

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Šimánková Jana

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

POSTOJE ŽÁKŮ DVOU RŮZNÝCH
ZÁKLADNÍCH ŠKOL KE ZDRAVÉMU
ŽIVOTNÍMU STYLU

ATTITUDES OF PUPILS OF TWO DIFFERENT
BASIC SCHOOLS TO THE HEALTHY
LIFESTYLE

ŠIMÁNKOVÁ JANA

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvířotský, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Postoje žáků dvou různých základních škol ke zdravému životnímu stylu vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum:

Podpis:

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PhDr. Michalu Zvírotskému Ph.D. za jeho rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

Podpis:

Název práce

Postoje žáků dvou různých základních škol ke zdravému životnímu stylu

Autor

Šimánková Jana

Katedra

Katedra pedagogiky

Vedoucí práce

PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

ABSTRAKT

Má závěrečná bakalářská práce na téma Postoje žáků dvou různých základních škol ke zdravému životnímu stylu se zabývá oblastí zdraví a zdravého životního stylu u žáků dvou základních škol, z níž jedna je zapojena do programu Ekoškola. Teoretická část práce shrnuje obecné poznatky nastudované z odborné literatury, které se vztahují k pojmům zdraví a zdravý životní styl. Další část je věnována charakteristice programu Ekoškola a dvou vybraným základním školám. V praktické části práce zkoumám, jaké jsou rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu u žáků navštěvujících Ekoškolu a u žáků, kteří navštěvují klasickou základní školu, která není do podobného programu zapojena.

KLÍČOVÁ SLOVA

zdravý životní styl, výživa, volnočasové aktivity, základní škola

TITLE

Attitudes of Pupils of Two Different Basic Schools to the Healthy Lifestyle

AUTHOR

Šimánková Jana

DEPARTMENT

Pedagogy Department

SUPERVISOR

PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

ABSTRACT

My final thesis on pupils' attitudes two different basic schools to a healthy lifestyle is concerned with the health and healthy lifestyles among students of two elementary schools, one of which is involved in the Eco-Schools program. The theoretical part of the paper summarizes the findings rehearsed the literature related to the concepts of health and healthy lifestyle. Another section is devoted to the characteristics Eco-school program and two selected elementary schools. In the practical part I examine what are the differences in attitudes towards a healthy lifestyle among students attending Eco and students who attend traditional elementary school, which is not involved in such a program.

KEY WORDS

healthy lifestyle, nutrition, leisure time activities, basic school

OBSAH

OBSAH	6
ÚVOD.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 POHLED NA ZDRAVÍ.....	9
1.1 Vymezení a definice pojmu zdraví	9
1.2 Základní determinanty zdraví	9
1.3 Prevence zdraví	10
1.4 Důležité kroky na cestě ke zdraví.....	10
2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	11
2.1 Pohyb	11
2.2 Návykové látky	13
2.3 Duševní zdraví	15
2.4 Zdravá výživa	15
3. CO JE TO EKOŠKOLA?	18
3.1 Jak lze tento titul získat	18
3.2 Témata Ekoškoly	20
3.3 Cíle Ekoškoly.....	20
4 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH ŠKOL.....	21
4.1 ZŠ J. J. Ryby Rožmitál pod Třemšínem	21
4.2 ZŠ Březnice	22
II. PRAKTICKÁ ČÁST	25
5 CÍLE PRÁCE A PRACOVNÍ HYPOTÉZY	25
5.1 Zkoumaný soubor.....	25
5.2 Metody šetření.....	25
6. VÝSLEDKY ŠETŘENÍ	26
7. ZÁVĚREČNÁ SHRNUÍ.....	43
ZÁVĚR	45
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	46

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ	48
PŘÍLOHY.....	49

ÚVOD

Pro svou závěrečnou bakalářskou práci jsem si vybrala téma „Postoje žáků dvou různých základních škol ke zdravému životnímu stylu.“ Téma zdravý životní styl je v současné době hodně populární, nestačí o něm ale pouze mluvit, zásady zdravého životního stylu by měl každý jedinec dodržovat, protože péče o zdraví by měla být jeho primárním zájmem.

Důležitou roli v péči o zdraví hraje především rodina a škola. Někteří dnešní rodiče ovšem díky své pracovní vytíženosti, nevěnují zdravému životnímu stylu svých dětí dostatek pozornosti. Dle mého názoru by tedy měla řešit zdravý životní styl svých žáků také škola. V některých předmětech (výchova ke zdraví) mohou žáci získat potřebné poznatky týkající se zdraví, zdravého životního stylu. Učitelé těchto předmětů by žákům měli předat nejen obecné informace z této oblasti, ale také je vést k odpovědnosti za své zdraví, kterou si uvědomuje stále ještě málo žáků.

V teoretické části bakalářské práce se zabývám vymezením a definicí pojmu zdraví, prevencí zdraví a také otázkami zdravého životního stylu (pohyb, návykové látky, zdravá výživa). Dále jsem v teoretické části charakterizovala program Ekoškola a možnosti a pravidla pro získání tohoto titulu. Poslední kapitolu teoretické části tvoří charakteristika porovnávaných škol.

V praktické části práce se zabývám výzkumem zdravého životního stylu u žáků dvou odlišných základních škol. Mým hlavním cílem bylo zmapovat prostřednictvím dotazníkového šetření postoje žáků dvou základních škol ke zdravému životnímu stylu. Vybrala jsem si základní školu Březnice a základní školu J. J. Ryby v Rožmitále pod Třemšínem (Ekoškolu).

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHLED NA ZDRAVÍ

Pod pojmem zdraví si každý z nás jistě představí něco jiného. Pro mě zdraví znamená nejdůležitější a nenahraditelnou hodnotu, protože ani ten nejbohatší člověk si za peníze zdraví nekoupí.

1.1 Vymezení a definice pojmu zdraví

V literatuře se můžeme setkat s mnoha definicemi zdraví. Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako: „stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.“¹ Tato definice zdraví patří zřejmě mezi nejčastěji používané, dočkala se ovšem také částečné kritiky, především proto, že obsahuje negativní prvek vymezení zdraví. Jedná se o formulaci o nepřítomnosti nemoci nebo vady. Jako další ještě uvedu definici zdraví J. Křivohlavého, ten ve své knize Psychologie zdraví uvádí, že: „zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“²

Základní modely zdraví

- a) biomedicínský model – u tohoto modelu je považována nepřítomnost nemoci za zdraví
- b) ekologicko sociální model – nejedná se o protiklad biomedicínského modelu, ale spíše o jeho rozšíření. Tento model vysvětluje, že zdraví závisí také na přírodním a sociálním prostředí.

1.2 Základní determinanty zdraví

Mezi základní determinanty zdraví patří:

- a) způsob života – tvoří zřejmě nejširší oblast, kterou může každý jedinec ovlivnit. Do způsobu života řadíme například stravovací návyky, pohybové aktivity, užívání

¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 279. ISBN 80-7178-774-4.

² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 279. ISBN 80-7178-774-4.

návykových látek apod. To jaký způsob života si člověk vybere, ovlivní jeho zdraví v největší míře, jedná se až o 50%

b) genotyp – dědičné dispozice ovlivňují zdraví jedince asi z 20%. Tyto faktory není možné ovlivnit, ale je důležité s nimi počítat a přizpůsobit jim způsob života.

c) zdravotnictví – ovlivňuje zdraví celkem nevýrazně, v průměru je to asi 10%.

d) životní prostředí – kvalita ovzduší, pitné vody nebo potravin ovlivňuje naše zdraví asi z 20%.

1.3 Prevence zdraví

V. Kebza rozlišuje tři druhy prevence.

a) primární prevence – jedná se o opatření, která směřují k odvrácení nemoci

b) sekundární prevence – je zaměřena na včasné objevení skrytých chorob, zahrnuje určitá opatření, kterými je možné v případě onemocnění předcházet komplikacím. Příkladem mohou být např. pravidelné preventivní prohlídky.

c) terciální prevence – je zaměřena na zmírnění následků nemocí, jedná se především o léčbu, rehabilitace, rekonvalescence

S pojmem zdraví úzce souvisí pojem nemoc. Nemoc je nežádoucí, ale bohužel přirozená součást lidského života. Přináší nám trápení, bolest a v nejhorším případě i smrt. Cílem každého jedince by měla být co největší snaha o to, aby nemocem předešel, to je možné posilováním imunity, tedy obranného systému organismu. Rozlišujeme imunitu vrozenou a získanou. Vrozenou imunitu nemůžeme nijak ovlivnit, je dědičná a tudíž u každého člověka jiná. Jedná se o souhrn mechanismů, které brání proniknutí cizorodých látek do těla. Získanou imunitu můžeme ovlivnit způsobem života. Existují různé způsoby posilování imunity (dostatek pohybu, otužování, příjem vitamínů apod.)

1.4 Důležité kroky na cestě ke zdraví

V této podkapitole jsem se pokusila zformulovat dle mého názoru nejdůležitější kroky na cestě k dobrému zdraví.

a) Měli bychom si uvědomit, že zdraví máme pouze jedno, a proto bychom za něj měli nést zodpovědnost. Péči o své zdraví bychom se tedy měli v dostatečné míře věnovat, zlepšit péči o zdraví můžeme např. tím, že se naučíme měřit si puls a krevní tlak.

b) Měli bychom se více zaměřit na prevenci nemocí a ne pouze spoléhat na „rychlou a akutní“ léčbu antibiotiky.

c) Mezi složky, které způsobují největší ohrožení zdraví, patří energeticky nadprůměrná strava, nízká pohybová aktivita, užívání návykových látek (kouření, alkohol, drogy), nevhodný sexuální život. Je proto vhodné se těchto rizikových faktorů vyvarovat.

2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl chápeme jako soubor individuálně specifických názorů, postojů a vlastností. Odráží se v něm historický vývoj, tradice, kultura nebo ekonomická situace. Jedná se o jeden z nejdůležitějších faktorů, který ovlivňuje zdraví jedince. Rozlišujeme dva faktory utváření životního stylu:

a) objektivní faktory – vycházejí z cílů a potřeb společnosti

- Ekonomická situace – práce, volný čas, nezaměstnanost
- Politika – propagace, uniformita
- Kulturní tradice, náboženství
- Úroveň vědecko – technického vývoje

b) subjektivní faktory – vycházejí z cílů a potřeb jedince

- Věk, pohlaví
- Individuální vlastnosti, temperament
- Zdravotní stav
- Vzdělání, profese

Zdravý životní styl můžeme chápat např. jako rovnováhu mezi pohybem a výživou, nebo také jako pravidelný denní režim, který zahrnuje správnou životosprávu, dostatek pohybu, duševní pohodu, dostatečnou osobní hygienu a neužívání návykových látek.

