

*Univerzita Karlova*  
*Pedagogická fakulta*

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Errata

Vliv médií na vnímání body image u adolescentů  
The influence of the media on the perception of body image in adolescents

Bc. Lenka Píbilová

Vedoucí práce: PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.  
Studijní program: Učitelství pro střední školy  
Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy a  
střední školy pedagogika – výchova ke zdraví

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma *Vliv médií na vnímání body image u adolescentů* vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 9. dubna 2017

.....  
podpis

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PhDr. Jiřímu Kučírkovi, Ph.D. za jeho cenné rady a trpělivost při vedení mé diplomové práce.

**ABSTRAKT:**

Diplomová práce na téma “Vliv médií na vnímání body image u adolescentů“ se v teoretické části zabývá popisem a charakteristikou vývojového stádia adolescence, body image a pojmů souvisejících s danou problematikou. Období adolescence ukazuje z mnoha pohledů. Dále jsou zde popsány média, reklama a jejich strategie, které ovlivňují mediální vnímání a následně i chování adolescentů jako spotřebitelů. Empirická část se zabývá rozborem dotazníkového šetření, jehož se účastnila skupina respondentů ve věku 15 – 20 let. Úkolem bylo zjistit, jaký vliv má reklama jako prostředek médií na body image u adolescentů a jak tato věková skupina vnímá své tělo. V závěrečné části diplomové práce jsou shrnuty zjištěné poznatky o vnímání body image u adolescentů a vliv médií na jeho vnímání.

**KLÍČOVÁ SLOVA:**

Body image, média, adolescent, reklama

**ABSTRACT:**

The theoretical part of the diploma thesis "The influence of media on perception of body image by adolescents" describes the developmental stage of adolescence, body image and terms connected with this issue. The period of adolescence is showed from many points of view. Subsequently, there follows the description of media, advertising and strategies which influence the perception of media and also the adolescents' behavior as consumers. The empirical part contains the result of the questionnaire which was attended by a group of respondents aged between 15 to 20. The task was to determine the influence of advertising as means of media on body image by adolescents and how this youth group perceives its body. In the final part there is a summary of findings of the perception of adolescents' body image and the influence of media on its perception.

**KEYWORDS:**

Body image, media, adolescent, advertising

Str. 59

H1: Předpokládám, že adolescenti, kteří jsou nespokojeni s body image, jsou více ovlivněni médii než adolescenti, kteří jsou s body image spokojeni.

Str. 59 doplnění vyhodnocení hypotézy H1

Z vlastního výzkumu byly zjištěny tyto následující hodnoty: z celkového počtu 102 respondentů je 55 nespokojeno se svým tělem, což vyplývá z toho, že v adolescentním období se dospívající více zaměřují na svůj vzhled především z důvodu fyzických změn těla. Tyto změny jedinci intenzivně prožívají a svůj zevnějšek berou jako reprezentaci vlastní osobnosti. 82 dotazovaných sleduje svou tělesnou hmotnost. Z těchto dotazovaných je 52 respondentů, kteří nejsou spokojeni se svým tělem. 57 respondentů uvedlo, že již zkoušelo držet nebo stále drží nějakou dietu na snížení hmotnosti a změnu tělesných proporcí. Z toho 50 respondentů není spokojeno se svým tělem a sledují i svoji tělesnou hmotnost, 7 respondentů, kteří drží nebo drželi výživovou dietu, uvedli, že jsou se svým tělem spokojeni. U 32 dotazovaných hraje při vnímání body image roli vzor mediální celebrity. 70 respondentů nemá žádný mediální vzor. Můžeme proto tedy říci, že známé a mediální osobnosti nemají vliv na vnímání body image u adolescentů. Dotazníkové šetření ukazuje, že u 57 respondentů má na hubnutí vliv reklama. Ta ovlivňuje 52 respondentů, kteří nejsou spokojeni se svým tělem. Média jsou všude přítomná. Mají stále silnější formativní potenciál. Dokážou rozšiřovat životní horizonty, ale i ovládat naše názory a emoce. Z výsledků vyplývá, že celkem malé procento respondentů je ovlivněno konkrétní mediální osobností, ale více než polovina dotazovaných podléhá reklamě, která je zaměřená na snižování hmotnosti. Zájem o zásady správné výživy v médiích má 69 respondentů, z toho 53 respondentů není spokojeno se svým tělem. 17 respondentů, kteří mají v médiích zájem o zásady správné výživy, uvedli, že jsou spokojeni se svým tělem, ale 5 z nich hlídá svou tělesnou hmotnost.

