



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 psychologie

Diplomová práce

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ II. STUPNĚ ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Vypracoval: Bc. Tereza Houšková
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Plachá

České Budějovice 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou 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 diplomové práce, a to v nekrácené 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 a systémem na odhalování plagiátů.

30.4.2014 v Českých Budějovicích

.....

Houšková Tereza

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala všem lidem, kteří se podíleli na zdárném průběhu a realizaci této kvalifikační práce. Jmenovitě bych ráda poděkovala zejména vedoucí své diplomové práce Mgr. Veronice Plaché z Katedry pedagogiky a psychologie za cenné rady, připomínky, vedení a inspiraci při vypracování této závěrečné práce. Dále bych ráda poděkovala vedoucím pracovníkům a učitelům Základní školy Kubatova 1 v Českých Budějovicích za vstřícnost, spolupráci a možnost realizace výzkumu, v neposlední řadě také studentům této školy za vstřícnost při vyplňování dotazníků.

Anotace

Diplomová práce se věnuje zdravému životnímu stylu žáků II. stupně základní školy. V teoretické části jsou definované základní pojmy spojené se zdravým životním stylem. Dále jsou popsány klíčové faktory ovlivňující styl života, jako strava, tělesná aktivita a trávení volného času. Z psychologického hlediska se věnuje také stresu a jeho zvládání pomocí psychohygieny. Poslední kapitola představuje předmět Výchova ke zdraví a její postavení v Rámcovém vzdělávacím programu. Praktická část analyzuje životní styl žáků na II. stupni základní školy a jejich postoj vůči předmětu Výchova ke zdraví. Na základě dat zjištěných pomocí dotazníkového šetření, porovnává výsledky podle věkových a genderových kategorií.

Klíčová slova: zdraví, zdravý životní styl, zdravá strava, tělesná aktivita, stres, psychohygiena

Abstract

The thesis deals with healthy lifestyle of pupils at secondary school. The theoretical part is dedicated to defining of basic terms associated with healthy lifestyle. Following there is a description of key factors influencing lifestyle, such as diet, physical activity and leisure. From the psychological point of view, it also deals with stress and its management through mental hygiene. The last chapter introduces the subject Health Education and its position in the Framework Educational Programme. The practical part analyzes the lifestyle pupils at secondary school and their attitude towards the subject Health Education. Based on data established through the questionnaire, practical part compares the results by age and gender categories

Key words: health, healthy lifestyle, healthy diet, physical activity, stress, mental hygiene

OBSAH

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1. ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	8
1.1 Zdraví.....	8
1.1.1 Faktory ovlivňující zdraví.....	9
1.1.1 Zdraví v kontextu psychologie zdraví	9
1.1.2 Interakční pojetí zdraví	10
1.2 Životní styl.....	11
1.3 Zdravý životní styl	12
2. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	13
2.1 Zdravá výživa	13
2.1.1 Zásady zdravé výživy	14
2.1.2 Složky potravy	16
2.2 Tělesný pohyb.....	19
2.3 Trávení volného času	20
2.3.1 Definice pojmu volný čas	20
2.3.2 Děti a jejich volný čas.....	21
3. STRES	23
3.1 Stresory v běžném životě	24
3.2 Stresory ve školním prostředí	24
3.3 Zvládání stresu	26
3.4 Specifika zvládání stresu u adolescentů.....	27
4. PSYCHOHYGIENA	28
4.1. Duševní zdraví	30
4.1.1 Spánek.....	30
4.1.2 Práce a relaxace	31
4.1.3 Lidské potřeby	34

4.2 Postupy duševní hygieny	35
4.2.1 Intuitivní postupy	35
4.2.2 Strukturované postupy	36
4.2.3 Techniky využitelné ve školním prostředí	36
5. ŠKOLA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	38
5.1 Výchova ke zdraví v RVP	38
5.1.1 Očekávané výstupy	38
5.1.2 Cíle a klíčové kompetence	40
5.1.3 Učivo předmětu	41
5.2 Učebnice	43
5.3 Formy a metody výuky předmětu Výchova ke zdraví	44
5.4 Projekty podpory zdraví ve škole	45
VÝZKUMNÁ ČÁST	48
6. VÝZKUM	48
6.1 Cíl výzkumu	48
6.2 Hypotézy	48
6.3 Metody	50
6.4 Sběr dat	50
6.5 Výzkumný vzorek	51
7. VÝSLEDKY VÝZKUMU	52
7.1 Věkové složení zkoumaného vzorku	52
7.2 Vyhodnocení dotazníku	53
7.3 Vyhodnocení stanovených hypotéz	72
7.4 Diskuse	75
8. ZÁVĚR	78
ZDROJE	80
SEZNAM PŘÍLOH	85
PŘÍLOHY	87

ÚVOD

Zdravý životní styl je aktuálně velmi diskutované téma. V dnešní době je obvyklý uspěchaný životní styl, hnaní se za kariérou a zapomínání na vlastní tělo. Statistiky dokazují, že díky uspěchanému životu, kdy lidé nemají čas pravidelně a v klidu jíst, hýbat se a relaxovat, se u naší populace zvyšují rizika obezity, stresu a jiných civilizačních nemocí.

Málokdo žije zdravě již od narození a v čím vyšším věku jsme, tím hůře se nám náš styl života mění. Proto jsem svoji diplomovou práci zaměřila na zkoumání životního stylu u dětí ve věku od 11 do 15 let. Cílem mé práce bude zjistit, jaký životní styl tyto děti mají a jakou roli v něm hraje škola. V tomto věku děti tráví ve škole a na mimoškolních aktivitách převážnou část jejich života, a proto by se škola měla snažit pozitivně žáky ovlivňovat v dané oblasti.

V teoretické části vysvětlím pojmy spojené se zdravým životním stylem a popíši faktory ovlivňující životní styl jedince. V neposlední řadě také popíši postavení předmětu „Výchova ke zdravému životnímu stylu“ v Rámcovém vzdělávacím programu. Poskytnu seznam učebnic pro daný předmět a pokusím se je ohodnotit a porovnat. Nakonec zmíním projekty k podpoře zdraví tvořené pro školy.

Cílem mé práce však není pouze podat teoretický pohled na životní styl ale také zjistit, jaký životní styl mají žáci na druhém stupni. Můj výzkum probíhá na základní škole zaměřené na sport. Pokud škola vychovává sportovce, možná i budoucí vrcholové sportovce, měla by také klást důraz na výchovu v otázce zdraví a zdravého životního stylu. Výzkum bude probíhat ve všech třídách druhého stupně a bude cílený na znalost základních termínů, výživu, stres a psychohygienu žáků.

TEORETICKÁ ČÁST

V této části mé diplomové práce se budu věnovat vysvětlení základních termínů spojených se zdravým životním stylem. Popíši, co náš životní styl nejvíce ovlivňuje, tedy výživu, potřebu tělesné aktivity, způsob trávení volného času, vliv stresu a psychohygieny. V poslední části se budu věnovat samotnému předmětu Výchova ke zdraví, který by měl podat základní informace o zdravém životním stylu žákům na druhém stupni základní školy. Celá tato část obsahuje teoretický základ pro následný výzkum.

1. ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

1.1 Zdraví

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

Halfdan Mahler

Zdraví je nejspíše každým člověkem uznávaná hodnota. Pro člověka je zdraví důležité pro vlastní pocit pohody, ale i proto, že nám umožňuje, abychom se věnovali aktivitám, které nás baví nebo jsou pro nás životně důležité – práce, koníčky, atd.

Přídavné jméno „zdravý“ obvykle používáme pro vyjádření stavu našeho těla. Myslíme tím, že naše tělo není nemocné. Nejvíce jsme zvyklí používat toto slovo s významem, že nejsme nemocní fyzicky. Podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organisation), která v roce 1947 definovala pojem zdraví, je zdraví „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci, nebo tělesné vady.“

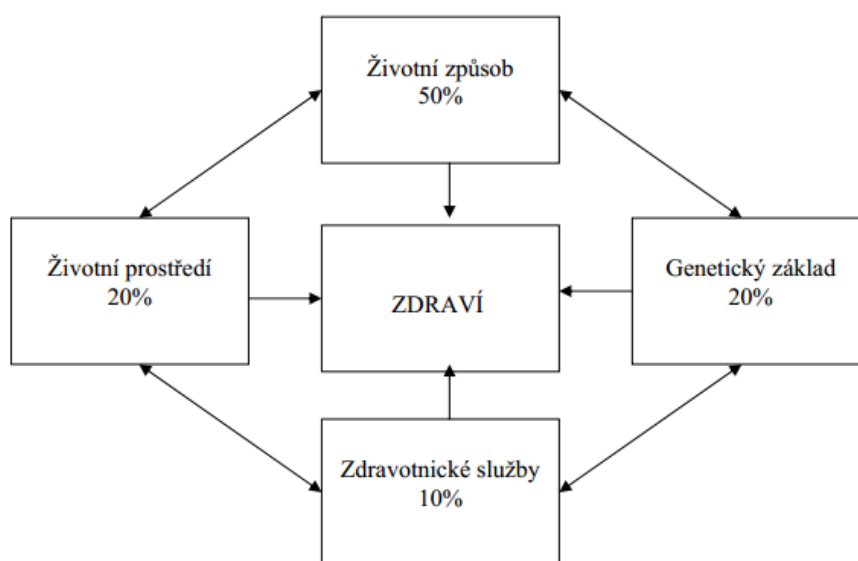
Tato definice se zdá být velmi otevřená a idealistická. Zdraví by byli podle této koncepce pouze jedinci, kteří mají uspokojené všechny své potřeby, včetně těch materiálních a sociálních. Toto je stav, který je stěží dosažitelný. I z důvodu přílišné obecnosti byla definice později doplněna o konkrétnější dodatky a to například charakteristiku, že „zdraví je schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život. (Křivohlavý, 2001)

Aplikování této teorie zdraví ve škole nás vybízí k tomu, abychom se nestarali pouze o to, zda jsou žáci zdraví fyzicky, ale také abychom zajistili podnětné prostředí a sociální rovnováhu.

1.1.1 Faktory ovlivňující zdraví

Naše zdraví je ovlivňováno mnoha činiteli, které na sebe mohou působit také navzájem.

Obr. 1 Faktory ovlivňující zdraví (Mlčák, 2007, s. 15)



Ze schématu na obrázku č. 1, které bylo sestaveno na základě materiálů Světové zdravotnické organizace, vyplývá, že má na zdraví největší vliv náš životní způsob, tvoří celých 50%. Životní způsob je také ovlivňován dalšími dvěma významnými činiteli. Těmito činiteli jsou životní prostředí a náš genetický základ, které oba ovlivňují naše zdraví 20%. Vzájemně tyto činitelé ovlivňují zdravotnické služby, které tvoří nezanedbatelných 10%. (Mlčák, 2007)

1.1.1 Zdraví v kontextu psychologie zdraví

Psychologie zdraví, jako samostatný specializační obor, vznikla v roce 1978. Tato poměrně nová disciplína má za úkol zkoumat, jak mohou psychologické, zejména osobnostní rysy člověka působit na vznik nemocí, úrazů a jakým způsobem bychom měli ovlivňovat chování člověka, abychom těmto nemocem předešli a prospěli tak jedincovo zdraví.

Přesněji toto definoval Rolf Schwarzer, který říká, že se psychologie zdraví 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*“ (Schwarzer, 1992). Důvody pro její vznik jsou zmíněny v knize Psychologie zdraví od Křivohlavého (2001, s. 20-21):

1. Radikální změna struktury nemocí vedoucí ke smrti, ke které došlo v průběhu 20. století. Dříve lidé umírali převážně na nakažlivé nemoci, zatímco začátkem 21. století se objevují spíše nemoci související se způsobem života (kardiovaskulární nemoci, nádory, úrazy, chronické nemoci apod.)

2. Radikální změna v pojetí zdraví. Zdraví se přestalo chápat pouze jako „nepřítomnost nemocí“, ale chápe se jako širší pojem, který zahrnuje stav tělesný, psychický ale i sociální.

3. Změna tradičního biomedicínského pohledu. Z pohledu, který byl tradičně zaměřen na člověka z pouze biologického hlediska se přechází k holistickému pohledu, který pohlíží na člověka jako celek, tzn. i jeho psychickou a sociální stránku.

4. Stále se zvyšující výdaje na zdravotnictví. Tyto výdaje se v 21. století dostaly do nepředstavitelných výšek. Proto se začíná klást větší důraz na prevenci.

1.1.2 Interakční pojetí zdraví

Interakční pojetí zdraví je sociální model, který je postaven na vzájemném působení jednotlivých faktorů zdraví. Z tohoto hlediska si uvědomujeme, že naše tělesné zdraví souvisí s naším myšlením a celkově i s naším způsobem života.

Havlíková (1998) ve své publikaci uvádí, že interakční zdraví znamená vzájemnou propojenost složek zdraví ve třech interakčních rovinách:

1. individuální: zdraví je spojeno se všemi složkami bytosti jedince, kterou tvoří:

- organismus (tělesné zdraví)

- struktura psychických funkcí (duševní zdraví)
- osobnost (sociální a duchovní zdraví);

2. komunitní: zdraví jedince je propojeno se zdravím komunity, v níž žije nebo pracuje;

3. globální: zdraví jedince, které je propojeno se zdravím jednotlivých společností, v nichž žijí nebo pracují, je propojeno se zdravím světa. (Havlínová, 1998, s. 21)

1.2 Životní styl

Pojem životní styl je znám nám všem. Setkáváme se s ním prakticky každý den. Ve spoustě publikací, novin a časopisech se objevují rubriky zabývající se zdravým životním stylem a tím, co náš životní styl ovlivňuje, ať už pozitivně nebo negativně. Jak můžeme tento pojem ale definovat? Pokud se zeptáme lidí „laiků“ asi nejčastěji dostaneme odpověď „životní styl je způsob, jakým lidé žijí“. Toto tvrzení však nemůžeme brát jako definici, neboť je příliš obecná.

Stejně tak jako u pojmu zdravý životní styl, setkáváme se s různými definicemi i u pojmu životní styl. Jedná se o pojem, který byl poprvé použit rakouským psychologem Alfredem Adlerem jako hlavní bod jeho individuální psychologie. Jeho definice zahrnuje znaky, rysy a způsoby chování člověka. Dále vyjadřuje pokusy o kompenzaci, které člověk využívá, aby překonal pocity méněcennosti. Životní styl je podle Adlera utvářen vlivem rodinného prostředí a ovlivňuje psychické i somatické složky osobnosti. (Drápela, 2003)

Jinou definici můžeme najít v Jandourkovo sociologickém slovníku, kde se píše, že „*pojem životní styl označuje komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorců, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Jeho podoba je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolemi, tradicí apod. Výrazný životní styl může přejít v subkulturu.*“ (Jandourek, 2001, s. 243)

Tyto dvě definice jsou pouze jedny z mnoha, které doposud existují. Z toho vyplývá, že podat jednu definici, která bude úplná a přesná, je velmi obtížné. Proto bychom se spíše měli zaměřit na to, co definice životního stylu obsahuje. (Duffková, 2008)

1.3 Zdravý životní styl

Dnešní doba je velice uspěchaná a tak není divu, že spousta z nás zapomíná na to, starat se o nejdůležitější část našeho života a to naše zdraví. Je toho hodně, co musíme během dne stihnout a nám tak často nezbývá čas se v klidu najíst, relaxovat ani se pravidelně hýbat.

Zdravý životní styl je něco, čemu je velmi těžké se naučit. Přeučení návyků, které máme, se nám může zdát nemožné. Proto se v této práci věnuji zdravému životnímu stylu u dětí ve věku od 11 do 15 let. Tyto děti nemají své návyky ještě tolik zažité a je tedy jednodušší se zdravému životnímu stylu začít učit již v tomto věku.

Co si ale představíme pod pojmem zdravý životní styl? Jedná se o takový životní styl, který přispívá k naší fyzické ale i psychické pohodě. Psychické a fyzické zdraví jsou dvě odlišné složky naší osobnosti, ale zároveň jsou na sobě závislé. A tak zdravý životní styl můžeme definovat jako snahu žít způsobem, který prospívá našemu psychickému i fyzickému zdraví a kdy se zároveň snažíme eliminovat všechny aktivity, které by našemu zdraví mohly uškodit.

2. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Každý jedinec žije život svým vlastním způsobem. Lidé žijí skrze své vlastní specifické vzorce chování, které mohou být vrozené či získané v průběhu života. Jejich život je ovlivňován prostředím a rodinou, ve kterých vyrůstají, způsobem trávení volného času, biologickými faktory ale i svou ekonomickou situací a v dnešní moderní době hrají velkou roli i masová media. Vyjmenované faktory však nejsou zdaleka všemi faktory, které náš životní styl ovlivňují, je jich mnohem více. Můžeme je však rozdělit na dva základní typy:

- **Vnitřní faktory** – osobnost jedince, jeho schopnosti, vlastnosti, hodnoty, ideály a životní cíle, zájmy, potřeby jedince
- **Vnější faktory** – rodina, společnost, prostředí, masmédia.

2.1 Zdravá výživa

Zdravá výživa patří k základním prvkům životosprávy. A právě ta je v dnešní uspěchané době často zanedbávána. Výzkumy dokazují, že spíše vzdělanější a movitější lidé preferují zdravou a vyváženou stravu, zatímco lidé z nižších sociálních vrstev a chudí lidé vybírají potravu podle ceny a rychlosti jejího získání, proto často směřují k fast foodům.

Marketingové tahy největších fastfoodových společností lákají děti ke konzumaci jejich výrobků. Jídla designují do podob pro děti lákavým nebo dávají k jídlu hračku. Pro rodiče je potom velmi náročné dítěti vysvětlit, že toto jídlo pro ně není zdravé. Jsou ale i takoví rodiče, kteří své děti v konzumaci jídla fastfoodového typu podporují, neboť nemají čas každý den vařit. Pokud si ale děti již v nízkém věku na tento druh stravy zvyknou, je obtížné se těmto návykům odnaučit.

Předtím než děti nastoupí do mateřské školy je jejich strava závislá na tom, co dostávají od svých rodičů nebo jiných příbuzných. Není tedy divu, že právě rodina dává jedinci základní stravovací návyky. Nepochybně velký vliv mají však i média. Televize, rádia a reklamy předkládají dětem vzory nejen chování a vyjadřování, ale i stravování. Neustále nové cukrovinky, které v reklamě vidíme v podání dokonalé a šťastné rodiny, nelze

nekoupit. Reklamy jsou dnes velmi dobře psychologicky propracované a mají tak silný vliv na jedince, nejvíce však právě na děti, které považují reklamu jako velmi reálnou.

2.1.1 Zásady zdravé výživy

Zdravá strava je zdrojem energie pro naše tělo a podporuje naše zdraví. Nejedná se pouze o to, co jíme ale také o určité zásady toho, jak jíme. Čeledová a Čevela (2010, s. 55-56) definovali obecné zásady a přístupy k výživě takto:

- Častý pobyt na čerstvém vzduchu
- Dostatek pohybu
- Střídmost v jídle
- Jíst spíše častěji a menší porce
- Jídlo si v průběhu dne vhodně rozdělit
- Jíst v klidu a příjemném prostředí
- Preferovat bílkoviny a vitaminy před sacharidy
- Nekouřit a nepít větší množství alkoholu

Děti v současné době mají největší problémy právě s dodržováním těchto zásad. Následkem rozvoje technologií, děti tráví stále více času u počítačů či hraním her na jiných elektronických zařízeních (tablet, nintendo, play station) a nemají tak dostatek pohybu na čerstvém vzduchu. K prvnímu požití alkoholu a první zkušenosti s kouřením cigaret dochází ve stále nižším věku. Dle výzkumu Lucie Daňkové, který proběhl v roce 2011, více než 37% dětí odpovědělo, že alkohol ochutnaly již před jedenáctými narozeninami a podle Evropské školní studie ze stejného roku 68% dětí mladších 14-ti let mělo již zkušenost s kouřením. Co se týče stravy, děti většinou jí pravidelně ale často se dopouštějí prohřešků. Nejčastější prohřešky ve stravě dětí pak jsou: (Gregora, 2010)

- Tučná a smažená jídla s vysokým obsahem živočišných tuků.
- Velmi sladká jídla a tekutiny, stoprocentní džusy, Coca – Cola, Fanta, Sprite.
- Malý podíl vlákniny, zeleniny a ovoce.
- Nízký podíl rostlinných olejů.

- Různé druhy uzenin, na jejichž příchut' si děti snadno přivyknou, a poté ji vyhledávají, nejsou pro ně vhodné díky vysokému obsahu živočišného tuku, soli, konzervačních a dalších látek.

I přesto, že děti mají znalosti o zdravé výživě, v jejich jídelníčku se často objevují pokrmy, které nejsou vůbec zdravé, a proto je nutné se tomuto tématu věnovat po celou dobu školní docházky.

Pokud dodržujeme zmíněné zásady, měli bychom také přemýšlet nad tím, co jíme. Zdravé a nezdravé potraviny jsou často zobrazovány v tzv. potravinových pyramidách. Každá země si většinou sestavuje svou vlastní potravinovou pyramidu podle toho, co je v dané lokalitě nejsnáze dostupné a nejvíce konzumované. Pro Českou republiku je asi nejznámější grafické znázornění vytvořené Ministerstvem zdravotnictví (viz příloha 1) a aktualizovaná forma navržená odborníky z Fóra zdravé výživy.

Obr. 2 Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy (Fórum zdravé výživy, c2014)



Pyramida Fóra zdravé výživy byla navržena velmi přehledně. Potraviny jsou zobrazeny ve čtyřech patrech, ve kterých jsou potraviny řazeny podle jejich vhodnosti ke konzumaci,

přičemž jsou řazeny také v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Vlevo nalezneme nejvhodnější potraviny dané kategorie a směrem doprava jsou potraviny méně vhodné. Potraviny, které jsou zobrazeny ve spodním patře, jsou nejzdravější a měli bychom je konzumovat nejčastěji a ve větším množství. Směrem nahoru jsou pak patra obsahující potraviny, při jejichž výběru bychom měli být střídmejší. Na vrcholu pyramidy nalézáme potraviny, bez kterých se náš organismus obejde, proto by se měly v našem jídelníčku objevovat jen výjimečně.

Tato pyramida by se mohla stát součástí každé třídy. V dnešní době se na jedné straně škola snaží podporovat zdravou výživu, ale na straně druhé ve školách přibývá automatů s limonádami a dokonce se zde objevují i školní bufety, kde si žáci mohou o přestávce koupit bagety, párky v rohlíku, sladkosti a jiné nezdravé věci. Proto by pyramida zdravé výživy vyvěšená na nástěnce v každé třídě ale třeba i přímo u bufetu a automatů mohla pomoci žákům v orientaci, co je zdravé a co ne. Třeba by si začali kupovat alespoň méně nezdravé věci.

2.1.2 Složky potravy

Aby naše potrava byla vyvážená, měla by obsahovat všechny důležité látky, které nám dodají energii, staví a udržují tělesné tkáně a regulují tělesné funkce. Tyto látky naše tělo získává ze šesti základních složek potravy. (Čeledová a Čevela, 2010)

1. Sacharidy (cukry)

Sacharidy jsou rychlým zdrojem energie pro lidský organismus. Jeden gram cukru dodá tělu 17 kJ. Při jejich nedostatku se začnou odbourávat v těle tuky, čehož využívá většina diet. Pokud ale organismus dostane extrémně nízký příjem, dojde k úbytku svalové hmoty a překyselení organismu. Sacharidy by měli tvořit 50-60% z celkového denního energetického příjmu, přičemž většina z nich by měla mít podobu složitých cukrů a maximálně 10% by měly tvořit cukry jednoduché.

- **Jednoduché cukry** – sacharidy složené z jedné či dvou jednotek (mono a disacharidy), které navíc neobsahují žádné další výživné látky. Pro naše tělo představují téměř okamžitý zdroj energie, ale brzy po nich nastoupí

únava a hlad. Jednoduché cukry konzumujeme skrze sladkosti, bonbóny, limonády, atd.

