

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

**Postoje žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci
ke zdraví a zdravému životnímu stylu**

Radka Hradecká

Katedra pedagogiky

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

2013

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Postoje žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci ke zdraví a 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.

V Praze 21. 4. 2013

Radka Hradecká

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování panu PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D. za jeho cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Rovněž bych chtěla poděkovat pedagogům Střední školy gastronomie a služeb v Liberci za vstřícnost a pomoc při získání potřebných informací a podkladů.

Název BP

Postoje žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

The Attitude to Health and Healthy Lifestyle of Students of The School of Gastronomy and Services

Anotace

Bakalářská práce se zabývá postoji současných adolescentů ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Seznamuje se zdravotní způsobilostí uchazečů o studium učebního oboru kadeřník, s prevencí nemocí z povolání kadeřníka, s ochranou zdraví při práci v kadeřnictví i s fyzickými a psychickými předpoklady člověka pro úspěšné zvládnutí tohoto náročného povolání. Na základě dotazníkového průzkumu a rozhovorů mapuje postoje žáků Střední školy gastronomie a služeb ke zdraví, ke správnému způsobu života, ke vztahům v rodině i ke vzdělávání. V rámci dotazníkového průzkumu porovnává postoje žáků prvních ročníků s postoji žáků závěrečných ročníků, ale i postoje žáků učebního oboru s postoji žáků studijního oboru. Bakalářská práce se zabývá stanovisky a názory pedagogů dané školy na postoje žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu a přibližuje postoje Střední školy gastronomie a služeb v Liberci k pozitivnímu ovlivňování a motivování žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

Bachelor work is focused on attitude of present adolescents to health and healthy life style. It introduces to health capability of applicants of studies of the hairdresser's branch, with prevention of industrial diseases of hairdressers, to health protection during work at a hairdresser's and physical and psychical requirement for successful managing of this demanding job. On the basis of questionnaire survey and interview maps attitude of students of mentioned school to healthy lifestyle, to relationships in families, and to education. In the survey the work compares attitude of students from first grade to students of third grades, but also students of three years branches to students of four years branches. The bachelor work deals with opinions of teachers at the mentioned school of students' attitude to health and

healthy lifestyle and suggests kinds of positive motivation for students to healthy lifestyle by school.

Klíčová slova:

zdravý životní styl, postoje, motivace, dotazníkový průzkum, průřezová témata, výchovný poradce, Školní vzdělávací program

healthy lifestyle, attitude, motivation, questionnaire survey, overviewed topics, educational adviser, school educational programme

Obsah

PŘEDMLUVA	8
1 ÚVOD	9
2 ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	10
2.1 Definice zdraví	10
2.2 Podpora zdraví a prevence nemocí	11
2.3 Zdravotnické programy.....	12
2.4 Zdravý životní styl.....	13
2.5 Zdraví a životní styl současných adolescentů	15
3 UČEBNÍ OBOR KADEŘNÍK	18
3.1 Společenský význam oboru.....	18
3.2 Odborná příprava a možnost dalšího profesního vzdělávání.....	18
3.3 Zdravotní způsobilost uchazeče o studium.....	19
3.4 Prevence vzniku chorob z povolání kadeřníka	20
3.5 Ochrana zdraví při práci v kadeřnictví.....	21
4 PRACOVNÍ PRŮZKUM	22
4.1 Cíle práce a pracovní předpoklady	22
4.1.1 Hlavní cíle práce:	22
4.1.2 Cíle dotazníkového průzkumu a rozhovorů:.....	22
4.2 Metoda a technika sběru dat.....	23
4.3 Shrnutí výsledků dotazníkového průzkumu a rozhovorů	43
4.4 Stanoviska a názory učitelů Střední školy gastronomie a služeb v Liberci.....	45

4.5	Postoje Střední školy gastronomie a služeb v Liberci k pozitivnímu ovlivňování a motivování žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu.....	51
4.5.1	Školní vzdělávací program.....	51
4.5.2	Školní řád.....	51
4.5.3	Škola.....	54
4.5.4	Školní metodik prevence.....	55
4.5.5	Výchovný poradce	58
4.5.6	Uplatnění absolventů školy	58
5	ZÁVĚR.....	60
	SEZNAM LITERATURY.....	62
	SEZNAM PŘÍLOH.....	64

Předmluva

Ve své bakalářské práci se zabývám postoji ke zdraví a zdravému životnímu stylu žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci. Cílová věková skupina se nachází v období, kdy se připravuje na dospělost v oblasti psychické, biologické, ale i sociální. Jde o životní etapu dospívání nazývanou adolescence. Mladí lidé v tomto období ukončují střední školu a nastupují do zaměstnání, případně na vysokou školu. Adolescence je dobou prvních lásek a počátků sexuálního života a přemýšlení o životním partnerovi. I když na počátku tohoto období dochází k osobním krizím a nepochopitelnému chování, na konci období nastává citové a rozumové uklidnění. Když je jedinec schopen zvládnout všechny role dospělého člověka, včetně schopnosti vlastní obživy, dospívání končí.

Po téměř 22 letech kadeřnické praxe jsem před 9 lety začala učit na Střední škole gastronomie a služeb v Liberci, kde působím jako učitelka odborných předmětů souvisejících s praxí oboru kadeřník. Právě o tomto učebním oboru a žácích, kteří na naší škole tento obor studují, jsem se zmiňovala v mé práci. S žáky tohoto oboru se setkávám velmi často. Nejen při výuce téměř 10 hodin týdně, ale pozoruji je a komunikuji s nimi i ve svém volném čase. V krátkých rozhovorech se skupinkami nebo jednotlivci se dozvídám o jejich přístupu ke svému zdraví i o jejich způsobu života a v nemalé míře se mi i svěřují se svými radostmi nebo starostmi, které jim jejich způsob života přináší. Pravidelně je chodím navštěvovat na výuku odborného výcviku, protože mě zajímá, jak získané teoretické informace a poznatky z oboru zvládají aplikovat i při praktických činnostech. Žákům vysvětluji, jak je fyzické a duševní zdraví důležité pro výkon povolání kadeřníka. Popisuji, jaké se kladou nároky na žáka a posléze na absolventa, aby mohl být schopným a kvalitním pracovníkem tohoto oboru.

1 Úvod

Cílem mé bakalářské práce je zmapovat postoje žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

V první části bakalářské práce, která je teoretická, se zabývám definicí zdraví, podporou zdraví a prevencí nemocí. Poukazuji na některé zdravotnické programy, které se výše zmíněnou problematikou zabývají. Další náplní je pojem životní styl a hlavní zásady zdravého způsobu života. Protože se práce zabývá mladou generací, píše i o zdraví a životním stylu dnešních adolescentů.

Jedna z kapitol je věnována učebnímu oboru kadeřník. Podkapitoly pak odborné přípravě a možnosti dalšího profesního vzdělávání, zdravotní způsobilosti uchazeče o studium, prevenci vzniku chorob z povolání kadeřníka a ochraně zdraví při práci v kadeřnictví.

V praktické části přibližuji postoje Střední školy gastronomie a služeb v Liberci k ovlivňování a motivování žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu. A to z pohledu školy jako takové, ŠVP, školního řádu, výchovného poradce a školního metodika prevence. Škola poskytuje vzdělávání v oborech studijních (hotelnictví, kosmetické služby, gastronomie) a učebních (kadeřník, kuchař, číšník, cukrář, krejčí). Tyto obory mají ve ŠVP nastavené učivo zabývající se zdravým přístupem k životu, potravinami zdravé výživy, tělesným pohybem, společenským chováním, komunikací se zákazníkem i správným postojem ke zdravému životnímu stylu. Proto ve své práci mapují stanoviska a názory kolegů na postoje žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu stanovené na základě výuky předmětů, které se daného tématu týkají.

Na základě rozhovorů s některými žáky školy a dotazníkového průzkumu se snažím zmapovat postoje žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Cílem mé bakalářské práce je také zjistit, zda z rozhovorů a dotazníků vyplynou rozdíly v postojích ke zdraví a zdravému životnímu stylu mezi žáky začínajících a závěrečných ročníků i případné rozdíly mezi žáky studijního a učebního oboru.

2 Zdraví a zdravý životní styl

2.1 Definice zdraví

Zdraví člověka je podle definice Světové zdravotnické organizace (World Health Organisation, 1948) chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen nepřítomnost nemoci nebo vady. „*V současném pojetí je zdraví definováno jako celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí*“ (Křivohlavý, 2001, s. 40). Podle Machové definice nevysvětluje, co se myslí pohodou, protože pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá každý člověk jinak. Proto je zdraví velmi subjektivní a podoba zdraví je u každého jedinečná a relativní.

Většina lidí řadí zdraví na přední nebo dokonce první místo svých životních hodnot. Zdraví není samo o sobě cílem života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného života. Jeden z bývalých generálních ředitelů Světové zdravotnické organizace, Halfdan Mahler, o hodnotě zdraví řekl, že zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím. Mezi lidmi panuje názor, že zdraví lidé jsou šťastnější než lidé nezdraví. Podle Deepaka Chopra se v současnosti stává stále více evidentní, že je tomu naopak. Šťastní lidé jsou zdravější než lidé nešťastní. Chopra vysvětluje, že častá přítomnost šťastných myšlenek je příčinou biochemických změn v mozku, které mají střídavě velice prospěšný vliv na fyziologii lidského těla. Na druhé straně zase smutné a depresivní myšlenky způsobují takové změny v chemii mozku, které mají zhoubný vliv na fyziologii těla. „*Myslet znamená používat chemii mozku v praxi. Chemie má vliv na vylučování hormonů z různých míst prostřednictvím mozku. Z takových, jako je hypotalamus a hypofýza, a tyto hormony pak nesou zprávu do vzdálených orgánů těla*“ (Chopra, 1991, s. 86).

Zdraví v užším slova smyslu je podle Payneho ústřední hodnotou pro lékařství i zdravotnické obory vůbec, ale dotýká se též celé řady dalších oborů. Například se můžeme s pojem zdraví setkat v souvislostech s úvahami o zdravém vzduchu, zdravé výživě, zdravém stylu života či životosprávě až po metaforická vyjádření rázu zdravého sebevědomí či zdravého rozumu, případně zdravé společnosti či ekonomiky a podobně (Payne, 2005). Proto péče o zdraví a starost o ně, jak vysvětluje Machová, připadá také společnosti, i když je jisté, že první, kdo o zdraví člověka rozhoduje, je on sám (Machová, 2009).

2.2 Podpora zdraví a prevence nemocí

Pro zdraví člověka je lepší nemocem předcházet, než je léčit. V zájmu každého jedince by měla být péče o vlastní zdraví i uvědomělý přístup k ochraně zdraví před běžnými i závažnými chorobami. *„Důležitým prvkem v moderní péči o zdraví je podpora zdraví a prevence nemocí. Zahrnuje veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to jak posilováním tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšováním odolnosti vůči nemocem. Jednotlivci mohou podporovat své zdraví přijetím zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí. Společenská podpora zdraví se uplatňuje vytvářením podmínek pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců, ochranou a tvorbou zdravého životního prostředí jako je vytváření pracovních příležitostí a dobrých pracovních podmínek, vytváření příležitostí pro sportovní a rekreační aktivity, podporování vzdělávání a šíření informací majících vztah ke zdraví“* (Machová, 2009, s. 14).

Podpora zdraví je koncipována jako aktivita podporující zdraví (např. Zdravé město, Škola podporující zdraví). Výchova ke zdraví má důležitý úkol změnit chování lidí tak, aby si dokázali uvědomit, že je lepší nemocem předcházet než jimi trpět. Současně si uvědomit nutnost přechodu z oblasti léčení nemocí do oblasti podpory zdraví a prevence nemocí. *„Prevencí rozumíme souhrn postupů a opatření, která můžeme využít k podpoře zdraví, k oddálení nebo včasnému odhalení nemoci nebo jejich komplikací. Základem preventivních opatření je omezení zdravotních rizik životního stylu. Důležitou roli hraje i zdravotní politika státu a komunitní programy motivující občany ke správné životosprávě“* (Vojtíšková, SZU, 2009).

Do prevence nemocí patří i hygiena, která bývá definována jako preventivní lékařský obor, který studuje vliv životních a pracovních podmínek na zdraví člověka. Základním cílem hygieny je prevence. Prevence vlastně znamená předcházení tělesným a duševním poruchám a jejich následkům u jedinců i různých skupin populace. Nejdůležitější je prevence primární. Jde o působení ještě před vznikem onemocnění. Cílem primární prevence je, aby k vyvolání onemocnění vůbec nedošlo. Je zaměřena na celkový zdravotní stav člověka a proti vzniku konkrétní nemoci. Sekundární prevence spočívá v časném objevení nemoci, nejlépe ve stadiu, kdy je možný návrat k normě. Léčbu a rekonvalescenci zahrnujeme do terciární prevence (Vašina, 1999).

2.3 Zdravotnické programy

SZO (WHO) připravila celosvětový program nazvaný *Zdraví 21 - zdraví pro všechny v 21. století*. Evropa je jedním ze šesti světových regionů, které jsou rozděleny na základě odlišných zdravotních problémů projevujících se v různých zemích a svétadílech. Za ČR se

ke splnění toho celosvětového programu zavázala česká vláda v r. 2002. Uvedený program klade důraz na integrovaný přístup ke zlepšení zdraví dětí a mládeže. Zdravotnické služby musí spolupracovat s domácím prostředím, školou a dalšími vzdělávacími institucemi. Zdraví dětí

a mládeže se zlepší s vyšší dostupností zdravotnických služeb, výchovou ke zdraví, na níž se bude mimo jiných institucí podílet hlavně škola, která by měla rozvíjet a chránit zdraví mládeže. Program obsahuje mimo jiné tři cíle týkající se hlavně dětí a dospívajících:

Zdravý start do života - úkolem tohoto cíle je do roku 2020 zlepšit zdravotní péči v prenatálním i perinatálním období, snížit kojeneckou úmrtnost i úmrtnost a zdravotní postižení způsobené nehodami a násilím páchaných na dětech.

Zdraví mladých - úkolem cíle je snížit počet úmrtí a zdravotních postižení v důsledku násilí a nehod, dále snížit množství mladých lidí, kteří konzumují drogy, tabák a alkohol. Úkolem je i snížení počtu případů těhotenství u dospívajících dívek. A to vše do r. 2020.

Zdravé místní podmínky - tento cíl, který má být splněn do r. 2015, je zaměřen na dosažení zdravých sociálních, ekonomických a životních podmínek doma, ve škole, na pracovišti i v místním společenství (Průcha, 2009).

Projekt *Škola podporující zdraví (Health Promoting School)* se stal úspěšným programem podpory zdraví ve školním prostředí, a to v celosvětovém měřítku. Projekt se orientuje na systematické včlenění podpory zdraví do všech aktivit školy na nejširší možné bázi. Cílem projektu je orientace na zdravý životní styl působením rolí rodičů, učitelů a jiných dospělých autorit. Dále je to kultivace vztahů uvnitř školy, neformální spolupráce s rodiči a obcí. V neposlední řadě je cílem zavádění a užívání vhodných vyučovacích metod podporujících zdravý vývoj dítěte ve všech oblastech.

Obsahem tohoto programu jsou tři pilíře podpory zdraví:

- *pohoda prostředí* (věcné, sociální a organizační prostředí)
- *zdravé učení* (smysluplnost, motivující hodnocení, spoluúčast a spolupráce)
- *otevřené partnerství* (škola jako model demokratické společnosti, škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce)

Největším dosavadním úspěchem škol podporujících zdraví jsou pozitivní výsledky v oblasti socializace dítěte a v oblasti chování. Příznivé psychosociální školní klima je důležitým předpokladem pro zdravý tělesný i duševní vývoj dětí a pro efektivní školní činnosti. I *Rámcové vzdělávací programy* nabízejí školám velký prostor pro realizaci výchovy ke zdraví, jenž se odráží v cílech, kompetencích, podmínkách a obsahu vzdělávání (Machová, Kubátová, 2009).

2.4 Zdravý životní styl

Životní styl je způsob, jak člověk žije. Je to také způsob, jak žít dokáže a jak žít chce. Náš životní styl do velké míry určuje, jaké bude naše zdraví po stránce tělesné i duševní, jestli se budeme cítit spokojeni a v pohodě. Každý zdravý člověk má možnost na základě vlastní zkušenosti a dostupných informací uvážit, co je správné a zdravé, a jaký způsob života vede naopak ke zdravotním komplikacím. Správný životní styl umožňuje zdravější a šťastnější život. Nezdravému životnímu stylu člověk zpravidla propadá, protože nezdravý životní styl bývá zpočátku pro člověka přitažlivý, plný životních zážitků, ale později člověka strhne a začne ho žít tímto stylem nedobrovolně. Zdraví je jedním ze základních předpokladů plného a kvalitního života. Je základní lidskou hodnotou. Když se v roce 776 př. n. l. konaly ve starověkém Řecku první olympijské hry, kladl se důraz na sport jako na prostředek zdraví, síly a krásy těla i ducha. Řekové totiž ctili ideál člověka nejen fyzicky zdatného, ale také mravného. Byli tak první, kdo obrátil pozornost široké veřejnosti k faktu, že chce-li být člověk zdravý, musí se rozvíjet nejen jeho tělo, ale také jeho duše. Dnes se již ví, že tyto přirozené názory mají své vážné opodstatnění. Například lékaři, psychologové, sociologové a antropologové postupně získali faktické poznatky o tom, jaký způsob života vede ke zdraví a jaký zvyšuje pravděpodobnost tělesných i duševních chorob.

Z uvedeného vyplývá, že zdraví člověka je významně ovlivňováno jeho životním stylem, jeho pozitivním myšlením, jakými lidmi je obkloповán, zda vykonává práci, která ho baví a uspokojuje. Na kvalitu života člověka samozřejmě působí v nemalé míře i kvalita životního prostředí a fungování společnosti, ve které se jedinec nachází.

Člověk žije nejen v přírodním prostředí, ale především pro něho je mimořádně důležité prostředí sociální. Sociální prostředí, které je nám nejbližší, je také zdrojem celé řady faktorů ovlivňujících příznivě i nepříznivě naše zdraví. Jsou to např. konflikty v rodině, na pracovišti, se sousedy apod. A právě tyto společenské konflikty, které neumíme řešit, jsou častým zdrojem různých poruch, a to především (ale nejen) duševního zdraví.

Duševní zdraví dospělého člověka podle B. Vašiny souvisí s jeho rozumovou, citovou a sociální zralostí. Dále píše, že duševnímu zdraví prospívají bohaté, hluboké a aktivní city a zájmy, zaměřené k hodnotným cílům a že duševně zdravý člověk nemarní svůj volný čas, nezná duševní prázdnotu, nudu, netrpí zbytečnou úzkostí, dovede vyrovnaně dávat i přijímat, má kladné vztahy k lidem, věcem i dění, je k lidem trpělivý, taktní, vlídný a zdvořilý (Vašina, 1999).

Psychofyziolog Amsterdamské univerzity J. Snel (1999) tvrdí, že i takové prohřešky jako je cigareta, alkohol, sladkosti, občasné lenošení apod., pokud jsou spojeny s pocity uvolnění, radosti a dobré nálady, mohou vést k aktivizaci imunitního systému a posilovat zdraví.

Většina výzkumu jednoznačně prokazuje, že zdravý životní styl představuje ten nejvýznamnější faktor ovlivňující naše zdraví. *„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností“* (Machová, 2009, s. 16).

V současné době existují určité nemoci, které se ve vyspělých státech vyskytují stále častěji, a to i přes technický pokrok v medicíně. Onemocnění srdce a cév, nádorová onemocnění, obezita a cukrovka. Kardiovaskulární choroby a rakovina mají dnes největší podíl na úmrtnosti. Tyto nemoci vznikají jako důsledek nesprávných životních návyků.