2.1 Pohyb

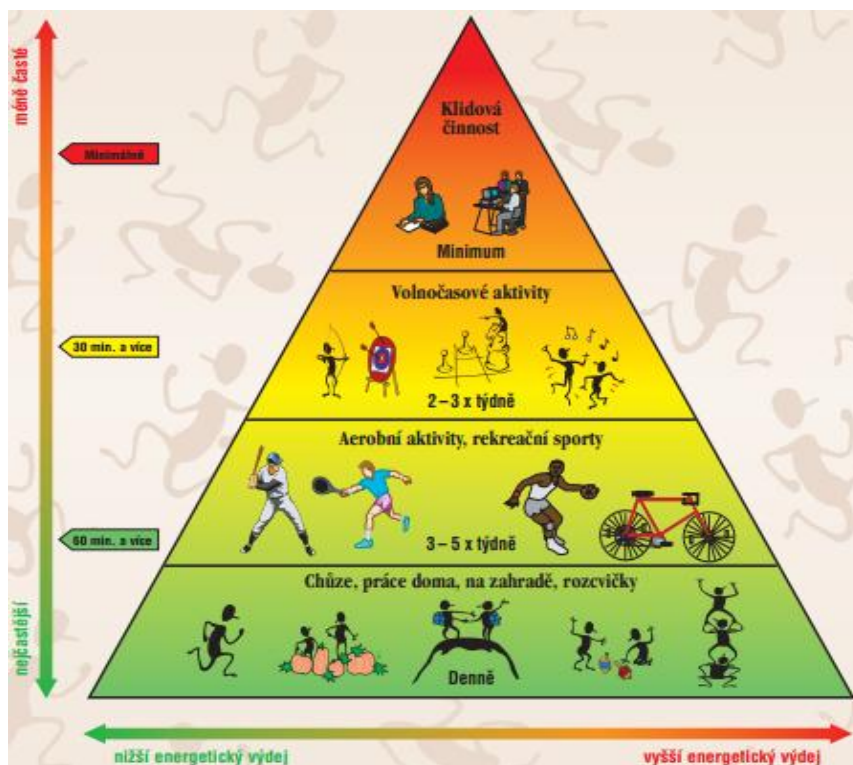
Prvním faktorem, který ovlivňuje naše zdraví a patří do zásad zdravého životního stylu, je pohyb. Pohyb zajišťuje dostatečný výdej energie, a tím udržuje v normě tělesnou hmotnost, bylo také dokázáno, že pohyb snižuje nemocnost a má pozitivní dopad na

psychiku. Do pohybových aktivit nepatří jen sport, ale i běžné každodenní činnosti jako například chůze nebo domácí práce.

Pohyb dětí

S prvními pohybovými aktivitami můžeme s dětmi začít již v opravdu útlém věku. V dnešní době je velmi moderní například plavání pro miminka. S nástupem mladšího školního věku začíná mít dítě sklony k sedavé zábavě, jako je například sledování televize nebo hraní oblíbených počítačových her. Pohyb je v tomto věku pro dětský organismus velmi důležitý, a proto by se především rodiče měli snažit vést dítě ke sportu. Možností mají nesčetně, vhodné jsou například kolektivní hry, plavání nebo jízda na kole. Období puberty je spojeno s rychlým tělesným vývojem, je proto důležité sledovat svalový vývoj, správné držení těla a podporovat rovnováhu v rozvoji postavy. V tomto věku většina dětí opouští zájmové útvary, v případě, že nebyl zájem trvalý, děti se k němu již nikdy nevrátí. Důležitou roli proto hrají rodiče, měli by dítě motivovat, a pokud se dítě nějakému sportu již věnovalo, tak by ho v tom měli podporovat.

Obrázek č. 1 Pyramida pohybové aktivity



Zdroj: <http://www.nutriweb.cz/cs/clanky/pohyb/hybejte-se>, 2013

2.2 Návykové látky

Drogy

J. Kotulán uvádí, že: „*drogou rozumíme každou látku s potenciálními účinky na psychiku, která může vyvolat závislost a být škodlivá pro jedince i společnost.*“³

Důsledkem užívání drog je psychická nebo fyzická závislost. Psychická závislost se může projevovat jako snaha navodit si příjemné pocity, které při užití drogy vznikají. Fyzická závislost se projevuje především abstinenčními příznaky a také potřebou neustále dávku drogy zvyšovat. Mezi velmi rozšířené, patří následující skupiny drog:

a) opiáty – do této skupiny drog patří opium, kodein a morfium, z něhož se vyrábí heroin. Opiáty se vyskytují například ve formě prášků nebo tablet. Opiáty tlumí bolest a způsobují ospalost. Po užití drogy (především heroinu) se dostaví pocit štěstí. Tato skupina drog je vysoce návyková

b) konopné drogy – účinné látky pocházejí z konopí indického, což je rostlina původem z Asie, její pěstování doma je nelegální. Marihuana bývá označována jako nejrozšířenější droga na světě, vyskytuje se v různých formách jako například sušené listy, hašiš nebo marihuanový olej. Marihuanu je možné kouřit v dýmce nebo v podobě jointu, dají se z ní také ovšem péct koláčky nebo jí můžeme rozpustit v čaji. Účinky užívání marihuany se projevují velkou chutí k jídlu nebo jako nezvladatelná touha smát se. Mezi hlavní nebezpečí užívání této drogy patří riziko rakoviny plic.

c) kokain – jde o rostlinnou drogu, která se získává z listů koky, má podobu bílého prášku. Nejčastější formou užívání je šňupání, lze si ho ale také píchat do žil, nebo ho kouřit. Nadměrná dávka kokainu může způsobit selhání srdce.

d) halucinogeny – do této skupiny můžeme zařadit LSD nebo halucinogenní houby. Při užití LSD je velmi důležité, v jakém rozpoložení se člověk nachází, protože přesně takové jsou pak i jeho účinky. Při špatné náladě může LSD způsobit depresi a paniku. Nejčastěji se LSD vyskytuje ve formě papírku. Mezi halucinogenní houby patří lysohlávky, které se užívají buď syrové, nebo se z nich dá uvařit čaj. Lysohlávky způsobují halucinace, v některých případech může dojít také ke zvracení.

³ KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauka pro pedagogy*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 258. ISBN 80-210-3844

Prevence drogových závislostí

- a) primární prevence – zahrnuje změnu způsobu chování a přemýšlení člověka tak, aby se rozhodl pro život bez drog. S tímto druhem prevence je nutné začít velmi brzy, především proto, aby děti byly poučené o možných rizicích.
- b) sekundární prevence – do tohoto typu prevence spadá léčba a zvládání abstinčních příznaků
- c) terciální prevence – zabývá se například opětovným začleněním osob do společnosti

Alkohol

Alkohol je nejrozšířenější návyková látka a jeho nadměrné požívání může negativně ovlivnit zdraví jedince. Základem alkoholických nápojů je etanol (etylalkohol), který se vyrábí při procesu zvaném fermentace. Fermentace je přírodní proces, při kterém se cukr například v ovoci působením kvasinek mění na alkohol. Vypitý alkohol putuje ze žaludku do srdce, mozku a svalů. Tento proces je velmi rychlý a ve většině případů navozuje jedinci příjemné pocity. Lidské tělo neumí alkohol ukládat, proto ho za pomoci jater odbourává. Schopnost odbourávání alkoholu je u každého jedince jiná, závisí především na věku, pohlaví a hmotnosti. Pro děti je alkohol daleko nebezpečnější, protože jejich játra nejsou schopna odbourávat alkohol v takové míře jako játra dospělého člověka. Z tohoto důvodu jsou děti také více ohroženy otravou alkoholem.

Kouření

„Kouření patří mezi klasické narkomanie, vytváří typické farmakologické i psychické závislosti. Farmakologicky účinnou látkou je alkaloid nikotin. Na nervový systém může působit dvojitým způsobem: v nižších dávkách působí stimulačně, ve vyšších tlumivě; uklidňuje a mírní stres.“⁴

Svou první cigaretu si většina dětí zapálí v období puberty. I když je fenoménu kouření věnována velká pozornost, přesto se ještě nepodařilo prokázat, proč se tolik dětí stává kuřáky. Nejdůležitější roli hraje prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Častěji po cigaretě

⁴ KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauka pro pedagogy*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 258. ISBN 80-210-3844

sáhnou děti ze slabších sociálních rodin, děti s horším prospěchem nebo s nižším sebevědomím.

Zdravotní následky kouření jsou opravdu velmi znepokojující, podle průzkumu Světové zdravotnické organizace umírá ročně na následky kouření 3 miliony lidí na celém světě.

2.3 Duševní zdraví

V dnešní uspěchané době je mysl každého jedince zatížena velkým množstvím informací a úkolů. Stres bývá na denním pořádku, a proto je velmi důležité věnovat pozornost duševnímu zdraví. Světová zdravotnická organizace definuje duševní zdraví jako stav naprosté pohody. Pro zachování zmíněné pohody je důležité, umět se vypořádat se stresem, dodržovat správnou životosprávu a vytvořit si vlastní žebříček hodnot.

2.4 Zdravá výživa

Zásady zdravé výživy:

- a) dostatek pohybu – zdravý člověk by se měl věnovat sportu alespoň třikrát týdně po hodině. Není nutné hned začít s kruhovým tréninkem, dostačující jsou například procházky nebo plavání.
- b) pravidelnost – jídlo by mělo být rozvrženo do pěti menších porcí denně
- c) ovoce a zelenina – jídelníček bohatý na ovoce a zeleninu je dobrým pomocníkem v boji proti nemocem. Ovoce je přírodním zdrojem celé řady ochranných látek.
- d) pitný režim – denně bychom měli vypít 2,5 – 3 l tekutin. Nejvhodnější je neslazená voda, kterou můžeme střídat například s bylinnými nebo ovocnými čaji.
- e) správný výběr potravin – potraviny z bílé mouky bychom měli nahradit potravinami z mouky celozrnné (pečivo, těstoviny), vybírat bychom měli mléčné a zakysané výrobky s nižším obsahem tuku a měli bychom dát přednost libovému bílému masu (drůbež, ryby) před tučným červeným masem (vepřové, hovězí)

f) udržování správné váhy – s udržením správné váhy nám může pomoci Body Mass Index neboli index tělesné hmotnosti. Výpočet je opravdu jednoduchý, váhu v kilogramech vydělíme výškou v metrech na druhou (př. $70 \text{ kg} / 1,72^2 = 23,6614$). Jedinci, jejichž BMI je pod hranicí 18,5, trpí podvýživou, hodnoty od 18,5 do 25 ukazují na normální váhu, nad 25 již na nadváhu a hodnoty nad 30 ukazují již na velmi nebezpečnou obezitu.

Složky potravy

Bílkoviny – nezbytné látky pro většinu tělesných životních funkcí včetně růstu a hojení buněk. Bílkoviny se účastní tvorby enzymů, které nám umožňují trávení, skládají se z nich svaly, orgány i hormony. Bílkoviny nedokáže lidský organismus ukládat, proto je musíme přijímat potravou. Ve vyvážené stravě by dvě třetiny měly tvořit rostlinné bílkoviny (obiloviny, luštěniny) a jednu třetinu živočišné bílkoviny. Mezi plnohodnotné zdroje bílkovin patří veškerá masa, vejce, ryby, mléko (mléčné výrobky), sýry a sója. Denní energetické pokrytí pro běžného člověka v racionální stravě by mělo být v rozmezí 12 – 15% hrazeno bílkovinami. Pro jedince sportující a těžce fyzicky pracující je možné zvýšit konzumované množství na 20 – 25%. Denní dávka potravin bohatých na bílkoviny by u mužů měla být asi 55 g, u žen 45 g a u dětí ve věku 7 – 10 let 28 g.

