělo 99 % žáků z obou sledovaných skupin, že mají alespoň jedno teplé jídlo za den.

Dále Česalová zjistila, že kouří 10 % žáků. Můj výsledek je pozitivnější, jelikož z obou dotazovaných skupin kouří 5 % žáků.

Šimotová (2014) v její diplomové práci zjistila, že zkušenost s lehkými drogami mělo 14 % žáků. Ve svém výzkumu jsem zjistila pozitivnější výsledek, jelikož z obou dotazovaných skupin uvedlo zkušenost s marihuanou pouze 3 % žáků.

Dalším údajem z výzkumu Šimotové (2014) je pozitivní vztah k pohybu, který uvedlo 89 % žáků. Z mého výzkumu jsem zjistila, že pozitivní vztah k pohybu uvedlo pouze 73 % žáků z obou dotazovaných skupin.

(Kalman et al., 2013) ve své studii uvádí, že jednou týdně se pohybové aktivitě věnuje 14 % žáků. Z mého dotazníku plyne, že se jednou týdně hýbe pouze 9 % žáků z obou dotazovaných skupin.

Huťka (2013) ve své diplomové práci zjistil, že se šikanou se setkala 38 % žáků. V mém výzkumu jsem zjistila, že se s ní setkala 46 % žáků z obou dotazovaných skupin.

Podle výzkumu (Csémy et al., 2005) tráví na počítači 4 a více hodin 8,6 % žáků. V mém výzkumu vyšel značný rozdíl, 4 a více hodin tráví na počítači téměř 50 % žáků.

Šimová (2012) ve své bakalářské práci zjistila, že 67 % žáků na internetu vyhledává hraní her. Já jsem ve svém výzkumu zjistila, že z obou sledovaných skupin vyhledává počítačové hry pouze 16 % žáků. Toto zjištění mě překvapilo, jelikož jsem předpokládala, že žáci budou hrát počítačové hry více. Domnívám se, že takový rozdíl v našich zjištěních může být způsobený tím, že v dnešní době jsou mezi mladistvými populární spíše sociální sítě.

Houšková (2014) ve svém výzkumu v diplomové práci zjistila, že pro 88 % žáků je největší stresovou situací škola. V mém výzkumu uvedlo stres ze školy 64 % žáků z obou dotazovaných skupin.

V práci Česalové (2017) žáci na otázku, jaké jsou jejich největší problémy, uvedlo 15 % žáků rodinné problémy. Ve svém dotazníku jsem zjistila podobný výsledek, že problém v rodině má 15 % žáků z obou dotazovaných skupin.

7 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit negativní aspekty životního stylu u žáků na druhém stupni základních škol na Blatensku. Zajímalo mě, zda se životní styl liší podle místa bydliště a zda jsou žáci ve městě vystaveni vyššímu riziku negativních aspektů.

V teoretické části je vymezený pojem školní věk a popsáno období puberty a úskalí tohoto náročného životního období. Dále se práce zaměřuje na pojem volný čas a kde jej mohou žáci trávit. Třetí kapitola popisuje negativní aspekty životního stylu, které se týkají této věkové kategorie. Jedná se o kouření, alkohol, marihuanu, nesprávnou výživu, nízkou pohybovou aktivitu a závislost na internetu. U každého aspektu jsou uvedeny možné zdravotní komplikace, které mohou nastat a preventivní chování, jak jim lze předcházet.

Pro praktickou část jsem vytvořila dotazník, který se skládal z 37 otázek. Následně jsem dotazníky v elektronické podobě rozeslala do čtyř škol na Blatensku, konkrétně do dvou škol ve vesnici a do dvou škol ve městě.

Předpokládala jsem, že děti z města budou mít větší zkušenost s alkoholickými nápoji, ale toto tvrzení se mi nepotvrdilo. Z obou sledovaných skupin má zkušenost 70 % dětí.

Dalším mým předpokladem bylo, že děti z města mají větší dostupnost sportovišť a toto tvrzení se mi potvrdilo. S dostupností sportovišť souvisí i pozitivní vztah k pohybu, který mají děti z města větší (86 %), kdežto děti z vesnice pouze (65 %). Pouze občas pohyb baví 31 % žáků z vesnice a 13 % žáků z města.

Dále jsem předpokládala, že žáci žijící ve městě budou více konzumovat kolové nápoje. Toto tvrzení se mi potvrdilo. Kolové nápoje konzumuje téměř 26 % žáků z města a občasnou konzumaci uvedlo 54 % žáků. Z vesnice uvedlo konzumaci kolových nápojů 22 % žáků a občasnou konzumaci 53 % žáků. Energetické nápoje konzumují městské děti také více (16 %). Občasnou konzumaci uvedlo více dětí z vesnice (26 %).