Hlavní zásady zdravého způsobu života podle odborníků:

- přiměřená tělesná aktivita, pravidelné cvičení, otužování;

- střídání vhodné tělesného námahy a odpočinku, dostatek spánku, smysluplné využívání volného času;
- vhodná a přiměřená výživa spojená s vhodnými stravovacími návyky;
- ochrana před úrazy tělesnými poškozeními;
- odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích;
- péče o zdraví duše;
- péče o dobré mezilidské vztahy.

2.5 Zdraví a životní styl současných adolescentů

U mladých lidí je zdraví většinou spojováno s fyzickou kondicí. Dospívající muži zdraví hodnotí podle přiměřené hmotnosti a perfektní stavby těla. Fyzická síla a zdatnost je u nich prioritou. Dospívající ženy hodnotí zdraví většinou podle štíhlé postavy, zdravých vlasů, nehtů a pleti. Prioritou u nich bývá vitalita, energie a schopnost bez problémů zvládat úkoly.

Na utváření životního stylu jedince se podílí hlavně rodina, potom škola, mezilidské vztahy, pracovní prostředí, ale formuje jej i společnost a dnes významně ovlivňuje reklama a média. „*Definice zdraví pro období dospívání zahrnuje ještě nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti*“ (Machová, 2009, s. 12).

Dospívání (*adolescence*) je širší pojem pro vývojový přechod mezi dětstvím a dospělostí. Pubertou začíná a po jejím skončení ještě pokračuje přibližně do 19 let. Dospívání zahrnuje a zdůrazňuje psychosociální stránku vývoje člověka. Období adolescence přináší osamostatnění od rodiny, stále větší nezávislost na rodičích i různé vrstevnické vztahy. Rychlé proměny okolního světa intenzivně znesnadňují vývoj a zrání člověka v dospívání. V moderních společnostech se toto období stalo nejrizikovějším vývojovým obdobím člověka (Hamanová, 2009).

Období přechodu do dospělosti bývá definováno jako období prozkoumávání identity. Mladí lidé se snaží zjistit, kým jsou a to hlavně v oblastech lásky a práce. Proto u nich zaznamenáváme více partnerských vztahů a absolvování různých studijních cest. Je to období hledání životního partnera a smysluplné práce. V důsledku toho, jak se snaží zjišťovat, kým

jsou, často mění směr, a proto je toto období považováno za nestabilní. Mladí lidé běžně často mění práci, střídají studia a často se mezi mladými lidmi vyskytuje nezaměstnanost. Mimo to je mládí také spojováno s nadějí a optimismem. Většina mladých lidí sní o životním partnerovi a naplňující práci, ale problémy jsou jim většinou ještě velmi vzdálené. Neřeší tolik svůj zdravotní stav, odmítají práci, která by pro ně byla zotročující, věří, že nepropadnou žádným závislostem (Marčíková, 2013).

Jako podpora zdraví a prevence nemocí je pro období dospívání velmi důležitá i prevence sociálně-patologických jevů, což je pojem zahrnující nežádoucí, nenormální chování, které svými negativními důsledky ohrožuje svého nositele i společnost. Škola jako instituce může u mládeže rozvíjet hodně pozitivního, ale nelze od ní očekávat náhradu za fungující rodinu ani činnost dalších společenských struktur. Opravdové vzory pro dospívajícího člověka lze hledat mimo školního prostředí i mezi ostatními dospělými, politiky, v zákoně, právu, řádu a systému (Průcha, 2009).

Školní prostředí zasažené delikvencí může mít i negativní vliv na žáky. Na těchto školách se více žáků stává obětí šikany ze strany spolužáků a žáci pak mají ke své škole méně pozitivní vztah. I když je situace na jednotlivých školách různá, je nutné se zaměřit nejvíce na prevenci a adekvátní postihy delikventů, ale i na odstranění následků delikvence i udržování prostředí školy pro žáky co nejpríznivější. Doporučují se třeba projekty zaměřené na společnou péči žáků o některou část školního prostředí, tzv. kolektivní efektivity či podpora soudržnosti a identifikace žáků s vlastní školou. Žáci pak mají nižší tendenci takové prostředí poškozovat, když se na jeho zvelebování podíleli (Podaná, 2013).

V rámci Školního preventivního programu jsou na základních a středních školách žákům podávány informace v podobě hodinových nebo dvouhodinových bloků týkajících se např. prevence šikany, drogové prevence, prevence závislostí, partnerských vztahů, extremismu a lidských práv a trestní právní odpovědnosti. *„Mladí lidé přicházejí do světa, který je protkán – mimo jiné - různými mravními a právními regulacemi, do světa institucí, které se je snaží socializovat, tj. udržet v rámci akceptovatelného, v rámci určitého kulturního kontextu. U většiny mladých lidí se to v zásadě daří, vyrůstají z nich lidé, kteří v průběhu času úspěšně nahrazují generace svých vychovatelů či učitelů, kteří si osvojují kulturu a etiku společnosti a svébytně ji předávají dál. Kriminologie si však láme hlavu nad tím, proč někteří mladí lidé*

volí pro svůj život jinou cestu - cestu konfliktního soužití, cestu zločinu, z hlediska většinové společnosti cestu vyděděnců“ (Večerka, 2011, s. 5).

Pojem škola je u většiny adolescentů spojen s tíživými pocity a představami nepříjemných zážitků. Škola bývá prostředím, jež poskytuje mnoho podnětů pro osobní růst jedince, ale zároveň prostředím plným vazeb a situací, které lze zařadit mezi významné stresory v životě žáka. Vlastní zkoušení a známkování, sociální vztahy a interpersonální vztahy mohou u žáků vyvolat stres. Tento stres se umocňuje vývojovými zvláštnostmi organismu dospívajícího člověka. Proto se stupňuje riziko závažných důsledků pro psychosomatický stav a další vývoj organismu dospívajícího jedince (Urbanová, 2010). Nejen stres, ale i dlouhodobá poloha vsedě, celkové omezení tělesného pohybu a zvýšená pravděpodobnost přenosu nákaz jsou pro žáky zdravotními riziky ve školním prostředí.

Dospívající mládež vede často rizikový způsob života, kterým se buď snaží řešit svoje momentální problémy, nebo si jím zvyšují svoje nízké sebevědomí. Jejich někdy velmi nebezpečný způsob života se projevuje riskováním, přeceňováním vlastních sil a schopností. Právě proto velmi často dochází v období dospívání k častým úrazům při sportování, adrenalinových aktivitách nebo při řízení motorových vozidel.

Mladý člověk je ve věku, kdy dochází k osamostatňování od rodiny, navazování přátelství a erotických vztahů, provozování různých druhů sportů a k počátkům řízení motocyklů a automobilů. Dospívající člověk ve svém chování a jednání mnohdy přeceňuje vlastní síly a schopnosti, neuváženě riskuje. Takovéto chování a jednání se projevuje i ve zneužívání návykových látek a v násilnických konfliktech s vrstevníky. Důsledkem tohoto chování potom bývají časté úrazy, trvalé poškození zdraví fyzického či psychického rázu, nebo dokonce i smrt (Kubátová, 2009).

Dalším rizikovým chováním mladého člověka je malá nebo žádná tělesná aktivita spojená s nezdravou výživou a nevhodnými stravovacími návyky. Některým dospívajícím jedincům chybí správné psychosociální klima v rodině, které má velký vliv na utváření jeho osobnosti, stejně tak i smysluplné volnočasové aktivity, které napomáhají k rozvíjení správné duševní a tělesné vyrovnanosti člověka.

3 Učební obor kadeřník

3.1 Společenský význam oboru

Učební obor kadeřník má velký společenský význam. Jeho hlavní náplní je péče o krásu i zdraví člověka. Cílem práce kadeřníka je, aby vyhověl nejrozmanitějším přáním a požadavkům zákazníků, jejichž nároky na vnější vzhled spojené se zdravými a pěstěnými vlasy se stále zvyšují. Povolání kadeřníka je kreativní, náročné a zodpovědné řemeslo zaměřené na osobnost zákazníka. Kromě dívek absolvují vzdělání v tomto oboru i chlapci, i když v naprosté menšině, často bývají muži kadeřníci mistry svého oboru. V práci kadeřníka se výrazně uplatňuje estetické cítění a vkus, aby byl vytvořen vkusný a esteticky působivý účes. Proto cílem ŠVP je u žáků vkus a estetické cítění rozvíjet, jak při výuce předmětu Výtvarná výchova, tak při návštěvách různých výstav, divadelních a filmových představení i odborných soutěží nejlepších kadeřníků. Absolvent oboru kadeřník by měl mimo odborných vědomostí a dovedností dobře zvládat i společenské chování a vystupování a správně se orientovat v psychologii a komunikaci. Při komunikaci se zákazníky využívá kadeřník získaných psychologických znalostí a poznatků, což vede k formování jeho profesních a společenských návyků. Společenské chování kadeřníka je založené na ohleduplnosti, taktu a úctě k lidem, což se projevuje ve slušném a příjemném vystupování, v zájmu o přání zákazníka a v pozornosti při jeho obsluze. Klid, ochota a ukázněnost v pohybech i v řeči jsou součástí kultivovaného projevu kadeřníka. Zdvořilost, upřímnost, trpělivost, diskrétnost, spolehlivost a pečlivost patří mezi důležité vlastnosti a schopnosti osobnosti kadeřníka. Jedním z nejdůležitějších požadavků na práci kadeřníka je jeho osobní hygiena a dodržování základních zdravotních a hygienických pravidel při práci.

3.2 Odborná příprava a možnost dalšího profesního vzdělávání

Odborná příprava na povolání kadeřníka trvá tři roky a je završena závěrečnou zkouškou. Po úspěšném složení závěrečné zkoušky absolvent získá výuční list a vysvědčení o závěrečné zkoušce. Odborná příprava kadeřníka je základem různých profesních činností. Kadeřník si může zvyšovat a rozšiřovat kvalifikaci dalším vzděláváním v různých odborných kursech např.: vizážistika, typologie, maskérství, vlásenkářství. Po vyučení může kadeřník požádat o Živnostenský list a pracovat samostatně ve vlastním kadeřnictví. Také si může zvyšovat svoji kvalifikaci absolvováním nástavbového studia v oboru Podnikání nebo v oboru Vlasová

kosmetika, kde skládá maturitní zkoušku. Pro kadeřníka je velmi důležité sebevzdělávání ve své profesi, kam můžeme zařadit získávání informací o nových módních trendech a nových technikách práce prostřednictvím odborných časopisů, odborných seminářů a školení pořádaných firmami, které se zabývají výrobou a vývojem vlasové kosmetiky. Ti, kteří se vzdělávají i v cizím jazyce, najdou uplatnění jako kadeřníci mimo hranice naší republiky (Hülsken a kolektiv, 2003).

3.3 Zdravotní způsobilost uchazeče o studium

Podmínkou přijetí ke studiu je předložení potvrzení o zdravotní způsobilosti pro studium ve zvoleném oboru na přihlášce nebo v příloze přihlášky. Zdravotní stav uchazeče o studium posoudí příslušný praktický lékař, u kterého je uchazeč registrován. Před zahájením studia si žák musí zajistit zdravotní průkaz pracovníka v potravinářství.

Uchazeči do oboru kadeřník nesmí trpět zejména:

- poruchami funkce pohybového a nosného systému, kontraindikací jsou i ploché nohy, kongeniální luxace a sklon k tvorbě varixů;
- chronická a alergická onemocnění kůže rukou, obličeje a dýchacích cest;
- onemocnění srdce, zejména závažné chlopenní vady a vrozené srdeční vady;
- nemoci nervové, zejména spojené s poruchami pohybových koordinací a funkcí;
- projevy bacilonosičství a poruchy imunity (ŠVP SŠ gastronomie a služeb v Liberci, 2009/2010).

Žákyně a někdy i žáci přicházejí na Střední školu gastronomie a služeb nevybaveni řádnými informacemi o profesi kadeřníka. Teprve na začátku 1. ročníku se v rámci výuky seznamují s možnými riziky tohoto povolání i s prevencí chorob z povolání. Žákům je vysvětlena důležitost dobré fyzické a psychické kondice jedince, který chce pracovat jako kadeřník. V předmětu Vlasová příprava a na Odborném výcviku se žáci seznamují s vybavením a fungováním pracoviště, učí se jednat se zákazníky, učí se dodržování

závažných zásad bezpečnosti práce a hygienických předpisů, důležitých v boji proti šíření přenosných chorob a parazitů.

3.4 Prevence vzniku chorob z povolání kadeřníka

Prevence proti vzniku nemocí z povolání je pro kadeřníka velmi důležitá. Dlouhodobé stání, jednostranná zátěž, časté ohýbání, strnulá poloha šíje, vadné držení těla a nevhodná obuv způsobují zdravotní potíže. V první řadě je to správný postoj při práci, neboť pohodlný postoj při práci vede k deformacím páteře, které v důsledku zvětšeného esovitého pronutí nejen působí neesteticky, ale dříve či později způsobí bolesti, které bývají příčinou vyřazení kadeřníka z pracovního procesu. Proto by měl kadeřník dbát na správné držení těla, nezvedat těžká břemena a věnovat se sportům jako je plavání, jízda na kole, provozování cvičení k posilování zádového svalstva a při práci nosit zdravotní obuv. Problémům s oteklými a bolavými nohama, kdy při dlouhodobém stání je znesnadněn průtok krve a lymfy v těle, lze předcházet vyváženým pohybem nohou a jejich polohováním do zvýšené polohy i vhodnou masáží. Zdravé chodidlo má klenutou klenbu, která drží svaly, šlachy a vazy. Dlouhodobé stání zatěžuje chodidlo a klenba nohy klesá, což má za následek vznik plochých nohou. Proto je nutné nošení zdravotní obuvi určené pro pracovníky, kteří při práci převážně stojí. Tato obuv šetří svalovou činnost nožní klenby (Janda, Valta, 2004).

Velmi nebezpečné pro pokožku rukou kadeřníka jsou i používané chemické přípravky, které mohou zároveň podráždit i dýchací cesty. Alergický kontaktní ekzém je závažné onemocnění kůže, které patří mezi nemoci z povolání kadeřníka. Mezi látky vyvolávající alergie patří chemikálie, které se vyskytují v kadeřnických přípravcích na vlasy i v dezinfekčních přípravcích určených pro úklid v kadeřnictví. Aby si kadeřník zachoval pokožku rukou zdravou, musí nutně dbát na prevenci. Při přípravě a aplikaci chemických přípravků musí používat ochranné rukavice, během pracovního dne dodržovat pravidelné střídání prací prováděných za sucha a mokra a po práci si ruce omýt, důkladně osušit a ošetřit kvalitním krémem na ruce.

Při práci v kadeřnictví unikají do vzduchu chemikálie, které zatěžují dýchací cesty a při dýchání se mohou dostat do krve a tím do celého těla. Také mohou způsobit bolesti hlavy a závratě. V tomto případě spočívá prevence v dostatečném a pravidelném větrání pracoviště,

udržování si odstupů při práci, nevdechování výparů, rychlé práci při aplikování přípravků a opatrnosti při jejich manipulaci (Hülsken a kolektiv, 2003).

3.5 Ochrana zdraví při práci v kadeřnictví

Úkolem kadeřníka je péče o tělesnou krásu zákazníka. Mimo uplatnění estetického hlediska při této práci je velmi důležité i hledisko zdravotní. Do kadeřnictví přicházejí lidé ne zcela zdraví, ale často i lidé nemocní. Kadeřník se u zákazníků může setkat jak s nemocemi kůže a vlasů, tak i s některými infekčními chorobami. Kvalifikovaný odborník v kadeřnictví musí dobře znát anatomii, fyziologii a patologii kůže a vlasů. Současně je povinen dodržovat hygienické předpisy, aby při případném setkání s chorobou neohrozil zdraví svoje nebo dalšího zákazníka. Kadeřník je zodpovědný za to, že zákazník nebude při úpravě vlasů infikován případnou infekční chorobou. Protože infekce jsou vyvolány choroboplodnými zárodky, musí být v kadeřnictví pravidelně prováděna dezinfekce náradí, pomůcek, zařízení, povrchů a podlah. Povinností kadeřníka je přísné dodržování všech hygienických předpisů, bezpečnostních předpisů a zdravotně – preventivních předpisů na pracovišti.

Nejen životní prostředí, ale i pracovní prostředí výrazně ovlivňuje zdraví člověka. Pracovní prostředí by mělo působit pozitivně nejen na kadeřníka, ale i na zákazníka. Dostatečná péče o klienty, čistota a estetické vybavení pracovního prostředí, dostatečné osvětlení, pravidelné větrání a v nemalé míře i optimální pracovní klima kadeřníků splňují podmínky pro zdravé pracovní prostředí. Odpovídající osobní hygiena kadeřníka má stejný význam pro jeho povolání jako jeho odborná kvalifikace.

4 Pracovní průzkum

4.1 Cíle práce a pracovní předpoklady

4.1.1 Hlavní cíle práce:

- zmapovat postoje žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu;
- porovnat a zhodnotit informace o postojích ke zdraví a zdravému životnímu stylu žáků 1. ročníků a závěrečných ročníků;
- porovnat a zhodnotit informace o postojích ke zdraví a zdravému životnímu stylu žáků studijního oboru a učebního oboru;
- zmapovat stanoviska a názory učitelů Střední školy gastronomie a služeb v Liberci na postoje žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu stanovené na základě výuky předmětů, které se daného tématu týkají;
- přiblížit postoje Střední školy gastronomie a služeb v Liberci k ovlivňování a motivování žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

4.1.2 Cíle dotazníkového průzkumu a rozhovorů:

- zjistit, jak respondenti chápou pojem zdraví;
- zjistit přístup respondentů ke svému zdraví;
- zjistit, zda respondenti znají, co nejvíce škodí zdraví;
- zjistit postoje respondentů k prevenci nemocí;
- zjistit, jak respondenti řeší negativní náladu a s kým nejčastěji řeší svoje problémy;
- zjistit, jaké mají respondenti vztahy s rodiči;
- zjistit, které volnočasové aktivity respondenti preferují a s kým tráví svůj volný čas;
- zjistit, jaký význam má pro respondenty vzdělání;
- zjistit životní spokojenost respondentů;
- zjistit životní cíle respondentů.

4.2 Metoda a technika sběru dat

Respondenty dotazníkového průzkumu jsou žáci Střední školy gastronomie a služeb v Liberci. Pro svůj dotazníkový průzkum jsem oslovila žáky 1. a 4. ročníku oboru hotelnictví a žáky 1. a 3. ročníku oboru kadeřník. Anonymního průzkumu se zúčastnilo celkem 80 žáků, a to z každého jmenovaného ročníku 20 žáků.

Pro průzkum jsem použila dotazník vlastní konstrukce (viz Příloha č. 1), který jsem sestavila tak, aby ukázal vztahy dospívajícího člověka k rodičům, k vlastnímu zdraví, k řešení vlastních problémů a negativních nálad, ke vzdělání i k plánování vlastního budoucího života.

Dotazníkový průzkum obsahuje celkem 17 otázek. Téměř polovinu tvoří uzavřené otázky, které nabízejí alternativní odpovědi pro respondenty. Ostatní otázky jsou otevřené a dávají prostor pro volné odpovědi respondentů.

- socioekonomický status – otázky č. 1, č. 2, č. 3
- vztahy s rodiči, důvěra k lidem, volnočasové aktivity, vztahy ke vzdělání – otázky č. 4, č. 5, č. 6, č. 7, č. 8
- změny ve vlastním životě, řešení negativních nálad, pojem zdraví, aspekty škodící zdraví, postoje ke svému zdraví – otázky č. 9, č. 10, č. 11, č. 12, č. 13
- zdroje o zdraví a zdravém životním stylu, zdravé potraviny, konzumace potravin, životní cíl – č. 14, č. 15, č. 16, č. 17

Dotazníkový průzkum jsem na Střední škole gastronomie a služeb uskutečnila v prosinci 2012. Studijní obor hotelnictví jsem zvolila na základě předmětů, kterým se žáci vyučují a které bezprostředně souvisejí se zdravím a zdravým životním stylem. Učební obor kadeřník jsem zvolila záměrně, protože u něj vyučuji odborné předměty související s praxí a trávím se žáky tohoto oboru nejvíce času. O spolupráci jsem požádala kolegyni, která u zvolených tříd vyučuje předmět Občanská nauka. Ráda se ujala předložení dotazníků žákům ve svých vyučovacích hodinách. Vyplňování dotazníků využila k procvičování učiva o zdraví a zdravém životním stylu.

