



**Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
Katedra školní a sociální pedagogiky**

**Vliv mateřství na změnu postojů ke zdravému  
životnímu stylu**

Diplomová práce

**Martina Smejkalová**

Magisterské studium

Učitelství pro střední školy (Biologie – Pedagogika)

Vedoucí práce: **PhDr. Jaroslava Hanušová, Ph.D.**

Praha 2010

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Vliv mateřství na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu vypracovala samostatně a použila jen pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

V Praze dne: 12. 6. 2010

Martina Smejkalová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem, kteří mi pomohli při zpracování mé diplomové práce. Především členům své rodiny za velkou morální a finanční podporu, kterou mi během celých studií poskytovali. Bez jejich péče a lásky by nikdy tato práce nemohla vzniknout.

Své poděkování bych také chtěla vyjádřit paní doktorce Hanušové za velkou pomoc a podporu při konzultacích, kterou mi vždy rychle a ochotně prokazovala.

## **Abstrakt v českém jazyce**

**Název:** Vliv mateřství na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu

### **Abstrakt:**

V diplomové práci naleznete zásady zdravého životního stylu spojené s těhotenstvím a mateřstvím, které poslouží jako rádce pro nastávající rodiče. Zaměřím se především na doporučení pro správné stravovací návyky a vhodné sporty pro nastávající maminky. Neopomenu ani na oblast duševního zdraví, kde se objeví typy a rady pro zlepšení psychického stavu rodičů.

V textu jsou zaznamenány organizace zabývající se vzděláváním rodičů v oblasti zdravého životního stylu. Vybírány jsou tak, aby rodiče měli jistotu kvalitních informací.

Objevíte zde výsledky výzkumné sondy o změnách postojů rodičů vlivem rodičovství, získané dotazníkem rozeslaným do mateřských center v České republice. Díky dotazníku zjistíte, jak se rodiče staví k otázkám výuky na základních školách v oblasti zdravého životního stylu, kterou prošli.

### **Klíčová slova:**

Mateřství

Mateřské centrum

Postoje

Těhotenství

Zdraví

Zdravý životní styl

## **Abstract in English language**

**Title:** Maternity effect on changes of attitudes towards healthy life style

### **Abstract:**

In this thesis you will find guidelines of healthy lifestyle concerning pregnancy and motherhood, which will serve as a handbook for parents-to-be. I will mainly focus on recommendations for the right eating habits and appropriate sports for expectant mothers. I won't also leave out the mental health issue, where will be tips and suggestions for improvement of the mental state of the parents.

In this text there are listed some organizations which deals with the parents' education in the area of healthy lifestyle. They are chosen to provide quality information for expectant parents.

You will find here also the results of research concerning the change of attitudes of parents during their parenthood, which were obtained from a questionnaire that was sent to the Parent Centers in the Czech Republic. Thanks to this questionnaire you will find the attitude of parents to the questions of tuition on primary schools concerning the healthy lifestyle, they underwent.

### **Key words:**

Maternity

Maternity center

Attitudes

Pregnancy

Health

Healthy lifestyle

# Obsah

Úvod .....	9
<b>Teoretická část.....</b>	<b>11</b>
<b>1. Definice zdraví a životního stylu .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Zdravý životní styl z hlediska tělesného.....</b>	<b>13</b>
2.1 Sport v těhotenství.....	13
2.2 Strava v těhotenství .....	17
2.3 Teratogenní faktory v těhotenství.....	33
<b>3. Zdravý životní styl z hlediska duševního .....</b>	<b>36</b>
3.1 Činitelé ovlivňující duševní hygienu .....	36
3.2 Metody duševní hygieny .....	39
3.3 Techniky relaxace .....	40
3.4 Relaxační techniky .....	42
3.5 Způsoby zvládnání životních situací .....	44
<b>4. Organizace vzdělávající rodiče v oblasti zdravého životního stylu .....</b>	<b>46</b>
4.1 A – centrum .....	46
4.2 Aperio .....	46
4.3 Česká konfederace porodních asistentek.....	47
4.4 H.A.M.....	47
4.5 Mateřská centra .....	47
4.6 Zdravý životní styl .....	48
<b>5. Mateřská centra .....</b>	<b>49</b>
5.1 Role mateřských center ve společnosti .....	50
5.2 Programy mateřských center.....	51
5.3 Síť mateřských center .....	51
5.4 Historie Sítě MC .....	52
<b>6. Výzkumné šetření .....</b>	<b>54</b>
6.1 Cíle výzkumné části práce.....	54
6.2 Hypotézy.....	54
6.3 Metodika výzkumu .....	55
6.4 Charakteristika zkoumaného souboru.....	56

<b>6.5 Technika výzkumu .....</b>	<b>56</b>
<b>6.6 Výsledky výzkumu: Vliv rodičovství na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu .....</b>	<b>57</b>
<b>6.7 Výsledky výzkumu: Mapování MC .....</b>	<b>94</b>
<b>6.8 Environmentální výchova ve výuce základních škol v Litoměřicích ....</b>	<b>104</b>
<b>7. Závěr .....</b>	<b>108</b>
<b>8. Seznam použité literatury .....</b>	<b>109</b>
<b>9. Seznam použitých zkratk.....</b>	<b>111</b>
<b>10. Seznam příloh .....</b>	<b>112</b>



## Úvod

Mateřství. Fenomén, který provází celé lidstvo již od nepaměti. Přirozenost nebo povinnost, se kterou se ženy setkávají? Kdo nás připravuje na mateřství a jak se s ním vyrovnat? Toto jsou otázky, které si pokládá většina mladých žen. V této práci se pokusím zaměřit na jednotlivé obory vzdělávání související s tematikou těhotenství a rodičovství. Zkompletovat možnosti vzdělávání rodičů v oblasti zdravého životního stylu. Nerozlučnost stravy a pohybu tak zachytí výčet jednotlivých sportovních možností pro těhotné ženy.

Můžete se začít ptát, proč je důležité žít zdravě? Jestliže se lidé, zvláště pak nastávající rodiče chtějí udržet v tělesné, ale i duševní kondici je třeba dodržovat určité zásady, které budou podrobněji uvedeny v práci. Jedná se například o zásady správné životosprávy, vyhýbání se návykovým látkám, dodržování duševní hygieny a jiné. Při dodržování těchto zásad můžeme zlepšit svůj život z pohledu zdravotního (méně chorob, delší život, dobrá fyzická kondice, příjemný vzhled, zlepšení partnerských vztahů). Z hlediska duševního (stáváme se méně výbušnými, lépe se vyrovnáváme se stresem a tím předcházíme nejen civilizačním chorobám, hovoříme zde pak o tzv. „duševní kráse“). Při hlubším členění i z hlediska sociálního (zlepšení partnerských vztahů, nalezení společné zábavy, získání nových přátel, eliminace sociálně – patologických jevů).

Podívám se na jednotlivé organizace, které v dnešní době rodičům nabízejí informace formou vzdělávání pro zkvalitňování jejich rodičovských kompetencí. Ať už pro rodiče budoucí či stávající. Kromě větších organizací jsou zdrojem informací o zdravém životním stylu například wellness centra, zabývající se především fyzickou krásou člověka. Dále pak knihovny, domy kultury a jiné instituce zřizující nejrůznější přednášky zaměřené na duševní a fyzickou pohodu. V této oblasti si myslím, že je široký sortiment výběru. Důležité však je, nalézt kvalitního lektora s pravdivými informacemi. Dám tedy na doporučení z řad maminek, díky neformálním rozhovorům.

Velkou úlohu v možnostech vzdělávání rodičů hrají Mateřská centra. Z tohoto důvodu zvláštní pozornost budu věnovat Síti mateřských center o.s, která sdružuje Mateřská centra v České republice. Proto jsem si také kladla za cíl

zmapovat tato centra na území Ústeckého kraje a podívat se na jejich možnosti ve vzdělávání rodičů v oblasti zdravého životního stylu.

V praktické části práce se pokusím zjistit, jakým způsobem mateřství ovlivňuje změny postojů rodičů ke zdravému životnímu stylu. Jakých oblastí se změny týkají. Zda jsou tyto změny spojené s rodičovstvím či nikoliv. Pomohu si dotazníky, které byly rozdány rodičům navštěvujícím Mateřská centra v České republice nezávisle na věku, pohlaví a sociálním postavení rodičů.

Před tím, než se jedinec stane rodičem, prochází zpravidla školní docházkou. Proto vidím jako důležité zaměřit se na možnosti základních škol, jak vyučovat zdravému životnímu stylu. Jelikož by tato oblast byla rozsáhlá, zaměřila jsem se pouze na město Litoměřice, ve kterém žiji.

## Teoretická část

### 1. Definice zdraví a životního stylu

Pokud se chceme zabývat otázkami zdraví a životního stylu, musím nejprve správně formulovat, co zdraví a životní styl vůbec znamenají.

Definici zdraví vytvořila Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation). Tato organizace říká, že zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.<sup>15</sup> Jiný autor se k této definici vyjadřuje následovně. „Pojem zdraví má tedy tři odlišné dimenze, které jsou navzájem těsně spojené. Není to pouze dimenze tělesného zdraví, ale i zdraví duševního a sociálního. Definice nevysvětluje, co se myslí pohodou. Pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá každý člověk jinak, a proto zdraví je velmi subjektivní a podoba zdraví je u každého člověka jedinečná a relativní.“<sup>17</sup> Z této definice vycházím i ve své práci. Využila jsem rozdělení na tělesné a duševní zdraví.

Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, které zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).

Musíme si uvědomit, že rozhodování člověka o sobě samém, však nikdy nebylo a není zcela svobodné. Vždy je vázáno jeho rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, ve které žije. Je závislé na ekonomických faktorech svých a celé společnosti a především na svém sociálním postavení. Nesmíme opomíjet věk člověka, pohlaví, vzdělání, temperament, zaměstnání, příjmy či příslušnost k rase. V neposlední řadě pak na hodnotových a postojoyých názorech člověka.<sup>15</sup>

Nyní máme definovaný zdravý životní styl a můžeme se pustit do bližšího rozdělení. Berme v potaz, že zdravý životní styl není jen zdravá strava a sport. Uvědomme si, že celkový náhled na zdravý způsob života je brán i z ekologického pohledu. Ten, kdo žije zdravě, žije i ekologicky. Nakupuje výrobky s ekologickou certifikací, ať už potraviny, chemikálie či hygienické pomůcky. Může nás zajímat i ekologické bydlení, které v této chvíli ponechám pro námět jiné práce.

Z omezenosti rozsahu práce se nebudu ekologickým způsobem života více zaobírat. V tomto rozboru, jak již bylo řečeno, se zaměřím na rovinu zdravého životního stylu tělesnou a duševní.

V této práci se také zabývám postoji člověka, a to především ke zdravému životnímu stylu. Jak se mé prognózy potvrdí, ukáží až výsledky výzkumu.

## **2. Zdravý životní styl z hlediska tělesného**

Celé mé povídání se odvíjí od informace, že veškeré zásady, které zde uvádím, jsou primárně určené pro těhotné ženy, matky. V žádném případě neznevažují postavení role otců ve společnosti. Z racionálního hlediska se tatínků příprava na potomka po stránce tělesné příliš netýká. Výjimku samozřejmě tvoří úprava stravy.

Pokud je práce věnována především těhotným ženám, nesmím zapomenout dle odborné definice na to, co vůbec těhotenství znamená. „Těhotenství zahrnuje změny v organismu ženy – od oplodnění vajíčka až po porod nového jedince. Těhotenství trvá průměrně 40 týdnů (270 dnů od oplodnění nebo 248 dnů od prvního dne poslední menstruace“<sup>26</sup>

### **2.1 Sport v těhotenství**

Cvičení během těhotenství je důležitou součástí přípravy na porod a pro dobrou tělesnou, ale i duševní kondici. Tím se zvyšuje předpoklad, že těhotenství bude probíhat bez problémů a v pohodě. Ženy se tak naučí lépe vnímat své tělo a respektovat jeho signály. Cvičení je pomůže připravit na polohy, které pomohou usnadnit porod. Naučí se správně dýchat, procvičí si úlevové polohy pro 1. dobu porodní.<sup>5</sup>

Cvičení v těhotenství přispívá k udržení kondice a sebevědomí, posílení důvěry ve vlastní tělo a k poznání svých možností. Při cvičení dochází k uvolnění endorfinů, které navozují pocit dobré nálady. V neposlední řadě pomáhá cvičení také k posílení vzájemného vztahu mezi těhotnou ženou a jejím dítětem.<sup>5</sup>

Mezinárodní zdravotnická organizace (WHO) doporučuje těhotným ženám s fyziologickým těhotenstvím cvičit 3x týdně. Během těhotenství mohou cvičit tak dlouho, dokud je jim daný pohyb příjemný. Cvičební sestava (soubor cviků) by měl trvat asi 40 – 45 minut.<sup>5</sup>

#### **2.1.1 Zakázané sporty**

Během těhotenství by se žena měla vyvarovat tzv. adrenalinovým sportům. To je těm, které s sebou přinášejí zvýšené riziko břišního traumatu. Můžeme k nim zařadit následující:

- Jízda na koni.
- Potápění.
- Skoky s padákem.
- Akrobatické prvky.
- Vodní turistika (rafting, kanoistika).<sup>5</sup>

Důvodem je ohrožení dítěte kvůli možnému úrazu matky, neadekvátní zátěž pro organismus ženy, který je pod vlivem těhotenských hormonů (kloubní spojení a vazy jsou uvolněnější a náchylnější ke zraněním). Obecně se proto nedoporučují ani:

- Kolektivní míčové sporty.
- Squash.
- Tenis.
- Aerobik.<sup>5</sup>

Co se týká silového tréninku v posilovně, maminkám, které na takové cvičení nebyly před těhotenstvím zvyklé, jej rozhodně není možné doporučit. Pokud před otěhotněním posilovnu navštěvovala pravidelně, měla by se poradit s odborníkem (trenérem) a přizpůsobit druh, náročnost a délku posilovacích cviků svému stavu.<sup>5</sup>

### **2.1.2 Doporučené sporty**

Je samozřejmostí, že cvičení – sportování probíhá jen za předpokladu, že mamince nebrání žádné zdravotní komplikace.<sup>5</sup>

#### Plavání

Plavání je z hlediska zdravotního jedním z nevhodnějších sportů v období těhotenství. V doporučení WHO je uváděno na 1. místě jako sport pro těhotné. Hodiny plavání v těhotenství doplňují přípravu ženy (případně i muže) na porod a rodičovství. Těhotná žena se ve vodě cítí dobře, ani rostoucí břicho jí nepřekáží. Je zajímavé, že ve vodě vnímáme asi 15% své skutečné tělesné hmotnosti.<sup>5</sup>

Plavání snižuje nebo zcela odstraňuje bolesti zad, napomáhá uvolnění v oblasti krku a ramen. Snižuje se zátěž kloubů a šlach dolních končetin. Dochází k uvolnění svalstva a k prohloubení dechu. Organismus přijímá více kyslíku, což prospívá matce i plodu. Zvětšuje se objem plic. Při plavání se učí správnému dýchání při porodu. Ve vodě získávají větší důvěru ve vlastní tělo a učí se vnímat jeho signály.<sup>5</sup>

Plavání se může doplnit cvičením ve vodě s pomůckami (např. korková destička, pěnová žížala, hokejový puk) i bez pomůcek.<sup>29</sup>

Plavání těhotných či kojenců nabízí velké množství plaveckých bazénů, kde je organizují plavecké školy či lektorky z řad MC. Z Ústeckých center uvádím pro příklad MC Bělásek - Děčín, MC Radka - Kadaň a MC Mozaika - Lovosice.

### Jóga

Gravidjóga či těhotenská jóga. Těmito výrazy bývají označována speciální jógová cvičení pro těhotné ženy. Nyní se dostáváme na pomezí fyzického a duševního zdravého životního stylu. Jedná se o spojení cviků, protahování, řízeného „vědomého“ dýchání a meditace. Skládá se ze série pozic – ásan, které posilují, protahují a uvolňují tělo a příznivě působí na vnitřní orgány.<sup>29</sup>

Ulevuje od bolesti v zádech, svalových křečích, oteklých nohou, křečových žil nebo únavy. Výhodou je, že se dá prakticky cvičit až do porodu. Mimo jiné bez ohledu na věk, fyzickou kondici nebo týden těhotenství.<sup>29</sup>

Jógu nabízejí převážně centra volného času a sportovní spolky. Těhotenská jóga je zatím málo rozšířeným typem cvičení. Její význam je opravdu jak na rovině fyzické, tak duševní. Slouží jako relaxace, k uvědomění si vlastního těla a získání kontroly nad sebou samým.

### Turistika a procházky přírodou

Budoucí maminky by do svého denního režimu měly zařadit 5 – 6 kilometrů chůze denně, ideálně procházky přírodou. Ideální jsou procházky s pejskem.<sup>5</sup> Pokud pejska rodička nemá, může si najít jiný druh zábavy. Např. dnes rozvíjející se geocaching (turistika spojená s hledáním pokladů po celém světě).

Co se týká běhu, v těhotenství s ním rozhodně nezačínat. Pokud byla maminka na běh zvyklá, je potřeba ubrat počet naběhaných kilometrů.<sup>5</sup>

Velká výhoda tohoto sportu je jeho finanční a časová nezávislost. Chodit na procházky do přírody může každý a kdy se mu zachce.<sup>29</sup>

### Jízda na kole nebo rotopedu

Tento druh sportu šetří klouby, šlachy a napomáhá okysličování svalů. Na kole mohou nastávající maminky jezdit do doby, dokud se na něm budou cítit bezpečně, jízda jim bude příjemná a nebudou cítit tlak v břiše a pánvi.<sup>5</sup>

Dnes moderní spinning – organizovanou jízdu na rotopedu, zajišťují především posilovny. Rotoped se dá pořídit i domů. Pokud maminka raději volí klasické kolo a nevlastní jej, může využít služeb některé z půjčoven kol.<sup>29</sup>

### Běh na lyžích

Výhodou tohoto sportu je rovnoměrné zatížení a procvičení celého těla. Zaměstnává všechny hlavní svalové skupiny jak horní, tak dolní poloviny těla.<sup>5, 29</sup>

Důležité je nepodceňovat příjem tekutin a správný oděv. Zvolit vhodný typ terénu a uzpůsobení běžeckých lyží váze. Samozřejmě platí jen pro maminky znalé běhu na lyžích. I pro ně přes to platí volit raději klasický styl, nežli bruslení. V tomto období s tímto sportem rozhodně nezačínáme.<sup>5, 29</sup>

### Speciální cvičení v těhotenství

Tato cvičení jsou vhodná především pro ženy, které před těhotenstvím necvičily. Kurzy zajišťují převážně porodní asistentky v nemocnicích, mateřských centrech či na jiných místech ke cvičení určených. Při cvičení se dá používat pomůcek, které napomohou ke správnému provedení cviku bez zátěže kloubního spojení.<sup>5</sup>

Výhodou těchto cvičení je práce s myšlenkou, že ženě cvičící ve skupině se dostává psychického uvolnění. Ostatní mají stejné problémy jako ona, není v tom úplně sama. Umožňuje jim poznat jiné ženy se stejnými problémy, navázat přátelství, která trvají i po kurzu.<sup>5</sup>



Z MC Ústeckého kraje, kde se setkáte se speciálními cvičeními, uvedu pro příklad MC Klubíčko - Litoměřice a MC Oáza z České Kamenice.

Mezi speciální cvičení můžeme zahrnout následující druhy:

- Lehké posilování, které patří mezi nejklassičtější a nejčastěji vyhledávané.
- Aerobik pro těhotné. Cvičení určené maminkám, které na něj byly zvyklé i před otěhotněním. Moderní alternativou pro těhotné bývá aquaerobik.
- Cvičení na míči. Míč slouží nejen jako nástroj ke cvičení, ale jako židle pro těhotné. Pomáhá proti bolestem páteře a může být pomůckou i při porodu.
- Cvičení s overbally. Overball je určen především pro začátečnice. Mohou se používat pro usnadnění či naopak ztížení cviku.<sup>29</sup>

## 2.2 Strava v těhotenství

Vzhledem k tomu, že těhotenství i období laktace (kojení) jsou stavy naprosto fyziologické a nejedná se o žádné onemocnění, stravování se v této etapě výrazně neliší od výživy v každém jiném období života. Pokud tedy nastávající nebo současná maminka žila „zdravě“, není třeba v jídelníčku nic zásadního měnit. Zdravou stravou můžeme určit jídlo racionální. V následujících řádcích si ukážeme, jak má taková racionální, vyvážená strava vypadat.<sup>18</sup>

„Pod pojmem racionální výživa rozumíme soubor znalostí a návodů (technologíí) týkající se kvality a kvantity přijímané potravy (a dalších komponent), a to vzhledem k současným i předvídaným nárokům organismu. Racionální výživa musí tedy respektovat požadavky různých věkových skupin, nároky různě stratifikované populace (pohlaví, klima, různost zaměstnání, fyziologický stav organismu atd.). Mluvíme o kvantitativním aspektu výživy. Je to stručně řečeno pokrytí energetických nároků organismu prostřednictvím základních potravin. V popředí všeobecného zájmu v současné době ve většině vyspělých zemí je právě kvalitativní aspekt výživy.“<sup>25</sup>

Otázka výživy je důležitá již v období plánovaného početí. Lidské tělo si některé složky stravy ukládá do zásoby a může ji využívat později v období nedostatku či zvýšené potřeby. Strava ovlivňuje zdravotní stav organismu. Zdravotní a výživový stav ženy často odráží zdravotní stav plodu a posléze i

dítěte. Pokud je jídelníček ženy nevyvážený, postrádá dostatečné množství některé ze složek stravy (bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerální látky aj.) nebo naopak obsahuje nadbytek některých komponent, může být plod ohrožen. <sup>18</sup>

V tomto období se to netýká jen žen. Zásad zdravé výživy by se měl držet i budoucí tatínek. U mužů totiž může životní styl ovlivnit i kvalitu spermií, což je jeden ze základních předpokladů zdravého početí. <sup>18</sup>

### **2.2.1 Obecné zásady výživy těhotné a kojící ženy**

1. Konzumace pestré stravy.
2. Navýšení energetického příjmu v těhotenství asi o 600 kJ a v době kojení asi o čtvrtinu.
3. Střídmý příjem tuků, především živočišného původu.
4. Dostatečný příjem vitamínů, minerálů a vlákniny – tj. zeleniny, ovoce a obilnin.
5. Střídmý příjem sacharózy.
6. Střídmý příjem sodíku, kuchyňské soli – především uzená jídla, uzeniny, konzervované potraviny.
7. Vyvarování se konzumace alkoholu.
8. Střídmá konzumace kofeinu. <sup>5</sup>

Správná, vhodná výživa spočívá ve vyváženém poměru mezi kvantitou a kvalitou. Nadměrný příjem znamená nadvýživu, a tím větší váhový přírůstek a komplikace v těhotenství. Snížený příjem zase znamená podvýživu, čímž se zvyšuje pravděpodobnost nízké porodní váhy plodu. <sup>5</sup>

Nepřiměřenost kvalitativní vede k dysbalanci, hypokarenci až karenci (tj. chorobný stav organismu vyvolaný nedostatkem některých ve výživě nezbytných látek). Tento stav ovlivňuje vývoj plodu a celkový zdravotní stav matky, hrozí vyšší riziko infekcí. <sup>5</sup>

Co je dobré vědět při zdravém stravování

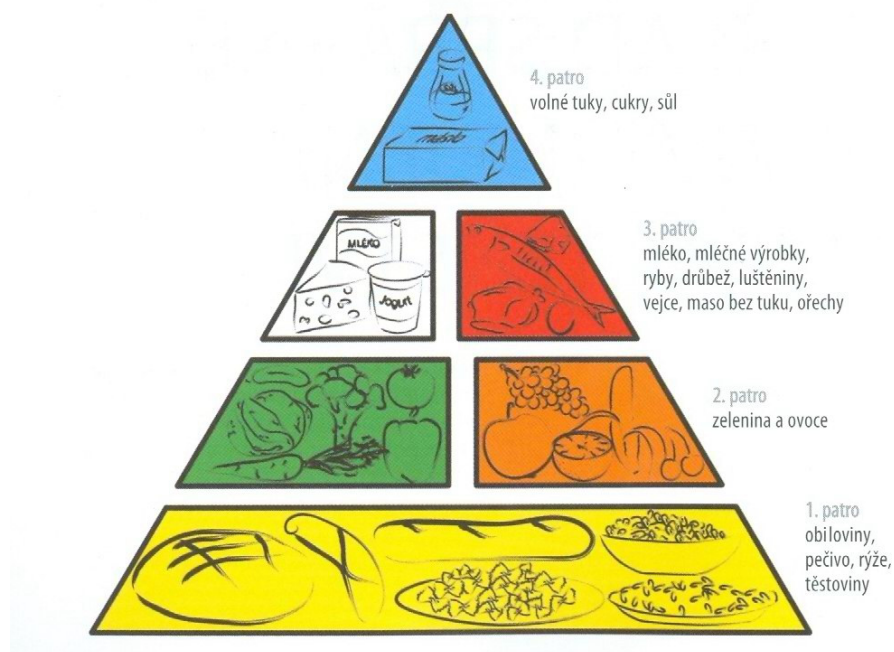
1. Znat složení potravinové pyramidy.