Tuky – jsou nejkoncentrovanějším zdrojem kalorií. Dodávají tělu vitamíny A, D, E a K. Vysoký příjem nasycených tuků zvyšuje riziko srdečních chorob a vede k obezitě. Hlavními složkami tuků jsou glycerol a mastné kyseliny, které dělíme na nasycené, mononenasycené a polynenasycené. Nasycené mastné kyseliny najdeme především v červeném mase, sádle a másle. Mononenasycené mastné kyseliny obsahují hlavně oříšky. Polynenasycené mastné kyseliny nalezneme v olejninách a v mořských rybách. Tuky bývají někdy mylně označovány jako hlavní energetický zdroj.

Sacharidy – jedná se převážně o látky rostlinného původu. Dělíme je na monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. Monosacharidy jsou jednoduché sacharidy, které obsahují jen jednu molekulu cukerné jednotky. Do této skupiny spadají tři základní sacharidy: glukóza, fruktóza a galaktóza. Glukóza udržuje hladinu krevního cukru a dodává našemu tělu energii. Najdeme ji především v plodech rostlin a v medu. Fruktóza

bývá používána v potravinářství k výrobě DIA výrobků, přirozeně se nachází hlavně v ovoci. Galaktózu obsahují především v mléko a mléčné výrobky. Oligosacharidy jsou sacharidy složené ze dvou až deseti monosacharidů. Mezi základní oligosacharidy patří laktóza, maltóza a sacharóza. Laktózu najdeme v mléce a v mléčných výrobcích, maltózu v pivu a sacharózu ve sladkostech, cukrářských výrobcích a slazených limonádách. Do skupiny polysacharidů patří látky složené z více než deseti monosacharidových jednotek. Polysacharidy můžeme rozdělit na využitelné a nevyužitelné. Dva hlavní využitelné polysacharidy se nazývají škrob a glykogen. Škrob je zásadní látkou ve výživě člověka, nejvíce škrobu obsahují brambory, těstoviny, rýže, pečivo a zelenina. Glykogen je pro nás důležitý především proto, že udržuje stálou hladinu krevního cukru. Mezi nevyužitelné polysacharidy patří vláknina, která dokáže například snižovat hladinu cholesterolu, nebo zabraňuje vzniku rakoviny tlustého střeva.

„Vitamíny jsou stavební složky enzymových systémů, které usměrňují a nastavují látkovou výměnu. Díky nim podáváme vysoké výkony. Nedostatek jednoho vitamínu může způsobit nemoc organismu z nedostatku. Vitamíny potřebujeme z potravin nebo ve formě doplňků stravy. Jejich účinky se však nemohou projevit bez minerálních látek.“⁵

Potravinová pyramida

Koncem 20. století byla v USA vytvořena tzv. potravinová pyramida, která přehledně graficky ukazovala, co lidé mají jíst nejvíce a čeho by se měli raději vyvarovat. V roce 2003 vznikla v Praze nová potravinová pyramida, zaměřená na českou populaci. Potravinová pyramida ukazuje, že zdravý jídelníček by měl obsahovat především celozrnné potraviny, ryby, ovoce a zelenina. V omezeném množství bychom měli konzumovat živočišné tuky, loupanou rýži, bílé pečivo, červené maso, těstoviny a sladkosti.

⁵ PORADCE PRO VYZIVU.CZ Vitamíny a minerální látky. Dostupné z: <http://www.poradce-pro-vyzivu.com/strava/slozky-potravy/vitaminy-a-mineralni-latky> [online]. [cit. 2013-05-31].

Obrázek č. 2 Potravinová pyramida



Zdroj: <http://www.vyzivavnemoci.cz/potravinova-pyramida/>, 2013

3. CO JE TO EKOŠKOLA?

„Program Ekoškola je mezinárodní vzdělávací program, jehož hlavním cílem je, aby žáci snižovali ekologický dopad školy a svého jednání na životní prostředí a zlepšili prostředí ve škole a jejím okolí.“⁶ Tento program probíhá v 53 zemích světa a je určen pro základní a střední školy.

3.1 Jak lze tento titul získat

Titul Ekoškola se může pokusit získat každá základní a střední škola, je ovšem nutné splnit následujících sedm kroků

⁶EKOŠKOLA.CZ Program Ekoškola. Dostupné z: [Www.ekoskola.cz](http://www.ekoskola.cz) [online]. [cit. 2013-05-31].

- a) založení pracovního týmu – pracovní tým musí být složen ze žáků a učitelů dané školy, mohou v něm být ale také rodiče žáků nebo zastupitelé obce. Tým realizuje plánované aktivity na cestě za získáním titulu Ekoškola. Téměř veškerá iniciativa by měla vycházet ze strany žáků, kteří mají za realizaci programu a s tím spojená rozhodnutí odpovědnost.
- b) analýza ekologického stavu školy – v tomto kroku žáci zjišťují, jak jejich škola nakládá s odpady, jaká je spotřeba elektrické energie a vody a hodnotí prostředí školy. Zjištěné údaje poté zaznamenávají na pracovní listy, které mají závazný obsah a rozsah, ale je možné je rozšířit. Ekotým by se měl snažit do této akce zapojit celou školu.
- c) plán činností – z oblastí, které žáci zkoumali v předchozím kroku, si vyberou dvě, například nakládání s odpady a spotřebu energie. Pro tyto dvě oblasti si stanoví krátkodobé a dlouhodobé cíle a vypracují roční plán s konkrétními úkoly, které povedou ke zlepšení vybraných oblastí. U každého úkolu nebo činnosti v plánu je určeno, kdo za něj nese odpovědnost. Za složitější úkoly a hůře proveditelné činnosti by měli být odpovědni učitelé. V plánu činností by měly být uvedeny také způsoby hodnocení plnění jednotlivých úkolů.
- d) monitorování a vyhodnocování – v tomto kroku žáci sledují plnění stanovených úkolů. Součástí tohoto kroku by měla být diskuze o tom, proč se některé cíle nepovedlo naplnit. Důvody splnění nebo nesplnění úkolů by měly být opět zaznamenávány, mohou žákům pomoci stanovit nové cíle.
- e) environmentální výchova ve výuce – do předmětů by měla být zařazena témata, která vedou k trvalé udržitelnosti, jako například energie, voda, odpady atd.
- f) informování a spolupráce – prostřednictvím tohoto kroku se především Ekotým snaží o program informovat širší veřejnost, může tak učinit například pomocí školního časopisu, místních novin nebo pořádáním výstav pro veřejnost. Jedenkrát za rok by měla škola uspořádat tzv. Den činu, během tohoto dne mohou žáci například uklízet okolí školy nebo vysazovat květiny či stromy.
- g) ekokodex – *„Žáci a učitelé si vytvoří společné vyznání hodnot a návod k ohleduplnému chování k životnímu prostředí pro každého, kdo školu navštěvuje.*

*Návod by měl být výsledkem vyjednávání co nejvíce žáků a zaměstnanců školy. Může jít o souhrn konkrétních jednání, činností a zásad, na kterých se všichni dohodli.*⁷

3.2 Témata Ekoškoly

Mezi základní témata Ekoškoly patří tyto oblasti: energie, odpady, prostředí školy a voda. Ke každému z těchto témat se pojí nějaká činnost, v tématu energie mohou žáci zjišťovat spotřebu tepelné a elektrické energie a vymýšlet návrhy, jak by bylo možné ušetřit. Nemusí se jednat o nákladná řešení, pro začátek stačí například vytvořit cedulky na vypínače s nápisem „zhasni“. Také téma odpady nabízí široké spektrum možností praktických činností. Žáci mohou po škole rozmístit koše na jednotlivé druhy odpadu, nebo alespoň dvakrát ročně vyhlásit sběr papíru pro veřejnost. Příkladem činnosti k tématu prostředí školy může být například výzdoba školních chodeb vlastními tematickými výtvary nebo zřizování naučných stezek a venkovních učeben v okolí školy. Posledním základním tématem je voda, tady žáci mohou vymýšlet způsoby, jak by škola mohla snížit spotřebu vody. Kromě těchto základních témat nabízí program Ekoškola také témata rozšířená, kam patří doprava, šetrný spotřebitel, klimatické změny a biodiverzita.

3.3 Cíle Ekoškoly

Mezi nejdůležitější cíle Ekoškoly patří:

- a) *sensitivita* – žáci chtějí zlepšovat prostředí a okolí školy tak, aby bylo co nejvíce ekologické (výsadba rostlin a stromů, úklid v okolí školy)
- b) *zákonitosti* – žáci dokážou porozumět tomu, jak například spotřeba vody nebo energie ve škole může ovlivnit životní prostředí
- c) *problémy a konflikty* – žáci dokážou porozumět problémům, které patří do základních témat Ekoškoly, snaží se najít příčiny těchto problémů a hledají možná řešení. Chtějí tyto problémy řešit a věří, že je svým chováním a způsobem života mohou ovlivnit.

⁷ EKOŠKOLA.CZ 7 Kroků k Ekoškole. Dostupné z: <http://www.ekoskola.cz/program-metodika.html> [online]. 2012 [cit. 2013-06-01].

4 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH ŠKOL

4.1 ZŠ J. J. Ryby Rožmitál pod Třemšínem

Základní školu Jakuba Jana Ryby v Rožmitále pod Třemšínem navštěvuje v současné době asi 400 žáků, jedná se o školu úplnou s prvním až devátým ročníkem. V každé třídě je průměrně 23 žáků. Součástí školy je také školní družina s kapacitou 125 žáků a školní klub, který může navštěvovat až 55 žáků. Pro žáky je připraveno 35 učeben, z nichž je polovina odborných. Škola disponuje také venkovním víceúčelovým hřištěm a dvěma tělocvičnami. Učitelství sbor tvoří 28 učitelů a 4 vychovatelky. Muži tvoří jednu sedminu pedagogického sboru. Žáci si dle svých zájmů mohou vybrat z široké nabídky volnočasových aktivit. V letošním školním roce jsou otevřeny následující kroužky: míčové hry, čtenářská dílna, keramika, stolní tenis, volejbal, rybářský kroužek, kopaná, kroužek Aj, kroužek Nj, tenis, společenské hry – dyskalkulie, florbal, moderní tance, břišní tance.

Stravování

Stravování na základní škole J. J. Ryby zajišťuje společnost Scolarest. Tato společnost nabízí žákům výběr ze tří hlavních jídel, žáci si nemusí jídlo dopředu objednávat. Prostřednictvím nabízeného jídelníčku se společnost Scolarest snaží vést děti ke zdravému způsobu stravování a to například tím, že minimalizuje nabídku smažených jídel, přílohou zeleninu připravuje v páře, polévky vaří bez přídavku glutamátu. Scolarest se prostřednictvím hry Barvožrout snaží motivovat žáky ke správné životosprávě.

Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program základní školy J. J. Ryby se nazývá Klíč do života, vychází z RVP, z koncepce školy a z požadavků rodičů žáků. Cílem ŠVP je proměnit školu na místo, které bude žáky motivovat k aktivnímu učení. Nejedná se ovšem o encyklopedické vědomosti, ale o kompetence k učení nebo o kompetence k řešení problémů, které jsou důležité pro život.

