

# Zdravý životní styl mladistvých

Ahoj,

Než začnete, přečtěte si prosím následující informace:

Tento dotazník je součástí mé bakalářské práce na téma Zdravý životní styl mladistvých, jehož cílem je zjistit postoje mladistvých ke zdravému životnímu stylu spolu s vlivem sociálních sítí. Jsem studentkou 4. ročníku bakalářského studia na Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy. Dotazník je zcela anonymní, nepožaduji proto vaše jména ani další údaje, které by vás identifikovaly.

Moc předem děkuji, že dotazníku věnujete chvílku svého času (maximálně 15minut) a odpovíte pravdivě. Výsledky výzkumu v případě zájmu mohu poté zaslat.

Předem moc děkuju!

## \*Povinné pole

1. Seřad' následující hodnoty v žebříčku pro Tebe od nejdůležitější po nejméně důležitou. (1.-nejdůležitější, 6.-nejméně důležitá) \*

*Označte jen jednu elipsu na každém řádku.*

	rodina	štěstí	láska	zdraví	bohatství	přátelé
1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 2. Vyjádřete prosím postoj k následujícím výroky.

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	rozhodně souhlasím	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
Člověk, který užívá drogy, nežije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Člověk, který občas pije alkohol (2 sklenice týdně), nežije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Člověk, který často pije alkohol (10 sklenic týdně a více), nežije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Člověk, který spí 7-8 hodin denně, žije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Člověk, který spí méně než 6 hodin denně, nežije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Člověk, který se stravuje vyváženě a má dostatek čerstvého ovoce a zeleniny, žije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Člověk, který jí 2 kusy čerstvého ovoce a zeleniny týdně, nežije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Člověk, který se stravuje ve fastfoodech dvakrát týdně, nežije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Člověk, který se stravuje ve fastfoodech jednou měsíčně, žije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Člověk, který vypije denně minimálně 2 litry čisté neperlivé vody, žije zdravým životním stylem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Člověk, který denně vypije 3 sklenice slazených limonád nebo šťáv, nežije zdravým životním stylem.

   

---

Člověk, který denně sportuje, žije zdravým životním stylem.

   

---

Člověk, který 3x týdně chodí na procházku, žije zdravým životním stylem.

   

---

Člověk, který se denně stresuje, nežije zdravým životním stylem.

   

---

Je mi jedno, že nemám nejdokonalejší postavu, hlavně, že jsem zdravý/á.

   

3. 3. V jaké míře se zajímáš o téma zdravého životního stylu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

1      2      3      4      5

---

vůbec se nezajímám      velmi se zajímám

---

4. 4. Co pro Tebe znamená zdravý životní styl? \*

Co si pod tímto pojmem představuješ?

---

---

---

---

---

5. 5. Myslíš si, že žiješ zdravým životním stylem? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

	1	2	3	4	5	
rozhodně ne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	rozhodně ano

6. 6. Myslíš si, že je zdravý životní styl důležitý v životě člověka žijícího v současné společnosti? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

7. 7. Je pro Tebe zdravý životní styl důležitý? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- velmi důležitý
- spíše důležitý
- spíše nedůležitý
- velmi nedůležitý

## 8. 8. Jak ses poprvé dozvěděl/a o zdravém životním stylu? \*

Označte jen jednu elipsu.

- ve vzdělávacím zařízení (škola, školka apod.)
- od sourozence/ů
- na internetu
- z filmu
- z knih, časopisů
- z televize
- od rodičů
- až nyní
- Jiné: \_\_\_\_\_

Zdravý životní styl

Vyjádři prosím míru souhlasu s následujícími větami.

## 9. 9. Žiju zdravým životním stylem, protože chci být zdravý/á. \*

Označte jen jednu elipsu.

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nezajímám se o zdravý životní styl

## 10. 10. Žiju zdravým životním stylem, protože chci dobře vypadat. \*

Označte jen jednu elipsu.

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nezajímám se o zdravý životní styl

11. 11. Žiju zdravým životním stylem, protože se chci cítit dobře. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nezajímám se o zdravý životní styl

12. 12. Žiju zdravým životním stylem, protože mě k němu vedou rodiče. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nezajímám se o zdravý životní styl

13. 13. Žiju zdravým životním stylem jen proto, že je to trend ("móda") dnešní doby. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nezajímám se o zdravý životní styl

14. 14. Žiju zdravým životním stylem, protože mi to doporučil lékař (kvůli zdravotním problémům). \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nezajímám se o zdravý životní styl

15. 15. Žiju zdravým životním stylem, protože mě k tomu vede osoba na sociálních sítích (influencer/ka). \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nezajímám se o zdravý životní styl

### Zdravá strava, pitný režim, doplňky stravy

16. 16. Myslíš si, že lidé, kteří se zdravě stravují, jsou zdravější? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nevím

17. 17. Zajímáš se o zdravé stravování? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

18. 18. Upřednostňuješ zdravé potraviny před nezdravými? \*

Například snažíš se spíš jíst ovoce a zeleninu než fastfoody či sladkosti?