2. Znat svůj BMI (body mass index, tedy index tělesné hmotnosti) před otěhotněním.
3. Vědět, které vitamíny a minerály v těhotenství potřebuje organismus ženy ve zvýšeném množství.<sup>5</sup>

### 2.2.2 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida České republiky má podle oficiálního doporučení Ministerstva zdravotnictví České republiky čtyři patra. Podle stavebních pravidel správné pyramidy je i potravinová pyramida složena z pater principem „základ na základ, špička na špičku“. Trojúhelníkový tvar pyramidy navíc představuje doporučené množství (charakterizované počtem definovaných porcí) konzumovaných potravin v jednotlivých patrech. Čím nižší patro, tím více potravin z dané skupiny by měli budoucí rodiče denně sníst. Také v rámci jednotlivých skupin je třeba rozlišovat potraviny vhodnější a méně vhodné, které je dobré omezit.<sup>18</sup>

Obr. č. 1: Potravinová pyramida



Zdroj: Pokorná, Březková, Pruša, 2008. s. 14

1. V základně potravinové pyramidy jsou obilniny, chléb a pečivo, těstoviny, rýže. Pro žádoucí přísun vlákniny by to měly být výrobky z celozrnné mouky, případně celých zrn. Obiloviny – pšenice, ječmen, žito, oves, rýže, kukuřice, čirok, proso, tritikale. Tzv. pseudo – obiloviny – pohanka, amarant (laskavec) a quinoa (merlík chilský).<sup>5, 18</sup>

Všechny jsou hlavním zdrojem sacharidů, kterých obsahují 55 – 78 % z celkové hmotnosti. V menší míře obsahují i bílkoviny 7 – 19 %. Tyto bílkoviny se však řadí k tzv. neplohodnotným, neboť neobsahují všechny nepostradatelné aminokyseliny (vhodnějším zdrojem bílkovin jsou luštěniny, maso a vejce). Obsah tuků, s příznivým složením tzv. mastných aminokyselin se pohybuje od 10 - 13 %.<sup>5, 18</sup>

Každá těhotná žena by měla mít 3 - 6 porcí těchto potravin denně. Jedna porce představuje například jeden krajíc chleba (60 g) či jeden rohlík, 125 g vařené či dušené rýže nebo těstovin.<sup>5, 18</sup>

2. Druhé poschodí pyramidy patří zelenině a ovoci. Ovoce byste si měla v těhotenství dopřát alespoň 2x za den. Ovoce by mělo být čerstvé, případně mražené nebo sušené. Doporučuje se také připravit ovocnou šťávu. Pozor na konzumaci velkého množství citrusových plodů. Mohou vyvolávat alergické reakce. Druhy zeleniny by se měly střídát – několikrát týdně zařadit tmavou zeleninu a luštěniny.<sup>5, 18</sup>

Hlavní složku představuje voda. Dužnaté ovoce obsahuje 70 – 80 % vody, zelenina průměrně 80 %. Ovoce dále obsahuje z 5 – 15 % sacharidy, obsah bílkovin i tuků je však již zanedbatelný (výjimkou je avokádo). U zeleniny je zanedbatelné i množství sacharidů.<sup>5, 18</sup>

Doporučené denní konzumované množství ovoce je asi 2 – 4 porce, zeleniny 3 – 5 porcí. Jedna porce odpovídá přibližně velikosti sevřené pěsti konzumenta.<sup>5, 18</sup>

3. Třetí patro pyramidy se dá dělit na dvě skupiny. Skupinu mléka a mléčných výrobků a skupinu ryb, drůbeže, luštěnin, vajec, masa bez viditelného tuku (červeného) a také bobů a ořechů. V obou skupinách se nachází zdroj bílkovin a vápníku (Ca). Jsou také neopomenutelné jako zdroj tuků a cholesterolu.

Doporučuje se maso libové a často ryby a boby. S ořechy raději opatrně, jsou bohaté na tuk. <sup>5, 18</sup>

Podle potřeby je doporučováno konzumovat 2 – 3 porce mléčných výrobků za den. Jedna porce zde odpovídá přibližně 250 ml sklenici mléka, 200 ml kelímku jogurtu či 50 g sýra (tj. asi tři tenké plátky tvrdého sýra). Doporučuje se spíše nízkotučné mléko a mléčné výrobky. <sup>5, 18</sup>

Díky vysoké výživové hodnotě se doporučuje týdně sníst asi 2 porce ryb a 4 vejce či výrobky z nich. <sup>5, 18</sup>

4. Ve vrcholu pyramidy jsou tuky, cukry a sůl, které by se měly konzumovat pouze omezeně. <sup>5, 18</sup>

Podle oficiálních doporučení do 2 porcí denně. Jedna porce tuků či cukrů váží asi 10 g. Konzumované množství však závisí na celkové skladbě a množství tuků, olejů, cukrů či soli v jídelníčku již obsažených. <sup>5, 18</sup>

Podíl jednotlivých denních jídel by měl být následující: snídaně a přesnídávka 30 %, oběd 30 %, svačina 15 % a večeře 25 %. Intervaly mezi jídly se doporučují asi 3 – 4 hodiny, celkový denní příjem by se měl rozdělit do 5 – 7 porcí. <sup>5</sup>

### **2.2.3 Glykemický index potravin**

Obvyklá strava se sestává ze směsi různých sacharidů. Orientaci v různých typech sacharidových zdrojů zlehčuje tzv. glykemický index. Udává, jak rychle po konzumaci zvyšuje daná potravinu hladinu cukru v krvi. Čím rychleji a více hladinu cukru v krvi zvýší, tím vyšší je její hodnota glykemického indexu. Pro postupný vzestup hladiny cukru v krvi je lepší v jídelníčku konzumovat zdroje sacharidů s nižším glykemickým indexem, protože energii dodávají pozvolněji. <sup>18</sup>

Dostí důležité bývá celkové množství sacharidů v potravině (tzv. glykemická nálož). Pro příklad si můžeme uvést glykemický index mrkve, který je poměrně vysoký, ovšem celkový obsah sacharidů je nízký. Tím pádem je zvýšení hladiny glukózy v krvi po jídle daleko nižší než u zdrojů bohatších na sacharidy. <sup>18</sup>

Glykemický index je hodnotou velmi individuální. Jeho výši ovlivňují i jiné faktory, jako je způsob zpracování potravin. Čím více je potravin tzv. „pufovaná“,

rozvařená a více tepelně zpracovaná, tím se cukr v tenkém střevě daleko lépe uvolňuje do krve a zvyšuje se tak glykemický index. Čím více potravina „drží pohromadě“, tím méně v zažívacím traktu uvolňuje cukr do krve a hodnotu glykemického indexu tak snižuje. <sup>18</sup>

Glykemický index ovlivňuje dále obsah vlákniny, obsah tuku, kyselost potraviny a vzájemné poměry jednotlivých živin obsažených v dané potravine a samozřejmě i velikost porce. <sup>18</sup>

Tab.č. 1 Orientační hodnoty glykemického indexu (GI)

<b>Potravina s vyšším GI</b>	<b>Hodnota GI</b>	<b>Potravina s nižším GI</b>	<b>Hodnota GI</b>
Chléb pšeničný bílý	71	Chléb žitný celozrnný	58
Cornflakes	81	Mysli	55
Rýže bílá	64	Rýže parboiled	47
Bramborová kaše	74	Brambory vařené	50
Banány	52	Jablka	38
Mrkev vařená	49	Mrkev syrová	16
Rýžové nudle	61	Špagety	44
Colové nápoje	58	Čerstvá mrkvová šťáva	43

Pozn.: Hodnota GI 100 je přiřazena glukóze.

Zdroj: Pokorná, Březková, Pruša, 2008. s. 21; upraveno

## 2.2.4 BMI

V současné době se používá hodnocení hmotnosti ve vztahu k výšce podle hodnoty Body Mass Indexu. Jeho velikost souvisí s množstvím tělesného tuku. <sup>15</sup> BMI se vypočítá tak, že hmotnost člověka v kilogramech se vydělí jeho výškou na druhou v metrech. <sup>5</sup>

$$\text{BMI} = \frac{\text{Hmotnost}}{\text{Výška}^2}$$

### BMI 19 - 24

Člověk má ideální tělesnou hmotnost a při váhovém přírůstku v těhotenství 10 až 12 kg se dá předpokládat, že dítě bude mít dobrou porodní hmotnost (tj. 3.500 g  $\pm$  200 g).<sup>5</sup>

### BMI pod 19

Znamená, že může být v těhotenství větší váhový přírůstek – do 16 kg. Studie dokazují, že ženy s nízkým BMI a nízkým váhovým přírůstkem v těhotenství rodí v 41 % případů děti s nižší porodní váhou.<sup>5</sup>

### BMI nad 24

Čím je BMI vyšší, tím by měl být váhový přírůstek v těhotenství nižší. U žen s BMI nad 30 se doporučuje přibrat během těhotenství kolem 5 – 6 kg. Vyšší váhový přírůstek může způsobit vážné komplikace v těhotenství i v průběhu porodu.<sup>5</sup>

Nebezpečný je i větší úbytek hmotnosti v těhotenství – mohlo by tím dojít k ohrožení vývoje či dokonce života dítěte. Rozhodně jsou v tomto období nevhodné redukční diety.<sup>5</sup>

Toto členění však nelze používat u dětské a adolescentní populace vzhledem k tomu, že v průběhu růstu a vývoje se mění proporcionalita těla a s tím i hodnoty BMI. Následující tabulka uvádí změny BMI u obézních chlapců a dívek ve věku od 6 do 19 let.<sup>15</sup>

Tab.č. 2 Hraniční hodnoty BMI vymežující tři stupně obezity u české dětské a adolescentní populace (Bláha, 2001) <sup>15</sup>

Věk/roky	Chlapci			Dívky		
	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň	1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň
6,0 – 6,99	19,6 - 24,8	24,9 - 28,8	Nad 28,8	19,7 - 24,8	24,9 - 28,6	nad 28,6
7,0 – 7,99	20,2 - 25,0	25,1 - 29,2	Nad 29,2	20,6 - 24,6	24,7 - 28,8	nad 28,8
8,0 – 8,99	21,1 - 25,3	25,4 - 30,4	Nad 30,4	21,5 - 24,4	24,5 - 28,8	nad 28,8
9,0 – 9,99	22,2 - 25,7	25,8 - 30,5	Nad 30,5	22,4 - 25,2	25,3 - 29,4	nad 29,4
10,0 - 10,99	23,3 - 26,2	26,3 - 30,9	Nad 30,9	23,1 - 25,7	25,8 - 30,0	nad 30,0
11,0 - 11,99	24,3 - 27,0	27,1 - 32,0	Nad 32,0	24,2 - 26,3	26,4 - 31,4	nad 31,4
12,0 - 12,99	24,8 - 27,8	27,9 - 33,3	Nad 33,3	25,3 - 27,6	27,7 - 32,8	nad 32,8
13,0 - 13,99	25,1 - 28,6	28,7 - 33,5	Nad 33,5	25,6 - 28,9	29,0 - 34,6	nad 34,6
14,0 - 14,99	25,5 - 29,3	29,4 - 34,7	Nad 34,7	25,5 - 29,5	29,6 - 35,0	nad 35,0
15,0 - 15,99	26,2 - 31,0	31,1 - 39,6	Nad 39,6	25,8 - 29,7	29,8 - 36,3	nad 36,3
16,0 - 16,99	26,9 - 32,5	32,6 - 38,3	Nad 39,8	27,2 - 30,2	30,3 - 37,3	nad 37,3
17,0 - 18,99	27,6 - 33,5	33,6 - 40,4	Nad 40,4	27,3 - 31,4	31,5 - 38,1	nad 38,1

Zdroj: Machová, Kubátová, 2009 s. 220

### 2.2.5 Minerální látky

Minerální látky zahrnují různé anorganické látky, které jsou většinou základními kameny enzymů a chemických sloučenin různě ovlivňujících biochemické pochody organismu. Naše tělo si minerální látky neumí vytvořit samo, je proto třeba dodávat mu je ve stravě a tekutinách. <sup>18</sup>

Znalost informací a poznatků o důležitých vitamínech a minerálních látkách je nezbytná pro prevenci vývojových vad dítěte a mateřských komplikací. Zmíním pouze nejdůležitější minerální látky. <sup>5</sup>

#### Vápník (Ca)

Vápník je prvek, který má v těle řadu funkcí. Podílí se například na regulaci funkce nervů a svalů, na srdeční aktivitě. Při nedostatku vápníku mohou vznikat svalové stahy a křeče. Jeho největší podíl je však uložen v kostech – je nezbytný pro správnou tvorbu a obnovu kostní a zubní tkáně. <sup>18</sup>

V období, kdy se tvoří kostra nového jedince, je vápník využíván ke stavbě skeletu plodu. Proto je dostatečný příjem vápníku v období těhotenství zcela zásadní. <sup>18</sup>

Organismus má v těhotenství schopnost až dvojnásobně zvyšovat vstřebávání vápníku z potravy. Vezmeme-li v úvahu, že v posledních týdnech těhotenství se denně přesouvá až 300 mg vápníku do těla plodu, je důležité



neopomíjet tento prvek ve stravě gravidní ženy. Úbytek vápníku z kostí totiž může v pozdějším věku vést k tzv. osteoporóze (řidnutí kostí). Kosti jsou pak křehké a snadno se lámou. <sup>18</sup>

Hlavní zdroje vápníku v potravinách: mléko, sýr, tvaroh, sardinky v oleji, tvrdá voda, žloutek, ořechy, fazolové lusky. <sup>5</sup>

Pro správné vstřebávání vápníku je nezbytný vitamin D. <sup>18</sup>

### Hořčík (Mg)

Významně reguluje činnost srdce, zlepšuje funkci stěny cév a snižuje aktivitu zánětlivých procesů. Také ovlivňuje metabolismus glukózy a její další využití. Hořčík je nezbytný pro stavbu kostí a je také obsažen v mateřském mléce. Chybějící hořčík si tělo „odebírání“ z kostních zásob. Nedostatek hořčíku u gravidní ženy může vyvolávat křeče dolních končetin, dráždivou dělohu nebo se podílet na poruchách srážlivosti krve. Příliš velký deficit pak může vést až k preeklampsii <sup>18</sup> (těhotenstvím podmíněná hypertenze s přemírou bílkovin v moči a případně edémy po 20. týdnu gravidity, které mohou mít až fatální vliv na plod).

Křeče v nohou a „tvrdnutí břicha“ trápi mnohé nastávající maminky. Často bývá hořčík předepisován, ale je potřeba vědět, že užívání hořčíku je třeba ke konci těhotenství vysadit. Mohl by tlumit počáteční děložní stahy, což je v tomto období již nežádoucí. <sup>18</sup>

Dobrym zdrojem hořčíku jsou například celozrnné obiloviny, luštěniny a ořechy, zelenina (hořčík je součástí chlorofylu), mák, minerální voda, kakao a čokoláda. <sup>5, 18</sup>

### Železo (Fe)

Tento prvek je nezbytný pro tvorbu červených krvinek (erytrocytů). Jejich nedostatek způsobuje anemii (chudokrevnost), která se projevuje únavou, pocitem chladu a sníženou imunitou. U těhotných žen může nedostatek železa vyvolat předčasný porod, nedostatečnou funkci placenty, zpoždění růstu plodu a horší hojení porodních poranění. <sup>5</sup>

Hlavní zdroje železa: ořechy, luštěniny, obilniny, červené maso, vnitřnosti (v těhotenství se nedoporučují), vejce, brambory. <sup>5</sup>

Vstřebávání železa podporuje a zvyšuje vitamin C, živočišné bílkoviny a některé organické kyseliny (v ovoci).<sup>18</sup>

### Jod (I)

Je důležitý pro tvorbu hormonů štítné žlázy (tyroxinu a trijodthyroninu), které regulují látkovou přeměnu živin v těle (metabolismus) a působí na vývoj mozku dítěte (a to již během jeho nitroděložního vývoje). Nedostatek těchto hormonů způsobuje onemocnění štítné žlázy (strumu, záněty, poruchy funkce).<sup>5</sup>

Nedostatek jódu může způsobit zvýšenou únavu, spavost a zimomřivost. V těhotenství navíc ovlivňuje správný tělesný i duševní vývoj dítěte, při jeho nedostatku hrozí špatné prospívání plodu a nižší porodní hmotnost miminka. V případě opravdu závažného deficitu může dojít až k postižení mozku (od poruchy poznávacích funkcí až ke kretenismu).<sup>18</sup>

Hlavní zdroje jódu: ryby, mořští živočichové, jodizovaná sůl. Jídelníček v období těhotenství by měl alespoň 2x týdně obsahovat tepelně upravenou mořskou rybu nebo mořské živočichy.<sup>5</sup>

### Sodík (Na)

V těle ovlivňuje hospodaření s vodou a významnou měrou může ovlivnit výši krevního tlaku (nadbytek sodíku krevní tlak zvyšuje a také zatěžuje ledviny). Reguluje svalové kontrakce a stimuluje duševní činnost.<sup>18</sup>

Doporučená denní spotřeba je maximálně do 2.000 mg sodíku, což odpovídá přibližně 5 gramům soli. Skutečná denní spotřeba soli průměrného Čecha je však přibližně 10 – 11 gramů. Právě tento nadbytek může být jednou z hlavních příčin migrén a problémů s vysokým krevním tlakem, u nás tolik rozšířených. Navíc má jeho vyšší příjem negativní vliv na ztrátu draslíku, který naše tělo rovněž potřebuje.<sup>18</sup>

### Draslík (K)

Působí opačně než sodík. Jeho nedostatek může zhoršit dráždivost nervů a svalů, ovlivnit srdeční činnost, střevní peristaltiku (způsobuje zácpu), způsobuje únavu a nespavost.<sup>18</sup>

Draslík se nachází v bramborách, celozrnných obilovinách, luštěninách nebo ořeších. <sup>18</sup>

## **2.2.6 Vitamíny**

Vitamíny jsou pro náš život nezbytné. Pomáhají regulovat stavbu a obnovu buněk, chemické reakce, ovlivňují obranyschopnost organismu a proces stárnutí. Zvláště v těhotenství je důležité, aby měla žena dostatečný přísun vitamínů, měla by se proto držet doporučených denních dávek. <sup>5</sup>

Význam a přínos jednotlivých vitamínů pro těhotné ženy je stejný jako pro všechny ostatní. <sup>5</sup>

Jestliže je těhotná žena zdravá, netrpí žádným chronickým onemocněním, není třeba, aby pravidelně po celou dobu těhotenství užívala „těhotenské“ vitamínové preparáty. <sup>29</sup>

Z chemického hlediska patří vitamíny k různým druhům sloučenin, mezi nimiž není žádná chemická příbuznost. Tím je vyloučena možnost jejich klasifikace podle strukturního hlediska. Začalo se proto používat jejich třídění podle některých fyzikálních vlastností, především podle rozpustnosti. Podle ní lze dělit vitamíny na rozpustné ve vodě (hydrofilní) a rozpustné v tucích (lipofilní). <sup>23</sup>

### **Vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní)**

V tucích rozpustné vitamíny mohou být skladovány v organismu. Jejich nadbytečný příjem může proto vést k hypervitaminosám (předávkování nebo otrava vitamíny) a zejména v případě vitamínů A a D vyvolat vážné poruchy organismu. <sup>23</sup>

#### Vitamín A

Je nezbytný pro zdravý zrak a proti šerosleposti. Dále podporuje růst, správnou činnost pohlavních žláz a reprodukci, odolnost proti infekcím a udržuje kůži a sliznice v dobrém stavu. <sup>18</sup>

V produktech živočišného původu je vitamín A obsažen ve formě retinolu, v produktech rostlinných ve formě karotenů (tzv. provitamínů A). Nalezneme jej např. ve vejcích, tuňáku, játrech, kysané smetaně s 15 % tuku či margarínu. <sup>18</sup>

Přílišné množství vitamínu A může poškodit játra i nenarozený plod. <sup>18, 29</sup>

### Vitamín D

Ovlivňuje správné vstřebávání a využití vápníku a fosforu – ty jsou v rovnovážném poměru důležité pro dobrou tvorbu kostí a zubů, proto je příjem vitamínu D v období těhotenství nezbytný. <sup>18</sup>

Na příjmu vitamínu D se podílí hlavně sluneční záření, které umožňuje jeho tvorbu organismu. Když je slunečního záření nedostatek, potřebné množství doplní i potravinové zdroje (je obsažen pouze v živočišných produktech). <sup>18</sup>

Nalezneme jej v pstruhovi, štice, tuňáku, másle a nejvíce ve filé v rajčatové omáčce. <sup>18</sup>

### Vitamín E

Je skvělým antioxidantem (tzn., že působí proti volným radikálům, které mohou v těle škodit). Díky tomu působí například proti nežádoucím účinkům částic tzv. „zlého“ LDL cholesterolu, které poškozují stěny cév, a tím i jejich funkci. Jeho účinky jsou také velmi žádoucí v prevenci nádorových nemocí. Celkově zlepšuje funkci imunitního systému (zvyšuje odolnost organismu vůči virovým onemocněním) a pomáhá při léčbách kožních onemocnění a hojení jizev. <sup>18</sup>

Nalezneme jej např. ve slunečnicovém a olivovém oleji, v lískových oříšcích, mandlích, sardinkách a červené paprice. <sup>18</sup>

### Vitamín K

Podporuje srážlivost krve, aktivuje tvorbu srážecích faktorů. V našem těle je tvořen střevní mikroflórou. Přijímán je i potravou, především zeleninou listovou. <sup>5, 18</sup>

Aplikuje se novorozenci formou injekce do svalu do jedné hodiny po porodu. Je to prevence možných krvácivých stavů jako důsledku porodu. <sup>5</sup>

Nalezneme jej v čerstvém špenátu, kvěťáku, brokolici a rajčatech. <sup>5</sup>

### **Vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní)**

Ve vodě rozpustné vitamíny se nemohou v organismu skladovat, a proto

Při jejich nadměrném příjmu dochází k jejich vylučování močí.<sup>23</sup>

### Pyridoxin (B6)

Podobně jako thiamin či riboflavin, i pyridoxin je důležitý pro energetický metabolismus. Spolu s železem, kyselinou listovou, kobalaminem (B12) a dalšími živinami je potřebný pro tvorbu červených krvinek. Účinný je i v imunitním systému.<sup>18</sup>

Podle lékařů je nedostatek vitamínu B6 hlavní příčinou depresí v těhotenství a také jednou z hlavních příčin vzniku poporodní deprese, častého zvracení (tzv. těhotenská otrava) a nedostatečného růstu plodu v děloze.<sup>29</sup>

Můžeme jej nalézt v mase, zelené paprice, špenátu, celozrnném pečivu a vařené čočce.<sup>18</sup>

### Vitamín C

Patří do skupiny antioxidantů. Pomáhá v odolnosti proti infekcím – účinný je například coby prevence proti chřipkovým onemocněním. Nezbytný je ale i tvorbou kolagenu, tím ovlivňuje stavbu různých tkání (v dásních, kůži, kostech atd.). Navíc zvyšuje využití železa a kyseliny listové ze stravy.<sup>18</sup>

Projevem nedostatku mohou být zduřelé dásně, jejich zvýšená citlivost až krvácivost, která následně postihuje i ostatní tkáně, dále zvýšená vnímavost k infekcím či zhoršené hojení ran.<sup>18</sup>

Nalezneme jej např. v paprice, pomeranči, bílém zelí, černém rybízu, grapefruitu či citronu.<sup>18</sup>

### Kyselina listová (B9)

Je nezbytná především pro správnou krve tvorbu, obnovu a růst buněk. Její nedostatek může mít za následek nízkou porodní váhu novorozence a vést ke vzniku vývojových vad nervového systému dítěte (rozštěp neurální trubice), v průběhu těhotenství pak ovlivňuje růst placenty i plodu. Dostatečný přísun kyseliny listové také může snížit riziko vzniku dalších vrozených vad.<sup>18</sup>

Zdrojem kyseliny listové je především listová zelenina, košťálová zelenina, ořechy, luštěniny, pšeničné klíčky, kvasnice a vnitřnosti.<sup>18</sup>

### 2.2.7 Pitný režim

Lidské tělo je z 60 - 70 % tvořeno vodou (názory autorů se zde liší, proto jsem zvolila průměr). Její význam je v organismu nezastupitelný. Voda se podílí na přenosu látek, tepla, energie, krevních plynů.<sup>18</sup> Voda jako základ tělesných tekutin transportuje živiny po celém těle, působí jako rozpouštědlo pro kyslík, je nosičem enzymů trávicího systému a odvádí odpadní produkty z těla.<sup>5</sup> Je nezbytná pro uskutečňování chemických reakcí, má termoregulační a ochrannou funkci (chrání klouby, nervovou soustavu, plod atd.). Je také součástí mateřského mléka.<sup>18</sup>

Voda se do organismu dostává nápoji, potravou a malé množství se v těle tvoří metabolismem živin. Na odvádění vody se nejvíce podílejí ledviny (moč), pak také zažívací trakt (stolice), kůže (pot), plíce (vydechovaný vzduch), mléčná žláza (mateřské mléko).<sup>18</sup>

Těhotenství vyžaduje zvýšený přísun vody – pro plod, placentu, plodovou vodu a zvětšené cévní řečiště, v průběhu těhotenství je tak objem vody v organismu větší asi o 6 litrů. V období laktace zase vzrůstá každodenní potřeba tekutin pro tvorbu mléka oproti normálu až o 1 litr na den.<sup>18</sup>

#### Důsledky nedostatku tekutin

Nedostatečný přísun tekutin může ohrožovat zdraví jak matky, tak plodu. Při nedostatečném přísunu vody dochází k dehydrataci organismu. Tento stav se projevuje slabostí, malátností, nervozitou, bolestí hlavy, sníženou tvorbou moči a změnou její barvy (tmavě žluté zbarvení). V dlouhodobém měřítku způsobuje deficit tekutin vyšší sklon k tvorbě močových kamenů, dochází k častějšímu výskytu močových infekcí a zácpě. Příjem tekutin může v malé míře ovlivňovat i množství plodové vody.<sup>18</sup>

V období kojení přísun tekutin výrazně neovlivňuje tvorbu mléka. Pokud je však žena vystavena silné dehydrataci (při častém zvracení, průjmech, kdy nejsou dostatečně doplňovány tekutiny), může tento stav vést k omezení množství mateřského mléka.<sup>18</sup>

### Optimální množství tekutin

Je velmi obtížné vyvozovat obecná doporučení pro všechny ženy, protože potřeba tekutin je opravdu individuální. Obecně se doporučuje přijmout 30 – 35 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti. Do příjmu tekutin se započítávají nejen nápoje, ale i potraviny bohaté na vodu, jako jsou polévky.<sup>18</sup>

Ztráta vody mateřským mlékem činí přibližně 500 – 1000 ml za den. O toto množství by měla žena příjem tekutin navýšit.<sup>18</sup>

### Vhodné nápoje

#### Voda

Základem pitného režimu by měla být voda. Jedná se jak o vodu z vodovodu, tak o vodu balenou. Voda z veřejného vodovodu je v naprosté většině případů zdravotně nezávadná. Je dobré si ověřit, zda se v našem kohoutku nachází voda tvrdá či měkká.<sup>18</sup> Pak je možné doporučit nejrůznější filtry vody. Příkladem může být konvice s filtrem Britta. Nejen, že změkčuje vodu, ale odstraňuje z ní nedostatky, které čistička vod není schopna odstranit. Například antibiotika, pesticidy či antikoncepci. Někdo vsadí na karafu obsahující křišťál či jiné polodrahokamy, které vodu zkvalitňují.

Ohledně balených vod, je nutné si uvědomit, že i některá balená voda může být původně stáčená z vodovodního kohoutku. Proto se investice do těchto vod ne vždy vyplatí. Proto je obzvláště důležité přechít si, z jakého zdroje byla voda získána, dále je důležité zaměřit se na celkovou mineralizaci vody, obsah přídatných látek a na podmínky skladování.<sup>18</sup>

Ke každodennímu použití se doporučuje slabě mineralizovaná voda (100 – 500 mg rozpuštěných minerálních látek na 1 litr vody). Vody středně a silně mineralizované jsou vhodné jen jako doplněk pitného režimu cca do 500 ml denně.