Posledním předpokladem bylo téma šikana. Předpokládala jsem, že míra setkání se se šikanou nebude mít vliv na místo bydliště. Můj předpoklad vyšel, a setkání uvedlo 46 % žáků z obou sledovaných skupin. Žáci z města, kteří se setkali, uváděli jako

nejčastější důvod šikany tělesné problémy (33 %). Žáci z vesnice nejčastěji uváděli odlišný vzhled (27 %) a důvod neznalo 27 % žáků.

Získané výsledky mohou pomoci jak pedagogům, tak i rodičům dětí. Je důležité děti edukovat o zdravém způsobu života, aby mohly žít co nejkvalitnější budoucí život.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura

- Astl, J., Astlová, E., & Marková, E. (2009). *Jak jíst a udržet si zdraví*. Maxdorf.
- Blahušová, E. (2009). *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. TeMi CZ.
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví*. Grada Publsihing.
- Česalová, P. (2017). *Životní styl dětí a mládeže, možnosti ovlivnění* [Bakalářská]. Západočeská univerzita.
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Ganeri, A. (2001). *Drogy - od extáze k agonii*. Amulet.
- Gavora, P., & , a kol. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Portál.
- Houšková, T. (2014). *Zdravý životní styl žáků II. stupně základní školy* [Diplomová]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Hřivnová, M. (2014). *Základní aspekty výživy*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Huťka, L. (2013). *Šikana na druhém stupni základní školy a její prevence* [Diplomová]. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- Illes, T. (2002). *Děti a drogy: fakta, informace, prevence*. ISV.
- Králíková, E. (2004). *Závislost na tabáku a možnosti léčby*. Česká a slovenská psychiatrie.
- Kraus, B., Poláčková, V., Lorenzová, J., Sousta, V., Stašová, L., & Žumárová, M. (2001). *Člověk-prostředí-výchova k otázkám sociální pedagogiky*. Paido.
- Kraus, B. (2008). *Základy sociální pedagogiky*. Portál.
- Krčmářová, B. (2012). *Děti a online rizika: sborník studií*. Sdružení Linka bezpečí.
- Kunhart, J. (2003). *Sociologie*. Univerzita Pardubice.
- Machová, J., Kubátová, D., Hamanová, H., Kabíček, P., Mrázová, E., Svoboda, Z., & Wedlichová, I. (2015). *Výchova ke zdraví*. Grada Publsihing.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Portál.

- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. H & H.
- Nešpor, K., & Csémy, L. (1994). *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Sportpropag.
- Nešpor, K. (2001). *Vaše děti a návykové látky*. Portál.
- Pánek, J., Pokorný, J., Dostálová, J., & Kohout, P. (2002). *Základy výživy*. Svoboda Servis.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času*. Portál.
- Riesel, P. (1999). *Lesk a bída drog: praktická příručka pro mládež, rodiče a pedagogy*. Votobia.
- Sue, R. (1993). *Le loisir*, cit. In: Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Portál.
- Šetková, L. (2008). *Životní styl dětí ve městě a na vesnici* [Bakalářská]. Univerzita Pardubice.
- Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová. (2003). *Přehled vývojové psychologie*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Šimotová, J. (2014). *Vliv organizovaných pohybových aktivit na kouření a pití alkoholu u dětí ve věku 12 – 16 let* [Diplomová]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Šimová, R. (2012). *Internet a jeho rizika z pohledu žáků základní školy* [Bakalářská]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích a Vysoká škola ekonomická v Praze.
- Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie*. Karolinum.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Karolinum.

Internetové zdroje

- Csémy, L., Krch, F. D., Provazníková, H., Rážová, J., & Sovinová, H. (2005). *Životní styl a zdraví českých školáků*. Psychiatrické centrum Praha. file:///C:/Users/42073/Desktop/Zivotni_styl_a_zdravi_ceskych_skolaku_text_pu_blikace-1.pdf