- **Složité cukry** – sacharidy tvořené stovkami jednotek, které jsou pro naše tělo důležité. Najdeme je v obilovinách, luštěninách, rýži, bramborách apod. (Víš co jíš, 2014)

Jednoduché i složité sacharidy dále ještě dělíme podle toho, jak vysoký glykemický index (GI) mají. GI nám udává, jak je daný druh cukru schopný ovlivnit hladinu cukru v krvi, jak rychle tělo využije přijatou glukózu z dodané potraviny. GI je velice důležitý, pokud se snažíme zhubnout. Naše tělo potřebuje sacharidy k tomu, aby mohlo fungovat, ale pokud se snažíme zhubnout, měli bychom upřednostňovat sacharidy s nízkým GI. (Čeled'ová, Čevela, 2010)

2. Proteiny (bílkoviny)

Stejně jako cukry i bílkoviny jsou pro organismus zdrojem energie, kdy jeden gram dodá tělu také 17 kJ. Lidský organismus potřebuje denně nejméně 0,8-0,9 gramu bílkovin na kilogram hmotnosti těla. Samozřejmě, že tato dávka se zvyšuje spolu se zvýšenou tělesnou aktivitou. Přičemž denní dávka by měla tvořit 10-15% z celkového denního energetického příjmu. Také bílkoviny ještě můžeme rozdělit na: (Čeled'ová, Čevela, 2010)

- **Kompletní bílkoviny** – v rybách, červeném mase, drůbeži, vejci, mléku a sýrech
- **Nekompletní bílkoviny** – ve fazolích, hrachu, ořechách, semenech, zelenině a v obilí

3. Lipidy (tuky)

Tuky jsou opět zdrojem energie, v organismu fungují převážně jako rezervní zdroj energie. Tuky mají však pro tělo více funkcí. Podílí se na tělesné termoregulaci, ochraně některých orgánů a na přenosu a ukládání dalších živin. Jedním gramem tuku dodáme tělu 38 kJ a měly by tvořit maximálně 30% denního energetického příjmu. (Čeled'ová, Čevela, 2010)

Tuky obsahují mastné kyseliny, a to buď nasycené, nebo nenasycené. Nasycené mastné kyseliny nepůsobí příznivě na náš organismus a tak bychom se jim měli vyhýbat. Tuky s nasycenými mastnými kyselinami jsou obsaženy zejména v živočišných tucích a to

například v mase, másle, palmovém a kokosovém oleji, sýrech a výrobcích s technologicky ztuženými oleji. Nenasycené mastné kyseliny naopak pomáhají našemu tělu snižovat hladinu špatného cholesterolu a tím i výskyt srdečně-cévních onemocnění. Tyto tuky obsahuje olivový olej, rybí olej obsažený v rybách a mořských plodech (tuňák, sardinka, losos), sojový olej, či oleje obsažené v ořechách a margarínech. (MTE, 2013)

4. Vitaminy

Vitaminů existuje nesčetné množství. Jsou to klíčové látky pro metabolismus organismu. Většina vitaminů je obsažená v komplexní pestré stravě, pokud nám nějaké vitaminy chybí, například z důvodu, že nám něco nechutná, je možné doplnit je pomocí uměle vytvořených doplňků stravy. Musíme ale dávat pozor, abychom se nějakým vitamínem nepředávkovali, protože nadměrné množství některých vitaminů může být škodlivé.

Vitaminy se dělí podle jejich rozpustnosti (Moje vitamíny, 2013).

- Vitaminy rozpustné v tucích: **A, D, E, K**
- Vitaminy v tucích nerozpustné: **C, B₁, B₂, B₆, B₁₂, kyselina listová, K**

Vitaminy jsou obsažené především v ovoci, zelenině ale třeba i v luštěninách, kvasnicích, vejcích atd. Jejich denní příjem si můžeme prohlédnout v příloze č. 2.

5. Minerály

Tak jako vitaminy i minerály jsou velmi důležitou složkou pro náš organismus. Minerály především ve formě iontů udržují stálé pH a celkově stálé prostředí uvnitř organismu, podporují imunitní systém, jsou důležité pro správné fungování svalů a mají i další důležité funkce. I minerály mají svou doporučenou denní dávku, kterou bychom neměli výrazně a dlouhodobě překračovat. (Minerály, 2013)

6. Voda

Jednou z nejdůležitějších součástí zdravé výživy a obecně našeho života je voda. Organismus pro svoje fungování potřebuje denně 1,5-2 litry vody. Množství potřebné vody pro tělo je samozřejmě závislé na tělesné aktivitě jedince, pohlaví, tělesné hmotnosti, věku ale i na teplotě prostředí. (Čeledřová, Čevela; 2010)

2.2 Tělesný pohyb

Člověk má vrozenou dispozici k pohybu, proto by se měl pravidelně hýbat. Nedostatkem pohybu dochází ke konfliktu této vrozené dispozice a skutečným pohybovým režimem. Pokud sedíme v práci i v našem volném čase snižuje se naše úroveň přizpůsobivosti na tělesnou zátěž. Pravidelná fyzická aktivita podporuje naše zdraví, proto bychom ji měli zařadit jako součást našeho života. (Čeledřová, Čevela, 2010)

Caspersen a kol. (1985, s. 126) označují fyzickou aktivitu jako *„jakýkoliv pohyb těla utvářený kosterními svaly, který zapříčiní výdej energie. Množství energie požadované k provedení aktivity může být měřeno v Kilojoulech (kJ) nebo v kaloriích (kcal).“* Z toho vyplývá, že každý z nás vykonává nějakou aktivitu, ačkoliv každý v jiném množství a jiného druhu dle své volby. Tělesnou aktivitu můžeme rozdělit do kategorií a to na aktivitu během spánku, aktivitu prováděnou v práci a nesmí chybět aktivita prováděná v našem volném čase. Energie vydaná během spánku je malá a ta, která je vydaná v práci, je závislá na druhu zaměstnání. Nejvíce energie můžeme vydat během našeho volného času. Záleží však, pokud preferujeme relaxaci po práci u televize, nebo aktivní relaxaci. Za volnočasovou aktivitu autoři pokládají například sport, cvičení ale i domácí práce. (Caspersen, 1985)

Aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu. Technologický pokrok a industrializace nám život čím dál více usnadňují, a my nemáme potřebu se tolik hýbat. Kdo nemá auto, může využít městské hromadné dopravy a dostat se tak na určené místo rychleji než pěšky. Namísto výstupu do čtvrtého patra po schodech zvolí většina z nás jednodušší a rychlejší cestu výtahem. Místo obdělávání pole a pěstování surovin raději navštívíme supermarket, kde dané potraviny koupíme kdykoli během roku a máme je ihned. Fyzicky namáhavá zaměstnání jsou nahrazována stroji a pro lidi začínají převládat tzv. „sedavá“ zaměstnání.

V dětství jsme se hýbali téměř celý den. Mládí jsme strávili běháním venku s kamarády a ani nás nenapadlo jít si dobrovolně domů sednout k televizi. Dnešní mládež je jiná. Většina dětí dnes upřednostní komunikaci s přáteli skrze sociální sítě a hraní her na počítači. Dnes už děti nenaháníme, aby už šly konečně domů, ale naopak je nutíme, aby alespoň na chvíli šly ven.

Pohyb nás provází již od narození a je pro naše tělo a zdraví velkým přínosem. Již v předškolním věku se děti učí základním sportovním činnostem, jako jsou například chůze, běh, jízda na kole či kolečkových bruslích, a tím získávají cit pro rovnováhu a koordinované pohyby. Většinu těchto činností se děti učí od svých rodičů, což také upevňuje jejich vzájemný vztah. Je důležité, aby rodič svého potomka ke sportu vedl již od dětství, neboť je dokázané, že pokud dojde v dětství ke sportovním návykům je pravděpodobné, že dítě bude sportovat i v dospělosti. Na základní škole mají děti povinnou tělesnou výchovu, kde se rozvíjejí schopnosti skupinové hry, obratnost žáka a jeho rychlost, později i vytrvalost. Rodina i škola mají velmi silný vliv na jedince, nejdůležitější však je dítě ke sportu dostatečně motivovat. Sportovní koníčky také pomáhají jako poměrně účinná prevence kouření, alkoholu, žákovo nadměrného „flákání se“ s kamarády a spolčení se se špatnou partou.

2.3 Trávení volného času

Volný čas je pojem známý nám všem. V dnešní uspěchané době, mnohdy slyšíme lidi říkat, že nemají dostatek volného času, ale najdou se i tací, kteří nevědí co s ním. Je to část dne, kdy můžeme dělat to, co chceme. Někdo rád sportuje, jiný zase zkrášluje svoji zahrádku, nebo jen tak relaxujeme u televize po náročném dni. Každý z nás tráví svůj volný čas dle svých představ a svým způsobem. Ve volném čase prostě děláme to, co nás baví a co děláme ze své vlastní vůle. Je však těžké rozlišit hranice právě mezi tím, co chceme a co musíme. Když si vezmeme příklad zahradničení na vlastní zahradce, pro někoho je to koníček, pro druhého jakási povinnost. Proto se pokusme najít, jak bychom volný čas mohli definovat.

2.3.1 Definice pojmu volný čas

Terminologie pojmu volný čas se v průběhu minulého století hodně měnila. Zejména v 2. polovině 20. století se měnila v závislosti na proměně samotného volného času. Hofbauer (2004, s. 13) definuje volný čas jako: *„čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a*

rozvíjet svůj život.“ Dále upřesňuje jeho charakteristiku jako činnosti: „*do nichž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přinášejí příjemné zážitky a uspokojení.*“ Vývoj teorií volného času vycházel ze společného základu a jednotlivé definice se většinou liší pouze mírou konkretizace. (Hofbauer, 2004)

S jistotou však můžeme říct, že volný čas je dobou, kdy by měl člověk nabrat síly na další den. Abychom tohoto dosáhli, je nutné si svůj volný čas správně naplánovat a rozdělit. Tzv. time management volného času je velmi důležitý a nemusí se jednat o rozvržení pouze jednoho dne ale i týdnů, měsíců, roků.

Mezi volnočasové aktivity běžně řadíme odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost.

2.3.2 Děti a jejich volný čas

Děti a mládež toho ještě o životě moc neví. To je věta, kterou často slýcháváme od babiček a dědečků. Co se týče volného času, můžu s tím jen souhlasit. Mladší děti spoustu aktivit nezkusily a proto bychom je, jako rodiče nebo pedagogové, měli trochu navádět a udávat směr jejich cestám. Děti mají, dá se říct, hodně volného času a proto by společnost měla mít zájem na tom, jak ho stráví.

V dnešní době technického pokroku spousta dětí tráví většinu svého volného času u počítače, televize či jiných nových zařízení jako jsou například tablety, chytré telefony. V tom, jak tráví svůj volný čas, hraje velkou roli rodina. Pravidla, které rodiče určí ohledně možnosti využívání technologií, mohou ovlivnit dítě v trávení jeho volného času. Pokud například dítěti tyto technologie nepovolíme využívat během dne, donutíme ho tím, aby svůj volný čas trávil jinými aktivitami, jako jsou sport, kroužky nebo jen pobytem venku s kamarády.

Bavíme-li se o dětech, určitě do volného času neřadíme vyučování, povinnosti v domácnosti ani činnosti zajišťující biologickou existenci člověka. Vedení dětí k zájmovým činnostem a jakémukoliv dalšímu trávení jejich volného času by mělo probíhat velmi citlivě. Hlavním činitelem v této oblasti by měla být rodina, která má na

jedinice největší vliv ale i pedagogové. K tomu, aby naše vedení bylo účinné, nabízíme aktivity atraktivní, pestré a účast na nich uvádíme jako dobrovolnou. V neposlední řadě je důležité zmínit bezpečnost. Děti tráví svůj volný čas v různých prostředích jako například doma, ve škole, v různých institucích ale i ve veřejných prostranstvích a venku bez dozoru. Doba je čím dál tím nebezpečnější, zvláště pro malé děti ve velkých městech. Pustíme-li dítě bez dozoru, můžeme ohrozit jeho výchovu ale i bezpečnost. (Pávková, 2008)

Zařízení pro výchovu mimo vyučování:

- **Školní družina** – Zařízení zajišťující sociální péči a bezpečnost dětí po vyučování, v době, kdy jsou rodiče ještě v práci. Má funkci výchovnou (pestrá struktura zájmových činností) ale i zdravotní (pohyb).

- **Školní klub** – Školní kluby se zaměřují na různé druhy zájmových činností. Jsou to pravidelné kroužky, soubory, tělovýchovné oddíly nebo i spontánní aktivity.

- **Střediska pro volný čas dětí a mládeže** – Střediska zahrnující domy dětí a mládeže, stanice zájmových činností. Organizace zaměřující se převážně na specializované zájmové činnosti vedené odborným pedagogickým pracovníkem. Činnosti jsou organizovány v podobě pravidelných kroužků, táborů ale i příležitostních soutěží a aktivit na hřištích a v hernách.

- **Základní umělecké školy** – Zařízení nabízející hudební, hudebně-pohybové, výtvarné a literárně-odborné kroužky pro děti.

- **Jazykové školy** – Zařízení zaměřené na nabídku zájmového vzdělávání v oblasti cizích jazyků.

Vyjmenované organizace nejsou z daleka všemi organizacemi ovlivňující trávení volného času dětí a mládeže, ale jsou to ty nejvíce využívané. V České republice bylo na konci roku 2000 napočítáno 288 středisek pro volný čas dětí a mládeže. (Pávková., 2008)

3. STRES

Náročné životní situace, uspěchanost, stres. Stačí pět slov na vyjádření moderní doby. Nářky lidí, že žijí v neustálém stresu, že nemají na nic čas, slyšíme pořád a všude. Stres není novinkou a není typický pouze pro moderní dobu. Těžké situace a s nimi spojený stres vždy byli a vždy budou. Jsou přirozenou a nezbytnou součástí lidského života, jen se dnes objevují mnohem častěji než dříve.

Byl to I. P. Pavlov, který se jako první zabýval výzkumem zvířat v těžké konfliktní situaci. Studoval fyziologické změny jejich organismu v těchto náročných chvílích. Většinu života věnoval studiu fyziologických změn v organismu i americký fyziolog Walter Cannon, který se stal průkopníkem tzv. sympatoadrenálního systému při stresu. Na něj navázal Hans Selye, který je brán jako zakladatel tzv. kortikoidního pojetí stresu, to je studia zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích. H. Selye jako první zavedl termín stres do medicíny. Stejně jako Pavlov a Cannon, Selye pracoval ze začátku výhradně se zvířaty. Zjistil, že při různých druzích zátěže, dochází ke stále stejným fyziologickým změnám. Tuto reakci organismu na zátěž nazval GAS (General Adaptation Syndrom, obecný adaptační syndrom) a rozdělil ji do třech fází. První fází je fáze poplachová, kdy se uvede do činnosti obranný systém organismu, především sympatický nervový systém, zvyšuje se množství adrenalinu v krvi, krevní tlak a zrychluje se dýchání. Následuje fáze rezistence, při níž organismus bojuje se stresorem. Doba této fáze je závislá na síle stresoru a bojeschopnosti organismu. Aktivace parasympatického systému je charakteristická pro poslední fázi, fázi vyčerpání. Organismus prohrává boj se stresorem a hroutí se, přichází deprese. (Křivohlavý, 2009)

Stres byl nejprve popsán jako *„negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit.“* (Křivohlavý, 2009, s. 170) Ale jako u téměř každého termínu, definicí nalezneme více. Zmíním tedy ještě další možné definice: H. Cooper, M. H. Appley: *„Stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji ochranu.“* A. Howard, R. A. Scott: *„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, kdy se mu do cesty postaví nepřekonatelná překážka.“* A. Antonovsky: *„Stres je takový stav organismu, kdy je nadměrné množství energie využíváno*

k řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být využito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně.“ Shrňeme-li tyto definice, můžeme říci, že stres je proces, který probíhá v organismu v návaznosti na vystavení organismu na náročnou životní situaci.

Lidský organismus je zvyklý na zátěž. Ta však nesmí probíhat příliš dlouho. Stres můžeme rozdělit na krátkodobý, který nás ohrožuje méně, a dlouhodobý, který je pro nás více nebezpečný. Mimoto můžeme ještě dále dělit na pozitivní a negativní. Pozitivní stres se objeví jako reakce na pozitivní událost, například výhru v loterii. Distres neboli negativní stres prožívá organismus při strachu, nemoci či jiné nepříjemné situaci. (Strejčková, 2007)

3.1 Stresory v běžném životě

Stresory nazýváme nepříznivé vlivy působící na organismus a vedoucí ke špatné osobní situaci člověka. Švingalová definuje stresor jako „*činitel, podnět různého charakteru, který působí zátěžově*“ (Švingalová, 1999, s. 11). Podle toho, jak intenzivně působí, a jak je organismus schopný na ně reagovat, dělíme stresory na:

- **Zátěžové životní události** – úmrtí, nemoc, rozvod atd.
- **Chronické stresory** – dlouhodobé onemocnění, invalidita atd
- **Denní obtíže** – drobné neshody doma, v zaměstnání atd. (Strejčková, 2007)

Smith et al. (2011) se při zkoumání stresorů soustředil pouze na stresory psychické, které rozdělil na externí a vnitřní. Externí pak zahrnují významné životní změny, finanční starosti, problémy v rodině, práci a všechny stresory působící na jedince z okolí. Na druhé straně stresory vnitřní se vztahují k samotné osobnosti člověka, jeho pesimismus, negativní náhled na sebe sama atd.

3.2 Stresory ve školním prostředí

Už samo slovo škola v některých z nás vyvolává nepříjemný pocit. Velká část populace má školu spojenou se spoustou nepříjemných zážitků. V životě člověka je období školní docházky obdobím plným situací, které můžeme považovat jako stresory.

Stresory, kterým jsou žáci na školách vystavováni, jsou způsobeny převážně strachem ze srovnávání se spolužáky, nebo že v jejich konkurenci vůbec neobstojí nebo dokonce, že nedokáže splnit zadané požadavky. Tyto druhy nebezpečí na žáky číhají téměř každý den, a pokud k danému incidentu dojde, může být ohroženo studentovo „Já“. (Urbanovská, 2010)

Školní stres je odlišný od každodenního svým vztahem k vzdělávací instituci, přičemž je dále výjimečný vývojovou etapou organismu dětí, která je značně odlišná od dospělého člověka. Převážně v období adolescence, kdy dochází k formování osobní identity a sebepojetí. Medvěďová a kol. (2001) popisuje školní zátěžovou situaci jako: *„aktuální nebo jen potenciální situaci, kterou sám žák považuje za nepříjemnou, náročnou, těžko zvladatelnou, popřípadě situaci, která ho ohrožuje nebo je pro něj (somaticky nebo psychosociálně) nebezpečná“* (Medvěďová, 2001, s. 544). Tuto definici ještě podrobněji rozebral Mareš (2001, s. 528), který školní zátěžovou situaci obecně označil jako situaci, která:

- se primárně týká žáka, jako jednotlivce nebo skupiny žáků
- se vyskytuje ve škole nebo těsně se školou souvisí
- má různorodé zdroje (vnitřní/vnější, žákem ovlivnitelné/neovlivnitelné, stabilní/nestabilní apod.)
- působí na žáka dlouho době nebo krátkodobě, spojitě nebo přerušovaně
- je aktuální (funguje reálně), nebo jen potenciální (funguje jako hrozba)
- mívá trojí podobu: obvyklých požadavků, nároků nebo závažnější výzvy, anebo dokonce ohrožení bio-psycho-sociální sféry žáka
- dá se hodnotit objektivně, ale mnohem důležitější je, jak ji vnímá, prožívá a hodnotí konkrétná jedinec.

Stresory spojené se školním prostředím jsou kategorizovány různými způsoby dle různých kritérií. Jedním z kritérií, může být například frekvence jejich výskytu. Takovýto výčet nám zároveň umožňuje srovnání daných stresorů. Na základě výsledků výzkumné práce Fanshawe-Burnetta (1991) nazvané School Stressors Inventory for Adolescents, přeložené I. Sarmány Schullerem, popisuje J Seňka (1996) zdroje školní zátěže, seřazené dle jejich četnosti výskytu, takto:

1. **fyzikální faktory školního prostředí** (teplota, přeplněnost tříd, hluk atd.)
2. **výchovně vzdělávací faktory školního prostředí** (zkoušení, hodnocení, nadměrná soutěživost atd.)
3. **faktory sebeovládání** (sebedisciplína, zapomínání pomůcek, zameškané vyučovací hodiny atd.)
4. **školní autority a školský systém** (školní řád, podřizování se autoritám, nemožnost zasahovat do chodu školy atd.)
5. **vzájemné vztahy** (problémy ve vztazích se spolužáky, vrstevníky, opačným pohlavím apod.)

3.3 Zvládání stresu

V anglicky psané literatuře se setkáme s termínem coping, který označuje zvládání stresu. Téměř každý zažil ve svém životě stres, nejčastěji asi stres časový. I proto bychom se měli všichni naučit, jak tento stres překonat bez velké újmy.

Coping, neboli zvládání stresu, je vlastně způsob, jakým lidský organismus reaguje na stres a následně se s ním vypořádává. Hlavní roli v prožívání zátěžové situace hraje subjektivita posuzování významnosti stresoru. *„Kdykoli se setkáte s nějakým stresorem, dochází jednak k fyziologické, jednak k psychické reakci. Počátkem je reakce vaší mysli, která je závislá na vašem vnímání sebe sama a života, který žijete. Ta potom ovlivňuje způsob, jakým reaguje vaše tělo...“* (Boenisch, Haneyová, 1998, s.11). Jeden stejný stresor působící na dvě osoby může mít naprosto odlišný vliv na jejich organismus. Každý také zvolí svůj způsob zvládání daného stresu, a to aktivní nebo pasivní, což se odrazí na efektivitě jeho zvládnutí. (Urbanovská, 2011)

Pokud na lidský organismus působí stresor jakéhokoliv druhu, existují zjednodušeně pouze dvě možné reakce, a to obranná nebo zvládací. Obranná reakce jsou dané osobností jedince a spouštějí se intrapsychicky. Uskutečňují se na základě lidského instinktu, jedinec si tento proces neuvědomuje a tak ho ani nemůže ovlivnit. Zvládací reakce není závislá pouze na osobnosti ale i situaci. Jedinec si probíhající kognitivní procesy uvědomuje a jejich

působení po zvážení svých možností řeší. Tyto změny chování jsou navenek velmi snadno zpozorovatelné. (Čáp, J., Mareš, J. 2007)

Rad a strategií vytvořených pro zvládání stresu opět existuje více. Pro každodenní boj se stresem nejlépe podle mě zpracovali Stone a Neale, kteří zavedli osm kategorií, které označili jako:

- *odvracení pozornosti* (distraction),
- *redefinice situace* (situation redefinition),
- *přímá akce* (direct action),
- *katarze* (catharsis),
- *přijetí* (acceptance),
- *sociální podpora* (social support),
- *relaxace* (relaxation),
- *náboženství* (religion). (Schwarzer, Schwarzer, 1996)

3.4 Specifika zvládání stresu u adolescentů

Období adolescence je období označované jako přechod z dětství k dospělosti. Toto období plné změn se rozděluje na tři etapy: raná adolescence (10-13 let), střední adolescence (14-17 let) a pozdní adolescence (18 a více let). V tomto období je proces zvládání stresu velmi důležitý, neboť jedinci tohoto věku jsou často vystavováni situacím, se kterými se nikdy předtím nesetkali. Tato nedostatečná zkušenost má vliv na výběr vhodné strategie překonání působícího stresoru. (Urbanovská, 2010)

Zajímavé jsou výsledky výzkumu Medvěďové (2001) a Koubelkové (2002) probíhajícího na Slovensku poukazují na to, že přímou úměrou jak roste věk jedince v období adolescence, zvyšuje se i jeho využívání aktivních copingových strategií avšak stejně úměrně neklesá četnost používání strategií pasivních jako například únik.

V období adolescence je pro zvládání stresu jistě důležitá podpora rodiny, přátel a celého sociálního prostředí, ve kterém jedinec žije.

