

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**PŘEDSTAVY VYBRANÝCH ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ UMĚLECKÉ
ŠKOLY O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU:
STUDIE PO DVOU LETECH**

**IDEAS OF SELECTED STUDENTS OF ELEMENTARY ART
SCHOOL ABOUT HEALTHY LIFESTYLE:
TWO-YEAR FOLLOW UP STUDY**

Bc. Petr Mach

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

Studijní program: Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní školy
a střední školy - pedagogika - výchova ke zdraví

Praha 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Představy vybraných žáků základní umělecké školy o zdravém životním stylu: studie po dvou letech vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Vdne.....

.....

Podpis

Děkuji panu doktoru Michalu Zvírotskému za vedení diplomové práce a za věcné, odborné připomínky. Děkuji žákům, kteří mi již podruhé pro výzkum ochotně věnovali svůj čas. Děkuji své manželce za probdělé noci při obětavé asistenci a svým dcerkám za trpělivost. Širší rodině děkuji za vytvoření dobrého zázemí.

Abstrakt

Představy vybraných žáků základní umělecké školy o zdravém životním stylu: studie po dvou letech

Diplomová práce „Představy vybraných žáků základní umělecké školy o zdravém životním stylu: studie po dvou letech“ navazuje na autorovu práci bakalářskou.

Teoretická část práce se snaží vystihnout podstatu zdravého životního stylu v holistickém kontextu a zmiňuje se o jeho některých důležitých činitelích. Pro bližší představu jejich souvislostí a provázaností dává i určitý historický vhled. Popisuje obor Výchova ke zdraví v rámcově vzdělávacím programu pro sekundární vzdělávání, udává příklady školního vzdělávacího plánu v daném oboru a minimálního preventivního programu.

V praktické části se práce pokouší nastínit představy žáků ZUŠ o zdravém životním stylu ve věku 12-14 let. Představuje kvalitativní výzkum včetně respondentů, jejichž výběr byl dán minulou studií. Prostřednictvím podrobných polostrukturovaných rozhovorů se snaží přiblížit představy čtyř dětí o zdravém životním stylu (výživa, sport, volný čas, mezilidské vztahy, dospívání, duševní hygiena, plány budoucího života) a zjistit jejich uplatnění do praxe. Chce zhodnotit míru a zdroj znalostí a dovedností.

Z rozhovorů vyplývá, že u některých dětí dochází již k výraznějšímu posunu směrem k abstraktnímu myšlení. Ve všech čtyřech případech žáci pokládají za nejdůležitější činitele zdravého životního stylu zdravou výživu a sport. Výzkum potvrzuje, že se nedaří dosud dostatečně provázat teoretické a praktické znalosti. Ty, jak se ukazuje, mají základ v informacích a zkušenostech předávaných hlavně z domova. Nezanedbatelný je vliv médií. Vliv školy u dotazovaných dětí s věkem spíše klesá.

Klíčová slova: zdraví, zdravý životní styl, základní umělecká škola, následná studie

Abstract

Ideas of Selected Students of Elementary Art School about Healthy Lifestyle: Two-year Follow up Study

Diploma thesis “Ideas of selected students of elementary art school about healthy lifestyle: two-year follow up study” builds on the bachelor work of the author.

The theoretical part tries to capture the essence of a healthy lifestyle in a holistic context and mentions some of its important factors. This part also offers a historical insight for a better idea of their connections and interrelations. It describes the field of Health Education in the National Curriculum for secondary education, gives examples of school education program in the specialization and minimum prevention program.

The practical part tries to show healthy lifestyle imaginations of the students in the age between 12 and 14. It presents qualitative research, including the respondents, whose selection was given according to the previous study. This part tries to give a closer insight to the imaginations of four children throughout detailed interviews about healthy lifestyles (nutrition, sport, leisure time, relationships, adolescence, mental health, life, future plans). It tries to find out their application in practice and to evaluate the level and source of their knowledge and skills.

It is shown, according to the interviews, that some children have been already shifted toward abstract thinking. In all four examples, students consider healthy nutrition and sport as the most important factor of their healthy lifestyle. Research confirms that there is insufficient interaction between theoretical and practical experience. This experience is based on information and experience transmitted mainly from home environment. And there is important influence of the media. The influence of the school tends to decrease with an age of the interviewed students.

Keywords: health, healthy lifestyle, elementary art school, follow up study

Obsah:

Předmluva	8
Úvod.....	9
1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	11
1.1 Vybraní činitelé ovlivňující zdravý životní styl.....	12
1.1.1 Pohyb a sport	12
1.1.2 Výživa	14
1.1.3 Životní prostředí	16
1.1.4 Mezilidské vztahy	17
1.1.5 Duševní hygiena a zvládání stresu.....	19
2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V SEKUNDÁRNÍM VZDĚLÁVÁNÍ.....	22
2.1 Vzdělávací obor Výchova ke zdraví v rámcově vzdělávacím programu.....	22
2.2 Příklady školních programů podporujících zdraví.....	24
2.2.1 Školní vzdělávací program Gymnázia Elišky Krásnohorské, Praha 4	24
2.2.2 Minimální preventivní program ZŠ Jižní, Praha 4	28
3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM	32
3.1 Cíle výzkumu	32
3.2 Úvod do výzkumu	32
3.3 Seznámení s respondenty	33
3.4 Rozhovory	35
3.4.1 Petra	35
3.4.2 Lucie	44
3.4.3 Jakub	54
3.4.4 Filip.....	63
3.5 Výsledky výzkumu.....	74
3.5.1 Petra	74
3.5.2 Lucie	75
3.5.3 Jakub	76
3.5.4 Filip.....	76
3.6 Shrnutí.....	77

4	ZÁVĚR	79
	Použitá literatura:	81

Předmluva

Úvahy o tom, co je zdravé a co není, co je pro zdravý životní styl důležitější a co méně, mě provází od rané dospělosti. Spoustu otázek ve mně tehdy vyvolala vážná nemoc mého otce a také můj těžký zrakový handicap. Témata zdravé životosprávy, včetně duševní hygieny, mezilidských vztahů, duchovního zakotvení a následně životní spokojenosti byla klíčová pro nasměrování mého života. I dále mně formují, prohlubují se, ale s postupem času přístup k nim ztrácí na jednoznačnosti.

Především role otce mi přináší příležitost a potřebu tříbit názory a postoje v této oblasti. Zdravý životní styl by měl být hodnotou, vytvářenou už od raného dětství. Jak k takovému stavu přirozeně dospět? Jistě to nevím. Jestli se to podařilo alespoň v kruhu mých nejbližších, ukáže čas. Nemám jednoznačný názor na ideální cestu předání takovýchto poznatků a zkušeností. O zdravém životním stylu je užitečné hovořit i psát, ale ze zkušenosti rodiče a zároveň i pedagoga vidím, jak nesmírně důležitá je provázanost teoretických poznatků s praktickou realitou každodenního života. Osvědčuje se vedení k samostatnému a zodpovědnému přístupu dítěte k sobě samému. Nechceme jej zastrašovat, co by se mohlo stát, kdyby..., navíc víme, že určité zkušenosti jsou nepřenosné. Ukazuje se, že nejúčinnějším působením na představy děti bývá vzor v rodině, ve škole apod.

V dobách našeho dětství jsme zdraví chápali víceméně ve smyslu biologickém. Na případný běžný neduh jsme dostali lék nebo radu od lékaře a většinou jsme se ho snad zbavili. Pojetí zdraví ve společnosti se mění. Otázka, jak naučit děti správně zacházet se svým tělem, dobře a zdravě jíst, trávit smysluplně volný čas, najít dobré nejen duševní, ale i duchovní zakotvení a přitom před sebou i světem obstát, se vlastně stává otázkou daleko obecnější, která je zároveň mnohem těžší – jak dobře žít. Nemůžeme dost dobře říci, jak správně žít, protože „správnost žití“ nemusí být pro každého stejná.

Po dvou letech se znovu setkáváme se čtyřmi vybranými žáky k dalším rozhovorům pro novou výzkumnou studii, která částečně navazuje na moji bakalářskou práci. K rozhodnutí pokračovat mě povzbuzovala nejen má vlastní zvědavost, ale i touha dát dětem příležitost se ponořit do svých představ a nad touto problematikou se zamyslet, a to s odstupem času na prahu dospívání. Jejich vyjádření se pro nás mohou stát nastaveným zrcadlem a poučením do budoucna.

Úvod

Tematika zdraví a vše, co s ním souvisí, zaplňuje v současné době stránky vědeckých i populárně naučných knih, ale i internetových portálů. Můžeme slyšet a vidět různé besedy s odborníky v rozhlasu či v televizi. Jsme zahlceni informacemi, a to občas protichůdnými. Tematika zdraví, prevence nemocí a nastalých nemocí a jejich následků je téměř všudypřítomná. Může v nás vyvolávat obavy, stres, zvláště pokud se doporučeními neřídíme. Žijeme v době velkých cílů, v době, která si žádá rychlá, jasná a radikální řešení, hladký průběh. A to hlavně – k plné dokonalosti. Avšak naše zdraví by nemělo být dokonalým cílem, na jehož konci si s úlevou konečně dovolíme všechny ty neřesti. Zdraví pěstované s chutí a radostí v dialogu se svým tělem je ta nejlepší prevence. Zdraví včetně předcházení nemocí je z holistického pohledu vnímáno celostně. Jeho biologické, psychologické i sociální složky jsou navzájem propojeny, vzájemně se ovlivňují a doplňují.

Toto pojetí však můžeme najít už ve starých spisech Ájurvédy, čínské medicíny, či u Babylóňanů, tedy v textech, starých několik tisíc let. Zde byl celostní (holistický) pohled na symptomy, příznaky i léčbu nemocí už v té době běžný.

Dalším mezníkem v uplatňování holistického pohledu je pro nás Evropany citát řeckého filozofa Platóna: *„Nikdy se nesnažte léčit oko, aniž byste zároveň nevěnovali pozornost i hlavě. A věnujete-li pozornost hlavě a nevěnujete-li pozornost celému tělu, neděláte dobře. Stejně tak nedobře jednáte, když léčíte tělo a nevěnujete pozornost duši. Léčení jedné části by nikdy nemělo probíhat bez pozornosti věnované druhým částem“* (Faleide, Lian, Faleide, 2010).

Antická kultura prosazovala ideál kaloghagatie – tedy harmonickou jednotu těla a duše. Od doby Hypokrata až do 16. století převládal v oblasti péče o zdraví v Evropě celostní přístup.

Počínaje obdobím humanismu postupně docházelo, v souvislosti s novými objevy i v oblasti fyziologie a anatomie, k rozvoji vědeckého poznání biologických funkcí těla. Lékařství se vlivem dalších objevů a výzkumů rychle rozvíjelo, právě hlavně v biologické oblasti. Vlivem značného opomíjení ostatních zdravotních činitelů se pojetí zdraví dostalo do fáze, kterou dnes nazýváme biologickým redukcionismem. Ten měl obrovský vliv na další bádání i na teoretické práce lékařů. Ztrácel se v něm však člověk jako individuum - stával se spíše určitým objektem konkrétní nemoci.

Význam psychologických faktorů při ochraně zdraví a při vzniku určitých onemocnění nabýval závažnosti od přelomu 19. a 20. století. První výraznou osobností, která prolomila, do té doby vžité pojetí biologického redukcionismu, byl rakouský psychiatr a neurolog Sigmund Freud (1856-1939). Je zakladatelem psychoanalýzy, přinesl pojetí „vědomí“ a „nevědomí“, zabýval se sexuální motivací člověka a jejími formami, věnoval se podrobně výkladu snů. Přes počáteční kritiku Freuda měly jeho práce velký dosah na další uvažování o vzniku a příčinách lidských nemocí.

Během druhé poloviny 20. století následoval obrat, kdy sice i dále s rozvojem medicínské techniky docházelo k dalšímu štěpení na lékařské subdiscipliny, zároveň si však prosadila pevné místo psychologie. Stala se uznávaným vědeckým oborem léčby duše a zasloužila se o postupný návrat k holistickému nazírání na problematiku zdraví. Zejména v USA se tento pohled rozšířil a postupně pronikal přes západní Evropu i k nám. V soudobé podobě tak uplatňuje větší spolupráci mezi jednotlivými lékařskými obory, dává mnohem širší prostor psychohygieně, relaxaci a někdy se daří i oboustranná spolupráce s tzv. alternativní medicínou.

V poslední době se rychle rozvíjí obor psychologie zdraví, zabývající se nejen psychickými pochody, reagujícími na stav zdraví, nemoci, smrti a to i v jejich plynulých přechodech, ale v širokém smyslu slova je chápána jako prevence, ve významu zdravého způsobu života.

1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Životním stylem můžeme chápat určitý ustálený životní rytmus, opírající se zejména o kulturní hledisko, hodnoty, trávení volného času a tradice.

Definice sociologa Jana Jandourka říká: „*Životní styl označuje komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorů, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Podoba životního stylu je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolemi, tradicí. Výrazný životní styl může přejít v subkulturu*“ (Jandourek, 2001).

Pakliže životní styl vychází z potřeb lidského těla, mysli a duše, a podle možností je naplňuje, jedná se o životní styl zdravý. Člověk takto žijící je pružným ve snaze o dlouhodobou spokojenost, zdravé bytí v souladu těla, mysli, duše a prostředí. Dokáže přijmout podmínky reálného života včetně negativních. I v případě trvalé nemoci může žít zdravým životním stylem.

Hlavními činiteli zdravého životního stylu jsou dostatek pohybu, plnohodnotná výživa, utužování duševní kondice, kvalitní sociální a rodinné vztahy, životní prostředí aj.

Pro přejímání zdravého životního stylu mladou generací má zejména zpočátku zásadní význam rodinné prostředí, místo a způsob žití, zvyklosti, tradice atd. Postupně se přidávají další vlivy, např. škola, vrstevnická skupina, média. Významně je může v období dospívání podporovat i činnost volnočasových aktivit např. oddíly skautů, pionýrů, sokolů, ochránců přírody, apod., kteří mají ve svém programu zlepšování fyzické kondice, samostatnosti a tvořivosti mládeže, ochranu životního prostředí, pomoc slabším a handicapovaným.

Rozhodujícím důvodem ke změně životního stylu často bývá nemoc. Prvky zdravého životního stylu by však podle pojetí sociologa Antonovského neměly zahrnovat jen prevenci nemocí nebo boj proti onemocnění a omezování činitelů a lidského chování, které vedou k takovému stavu, ale má do sebe implementovat prvky salutogenetické (podporující zdraví). Áron Antonovsky tvrdí, že jsou prvky patogeneze a salutogeneze komplementární. Podle jeho pojetí se všichni nacházíme na plynulé škále mezi zdravím a nemocí. Zároveň vnímá stále ještě určitou nepřipravenost soudobé medicíny a psychologie zdraví pro celou šíři holistického přístupu. Napsal: „*Soudobá západní medicína, dobře*

organizovaná a technologicky na vysoké výši, se snaží zachránit topícího se člověka v rozbouřené řece“ (Faleide, Lian, Faleide, 2010).

Na tomto místě se nabízí dodat, že medicína se vždy snaží zachránit topícího se člověka, mnohdy však neví, že by se mohl naučit lépe plavat. My bychom to ale vědět měli a zkoušením plaveckých stylů se můžeme propracovat k tomu pro nás nejlepšímu.

1.1 Vybraní činitelé ovlivňující zdravý životní styl

1.1.1 Pohyb a sport

Pohyb patří k základním projevům života. Měl výrazný vliv při fylogenezi jednotlivých živočišných druhů. Oproti ostatním živočichům „...*ve vývoji člověka navíc došlo ke změně významu a funkce pohybu od pouhého zajišťování základních životních potřeb až k činnosti sportovní či umělecké...*“ (Kubátová, 2009).

Pohyb člověka zajišťuje rozsáhlý pohybový aparát. Je složen ze tří podsystémů: opěrný a nosný (kosti, klouby, šlachy a svaly), výkonný (svaly kosterní) a řídicí (receptory a nervová soustava). Tkáně pohybového systému člověka tvoří více než polovinu jeho obvyklé hmotnosti. Největší objem kostní hmoty bývá dosahován v období adolescence, největší svalovou sílu mívá člověk přibližně ve věku 30 let. Zvětšováním objemu svalů se zabývají kulturisté pro dosažení krásy a síly. Často k tomu používají anabolika (pohlavní hormony), která se mohou stát zdraví nebezpečná. Pohybový aparát zajišťuje pohyb celého lidského organismu nebo jeho částí. K tomu dochází prostřednictvím pasivních složek kostí a kloubů (přenos síly na principu páky) a kosterních příčně pruhovaných svalů. Ty aktivní pohyb přímo vykonávají.

V raném dětství pohyb přispívá k rozvoji lokomoce a hrubé a jemné motoriky. Nejprve je důležitá základní koordinace pohybů, u kojenců je dobře patrná radost ze samostatného lezení, případně chůze. K dalším úkolům v pohybové oblasti patří automatizování chůze, později udržení rovnováhy při náročnějších pohybech (chůze ze schodů, běh). U mladších dětí podporujeme spontánní pohyb, hravost, míčové a další pohybové hry. Upevňujeme správný postoj i sezení při pracovních činnostech (čtení, psaní, práce s počítačem). Podle lékařských pozorování asi třetina žáků prvních ročníků základní

školy má vývojově poškozené dolní končetiny vlivem nesprávných návyků, hypokinetického způsobu života, či nevhodné obuvi. Takový stav má následně vliv i na celkové držení těla, stav páteře apod. Správné držení těla sledujeme dále hlavně v období dospívání, kdy se mění celkové tělesné proporce a může přitom docházet k dalším vývojovým vadám. „Právě toto období je rozhodující pro to, zda se případná vadná držení páteře (skolióza, hyperkyfóza, hyperlordóza aj.) zafixují, nebo zda dojde, ještě před dokončením osifikace, k nápravě. Proto má péče o držení těla obzvláštní důležitost v dětství a dospívání...“ (Kubátová, 2009).

Velkým problémem je, což potvrzují různé vědecké studie, hypokinetický způsob životního stylu naprosté většiny dnešní populace. Např. doprava dnes je, hlavně ve velkých městech, rychlá, pohodlná a snadno dosažitelná. Nedostatečné pohybové návyky mohou vést ke vzniku civilizačních nemocí. Pohybové aktivity příznivě ovlivňují lepší kondici tělesných systémů, včetně kardiovaskulárního. Neméně důležitý je proces vyplavování endorfinů do krevního řečiště, který má pozitivní vliv na psychiku člověka.

Odborníky doporučovaná hodina intenzivního pohybu denně je míra, ke které se ještě přibližují děti do 12 let. Upřednostňují míčové hry, hry na honěnou a pestré pohybové aktivity. Ze sportů chlapci dávají přednost fotbalu, hokeji, karate, judu, dívky více aerobnímu cvičení, tanci, plavání.

Ve věkové kategorii 13-17 let dochází k úbytku volného času, nejvíce dospívajícím zabere spánek, aktivity ve škole, práce a hry na PC. Jen asi čtvrtina jich dosahuje doporučené dávky pohybu, avšak spíše v některých dnech, než v celkovém souhrnu za týden.

Tady je na místě hledání motivace k lepší fyzické i duševní kondici, navazování sociálních kontaktů i dobrého způsobu relaxace při pohybových aktivitách. Školní výuka by se měla více orientovat na aktivní pohyb během vyučovacích bloků, zařazováním krátkých cviků, rozvíjením psychomotoriky žáků za pomoci vhodně volených her, propojit pohybové činnosti s látkou vyučovanou např. v prvouce (lidské tělo, kostra, páteř), analogicky v přírodopise a podobně. V odpoledních hodinách je vhodné zařazovat pro děti organizované i méně organizované pohybové aktivity, při nichž se odbourává stres, nahromaděný ze školní práce a sezení v lavicích.

Sport, především pravidelně rekreační, je dnes doporučován. Nejde tu tolik o výkonnostní hledisko, ale spíše o otužování organismu, lepší fyzickou i psychickou zdatnost, sociální interakci žáků, momentální radost z pohybu a nových dovedností.

Vhodné disciplíny, rovnoměrně zapojující důležité svalové skupiny jsou např. plavecké, cyklistika, turistika, míčové hry. K zamyšlení stojí skutečnost, že zejména ve větších městech chybí dostatek oddílů, rozvíjejících sport pro mládež na rekreační úrovni.

Závodní sport se zaměřuje hlavně na zvyšování výkonnosti, soutěživosti. Zde hrozí přetěžování rostoucího organismu. Cesta za vysněným cílem zde může brzdit citlivému naslouchání možnostem vlastního těla.

Za zmínku určitě stojí britská studie, jejíž výsledky byly zveřejněny na jaře roku 2015. Zkoumala 300 tisíc Evropanů během dvanácti let. Výsledkem je zjištění, že nedostatek pohybu je příčinou dvojnásobku úmrtí než obezita. Nejvíce ohrožení jsou lidé s minimem pohybu bez ohledu na to, zda jsou štíhlí nebo s nadváhou či přímo obézní. *„Podle britských vědců je pohybová nečinnost v Evropě příčinou 676 tisíc úmrtí ročně, zatímco nadměrná tělesná hmotnost 337 tisíc... Odstranění nedostatku pohybu v Evropě by podle studie snížilo úmrtnost téměř o 7,5 procenta, odstranění obezity o 3,6 procenta... Kdyby se každý člověk nejméně dvacet minut denně věnoval svižné chůzi, mělo by to pro něj podstatné přínosy“* (ČTK in Týden [online]).