Klíčové body ŠVP

- a) potřeba vzdělávat se – hlavním cílem tohoto bodu je vhodná motivace žáků k tomu, aby se sami aktivně zapojovali do vzdělávacího procesu. Po ukončení povinné školní docházky by žáci měli odcházet s potřebou celoživotního vzdělávání.
- b) vychovat lidskou osobnost – cílem tohoto bodu je vychovat z žáků svobodnou, tolerantní a zodpovědnou osobnost, která dokáže logicky uvažovat, řešit vzniklé problémy, pracovat v týmu, myslet ekologicky atd.
- c) vytvořit příznivé školní klima – důležité pro příznivé školní klima jsou partnerské vztahy mezi učiteli, žáky a rodiči. Všichni zúčastnění by se měli umět respektovat, vzájemně se informovat a spolupracovat v týmu.
- d) zdravý životní styl – škola by měla být prostředím, které přispěje k tělesné, duševní a sociální pohodě žáků. V rámci tohoto bodu škola podporuje pohybové aktivity u žáků.
- e) podpora výuky českého jazyka a cizích jazyků jako základních komunikačních prostředků – tento cíl směřuje k tomu, aby žáci kromě znalosti pravopisu dokázali správně komunikovat a zajímali se o četbu.

4.2 ZŠ Březnice

V současné době navštěvuje školu asi 440 žáků, přibližně 3/5 jsou místní žáci a 2/5 tvoří žáci z okolních obcí. Kapacita školy je 700 žáků. Škola disponuje školní družinou s kapacitou 90 žáků, téměř v každém školním roce bývá školní družina plně obsazena. Žáci využívají 42 učeben, z nichž 20 je odborných. Žáci mají dále k dispozici dvě tělocvičny a hřiště s umělým povrchem. Okolí školy je využito k výuce přírodopisu a environmentální výchovy jako učebna v přírodě. Modelová učebna se skládá z 10 stanišť, která mají oboustranné zasklené vitríny. Učitelský sbor tvoří v současné době 29 učitelů a 3 vychovatelky. Ve škole dále pracuje školní psycholog a preventista sociálně patologických jevů, kteří úzce spolupracují s učiteli a jsou k dispozici dětem i rodičům. Škola nabízí širokou škálu volnočasových aktivit, v letošním školním roce si mohou žáci vybrat z patnácti kroužků. Jako příklad některé z nich uvádím: výtvarný

kroužek, keramika, košíková, deskové hry, společenské hry, sportovní kroužek, dramatický kroužek. Na úhradě výdajů za zájmové útvary se podílejí rodiče částkou 1000 Kč za školní rok (ať dítě navštěvuje jeden kroužek nebo pět).

Stravování

Základní škola Březnice má přímo v budově k dispozici vlastní kuchyň s jídelnou. Žákům jsou nabízena dvě hlavní jídla a polévka, součástí oběda jsou také tři druhy nápojů (včetně čisté vody) a ke každému obědu si mohou žáci vybrat vždy nějaký doplněk jako například zeleninový salát, ovoce nebo moučník. U školní jídelny je umístěna schránka, kam mohou žáci vhazovat své návrhy na zdravá jídla, vždy jednou měsíčně se jídlo s největším počtem hlasů zařadí do jídelníčku pod názvem „Dnes vaří děti“.

Školní vzdělávací program

ZŠ Březnice od roku 1994 realizuje vzdělávací program Národní škola. Tento program se stal ve svých obecných principech modelem pro RVP ZV. ŠVP ZŠ Březnice byl vytvářen od školního roku 2002-2003. Jeho současná podoba je výsledkem práce kolektivu pedagogů a ředitele školy.

Klíčové body ŠVP

- a) umožnit žákům osvojit si strategii učení a motivovat je pro celoživotní učení – hlavním cílem tohoto bodu je motivace žáků k učení. Žáci sami hodnotí svou práci a zaznamenávají svůj pokrok. Učitelé se snaží zařazovat takové metody práce, které podněcují u dětí zvědavost, tvořivost a aktivní přístup ke vzdělání.
- b) podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů – učitelé se snaží vést žáky k navrhování vlastních řešení problémů a učí je, jak problémům předcházet. Při výuce jsou žáci motivováni úlohami z praktického života.
- c) vést žáky k všestranné a účinné komunikaci – cílem tohoto bodu je vést žáky ke vhodné komunikaci s ostatními spolužáky, učiteli i ostatními pracovníky ve škole i mimo ni. Učitelé učí žáky vhodnou formou obhajovat svůj vlastní názor, ale zároveň naslouchat názorům druhých.

d) rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci vlastní a druhých – do výuky je zařazována skupinová práce žáků, při které mohou žáci spolupracovat, konzultovat své návrhy a vzájemně si pomáhat. Žáci se učí respektovat dohodnutá pravidla.

e) pomáhat žákům poznávat a rozvíjet své schopnosti i reálné možnosti a uplatňovat získané vědomosti a dovednosti při profesní orientaci – cílem tohoto bodu je vést žáky k objektivnímu sebehodnocení. Výuka je doplňována o praktické exkurze. Na škole je vypracován celoškolní plán k volbě povolání. Pro žáky devátých ročníků organizuje škola návštěvu Úřadu práce a setkání se zástupci středních škol.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍLE PRÁCE A PRACOVNÍ HYPOTÉZY

Obecným cílem bakalářské práce bylo zmapovat postoje žáků základních škol ke zdravému životnímu stylu. Na základě prostudování literatury k tomuto tématu jsem stanovila následující cíle a pracovní hypotézy.

Z obecného cíle vychází dílčí cíle:

- a) zjistit životní styl žáků z dvou odlišných základních škol
- b) zmapovat stravovací návyky žáků základních škol
- c) získat poznatky o pohybové aktivitě a volnočasových aktivitách žáků

Pracovní hypotézy:

H1 Zdravěji se stravují dívky než chlapci.

H2 Většina žáků (nad 51%) nedodržuje pitný režim.

H3 Zásady zdravého životního stylu více dodržují děti, které navštěvují ekoškolu.

H4 Většina žáků (nad 51%) se ve svém volném čase věnuje fyzické aktivitě.

5.1 Zkoumaný soubor

Respondenti výzkumu byli žáci dvou základních škol. Jednalo se o základní školu v Březnici a o základní školu v Rožmitále pod Třemšínem, která už má několik let titul Ekoškola. Věkové rozmezí respondentů je 10 – 14 let. Celkový počet respondentů byl 108 žáků, počet dívek 53, počet chlapců 55. Návratnost dotazníků byla 100%.

5.2 Metody šetření

Pro výzkum jsem použila metodu anonymního dotazníkového šetření. Vytvořila jsem vlastní dotazník, který obsahoval otevřené i uzavřené otázky (Příloha č. 1). Dotazník celkem obsahoval 16 otázek zaměřených na správné stravovací návyky, zdravou výživu

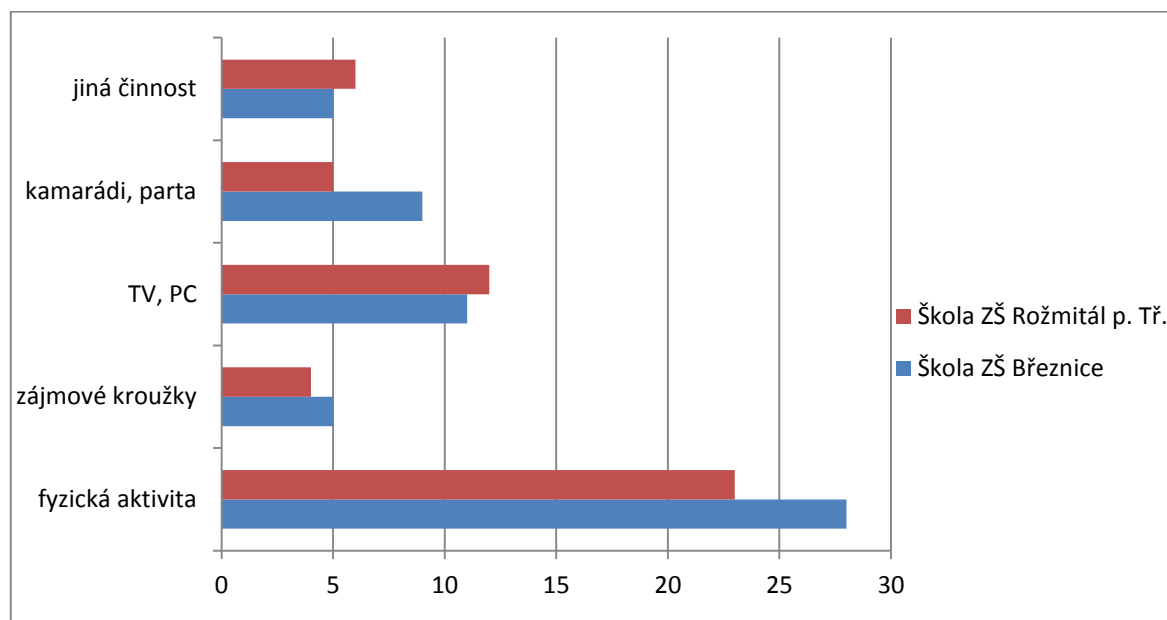
a volnočasové aktivity. Výhodou dotazníkového šetření je jeho snadná administrace a oslovení velkého počtu respondentů.

6. VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

Výsledky dotazníkového šetření jsem zpracovala do grafů, u otázek č. 13, 14 a 16 jsem kvůli přehlednějšímu zobrazení zjištěná data zpracovala do tabulek. Ke každému grafu jsem připojila komentář.

Otázka č. 1 „Ve volném čase se věnuji:“

Graf č. 1 Vyhodnocení údajů otázky č. 1

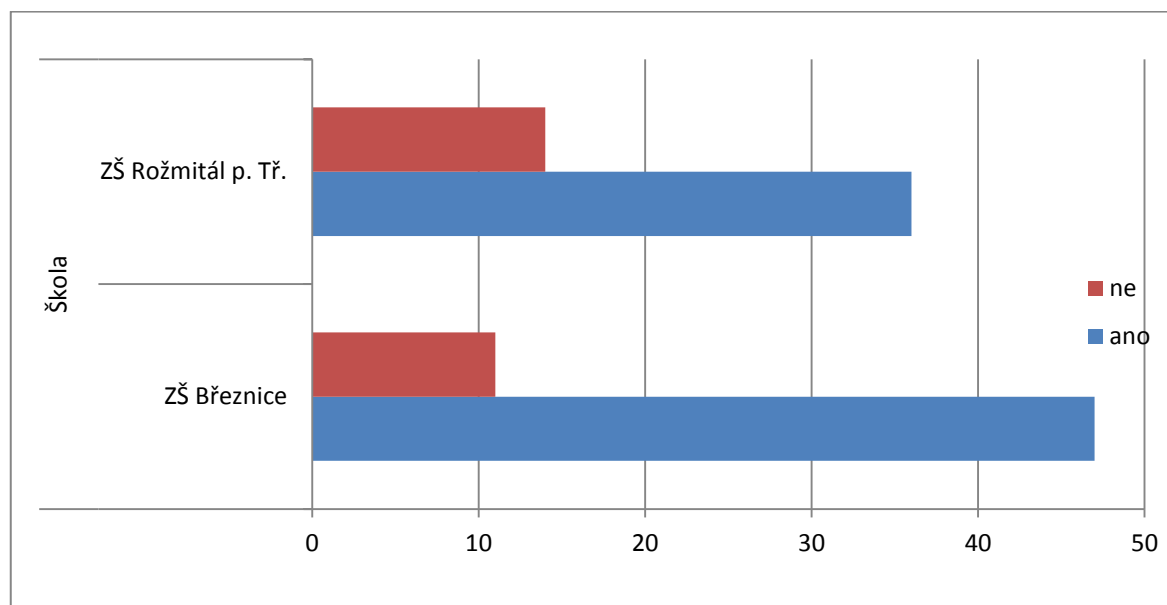


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Z celkového počtu respondentů se téměř polovina (47%) ve svém volném čase věnuje fyzické aktivitě jako je například sport nebo tanec. Druhou nejoblíbenější činností je bohužel sledování televize nebo hraní počítačových her. Z dotazníkového šetření jsem zjistila, že u televize nebo počítače tráví více času chlapci. Z grafu je patrné, že fyzické aktivitě, která je důležitou součástí zdravého životního stylu, se více věnují žáci ze základní školy v Březnici.