4. PSYCHOHYGIENA

Duševní hygiena jako obor studia je poměrně mladý obor. Do vysokoškolského vzdělávání se začala zařazovat až někdy v 70.-80. letech minulého století. Nauku o duševní hygieně můžeme chápat jako interdisciplinární obor, v širším slova smyslu, zabývající se otázkami hledání a nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka. V užším slova smyslu chápeme psychohygienu jako obor specializující se pouze na uchování duševního zdraví. (Bedrnová, 1999) Shrňeme-li to, jedná se o nauku o tom, jak si naše duševní zdraví chránit, upevňovat a jak zvýšit naši odolnost vůči nepříznivým vlivům. (Čeledřová, Čevela, 2010)

Co vše se ale skrývá pod slovem psychohygiena? Pojem hygiena zná každý z nás. Již od raného věku si osvojujeme obecné hygienické návyky, jako například pravidelné mytí rukou i těla, čištění zubů atd. Hygienou tedy rozumíme procesy, které pravidelně děláme za účelem prevence před nemocemi. Psychohygiena se liší od klasické hygieny, která se stará především o vnější stránku těla, tím že se stará o duši, duševní zdraví lidského těla. Psychohygiena je velmi důležitým faktorem ovlivňující naše zdraví a to hlavně jeho psychickou stránku. L. Míček definuje duševní hygienu: „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy*“ (Míček, 1984, s. 9). Jan Kulhánec o duševní hygieně říká, že jde o „*umění zacházet se svým prostorem a časem, se svými pocity a tělem, se sebou samým*“. A duševní zdraví považuje za „*stav, který umožňuje hledat a nacházet místo v tomto světě a který umožňuje vytvářet a udržovat kvalitní vztahy (mezilidské, i ten k sobě samému)*“.

Pro udržení duševního zdraví nestačí pouze profylaxe, tedy ochrana jedince před onemocněním ani prevence, která se snaží odstranit škodlivé faktory nepříznivě působící na zdravého jedince. Pokud chceme být duševně zdraví, musíme se snažit upravit naše životní podmínky tak, aby v nás vyvolaly pocit osobního štěstí, spokojenosti, fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti. (Bartko, 1980)

M. Jahodová navrhla šest základních kritérií mentálního zdraví, pomocí nichž se pokusila charakterizovat duševní zdraví:

- **postoj vůči sobě samému** (zahrnuje uvědomění si své identity a schopnost sebeobjektivizace)
- **růst, vývoj a sebeuskutečňování** (cesta za určitým cílem dle svých možností a schopností, potřeba seberealizace a uznání)
- **integrace** (zdravá vnitřní rovnováha osobnosti a jednotnost)
- **autonomie, nezávislost a sebeurčení** (schopnost kontrolovat sebe sama, což umožňuje růst sebedůvěry a jistoty)
- **adekvátní percepce reality** (reálné a objektivní vnímání okolí, nezávisle na vlastních přáních; schopnost empatie)
- **zvládnutí svého prostředí** (schopnost lásky, schopnost řešit problémy, schopnost aktivní i pasivní adaptace)

Zjistit, jak je jedinec duševně zdravý, můžeme pomocí různých metod. Míček (1984) uvedl některé metody, které jsou využitelné i v hodinách ve škole:

1. **Pozorování chování** poskytuje cenné údaje o jedinci a stupni jeho vyrovnanosti nebo nevyrovnanosti. Musíme ale brát v úvahu skutečnost, že žákovo chování je jiné v přítomnosti dospělého a jiné v dětském kolektivu.

2. **Písemný projev** umožňuje poznat například známky deprese - při klesající a kolísající linii písma, nepravidelném tlaku na tužku apod.

3. **Popis chování**, především popis vlastních zážitků ať už ústně či písemně, pomáhá zjistit, jak se osoba chová v určitých situacích, jak řeší problémy, konflikty, jak reaguje na vzniklé překážky.

4. **Psychologické testovací metody**, například test neuroticismu, test na měření úzkosti (MAS-testy Taylorové), atd. Pro domácí použití jsou to testy životní spokojenosti, dotazník strukturované životní nespokojenosti - DSŽN (Knotek, Nesvadbová). Tyto testy jsou určeny k použití pouze pro odborníky.

5. **Laboratorní metody** se používají k výzkumu duševní rovnováhy, k měření elektrického kožního odporu, který je vyšší při zvýšení klidu, měření frekvence a způsobu

dýchání, frekvence srdečního tepu, svalová frekvence, krevní tlak, EKG, třes prstů, rozbor krve a moči apod. Laboratorní metody jsou určeny především pro lékaře.

Pokud pedagog provádí pomocí jakékoliv metody zkoumání duševního zdraví žáka, nevyvozuje závěry, pouze na základě svých výsledků může doporučit návštěvu odborníka.

4.1. Duševní zdraví

Duševní hygiena pomáhá člověku k dosažení duševního zdraví. Duševní zdraví je z velké části ovlivňováno režimem bdění a spánku, práce a odpočinku ale i základními lidskými potřebami.

4.1.1 Spánek

Spánek tvoří přibližně třetinu našeho života a je důležitý pro naše přežití, fyzickou zdatnost a duševní odolnost. Naš život má daný rytmus, ve kterém se střídají rytmus spánku a bdění. Na bdělý stav připadají zbylé dvě třetiny života, pro něž je charakteristická aktivita jedince. Lidé nemají stejnou potřebu spánku. Některým stačí šest hodin denně, jiní potřebují alespoň deset. Tato potřeba se mění i v průběhu života a je závislá na věku, fyzické a psychické zátěži a dle Bedrnové individuální potřeba spánku také závisí na „*celkové tělesné konstituci, zdravotním stavu, kvalitě nervové soustavy a podílejí se zde stále více také četné faktory psychické*“ (Bedrnová. 2009, s. 47).

Téměř každý alespoň jednou za život zažil nebo zažije nespavost. Pokud mluvíme o chronickém problému se spánkem, tím trpí okolo 10-15% populace, a toto číslo v čase spíše narůstá. Při nedostatečném spánku organismus nestihá regenerovat, jak by potřeboval a více se opotřebovává. Nespavost se projevuje problémy s usnutím, přerušovaným spánkem a brzkým probuzením. Příčinou bývá jiné onemocnění, nebo nejčastěji stres. Stejně tak jako stres může přivolat nespavost, může i nespavost způsobit stres. Následkem nespavosti je člověk podrážděný a podává snížené výkony. (Čeledřová, Čevela, 2010)

Lidé trpící nespavostí často sahají po lécích na spaní. Předtím než přistoupí k tomuto kroku, měli by se nejdříve zamyslet nad tím, co jejich nespavost způsobuje. Častokrát

právě zamyšlení nad svou životosprávou a její změna vede k nejeфекtivnějšímu boji s nespavostí a výsledek je dlouhodobý.

Nejen nespavost ale i nadměrná dotace spánku organismu nedělá dobře. Leibold (1994) definoval dva extrémní spánkové typy a nazval je „sova“ a „skřivánek“. Sovy rády spí ráno déle, budík je pro ně nutností, vstávání je pro ně náročné tedy výkonnější jsou spíše večer. Na druhou stranu skřivánci se často probouzejí bez budíku sami, ihned a bez větších problémů vstávají a neaktivnější částí dne je pro ně dopoledne.

Stejně tak jako odpočinek, i spánek má svá pravidla. Je doporučována pravidelnost spánku (usínat i vstávat ve stejnou dobu), spát v klidném a tichém prostředí, v neosvětlené a vyvětrané místnosti s ideální teplotou 16-18°C. Naopak bychom před spaním neměli jíst, pít kávu, čaj ani alkohol. (Míček, 1984)

4.1.2 Práce a relaxace

Po spánku přichází stav bdění, který můžeme jednoduše rozdělit na čas strávený prací a volný čas. Toto je přirozený rytmus lidské rasy. Vhodněji bychom však měli náš život rozdělit na práci a odpočinek, kde se střídá zatížení fyzické se zatížením duševním. Pokud jedno ze zatížení převažuje, člověk cítí větší únavu. Lidé nahlízející na různé životní situace vždy jako na obtížný problém pocítují únavu mnohem intenzivněji než ti, kteří berou svůj život jako výzvu. (Čeled'ová, Čevela, 2010)

Mezi prací a volným časem existuje také mezistupeň, který tvoří čas strávený osobními povinnostmi. Tím myslím čas strávený hygienou, potřebnými nákupy, domácími pracemi či konzumací potravy. Když si náš den rozdělíme na práci, čas strávený povinnostmi a volný čas, zjistíme, že volného času, který můžeme využít k odpočinku, moc nezbývá. Proto je důležité si vše rozplánovat tak, abychom ho co nejvíce využili. Bedrnová (1999) dala dohromady nejčastější příčiny toho, proč často lidé postrádají volný čas:

- neschopnost správně odhadnout své možnosti, nabrání si příliš mnoho povinností nebo náročných úkolů
- neschopnost odmítnout požadavky a prosby druhých lidí
- neznalost a nevypěstování určitých dovedností a návyků

- chybějící stanovení životních cílů i praktický plán jejich dosahování
- podléhání emocím
- zhoršený zdravotní stav, slabší konstituce
- charakterové vlastnosti, například lenost
- únavový syndrom nebo některé duševní poruchy

Po dlouhém a náročném dni (ať už jde o fyzickou, psychickou zátěž či studium) si každý potřebuje alespoň trochu odpočinout. Relaxace je důležitou součástí našeho života, ale ne každý umí odpočívat, tak jak by měl. Pro regeneraci sil je účinný pasivní spánek nebo i aktivní odpočinek, který je zvláště vhodný pro studenty, kteří jsou většinu dne vystavováni duševní zátěži. Pro správný odpočinek bychom měli dodržovat několik zásad.

Zásady kvalitního odpočinku dle Čeled'ové a Čevely (2010):

- Odpočinout si člověk má vždy, když pocítí první příznaky únavy
- Odpočívat je nejvhodnější tak, že děláme zcela jiné aktivity
- Neměl by být pravidlem odpočinek „na výkon“
- Přednost by měla být dávana těm aktivitám, kdy je vyžadována vlastní činnost
- Důležité je, aby každý člověk přihlížel především ke svým potřebám
- Alespoň část odpočinkových aktivit volit samostatně
- Čas od času bychom měli změnit stereotyp života

S relaxací nemusíme vždy čekat, až splníme všechny povinnosti daného dne. Relaxační metody můžeme používat i během dne, v práci či ve škole. Aktivity prováděné během dne nám dodají energii a usnadní další práci.

Hygiena vyučovacího procesu a celkově učení je velmi důležitou součástí psychohygieny žáků všech typů škol. Co se týče vyučovacího procesu, hraje velkou roli učitel. Jeho

osobnost, způsob předávání informací ale i postoj vůči žákům vytváří vhodné či nevhodné podmínky pro žákův zdravý vývoj a ovlivňuje žákův postoj vůči celé společnosti. Škola vzdělává ale i vychovává. Cílem školy je utvářet v dítěti pracovní návyky, podporovat dobrý kolektiv, pomáhat žákům osvojit si vědomosti ale i dovednosti, a tím naplňovat klíčové kompetence určené Rámcovým vzdělávacím programem. Vyučovací proces i učení mimo školu jsou procesy psychicky velmi náročné a tudíž po nich přichází únava, která může negativně ovlivnit výkon jedince. Čáp (1993) definuje únavu jako „*stav organismu, kdy se snižuje fyzický a intelektový výkon, zpomalují se reakce a stoupá počet chyb, žák nedokáže vyřešit úlohy, které by v lepším stavu zvládl.*“ (Čáp, 1993, s. 167). Žák, který je unavený se projevuje neklidným chováním (vrtění se v lavici, četnější komunikace se spolužáky během vyučovací hodiny,...), po kterém nastává fáze útlumu, ospalosti a apatie. Únavu odstraňujeme pomocí relaxace, odpočinku. Ve školním prostředí zamezujeme vzniku únavy nebo ji odstraňujeme pomocí relaxačních metod či také střídáním činností (do hodin zařazujeme didaktické hry, soutěže, tělovýchovné chvilky, apod.), tedy aktivním odpočinkem. Pravidelný režim podle Čápa (1980) zmírňuje únavu organismu. Při pravidelném střídání činnosti a odpočinku, bdění a spánku, zavedení jejich pevného řádu lze předcházet únavu. Hlavní faktory režimu práce a odpočinku školáka uvedl Řehulka (1988):

- a) Ranní vstávání, toaleta, oblékání, snídane, cesta do školy.**
- b) Školní vyučování.**
- c) Oběd a polední přestávka.**
- d) Mimoškolní a mimoškolní činnost.**
- e) Domácí příprava na vyučování.**
- f) Čas určený k zábavě, sebevzdělávání.**
- g) Večere, večerní toaleta.**
- h) Spánek.**

4.1.3 Lidské potřeby

Aby naše duše byla zdravá, je nutné uspokojit základní lidské potřeby. Ty dal do hierarchie americký psycholog Abraham Harold Maslow:

Obr. 3 Maslowova pyramida potřeb



Pyramida lidských životních potřeb A. Maslowa je rozdělena do pěti stupňů. První čtyři patří do kategorie uspokojitelných, pátý stupeň vyjadřuje potřeby neuspokojitelné nebo jejich uspokojení trvá pouze chvíli.

- **Potřeby fyziologické**, do nichž řadíme potřebu potravy, vody, dýchání, vyměšování ale i sexu, souvisí s existencí člověka.
- **Potřeby bezpečí, jistoty** se vyznačuje převážně vyhýbání se neznámému, nebezpečnému. Mezi tyto potřeby spadá osobní a finanční bezpečnost, dobrý zdravotní stav, atd.
- **Potřeby sounáležitosti**, lásky vyplývají z touhy někomu patřit, být milován. Patří sem všechny potřeby týkající se mezilidských vztahů.
- **Potřeby úcty, uznání** jsou dalším stupněm pyramidy. Po uspokojení potřeb fyziologických, bezpečí a sounáležitosti přichází potřeba být vážený, úspěšný ale spadá sem i potřeba vlastní sebeúcty, sebevědomí.

- Potřeba seberealizace je posledním stupněm a někteří lidé k tomuto stupni ani nedojdou. Jedná se o potřebu člověka naplnit svůj život, možnosti růstu a rozvoje. (Katrňák, 2013)

4.2 Postupy duševní hygieny

4.2.1 Intuitivní postupy

Každý člověk se se stresovou situací vypořádává pomocí vlastních osvědčených postupů. Tyto postupy využíváme, neboť se nám již někdy osvědčily a pomohly nám, aniž bychom ublížili okolí. Gillernová a Krajčová (2012) tyto postupy rozdělily na:

- **Fyziologické postupy** redukující rozpor mezi biologickým základem adaptace na stres a sociální realitou. Jedná se o výdej fyzické energie, díky níž dochází k redukci stresu. Typické je odreagování sportem, tancem, kompenzační fyzickou prací.
- **Dechové techniky** pomáhající k odstranění nežádoucích látek nahromaděných v krvi následkem tíživé situace. Za dechové techniky můžeme brát i hlasitý zpěv či hlasité nadávání.
- **Být jinde, získat odstup.** Fyzický nebo jen vnitřní odstup umožňuje shledání nové perspektivy. Nejčastější odstup je pomocí četby beletrie, sledování filmového příběhu, změna prostředí.
- **Sociální kontakty.** Jedná se o sociální oporu nám blízkých lidí. Nemusí se jednat pouze o lidi, ale často pomáhá i kontakt se zvířetem.
- **Humor** prolamuje zdánlivě bezvýchodný kruh pasivity nebo stresujícího čekání. Na problém nahlédneme z jiné perspektivy.
- **Drobné osobní mentálně-hygienické rituály.** Osobní rituály, které nám pomáhají odreagovat se. Příkladem může být sprcha a káva po tom, co se vrátíme domů z práce.

4.2.2 Strukturované postupy

Nejrozšířenější technikou k uvolnění těla a mysli je odborníky ověřená relaxace, která ovšem pomáhá i při přípravě na stres. Autogenní trénink (relaxační technika pracující s lidskou představivostí, díky které pomáhá navozovat relaxační stavy, jež přispívají k uvolnění mysli i těla), Jacobsonova progresivní relaxace (relaxace založena zejména na systematickém napínání a uvolňování kosterního svalstva, čímž lze odstranit svalové přepětí. Přitom vznikají příjemné tělesné pocity, které přispívají rovněž i k psychickému uvolnění) a dechová cvičení patří mezi tradiční relaxační metody. Relaxační metody prováděné pomocí vlastní vůle celkem jednoduše pomáhají odstranit napětí svalů, duševní napětí je však mnohem hůře ovlivnitelné. Napětí duše i těla jsou však úzce provázané, tudíž uvolněním svalů můžeme dosáhnout i uvolnění duševního. (Gillernová, Krejčová a kol., 2012)

4.2.3 Techniky využitelné ve školním prostředí

Jak jsem již zmínila v kapitole o stresu, školní prostředí je spojené se spoustou stresových situací. Asi nejvíce stresující je pro žáky doba těsně před testem nebo ústním zkoušením. Toto psychické zatížení může mít vliv na žákův výkon a my se jako učitelé se můžeme pomocí různých technik tento vliv eliminovat. Postačí nám pár minut dechového cvičení a žáci se mohou alespoň trochu vnitřně zklidnit. Relaxační techniky nám pomáhají eliminovat stres ale i únavu. V dnešní době se setkáváme se vzrůstajícím počtem žáků s ADHD syndromem a pro tyto žáky jsou relaxační cvičení vyžadující.

Doba vhodná pro relaxační cvičení je obecně na začátku hodiny, ale jsou vhodná i kdykoliv během hodiny, pokud na dětech upozorujeme známky únavy. Na konci hodiny můžeme zařadit odpočinkové aktivity, které žákovi pomohou odreagovat se a připravit se tak na následující hodinu. Relaxační techniky použité ráno žáka nastartují z ospalosti zapříčiněné problematickým usínáním (časté u dětí s ADHD), nevhodnou výchovou, kdy mají děti povoleno chodit spát pozdě ale i individuálním biorytmem žáků.

Základem relaxačních cvičení využitelných během vyučovací hodiny je na chvíli si odpočinout. Na odstranění únavy můžeme využít metody, kdy děti necháme sedět na židli a požádáme je, aby položily hlavu na lavici, zavřely oči a nemyslely na nic nepříjemného.

Chvilíčku je necháme odpočinout a odplynout jejich únavu. Podobně působí i podobné cvičení ve stoje, kdy děti se zavřenýma očima přenášejí váhu z jedné nohy na druhou, které může být zakončené stojem rozkročným se vzpaženýma rukama, při němž hlubokým nádechem a výdechem načerpají energii. Tyto praktiky nejsou nijak významně časově náročné a pomohou nám žáky aktivovat, tudíž se nám „ztracený“ čas vyplatí a žáci se naučí více tak proč to nezkusit! (Jucovičová, Žáčková, 2010)

Obr. 4 Sed na židli



Obr. 5 Čerpání energie



5. ŠKOLA A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

5.1 Výchova ke zdraví v RVP

Výchova ke zdraví je spolu s tělesnou výchovou oborem spadajícím do vzdělávací oblasti nazvané „Člověk a zdraví“. Cílem obou oblastí je pozitivně ovlivňovat zdraví žáků. Základem je, aby žáci poznávali sami sebe a své tělo, pochopili význam zdraví a problémů s ním spojených. Prioritou základního vzdělávání je poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví, neboť právě zdraví je předpokladem spokojeného života a optimální výkonnosti jedince. Výchova ke zdraví a její témata jsou realizována v průběhu základního vzdělávání v souladu s věkem žáků a prolíná se do ostatních vzdělávacích oblastí, které může obohacovat o nové poznatky nebo již získané poznatky aplikuje. (www.vuppraha.cz)

Výchovu ke zdraví je možné, v rámci Školního vzdělávacího programu, zařadit jako samostatný předmět nebo ho integrovat do jiného vyučovacího předmětu. Výchova ke zdraví bývá nejčastěji součástí rodinné výchovy, ale lze ji integrovat také do přírodopisu či výchovy k občanství. Integrovaní jednoho předmětu do jiných předmětů je velmi náročné a vyžaduje spolupráci pedagogů. *„Integrujeme-li do vyučovacího předmětu vzdělávací obsah z jiného vzdělávacího oboru, musí do integrovaného předmětu současně s jeho vzdělávacím obsahem přejít i příslušná časová dotace. Za nekompetentní přístup k mezioborové integraci na úrovni dílčích témat lze považovat rozptýlení vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví do několika vyučovacích předmětů.“* (www.rvp.cz)

5.1.1 Očekávané výstupy

Očekávané výstupy předmětu výchova ke zdraví byly lehce aktualizované během roku 2012. V platnost vstoupily od 1.9.2013. Dle aktualizované formy se očekává, že po absolvování předmětu během druhého stupně základní školy žák:

- „respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů

- vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví
- vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví
- posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví
- usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví
- vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí
- dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky
- uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc
- projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce
- samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím
- respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví
- respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování
- uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým

- *vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresi*
- *projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví, a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc*
- *uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí“ (www.vuppraha.cz)*

5.1.2 Cíle a klíčové kompetence

Při formování jakéhokoliv předmětu je důležité vytvořit seznam cílů, které nám říkají, proč se daný předmět učíme a čeho bychom daným předmětem měli docílit. Výchova ke zdraví by měla žákům pomoci k:

- *„formování pozitivního vztahu k vlastnímu zdraví a celoživotní odpovědnosti za podporu a ochranu zdraví vůči sobě i druhým;*
- *utváření pozitivních mezilidských vztahů v rodině a v širším společenství založených na úctě, toleranci a empatii;*
- *utváření odpovědného (neohrožujícího a nepoškozujícího) chování vůči sobě, ostatním, přírodě a životnímu prostředí, k předvídání a analyzování důsledků vlastního chování a jednání v různých situacích (sexuální chování, sexuální kriminalita, projevy násilí, návykové látky aj.);*
- *osvojení sociálních dovedností a modelů chování v souvislosti se sociálně patologickými jevy a k napravování (korigování) chybných rozhodnutí“.* (www.rvp.cz)

Každý předmět má za úkol utvářet a rozvíjet klíčové kompetence¹, jejichž cílem je utváření postojů, dovedností a znalostí. Výchova ke zdraví je obsahově provázána například s těmito klíčovými kompetencemi:

- *„kompetence k učení - žák vyhledává a hodnotí informační zdroje související s podporou a ochranou zdraví a na základě jejich pochopení je využívá v praktickém životě;*
- *kompetence k řešení problémů - řeší problémy související se zdravím člověka a vyvozuje z nich závěry vzhledem ke svému chování, rozhodování a jednání;*
- *kompetence komunikativní - při řešení dílčích úkolů, problémových a krizových situací uplatňuje osvojené modely specifických komunikativní dovedností;*
- *kompetence sociální a personální - přispívá k vytváření hodnotných mezilidských vztahů na základě ohleduplnosti a úcty; rozvíjí interakční a vztahové dovednosti pro život; v případě potřeby poskytne pomoc;*
- *kompetence občanské - rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví; prokazuje odpovědnost ochránit zdraví své i jiných;*
- *kompetence pracovní - přistupuje k výsledkům pracovní činnosti z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých.“ (www.rvp.cz)*

Dosáhnout splnění kritérií daných v cílech a kompetencích daného předmětu není jednoduché. Je velmi důležité nezanedbávat žádný tematický okruh, každou hodinu si pečlivě připravovat a přistupovat k předmětu zdravá výchova zodpovědně.

5.1.3 Učivo předmětu

Všechny okruhy témat výchovy ke zdraví jsou si rovny, nemají hierarchickou strukturu, a tedy žádné téma není nadřazené nebo podřazené jinému tématu. Témata nejsou ani přesně daná pro určitou třídu a tak je na samotném učiteli, aby je zařadil do různých ročníků. Je doporučováno vracet se v jednotlivých ročnících k již probraným tématům a prohlubovat a rozšiřovat jejich znalost. Učitel by měl zařazovat témata na základě bio-psychologické

¹ Klíčové kompetence jsou v evropském rámci pojímány jako kombinace znalostí, dovedností a postojů odpovídajících určitému kontextu a definovány jako kompetence, které všichni potřebují ke svému osobnímu naplnění a rozvoji, aktivnímu občanství, sociálnímu začlenění a pro pracovní život.

zralosti žáků. To může být někdy problematické. Nejhůře se asi zařazuje sexuální výchova, u které nevíme, zda ji zařadit ještě před sexuální aktivitou žáků (v tomto období však žáci ještě na toto téma nebývají dostatečně zralí), nebo ji zařadit až v deváté třídě, kdy už může být na toto téma pozdě.