Žáci měli dostatek času na vyplnění dotazníku. Na konci vyučovací hodiny jsem si vždy s poděkováním za spolupráci vyplněné dotazníky vyzvedla. Následně jsem je rozdělila na čtyři skupiny. První skupinu tvořily dotazníky respondentů 1. ročníku studijního oboru hotelnictví, druhou skupinu tvořily dotazníky 4. ročníku studijního oboru hotelnictví, třetí skupina patřila respondentům z 1. ročníku učebního oboru kadeřník a poslední čtvrtou skupinou byli respondenti z 3. ročníku učebního oboru kadeřník.

Otázka č. 1, 2, 3: Pohlaví, obor vzdělávání, studijní ročník

I když zjištěný počet respondentů ženského a mužského pohlaví nebyl předmětem šetření, udávám, že dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 66 dívek a 14 chlapců.

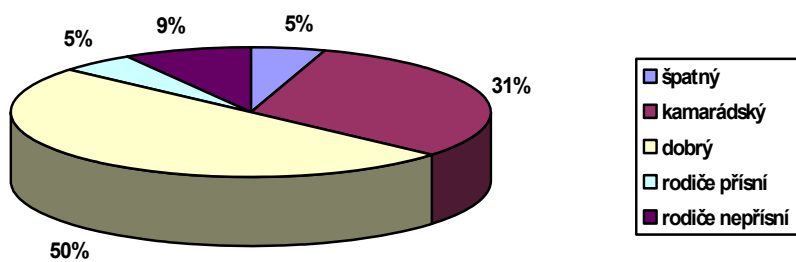
Z 1. ročníku studijního oboru dotazník vyplnilo 20 respondentů a z 1. ročníku učebního oboru také 20 respondentů.

Ze 4. ročníku studijního oboru spolupracovalo na průzkumu 20 respondentů a z 3. ročníku učebního oboru také 20 respondentů.

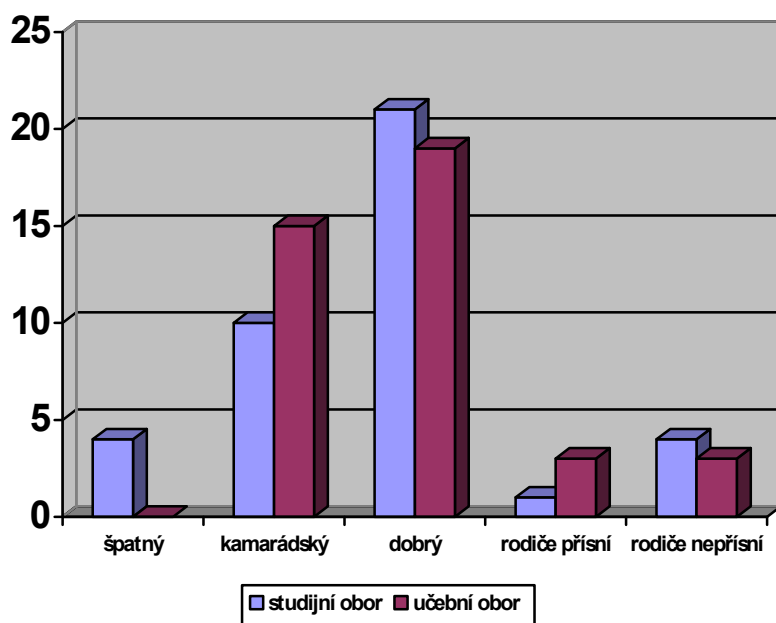
Otázka č. 4: Vztahy s rodiči

Z průzkumu vyplývá, že $1/2$ respondentů má dobré vztahy s rodiči. 25 respondentů má s rodiči vztah kamarádský. Naopak špatné vztahy s rodiči mají 4 dotazovaní žáci. Rodiče, kteří vyžadují od svých dětí řád a dodržování pravidel mají 4 žáci a 7 žáků označilo své rodiče za nepřísrné, protože dostávají od nich hodně volnosti.

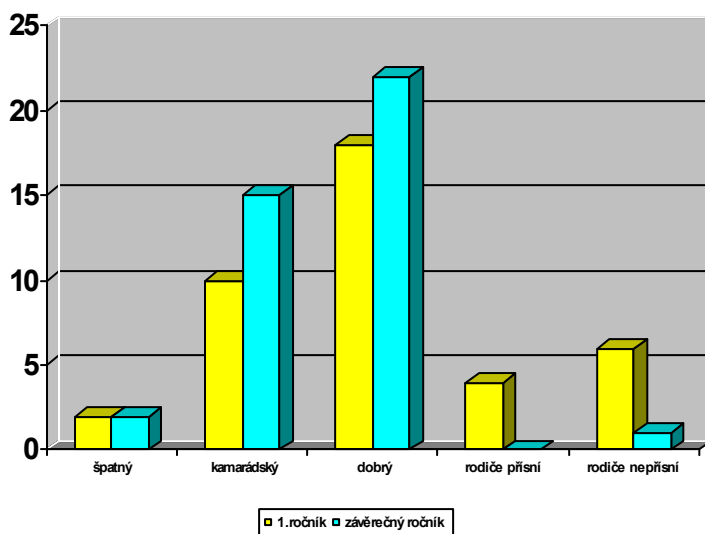
Předpoklad, že většina žáků označí vztah s rodiči za špatný, se nepotvrdil. Při komunikaci s rodiči nebo žáky, někdy pozoruji velmi nepěkné vztahy. U některých rodičů se mi nelíbí naprostý nezájem o své dítě. Hlavně u těch rodičů, kteří mají ještě další dítě nízkého věku s druhým životním partnerem. Ze strany některých žáků slyším, jak se o svých rodičích nevalně vyjadřují a snaží se je často klamat.



Graf 1 Vztahy dotazovaných žáků k rodičům



Graf 2 Vztah žáků učebního a studijního oboru k rodičům



Graf 3 Vztah žáků 1. ročníků a závěrečných ročníků k rodičům

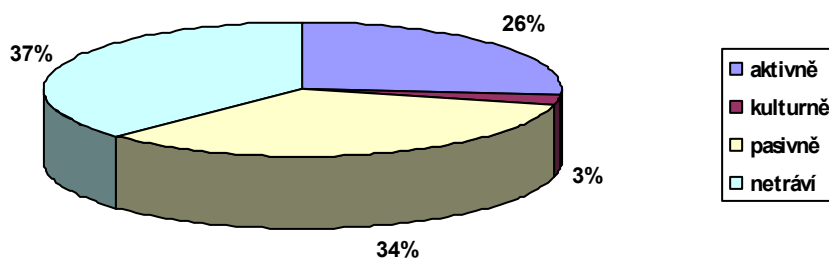
Z průzkumu vyplývá, že velké procento respondentů nemá s rodiči výrazné problémy a nedostává se s nimi do vážných konfliktů. Jisté je, že pod vztahem dobrý nebo kamarádský si žáci mohou představovat něco úplně jiného než dospělí jedinci. Proto mě vede k zamyšlení, zda podle žáků vztahy s rodiči kamarádské nebo dobré, jsou vždy pro žáky z hlediska jejich výchovy ty správné. Z výsledků je vidět, že žáci závěrečných ročníků vycházejí se svými rodiči lépe než žáci prvních ročníků. Myslím, že to vyplývá z jejich dospělého věku a větší vyzrálosti.

Otázka č. 5: Trávení volného času s rodiči

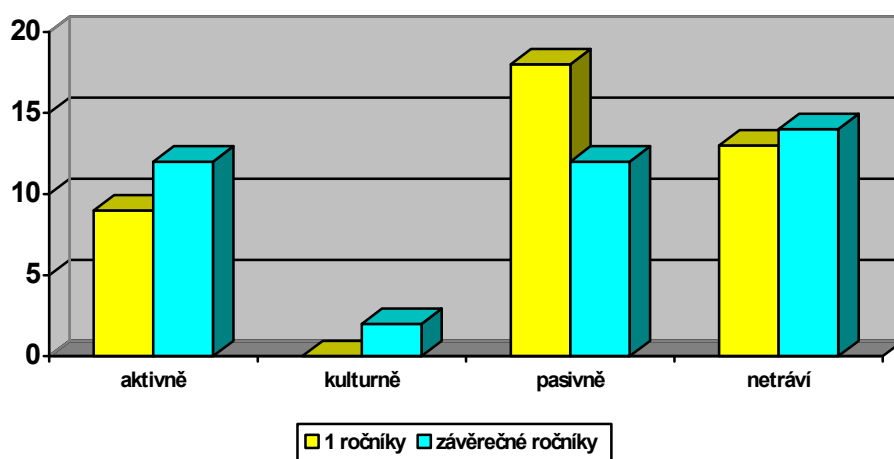
Další otázka hodně se vztahem k rodičům souvisí. **26 %** respondentů tráví aktivně volný čas s rodiči. **34 %** respondentů tráví volný čas s rodiči pasivně u televize, na návštěvách příbuzných a známých nebo v obchodních centrech. Žáků, kteří netráví volný čas s rodiči vůbec, je nejvíce, a to **37 %**. **3 %** dotazovaných zmínilo společné kulturní vyžití s rodiči. Navštěvují kina, divadla a historické památky.

Předpoklad, že většina žáků nebude trávit vůbec volný čas s rodiči, se potvrdil. Z průzkumu vyplývá, že většina dotazovaných žáků netráví volný čas s rodiči nebo pouze

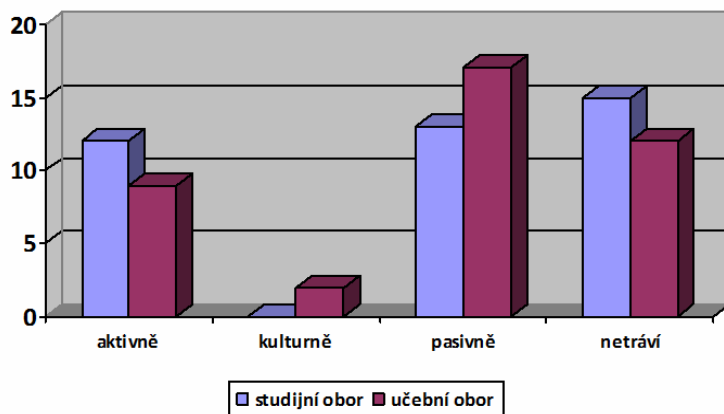
pasivně. Asi takovýto vztah s rodiči žákům vyhovuje, protože ho v předešlé otázce označili za dobrý nebo kamarádský.



Graf 4 Trávení volného času dotazovaných žáků s rodiči



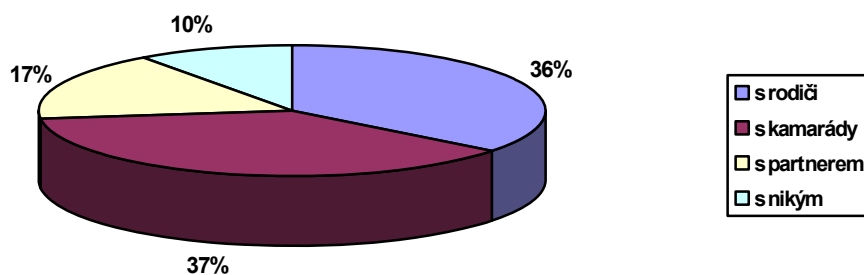
Graf 5 Trávení volného času žáků 1. ročníků a závěrečných ročníků s rodiči



Graf 6 Trávení volného času žáků učebního a studijního oboru s rodiči

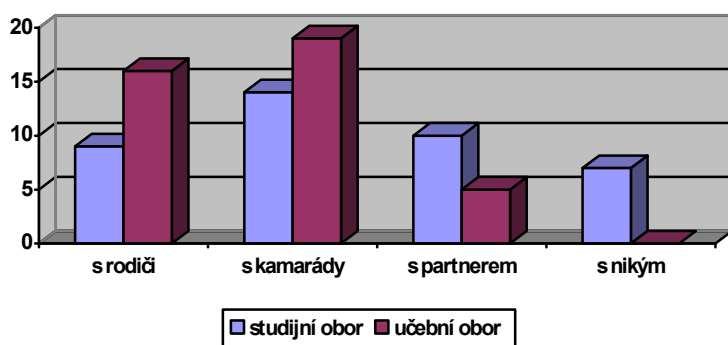
Téměř polovina žáků z 1. ročníků tráví s rodiči volný čas pasivně sledováním televize, návštěvami blízkých a známých a nakupováním v obchodních centrech. Obdobně je to se žáky učebního oboru. Naopak u závěrečných ročníků většina dotazovaných žáků s rodiči volný čas vůbec netráví a stejné to je u dotazovaných žáků studijního oboru. Více jak ¼ respondentů považuje trávení volného času s rodiči za aktivní. Převládá skupina žáků závěrečných ročníků nad žáky 1. ročníků a skupina žáků studijního oboru nad žáky učebního oboru. Proto se mohou domnívat, že existují rodiče, kteří se svým dětem rádi a hlavně ještě aktivně věnují, a že jsou žáci, kteří tyto nabídky od rodičů rádi přijímají.

Otázka č. 6: S kým řeší žáci své problémy

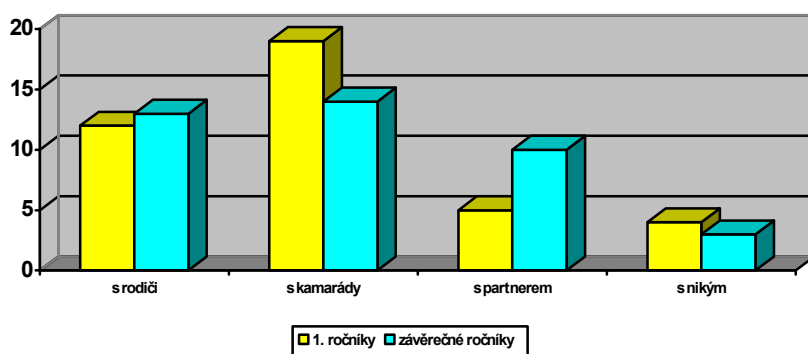


Graf 7 S kým dotazovaní žáci nejčastěji řeší své problémy

Přesto, že má většina žáků dobrý nebo kamarádský vztah s rodiči, průzkum ukazuje, že se většina dotazovaných obrací se svými problémy raději na své kamarády než na rodiče. Své problémy raději s rodiči řeší žáci závěrečných ročníků než žáci 1. ročníků, protože už přecházejí z období dospívání do období dospělosti, a mají tak více důvěry k rodičům než v období dospívání, kdy ještě hodně vzdorují a v řadě názorů s rodiči nesouhlasí. Téměř polovina respondentů 1. ročníků se s problémy svěřuje raději kamarádům. Jsou to buď vrstevníci, kteří procházejí stejnými životními situacemi, nebo to jsou kamarádi staršího věku, které považují za své vzory. Zajímavé je, že tuto zmiňovanou polovinu respondentů tvoří žáci učebního oboru. Druhá polovina respondentů jsou žáci 1. ročníku studijního oboru, kteří řeší většinou problémy s rodiči, někteří s partnerem a malé množství z nich neřeší problémy s nikým. Když zhodnotím učební obor, tak jednoznačně je vidět, že žáci 1. ročníku řeší problémy raději s kamarády a žáci závěrečného ročníku raději s rodiči.



Graf 8 S kým nejčastěji řeší své problémy žáci učebního a studijního oboru

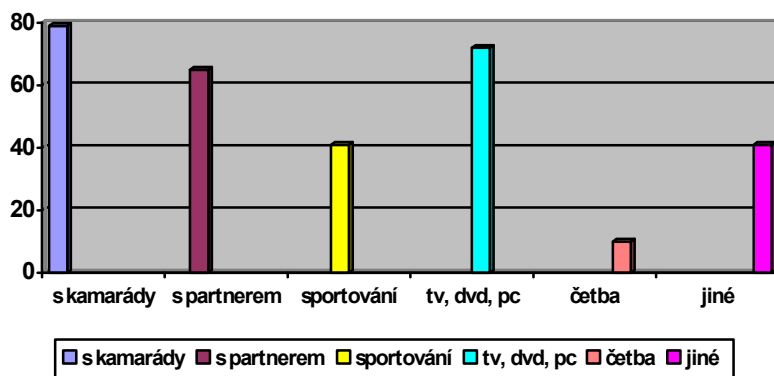


Graf 9 S kým nejčastěji řeší své problémy žáci 1. ročníků a závěrečných ročníků

Otázka č. 7: Trávení volného času

Předpoklad, že se respondenti ve svém volném čase věnují nejvíce kamarádům a vrstevníkům, sledování televize a oblíbených filmů a svému partnerovi než sportu a různým tvořivým nebo vědomostním zálibám, se potvrdil. Téměř **82 %** respondentů všech dotazovaných skupin označila současně trávení volného času s kamarády i s partnerem, ale i sledováním televize a oblíbených filmů. Z toho to množství respondentů tráví ještě volný čas sportováním a současně i různými zálibami asi **65 %** žáků. Většina žáků je z 1. ročníků. To znamená, že jde pouze asi o polovinu všech dotazovaných žáků.

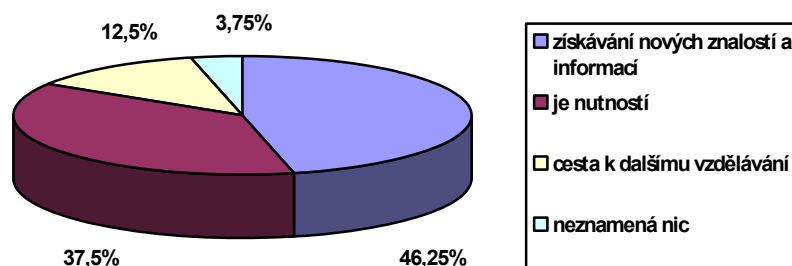
Ze zodpovězené otázky je patrné, že většina respondentů se ráda pohybuje mezi vrstevníky a kamarády, ke kterým má důvěru a řeší s nimi nejen problémy, ale i plánování volného času. Sledování televize, internetu, filmů patří mezi velkou oblibu v trávení volného času dotazovaných žáků. Výrazné rozdíly v trávení volného času mezi 1. ročníky a závěrečnými ročníky z dotazníku nebyly zjištěny. Stejně to je i v porovnání studijních oborů a učebních oborů. Většina respondentů tráví volný čas zábavou a pobavením v partě vrstevníků a kamarádů. Obdobné to je s respondenty v trávení volného času sledováním televize, filmů na DVD a u PC. **65 %** dotazovaných tráví volný čas se svým partnerem. Sportování se věnují žáci 1. ročníků v porovnání se závěrečnými ročníky podstatně více. Žáci, kteří se určitému sportu věnovali na ZŠ, v něm pokračují i na SŠ. Bohužel postupně s věkem u nich zájem o zvolený sport z různých důvodů opadá. Většinou je to nedostatek času z důvodu dojíždění do školy nebo zde figuruje vliv nových kamarádů s jinými zájmy než je sport. Proto u závěrečných ročníků je sportovní aktivita ve volném čase podstatně nižší. Různé jiné záliby provozuje **41** respondentů a čtení se věnuje pouze **10** dotazovaných.



Graf 10 Způsoby trávení volného času dotazovaných žáků

Otázka č. 8: Vztah ke vzdělání

Můj předpoklad, že žáci považují vzdělávání jako možnost získávání nových znalostí a informací, se potvrdil. Většina respondentů vnímá vzdělávání (vzdělání) jako získávání nových znalostí a informací, bohužel jen malé procento je těch, kteří ve vzdělávání vidí cestu k dalšímu vzdělávání. Velké procento žáků považuje vzdělávání (vzdělání) za pouhou nutnost. Pohledem na nevalné studijní výsledky některých žáků a na jejich negativní postoj ke všemu, co souvisí se školou, je patrné, že berou studium jako nutné zlo nebo jako tlak ze strany rodičů. Tito žáci nejsou dostatečně vyvrálí, aby chápali, proč je pro ně samotné vzdělávání velmi důležité.