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano, nezdravým potravinám se snažím vyhýbat co nejčastěji
- Většinou ano, ale jím i nezdravě
- Tak půl na půl
- Nevybírám si, co je zdravé a co ne
- Nevím, co je zdravé a co ne

19. 19. Kolik vypiješ denně čisté neochucené neperlivé vody? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- nepiju obyčejnou vodu
- méně než 0,5 litru
- 0,5 - 1 litr
- více než 1 litr
- 2 a více litrů



## 20. 20. Co tě vede ke zdravému stravování? \*

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- rodiče
- kamarádi
- influencer/ka na sociálních sítích
- já a má motivace
- dělají to ostatní, ta já taky
- nic - neřeším, zda jím zdravě či nezdravě

## 21. 21. Užíváš pravidelně doplňky stravy ve formě vitamínů a minerálů? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

## 22. 22. Pokud užíváš doplňky stravy, tak jaké?

---

## 23. 23. Kolikrát týdně jíš níže uvedené potraviny? \*

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	nejím	1-3x týdně	4-6x týdně	každý den
maso (mimo ryb)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ryby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mléčné výrobky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pečivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zelenina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ovoce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
smažená jídla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ochucené vody (limonády, šťávy)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

U následujících otázek urči prosím míru souhlasu s tvrzeními.

## 24. 24. Jím zdravě, protože chci zhubnout nebo si udržet svou postavu. \*

Označte jen jednu elipsu.

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- neřeším zdravou stravu vůbec

25. 25. Jím zdravě pro své zdraví. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- neřeším zdravou stravu vůbec

26. 26. Mám pestrou stravu. \*

- rovnoměrné zastoupení sacharidů, bílkovin a tuků, ovoce a zeleniny, dostatek vitamínů a minerálů

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- neřeším zdravou stravu vůbec
- nevím

27. 27. Jím zdravě jen proto, že to tak chtějí rodiče. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- neřeším zdravou stravu vůbec

Pohybová aktivita

28. 28. Myslíš si, že pravidelná pohybová aktivita je pro člověka zdravá? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nevím

29. 29. Jak často sportuješ nebo vykonáváš pohybovou aktivitu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- každý den
- 5-6 x týdně
- 3-4 x týdně
- 1-2 x týdně
- málo často
- nesportuji vůbec

30. 30. Jaký typ pohybové aktivity vykonáváš nejčastěji ve svém volném čase? \*

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- chůze, turistika
  - cyklistika
  - bruslení
  - běh
  - posilovací cvičení
  - jóga
  - gymnastika
  - atletika
  - badminton
  - stolní tenis
  - golf
  - kanoistika
  - tenis
  - týmové sporty (fotbal, volejbal, házená, basketbal, apod.)
  - lezení
  - bojová umění
  - tanec
  - plavání
  - žádnou
- Jiné:  \_\_\_\_\_

31. 31. Co Tě vede ke sportu/ pohybové aktivitě ve volném čase? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rodiče
- kamarádi
- influencer/ka na sociálních sítích
- sportuji kvůli sobě
- nikdo - nesportuji
- Jiné: \_\_\_\_\_

U následujících otázek urči prosím míru souhlasu s tvrzeními.

32. 32. Sportuji, protože mě to baví. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím

33. 33. Sportuji pro své zdraví. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím

34. 34. Sportuji abych měl/a svou vysněnou postavu. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím

35. 35. Sportuji kvůli rodičům. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím

36. 36. Jiný důvod vykonávání sportovní/ pohybové aktivity:

---

37. 37. Myslíš si, že pravidelnou pohybovou aktivitou lze snížit riziko vzniku různých onemocnění? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- určitě ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne
- nevím

Odpočinek, spánek, relaxace, stres

38. 38. Myslíš si, že lidé co mají dostatečný spánek (minimálně 7 hodin ) jsou zdravější než ti, co spí méně? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

39. 39. Myslíš si, že omezování stresu je součástí zdravého životního stylu?