Hypotéza byla potvrzena.

Str. 59 doplnění vyhodnocení hypotézy H2

K potvrzení či vyvrácení výše uvedené hypotézy byly použity grafy a tabulka číslo 14, 15. Sportovní činnosti pro udržení či získání vysněné postavy se věnuje celkem 70 dotazovaných ze 102 respondentů. 32 zřídka nebo nikdy. Ze 70 respondentů je 64 nespokojeno s některou z tělesných partií, jako je partie břicha, boků, hýždí nebo steh. 6 respondentů, kteří se věnují sportovní činnosti, neuvádí, že by byli s těmito partiemi těla nespokojeni. 78 respondentů uvedlo, že věnují více jak 3 hodiny týdně sportovním aktivitám.

Z toho 18 respondentů 7 a více hodin týdně. Z těchto respondentů je 13 nespokojeno s tělesnými partiiemi a zároveň uvedli, že vykonávají sportovní činnosti na získání vysněné postavy. 22 respondentů 5 – 6 hodin týdně z nich je nespokojeno s tělesnými partiiemi 18 a všech 18 v dotazníkovém šetření uvedlo, že vykonávají sportovní činnosti na získání vysněné postavy. 38 dotazovaných 4 – 3 hodiny týdně z těchto dotazovaných je 32 nespokojeno s tělesnými partiiemi i ono uvedli, že vykonávají sportovní činnosti na získání vysněné postavy. Celkem tedy 64 respondentů nespokojených s partiiemi těla se věnuje tělesné aktivitě. Hypotéza byla potvrzena.

Str. 60 část doporučení pro praxi – část by měla být umístěna před závěr

Ze šetření vyplynulo, že dospívající mládež má velký zájem o body image. Je zřejmé, že právě mezi adolescenty jsou významné rozdíly ve vnímání a hodnocení svého těla. Často k tomu přispívají i rizikové faktory, které můžeme rozdělit do tří oblastí a to individuální faktory, sociokulturní faktory a rodinné faktory.

Ve škole při výuce a to především v hodinách občanské výchovy, tělesné výchovy a výchovy ke zdraví je nutné věnovat pozornost zásadám správného stravování, upozorňovat na důsledky nedostatečné výživy v souvislosti s dietami. Dále je nutné, aby učitel neopomenul i další rizikové faktory onemocnění, které právě nesprávné stravování nebo poruchy příjmu potravy s sebou přinášejí.

Jako způsob prevence v této oblasti, vidím aktivní působení na žáka, který z důvodu zvýšené informovanosti, může změnit své postoje a chování k dané problematice. Svým kladným přístupem pak může pozitivně působit i na své vrstevníky a široké okolí. Dále je důležitá podpora sociálních dovedností jako je řešení problémů, komunikace, schopnost čelit sociálnímu tlaku, vytvářet zdravé sítě sociálních vztahů, mediální gramotnost, zvládání přechodu do nového prostředí, dopingové strategie, schopnost rozhodování a předvídání následků určitého jednání. Ve vyučovacím a edukačním procesu, bych k osvojení sociálních dovedností využila interaktivní metody učení, hraní rolí a diskuze.

Téma vnímání body image bych spojila s výukou tématu zdravá výživa a poruchy příjmu potravy.

