

ABSTRAKT

Tato diplomová práce Zdravý životní styl u žáků druhého stupně vybrané pražské základní školy byla zpracována za cílem zjištění zdravého životního stylu žáků dané skupiny, tedy žáků druhého stupně pražské školy. K tomuto zjištění byla použita standardní metoda CINDI Health Monitor, díky které je možno srovnat napříč věkovými skupinami zdravý životní styl lidí. Tato metoda v sobě zahrnuje standardní sadu otázek, na které probandi odpovídají dichotomicky čili ano-ne. Náš výzkum byl ještě doplněn o otázky specifické pro naši věkovou skupinu. Tyto otázky byly vyhodnoceny procentuálním zastoupením kladných odpovědí a srovnány s již proběhlými výzkumy napříč věkovými skupinami. Konkrétně se skupinou studentů a dospělých tedy starších 25 let. Z hlediska statistiky byla použita také korelace, které lépe vystihla vztah mezi danými věkovými skupinami. Dalším cílem této práce bylo pak na základě průniku výsledků v teoretických východiscích navrhnout doporučení pro ozdravení zdravotního stylu žáků, kteří byli zapojeni do výzkumu této práce. Vybraná skupina žáků má zdravotní styl na dobré úrovni, což může být dáno lokalitou školy a také její kulturou, neboť zde dochází mnoho sportujících žáků. Zásadní doporučení žákům je omezit přísun cukrovinek, které mají nízkou výživovou hodnotu, a také uzenin, které jsou u většiny žáků běžnou potravinou v jejich jídelníčku. Dále pak snaha o omezení kouření v domácnosti žáků. Vzhledem k lokalitě školy na kopci je žákům doporučena procházka do školy z místa bydliště, pokud bydlí v okolí, pěšky.

KLÍČOVÁ SLOVA

zdravý životní styl, druhý stupeň ZŠ, CINDI Health Monitor, zdraví