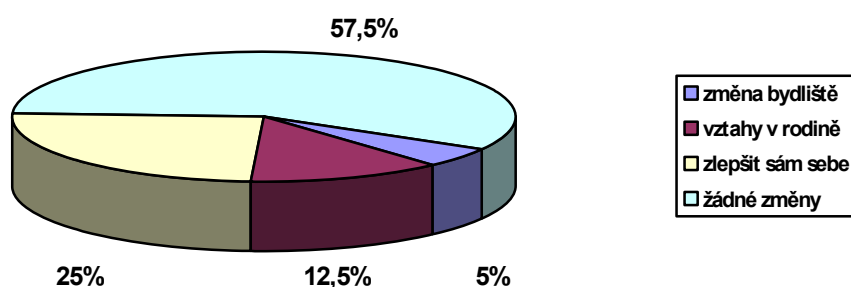


Graf 11 Vztah dotazovaných žáků ke vzdělání

Rozdíl mezi obory a ročníky je patrný u **12,5 %** respondentů, kdy se jedná pouze o žáky studijního oboru. Paradoxem je, že mezi **3,75 %** dotazovaných, pro které vzdělání nic neznamená, jsou také žáci studijních oborů. Smutné je, že více jak **1/3** žáků bere vzdělání na SŠ jako nutnost. Proto usuzují, že volba oboru byla zvolena více rodiči než žákem nebo jde o žáky bez jakýchkoliv představ o jejich budoucím pracovním zaměření. Studium na SŠ berou jako vyplnění času mezi dětstvím a dospělostí. Dokonce někteří žáci na Střední škole gastronomie a služeb přecházejí z jednoho oboru vzdělávání na obor druhý nebo pro neúspěšné studium či neúspěšné složení závěrečných zkoušek opakují ročník.

Otázka č. 9: Změny ve vlastním životě

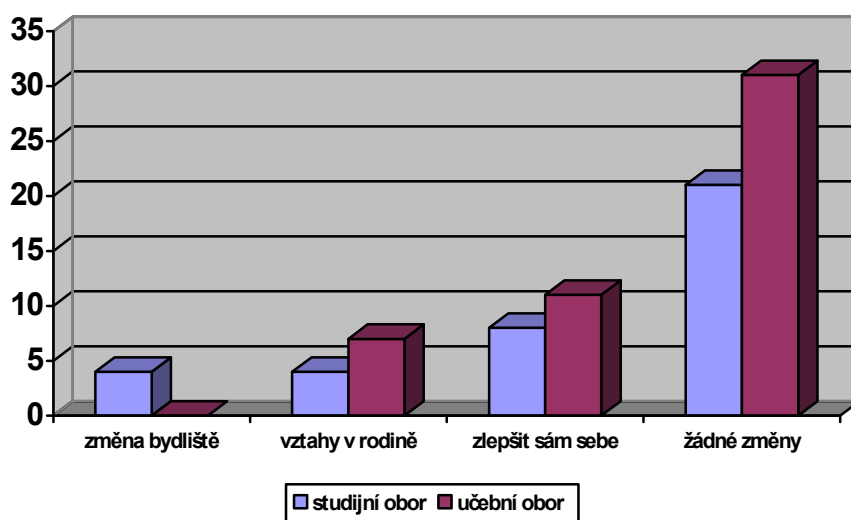
Předpoklad, že bude většina respondentů poukazovat na změny v rodině, jako jsou lepší vztahy s rodiči, se sourozenci, lepší vztah mezi matkou a otcem, návrat k soužití s oběma rodiči, zlepšení finanční situace v rodině, společné rodinné trávení volného času včetně společných dovolených apod., se nepotvrdil. Protože se to týká pouze **13 %** dotazovaných žáků. Ti by uvítali ve svém životě změny tohoto rázu. Respondenti jsou nespokojeni se svým bydlištěm a se vztahy v rodině. Většinou je trápí, že si s rodiči nerozumí, že je rodiče nechápu a neumí jim pomoci. Vadí jim i špatná komunikace a chování se sourozenci. Velmi těžce nesou konflikty mezi matkou a otcem nebo jim chybí soužití s oběma rodiči.



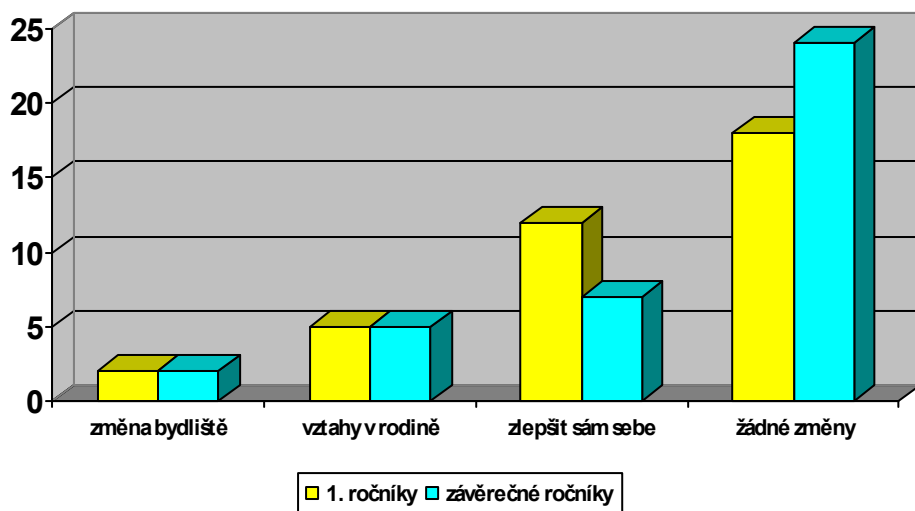
Graf 12 Změny v životě dotazovaných žáků

Procenta ukazují, že více než **50 %** dotazovaných je se svým dosavadním životem spokojeno a nic by neměnilo. Proto si myslím, že jde o žáky, kteří mají relativně dobré rodinné zázemí, dostávají dostatek finančních prostředků od rodičů, mají dobré vztahy s kamarády nebo partnery, nepřipouští si nijak vážně starosti s vlastní osobou, zvládají podle svých představ studium, a i když nežijí zdravě (kouří, pijí alkohol, mají málo pohybu a nepravidelně se stravují), netrápí je žádné zdravotní problémy. Současně to mohou být i žáci, kteří nevědí, co by chtěli ve svém dosavadním životě změnit, nebo změnu neumí pojmenovat, proto raději uvádějí, že by nic neměnili. Na druhé straně je ¼ těch, kteří se sebou spokojeni nejsou a chtěli by sebe změnit k lepšímu. Trápí je vzhled obličeje, silnější postava (hlavně u dívek) nebo postava bez svalů (u chlapců), přístup k životu, zdravotní stav, malá pohybová aktivita, špatný prospěch ve škole, vlastní chyby, které v životě dělají, špatné chování k druhým lidem nebo nedostatek finančních prostředků, aby si mohli dopřát, po čem touží.

Po zhodnocení těchto odpovědí je vidět větší rozdíl ve změnách vlastní osoby. Více tyto změny na sobě řeší 1. ročníky než ročníky závěrečné a méně žáci studijního oboru a více žáci učňovského oboru. Těch žáků, kteří nemají potřebu žádných změn ve svém životě, je více u učebního oboru než u oboru studijního a více u závěrečných ročníků než u 1. ročníků.



Graf 13 Změny v životě žáků učebního a studijního oboru

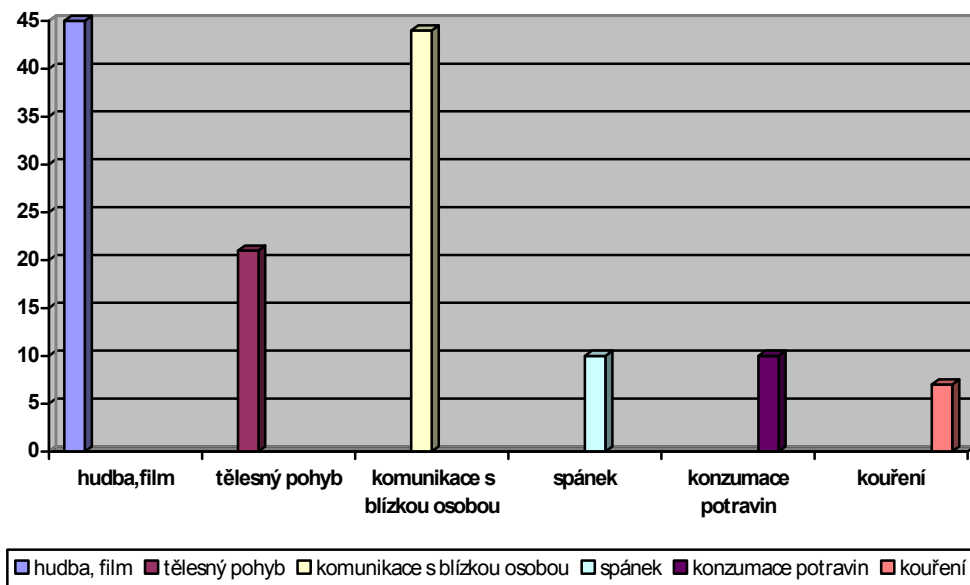


Graf 14 Změny v životě žáků prvních a závěrečných ročníků

Otázka č. 10: Řešení negativní nálady

Žáci svoji negativní náladu řeší různě. Očekávala jsem, že to většinou bude negativním působením na svoji osobu. Kouřením, alkoholem, drogou, agresivním chováním vůči svému okolí nebo přejídáním se. Překvapilo mě, že tyto projevy se buď neuváděly vůbec, nebo jen v minimální míře.

Nejvíce respondentů, a to **56,25 %** uvedlo, že se negativní nálady zbavují hlavně poslechem oblíbené hudby, sledováním filmu nebo činností na PC. Negativní nálady se **53,75 %** respondentů zbavuje povídáním s přáteli, kamarády, s partnery a někdy i s rodiči. **26,25 %** respondentů se odreagovává pohybovou aktivitou (sport, tanec, procházky, sex). Spánkem svoje problémy řeší **12,5 %** žáků. **12,5 %** žáků řeší svoji negativní náladu dobrým jídlem (sladkosti, čokoláda nebo větší porce jídla, než je běžné). Kouřením se odreagovává **8,75 %** dotazovaných žáků.

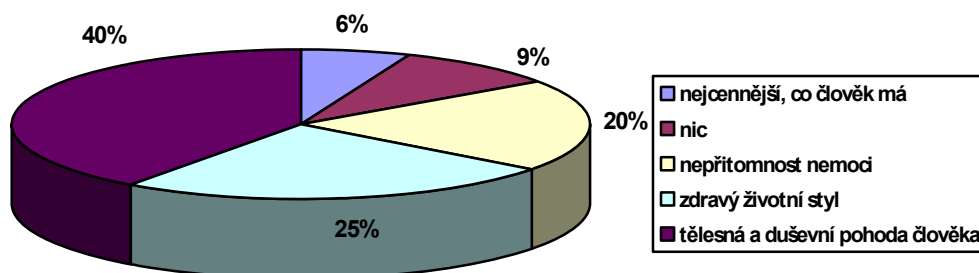


Graf 15 Jak řeší negativní nálady dotazovaní žáci

V pohybové aktivitě je to mezi 1. ročníky a závěrečnými ročníky vyrovnané. Spánkem si náladu vylepšují spíše žáci studijního oboru než žáci učňovského oboru. Kouřením se špatné nálady zbavují spíše žáci učňovského oboru než žáci studijního oboru. V ostatních způsobech převyšují odpovědi žáků učňovského oboru nad odpověďmi žáků studijního oboru.

Otázka č. 11: Pojem zdraví

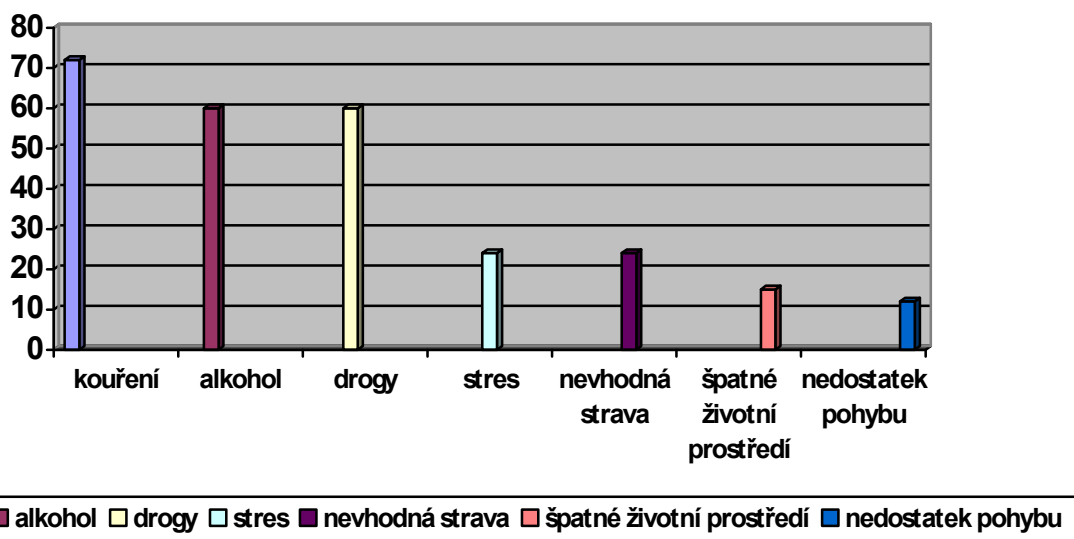
Pod pojmem zdraví si **25 %** žáků představuje zdravý životní styl. **40 %** respondentů si pod pojmem zdraví představuje tělesnou a duševní pohodu člověka. Pod pojmem zdraví si **20 %** žáků představuje stav člověka bez přítomnosti nemoci. **9 %** žáků si pod tímto pojmem nedokáže představit nic a **6 %** žáků považuje zdraví za to nejcennější, co člověk má.



Graf 16 Co podle dotazovaných žáků znamená zdraví

Otázka č. 12: Co nejvíce škodí zdraví

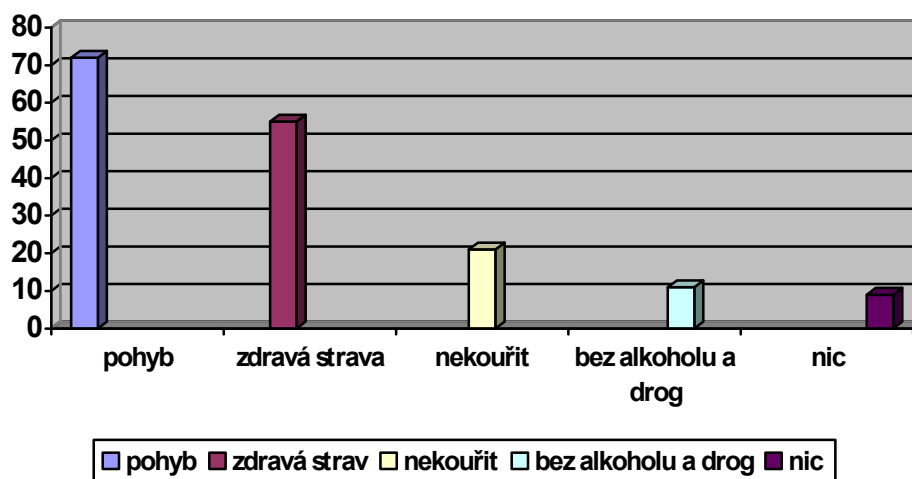
Předpoklad, že žáci vědí, že alkohol, kouření a drogy velmi ohrožují zdraví člověka, se potvrdil. Žáci si jsou těchto nebezpečných faktorů vědomi, ale přesto se jich dopouštějí. Kouření cigaret označilo 72 žáků. Alkohol za zlo považuje 60 žáků a drogy také 60 žáků. Že nevhodná strava ovlivňuje zdraví člověka, uvedlo 24 žáků a stres také 24 žáků. 15 žáků uvedlo špatné životní prostředí a 12 žáků nedostatek pohybu. Většina žáků 1. ročníků vidí v kouření, alkoholu a drogách největší nebezpečí pro lidský organizmus oproti ročníkům závěrečným. Ty si zase v porovnání s 1. ročníky více uvědomují, že na zdraví člověka má ještě velký vliv stres a špatné životní prostředí. Na vliv nevhodné stravy a nedostatku pohybu na zdraví člověka poukázali všichni žáci shodně.



Graf 17 Co podle dotazovaných žáků nejvíce škodí lidskému zdraví

Otázka č. 13: Co děláte pro své zdraví

Většina odpovědí byla formulována spíše jako snaha, než, že by to bylo pravidlem. **11,25 %** respondentů přiznalo, že pro své zdraví nedělají vůbec nic. **13,75 %** respondentů se snaží v rámci dobrého zdraví nepít žádný alkohol a neužívat drogy. **26,25 %** žáků kvůli svému zdraví nekouří. **68,75 %** žáků se snaží jíst zdravě, pravidelně a spíše menší porce. **65 %** dotazovaných se snaží věnovat dostatečně aktivnímu pohybu sportováním, turistikou, pravidelným cvičením nebo pěší chůzí. Největší přínos pro své zdraví vidí většina dotazovaných bez rozdílu věku a studovaného oboru ve zdravé stravě a v tělesném pohybu. Překvapivé je i zjištění, že $\frac{1}{4}$ respondentů nekouří nebo se snaží nekouřit. Asi je to proto, že většina dotazovaných jsou dívky. Také poslední dobou sleduji, že u oboru Kadeřník se zvyšuje počet nekuřáček. Stejně to je i u zdravé stravy a pohybu, kdy dívky mají zájem o štíhlou postavu. Na druhé straně je vidět, že jsou i tací, kteří své zdraví nijak neřeší.

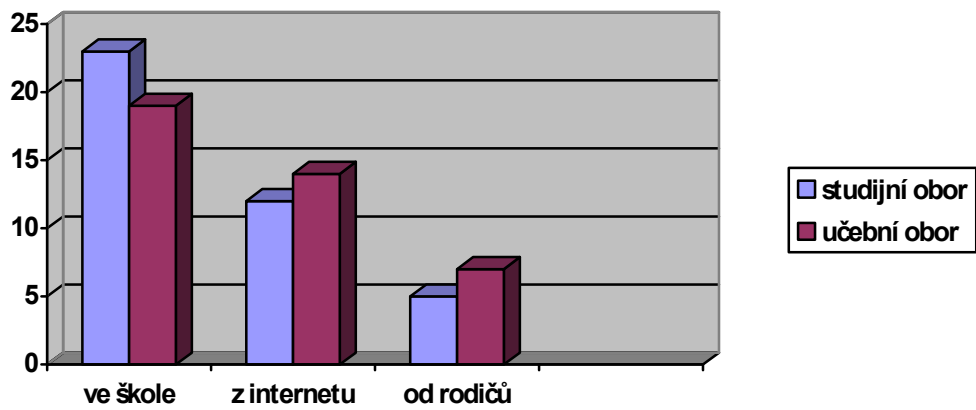


Graf 18 Jak se dotazovaní žáci snaží pečovat o své zdraví

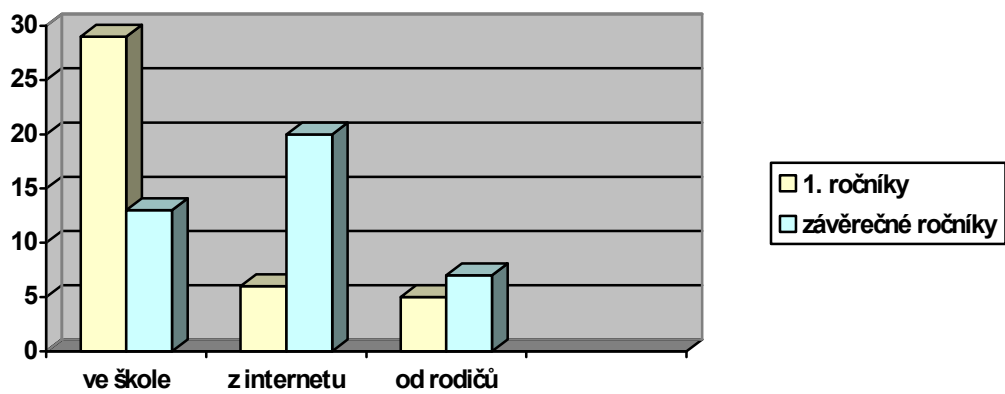
Otázka č. 14: Zdroj nejvíce informací o zdraví a zdravém životním stylu

Z dotazníkového průzkumu je patrné, že nejvíce informací o zdraví a zdravém životním stylu žáci získali ve škole. Ať už na ZŠ nebo na současné SŠ. Uvedlo to **53 %** respondentů. **32 %** žáků má tyto informace z internetu, **10 %** uvedlo, že od svých rodičů a zbylých **5 %** uvedlo různé jiné zdroje (časopisy, televize, kamarádi, lékaři). 1. ročníky s převahou uvádějí školu a závěrečné ročníky zase internet. Zdraví a zdravý životní styl se v největším rozsahu vyučuje na SŠ právě u 1. ročníků a to hlavně v předmětu Občanská nauka. Závěrečné ročníky již mají hodně informací na toto téma i z jiných předmětů, proto vyhledávají další nebo dokonce konkrétní informace více na internetu. Více informací ze školy zaznamenává spíše studijní obor, protože u něj trvá doba studia o rok déle než u učňovského oboru.