<sup>18</sup>

## Čaj

Čaje se všeobecně rozlišují na pravé a nepravé. Čaj pravý je vyroben z lístků čajovníku čínského (*Camellia sinensis*). Podle stupně fermentace se pravé čaje dělí na černé, oolongy a zelené.<sup>18</sup>

Nevýhodou pravých čajů z hlediska těhotenství je jejich obsah kofeinu, jenž ovlivňuje nervový systém jak matky, tak i plodu a působí močopudně (diuretikum – odvodňování organismu). Mezi další nevýhody patří třísloviny, které snižují vstřebávání železa, což by mohlo vést až k chudokrevnosti. Výhodou naopak zůstává obsah látek s antioxidačním působením, které jsou nejvíce obsaženy v čaji zeleném. Pokud chceme snížit obsah kofeinu, je vhodné čaj louhovat po dobu 30 vteřin, výluh slít a použít druhý nálev. V každém případě je lepší volit čaje sypané než porcované (sáčkové). Tyto čaje totiž obsahují nekvalitní „čajový prach“.<sup>18</sup>

Z nepravých čajů jsou nejčastější ovocné čaje (ovocné nálevy). Jsou nejčastěji vyráběny z ibišku, šípku, pomerančové kůry a sušeného jablka. Výhodami jsou antioxidační látky, chybějící kofein a třísloviny. Nedostatkem je vysoký obsah přídatných látek, jako jsou aroma a barviva. Dále pak organické kyseliny, které poškozují zubní sklovinu.<sup>18</sup>

K nepravým čajům patří dnes oblíbený Rooibos (červený čaj), který se vyrábí z větviček keře *Aspalathus linearis*. Je vhodný ke každodenní konzumaci. Obsahuje antioxidanty, více minerálních látek a nemá kofein.<sup>18</sup>

Do skupiny nepravých čajů řadíme také čaje bylinné. Obsahují velké spektrum obsahových látek, které mohou ovlivňovat rozličné tělesné funkce. Z tohoto důvodu je důležité mezi těmito čaji velmi pozorně vybírat a volit takové směsi, u kterých není prokázán škodlivý vliv na organismus plodu, kojeného dítěte či ženy.<sup>18</sup>

## Džusy a šťávy (nektary)

Džusy jsou vyráběny z ovoce či zeleniny. Podíl ovocné složky by měl činit nejméně 50 %. Nektary a ovocné či zeleninové šťávy obsahují ovocné nebo zeleninové složky v podílu menším než 50 %. Nejvhodnější jsou proto džusy, a to džusy 100 %. Obsah ovocné a zeleninové šťávy je v nich největší. Obsahují vyšší



množství biologicky aktivních látek ve srovnání se slabšími ovocnými koncentráty.<sup>18</sup>

Výhodou ovocných a zeleninových nápojů je vyšší obsah antioxidantů (vitamín C, beta – karoten, vitamín E, flavonoidy), kyseliny listové, minerálních látek a v některých případech i vlákniny.<sup>18</sup>

Nevýhodou je pak vyšší obsah monosacharidů, přídatných látek na zlepšení chuti, barvy a trvanlivosti a organických kyselin. Vzhledem k vyšší energetické hodnotě (více jednoduchých sacharidů) je lepší džusy ředit vodou.<sup>18</sup>

## **2.3 Teratogenní faktory v těhotenství**

Jedná se o škodlivé látky, které svými účinky mohou vyvolat vrozené vady.

„Teratogenní účinek je účinek, který způsobí narušení vývoje orgánu či poruchu jeho funkce v průběhu embryonálního či fetálního vývoje. Některé teratogeny působí převážně na jeden orgán, jiné postihují celý organismus.

Účinek teratogenů se odvíjí od období vývoje, kdy teratogen plod zasáhne, a také od délky a intenzity, kterou teratogen působí. Znamená to tedy, že každý vliv těchto látek a faktorů nemusí vyvolat teratogenní účinek, ovšem dochází ke zvýšenému riziku. Významnou úlohu embryoprotektiva (látky, která chrání embryo před škodlivými vlivy) hraje v období těhotenství kyselina listová, která působí jako ochranná látka při syntéze genetického materiálu.“<sup>19</sup>

### **2.3.1 Teratogenní fyzikální faktory**

- Úrazy.
- RTG záření v těhotenství.
- Mechanické poškození při porodu – vznik porodního traumatu s následným krvácením do mozku či asfyktického syndromu – často vznik dětské mozkové obrny s mentálním defektem.<sup>3</sup>

### **2.3.2 Teratogenní chemické faktory**

- Civilizační – vlivy životního prostředí.
- Nikotin.

- Alkohol. Matkám alkoholičkám se rodí děti s tzv. fetálním alkoholovým syndromem (FAS). Jde o děti s nízkou porodní váhou, nedonošené, somaticky malformované, s postižením rozumových schopností. Rodička není schopna zvládnout roli matky. Riziko poškození dítěte se udává u matek alkoholiček 30 – 50 %.<sup>3</sup>  
Fetální alkoholový efekt (FAE). Projevuje se díky občasnému pití v těhotenství. Např. sklenička vína, piva atd. Příkladem dopadu na dítě může být ADHD (porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou) a školní neúspěšnost.<sup>7</sup>
- Požívání léků, zejména bez konzultace s lékařem. Mezi prokázané teratogeny v těhotenství patří: cytostatika (k léčbě rakoviny), některá antiepileptika (k léčbě epilepsie), barbituráty (proti křečím), benzodiazepiny (psychofarmaka), beta – blokátory (tlumí funkce sympatického nervového systému), inhibitory ACE (pro léčbu hypertenze), opioidy (léky na tlumení bolesti), tyreostatika (léky snižující funkci štítné žlázy), warfarin (prevence krevních sraženin).<sup>18</sup>

### 2.3.3 Teratogenní biologické faktory

- Virové choroby – poškození vývoje embrya zarděnkami – jedná se o rubeolový neboli Greggův syndrom – děti se rodí s MR lehčího až středního stupně, vyskytují se u nich zrakové, sluchové postižení a srdeční vady.
- Bakteriální choroby (tuberkulóza s příjice) a onemocnění způsobená vyššími organizmy (toxoplasmóza – zdrojem nákazy jsou králíci, ale i jiná domácí zvířata).
- Imunologický konflikt (nesnášenlivost) mezi RH negativní matkou a RH pozitivním plodem, zděděným po otci.<sup>3</sup>

V případě nestejného RH faktoru u rodičů se projevuje na 2. a 3. dítěti vznik těžké novorozenecké žloutenky – mozek dítěte je ohrožen (léčba ozařováním modrým světlem, léky, výměnnou transfúzí). Děti jsou ohroženy sníženou inteligencí (závisí na závažnosti žloutenky, která se projevuje hned první den po porodu) nebo ADHD.<sup>3</sup>

- Hormonální poruchy.

- Placentární poruchy – zapříčiňují nedostatečnou výživu (hypotrofie) a nedostatečný přívod kyslíku (hypoxie) – s následným poškozením mozku různého rozsahu.<sup>3</sup>

#### **2.3.4 Teratogenní psychosociální faktory**

Mezi teratogenní faktory můžeme zařadit i psychosociální faktory.<sup>3</sup>

##### **Míra teratogenních faktorů je dána následujícími faktory:**

- *Vývojovým obdobím a délkou trvání jeho působení na organismus.* Účinek teratogenu je největší v období organogeneze, tj. v prvním trimestru, později se míra rizika snižuje.
- *Dávkou, množstvím teratogenního činitele.*
- *Organismem matky.* Např. individuální citlivost (př. k infekci). Vlastnosti metabolismu (schopnost detoxikace léku nebo chemické látky).
- *Genotypem embrya.* Určuje individuální citlivost.<sup>3</sup>

„Genotyp je konkrétní soustava alel v jednom nebo více genech, nebo u jedince. Alela je v klasickém pojetí genetiky jedna z možných forem projevu genu. Gen je funkční jednotka dědivosti.“<sup>12</sup>

### 3. Zdravý životní styl z hlediska duševního

Oblast duševního zdraví patří k velmi rozsáhlým kapitolám. Z důvodů omezení rozsahu práce se především podívám na možnosti pro nastávající rodiče. Jak mohou o své duševní zdraví pečovat. „Za duševní zdraví považujeme takový stav psychiky, který dovoluje, aby všechny psychické funkce probíhaly normálně, tj. byly shodné s psychikou ostatních zdravých lidí a odpovídaly všeobecně se vyskytujícím požadavkům na psychiku. Duševní zdraví v tom nejširším slova smyslu je schopnost přizpůsobovat se svému okolí (adaptace), ale také umět jej zvládat a formovat pro své dobro.“<sup>27</sup>

Ve spojitosti s duševním zdravím se v literatuře často uvádí termín duševní hygiena. V následujících řádcích vymezím definici tohoto termínu.

Duševní hygiena je součást hygieny a preventivního lékařství. Zabývá se nejen prevencí psychických poruch a duševních nemocí, ale jde jí o optimální podmínky pro fungování psychiky.<sup>14</sup>

Duševní hygiena je interdisciplinární obor vycházející z poznatků medicíny, psychologie, filozofie aj. Zabývá se zkoumáním faktorů, které ovlivňují psychiku lidí. Formuluje zásady pro to, aby se člověk cítil spokojený, užitečný, psychicky zdatný a výkonný, aby žil zdravým, mravným a vyrovnaným životem ve všech věkových obdobích. Má velký význam při školní práci, jak pro žáky, tak pro učitele.

<sup>14</sup>

#### 3.1 Činitelé ovlivňující duševní hygiena

##### 3.1.1 Pracovní a obytné prostředí

V každém případě nás bude zajímat povaha pracoviště, ve kterém těhotná pracuje. Zda-li má dostatek prostoru, zda jsou stěny proti-hlučné. Některé profese jsou pro těhotné krajně nevhodné (např. pracovnice u rentgenu, chemik, skladnice atd.). Záleží na fyzikálních podmínkách. Prostředí má být upraveno a hygienicky vybaveno. Důležitá je kontrola těchto fyzikálních podnětů.

##### Hluk

Měříme jej pomocí decibelů (dB), ideální je do 30dB. 30 – 65 dB je relativní hluk, více jak 65 dB je nepříjemné až zdraví škodlivé.<sup>4</sup>

### Světlo a osvětlení

Světlo by dopadat z levé strany na pracovní desku. Pracovní a psací stůl stavíme blízko okna. Sluneční světlo zlepšuje náladu. <sup>4</sup>

### Teplota a vlhkost vzduchu

Vlhkost vzduchu by měla být 30 – 60 %. Pokud je vlhkost vzduchu nižší, jsou účinné vodní fontánky a zvlhčovače vzduchu. Neopomíjíme ani na pravidelné větrání. <sup>4</sup>

### Pracovní prostor

Volíme vždy vhodný kvalitní nábytek a vhodné barvy. Pro těhotné ženy se na sezení doporučuje balón či vak. <sup>4</sup>

### Stresory v práci

Příkladem nám může být vysoká osobní zodpovědnost či míra náročnosti práce. <sup>4</sup>

### Organizace práce

Nezapomínejme dobře hospodařit s časem. Umět si jej dobře rozvrhnout a efektivně využít. Vhodné je pořídit si diář a vytvářet si denní program. Využívat čas tak, aby nebyl ztracený. Plně se soustředit, pak hovoříme o tzv. „živém čase“. Nedostatek času je totiž jeden z nejstresovějších faktorů. U některých lidí může nedostatek času zvýšit výkon, u jiných již zhoršuje. Proto věci pokud možno neodkládáme a snažíme se dobře posoudit závažnost úkolu a omezit tak zbytečnosti. Nejcennějšími, tedy nejproduktivnějšími chvílemi dne je ráno a dopoledne. Pravidelný rytmus práce se střídá s odpočinkem. Využíváme volného času k relaxaci. <sup>4</sup>

### Hmyz

Hmyz může přenášet závažná onemocnění či vyvolávat nejrůznější alergie. Mezi nejčastější hmyz vyskytující se v obydlích patří mravenec faraón, šváb, komár, roztoči domácího prachu a mol šatní. <sup>4</sup>

## Prach

Prach má mnoho nežádoucích účinků. Vyvolává záněty a alergie. Přenáší infekční choroby a dokonce může způsobovat rakovinu. <sup>4</sup>

### **3.1.2 Životaspráva**

#### Spánek

Pro zdraví lidí, zvláště pak těhotných je podstatné, aby byl spánek pravidelný. Sny, které se během spaní zdají, napomáhají emoční stabilitě (samozřejmě záleží, o jaké sny se jedná). Spánek bývá ovlivněn zážitky z předchozího dne. Proto platí rčení „ráno moudřejší večera“. Hlavní podmínkou dobrého spánku je nejíst pozdní jídla a těžko stravitelné potraviny. Spát ve větrané místnosti také pomáhá. Pokud jsou problémy s usínáním, doporučuje se např. mléko s medem, meduňkový čaj či levandulová koupel. <sup>4</sup>

#### Výživa

I zde platí zásada pravidelnosti. Více o výživě viz. 2.2. Strava v těhotenství.

#### Dýchání

Nedílnou složkou je i správné dýchání nosem (mozek potřebuje 20 % kyslíku). Ovládání dechu napomáhá zbavit stresu či mírní bolesti při zátěžových situacích. <sup>4</sup>

#### Tělesná práce a zdravý pohyb

Pomáhají k udržení tělesné kondice. Svalová aktivita pozitivně působí na mozková centra a dodává jim novou energii (nedostatek tělesné aktivity je rizikový faktor civilizačních chorob). <sup>4</sup> Více viz. 2.1 Sport v těhotenství.

#### Odpočinek

Zvláště v dnešní uspěchané době je důležité najít si chvíli klidu. S tím souvisí i „umění odpočívat“. Nenechat se rozptylovat myšlenkami na nedodělanou práci či jiné tíživé myšlenky. Je prospěšné trávit více času na čerstvém vzduchu, který napomáhá okysličovat mozek. <sup>4</sup>

### Odstraňování zlovyků

Je potřeba zbavit se zlovyků, které vedou k vyčerpání organismu. Odstraňujeme především pozdní chození spát, odkládání věcí na neurčito, nadměrné pití černé kávy, přejídání, kouření, nadměrné sledování televize. <sup>4</sup>

### Systém hodnot

Každý jedinec má svůj hodnotový žebříček, ve kterém staví své životní cíle jeden nad druhý. Pro někoho je nejdůležitější hodnotou zdraví, pro jiné vzdělání či láska. S tím souvisí sebevzdělávání – vědomí vlastního odborného růstu je velice významným činitelem vlastní identity. <sup>4</sup>

## **3.2 Metody duševní hygieny**

### **Sebevýchova**

Člověk sám sebe vychovává na základě sebepoznávání a sebehodnocení. Kvalitní produkční činnost zaměřená k sebepoznání má pozitivní význam nejen pro získání poměrně objektivních poznatků o sobě, ale velmi kladně ovlivňuje právě psychický stav nejen těhotných žen. Umožňuje získat zdravé sebevědomí a motivuje k uvědomí své užitečnosti i morálních vlastností, což je pro ženu jako nastávající matku nesmírně důležité. <sup>27</sup>

### **Koncentrace**

Koncentrovaný je ten, kdo se dokáže intenzivně soustředit (čili koncentrovat). Méně snadno podléhá nervozitě. Člověk, který je nervózní, podléhá snadněji negativním myšlenkám a fantaziím. Podaří - li se jedinci zaměřit se vědomě na něco jiného, brání se alespoň dočasně negativním myšlenkám vědomí. Vše, co člověk dělá, by se měl naučit dělat s plným soustředěním (př. teď budu pracovat, teď si odpočinu). <sup>4</sup>

### **Autoregulace**

Autoregulace nebo-li sebeřízení je schopností jedince samostatně určovat své chování bez tlaku okolí. Jedná se o schopnost kontrolovat své psychické a psychomotorické reakce. Jako důležitý prvek se zde uplatňuje sebekritika, kdy vědomě hodnotíme své chování. Důležitými momenty autoregulaci jsou

schopnosti překonat sám sebe, přikazovat si, ovládat se či umět odložit vlastní uspokojení. <sup>27</sup> Pro těhotné ženy je to důležité např. ve spojitosti se schopností odolávat škodlivým návykům jako je pití alkoholu, kouření, výbušnost apod.

### **3.3 Techniky relaxace**

Postupy navozující stav psychického i tělesného uvolnění. Uvolňovací cvičení, která mají dlouhou tradici. Jsou obsažena již v prastarých systematických cvičeních dávno před naším letopočtem. Objevovala se již ve starověké Číně jako domácí léčebná gymnastika – „Do – ni“ 4000 let stará. V Indii pak v novějších dobách především lékaři a psychologové rozpoznávali blahodárnost tělesného a duševního uvolnění a začali ho používat k léčbě, ale i prevenci. <sup>4</sup>

#### **Význam relaxace**

Příznivě působí na tělesný a duševní stav. Je prevencí stresů a s tím spojených civilizačních chorob. Umění relaxace je dostupné každému. K tomu je třeba se mu věnovat a učit se mu. Jedinec se učí neočekávat okamžitý a stabilní efekt. K dosažení naprostého uvolnění je potřeba pravidelně trénovat. <sup>4</sup>

#### **Typy relaxace**

##### **Spontánní svalová relaxace**

Jedinec si záměrně uvědomuje uvolnění či napětí v končetinách. <sup>4</sup>

##### **Diferencovaná svalová relaxace**

Zabraňuje předčasné únavě. Šetří energii. Člověk, který zvládl diferencovanou relaxaci dokáže zachovat klid i při značných nepříjemnostech a těžkých životních situacích. <sup>4</sup>

##### **Relaxace vnitřních orgánů**

Relaxují žaludek, střevo a srdce. <sup>4</sup>



## **Speciální relaxace**

Předpoklady pro relaxaci jsou klid, správná pokojová teplota a schopnost umět se izolovat od okolního světa. <sup>4</sup>

Provádí se při pozicích v leže – na zádech - na boku - na břiše a v sedě – v polosedě na lůžku - v sedě na křesle - v pozici drožkáře. <sup>4</sup>

V následujících řádcích uvedu několik příkladů speciální relaxace.

### 3.3.1 Autogenní trénink podle J.H.Schulze

Může být individuální, kolektivní či pod vedením terapeuta. Celá sestava cvičení je propracována v přesný systém, který má svůj nižší a vyšší stupeň. Nižší stupeň se skládá ze šesti cvičení: nácvik pocitu tíhy a tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše, chladu na čele. Na toto cvičení lze v případě potřeby navázat vhodně vytvořenými individuálními formulkami. <sup>4</sup>

Vyšší stupeň autogenního tréninku je pro běžnou praxi příliš náročný, pro dosažení praktických výsledků plně stačí pravidelné cvičení nižšího stupně autogenního tréninku. <sup>4</sup>

Soubor metod, které umožňují relaxaci, popř. koncentraci. Vychází z neurofyziologických poznatků, zkušeností jógy, autosugesce apod. Prostřednictvím zacílené relaxace svalů se navozuje relaxace psychická, mění se obsahy vědomí (pocity, představy, myšlenky), nastupuje duševní klid a hlubší soustředění. Autogenní trénink má bohaté psychoterapeutické použití. <sup>13</sup>

### 3.3.2 Progresivní relaxace E.Jacobsnova

Tato relaxace využívá svalového stahu, který má zprostředkovat pocit napětí. Svalový stah a uvolnění se střídají, postupně se stupeň kontrakce ve svalu záměrně snižuje, až se nakonec cvičící dostává k relaxaci bez předchozího stahu. <sup>4</sup>

Ležíme na zádech a relaxujeme 5 – 10 min.

a/ Začínáme relaxací rukou ( levou ) – ohneme, tlačíme sílu v zápěstí. Tak vydržíme

několik minut. Pozorujeme pocity napětí v ruce a poté uvolnění (naučit se ho vnímat). Rozpoznat napětí a uvolnění.

b/ Zopakujeme si předchozí cvičení – ohýbáme zápěstí a uvolnění.

c/ Ležíme – zvedáme od podložky předloktí a uvolnění.

d/ Tlačíme ruce dopředu – poté zopakovat všechna cvičení.

e/ Finále – tvořit napětí v levé ruce, aniž bychom jí pohnuli. <sup>4</sup>

Další týden pravá ruka, poté trup, pak obličej. Po 15 minutách úplné relaxace si začneme představovat strop, podlahu, mělo by se dostavit napětí. Cílem je schopnost intenzivní představy. <sup>4</sup>

### 3.3.3 Jednoduché svalové uvolnění

Cílem tohoto cvičení je uvědomit si a rozlišit pocity napětí a uvolnění.

Pevně sevřeme určitý válec a pustit. Uvolnění tak dlouho, dokud budeme moci.

Dalším stupněm cvičení je tlačit silou o zeď nohou a uvolnění. <sup>4</sup>

### 3.3.4 Rychlé uvolnění

Základem cvičení je nalézt pohodlnou polohu a zavřít oči. Uvolněně ležet, pokrčit nohy s koleny do písmene „A“. Proklepávat nohy odspoda nahoru. Silný nádech do břicha a zadržet dech – 3x opakovat. Maximální nádech do hrudníku a uvolnění. Nádech, obejmout křížem ramena dlaněmi, nádech (zadržet dech), uvolnění. Tzv. „poloha obětí“. Dále kolébání ze strany na stranu. <sup>4</sup>

## **3.4 Relaxační techniky**

### **3.4.1 Meditace**

Další metoda, pomocí níž se lidé mohou zbavit stresu. Duševní činnost, která vyžaduje mnohem více soustředění, než je třeba k běžnému myšlení. Jedná se o stav mysli, kdy se všechny myšlenky soustředí na jeden bod nebo jeden předmět.

Cílem je dosáhnout uvolněného stavu při bdění. Provádí se jak v leže, v tureckém sedě či v sedě v křesle. <sup>4</sup>

### **3.4.2 Aromaterapie**

Aromaterapie působí psychoterapeuticky. Ať už nesčetné léčivé účinky esenciálních olejů využijeme při masážích, koupelích, inhalacích, přikládání obkladů, provonění prostředí pomocí aromalampy nebo v krémech. Všeobecně působí éterické oleje na naši tělesnou, emocionální i duševní složku. Mohou uklidňovat, stimulovat, harmonizovat, odstraňovat duševní a fyzické napětí i pomáhat k usnutí.<sup>10</sup>

Vůně má hluboký vliv na naši mysl a city. Jako jediné ze všech smyslových buněk jsou čichové buňky "obnažené" a vystylají horní část čichového ústrojí. Pomocí molekulárních receptorů vnímají vůně a pachy a tyto vzruchy přivádějí přímo do centra v mozku, které analyzuje působení všech vonných stimulů, elektronických signálů vysílaných do limbického systému. Limbický systém je poměrně složitou součástí mozku. Formuje projevy instinktu, pudu sebezáchovy, projevy nálad, paměť a je také emocionálním centrem mozku.<sup>10</sup>

### **3.4.3 Jóga**

Souhrnný název pro různá duchovní cvičení, jejímž prostřednictvím lze dospět k vyšším úrovním vědomí. Více o józe viz. 2.1 sport v těhotenství.<sup>4</sup>

### **3.4.4 Masáže**

Masáž těhotné ženy provádí partner či někdo blízký. Masáž ještě nenarozeného miminka může provádět sama matka pomocí myšlenek.<sup>10</sup>

Masáže ulehčují adaptaci na změny v těle matky, pomáhá během těhotenství odstranit únavu a stres. Postupuje se lehce, obzvláště pak v oblasti břicha. Při masážích těhotných se pracuje něžně a s láskou. Dotyky prohříváme tělo spíše mentálně (pomocí představ), než-li fyzicky.<sup>10</sup>

### **3.4.5 Minerály**

Jedná se o léčení polodrahokamy. Krystaly léčí holisticky. To znamená, že působí současně ve fyzické, citové, rozumové i duchovní rovině. Dokonale sladují energie a odstraňují nerovnováhu tím, že se dostanou až ke kořenu problému.<sup>9</sup>

Důležité je, že krystaly si pozvolným tempem poradí přímo se skutečnou příčinou problému, nikoli pouze s jeho příznaky. Krystaly se mohou na 10 – 30 minut položit přímo na tělo nebo se mohou rozmístit kolem sebe. Také se dají použít jako reflexologické pomůcky ke stimulaci bodů na nohou (s reflexologií v těhotenství raději opatrně).<sup>9</sup>

## **3.5 Způsoby zvládnání životních situací**

### **3.5.1 Asertivita**

Způsob jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje upřímně, otevřeně a přiměřeně situaci své myšlenky, názory, postoje, city jak pozitivního, tak negativního charakteru. Postupuje tak, aby neporušoval asertivní práva svá, ani ostatních lidí.<sup>28</sup>

Jedná se o umění zdravého sebeprosazení, vyjádření svého stanoviska či přání. Umět říct svůj názor a nebát se oponovat. Prosadit oprávněný požadavek aniž by byla dotčena práva druhých. Umět říci ne a umět odmítnout. Schopnost vyrovnávat se s kritikou, se svými chybami a při tom netrpět. Dokázat požádat druhé o laskavost bez pocitu trapnosti. Asertivita se staví proti formám manipulace. Učí tedy člověka odmítat.<sup>4</sup>

#### Asertivní desatero

1. MÁŠ PRÁVO – sám posuzovat své chování, myšlenky, emoce a nést za jejich důsledky sám zodpovědnost
2. MP – nenabízet žádné výmluvy či omluvy, ospravedlňující tvé chování
3. MP – zda a nakolik jsi odpovědný na řešení problémů ostatních lidí
4. MP – změnit svůj názor
5. MP – dělat chyby a být za ně odpovědný
6. MP – říct „Já nevím“
7. MP – být nezávislý na dobré vůli ostatních
8. MP – dělat nelogická rozhodnutí
9. MP – říct „Já ti nerozumím“
10. MP – říct „Je mi to jedno“ (spíše „Je to možné, ale já mám jinou představu“, „Já to vidím jinak“)

11.MP – sám se rozhodnout, zda budeš jednou asertivní či ne<sup>4</sup>

### **3.5.2 Pasivita**

Neschopnost jasně sdělit přání, potřeby. Nedostatek při odolávání manipulaci. Neuplatnění sebe sama.<sup>4</sup>

### **3.5.3 Agresivita**

Prosazení se na úkor jiných. Používání silných slov, ironie (posměšné, úmyslné použití slov v opačném významu), sarkasmu (kousavý výsměch, jízlivost). Může se také jednat o projevy nepřátelství, jak slovní, tak fyzické. Útočné chování.<sup>4</sup>

## **4. Organizace vzdělávající rodiče v oblasti zdravého životního stylu**

V oblasti zdravého životního stylu vzdělává mnoho organizací. Jak ale poznat, zda je daná organizace kvalitní. To vše samozřejmě závisí na lektorovi, což těžko dokážeme odhadnout. Tak alespoň se podívejme na instituce, které jsou ověřené, známé a mají kladné reference. Reference jsem získala na základě neformálních rozhovorů s těhotnými ženami při práci v mateřském centru.