Otázka č. 2 „Sleduješ denně TV?“

Graf č. 2 Vyhodnocení údajů otázky č. 2



Zdroj: autorka, 2013

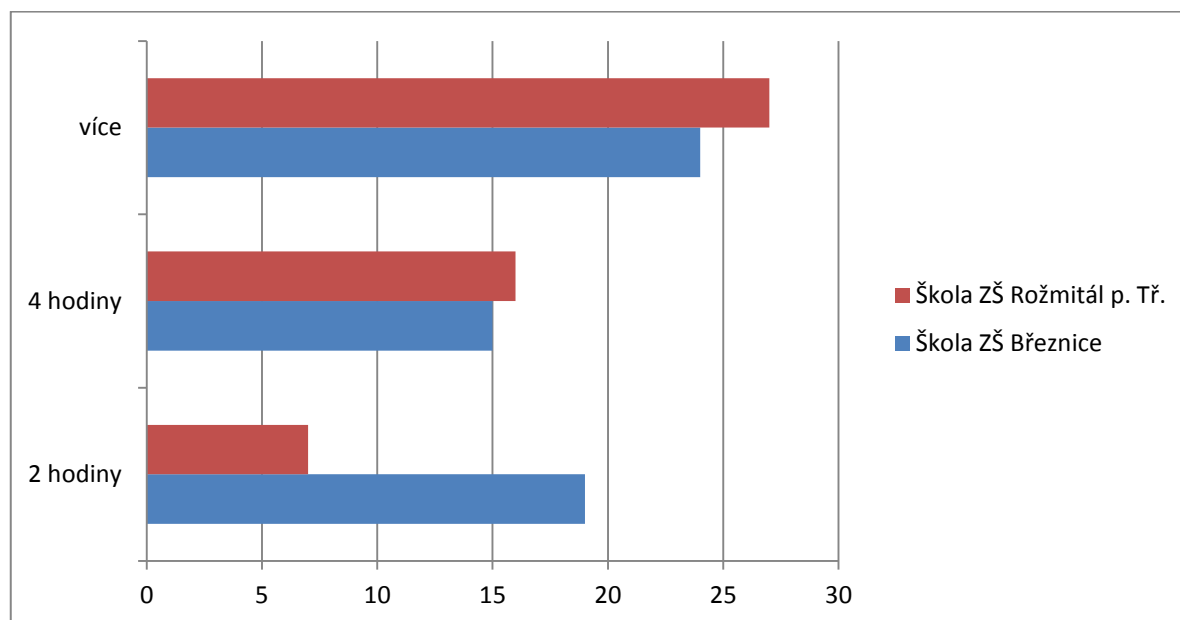
Komentář: Z celkového počtu respondentů odpovědělo na tuto otázku 77% kladně.

Rozdíl v porovnání obou škol je minimální, děti u televize tráví stále hodně času.

Z hlediska času sledují televizi více děti ze základní školy v Březnici (dívky průměrně 2 hodiny denně, chlapci 3 hodiny denně). Chlapci z rožmitálské základní školy stráví u televize průměrně 1 hodinu denně a dívky 2 hodiny denně.

Otázka č. 3 „Kolik hodin týdně sportuješ?“

Graf č. 3 Vyhodnocení údajů otázky č. 3

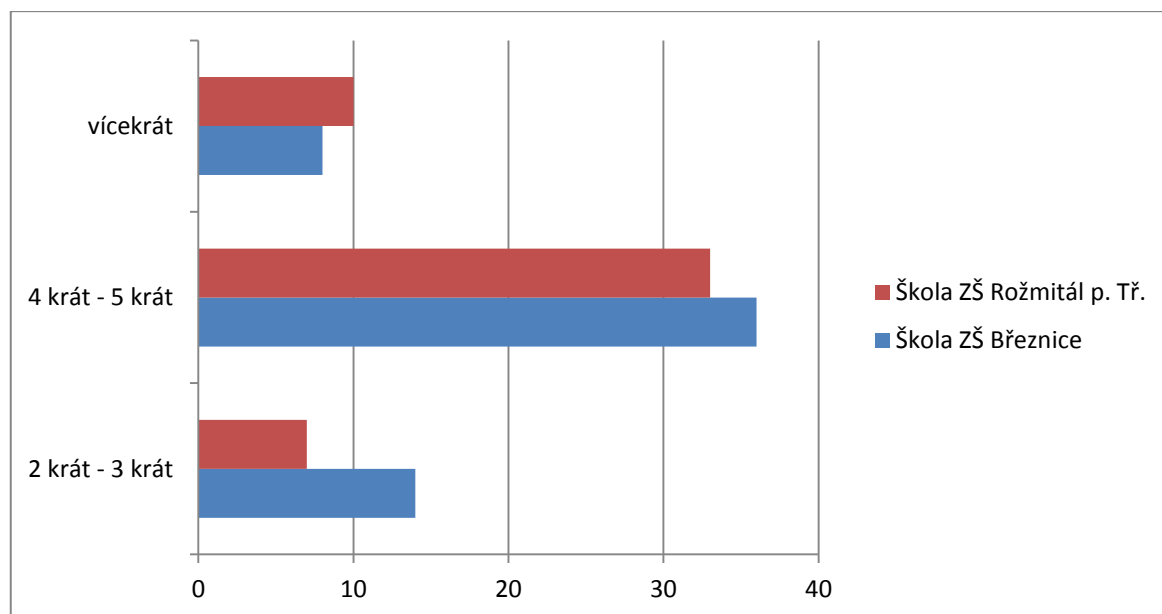


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Z tohoto grafu je na první pohled patrné, že sportu se během týdne více věnují žáci ze základní školy v Rožmitále pod Třemšínem. Povinné hodiny tělesné výchovy jsou z hlediska zdravého životního stylu naprosto nedostačující, proto by se především rodiče měli snažit vést své děti ke sportu. V dnešní době ovšem většina rodičů pracuje do pozdního odpoledne a nemá čas se svým dětem naplno věnovat, alespoň o víkendu by proto měly být zařazeny nějaké sportovní aktivity jako například společný výlet na kolech.

Otázka č. 4 „Kolikrát denně jíš?“

Graf č. 4 Vyhodnocení údajů otázky č. 4

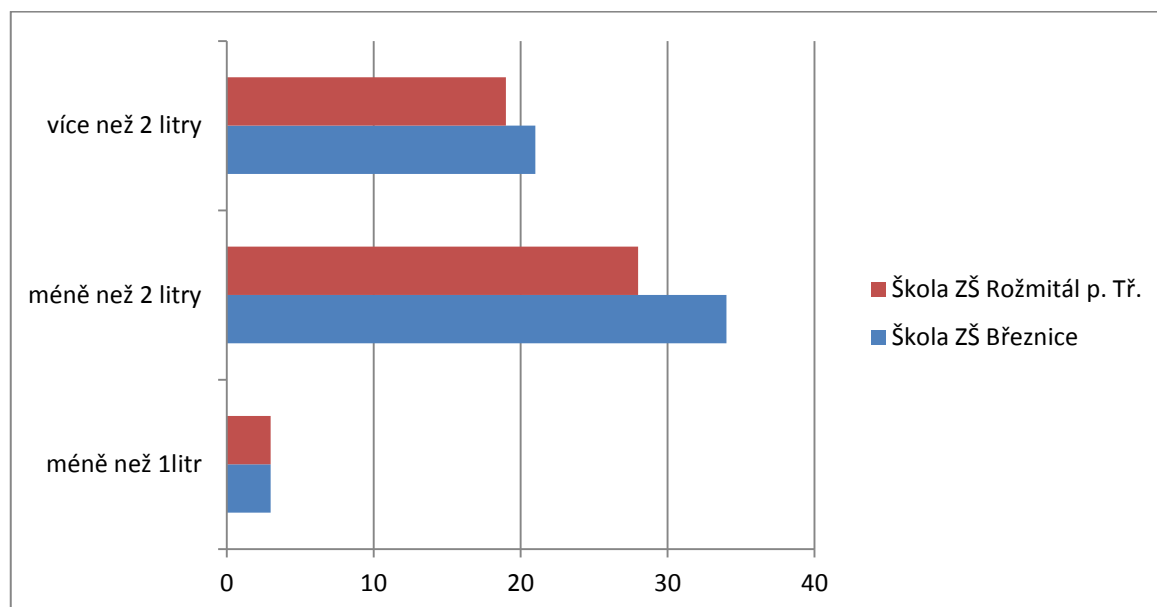


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Z celkového počtu respondentů odpovědělo 64%, že se stravují 4 krát až 5 krát denně, což je z hlediska zdravého životního stylu naprosto v pořádku.

Otázka č. 5 „Kolik vypiješ denně tekutin?“

Graf č. 5 Vyhodnocení údajů otázky č. 5

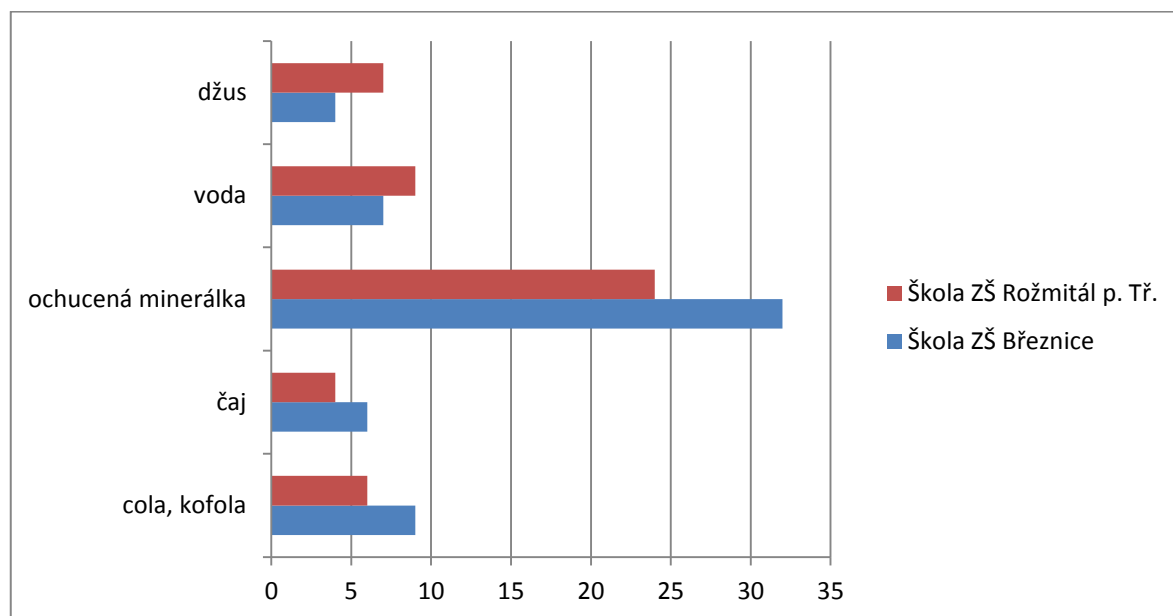


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Průměrně bychom denně měli vypít nejméně 2 litry tekutin, z grafu tedy vyplývá, že více než polovina dotazovaných (57%) nedodrží správný pitný režim. Řešením by mohlo být například umístění várníc s čajem do chodeb školy, kde by si žáci o přestávkách mohli zdarma točit pití. Na obou školách je o přestávkách pedagogický dozor, tudíž by neměl být problém s nekázní dětí.