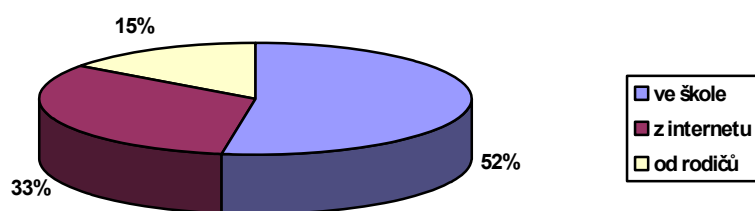
Předpoklad, že většina žáků získává informace o zdraví a zdravém životním stylu prostřednictvím výuky ve škole, se potvrdil hlavně u studijního oboru, kde vzdělávání trvá o rok déle, než u oboru učebního.



Graf 19 Kde získali žáci studijního a učební oboru nejvíce informací o zdraví a zdravém životním stylu



Graf 20 Kde získali žáci prvních a závěrečných ročníků nejvíce informací o zdraví a zdravém životním stylu

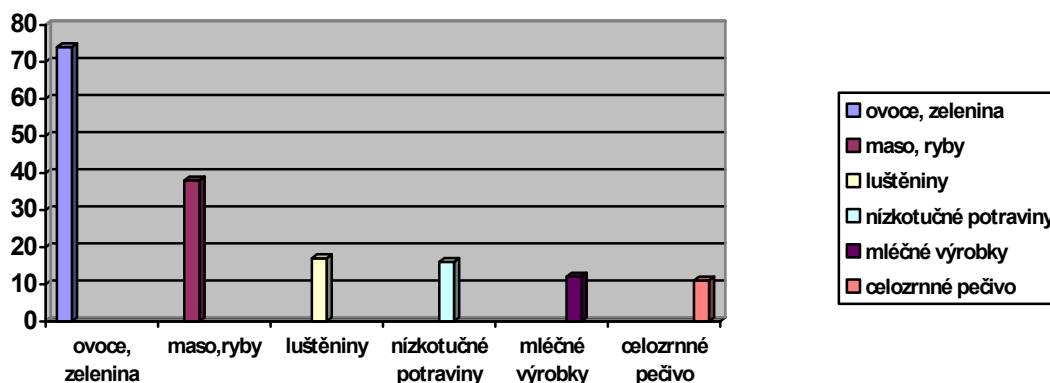


Graf 21 Kde dotazovaní žáci získali nejvíce informací o zdraví a zdravém životním stylu

Otázka č. 15: Potraviny zdravé výživy

Protože jsme Střední škola gastronomie a služeb, tak se můj předpoklad o znalosti zdravé výživy potvrdil. Očekávala jsem podle učebních osnov od žáků studijního oboru hotelnictví, že se ve zdravé výživě budou dobře orientovat. Od žáků učebního oboru kadeřník jsem očekávala podobné informace, jelikož v rámci výuky probíráme, jak zdravá výživa ovlivňuje zdravý růst a kvalitu vlasů.

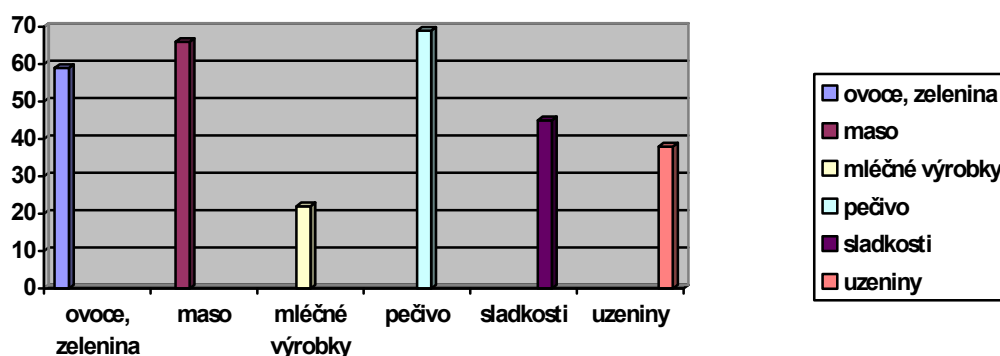
Ovoce a zeleninu, maso, mléčné výrobky a celozrnné pečivo považují za zdravé potraviny více 1. ročníky. Závěrečné ročníky zase upřednostňují mimo ovoce, zeleninu a masa ještě luštěniny a ryby. Žáci studijního oboru považují za zdravé potraviny ovoce a zeleninu, maso, a nízkotučné potraviny. Žáci učňovského oboru upřednostňují ovoce a zeleninu, luštěniny, maso a ryby. Všichni dotazovaní respondenti se jednoznačně shodují, že mezi potraviny zdravé výživy patří ovoce, zelenina, maso.



Graf 22 Potraviny zdravé výživy podle dotazovaných žáků

Otázka č. 16: Nejčastěji konzumované potraviny

Předpoklad, že většina žáků konzumuje hojně samotné pečivo nebo obložené v kombinaci s uzeninou a také sladkosti v podobě sušenek, čokolád, koblih, se potvrdil. Skladba potravin odpovídá jejich volné volbě. Tyto potraviny jsou pro žáky dostupné jak z časových důvodů, tak i z finančních. Většina brzy ráno cestuje do školy a domů se vrací v pozdních odpoledních hodinách. Teplé jídlo mají někteří o polední pauze ve městě, kde využívají nabídky rychlého občerstvení, nebo až doma večer. Někteří žáci se dočkají teplého jídla pouze o víkendu.



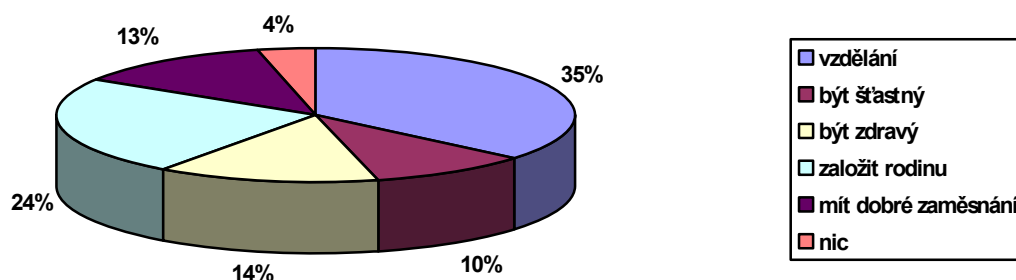
Graf 23 Nejčastěji konzumované potraviny dotazovanými žáky

Otázka č. 17: Životní cíl

Předpoklad, že současným životním cílem žáků bude úspěšné dokončení studia a dobré uplatnění ve zvoleném oboru vzdělávání, se potvrdil jen z části. Sice **35 %** respondentů považuje za svůj cíl úspěšné dokončení studia, a dokonce někteří uvedli zájem o pokračování ve studiu, ale najít dobré uplatnění v praxi je cílem jen **13 %** dotazovaných respondentů.

Zajímavé je, že založení rodiny není cílem jenom dívek, ale i chlapců. Myslím si, že někteří žáci zmiňovali cíle současné a postupně k nim přibudou určité cíle další. Jiní žáci trochu přeskočili v čase a myslí na založení rodiny, i když tím myslí jistě čas budoucí. Protože jsou někteří žáci v současnosti nespokojeni se svým životem nebo sami se sebou, považují za svůj cíl být šťastný. Jiní zase myslí, že zdraví jim zaručí smysl života.

Zatím žádný cíl nemají **3** z dotazovaných žáků. Mezi zmiňované cíle patří: vzdělání, dobré zaměstnání, založení vlastní rodiny, být zdravý, být šťastný. Další cíle, které žáci zmínili, byly pouze ojedinělé (mít auto, hodně peněz, být bohatý, pracovat a žít v cizině, být v životě úspěšný, mít dům, nebýt na nikom závislý).



Obrázek 24 Osobní životní cíle dotazovaných žáků

4.3 Shrnutí výsledků dotazníkového průzkumu a rozhovorů

Předpoklad, že žáci závěrečných ročníků budou mít více vědomostí o zdraví a zdravém způsobu života než žáci 1. ročníků, se nenaplnil. Důvodem může být, že žáci prvních ročníků v rámci předmětu Občanská nauka zdraví a zdravý životní styl probírají v 1. pololetí, a proto si tyto informace ještě pamatují.

Předpoklad, že žáci závěrečných ročníků budou mít na základě delší doby studia a kvůli určité vyzrálosti pozitivnější postoje ke svému zdraví a zdravému životnímu stylu než žáci 1. ročníků, se nepotvrdil. V tomto ohledu jsou rozdíly pouze minimální. Postoje jsou velmi individuální a nelze je generalizovat na příslušnou věkovou kategorii.

Předpoklad, že žáci studijního oboru budou mít větší znalosti a budou více informováni o zdraví a zdravém životním stylu než žáci učebního oboru, se nenaplnil. Důvodem může být i to, že škola je na studijní obory nucena přijímat žáky, kteří mají stejné předpoklady ke studiu jako žáci učebních oborů.

Předpoklad, že žáci studijního oboru budou mít lepší postoj ke zdraví a zdravému životnímu stylu než žáci učebního oboru, se nepotvrdil. Postoje jsou individuální, proto není možné z dotazníkového průzkumu jednoznačně označit postoje žáků studijního oboru za lepší. Rozdílný postoj jednotlivých žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu je nejvíce patrný v rozhovorech, které jsou mnohem konkrétnější a přinášejí více informací o respondentovi a jeho postoji. (viz Příloha č. 2)

Předpoklad, že žáci budou trávit většinu volného času s kamarády, se potvrdil. Velký rozdíl nebyl mezi prvními a závěrečnými ročníky ani mezi studijním a učebním oborem.

Předpoklad, že žáci označí alkohol, kouření a drogy za hlavní faktor škodící zdraví, se potvrdil. Velký rozdíl mezi prvními a závěrečnými ročníky ani mezi studijním a učebním oborem nebyl.

Předpoklad, že se žáci dobře orientují ve znalostech o zdravé výživě, se potvrdil. Dobré znalosti z této oblasti jsou patrné hlavně u závěrečného ročníku studijního oboru hotelnictví, protože předměty, kterým se učí, informují žáky nejen o pyramidě zdravé výživy.

Předpoklad, že většina žáků řeší své problémy raději s kamarády nebo partnery než s rodiči, se naplnil. Adolescenti většinou mají více důvěry ke svým vrstevníkům, protože řeší stejné nebo podobné problémy jako oni.

Průzkum, který vedl ke zjištění postojů žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci ke zdraví a zdravému životnímu stylu, ukázal, že téměř nezáleží na věku dotazovaných žáků ani, zda jde o žáky studijního oboru nebo učebního oboru, ale na mentální úrovni a inteligenci jednotlivých žáků.

Velký vliv na utváření jejich postojů ke zdraví a zdravému životnímu stylu mimo rodiny, školy, kamarádů, společnosti mají i jejich životní cíle. Žáci, kteří považují za důležité vzdělávání a dosažení vzdělání pro profesi, kterou chtějí vykonávat, jsou v přístupu ke zdraví a zdravému životnímu stylu zodpovědnější. Uvědomují si, že jejich zdraví po stránce fyzické i psychické je důležité pro dosažení jejich životních cílů. Některé žáky a žákyně motivuje ke zdravému způsobu života i jejich touha po dokonalém vzhledu. Děvčata, která touží po štíhlé postavě, pěkné a zdravé pokožce, po zdravých a pěstěných vlasech, a to vše spojené s dokonalým líčením, módním účesem a vkusným oblečením, vědí, že nic není zadarmo a že záleží hlavně na nich, zda se jim vše podaří. Chlapci zase touží po sportovně vypadající postavě s pevnými a viditelnými svaly. Proto si získávají informace o stravování a pohybu, které dodržují, aby takové postavy dosáhli a potom si je udržovali. Tito žáci jsou ochotni přijímat potřebné informace nejen od učitelů a odborníků, ale umí si je vyhledávat i na internetu nebo je sledují v televizi.

Na druhé straně průzkum ukázal i takové žáky a žákyně, kteří vyrůstají v neúplných rodinách, v rodině s novým otcem nebo matkou a s nevlastními sourozenci, nebo je vychovávají prarodiče. Jedinci jsou někdy se svým způsobem života v rodině nespokojeni, proto se vše snaží různě kompenzovat. Nedbají na pozdní příchody do školy ani na vysokou absenci. Někteří už od základní školy kouří, současně holdují pití piva a jinému alkoholu. Postupně se seznamují s účinky různých drog. Příprava do školy je obtěžuje a podle toho potom vypadají i jejich výsledky ve škole. Některé žáky zvolený obor vzdělávání nebaví. Takoví žáci dokážou často přecházet z jednoho oboru na druhý nebo z jedné školy na druhou. Potom složitě ukončují studium ve věku přesahující 20. rok života. Často to jsou jedinci bez zájmu o sport i jiné smysluplné volnočasové aktivity. Většinu volného času tráví v partě

stejně smýšlejících kamarádů. Na informace o zdraví a zdravém životním stylu reagují s opovržením nebo smíchem. Poukazují na to, že jsou zdraví, že jim nic nechybí a že jim jejich způsob života vyhovuje, a nemíní na něm nic měnit. Varovné rady od druhých berou jako trapné řeči.

4.4 Stanoviska a názory učitelů Střední školy gastronomie a služeb v Liberci

Učitelům, kteří se ve svých předmětech zabývají výukou ke zdravím a zdravému životnímu stylu, jsem položila několik otázek (viz Příloha č. 3), abych zjistila jejich stanoviska a názory na postoje žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Oslovila jsem učitele těchto předmětů: Občanská nauka, Biologie a ekologie, Zdravověda, Tělesná výchova, Výroba pokrmů, Stolničení, Nauka o výživě a Psychologie a komunikace, Český jazyk a literatura. Ke zpracovaným informacím jsem přidala svoje poznatky z předmětů Vlasová příprava a Výtvarná příprava včetně zpracovaných informací, které získávám od žáků jako jejich třídní učitel při komunikaci v třídnických hodinách a z pozorování žáků jak při výuce, tak o přestávkách.

Ze stanovisek a názorů učitelů Střední školy gastronomie a služeb v Liberci vyplývají následující poznatky a informace.

Zdravý životní styl jednoznačně dominuje ve všeobecně vzdělávacím předmětu Občanská nauka pro 1. ročníky. Vztahuje se na žáky všech oborů, a to studijních i učebních. Dle vypracovaných Školních vzdělávacích programů (ŠVP) je pozornost zaměřena především na následující kapitoly, které jsou zároveň tématy jednotlivých vyučovacích hodin:

- zdraví, jeho ochrana a faktory ovlivňující zdraví člověka;
- zdravý životní styl;
- životní styl a pohybové aktivity;
- volný čas;
- konzumní společnost;

- zásady duševní hygieny;
- výživa a její vliv na zdraví člověka;
- zásady správné výživy.

Při výchově ke zdravému životnímu stylu jsou žáci vedeni k odpovědnému chování vůči sociálně patologickým jevům, proto jsou další vyučovací hodiny věnovány druhům závislostí (*kouření, alkohol, drogy, gamblerství*). Problematika zdravého životního stylu je při hodinách Občanské nauky probírána formou diskuse, která se opírá o vlastní zkušenosti žáků. Při probírání závislostí se při výuce využívá i zdravotně – osvětových programů (*Sexuální problematika – náctiletých*) nebo různých brožur Všeobecné zdravotní pojišťovny (*Obezita, Řekni drogám NE, Pohlavní nemoci, Kouření a alkohol*) <http://www.vzp.cz> a Státního zdravotního ústavu České republiky. <http://www.szu.cz>

Mezi další předměty, kde se prolínají informace o zdraví a zdravém životním stylu patří: Výroba pokrmů, Stolničení, Technologie, Nauka o výživě. Jsou to odborné předměty učebních oborů kuchař, číšník a cukrář.

V těchto předmětech se zabývají skladbou potravin, pyramidou zdravé výživy, přítomností škodlivin v potravinách, výrobou pokrmů a v nemalém měřítku i zdravotním nebezpečí při nedodržení zdravotně hygienických předpisů při manipulaci s potravinami. Učí se i skladbu potravin v rámci bezlepkové diety, žaludeční a žlučnickové diety, redukční diety a diety pro diabetiky. Nejvíce žáky (zejména děvčata) zajímají redukční diety.

Zdravověda, Biologie a ekologie, Tělesná výchova, Psychologie a komunikace jsou další předměty, ve kterých je v nemalé míře zastoupeno téma lidského zdraví a zdravého životního stylu. Mimo již zmiňovaných oborů se tyto předměty týkají i studijních oborů kosmetické služby, hotelnictví, gastronomie a učebního oboru kadeřník. V rámci těchto předmětů se žáci seznamují s funkcí a stavbou lidského organismu, se zdravou výživou, s první pomocí v běžném životě i na pracovišti, se zdravým fyzickým pohybem, s duševní hygienou člověka, s komunikací mezi lidmi i se základy společenského chování.

Zdravověda pro studijní obor kosmetické služby se věnuje tématům:

- zdravý životní styl;
- nemoci z nesprávné výživy;
- diabetes;
- pohlavní nemoci;
- preventivní programy v péči o zdraví.

Studentky, které jsou ve věku asi 18 let, nemají problémy s vysokým cholesterolem, vysokým krevním tlakem a jejich BMI je zatím v normě. Proto těžší ze svého mladého věku a vykládané učivo berou s rezervou. Ani je nevarují informace, které vycházejí najevo při diskusích na téma „*Zdraví a životní styl rodičů a prarodičů*“, kde dochází ke zjištění, že u rodičů a prarodičů jsou už viditelné rozdíly v životním stylu, v přístupu ke zdraví i ve výskytu různých onemocnění. V rámci předmětu studentky sledují televizní pořad České televize *Diagnóza*. Studentky vždy pořad zaujme, proto následuje debata a výměna názorů. Ve škole pořad sledují rády a se zájmem, ale doma ho bohužel nesledují. Sledováním se mohou studentky přesvědčit, že zdravý životní styl není jen fráze a text do školních učebnic, ale je pro každého jedince vhodným cílem pro jeho plnohodnotný život.