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví je rozdělen do šesti tematických okruhů:

1. VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ

Okruh zahrnující kamarádké, přátelské, partnerské vztahy, lásku, manželství a rodičovství. Dále pravidla soužití v komunitě (rodina, škola, obec, vrstevníci).

2. ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE

Okruh zahrnující tělesné, duševní a společenské změny, ke kterým dochází během dětství, puberty a dospívání. Dále se žáci dozvídají informace týkající se sexuálního dospívání a reprodukčního zdraví.

3. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ

V tomto okruhu se žáci seznamují s pojmy zdraví a výživa, jejich zásadami a vlivem na člověka. Zmíněny jsou všechny determinanty zdraví a zdravého životního stylu, jako tělesná a duševní hygiena, denní režim, pohybový režim. Neopomíjena není ani ochrana před chorobami, úrazy a jejich prevence.

4. RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE

Čtvrtý tematický okruh obsahuje informace o rizikových faktorech ohrožujících zdraví, jež jsou: stres, auto-destruktivní závislosti, psychická onemocnění, násilí, šikana, zneužívání a sexuální kriminalita. Žáci se naučí zásady bezpečného chování a komunikace, proberou, jak manipulativní může být reklama a jak může být člověk chráněn za mimořádných událostí (např. evakuace obyvatelstva)

5. HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ

Další oblast zabývající se zdravím. V této části se žáci seznamují s celostním pojetím člověka ve zdraví a nemoci, učí se o složkách zdraví a základních lidských potřebách.

Žákům jsou předávány informace o podpoře zdraví, jeho působení na chování jedince, o odpovědnosti za své zdraví a představeny jsou také programy podpory zdraví.

6. OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

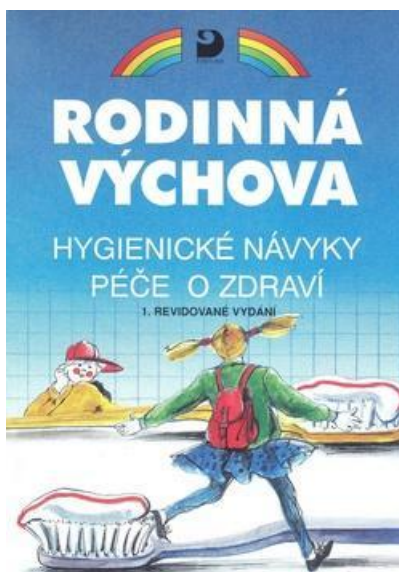
Poslední okruh zahrnuje témata sebepoznání a sebepojetí, téma psychohygieny jako procesu zvládání stresu a v neposlední řadě také téma mezilidských vztahů, komunikace a kooperace. (www.vuppraha.cz)

Stejně tak, jako do ostatních předmětů, tak i do výchovy ke zdraví se prolínají průřezová témata. Průřezových témat existuje šest - výchova demokratického občana, osobnostní a sociální výchova, mediální výchova, environmentální výchova, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech a multikulturní výchova - a opět je učitel zařazuje dle svého mínění tak, aby se hodily do probírané látky. (www.vuppraha.cz)

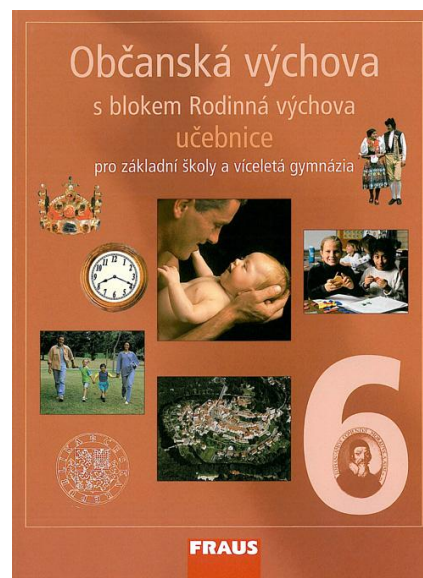
5.2 Učebnice

Výchova ke zdraví je předmět, který se stále ještě vyvíjí a stejně je tak tomu i s učebnicemi k tomuto předmětu. Teprve v roce 2003 vydalo nakladatelství Fraus ucelenou učebnici obsahující občanskou a rodinnou výchovu. Do té doby učitelé využívali pouze knihy nevyhovující didaktickým požadavkům, o obsahu nemluvě. (Matuš, 2009)

Obr. 6 Učebnice Rodinná výchova



Obr. 7 Učebnice Občanská výchova 6



Mezi nejčastěji využívané učebnice výchovy ke zdraví patří učebnice vydané nakladatelstvími Fraus a Fortuna. Učebnice Občanská výchova s blokem Rodinná výchova (Fraus) jsou čtyři a každá z nich obsahuje témata pro daný ročník. Jsou to učebnice nejvíce zastoupené na základních školách. Stejně vydavatelství ještě roku 2011 vydalo učebnici Výchova ke zdravému životnímu stylu, která však není tematicky rozdělena pro různé ročníky. Nakladatelství Fortuna nabízí tři učebnice: Základy rodinného života 1 (pro 5.-7. ročník ZŠ), Zdravý životní styl 2 (pro 6.-9. ročník ZŠ), Hygienické návyky Péče o zdraví (pro 6.-9. ročník ZŠ). Všechny učebnice zkoumala a porovnávala ve své práci Hana Kratochvílová (2013), jejíž výsledek ukázal, že v hodnocení didaktické vybavenosti učebnic dopadly nejlépe učebnice nakladatelství Fraus.

5.3 Formy a metody výuky předmětu Výchova ke zdraví

Základem efektivní výuky předmětu je její specifická a propracovaná pro různé věkové kategorie a sociální skupiny. Od ostatních předmětů se výchova ke zdraví liší tím, že není plná nových znalostí, ale spíše utváří nové názory a hodnoty jedince. Při používání klasické frontální výuky tohoto nejspíše nebudeme schopni. Nejefektivnějšími a nejpoužívanějšími metodami jsou diskuse, didaktické hry a jiné interaktivní aktivity.

Portál RVP doporučuje co nejčastější využití metod aktivizujících a komplexních rozvíjejících žákovu iniciativu, tvořivost, samostatnost, spolupráci a přispívajících k vytváření osobních názorů. Mezi tyto metody řadíme:

- diskusní, situační, didaktické hry;
- skupinová a kooperativní výuka,
- samostatná práce žáků,
- kritické myšlení,
- projektová výuka,
- aktivní sociální učení,
- prožitkové učení aj.

Dále jsou také osvědčené některé progresivní didaktické formy:

- dialog, diskuse ve skupinách nebo u kulatého stolu,
- řešení problémů,
- aktivizující hry,
- simulace, dramatické techniky aj. (www.rvp.cz)

5.4 Projekty podpory zdraví ve škole

Výchova ke zdraví je předmět velmi důležitý pro utváření hodnot jedince a pro jeho fungování v budoucím životě. Neměla by být pouze předmětem ale stát se součástí našeho života. Dotace jedna nebo dvě hodiny týdně se nezdá být dostatečné, abychom stihli ovlivnit žáky v tak důležité oblasti a tak se nedílnou součástí výchovy ke zdraví stávají také programy a projekty podporující zdraví. Jejich posláním je ovlivňovat způsob života a životní podmínky v rodinách, školách, obcích a společenstvích různého druhu. Tyto programy jsou zajištěné nejrůznějšími organizacemi – např. Státní zdravotní ústav, Policie České republiky, Krajská hygienická stanice, Ministerstvo zdravotnictví, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy atd. Témata programů jsou různá a reagují na největší aktuální potřebu, nejčastější jsou prevence kuřáctví, nemoci, protidrogová a protialkoholová prevence, výživa, pohybová aktivita. (Havlínová, 2007)

Asi nejznámější program působící na základních školách v České republice je Škola podporující zdraví známý také svým dřívějším názvem Zdravá škola. Jedná se o program vytvořený Světovou zdravotnickou organizací, který je zaměřený na podporu zdraví v prostředí školy a pomáhá k proměně školy a jejímu rozvoji. Škola by měla být nejen místem, kde se o zdravém způsobu života učí, ale měla by sama být místem, kde probíhá zdravý životní způsob a vzdělávání. Respekt k potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa spolu s komunikací a spoluprací jsou dva principy, pomocí kterých se program Škola podporující zdraví snaží naplnit svou vizi o zdokonalování a ozdravování života ve školách. Tyto principy vytvářejí základ, ze kterého vycházejí tři základní pilíře programu, které jsou dále rozvíjeny do devíti zásad.

1. Pohoda prostředí

- Pohoda věcného prostředí

- Pohoda sociálního prostředí
- Pohoda organizačního prostředí

2. Zdravé učení

- Smysluplnost
- Možnost výběru, přiměřenost
- Spoluúčast a spolupráce
- Motivující hodnocení

3. Otevřené partnerství

- Škola jako model demokratického společenství
- Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce

Program Škola podporující zdraví je v současné době tvořen pro mateřské, základní ale i střední školy. (SZÚ, 2010)

Evropskou unií podporovaný a pod kompetence Ministerstva zemědělství a Státního zemědělského intervenčního fondu spadající další významný projekt je projekt zvaný Ovoce do škol. Cílem tohoto projektu je zvýšit oblibu ovocných a zeleninových produktů, kdy by měla být dávana přednost těm druhům, které pocházejí z našeho klimatického podnebí. Program je přístupný všem základním školám v České republice, které při zapojení získávají podporu na ovoce, zeleninu a přírodní šťávy, které však nesmí obsahovat žádný přidaný cukr, sůl, tuky, sladidla ani konzervanty. (Ovoce do škol, 2010)

Nárok na jeden mléčný výrobek denně má každý žák školy zapojené do projektu Školní mléko. Tento projekt je dobrovolný, avšak ředitelé jsou vyzýváni, aby žákům své školy umožnili využít této nabídky. V rámci Evropské unie jsou programy dotovaného mléka ve školách běžné. (Školní mléko, 2011)

Poslední program zabývající se zdravou výživou, který mi připadá důležitý zmínit je program Zdravá pětka, v rámci jehož jsou žáci během dvouhodinové přednášky seznamováni se zásadami zdravého stravování. Jedná se o program nabízený školám zcela

zdarma od roku 2014 a jeho cílem je motivovat děti k tomu, aby přijaly zásady zdravé výživy. (Zdravá pětka, 2012)

Projekty podporující zdraví však nevybádají pouze ke správné výživě. Projekt Zdravé zuby, primárně určený pro žáky 1. stupně základní školy, působí v oblasti zubního zdraví. Za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstva zdravotnictví a Světové zdravotnické organizace fungují Zdravé zuby na celém území České republiky od roku 2000. Jedná se o výukový program s cílem naučit děti, jak se starat o svůj chrup. (Zdravé zuby, 2013)

VÝZKUMNÁ ČÁST

6. VÝZKUM

6.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zmapovat některá témata, která se váží k životnímu stylu žáků druhého stupně základní školy a jejich pohled na předmět Výchova ke zdraví. Zaměřím se hlavně na stravu a tělesný pohyb žáků, protože jsou to hlavní faktory ovlivňující životní styl, ale i stres a psychohygienu, které si žáci často se zdravým životním stylem nespojují a přitom patří mezi další velmi důležité faktory.

Cílem mého výzkumu tedy je:

- Získání poznatků o stravě, tělesné aktivitě a zátěži žáků.
- Zjistit, kde se žáci se stresem setkávají, jak se s ním vypořádávají, a zda má nějaký dopad na jejich školní výsledky.
- Zjistit jaká témata Výchovy ke zdraví žáky baví, které jim připadají zbytečná a o kterých si neradi povídají.
- Zjistit, zda znají pojem „duševní hygiena“, zda její metody využívají a zda by její využití při stresové školní situaci pomohlo jejich výsledkům.
- U dílčích otázek budu sledovat vliv věku a pohlaví respondentů.

6.2 Hypotézy

H1: Předpokládám, že si žáci pod pojmem zdravý životní styl představují nejčastěji jen zdravé stravování a dostatek pohybu.

Pro potvrzení hypotézy je nutné, aby alespoň polovina žáků definovala pojem zdravý životní styl pouze jako zdravé stravování a dostatek pohybu. Pokud alespoň polovina žáků nebude tímto způsobem zdravý životní styl popisovat, hypotéza bude vyvrácena.

H2: Předpokládám, že dívky více přemýšlí o svém životním stylu a hmotnosti než chlapci.

Hypotéza bude potvrzena, pokud větší procento dívek než chlapců napíše, že o svém životním stylu a hmotnosti přemýšlejí.

H3: Předpokládám, že téměř všichni žáci základní školy se sportovním zaměřením pravidelně sportují.

Hypotéza bude potvrzena, pokud alespoň 90% žáků označí odpověď, že sportují pravidelně.

H4: Předpokládám, že žáci se nejvíce setkávají se stresem ve škole.

Hypotéza bude potvrzena, pokud nejvíce dotázaných žáků označí odpověď, že se stresují ve škole.

H5: Předpokládám, že žáci ve věku 11-12 let mají menší povědomí o pojmech stres a duševní hygiena než starší žáci.

Hypotéza bude potvrzena, pokud bude znatelný vědomostní posun mezi žáky mladšími a staršími v jejich odpovědích na otázky, co si představují pod pojmy stres a duševní hygiena.

H6: Předpokládám, že stres má negativní vliv na žákův výkon ve škole.

Hypotéza bude potvrzena, pokud alespoň polovina žáků odpoví, že stres má negativní vliv na jejich školní výsledky.

H7: Předpokládám, že využití metod duševní hygieny může pozitivně ovlivnit školní výsledky žáků.

Hypotéza bude potvrzena, pokud alespoň polovina žáků označí, že použití metod duševní hygieny by mohlo pozitivně ovlivnit jejich školní výsledky.

H8: Předpokládám, že s postupem věku bude žáky více zajímat téma psychohygieny.

Hypotéza bude potvrzena, pokud bude větší procento starších žáků, kteří označí téma psychohygieny jako pro ně zajímavé a důležité, než procento žáků mladších.

6.3 Metody

Pro svou práci jsem zvolila kvantitativní přístup, jehož výsledky jsou reprezentativnější a lze je rozšířit na větší celek. Jako metodu jsem použila dotazník, který jsem sestavila na základě průzkumu životního stylu žáků základních škol v ČR provedeného Českým Zdravotnickým Fórem v roce 2013 a částečně dle svých získaných vědomostí o dané problematice. V dotazníku se prolínají otázky otevřené, s otázkami uzavřenými. Na začátku žáci vyplňují svůj věk a pohlaví. Následná část je zaměřena na témata předmětu Výchova ke zdraví, kde mě zajímá, zda daný předmět žáky baví, jaká témata je nejvíce zajímají a jaká jim připadají jako zbytečná. Případně žáci mohou doplnit svá vlastní témata, o kterých se neučí, ale rádi by se o nich něco dozvěděli, či jaká témata jsou jim nepříjemná. Další část je věnována vlastnímu životnímu stylu žáka. Tedy tomu, jak jí, jak často sportuje a jak obvykle tráví svůj volný čas, kde se setkává se stresem, jaký má vliv na jeho školní výsledky a co mu nejvíce pomáhá se stresu zbavit. Poslední součástí dotazníku, jsou otevřené otázky, kde se žáci pokoušejí popsat, co si představují pod pojmy: zdravý životní styl, stres, relaxace a duševní hygiena. Duševní hygiena je pojem, který si myslím spousta žáků nebude znát, ale ve spojení s relaxací mohou jeho význam vydedukovat. Polední dvě otázky se týkají právě metod relaxace a duševní hygieny, kde žáci odpovídají, zda někdy tyto metody vyzkoušeli a zda si myslí, že tyto metody by jim mohli pozitivně ovlivnit školní výsledky.

6.4 Sběr dat

Data pro svůj výzkum jsem sbírala v březnu roku 2014 na základní škole Kubatova 1 v Českých Budějovicích. Jedná se o školu fungující od roku 1973, která je známá svým sportovním zaměřením. Nabízí žákům různé sportovní kroužky ale i jiné zájmové i edukační kroužky. Šetření probíhalo v šesti třídách druhého stupně, kdy byly zastoupeny všechny ročníky od šesté do deváté třídy. Po představení vlastní osoby a seznámení žáků s tématem výzkumu jsem žáky upozornila, že dotazník je naprosto anonymní a slouží jen pro výzkum k mé diplomové práci. Každému žákovi jsem osobně rozdala jeden dotazník. Poté jsem spolu s žáky přečetla všechny otázky dotazníku, zdůraznila, že pokud v zadání u uzavřených otázek není jinak psáno, je možná pouze jedna odpověď. Znovu jsem

vyzdvihla naprostou anonymitu dotazníku a poprosila žáky, aby vybírali odpovědi, které jsou pro ně nejtypičtější a u otevřených otázek, aby se pokusili co nejvýstižněji odpovídat. Vybídla jsem žáky, aby začali vyplňovat a pokud budou mít jakékoliv nejasnosti, mohou se kdykoliv přihlásit a zeptat. Po celou dobu vyplňování jsem byla žákům k dispozici. Vyplnění dotazníku žákům trvalo průměrně 20 minut a při sbírání jsem si průběžně kontrolovala správnost a úplnost jeho vyplnění.

6.5 Výzkumný vzorek

Jak jsem již zmínila, výzkum byl proveden na základní škole se sportovním zaměřením Kubatova 1. Zúčastnili se ho žáci šesti tříd druhého stupně – dvě třídy šestého ročníku, po jedné třídě ze sedmého a osmého ročníku a dvě třídy devátého ročníku. Dohromady se na mém výzkumu podílelo 116 žáků ve věku 11-15 let, z čehož bylo 50 dívek a 66 chlapců.

7. VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této části analyzuji výsledky sběru dat, který byl proveden již zmíněnou metodou dotazníku. Výsledky jsou znázorněny v tabulkách či graficky s příslušným okomentováním a vyzdvihnutím nejdůležitějšího či překvapivého výsledku.

7.1 Věkové složení zkoumaného vzorku

V tabulce č.1 je znázorněno věkové složení zkoumaného vzorku z celkového počtu 116 zkoumaných žáků, přičemž bylo 50 dívek a 66 chlapců.

Tabulka č. 1: Věkové složení zkoumaných žáků

Věk	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let
Dívky (četnost/procento) n= 50	3 6%	13 26%	11 22%	12 24%	11 22%
Chlapci (četnost/procento) n= 66	8 12,1%	16 24,2%	14 21,2%	16 24,2%	12 18,2%
Celý soubor (četnost/procento) n= 116	11 9,5%	29 25%	25 21,6%	28 24,1%	23 20%

Nejméně zastoupená je věková kategorie 11 let, která sčítá pouze 11 žáků. To je zapříčiněno tím, že výzkum byl prováděn v březnu, kdy většina žáků šestého ročníku již měla 12. narozeniny. Téměř stejný počet je žáků ve věku 12let (29 žáků) a 14 let (28 žáků). A nakonec podobný je i počet žáků ve věku 13 let (25 žáků) a 15 let (23 žáků). V následujícím grafu č.1 si můžeme prohlédnout procentuelně znázorněnou věkovou strukturu.

Graf č. 1: Věkové složení zkoumaných žáků v procentech

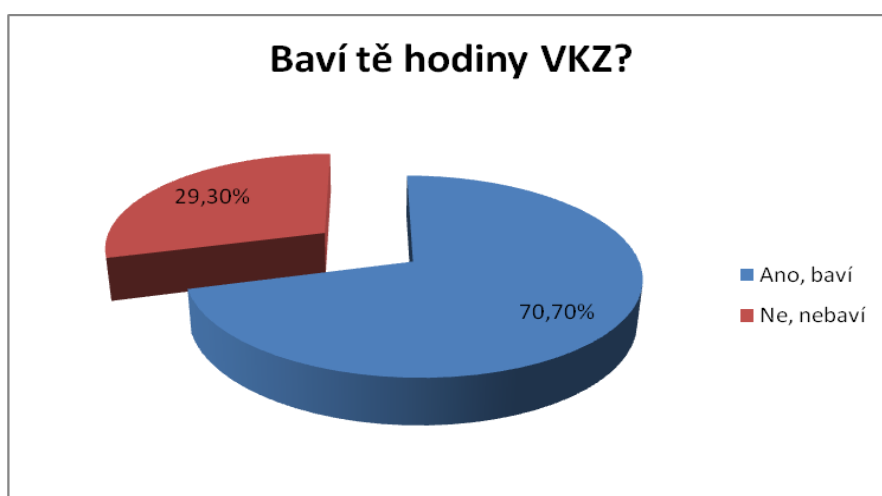


7.2 Vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení otázek týkajících se předmětu Výchova ke zdraví

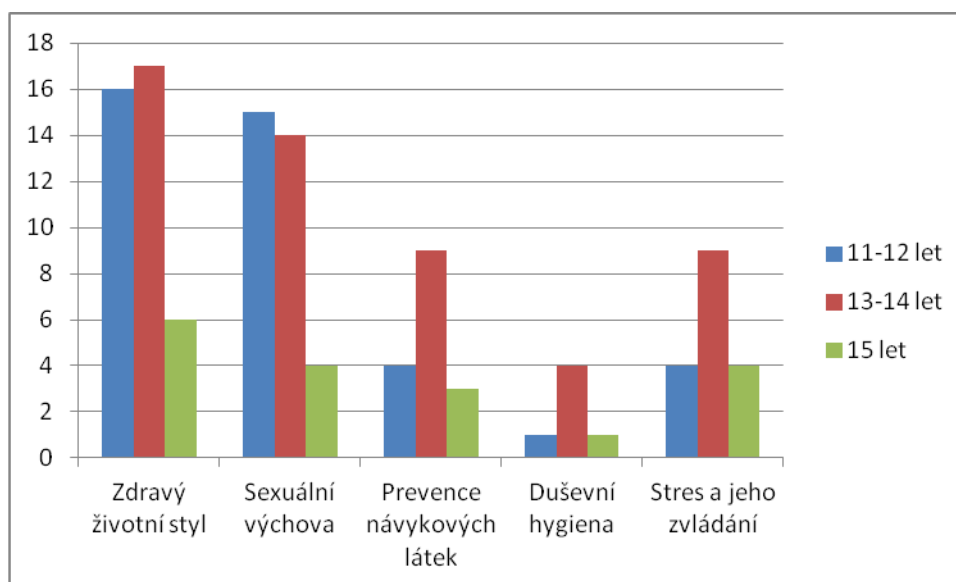
V této části dotazníku žáci odpovídali na otázky týkající se základních témat předmětu Výchova ke zdraví (VKZ). Nejprve byli tázáni, zda je daný předmět baví či ne. Z výsledků vyplynulo, že není nijak důležité zmiňovat rozdíly mezi věkovými kategoriemi ani pohlavím žáků. Převážnou část žáků hodiny VKZ baví. Jedinou výjimkou, kterou bych ráda vyzdvihla, jsou chlapci ve věku 13-14 let, kde převládal názor, že je VKZ nebaví.

Graf č. 2: Baví vás hodiny Výchovy ke zdraví?



Dále jsem se žáků ptala jaká témata VKZ je nejvíce zajímavá a jaká jim naopak připadají zbytečná. Žáci mohli vybírat pouze jednu odpověď z nabízených (nejběžnějších) témat, ale měli možnost napsat i téma jiné než nabízené, čehož nevyužil ani jeden žák.

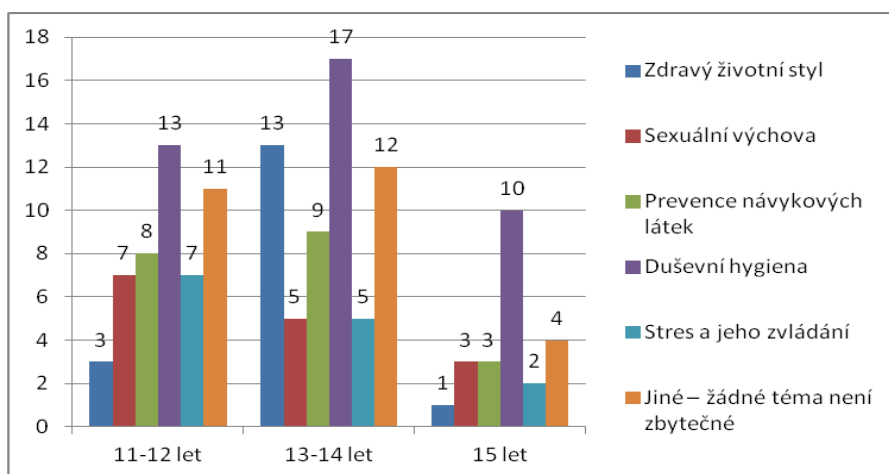
Graf č. 3: Jaké téma z VKZ tě nejvíce zajímá?



