

Abstrakt

Název: Jak předejít civilizačním chorobám

How to prevent civilization diseases

Cíle práce :

Mým cílem bylo posoudit názorovou orientaci a informovanost studentů gymnázií a odborných učilišť v oblasti prevence civilizačních chorob. Toto šetření mělo být východiskem pro přípravu informačního výukového materiálu.

Metodika:

Metodou výzkumu bylo dotazníkové šetření, mapující jak názorovou orientaci a postoje respondentů v problematice životního stylu, tak i informovanost v oblastech: pohyb, strava, škodliviny a psychohygiena. Dotazník vyplnily 2 skupiny 17-18 letých respondentů, kterými bylo 123 gymnazistů (60 dívek a 63 chlapců) a 122 učňů (60 dívek a 62 chlapců) z Prahy a okolí.

Výsledky:

Výsledky výzkumu ukázaly nedostatečný stupeň informovanosti v obou skupinách respondentů, i když studenti gymnázií projeví dle předpokladů lepší znalosti než studenti z odborných učilišť. Nebyla však potvrzena hypotéza, že dívky mají ve srovnání s chlapci lepší znalosti o zdravé výživě.

Na základě informací o neuspokojivých znalostech studentů byl připraven komplexní informační text, který může být použit ve výuce na středních školách nebo může být návodem pro zdravé a odpovědné chování každému dospívajícímu a dospělému zdravému člověku

Klíčová slova

Zdravý životní styl, civilizační choroby, sport, kondice, správná strava, sacharidy, bílkoviny, tuky, hubnutí, škodliviny, rezidua, aditiva, psychohygiena, stres, relaxace