Téma zdraví a zdravého životního stylu je v omezené míře zastoupeno v oblasti jazykového vzdělávání. V rámci Českého jazyka a literatury jsou probírány formy komunikace, asertivní jednání a témata z oblasti zdravého životního stylu se objevují i v rámci různých slohových útvarů (odborný referát, úvaha, diskuse, polemika, útvary publicistického stylu). V oblasti cizích jazyků je téma zdraví a zdravého životního stylu zastoupeno jako jedno z důležitých konverzačních témat.

Žáci teoreticky znají obecné zásady zdravého životního stylu, avšak v praktickém životě se jimi většinou neřídí. Při diskusi s nimi během výuky dochází ke zjištění, že někteří ráno nesnídají a jídlo nahrazují cigaretou. První jídlo mají ve škole během přestávek. Málokdy jsou vidět u žáků poctivě připravené domácí svačiny. Ve třídách je více než 50 % kuřáků a u mnohých se projevuje nezkrotná touha po cigaretě, tzv. „*bažení*“. Alkohol okusil téměř

každý žák naší školy. Při psychosociálních hrách v rámci tříd mnoho žáků přiznává, že prošlo silným stavem opilosti (*např.: mezery v paměti, agresivní chování*). Alkohol a kouření obhajují tvrzením, že je mnoho lidí, kteří kouří a pijí alkohol, přesto jsou zdraví.

Pravidelné mimoškolní pohybové aktivity provozuje u většiny tříd necelých 25 % žáků. Jen několika z nich se věnují rodiče, kteří je k pohybovým aktivitám vedou už od dětství. O pohybu většina žáků nechce ani slyšet. Chůze je jim protivná a nechápou, proč by měli chodit pěšky, když mohou využívat hromadnou dopravu.

Každoročně se ve třídách zvyšuje počet žáků s osvobozením z předmětu Tělesná výchova. Ačkoli by u některých stačilo částečné omezení, předloží od lékaře osvobození kompletní. Z toho je možné usoudit, že někteří dorostoví lékaři svým přístupem podporují mladou generaci v pasivním postoji k fyzickému pohybu. Je těžko pochopitelné, že lékaři nejdříve dívkám nebo i chlapcům doporučí učební obor kadeřník, který je velmi fyzicky náročnou profesí, a pak stejným žákům potvrdí úplné osvobození od tělesné výchovy. Při hodinách tělesné výchovy nikdy necvičí všichni žáci. Stále se vymlouvají na zdravotní potíže nebo na částečné osvobození z tělocviku. Pak bývá velice náročné tyto vyučovací hodiny řádně organizovat. Většina žáků prvních a druhých ročníků si myslí, že cvičí pouze kvůli učiteli, ale už si neuvědomují, že cvičí pro své zdraví. U závěrečných ročníků už je vidět, jak dozrávají a začínají si uvědomovat důležitost pohybu pro svou osobu. Je patrné, že každým novým školním rokem přicházejí ze základních škol čím dál více línější, pohodlnější a méně zdatní žáci. Přitom Střední škola gastronomie a služeb v Liberci potřebuje právě žáky fyzicky zdatné, aby mohli absolvovat dané obory a po ukončení studia vykonávat manuálně a fyzicky náročné profese. Což kuchař, číšník, cukrář, kadeřník a kosmetička rozhodně jsou.

Při diskusích o volnočasových aktivitách je patrné, že většinu volného času tráví u PC nebo televize. U většiny žáků spočívá trávení volného času v procházkách s kamarády po městě, v pobývání v nákupních centrech, ve spaní a v návštěvě diskoték. Slova kniha a kultura zní ve třídách zejména učebních oborů poměrně cizí. Vhodný způsob trávení volného času je závislý na ochotě něco ve svém stereotypu změnit a pak i na finančních možnostech žáků. V žebříčku svých životních hodnot mají na prvním místě kamarády a s nimi trávený volný čas na „*mejdanech*“ a v nočních barech.

Žáci nákupu potravin a jejich složení nevěnují téměř žádnou pozornost. Rozhodující je u nich chuť a cena potravin. Zeleninu ve své potravě často zavrhnou. Raději konzumují bagety, sladké koblihy a dávají přednost pokrmům rychlého občerstvení. Výživovou pyramidu teoreticky ovládají zejména žáci učebních oborů kuchař, číšník, cukrář a studijních oborů gastronomie a hotelnictví, avšak většinou se jí neřídí. Ani ve škole nejsou ideální podmínky pro zdravou výživu. Jednotlivé pavilony jsou vybaveny automaty s kávou a s přeslazenými sycenými nápoji. Na škole není z nedostatku finančních prostředků pro žáky k dispozici školní jídelna, proto o poledních přestávkách, které trvají jednu vyučovací hodinu, využívají nabídky rychlého občerstvení v centru města.

Se stanovisky a názory mých kolegů a kolegyně se ztotožňuji. Sama se svými žáky učebního oboru kadeřník řeším, jak zdravá výživa a správná životospráva je důležitá pro profesi kadeřníka i jaký má pozitivní vliv na zdravý růst a kvalitu vlasů.

V odborném předmětu Vlasová příprava žáci 3. ročníku využívají již získané informace z ostatních předmětů věnujících se zdraví a zdravému životnímu stylu. Nejvíce žáky zajímají moje postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Seznamuji je se svým několikaletým působením v profesi kadeřníka. Vysvětluji, jak je při této profesi důležitá psychická a fyzická kondice, poukazuji na důležitost v oblasti komunikace s lidmi a na společenské chování. Také jak práce s lidmi přináší mnoho užitečných informací o jejich způsobu života, o jejich životních cílech a plánech i o jejich partnerských vztazích. Díky těmto zákazníkům se kadeřníkovi dostanou informace, ze kterých si může vybrat celou řadu poučení pro svůj způsob života. Dobré vztahy se zákazníky, chvála za dobře vykonanou práci kadeřníka motivují do další pracovní činnosti a přináší pozitivní náladu, kterou pak dokáže přenášet na ostatní jedince. Sebevědomý, duševně vyrovnaný a pracovitý kadeřník je zárukou zájmu ze strany zákazníků. Pozitivní náladu z dobře odvedené práce přenáší kadeřník i na svoji rodinu, kde potom panuje příjemné a pohodové klima.

Žákům vysvětluji, jak nemoci, které mě v životě potkaly, ovlivnily moje zamyšlení nad dalším způsobem života. Vedly mě nejen ke změně stravy, k častějšímu pobytu na čerstvém vzduchu spojeném s vhodným pohybem, ale i k optimálnímu střídání práce a odpočinku a v neposlední řadě i přehodnocení životních priorit. Žákům se snažím nastínit, že každý

jedinec je do jisté míry strůjcem svého zdraví a štěstí. Neměl by se svým zdravím hazardovat, jak často vidíme u mladé generace. Radím jim, že není dobré čekat, až se dostaví nějaké zdravotní problémy, které je možná přimějí ke změně životního stylu, ale raději by měli změnit nebo vylepšit svůj přístup ke zdraví a zdravému životnímu stylu včas. Pomůže jim k tomu naučit se naslouchat užitečným radám od starších a zkušenějších jedinců nebo čerpat informace o zdraví a zdravém životním stylu od odborníků.

Při debatách na téma zdraví a zdravý životní styl zjišťuji nesprávné postoje žáků. Je patrné, jaké mají žáci nevhodné stravovací návyky, jaké druhy potravin patří mezi jejich oblíbené, že díky dojíždění ze vzdálených měst a vesnic nemají ve všední dny čas na své zájmy a sport. Někteří žáci dokonce ve svém volném čase suplují práci rodičů. A to hlídáním a péčí o mladší sourozence nebo musí finančně přispívat rodině ze svých výdělků z brigád.

Snažím se žákům vhodnou formou doporučit vyváženou stravu, pravidelné přijímání potravy, nutnost dodržování pitného režimu, dostatek spánku, pravidelnou fyzickou aktivitu, naučit se střídat pracovní činnosti s odpočinkem, najít si čas na komunikaci a zábavu s blízkými lidmi, pozitivně se dívat na svět a na lidi kolem sebe a zároveň si vytvářet vhodné a stabilní podmínky v rodině i v zaměstnání. Diskuse žáky baví. Mnohem vážněji berou moje zkušenosti jako člověka i jako kadeřníka a můj vlastní postoj ke zdraví a zdravému životnímu stylu jim říká více, než výklad učiva s definicemi a poučkami.

Většina žáků se bohužel domnívá, že když nemají žádné zdravotní problémy, že žijí zdravě. A ti, co již nějaké onemocnění mají, si vůbec neuvědomují, že to může být způsobeno jejich nevhodným postojem k životu.

Názory kolegů na postoje žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci se velmi shodují. Vidí, že je život žáků zrcadlem životního stylu jejich rodičů. Žáci v rodině vidí různé zlozvyky a nevhodné návyky, které potom opakují. Proto mají pocit, že je v jejich způsobu života vše normální a v pořádku. Většina chlapců a děvčat nemá zájem ze svých návyků slevit ani se v nich nějak omezovat. Považují změnu životního stylu za zbytečnou a hlavně obtěžující. Někteří žáci vnímají potřebu zdravého životního stylu pouze pro nemocné a starší jedince nebo pro ty, kteří chtějí být krásní.

4.5 Postoje Střední školy gastronomie a služeb v Liberci k pozitivnímu ovlivňování a motivování žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu

4.5.1 Školní vzdělávací program

Smyslem práce každého pedagogického pracovníka je vést žáky k sebehodnocení jak v oblasti vzdělávání, tak vzájemné komunikace a společenského vystupování. Je důležité, aby se žáci naučili stanovovat reálné životní a pracovní cíle a uměli odhadnout své odborné i osobní kvality, aby se naučili se jednat s lidmi a pracovat v týmu, uplatňovali morální principy, zásady kritického myšlení a demokratické hodnoty ve svém životě. Je důležité, aby znali zásady správné výživy, relaxace a regenerace psychických i fyzických sil, uplatňovali principy celoživotního vzdělávání.

Motivování a ovlivňování žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu neprobíhá jen ze strany pedagogických pracovníků, výchovných poradců a školního metodika prevence, ale i dodržováním Školního řádu a plněním cílů Školního vzdělávacího programu.

Cíle vedoucí k ovlivňování a motivování žáků ke zdravému životnímu stylu jsou zahrnuty ve Školním vzdělávacím programu. Jsou to cíle komplexní, týkající se každého vzdělávacího oboru, ale i dílčí, týkající se konkrétních předmětů a učebních témat, která se více či méně zdraví a zdravého životního stylu dotýkají. Jedním ze základních výchovně vzdělávacích cílů školy je vychovat ze žáků všestranně připravené pracovníky služeb, proto je zvláštní pozornost věnována celkovému chování a vystupování žáka včetně úpravy jeho zevnějšku. Žáci jsou vedeni, aby všechny pedagogické i nepedagogické pracovníky školy i jiné dospělé osoby, které se pohybují v areálu školy, řádně zdravili a komunikovali mezi sebou a s dospělými pracovníky slušným způsobem (ŠVP, platný od 1. 9. 2010).

4.5.2 Školní řád

Žáci školy jsou pravidelně na začátku každého školního roku důsledně seznámeni se Školním řádem, který mimo jiné informuje a vede žáky ke vhodnému chování, vystupování a k jejich socializaci i aklimatizaci ve školním i mimo školním prostředí. Žákům není dovoleno ve školní budově a vymezeném areálu školy, na odloučených pracovištích školy, při praktickém vyučování a při všech školních akcích kouřit, požívat alkoholické nápoje, užívat drogy a provozovat jejich distribuci. Při nalezení drogy nebo alkoholu u žáka jsou droga nebo alkohol zabaveny a uloženy do trezoru a je sepsán protokol se svědkem. Následně

jsou informováni rodiče žáka. Je-li žák pod vlivem alkoholu, drog nebo má abstinenční příznaky a je v ohrožení života, přivolá pedagogický pracovník lékařskou pomoc. Následně jsou informováni rodiče. V případě, že žák je pod vlivem alkoholu nebo drog a není v ohrožení života, informuje pedagogický pracovník rodiče žáka. V obou případech je žák potrestán podmíněným vyloučením se zkušební lhůtou na dobu nejdéle jednoho roku. V případě, že zákonný zástupce nezajistí další péči o své dítě, uvědomí třídní učitel výchovného poradce, a ten informuje oddělení sociální prevence a kurátora. Při nalezení drogy v budově školy a v dalších zařízeních sloužících k výuce informuje příslušný pedagogický pracovník ředitele školy nebo jeho zástupce, kteří zajistí místo nálezu a drogu a zavolají policii.

Výchovnými opatřeními jsou na jedné straně pochvaly nebo jiná ocenění, na straně druhé se jedná o kázeňská opatření, mezi něž patří napomenutí, důtky, podmíněná vyloučení a snížené známky z chování. Pochvalu nebo jiné ocenění uděluje žákům třídní učitel, učitel odborného výcviku nebo ředitel školy. Podle závažnosti provinění mohou být žákům uložena výchovná opatření k posílení kázně.

Vzhledem k tomu, že se žáci školy denně setkávají s hosty a zákazníky v rámci poskytovaných služeb všech oborů, pro které je škola připravuje, a zároveň reprezentují naši školu, a to i v soukromém životě, vedeme žáky k dodržování osobního kodexu žáka školy. Osobní kodex žáka obsahuje:

a) osobní vzhled žákyně školy:

- oblečení se vyžaduje bez módních výstřelků, je vždy čisté a nepotrhané;
- líčení obličeje se doporučuje mírné;
- piercing na obličeji a viditelných místech těla není povolen;
- v době odborného výcviku musí být řetízky nebo přívěšky skryty pod košili, u oboru kuchařka a cukrářka není nošení povoleno;
- náušnice jsou povoleny pouze jemného a malého tvaru;
- vlasy musí být vždy čisté, nehty upravené, krátké, lak, obrázky nebo jiné ozdoby na nehtech a gelové nehty nejsou z hygienických důvodů povoleny;

- během vyučování a doby odborného výcviku není dovoleno žvýkat.

b) osobní vzhled žáka školy:

- osobní oblečení je vždy čisté, nepotrhané, bez módních výstřelků;
- nošení řetězů a jiných extravagantních ozdob není povoleno;
- žák musí být vždy důkladně oholen, případné vousy mít čisté a řádně upravené;
- vlasy musí být vždy čisté a upravené, maximální délka vlasů je stanovena k límečku, dlouhé, pěstěné vlasy vždy sepnuté gumičkou.

Škola klade velký důraz na dodržování bezpečnostních a hygienických zásad. Třídní učitelé na začátku každého školního roku seznamují žáky s požárními a bezpečnostními předpisy školy. Od žáků se vyžaduje, aby se chovali při pobytu ve škole i mimoškolních akcích tak, aby neohrozili zdraví svoje ani svých spolužáků či jiných osob. Každý úraz nebo poranění, k němuž dojde během vyučování ve třídě, na chodbě, na odborném pracovišti, na hřišti nebo kdekoliv jinde při akcích školy, jsou žáci povinni hlásit ihned učiteli.

Při výuce v tělocvičně, na hřišti, v bazénu, v odborných učebnách a na odborném výcviku odloučeného pracoviště školy a na pracovištích fyzických a právnických osob, které uzavřely se školou smlouvu, zachovávají žáci specifické bezpečnostní předpisy určené pro tyto prostory. Učitelé daného předmětu při první vyučovací hodině nového školního roku nebo při prvním vyučovacím dnu odborného výcviku žáky seznamují s těmito specifickými bezpečnostními předpisy. Z bezpečnostních důvodů před akcemi mimo školu (*exkurze, lyžařský výcvik, turistický kurz*) učitel, který akci organizuje nebo třídu doprovází, žáky poučuje o příslušných bezpečnostních předpisech.

Žáci jsou povinni udržovat pořádek a čistotu školních prostor a okolí školy. Každý žák provádí úklid svého pracoviště, odstraňuje jím způsobený nepořádek a aktivně spolupracuje na udržování pořádku v celém areálu školy.

Ve třídách jsou z hygienických důvodů udržovány teploty v rámci normy. Třídní služba na pokyn učitele zajišťuje pravidelné větrání a požadovanou teplotu. Podle hygienických nařízení jsou žáci povinni se denně přezouvat a obuv se svrchním oděvem odkládat do skříněk v šatnách.

O přestávkách je žákům dovoleno pohybovat se v určeném pavilonu. V případě příznivého počasí se mohou pohybovat v areálu školy. Areál mohou opustit jen v době polední přestávky nebo vyhlášené volné hodině (Školní řád, platný od 1. 9. 2012).

4.5.3 Škola

Ovlivňování a motivování žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci ke zdraví a zdravému životnímu stylu je v zájmu všech pedagogických pracovníků včetně vedení školy.

Vzdělávání žáků se uskutečňuje v příznivém školním klimatu, které vytváří vhodné prostředí pro podporu rozvoje osobnosti každého žáka. Při řešení vzdělávacích a výchovných problémů škola v rámci svých kompetencí podporuje zájmy žáků a spolupracuje s odbornými institucemi při zajišťování pomoci. Škola eviduje žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (*zpravidla s poruchami učení a chování*), které vyžadují zohlednění ve vzdělávání, proto škola vytváří podmínky pro jejich úspěšné vzdělávání v souladu s doporučením školských poradenských zařízení (ČŠI Liberecký inspektorát, inspekční zpráva čj. ČŠIL – 158/12-L).

Preventivní aktivity přispívají k předcházení a nezvyšování výskytu sociálně patologických jevů i školních úrazů. Výuka i další činnosti instituce motivují žáky k zapojení do různých vzdělávacích i zájmových aktivit podle osobních dispozic a preferencí (ČŠI Liberecký inspektorát, inspekční zpráva čj. ČŠIL – 158/12-L).

Škola každoročně podporuje účast žáků na odborných i sportovních soutěžích. Dlouhodobě se daří vést žáky k dobré reprezentaci školy, což dokládají přední umístění ve významných republikových soutěžích v řemeslných dovednostech např. FERNET STOCK CUP barmanů, GASTRO JUNIOR kuchařů, Wella JUNIOR CUP kadeřníků, HARMONIE kadeřníků, DĚČÍNSKÁ VLNA kadeřníků, ale i vědomostních soutěžích např. MDDAL v účetnictví.
<http://www.sos-gs.cz>

Žáci školy bývají úspěšní i ve sportovních soutěžích např.: turnaje v odbíjené, ve fotbale, florbale a stolním tenise. K psychickému rozvoji žáků přispívá i školní knihovna a čítárna, která nejvíce slouží žákům studijních oborů, ale využívají ji i ostatní žáci.

Škola organizuje pro žáky exkurze, které mají primárně vzdělávací charakter, současně však napomáhají k posilování jejich personálních, sociálních, občanských, pracovních i podnikatelských způsobilostí a kulturního povědomí. Exkurze za účelem poznání Euroregionu

Nisa s možností ověření svých jazykových schopností využívají aktivní žáci, kteří mají velký zájem o studovaný obor. Každoročně se žáci všech vzdělávacích oborů podílejí na akcích školy např. *Den otevřených dveří*, *Gastroden* i na vzdělávacích veletrzích *Educa*, *Amos*.

Preventivní strategie založené na výchově ke zdravému životnímu stylu a široké nabídce zájmových aktivit jsou ve Střední škole gastronomie a služeb v Liberci dobře nastaveny, sledovány a pravidelně je vyhodnocováno naplňování záměrů a přijímáno opatření k nápravě. Škola vytváří bezpečné prostředí pro zdravý psychický a fyzický vývoj žáků, zavádí účinné preventivní programy, analyzuje sociální, zdravotní a bezpečnostní rizika (ČŠI Liberecký inspektorát, inspekční zpráva čj. ČŠIL – 158/12-L).

4.5.4 Školní metodik prevence

Škola dbá na důslednou ochranu žáků před sociálně patologickými jevy a před projevy diskriminace, nepřátelství nebo násilí.

Podle potřeb školy jsou poskytnuty žákům poradenské služby nebo psychologická šetření výchovným poradcem, protidrogovým preventistou nebo psychologem. Při použití psychologických testů a jejich zpracování se vychází z „*Úmluvy Rady Evropy o ochraně jednotlivců při automatizovaném zpracování dat ETS No. 108*“.