1.1.2 Výživa

Fyzická i duševní zdatnost a odolnost organismu je, kromě dalších faktorů, silně ovlivňována skladbou výživy. Ta poskytuje organismu řadu důležitých látek – kromě sacharidů, tuků a bílkovin, také vitamíny, enzymy, stopové prvky aj. Je zdrojem energie, vytvářející teplo a zajišťuje důležité metabolické funkce organismu. Přináší do něj množství nezbytných látek.

„Výživa patří k nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují vývoj a zdraví člověka. Je nedílnou součástí celkového životního stylu a ve svých důsledcích může zasahovat do všech oblastí lidského života...“ (Marádová, 2010).

Podstatný vliv pro správný vývoj dítěte již před narozením má výživa matek v těhotenství. V rodině získává dítě základní nutriční návyky. Rozhodující pro správné výživové zvyklosti jsou pro něho první léta života. K hlavním zásadám pro vytvoření správných stravovacích návyků patří výživová hodnota potravin, pravidelnost jídla a jeho estetická stránka. Racionální výživa je už od dětského věku důležitou součástí prevence proti obezitě, civilizačním onemocněním - kardiovaskulárním, diabetu II. typu, proti nadměrné kazivosti zubů, hypertenzi aj. Výživa má, kromě zmíněných funkcí, také

důležité hledisko společenské. Nejsilnějším příkladem je v prvních letech pro dítě právě domácí prostředí. Postupem času, v mateřské škole i později v základní škole sílí vliv vrstevníků na způsob stravování. Důležitá je pravidelnost stravování, občasná vybočení např. v podobě fast foodů nemívají u zdravých jedinců na zdraví zásadní vliv, nestanou-li se však pravidelným zdrojem přijímané stravy.

V období dospívání někdy dochází vlivem nevhodných vzorů představovaných masmédií i vlivem vrstevníků k experimentování (různé diety). V tomto období se nejčastěji setkáváme s poruchami příjmu potravy, z nichž nejčastější jsou mentální anorexie a bulimie. V takových případech je rozhodující včasná diagnostika a odborně vedená léčba, včetně psychoterapie, eventuálně rodinné terapie.

K výrazným nedostatkům dnešního obecného způsobu stravování patří jeho nepravidelnost, nevhodné složení potravy, naprostý nedostatek přijímané zeleniny a nadbytek bílé mouky a rafinovaného cukru. Tyto faktory, spolu se sedavým způsobem života a s nedostatkem pravidelného pohybu, vedou, z hlediska nutričního chování k rozvoji civilizačních nemocí.

Má-li člověk v dětství vytvořen správný vztah ke svému tělu a tím i ke kvalitnímu způsobu stravování, zpravidla se k němu, po možných experimentech v období dospívání, vrátí. Alternativní způsoby výživy nemusí být výraznou překážkou pro její správnost, jsou-li odborně vedeny a udržují výživovou hodnotu a pestrost stravy.

Z celosvětového hlediska je zásadní otázkou nerovnoměrná distribuce vhodných potravin a na živiny chudá strava v rozvojovém světě. Naproti tomu je markantní nadbytek stravy, často nevhodné, v průmyslově vyspělém tzv. západním světě. Výživové návyky formují nejen postoje doma, ale i vliv školy, nabídka trhu a podmínky širšího prostředí.

K hlavním výživovým doporučením z celospolečenského hlediska patří:

- upravit příjem energie v souvislosti s pohybovým režimem tak, aby byla udržena její rovnováha ve smyslu příjmu a výdeje, při udržení optimálního BMI 20-25,
- snížit podíl jednoduchého cukru na cca 10% dávky energetické spotřeby – u lehce pracujících asi 60 g/den,
- snížit množství kuchyňské soli na 5-7 g/den,
- zvýšit podíl zeleniny (včetně tepelně upravené) a ovoce na cca 600 g denně, tím zvýšit podíl vitamínů, zejména kyseliny askorbové,
- zvýšit množství konzumovaných ryb, hlavně mořských,

- snížit podíl tučných mléčných výrobků, lahůdkářských uzenin a obecně živočišných tuků, ve prospěch tuků rostlinných,
- zvýšit podíl vlákniny ve stravě.

Určitým společenským problémem je stále značný konzervatismus naší národní kuchyně, která se jen pomalu přizpůsobuje zdravějším světovým trendům. Trend fast foodů byl bohužel u nás prozatím přijat velmi dobře.

1.1.3 Životní prostředí

„Environmentální zdraví (z angl. environment – prostředí) je odvětví veřejného zdraví zaměřené na aspekty zevního prostředí a jeho projevů na lidské zdraví. Podle výkladu WHO (světové zdravotnické organizace) řeší všechny externí fyzikální, chemické a biologické faktory ve vztahu ke zdraví jedince i populace...“ (Středa, 2010).

Vliv prostředí na naše zdraví můžeme chápat obecně ve dvou rovinách. V užší rovině jako životní prostředí, přírodu, a její stav, klimatické podmínky, stav ovzduší, vody – environmentální prostor. V širším kontextu do něj můžeme zahrnout kulturu bydlení, životní podmínky, pracovní a školní prostředí, včetně mezilidských vztahů.

Životní prostředí ovlivňuje podle odborníků zdraví člověka přibližně z 20%, mění se však s rozvojem medicíny a se změnami, které na nás bezprostředně působí. Z hlediska udržitelnosti a zlepšování životního prostředí v naší zemi nás nejvíce zajímá čistota vody a ovzduší, průmyslová, fyzikální a chemická znečištění, nadměrné zatížení měst automobilovou dopravou, hluk, kvalita půdy a pěstovaných plodin.

Kvalita životního prostředí, v souvislosti s životním stylem a způsobem se přímo odráží v prudkém nárůstu alergických onemocnění, některých civilizačních chorob, zejména nádorových, onemocnění respiračního a oběhového systému, hlavně ve velkých městech.

Z činitelů, jež bezprostředně ovlivňují naše životní prostředí vyjímám:

Činitelé fyzikální

- klimatické podmínky – až 10% obyvatel je meteosenzitivních (Středa, 2010),
- hluk – způsobený průmyslem, dopravou, stavebnictvím, domácími spotřebiči, působí na sluchový i nervový systém,

- osvětlení – kvalita má vliv na výkonnost i psychickou pohodu, hlavně v zimě (helioterapie - pomáhá při léčbě depresí).

Činitelé v oblasti chemie

- látky s toxickými a karcinogenními účinky (dioxiny, polychlorované bifenyly, bisfenoly, ropa a ropné produkty, alkoholy, etanoly) – absorbují se trávicím traktem, vdechováním nebo kůží, dráždí sliznice. Účinek těchto chemických látek na lidský organismus může být okamžitý i pozdní. Velkým zatížením trpí zejména obyvatelé Prahy, Ostravy a některých severočeských měst (Ústí nad Labem, Most).

Při výchově mladé generace bychom měli mít jako prioritní cíl probudit a udržovat zájem o čistotu prostředí na úrovni osobní ekologie, která se pak může promítnout do globálnějšího myšlení. Tato strategie však klade velký důraz i na nás rodiče a učitele, abychom dovedli účinně bojovat např. se znečištěním bezprostředního okolí, snížili vlastní energetickou náročnost, nebo například správně třídili odpad, používali alternativní čisticí prostředky. Příklad tu hraje obrovskou roli. Je chvályhodné když při slavnosti „Dne Země“ na zahradě základní školy proběhne ekologický program, avšak přítomnost stánků s občerstvením servírovaným na plastovém jednorázovém nádobí nedotahuje celou akci do požadovaného konce.

Není určitě snadné vypořádat se s vlastními stereotypy, s mediálními tlaky, s reakcemi okolí i s prostou vlastní pohodlností. Je tu potřeba trpělivosti a soustavnosti při výchově doma i ve školách. Správně vedená ekologická výchova se pak z globálnějšího hlediska může dobře promítnout i do péče o kulturu nejbližšího, domácího i pracovního prostředí. Jde o to, aby poznatky takto získané, se nestaly jenom jednorázovou záležitostí, ale přešly do praktického naplňování v každodenním životě.

1.1.4 Mezilidské vztahy

Člověk je tvor nedokonalý a ideální vlastnosti jako jsou láska, úcta, porozumění, ohleduplnost, tolerance nejsou nikomu za všech okolností vždy blízké. Samozřejmější se jeví být pro jedince, kteří zažívali tyto vlastnosti u svých vzorů v dětství v láskyplných rodinách.

V oblasti komunikace a mezilidských vztahů dostává dítě základ v raném věku v nejbližší rodině. Důležité je přitom nejen zacházení s ním samotným, ale od počátku vnímá, jak spolu komunikují a kooperují členové rodiny, rodiče, sourozenci atd. Každý typ chování je komunikací. Ta nemusí být verbalizována, děti v kojeneckém věku používají v komunikaci a při utváření mezilidských vztahů převážně gesta, pláč, mimiku. Dítě samo s rozvojem řeči brzy pochopí, že ta je mocným nástrojem komunikace s okolím, že může, byť v omezené míře vzhledem ke svým schopnostem, projevit libost, či nelibost, svoji vůli apod.

Na počátku institucionální výchovy v mateřské škole zažívá dítě navazování prvních stálejších vztahů s vrstevníky, učí se podřizovat skupině a vůli pedagoga, a řešit, často za pomoci okolí, konflikty. Do nástupu puberty je dětská identita závislá na mínění druhých, na jejich názorech a postojích a hodnocení. Vytváří se tak základní obraz o sobě – sebepojetí, závislé na hodnocení dítěte jeho nejbližšími, rodinou a později i školou. Tento obraz může i nemusí být pravdivý. Je-li pravdivý, zakládá v dítěti zdravý pohled na sebe sama, což zpravidla usnadňuje sdílení a navazování sociálních vztahů po celý život.

Dalším podstatným krokem k socializaci dítěte je jeho nová role ve škole, tam zažívá v denním životě první trvalejší interakci s autoritou učitele, kooperaci při zájmové činnosti a hlubší kamarádství. To dává vzor pro základ navazování partnerských vztahů v pozdějším věku. Je však také nuceno samostatně odolávat nesouladu s vrstevníky. Učitel by měl být i v této záležitosti pozorovatelem, který zachytí případné zárodky šikany a dbá na zdravé sociální klima třídy. V tom se osvědčuje zařazování pravidelných třídnických hodin na školách zahrnujících také analýzy problémů mezi dětmi.

Ve školním věku je otevřenost komunikace v nejbližší rodině pro dítě stále velmi podstatná. Zažívá sdílení i nesdílení emocí, starostí, společných radostí apod. V tomto věku je důležitý rozvoj komunikačních dovedností, dostatečná slovní zásoba, stimulace rodiči k vyjadřování a korigování dětských emocí, a společné vytváření atmosféry „domácího sdílení dobrého i zlého“.

V pubertě dostává komunikace s rozvojem abstraktního myšlení specifický ráz. Na jedné straně se značně rozšiřuje zorné pole dospívajícího, což se projevuje i v oblasti mezilidských vztahů. Typická bývá konfrontace s postoji autorit, hledání vlastní identity, identifikace se správnými i nesprávnými vzory. Ve vrstevnických skupinách probíhají zvláštní komunikační vzorce – kanály, používání slangových výrazů, někdy vulgarismů,

ironie apod. Typická je emoční labilita, uzavírání se do sebe a podrobné zkoumání fyzických a duševních změn dospívajícího.

Na konci základního vzdělávání je klíčové nasměrování k dalšímu studiu, přiměřeného profesního rozvoje. Tím může být učiněn důležitý krok k podstatné složce budoucí životní spokojenosti ve společnosti.

S mezilidskými vztahy úzce souvisí morální výchova. Psychologové potvrzují, že vzorce vývoje morálních norem a hodnot jsou ponejvíce přijímány dětmi jako naučené struktury, které si malé děti osvojují nejprve doma od rodičů, později ve škole od učitelů a vrstevníků, sledováním sdělovacích prostředků a od společnosti jako celku. V teoretické oblasti dal základy zkoumání S. Freud. Podle jeho výkladu osobnost vzniká souhrou tří složek: id, ega a superega. V oblasti morálky je podstatný rozvoj superega (tzv. „nadjá“), které se během vývoje dítěte postupně vytváří. Nejprve je závislé na rodičovské odměně a trestu, postupně se zvnitřňuje morální hodnoty a postoje. Morálním vývojem se v souvislosti s hodnotovým žebříčkem zabýval ve 30. letech 20. století také J. Piaget. Podle toho, jak dítě prochází různými stádii kognitivního vývoje, přesouvá se jeho usuzování od původně sebestředného myšlení, upřednostňujícího své osobní zájmy, k takovému způsobu myšlení, které mu umožňuje postavit se na místo druhých.

1.1.5 Duševní hygiena a zvládání stresu

Pojem hygiena je lidmi vnímán povětšinou spíše fyziologicky - péče o tělo. Přesto má i duševní hygiena nesporný význam při utváření a upevňování zdraví. Je to věda na pomezí psychologie a sociologie, spolupracuje s lékařskými obory. Jaký obsah můžeme hledat pro tento pojem? Podle psychologa L. Míčka „*duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy*“ (Míček, 1984, cit. in Křivohlavý, 2001).

V užším významu ji můžeme chápat jako boj proti duševním nemocem. Takzvaný „*mental health*“ (termín používaný v anglosaském světě) vyjadřuje citlivost pro duševní odchylky od normality, tlumení neuróz, či rozvoje psychóz a zabývá se i hledáním vhodných metod jednání s psychiatrickými pacienty.

V širším slova smyslu vnímáme pojem duševní hygiena jako upevňování duševního zdraví, rozvíjení psychické zdatnosti, vytváření optimálních podmínek duševního života.

Pro populaci je v tomto směru nezbytné zabývat se správnými technikami relaxace, upevňování návyků pro pravidelný, zdravý a kvalitní spánek, dostatečná a kvalitní prevence nejrůznějších závislostí. (už od dětského věku). Na tomto místě má určitě pro zdravý vývoj dětí klíčový význam rodinné prostředí, postoje a zvyklosti rodičů i přímá a otevřená komunikace doma a v nejbližším okolí.

Důležitým faktorem, ovlivňujícím lidské zdraví, i u dětí, je stres. Výstižně jej definuje J. Křivohlavý: „*Napětí - strain. S ohledem na člověka, který se nachází v tlaku stresorů, byl stres definován zprvu jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit...*“ (Křivohlavý, 2001).

V průběhu stresového působení dochází k interakci jedince, tedy individuální osobnosti, s vnějšími vlivy prostředí, které na něj klade určité nároky. Také odolnost (resilience) vůči stresu je různá.

Situace, za kterých stres vzniká, se v průběhu jednotlivých historických období poněkud odlišují. Setkáváme se se dvěma základními reakcemi na stresové podněty: „fight“ – boj a „flight“ – let (útěk) (Křivohlavý, 2001). Člověk „lovec“ měl v přirozených podmínkách řadu příležitostí, jak se fyzicky se stresem vyrovnávat. Dnes je situace, při změněném způsobu života podstatně odlišná. V průběhu 20. století se řada badatelů zabývala působením stresu na organické i psychické úrovni člověka. Rozsáhlé výzkumy, spojené se psy prováděl ruský přírodovědec I. P. Pavlov.

H. Selie je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu – zvýšená produkce nadledvinek při stresu. Selie zjistil stejný obraz stresové reakce, bez ohledu na typ zátěže. Tuto nespécifickou odpověď organismu na stresové podmínky nazval GAS - General Adaptation Syndrom, obecný adaptační syndrom (Křivohlavý, 2001). Reakci organismu rozdělil na tři fáze: 1. poplachovou, kdy se aktivizuje výrazně sympatický nervový systém, do krve se dostává větší množství adrenalinu (epinefrinu), zvyšuje se krevní tlak, zrychluje se srdeční činnost, prohlubuje se dýchání. Organismus je připraven k boji, nebo k útěku. 2. fáze rezistence je procesem vlastního vypořádávání se stresem, podstatná je síla stresoru a odolnost organismu. Fyziologové tento proces dlouhodobě zkoumali. Pokud stres trval dlouho, byly zjišťovány příznaky, ukazující na zhoršování stavu organismu. Dochází ke snížení funkce imunitního systému. 3. fáze vyčerpání, kdy je stresor příliš silný, může organismus paralyzovat, dovést až k smrti.

Americký psycholog R. Lazarus se zabýval stresem na kognitivní a myšlenkové úrovni v psychice člověka. Rozlišil dvojí hodnocení člověka: 1. primární (ohrožení zdraví, pověsti, existence apod.). Bral v úvahu faktory objektivního ohrožení i subjektivní situace, do které se psychika konkrétního jedince dostává. 2. sekundární dává důraz na konkrétní možnosti daného jedince, jak stresovou situaci řešit. Díky obranným i útočným možnostem, jak se se stresem vyrovnat. Velkou roli tu hraje i tzv. vulnerabilita, tedy zranitelnost osobnosti, která je vyšší u dětí, či seniorů, oproti lidem na vrcholu sil. V několika posledních desetiletích byly učiněny významné pokroky ve výzkumu stresu, avšak další bádání, hlavně v oblasti volních a konativních procesů, máme ještě před sebou.

V teoriích stresu rozlišujeme kromě patogenních i salutogenní typy stresů – salutory (Křivohlavý, 2001). Hraje tu roli smysluplnost situace, přesvědčení o tom, že vykonávaná práce má pro člověka velkou osobní hodnotu (pochvala, uznání druhých lidí).

Pro nepostižitelnost obecné definice stresu a z důvodu podrobnějšího rozlišení jeho typů byly později zavedeny dva rozlišující pojmy. Distres je míra stresu, který je charakterizován stavem, kdy se emocionálně necítíme dobře. Jeho zvládnání nám činí potíže, je pro nás negativní a cítíme se jím ohroženi. Eustres zažíváme při prožívání radosti při kladných emocích. Jeho zvládnání nám činí také potíže, ale je pro nás pozitivní, necítíme ohrožení (svatba, narození potomka, adrenalinové sporty apod.).

V posledních několika desetiletích se bojem s ním a účinnými technikami jeho zvládnání zabývají zejména psychologové. Příčin stresu je celá řada. K jeho hromadění přispívá i podstatná změna životního stylu, nedostatek pohybu, velké pracovní zatížení a jeho nedostatečná kompenzace relaxačními a sportovními technikami. Experimenty fyziologů prokázaly změny v organismu, působením stresu. Dlouhodobě se stres podílí na vzniku onemocnění v oblasti psychiky i na orgánové úrovni (např. kardiovaskulární systém, nádorové bujení, hypertenze, onemocnění cukrovkou, onemocnění imunitního systému, žaludeční vředy, atd.) Vlivy na vznik nemocí jsou zpravidla multifaktoriální a stres v nich hraje důležitou úlohu. V psychologii je označována odolnost a zvládnání stresu termínem coping – pochází z řeckého kolaphus (rána uštědřená protivníkovi v boxu).

V jedné z definic Lazarus (1966) říká: „*Jádrem zvládnání je využívání snah (jak intrapsychických, tak typu určité aktivity) řídit (monitorovat, ovládnout, minimalizovat, zmenšovat, tolerovat) vnitřní či vnější požadavky, které těžce doléhají na člověka (a konflikty mezi nimi)*“ (Lazarus, 1966 cit. in Křivohlavý 2001).

2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V SEKUNDÁRNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

2.1 Vzdělávací obor Výchova ke zdraví v rámcově vzdělávacím programu

Kurikulární reforma přináší zásadní změny v pojmání vzdělávání. S nimi souvisí i důraz na správně pojímanou problematiku zdraví ve školách, která má probíhat od počátku vzdělávání dětí, tedy od výuky v mateřských školách. I zde pamatují rámcové vzdělávací programy na základní orientaci dětí v problematice. V základním vzdělávání nás pro účely diplomové práce bude zajímat postup výuky a začleňování požadavků rámcového vzdělávacího programu (RVP) do školního vzdělávacího programu (ŠVP) v průběhu sekundárního stupně vzdělávání. K jeho poslední úpravě došlo v roce 2013.

Implementace Výchovy ke zdraví, coby vzdělávacího oboru vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, probíhá v zásadě ve dvou vzájemně provázaných rovinách. V širší - obecné rovině - celkovým přístupem školy. Zde hraje roli její prostředí, celkové klima, nabídka volnočasových aktivit a společných školních projektů a respekt k individualitě žáka. Je tu zásadní osobní příklad a působení pedagogů i ostatních zaměstnanců školy. V užší rovině - vymezením do jednotlivých předmětů. Důležitá je spolupráce pedagogů. Zdaleka ne na všech školách je výchova ke zdraví jako samostatný předmět, což situaci při výuce komplikuje. Náplň tohoto vzdělávacího oboru se stává součástí např. přírodopisu či biologie, výchovy k občanství, tělesné výchovy, českého jazyka apod. V takových případech je ale velmi obtížné dobře naplnit výchovné cíle této oblasti v její celé šíři a komplexnosti. Narážíme i na problém malých časových dotací, které bývají vymezeny pro předměty s tematikou zdraví. Nesnadnou úlohou pedagoga je pak udržet zájem žáků o výuku, docílit provázanosti jednotlivých složek a zařazovat poznatky do praxe. Uplatňovat dostatek aktivizačních metod výuky a přitom snížit podíl frontálního vyučování.