Z grafu zjistíme, že nejvíce zajímá žáky téma zdravého životního stylu, přičemž nejméně je zajímavá duševní hygiena. Sexuální výchova, která se umístila těsně za zdravým životním stylem, nejvíce zajímá žáky ve věku od 11 do 14 let a patnáctiletí žáci o ni již zájem nemají. Tento výsledek jsem předpokládala, neboť pro žáky ve věku 15 let může být ve většině případů už toto téma známé nejen teoreticky ale i prakticky.

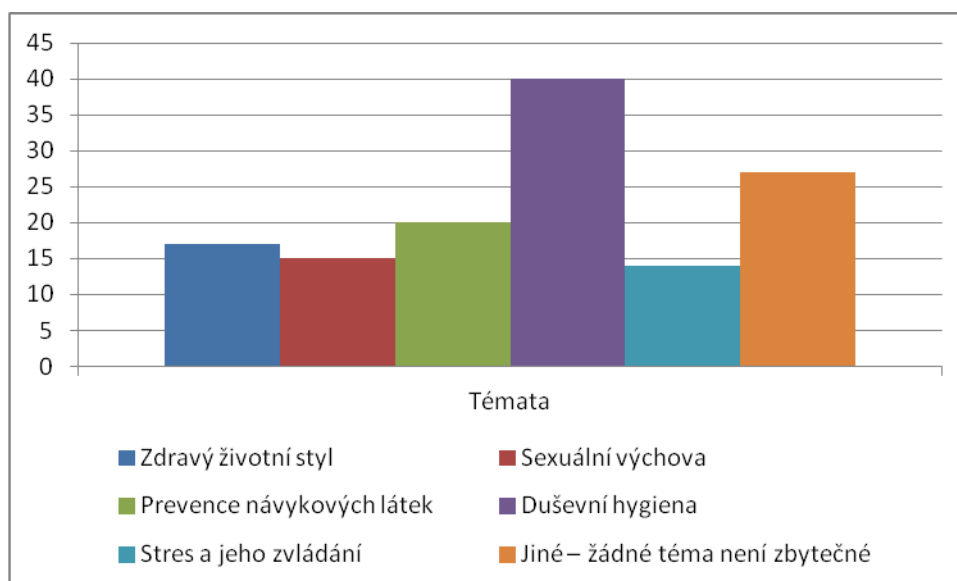
Při dotazu na téma, které žákům připadá zbytečné, nevyplývaly žádné rozdíly mezi pohlavími a na grafu č. 4 si můžeme všimnout, že nejsou výrazné rozdíly ani mezi věkovými kategoriemi.

Graf č. 4: Co ti přijde jako zbytečné téma? (věkové kategorie)



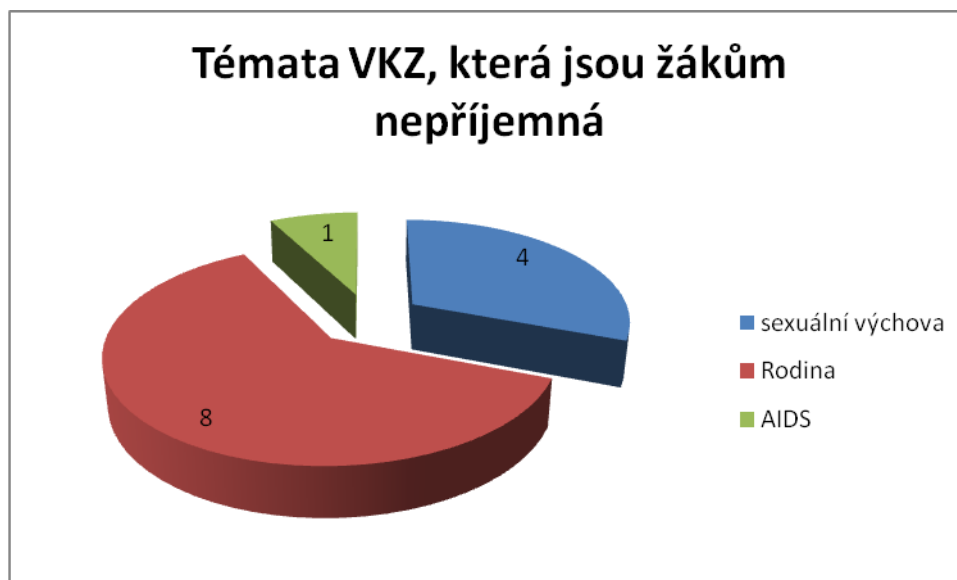
Jako zbytečné téma VKZ označilo nejvíce žáků (40 žáků, tedy 34,5%) duševní hygienu, nejméně pak téma stresu a jeho zvládání (14 žáků, tedy 12%). Na druhou stranu nezanedbatelných 23,3% žáků napsalo, že žádné téma v rámci VKZ není zbytečné. Zdravý životní styl se zdá být zbytečným tématem VKZ pro 14,7% z celkového počtu zkoumaných žáků. Nejvíce se však zdá zbytečné žákům ve věku 13-14 let z nichž jej označilo 13 žáků a tím, se umístila v této věkové kategorii na druhém místě v žebříčku nejzbytečnějších témat. Sexuální výchova a prevence návykových látek jsou procentuelně zastoupeny stejně ve všech věkových kategoriích. Pro lepší orientaci pro žáky zbytečných témat VKZ příkládám ještě graf, který nezohledňuje věk žáků (graf č. 5)

Graf č. 5: Co ti přijde jako zbytečné téma?



Při řešení otázky, zda je žákům nějaké téma nepříjemné, neradi se o něm baví v rámci školní hodiny a nejrady by ho úplně vynechali, odpovědělo 88,8% žáků, že žádné takové téma není. Zbýlých 11,2% (tedy 13 žáků) odpovědělo, že jsou jim některá témata nepříjemná.

Graf č. 6: Témata, která jsou žákům nepříjemná



Nejvíce z nich je nepříjemné bavit se o rodině, což může být způsobeno dnešním způsobem života, kdy rodina není pro spoustu lidí nejvýznamnější životní hodnotou. Spousta dětí žije v neúplných rodinách, či v rodinách, které mají problémy, nebo jsou dokonce těsně před rozvodovým řízením. Mezi dalšími zmíněnými tématy jsou AIDS a sexuální výchova. Na přesné početní zastoupení těchto témat se můžeme podívat na grafu č. 6.

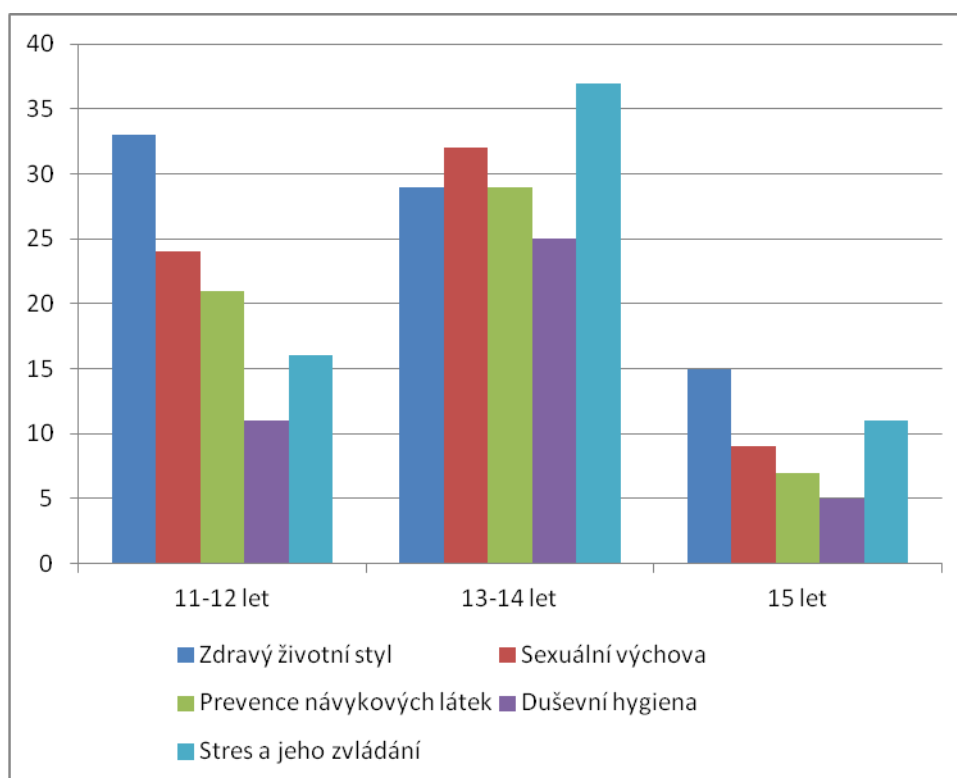
Kromě témat, která jsou jim nepříjemná, měli žáci možnost vyslovit také témata, o kterých se neučí v rámci VKZ ale rádi by. Tady opět vysoké procento studentů odpovědělo, že žádné takové téma není, celých 96,6% žáků. Zbylí 4 žáci zmínili tato témata:

- Rakovina (dívka, 13 let)
- Hubnutí (2 dívky, 14 let)
- Jak si najít kluka svých snů (dívka, 11 let)

Rakovina i hubnutí jsou zmiňované v rámci tematického okruhu Zdravý způsob života a péče o zdraví. To, že dívky tato témata napsala, svědčí o tom, že se dané oblasti budou věnovat až ve vyšším ročníku.

V poslední otázce dotazníku týkající se předmětu VKZ se ptám žáku, jaká z daných témat jim přijdou důležitá pro jejich budoucí život. Zde žáci mohli zakroužkovat více odpovědí, tedy všechna témata, která jim připadají důležitá. Výsledky vidíme na grafu č. 7.

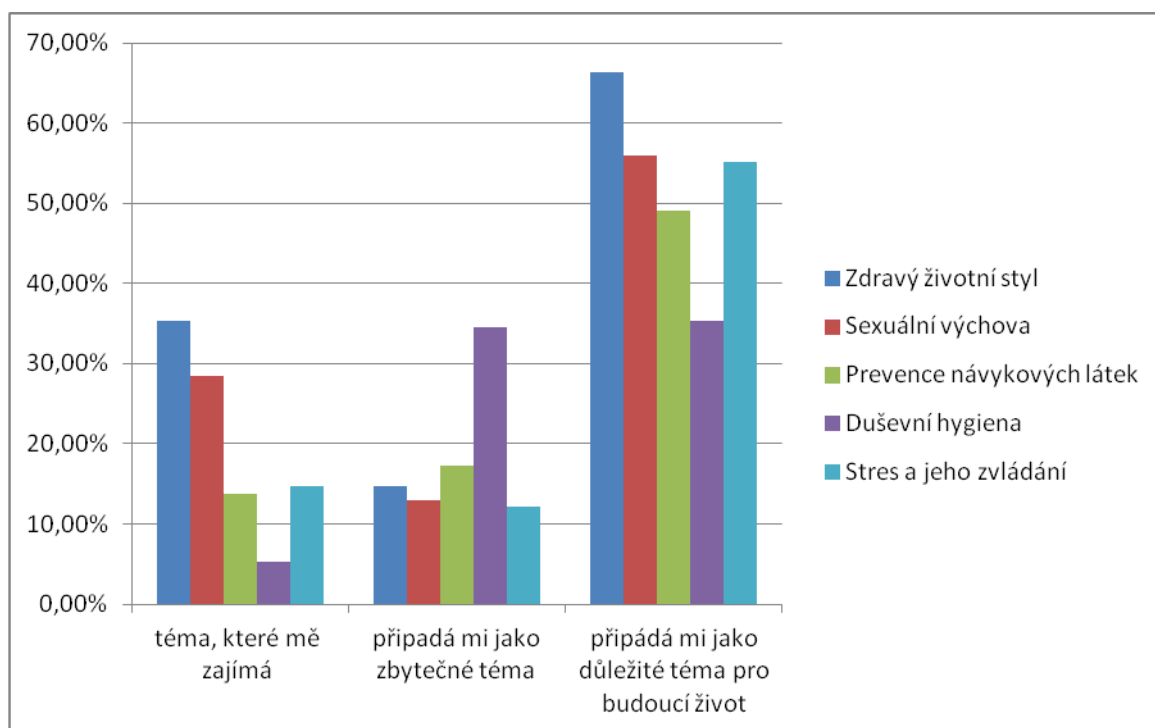
Graf č. 7: Která témata ti připadají důležitá pro tvůj budoucí život?



U této otázky jsem opět nezaznamenala žádné zásadní rozdíly mezi názory dívek a chlapců, proto je graf strukturován pouze podle věku respondentů. V kategorii 11-12 let nejvíce žáků zvolilo jako nejdůležitější pro jejich budoucí život učení o zdravém životním stylu, po něm nejvíce získala sexuální výchova a těsně za ní se umístila prevence návykových látek. Duševní hygiena stejně jako u ostatních věkových kategorií zvolilo jako důležitou nejméně žáků. Celkem překvapivé je, že stres a jeho zvládání nepřipadá dětem tohoto věku tak důležitý. U stresu vidíme největší vzrůst mezi věkovými kategoriemi. V kategorii 13-14 let si nejvíce žáků zvolilo stres a jeho zvládání, označilo jej celých 70%.

Závěrem z výzkumu ohledně názorů žáků na témata VKZ můžeme říci, že nejsou žádné výrazné rozdíly v názorech, co se týče pohlaví respondentů, ale našli jsme pár rozdílů věkových. Pokud pomineme tyto faktory a budeme nazírat na respondenty obecně jako na žáky II. stupně základní školy, můžeme říci, že téma, které je nejvíce zajímavé a zároveň je důležitým tématem pro jejich budoucí život je zdravý životní styl. Na straně druhé jako nejzbytečnější jim přijde učit se o duševní hygieně. Porovnání těchto otázek vidíme na grafu č.8.

Graf č. 8: Porovnání otázek ohledně témat VKZ



Vyhodnocení otázek týkajících se vlastního životního stylu žáků

V této části dotazníku byli žáci dotazováni na věci týkající se jejich životního stylu. Hned v úvodu je téma navozeno otevřenou otázkou, ve které žáci měli sami napsat, co si představují pod pojmem „zdravý životní styl“. Zde mě zajímalo, zda si žáci po první části dotazníku uvědomí, že zdravý životní styl není pouze o zdravé výživě a pohybu, ale také o správném a vyváženém režimu dne, zvládání stresu pomocí relaxace a duševní hygieny.

V tabulce č. 2 jsou zaznamenány odpovědi žáků na otázku, co si představují po pojmem zdravý životní styl. Červeně jsou zvýrazněné nejčastější odpovědi dané věkové kategorie a

daného pohlaví. Hned na první pohled si všimneme, že nejčastěji si žáci, nezávisle na věku ani pohlaví, představují pod tímto pojmem pouze zdravou výživu a dostatek pohybu. Celkem hojně je ale zastoupena i odpověď, kde žáci zmínili kromě výživy a pohybu také stres, respektive život bez stresu.

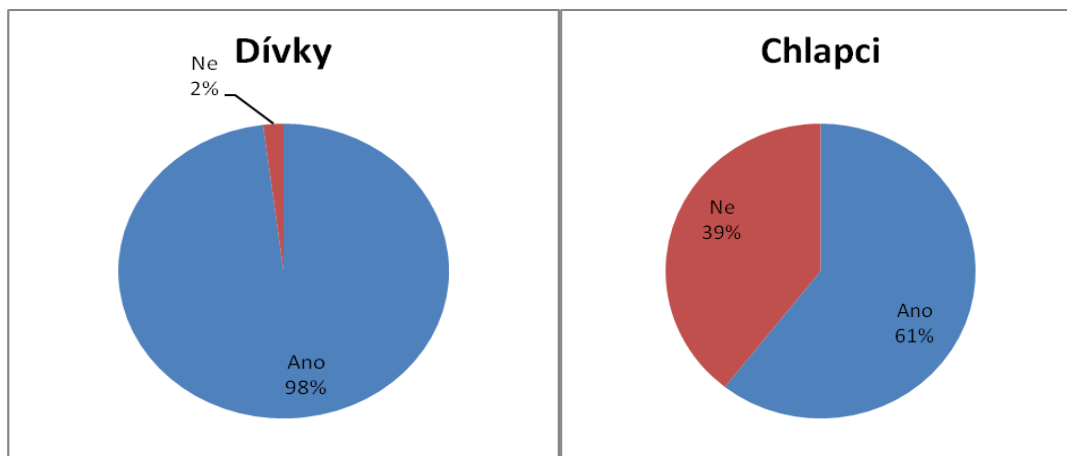
Tabulka č. 2 Co si představíš pod pojmem „zdravý životní styl“?

Odpovědi	Dívky			Chlapci		
	11-12 let	13-14 let	15 let	11-12 let	13-14 let	15 let
Zdravá výživa	1	3	-	2	1	-
Pohyb	-	1	-	-	1	-
Zdravá výživa a pohyb	9	6	6	15	12	3
Zdravá výživa, pohyb, režim dne	-	6	-	3	3	2
Zdravá výživa, pohyb, život bez drog	2	2	-	-	7	3
Zdravá výživa, pohyb, život bez stresu	4	5	5	4	6	4

Zajímavé je porovnání výsledků této otázky s otázkou další. V otevřené otázce napsalo 44% žáků, že zdravý životní styl je pouze zdravá výživa a dostatek pohybové aktivity. V následné otázce, kde žáci vybírali jednu odpověď na otázku, s čím se zdravý životní styl pojí, však uvedlo, že se pojí se vším uvedeným (tedy se stravováním, pitným režimem, tělesnou aktivitou, způsobem trávení volného času, způsoby napomáhající vyrovnávání se se stresem, režimem dne) 63,8% z celkového počtu dotazovaných. Zde vidíme, že žáci sami všechna témata spojená se zdravým životním stylem nevymyslí, ale pokud jim dáme vybrat, spousta z nich si uvědomí, že není pouze o zdravé výživě a sportu.

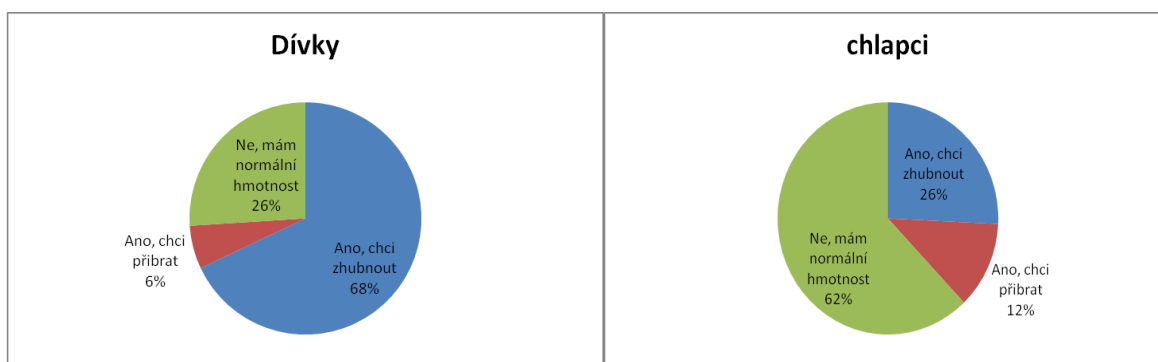
Významný rozdíl mezi názory různých pohlaví ukazuje další otázka týkající se žáků, zda někdy přemýšlí nad svým životním stylem. Pouze jedna dívka z celkových padesáti, odpověděla, že nad svým životním stylem nepřemýšlí. Chlapců, kteří nad svým životním stylem nepřemýšlí je však 26, což tvoří 39% z celkového počtu chlapců.

Graf č. 9 Přemýšlíš někdy o svém životním stylu? Rozdíl chlapci a dívky



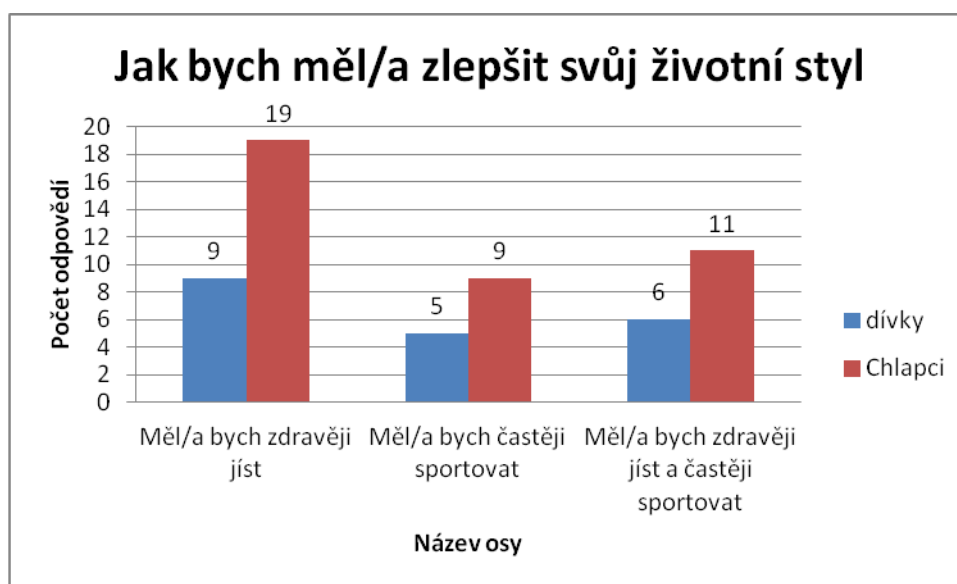
S tímto souvisí i otázka, zda přemýšlejí o své hmotnosti, případně chtějí zhubnout či potřebují přibrat. Zde je opět evidentní rozdíl mezi cívkami a chlapci. 68% dotázaných dívek a pouze 26% chlapců by chtělo zhubnout. Svou hmotnost jako optimální považuje 26% dívek a 62% chlapců. Těch, co se snaží přibrat je nejméně v obou kategoriích, chlapců je 12% a dívek pouhých 6%. Graficky znázorněné to vidíme na grafu č. 10.

Graf č.10 Přemýšlíš o své hmotnosti?



Dovedeš popsat svůj životní styl? Tak zněla další otevřená otázka, kde všichni žáci popsali, zda jedí zdravě, zda dostatečně sportují a zda jsou duševně „v pohodě“. Z obdržených dotazníků jsem vydedukovala, že přibližně polovina (přesněji 50,9%) dotazovaných není se svým životním stylem spokojena. K tomu, aby byli spokojeni, zmínili, že by měli více sportovat či zdravěji jíst, někteří dokonce oboje. Z grafu č. 11 je zřejmé, že chlapci i dívky by nejčastěji měli změnit své stravovací návyky.

Graf č. 11: Jak bych měl/a zlepšit svůj životní styl



Stravovacích návyků se týkaly také další 2 otázky. V první žáci z daného výběru označili odpověď, která vystihovala, jak často denně jedí. V druhé otázce žáci označovali, jak často jedí dané potraviny.

Graf č. 12 Kolikrát denně děti jedí



39% dětí se stravuje průměrně 4x denně a 35% 5x denně. Toto je velmi dobrá zpráva. Vícekrát jí pouze 11% a méně 15%, z nichž 3% jí dokonce dvakrát či méněkrát denně.