Smyslem práce školního metodika prevence je včasné podchycení žáků s výchovnými poruchami, poruchami chování, žáků neprůbojných, kteří by se mohli stát obětí šikany a žáků ze špatně fungujících rodin. Dále vytvoření úzké spolupráce mezi žáky, rodiči a pedagogy, jež by mohla vést k odhalení šikany a jiných nežádoucích jevů. Metodik prevence ve spolupráci s výchovnými poradci školy a třídními učiteli se snaží utužovat třídní kolektivy, podporovat pozitivní vztahy mezi žáky, důsledně potírat projevy šikany a poukazovat na nevhodné chování, jež by mohlo v šikanu vyústit. Také se společně zaměřují na prevenci záškoláctví důslednou kontrolou školní docházky žáků a dodržují pravidla postupu při neúčasti žáka ve škole. Na pravidelných informačních schůzkách jsou žáci upozorňováni na rizika užívání internetu, kyberšikany a jsou seznamováni s bezpečnostními pravidly.

V rámci spolupráce s Policií ČR bývají žáci informováni o důsledcích protiprávního jednání, jehož se mohou dopustit. Informace jsou žákům 3. ročníků podávány v hodinovém bloku pod názvem *Právní odpovědnost*.

Výchova ke zdravému životnímu stylu je i součástí tzv. *Školního preventivního programu*, který se na škole každoročně sestavuje.

Školní preventivní program v oblasti výchovně-vzdělávacího procesu zahrnuje průběžné mapování situace na škole z hlediska rizik výskytu sociálně-patologických jevů, vedení žáků k účelnému využívání volného času a jejich zapojení do dění ve škole. Program dále zahrnuje rozvíjení sociálního chování žáků vhodnými formami a metodami např. škola posiluje zdravé sebevědomí žáků, usiluje o prohlubování umění komunikace s vrstevníky a dospělými a o zvyšování vědomí kolektivní soudržnosti (Školní preventivní program, 2012/2013).

V prosazování zdravého životního stylu se škola snaží navodit změnu postojů a chování žáků ve prospěch zdravého budoucího života. Pedagogičtí pracovníci kladou důraz na zdraví, osobní a duševní hygienu, správnou výživu a pohybové aktivity žáků. Pohybové aktivity se na škole uskutečňují formou sportovních soutěží a přírodních aktivit (*tělesná výchova, sportovní soutěže, lyžařský kurz, branně – turistický kurz*). Pro správné vytvoření a fungování třídního klimatu se organizují harmonizační dny nebo harmonizační pobyty žáků s třídním učitelem a s psychologickým odborníkem.

Každý rok na škole probíhají besedy ve spolupráci s obecně prospěšnou společností pro preventivní pomoc mládeži Maják. Jsou to dvouhodinové bloky určené pro žáky prvních a druhých ročníků. První blok je na téma *Drogy a jiné závislosti* a je určen pro žáky prvních ročníků. Blok na téma *Partnerské vztahy* probíhá ve třídách druhých ročníků.

Maják současně provozuje v Liberci nízkoprahový klub s názvem *Zakopaný pes*, kde může mládež trávit volný čas, procvičovat angličtinu nebo si domluvit zdarma doučování z jakéhokoliv předmětu.

Dne 14. 11. 2012 bylo na Střeni škole gastronomie a služeb v Liberci provedeno dotazníkové šetření *Třídní kolektiv a primární prevence drogových závislostí*. Šetření se týkalo všech 1. ročníků studijních i učebních oborů.

Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že zkušenosti s omamnou a psychotropní látkou má zhruba 45 % dotazovaných žáků. Mírně zvýšený nárůst je pozorován u gastronomických oborů, a však nepřesahuje hranici 50 %. U žáků jednoznačně převládá marihuana, u které perfektně ovládají terminologii a dobře se orientují v její kvalitě. Někteří jedinci experimentují i s pervitinem, extází a ojediněle i s LSD. Žáci jsou si vědomi skutečnosti, že se

drogy neslučují se zdravým způsobem života. V diskusi při hodinách Občanské nauky přiznali, že se s drogou seznámili většinou prostřednictvím kamarádů nebo ze zvědavosti zkusit si to. Kouření marihuany berou jako společenský trend a nevidí v ní riziko. Argumentují tím, že marihuana léčí, patří mezi lehké drogy a v mnohých zemích je zcela legalizovaná.

Se zdravým způsobem života souvisí i kvalita mezilidských vztahů. V tomto dotazníku byly i mezilidské vztahy orientovány přímo na třídní kolektiv.

V třídním kolektivu se většina tříd cítí dobře, avšak vyskytují se i jedinci, kteří se ocitají mimo kolektiv. Nejedná se vždy o nepřizpůsobivé žáky, ale někdy naopak o svědomité, slušné žáky. Ti se nechtějí přizpůsobit negativním společenským normám a hodnotám, které v problémovém třídním kolektivu převládají.

Disharmonické mezilidské vztahy panují v ryze dívčích třídách učebního oboru kadeřník a studijního oboru kosmetické služby. Dívky většinou mezi sebou spatřují konkurentky. Směrodatné pro ně je, co si o nich okolí myslí, jak je hodnotí. V těchto třídách panují pomluvy, lži, závist i nenávisť. Třídy se diferencují do malých neformálních skupin podle sympatií a zájmů a panuje mezi nimi silná rivalita. Proto je práce pedagogů, třídního učitele, výchovného poradce a metodika prevence u takových třídních kolektivů velmi obtížná a hlavně nezáviděníhodná.

K prevenci šikany ve škole přispívají psychosociální hry pro nové třídní kolektivy prvních ročníků. Ve spolupráci s o.p.s. Maják probíhají zážitkové semináře s názvem *Formování skupiny*, a to také u prvních ročníků, aby došlo k podchycení problému šikany včas. Pro druhý ročník je připraven seminář pod názvem *Kyberšikana*.

Školní metodik prevence a výchovný poradce školy zajišťují možné spolupráce:

- s pedagogicko-psychologickou poradnou;
- s Majákem o.p.s.;
- s okresním metodikem prevence;
- s Domovy mládeže;
- s trenéry sportovních klubů;

- se sociálním odborem;
- s Policií ČR;
- s institucemi v drogové oblasti (*K – centrum, Advaita Liberec*);
- se střediskem výchovné péče Liberec;
- s KHS Liberec.

4.5.5 Výchovný poradce

Pracovní náplní výchovného poradce školy je podle potřeby poskytování individuálních konzultací a zajišťování informovanosti a koordinace v oblasti začleňování žáků s poruchami učení a chování do výuky, v oblasti pomoci žáků s potížemi osobního rázu, v oblasti rozhodování žáků o další profesní a vzdělávací orientaci a v oblasti výchovného poradenství. Plnit úkoly v oblasti prevence a negativních vlivů na osobnostní a sociální vývoj žáků a zároveň plnit úkoly v oblasti řešení problémového chování žáků patří k další činnosti výchovného poradce. Na základě vlastní diagnostické činnosti a podle zájmu žáků navrhuje odborné vyšetření ve specializovaných zařízeních. Výchovný poradce spolupracuje s rodiči, eviduje posudky žáků z pedagogicko-psychologické poradny a pak s nimi seznamuje vyučující, pravidelně sleduje výsledky dotčených žáků a spolupracuje se všemi pedagogickými pracovníky na dosažení co nejlepších výsledků těchto žáků.

Výchovný poradce respektuje soukromí žáků a důvěrnost veškerých informací získaných v průběhu poskytování odborných služeb.

Náročnost primární prevence v jednotlivých vyučovacích předmětech spočívá v koordinaci, jejímž základem je probrání témat s problematikou sociálně patologických jevů, a to tak, aby nedocházelo k jejich multiplicitě a tím k přesycení žáků stejnými informacemi (z pracovní náplně výchovného pracovníka, 1. 9. 2012).

4.5.6 Uplatnění absolventů školy

Aktivním postojem školy ke zdraví a zdravému životnímu stylu žáků, plněním výchovně vzdělávacích cílů a pozitivním motivováním žáků k zájmu o zvolený obor, eviduje škola většinu žáků s úspěšně zakončeným studiem. Někteří žáci dokonce absolvují studium s vyznamenáním. Absolventi Střední školy gastronomie a služeb v Liberci se dobře uplatňují

v praxi nebo pokračují ve studiu. Někteří absolventi tříletých oborů navštěvují nástavbové studium, které zakončují maturitní zkouškou a žáci studijních oborů pokračují ve studiu na vysokých a vyšších odborných školách. Ti, kteří našli uplatnění ve svém oboru, pracují v prvotřídních kadeřnických a kosmetických salónech nebo restauračních zařízeních či hotelích. Řada z nich nachází uplatnění i v oblasti cestovního ruchu. Z některých absolventů se postupně stávají kvalitní odborníci ve svém oboru, proto si pak troufají na soukromé podnikání.

Postoje Střední školy gastronomie a služeb v Liberci k pozitivnímu motivování žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu jsou patrné ze ŠVP, Školního řádu i dalších pedagogických materiálů. Na zdraví a zdravý životní styl je kladen velký důraz. Myslím si, že snaha motivovat žáky ke zdravému životnímu stylu je ze strany vedení školy, pedagogických pracovníků i interních spolupracovníků důsledná a systematická, ale ne vždy se u žáků setkává s pochopením a očekávanou odezvou.

Střední škola gastronomie a služeb v Liberci je státní školou zřizovanou Libereckým krajem. Škola se dlouhodobě zaměřuje na výchovu a přípravu žáků v oblasti veřejného stravování a služeb. Podle zprávy ČŠI patří Střední škola gastronomie a služeb v Liberci mezi prestižní školy se silnou pozicí a dobrým jménem, a to díky všem pedagogickým i nepedagogickým pracovníkům školy, žákům a absolventům školy (ČŠI Liberecký inspektorát, inspekční zpráva čj. ČŠIL – 158/12-L).

5 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat postoje žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

V teoretické části bakalářské práce jsem se na základě prostudované literatury zabývala definicí zdraví, podporou zdraví a prevencí nemocí a zdravým životním stylem. Zohlednila jsem i specifika adolescentů. Existují různé zdravotnické programy nabízející metody, které by měly vést ke zlepšení zdraví dětí a mládeže. Protože učím odborné předměty související s praxí u učebního oboru kadeřník, snažila jsem se přiblížit zdravotní způsobilost uchazeče o studium tohoto oboru vzdělávání, nutnost prevence vzniku chorob z povolání kadeřníka, ochranu zdraví při práci v kadeřnictví i možnost dalšího profesního vzdělávání.

Postoje žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu jsou ovlivněny také školním prostředím, výchovně vzdělávacím procesem, aktivním působením výchovného poradce a školního metodika prevence i činností všech pedagogických pracovníků v čele s vedením školy, proto jsem se snažila zmapovat postoje Střední školy gastronomie a služeb v Liberci k ovlivňování a motivování žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Současně jsem zjišťovala i názory a stanoviska učitelů dané školy na postoje žáků ke zdraví a zdravému životnímu stylu stanovené na základě výuky předmětů, které se daného tématu dotýkají. Pedagogové se shodují, že žáci informace a poznatky o zdraví a zdravém životním stylu vnímají, avšak většinou je neberou vážně. Považují je za přehnané. Učitelé shodně tvrdí, že žáci ke změně v přístupu ke svému zdraví a zdravému životnímu stylu potřebují dozrát. Postupně je jejich způsob života a zdravotní problémy, které nejspíše čas přinese, donutí začít o své zdraví pečovat. Pak nejspíše informace a poznatky od svých pedagogů využijí a budou je již brát vážně.

Střední škola gastronomie a služeb v Liberci nabízí vzdělávání ve studijních oborech i v oborech učebních. Pro dotazníkový průzkum a rozhovory jsem si zvolila žáky studijního oboru hotelnictví a učebního oboru kadeřník. Kladené otázky se týkaly vztahů v rodině, volnočasových aktivit, vztahu žáka ke vzdělávání, postoje ke zdraví, stravovacích návyků, prevence nemocí, kamarádkých a partnerských vztahů, zájmu o tělesný pohyb, spokojenosti s vlastním životem a životních cílů žáků. Vedle zmapování postojů žáků ke zdraví

a zdravému životnímu stylu bylo cílem i porovnání zjištěných postojů u žáků studijního oboru s postoji žáků učebního oboru, současně i porovnání postojů u žáků 1. ročníků s postoji žáků závěrečných ročníků. Nedá se jednoznačně konstatovat, že žáci závěrečných ročníků mají uvědomělejší a zodpovědnější postoj ke zdraví a zdravému životnímu stylu než žáci prvních ročníků. Velmi záleží na mentální úrovni a inteligenci dospívajícího člověka, na schopnosti přijímat poznatky a informace, které mu mohou pomoci k plnohodnotnému a kvalitnímu životu i ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

Žáci s negativním postojem ke zdraví a zdravému životnímu stylu musí nejspíš ještě dozrát, aby si byli schopni svoje postoje uvědomit. Je nutné tyto žáky vhodně a nenásilně motivovat správným směrem. U žáků prvních ročníků je šance, že se škole společně s rodiči podaří nevhodné postoje žáků napravit.

Žáci s pozitivním postojem ke zdraví a zdravému životnímu stylu budou patrně v těchto postojích pokračovat a budou se snažit zdokonalovat. Ti se pak mohou stát vhodnými příklady pro ostatní jedince společnosti.

Školy jsou důležitým místem, v němž lze rozvíjet a chránit zdraví mládeže. Záměrné a cílevědomé výchovné působení pedagogů může významně přispět k utváření postojů, chování a návyků žáků vedoucích ke zdravému životnímu stylu a ovlivnit prevencí zdraví a kvalitu života mladé generace.

Seznam literatury

HÜLSKEN, M. a kol. *Příručka pro kadeřnice*. Europa-Sobotáles cz.s.r.o. 2005. ISBN 80-86706-12-5.

CHOPRA, D. *Cesty ke zdraví*. Copyright 1991. ISBN 80-7191-094-5.

JANDA, F., VALTA, V. *Zdravověda pro učební obor Kadeřník*, Praha: Informatorium, 2004. ISBN 80-7333-026-1.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

MARČÍKOVÁ, T. *Prevence*. Praha: Občanské sdružení život bez závislostí, březen 2013. ISSN 1214-8717.

OPEKAROVÁ, O. *Kapitoly z výchovného poradenství, školní poradenské služby*. Praha: Universita J. A. Komenského Praha, 2010. ISBN 978-80-86723-96-9

PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.

PODOBNÁ, Z. *Prevence*. Praha: Občanské sdružení život bez závislostí, leden 2013. ISSN 1214-8717.

POLÍVKA, L a kol. *Technologie I pro učební obor Kadeřník*, Praha: Informatorium, 1995. ISBN 80-85427-66-4.

PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*, Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

URBANOVÁ, E. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.

VAŠINA, B. *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 80-7042-546-6.

VEČERKA, K. *Ohrožená mládež mezi prevencí a represí*. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2011. ISBN 978-80-7338-118-9.

ZVÍROTSKÝ, M. *Úvod do zdravotní gramotnosti pro pedagogy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978- 80-7290-431-0.

Internetové zdroje

<http://www.vzp.cz>, <http://www.szu.cz>, <http://www.sos-gs.cz>,

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník pro žáky Střední školy gastronomie a služeb v Liberci

Příloha č. 2 Rozhovory se žáky Střední školy gastronomie a služeb v Liberci

Příloha č. 3 Otázky pro učitele Střední školy gastronomie a služeb v Liberci

Příloha č. 4 Seznam grafů zobrazující odpovědi dotazovaných žáků

Příloha č. 1

DOTAZNÍK PRO ŽÁKY STŘEDNÍ ŠKOLY GASTRONOMIE A SLUŽEB

V LIBERCI

Žákyně a žáci, prosím vás o vyplnění dotazníku, jehož vyhodnocení mi přiblíží vaše postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu a bude mi přínosem pro zpracování mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní a bude použit pouze ke studijním účelům. Zatrhněte prosím jednu variantu (nebude-li v zadání otázky uvedena jiná možnost), popřípadě doplňte požadované údaje a informace.

Děkuji za vaši spolupráci.

Radka Hradecká (*učitelka odborných předmětů oboru kadeřník*)

1. Pohlaví:

- žena
- muž

2. Obor vzdělávání:

- studijní (*čtyřleté studium*)
- učební (*tříleté studium*)

3. Ročník:

- první
- závěrečný

4. Jaký je váš vztah s rodiči?

- špatný (*nemají na mě čas*)
- dobrý (*kamarádský*)
- rodiče jsou přísní (*vyžadují řád, dodržování pravidel*)
- rodiče nejsou přísní (*dávají mi hodně volnosti*)

5. Jak s vámi rodiče tráví volný čas?

- aktivně (*sport, turistika, dovolené*)
- kulturně (*návštěvy divadel, kin, muzeí, historických památek*)
- pasivně (*sledování televize, hry na PC, návštěvy obchodních center*)
- s rodiči volný čas netrávím

6. S kým nejčastěji řešíte svoje problémy?

- s rodiči
- se sourozenci
- s učitelem
- s kamarády
- s partnerem, s partnerkou
- neřeším své problémy s nikým
- neřeším své problémy
- žádné problémy nemám

7. Čemu (komu) se ve volném čase věnujete? (můžete označit více variant)

- kamarádům
- partnerovi, partnerce
- návštěvě restaurace
- sportovní aktivitě
- zájmovým kroužkům
- četbě knih
- učení a přípravě do školy
- sledování TV, DVD,
- hrám na PC

8. Co pro vás znamená vzdělání?

- nic
- je nutností
- získávání nových znalostí a informací
- cestu k dalšímu vzdělávání

9. Je něco, co byste chtěli ve svém životě změnit?

.....

.....

10. Jak řešíte negativní náladu?

.....

.....

11. Co si představujete pod pojmem zdraví?

.....

.....

12. Co si myslíte, že nejvíce škodí zdraví?

.....

.....

13. Co děláte pro své zdraví?

.....

.....

.....

.....

.....

14. Odkud jste získali nejvíce informací o zdraví a zdravém životním stylu?

- ve škole
- z televize

- z knih a časopisů
- z internetu
- od rodičů
- z jiných zdrojů

15. Jaké potraviny byste zařadili do zdravé výživy?

.....

16. Jaké potraviny nejčastěji konzumujete?

.....

17. Jaký je váš životní cíl?

.....

.....

Příloha č. 2

Rozhovory se žáky Střední školy gastronomie a služeb v Liberci o jejich postojích ke zdraví a zdravému životnímu stylu

Identifikační údaje 1. respondenta:

Věk: 19 let

Pohlaví: žena

Obor vzdělávání: Kadeřník

Ročník: závěrečný (třetí)

Strava (konzumované potraviny, stravovací režim, pitný režim, příprava jídel):

Respondenta nejčastěji konzumuje ovoce a zeleninu, bílé jogurty, celozrnné pečivo, libové kuřecí maso a ryby, brambory, těstoviny, sladkostí se snaží vyhýbat, nekonzumuje tučná jídla a uzeniny. Snaží se jíst pravidelně 6x denně. Pitný režim dodržuje pitím neperlivé vody, ovocné šťávy a různé čaje. Dává přednost domácí stravě a to hlavně o víkendu, kdy je na přípravu dostatek času. Již se delší dobu vyhýbá instantním jídlům a hlavně tzv. „fast food“ stravování.

Tělesný pohyb (sport, chůze, pohybové aktivity): Respondentka není sportovně založený typ. Žádnému sportu se nevěnuje. Nevyhýbá se chůzi. Věnuje se dlouhým procházkám se svým psem. Ráda chodí na pěší výlety se svým přítelem. Kvůli snižování své hmotnosti už rok pravidelně doma cvičí asi 1 hodinu denně.

Volnočasové aktivity (záliby, pobyt v přírodě): Respondentka tráví ráda a hodně času v přírodě. Jak už se zmínila o procházkách a výletech se svým partnerem. Zajímají ji prohlídky českých hradů a zámků. Protože partner lyžuje a jezdí na kole, tak se moje respondentka k němu někdy přidá a na kolo vyrazí společně. K jejím zálibám patří tvorba keramiky, které se věnuje od základní školy. Ráda si přečte pěknou knížku nebo se podívá na zajímavý film. Televizi prý moc nesleduje. Společnost kamarádů vyhledává jen občas.