Neméně důležité je začlenění tzv. průřezových témat, která mají přesah do různých vyučovacích předmětů. Jedná se o Environmentální výchovu, Osobnostní a sociální výchovu (zvládání zátěžových situací, komunikace, vztahy, mravní výchova), Mediální výchovu, Multikulturní výchovu, Výchovu demokratického občana.

Pro snazší vhléd do náplně celé vzdělávací oblasti Výchova ke zdraví předkládám stručný návrh nastínění témat podle E. Marádové. Je však koncipován do situace, kdy se

jedná o samostatný předmět, vyučovaný ve třech až čtyřech ročnících II. stupně (6. - 8., příp. 9. ročník) základních škol nebo v I. cyklu osmiletých gymnázií, s dostatečnou časovou dotací. Jedná se o tyto tematické okruhy:

*„Co víme o zdraví
Cesta ke zdraví
Zaostřeno na zdraví
Já a moji blízcí
Zdraví a životní prostředí
Zdraví a nemoc
Jak pečovat o zdraví
Řekni mi, co jíš
Výživa jako součást životního stylu
Můj pracovní den
Jak přežít pubertu
Reprodukční zdraví a sexuální dospívání
Zdraví na talíři
Pohled do zrcadla a mezilidské vztahy
Jak si lépe porozumět
Dospívání – období velkých proměn
Rizika závislostí
Volby pro zdravý život
Riskovat se nevyplácí
Bezpečně doma, ve škole i ve volném čase
Dospělost = odpovědnost
Nenechat si ublížit
Podpora zdraví vkladem do budoucnosti“ (Marádová, 2014).*

Tento stručný návrh vychází mimo jiné z výchovně vzdělávacích cílů RVP vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Ta směřuje k vytváření a rozvíjení klíčových kompetencí. „...vede žáky k:

- *poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot*
- *pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím
a atmosférou příznivých vztahů*
- *poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí*

- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci“ (MŠMT, [online]).

2.2 Příklady školních programů podporujících zdraví

2.2.1 Školní vzdělávací program Gymnázia Elišky Krásnohorské, Praha 4

Náplň výuky jednotlivých předmětů vychází ze školního vzdělávacího programu. Ten naplňuje mimo jiné cíle rámcového vzdělávacího programu (viz. výše). „*Ve vzdělávacím oboru Anatomie člověka a Výchova ke zdraví se realizuje obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví s přesahem do vzdělávací oblasti Člověk a příroda – vzdělávacího oboru Biologie*“ (Gymnázium Elišky Krásnohorské, [online]).

Na nižším stupni osmiletého gymnázia je předmět výchova ke zdraví vyučován v tercii dvě hodiny týdně. Má žáky seznámit s ochranou a rozvojem lidského zdraví. Měl by upevňovat hygienické, stravovací, pracovní a další návyky, napomáhat rozvoji dovednosti odmítat škodlivé látky a předcházet úrazům a nemocem. Za cíl si klade orientovat žáky nejen po stránce čistě biologické, ale i psychické s důrazem na péči o životní styl. Součástí předmětu jsou vybrané okruhy průřezových témat Environmentální

výchova, Osobnostní a sociální výchova a Multikulturní výchova. Předmět má řadu vztahů k ostatním oborům, které se na škole vyučují, např. k Tělesné výchově a Výchově k občanství. Ze školního vzdělávacího programu, oblast Člověk a zdraví vyjímám přehled předmětu Anatomie člověka a Výchova ke zdraví:

Vzdělávací oblast	Vzdělávací obor	Tercie
Člověk a zdraví	Anatomie člověka a Výchova ke zdraví	
Očekávané výstupy	Obsah předmětu	
Objasní stavbu a funkci orgánů a orgánových soustav lidského těla	Biologie člověka	Anatomie lidského těla Fyziologie lidského těla
Určí polohu orgánů a org. soustav a vysvětlí jejich vztahy		
Vysvětlí vznik a vývin nového jedince od početí až do stáří		Ontogenetický vývin člověka
Orientuje se v základních vývojových stupních fylogeneze člověka		Fylogenetický vývoj člověka
Dokáže prakticky použít předlékařskou první pomoc při život ohrožujících stavech		Závažná poranění a život ohrožující stavy, nemoci úrazy a jejich prevence
Rozlišuje příznaky běžných nemocí a dodržuje zásady jejich prevence		
Objasní problematiku civilizačních nemocí a snaží se uplatňovat zdravé stravovací návyky		Zdravý způsob života a péče o zdraví
Projevuje odpovědný vztah k sobě samému a pravidlům zdravého živ. stylu	Tělesná a duševní hygiena	
Využívá relax. techniky k regeneraci organismu	Ochrana před přenosnými a civilizačními chorobami	
Dokáže předcházet stresovým situacím	Stres a jeho vztah ke zdraví	
Orientuje se ve zdravotních a psychosociálních rizicích spojených s užíváním návykových látek	Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence	Autodestruktivní závislosti
		Formy individuálního násilí
		Manipulativní reklama
		Ochrana člověka za mimořádných událostí

(Gymnázium Elišky Krásnohorské, [online]).

V průběhu výuky se uplatňují metody: „*brainstorming; kooperativní činnosti; párová a skupinová práce; projektové vyučování; mapa myšlení; výklad; řízený rozhovor; diskuse; hraní rolí; názorová škála; exkurze (dle možnosti zúčastněných subjektů), apod. dle uvážení vyučujících*“ (Gymnázium Elišky Krásnohorské, [online]).

Možným rozšířením výuky v oblasti zdraví jsou v tercii dva volitelné předměty (úvod do sociálně osobnostní a etické výchovy a zdravý způsob života a prevence rizik). Zdá se ale být dvojsečná dvouhodinová dotace do jednoho předmětu výchova ke zdraví jen v tercii, byť s možností posílení o volitelné předměty. Mohla by vést ke způsobu jednorázového „naučení“ probírané látky žáky, bez dostatečných návazných souvislostí. Při takové koncepci výuky není, podle mého názoru, dobře možné spirálovitě navazovat v jednotlivých ročnících na dosud probranou látku a rozvíjet učivo látkou novou, tematicky příbuznou. Předmět zdravý způsob života a prevence rizik je vyučován v tercii jednu hodinu týdně. Jeho očekávanými výstupy jsou:

Vzdělávací oblast	Vzdělávací obor	Tercie
Člověk a společnost	Zdravý způsob života a prevence rizik	
Očekávané výstupy	Obsah předmětu	
Žák vysvětlí na příkladech souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí role členů komunity; respektuje pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery; přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve společnosti; usiluje o aktivní podporu života a zdraví; posoudí způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní i cizí život a zdraví; uplatňuje osvojené způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s civilizačními i jinými chorobami, a dokáže vyhledat odbornou pomoc; samostatně využívá kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k překonávání únavy a předcházení stresovým situacím; optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému / stejnému pohlaví;	Vztahy ve dvojici; přátelství, partnerství, manželství a rodičovství; sexuální dospívání a předčasné zkušenosti; pohlavní identita a odchylky; zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost; výživa a zdraví; poruchy příjmu potravy; tělesná a duševní hygiena denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim; relaxační techniky; bezpečné způsoby chování a ochrana před civilizačními chorobami; ochrana před přenosnými chorobami – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty; ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci; rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu vč. zvládnutí agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)	

<p>uvědomuje si v souvislosti zdravotní a jiná rizika spojená s užíváním návykových látek a životní perspektivou mladého člověka; rozpozná sociálně patologické jevy ve škole i mimo ni; dokáže vyhledat odbornou pomoc sobě i druhým; vyhodnotí manipulativní vliv médií a sekt; uplatňuje osvojené dovednosti proti manipulaci a agresii; projevuje odpovědné chování v kritických situacích</p>	<p>(Prevence HIV/AIDS); stres a jeho překonávání; auto-destruktivní závislosti – psychická onemocnění, násilí mířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost, dopink ve sportu; agresivita – skryté a zjevné formy násilí, šikana; komunikace se službami odborné pomoci; mechanismy manipulace; svět reklamy; sekty a jejich působení; ochrana člověka za mimořádných událostí – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí (živelné pohromy, terorismus apod.); vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota;</p>
--	---

(Gymnázium Elišky Krásnohorské, [online]).

ŠVP velmi podrobně rozpracovává jednotlivá průřezová témata. Ta by měla mít charakter především výchovný, protože pomáhají rozvíjet charakter dětí. Pro jejich obsažnost vybírám tematické celky z průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova. Toto průřezové téma, prolínající jednotlivé školní předměty je v ŠVP takto rozpracováno:

„Rozvoj schopnosti poznávání (cvičení smyslového vnímání, cvičení pozornosti a soustředění, cvičení dovedností zapamatování, cvičení dovedností řešení problémů, cvičení dovedností pro učení a studiu)

Sebepoznání a sebepojetí (já jako zdroj informací o sobě, druzí jako zdroj informací o mně, moje tělo, moje psychika - temperament, postoje, hodnoty, co o sobě vím a co ne, jak se promítá mé já v mém chování, můj vztah ke mně samé/mu, moje učení, moje vztahy k druhým lidem, Zdravé a vyrovnané sebepojetí)

Seberegulace a sebeorganizace (cvičení sebekontroly, sebeovládání – regulace vlastního jednání i prožívání, vůle, organizace vlastního času, plánování učení a studia, stanovování osobních cílů a kroků k jejich dosažení)

Psychohygienu (dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému, sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích, dobrá organizace času, dovednosti zvládnání stresových situací - rozumové zpracování problému, efektivní komunikace, uvolnění-relaxace, atd., hledání pomoci při potížích)

Kreativita (cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity: pružnosti nápadu, originalita, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, schopnosti „dotahovat“ nápady do reality, tvořivost v mezilidských vztazích)

Poznávání lidí (vzájemné poznávání ve skupině/třídě, rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech, chyby při poznávání lidí)

Mezilidské vztahy (péče o dobré vztahy, chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc, lidská práva jako regulativ vztahů, vztahy a naše skupina/třída...)

Komunikace (řeč těla, řeč zvuků a slov,... řeč lidských skutků, cvičení porovnávání a empatického a aktivního naslouchání, dovednosti pro sdělování, verbální i neverbální - technika řeči, výraz řeči, cvičení v neverbálním sdělování, specifické komunikační dovednosti - monologické formy - vstup do tématu „rétorika“, dialog..., komunikace v různých situacích..., otevřená a pozitivní komunikace, pravda, lež a předstírání v komunikaci)

Kooperace a kompetice (...seberegulace v situaci nesouhlasu, odporu apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, dovednost navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení,... jasná a respektující komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny, rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro etické zvládnutí situací soutěže, konkurence)

Řešení problémů a rozhodovací dovednosti (dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí, problémy v mezilidských vztazích, zvládnutí učebních problémů vázaných na látku předmětů, problémy v seberegulaci)

Hodnoty, postoje, praktická etika (analýza vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevu v chování lidí, vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování,... pomáhající a prosociální chování, dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích...)“ (Gymnázium Elišky Krásnohorské, [online]).

2.2.2 Minimální preventivní program ZŠ Jižní, Praha 4

Základní škola Jižní v Praze 4 uplatňuje vzdělávací programy Otevřená a Národní škola. Klima instituce se snaží o všestranný osobnostní rozvoj žáků, vede je k slušnosti, věku přiměřené samostatnosti a ke spolupráci mezi sebou i s ostatními ve škole i jinde.

Škola disponuje bohatou nabídkou volnočasových aktivit žákům. Přínosem je poměrně stabilizovaný, kvalifikovaný spolupracující pedagogický sbor.

Minimální preventivní program ZŠ Jižní koordinuje PaedDr. Jana Frídlová, která tu pracuje na částečný úvazek jako metodička prevence a školní psychologka. MPP si klade mimo jiné za cíl podporovat proměnu školy, kooperaci, spolupráci a zdravý životní styl. Jedná se o dlouhodobý program pro žáky a pedagogické pracovníky, s určitým přesahem pro rodiče.

Dlouhodobé cíle minimálního preventivního programu ZŠ Jižní „*vyplývají ze základních kompetencí prevence v rámci podpory zdraví a zdravého životního stylu:*

1. *Zvyšování sociální kompetence – rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomění si důsledků jednání.*
2. *Posilování komunikačních dovedností – zvyšování schopnosti řešit problémy, konflikty, adekvátní reakce na stres, neúspěch, kritiku.*
3. *Vytváření pozitivního sociálního klimatu – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon, zařazení do skupiny, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty.*
4. *Formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistické postoje apod." (ZŠ Jižní, 2012).*

Sekundární vzdělávání navazuje na cíle práce na I. stupni v rámci MMP. Z nich vyjímám: „*V rámci vyučování na prvním stupni ZŠ jsou optimální programy k pozitivnímu ovlivnění žáků, které je chápáno jako stav tělesné, duševní a sociální pohody, při současné změně postojů k sobě, k prožívání sebe jako individuality, ale v kontextu s druhými lidmi, se školní komunitou a okolním světem, k pozitivnímu citovému naladění a myšlení, k osvojení si dovedností řešit stres a k dodržování životosprávy" (ZŠ Jižní IV., 2012).*

Velký význam má podle mého názoru práce s dětmi individuálně i ve skupinách, oblíbený je tzv. "komunitní kruh", ve kterém žáci společně s učitelem řeší aktuální problémy ve třídě. Prostor pro řešení aktuálních témat by měl být dán i v třídnických hodinách, jež jsou zakomponovány do rozvrhu pravidelně jednou týdně v pondělí první vyučovací hodinu.

Rodičovské schůzky jsou řešeny setkáním tzv. „3v1“ - žáka, rodiče a třídního učitele, které se koná nejméně jednou ve školním roce, podle individuálních potřeb i

vícekrát. Na schůzce se všichni vyjadřují k prospěchu, k mezilidským vztahům, k chování žáka i k problémům ve třídě.

Pro šesté ročníky je připravován během školního roku program prevence šikany, který je určen vždy pro jednu třídu a je rozdělen do dvou setkání. Přítomen je kromě externího lektora školní psycholog, který může navázat práci se třídou či jednotlivci dále v průběhu školního roku. V obsahu programu: se klade důraz na:

"Vzájemné poznávání účastníků

Vytváření vztahu důvěry mezi žáky a učiteli a mezi žáky navzájem

Stanovení pravidel soužití třídní komunity

Formování skupiny, která je pro žáky bezpečným místem, skupiny, která jim pomůže vyhnout se rizikovému společensky nežádoucímu chování

Začlenění nových žáků do komunity třídy" (ZŠ Jižní, 2012).

Nosným tématem pro sedmé ročníky, při respektování celé řady změn u žáků fyzických i psychických, je v rámci MMP problematika drog. Snahou je posílit vrstevnické vazby, atmosféru důvěry a spolupráci v kolektivu i směrem k pedagogům. Lektorem programu, který je koncipován pro určitou konkrétní třídu, je externí terénní pracovník občanského sdružení ESET-HELP pan Tomáš Hajný. Setkání je uzavřené, za přítomnosti školního psychologa, opět se dá doladřovat v rámci následných třídnických hodin, či ve výuce dalších předmětů, nebo při realizaci školních projektů.

V osmém ročníku je klíčové téma programu přiměřená důvěra mezi lidmi a sexualita člověka. Navazuje na výuku v biologii. Je připravován externími spolupracovníky. Program si klade za cíl naučit mladé lidi přemýšlet a komunikovat o svých pocitech, vyjadřovat je, zdravému pohledu na lidskou sexualitu, včetně sexuálních menšin jako součást lidského života a rozvíjet jejich zodpovědný přístup v této oblasti. K dalším složkám preventivního programu patří: posilování soudržnosti v týmu, zdravé prosazování názorů, aktivní přístup s individuálními úkoly pro jednotlivce. Celkově se osvědčuje výrazná aktivizace třídy, s využitím výukových metod, jakými jsou brainstorming, hraní v rolích, simulační a relaxační hry, rozhovor, kreslení, rozvoj empatie apod. Zážitkový program je bez přítomnosti pedagoga, ale může být rozvíjen v rámci hodin biologie buď s příslušným pedagogem, nebo proškoleným lékařem.

V devátém ročníku by měl program upevňovat dosažené výsledky osobnostního a sociálního rozvoje. Převažují zážitkové formy práce, žáci dílčí programy připravují ve spolupráci s třídním učitelem. Stále důležitou formou práce je "komunitní kruh", který

upevňuje pocit sounáležitosti ve třídě a bezpečí. Na jaře se deváté ročníky zúčastňují jednání vrchního nebo obvodního soudu.

V základní škole Jižní působí školní parlament, kam jednotlivé třídy, od třetího do devátého ročníku, vysílají po dvou zástupcích a ti se podílejí na rozhodování o důležitých záležitostech školy. Děti se tak učí demokratickým principům myšlení, uvažování, toleranci a spolurozhodování.

Ke krátkodobým cílům MPP patří např. organizování outdoorové akce pro 5. ročníky s cílem adaptace při přechodu k novému třídnímu učiteli a podobně pro 6. ročníky, při plném přechodu na II. stupeň a ke zvládnutí adaptace v obměněných třídách, po odchodu části žáků na osmiletá gymnázia. V 5. ročníku je také zařazen preventivní program "Bezpečný internet." Pro 6. ročník škola připravuje program o kyberšikaně a jak se s ní vypořádat, reaguje tak na vzrůstající počet případů tohoto druhu šikany a agresivitu a zákeřnost ve virtuálním prostředí.

K otevřeným akcím během školního roku patří např. Adventní jarmark, Vánoční koncert, Zahradní slavnost, různé pracovní dílny, přednášky, besedy.

V rámci MMP probíhá vnitřní i vnější evaluace, která napomáhá zlepšování celého projektu. Důležitá je i supervize, která přináší nadhled pro zaměstnance školy, kteří se na minimálním preventivním programu podílí a může jim pomáhat při zkvalitňování efektivity a výsledků práce při vytváření dobré a tvůrčí atmosféry ve škole.

3 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

3.1 Cíle výzkumu

Cílem této diplomové práce je přiblížit představy o zdravém životním stylu a jejich vývoj u nejméně tří vybraných dětí staršího školního věku. Zjistit praktické dovednosti těchto žáků, v souvislosti se zdravým životním stylem. Dále zjistit, jak se jim daří v životě naplňovat zásady zdravého životního stylu. Zhodnotit míru vlivu rodiny, školy a vrstevnických skupin na vybrané respondenty.

3.2 Úvod do výzkumu

Výzkumné šetření této práce probíhalo na úrovni kvalitativního výzkumu. Uskutečnilo se prostřednictvím několika individuálních rozhovorů se čtyřmi žáky staršího školního věku vybranými z předcházející studie. Rozhovory vycházejí z polostrukturované formy, s akcentem na aktuální situaci a stěžejní témata oslovovaných dětí. Zabývají se společnými tematickými okruhy: zdravý životní styl obecně, výživa, sport, mezilidské vztahy, problematika dospívání a životní cíle.

Rozhovory se uskutečňovaly zpravidla po hodině hudebního nástroje v mé třídě v ZUŠ, kterou všechny dotazovaní žáci navštěvují. Při interview jsem se snažil o vytvoření příjemné atmosféry, podpořené hudebními a uměleckými zážitky. Při rozhovorech jsem dbal na klidné, otevřené klima bez stresu, děti byly informovány, že mohou odmítnout odpovědět.

Všechny rozhovory s dětmi jsem nahrával na digitální diktafon a poté přepisoval prakticky bez jazykových korektur tak, aby zůstala autentická výpověď. Pro práci jsem sestavil a zkrátil rozhovory, aby vytvořily svébytné krátké portréty jednotlivých žáků a přiblížily je ve všech podstatných rysech jejich osobnosti.

Kompletní přepis rozhovorů je zachován.

3.3 Seznámení s respondenty

Výběr účastníků byl zjednodušen předešlým výzkumem, z něhož čtyři z pěti dětí se na této práci podílí. Snížení počtu účastníků umožnilo genderovou vyváženost a hlubší vhled do jejich životů. Všichni u mě studují nebo studovali individuální hru na nástroj v ZUŠ. Tato forma výuky mi dává dobrou příležitost k navázání daleko bližších vztahů s dětmi, které tak zmenšují jejich obavy z následujících rozhovorů.

Petra

V době začátku výzkumu (červen 2014) je Petře 12 let. Již sedm let u mě navštěvuje výuku hry na zobcovou flétnu. V září roku 2013 přešla ze základní školy na osmileté gymnázium v Praze. Petra je na svůj věk verbálně velmi zdatná a přemýšlivá. Bývala to velmi veselá a bezstarostná dívka, což se ukázalo již při spolupráci na mé bakalářské práci. Od té doby prožila a dále prožívá obtížné období, které ji na nějakou dobu dostalo téměř úplně mimo reálné dění. Její rodiče se rozvádí a při příležitostných rozhovorech s nimi jsem se dozvídal o dramatickém průběhu rozpadu rodiny. Petra byla po několik měsíců ve stavu rezignace. V tomto období měla časté neomluvené absence v mých hodinách. Měl jsem v té době o ni značný strach. Postupně se z depresí dostává, i když ve vlnách občas přicházejí.