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne

40. 40. Kolik hodin průměrně spíš denně, když chodíš do školy? (mimo víkendy) \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- méně než 5 hodin
- 5-6 hodin
- 7-8 hodin
- 9-10 hodin
- více než 10 hodin

41. 41. Myslíš si, že zvládáš stresové situace v klidu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

### Kouření, návykové látky

42. 42. Myslíš si, že lidé, kteří užívají návykové látky, jsou zdravější než ti, co je neužívají? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně ano
- spíše ano
- spíše ne
- rozhodně ne



43. 43. Kouříš cigarety? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- ano, denně nebo téměř denně
- často
- příležitostně (např. na párty)
- ne

44. 44. Jak často piješ alkohol? (Vše se počítá! - i jedna sklenička vína, piva či tvrdého alkoholu) \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- každý den
- 4-6 týdně
- 2-3 x týdně
- 1x týdně
- párkrát do měsíce
- 1x měsíčně
- několikrát do roka
- 1x ročně
- vůbec

45. 45. Zkusil/a jsi někdy tyto návykové látky? \*

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- marihuana
- extáze
- heroin
- kokain
- nezkusila jsem žádné

Jiné:  \_\_\_\_\_

Sociální sítě

46. 46. Kterou/které z níže zmíněných sociálních sítí sleduješ nebo tam máš založený účet? \*

Můžeš zaškrtnout více odpovědí.

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Instagram
- Facebook
- YouTube
- Tik Tok
- ani jednu z uvedených

47. 47. Kolik času trávíš denně na těchto sociálních sítích? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- netrávím tam čas
- méně než 1 hodinu
- 1-2 hodiny
- 3-4 hodiny
- 5-6 hodin
- více jak 6 hodin

48. 48. Inspiruješ se na některé z uvedených sociálních sítí v oblasti zdravého životního stylu? \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- ano
- ne

## 49. 49. Pokud ano, na kterých?

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Facebook
- Instagram
- YouTube
- Tik Tok

U následujících otázek urči prosím míru souhlasu s tvrzeními.

## 50. 50. Inspiraci ke zdravému životnímu stylu hledám na sociálních sítích. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nepoužívám sociální sítě

## 51. 51. Na sociálních sítích sledují profily, stránky, články, fotky, videa týkající se: \*

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- zdravého stravování, zdravých receptů
- vaření
- cvičení
- beauty (krásy, líčení)
- influencerů/influencerek
- youtuberů/youtuberek
- herců/hereček
- sportovců/sportovkyň
- zdraví
- duševního zdraví

52. 52. Sociální sítě používám zejména ke komunikaci s přáteli. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nepoužívám sociální sítě

53. 53. Sociální sítě používám kvůli zábavě. \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- rozhodně souhlasím
- spíše souhlasím
- spíše nesouhlasím
- rozhodně nesouhlasím
- nepoužívám sociální sítě

## 54. 54. Vyjádři prosím míru souhlasu s následujícími výroky: \*

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	rozhodně souhlasím	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
Sleduji osoby na sociálních sítích, které cvičí, protože mě zajímá, jak dosáhly svých výsledků.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sleduji osoby na sociálních sítích, které zveřejňují zdravé recepty, abych zde čerpal/a inspiraci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sleduji osoby na sociálních sítích, protože mě zajímají jejich názory.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sleduji profily/ kanály na sociálních sítích, které se zabývají zdravým sebevědomím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přestala jsem někoho sledovat na sociálních sítích, protože zde ukazoval nezdravé návyky (kouření, pití alkoholu, užívání drog).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Sociodemografické charakteristiky

## 55. 55. Jsi: \*

Označte jen jednu elipsu.

chlapec

dívka

Jiné: \_\_\_\_\_

56. 56. věk: \*

*Označte jen jednu elipsu.*

15

16

17

18

19

Jiné: \_\_\_\_\_

57. 57. Typ školy, kterou navštěvuješ: \*

*Označte jen jednu elipsu.*

střední škola s maturitou

střední odborné učiliště

gymnázium

vysoká škola

nestuduji

Jiné: \_\_\_\_\_

58. 58. ročník školy: \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- kvinta
- sexta
- septima
- oktáva
1. ročník vysoké školy
- nestudují
- Jiné: \_\_\_\_\_

59. 59. Název školy: \*

*Označte jen jednu elipsu.*

- Gymnázium Jana Palacha Mělník
- Střední průmyslová škola stavební Mělník
- Integrovaná střední škola technická Mělník
- Střední zdravotnická škola Mělník
- Česká zahradnická akademie Mělník
- Jiné: \_\_\_\_\_

60. 60. Pokud bys měl/a zájem o výsledky výzkumu, nebo bys byl/a ochotný/á mi v případě nouze dozodpovědět pár dalších otázek, můžeš mi zde (v kolonce "Jiná" zanechat svůj email.) Moc děkuji!

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Jsem ochotný/á pomoci.
- Mám zájem o zaslání výsledků výzkumu.
- Jiné:  \_\_\_\_\_

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

## Google Formuláře