### **4.1 A – centrum**

Vědomá aktivní příprava na mateřství a rodičovství. A centrum je v ČR ojedinělým projektem v oblasti péče a podpory mladé a začínající rodiny v období přivádění dětí na svět, zejména pokud jde o jeho šíři a komplexnost. Působí preventivně proti vzniku specifických těhotenských potíží, zvyšuje přizpůsobivost a odolnost organismu ženy, zklidnění a harmonizaci. Pracuje s emocemi a rozvíjí důvěru ženy ve schopnost porodit vlastními silami. Poskytuje praktické rady partnerům pro doprovod k porodu. Urychluje znovuoobnovení normálního fyziologického stavu matky a posilování její kondice a vztahu k dítěti. <sup>1</sup>

Vítkova 10, 180 00 Praha 8

Telefon: 224 811 190

Internetová adresa: [www.materstvi.cz](http://www.materstvi.cz)

### **4.2 Aperio**

Společnost pro zdravé rodičovství. Posláním občanského sdružení Aperio je podpora informované volby, osobní zodpovědnosti a aktivního přístupu k rodičovství. Usilují o zlepšení služeb v mateřství a rodičovství. Podporují rovné zacházení se ženami a muži v rodině a na pracovním trhu. Je členem evropské organizace ENCA (European Network of Childbirth Associations). <sup>2</sup>

Truhlářská 20, 110 00 Praha 1

Telefon: 222 326 652

Internetová adresa: [www.aperio.cz](http://www.aperio.cz)

### **4.3 Česká konfederace porodních asistentek**

Organizace sdružující porodní asistentky po celé ČR. Organizace se mimo jiné zabývá přípravou rodičů na porod. Umožňuje těhotným a ženám v šestinedělí návštěvy porodními asistentkami přímo doma. Nabízí podporu a poradenství při kojení. <sup>6</sup>

Hněvotínská 3, 775 15 Olomouc

Internetová adresa: [www.ckpa.cz](http://www.ckpa.cz)

### **4.4 H.A.M.**

Hnutí za aktivní mateřství. Podporuje zodpovědné a informované rozhodování rodičů v péči o dítě. Shromažďuje, vytváří a distribuuje materiály o normálním, přirozeném porodu a aktivní roli rodičů. Pořádá konference a školení, pravidelná setkání, videoprodukce a diskuse. Poskytuje zdravotně – právní poradenství. Usiluje o pozitivní změny i v dalších oblastech mateřství a rodičovství. Hnutí za aktivní mateřství je členem mezinárodní asociace ENCA a České ženské lobby. Je iniciátorem a tvůrcem Iniciativy Normální porod. <sup>8</sup>

Nová 152, 252 25 Zbuzany

Telefon: 603 479 349

Internetová adresa: [www.iham.cz](http://www.iham.cz)

### **4.5 Mateřská centra**

„Mateřská centra (dále jen MC) zřizují zpravidla matky na mateřské dovolené, které se zároveň podílejí na jejich samosprávě a zajišťují programy, umožňují matkám s malými dětmi vyjít z izolace, kam se celodenní péčí o dítě dostávají. MC jsou založena na principu rodinné svépomoci a vzájemné službě, poskytují společenství, solidaritu a otevřenost všem generacím. MC nabízí pomoc svépomocí, vzájemné naslouchání, výměnu zkušeností a laické poradenství.“ <sup>22</sup>  
Více o Mateřských centrech v kapitole 5. Mateřská centra.

## **4.6 Zdravý životní styl**

Neziskové občanské sdružení s humanitárním zaměřením. Věnují se především péči o tělesné, duševní a duchovní zdraví. Jsou členem České rady humanitárních organizací. Snaží se rozvíjet mnohostranný pohled na svět a člověka v něm, a podporovat tak vědomý a odpovědný přístup jednotlivce k sobě samému, druhým lidem, přírodě, společnosti, Zemi a Tomu, co nás přesahuje. <sup>21</sup>

Steinerova 302/17, 149 00 Praha 4

Telefon: 222 959 556

Internetová adresa: [www.szzs.ecn.cz](http://www.szzs.ecn.cz)



## 5. Mateřská centra

Mateřská centra zřizují zpravidla matky na mateřské dovolené, které se zároveň podílejí na jejich samosprávě. Hlavním úskalím center je to, že se jedná o neziskové organizace. Potýkají se zde s velkými finančními problémy, kterým napomáhá to, že MC nejsou zařazena pod žádné ministerstvo v republice. Vedou se úvahy, zda je zařadit pod ministerstvo sociálních věcí (které nyní MC podporuje), ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy či pod ministerstvo zdravotnictví.<sup>22</sup>

Matky, které mají velkou míru optimismu a energie, bez kterých by se chod MC neobešel, zajišťují celý chod organizace. Velkou úlohu zde hrají programy umožňující matkám s malými dětmi vyjít z izolace, kam se v celodenní péči o dítě dostávají. Zpočátku rodičovské dovolené nemají potřebu odpočinout si od dětí. Možná by jim to svědomí ani nedovolilo, ale přijde čas, kdy se to změní. Maminky si začnou uvědomovat, že se vše netočí kolem dítěte, že i ona je unavená a potřebuje si odpočinout. MC je skvělým nápadem, kde se odreagovat, popovídat si s jinými matkami o podobných problémech, které zažívají a zkrátka nebýt jen v dětské společnosti.

Ověřila se i skutečnost, že jsou centra místem prevence sociálně - patologických jevů. Napomáhají k harmoničtějšímu rodinnému životu, a tak se snižuje procento rozvodovosti. Tyto rozpory v rodinném životě vznikají díky již zmíněné sociální izolaci rodič x dítě. Představme si pro příklad matku starající se 24 hodin o dítě a otce, jenž vydělává na rodinu 8 hodin denně. Po celém dni stráveném se svým potomkem se matka těší na manžela, až přijde z práce a konečně si popovídá s někým dospělým. Otec, jenž přijde domů, se těší na večeři a chvíli zaslouženého klidu. V tu chvíli už je jeho partnerka naladěná na komunikační vlnu a s nadějí očekává od partnera stejnou reakci. Bohužel tady bývá místo střetu. Při rozhovorech s matkami bylo zjištěno, že toto díky návštěvám v centru odeznělo a doma mají větší pohodu. Mohou se vypovídat s jinými ženami a doma už tolik nenaléhají na pozornost partnera.

MC jsou založena na principu rodinné svépomoci a vzájemné službě. Poskytují společenství, solidaritu a otevřenost všem generacím, bez sociálních

rozdílů. I tím se učí vyjít s lidmi jiných názorů, jiného vzdělání, věku či společenského postavení.<sup>22</sup>

MC nabízí pomoc svépomocí, vzájemné naslouchání, výměnu zkušeností a laické poradenství. Napomáhají přechodu mezi mateřskou dovolenou a prací. Umožňují zapojit se do činnosti a chodu centra. Maminky se mohou stát aktivními a uvědomit si svou cenu, na kterou už možná zapoměly nebo je za ni nikdo neoceníl. Právě tady mohou získat znovu sebevědomí, popř. si i trochu přivydělat. Přivýdělek může být formou vedení různých kroužků či seminářů, při pomoci s uklízením a jiné.

Mateřská dovolená = peněžitá pomoc v mateřství. Patří do systému nemocenské pojištění, je upravena zákonem č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění, ve znění pozdějších předpisů. Žádost o peněžitou pomoc v mateřství vypisuje lékař – gynekolog. Tento formulář se odevzdává zaměstnavateli nebo na příslušné správě sociálního zabezpečení. Mateřská dovolená trvá 28 týdnů, pokud žena porodí dvě či více dětí, pak má nárok na 37 týdnů.<sup>5</sup>

Rodičovská dovolená patří do systému státní sociální podpory. Je upravena zákonem č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, ve znění pozdějších předpisů. O rodičovský příspěvek je možné žádat po uplynutí mateřské dovolené. V roce 2010 jej rodič může pobírat do tří let věku dítěte či prodlouženě do 4 let, pokud celý kalendářní měsíc osobně, celodenně a řádně pečuje o dítě, které je nejmladší v rodině a které zakládá nárok na rodičovský příspěvek.<sup>5</sup>

## **5.1 Role mateřských center ve společnosti**

MC jsou místem, kde jsou děti vítány. Nacházejí zde přirozené společenství vrstevníků a vidí svoji matku v jiné roli než v domácnosti.<sup>22</sup>

MC mají neformální charakter a pomáhají nalézat nové přátele.<sup>22</sup>

Otevřenost center umožňuje integraci do společenství "odlišných" a učí toleranci a předchází xenofobii. Jsou otevřena všem rasám, různým sociálním vrstvám, lidem s různým postižením, uprchlíkům a dalším.<sup>22</sup>

Vznikají dobrovolnou činností občanů a tím přispívají k rozvoji občanské společnosti a posilují mateřskou roli ženy. Společenství v MC umožňuje na principu příkladu včasné pojmenování problémů a hledání jejich řešení. Předchází

se tak konfliktním situacím. V MC se učí rodiny využívat volný čas, proto dochází i k prevenci kriminality.<sup>22</sup>

Pomáhají ženám udržovat jejich profesní orientaci a posilují jejich sebevědomí. Založení občanského sdružení, shánění prostorů a peněz, budování samosprávy MC, koncipování a zajišťování programů, starost o public relation, fundraising vyžaduje orientaci v zákonech, těsný kontakt s obecními úřady a zájem o obecné dění. To všechno se musejí ženy zakládající MC naučit.<sup>22</sup>

## **5.2 Programy mateřských center**

Nelze jednoznačně sdělit, jaký program mateřská centra nabízejí. Je to dáno jedinečností každého centra a lidmi, kteří zde působí. Osobně jsem navštívila přibližně 21 center, po většině v Ústeckém kraji. Nenašla jsem dvě centra, která by se v programové nabídce shodovala. Ovšem jakýmsi pravidlem pro centra platí možnost volné herny. Toto se musí objevit v každém centru.

MC pořádají programy pro matky, rodiče a děti. Programy jsou buď tvořivé jako výtvarné či hudební dílny. Vzdělávací ve formě různých seminářů o výchově a vzdělávání. Sportovní programy znamenají pak různé druhy cvičení. Nechybí zde jednorázové akce a dokonce i kvalifikační kurzy. Programová nabídka je velmi individuální, liší se podle jednotlivých MC. Ukázka programové nabídky viz. Příloha č.1.

## **5.3 Síť mateřských center**

Síť mateřských center je občanské sdružení, které sdružuje členy (jednotlivá mateřská centra) za různými účely. Podporuje nově vznikající centra a nabízí metodickou pomoc jak členům novým, tak i stávajícím. Vede dokumentaci všech společných akcí a kampaní a vytváří archivaci o činnosti jednotlivých center. Nezapomíná na pořádání seminářů, konferencí, kongresů a pořádání celorepublikových akcí.<sup>22</sup>

Jedním z cílů organizace je koordinovat, propagovat a rozšiřovat myšlenku MC v České republice. Usiluje o zapojení do mezinárodních organizací. Podílí se již na práci Huairou komise OSN. Spolupracuje se státními i nestátními organizacemi a médii, kdy se nebojí reprezentace MC navenek v ČR i zahraničí.<sup>22</sup>

Snaží se posilovat hodnoty rodiny, úlohy rodičů a mateřské role ženy ve společnosti. To zajišťuje kromě práce s lidmi komunikací s úřady na krajské a celostátní úrovni, díky krajským koordinátorkám, které tuto úlohu mimo jiné plní.<sup>22</sup>

Dalším cílem je podporovat právní ochranu rodiny, mateřství a rovných příležitostí mužů a žen.<sup>22</sup>

**Sít' mateřských center**, občanské sdružení

Klimentská 31, 110 00 Praha 1

telefon: 224 826 585

web: [www.materska-centra.cz](http://www.materska-centra.cz)

## 5.4 Historie Sítě MC

V roce **1990** se objevily první informace o MC v Německu. Nejznámější jsou centra v Mnichově a Salzgitteru. To jsou první německá centra. Projekt MC v Německu přerostl v široké hnutí, které překročilo hranice své země. Podobná centra fungují v Rakousku, Švýcarsku, Holandsku, Belgii, Francii, Itálii... Podobná centra vznikla i za oceánem v USA. V roce **1991** proběhla exkurze Pražských matek (hnutí) do Mnichova, následně první seminář o zakládání MC.<sup>22</sup>

V roce **1992** se už mohli těšit ze vzniku prvního MC v České republice v YMCA Praha, Na Poříčí. Zpočátku bylo centrum umístěno v místnosti, která byla prosklená do ulice. Snad díky tomu jej začali lidé navštěvovat. Než stačili dát reklamu do rozhlasu, centrum už bylo plně obsazeno. Vystačili si ze začátku jen s pár stolkou a židlemi. V roce **1997** je už 1. kongres MC v ČR. Zde se setkávají MC z celé republiky.<sup>22</sup>

V roce **2002** se poprvé konají Besedy u kulatého stolu na téma "MC jako fenomén občanské společnosti" u příležitosti oslav 10. výročí založení prvního MC v ČR. Založení Sítě mateřských center v ČR jako samostatného občanského sdružení. Pořádají se vzdělávací semináře. Je uspořádána výstava na téma: Jak se žije v MC. Dubajská cena pro MINE - evropská síť MC. Rut Kolínská – zakladatelka MC v ČR je česká laureátka ceny Žena Evropy. V roce **2003** se koná 2. celorepublikový kongres pod záštitou vládního zmocněnce pro lidská práva Jana Jařaba. Rut Kolínská dostala mezinárodní titul Žena Evropy 2003.<sup>22</sup>

V roce **2006** se koná Konference „Být normální je handicap?“ - celorepublikové setkání MC v Brně. Vznik krajské struktury Sítě – krajské koordinátorky ve všech krajích ČR. Projekt "Profesionalizace Sítě MC v ČR". Projekt "Společnost přátelská rodině" (OPRLZ).<sup>22</sup>

Projekt "GROWING FROM BOTTOM UP II - RŮST OD ZÁKLADU", zaměřeného na posilování regionální spolupráce MC (září 2006 - únor 2008). Partnerství na projektu „Dítě není handicap“. Partnerství na projektu „Praxe a práce“. Valná hromada Sítě MC v ČR. Předávání certifikátu Společnost přátelská rodině členským mateřským centrům (novým členům od r. 2004) a organizacím přátelským k rodinám z celé České republiky. 11. 11. 2006 - Síť MC v ČR sdružuje 188 MC.<sup>22</sup>

**K datu 12. 6. 2010 je v Síti MC počet členů celkem 316.**

## Praktická část

### 6. Výzkumné šetření

V praktické části se zaměřím na vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření na téma: Vliv rodičovství ke zdravému životnímu stylu. Dotazníky byly rozeslány do Mateřských center v celé České republice a byly určeny pro rodiče tyto instituce navštěvující. Podíváme se na postoje rodičů ke zdravému životnímu stylu.

Zabývám – li se otázkou postojů, bylo by vhodné tento termín v následujících řádkách osvětlit.

„Postoj je hodnotící vztah zaujímaný jednotlivcem vůči okolnímu světu, jiným subjektům i sobě samému. Zahrnuje dispozici chovat se či reagovat určitým relativně stabilním způsobem. Postoj je získáván na základě spontánního učení v rodině a v jiných sociálních prostředích.“<sup>20</sup>

Zpracuji část dotazníku Síť MC, který se zabýval mapováním jednotlivých center v České republice, a zjistím, která centra se zabývají environmentální problematikou, zahrnující oblast zdravého životního stylu.

S výsledky z dotazníků se pokusím porovnat stávající stav škol a jejich možností ve vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu.

#### 6.1 Cíle výzkumné části práce

Hlavním cílem zkoumání bylo zjistit, zda se postoje rodičů v celé ČR ke zdravému životnímu stylu vlivem rodičovství změnilo.

Druhým cílem bylo odvodit pomocí dotazníku, zda vyučovací předměty na základních litoměřických školách ovlivňují postoje ke zdravému životnímu stylu. Přičemž jsem si vědoma faktu, že se neptám současných dětí, ale dospělých, kteří studovali již před několika lety. Tudíž se názvy a obsahy předmětů často změnilo.

#### 6.2 Hypotézy

1. Domnívám se, že postoje rodičů ke zdravému životnímu stylu se v 60 % mění v závislosti na sociálním postavení v celé ČR. Lidem se středním a vysokoškolským vzděláním se postoje ke zdravému životnímu stylu zlepšují.

2. Myslím si, že vyučovací předměty na školách ovlivňují z 20 % postoje rodičů ke zdravému životnímu stylu.
3. Odhaduji, že šestina MC v celém Ústeckém kraji se věnuje problematice zdravého životního stylu.

## **6.3 Metodika výzkumu**

### **6.3.1 Metodika výzkumu k dotazníku: Vliv rodičovství na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu**

Dotazník byl rozeslán do Mateřských center celé republiky. V České republice se k datu 10. 2. 2010 nacházelo 321 center registrovaných v Síti MC, celkem ve 14 krajích. K databázi kontaktů na veškerá centra mám přístup, neboť pracuji jako Krajská koordinátorka Sítě mateřských center pro Ústecký kraj. Ve svém kraji jsem dotazníky rozeslala elektronicky a následně požádala o vyplnění při regionálním setkání.

Do ostatních krajů byly dotazníky rozeslány díky kolegyním z celé republiky. Většina dotazníků byla rozeslána v elektronické podobě. Pouze do Olomouce a Liberce byly zaslány Českou poštou. Tak byly požádány koordinátorky jednotlivých center o rozeslání či o jiné zprostředkování vyplnění dotazníku rodičům, navštěvující jejich centrum.

Vše samozřejmě proběhlo s laskavým svolením prezidentky Sítě mateřských center a laureátkou ceny Žena Evropy roku 2002 Rut Kolínské.

### **6.3.2 Metodika výzkumu k dotazníku: Mapování MC**

Dotazníkové šetření s názvem Mapování MC bylo určeno pro interní potřebu Sítě MC. Jeho účelem bylo zmapovat a následně zkvalitnit služby, které nabízejí jak centra, tak i samotná Síť. V neposlední řadě se tohoto výzkumu využije při jednáních s politiky na krajské, ale především státní úrovni. Díky němu je možné přesvědčit komunální a státní politiky o důležitosti a rozsahu možností center v ČR.

Pro účely své diplomové práce využiji pouze část o projektech. V této části jsou zaznamenány veškeré projekty vytvářené jednotlivými centry. Zde se objevují i projekty s environmentální tematikou, na které se zaměřím.

Dotazník byl v květnu 2009 rozeslán do center celé ČR a očekávala se návratnost v lednu roku 2010. Ve své práci jsem použila pouze výsledky za Ústecký kraj.

## **6.4 Charakteristika zkoumaného souboru**

Dotazník byl určen pro všechny rodiče navštěvující mateřská centra v celé republice. Dotazník nebyl limitován ani věkem a vzděláním. Jedinou podmínkou byla přítomnost alespoň jednoho dítěte v rodině.

Dotazníky byly rozeslány, jak už bylo řečeno elektronickou formou, poštou i dodány osobně. Zajistila jsem oslovení veškerých mateřských center republiky sdružujících se v Síti mateřských center. Byly tak dodány do všech 14 krajů republiky. V Ústeckém kraji byly rozeslány do 23 mateřských center. V Libereckém kraji obdrželo dotazníky celkem 14 center. V Královéhradeckém kraji bylo osloveno 24 center. V Pardubickém kraji získalo dotazníky 22 center. Pro centra Olomouckého kraje bylo dodáno 20 dotazníků. V Moravskoslezském kraji bylo osloveno 20 center. Ve Zlínském kraji 15. V Jihomoravském 31. V kraji Vysočina 18. Pro Jihočeský kraj byly dotazníky rozeslány do 20 center. V Plzeňském kraji bylo osloveno 15. V Karlovarském pak 4. Ve Středočeském 64 a konečně v Praze 31. Celkem bylo osloveno 321 center. Očekávala jsem návratnost 30 % z každého kraje.

## **6.5 Technika výzkumu**

### **6.5.1 Technika výzkumu k dotazníku: Vliv rodičovství na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu**

Zjišťování změn postojů ke zdravému životnímu stylu v rodičovství proběhlo díky dotazníku (příloha č. 2). Na počátku dotazníku jsem uvedla metodické pokyny pro dotazované. Otázky v dotazníku byly jak otevřené, tak uzavřené. Užila jsem celkem 24 otázek rozdělených do třech oblastí. První oblastí byly osobní údaje, kde bylo celkem 11 otázek. V druhé kategorii, vztah ke zdravému životnímu stylu, bylo sestaveno 9 otázek. V poslední kategorii zdravý životní styl ve výuce se nacházely 4 otázky + náměty a připomínky.



Konečné Výsledky jsem zaznamenala do tabulkové či grafické podoby. V některých jsem zaznamenala odpovědi pro celou ČR dohromady a v některých jsem zvolila oddělenou formu pro každý kraj zvlášť. Z jednotlivých výsledků pak mohly být vyvozeny konkrétní závěry.

### **6.5.2 Technika výzkumu k dotazníku: Mapování MC**

Co se týká mapování mateřských center zabývajících se environmentální problematikou, bylo využito dotazníků Síť MC. Vytvořily jej zaměstnankyně Síť MC. Tento dotazník byl rozeslán do všech mateřských center ČR. Výsledky byly původně využity pro práci Síť. Nyní už jen z dotazníku zpracuji část o environmentálním vzdělávání pro rodiče a zaznamenám do grafů. V dotazníku se nachází 15 velmi rozsáhlých otázek (Viz. příloha č. 4 Dotazník Mapování MC), jejichž cílem bylo zmapovat současný stav a nabídku MC.

Některá mateřská centra byla ochotná a sepsala mi konkrétní aktivity, kterými se zabývají. Ty jsem použila do kapitoly: Mateřská centra věnující se ekologické problematice.

## **6.6 Výsledky výzkumu: Vliv rodičovství na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu**

Veškeré dotazníky jsem vytiskla a započalo samotné zpracování dotazníků. Otázku po otázce jsem pročítala všech 164 dotazníků a jednotlivé údaje z každého jsem si pečlivě zapsala. Výsledný výsledek jsem zapsala a seřadila podle jednotlivých otázek do třech oblastí. Uzavřené otázky jsem zaznamenávala vždy do své kategorie. Pro otevřené otázky jsem si vytvořila pomocné škály, do kterých jsem pak výsledné odpovědi přiřazovala.

### **6.6.1 Návratnost dotazníků: Vliv rodičovství na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu**

Dotazník vyplnilo celkem 164 respondentů celkem z 13 krajů České republiky. 41 dotazníků bylo v tištěné formě a 123 jich bylo doručeno prostřednictvím elektronické pošty.

Elektronicky se zapojily tyto kraje:

- Jihočeský kraj – 6 dotazníků.
- Karlovarský kraj – 2 dotazníky.
- Královehradecký kraj – 1 dotazník.
- Liberecký kraj – 18 dotazníků a 9 dotazníků v tištěné podobě.
- Moravskoslezský kraj – 16 dotazníků.
- Olomoucký kraj – 7 dotazníků.
- Pardubický kraj – 5 dotazníků.
- Plzeňský kraj – 13 dotazníků.
- Praha – 3 dotazníky.
- Středočeský kraj – 14 dotazníků.
- Ústecký kraj – 26 dotazníků a 32 dotazníků v tištěné podobě.
- Vysočina – 9 dotazníků.
- Zlínský kraj – 3 dotazníky.

Zjistila jsem, že k navrácení dotazníků nejvíce přispěl osobní kontakt. Stalo se, že přes veškeré mé žádosti některé kolegyně dotazníky nerozeslaly, a tak mi nebyly doručeny zpět. Poté jsem všem MC napsala žádost ještě jednou sama. Na to jsem se odezvy již dočkala.

Nejvíce dotazníků bylo vráceno z Ústeckého kraje. Dalo se to předpokládat, neboť jsem v tomto kraji koordinátorkou a ženy mne znají osobně. Podobná situace nastala i v Libereckém kraji, kde v současné době zastupuji kolegyni na rodičovské dovolené. Dotazníky byly doručeny mužům i ženám. Odpovědí se však zhostily pouze ženy (100 %). To bylo také dosti předvídatelné. Sice muži MC navštěvují, ale ne v takové míře, jako ženy.

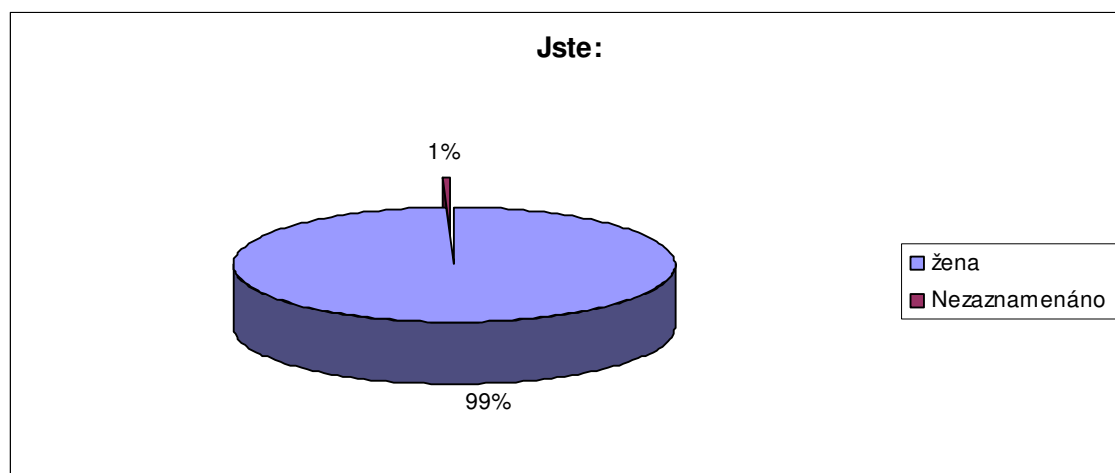
Z 20 center Jihočeského kraje bylo navráceno 6 dotazníků, což činí 30 %. Z Karlovarského kraje se sešly 2 dotazníky ze 4 center, což dělá 50 %. Z Královehradeckého kraje byl vrácen pouze 1 dotazník z 24 center, tedy 4 %. Liberecký kraj navrátil 27 dotazníků ze 14 center, což je 193 %. V Moravskoslezském kraji bylo vybráno 16 dotazníků z 20 center, tedy 80 %. V Jihomoravském kraji z 31 center se nevybral žádný dotazník, tudíž 0 %. Z Olomouckého kraje přišlo 7 dotazníků z 20 center, čili 35 %. Pardubický kraj

přispěl 5ti dotazníky z 22 center, tedy 23 %. Plzeňský kraj doručil 13 dotazníků z 15 center, což dělá 86 %. Praha navrátila 3 dotazníky ze 31 center, čili 1 %. Středočeský kraj přispěl 14 dotazníky ze 64 center, tudíž 22 %. Ústecký kraj přispěl 58 dotazníky z 23 center, tedy 252 %. Z Vysočiny dorazilo 9 dotazníků z 18 center, což činí 50 %. Kraj Zlínský dodal 3 dotazníky z 15 center, tedy 20 %. Celkem ze 321 center bylo navraceno 164 dotazníků, což dělá 51 %. Výsledek byl tedy nad mé očekávání, který jsem jak již bylo dříve uvedeno, odhadovala na 30 %.