Určitou dobu jsem váhal, zda ji mám pro výzkum oslovit. Ona však bez rozpaků souhlasila, i rodiče proti této skutečnosti nic nenamítali. Maminka je lékařkou v jedné pražské nemocnici.

Lucie

V době začátku výzkumu (červenec 2014) je Lucii 14 let. Studovala u mě v minulosti dva roky hru na flétnu. V září roku 2011 přešla ze základní školy na osmileté gymnázium v Praze. Je přemýšlivá, spíše tichá, pomalejší, verbálně méně obratná, i když o zájmech dovede mluvit se zaujetím. Působí jako spokojená dívka.

V přípravě na hodiny flétny bývala poměrně precizní. Kulturní zázemí jí vhodně rozšiřuje také hra na klavír a občasné muzicírování v sourozeneckých uskupeních.

Lucie si udržuje dobrou fyzickou kondici baletem.

Je sestrou Jakuba. V průběhu výzkumu se rodičům po letech neplánovaně narodí čtvrtý potomek. Otec Lucie je lékař - kardiolog.

Jakub

V době začátku výzkumu (červen 2014) je Jakubovi 13 let. Studuje u mě čtyři roky hru na kytaru. V září roku 2013 odešel ze základní školy na osmileté gymnázium v Praze.

K jeho vlastnostem patří rozvážnost, vyrovnanost. Je klidný, dalo by se říci tiše průbojný. Umí si poradit. Verbálně i sociálně poměrně zdatný.

Jeho hlavním velkým koníčkem je fotbal. Občas si zahraje stolní tenis. Má smysl pro fair-play.

Je bratrem Lucie. V průběhu výzkumu se mu narodí sestra (přál si bratra). Je ze čtyř sourozenců jediný chlapec. Jeho otec je lékařem – kardiologem.

Filip

V době začátku výzkumu (srpen 2014) je Filipovi 13 let. Dva roky byl mým žákem hry na příčnou flétnu. V září roku 2014 nastoupil do 8. ročníku základní školy.

Filip je verbálně schopný, působí někdy až drsně, ale je citlivý a velmi ochotný pomoci. Je sociálně přizpůsobivý, ale zároveň přímočarý.

Filip hraje volejbal. V rámci rodiny pravidelně a často provozuje hlavně cyklistiku, turistiku, lyžování. Kromě sportu se aktivně zapojuje do činnosti divadelní skupiny v rámci literárně-dramatického oboru základní umělecké školy.

Filip se občas potýká s problémy ve škole, má diagnostikovanou dyslexii. Jeho otec je dominantní a Filip někdy naráží na jeho přísně vedenou výchovu.

Vzhledem k těmto obtížím i k jeho osobnosti se u něho jeví okruhy zájmových činností jako velmi dobře zvolené.

3.4 Rozhovory

3.4.1 Petra

(k prvnímu rozhovoru se scházíme v červnu 2014)

„Jak, Petro, vnímáš, co je to zdravý životní styl, podle toho, co jsme si o tom dřív povídali, dneska?“

Petra: „Podle mě skoro stejně, podle mě je důležitý k tomu zdravý pohyb, zase, nejzdravější by bylo asi půl hodiny si jen tak zacvičit, protáhnout se, a tak, potom vyhýbat se tučným jídlům, to znamená jíst ovoce, libové maso, zeleninu a já si myslím, že hlavní je, abychom s tím svým tělem byli spokojeni my, protože když tohle všechno třeba děláte, tak se ani zdravě cítit nemusíte, každý člověk si to musí najít sám, ale tohleto jsou ty hlavní faktory, který jsou pro život důležitý.“

„To jsi mě navedla, když říkáš, že bychom se měli v tom svém těle cítit dobře, vidíš někdy, že to tak není, že s tím mají třeba někteří spolužáci nebo spolužačky problémy?“

Petra (chvilku přemýšlí a pak říká): „No, někdo... já vlastně ani ne, protože my si o těch našich váhách, z tolerance, moc nepovídáme a třeba, když jsem se kamarádky na to ptala, tak ona řekla, že každý je jinej a jako, že by se to řešit nemělo, no tak někdo má, nějaká dvanáctiletá má osmdesát, některá šedesát, ale to je individuální, hlavně by se s tím tělem měly naučit žít a sžít se s tím, protože jiní už nebudeme, tak co by?“

„Třeba se trochu změnit můžeme, to je i na nás, záleží na tom, kam to až půjde, ale já asi vím, jak to myslíš...“

Petra: „Jasně, já to nevnímám tak, že když mám v pěti letech sto kilo, tak v deseti budu mít dvě stě, to ne, já to myslím, jasně, cvičit, jíst ovoce, zeleninu, ...“

„Když jsme se bavili ohledně zdravého životního stylu a o stravě, tak mě zajímá, jestli si umíš třeba něco uvařit?“

Petra: „No, mám toho málo, takový ty základní instantní věci, který se dají sehnat v obchodě, tak ty umím snad všechny: umím špagety, knedlíky, to je lehký, potom, jak se to jmenuje? ...šišky, nebo knedlíky.“

„Takže by sis poradila, kdyby to bylo potřeba.“

Petra: „A studený jídla, ty umím v podstatě všechny. Saláty umím udělat, ale je zajímavý, že jsem se doteď nenaučila otvírat plechovku otvíračem na konzervy. Nedokážu otevřít plechovku s ananasem.“

„Myslíš si, že na způsob stravování lidí, působí taky reklama, v televizi, nebo v časopisech, ve filmech, že mají jíst ty a ty tyčinky, jogurty, čokoládu Milku z alpských hor a tak?“

Petra: „Určitě, hlavně na ty malé děti to vliv má, jedno malé dítě, řekněme mu třeba Pepa, uvidí v televizi reklamu, já nevím, na novou tyčinku Milka a řekne mamce, že to chce, máma mu to teda koupí, jednou, začne dostávat kapesný, a potom si tu Milku začne kupovat... Já, když podobnou reklamu vidím, tak si řeknu: ‚No, tak nová reklama, možná to bude dobrý, tak to jednou zkusím.‘ Jednou to zkusím a řeknu si, tak fajn, je to dobrý, ale zase přehánět se to nesmí, protože pak bysem mohla skončit jako třeba ten nejtlustší Rumun světa, on měl asi dvě stě kilo a zemřel na ten infarkt, jo, já si vždycky řeknu: - dobře, tak si to dám jednou za měsíc nebo na nějaký svátek -, tak si to koupím na malou oslavu, ale ne, že si to budu kupovat každý den.“

„Já si myslím, že vy jste měly a máte výhodu v tom, že jste o tom hodně doma slyšely a mluvily s mamkou, ale asi i s tatškou, že vám od malička říkali, co je dobrý a co ne...“

Petra: „Táta v tom byl takovej volnější, mamka si na tu váhu dává docela pozor, protože ona dostává bonboniéry od pacientů a pak se s námi vždycky rozdělí, ale dá nám třeba dva nebo tři bonbóny a řekne, že další až příště, nebo k svačině a když jsme jako malý kvůli tomu fňukali, tak ona řekla: ‚Hele, ale budete z toho tlustý jako prasata, takže tohleto nepůjde. Protože budete vypadat jako bečky...‘

„Ono je to samozřejmě částečně dispozice i genetická, ale střídmost a pohyb tomu určitě pomohou... A co sladkosti ve škole? Máte tam automaty?“

Petra: „Máme, to mě trošku zklamalo, teda, co v těch automatech bylo. Samý ty rychlý cukry, co jsou v samoobsluze vedle cigaret – tyčinka Snickers, Mars, éčkový bonbóny Skittles, ty jsou strašně dobrý. To bych tam nedávala. Máme tam tři automaty, jeden na ty rychlý cukry, další, to je klasickéj kávovar, čokoládovar, čajovar, a potom je tam automat na pití, tam mají čistou vodu, Bonaqu, perlivou, neperlivou, všechno možný a zároveň tam mají „hřbitovní vodu“.“

„Co to je?“

Petra: „Hřbitovní voda je Sprite, Colla, Fanta.“

„A co bys ty dala do těch automatů?“

Petra: „Já bych tam dala třeba müsli tyčinky, nebo něco zdravějšího, kde je ovoce. Něco, když se ti studenti učí a sedí a nehýbou se, tak aby to bylo lehčí, třeba rýžový chlebičky, ty jsou dobrý.“

„Vy jste jinak mívaly od malička dost pohybu, vid’?“

Petra: „Já jsem chodila asi třikrát týdně na aerobic a sestra, myslím, že chodila taky, ale pak s tím praštila.“

„A teď udržujete pravidelně nějaký sport?“

Petra: „Já moc ne, ale sestra chodí na volejbal a já jsem chodila na plavání, teda jenom jednou týdně, takže moc ne – ještě jezdím na kole, jinak toho moc nedělám. Já na to teď v podstatě ani nemám moc čas, protože já mám ten gympl a to si dělám v jednom kuse ty úkoly a tak, ale mám dva volné dny, takže se budu hlásit na badminton.“

„A Petro, myslíš si, že škola vám ohledně zdravého životního stylu dala dostatek znalostí?“

Petra: (přemýšlí)

„Říkali jste si něco k tomuto tématu?“

Petra: „No, ne moc, my jsme měli besedu o zdraví třeba jenom jednou, za tu dobu, co tam jsem, takže my jsme se věnovali spíš těm sociálním věcem, jako jsou drogy, nebo ekonomice.“

„A co třeba věci kolem dospívání, o těch různých změnách?“

Petra: „To v podstatě vůbec, spíš o ekonomice a tak.“

„Vy teď nemáte jako samostatný předmět výchovu ke zdraví?“

Petra: „Letos ne, to budeme mít příští rok.“

„Takže teď to máte rozdělený do předmětů?“

Petra: „No, tak trochu.“

„Myslíš si, že byste se měli zabývat tím zdravím víc, jako takovým, co vlastně zahrnuje?“

Petra: „Myslím si, že jo.“

„Dobře, děkuju. ...Bylo těžký přejít na gymnázium, byl to velkej skok?“

Petra: „Tak pro mě to byl teda hodně velký skok, protože z jedničkářky, která se na základce nudila, se najednou stala trojkařka. Já jsem asi od března do května upadla do takový deprese (rozvod rodičů), že jsem v tý škole nic nedělala, nehlásila jsem se, nedávala jsem skoro vůbec pozor, jo a ztratilo se mi to tehdy, když mě obrazně řečeno propleskla paní profesorka na češtinu. Přinesla jsem pozdě domácí úkol, esej o Spořilově a ona si mě asi na dvacet minut vzala do toho svého kabinetu a tam mi to začala vyčítat: že nic nedělám... Tak jako mě to probralo. Ne, že bych se nějak zázračně zlepšila, ale teďka už si to aspoň zapisuju a dávám pozor.“

„Myslíš, že věděla, co se v té době dělo doma?“

Petra: „No, věděla to určitě, my jsme za ní byli a ona mi říkala, že jí připadá, jako když se v tom vyžívám, že se sama sebe lituju a že kvůli tomu nedělám domácí úkoly, a tak a že tohleto by se dít nemělo...“

„A myslíš, že ses litovala, nebo že to nešlo v té době překonat, že to byl takovej splín...?“

Petra: „Já vlastně nevím, asi toho na mě bylo moc, protože tatka si tehdy koupil ten druhý byt a co vám budu lhát...“

„Ne, to já naopak oceňuju, že o tom chceš a můžeš mluvit, rozumím tomu.“

Petra: „Mně a sestře záleží na obou. Nakonec to skončilo tak, že já jsem měla dvoje učebnice – u každého, u každého jsem měla svoje oblečení, svůj pokoj, svoji postel, no (krátký povzdech), tak to takhle bylo. Já jsem ani potom nevěděla, kde co mám, musela jsem se jednomu z rodičů zodpovídat, že jsem odnesla do toho druhého bytu něco, co patřilo tam, on potom s tím začal částečně i ten druhý rodič, ale ono to pořád trvá. To bylo tak: ten jeden rodič pořád chtěl, abych přenesla věci do toho druhého bytu... Já jsem se k tomu druhému rodiči začala stavět, jako kdyby mě do něčeho nutil, že mu ani tak nezáleží na mně, ale na těch věcech, že mu záleží na tom, aby si s tím druhým rodičem řekl: ‚Tak a tohle je moje.‘ A pořád říkal: ‚Hele, Péťo, když už tam seš, vezmi tohle a tohle a tohle...‘“

„A to ti bylo nepříjemný.“

Petra: „No, to mi bylo dost nepříjemný, protože si ze mě dělali posla.“

„Řeklas jim to někdy?“

Petra: „No, říkala jsem jim to.“

„A zlepšilo se to potom?“

Petra: „Ani za mák. No teda, pak se rodiče domluvili, že to, co se koupí pro jeden byt, tak to v tom bytu zůstane a to, co se koupí v druhém bytě, tak to zůstane tam.“

„Mně se teď zdá, že jsi na tom líp, než před měsícem nebo před dvěma. I na zkouškách to vypadalo, jak jste hrály, že ses docela srovnala. Byla jsi při věci.“

Petra: „Teď jsem na tom o dost líp, teď se to přece jen lepší.“

„To jsem rád a přeju ti, aby sis odpočinula o prázdninách a aby ti bylo líp.“

(scházíme se v březnu 2015)

„Petro, jak se teď cítíš?“

Petra: „No, celkově dobře. Mám teda zrovna trochu stres ze školy, jsme zavaleni písemkami... Teďka nám dali asi šest písemek, na tenhle a na příští týden.“

„My jsme už o tom trochu mluvili minule - když teď prožíváš stres, tak co s ním děláš?“

Petra: „Když mám stres, s něčím, s čímkoli, tak se snažím uklidnit, říkám si, že když budu vystresovaná a budu z toho dělat strašnej problém, takže se to nevyřeší, tak se snažím uklidnit, že se nic tak hroznýho neděje, prostě dělám všechno, abysem nepanikařila, abysem měla zralý uvažování a abysem pro vyřešení toho problému udělala co nejvíc.“

„Jednou jsi mi říkala, že máš takovou strategii, že si představíš, že je to smetí a to vymeteš..., funguje to?“

Petra: „No, to už mám kvůli tomu stresu, že když ho mám, tak se nedokážu soustředit. Když přijde, tak neumím normálně fungovat. Tak většinou udělám to, že všechny ty myšlenky, který mám, který se mi honěj hlavou a nedokážu je dát z hlavy, tak si představím, že je to jedna obrovská, velká hromada něčeho, čehokoliv, a tak si představím takový virtuální koště, který to všechno smete a teď si představím jako úplný ticho a úplný nic, ale potom, když zase začnu myslet na jakékoliv ten malej problém, tak se mi to tam hned vrátí a zase jako... je to k ničemu, takže na to nesmím myslet, uklidnit se a myslet na jeden speciální problém. Ten vyřešit a potom další.“

„To je docela dobrá, originální, strategie... A jak si rozumíš s lidma, třeba ve třídě?“

Petra: „Celkem dobře.“

„Bavíte se pořád dohromady, nebo už se to dělí víc na ty skupiny - holky a kluky?“

Petra: „Prostě, my jsme takovej kamarádskej kolektiv, jasně, jsme rozděleni na takový skupinky, se kterými se bavíme víc, nebo míň, ale jinak se v pohodě dokážeme bavit.“

„Takže, kdybys to vzala celkově, tak jsi na škole spokojená?“

Petra: „Jo, tak jsou tam jenom někteří jedinci, kteří spolu nedokážou vůbec vycházet, to jsou dva nebo tři lidi, jinak v pořádku.“

„A učitelé jsou dobří?“

Petra: „Jo, to jsou, teda je tam ten přístup, že buď budeš makat, nebo jdi pryč... Ale když člověk maká, když je vidět, že se snaží a dělá na sobě, tak je to v pořádku. Ale nedá se říct, že ti učitelé jsou zlí, oni jsou přísní, když člověk maká, tak jsou v pořádku, když se fláká, tak jsou nepříjemný.“

„Ale když jsi řešila ty největší problémy, tak ti pomohli.“

Petra: „Ale to jo, ono je to tak, že když člověk nemaká, z nějakýho důležitýho důvodu, buď je to rodinej problém, nebo je to sociální problém, tak prostě mu v tom pomůžou.“

„Máš ted' nějakou hodně dobrou kamarádku, nebo kamaráda?“

Petra: „Těch mám teda opravdu hodně – no, podle toho, kde myslíte. Já to mám rozdělený do několika oblastí. Nemám jednu nejlepší. ...Těch největších, nejtěžších kamarádek, těch mám... šest, jako opravdu hodně dobřejch.“

„To je dost. Co spolu děláte?“

Petra: „S těma se cítím dobře, mám se s nima o čem bavit. V kuse spolu být nemusíme, ale asi tak.“

„Když jsou to kluci i holky, tak je nějaký typ problémů, který řešíš spíš s klukama a jiný problémy zase s holkama?“

Petra: „No, tak já se většinou bavím s kamarádama o věcech, který můžu řešit s klukem i s holkou. Jsou teda určitý věci, který bych zrovna s tím klukem, s kterým se znám přes deset let, neřešila, třeba, co se stalo v jaký knížce. S ním řeším třeba nějaký filmy a s kamarádkama řeším víc ty knížky. To mám takový divný.“

„A s těma dobřejma kamarádama, bavíš se někdy o tom, jaký je to ted' doma?“

Petra: „Bavíme se o rodině, sourozencích, ale ne že bych jim líčila, jak strašně trpím, to ne. Když už s nima o tom mluvím, tak je to spíš v legraci, že jsme skoro ještě děti, nemáme na tohle čas, máme svoje zájmy, tak proč se o tom bavit, ale když už se někdo zeptá...“

„Ano, rozumím ti. Má někdo třeba podobnou zkušenost?“

Petra: „Docela tomu rozumí jeden kluk od nás, není to teda úplně můj typ člověka, dá se s ním bavit, ale je dost otravný. Ale on má podobnej problém, jemu se právě taky rozváděj rodiče, to jsem byla až trochu zaskočená, že to hned vlastně poznal. Když se mi ty rodiče rozváděli, asi dva měsíce potom, co to bylo podaný a já jsem v tom nejvíc lítala, prostě za mnou přišel a řekl mi: ‚Hele, Petro, tobě se rozváděj rodiče, žejo?‘ Takže to musel poznat.“

„Když už jsme teda u toho, promiň, jestli ti to není vhod, ale zeptám se, jak se k tobě chovají ti úředníci, sociální odbor, nebo jestli si byla u soudu...“

Petra: „Slušně se chovaj, ale já z toho mám ten pocit, že pokud nemáte občanku, ať je vám třináct nebo dva, tak jste prostě na stejný mentální úrovni. Může vám být čtrnáct a tři čtvrtě, má stejný práva jako dvouletý dítě. Je pravda, že čím starší dítě, tím víc ho musí vyslechnout, ale až s tou občankou na to berou ohledy, že už vás poslouchají mnohem víc a že dají na váš názor. Takže proto se těším na to, až mi bude patnáct.“

„Co s Míšou, jak spolu vycházíte?“

Petra: „S Míšou celkem dobře, protože se vidíme celkem málo, každá má svůj prostor, někdy se potkáváme.“

„Teď bydlíte odděleně, že ty jsi u táty a ona s mámou?“

Petra: „No, teď to tak je.“

„Chybí ti Míša, když se teď vídáte míň?“

Petra: „Chybí, teď je to asi tak, že jeden týden se vidíme jednou a druhý třeba zase čtyři dny vkuse, takže pětkrát za čtrnáct dní je docela málo, není to nic moc příjemný, zase je dobrý, že můžeme mít jednoho rodiče pro sebe, ale teď to takhle prostě je.“

„Tak asi je to taková etapa.“

Petra: „My se vidíme teď tak málo, že se ani nestačíme hádat, takže je tam takovej ten první dojem, že se vidíme po dlouhý době, to nevymizí hodně dlouho.“

„Co s vašima doma, jak to teďko máte, jak bojujete?“

Petra: „Já jsem zrovna teďko u táty, mně se zrovna o tom moc nechce mluvit, protože my to máme teď takový vyhrocený, teď jsem prostě víc u táty. Pojd'me se bavit o něčem jiným, pro mě je to nepříjemný.“

„Chápu... říkala jsi, že čteš knížky?“

Petra: „Jo, teda teď už na to nemám tolik času, protože se buď učím, nebo jsem na počítači kvůli škole, takže na to čtení svejch knížek, kde mám dvě hodiny volno v knihovně, jinak na to nemám moc času, ale snažím se teda číst co nejvíc... Hodně mě baví třeba

detektivky, hodně Sherlocka Holmese a Agatu Christie, pak co ještě, ještě mám takový, já nevím, jestli to znáte, jmenuje se to Young Adults.“

„Neznám, ale vím, že to existuje.“

Petra: „To je přímo jako pro starší pubertáky, kteří už mají prostě rozum, takový, že je to něco mezi dobrodružnou, fantasy a horor, to je takový..., šilenej mix, má to speciální prvky hlavně toho dobrodružného a z části jako taková napínavost toho hororu. Je to taková šílenost, celkem mě to i baví.“