Otázka č. 6 „Jaký nápoj nejčastěji piješ?“

Graf č. 6 Vyhodnocení údajů otázky č. 6

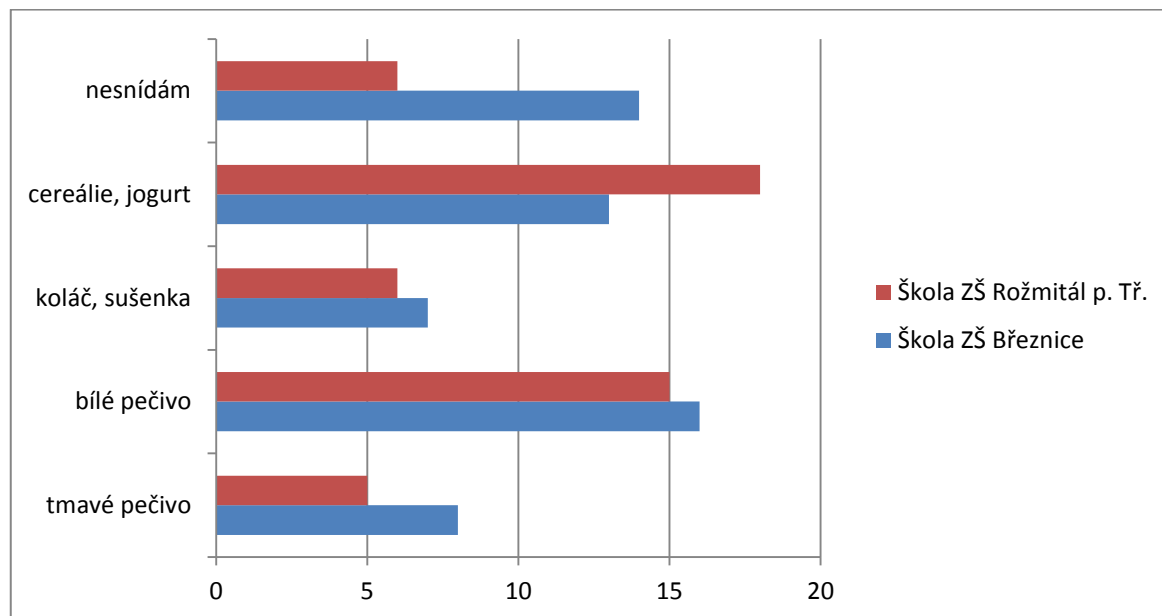


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Nejvhodnějším nápojem z hlediska zdravého životního stylu je voda nebo neslazený čaj. Více jak polovina respondentů odpověděla, že nejčastěji pije ochucenou minerálku, což by se dalo považovat za zlatou střední cestu.

Otázka č. 7 „Co nejčastěji snídáš?“

Graf č. 7 Vyhodnocení údajů otázky č. 7

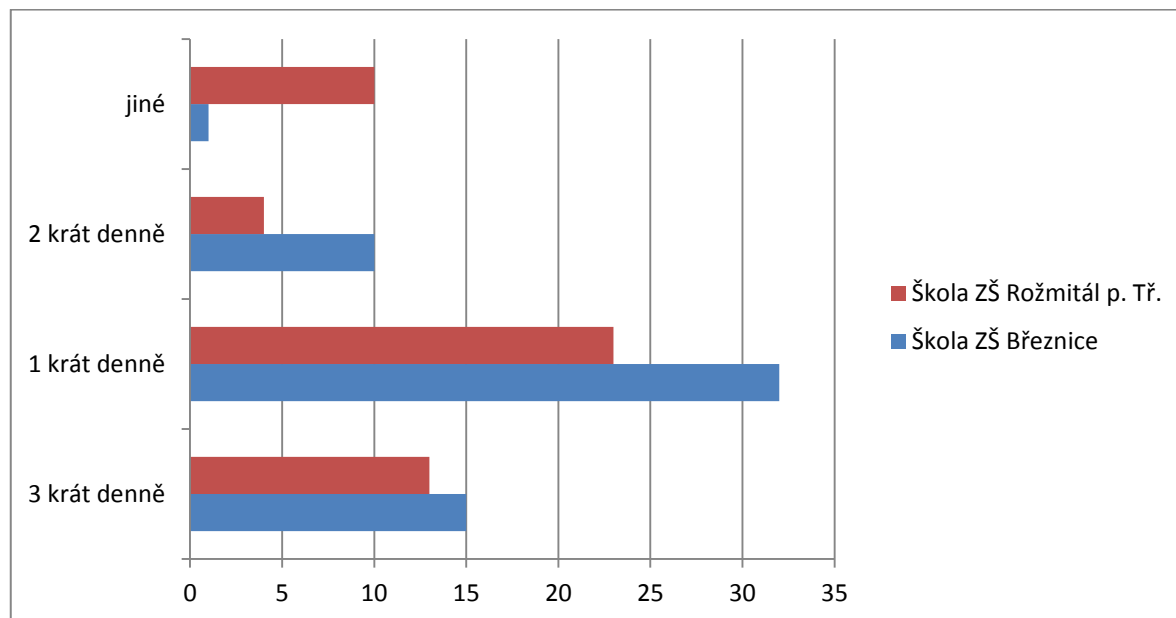


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Z grafu vyplývá, že ač není bílé pečivo vhodné a mělo by být ve stravě nahrazeno tmavým pečivem, tak žáci obou základních škol odpověděli, že k snídani nejvíce mívají bílé pečivo. Dle výsledků dotazníkového šetření zdravěji snídají žáci ze základní školy v Rožmitále pod Třemšínem, kde z celkového počtu dětí odpovědělo 36%, že snídá cereálie nebo jogurt. Poněkud znepokojující byl počet odpovědí „nesnídám“ u žáků ze základní školy Březnice. Snídaně dodává energii a proto by měla být součástí pravidelného stravování.

Otázka č. 8 „Jak často konzumuješ ovoce a zeleninu?“

Graf č. 8 Vyhodnocení údajů otázky č. 8

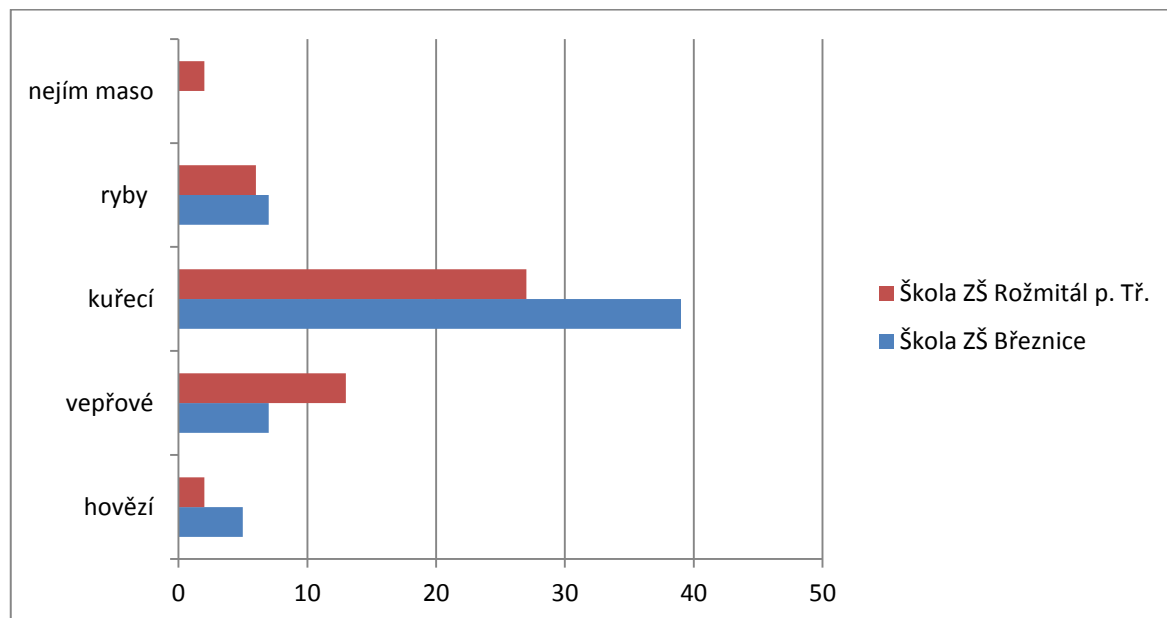


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Ovoce a zelenina se v potravinové pyramidě nacházejí ve druhém patře, což znamená, že by měly být každodenní součástí naší stravy. Vhodné jsou zejména k dopolední svačině. Naprostá většina respondentů (51%) odpovědělo, že ovoce nebo zeleninu konzumují 1 krát denně. Na základní škole v Březnici to bylo ještě o několik dotazovaných více než na základní škole v Rožmitále pod Třemšínem, důvodem je nejspíše zapojení základní školy Březnice do programu Ovoce do škol.

Otázka č. 9 „Jaký druh masa máš nejraději?“

Graf č. 9 Vyhodnocení údajů otázky č. 9

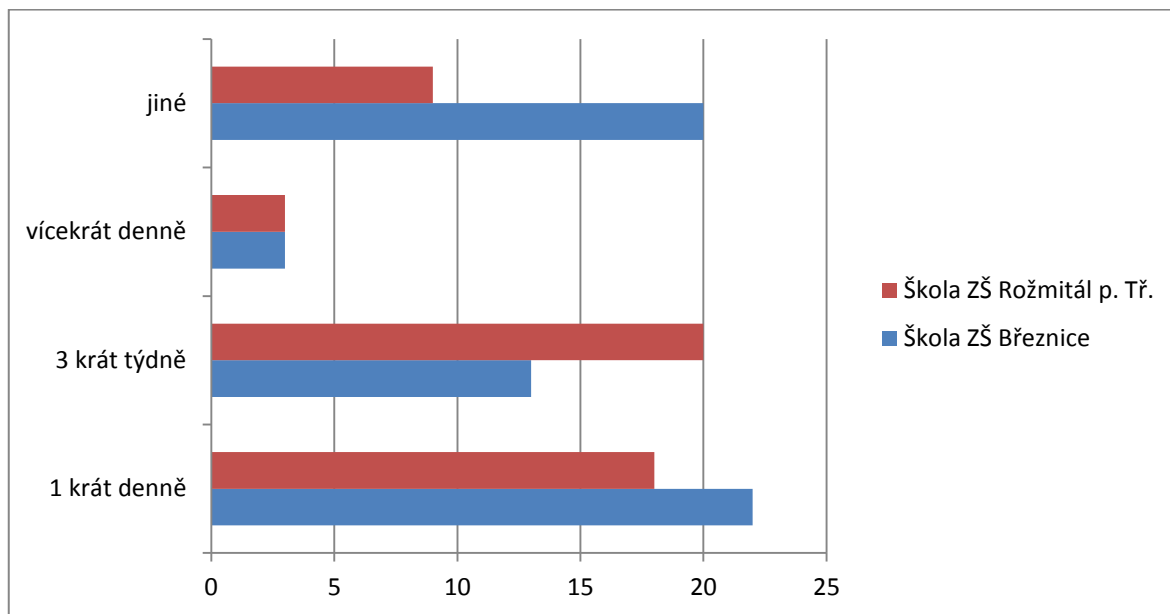


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Nejvíce preferovaným masem u žáků z obou škol je kuřecí maso, které je z hlediska zdravého životního stylu nejvhodnější. Pouze 13 dotazovaných odpovědělo, že nejoblíbenějším masem je ryba. Především mořské ryby by měly být do jídelníčku zařazovány v co největším množství, z důvodu jejich vysoké ceny je ale pochopitelné, že se ve školních jídelnách tyto ryby příliš často nepřipravují, alespoň rodiče by se tedy měli snažit dítěti občas mořské ryby dopřát.