Nejvíce volného času věnuje partnerovi a svému pejskovi. S rodiči vychází dobře, ale volného času s nimi tráví už podstatně méně.

Duševní hygiena (spánek, relaxace, problémy, nálady, pracovní prostředí, mezilidské vztahy, osobní cíle a priority): Respondentka spánku věnuje ve všední dny asi 6 až 7 hodin denně a to většinou mezi 23. 00 a 5. 00 hodin. O víkendu chodí spát někdy až po půlnoci a vstává asi v 9.00 nebo 10. 00 hodin. Na relaxaci a odpočinek má více času o víkendu než ve všední den, kdy chodí do školy a v rámci odborného výcviku má i odpolední výuku. Po teoretické výuce chodí 2x týdně brigádně pracovat do kadeřnictví své dobré známé v místě bydliště. Zde by měla po ukončení studia nastoupit jako zaměstnanec nebo na živnostenský list. Zvolený učební obor jí velmi baví, proto se těší, až tuto profesi bude samostatně vykonávat. Když u respondentky nastane špatná nálada, řeší ji procházkou se svým psem, popovídáním si s nejlepší kamarádkou nebo sleduje komediální filmy. Při problémech, které zatím nebyly nikdy nijak závažné, se obrací s řešením na rodiče nebo na partnera. Za své priority považuje žít tak, aby byla zdravá a spokojená. Věnovat se úspěšně práci kadeřnice, zúčastňovat se kadeřnických soutěží a dále se v tomto oboru vzdělávat. K jejím životním cílům patří, aby byla vyhledávanou kadeřnicí, s dosavadním partnerem časem založili rodinu a postavili si rodinný dům.

Prevence nemocí (ochrana před úrazy a tělesným poškozením, odpovědné chování, péče o zdraví): Respondentka chodila pravidelně k dětskému a dorostovému lékaři na prohlídky a současně i na očkování. Jednou ročně navštěvuje preventivně zubního lékaře a gynekologa dvakrát do roka. Dívka užívá antikoncepci, je očkovaná proti rakovině děložního čípku. Spolu s rodiči se nechává každoročně očkovat proti klíšťové encefalitidě. Respondentka je nekuřačka, alkohol pije jen příležitostně, snaží se jíst zdravé potraviny s nízkým obsahem tuku a cukru, na pracovišti odborného výcviku i při brigádě v kadeřnictví dodržuje všechny bezpečnostní a hygienické předpisy. Dívka vlastní krátkou dobu řidičské oprávnění. Při jízdě autem se chová zodpovědně a dodržuje dopravní předpisy. Respondentka dodržuje osobní hygienu, pravidelné čištění zubů a dbá o svůj zevnějšek. Kvůli své malé postavě nosí často obuv s vysokými podpatky, i když si je vědoma, že to pro zdravé nohy a páteř není dobré.

Identifikační údaje 2. respondenta:

Věk: 18 let

Pohlaví: žena

Obor vzdělávání: Kadeřník

Ročník: závěrečný (třetí)

Strava (konzumované potraviny, stravovací režim, pitný režim, příprava jídel):

Respondentka nejčastěji konzumuje ovoce, pečivo, uzeniny, sýry a různé sladkosti jako jsou koláče, sušenky čokoláda a bonbóny. Z teplých jídel má nejraději pečené kuře, smažené řízky, bramborovou kaši a bramborový salát. Nemá ráda omáčky a polévky. Pravidelnost ve stravování nedodržuje, protože jí většinou stále. Večer u televize si ráda dopřeje slané oříšky, tyčinky nebo smažené brambůrky. Jídlům určeným k rychlému občerstvení se nevyhýbá, protože jí chutnají. Pije většinou ochucenou perlivou vodu (voda z kohoutku jí nechutná) a někdy coca-colu. Kolik tekutin denně vypije, neví.

Tělesný pohyb (sport, chůze, pohybové aktivity): Respondentka se v dětství několik let věnovala závodnímu plavání. Ve čtrnácti letech této činnosti nechala a nyní chodí plavat jen příležitostně a hlavně v létě. Jinému sportu se nevěnuje. Ani jiné pohybové aktivitě. Procházky preferuje jen krátké a na pěší výlety nechodí.

Volnočasové aktivity (záliby, pobyt v přírodě): Nejvíce volného času tráví s kamarády a to různě. Někdy posezení v restauraci nebo na návštěvě u kamarádky. Ráda chodí s kamarády na diskotéky nebo na různé koncerty. Když je sama doma, ráda sleduje televizi nebo internet na PC. Konkrétní záliby nemá a do přírody chodí jen v létě.

Duševní hygiena (spánek, relaxace, problémy, nálady, pracovní prostředí, mezilidské vztahy, osobní cíle a priority): Respondentka ráda spí. O víkendu má na spánek více času, protože nemusí vstávat do školy. Když jde večer s kamarády za zábavou, chodí spát hodně pozdě, proto pak prospí celý následující den. Ve všední den chodí spát kolem desáté hodiny a vstává v půl šesté. Relaxuje každý den po návratu ze školy u televize. Respondentka žije

společně s matkou. Proto případné problémy řeší s ní. Většinou si žádné starosti nepřipouští a špatnou náladu téměř nemívá. Ve třídním kolektivu se cítí dobře a v partě kamarádu také. Zatím nemá vážnou známost. Jejím cílem je být šťastná. Až dokončí studium, chce pracovat jako kadeřnice, ale zatím nemá představy kde a jestli se někde uplatní.

Prevence nemocí (ochrana před úrazy a tělesným poškozením, odpovědné chování, péče o zdraví): Dívka se cítí zdravá. U zubního lékaře dlouho nebyla, ale o zuby pravidelným čištěním pečuje. U ženského lékaře byla zatím jednou a antikoncepci neužívá. Dívka kouří a ráda s kamarády pije pivo. Jiný alkohol pije jen příležitostně. K lékaři by šla až, když jí bude něco bolet, jinak prý ne. Respondentka si je vědoma, že konzumuje velké množství potravin, což neprospívá její postavě, ale zatím svoji plnější postavu neřeší.

Identifikační údaje 3. respondenta:

Věk: 21 let

Pohlaví: muž

Obor vzdělávání: Hotelnictví

Ročník: závěrečný (čtvrtý)

Strava (konzumované potraviny, stravovací režim, pitný režim, příprava jídel): Respondent kvůli fyzické a psychické kondici dodržuje zásady zdravého stravování, pravidelně několikrát denně konzumuje vyvážené množství potravin a současně pije asi 3l vody denně. Z potravin preferuje zeleninu, ovoce, jogurty, sýry, celozrnné pečivo, libové maso, ryby, luštěniny, neloupanou zeleninu a brambory. Snaží se vyvarovat uzeninám, tučným potravinám, sladkostem a smaženým, soleným potravinám.

Tělesný pohyb (sport, chůze, pohybové aktivity): Respondenta od malého věku vedli rodiče ke sportu. Věnoval se plavání, lyžování, florbalu, volejbalu a nyní se profesionálně věnuje fotbalu. Ostatní sporty mu zůstaly jen pro zábavu. Pravidelně každý den v rámci tréninku cvičí, posiluje a běhá. Fotbalu se věnuje, protože ho velice baví, ale zároveň si

uvědomuje, že mu pravidelný pohyb vhodně modeluje postavu a přináší nejen fyzické uspokojení, ale i psychické. Díky sportu se cítí v pohodě.

Volnočasové aktivity (záliby, pobyt v přírodě): Respondentovo aktivní sportování a studium mu zabírají téměř všechen čas. Ve volném čase se věnuje své partnerce, se kterou chodí na výlety, do kina, na procházky, jezdí na kole nebo si jedou zalyžovat a v létě zaplavat.

Duševní hygiena (spánek, relaxace, problémy, nálady, pracovní prostředí, mezilidské vztahy, osobní cíle a priority): Respondent spí pouze 5 hodin denně. Uvědomuje si, že je to málo, ale nemá potřebu spát více a zatím mu to nezpůsobuje žádné problémy. Rád relaxuje plaváním v bazénu a odpočinkem v sauně. Vážné problémy a špatné nálady nemívá. S rodiči, s kamarády vychází dobře. Prioritou je si udržet současnou partnerku, mít stále dobrou fyzickou a psychickou kondici a věnovat se aktivně fotbalu. Cílem je dosáhnout úspěchu ve sportu a založit si rodinu. Respondent o pokračování studia na vysoké škole zatím neuvažuje, ale rozhodně se dalšímu vzdělávání bránit nebude. Mladý muž se považuje za šťastného člověka.

Prevence nemocí (ochrana před úrazy a tělesným poškozením, odpovědné chování, péče o zdraví): Respondent se jako profesionální sportovec zúčastňuje veškerých zdravotních preventivních prohlídek, každoročně navštěvuje zubního lékaře kvůli prevenci zdravého chrupu. Respondent je nekuřák a alkohol pije jen příležitostně. Při řízení motorového vozidla dodržuje veškeré bezpečnostní předpisy. S ochranou před úrazy je to prý u něj horší, protože na kole i na lyžích jezdí bez helmy. Drogy zásadně neužívá, ani je nikdy mimo marihuany nezkoušel. Na otázku bezpečného sexu odpověděl, že je své partnerce věrný.

Identifikační údaje 4. respondenta:

Věk: 19 let

Pohlaví: muž

Obor vzdělávání: Hotelnictví

Ročník: závěrečný (čtvrtý)

Strava (konzumované potraviny, stravovací režim, pitný režim, příprava jídel):

Respondent nejraději konzumuje maso, zeleninu, mléčné výrobky a pečivo. Preferuje více domácí vařená jídla, než konzumace jídel v restauracích. Kvůli formování postavy se snaží vyvarovat uzeninám, sladkým a tučným potravinám. Běžně pije vodu a hlavně hodně mléka.

Tělesný pohyb (sport, chůze, pohybové aktivity): Respondent se nepovažuje za líného člověka, ale nerad chodí pěšky. Proto procházky a výlety nepatří mezi jeho oblíbené činnosti. Veškerou jeho pohybovou aktivitou je trávení času v posilovně a bazénu. Jiným sportům se věnuje jen podle příležitosti, když se domluví s kamarády nebo přítelkyní.

Volnočasové aktivity (záliby, pobyt v přírodě): K respondentovým zálibám patří sledování televize, internetu na PC a pohybová aktivita v posilovně. Dále se ve volném čase věnuje své přítelkyni.

Duševní hygiena (spánek, relaxace, problémy, nálady, pracovní prostředí, mezilidské vztahy, osobní cíle a priority): Respondent má v čase, který věnuje spánku, velké výkyvy. Někdy spí velmi krátce a někdy dokáže prospat celý den. Odpočinku se věnuje denně, protože nic nedělání se mu líbí. Problémy neřeší a špatnou náladu také ne. Osobní cíle mimo zdárného ukončení studia žádné nemá. Prioritou je skvělá postava a dobrá fyzická. Konflikty nevyvolává, ale občas má problémy s učiteli, protože se špatně učí, učení ho nebaví a do školy chodí často pozdě.

Prevence nemocí (ochrana před úrazy a tělesným poškozováním, odpovědné chování, péče o zdraví): Respondent chodil pravidelně na preventivní prohlídky k dorostovému lékaři. Jak to bude s preventivními prohlídkami v dospělosti, zatím neřeší. O svůj chrup se pečlivě stará. Řidičský průkaz zatím nevlastní. Na kole jezdí bez helmy. Kouří cigarety a někdy i marihuanu. Alkohol pije jen příležitostně. Do žádných riskantních situací se nepouští a žádná dobrodružství nevyhledává.

Identifikační údaje 5. respondenta:

Věk: 15 let

Pohlaví: muž

Obor vzdělávání: Hotelnictví

Ročník: první

Strava (konzumované potraviny, stravovací režim, pitný režim, příprava jídel):

Respondent nejraději konzumuje rýži, kuřecí a rybí maso, ovoce a zeleninu, pečivo, jogurty a sýry. Stravuje se 6x denně. Denně vypije více jak 2l vody. Při sportu i více. Jiné nápoje nekonzumuje. Rozhodně odmítá smažená, velmi tučná a sladká jídla. Přípravu teplých jídel preferuje domácí vaření.

Tělesný pohyb (sport, chůze, pohybové aktivity):

Respondent pravidelně cvičí a 4x do týdne posiluje ve fitcentru. Pěší chůze mu nevádí a tělesné výchově ve škole se rozhodně nevyhýbá. Respondentu záleží na jeho postavě i na fyzické kondici a říká, že rozhodně nedostatek denního tělesného pohybu nemá.

Volnočasové aktivity (záliby, pobyt v přírodě):

Respondent tráví téměř všechn svůj volný čas sportem, který má rád. Díky sportování se cítí psychicky vyrovnaný a v pohodě. Mimo posilování ve fitcentru ještě jezdí na kole, chodí plavat do městského bazénu a s kamarády hraje fotbal. Rád se podívá na pěkný film a také chodí venčit psa svých rodičů.

Duševní hygiena (spánek, relaxace, problémy, nálady, pracovní prostředí, mezilidské

vztahy, osobní cíle a priority): Respondent je od malička zvyklý na pravidelný spánek, který trvá asi 8-9 hodin denně. Za relaxaci považuje sport. Jinak, když odpočívá, tak u televize. Partnerku ještě nemá, ale kamarádů má hodně. Některé ve škole a některé v místě bydliště. S rodiči vychází žák dobře a vždy se na ně obrací při řešení problémů. Špatnou náladu téměř nemívá. Jeho životním cílem je pracovat jako trenér ve fitcentru. Jeho životní priority jsou dostudovat, osamostatnit se od rodičů, postavit se na vlastní nohy, mít perfektní postavu a být stále v dobré fyzické a psychické kondici.

Prevence nemocí (ochrana před úrazy a tělesným poškozením, odpovědné chování, péče o zdraví): Můj respondent nepatří k mladým lidem, kteří neuváženě riskují a hazardují se svým zdravím. Zásadně nevyhledává takové aktivity, které jsou zdraví nebezpečné. Přiznává, že na kole jezdí bez helmy. Respondent je nekuřák a abstinent. Pravidelně chodí na prohlídky chrupu a denně si jej čistí. Také chodí na preventivní prohlídky k dětskému lékaři. Respondent pečuje o své zdraví aktivním pohybem a pravidelnou a vyváženou stravou. Nezdravým potravinám se snaží vyhýbat.

Identifikační údaje 6. respondenta:

Věk: 16 let

Pohlaví: muž

Obor vzdělávání: Hotelnictví

Ročník: první

Strava (konzumované potraviny, stravovací režim, pitný režim, příprava jídel):

Respondent nejraději konzumuje koblihy, loupáky, koláče, chleba se salámem, párek v rohlíku, hranolky, sekanou, špagety s kečupem, čínské polévky a ovoce. Hovězí a vepřové maso, zelenina, droždí, luštěniny patří k potravinám, které respondent nemá rád. Informoval mě, že jí velmi nepravidelně a větší množství potravin konzumuje v odpoledních a večerních hodinách. Na otázku o pitném režimu odpověděl, že neví, kolik zvládne tekutin za den vypít. Nejčastěji pije limonády a šťávu s vodou.

Tělesný pohyb (sport, chůze, pohybové aktivity):

Respondent na otázky o tělesném pohybu reagoval proviněným úsměvem. Tělesná výchova ve škole ho vůbec nebaví, žádnému sportu se nevěnuje a ani sám necvičí. Pouze občas jezdí s kamarádkami na kole nebo si jde v létě zaplavat na koupaliště.

Volnočasové aktivity (záliby, pobyt v přírodě):

Respondent nejvíce času tráví venku s kamarádkami. Když je sám, tak sedí u počítače nebo se dívá na televizi. Stará se o kočku své babičky.

Duševní hygiena (spánek, relaxace, problémy, nálady, pracovní prostředí, mezilidské vztahy, osobní cíle a priority): Respondent spí velmi rád. Ve všední den asi 8 hodin denně a o víkendu asi 12 hodin. Respondent nemá kamarády, ale kamarádky. Z rozhovoru vyplývá, že je to homosexuál. Partnera zatím ještě nemá. Žák nebydlí s rodiči, ale u babičky. Problémy a špatnou náladu moc nemívá, ale když ano, tak vše řeší s kamarádkami. Jeho životním cílem je naučit se více cizím jazykům a žít v Americe nebo Austrálii. Ještě neví, zda se bude věnovat cestovnímu ruchu nebo jiné pracovní činnosti.

Prevence nemocí (ochrana před úrazy a tělesným poškozením, odpovědné chování, péče o zdraví): Respondent pravidelně navštěvuje zubního a dorostového lékaře. Žák si není vědom, že by ve svém chování riskoval a tím ohrožoval svoje zdraví. Alkohol pije jen na oslavách a kouří asi pět cigaret denně.

Příloha č. 3

Otázky pro učitele Střední školy gastronomie a služeb v Liberci

Vážený kolegové, prosím vás o informace, které mi pomohou při zpracování mé bakalářské práce s názvem *Postoje žáků Střední školy gastronomie a služeb v Liberci ke zdraví a zdravému životnímu stylu*.

V rámci předmětů, které učíte, s žáky řešíte v různém rozsahu zdraví a zdravý životní styl. Proto by mě zajímala vaše stanoviska a názory.

- 1) Napište zde prosím, název studijního nebo učebního oboru vzdělání a názvy předmětů, které u daných oborů vyučujete a dotýkáte se v nich zdraví a zdravého životního stylu.
- 2) Přibližte mi prosím, jakými oblastmi zdraví a zdravého životního stylu se nejvíce při výuce zabýváte a probíráte je s žáky.
- 3) Napište mi, jakými argumenty žáci reagují na výklad učiva souvisejícího se zdravím a zdravým životním stylem.
- 4) Krátce zhodnoťte u svých žáků jejich postoje ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

Děkuji vám za spolupráci.

Radka Hradecká (radkahradecka@atlas.cz)

Příloha č. 4

Seznam grafů

Graf 14 Vztah dotazovaných žáků k rodičům

Graf 15 Vztah žáků učebního a studijního oboru k rodičům

Graf 16 Vztah žáků 1. ročníků a závěrečných ročníků k rodičům

Graf 17 Trávení volného času dotazovaných žáků s rodiči

Graf 18 Trávení volného času žáků 1. ročníků a závěrečných ročníků s rodiči

Graf 19 Trávení volného času žáků učebního a studijního oboru s rodiči

Graf 20 S kým dotazovaní žáci nejčastěji řeší své problémy

Graf 21 S kým nejčastěji řeší své problémy žáci učebního a studijního oboru

Graf 22 S kým nejčastěji řeší své problémy žáci 1. ročníků a závěrečných ročníků

Graf 23 Způsoby trávení volného času dotazovaných žáků

Graf 24 Vztah dotazovaných žáků ke vzdělání

Graf 25 Změny v životě dotazovaných žáků

Graf 26 Změny v životě žáků učebního a studijního oboru

Graf 14 Změny v životě žáků 1. ročníků a závěrečných ročníků

Graf 15 Jak řeší negativní nálady dotazovaní žáci

Graf 16 Co podle dotazovaných žáků znamená zdraví

Graf 17 Co podle dotazovaných žáků nejvíce škodí lidskému zdraví

Graf 18 Jak se dotazovaní žáci snaží pečovat o své zdraví

Graf 19 Kde získali žáci studijního a učebního oboru nejvíce informací o zdraví a zdravém životním stylu

Graf 20 Kde získali žáci prvních a závěrečných ročníků nejvíce informací o zdraví a zdravém životním stylu

Graf 21 Kde dotazovaní žáci získali nejvíce informací o zdraví a zdravém životním stylu

Graf 22 Potraviny zdravé výživy podle dotazovaných žáků

Graf 23 Nejčastěji konzumované potraviny dotazovanými žáky

Graf 24 Osobní životní cíle dotazovaných žáků