„Takže, se dá říct, že je to čtení pro tebe koníček?“

Petra: „V podstatě jo, dá se to považovat za koníčka.“

„Máš třeba nějakýho oblíbenýho hrdinu?“

Petra: „No, tak to nevím, jak mám na to teď odpovědět, protože já to mám takový namixovaný. Ve třech letech byl můj velikej hrdina Kocour v botách, třeba... Teď, ale to asi neznáte, je to třeba Emily Strange, to je ale hlavně v Americe a tady ji znají především takoví ti alternativci...“

„Čím je pro tebe zajímavá?“

Petra: „V podstatě svým pohledem na svět, má hodně názorů, který jdou ruku v ruce s těmi mými, třeba má takovou myšlenku, že ta novodobá hudba ztrácí smysl, už to nemá duši, zpívá se tam prostě jenom jak si užít život, jak jezdit ve velkejch kárách, jak vydělávat velký prachy...“

„Emily Strange..., v čem je jiná?“

Petra: „Že se vymyká konvencím, nebojí se vystoupit z řady, normální teenageři se zajímají o oblečení, o módu, o tohle všechno možný a ona se zajímá třeba o vědu, jezdí na skateboardu. To je oblíbenej teenagerovskej sport. Je mimořádně chytrá, má hodně vysoký IQ, vynalezla několik přístrojů. Je svá, nebojí se mít vlastní názor a je jí jedno, jestli se to někomu bude líbit, nebo nebude.“

„Hm, to je zajímavé... Co muzika, pomáhá ti taky?“

Petra: „No, tak s tou flétnou, já na ní mám teď mnohem míň času, než na základce, protože po večerech si většinou dělám domácí úkoly nebo se učím a to poslouchání, to mi celkem pomáhalo třeba v primě, když jsem měla hodně ty špatný známky. Takže jsem poslouchala takovou skupinu a ten zpěvák měl takovej hodně těžkej život, měl problémy se členy rodiny, bral drogy, několik jeho přátel spáchalo sebevraždu... Zpíval i o takovejch světovejch problémech, co lidstvo třeba na planetě způsobuje, třeba spalování fosilních paliv, nebo že jdou lovit určitej druh zvířat.“

„Takže to ti pomohlo?“

Petra: „Docela mně to pomohlo, já je poslouchám doted.“

„A co je to za styl hudby?“

Petra: „Něco mezi heavy metalem a rockem, no rock-n-roll už moc ne, ten styl se jmenuje synthetic rock. Tam jsou takový různé efekty, mně se to líbí.“

„A co máš teď ještě za koníčky, je tam teď nějaký sport nebo pohyb?“

Petra: „No, tak na sport moc času nemám, ale mezi sporty patří teď badminton, plavání a turistika obecně, chodění po horách. Většinou mě to baví, chodíme s tátou, třeba dvacet kilometrů, tátu to baví hodně, mě docela taky. No, a pak třeba, zkoušela jsem to zatím jenom dvakrát, ale, lezení po skalách mě docela chytlo, ...tak to lezení na vrchol.“

„To věřím, to je trochu takovej adrenalin. Na co přitom myslíš?“

Petra: „Já si u toho tak jako vyčistím tu hlavu, že člověk přijde na jiný myšlenky a baví mě to zdolávat.“

„A poslední okruh témat, o kterých bych s tebou rád mluvil, jsou tvoje životní cíle, co bys chtěla dělat po škole, kde bys chtěla žít...?“

Petra: „Většina lidí, který jsou mi nejbliž mi říkají a vlastně chtěj, abych šla studovat někde do zahraničí, nebo se aspoň pokusila o tu vysokou školu, já to taky chci.“

„A tušíš třeba jakou?“

Petra: „Chtěla jsem dělat něco se zaměřením na literaturu, nebo jako biologie, buď kolem zvířat anebo nevím, jak se to jmenuje, my tomu ve škole říkáme štrologie.“

„Mineralogie.“

Petra: „To je hezká představa.“

„A jak by sis představovala třeba svého životního partnera?“

Petra: „Zatím nijak, já jsem teda donedávna myslela, že budu bezdětná a že se budu věnovat hlavně práci.“

„To by byla asi škoda.“

Petra: „No, asi jo, ale jasnou představu o něm zatím nemám.“

„A bydlet by si chtěla ve městě nebo na venkově?“

Petra: „Chtěla jsem žít někde v zahraničí, chtěla jsem bydlet někde v Anglii, v Londýně, no, v New Yorku moc ne, hlavně v tom Londýně jsem chtěla bydlet a ještě jsem uvažovala o Berlíně, nebo o Mnichově.“

„Proč zrovna tam, byla jsi tam někdy?“

Petra: „V Londýně jsem chtěla bydlet vždycky, maj tam hezkou kulturu, maj tam spoustu památek, je to město obecně významný a mluví se tam jazykem, kterej já znám. Tím přístupem se mi tam líbí. Anebo jsem chtěla jít do Německa, tam mám strejdu, moje teta umí perfektně německy, i Němci se ptali, kde se naučila tak dobře německy...“

„A proč si myslíš, že tady ne?“

Petra: „Já nevím, mně se tady obecně moc nelíbí, jednak se mi nelíbí ta politická situace. Je to tu takový... Nevím, myslím si, že tu mám míň možností, než někde v zahraničí.“

„Myslíš si, že kultura v Německu nebo v Anglii je jiná od té naší i tím, že se tam k sobě lidé líp chovají?“

Petra: „To asi jo, mně to tak aspoň přijde, že v tý Anglii jsou takoví veselejší. Nejsou v tak strašným stresu. Když jsem s těma Angličanama mluvila, byli v pohodě, usmívali se a byli moc ochotný. Třeba když bych se ztratila, nestalo se mi to, tak bych se zeptala a oni by mě docela ochotně navedli.“

„Pét'ó, já moc děkuju, bylo to zajímavý povídání a přeju ti hlavně, at' se daří a hodně štěstí.“

3.4.2 Lucie

(k prvnímu rozhovoru se scházíme v červnu 2014)

„Děkuju ti, Lucko, že si za mnou přišla takhle o prázdninách – zeptám se, jak se teď cítíš a co je u tebe nového v tom vnímání zdravého životního stylu?“

Lucie: „No, já nevím.“

„Když jsme si povídali poprvé, říkala jsi, že je důležité zdravé jídlo a taky pohyb. Přidala bys k tomu něco?“

„Lucie: „No, (chvilku přemýšlí) asi ne.“

„Tak ty jsi zůstala na stejné škole, někteří ji mezi tím změnili. Třeba ta nejlepší kamarádka, s kterou jsi kamarádila, nebo možná ještě kamarádiš, tak ta ti zůstala?“

Lucie: „No, asi jo.“ (trochu rozpačitě)

„Ty už možná dneska nevíš, která kamarádka to byla, tehdy jsi mi říkala, že je jedna nejlepší a že bez tý by to nešlo?“

Lucie: „No, to je různý.“

„Takže je jich víc?“

Lucie: „Jako většinou víc, no.“

„Je víc těch dobrých kamarádek?“

Lucie: „No, to asi jo.“

„A je jedna z toho nejlepší?“

Lucie: (chvíli přemýšlí) „Asi ne.“

„Lucko, zeptám se tě, jak si teď rozumíš se spolužáky ve třídě?“

Lucie: „Já si myslím, že docela dobře.“

„Když jsme se tenkrát bavili o tom, co vám škola dává v oblasti zdraví, tak jsi mi říkala, že se toho víc budete učit v sekundě nebo v tercii, tak probírali jste něco v tom uplynulém školním roce například z oblasti zdravé stravy?“

Lucie: (chvíli přemýšlí) „No, o zdraví zas tak moc ne, ale o tom jídle, to docela jo, my jsme se učili člověka.“

„No, právě, to mě zajímá, co jste si o tom říkali?“

Lucie: „Že se má jíst zdravě. Aby tam nebylo třeba zbytečně moc sladkostí, nebo tak, já bych řekla, že vím, že zase třeba nejíst jenom zeleninu, a tak.“

„Pamatuješ si, na čem jste si to ukazovali, kreslili jste si třeba zdravý talíř, nebo potravinovou pyramidu?“

Lucie: „No, myslím, že ten talíř jsme si kreslili.“

„Vy nemáte samostatně výchovu ke zdraví jako předmět, ale máte ji rozloženou mezi tělocvik, biologii a občanku, je to tak?“

Lucie: „No, hlavně tu biologii, tělocvik moc ne a v občance bereme různé věci. Tohleto jsme brali tak někdy na základce, a teďko, já nevím.“

„A když se bavíte teď o zdraví, tak je to v čem?“

Lucie: „V biologii se teď nebavíme o zdraví, tam bereme nějaký prvohory, druhohory...“

„A třeba loni?“

Lucie: „To jsme brali člověka, to docela podrobně...“

„A v jiných předmětech?“

Lucie: „No, já nevím, my jsme se nic moc neučili... V občance jsme brali právo a morálku, tam byla nějaká definice morálky, já už si to nepamatuju.“

„Co jste brali v přírodopise?“

Lucie: „No, my jsme brali celý rok kameny.“

„V tělocviku?“

Lucie: „To sme jenom cvičili.“

„Co nějaký protidrogový programy?“

Lucie: „To jsme letos neměli vůbec.“

„Dospívání?“

Lucie: „Letos jsme nebrali, ale loni v tercii.“

„Co tam bylo, konkrétněji?“

Lucie: „Úplně všechno, svaly, kosti, tkáně, orgány.“

„Čili, jak funguje která ta soustava?“

Lucie: „Všechno, i uvnitř jak funguje srdce a tak.“

„Co jídlo?“

Lucie: „Tam jsme si dávali příklady, co je zdravý a co ne?“

„Co třeba, kdyby byla povodeň, výbuch ...“

Lucie: „No, to v tý bižuli, hlavně na konci.“

„První pomoc?“

Lucie: „Tak to hlavně na skautu.“

„Děláte taky jako třída, nějaký společný akce, Kuba si třeba pochvaloval lyžák?“

Lucie: „Každý rok něco společného máme, letos někdy v červnu máme ekotýden, nic jiného jinak nemáme.“

„Lucko, kdyby na to přišlo, uměla bys třeba něco uvařit?“

Lucie: „No, něco jednoduchého jo, třeba špagety.“

„A co bys udělala k nim?“

Lucie: „No, nevím.“

„Kdybyste třeba dneska měli s Kubou na starosti uvařit, jak byste si poradili?“

Lucie: „Těstoviny... jako, nejjednodušší je s kečupem, že jo.“

„Ano. A kdyby k tomu měla být nějaká zelenina, tak byste si poradili?“

Lucie: „Já bych k tomu nakrájela zeleninu, to jak to taťka osmaží, tak to mi moc nechutná. Mně víc chutná, když je studená.“

„Myslíš tedy syrová.“

Lucie: „No, syrová.“

A svačiny si někdy připravuješ do školy sama?“

Lucie: „Moc ne, vždycky to ráno dělá mamka, vstává dřív a vždycky nám dělá snídani a svačiny.“

„Když tak sleduješ, jak jíte vy doma a jak ti ostatní ve škole a tak, liší se to nějak?“

Lucie: „No, já myslím, že trochu jo, protože mamka nám dává s sebou svačiny - ovoce a zeleninu a to většinou ty lidi nemaj.“

„Myslíš si, že ty ostatní může ovlivňovat i reklama, v tom co si berou, jakou tyčinku, nebo alpskou čokoládu?“

Lucie: „Já si myslím, že v tý mojí třídě, spíš v obchodech, co tam vidí, ne že by koukali moc na ty reklamy, asi moc ne.“

„Zkoumáš někdy obsah obalů, kde píšou, co ty jednotlivé potraviny obsahují?“

Lucie: „No jo, docela jo nebo, tak někdy.“

„A zaujalo tě něco na nich poslední dobou?“

Lucie: „Já jsem věděla, že dávají do jídla nějaký ty hnusy, takže mě to ani moc nepřekvapilo.“

„A jaký třeba?“

Lucie: „Takový ty konzervanty, ty éčka, třeba... Je docela vtipný, že když si koupím džus, třeba pomerančovej, tak toho pomeranče jsou tam asi dvě procenta, jinak to jsou nějaký kyseliny.“

„Dobře, Lucko. Takový druhý důležitý pilíř zdravého životního stylu je hygiena. O té toho hodně víte, ale říkali jste si něco v poslední době?“

Lucie: „No, to ne.“

„A co třeba taková duševní hygiena, co k té by se dalo říci?“

Lucie: (chvíli přemýšlí) „Nevím.“

„Ta fyzická, to znamená, že se myjeme a pečujeme o tělo, to je asi jasný, a ta duševní, co by to mohlo být?“

Lucie: „Asi, jak se chováme, jestli jsme zlý, nebo tak?“

„Ano, to by bylo tak celkově o psychice a ta hygiena znamená, jak odpočíváme, relaxujeme, jak se očišťujeme v téhle oblasti.“

Lucie: „Jo, aha, tak to dělám.“

„Lucko, řekni mi, co pro tebe znamená stres a jak ho vnímáš?“

Lucie: „Většinou ho mám, když píšeme nějakou písemku a už se nestíhám naučit, tak jako že už jsem z toho taková vystresovaná, že se už nenaučím, nebo když někam jdu a nestíhám, tak jsem z toho taky pěkně vystresovaná, že prostě nestihnu.“

„Jsi spíš takovej typ, že si to naplánuješ dopředu a pak to nestihneš, nebo moc neplánuješ a nějak to vyjde?“

Lucie: „No, většinou vyrazím prostě pozdě, takže jdu pozdě a prostě to nestíhám nikdy...“

„Takže si neděláš nějaký časový plány, odhadneš to. Já si dělám podrobný, ale někdy stejně vyrazím pozdě.“

Lucie: „Já si řeknu, že vyrazím v půl, ale pak jdu stejně ve tři čtvrti, takže je to úplně jedno.“

„Co způsobí to zdržení?“

Lucie: „Většinou jdu ze školy, chvilku se zdržím a pak to prostě nestihnu, nebo, prostě, nevím. Nebo se připravuju na nějaký koncert, něco ještě dělám, čtvrt hodiny, třeba, nevím, co dělám a pak to prostě nestíhám.“

„A když ta stresová situace nastane, tak jak to pak řešíš?“

Lucie: „Řeším to tak, že se to snažím udělat hrozně rychle, protože je to ještě horší... Jak to pak dělám strašně rychle, tak to ještě zkazím a dělám to ještě pomalejc a pak někam běžím na nějakou zastávku autobusu, nebo já nevím co.“

„A když už jsi pak doma v klidu, odreagovááš se nějak, vzpamatovááš se z toho, pomůže ti, že si třeba poslechneš dobrou muziku?“

Lucie: „Potom, to už mi to je skoro jedno. To tak nějak odejde.“

„Říkali jste si ve škole třeba o nějakých technikách zvládání stresu?“

Lucie: „Ne, asi ne.“

„Ty asi možná taky relaxuješ tím tancem, vid’?“

Lucie: „Ano.“

Takže u toho jsi zůstala, tancuješ pořád, tenkrát si mi říkala, že i pětkrát týdně, pořád to tak zhruba zůstává, nebo si na tom něco změnila?“

Lucie: „Nám přibyly ve škole hodiny, tak v prvním pololetí jsem měla třikrát a teď už jenom dvakrát, už přesně nevím, jak to bylo.“

„Ty máš k tomu ještě klavír, chtěla bys na tom trávení volného času něco změnit?“

Lucie: „Asi moc ne.“

„Takže ti to takhle docela vyhovuje, máš asi tři dny docela plný a pak trochu volna?“

Lucie: „Asi tak.“

„Sportujete o víkendech?“

Lucie: „No, někdy jdeme třeba na kolo, ale víc asi moc ne. My jsme tak o víkendech u různých kamarádů, takže doma ani moc nejsme.“

„A v létě taky moc ne, jak jsem mluvil s maminkou, tak jste tu jenom sporadicky.“

Lucie: „Vždycky přijedem z tábora, vyperou se věci a zase jedeme někam jinam.“

„A potom všem,... jak se ti spí?“

Lucie: „Jo, dobře.“

„To taky patří k duševní hygieně. ...Když teď ty prázdniny začínají, tak na co se těšíš, co tě láká nejvíc?“

Lucie: „No, asi, že když jedeme na tábor, tak se tam sejdeme s lidma, který jinak moc nepotkáváme.“

„Je to pro vás vzácný.“

Lucie: „Taky se těším k moři, letos pojedeme do Chorvatska, ale tam je to taky hezký. Loni jsme byli v Turecku, tam bylo teplejší moře, ale bylo špinavý a bylo tam hrozný vedro. V Chorvatsku je krásný moře a čistý.“

„A Lucko, je něco, s čeho máš třeba o prázdninách strach?“

Lucie: „To ne, o prázdninách ne.“

„Nestýská se ti třeba po někom, koho vídáš celý rok a teď najednou ne?“

Lucie: „Po kamarádech se mi docela stejská, ty dva měsíce jsou docela dlouhý, a když mám třeba volno já, tak oni ho zase nemají, tak že se třeba nemůžeme ani potkat.“

„Napadá tě něco, co jsme třeba neřekli, k čemu jsme se nedostali, co nás nenapadlo?“

Lucie: „Asi ne.“

(scházíme se v únoru 2015 k druhé části rozhovoru)

„Lucko, my jsme spolu mluvili na začátku letních prázdnin, kdybys na ně s odstupem zavzpomínala, tak jaký z nich máš pocit?“

Lucie: „Jo, tak bylo to super, letní prázdniny, dva měsíce nemusíme nic dělat, jezdili jsme na různé tábory, potom jsme byli u moře, všechno to bylo super, s kamarádama jsme byli u babičky...“

„Bylo třeba nějaký zklamání o prázdninách?“

Lucie: „To ani ne, já jsem jako nic moc neřešila, o prázdninách.“

„Tak to je lepší, když se nemusí nic moc řešit, tak to je velká výhoda. Ale, dozvěděli jste se, myslím, přece jenom jednu velkou novinku?“

Lucie: „Jo, no jo.“

„Jaký to pro vás bylo, že budete mít miminko, co jste tomu říkali?“

Lucie: „Jako, zvláštní. Madle, ty už je jedenáct, jedenáct let jakoby nic, a pak najednou (trochu se směje). ...Já si nepamatuju, když Madla byla malá, prostě ne, no, prostě v pohodě. Sofinka je hrozně roztomilá, v noci teď furt brečí, dneska jsem se vzbudila asi ve čtvrt na pět a brečela, půl hodiny řvala, nechtěla usnout zase. Jinak je to super. Bylo to takový zvláštní, když to řekli. Mám dva sourozence za sebou a pak najednou malinkýho, takovej odstup...“

„Kuba čekal, jestli to nebude kluk.“

Lucie: „No, má tři sestry, to je docela hodně.“

„Vy budete takoví prostředníci mezi rodičema a holčičkou, protože budete přece jenom mladší a časem se ten rozdíl trochu setře.“

Lucie: „Máme jednoho známýho a ten je z dvanácti dětí a je nejmladší, ta nejstarší sestra ta už je hodně od něj, to je skoro jako mamka. ...Teďko já jsem se Sofinkou skoro o patnáct, to je taky hodně. Až mně bude třicet, tak jí bude patnáct.“

„Jak se teď cítíš ve škole, mezi spolužákama?“

Lucie: „Tam je to dobrý, docela jo.“

„Bavíte se pořád dohromady, nebo spíš kluci s klukama a holky s holkama?“

Lucie: „Všichni dohromady, akorát máme dvě holky a ty jsou takový trochu divný a s nima se nikdo moc nebaví a ony se taky s nikým nechtěj bavit, takže...“

„Čím myslíš, že to je, jsou až teďko divný, nebo už byly dřív?“

Lucie: „Nejdřív se spolu nebavily a byly v pohodě, každá sama a pak se začaly spolu bavit, někdy před rokem, to je takový divný, pořád se baví jenom spolu a s nikým jiným se nebavěj.“

„Čím myslíš, že to je?“

Lucie: „Nevím.“

„Koukají na vás ostatní jako z patra?“

Lucka: „Jsou tak spíš samy pro sebe.“

„Třídního máte dobrýho?“

Lucie: „No, ne. My máme učitelku, pak máme zástupce, ale tomu je to všechno jedno a ta učitelka, ta je taková divná, já ji nemám ráda, ona mě taky nemá ráda, je taková zvláštní.“

„A co učí?“

Lucie: „Češtinu, občanku.“

„V tý češtině, tam je docela důležitý, jak si ty lidi sednou.“

Lucie: „Já jsem v tý češtině docela dobrá, ale ona mě nemá ráda, vůbec nevím proč, mohla bych mít jedničku, mám 1,4 a ona mi dá dvojku, takže mě nemá ráda.“

„Takže si myslíš, že je nespravedlivá?“

Lucie: „No, docela jo.“

„Lucko a co kluci, co nějaká první láska?“

Lucie: „Ne, to zatím vůbec.“

„Ono to časem přijde, zatím tě kluci nebaví?“

Lucie: „Moc ne.“

„Připadá ti, že jsou jiní?“

Lucie: „No, já nevím, možná.“

„Ještě se tě zeptám, co je těžký v tomhle období pro vás, jaký můžou být úskalí a teď to myslím na cokoli?“