- Kalman, M., Vašíčková, J., Scémy, L., Čermáková, E., Hamřík, Z., Hlaváčová, E., Hodačová, L., Kebza, V., Kernová, V., Krch, F. D., Pavelka, J., Provazníková, H., Rážová, J., Sovinová, H., Vašíčková, J., & Weiss, P. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Univerzita Palackého v Olomouci. <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/889-zdravi-a-zivotni-styl-deti-a-skolaku>
- Kukla, L., Průchová, D., Schneiberg, F., Struk, P., Struková, N., & Velemínský, M. (2006). *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Grada Publishing. <https://www.bookport.cz/e-kniha/socialni-a-preventivni-pediatrie-v-soucasnem-pojeti-407948/#>
- Langrová, K. (2004). *Zdravotní důsledky expozice pasivnímu kouření*. Institut zdravotní politiky a ekonomiky. <http://www.izpe.cz/>
- Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Národní zpráva o rodině: tisková zpráva, 31*. <https://www.mpsv.cz/-/narodni-zprava-o-rodine>
- Pastucha, D., Filipčíková, R., Bezdičková, M., Blažková, Z., & Hyjánek, J. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Grada Publishing. <https://www.bookport.cz/e-kniha/pohyb-v-terapii-a-prevenci-detske-obezity-407760/>
- Pradáčová, J. *Kouření a zdraví: obecné informace pro pacienty, 16*. <https://www.lpr.cz>
- Sovinová, H., & Scémy, L. (2003). *Kouření cigaret a pití alkoholu v České republice*. Státní zdravotní ústav. http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/aktuality/Koureni_20a_20Alkohol.pdf
- Svačina, Š., Bretšajdrová, A., Holcátová, I., Horáček, J., Kovářová, K., Kreuzbergová, J., Müllerová, D., Peiskerová, M., Rušavý, Z., Sulková, S., & Šmahelová, A. (2008). *Klinická dietologie*. Grada Publishing. <https://www.bookport.cz/e-kniha/klinicka-dietologie-409709/>

9 PŘÍLOHY

9.1 Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Vendula Hůrková a jsem studentkou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, bakalářského oboru Výchova ke zdraví. Tento dotazník slouží jako výzkum k mé bakalářské práci, ve které zkoumám negativní aspekty životního stylu u žáků na druhém stupni základních škol na Blatensku. Touto cestou bych Vás ráda požádala o vyplnění dotazníku, který je zcela anonymní.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu.

1. Věk:

2. Pohlaví?

- Dívka
- Chlapec

3. Váha v Kg:

4. Výška v Cm:

5. Bydliště?

(vyberte jednu odpověď)

- Vesnice
- Město

6. Kolikrát v týdnu se věnuješ pohybové aktivitě mimo TV ve škole?

(vyberte jednu odpověď)

- 1 X
- 2 X
- 3 X a více
- Nevěnuji se

7. Jaké pohybové aktivitě dáváš přednost a baví tě?

(vyberte jednu nebo více odpovědí)

- Fotbal
- Tanec
- Posilování
- Bojové umění
- Jízda na kole
- Atletika
- Plavání
- Jiná, jaká?.....

8. Baví tě pohyb?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne
- Občas

9. Máš v místě svého bydliště dostupnost sportovišť? (hřiště, posilovny, bazény,...)

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne
- Částečně

10. Znáš zásady zdravé výživy?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne
- Nevím

11. Piješ kolové nápoje?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne
- Občas

12. Piješ energetické nápoje?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne
- Občas

13. Kolik litrů vody denně vypiješ?

(vyberte jednu odpověď)

- 1-1,5
- 1,6-2
- 2,1-2,5

14. Máš alespoň jedno teplé jídlo během dne?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne
- Občas

15. Snídáš pravidelně?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne
- Občas

16. Zkoušel/a jsi někdy kouřit?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne

17. Pokud ano, kolik cigaret za den vykouříš?

(vyberte jednu odpověď)

- 1-2
- 3-5
- 5 a více
- U kouření jsem nezůstal/a

18. Pokud jsi zkoušel/a kouřit, jak jsi se k cigaretám dostal/a?

(vyberte jednu odpověď)

- Sám jsem si je koupil/a v obchodě
- Starší kamarádi
- Rodiče
- Sourozenci
- Jiná možnost, jaká?.....

19. Jaký je důvod proč kouříš?

(vyberte jednu odpověď)

- Chci zapadnout do party
- Chutná mi to
- Uklidňuje mě to
- Nevím

20. Ochutnal/a jsi někdy alkohol?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne

21. Pokud ano, jak jsi se k alkoholu dostal/a?

(vyberte jednu odpověď)

- Sám jsem si ho koupil/a v obchodě
- Starší kamarádi
- Rodiče
- Sourozenci
- Jiná možnost, jaká?.....

