

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce nese název „Kofein, jeho účinky na zdraví a jeho konzumace mezi žáky vybraných středních škol“. Ve své diplomové práci jsem chtěla odpovědět na otázku, kolik studentů vybraných středních škol se spoléhá na povzbuzující účinky kofeinu při svém studiu a jak na ně kofein působí. Klíčovým úkolem diplomové práce bylo zjistit, na jaké úrovni jsou znalosti a vědomosti žáků prvních a posledních ročníků vybraných středních škol v oblasti poživatin a nápojů s obsahem kofeinu, kolik relevantních informací mají o vlivu kofeinu na zdraví a chování. Rovněž jsem zjišťovala, jaké množství a jaké druhy kofeinových produktů žáci nejčastěji konzumují. Jako výzkumný nástroj pro získání těchto informací je využit dotazník. Analýzou a komparací dat docházím k zajímavým výsledkům, které naznačují vysokou spotřebu nápojů a poživatin s obsahem kofeinu a ukazují na nedostatek znalostí o kofeinu. V závěru praktické části přicházím s doporučením na vyučovací hodinu v rámci Výchovy ke zdraví, která by byla věnována nejen kofeinu, jeho zdrojům a produktům kofein obsahujícím, ale především konzumaci kofeinu mladými lidmi, riziku závislosti a prevenci.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Kofein, účinky, zdraví, historie, žáci