Lucie: „No, já nevím, zatím v našem věku všichni dělaj úplný kraviny, takže jako...“

„Jaký dělaj kraviny?“

Lucie: „Já nevím, no.“

„Neodhadnou, na co stačí, co můžou, co dokážou? Zkoušej...?“

Lucie: „Pilulky nějaký, drogy.“

„Můžou to bejt drogy, třeba. Znáš nějakou drogu, nemyslím osobně.“

Lucie: (nejprve se směje) „Tak třeba marihuanu, heroin, teď jsem četla takovou knížku Děti ze stanice zoo, to jsme měli jako povinnou četbu, to je fakt strašný.“

„Máš nějaký zkušenosti třeba s alkoholem, ochutnala jsi pivo, nebo víno?“

Lucie: „Tak, táta mi třeba dá trochu piva po obědě, ale mně to moc nechutná. Je hořký, ani víno, ani kafe mně nechutná, nic takovýho, to je hrozně hořký. Vždycky mamka říká, že je to sladký, že můžu ochutnat..., ale je to hořký, jak něco.“

„Ještě se chci zeptat, jestli jste si říkali něco ve škole o poruchách příjmu potravy? Převážně děvčata, když například přestanou jíst?“

Lucie: „Tak to je anorexie... Tak to když si myslej, že jsou tlustý a přitom jsou strašně hubený a prostě nejí kvůli tomu. Že si myslí, že jsou tlustý a přitom nejsou.“

„A co bulimie?“

Lucie: „No, to taky. Když zvrací.“

„O tom jste mluvili ve škole nebo spíš doma?“

Lucie: „Ve škole ne, moc ne, spíš jsme o tom mluvili doma.“

„Ještě se zeptám, věci třeba kolem partnerských vztahů a lásek, řešila bys to doma s rodiči?“

Lucie: „To ani ne.“

„A spíš proto, že se o tom doma nemluví, nebo že to budeš řešit, až přijde čas a zatím je nepotřebuješ?“

Lucie: „No, moc se o tom nemluví.“

A třeba s kamarádkama, řešíte to nějak, nebo taky moc ne?“

Lucie: „Ani ne.“

„Lucko, máš doma třeba nějakou pravidelnou povinnost nebo práci, uvařit večeři, nebo uklidit nádobí, vynést odpadky. Máte to doma nějak rozdělený?“

Lucie: „Mamka to dřív rozdělovala, ale to nikdo nedodržel, ono to ani moc nejde, já bych to ani nestíhala každý den, nějaký věci. Musím si uklidit sama v pokoji, takhle, pak když nám mamka něco řekne, tak to prostě uděláme: vyklidit myčku, vyluxovat...“

„Takže se mamka pokusila o to, abyste měli každý nějakou činnost a to nešlo?“

Lucie: „Nějak to nevyšlo, ne.“

Takže, teď je to u vás tak, že co je potřeba a kdo může, tak to udělá. A myslíš si, že je to tak zhruba rovnoměrně, nebo že se tomu někdo třeba trochu vyhejbá?“

Lucie: „No, tak určitě Kuba nedělá tolik uklízení doma, ten nedělá skoro nic.“

„A je to tím, že to jsou spíš ženský práce?“

Lucie: „No, to nejsou, ale mamka něco řekne, ať udělá Kuba, třeba umeje koupelnu, ale on to udělá blbě a já to musím po něm předělávat.“

„Když by Kuba luxoval, tak to by bylo lepší?“

Lucie: „No, nevím, nakonec vždycky spíš vyluxuju já.“

„A tobě by ta koupelna rovnou nevadila?“

Lucie: „Moc ne, to mně nevadí, kluci neuměj nic, ani uvařit špagety.“

„Ale to by snad zvládnul, když by chtěl.“

Lucie: „Jenže on nechce.“

„Tak ho zkuste trochu podpořit a třeba to půjde, kluci dozrávají trochu pomalejc, většinou. ...Jak si teď rozumíte se všemi sourozenci?“

Lucie: „Často jsme na sebe docela naštvaní, ale myslím si, že nemám blíž k mamce nebo taťkovi, než k Madle a k Jakobovi, že nikdo je nezná líp než já, oni zase nejlíp znají mě.“

„To je ale hezký, když to takhle můžeš říct.“

Lucie: „Jako, hádáme se docela často, pak to zase chvíli nějak přestane a takhle.“

„V tom se shodujete, to Kuba říkal taky, a že se tak různě usmiřujete, ale máte se rádi a že není jeden „usmiřovač“, ale že se to střídá.“

Lucie: „Nejvíc jsem vždycky naštvaná na Madlu a Kuba nás přijde usmiřovat, on je takovej hrozně hodnej, až moc.“

„Asi mu v tom taky není úplně dobře, když se mezi sebou nějak hádáte.“

Lucie: „No, asi ne.“

„Lucko, ještě se tě zeptám na tvůj, řekněme, životní ideál, co bys chtěla jednou v životě dělat, kde bys chtěla bydlet, něco k tomu zkus říct.“

Lucie: „Kde bych bydlela, to nevím.“

„Spíš radši ve městě, nebo na venkově?“

Lucie: „To je mi asi jedno.“

„Spíš v domku, nebo v cihlovém domě, nebo v paneláku?“

Lucie: „No, já nevím, třeba takovej ne moc vysokej panelák, my jsme teď ve čtyřpatrovým, tak jedinež tohle. To je docela v pohodě. Panelák takovej ten vysokej, hnusnej, tak to jako ne. Ale jinak je mi to asi jedno, mně je to fuk, kde budu bydlet.“

„Až dostuduješ, tak co potom, jestli máš nějakou představu?“

Lucie: „Já bych chtěla studovat práva, ne bejt jenom tak nějaká právnička, jako, ne třeba, jak odsuzuješ takový ty lidi, ale nějaký jiný věci... Protože mně třeba matika, fyzika a chemie, to by mě obtěžovalo, mě to nebaví a nejde mi to vůbec.“

„A co třeba učit?“

Lucie: „Ne, to nechci, já bych je tam asi zabila, ty děti, vážně.“

„Ono dneska je to náročný, zvlášt' když jich máš hodně ve třídě. ...Jakýho by sis představovala životního partnera, co by měl umět, co bys na něm ocenila?“

Lucie: „Nevím, aby měl nějakou práci, která nás uživí, potom, aby byl hodnej, takový ty normální vlastnosti.“

„No, vidíš, jak to jde, to jsou důležitý věci.“

Lucie: „Já nevím, ještě, abych ho měla ráda, nebo tak.“

„Já myslím, že to stačí, to je akorát. ...Je něco s čím bys přišla teďko za vašima doma a přišla se poradit?“

Lucie: „No, já nevím, já se moc neradím.“

„Napadá tě něco, na co jsme nenarazili, co bys chtěla říct, z toho co tě zajímá, nebo trápí, čím žiješ?“

Lucie: „Mě nic netrápí.“

„Tak to jsi spokojenej člověk. Děkuju, Lucko, za celý to zajímavý povídání, že sis na mě udělala čas a přeju ti, at' se ti dobře daří.“

3.4.3 Jakub

(k prvnímu rozhovoru se scházíme v červnu 2014)

„Úteklo nám to jako voda a zase se scházíme k povídání o zdravém životním stylu. Na začátek se tě, Kubo, zeptám, jak se ti teď vede, jak se cítíš?“

Jakub: „Jo, docela dobrý je to, už budou prázdniny, takže dobrý.“

„Ty jsi přešel na střední školu, na osmileté gymnázium, byl ten přechod náročný?“

Jakub: „No, ze začátku docela jo, ale teď ke konci už to bylo docela dobrý.“

„A co bylo na tom těžkého, ze začátku?“

Jakub: „No asi zvyknout si na to, že se musíš víc učit a tak, že už tě berou jako většího.“

„Co spolužáci – kamarádi, jseš s nimi spokojený?“

Jakub: „Jo, tak to je daleko lepší, než na základce, to určitě.“

„A co učitelé, jací jsou?“

Jakub: „Většinou taky dobrý.“

„Takže to jsi zvládnul docela dobře. Měli jste třeba nějaký adaptační týden?“

Jakub: „Hned na začátku jsme měli adaptační kurz, tak tam jsme se docela seznámili.“

„Myslíš, že vám pomohl, zapadli jste mezi sebe dobře?“

Jakub: „Dobře, určitě.“

„Ještě si povídáte víc dohromady – kluci s holkama, nebo už se to spíš dělí, že kluci s klukama a holky s holkama, jak je to u vás?“

Jakub: „Jako spíš kluci s klukama, ale povídáme si i s holkama, tak různě je to.“

„Takže se dá říct, že máš i nějakou kamarádku?“

Jakub: „To jo, zatím jsme tak dohromady celá třída.“

„Když se bavíte mezi sebou s klukama, tak o čem to nejvíc bývá?“

Jakub: „No, tak různě...“

„Třeba o sportu, o fotbale, to je vaše téma.“

Jakub: „Asi jo.“

„U nás to tak asi bývalo. A o holkách?“

Jakub: „To ještě moc ne.“

„Takže se dá říct, že se do školy na příští rok docela těšíš?“

Jakub: „Docela jo, teda ne na to učení...“

„Když se teď zamyslíš nad zdravým životním stylem, co bys k tomu dneska řekl, co tam patří?“

Jakub: „No, určitě jídlo a sport, pohyb.“

„Dodal bys dneska k tomu ještě něco navíc?“

Jakub: „No, to asi moc víc ne.“

„Měli jste letos v nějaké formě ve škole výchovu ke zdraví, aspoň v biologii, nebo v občanské nauce?“

Jakub: „No, teďkon v sekundě nemáme vůbec nic.“

„Ani v biologii?“

Jakub: „Tam jsme měli živočichy.“

„Člověka ne?“

Jakub: „To až příští rok, to bude celý rok.“

„Co jste měli v občance?“

Jakub: „Vládu a tak.“

„Hygienu, tu jste měli dřív?“

Jakub: „To bylo někdy na základce, tak ve třetí nebo čtvrtý třídě. ...Ale vlastně v češtině jsme měli o závislostech, rozdali nám pracovní sešity a měli jsme o kouření a alkoholu. ...Ještě trochu i v občance jsme měli o šikaně.“

„A vy na tohle nemáte nějakou ucelenou učebnici?“

Jakub: „Ne, to nemáme.“

„Říkali jste si něco o tom, jak se chovat, když nastane nějaká mimořádná situace, povodeň, výbuch, velká dopravní nehoda?“

Jakub: „Jo, to jo, vlastně, v občance a něco o první pomoci.“

„Tenkrát jsi mi říkal, že tě zajímá, jak to všechno vlastně v tom těle funguje, myslíš, že máš k tomu dneska nějaký nový poznatky, co by tě z toho lákalo?“

Jakub: „No, asi klouby, docela.“ (lehce se pousměje)

„Klouboů je hodně, o tom se budete učit – ty ti zajišť'ují tu mrštnost, vid'?“

Jakub: „A taky utrpení.“

(oba se trochu smějeme)

„Když tě při fotbale nakopnou.“

Jakub: „No, já jsem měl snad třikrát vyvrtnutej kotník a jednou pohmožděnej a teda... To pak hodně bolí.“

„Jak se ti po zápase spí?“

Jakub: „Po zápase dobře.“

„A před zápasem? To jak kdy?“

Jakub: „No, to moc nespím. Jsem nervózní a taky mně bolí tělo po tréninku.“

„Ještě se zabýváš ve volném čase nějakým sportem?“

Jakub: „Zase teď hraju pink ponk, to mě baví.“

„Tam není tolik zranění.“

Jakub: „To není.“

„Budou prázdniny. Plánuješ nějakou změnu v příští sezóně, co se týká volného času?“

Jakub: „Chtěl bych hrát tenis.“

„Jak jinak ještě trávíš volný čas?“

Jakub: „Máme tréninky, někdy jdu na počítač, nebo si zahraju na kytaru.“

„Na co se těšíš o prázdninách?“

Jakub: „No, že budu moct vstávat docela, jak budu chtít, že bude konečně volno, na tábory taky docela, na soustředění...“

„Je něco, z čeho máš strach o prázdninách?“

Jakub: „Asi ne... Z prázdnin strach nemám. Možná, aby neutekly tak rychle.“

„Když se přesuneme k výživě, tak co je tam důležité, podílíš se třeba na přípravě jídla, aspoň někdy?“

Jakub: „No, to se stará hlavně máma, abych měl ovoce a zeleninu, já radši spíš takový ty chipsy a tak.“

„A umíš třeba něco z jídla připravit, třeba si připravit svačinu?“

Jakub: „Jo, to jako klidně, třeba něco uvařit, teda něco jednoduchýho, třeba špagety, tak.“

„Dobře a k nim třeba ještě nějakou zeleninu?“

Jakub: „Jo, to jo.“

„Jakou třeba?“

Jakub: „Okurku nebo rajče, třeba.“

„A když bys šel dejme tomu ven a měl si připravit svačinu, co by sis vzal s sebou?“

Jakub: „Namazal bych si asi chleba nebo rohlík, nebo sušenku.“

„Když by sis mazal chleba, tak s čím?“

Jakub: „S pomazánkovým máslem, nebo se sýrem.“

(k další části rozhovoru jsme se sešli ve druhé polovině října 2014)

„Když bys zavzpomínal na prázdniny, co bylo na nich pěkný, co se ti nejvíc líbilo?“

Jakub: „Na těch prázdninách asi skoro všechno.“

„Byl si na táboře?“

Jakub: „Ano, ale už jsme byli mezi staršíma, tak jsme museli hodně pomáhat v kuchyni.“

„Aha, a jak jste si rozuměli mezi sebou, kluci a holky?“

Jakub: „Dobry, docela dobry, všichni jsme si tam rozuměli.“

„Tak to je dobře. Na tom táboře, o čem si takhle s klukama povídáte?“

Jakub: „Docela hodně o škole, někdy. Pak, co nás napadne. ...Nebo o sportu.“

„Zažil jsi tam letos třeba taky nějakou první lásku?“

Jakub: „Spíš tu druhou.“ (trochu nesměle se usměje)

„Myslíš, že ti vydrží i dál?“

Jakub: „To ještě nevím, to se uvidí.“

„Co je pěkný na takový táborový lásce, přemýšlel jsi o tom?“

Jakub: „No, že máš na jednu někoho rád, nějakou holku.“

„A je na ní něco těžkého?“

Jakub: (chvilku přemýšlí) „Když třeba ten jeden potká někoho jinýho a tomu druhýmu to neřekne, tak to asi...“

„A pak jste byli u moře. Tam jste si to užili zase s rodinou?“

Jakub: „No... sice bejt teda hodně často se ségrama je takový, že si chvílema lezeme na nervy...“

„Tak, ony ty prázdniny jsou dlouhý a tohle vlastně zažívají i dospělí. Ty máš ještě takový specifikum, že jsi prostřední a že jsi kluk, takže to je trošku jiný, vid'? Máš pocit, že ty holky si rozumí víc mezi sebou, nebo to se nedá říct?“

Jakub: „Asi trošku víc jo, přece jenom, vědí trošku víc, co, jako...“

„Že mají mezi sebou takový ty holčičí věci různý a do těch tě tolik nepustěj?“

Jakub: „Jako, že do něčeho jo a do něčeho zas ne.“

„Do čeho, máš pocit, že tě pustěj?“

Jakub: „Skoro do všeho, si myslím. Co nejsou úplně takový drby a takhle, tak do toho jo.“
(oba se trochu smějeme)

„A do čeho tě nepustí?“

Jakub: „Asi skoro do všeho mě pustěj.“

„Rozumím, tak to, myslím, máte docela dobrý a zase tak často se nehádáte?“

Jakub: „Zas tak moc ne... .. chvílema docela jo.“

„Kdo to pak řeší?“

Jakub: „No, chvíli se třeba naštveme a po chvíli se zase jdeme usmířit, spolu. To je docela v pohodě.“

„A když se jdete usmířit, tak jak to u vás chodí, přijde jednou ten, a pak po druhý jinej?“

Jakub: „Spíš tak různě.“

(k další části rozhovoru jsme se sešli v březnu 2015)

„Vy máte čerstvě doma miminko, jaký to bylo, když ses dověděl, že ho budete mít?“

Jakub: „Dva postoje, že by to mohlo bejt dobrý, že bych ho mohl leccos naučit, když by to byl kluk hlavně a zároveň to bylo takový složitý...“

„Kdy jste se to dozvěděli?“

Jakub: „Dozvěděli jsme se to o prázdninách, asi tři nebo čtyři dny před tím, než jsme měli jet k moři. Tam jsme se o tom se ségrama hodně bavili.“

„Ségry se těšily?“

Jakub: „Mladší ségra byla zároveň šťastná a zároveň naštvaná.“

„Že už nechtěla další...“

Jakub: „Ona, jak je nejmladší, tak je trošku rozmazlená, ne hodně, ale trošku.“

„A starší?“

Jakub: „Tý to bylo taky jedno, docela. Ta si podle mě říkala, že stejně za chvíli odejde z domu, takže to bude pohoda.“

„To si ještě počká. A ve škole jsi to říkal?“

Jakub: „Docela jo, ne úplně každému. Těm dobrejm kamarádům.“

„Pokojík ti zůstane?“

Jakub: „Jo, ten mi zůstane, doufám.“

„A Kubo, jakou domácí činnost máš doma na starosti pravidelně?“

Jakub: „Pravidelně, to se rodiče snažili, ale pravidelně..., to se nám nějak nepodařilo. Dá se říct, že vyklízení myčky a věšení prádla.“

„Tak to není špatný, to jsi na tom docela dobře. A rodiče se snažili o organizování prací a vymklo se jim to?“

Jakub: „Vždycky když měl někdo něco udělat, tak to nestíhal a tak.“

„Tím, jak jsi větší, tak těch věcí spíš přibývá, nebo ne?“

Jakub: „Je to tak podobně, dá se říct, že přibývá, ale toho času ubývá, ale teď poslední dobou chodím na nákupy a tak.“

„A kam, do těch velkejch obchodů?“

Jakub: „Ne, my máme kousek Penny, tak tam zaskočím, třeba takhle ze školy tam skočím, to je taková největší práce.“

„A Kubo, říkal jsi, že volného času ubývá. Co pro tebe znamená stres?“

Jakub: „Já mám teďko stres spojenej hodně s cigaretama, můj děda hodně kouří a je takovej, chvilka, nervózní.“

„Vidíš, tak to bych nečekal. A tobě to vadí, to kouření?“

Jakub: „No, mně to jako dost vadí, jednak ten zápach a ty lidi se pak chovaj dost strašně, ne strašně, ale prostě hůř, no.“

„Chovaj se hůř, když tu cigaretu maj, nebo když ji nemaj?“

Jakub: „No právě, když ji nemaj.“

„Takže je to určitá závislost, že? A kolik tak vykouří ten děda?“

Jakub: „Já nevím, tak moc zase ne, on se s tím snaží postupně přestat, ale moc to nejde.“

„Oni pak ty lidi třeba přestanou, když jsou nemocní. ...A říkals mu to někdy, že ti to vadí?“

Jakub: „Jenom naznačoval.“

„A to znamená jak, jestli to pochopil?“

Jakub: „Ale on to jako chápe, protože mu to naznačuje docela dost lidí.“

„A on kouřil celej život?“

Jakub: „Celej ne, až při práci nějak začal.“

„A co dělal?“

Jakub: „Když byl úplně mladej, tak zkoušel práci v dolech, a pak byl v senátu.“

„A co je ještě pro tebe stres?“

Jakub: „Asi ten stres z písemek, no, ten je asi nejčastější.“

„Jak ho zaženeš?“

Jakub: „Bud', že si to zopáknou, ...“

„A pak si po nějaký dobře napsaný písемеce, dopřeješ třeba nějakou radost?“

Jakub: „Asi moc ne.“

„Máš pocit, že ti pomáhá sport, že se stresem umíš líp bojovat?“

Jakub: „Jo, podle mě, když jsem nějakou trochu vystresovanéj a jdu si zahrát, tak mi to docela pomůže a taky je to občas i s tou kytarou, že mi taky docela pomůže.“

„To mě těší, takže nemáš stres z toho, že půjdeš na hodinu, že to třeba neumíš?“

Jakub: „Ne, to ne.“

„Jaký je to teď se spolužáky ve škole, nedávno jste se vrátili ze společných lyží?“

Jakub: „To bylo úžasný. Mám hodně dobrou třídu.“

„Kolik vás je?“

Jakub: „Třicet dva, z toho je čtrnáct kluků a zbytek holky.“

„Učitelé na lyžích byli taky dobří?“

Jakub: „Ti byli dobří.“

„Na podzim si říkal, že bys chtěl hrát velkej tenis, povedlo se ti to?“

Jakub: „Já jsem byl o prázdninách na tenisovém soustředění, je to dobrý, ale...“

„Pravidelně ho nehraješ?“

Jakub: „Pravidelně ne.“

„A hraješ ten stolní?“

Jakub: „Občas si zahraju. Teď už míň než loni, teď víc hraju stolní fotbal.“

„Kubo, před chvílí jsme mluvili o cigaretách. Je to závislost, která se objevuje už u dětí tvého věku. Jaká jiná nebezpečí ještě můžou v době dospívání přijít?“