Otázka č. 10 „Jak často konzumuješ např. čokoládu nebo brambůrky?“

Graf č. 10 Vyhodnocení údajů otázky č. 10

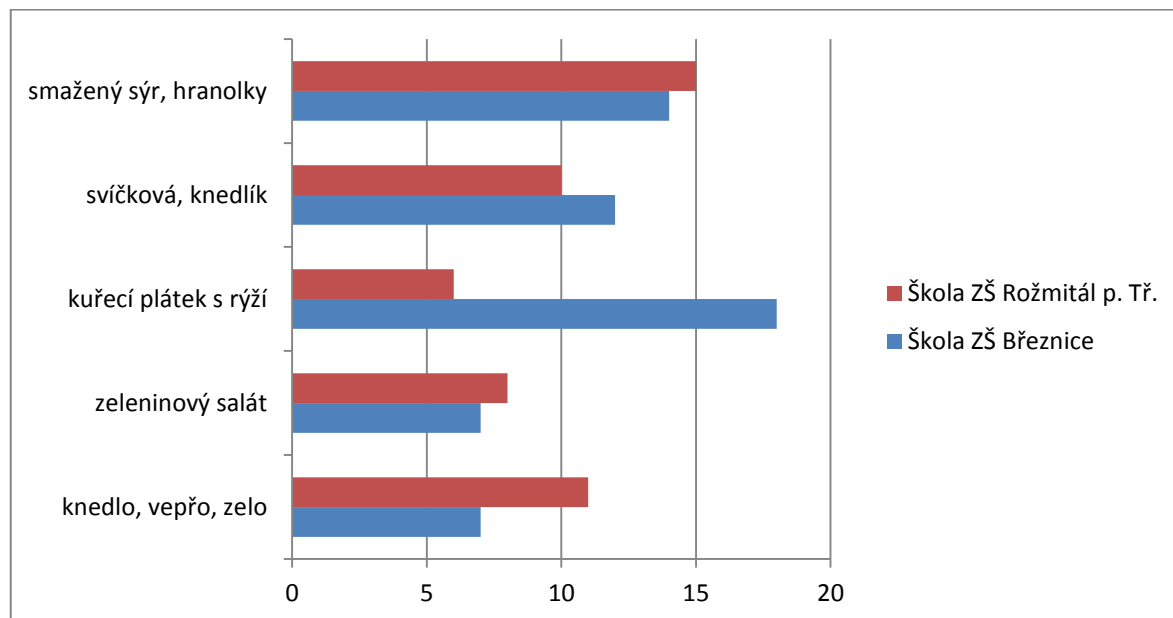


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Na tuto otázku odpovědělo 37% respondentů, že čokoládu nebo brambůrky konzumují 1 krát denně, což z hlediska zdravého životního stylu není zrovna příznivé. Cukry, které obsahuje čokoláda, sůl obsažená ve smažených brambůrkách by měly být z dětského jídelníčku zcela vyloučeny.

Otázka č. 11 „Z následující nabídky jídel by sis vybral (a)?“

Graf č. 11 Vyhodnocení údajů otázky č. 11

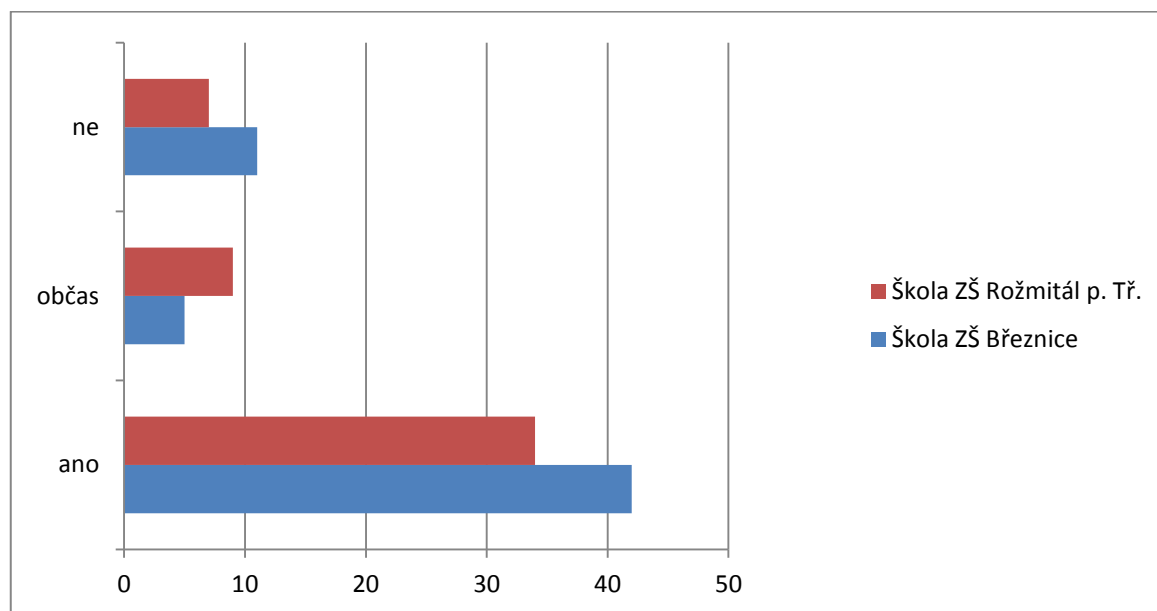


Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Z tohoto grafu je patrné, že u většiny nabízených jídel byl počet odpovědí téměř stejný. Značný rozdíl je pouze u třetího jídla, 31% žáků základní školy Březnice označilo v dotazníkovém šetření toto jídlo, ve škole v Rožmitále pod Třemšínem by si kuřecí plátek s rýží vybralo pouze 12% dětí, což je vzhledem k tomu, že se z hlediska zdravého stravování jedná o druhé nejvhodnější jídlo velmi nepříznivý výsledek. Velký počet odpovědí získal v obou školách smažený sýr s hranolky, tedy to nejnezdavější jídlo z nabídky.

Otázka č. 12 „Stravuješ se ve školní jídelně?“

Graf č. 12 Vyhodnocení údajů otázky č. 12



Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Z grafu je na první pohled jasné, že většina respondentů se stravuje ve školní jídelně. V dnešní době jsou obvykle zaměstnáni oba rodiče, takže výsledek není nijak překvapivý. Pravidelné stravování, které návštěva školní jídelny zajistí, je z hlediska zdravého životního stylu pro děti vhodné. Pro rodiče vidím výhodu přihlášení dítěte ke školnímu stravování nejen v návyku dítěte na pravidelnou stravu, ale i ve finanční stránce, cena obědů v obou školních jídelnách je pro žáky velice příznivá.

Otázka č. 13 „Jaká jídla ve školní jídelně máš nejraději?“

Tabulka č. 1 Vyhodnocení údajů otázky č. 13

ZŠ BŘEZNICE		ZŠ ROŽMITÁL P. TŘ.	
Pořadí	Jídlo	Pořadí	Jídlo
1.	špagety po italsku	1.	pizza
2.	kuřecí řízek	2.	kuřecí řízek
3.	svíčková, houskový knedlík	3.	svíčková, houskový knedlík

Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Z celkového počtu respondentů základní školy Březnice si za své nejoblíbenější jídlo ve školní jídelně 31% zvolilo špagety po italsku, což je z hlediska zdravého stravování lepší než žáci ze základní školy v Rožmitále pod Třemšínem, kde si 42% dotazovaných vybralo pizzu. Volba druhého i třetího jídla byla u obou základních škol stejná. Na druhém místě se umístil smažený kuřecí řízek, smažená jídla obecně by se v jídelníčku dětí měla vyskytovat co možná nejméně. Třetí místo obsadila česká klasika, svíčková omáčka s houskovým knedlíkem. Toto jídlo je sice chutné, ale také velmi těžké (stejně tak i ostatní druhy omáček), proto by se v dětském jídelníčku nemělo objevovat příliš často.

Otázka č. 14 „Co si nejčastěji kupuješ ve školní kantýně?“

Tabulka č. 2 Vyhodnocení údajů otázky č. 14

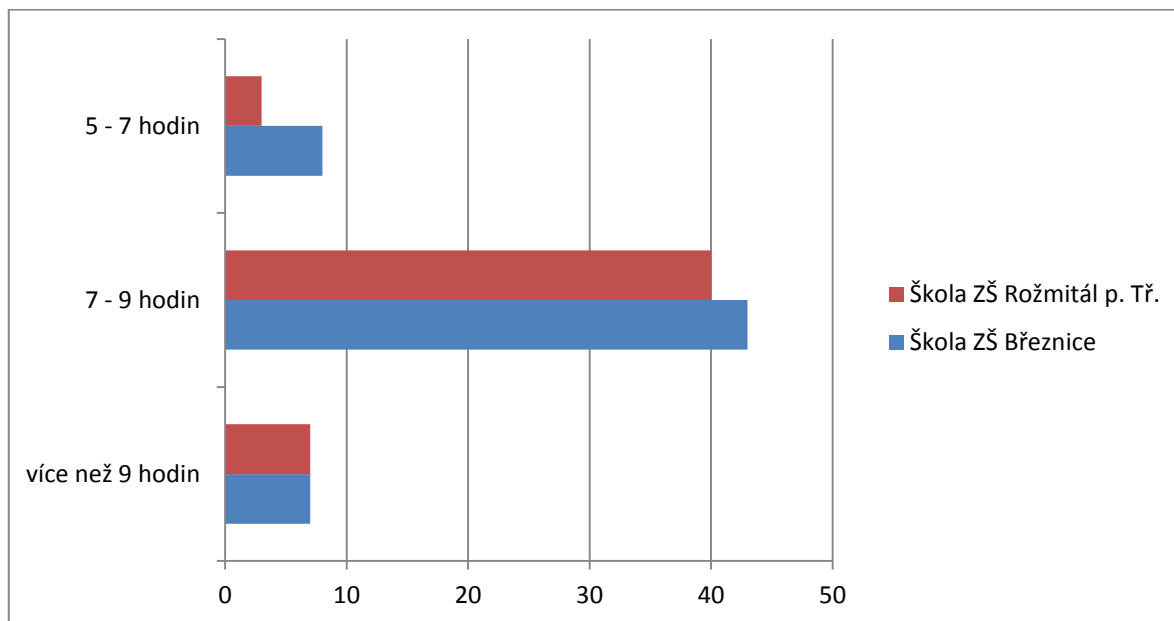
ZŠ BŘEZNICE		ZŠ ROŽMITÁL P. TŘ.	
Pořadí	Zakoupené zboží	Pořadí	Zakoupené zboží
1.	pití	1.	pití
2.	plněná bageta	2.	nic
3.	pečivo	3.	pečivo

Zdroj: autorka, 2013

Komentář: V obou vybraných školách se na prvním místě umístilo pití, tento fakt se dá považovat za celkem příznivý výsledek, protože dodržování správného pitného režimu je velmi důležitou součástí zdravého životního stylu. 36% respondentů na základní škole v Rožmitále pod Třemšínem uvedlo, že si ve školní kantýně nekupují nic a to proto, že svačinu mají připravenou z domova. Třetí místo na obou školách obsadilo pečivo, bohužel žáci nspecifikovali, zda se jedná o pečivo tmavé či bílé. Tmavé pečivo je z hlediska zdravého životního stylu samozřejmě vhodnější, v potravinové pyramidě je umístěno již v prvním patře.

