

## Příloha č. 1 – Dotazník pro žáky

Vážení žáci, dovoluji si obrátit se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který je podkladem pro mou magisterskou práci na PedF UK v Praze. Pro tuto práci jsem si zvolila téma - Držení redukčních diet u žáků druhého stupně na vybrané škole. Předem děkuji za Váš čas věnovaný vyplnění dotazníku, jehož údaje budou sloužit pouze jako podklad pro výzkum k mé diplomové práci. Vrátná Petra / učitelka ZŠ Dobiášova Liberec.

### 1. Jméno

---

ročník 6.  7.  8.  9.

### 2. Jsi chlapec nebo dívka?

chlapec  dívka.

### 3. Kolik vážíš a měříš?

---

### 4. Kolikrát denně jíš, když chodíš do školy?

2x  3x  4x  5x  více

### 5. Přípravuješ si snídaně a svačiny do školy sám v průběhu školního roku?

ano  ne  někdy

### 6. Chodíš na obědy do školní jídelny?

ano  ne  někdy

### 7. Pokud ne, tak uveď, co jíš k obědu?

---

### 8. Přípravuješ si večeři sám ?

ano  ne  někdy

**9. Kolikrát týdně se hýbeš?**

0x týdně  1x týdně  2x týdně  3x týdně  každý den

**10. Zkus popsat správný způsob stravování.**

---

---

**11. Znáš alternativní způsoby stravování?**

ano  ne  nevím

**12. Pokud ano, tak uveď .**

---

---

**13. Co si myslíš o alternativním způsobu stravování?**

---

**14. Držel/la nebo drží někdo ve Tvé rodině redukční dietu?**

ano  ne  nevím  pokud, ano tak  
kdo? \_\_\_\_\_

**15. Držel/la jsi Ty někdy redukční dietu?**

ano  ne

**16. Držíš teď nějakou dietu? Pokud ano, jakou?**

ano  ne

---

**17. Jaký byl nebo je tvůj důvod držení redukční diety?**

snížení hmotnosti, abych se líbil/la  ze zdravotních důvodů  jiné důvody

**18. Jak dlouho jsi ji držel/la redukční dietu?**

týden  měsíc  2 měsíce  půl roku  rok  více  nevím

**19. Držel/la jsi redukční dietu opakovaně?**

ano  ne

**20. Kolik kg jsi zhubl/la?**

nic  2kg  5kg  více

**21. Jak jsi se cítil/la po snížení hmotnosti?**

velice dobře  dobře  špatně  velice špatně  nezaznamenal/la   
změnu

**22. Nabral/la jsi kg zpátky?**

ano  přibližně kolik kg \_\_\_\_\_ ne

**23. Doporučil/la bys někomu ze spolužáků držení redukční diety?**

ano  ne  nevím

**24. Pokud ano, jakou redukční dietu bys doporučil/la?**

---

---

**25. Znáš onemocnění, která mohou být vyvolána častým držním redukčních diet?**

ano  ne  nevím

**26. Pokud ano, tak uveď.**

---

**27. Myslíš si, že kouření má vliv na hmotnost? Pokud ano, tak uveď důvod.**

ano  ne

---

**28. Myslíš si, že alkohol má vliv na hmotnost? Pokud ano, tak uveď důvod.**

ano  ne

---

---

Pokud máš dojem, že můžeš k dané problematice něco dodat, co není obsaženo v dotazníku, klidně tak učiň v závěru dotazníku.

---

---

---

---

---

Děkuji za vyplnění

## **Příloha č. 2 - Strukturovaný rozhovor s vybranými žáky, kteří drželi redukční dietu**

Na základě dotazníkové metody, jsem vybrala čtyři žáky z 6., 7., 8. a 9. třídy, kteří redukční dietu drželi, a sestavila jsem strukturovaný rozhovor, týkající se přímo individuálnímu přístupu žáků k držení redukční diety. Žáci byli velice vstřícní a odpovídali na mé otázky přirozeně bez nejmenších zábran.

1. Kdy jsi držel/a redukční dietu?
2. Co přesně Tě vedlo k držení redukční diety?
3. Připomínkovali rodiče nebo někdo z Tvého okolí Tvou váhu a jak?
4. Sleduješ pravidelně svou hmotnost?
5. Omezuješ nebo vynecháváš některé druhy potravin?
6. Všimli si Tvoji rodiče, že držíš redukční dietu?
7. Pokud ano, jak reagovali?
8. Ovlivnili Tě v držení redukčních diet spolužáci nebo kamarádi? Pokud ano, tak jak?
9. Ovlivnila Tě v držení redukčních diet média? Pokud ano, tak jak?
10. Jak Tě držení redukční diety ovlivnilo v příjmu potravy?
11. Setkal/a ses někdy s člověkem, který se alternativně stravoval? Pokud ano, ovlivnil Tě jeho přístup a převzal/aj si jeho stravovací návyky?
12. Setkal/a ses někdy s člověkem, který měl onemocnění způsobené držením redukčních diet? Pokud ano, popiš mi, jak vypadal a jak se choval.
13. Co dalšího kromě redukční diety jsi dělal/a pro snížení tvé hmotnosti?
14. Snažil/a ses zhubnout jinak než držením redukčních diet?
15. Učil/a ses o redukčních dietách, alternativním způsobu stravování a o poruchách příjmu potravin v předmětu výchova ke zdraví?

16. Kouříš? Pokud ano, uveď důvod?

17. Piješ alkohol? Pokud ano, uveď důvod.