Jakub: „No asi drogy.“

„Třeba, znáš nějakou?“

Jakub: „To moc ne.“

„A co třeba alkohol?“

Jakub: „To je pravda, ten taky.“

„Na co myslíš, že byste si měli dávat pozor při vztazích - prvních láskách, co tam hrozí?“

Jakub: „Že když ten druhý potká někoho jinýho a řekne mu to nějak špatně, tak to ten druhý špatně vezme.“

„A s tím máš nějakou zkušenost, nebo spíš z vyprávění?“

Jakub: „Spíš z vyprávění.“

„Ještě tam hrozí nebezpečí, kdyby ty lidi začali spolu moc brzo sexuálně žít...“

Jakub: „Třeba, že jeden může mít nějakou nemoc a přenést ji na toho druhýho.“

„To určitě, to je pravda a dá se proti tomu nějak chránit?“

Jakub: „To nevím, jako asi určitě jo.“

„Kubo, děkuju. ...Tak jako před dvěma lety se tě ještě zeptám, co bys chtěl jednou dělat. Ty už si asi nepamatuješ, co jsi říkal?“

Jakub: „To už si nepamatuju... Teď představu úplnou nemám, ale vím, co bych dělat nechtěl. Asi nějakýho bankéře bysem dělat nechtěl.“

„A co bys dělat chtěl?“

Jakub: „Něco, kde moc nepracuju s papírama. Já jsem se nad tím ještě tak úplně nezamejšlel.“

„Co ti doktoři, ještě tě lákají, jako když si byl menší?“

Jakub: „No, to mě zajímá pořád. Na tom je dobrý, že pomáháš lidem. Chtěl bych dělat nějaký povolání, který těm lidem aspoň trochu pomáhá. Ale úplně, co bysem chtěl dělat, to ještě netuším.“

„A když si představíš k tomu nějakou životní partnerku?“

Jakub: „Jako jaká by měla bejt, nebo jak? ...No, aspoň trochu hezká a chytrá a vtipná, to mi stačí.“

„Kde bys chtěl bydlet, ve městě, nebo na venkově?“

Jakub: „Asi ne úplně ve městě, protože, jak jsem tam furt, tak už mi to trochu vadí, ty auta, ten vzduch, takže třeba, tak na vesnici, dvacet minut od města, od centra, to by bylo jako hodně dobrý.“

„A domek?“

Jakub: „No, domek, ne moc velkej, ale třeba, kdyby měl výhled na zahradu. Ta zahrada mě docela láká.“

„Kubo, děkuju ti moc za čas a za zajímavý povídání. Přeju ti hodně štěstí, ať se ti ty představy splní.“

3.4.4 Filip

(k prvnímu rozhovoru se setkáváme na konci srpna 2014)

„Od našich posledních rozhovorů utekl skoro rok a půl a my se znovu scházíme nad podobným tématem, takže já se tě, Filipe, zeptám, co si představuješ pod pojmem zdravý životní styl?“

Filip: „Tak, jako, že určitě sport, sem tam nějaká ta zdravá strava, ona ta strava vždycky není úplně zdravá, takže samozřejmě zeleninu, ovoce a asi to maso, který je bohatý na bílkoviny a podobně.“

„Dobře, vzpomínám si, že podobně si odpovídal už tehdy, myslíš, že bys k tomu dneska něco přidal?“

Filip: „Já myslím, že ne, myslím, že mám na to názor zhruba pořád stejnej.“

„Říkal jsi, že maminka doma vaří dobře, že preferujete zeleninu, že vás ji naučila jíst, ne všude se tolik jí, ty teď půjdeš do 8. třídy, tak v těch posledních dvou letech, pokud si vzpomeneš, zabývali jste se výživou ve škole?“

Filip: „To ne, ale vím, že jsme se něčím takovým zabývali ve 3. třídě.“

„Je zajímavý, že tohle říkáte skoro všichni, že jste se o tom učili ve třetí třídě, možná ve čtvrtý, leccos jste se naučili, a pak jakoby to opadlo, pátá, šestá, sedmá třída, tam se snad předpokládá, že to umíte... Třeba v přírodopise, nebo v rodinné výchově jste si říkali něco o zdraví?“

Filip: „No, zrovna v přírodopise vůbec.“

„A rodinná výchova?“

„Filip: „To my nemáme.“

„Filipe, vy jste letos neměli samostatně výchovu ke zdraví jako předmět?“

Filip: „Jestli se to počítá, tak jsme jí měli v občance?“

„A co jste tam brali, vzpomeneš si?“

Filip: „To se, pane učiteli, nezlobte, ale už si vůbec nevzpomínám.“

„Máte nějakou učebnici na to zdraví?“

Filip: „Měli jsme, ale protože jich bylo málo, paní učitelka si ji vždycky vzala.“

„Dobře, děkuju. ...Ty jsi zůstal na stejné škole, jsi spokojený?“

Filip: „Jo.“

„Co spolužáci, jací jsou?“

Filip: „Spolužáci, no tak někteří jsou strašně vznětliví, strašně rychle se naštvou a nejsou zrovna dvakrát příjemní, a pak tam jsou takoví neutrální, který sem tam něco řeknou, souhlasej, nesouhlasej, a pak tam jsou takoví ti, co se hrnou doslova do všeho, s každým se bavěj, a tak.“

„A ty, kteří jsou vznětliví, tak máš pocit, že byli takoví i dřív, nebo že se to teď nějak vyhrotilo?“

Filip: „Určitě už dřív. My jsme měli spolužáka, kterej teď teda už odchází, ale od první třídy s ním byly problémy.“

„A bavíte se pořád ještě dohromady, kluci s holkama, nebo už se to tak spíš rozděluje na ty skupinky.“

Filip: „Docela ještě dohromady.“

„Takže to není rozdělený, že by si kluci povídali o sportu jenom s klukama, nebo o tom, jaký jsou holky hezký...“

Filip: „No, jak kdy.“

„A třídního máte dobrýho?“

Filip: „Máme hodně dobrýho učitele.“

„Když jsme si povídali o tom, co patří do zdravého životního stylu, tak jsme mluvili o sportu, stravě a co třeba hygiena?“

Filip: „Hygiena, tak když se někdo chová, řekněme, jako prase, tak k tomu zrovna moc nespěje.“

„Znáš takové příklady, co to znamená, že se chová jako prase?“

Filip: „Řekněme, že třeba, když jde na záchod, tak nespláchne, nebo že když si vyčistí zuby, tak ani neopláchne kartáček a takhle.“

„Jasně, tak to ty jsi čistotnej... Radši se koupeš, nebo sprchuješ, nebo jak kdy?“

Filip: „Radši se koupu.“

„Ještě něco tě napadá, k tomu zdravému životnímu stylu?“

Filip: „No, musíme si třeba dávat pozor na to, co ty továrny vyfukují do ovzduší.“

„Teď mám na tebe takovou všetečnou otázku, když jsme mluvili o té zdravé stravě, z čeho se skládá taková tvoje běžná snídaně?“

Filip: „Tak ta se většinou skládá z chleba, másla a sýra.“

„Pak je svačina, umíš si třeba připravit nějakou svačinu s sebou do školy?“

Filip: „Rozhodně, určitě.“

„Takže si ji někdy připravuješ, co si vezmeš s sebou?“

Filip: „Většinou nějaký rohlík, máslo a máma do toho vždycky dává sýr, ale já si spíš dávám salám nebo šunku.“

„A co zelenina?“

Filip: „No, tak já mám třeba rád, když si naříznete ten rohlík a dovnitř nějakou tu šunku a na to ledovej salát a na to třeba i rajče a přiklopit.“

„A jakou ještě zeleninu používá maminka?“

Filip: „Při vaření třeba... (zamyslí se a protáhne se) ...není prakticky polívka, která by u nás byla bez zeleniny, třeba jenom z masa, jenom třeba z kuřecího vývaru. Vždycky tam je mrkev, petržel, tohleto všecko.“

„Teď bude podzim, tak která další by to mohla být?“

Filip: „Tak v tom se až tolik neorientuju, spíš v tom ovoci.“

„Třeba květák nebo zelí... ..Když se vrátíme ještě k těm hlavním jídlům, tak obědy máš přes týden asi ve škole, jak předpokládám. Jak vám vaří?“

Filip: „Na to, že to je školní jídelna a lidi si docela stěžují, tak bych řekl, že je to tam docela dobrý. Sem tam je něco, co není nic moc, ale dá se to.“

„Co o tom slyším, tak si taky myslím, že můžete být spokojeni. ...A když přijdeš domů, tak si dáš nějakou svačinu?“

Filip: „To ani ne.“

„Takže rovnou si dáš večeři a ta bývá studená nebo teplá?“

Filip: „Většinou studená.“

„A co k ní míváš?“

Filip: „Většinou chleba se sýrem nebo šunkou.“

„Když si někdy připravuješ něco k jídlu sám, tak co to je?“

Filip: „Buď chleba s něčím, nebo si do něj strčím řízek, ale to jenom, když jsem sám doma a vidím, že nemám co k obědu, ale jinak třeba jsem si párkrát udělal i lívance.“

„Tak to jsi dost šikovný. ...A když se maminka rozhoduje, co bude vařit, tak se vás taky někdy ptá, nebo to prostě rozhodne?“

Filip: „Prostě to rozhodne, většinou se zeptá táty, ten něco řekne a pak se to nějak rozhodne.“

„A táta, ten jste říkali, že na tu zeleninu je, vid’?“

Filip: „No, táta, to je takovej leader, respektive, ono je to tím, že babička s dědou pořád něco pěstují na zahrádce – fazole, okurky, cukety, mrkev a tak a musí se to spotřebovat – takže máme celoroční dodávku zeleniny.“

„Filipe, jak ve volném čase teď sportuješ?“

Filip: „Chodím závodně na basket, sem tam jdu někam s kamarádem si zahrát na koš, nebo fotbal, nebo tak a když třeba, jako dneska, mi ujede autobus, tak si doběhnu určitej úsek.“

„A jestli si dobře pamatuju, tak jezdíte hodně na kole, potvrdila mi to i Terežka (starší sestra Filipa).“

Filip: „To jezdíme dost.“

„V zimě zase na lyže, tak budete mít fyzičku.“

Filip: „Hodně jezdíme, hlavně v Jizerkách, na běžky, tam máme chalupu.“

„Kamaráda máš pořád Rudu?“

Filip: „Toho mám pořád.“

„A máš ještě další kamarády?“

Filip: „Určitě, pár by jich bylo.“

„Chtěl bys na tom trávení volného času něco změnit v tom příštím školním roce?“

Filip: „Ani ne, mně to takhle vyhovuje, teda uvidíme, jak budeme mít odpoledky.“

„Co tě nejvíc lákalo na prázdninách, na co ses těšil?“

Filip: „Mě na prázdninách lákalo nejvíc to, že do té školy nemusím, prostě dva měsíce jakoby leháro, dobrý, že mi nějaká škola může vlízt na záda, tohle tak nějak, to bylo v podstatě to nejlepší, na co jsem se o prázdninách těšil.“

„Byl jsi někde na táboře, s klukama, na soustředění?“

Filip: „Byl jsem na táboře, na basketovém soustředění, na horách a tak.“

„A co s Terezou, jak jste se snesli o prázdninách?“

Filip: „Jo, dobrý, ono to tak nevypadá, ale když jsou máma s tátou někde pryč, tak on se ten barák nezboří, každěj si kopeme na svém písečku.“

„A když jsou prázdniny, tak nechybí ti kamarádi, se kterými se potkáváš přes rok ve škole?“

Filip: „Tak, to že je nevidím, je takovej leader toho, abych se do té školy aspoň trochu těšil, jinak ale nějak extra mi to zrovna nevádí.“

„Protože zase potkáš ty další, vid’? ...Máš k těm prázdninám ještě nějaký postřehy, co by třeba ještě bylo zajímavý říct?“

Filip: „Asi ani ne.“

„V souvislosti s létem, říkali jste si ve škole třeba něco o první pomoci, jak se poskytuje?“

Filip: „Ve škole hlavně na braným dnu, což je někdy v září, ale hlavně na táboře, tam byl na to vymezenej večerní program, takže zhruba tři hod’ky, tam se o tom diskutovalo.“

„Dobře, a nechali vás i nějakou praktickou ukázkou udělat?“

Filip: „Tlakovej obvaz.“

„Myslíš, že bys ho uměl?“

Filip: (trochu nesměle) „No, jo, asi jo.“

„Ono se vám to může, a nejenom v létě, hodit. ...Když se podíváš na svoje spolužáky a porovnáš ten svůj životní styl s jejich, jak si myslíš, že na tom jsi?“

Filip: „Já si myslím, že docela jsem na tom dobře, nebo spíš takovej průměr.“

„A u těch ostatních, potkáš některý, kteří to myslí docela vážně, a pak takový, kterým to nic neřekne?“

Filip: „Asi tak nějak to je, to bývá z domova, jak jsou naučení a jak to doma dělají.“

„Myslíš, že to jinak vnímají kluci a jinak holky?“

Filip: „Myslím, že asi jo, protože holky, ty spíš do sebe cpou to zdravý, aby byly hubený a klukům, těm je to tak nějak úplně jedno, leckdy.“

„Ta přehnaná snaha o to být hubený, může pak přerůst až v nemoci, víš něco o nich?“

Filip: „V anorexii.“

„U té je asi dobře, když víte, co se může stát a jak se projevuje, ony to umí dost dobře skrývat, ale jak bys to poznal?“

Filip: „No tak já bych to poznal hlavně podle toho, že ten člověk vypadá jako kostra.“

„Ano a v některých případech by mohly i zemřít. ...Filipe, a jak vnímáš teď pubertu?“

Filip: „Já to zatím moc nevnímám, nevidím v tom rozdíl mezi třeba čtvrtou třídou a teď (začátek osmé), možná je to tím, že si na čtvrtou třídu už moc nepamatuju.“

„Takže vnímáš to, že rosteš?“

Filip: „Asi tak, možná se někdy trochu víc naštvu, ale to jenom minimálně.“

„A nejsi třeba někdy mrzutý, náladový, smutný?“

Filip: „To ani ne.“

„Doma vycházíte spolu dobře, s mamkou, tatškou?“

Filip: „Jo, docela dobře, záleží teda na tom, co kdo přinese ze školy.“

„Když je to třeba horší, tak jak to vypadá?“

Filip: „To záleží na tom, jestli se na to člověk učil, nebo ne, když se učil, tak se řekne, no aspoň se připravoval, může se to stát, ale když ne, tak to je potom docela sekec.“

„Co to znamená, táta je potom prudkej?“

Filip: „No, docela jo.“

„Jaká nebezpečí na vás mohou čekat v období dospívání?“

Filip: „No, taková trochu manipulace, že se ne zrovna lehčeji manipuluje, když třeba kolem vás někdo projde a pak se vás třeba zeptá, tak se s ním bavíte, řekněme o trochu víc, než když by vám prostě bylo nějakých devět.“

„A co to znamená?“

Filip: „Narůstá potom to sebevědomí a nevíte, jestli je ten člověk normální, nebo třeba pedofil, jestli potřebuje s něčím pomoci, nebo tak.“

„Takže je těžký odhadnout tu situaci.“

Filip: „To je určitě těžký.“

„A potkal jsi někoho takovýho, kdo se ti třeba nezdál?“

Filip: „No pedofila zrovna ne, ale potkal jsem člověka, kterej byl divnej, chtěl po mně, jestli bych mu neposlal nějaký písničky.“

„A cos mu řekl?“

Filip: „Že teda fakt ne.“

„A pak ti dal pokoj?“

Filip: „No, on potom odešel.“

„Ještě nějaká nebezpečí tě napadnou?“

(Filip přemýšlí a mlčí)

„Co třeba drogy nebo alkohol?“

Filip: „No, tak určitě se víc experimentuje.“

„Takže, máš zkušenost, že třeba někdo ve třídě experimentoval, nebo říkal, že experimentuje?“

Filip: „No, to zrovna ne, ale když to zkusí, tak pak chce další, další, další a je to v háji.“

„Tak že máš ty zkušenosti spíš z doslechu... Vy máte na škole, myslím docela dobrý protidrogový programy, ty už si ho zažil, jaký byl?“

Filip: „To mají sedmičky dva měsíce na konci roku.“

„A jaký to bylo, dalo ti to něco?“

Filip: „Docela jo, protože jeden náš učitel dělal street workera, takže to jeho vyprávění bylo docela dost zajímavý.“

„Věděl bys třeba nějaký druh drogy?“

Filip: „Určitě, to jo.“

(k další části rozhovoru jsme se sešli v březnu 2015)

„Filipe, co je u tebe, za tu dobu, co jsme se nepotkali, novýho?“

Filip: „No, tak já se teď cítím docela dobře. Jsem v osmý třídě, i když to učení je těžší, samozřejmě, to je v podstatě jasný, měli jsme změnu učitele; já nevím, našeho učitele si každéj chválí. Nedává domácí úkoly. Já to nedovedu moc posoudit, je mi za šest dní čtrnáct, ale nedělá tu práci, jakou má. Tím, že nedává úkoly, řekne: „Tady si můžete prolistovat v učebnici to a to, ale když to někdo udělá a pak se ho na něco zeptá, tak on mu řekne výsledek, když tak k tomu něco dodá, ale to je jako všechno. Takže, to se mi jako trochu nelíbí, ale jinak, není zas tak, že by na nás řval, to ne, za celý rok zařval tak jednou, dvakrát.“

„Máš pocit, že by ty věci měl víc vysvětlit?“

Filip: „No, to by bylo asi lepší.“

„S lidma ve škole vycházíš dobře?“

Filip: „Jo, z většinou těch lidí jo, ale pak tam jsou samozřejmě lidi, který se těch druhých straněj, že jsou takoví víc uzavření do sebe, takoví introvertní. A ty, když si s nima chcete povídat nebo navrhnete nějaký téma, tak oni něco zakvíknou a pak utečou.“

„Čím si myslíš, že to je?“

Filip: „To netuším.“

„Že se cítí mimo ten kolektiv, nebo že těma ostatníma trochu pohrdají, nebo že mají svůj svět? Co z toho?“

Filip: „Že těma lidma pohrdaj bych neřek, spíš, že mají svůj svět, mí rodiče se jednou bavili s rodičema toho kluka a říkali, že doma mluví normálně a oni sami jsou taky výřeční, strašně moc.“

„Bavíte se pořád spíš dohromady, kluci i holky?“

Filip: „No, jak kdy, holky se bavěj spíš o nějakých šminkách, někdy hrajem spíš stolní fotbal a někdy se to zase promíchá.“

„Jsi v osmý třídě. Uvažuješ, co dál, na jakou střední školu?“

Filip: „No, uvažuji, ale problém je v tom, že já doteďka nevím, co by mě bavilo, takže, teď je začátek března, a já doteď nevím, na jakou tu školu bych měl jít, na dni otevřenejších dveří jsem byl jednou a někdy v listopadu bychom měli podávat přihlášku, takže já to mám poměrně nahnutý.“

„Co si myslíš, že by ti v tom vybírání a uvažování mohlo pomoci?“

Filip: „Já myslím, že by mi mohlo pomoci, kdybych našel, během tohoto nebo příštího měsíce, co mě jako baví z těch oborů, který jsou v letáčcích těch škol.“

„Máš s kým to pořádně probrat?“

Filip: „To jo, hlavně s mámou a občas s tátou, ale táta se do toho moc nehrne.“

„Je to tím, že ti neumí poradit, nebo vyletí?“

Filip: „On na to nemá čas, když přijde domů v sedm a už chce mít prostě klid, ale taky to táta občas řeší. Tak on se, občas, když něco nechápu, tak mi to někdy vysvětluje on.“

„Tak to je vidět, že mu to není jedno. ...A když bychom šli ještě trochu dál, co bys chtěl dělat jednou za povolání po škole, přemýšlel jsi o tom?“

Filip: „Mně osobně by se asi líbilo dabovat filmy, ale to je takový to, že se pro to nadchnu, jsem nadšenější třeba teď, pak na to zapomenou a zase nevím, co bych...“

„Ty hraješ tady v dramatickém oddělení už několik let...“

Filip: „Pět nebo šest.“

„Tak třeba by stálo za to, to by se chtělo poradit s učitelem.“

Filip: „Hmm.“

„Když uvažujeme o té budoucnosti, tak jakýho by sis představoval jednou životního partnera?“

Filip: „Nemám představu, vůbec zatím.“

„A třeba, kolik dětí?“

Filip: „Nepřemýšlel jsem nikdy.“

„To nevadí. Možná o tom víc v tomhle věku přemýšlejí holky. ...A teď se tě zeptám, co pro tebe znamená stres, co ti ho způsobuje?“

Filip: „Když třeba napíšu nějaký test a potom čekám, co z toho vlastně bude. Napíšu ho dobře a se mnou třeba ještě pět, šest lidí, třeba na dvojku nebo na jedničku a ona řekne, že to dopadlo bídně, protože většina třídy to napsala špatně, tak to je takový, že si řeknete - a sakra, a tak jste vyklepanej, úplně, co z toho bude, a pak to třeba dopadne dobře, ne vždycky, ale většinou.“

„Takže čekání, jak to dopadlo, je nepříjemný, ne ani tak to před tím, před písímkou...“