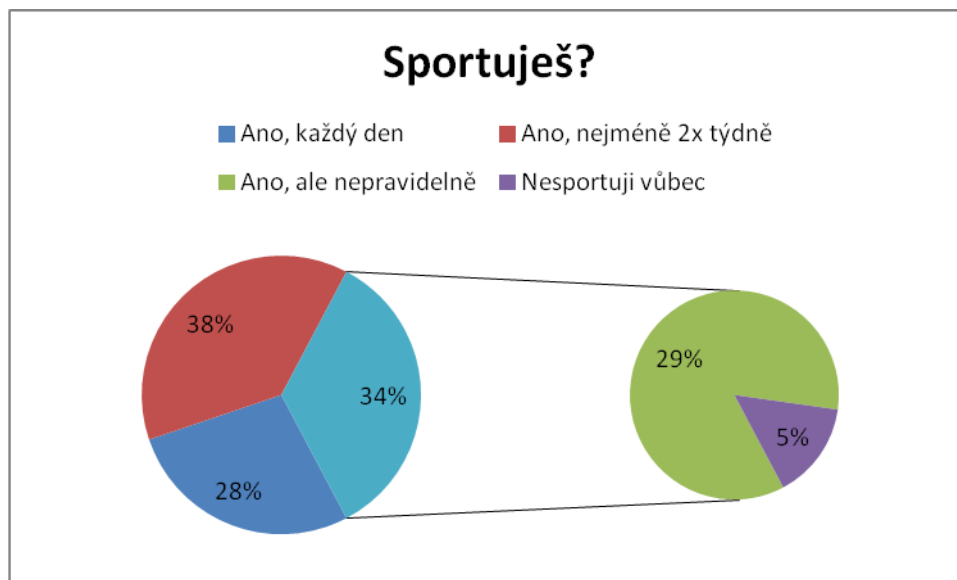
Když už víme, jak často děti jedí, nyní se zaměříme na to, co jedí. Žáci dostali tabulku, ve které zaškrtovali, jak často danou potravinu konzumují. Získané hodnoty jsou zaznamenány v tabulce č.3. Obilniny (včetně pečiva, těstovin a rýže) konzumuje minimálně jedenkrát denně 71,6% žáků a dalších 27,6% alespoň 2x týdně. Syrovou zeleninu, kterou by měli jíst všichni každý den, jí každý den jen 37,9% dotázaných, 47,4% pak alespoň 2x týdně a jeden žák dokonce odpověděl, že syrovou zeleninu nejí nikdy. U ovoce jsou výsledky příznivější, nenašel se nikdo, kdo by ovoce nejedl vůbec ale zřídka či jednou měsíčně odpovědělo dohromady 10,4% žáků. Alespoň dvakrát týdně konzumuje ovoce 33,6% dotázaných a každý den nadpoloviční většina, přesněji rovných 56%. Luštěniny a ryby mají výsledky velmi podobné. Ani u jedné potraviny se nenašel nikdo, kdo by ji konzumoval každý den, ale 9,5% dotázaných nikdy nejí luštěniny, přičemž ryby nejí dokonce 12,9%. Což není nijak překvapivý výsledek, něco takového jsem i očekávala. Děti mají často odpor k rybě, ale někteří se ji pak naučí jíst v průběhu života. Výsledky drůbeže a ostatního masa jsou také srovnatelné. Překvapivé je, že větší procento odpovědělo, že jí každý den maso vepřové a hovězí (12,9%) než drůbež (6,9%). Na druhou stranu, drůbeží maso někdy jí každý z respondentů ale vepřové a hovězí nejí nikdy 3,4% tázaných. U vajec jsme nejsou žádné překvapivé výsledky, alespoň 2x týdně jí vejce více než polovina respondentů a vajíčka nemá rádo, tedy je nikdy nejí 5,2%. Mléčné výrobky jsou konzumované ve velkém. Každý den je konzumuje 54,3% žáků, alespoň 2x týdně 29,3% což už dohromady tvoří více než 80% respondentů, zbytek mléčné výrobky konzumuje jen někdy a 2,6% nikdy. Výsledky sladkostí mě zajímaly asi nejvíce. Zjistila jsem, že se nenašel nikdo, kdo by sladkosti nejedl vůbec. Čekala jsem, že téměř polovina bude konzumovat sladké každý den, ale dle výzkumu je to „jen“ 34,5%. Více respondentů (39,7%) pak konzumuje sladkosti 2x týdně a více. Jedenkrát měsíčně či jen zřídka pojídá sladkosti dohromady 25,9%. Všechny výsledky jsou k dispozici v následující tabulce č.3.

Tabulka č.3: Jak často jíš tyto potraviny

Potraviny	1x denně a více (odpovědi/procenta)	2x týdně a více (odpovědi/procenta)	1x měsíčně (odpovědi/procenta)	Zřídka (odpovědi/procenta)	Nikdy (odpovědi/procenta)
obilniny, pečivo, těstoviny, rýže	83 71,6%	32 27,6%		1 0,9%	
zelenina – syrová	44 37,9%	55 47,4%	10 8,6%	6 5,2%	1 0,9%
ovoce – syrové	65 56%	39 33,6%	9 7,8%	3 2,6%	
luštěniny (hrách, čočka, fazole)		37 31,9%	44 37,9%	24 20,7%	11 9,5%
Ryby		28 24,1%	48 41,4%	25 21,6%	15 12,9%
Drůbež	8 6,9%	73 62,9%	27 23,3%	8 6,9%	
maso (vepřové, hovězí)	15 12,9%	60 51,7%	24 20,7%	13 11,2%	4 3,4%
Vejce	9 7,8%	56 48,3	30 25,9%	15 12,9%	6 5,2%
mléko, mléčné výrobky	63 54,3%	34 29,3%	2 1,7%	4 3,4%	3 2,6%
Sladkosti	40 34,5%	46 39,7%	14 12,1%	16 13,8%	

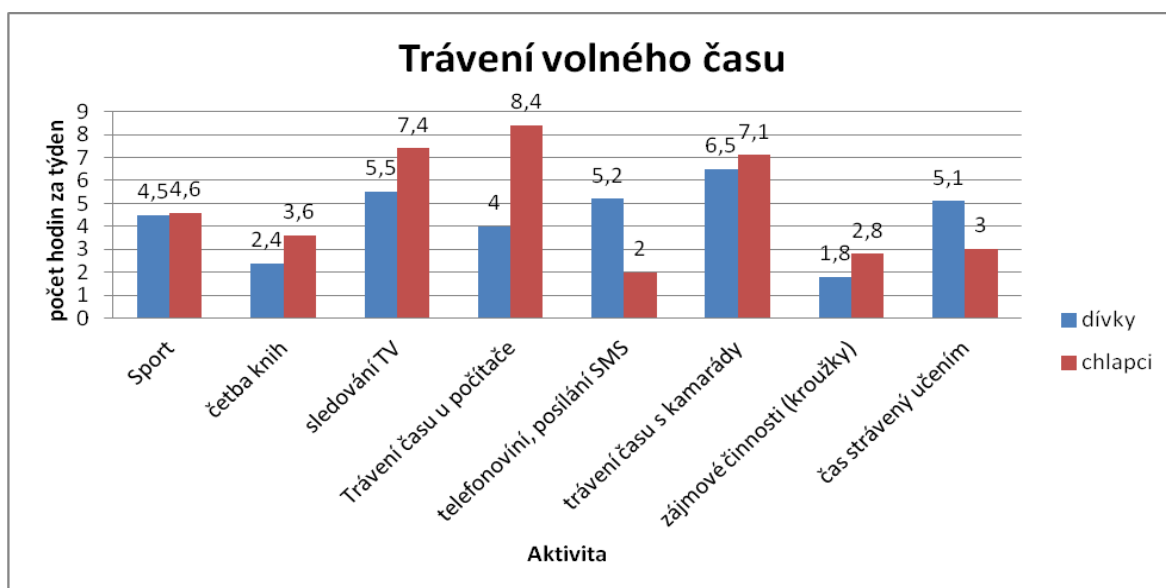
Nyní už víme, jak často a co žáci konzumují a tak se další otázky týkají pohybové aktivity a trávení volného času. Nejprve jsem se žáků zeptala, zda se věnují nějakému sportu a žáci měli na vybranou ze čtyř odpovědí, podle toho, jak často se sportu věnují. Jelikož jsem výzkum prováděla na škole se sportovním zaměřením, očekávala jsem, že všechny děti se budou pravidelně hýbat. Zjistila jsem ale, že 34% žáků nesportuje pravidelně, z nichž 5% nesportuje vůbec. V následujícím grafu č. 13 vidíme, že každý den sportuje pouze 28% a nejméně 2x týdně 38%.

Graf č. 13 Věnuješ se nějakému sportu?



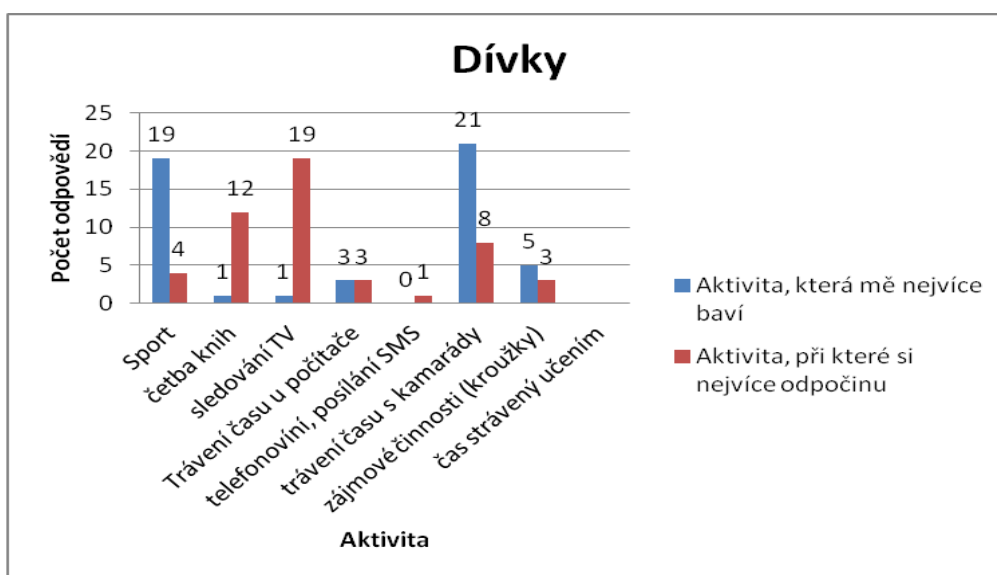
Trávení volného času žáků II. stupně základní školy podléhá technickému pokroku. Zjišťovala jsem, kolik času týdně žáci tráví různými aktivitami a zjistila jsem, že sportem stráví žáci průměrně 4,5 hodiny týdně, s kamarády tráví průměrně 6,8 hodin týdně, nehledě na pohlaví dítěte. Překvapivě více čtou chlapci, kteří čtou průměrně 3,6 hodin za týden, oproti tomu dívky jen 2,4 hodin. Dívky tráví více času telefonováním a posíláním SMS, průměrně 5,2 hodin za týden a chlapci „pouze“ 2 hodiny. Učení věnují více volného času dívky, které se učí týdně 5,1 hodin a chlapci 3 hodiny. Nejdéle však žáci tráví svůj volný čas u televize a počítače. Chlapci nejvíce svého času tráví u počítače, průměrně 8,4 hodiny za týden, hned na druhém místě pak u televize, kde stráví 7,4 hodin. U dívek se ani jedna z těchto dvou kategorií neumístila na prvním místě, ale sledování televize hned na druhém s výsledkem 5,5 hodin týdně, u počítače pak dívky tráví průměrně 4 hodiny. Tento výsledek jasně potvrdil moje očekávání založené na teoretických poznatcích, že děti v dnešní době netráví většinu svého volného času venku s kamarády, ale spíše převládá pasivní trávení volného času sledováním televize či hraním her na počítači a jiných elektronických zařízeních.

Graf č. 14: Jakým způsobem obvykle trávíš čas

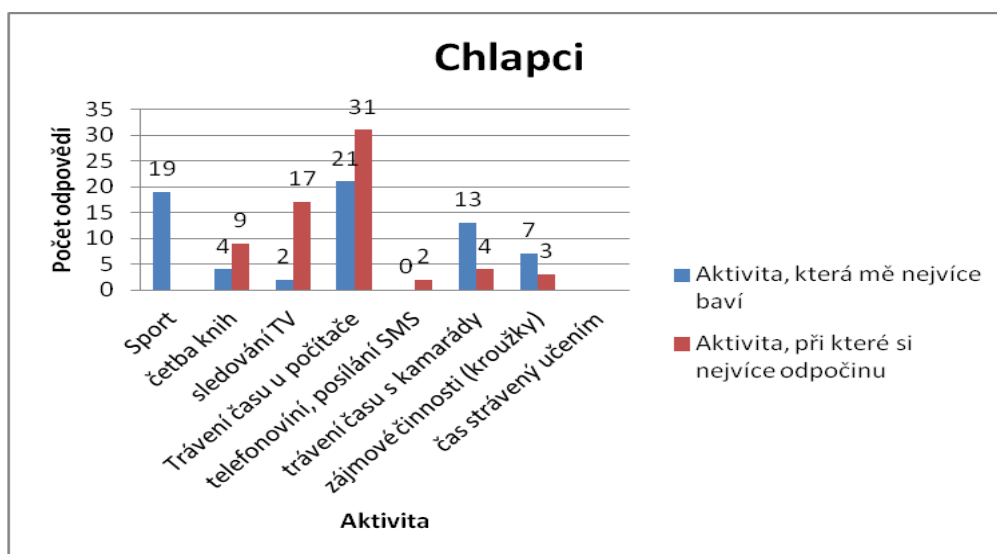


Proč stráví tolik hodin u televize a počítače ukazují další dva grafy, kde je znázorněno, které aktivity žáky baví nejvíce, a u kterých si nejvíce odpočínou. Na prvním grafu č.14 vidíme, že dívky nejvíce baví sport a trávení času s kamarády, přičemž ani jednu nebaví se učit. Za aktivitu, u které si odpočínou, označilo nejvíce dívek sledování televize a následně čtení knih. Graf č.15 pak poukazuje na aktivity chlapců. Nejvíce chlapců baví počítač a na druhém místě těsně za ním se umístil sport. Co se týče aktivity, u které si nejvíce odpočínou, tak nejvíce chlapců označilo opět počítač, 47% chlapců. Na druhém místě pak sledování televize, které zvolilo 25,8% dotázaných chlapců. Ani jedno pohlaví nezvolilo jako aktivitu, která je baví ani u které si odpočínou, učení. Nikoho nejvíce nebaví ani čas strávený telefonováním a pouze 3 z dotazovaných odpověděli, že u telefonu si nejvíce odpočínou.

Graf č. 15 Dívky – aktivity, které je baví a u kterých si odpočínou



Graf č. 16 Chlapci – aktivity, které je baví a u kterých si odpočínou



Tímto grafem jsme uzavřela otázky týkající se vlastního životního stylu žáků. Zjistila jsem, že spíše dívky přemýšlejí o svém životním stylu a o své hmotnosti. Většina z nich by chtěla zhubnout. Dále jsem se dozvěděla, že většina žáků jí 3-4x denně, přičemž jedí celkem vyváženou stravu. Bohužel jsem také zaznamenala, že 34% dotázaných nesportuje pravidelně. Co se týče trávení volného času, na plné čáře vyhrál počítač v závěsu s televizí. Toto jsou aktivity, kterými žáci tráví nejvíce času, nejvíce je baví a zároveň si prý u nich nejvíce odpočínou.

Vyhodnocení otázek týkajících se stresu a duševní hygieny

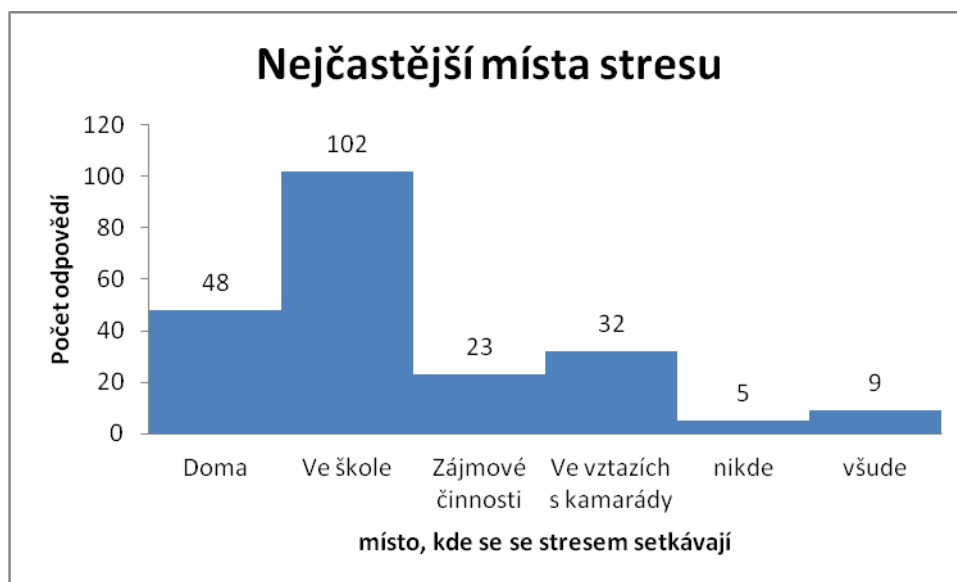
Poslední část dotazníku obsahovala osm otevřených i uzavřených otázek týkajících se stresu a duševní hygieny. Nejprve byli žáci dotazováni na to, co si představují pod pojmem stres. Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda žáci dokážou popsat, co stres je a zda se v hodinách VKZ o stresu učí. Odpovědi na tuto otázku jsem zařadila do šesti kategorií, které jsem vytvořila závisle na odpovědích žáků a rozdělila do tří kategorií podle věku, neboť mě zajímalo, zda žáci vyšších ročníků budou přesnější v definování pojmu než žáci mladší, kteří toto téma v rámci VKZ ještě neprobírali. Jak vidíme v tabulce č. 4 žáci ve věku 11-12 let nejčastěji přirovnávali stres k nějaké aktivitě – test, zkoušení, závody. Nedokázali tedy vysvětlit, co stres je a jmenovali pouze stresory, které stres vyvolávají. V kategorii 13-14 let byla nejčastější odpověď, že stres je stísněný pocit, strach. Zde už vidíme lehký posun, žáci o dva roky starší již nejmenují nejčastěji to, co stres vyvolává, ale pojmenovávají ho jako špatný pocit. Mezi nejstaršími žáky (15 let) vyhrál názor, že stres je duševní nepohoda, což je podle mě skvělý výsledek, který jsem očekávala. Dále si můžeme všimnout, že vysoké procento žáků ve věku 11-14 let srovnává stres s nervozitou, což jsou samozřejmě dva pojmy, které se sebou úzce souvisí.

Tab. 4: Co si představuješ pod pojmem „stres“?

Odpověď	11-12 let	13-14 let	15 let
Test, zkoušení, závody	12 30%	8 15,1%	3 13%
Stísněný pocit, strach	5 12,5%	14 26,4%	6 26,1
Nervozita	9 22,5%	12 22,6%	0 0%
Pracovní přetížení (nestíhat)	8 20%	6 11,3%	3 13%
Duševní nepohoda	4 10%	5 9,4%	7 30,4%
Nátlak na osobu	2 5%	8 15,1%	4 17,4%

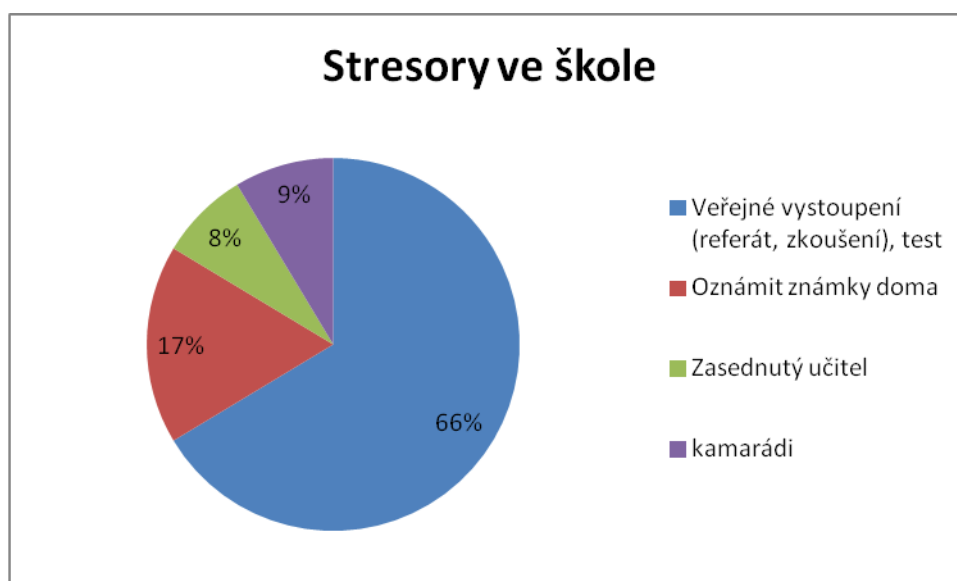
Odpovědi na tuto otázku mě ujistili, že všichni žáci tuší, co stres je. Pro nikoho to není pojem, který by nikdy neslyšeli, a i když nedokážou stres definovat, vědí s čím ho spojit. V další otázce žáci vybírali z nabídnutých odpovědí, kde se oni sami se stresem setkávají.

Graf č. 17 Kde se se stresem setkáváš?



Z grafu č. 17 je zřejmé, že žáci se nejčastěji setkávají se stresem ve škole (87,9% dotázaných). Školní prostředí se nám tedy potvrdilo jako nejvíce stresující prostředí pro žáky druhého stupně základní školy, nezanedbatelné však nejsou ani stresory pocházející z běžného života. Překvapivý je pro mne počet 48 žáků, kteří prožívají stres doma a 32 žáků, kteří se stresují v kamarádských vztazích. Za stres v rámci zájmových činností nejspíše žáci pokládají nervozitu před závodem a tak ho zmínilo 23 dotázaných. Pět žáků má pocit, že se vůbec nestresují. I přes to, že v této otázce pět žáků odpovědělo, že stres nezažívají nikde, v otázce další všichni zmínili, v jaké situaci se se stresem setkávají ve škole. Z toho vyvozují, že ti co napsali, že se nestresují, si v další otázce uvědomili, že ve škole stres někdy zažívají. 66% dotazovaných zmínilo, že je nejvíce stresují testy a jakékoliv přednesy před lidmi (zkoušení, referát). Dalších 17% napsalo, že se stresují, když mají doma oznámit špatnou známku. Ve vztazích s kamarády zažívá stres 9% a posledních 8% nejvíce stresuje učitel, který si na ně „zasedl“.

Graf č. 18 V jaké situaci se setkáváš se stresem ve škole



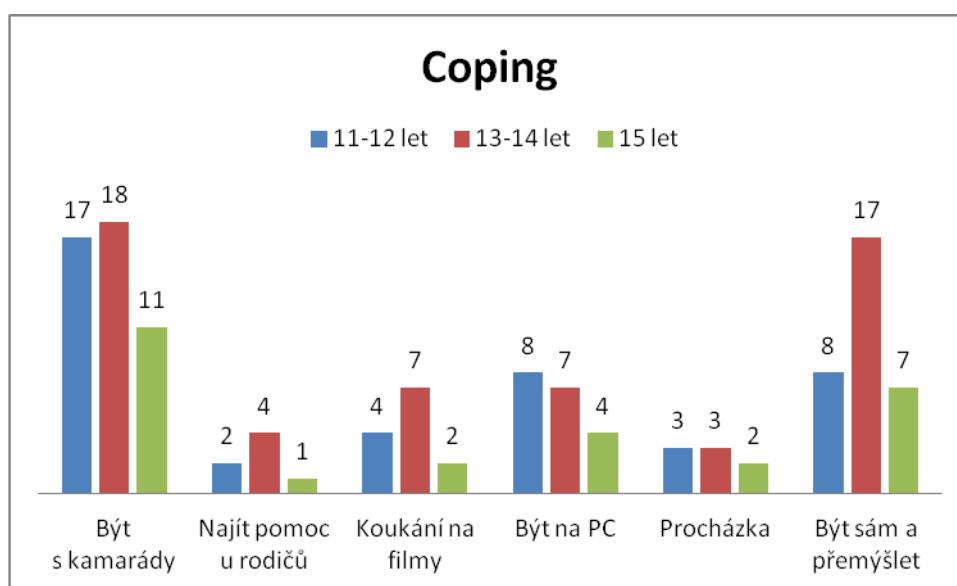
Jelikož se většina žáků stresuje právě z testů, zkoušení a všech aktivit spojených s výkonem, zeptala jsem se jich, zda si myslí, že stres, který v té chvíli prožívají, má vliv na jejich výsledný výkon. Zde zmínilo 23% respondentů, že na jejich výkony nemá stres žádný vliv, 5% dokonce odpovědělo, že má na jejich výsledky vliv dobrý. Zbýlých 73% žáků se přiznalo, že má stres negativní vliv na jejich výkon. 27% z nich napsalo, že následkem stresu se nemohou soustředit a 46% že dělají zbytečné, zbrklé chyby, ke kterým by nedošlo, kdyby byli v klidu. Z těchto výsledků vidíme, že učit děti zvládat stres je velmi důležitou součástí předmětu Výchova ke zdraví.