## **PŘÍPRAVA NA VYUČOVACÍ HODINU**

**Vyučovací předmět:** Výchova ke zdraví

**Ročník/třída:** 1. ročník střední odborné školy

**Název tematického celku:** Hodnota a podpora zdraví

Název hodiny: Zdravá výživa

Časová dotace (vyučovací hodiny): 3 hodiny

Vstupní požadavky na žáka (prekoncepty): zájem o učivo, schopnost propojit teoretické informace s praktickým každodenním životem. Schopnost posoudit, interpretovat a vyvodit obecné závěry pro sebe.

Obecný cíl: společně dojít k poznání co lze považovat za správný způsob stravování a co už nikoli.

**Kompetence:**

**Kompetence k učení:**

- vybírat a využívat pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie

**Kompetence k řešení problémů:**

- vést žáky k ověřování správnosti řešení problému

**Kompetence komunikativní:**

- vhodnou formou obhajovat a argumentovat svůj vlastní názor, zároveň naslouchat názoru druhých lidí, vhodně na ně reagovat a zapojovat se do diskuze

**Kompetence sociální a personální:**

- individuálním přístupem budovat sebedůvěru žáka a jeho samostatný rozvoj

**Kompetence občanské:**

- respektovat přesvědčení a názory druhých lidí

**Kompetence pracovní:**

- dodržovat vymezená pravidla, plnit povinnosti a závazky, adaptovat se na nové pracovní podmínky

**Konkrétní cíle (očekávané výstupy):**

- vysvětlí přímé souvislosti mezi složením stravy, způsobem stravování a možnými následky
- zná rizika spojená s poruchami příjmu potravy; ví, kde vyhledat odbornou pomoc

**Průřezová témata:**

- Osobnostní a sociální výchova – Morální rozvoj – Hodnoty, postoje, etika

Učebnice, učební texty, pomůcky: učebnice výchovy ke zdraví, prezentace, časopisy, balicí papír, lepidlo, nůžky

Technické vybavení: tabule, interaktivní tabule, počítač



Vyučovací metody: hromadná, skupinová i individuální práce, samostatná práce, prezentace, motivace.

Postup: 1. hodina – 45 minut

- 5 minut - pozdrav, zapsání hodiny, zjištění absence
- 10 minut - zopakování učiva z předešlé hodiny – pojmy zdraví, nemoc – využití pracovního listu, žáci pracují samostatně - provedeme společnou kontrolu
- 5 minut- dobrovolné čtení domácího úkolu – Já a moje zdraví – ohodnotím plusem (pokud žák získá 3 plusy – dostává jedničku za práci v hodině)
- 5 minut -Vysvětlíme pojem zdravá výživa – využiju metodu výkladu
- 5 minut - Co patří do zdravé výživy – na tabuli napíšu 2 pojmy – Správné stravovací návyky a nesprávné stravovací návyky. Žáci volně chodí k tabuli a vpisují do sloupečku, co si myslí, že tam patří.
- 5 minut - Společně provedeme rozbor, co napsali a proč – společně opravíme, vysvětlíme a žáci si to opiší do sešitu.
- 5 minut - Společně sestavíme pyramidu zdravé výživy
- 5 minut - Krátké shrnutí naučeného učiva, zadání domácího úkolu: Najít a na další hodinu přinést obrázky a články z časopisů na téma: poruchy příjmu potravy nebo obezita.

Otázky, na které by žáci měli umět na konci vyučovací hodiny odpovědět: Co je zdravá výživa? Jaké jsou správné stravovací návyky, jaké nesprávné? Popíšeš pyramidu zdravé výživy

Postup: 2. hodina (45 minut)

- 5 minut - pozdrav, zapsání hodiny, zjištění absence
- 5 minut - žáci si připraví na lavici připravený materiál z časopisů. Rozdělím děti do skupin po 4 až 5 žáků podle toho, na které téma si výstřížky přinesli – obezita, poruchy příjmu potravy.
- 5 minut – zadání jasných úkolů skupinám
  - ✓ Úkolem každé skupiny bude udělat koláž na formát papíru A3 a využít, co nejvíce přineseného materiálu.
  - ✓ Ve zpracování se meze nekladou, je na každé skupině, jak se úkolu zhostí.