Filip: „Před tou písímkou ani ne. To spíš se snažím toho našprtát, za tu přestávku, co nejvíc.“

„Ještě něco ti dělá nějaký takovej stres?“

Filip: „Momentálně nevím, co bych řek, nejvíc tohle, určitě něco jo, ale momentálně si nemůžu vzpomenout, co.“

„Máš nějaký techniky, jak ten stres líp zvládnout?“

Filip: „Asi ani moc ne, spíš čekám, co z toho vyleze, jak to dopadne.“

„A myslíš si, že ti v tom pomáhá sport?“

Filip: „O tom pochybuju.“

„Myslíš, že sport ti spíš pomůže nabrat tu fyzičku, abys měl kondici?“

Filip: „To jo, ale že by od stresu, to ne. To mi spíš pomůže, když hraju online nějakou hru se spolužákama, je nás pět, máme dva týmy po pěti, a tak hrajem jednu nebo dvě hry a jedna hra trvá v průměru čtyřicet minut.“

„Ty máš diagnostikovaný částečný „dys“, vid’?“

Filip: „Já jsem dyslektik.“

„A myslíš, že se to srovnává, během let?“

Filip: „To nevím, máma říká, že se to srovná. Táta to měl taky, tomu se to srovnalo okolo nějakýho šestnáctýho, sedmnáctýho věku a nevím...“

„Chodíš třeba k někomu na konzultace?“

Filip: „Ne, to ne.“

„Takže ve škole tě průběžně známkujou a nemáš s tím nějaký větší problémy, známky asi míváš poměrně dobrý?“

Filip: „No, jak kdy, někdy dostanu jedničku, někdy se to nezdaří a dostanu třeba trojku.“

„A na vysvědčení?“

Filip: „Kdyby se to bralo v průměru, tak to mám tak dva až tři, no.“

„Čili jsi měl nějaký trojky?“

Filip: „No, to jo, trojky jsem měl, především z matematiky a z češtiny.“

„A v češtině tě známkujou za všechno, i za diktáty?“

Filip: „Tam mě známkujou za všechno, ale třeba takovýho Rudu ne, ten jak má tu dyskalkulii, tak dali ty učitelce na začátku papíry, tak mu jako občas ulevuje.“

„A nechává ti větší prostor pro nějaký ústní vyjadřování?“

Filip: „Ta starší paní učitelka jo, tahle, co teď máme ne, ta mi dává zhruba takovej prostor, jako ostatním, ona moje papíry neviděla, takže ta vlastně ani neví.“

„Co s Terezkou, jak spolu vycházíte?“

Filip: „Já myslím, že teď docela dobře. Čím jsem starší, tak nejsem jako, rádoby vzduch, jako před dvěma nebo třema lety, samozřejmě, někdy se rafnem.“

„Takže myslíš, že máte teď víc společných témat, o kterých se můžete bavit?“

Filip: „Společná témata spíš ne. Když se třeba rodiče hádají, tak se spolu bavíme víc anebo když rodiče jedou spolu někam na výlet a nás nechaj doma, tak my spolu vycházíme úplně v pohodě.“

„Vzpomínám si, že jsi to říkal už minule, takže se to potvrzuje. Tak vás nechaj třeba půl dne doma?“

Filip: „Vobvykle řekněme tak od půl devátý do šesti nebo do půl sedmý.“

„Máte uvařeno, nebo si musíte sami něco uvařit?“

Filip: „Buď máme navařeno anebo si vaříme, jako, že vaří ségra.“

„Pomůžeš jí někdy taky?“

Filip: „Vona poslední dobou cvičí, a když je na cvičení, tak já to vezmu a hlásím jí, co se děje, já s tím vařením moc zkušeností nemám, v podstatě dobře umím jenom řízky a špagety...“

„Není to to nejzdravější, ale je to už určitej kumšt.“

Filip: „Jinak toho moc neumím, ještě umím míchaný vajíčka a vajíčka na sto způsobů, ale jinak vaření moc neumím.“

„Chtěl by ses v tom zlepšit?“

Filip: „No, časem snad jo, něco zvládnou.“

„A ještě k těm vztahům doma, s tátou se to taky zklidnilo?“

Filip: „No, to jo.“

„Jak se to stalo, myslíš, časem anebo jste si něco vyříkali? Nebo vám někdo pomohl?“

Filip: „Ono to bylo tak, že se mě snažil dokopat k tomu se učit, já jsem před takovými dvěma rokama se neuměl učit a tak se mě táta snažil učit, abych se sám učil. ...A to se povedlo, teď někdy v lednu.“

„Tak to je čerstvá zkušenost. ...Máš teď pocit, že jsi pochopil, co táta chtěl?“

Filip: „To jo, samozřejmě, ale jelikož mám tu dyslexii, tak moje forma učení je, že si vezmu čtvrt hodiny učebnici, přečtu si, co v ní je a co mě zajímá, to si pak najdu na internetu.“

„Takže z toho máš radost?“

Filip: „Jo, to docela jo, to je lepší.“

„Co dospívání, bude ti čtrnáct. Kromě toho, že mutuješ, cítíš na sobě nějaký změny?“

Filip: „To ne, já se cejtim jako minulej rok.“

„Co děvčata, zajímají tě?“

Filip: „To zatím moc ne.“

„Filipe, napadá tě něco, k čemu jsme se v tom povídání třeba nedostali?“

Filip: „Já jsem dopředu nevěděl, na co se mě budete ptát, takže ani ne.“

„Filipe, moc ti děkuju za čas i trpělivost a přeju ti, ať se ti dobře daří.“

3.5 Výsledky výzkumu

3.5.1 Petra

Z rozhovorů s Petrou vyplývá, že rozvod rodičů a s ním související rozpad její nejbližší rodiny zasahuje prakticky do všech zkoumaných okruhů. V době rozhovorů žije převážně s otcem. Je zklamána z přístupu sociálních institucí a soudů, kde prý neberou čtrnáctileté dítě dostatečně vážně. S obtížnou situací se snaží vyrovnat, hledá novou identitu a s ní spojenou duševní rovnováhu. Tento proces jí usnadňuje pevný základ osobnosti. Využívá vhodné techniky pro zvládání stresu, jehož zdrojem je kromě rodinné krize i plnění školních povinností a přechod na osmileté gymnázium. Mimo jiné v literatuře, hudbě a v horské turistice hledá směr a posilu při řešení svých současných životních problémů. Uvědomuje si důležitost duševní rovnováhy a tolerance k individualitám.

V sociální oblasti jsou pro ni nepostradatelní kamarádi, obvykle dokáže pregnantně vyjádřit své myšlenky, emoce i postoje. Celkově je sdílná, dobře spolupracuje, témata soužití s nejbližšími členy rodiny jsou však pro ni zřetelně stále bolestná.

Za podstatné složky zdravého životního stylu považuje stále hlavně kvalitní stravu a dostatek pohybu. Staví se kriticky k nabízenému sortimentu školních automatů (sladkosti, Colla, Sprite, ...). Na sport jí nezbyvá pravidelný čas.

Dobře přijímá změny fyzického dospívání. Uvědomuje si hlavní rizika tohoto období a snaží se jim čelit díky dobré informovanosti a zakotveným životním hodnotám v dětství v původní funkční rodině. Vzpomíná na program proti kouření, besedu o výživě, a téma první pomoci ve výuce na škole. Ostatním oblastem tematiky zdravého životního stylu se prý však na gymnáziu dosud nevěnovali.

Klíčový vliv na Petřiny představy o zdravém životním stylu má hlavně dříve fungující rodina, současně působí nejvíce vliv médií a mediálních vzorů.

Ráda by pracovala v oborech spjatých s literaturou či mineralogii. Je tu patrný odklon oproti minulé studii, kde Petra preferovala psychologickou pomoc lidem a s chutí plánovala své mateřství v dospělosti. Může ho ovlivňovat rozkolísanost její současné rodinné situace. Chtěla by odejít do zahraničí, v naší zemi žijeme prý ve velkém stresu.

Její představy o zdravém životním stylu a vzhled do tohoto oboru se jeví jako nejkompexnější a neaplikovanější ze všech dotazovaných dětí.

3.5.2 Lucie

Rozhodující pro Luciino vnímání zdravého životního stylu je zdravá strava, a dostatek pohybu. Uvědomuje si důležitost mezilidských vztahů.

I přes občasné konflikty má blízký a vřelý vztah k sourozencům, včetně nedávno narozené sestry. Má blíže k sourozencům, než k rodičům, kterým se prý moc nesvěřuje. Je zvyklá v domácnosti pomáhat.

Její přehled o tematice je, v porovnání s Jakubem a Petrou a vzhledem ke svému věku, slabší. Je zřejmě mimo jiné ovlivněn jejím pasivnějším a nesamostatným přístupem osobnosti. Nejsilnějším vlivem v utváření představ o zdravém životním stylu se u Lucie jeví rodina. Z tematiky si ve škole vybavuje okrajově oblast výživy, poučení o mimořádných situacích a teorii morálky. Kromě nauky o člověku se v biologii zdraví prý nevěnují. Má poměrně dobrý přehled o problematice závislostí a poruchách příjmu potravy. Celkově se u Lucie projevuje neprovázanost školní teorie s praxí, což snáze může vyústit ve vyhasínání učební látky.

Významným stresovým faktorem pro ni bývá plnění školních povinností, jeho účinky si uvědomuje, ale často mu neumí předcházet a vyvolává v ní zmatek. O technikách zvládání stresu ve škole neslyšela.

V životních cílech se zatím orientuje na oblast práva a poradenství. Nyní by preferovala život v klidnější oblasti města, případně na venkově, ale spokojená prý bude téměř všude.

3.5.3 Jakub

Jakub se v poslední době vývojově znatelně posunul zejména ve vnímání mezilidských vztahů, dokáže dobře vystihnout problematiku sourozeneckého soužití. Se spolužáky a učiteli vychází dobře. Jakub aktivně přemýšlí o chování a jednání lidí v okolí a o jeho příčinách i důsledcích, má tendenci lidi sbližovat.

Sport mu zjevně dodává mnoho potřebné životní energie a udržuje jeho zdravou fyzickou kondici. Kromě sportu mu při relaxaci a zpracovávání emocí pomáhá i aktivně provozovaná hudba. Stresovým faktorem bývají u Jakuba nesoulad vztahů blízkých lidí a písemné práce ve škole.

Podle vlastního úsudku prochází rychlým fyzickým vývojem, dochází u něj k akceleraci růstu. Postupně sbírá zkušenosti v navazování vztahů s opačným pohlavím včetně duševního prožívání.

Jakub má určité obecné povědomí o souvislostech činitelů zdravého životního stylu. Pod tímto pojmem si představuje hlavně výživu a sport. V oblasti zdravé výživy znalosti a zkušenosti přejímá hlavně z domova. Jak sám přiznává, preferuje spíše ne příliš zdravá jídla, starost o zdravou stravu prý nechává spíše na mamince. Stejně jako Lucie se zapojuje do nyní jistě potřebných domácích prací.

Ve škole se problematice zdraví věnovali prý zatím spíš okrajově – výživa, první pomoc, šikana, prevence závislosti. V biologii bude hlavním tématem pro příští rok.

Jakub se stále zajímá o stavbu a funkci lidského těla. Zatím nepřesně uvažuje o budoucím povolání v pomáhající profesi, např. lékař. Má jasnou představu, v jakém prostředí by chtěl jednou bydlet a jakou by měl rád partnerku.

3.5.4 Filip

Filip považuje za rozhodující pro zdravý životní styl kvalitu výživy a sport. Sport je pro něj též důležitým prvkem volného času. Zmiňuje se také o důležitosti ochrany ovzduší.

V praktických mimoškolních dovednostech obecně je poměrně zdatný a samostatný, v čemž jej podporuje jeho rodina.

Má zřejmě dobré sociální vztahy v rodině i s vrstevníky. Napjatější vztahy s otcem se, oproti stavu zmiňovaném v bakalářské práci, poněkud zklidnily. Občas při své spontánní povaze naráží na nesdílnost introvertních spolužáků.

Dospívání si zatím příliš nepřipouští, je vidět, že je teprve na jeho počátku.

Školní znalosti jsou spíše na bázi biologické, okrajově se dotýkají výživy a první pomoci. Chválí do vyučování zařazený protidrogový program. Na ostatní látku, vztahující se k výchově ke zdraví si nevzpomíná, pouze z vyučování na I. stupni ZŠ. Způsobuje to zřejmě mimo jiné přetíženost školními povinnostmi ovlivněná jeho poruchou učení. Za výrazný stresový spouštěč pokládá písemné práce ve škole. Sport nevnímá jako účinný prostředek vyrovnávání se stresem.

Filip nemá zatím jasnou představu o budoucím studiu, což jej značně zneklidňuje a činí nejistým. Jako možné profesní uplatnění vidí momentálně eventualitu práce v dabingu. Nepřemýšlí zatím o své budoucí rodině.

3.6 Shrnutí

Úvodem je nutno připomenout, že aktivní účast žáků v ZUŠ většinou souvisí s dobrým sociokulturním zázemím jejich rodin, což studie potvrzuje. Z toho také vyplývá kritičtější hodnocení působení školy na představy dětí o zdravém životním stylu.

Děti, hlavně Petra, Jakub a Filip, se ve verbálním projevu i abstraktním myšlení od minulé studie značně posunuly. Petra výrazně mentálně vyspěla, její vhled do tématu a praktické uplatňování v životě je, dle mého názoru, občas až zarážející a zároveň inspirující.

Petře, Lucii a Jakubovi, studujícím osmiletá gymnázia, výrazně přibýlo školních povinností a zároveň se ztížila rodinná situace. Tím jim ubylo volného času a přibývá zátěž, se kterou se začínají učit vypořádávat. Stres, jehož zdrojem jsou školní povinnosti, však působí na všechny čtyři děti. Aktivně jej umí zmírnit Petra a Jakub.

Děti ve všech čtyřech případech pokládají za nejdůležitější činitele zdravého životního stylu zdravou výživu a sport. S pomocí návodných otázek nachází souvislosti i s jinými tématy.

Z uvedených rozhovorů s dětmi vyplývá, že faktické znalosti a dovednosti z oblasti zdravého životního stylu mají základ v informacích a zkušenostech předávaných hlavně z domova. Velký vliv, hlavně u Petry, vykazují média.

Vliv školy, jak z výzkumu vyplývá, má jisté rezervy. Žádné z dětí nemělo v rozvrhu výchovu ke zdraví jako samostatný předmět, v jednom případě bude zařazen příští školní rok. Děti si povětšinou jen těžce vybavovaly jednotlivá témata zdraví probíraná ve škole. Okruhům první pomoc, prevence nemocí, výživa se věnovaly okrajově. Oblastmi sexuální výchova a mezilidské vztahy se zatím zřejmě zabývaly minimálně. Avšak kladný význam školy, který jí připisují, vidím v zjištění, že přátelství dotazovaných dětí ve třídě nejsou výrazně vymezena genderovou příslušností.

Pokud bych měl srovnat svoji původní studii v bakalářské práci s touto, vědomosti dobře nabyté v prvních ročnících základní školy nemusí být vždy dále s věkem úměrně rozvíjeny. Pro děti v sekundárním vzdělávání již nejsou tolik atraktivní a žhavá témata zdravá výživa a hygiena. Z rozhovorů vyplývá, že se v tomto směru od I. stupně ZŠ téměř neposunuly včetně problémů při dosahování provázanosti teoretických a praktických znalostí (kromě Petry).

Jasnými školou preferovanými tématy, mající účinné výsledky, se ukazují být prevence drog, alkoholu, kouření a šikany, které prakticky vycházejí z povinných minimálních preventivních programů.

Představy o budoucím partnerovi dobře popisují Lucie i Jakub. Petra, ani Filip je zatím nemají. Naproti tomu představy dětí o jejich budoucím povolání dostávají konkrétnější podobu u všech dětí.

4 ZÁVĚR

Předkládaná diplomová práce navazuje na práci bakalářskou a pokouší se mapovat představy vybraných žáků základní umělecké školy o zdravém životním stylu ve věkové kategorii 12-14 let. Výběr respondentů byl jasně ovlivněn předchozí studií.

V teoretické části se snaží vystihnout podstatu zdravého životního stylu v holistickém kontextu včetně historického vhledu. Celostní pohled po bližším zkoumání však zjišťuje velký záběr tématu a proto determinanty zdravého životního stylu nejsou uvedeny všechny. Jsou popsány ty, které, dle mého názoru, jsou klíčové pro formování představ dětí v tomto věku.

Teoretická část také popisuje vzdělávací obor Výchova ke zdraví v rámci vzdělávacím plánu a na ukázkou uvádí příklady školních kurikulárních dokumentů podporujících zdraví.

Práce se snaží, prostřednictvím rozhovorů, přiblížit představy čtyř dětí o zdravém životním stylu (výživa, sport, volný čas, mezilidské vztahy, duševní hygiena, plány budoucího života) a zjistit jejich uplatnění v praxi. Chce zhodnotit míru dovedností a analyzovat zdroj vlivu na vybrané respondenty v této oblasti. Vzhledem k šíři tematiky zdravého životního stylu, ale i citlivosti stávajících rolí (učitel, žák) některá témata zahrnuta nebyla, popřípadě jen okrajově (např. problematika sexuálního dospívání, generační soužití, apod.)

Domnívám se, že vytčené cíle práce byly z větší části splněny. Studie ukázala poměrně slušnou úroveň znalostí determinant zdravého životního stylu, i když oproti minulému výzkumu, jehož výsledky bych z dnešního pohledu hodnotil lépe, nebyl vývoj představ dětí tak markantní. Vysvětluji to zvyšujícím se tlakem školních povinností, ve kterých výchova ke zdraví figuruje jen okrajově a nedostatečně, a také psychickou zátěží na prahu dospívání. Výjimku tvoří minimální preventivní programy škol, které mají dotazovaní žáci v živé paměti. Nezapomenutelnou roli vlivu na děti v oblasti Výchovy ke zdraví má v této studii, jak se ukazuje, stále ještě rodina, ale důležitý je i vliv médií.

Ve výzkumném šetření se podařilo zachovat genderovou rovnováhu dotazovaných žáků, avšak nepodařilo se oslovit nikoho ze sociálně slabšího prostředí, vzhledem k vyšší kultuře dětí v základní umělecké škole. Jsem si vědom, že výsledky práce se nedají

prezentovat, aby obecně platné, vzhledem k povaze kvalitativního výzkumu a s tím spojeného malého počtu respondentů.

Jako možné doporučení pro rodiče i pedagogy se jeví poukazování na důležitost vnímání zdraví v celé jeho šíři. Např. děti ve věku respondentů jsou při dobré informovanosti schopny posilovat svoji psychickou odolnost a zvládat mechanismy stresu a relaxace. Důležitá je citlivá komunikace s dospívajícími. Potřebují naši důvěru a dostatečný prostor pro svoji samostatnost a odpovědnost. Ale také potřebují náš dobrý vzor.

Použitá literatura:

DUFFKOVÁ J., URBAN L., DUBSKÝ J. Sociologie životního stylu. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

FALEIDE A. O., LIAN L. B., FALEIDE E. K. *Vliv psychiky na zdraví. Soudobá psychosomatika*. kap. 8. Praha: Grada Publishing, 2010, ISBN 978-80-247-2864-3.

FONTANA D. *Psychologie ve školní praxi*. s. 384. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, ISBN 80-7178-063-4.

HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Jiří Budka, 1993, ISBN 80-90 1549-0-5.

HELUS Z. *Dítě v osobnostním pojetí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-888-0.

JANDOUREK, J. Sociologický slovník. s. 243. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.

KŘIVOHLAVÝ J. *Psychologie zdraví*. kap. 5, 10 a 12. Praha: Portál, 2001, ISBN 80-7178-551-2.

MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D. kap. 3. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8.

MARÁDOVÁ E., STŘEDA L., ZIMA T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. kap. 1 a 2. 1. vyd. UK Praha: Pedagogická fakulta, 2010, ISBN 978-80-7290-481-5.

MARÁDOVÁ E. *Vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví*. kap. 4. UK Praha: Pedagogická fakulta, 2014, ISBN 978-80-7290-662-8.

NAKONEČNÝ M. *Sociální psychologie*. Bratislava: Academia, 1999, ISBN 80-200-0690-7.

VÁGNEROVÁ M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 1999, ISBN 80-7178-308-0.

Elektronické zdroje:

ČTK in Týden. *Nedostatek pohybu způsobí dvakrát více úmrtí než obezita* [online 24. 7. 2015]. Vloženo 25. 3. 2015, dostupné z www: http://www.tyden.cz/rubriky/zdravi-/nedostatek-pohybu-zpusobi-dvakrat-vic-umrti-nez-obezita_337496.html#.VbJxXrXVp1W

Gymnázium Elišky Krásnohorské. *Školní vzdělávací program* [online 30. 7. 2015]. Vloženo 2009, dostupné z www: <http://www.gekom.cz/o-nas/dokumenty.html>

Minimální preventivní program ZŠ Jižní IV. s. 2, 7, 9, 2012.

MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online 14. 7. 2015].
Vloženo 2013, dostupné z www: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

Seznam zkratk:

MPP – minimální preventivní program

MŠMT – ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

RVP – rámcově vzdělávací program

ŠVP – školní vzdělávací program

ZUŠ – základní umělecká škola