### 6.6.2 Osobní údaje

Graf č.1: Pohlaví respondentů

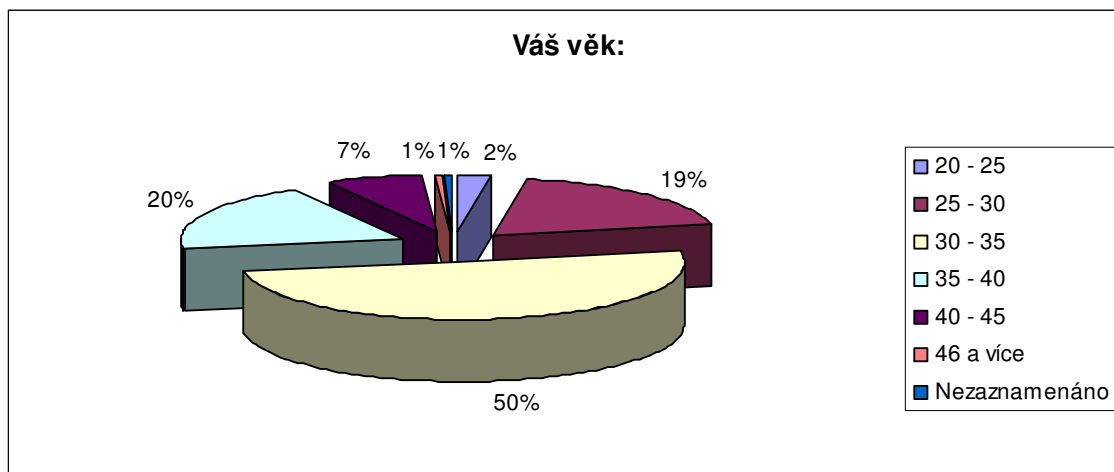
N = 164



Na otázku, zda je dotazovaný muž či žena, odpovědělo 163 žen. Čili 99 % z celkového počtu. K mužské části se nehlásil nikdo, tedy 0 %. Nezaznamenaná položka se objevila v jednom případě, čili v 1 %.

Graf č. 2: Věk respondentů

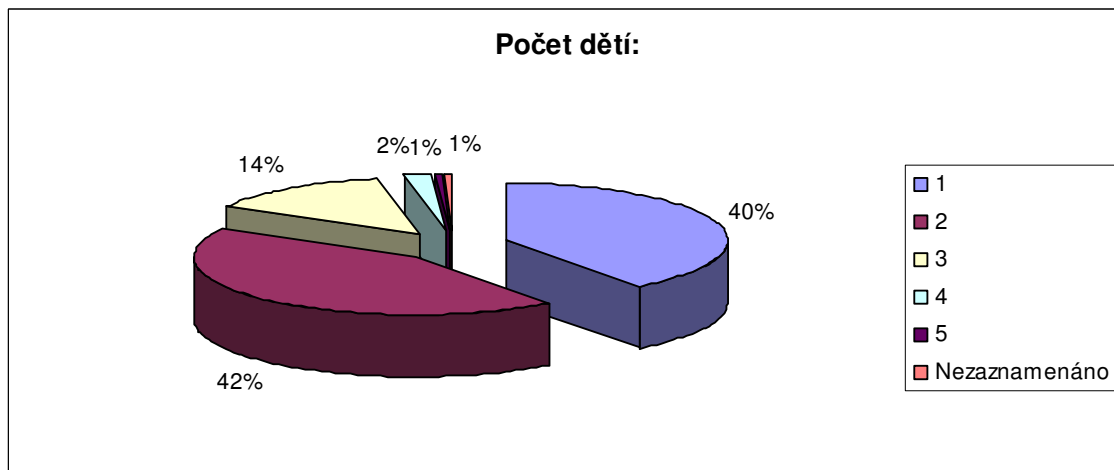
N = 164



V otázce věku, se nejvíce objevila odpověď 30 – 35, a to v 83 případech, čili v 50 %. Po 20 % a 32 hlasech získaly odpovědi 25 – 30. Věková kategorie 35 – 40 tvoří 19 % spolu s 32 hlasy. 11 žen odpovědělo, že jim je 40 – 45, tj. 7 %. 20 – 25 let zvolily 4 ženy, jež tvoří 2 %. 1 % - 1 hlas patří ženě starší 46 let. Svou odpověď, nezaznamenala 1 žena, tedy 1%. 18 – 20 let nebylo žádné z nich, tedy 0 %.

Graf č. 3: Počet dětí

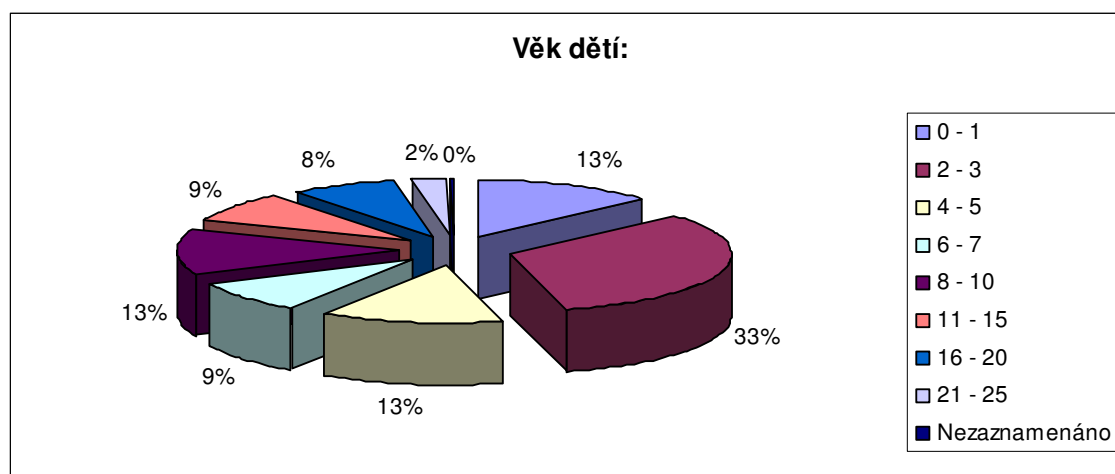
N=164



V 71 případech se objevila odpověď 2 děti, tj. 42 %. V těsném závěsu jsem se setkala s odpovědí 1 dítě v 65 případech, což je 40 %. 14 % patří 23 ženám se 3 dětmi. 3 ženy mají 4 děti, tudíž 2 %. Jen 1 žena má 5 dětí a 1 na otázku neodpověděla, to každou řadí k 1 %. 6 a více dětí nepotvrdila žádná z nich, tedy 0 %.

Graf č. 4: Věk dětí

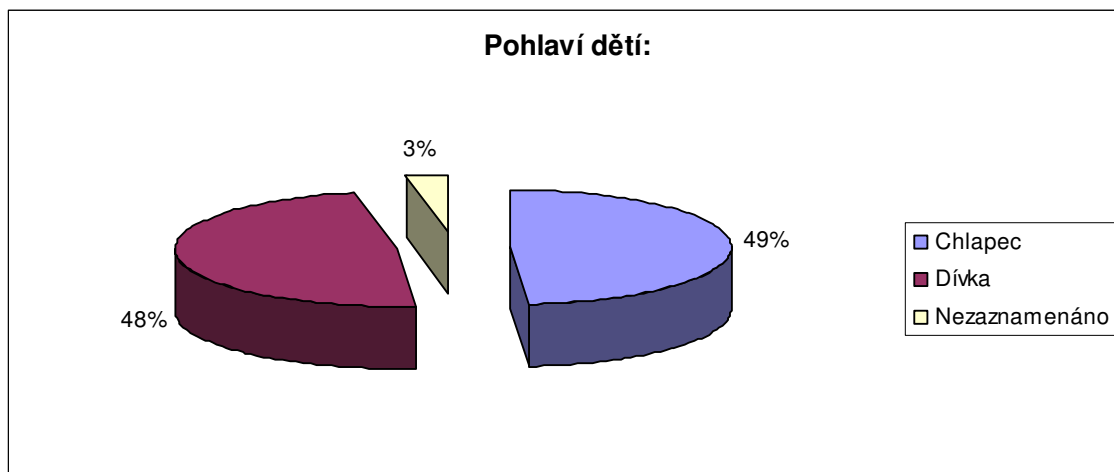
N = 294



Dětí ve věku 2 – 3 let je 96, tudíž 33 %. Věk 0 – 1 bylo zaznamenáno celkem 39 x, což činí 13 %. 4 – 5 let se vyskytlo také v 39 případech, tedy ve 13 %. Věk 8 – 10 se objevil v 37 případech, což je opět 13 %. 27 případů bylo označeno pro věk 6 – 7, tedy 9 %. 11 – 15 se objevilo u 25 maminek a jedná se tak o 9 %. Děti ve věku 16 – 20 má 23 osob, což je 8 %. 21 – 25 let je zaznamenáno v 7 případech, což jsou 2 %. V 1 případě nebyla odpověď zaznamenána, což tvoří 0 %. Stejně tak žádná z žen nemá dítě ve věku 26 a více, tedy opět 0 %.

Graf č. 5: Pohlaví dětí

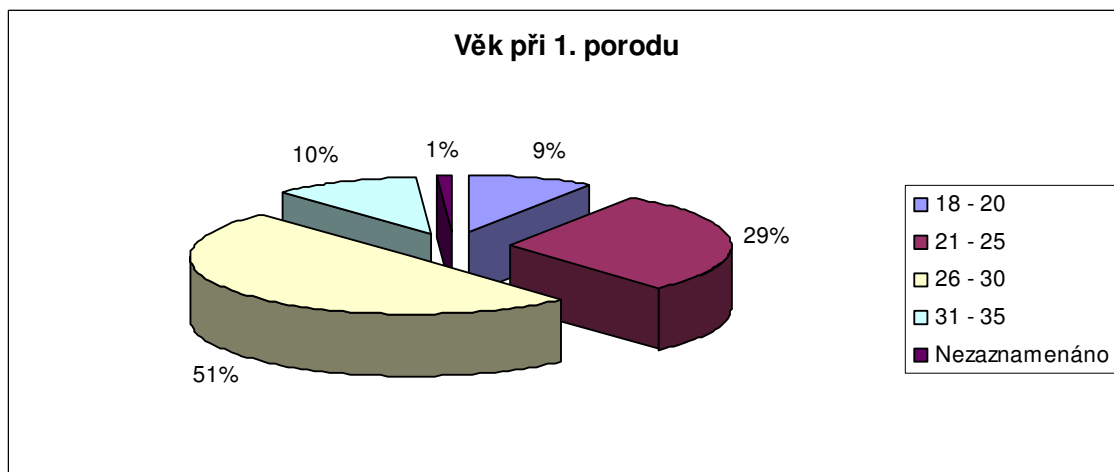
N = 294



Z uvedených dat spadá 49 % na 143 chlapců. V těsném závěsu, počtu 142 se drží dívky se 48 %. Otázku nevyplnilo 9 maminek, což činí 3 %.

Graf č. 6: Věk rodičů při prvním porodu

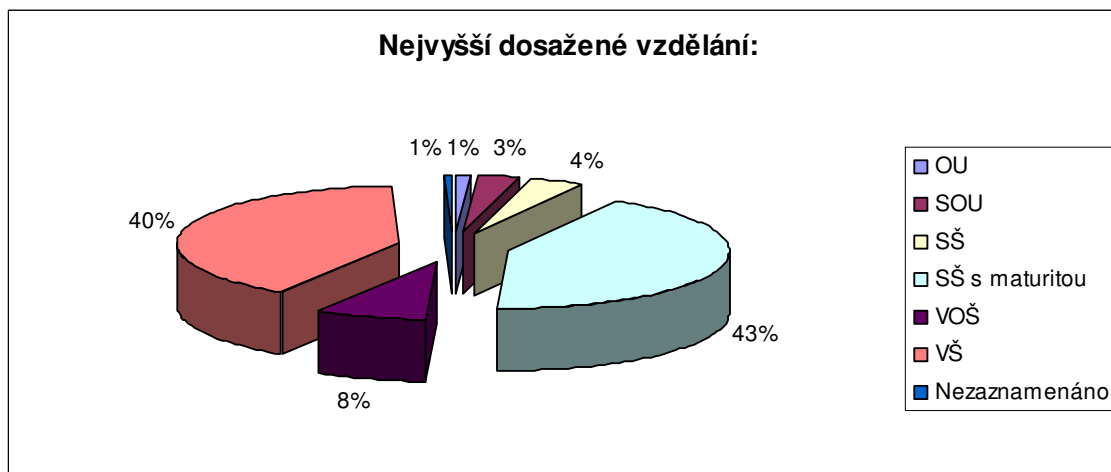
N = 164



Nejčastěji byla doba 1. porodu stanovena mezi roky 26 – 30 v 82 případech, což činí 51 %. Ve věku 21 – 25 rodilo 48 žen, tedy 29 %. 17 žen poprvé rodilo v 31 – 35 letech, to je 10 %. V 18 – 20 letech to bylo 15 prvorodiček, které tvoří 9 %. Ve věku 36 – 40 a 41 a více nebyl zaznamenán jediný případ. Tvoří tak 0 %. 2 ženy odpověď nezaznamenaly, řadí se tak ke 2 %.

Graf č. 7: Nejvyšší dosažené vzdělání rodičů

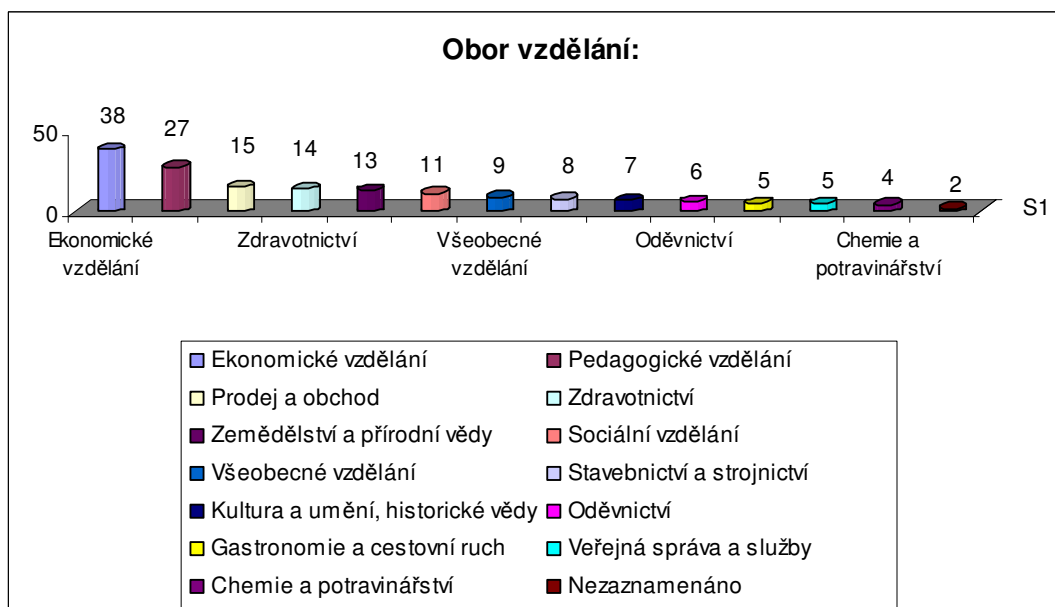
N = 164



Nejčastěji se objevila odpověď SŠ, a to v 71 případech, které znamenají 40 %. V 66 případech se objevilo VŠ, které činí 43 %. K VOŠ se přihlásilo 13 maminek, celkem tedy 8 %. 4 % patří 6 ženám s SŠ vzděláním. 5 maminek má SOU, což činí 3 %. 2 ženy mají OU, tedy 1 %. 1 % patří i ženě, která svou odpověď nezaznamenala. ZŠ nemá nikdo, tudíž 0 %.

Graf č. 8: Obor vzdělání rodičů

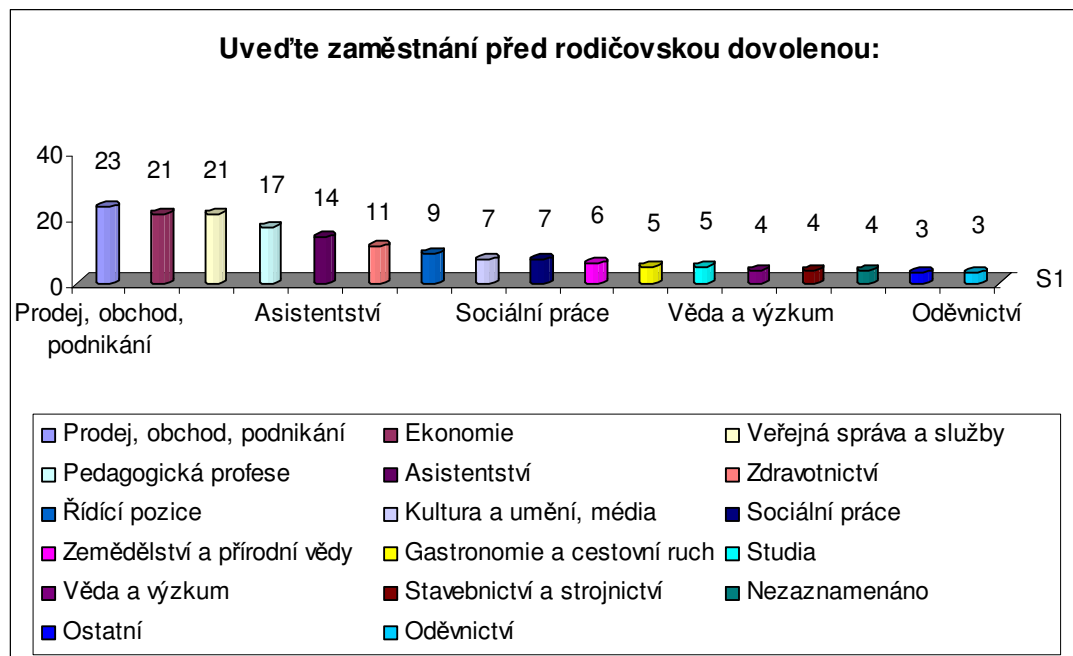
N = 164



Nejvíce žen má ekonomické vzdělání, a to 38, což je 24 %. Pedagogické vzdělání má 27 z nich, to činí 16 %. Zaměření na prodej a obchod má 15 žen, tudíž 9 %. 9 % patří i zdravotnictví, ve kterém je vzděláno 14 žen. V zemědělství a přírodních vědách je vzděláno 13 osob, tj. 8 %. V oblasti sociální je vzdělání 11 maminek, tedy 7 %. 5 % matek, 9 žen, má všeobecné vzdělání, gymnázium. 8 žen je vzděláno ve stavebnictví a strojnictví a řadí se tak k 5 %. V kultuře, umění a historických vědách se vzdělalo 7 žen, což jsou 4 %. 4 % patří také 6 ženám vzdělaným v oblasti oděvnictví. 5 žen je vzděláno v gastronomii a cestovním ruchu, stejně tak 5 žen ve veřejné správě a službách. Obě skupiny tak mají po 3 %. 2 % mají 4 ženy vzdělané v chemii a potravinářství. 2 dotazované položku nevyplnily, a tak se řadí k 1 %.

Graf č. 9: Zaměstnání rodičů před rodičovskou dovolenou

N = 164



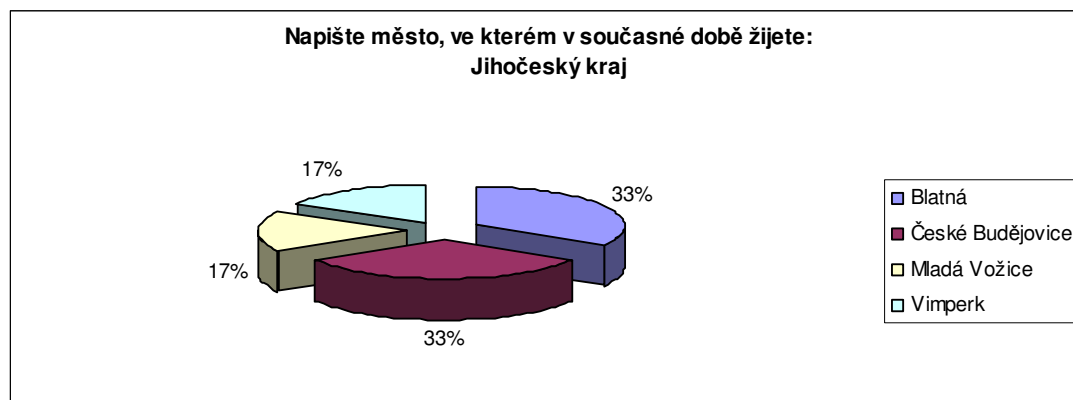
13 % žen, tedy 23 pracovalo před RD (rodičovskou dovolenou) v odvětví prodej, obchod a podnikání. 13 % patří 21 ženám pracujícím přede RD jako ekonomka a taktéž i 13 % ženám ve veřejné správě a službách. 17 žen pracovalo v pedagogické profesi, patří jim tedy 10 %. 14 žen, tedy 9 % pracovalo jako



asistentky. 11 maminek pracovalo ve zdravotnictví a dosahují tak 7 %. 5 % žen pracovalo v řídicích pozicích, bylo jich celkem 9. 7 maminek, 4% pracovalo v odvětví kultura, umění a média a stejně tak i v sekci sociální práce a mají tudíž také po 4 %. 4 % náleží i 6ti ženám pracujícím před RD v zemědělství a přírodních vědách. 5 žen bylo před RD studentkami, 3 % a taktéž 5 žen pracovalo v gastronomii a cestovním ruchu, shodně tak dosahují 3 %. 2 % patří 4 maminkám, které pracovaly před RD ve vědě a výzkumu, stejně tak patří 2 % pracujícím ve stavebnictví a strojnictví. 2 % procenta platí i pro 4 ženy, které otázku nezodpověděly. 2 % shodně náleží i 3 ženám z oděvnictví a také 3 ostatním profesím.

Graf č. 10: Jihočeský kraj

N = 6



Shodně po 33 % obdržely ženy, které bydlí v Českých Budějovicích a v Blatné. Oběma skupinám patří 2 hlasy. 17 % náleží 1 ženě z Mladé Vožice a též 17 % ženě z Vimperka.

Graf č. 11: Karlovarský kraj

N = 2



Shodně 50 % procent patří ženě z Karlových Varů a ženě z Ostrova.

Graf č. 12: Královehradecký kraj

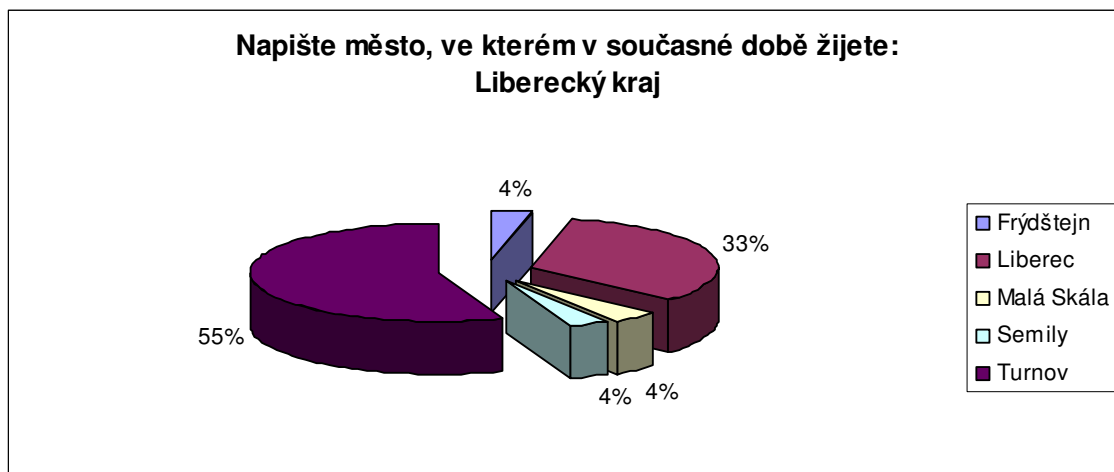
N = 1



Jelikož z Královehradeckého kraje odpověděla jen jedna respondentka, patří jí tak 100 %.

Graf č. 13: Liberecký kraj

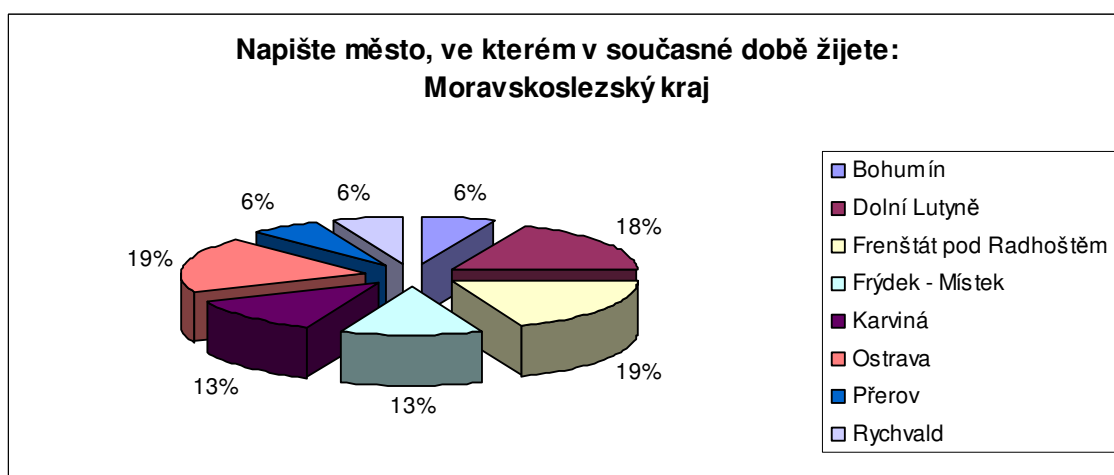
N = 27



15 žen žijících v Turnově tvoří 55 %. 9 maminek bydlí v Liberci a patří tak do 33 %. Vždy po jednom hlase odpověděly ženy z Frýdštejna, Semil a Malé Skály. Každá tak tvoří 1 %.