- ✓ Dalším úkolem skupiny bude zvolit si mluvčího, který jejich vyrobený projekt bude prezentovat před ostatními skupinami.
- ✓ Prezentace budou probíhat další hodinu.
- 25 minut – žáci pracují samostatně – učitel pozoruje kooperaci v jednotlivých skupinách a sleduje komunikaci a zapojení jednotlivých členů do vypracování úkolu.
- 5 minut - krátké hodnocení práce ve skupinách ze stran žáků a z pozice učitele

Hodnocení: hodnocení skupinové práce a spolupráce při skupinové práci.

Postup: 3. hodina (45 minut)

- 5 minut - pozdrav, zapsání hodiny, zjištění absence
- 2 minut - rozlosování pořadí prezentací koláží – vybraný zástupce skupiny (jiný než prezentuje) si vylosuje lístek s číslem. Číslo určuje pořadí prezentace.
- 10 – 15 minut -prezentace koláží
- 5 minut - hodnocení jednotlivých prezentací- při hodnocení využiju metodu dialogickou, kdy tedy zhodnotím jednotlivé prezentace já, k hodnocení každé prezentace se mohou vyjádřit i ostatní skupiny.
- 15 – 20 minut - společná diskuse na dané téma + zapojení otázek, jak žáci vnímají své tělo. V tomto výukovém dialogu využiji strategii, kdy učitel otázku formuluje pro celou třídu a následně vyvolá jednoho z hlásících se žáků.

Poznámka: Pozor! Nezapomenout dát žákům dostatečný prostor k promyšlení odpovědi, nebýt netrpělivá.

Připravené otázky pro diskuzi:

- Jaké příčiny mohou vést k poruchám příjmu potravy?
- Setkali jste se ve vašem okolí s nějakým případem poruchy příjmu potravy?
- Proč se lidé stravují ve Fast food? Jaká rizika tento způsob stravování přináší?
- Záleží vám na tom, co si o vašem těle myslí vaši vrstevníci či kamarádi z party?
- Jaké zásady zdravého životního stylu dodržujete ve svém životě a naopak, jaké vědomě porušujete?
- 3minuty - krátké hodnocení práce v hodině

Hodnocení: Známkou – celková práce skupiny, prezentace

Kritéria, podle nichž budete hodnotit práci žáků ve vyučovací hodině

- očekávané výstupy dle osnov předmětu

- osobní přístup žáka k předmětu
- aktivní práce žáka v hodinách
- práce podle pokynů učitele
- zájem o předmět, zapojení do výuky, zvládnutí výstupů v rámci individuálních možností žáka, schopnost řešit problémové situace, komunikace a spolupráce ve skupinách, chování, změny v chování, postojích a dovednostech, míra zodpovědnosti a tolerance, kterou žák pocítuje

## Pracovní list – opakování zdraví a nemoci

### Úkol 1

**Rozhodni, zda jsou následující tvrzení správná nebo ne.**

**Správné označ A, špatné označ N.**

1. Za naše zdraví jsou odpovědní hlavně lékaři.
2. Určitá nemoc zasahuje jen jeden orgán v těle.
3. V životě člověka má zdraví velkou cenu.
4. Nemoc ovlivňuje také duševní stav člověka a často i jeho soužití s ostatními lidmi.
5. Každá nemoc má jedinou příčinu.
6. Zdraví je hlavně v mládí naprostou samozřejmostí.
7. Každý je osobně zodpovědný za své zdraví.
8. Některé nemoci mohou být dědičné.
9. Zdraví je ovlivňováno životním prostředím a celkovým životním stylem.
10. Na vzniku nemocí se podílí celá řada činitelů.

### Úkol 2

**Co zdraví prospívá a co škodí.**

Do levého sloupce napiš stručný seznam věcí, které na lidské zdraví působí pozitivně.

Do pravého sloupce zapiš všechny věci, které mohou zdraví člověka ohrožovat:




---



---



---



---



---



---



---



---

### Úkol 3

**Vysvětli pojem nemoc:**

---



---