Otázka č. 15 „Kolik hodin denně spíš?“

Graf č. 13 Vyhodnocení údajů otázky č. 15



Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Z celkového počtu respondentů 77% uvedlo, že průměrně denně spí 7 – 9 hodin.

Otázka č. 16 „Co podle tebe nejvíce škodí zdraví?“

Tabulka č. 3 Vyhodnocení údajů otázky č. 16

ZŠ BŘEZNICE		ZŠ ROŽMITÁL P. TŘ.	
Pořadí	Odpověď	Pořadí	Odpověď
1.	kouření	1.	kouření
2.	nezdravá strava	2.	drogy
3.	drogy	3.	nezdravá strava

Zdroj: autorka, 2013

Komentář: Z celkového počtu respondentů odpovědělo 65%, že zdraví nejvíce škodí kouření cigaret. Jelikož bylo prokázáno, že dítě vykouří svou první cigaretu v období puberty, tedy ve věku dotazovaných žáků, je vcelku překvapující, že se cigarety objevily na prvním místě. Dle tabulky je patrné, že hodně žáků zvolilo za nejvíce škodlivou nezdravou stravu, i když z výsledků otázky č. 13 je vidět, že se na prvních třech místech žádné zdravé jídlo neobjevilo.

7. ZÁVĚREČNÁ SHRNU TÍ

Cílem praktické části bylo zjistit, jaké jsou postoje žáků dvou odlišných základních škol ke zdravému životnímu stylu. Z celkových výsledků dotazníkového šetření bylo zjištěno, že většina respondentů má dobré postoje ke zdravému životnímu stylu, když se ale zaměříme na jednotlivé otázky dotazníku, zjistíme, že velké množství žáků z obou vybraných škol má sice dobré poznatky o zdravém životním stylu, ale sami je nedodržují.

K naplnění cíle byly stanoveny tzv. pracovní hypotézy, které byly potvrzeny nebo vyvráceny:

H1 Zdravěji se stravují dívky než chlapci.

Pracovní předpoklad byl potvrzen.

Výzkum potvrdil, že dívky více dodržují zásady zdravého stravování a mají větší přehled o dané problematice než chlapci.

H2 Většina žáků (nad 51%) nedodržuje pitný režim.

Pracovní předpoklad byl potvrzen.

Výzkum potvrdil, že většina dotazovaných žáků nedodržuje pravidelný pitný režim, který by měl být 2,5 litru tekutin denně. Většina žáků odpověděla, že denně vypije méně než 2 litry tekutin.

H3 Zásady zdravého životního stylu více dodržují děti, které navštěvují ekoškolu.

Pracovní předpoklad byl vyvrácen.

Výzkum nepotvrdil, že by děti navštěvující ekoškolu lépe dodržovaly zásady zdravého životního stylu.

H4 Většina žáků (nad 51%) se ve svém volném čase věnuje fyzické aktivitě.

Pracovní předpoklad byl potvrzen.

Výzkum potvrdil, že se většina respondentů ve svém volném čase věnuje fyzické aktivitě (sport, tanec), což je z hlediska zdravého životního stylu velmi pozitivní informace.

ZÁVĚR

Pro svou závěrečnou bakalářskou práci jsem si vybrala téma, které je zaměřené především na zdraví a zdravý životní styl u žáků základních škol. Dnešní moderní doba je charakteristická svou uspěchaností a nedostatkem času, svému zdraví by se ale každý z nás měl věnovat a nést za něj odpovědnost. Zdravý životní styl a jeho hlavní součásti jako například dostatek pohybové aktivity, pravidelný pitný režim, dostatek odpočinku atd. si všichni utváříme již od útlého dětství. Velká odpovědnost tedy leží na rodičích, kteří by své děti měli vést ke zdravému životnímu stylu.

V úplném závěru své bakalářské práce bych ještě chtěla říci, že z mého výzkumu, který jsem prováděla metodou dotazníkového šetření, nevyplývají žádné výrazné rozdíly mezi dvěma zkoumanými školami.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ČERVENÝ K., ČERVENÁ D. *Chcete být zdraví aneb život bez chorob*. Český Těšín: Salvo, 1991. 178 s. ISBN 80 – 85236 – 17 - 6

FOSTER V. W. *New start*. Praha: Advent – Orion, 1995. 235 s.
ISBN 80 – 7172 – 132 -8

GANERI A. *Drogy – Od extáze k agonii*. Praha: Amulet, 2001. 149 s.
ISBN 80 – 86299 – 70 - 8

KEBZA V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. 263 s.
ISBN 80 – 200 – 1307 - 5

KOTULÁN J. a kol. *Zdravotní nauka pro pedagogy*. Brno: MU, 2005. 258 s.
ISBN 80 – 210 – 3844 – 6

KŘIVOHLAVÝ J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. 279 s.
ISBN 80 – 7178 – 774 - 4

NOŽINA M. *Svět drog v Čechách*. Praha: KLP, 1997. 348 s. ISBN 80 – 85917 – 36 - X

SVOBODOVÁ J. *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido, 1998. 47 s.
ISBN 80 – 85931 – 53 - 2

Internetové zdroje:

Abeceda zdraví [online]. 2005 - 2013 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z:
<http://www.abecedazdravi.cz/>

DVOŘÁKOVÁ, Michaela. *Poradce pro výživu* [online]. 2010 [cit. 2013-06-19].
Dostupné z: <http://www.poradce-pro-vyzivu.com/>

Ekoškola [online]. 2012 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.ekoskola.cz/>

Fórum zdravé výživy [online]. 2010 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/>

Scolarest: Specialista na školní stravování [online]. 2012 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.skoly.scolarest.cz/Pages/Anonym/HomePage.aspx>

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ

Tabulka č. 1 Vyhodnocení údajů otázky č. 13.....	39
Tabulka č. 2 Vyhodnocení údajů otázky č. 14	40
Tabulka č. 3 Vyhodnocení údajů otázky č. 16.....	42
Graf č. 1 Vyhodnocení údajů otázky č. 1.....	27
Graf č. 2 Vyhodnocení údajů otázky č. 2.....	28
Graf č. 3 Vyhodnocení údajů otázky č. 3.....	29
Graf č. 4 Vyhodnocení údajů otázky č. 4.....	30
Graf č. 5 Vyhodnocení údajů otázky č. 5.....	31
Graf č. 6 Vyhodnocení údajů otázky č. 6.....	32
Graf č. 7 Vyhodnocení údajů otázky č. 7.....	33
Graf č. 8 Vyhodnocení údajů otázky č. 8.....	34
Graf č. 9 Vyhodnocení údajů otázky č. 9.....	35
Graf č. 10 Vyhodnocení údajů otázky č. 10.....	36
Graf č. 11 Vyhodnocení údajů otázky č. 11.....	37
Graf č. 12 Vyhodnocení údajů otázky č. 12.....	38
Graf č. 13 Vyhodnocení údajů otázky č. 15.....	41
Obrázek č. 1 Pyramida pohybové aktivity.....	12
Obrázek č. 2 Potravinová pyramida.....	18

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Dotazník pro žáky ZŠ

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY ZŠ

Milí žáci, dovoluji vám, abych vás poprosila o vyplnění dotazníku, který se týká zdravého životního stylu. Tento dotazník je součástí praktické části mé bakalářské práce. Jedná se o dotazník anonymní, bude použit pouze pro mou práci.

Pokud nebude uvedeno jinak, zakroužkujte vždy pouze jednu odpověď.

Děkuji za spolupráci

Šimánková Jana

Pohlaví: dívka – chlapec

Věk: let

Datum:

Název školy:.....

1. Ve volném čase se věnuji:

- a) fyzické aktivitě (sport, tanec)
- b) zájmovým kroužkům (hra na hudební nástroj, divadlo)
- c) sledování TV, hraní počítačových her
- d) kamarádům, partě
- e) jiné činnosti (napíš jaké).....

2. Sleduješ denně TV?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, kolik hodin?

3. Kolik hodin týdně sportuješ?

- a) 2 hodiny
- b) 4 hodiny
- c) více

4. Kolikrát denně jíš?

- a) 2 krát – 3 krát
- b) 4 krát – 5 krát
- c) vícekrát

5. Kolik vypiješ denně tekutin?

- a) méně než 1 litr
- b) méně než 2 litry
- c) více než 2 litry

6. Jaký nápoj nejčastěji piješ?

- a) colu, kofolu
- b) čaj
- c) ochucenou minerálku
- d) vodu
- e) džus

7. Co nejčastěji snídáš?

- a) tmavé pečivo
- b) bílé pečivo
- c) koláč, sušenku
- d) cereálie, jogurt
- e) nesnídám

8. Jak často konzumuješ ovoce a zeleninu?

- a) 3 krát denně
- b) 1 krát denně
- c) 2 krát týdně
- d) jiné

9. Jaký druh masa máš nejraději?

- a) hovězí
- b) vepřové
- c) kuřecí
- d) ryby
- e) nejím maso

10. Jak často konzumuješ např. čokoládu nebo brambůrky?

- a) 1 krát denně
- b) 3 krát týdně
- c) vícekrát denně
- d) jiné

11. Z následující nabídky jídel by sis vybral (a)?

- a) knedlo, vepřo, zelo
- b) zeleninový salát
- c) kuřecí plátek s rýží
- d) svíčkovou s knedlíkem
- e) smažený sýr, hranolky

12. Stravuješ se ve školní jídelně?

- a) ano
- b) občas
- c) ne

13. Jaká jídla ve školní jídelně máš nejraději? (Uveď 3 příklady) Pokud školní jídelnu nenavštěvuješ, na tuto otázku neodpovídej.

.....

14. Co si nejčastěji kupuješ ve školní kantýně? (Uved' 3 příklady)

.....

15. Kolik hodin denně spíš?

a) více než 9 hodin

b) 7 – 9 hodin

c) 5 – 7 hodin

16. Co podle tebe nejvíce škodí zdraví? (Uved' tři příklady)

.....