Graf č. 14: Moravskoslezský kraj

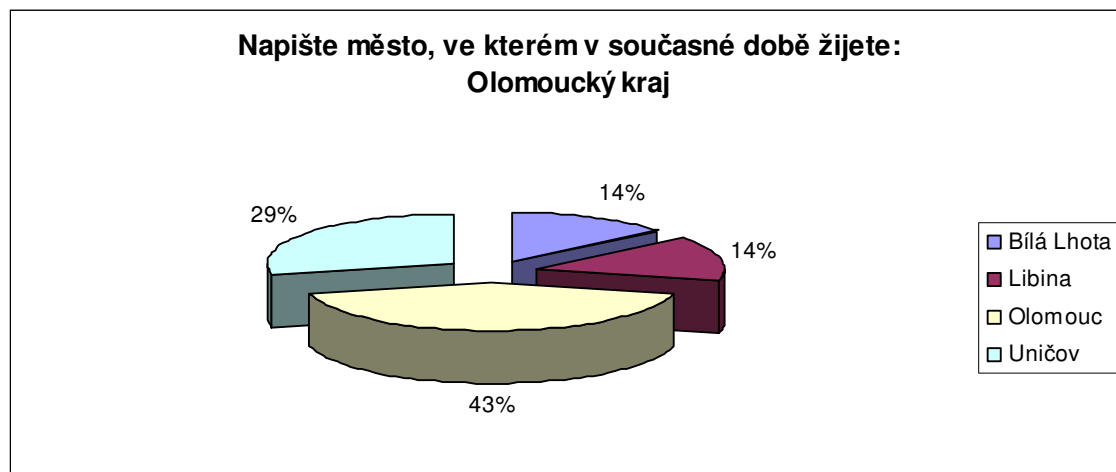
N = 16



19 % činí 3 matky z Ostravy a stejně tak 19 % patří i 3 ženám z Frenštátu pod Radhoštěm. 3 ženy žijí v Dolní Lutyni a tvoří tak 18 %. Po 13 % obdržely 2 ženy z Frýdku – Místku a stejně tak i 2 ženy z Karviné. Vždy po 6 % obdržely ženy z Přerova, Bohumína a Rychvaldu.

Graf č. 15: Olomoucký kraj

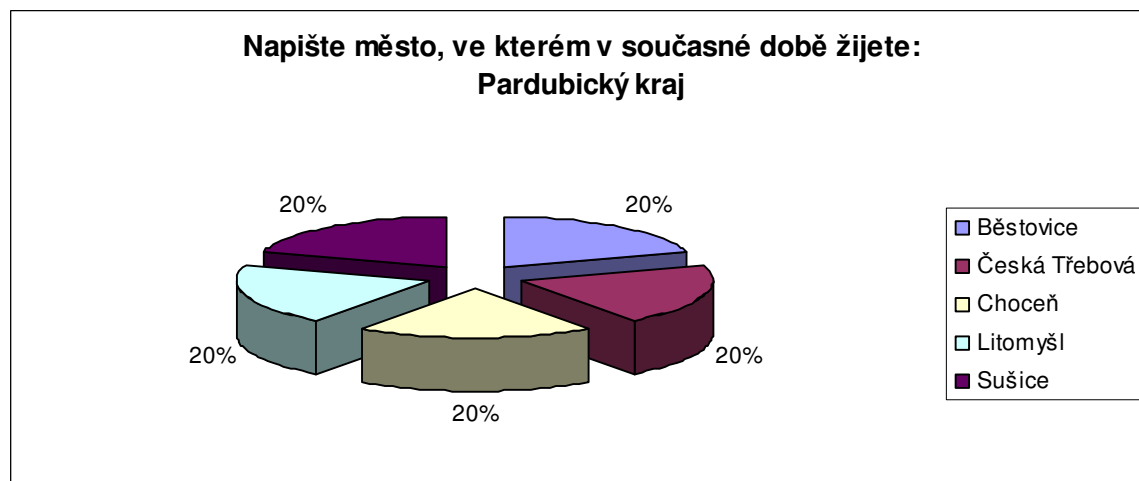
N = 7



43 %, tedy 3 ženy žijí v Olomouci. 29 %, čili 2 ženy žijí v Uničově. Vždy po jedné, a tedy dvakrát po 14 % bydlí v Bílé Lhotě a v Libině.

Graf č. 16: Pardubický kraj

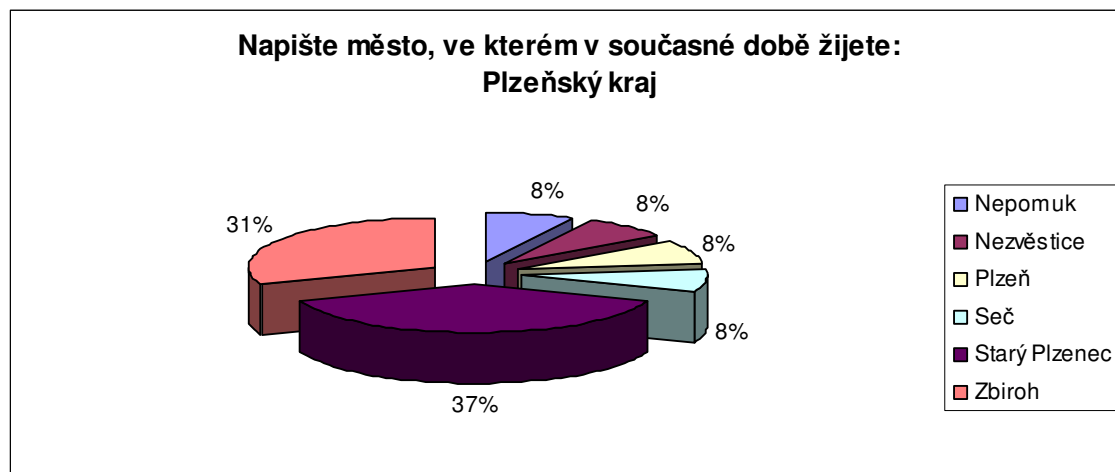
N = 5



V Pardubickém kraji byl graf rovnoměrně rozdělen po 20 %. Patří tak vždy jedné ženě z Běstovic, České Třebové, Chocně, Litomyšle a Sušice.

Graf č. 17: Plzeňský kraj

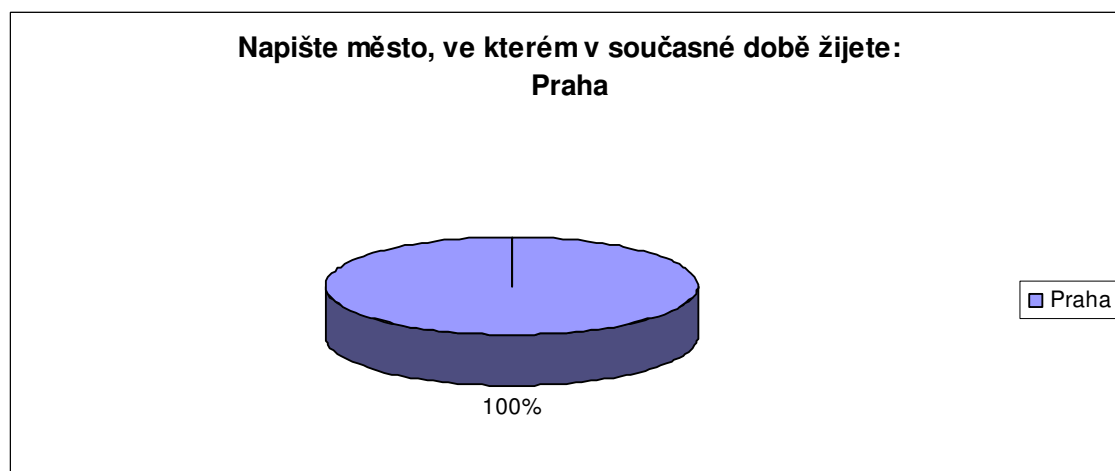
N = 13



Nejvíce žen, 5, žije ve Starém Plzenci a tvoří tak 37 %. Druhou nejčastější odpovědí byl Zbiroh, který se objevil 4x a náleží mu tak hodnota 31 %. Vždy po jednom hlasu získal Nepomuk, Nezvěstice, Plzeň a Seč. Tak každé město získalo 8 %.

Graf č. 18: Hlavní město Praha

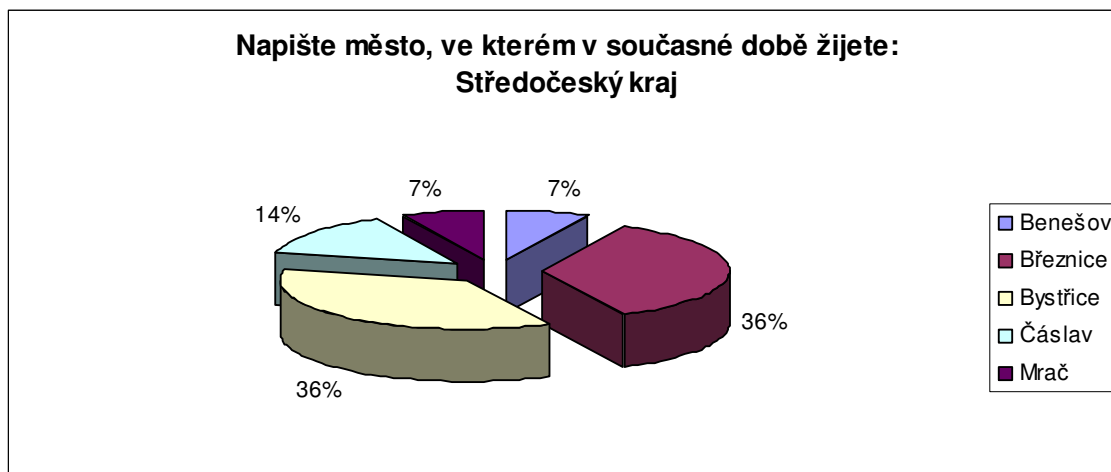
N = 3



I v Praze byly logicky jednoduché počty. Odpověděly celkem 3 dotazované a náleží jim tak 100 %.

Graf č. 19: Středočeský kraj

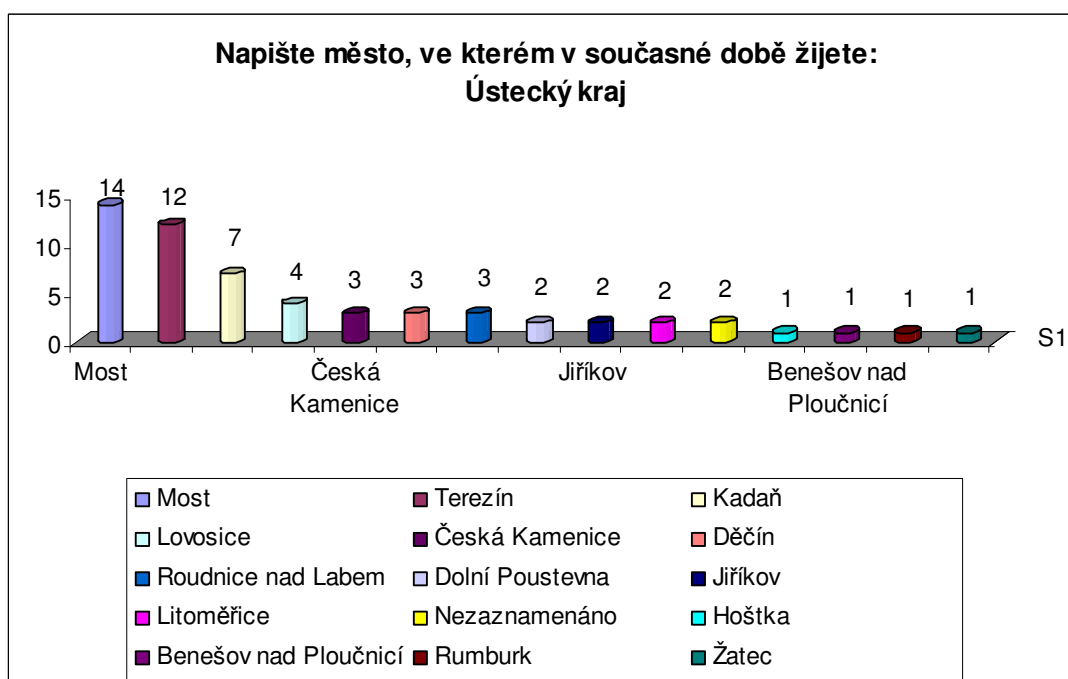
N = 14



36 % patří 5ti matkám z Březnice a rovněž shodné hodnocení ženám z Bystřice. 2 dotazované žijí v Čáslavi a tvoří tak 14 %. 1 žena žijící v Benešově činí 7 %. Stejných 7 % patří i ženě z Mrače.

Graf č. 20: Ústecký kraj

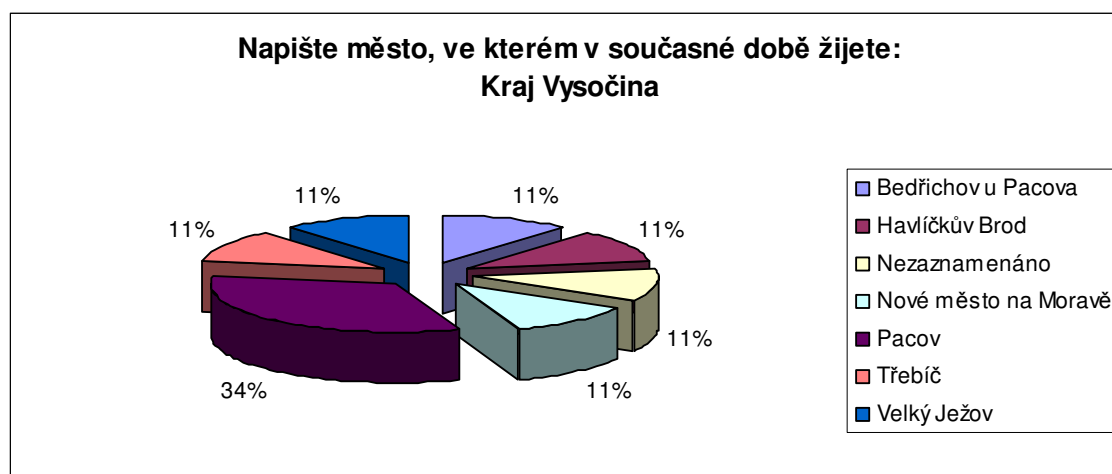
N = 58



Nejvíce dotazníků, kterých bylo 14, se sešlo z Mostu a tvoří tak hodnotu 25 %. 21 % patří 12 maminkám z Terezína. 7 odpovědělo z Kadaně a náleží jim 12 %. 4 ženy žijící v Lovosicích tvoří 7 %. Po 5 % se třemi hlasy shodně náleží městům Česká Kamenice, Děčín a Roudnice nad Labem. 3 % patří vždy díky 2 hlasům Dolní Poustevně, Jiříkovu, Litoměřicím a 2 ženám, které svou odpověď nezaznamenaly. Po 2 %, tudíž 1 hlasu odpovídaly ženy z Benešova nad Ploučnicí, Hoštky, Rumburku a Žatce.

Graf č. 21: Vysočina

N = 9



Nejvíce dotazníků se sešlo z Pacova, které byly 3 a tvoří tak hodnotu 34 %. Vždy po jedné se sešly dotazníky z Bedřichova u Pacova, Havlíčkova Brodu, Nového města na Moravě, Třebíče a Velkého Ježova, které činí pokaždé 11 %. Stejná procenta náleží i ženě, jež otázku nevyplnila.

Graf č. 22: Zlínský kraj

N = 3



2 dotazované žijí ve Starém Městě, a proto jim patří hodnota 67 %. 1 dotazovaná je z Kroměříže a dostává tak 33 %.



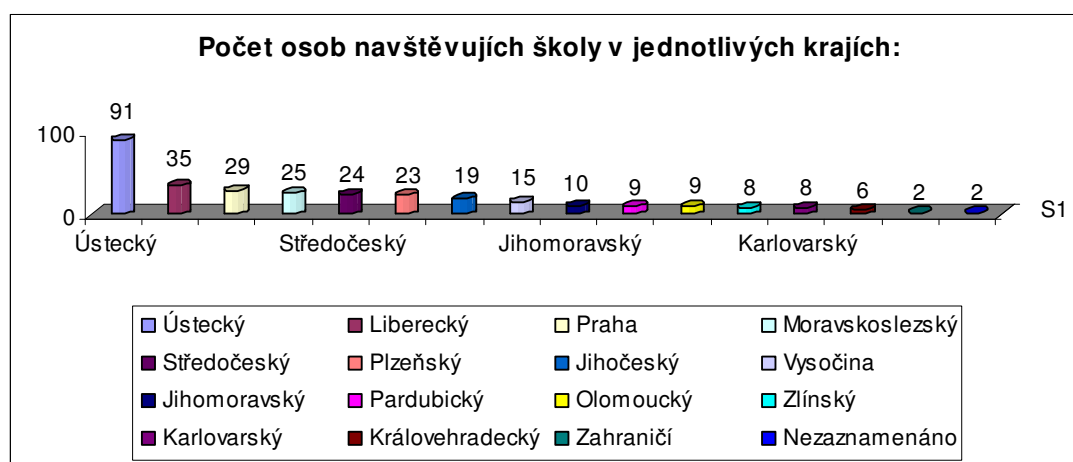
Tab. č. 3 : V jakých městech jste chodil/a do škol

Kraj	Okres	ÚL	Lib.	Vys.	Plz.	Zln.	Pha	MS	JČ	KV	KH	OL	SČ	Par.	Celkem:
ÚL	Louny	4											1		5
ÚL	Ústí n. L.	16	1		1										18
ÚL	Teplice	1											1		2
ÚL	Most	13							1						14
ÚL	Chomutov	7							1						8
ÚL	Litoměřice	33													33
ÚL	Děčín	11													11
KV	K. Vary	2	2		1					3					8
Pha	Hl.m.Praha	8	9	1	2		2	1	1			1	3		28
Pha	Praha – v						1								1
JČ	Č. Buděj.	1	1	1	1		2		4				1		11
JČ	Jindř. Hra.								1				1		2
JČ	Prachatice								1						1
JČ	Strakonice								3				1		4
JČ	Tábor												1		1
LB	Česká Lípa		1										2		3
LB	Jabl. n. N.	1	7												8
LB	Semily	1	9	1									1		12
LB	Liberec	1	10								1				12
SČ	Benešov						1						6		7
SČ	Beroun				1								1		2
SČ	Kolín												1		1
SČ	Kutná Hora												3		3
SČ	Nymburk	1											1		2
SČ	Ml.Boleslav		2												2
SČ	Mělník	1											2		3
SČ	Příbram								1				3		4
Par.	Chrudim							1							1
Par.	Ústí n. O.													5	5
Par.	Pardubice												1	1	2
Par.	Svitavy													1	1
Plz.	Domažlice				1										1
Plz.	Plzeň - jih				4										4
Plz.	Plzeň – m	1	1		11				1				1	1	16
Plz.	Rokycany				1										1
Plz.	Tachov				1										1
MS	Bruntál							1							1
MS	Fr. - Místek							1							1
MS	Karviná							3							3
MS	Nový Jičín							3							3
MS	Opava	1						2							3
MS	Ostrava		1					10				3			14
Zln	Kroměříž											1			1
Zln	Vsetín							2							2
Zln	Uh. Hrad.	1				3									4
Zln	Zlín					1									1
OL	Olomouc		1	1								4	1		7
OL	Přerov							1							1
OL	Šumperk											1			1
KH	Jičín		1												1
KH	H. Králové		2					1						1	4
KH	Trutnov										1				1

JM	Brno		2			1		2					3				8
JM	Hodonín							1									1
JM	Vyškov			1													1
Vys.	Havl. Brod			1													1
Vys.	Jihlava		1	1													2
Vys.	Pelhřimov			10													10
Vys.	Třebíč			1													1
Vys.	Žďár n. S.			1													1
<b>Celkem:</b>		104	51	19	24	5	6	29	14	3	2	13	32	9			311

Graf č. 23: Počet osob navštěvujících školy v jednotlivých krajích

N = 315

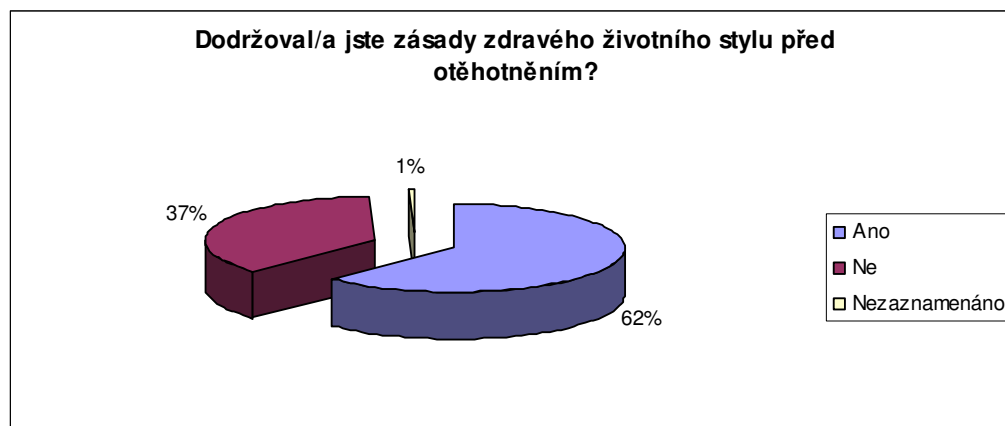


28 % dotazovaných navštěvovalo školy v Ústeckém kraji, což bylo celkem 91x. Školy v Libereckém kraji navštěvovalo 10 procent, objevilo se 35x. 9 % studovalo v Praze a bylo to zaznamenáno 29x. 8 % navštěvovalo školy v Moravskoslezském kraji, což bylo zaznamenáno 25x. 24x byla potvrzena návštěvnost škol Středočeského kraje, která dosahuje 8 %. Svá studia v Plzeňském kraji potvrdilo 7 %, tedy 23x. 19x byla zaznamenána návštěvnost škol v Jihočeském kraji, tedy 6%. 15x návštěvnost škol na Vysočině znamená 5 %. 3% patří 10x návštěvnosti škol v kraji Jihomoravském. 3 % a hodnotu návštěvnosti 9, získal kraj Pardubický a Olomoucký. Stejná procenta ovšem s hodnotou 8 patří kraji Karlovarskému a Zlínskému. 2 % patří Královéhradeckému kraji, kde se objevila návštěvnost 6x. 2 ženy svou odpověď nezaznamenaly a náleží jim tak 1%. 2 uvedly, že studovaly v zahraničí. 1 ve Stuttgartu v Německu a 2. v Montpellier ve Francii, a proto 1 % též.

### 6.6.3 Vztah ke zdravému životnímu stylu

Graf č. 24: Dodržovala jste zásady zdravého ž.s. před otěhotněním?

N = 164



103 dotazovaných odpovědělo ano, což je 62 %. Pro ne se rozhodlo celkem 60 osob, tedy 37 %. 1 dotazník otázku neměl vyplněnou, čili 1 %.

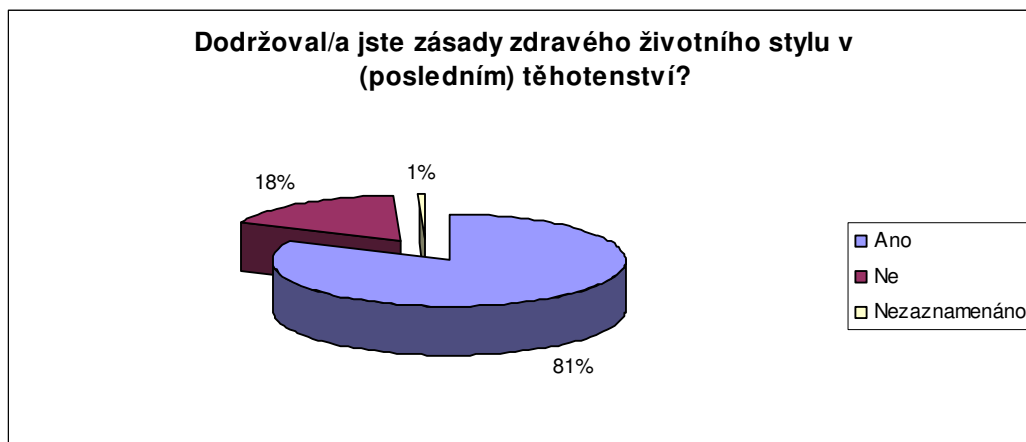
**Pokud ano, uveďte jaké** (ze 103 odpovědělo 75):

- Nekuřáctví 25x.
- Nepití alkoholu 15x.
- Nepití kávy 5x.
- Racionální strava, zdravý jídelníček, pravidelné stravování 68x.
- Jím dostatek ovoce a zeleniny 52x.
- Pravidelný pitný režim 37x.
- Cvičení, sport 65x.
- Třídění odpadu 22x.
- Úspora elektrické energie 7x.
- Všeobecné 3x.
- Neužívání aviváže 2x.
- Místo léku bylinky či minimum léků 3x.
- Psychická pohoda, pozitivní myšlení, relaxace 6x.

- Vegetariánství, semivegetariánství či omezená spotřeba masa (v jednom případě konzumace pouze vepřové kotlety) 2x.
- Omezení sladkostí 12x.
- Bio potraviny 8x.
- Dostatek spánku 13x.
- Úsporné vaření 2x.
- Používání neběleného toaletního papíru 1x.
- Šetrné hospodaření s vodou 3x.
- Bydlení v nízkoenergetickém domě 1x.
- Používání vlastní čističky odpadních vod 1x.
- Sběr dešťové vody pro zalévání zahrady 1x.
- Výsadba stromů 1x.
- Nekonzumace tuňáků 1x.
- Výjimečné sledování televize 2x.
- Aktivní trávení volného času 1x.
- Nepoužívání či minimální používání oleje 2x.
- Částečně ekologická domácnost + ekologické prostředky 37x.
- Pěstování vlastních surovin – ovoce, zelenina, maso, vejce 10x.
- Kompostování 1x.
- Neužívání drog a omamných látek 1x.
- Konzumace jen přírodních cukrů 1x.
- Malé užívání auta 1x.
- Topení v domě na dřevo 1x.
- Vaření na plynu – propanbutanové lahve 1x.
- Kvalitní potraviny bez „Éček“ a jiných náhražek 32x.
- Rozumný přístup k nakupování věcí 3x.

Graf č. 25: Dodržovala jste zásady zdr.ž.s. v (posledním) těhotenství?

N = 164



Kladně otázku vyhodnotilo 134 matek, tedy 81 %. Záporně odpovědělo 29, což tvoří 17 %. V jednom případě nebyla odpověď vyplněna, čili 1 %.

**Pokud ano, uveďte jaké** (Ze 134 odpovědělo 101):

- Zdravá, racionální strava, vaření, pravidelné stravování 52x.
- Nekuřáctví a nekuřácké prostředí 55x.
- Abstinence 27x.
- Třídění odpadu 36x.
- Dostatek pohybu, cvičení pro těhotné, masáže 69x.
- Dostatek spánku 47x.
- Prenatální vitamíny 2x.
- Dostatek ovoce a zeleniny 78x.
- Hodně jsem se slunila 1x.
- Úspora energie a úsporné vaření 4x.
- Odpočinek 12x.
- Semivegetariánská či vegetariánská strava 2x.
- Neslazené nápoje 7x.
- Bylinky 3x.
- Používání látkových plen 1x.
- Úklid veřejných míst, dětské hřiště, okolí místa bydliště 1x.