Graf č. 19 Jaký vliv má stres na tvé školní výsledky?



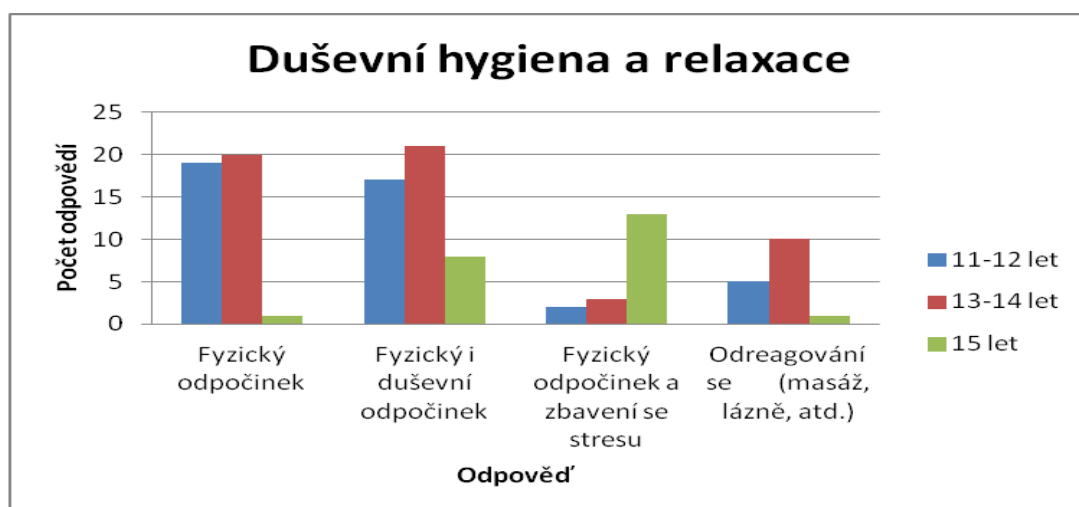
Jelikož již víme, že žáci se se stresem setkávají, zajímalo mě, jak se s ním vypořádávají. Ve věkové kategorii 11-12 let bylo suveréně nejvícekrát zmíněno, že se stresu zbavují tím, že jsou se svými kamarády, stejně odpovědi pak získal pobyt u počítače a být sám a přemýšlet. Nejméně jdou tito žáci pro pomoc k rodičům. 13-14-ti letí žáci k boji proti stresu nejčastěji tím, že jsou s kamarády nebo úplně sami a přemýšlejí. Stejný výsledek jsem zpozorovala i u žáků ve věku 15 let. Více než 16% z celkového vzorku využívá počítač, což koresponduje s tím, že počítač je aktivitou, která žáky nejvíce baví a tak na ni nezapomenou ani když jsou ve stresu.

Graf č. 20 Co ti pomáhá se stresu zbavit?



Duševní hygiena a relaxace jsou metody, jimiž se můžeme stresu zbavit. Proto jsem se žáků zeptala, co si pod těmito pojmy představují. Odpovědi žáků jsem rozdělila do čtyř kategorií. První kategorie obsahuje názor, že relaxace a duševní hygiena jsou fyzickým odpočinkem, druhá kategorie pak kromě fyzického odpočinku zahrnuje i duševní. Ve třetí kategorii si žáci představují pod danými pojmy fyzický odpočinek a metody, které nám pomáhají zbavit se stresu. V poslední kategorii jsou žáci, kteří si myslí, že duševní hygiena a relaxace jsou nástroje odreagování se – pod pojmem odreagovat se, žáci často zmiňovali masáže a lázně. Jelikož opět nebyly žádné důležité rozdíly mezi dívkami a chlapci zpracovala jsem grafické znázornění dle věku respondentů.

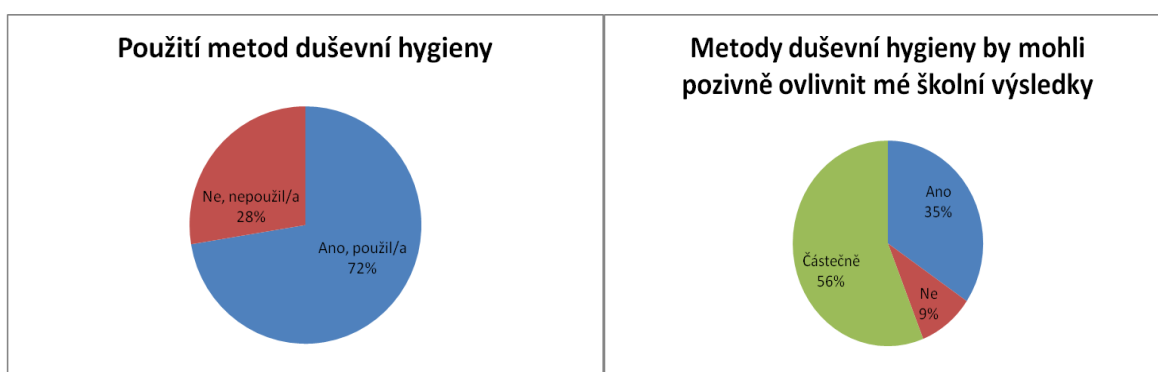
Graf č. 21 Co si představuješ pod pojmy „relaxace“ a „duševní hygiena“?



Ač není rozdíl mezi pohlavími, v grafu vidíme, že je rozdíl mezi věkovými kategoriemi. Celkem srovnatelné jsou výsledky věkové kategorie 11-12 let s kategorií 13-14 let. V těchto kategoriích si nejvíce žáků pod danými pojmy představuje pouze fyzický odpočinek nebo fyzický spolu s duševním. Nejméně z nich zmínilo zbavení se stresu. V nejstarší kategorii napsala více než polovina žáků, že si pod těmito pojmy představují odpočinek a metody, které pomáhají zbavit se stresu.

Poslední otázky dotazníku zjišťovaly, zda žáci někdy zkusili metody duševní hygieny a zda si myslí, že jejich používání může pozitivně ovlivnit jejich školní výsledky. Metody relaxace a duševní hygieny použilo 72% respondentů. Pouhých 9% si myslí, že tyto metody nemohou pozitivně ovlivnit jejich školní výsledky. 35% si myslí, že by pomohly a 56% věří v částečné pozitivní ovlivnění jejich výsledků pomocí metod relaxace a duševní hygieny.

Graf č. 22 Použití metod duševní hygieny a jejich vliv na školní výsledky



7.3 Vyhodnocení stanovených hypotéz

H1: Předpokládám, že si žáci pod pojmem zdravý životní styl představují nejčastěji jen zdravé stravování a dostatek pohybu.

V otevřené otázce, co je zdravý životní styl zmínilo jen zdravou výživu 6% žáků, jen pohyb 1,7% žáků. Těch, kteří si pod pojmem zdravý životní styl představují dodržování zdravé výživy a pravidelné sportování, bylo 44%. Zbýlých 48,3% dotázaných však napsalo, že se nejedná pouze o stravu a pohyb ale přidali režim dne, život bez drog a život bez zbytečného stresu. Závěrem můžeme tedy říci, že velký počet dětí spojuje zdravý životní styl pouze se zdravou stravou a dostatkem pohybu, ale větší procento si myslí, že je to něco víc.

Hypotéza nebyla potvrzena.

H2: Předpokládám, že dívky více přemýšlí o svém životním stylu a hmotnosti než chlapci.

Z mého výzkumu vyplynulo, že 98% dívek II. stupně základní školy přemýšlí o svém životním stylu. Chlapců taková většina nebyla. O svém životním stylu přemýšlí „pouze“ 61% z dotázaných chlapců. Z otázky, zda přemýšlejí také o své hmotnosti a chtějí zhubnout či potřebují přibrat, vyplynulo, že 74% dívek není se svou hmotností spokojeno, přemýšlí o ní a chtěly by ze 68% zhubnout a 6% přibrat. U chlapců jsem zjistila, že 62% z nich o své hmotnosti nepřemýšlí, protože se domnívají, že mají normální hmotnost a zbylých 38% by chtělo zhubnout či přibrat. Z těchto dat vyplývá, že dívky přemýšlejí mnohem více o svém životním stylu a hmotnosti než chlapci.

Hypotéza byla potvrzena.

H3: Předpokládám, že většina žáků II. stupně základní školy se sportovním zaměřením pravidelně sportuje.

Výzkumem jsem zjistila, že žáci II. stupně základní školy Kubatova 1 většinou sportují. Pouze 5% žáků odpovědělo, že nesportují vůbec, zbytek sportuje alespoň někdy. 29%

sportuje nepravidelně, 38% sportuje alespoň 2x týdně a posledních 28% sportuje každý den. Dáme-li tyto výsledky dohromady, vyjde nám, že pravidelně sportuje 64% žáků, což můžeme považovat za většinu.

Hypotéza byla potvrzena.

H4: Předpokládám, že žáci II. stupně základní školy tráví nejvíce volného času u počítače, který je také nejvíce baví.

Ukázalo se, že chlapci tráví týdně u počítače průměrně 8,4 hodin a zároveň je to aktivita, která baví nejvíce chlapců. Na druhou stranu dívky tráví nejvíce svého času s kamarády, což je také jejich nejoblíbenější aktivita. U počítače dívky tráví týdně 4 hodiny. Jelikož byla hypotéza stanovena pro všechny žáky neohledně na pohlaví, zjistila jsem, že aktivita, kterou žáci nejčastěji tráví svůj volný čas, je trávení času s kamarády a aktivitou, která je nejvíce baví je sport. Pokud by hypotéza byla stanovena pouze pro mužské pohlaví, byla by potvrzena. Naštěstí dívky u počítače netráví tolik času a tak celkové výsledky zvrátily.

Hypotéza nebyla potvrzena.

H5: Předpokládám, že se žáci nejvíce setkávají se stresem ve škole.

Nejčastěji ke stresu u žáků na II. stupni základní školy dochází, dle mého výzkumu, ve škole, doma a ve vztazích s kamarády. Nejvíce však žáci jako stresor označili právě školu a to celých 95,7% ze všech dotázaných. Téměř polovina však prožívá stres i v prostředí domova a nezanedbatelných 35% žáků prožívá stres v rámci vztahů s kamarády.

Hypotéza byla potvrzena.

H6: Předpokládám, že žáci ve věku 11-12 let mají menší povědomí o pojmech stres a duševní hygiena než starší žáci II. stupně základní školy.

Žáci věkové kategorie 11-12 let většinou nedokázali pojmenovat pojem stres, ale spojovali ho spíše se stresory, které stres vyvolávají, ve velké míře stres přirovnávali k nervozitě.

Žáci starší, tedy žáci ve věku 13-15 let již stresory zmiňovali méně a přibližně polovina stres pojmenovala jako stísněný pocit či duševní nepohoda. Zde tedy vidíme pokrok v povědomí o pojmu stres v závislosti na věku žáků. Samozřejmě může být toto zapříčiněno tím, že žáci 6. tříd ještě téma stres v hodinách výchovy ke zdraví nebrali. U pojmu duševní hygiena však vyšel rozdíl mezi věkovými kategoriemi 11-14 let a 15 let. Žáci ve věku 11-14 let měli velmi podobné výsledky. Pojem duševní hygiena nejvíce přirovnali k fyzickému odpočinku. Patnáctiletí nejčastěji pojmenovali daný termín jako fyzický ale i duševní odpočinek, který nám pomáhá zbavit se stresu.

Hypotéza byla částečně potvrzena.

H7: Předpokládám, že žáci II. stupně základní školy podpoří mou domněnku, že využití metod duševní hygieny může pozitivně ovlivnit jejich školní výsledky.

Domnívám se, že pokud učitel před testem s dětmi provede vhodnou relaxační metodu, může to žákům pomoci se před testem zklidnit a výsledky testu pak mohou být lepší. Proto jsem se zeptala žáků, zda se mnou souhlasí. Pouhých 9 % žáků metodám duševní hygieny nedůvěřuje. Zbylých 91% věří, že by tyto metody mohly, alespoň částečně, pozitivně ovlivnit jejich školní výsledky.

Hypotéza byla potvrzena.

H8: Předpokládám, že s postupem věku bude žáky více zajímat téma psychohygieny.

Na odpověď, které téma žáky nejvíce zajímá, se ve všech věkových kategoriích téma psychohygieny objevilo až na posledním místě. Naopak vyhrálo otázku, kde jsem se žáků ptala, jaké téma jim připadá zbytečné. Psychohygiena se tedy stala ve všech věkových kategoriích tématem, které je nezajímá.

Hypotéza nebyla potvrzena.

7.4 Diskuse

Výzkumné šetření si kladlo za cíl zmapovat životní styl žáků druhého stupně základní školy a jejich pohled na předmět Výchova ke zdraví (VKZ), a to prostřednictvím dotazníků, které vyplňovali žáci 6. - 9. tříd.

Co se týče předmětu Výchova ke zdraví, výsledky výzkumu ukazují, že více než 70% žáků hodiny tohoto předmětu baví. Nejvíce je baví témata zdravého životního stylu a sexuální výchova, přičemž nejzbytečnější a nejméně důležité pro budoucí život jim přijde téma duševní hygieny. Toto může poukazovat nejen na to, že žáky téma duševní hygieny nezajímá nebo nebaví, ale i na jejich nedostatečné znalosti dané problematiky. Je možné, že žáci toto téma označili jen z důvodu toho, že tento termín neznají a neví, co si pod ním představit. Což se mi také potvrdilo v otázce, kde jsem se žáků ptala, co si představují pod pojmem duševní hygiena a téměř polovina žáků ve věku 11-14 let spojila termín pouze s fyzickým odpočinkem. Jelikož rozdělení témat předmětu VKZ do ročníků závisí na učiteli a škole, doporučila bych **zařadit téma duševní hygieny alespoň okrajově již v nižších ročnících, klidně hned v 6. ročníku**. Znalost tohoto tématu může přispět k lepšímu výkonu žáka nejen ve škole ale i mimo ni, tak proč čekat a učit se o něm až v 9. třídě. Není to pouze můj názor ale i názor 91% dotázaných žáků, kteří také věří v pozitivní vliv duševní hygieny na jejich školní výsledky. Vcelku překvapivé pro mě bylo zjištění, že pouhým 13-ti žákům ze všech dotázaných, je nějaké téma VKZ nepříjemné. Nejvíce zastoupené zde bylo téma rodiny, což poukazuje na to, že žáci, kteří napsali tuto odpověď, nežijí ve spokojené rodině a trápí je to. **Pro nás jako učitele to znamená, že bychom při probírání citlivých témat měli být opatrní** a nežádat po dětech, kterým není příjemné o své rodině mluvit, aby tak dělali veřejně před celou třídou.

Pomocí otázek zaměřených na vlastní životní styl žáků, jsem zjistila, že téměř všechny dívky a více než polovina chlapců přemýšlí o svém životním stylu, přičemž spíše dívky se snaží zhubnout a chlapci jsou se svoji hmotností spíše spokojeni. Toto jen potvrdilo výsledky průzkumu životního stylu žáků základních škol v ČR provedeného Českým Zdravotnickým fórem (průzkum ČZF), kde se ukázalo, že 35% chlapců ale přibližně 75% dívek na druhém stupni někdy drželo dietu. Tam, kde se však naše výsledky liší je pravidelnost stravování. Můj výzkum nepoukázal na žádné rozdíly mezi věkovými kategoriemi či pohlavím respondentů, pouze ukázal, že 74% dotázaných jí 4x-5x denně,

což pro mě bylo příjemné zjištění. Z průzkum ČZF však vyšel celkem znatelný pokles pravidelnosti stravování v závislosti na věku respondentů - čím starší žáci jsou, tím nepravidelněji jedí (ať už málo či moc), a to převážně dívky. Co se týče trávení volného času, zjistila jsem, žáci tráví nejvíce času u počítače, televize a s kamarády, přičemž průměrně u počítače stráví chlapci 8,4 hodiny týdně a dívky „pouze“ 4. Podle výzkumu ČZF však žáci průměrně stráví u počítače 1-2 hodiny denně (tedy 7-14 hodin týdně), výzkum nerozlišuje v tomto případě pohlaví žáka. Výsledek mého šetření tedy podává trochu pozitivnější výsledek.

V otázkách týkajících se stresu jsem zjistila, že ho děti nejvíce prožívají ve škole, kde je nejvíce stresuje jakékoliv veřejné vystoupení (např. referát, zkoušení) a testy. Toto je celkem očekávaný výsledek, který je vcelku přirozený. Pro děti je škola jednou z mála povinností a tak je místem, kde je stres nejvíce očekávaný a to převážně v situaci, kdy mají žáci před sebou období plné závěrečných testů. Jako následky stresu žáci nejčastěji zmiňovali zbytečné chyby a nesoustředěnost a pro boj se stresem jim nejvíce pomáhá být s kamarády či naopak být sám a přemýšlet. Překvapilo mě, že pouze 7 z dotazovaných žáků jde pro pomoc za svými rodiči, což lehce vyvrací mé tvrzení zmíněné v teoretické části, že pro zvládání stresu je důležitá podpora rodiny. Rodinná podpora důležitá určitě je, ale žáci si ji až tak neuvědomují. Dle mého názoru jdou žáci pro pomoc za rodiči až v těch nejstresovějších situacích. V té chvíli si uvědomí, že rodina je pro ně nejdůležitější. Toto je však pouze moje osobní domněnka, na tyto otázky můj výzkum bohužel odpovědi nedává.

Z hlediska věku jsem nezjistila žádné velké rozdíly, což může být způsobeno tím, že ve vzorku nebyl tak velký věkový rozdíl. Největší rozdíly, co se týče věku, jsem zaznamenala v otevřených otázkách týkajících se pojmů stres a duševní hygiena. S postupem věku žáci nepřirovnávali stres ke stresorům, ale definovali ho spíše jako stísněný pocit a duševní nepohodu. Duševní hygienu postupem věku již nepojmenovávali pouze jako fyzický odpočinek ale také jako psychický odpočinek a prostředek ke zbavení se stresu. Oba výsledky mohou být opět následkem nevědomosti žáků, tedy tomu, že se o daném tématu ještě neučili.

Z hlediska pohlaví jsem našla rozdílů více a to převážně v části týkající se vlastního životního stylu žáků. Dívky mnohem více přemýšlejí o svém životním stylu, častěji jsou s ním také nespokojeny a snaží se zhubnout. S postupem věku se dívky přestávají

pravidelně hýbat, u chlapců jsem k takovému závěru nedošla. Je celkem zajímavé, že přesto, že dívky se snaží často zhubnout, přestávají sportovat. Dívky se tedy nejspíše snaží docílit postavy modelky z časopisu pomocí různých diet a omezování se v jídle. Další rozdíl je v trávení volného času. Dívky nestráví tolik hodin u počítače a televize co chlapci, na druhou stranu ale tráví více času učení a přípravou do školy. I když dívky s postupem věku přestávají sportovat je sport aktivitou spolu s trávením času s kamarády nejoblíbenější aktivitou dívek. Chlapci nejraději tráví čas u počítače, u kterého si také nejvíce odpočinou. Dívky si zase nejvíce odpočinou u televize. Je vidět, že ač si různá pohlaví odpočinou u různých elektronických zařízení, stejně obě pohlaví upřednostňují odpočinek pasivní před aktivním.

Z mého výzkumu vyplynula tato hlavní zjištění:

Žáci II. stupně základní školy mají rádi hodiny Výchovy ke zdraví.

- Nejvíce je zajímavá téma zdravého životního stylu.
- Nejzbytečnější jim přijde téma duševní hygieny.

Spíše dívky jsou nespokojeny se svým životním stylem.

- S postupem věku přestávají postupně sportovat.
- Více než polovina dívek by chtěly zhubnout.

Chlapci tráví nejvíce svého volného času u počítače či televize, dívky zase s kamarády.

Žáky nejvíce stresuje škola a to převážně zkoušení, referáty a testy.

Žáci předpokládají, že využití metod duševní hygieny by mohlo pozitivně ovlivnit jejich školní výsledky.

8. ZÁVĚR

Cílem teoretické části této diplomové práce bylo seznámit se se základními pojmy týkající se zdravého životního stylu a popsat základní faktory, které náš životní styl ovlivňují. V mé diplomové práci jsem se zaměřila na výživu, pohybovou aktivitu a trávení volného času, které jsou klíčovými faktory životního stylu. Jelikož si myslím, a také se mi to v mém výzkumu potvrdilo, že žáci druhého stupně základní školy zdravý životní styl často spojují pouze se zdravou výživou a dostatkem pohybu, zaměřila jsem se také na stres a psychohygienu.

Poslední kapitola teoretické části je věnována předmětu Výchova ke zdraví. Je zde zmíněno její postavení v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání v České republice. Dále jsem se věnovala cílům předmětu, očekávaným výstupům, jeho tematickým celkům, které jsou zařaditelné dle uvážení učitele a klíčovým kompetencím provázaných s obsahem předmětu. Přidala jsem také porovnání nepoužívanějších učebnic a představila formy a metody výuky, které jsou pro hodiny Výchovy ke zdraví vhodné. Nakonec jsem ještě popsala programy a projekty podpory zdraví, kterých se mohou školy zúčastnit a využít tak jejich výhod.

Praktická část se zabývala výzkumem životního stylu žáků na II. stupni základní školy se sportovním zaměřením. Výzkum byl proveden formou dotazníku se zkoumaným vzorkem o počtu 116 žáků. Zkoumala jsem nejen životní styl žáků, ale také jejich postoj vůči předmětu Výchova ke zdraví a jeho tématům.

Z výzkumu vyplynulo, že více než 70% žáků II. stupně základní školy hodiny Výchovy ke zdraví baví. Nejvíce je zajímaví témata zdravý životní styl a sexuální výchova, přičemž zbytečné jim přijde učit se o duševní hygienu. Téměř 90% dotázaných není žádné téma probírané v rámci VKZ nepříjemné a zbylým je nejčastěji nepříjemné povídat si o rodině a tématech týkajících se sexuální výchovy. Témata, která si žáci myslí, že jsou důležitá pro jejich budoucí život, jsou opět zdravý životní styl, sexuální výchova ale konečně i stres a jeho zvládání. Je zřejmé, že tyto výsledky byly celkem předpokladatelné. Duševní hygiena, ač je pro člověka velmi důležitá, je naprosto nejméně oblíbená a dle studentů také nepotřebným tématem. Může to ale být zapříčiněno pouhou neznalostí pojmu, což jsem si

ověřila v jedné z posledních otázek výzkumu, ze které vyplynulo, že většina žáků si myslí, že duševní hygiena je pouze fyzický odpočinek.

V části výzkumu věnované vlastnímu životnímu stylu žáků, jsem zjistila, že znatelné genderové rozdíly byly mezi tím, zda přemýšlejí žáci o svém životním stylu a své hmotnosti ale i ve způsobu trávení jejich volného času. Dívky o svém životním stylu více přemýšlejí a častěji také touží zhubnout. Chlapci zase tráví více svého volného času u počítače. Překvapivý výsledek byl, že pouze 66% žáků II. stupně základní školy se zaměřením na sport pravidelně sportují a nejvíce si žáci odpočinou u počítače a při sledování televize.