22. Vyzkoušel/a jsi někdy marihuanu?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne

23. Kolik hodin denně trávíš na počítači?

(vyberte jednu odpověď)

- Méně než 1
- 2
- 3
- 4 a více

24. Co nejčastěji vyhledáváš na internetu?

(vyberte jednu odpověď)

- Sociální sítě
- Hry
- Seznamování se s novými lidmi
- Filmy / seriály
- Zajímavosti / články
- Hudba
- Jiné

25. Omezují tě rodiče v čase stráveném na internetu?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne
- Občas

26. Jsi spokojený s tím, kde žiješ? (město/vesnice)

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne

27. Pokud žiješ ve vesnici, vidíš nějaké nevýhody?

(vyberte jednu nebo více odpovědí)

- Špatné dopravní spojení
- Na vesnici nemám kamarády a musím za nimi dojíždět
- Nedostatek sportovišť
- Žádné nevidím

28. Pokud žiješ ve městě, vidíš nějaké nevýhody?

(vyberte jednu nebo více odpovědí)

- Velký provoz
- Jsem daleko od přírody

- Bydlení v bytě
- Žádné nevidím

29. Změnil/a bys něco na svém bydlišti?

(vyberte jednu odpověď)

- Ne
- Ano, a co?

30. Kde se nejčastěji scházíš s kamarády?

(vyberte jednu odpověď)

- Zájmové kroužky
- U kamarádů doma
- Sportoviště
- Park
- Sídliště

31. Jak si ideálně představuješ tvůj čas strávený po škole?

(vyberte jednu odpověď)

- Pohyb
- Zájmové kroužky
- U počítače / mobilním telefonem
- S kamarády
- S rodinou
- Jiná možnost, jaká?.....

32. Co tě nejvíce stresuje?

(vyberte jednu odpověď)

- Škole
- Rodina
- Vztahy s vrstevníky
- Nedostatečné počítačové vybavení

33. Setkal/a jsi se někdy se šikanou?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ne

34. Pokud ano, jaký byl důvod šikany?

(vyberte jednu odpověď)

- Odlišný vzhled (brýle, jiný styl oblékání, ...)
- Tělesné problémy (obezita, neobratnost, ...)
- Ostýchavost / bázlivost
- Výrazné odlišnosti ve známkách ve škole
- Nevím

35. Byl/a jsi někdy „za školou“?

(vyberte jednu odpověď)

- Ano
- Ano, opakovaně
- Ne

36. Máš nějaké problémy v rodině?

(vyberte jednu odpověď)

- S rodiči
- Se sourozenci
- S prarodiči
- Žádné

37. Jaké nevýhody vidíš v současné koronavirové pandemii?

(vyberte jednu nebo více odpovědí)

- Nedostatek kontaktu s kamarády
- Distanční výuka
- Zavřená sportoviště
- Žádné
- Jiné, jaké?.....

9.2 Seznam grafů

- Graf č. 1: Věk žáků ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 2: Poměr dívek a chlapců ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 3: BMI ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 4: Pohybová aktivita mimo TV ve škole ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 5: Zájem o druh aktivity u výzkumného souboru (n=187)
- Graf č. 6: Pozitivní vztah k pohybové aktivitě ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 7: Dostupnost sportovišť v místě bydliště ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 8: Znalost zdravé výživy ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 9: Konzumace kolových nápojů ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 10: Konzumace energetických nápojů ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 11: Denní příjem tekutin v litrech ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 12: Jedno teplé jídlo během dne ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 13: Pravidelná snídane ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 14: Zkušenost s kouřením ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 15: Počet vykouřených cigaret za den ve výzkumném souboru (n=37)
- Graf č. 16: Zprostředkovatel cigaret ve výzkumném souboru (n=37)
- Graf č. 17: Důvod kouření ve výzkumném souboru (n=10)
- Graf č. 18: Zkušenost s alkoholickými nápoji ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 19: Zprostředkovatel alkoholu ve výzkumném souboru (n=131)
- Graf č. 20: Zkušenost s marihuanou ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 21: Počet hodin strávených u počítače za den ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 22: Nejčastěji vyhledávané stránky na internetu ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 23: Omezování času stráveného na počítači rodiči ve výzkumném souboru (n=187)

- Graf č. 24: Spokojenost s bydlištěm ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 25: Nevýhody bydliště na vesnici ve výzkumném souboru (n=111)
- Graf č. 26: Nevýhody bydliště ve městě ve výzkumném souboru (n=76)
- Graf č. 27: Přání jakékoli změny v bydlišti u žáků žijících ve vesnici ve výzkumném souboru (n=111)
- Graf č. 28: Přání jakékoli změny v bydlišti u žáků žijících ve městě ve výzkumném souboru (n=77)
- Graf č.29: Místo pro setkávání se s přáteli ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 30: Představa ideálně stráveného času ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 31: Největší stresor ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 32: Setkání se šikanou ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 33: Důvod šikany ve výzkumném souboru (n=86)
- Graf č. 34: Záškoláctví ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 35: Problémy v rodině ve výzkumném souboru (n=187)
- Graf č. 36: Nevýhody v současné koronavirové pandemii ve výzkumném souboru (n=187)