- Ekologické čisticí prostředky 42x.
- Vyloučení kofeinu 23x.
- V mnoha případech bylo napsáno viz. předchozí otázka 50x.

Graf č. 26: Dodržujete zásady zdravého životního stylu v posledním mateřství?  
N = 164



Ano bylo zaznamenáno ve 122 případech, což dělá 75 %. Opačnou odpověď zvolilo 33 matek, které se tak řadí ke 20 %. 9 na otázku neodpovědělo, tedy 5 %.

**Pokud ano, uveďte jaké** (ze 122 odpovědělo 102):

- Ekologické prací a čisticí prostředky (Ecover, mýdlové ořechy...) 22x.
- Přírodní doplňky stravy 2x.
- Třídění odpadu 7x.
- Nekouřím 12x.
- Nepiji alkohol či omezení na rozumnou míru (2dc vína za týden) 3x.
- Pleny látkové či ekologické, případně bezplenková metoda 4x.
- Přírodní kosmetika pro sebe i dítě 5x.
- Bio vlhčené ubrousky 1x.
- Kontrola hraček, aby neobsahovaly PVC 3x.
- Zdravá vyvážená, racionální a pestrá strava 56x.

- Sport, sport s dětmi 47x.
- Zelenina ze zahrádky 15x.
- Odpočinek 7x.
- Vracení prošlých léků do lékárny 1x.
- Makrobiotika 1x.
- Úspora elektrické energie 3x.
- Čtu, co potraviny obsahují, kupuji potraviny bez „Éček“ 5x.
- Nové metody výchovy dětí 1x.
- V mnoha případech se objevilo viz. předchozí otázka 47x.

Graf č. 27: Dbáte o to, aby vaše dítě dodržovalo zásady zdravého životního stylu?

N = 164



Kladně odpovědělo na otázku celkem 94 %, což je 154 žen. Negativně odpovědělo 7 žen, tedy 4 %. Na otázku neodpověděly 2, což značí 2 %.

**Pokud ano, uveďte jaké** (ze 154 odpovědělo 132):

- Pravidelná pestrá, zdravá a vyvážená strava 66x.
- Každý den být venku na čerstvém vzduchu, sport 58x.
- Omezování sladkostí 22x.
- Dodržování pitného režimu, vhodné nápoje 23x.
- Příjem vyššího podílu zeleniny a ovoce 47x.
- Pěstování na vlastní zahradě 15x.

- Konzumace potravin z ekologických zdrojů, bio 4x.
- Výrobky bez „Éček“, aditiv 17x.
- Hodně komunikace mezi dítětem a rodičem o zdravém životním stylu 5x.
- Vysvětlují a jdou příkladem 1x.
- Vhodné prostředí k výchově, návštěva příbuzných i přátel, zpívání 1x.
- Hygienické návyky 12x.
- Třídění odpadu 38x.
- Šetření vodou 9x.
- Ohleduplnost 3x.
- Dlouhodobé kojení 1x.
- Ekologické čisticí a mycí prostředky 24x.
- Šetřit elektrickou energií 13x.
- Učit děti úklidu 7x.
- Relaxace a radost, duchovní potřeby, péče o tělo 8x.
- Zdravé sebevědomí 2x.
- Dostatek spánku 19x.
- Omezené užívání televize a počítače 15x.
- Semivegetariánská či vegetariánská strava 2x.
- Učit děti být šetrné k sobě a přírodě 22x.
- Ekologické oblečení – výběr vhodných materiálů 2x.
- Látkové či ekologické plenky, ekologické hygienické potřeby 10x.
- Přírodní, bio kosmetika 9x.
- Biorytmy, režim dne 4x.
- Učit je nekouřit, nepít, neužívat drogy 2x.
- V mnoha případech se objevilo viz předchozí otázka 44x.

**Odkud čerpáte informace o zásadách zdravého životního stylu (7 ze 164 neodpovědělo)?**

- Nečerpám, nesleduji 25x.
- Nemám stálý zdroj 5x.
- Co se ke mně náhodou dostane, aktivně se nezajímám 3x.



- Příliš široký záběr 1x.
- Mateřská centra 17x.
- Internet – např. [www.ekozahrady.com](http://www.ekozahrady.com), [www.ekokom.cz](http://www.ekokom.cz), [www.babyonline.cz](http://www.babyonline.cz), Maminka, Emimino, [www.minibazar.cz](http://www.minibazar.cz), [www.celostnimedicina.cz](http://www.celostnimedicina.cz), [www.rodina.cz](http://www.rodina.cz), [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz), [www.zdrava-vyziva.net](http://www.zdrava-vyziva.net) 80x.
- Časopisy – např. Betyнка, Dieta, Zahrádkář, Máma a já, Maminka, Meduňka, MF Dnes, Miminko, Naše zahrada, Flora, Receptář, Regenerace, Rodiče, Zdraví 97x.
- Obecní noviny – např. Trojanovice, Zpravodaj Frenštátu pod Radhoštěm 5x.
- Televize – ovšem vhodný pořad, např. Jste to, co jíte, Pod pokličkou, Sama doma 76x.
- Televizní kanály – např. Spektrum 1x.
- Knihy – např. Biozahrada, Aby dětem chutnalo (P.Fořt), Jak vychovat báječné děti, Péče o dítě do 3 let, Po dobrém nebo po zlém, Zdravý jídelníček pro děti, Život dítěte (Janouchová) 49x.
- Literatura vydaná ekologickými organizacemi – např. Bedrník, 7. generace, Alternativa 1x.
- Besedy 33x.
- Semináře – např. Joga Hlavice, makrobiotika Praha, masáže Praha 9x.
- Kursy – např. Bobeš Bohumín, Lotos centrum Ostrava 1x.
- Předváděcí akce eko výrobků – např. mamalulu.cz (Roudnice nad Labem) 1x.
- Rozhovory se známými a přáteli, diskuse s jinými maminkami 56x.
- Osobní kouč – p. Marcela Čejková, Báňské stavby Most, 3.patro 1x.
- Nejvíce informací získávám od finské firmy Fin club, která se touto problematikou zabývá 1x.
- Doporučení lékařů 3x.
- Informace od osob zabývajících se daným tématem 9x.
- Hlavně svůj zdravý úsudek 47x.
- Výchova mých rodičů 37x.

- Z dob školních let, na VŠ 12x.

Graf č. 28: Vzděláváte se nějakým způsobem v oblasti zdravého životního stylu?

N = 164



67 % žen, 111, uvedlo, že se žádným způsobem v oblasti zdravého životního stylu nevzdělává. 32 % patří 52 ženám, které se v této oblasti vzdělávají. Jen jedna na otázku neodpověděla a náleží jí tak 1 %.

**Pokud ano, uveďte jak** (odpovědělo 47 z 52 žen):

- Internet 33x.
- Televize 12x.
- Konzultace s výživovou poradkyní 2x.
- Mluvím o tom s lidmi 13x.
- Náplň mého studia 3x.
- Lékaři 3x.
- Studium dostupné literatury o zdravé výživě 14x.
- Časopisy 33x.
- Pohybové aktivity dětí a jejich nácvik 1x.
- Besedy na různá témata zdr.ž.s. 9x.
- Semináře 11x.

- Kurzy, kurzy, které sama pořádám – např. Kurz STOB obezitě, meditační techniky, Reiki 3x.
- Přednášky 1x.
- Návštěva akcí se zaměřením na zdr.ž.s. – např. Dny zdraví, Sobota v pohybu 1x.
- Mateřská škola, Mateřské centrum 8x.
- Hledám a zkouším nové recepty 1x.
- Praktikuji získané zkušenosti a výsledkem jsou naše zdravé děti 1x.
- Podnikám v oblasti zdr.ž.s. 1x.

Graf č. 29: Změnil se váš postoj ke zdr.ž.s. vlivem rodičovství?

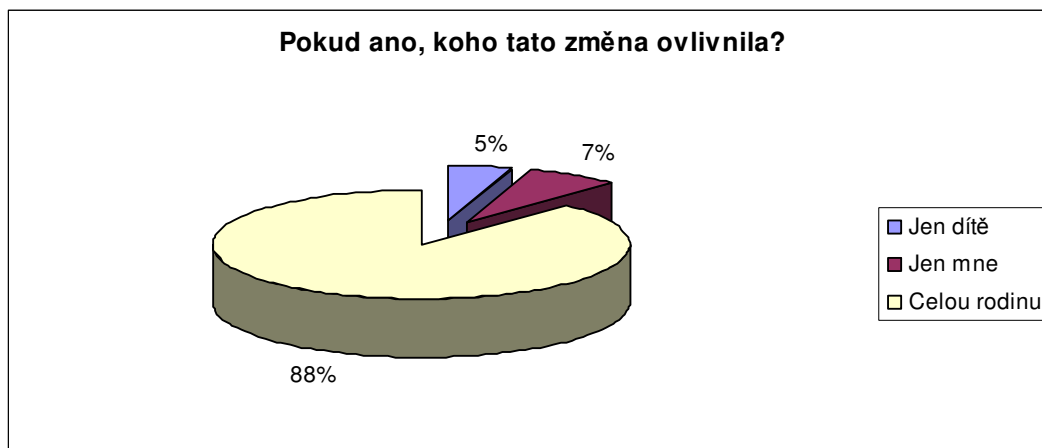
N = 164



Z 58 % se matkám změnil postoj ke zdr.ž.s. vlivem rodičovství, což činí 94 osob. 41 se postoj nezměnil, a tak tvoří 66 %. 2 ženy se nevyjádřily a patří jim tak 1 %.

Graf č. 30: Pokud ano, koho tato změna ovlivnila?

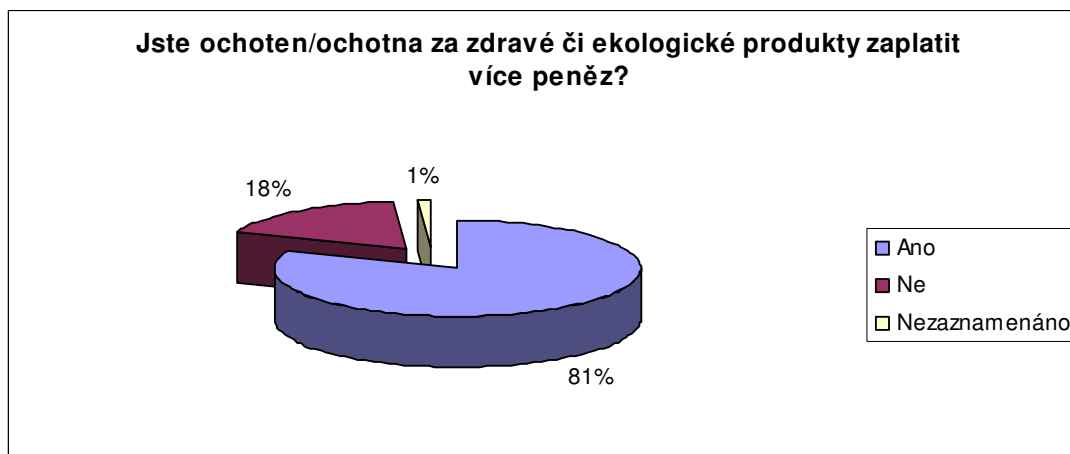
N = 99



88 %, tedy 87 žen odpovědělo, že tato změna ovlivnila celou rodinu. 7 %, tedy 7 žen zaznamenalo, že změna ovlivnila pouze ji. 5 %, tedy 5 žen souhlasilo s tím, že změna ovlivnila jen dítě.

Graf č. 31: Jste ochoten/ochotna za zdravé či ekologické produkty zaplatit více peněz?

N = 164



Na tuto otázku odpovědělo kladně 133 osob, tedy 81 %. Záporně odpovědělo 18 %, tedy 29. Na otázku neodpověděly dvě osoby, tudíž 1 %.

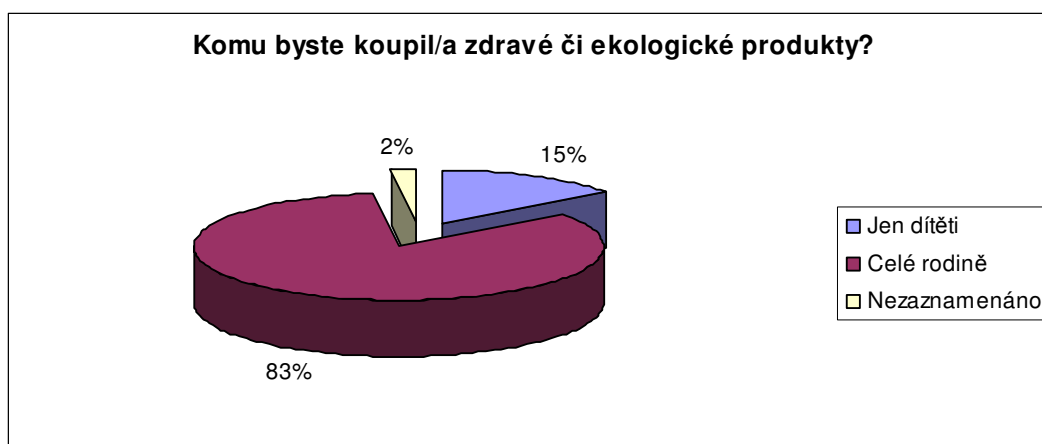
**Pokud ano, uveďte částku za měsíc (ze 133 odpovědělo 127):**

- Záleží na produktu, nedokáži vyčíslit 3x.
- Vždy vyvažuji mé možnosti vůči kvalitě 2x.
- Nekupuji za každou cenu bio produkty, zdravé a kvalitní výrobky lze najít i mezi „běžnými“ produkty 1x.
- Nedokáži odhadnout částku 16x.
- To by bylo opravdu zavádějící...1x.
- Nepočítám 3x.
- Podle aktuální finanční situace 1x.
- Cena nerozhoduje, raději zdravě jíme, neutrácíme za oblečení atp. 1x.
- Částka nerozhoduje, je mi to jedno 11x.
- Kolik je právě zapotřebí, otázka nedává smysl, když neporovnává běžný výdaj za potraviny apod. 1x.
- Úměrně 3x.
- V řádech stovek korun navíc ke stávajícím výdajům 1x.
- Za únosné považuji zvýšení výdajů na jídlo a prací prostředky o 20 %, pokud bude zaručena a prokázána skutečná kvalita či přínos pro ŽP 1x.
- Někdy, ne vše zdravé a ekologické si zaslouží cenu, za jakou je nabízeno 2x.
- Necítím to jen ve formě financí, ale osobního nasazení, pěstování zeleniny, ovoce, bylinky, domácí maso atd. 1x.
- Tak 30 % navíc 1x.
- + 50 % 1x.
- 1000,- Kč 41x.
- 500,- Kč 31x.
- 3000,- Kč 2x.
- 100 – 500,- Kč 1x.
- 150,-Kč 1x.
- 5000,- Kč 2x.
- 1000 – 2000,- Kč 3x.
- 1000 – 5000,- Kč 1x.

- 100,- Kč 3x.
- 300,- Kč 1x.
- 2000,- Kč 3x.
- 1500,- Kč 1x.
- 6000,- Kč 2x.
- 8000,- Kč 1x.
- 15000,- Kč 1x.

Graf č. 32: Komu byste koupila zdravé či ekologické produkty

N = 164



Na tuto otázku odpovědělo celkem jednoznačně, s odpovědí, že celé rodině, 83 % žen, kterých bylo celkem 137. 15 % odpovědělo, že jen dítěti, což znamená 24 osob. Že by zdravé či ekologické produkty koupily jen sobě, nezaznamenala žádná z nich, tudíž 0 %. 3 ženy svou odpověď nezaznamenaly, a tak jim náleží hodnota 2 %.

#### 6.6.4 Zdravý životní styl ve výuce

**V jakém předmětu na základní škole jste se učil/a o zdravém životním stylu (7 osob ze 164 neodpovědělo)?**

- Nikde 88x.
- V žádném předmětu 12x.
- Nepamatují si 3x.

- Nevím 2x.
- Po troškách asi ve všech, ale nebylo to tenkrát moc známé 1x.
- Rodinná výchova 22x.
- Občanská nauka 17x.
- Přírodopis 16x.
- Prvouka 1x.
- Biologie 8x.
- Vaření 7x.
- Domácnost 3x.
- Péče o dítě 6x.
- Anglický jazyk 1x.
- Český jazyk 1x.
- Ekologická výchova 1x.
- Etika 2x.
- Tělesná výchova 4x.
- Fyzika 1x.
- Výtvarná výchova 1x.

Graf č. 33: Byl nějaký předmět i na vyšším stupni vzdělávání, ve kterém by se objevily zásady zdravého životního stylu?

N = 164



64 % respondentů čili 106 osob odpovědělo, že nebyl předmět na vyšším stupni vzdělávání, ve kterém by se objevily zásady zdravého životního stylu. 34 %, tedy 55 dotazovaných odpovědělo kladně. 2 %, tedy 3 osoby neodpověděly vůbec.

**Pokud ano, jaký a v jakém stupni vzdělávání (2 ženy z 55 neodpověděly)?**

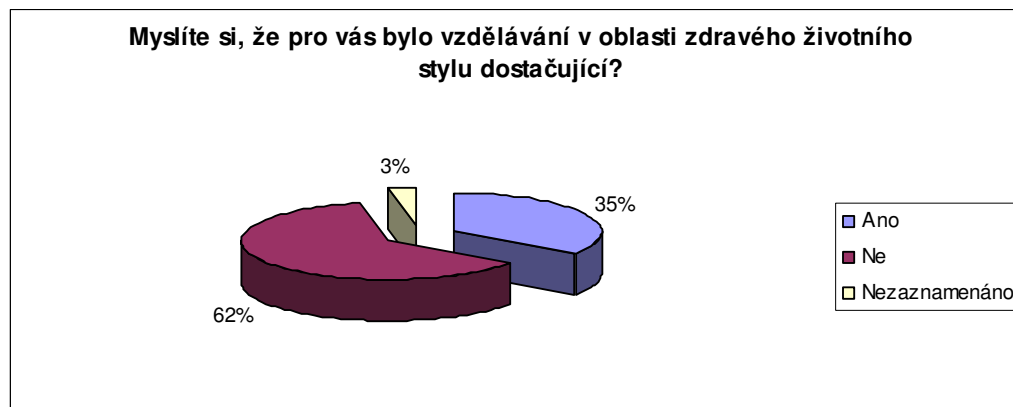
- VŠ 17x.
- VŠ, SŠ 3x.
- VOŠ 2x.
- SŠ 14x.
- Zdraví a nemoc, VŠ 1x.
- Psychologie zdraví, VŠ 1x.
- Preventivní lékařství, VŠ 1x.
- Výchova ke zdraví, VŠ 2x.
- Sociologie, VŠ 1x.
- Psychologie, VŠ 5x.
- Biologie, VŠ 3x.
- Trvale udržitelné zemědělství, VŠ 1x.
- Biomechanika, VŠ 1x.
- Etika, VŠ 2x.
- Civilizační choroby, SŠ 1x.
- Recyklace a jak se chovat k životnímu prostředí, VOŠ 1x.
- Občanská výchova, SŠ 13x.
- Biologie, SŠ 14x.
- Zeměpis, SŠ 1x.
- Chemie, SŠ 3x.
- Pěstování rostlin, SŠ 1x.
- Zpracování potravin, SŠ 4x.
- Příprava a prodej produktů, SŠ 2x.
- Příprava pokrmů, SŠ 2x.
- Zbožíznalství, SŠ 1x.



- Tělesná výchova, SŠ 5x.
- Biologie dítěte, SŠ 3x.
- Fyziologie, SŠ 1x.
- Pedagogika 1x.
- Psychologie, SŠ 4x.
- Zdravotnické předměty na SŠ, VOŠ a VŠ. 3x
- Zdravověda, OU 1x.
- Základy společenských věd 1x.
- Základy přírodních věd 1x.
- Technologie zpracování pokrmů 1x.
- Didaktika tělesné výchovy 1x.
- Stravování 1x.
- Odborné semináře z oblasti environmentální výchovy v průběhu posledního zaměstnání 1x.

Graf č. 34: Myslíte si, že pro vás bylo vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu dostačující?

N = 164



102 žen, tedy 62 % se domnívá, že jejich vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu nebylo dostačující. 35 % čili 57 matek se domnívá, že jejich vzdělávání v této oblasti bylo dostačující. 3 %, 5 z nich se k otázce nevyjádřilo.

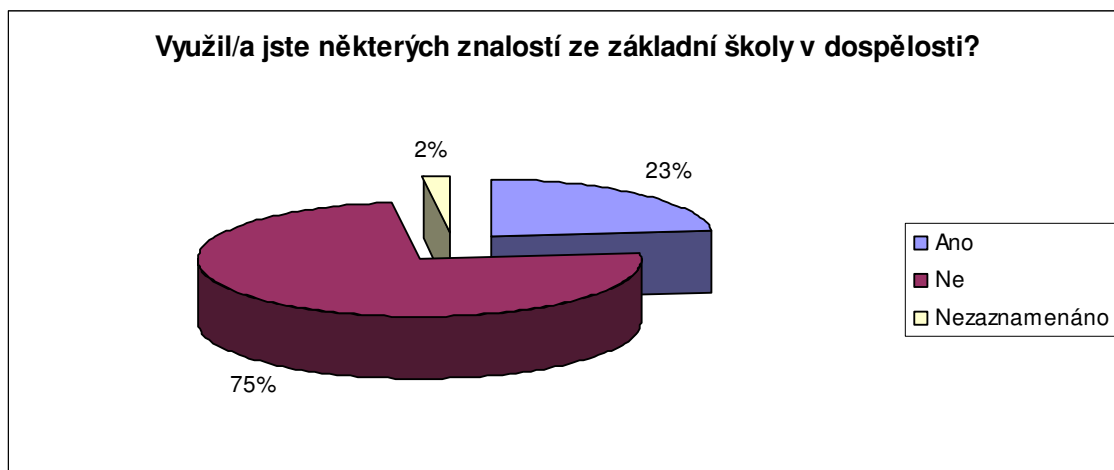
**Pokud ne, napište, co vám chybělo (26 ze 102 neodpovědělo):**

- Vše, nebylo žádné vzdělání 56x.
- Nic mi nechybělo, protože jsme to neprobírali 3x.
- Nyní je situace zcela jiná, za nás se tato problematika neřešila. Určitě je důležité v jakém věku a jaké informace se k člověku dostanou 1x.
- Jakákoliv informovanost učitelů byla zcela minimální 1x.
- Netuším 4x.
- Více informací obecně o možnostech jak a čím nahradit neekologické výrobky 4x.
- Informace o zdravém stravování, třídění odpadů, šetrnost k přírodě 7x.
- Více informací 12x.
- Tenkrát nic, nyní si myslím, že ekologie a osvěty o zdravém jídle mohlo být víc 1x.
- Zdravá výživa, škodlivé přísady, ekologické chemické přípravky 5x.
- Prevence nemocí 3x.
- Vše co se týká zdravých potravin, nabídka na trhu a jejich zpracování 1x.
- Výživa 3x.
- Základ ano, ale jinak se člověk učí celý život 1x.
- Praktické ukázky 1x.
- Zdravá strava v pojetí nekomunistických normativů školních jídelen 1x.
- Více informací o psychohygieně a ekologii 3x.
- Jak sestavit zdravý jídelníček pro celou rodinu 3x.
- Větší důraz na cvičení 6x.
- Otázka o vyváženosti denních aktivit a stravy 1x.
- Debata o tom, co si pod pojmem zdravý životní styl žáci představují 1x.

- Více o denních režimech, biorytmech 1x.

Graf č. 35: Využil/a jste některých znalostí ze základní školy v dospělosti?

N = 164



75 % žen nepotvrdilo využití znalostí ze základní školy, což tvořilo 123 osob. 23 % odpovědělo kladně, tedy 38 žen. 3 ženy se k tématu nevyjádřily.

**Pokud ano, vzpomenete si jak (ze 38 žen neodpovědělo 9)?:**

- Zásady hygieny 2x.
- Ochrana přírody 5x.
- Nutnost pohybu pro člověka, sport 4x.
- Nutnost příjmu vitamínů 2x.
- Druhy vitamínů, vitamíny v zelenině 1x.
- Zuby 1x.
- Znalosti o množství cukru v potravinách 1x.
- Zásady přípravy různých druhů potravin 3x.
- Vyvážená strava 12x.
- Ovoce a zelenina ze zahrádky 1x.
- Potravinová pyramida 1x.
- Výživa dítěte 3x.
- Třídění odpadů 9x.

- Oblast ekologie 3x.
- Práce na školní zahradě 1x.
- Jediné, co se mi vybavuje je žehlení kapesníků s vypnutou žehličkou. Na zbytkové teplo 1x.
- Chránit přírodu, okolí kolem sebe a být hodný na vše živé i neživé kolem nás 8x.
- Už si nevzpomínám 3x.
- Nekouřit, nepít, nebrat drogy 2x.
- Netopit tuhými palivy 1x.
- Zbytečně nejezdit autem 1x.
- Vnímat přírodu kolem sebe 1x.
- Duševní hygiena a odpočinek 4x.
- Potřeba dodržování pitného režimu 6x.
- Praní plen 1x.

**Náměty a připomínky (20 námětů a připomínek, příklady):**

- Zdravý životní styl byl pro mě důležitý i před mateřstvím. Je ale pravda, že jako rodič jsem obezřetnější a na sebe i dítě důslednější, co se týká zdravého životního stylu obecně. Na druhou stranu se nepovažuji za rodiče, který striktně nedovolí nic jiného, než co je zdravé a bohužel nemohu říci, že se chovám ve všech případech vždy ekologicky.
- Zdravý životní styl je relativní pojem. Někdo to pojímá tak, že by třeba nikdy nešel s dětmi do MC Donaldu. Já si myslím, že odměna 2x ročně nikomu neuškodí. My máme své vlastní hospodářství. V dnešní terminologii to znamená, že máme bio potraviny (maso hovězí, zvěřinu, skopové, vejce, občas kozí mléko, zeleninu a ovoce ze zahrady). Můj mladší syn zelenině ani masu moc nedá, takže těžko říci, zda to na něj mělo nějaký vliv. Co musím ale na dnešní dobu pochválit, je složení jídelníčku ve školní jídelně. Srovnání jídelníčku mého a mých synů je o 20 % lepší a pestřejší.

- Dotazník mi přijde kvůli typům otázek zvláštní, kladla bych trochu jiné otázky, pokud bych se zajímala o zdravý životní styl v rodině. Třeba ohledně spotřeby různého jídla, typu vaření apod.
- Znalosti ze základní školy o zdravém životním stylu jsem moc nepochytila. Myslím si, že pokud se rodiče nezapojí, dětem to v tomto věku moc nedá. Mé dceři jsou tři roky a nestane se, že by se spletla a vyhodila plast do špatného koše. Naopak, ještě dohlídí na mě.