V poslední části výzkumu jsem zjistila, že největší stresor pro žáky představuje škola, ale i rodina a přátelské vztahy. Stres má negativní dopad na jejich školní výsledky, neboť se ve stresové situaci hůře soustředí a dělají zbytečné chyby. Většina žáků se domnívá, že používání metod duševní hygieny by mohlo pozitivně ovlivnit jejich školní výsledky.

Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že bychom se měli jako učitelé snažit ovlivnit žáky v oblasti trávení jejich volného času. Měli bychom také věnovat velkou pozornost relaxaci a duševní hygieně, které by mohly pozitivně ovlivnit jejich školní výsledky. Nemyslím tím pouze využití jejich metod v rámci vyučování ale také žáky s těmito metodami dobře seznámit, aby je mohli využívat kdykoliv během svého života a chránit tak své duševní zdraví.

ZDROJE

Knižní díla:

1. BARTKO, Daniel. Moderní psychohygienu [Panorama, 1980]: Moderná psychohygienu [Panorana, 1980] 2. dopln. vyd. Praha: Panorama, 1980. 467 s.
2. BEDRNOVÁ, Eva et al. *Duševní hygiena a sebeřízení: pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999, 160 s. ISBN 80-7168-681-6.
3. BRANNON, Linda, Jess FEIST. *Health psychology: an introduction to behavior and health*. 7th ed. United States: Wadsworth, Cengage Learning, c2010, 570 p. ISBN 04-956-0132-2.
4. BOENISCH, Edmond W.; HANEY, C. *Stres: přehledné testy a návody, jak zvládat stres*. 1. vyd. Překlad Jan Sládek. Brno: Books - Jota, 1998, 208 s. Nové obzory (Jota), sv. 24. ISBN 80-724-2015-1.
5. ČAP, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980. 381 s.
6. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha, 2007, 655 s. ISBN 978-807-3672-737.
7. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.
8. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 4. vyd. Překlad Karel Balcar. Praha: Portál, 2003, 175 s. ISBN 80-717-8766-3.
9. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. Vysokoškolské učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 978-807-3801-236.
10. FORSTER, Vernon W. *Nový začátek*. Praha: Advent-Orion, 1993, 229 s. ISBN 80-7172-000-3.
11. GILLERNOVÁ, Ilona a Lenka KREJČOVÁ. *Sociální dovednosti ve škole*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 247 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4734-729.
12. HAVLÍNOVÁ, Miluše et al. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, 275 s. ISBN 80-717-8263-7.
13. HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2., rozš. vyd. Praha: Portál, 2007, 311 s. ISBN 80-736-7059-3.

14. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-717-8927-5.
15. JANDOUŘEK, Jan. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 288 s. ISBN 80-7178-535-0.
16. JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 238 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4726-977.
17. KOUBEKOVÁ, Eva: Stres a spôsoby jeho zvládania u detí staršieho školského veku. *Pedagogická revue*, 54, 2002, č.5, s.470-478.
18. KRATOCHVÍLOVÁ, Hana. *Analýza učebnic 2. stupně ZŠ s problematikou výchovy ke zdraví a návrhy inovací*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, 2013. 83 s. Diplomová práce. Vedoucí práce PhDr. Jitka Reissmannová, Ph.D.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-717-8551-2.
20. LEIBOLD, Gerhard. *Dobrý spánek - dobré nervy*. Vyd. 1. Překlad Jiří Strejček. Praha: Svoboda, 1994, 111 s. ISBN 80-205-0358-7.
21. MATUŠ, Vladimír a Pavla BEDNÁŘOVÁ. *Metodika výuky výchovy ke zdraví na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe - náměty pro začínajícího učitele*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2009, 78 s. ISBN 978-80-7368-434-1.
22. MEDVĚDOVÁ, L. Vplyv stresora a subjektívnej percepcie, jeho zvládnutelnosti na preferenciu a úroveň stratégií zvládania v ranej adolescencii. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 2001a, roč. 36, č.4, s. 291-310. ISSN 0555-5574
23. MEDVĚDOVÁ, L. Identifikácia stresorov u žiakov v škole v období puberty. In Sarmány-Schuler, I. (Eds.). *Psychológia pre bezpečný svet človeka*. Bratislava: STIMUL, 2001b, s. 544-548. ISBN 80-88982-53-7.
24. MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, 208 s. ISBN 14-400-84.
25. MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2007, 107 s. ISBN 978-80-7368-951-3.
26. MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-807-3151-560.

27. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
28. ŘEHULKA, Evžen. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 92 s.
29. ŘEHULKA, Evžen. (ed.). *Škola a zdraví pro 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. 426 s. ISBN 978-80-210-5454-6.
30. SCHWARZER, Ralf. *Self-efficacy: thought control of action*. Washington: Hemisphere Pub. Corp., c1992, xiv, 410 p. ISBN 15-603-2269-1.
31. SCHWARZER, R., SCHWARZER, Ch. *A Critical Survey of Coping Instruments*. In: Zeidner, M., Endler, N.S. (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. New York: John Wiley & Sons, 1996. ISBN 978-04-715-9946-3
32. STREJČKOVÁ, Alice. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ obor zdravotnický asistent*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2007, 111 s. ISBN 978-807-1689-430.
33. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita, Pedagogická fakulta, 1999, 39 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-708-3382-3.
34. URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010, 159 s. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-80-244-2561-0.

Internetové zdroje:

1. VI. *Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001*. [online]. c2010 [cit. 2014-3-19] Dostupné z WWW: <<http://www.szu.cz/publikace/data/detska-obezita>>.
2. CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTENSON, G. M. *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-Related research* [online]. [cit. 2014-3-19] Public Health Reports 100 (2), March-April 1985, p. 126-131. Available from WWW: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>>.

3. České zdravotnické fórum. Životní styl žáků základních škol v ČR: Výsledky dotazníkového průzkumu. [online]. 2013 [cit. 2014-4-20] Dostupné z WWW: <http://www.czfd.cz/soubory/vyzkum_zsz/czfd_pruzkum_zaku.pdf>.
4. Daňková, Lucie. *První zkušenosti s alkoholem (výsledky průzkumu)*, [online]. 2011 [cit. 2014-3-19]. Dostupné z WWW: <<http://11759.vyplnto.cz>>.
5. Fórum zdravé výživy [online]. c2014 [cit. 2014-3-19] Dostupné z WWW: <<http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>>.
6. GREGORA, Martin. *Kuchařka pro rodiče malých dětí* [online]. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 175 s. [cit. 2014-04-27]. Pro rodiče. ISBN 978-802-4731-100. Dostupné z WWW: <http://www.ereading.cz/nakladatele/data/ebooks/5257_preview.pdf>.
7. ICM NIDM MŠMT. *Poruchy příjmu potravy - charakteristika*. [online], c2014 [cit. 2014-3-19]. Dostupné z WWW: <<http://www.icm.cz/poruchy-prijmu-potravy-charakteristika>>.
8. KATRŇÁK, Jan. Maslowova pyramida potřeb [online]. 2013 [cit. 2014-3-11] Dostupné z WWW: <http://homoeconomicus.cz/Podnik/Management/Motivace/Clanky/Clanky.php?clanek=Maslowova_pyramida_potreb>.
9. LAKTEA, o.p.s. Školní mléko [online]. c2011 [cit. 2014-03-26]. Dostupné z WWW: <http://www.laktea.cz/skolni_mleko>.
10. LAKTEA, o.p.s. Ovoce do škol [online]. c2010 [cit. 2013-05-05]. Dostupné z WWW: <<http://www.ovocedoskol.eu/>>.
11. MINERÁLY [online]. c2013 [cit. 2014-3-19] Dostupné z WWW: <<http://www.e-minerally.cz/>>.
12. MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ. eAGRI: Odstavec předpisu 225/2008 Vyhláška č. 225/2008 Sb., kterou se stanoví požadavky na doplňky stravy a na obohacování potravin Příl.5. [online], c2009-2013 [cit. 2014-3-19]. Dostupné z WWW: <<http://eagri.cz/public/web/mze/legislativa/ostatni/100065067.html>>.
13. MTE [online]. c2013 [cit. 2014-3-19] Dostupné z WWW: <<http://www.mte.cz/>>.
14. PERNICOVÁ, Hana. *Výchova ke zdraví v učebních osnovách ŠVP - aktualizovaná verze*. Metodický portál: Články [online]. 2008. [cit. 2014-03-26]. Dostupný

- z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/1932/VYCHOVA-KE-ZDRAVI-V-UCEBNICH-OSNOVACH-SVP---AKTUALIZOVANA-VERZE.html>>. ISSN 1802-4785.
15. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2013. [cit. 2014-03-26]. Dostupné z WWW: <<http://www.nuv.cz/file/213/>>.
 16. SMITH, M. et al. *Understanding stress* [online]. December 2011. [cit. 24.3.2014]. Dostupný z WWW: <<http://helpguide.org/topics/stress.htm>>.
 17. ÚZIS ČR- Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2011b). *Zdravotnická ročenka České republiky 2010* [online]. Praha: ÚZIS ČR. Dostupné z WWW: <<http://www.uzis.cz/publikace/zdravotnicka-rocenka-ceske-republiky-2010>>.
 18. Víš co jíš [online]. c2014 [cit. 2014-4-10] Dostupné z WWW: <<http://www.viscojis.cz/>>.
 19. Vitamíny [online]. c2009 [cit. 2014-3-19] Dostupné z WWW: <<http://www.mojevitaminy.cz/>>.
 20. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity and Overweight*. [online], c2013 [cit. 2014-3-19]. Available from WWW: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>>.
 21. ZDRAVÁ PĚTKA [online]. c2012 [cit 2014-03-26]. Dostupné z WWW: <www.zdrava5.cz>.
 22. ZDRAVÉ ZUBY [online]. c2012 [cit 2014-03-26]. Dostupné z WWW: <www.zdravezuby.cz>.

SEZNAM PŘÍLOH

Seznam příloh v textu

Seznam obrázků - teoretická část

Obr. 1 Faktory ovlivňující zdraví

Obr. 2 Potravinová pyramida Fóra zdravé výživy

Obr. 3 Maslowova pyramida potřeb

Obr. 4 Sed na židli

Obr. 5 Čerpání energie

Obr. 6 Učebnice Rodinná výchova

Obr. 7 Učebnice Občanská výchova 6

Seznam tabulek – teoretická část

Tab. 1: Doporučené denní dávky (ddd) jednotlivých vitamínů

Tab. 2: Doporučené denní dávky minerálních látek

Seznam tabulek – výzkumná část

Tab. 1: Věkové složení zkoumaných žáků

Tab. 2: Co si představíš pod pojmem „zdravý životní styl“?

Tab. 3: Jak často jíš tyto potraviny

Tab. 4: Co si představuješ pod pojmem „stres“?

Seznam grafů – výzkumná část

Graf 1: Věkové složení zkoumaných žáků v procentech

Graf 2: Baví vás hodiny Výchovy ke zdraví?

Graf 3: Jaké téma z VKZ tě nejvíce zajímá?

Graf 4: Co ti přijde jako zbytečné téma? (věkové kategorie)

Graf 5: Co ti přijde jako zbytečné téma?

Graf 6: Témata, která jsou žákům nepříjemná
Graf 7: Která témata ti připadají důležitá pro tvůj budoucí život?
Graf 8: Porovnání otázek ohledně témat VKZ
Graf 9: Přemýšlíš někdy o svém životním stylu? Rozdíl chlapci a dívky
Graf 10: Přemýšlíš o své hmotnosti?
Graf 11: Jak bych měl/a zlepšit svůj životní styl
Graf 12: Kolikrát denně děti jedí
Graf 13: Věnuješ se nějakému sportu?
Graf 14: Jakým způsobem obvykle trávíš čas
Graf 15: Dívky – aktivity, které je baví a u kterých si odpočinou
Graf 16: Chlapci – aktivity, které je baví a u kterých si odpočinou
Graf 17: Kde se se stresem setkáváš?
Graf 18: V jaké situaci se setkáváš se stresem ve škole
Graf 19: Jaký vliv má stres na tvé školní výsledky?
Graf 20: Co ti pomáhá se stresu zbavit?
Graf 21: Co si představuješ pod pojmy „relaxace“ a „duševní hygiena“?
Graf 22: Použití metod duševní hygieny a jejich vliv na školní výsledky

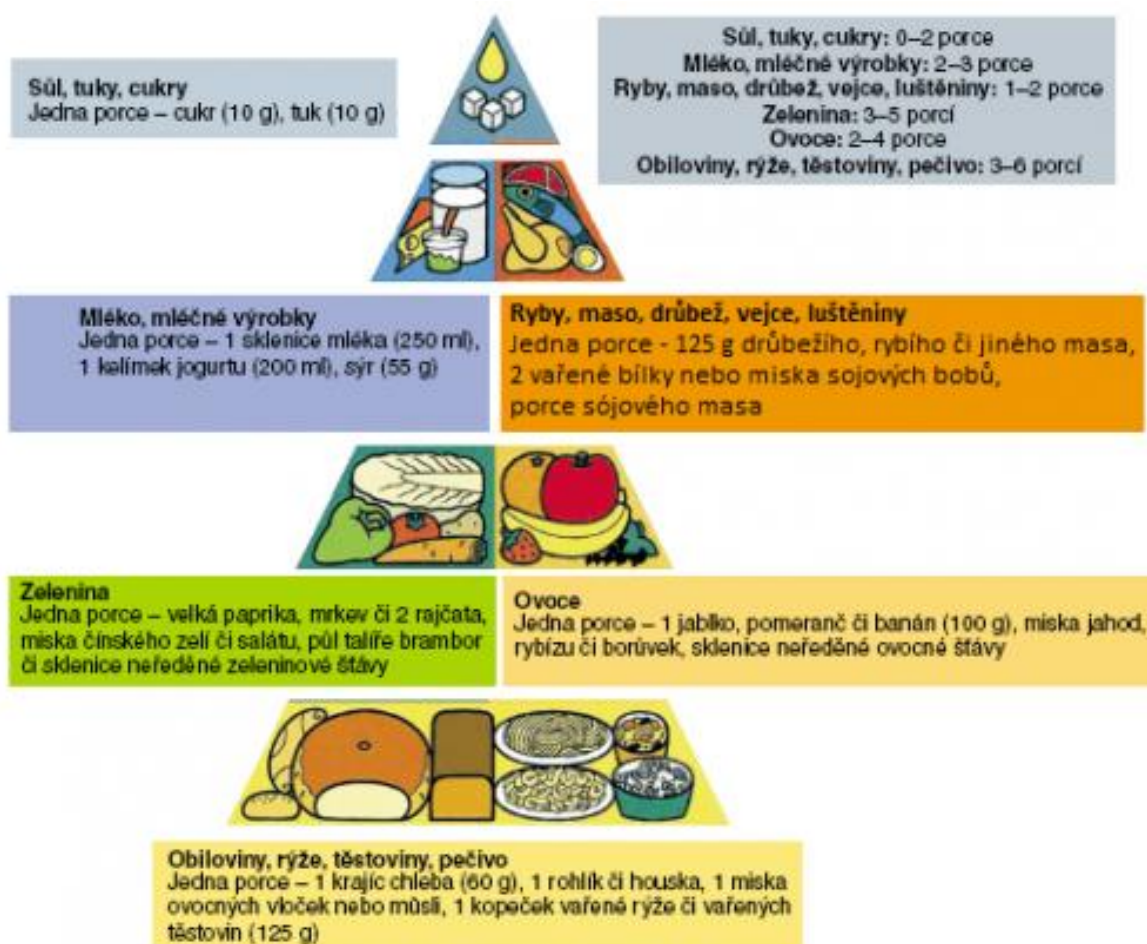
Seznam příloh za textem

Příloha 1 Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví
Příloha 2 Doporučené denní dávky (ddd) jednotlivých vitamínů
Příloha 3 Doporučené denní dávky minerálních látek

Příloha 4 Podíl jedinců s nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001 (chlapci)
Příloha 5 Podíl jedinců s nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001 (dívky)
Příloha 6 Dotazník

PŘÍLOHY

Příloha 1: Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví



Příloha 2 Doporučené denní dávky (ddd) jednotlivých vitamínů (Vyhláška č. 225/2008 Sb.)

Vitaminy	DDD
Vitamin A	800 µg
Vitamin D	5 µg
Vitamin E	12 mg
Vitamin C	80 mg
Vitamin B1	1,1 mg
Vitamin B2	1,4 mg
Vitamin B6	1,4 mg
Vitamin B12	2,5 µg
Kyselina listová	200 µg
Vitamin K	75 µg

Příloha 3 Doporučené denní dávky minerálních látek

Minerální látky	DDD
Hořčík	350 –400 mg
Zinek	15 mg
Železo	muži 12 mg, ženy 15 mg
Jod	150 µg
Sodík	2 g
Fosfor	1200 mg
Draslík	3700 mg

Příloha 4: Podíl jedinců s nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001
(chlapci)

Podíl jedinců s nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001 (%)
Percentage of overweight, obese and underweight individuals in 2001
Chlapci / Boys

Věk (roky) Age (years)	N	Vztaženo k referenčním údajům pro českou dětskou populaci, CAV 1991 Compared to NAS 1991			Vztaženo k referenčním údajům mezinárodně doporučovaným* Compared to references internationally recommended*	
		Obezita Obesity (%)	Nadměrná hmotnost Overweight (%)	Nízká hmotnost Underweight (%)	Obezita Obesity (%)	Nadměrná hmotnost Overweight (%)
Očekávaný podíl Expected percentage		3	7	10	3	7
3,00 – 5,99	2 100	4,6	4,6	14,1	3,4	6,0
6,00 – 10,99	5 933	6,6	8,9	7,6	3,6	13,1
11,00 – 14,99	6 341	5,6	9,3	9,5	2,4	13,9
15,00 – 17,99	5 131	3,6	5,9	11,9	1,7	9,2

*(Cole et al., 2000)

Příloha 5: Podíl jedinců s nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001
(dívky)

Podíl jedinců s nadměrnou hmotností, obezitou a nízkou hmotností v roce 2001 (%)
Percentage of overweight, obese and underweight individuals in 2001
Dívky / Girls

Věk (roky) Age (years)	N	Vztaženo k referenčním údajům pro českou dětskou populaci, CAV 1991 Compared to NAS 1991			Vztaženo k referenčním údajům mezinárodně doporučovaným* Compared to references internationally recommended*	
		Obezita Obesity (%)	Nadměrná hmotnost Overweight (%)	Nízká hm. Low weight (%)	Obezita Obesity (%)	Nadměrná hmotnost Overweight (%)
Očekávaný podíl Expected percentage		3	7	10	3	7
3,00 – 5,99	2 024	5,0	6,6	13,1	3,3	9,6
6,00 – 10,99	5 936	5,6	8,5	8,1	3,2	13,4
11,00 – 14,99	6 376	4,4	7,8	10,3	1,6	10,4
15,00 – 17,99	7 896	2,5	6,0	13,3	0,8	6,9

*(Cole et al., 2000)

Příloha 6: Dotazník

Zdravý životní styl žáků II. Stupně základní školy

Prosím, abyste odpovídali na otázky pravdivě, dotazník je anonymní a slouží pouze pro můj výzkum. Každou otázku si pozorně přečtěte a zakroužkujte pouze jednu odpověď, pokud nebude uvedeno jinak.

1. **Věk (doplň):**
2. **Pohlaví:**
 - a) chlapec
 - b) dívka
3. **Baví tě hodiny Výchovy ke zdraví (Rodinná výchova)?**
 - a) Ano
 - b) Ne
4. **Jaké téma z VKZ tě nejvíce zajímá?**
 - a) zdravý životní styl (pohybová aktivita, zdravá strava)
 - b) sexuální výchova
 - c) prevence návykových látek (kouření, alkohol, drogy)
 - d) duševní hygiena (relaxace a duševní pohoda)
 - e) stres a jeho zvládání
 - f) jiné.....jaké?.....
5. **Co ti naopak ve VKZ přijde jako zbytečné téma? (můžeš zaškrtnout více odpovědí)**
 - a) zdravý životní styl (pohybová aktivita, zdravá strava)
 - b) sexuální výchova
 - c) prevence návykových látek (kouření, alkohol, drogy)
 - d) duševní hygiena (relaxace a duševní pohoda)
 - e) stres a jeho zvládání
 - f) jiné.....jaké?.....
6. **Je ti některé téma probírané ve VKZ nepříjemné?**
 - a) ano,....jaké?.....
 - b) ne
7. **Jaká témata ti připadají důležitá pro tvůj budoucí život? (můžeš zaškrtnout více odpovědí)**
 - a) zdravý životní styl (pohybová aktivita, zdravá strava)
 - b) sexuální výchova
 - c) prevence návykových látek (kouření, alkohol, drogy)
 - d) duševní hygiena (relaxace a duševní pohoda)
 - e) stres a jeho zvládání
 - f) jiné.....jaké?.....
8. **Co si představíš pod pojmem „zdravý životní styl“? (pokus se vyjádřit nejméně ve 3 větách)**

9. **Jaké oblasti se podle tebe se zdravým životním stylem pojí?**
 - a) Stravování
 - b) Pitný režim
 - c) Tělesná aktivita a sport
 - d) Způsob trávení volného času
 - e) Způsoby, které napomáhají vyrovnávání se se stresem
 - f) Režim dne – vyváženost spánku, tělesné aktivity
 - g) Všechno uvedené, ještě něco navíc

10. Přemýšlíš někdy o svém životním stylu?

- a) Ano
- b) Ne

11. Dovedeš popsat svůj životní styl? (pokus se vyjádřit nejméně ve 3 větách)

12. Přemýšlíš o své hmotnosti, případně dodržíš nějaké diety?

- a) ano, chci zhubnout
- b) ano, chci přibrat
- c) ne, mám normální hmotnost

13. Kolikrát denně jíš?

- a) 2 x a méně
- b) 3 x
- c) 4 x
- d) 5 x
- e) vícekrát

14. Jak často jíš tyto potraviny?

V následující tabulce označ křížkem u každé potraviny svou odpověď.

Potraviny	1x denně a více	2x týdně a více	1x měsíčně	zřídka	nikdy
obilniny, pečivo, těstoviny, rýže					
zelenina – syrová					
ovoce – syrové					
luštěniny (hrách, čočka, fazole)					
Ryby					
Drůbež					
maso (vepřové, hovězí)					
Vejce					
mléko, mléčné výrobky					
Sladkosti					

15. Věnuješ se nějakému sportu?

- a) ano, každý den
- b) ano, nejméně 2krát týdně
- c) ano sportuji, ale nepravidelně
- d) nesportuji vůbec

16. Jakým způsobem obvykle trávíš svůj volný čas? U daných možností napiš kolik minut/hodin danou aktivitou trávíš za 1 týden

Aktivita	Počet strávených minut nebo hodin za týden	Aktivita, která tě baví nejvíce (zaškrtni jednu)	U čeho si nejvíce odpočineš? (zaškrtni jednu)
Sport			
čtení knih			
sledování televize			
trávení času u počítače			
telefonování, posílání SMS			
trávení času s kamarády, s přítelem/přítečkyní			
Zájmovou činností (skaut nebo jiný oddíl)			
veškerý volný čas trávím učením, přípravou do školy			
jiné (uveď)			

17. Co si představuješ pod pojmem „stres“? Pokus se vyjádřit alespoň 3 větami.

18. Kde se se stresem setkáváš?

- a) doma
- b) ve škole
- c) zájmové činnosti – soutěže, zápasy,...
- d) ve vztazích s kamarády
- e) Jinde, kde?

19. V jaké situaci se setkáváš se stresem ve škole?

20. Co ti pomáhá se stresu zbavit?

- a) být s kamarády
- b) najít pomoc u rodičů
- c) koukání na filmy
- d) být na počítači – hry, sociální sítě
- e) procházka
- f) být sám a přemýšlet

21. Můžeš popsat, jaký vliv má stres na tvé školní (pracovní) výsledky?

22. Co si představuješ pod pojmy „relaxace“ a „duševní hygiena“? Pokus se vyjádřit alespoň 3 větami.

23. Používal jsi někdy relaxaci nebo jiné metody duševní hygieny?

- a) ano
- b) ne

24. Myslíš si, že užití takových metod či postupů by se mohlo pozitivně odrazit na tvých školních či pracovních výsledcích?

- a) ano
- b) ne
- c) částečně

„Zkontroluj, zda máš vyplněno vše a děkuji za spolupráci“

