

ABSTRAKT

Cílem práce bylo odhalit odlišnosti právě mezi učiteli ve městě a na venkově a porovnat jejich životní styl, zajímaly nás aspekty života obou skupin, jejich stravovací zvyklosti i způsob trávení volného času. Práce se věnuje zdravému životnímu stylu, jeho aspektům a vztahu k profesi učitele. Je tvořena částí teoretickou a výzkumnou. V teoretické části seznamuje s podstatou zdravého životního stylu, takže se zaměřuje především na to, co je vlastně zdravý životní styl a jak ho dosáhnout. Z tohoto důvodu bylo nutné získat informace i všech faktorech ovlivňujících zdravý životní styl, což je strava, pitný režim, pohyb, spánek, ale i psychická rovnováha a schopnost odolávat stresu. Tím se zabývá jedna z kapitol, která přináší také souvislosti mezi stresem a syndromem vyhoření a informuje o možnostech a technikách obrany proti němu. Výzkumná část byla vytvořena pomocí dotazníku, které sledoval život učitelů, jejich návyky a kvalitu životního stylu, porovnával rozdíly mezi pedagogy ve městě a na vesnicích. Poté, co byly vyhodnoceny dotazníky, byly tyto dvě skupiny porovnány mezi sebou a bylo stanoveno celkové hodnocení životního stylu učitelů. Součástí výzkumné části se staly také doporučení jak oběma skupinám pedagogů, tak vedení škol, protože i v jejich kompetenci jsou některé změny, které by mohly vést ke zlepšení stávajícího stavu.

Věřím, že práce poskytne nejen zajímavý pohled na život učitelů z nepedagogického, ale přesto důležitého hlediska, ale že bude inspirací pro případné další, podrobnější, studie na toto téma. S odstupem několika let by bylo také zajímavé zopakovat pomocí stejných dotazníků tento výzkum a porovnat, nakolik se situace skutečně zlepšila, zda ke zlepšení pomohla i doporučení obsažená v této práci, či jestli se k lepšímu nezměnilo vůbec nic.

KLÍČOVÁ SLOVA V ČESKÉM JAZYCE: pedagog, zdraví, životospráva, životní styl, syndrom vyhoření