### 6.6.5 Diskuse a závěr

Samotné vyhodnocení dotazníků byla nejnáročnější část práce. Kdy jsem musela procházet dotazník po dotazníku. Nejnáročnější pak bylo setkání se s mou nepozorností a následnou chybou. To se podepsalo vždy na vyhodnocení celé otázky, kterou jsem pak musela opět krok za krokem předělávat.

Nejvíce překvapivým momentem z vyhodnocení pro mne byla vzdělanost maminek, což souvisí s hypotézou č. 1, že středoškolské a vysokoškolské vzdělání rodičů ovlivňuje postoje ke zdravému životnímu stylu k lepšímu. Když sečteme středoškolačky a vysokoškolačky dává nám to přes 83 %. Troufám si říci, že se jedná o nadočekávaný, ale potěšující výsledek. Z kladného výsledku lze soudit, že vlivem stupně vzdělání se mění zájmy o dítě, a tudíž i o zdravý životní styl s ním spojený. Převážně zaměřený na dítě, nikoliv na svou osobu. V hypotéze stálo, že středoškolské a vysokoškolské vzdělání ovlivňuje postoje k lepšímu z 60 %. Přičemž víme, že středoškolaček a vysokoškolaček je 83 % a tyto zmiňované se o zdravý životní styl zajímají. Ve většině případů maminek s nižším vzděláním se zájem o zdravý životní styl neprojevil. Tudíž lze vyvodit, že vzdělání má vliv na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu. Co si lze ještě pod tak vysokým procentem vzdělanosti představit? Znamená to, že MC navštěvují převážně vzdělanější maminky? Má to snad souvislost se zájmem o péči o dítě? Vysoká vzdělanost nám může být potěchou, ale na druhou stranu to znamená, že méně vzdělaní rodiče MC většinou nenavštěvují. To rozhodně není dobrý výsledek z důvodů prevence sociálně patologických jevů, kterou centra poskytují. Pro mě to tedy může znamenat, zaměřit se na nabídku pro maminky s nižším vzděláním.

Hypotéza č. 2, že vyučovací předměty na základních školách z 20 % ovlivňují postoje ke zdravému životnímu stylu se potvrdila, neboť 23 % žen odpovědělo, že využili svých poznatků ze základní školy o zdravém životním stylu v dospělosti. Ovšem 65 % odpovědělo, že nepovažují vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu v době svých studií za dostačující. Myslím si, že 23 % využití těchto znalostí je dosti malé. Což souvisí s výpověďmi, že se dříve o zdravém životním stylu mnoho nediskutovalo, na tož učilo. Jak jsem již dříve zmiňovala, z vyjádření žen vyplývá, že jsou spokojeny s dnešní výukou zdravého životního stylu. Pamatuji na to, že se více dbá o začlenění této problematiky do výuky, což jistě vyššímu využití vědomostí napomůže.

Velmi inspirativními se staly některé dovětky či náměty a připomínky. Maminky mne zde na příklad informují o tom, že jejich děťátko ovládá třídění odpadu a připadá mu to jako normální jev. Tato tvrzení jsou pro mne velmi hodnotná, neboť mne usvědčují v dojmu, že se udál během vývoje školství a celkové osvěty velký pokrok. Rodí se generace dětí, pro které je například třídění odpadu naprosto přirozenou součástí života.

## **6.7 Výsledky výzkumu: Mapování MC**

Hypotézu č. 3 (6-tina MC v Ústeckém se věnuje ekologické problematice) ověřím pomocí dotazníků Sítě MC. Tento dotazník se zabýval mapováním MC v ČR a byl využíván pro její účely. Dostala jsem možnost využít některých poznatků i pro svou diplomovou práci. Zaznamenám pouze MC v Ústeckém kraji, která se této problematice věnují.

### **6.7.1 Návratnost dotazníků**

Jak již bylo řečeno, dotazníky se odeslaly do celé republiky. Nás pak zajímá Ústecký kraj, kam byly doručeny 23x. Očekávali jsme 50 % návratnost. Bohužel přišlo dotazníků pouze 9. Což znamená pouhých 39 %. Domníváme se, že je tak z důvodů časové zaneprázdněnosti center a přemíry dotazníků kolujících po Síti. Některá centra dokonce psala dopisy, že nestíhají dotazník vyplnit včas. Objevily se pak námitky o obsahové stránce, že jeho uspořádání nevyhovuje všem a

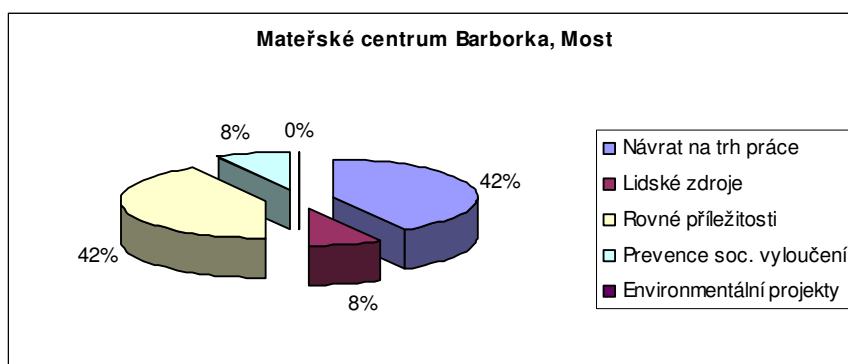
námítky na časovou náročnost. Je pravdou, že se jedná o velmi rozsáhlý dotazník, ovšem velké výpovědní hodnoty.

Z 9 doručených dotazníků byla jen 4 centra, která vytváří projekty. Ve 3 z nich se objevily environmentální projekty. Jedná se tedy o 75 %.

### 6.7.2 Samotné výsledky

Graf č. 36 Mateřské centrum Barborka, Most

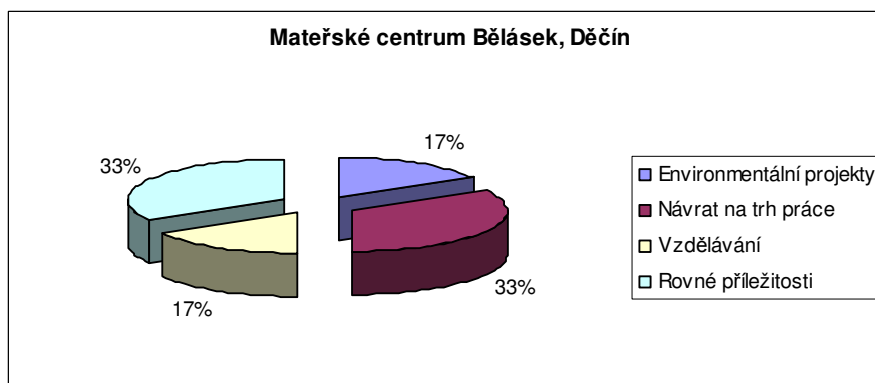
N = 12



Mateřské centrum Barborka podniklo 7 projektů. Z toho bylo 5 zaměřených na rovné příležitosti a návrat na trh práce, což oběma skupinám dalo 42 %. 1 projekt byl zaměřen na prevenci sociálního vyloučení, který tak dosáhl 8 %. 1 projekt byl zaměřen na lidské zdroje, taktéž 8 %. Environmentální projekt nebyl uskutečněn ani jeden, tedy 0 %.

Graf č. 37 Mateřské centrum Bělásek, Děčín

N = 6



Mateřské centrum Bělásek zrealizovalo 3 projekty. 2 z nich byly zaměřeny na návrat na trh práce a rovné příležitosti. Obě skupiny tak mají shodně 33 %. 1 projekt se týkal environmentalistiky a představuje tak 17 %. Stejných 17 % představuje i 1 projekt zaměřený na vzdělávání.

#### Mateřské centrum Broučci, Ústí nad Labem

Mateřské centrum Broučci samo o sobě nerealizuje žádné projekty. Neboť o tuto stránku se stará organizace YMCA, která je tohoto centra zřizovatelem. Samozřejmě nezapomínají na jednorázové akce zaměřené na environmentalistiku jako jsou jednodenní výlety, pobytové akce, pohádkový les, Velikonoce či Vánoční slavnosti.

#### Mateřské centrum Klobouk, Terezín

Mateřské centrum Klobouk spadá pod Diakonii Litoměřice, která je jeho zřizovatelem. Nemusí se tedy starat o projekty. Zaměřují se na pravidelné a jednorázové aktivity. Pro příklad pořádají časté jednodenní výlety, převážně do přírody.

#### Mateřské centrum Krteček, Dolní Poustevna

Toto MC patří mezi malá centra, která sama netvoří žádné projekty. Ovšem nezapomínají na jednorázové aktivity, které souvisí s environmentálním vzděláváním. Každoročně se u nich objevují akce jako je masopust, vyhánění smrtky, Velikonoce, „drakiáda“ a nezapomínají ani na jednodenní výlety.

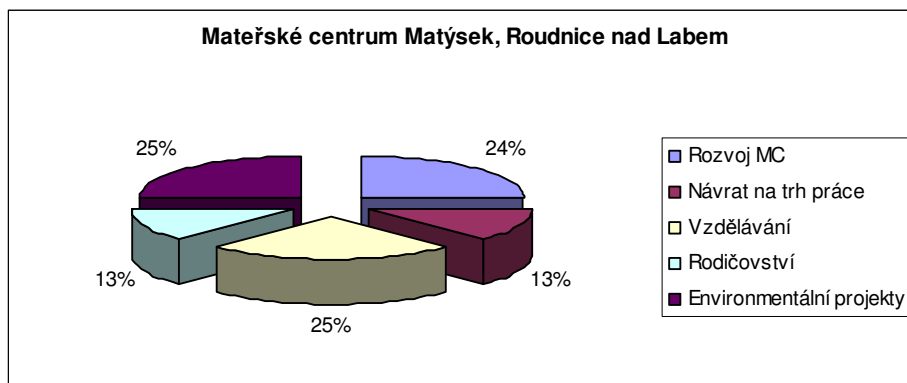
#### Mateřské centrum Májka, Hoštka

Toto centrum se řadí mezi menší centra na malém městě. Jedná se navíc o poměrně nové centrum, které ještě nemá mnoho zkušeností se psaním projektů. Můžeme u nich zaznamenat jednorázové akce, kde se setkáme s prvky environmentalistiky.



Graf č. 38 Mateřské centrum Matýsek, Roudnice nad Labem

N = 8



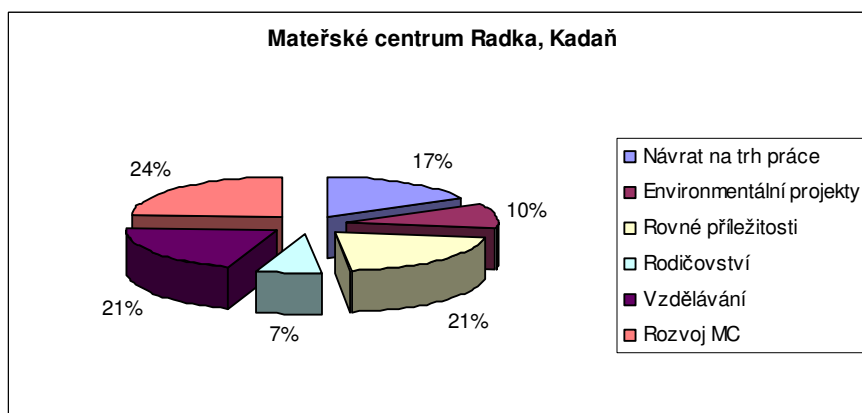
Mateřské centrum Matýsek uskutečnilo celkem 6 projektů. 25 %, tedy 2 z nich patřily environmentálním projektům a vzdělávání. 24 %, také 2 projekty byly zaměřeny na rozvoj MC. 13 %, tedy vždy jeden a jeden projekt byly zaměřeny na návrat na trh práce a rodičovství.

Mateřské centrum Pohádka, Ústí nad Labem

Tohoto centra je také zřizovatelem organizace YMCA, proto žádné projekty samy nerealizují. Zaměřují se na jednorázové aktivity s prvky environmentálního vzdělávání jako je „drakiáda“, vyhánění smrtky, jednorázové výlety či dlouhodobější pobyty.

Graf č. 39 Mateřské centrum Radka, Kadaň

N = 29



Mateřské centrum Radka z Kadaně patří mezi neaktivnější centra Ústeckého kraje. Vytvořili 18 projektů, z toho 5 spadá dokonce na evropské projekty. Některé projekty nejsou zaměřené jen na jednu tématickou oblast, ale spadají do více z nich.

Nejvíce projektů mají zaměřených na rozvoj MC, tedy 7 z nich, což je 24 %. 21 % čili 6 projektů je zaměřených na vzdělávání a taktéž 6 projektů s 21 % je zaměřených na rovné příležitosti. Téma návrat na trh práce je zaznamenán v 5 projektech, tedy v 17 %. 10 % patří environmentálním projektům, díky 3 projektům. Rodičovství zaujímá 7 % se 2 projekty.

3 ekologické projekty, jež dosahují 10 %, měly následující názvy. Už umíme třídit. Už vím kam s ním. Hřiště a zahrádka.

### **6.7.3 Diskuse a závěr**

Vzhledem k tomu, že pouze 4 centra ze všech došlých dotazníků se zabývají projekty, je těžké považovat výsledek za relevantní. Pokud budeme brát tato 4 centra jako 100 % těch, kteří se projekty zabývají, pak to znamená, že se environmentálními projekty zabývá 75 % center. Tím by byla má hypotéza o šestině center zabývajících se tímto tématem vyvrácena. Což vypovídá o velké oblibě zabývat se danou problematikou. Zbývá centra, které projekty nepišou se zabývají prvky environmentalistiky také, a to v podobě přírodovědného kroužku (např. MC Matýsek, Roudnice nad Labem) či jednorázových akcí, zaměřené na přírodu a ochranu životního prostředí. Do oblíbenosti se stále více dostávají besedy a semináře, které zde na toto téma pořádají. Tento výsledek je pro mne více než uspokojivý.

### **6.7.4 Výpovědi některých mateřských center**

V této kapitole využiji výpovědí vedoucích center, zabývajících se ekologickými aktivitami, které mimo jiné zahrnují témata zdravého životního stylu.

#### **Mateřské centrum Heřmánek, Olomouc**

„Ekologické výchově se věnujeme průběžně v rámci celého programu. Pořádili jsme barevně odlišené odpadkové koše a rodiče i děti se učí třídit odpad.

V letošním roce jsme třídění odpadů (papír, plast, sklo, karton) rozšířili o hliníkové obaly (víčka od jogurtů,lobal apod.). Hliník nosíme do poradny Hnutí Duha Olomouc, odkud se posílá k dalšímu zpracování. Zahájili jsme sběr zavařovacích sklenic se šroubovacím uzávěrem, které jsou ještě vhodné k dalšímu použití.

Součástí příruční knihovny v Heřmánku je literatura s ekologickou tematikou, encyklopedie o přírodě a také letáky s tematikou ochrany životního prostředí. Pravidelně pořádáme přednášky a besedy na ekologická témata – zdravá výživa, přírodní kosmetika, aromaterapie. Již v předporodních kurzech učíme nastávající rodiče používat ekologické pleny pro přebalování dětí. Velký důraz klademe na podporu kojení, které je nejen nejzdravější, ale také nejekologičtější formou výživy dítěte v útlém věku. 2 x ročně (jaro, podzim) jezdíme do Luňákova (Středisko ekologické výchovy). Odborný program se podařilo spojit s vycházkou po krajině Pomoraví.

Každé čtvrté dopoledne je v herně mateřského centra nachystaný program s názvem ZELENÝ HEŘMÁNEK, který se věnuje přírodě a ekologii. Pro děti jsou to hry, výrobky z přírodních materiálů nebo povídky o přírodě. Pro maminky např. jak se starat o domácnost a neničit přírodu a rodinou peněženku.“ (Mgr. J. Vlková, PhDr. Petra Tenglerová)

### **Mateřské centrum Nechanice, Nechanice**

„Děti ve věku od 4 let mohou navštěvovat přírodovědný kroužek, který vedou dvě maminky, v kterém se učí porozumět přírodě. Vyrábějí dárky z přírodních materiálů, krmítka, lojové koule, starají se o svoji ptačí pozorovatelnu, poznávají lesy a přírodní zajímavosti svého okolí. V loňském roce vařily na ohni, sázely stromky, navštívili včelaře a vyrobily si svíčky z včelích plátů. Na jednotlivých setkáních se nezapomíná ani na dobrodružné hry, stopované a luštění šifer a kvízů. V letošním roce děti navštívily planetárium v Hradci Králové, vyčistily břehy rybníku Štika, protáhly si svaly v jarním pětiboji. K předvelikonoční atmosféře přispěly zdobením břízek na hřišti.

Další ekologickou aktivitou je zapojení naší organizace do celorepublikového školního projektu „Recyklohraní“ ([www.recyklohrani.cz](http://www.recyklohrani.cz)). Díky

naší žádosti o zapojení do programu se všechna mateřská centra v České republice mohou zúčastnit této kampaně a učit i ty nejmenší děti třídit odpad.

Pravidelně se zapojujeme do vyhlášených soutěží a získáváme tak body na své internetové konto, které nakonec proměníme v odměny pro děti. První soutěž byla výroba nádoby na separovaný odpad.“ (Mateřské centrum Nechanice)

### **Mateřské centrum Ivanovický rarášek, Ivanovice**

„Mateřské centrum Ivanovický rarášek přichází s ekologickým projektem, který by u dětí a jejich rodičů vzbudil zájem o stav okolí jejich bydliště, podpořil výsadbu stromů a vytvoření zalesněné klidové zóny.

V rámci tohoto celoročního projektu budou mít děti z centra možnost seznámit se s funkcí lesa, s jeho krásami i užitečností. Každý měsíc se zaměříme na některou z fází, kterými les prochází od jara do zimy. Skamarádíme se s obyvateli lesa. Podíváme se, kde bydlí, čím se živí a jak vypadají. Naučíme se poznávat, co dobrého je v lese k snědku a čemu se musíme vyhýbat. Dozvíme se, proč je dobré les chránit a jak to může udělat každý z nás.

Součástí projektu budou výlety dětí do lesa, aby si ho mohly „osahat“. A to zejména do oblasti Račice – Pístovice, kde se nachází chráněná oblast Rakovecké údolí. V meandrech zde pramenící říčky Rakovec je ponechána příroda v nedotčené podobě. Vyskytují se zde živočichové a rostliny, kteří už z přírody téměř vymizeli (pstruzi, raci, petrklíče, konvalinky). A v úlomcích rozpadající se břidlice se při troše štěstí dají nalézt otisky zkamenělých přesliček, plavuní a trilobitů. Při lesních procházkách budou mít děti možnost nasbírat si přírodní materiál (šišky, žaludy, bukvice), se kterým budeme v centru dále pracovat. Často použijeme k výtvarnému tvoření. Semena stromů zasadíme a budeme pozorovat, jak se mají k světu.

Děti si tak utvoří představu o fungování lesního ekosystému. Poznají jeho křehkost a potřebu ho chránit. Možná také pocítí, že s okolím jejich města není něco v pořádku a pokusí se to změnit.“ (Mateřské centrum Ivanovický rarášek, o.s.)

## **Rodinné centrum Domeček, Třebechovice**

„Snažíme se celkově přistupovat k životnímu prostředí šetrně, pořizovat jen to nutné a maximálně využít to, co již máme: využití starých jednostranně potištěných papírů, starých materiálů (látky, korkové zátky, knoflíky atd.). Například pořizujeme co nejvíce vybavení z ekologických materiálů (dřevěné a látkové hračky). Samozřejmě třídíme odpad (papír, plasty, směsný odpad, hliník, sklo).

V přírodovědném kroužku pro předškolní děti „Čmelda a Brumda“ se zaměřením na ekologickou výchovu se děti zábavnou formou seznamují s říší rostlin, zvířat a učí se šetrnému přístupu k přírodě (např. dramatické ztvárnění vody od kapičky po oceán – koloběh vody v přírodě, zábavné a poučné pokusy, sázení semínek, poznávání obydlí zvířat, zkoumání půdy pod lupou, atd).

Již čtvrtým rokem organizujeme ekologický program pro rodiče s dětmi ke Dni Země. Součástí je program s ekologickou tematikou, soutěže, divadlo, ekologické rukodělné dílničky (př. mozaiky z pet-víček, paletky z barevných rostlin, výroba větrníků, malování kamínků...), spolupráce s dětmi ze ZŠ, hlavním bodem programu je sázení stromku na vybraném místě v Třebechovicích. Místo zasazení i druh stromku (lípa, jabloň, jeřabina) se každým rokem záměrně liší.

Organizujeme ekologické dílny a program pro rodiče s dětmi, např. výrobu ručního papíru, přednášku o využití bylinek, vyrábění dárků z bylinek (např. polštářky plněné bylinkami, bylinkový receptář, šité panenky s pytlíčkem čaje v kapsičce), ochutnávku přírodních olejů, aroma-masáže pro kojence i maminky.

V minulém roce jsme sbírali plastová víčka od pet-lahví. Akce se zúčastnila široká veřejnost z Třebechovic a okolí (nejvíce sbíraly staré babičky z Domova důchodců). Výtěžek z prodeje víček jsme poukázali na projekt výstavby školy v Africe.

Spolupracujeme se Střediskem ekologické výchovy a etiky SEVER z Hradce Králové. Díky tomu přijedou 1 – 2x ročně do našeho RC zahrát divadlo s ekologickou tematikou (př. o třídění odpadu) a 1 – 2x ročně jedeme s dětmi do HK na jejich program (př. o jaru, výtvarná dílna – přírodní batika).“ (Kateřina Čapková)

## **Středisko křesťanské pomoci Klubíčko, Litoměřice**

„Mateřské centrum Kubíčko z Litoměřic otevřelo novou službu, která není pouze pro rodiny s dětmi. Každý, kdo se chce dozvědět něco zajímavého z oblasti zdravého životního stylu, má nyní možnost navštěvovat „eko besedy“. Dozvíte se o ekologickém způsobu života, jak být šetrný k přírodě, ale hlavně sám k sobě. Témata jsou různorodá a nezávisí pouze na lektorovi. Vždy po vzájemné domluvě se uskuteční beseda na žádané téma. Možnost přispět svými postřehy do diskuse mohou všichni, kteří mají chuť podělit se s ostatními o zkušenosti a pocity. Jsou vítáni nejen rodiče, ale i mladé začínající rodiny, studenti nebo prostě jen ti, kterým je zdravý způsob života blízký. Velmi rádi uvítáme i návštěvu babiček a dědečků, neboť tradiční život, kterým dříve žili, mi bývá častou inspirací pro náměty besed. Způsob života, který se udržoval dříve, býval člověku přirozený a zároveň ekologičtější než je ten dnešní, převážně konzumní. Besedy probíhají v „kruhu rodinném“. Pravidelně se schází pár maminek s dětmi, atmosféra je příjemná, a tak máme možnost řešit otázky, které nás skutečně zajímají. Vždy je dán prostor na dotazy a otázky, které účastníky právě zajímají.

Nezapomněli jsme ani na individuální přístup v rámci řešení jednotlivých témat. Pokud mají rodiče nějaký problém či dotaz, který je třeba řešit jen ve dvou, mají možnost využívat individuálních konzultací.“ (Martina Leníková)

## **MUM – Klub pro rodiče a děti, Praha**

„V našem centru samozřejmě třídíme odpad, což pokládám za nutné minimum každého gramotného člověka. Jsme zapojeny do jakéhosi svozového programu tříděného komunálního odpadu a platíme za to coby právnická osoba, tj. můžeme odnášet tříděný odpad coby firma do přilehlých kontejnerů. Jak říkám samozřejmě minimum. K třídění vedeme naše děti i návštěvníky.

Co se týče rozsáhlejších projektů, mám vizi jednoho ještě nerealizovaného ekologického projektu na obecní úrovni. Název je PRALES MUMÍN – cílem je vytvořit před naším klubem na směšné zatravněné ploše 80m<sup>2</sup> oplocené „pídihřiště“ pro návštěvníky MC, jen s venkovním posezením ve dřevě a pískovišti. Náš tým disponuje krajinným ekologem a tak v žalostné sídlištní šedi chceme dát projektu zelený jako-náboj. Chci na fasádě klubu na hřišťátku

vybudovat jakési dřevěné labyrinty (šoupátka) s okolní faunou a florou (např. hádanky typu poznej stopu zvířete, poznej list ze stromu...), mapovat tak dostupnou zeleň a vyzývat k pobytu v ní. Žádali jsme neúspěšně v několika grantech o podporu na tento projekt, ale tak malá plocha asi nebude zájmem žádné nadace ani jiného sponzora. Projekt se neobejde bez účasti místní ZUŠ (výtvarné ztvárnění labyrintů), bez podpory místního truhláře (venkovní masivní nábytek), ale ani bez podpory obce – neb pozemek je obecní. Zatím mi po třech letech snahy o výstavbu oplocení, jakožto prvního kroku svitla naděje, že jej obec skutečně postaví. Chci pak hříšně slavnostně otevřít za účasti starosty a sochařským happeningem (zvětralý pískovec), děti mohou sochat a padajícím pískem se bude plnit budoucí pískoviště, zahájit provoz a vybízet k další podpoře na jeho zkrášlování.“ (Barbora Zálhová)

### **Diskuse a závěr**

Z předchozích řádků, vyprávění některých center, je zřejmé, že ekologicky zaměřené aktivity mají zelenou. Často se v centrech objevují základy ekologických aktivit, jako je třídění odpadu, využívání starých materiálů, až po spolupráci s městem, kdy jsou spolu angažováni do svozu odpadu apod. Mateřská centra se také zapojují do celorepublikových projektů a kampaní.

U mnoha center se vyvinuly malé ekologické poradny, zajišťující vzdělávání dětí a rodičů. Případně alespoň s ekologickými poradnami často spolupracují. Mezi dětské vzdělávací aktivity patří oblíbené přírodovědné kroužky, jež seznamují děti s prvky živé a neživé přírody zábavnou formou.

Velkou součástí mnoha MC se stává grantová politika v této oblasti. Snaží se psát projekty s danou tematikou, které se v dnešní době těší velké oblibě. Za což můžeme být jedině rádi. Otázkou stále zůstává, zda je v současnosti (rok 2010) vynaloženo optimum financí na takovéto aktivity? Pokud ano, jsou opravdu rozdělovány na účelné projekty či správným organizacím? Tato otázka souvisí s problémy organizací tzv. dosáhnout na granty. Mnohdy se setkáváme s pozoruhodnými požadavky ze strany vyhledávatelů grantu či neadekvátních podmínek plnění. Samozřejmě dalším problémem se jeví neschopnost žadatelů sepsat takový projekt, který by byl hoděn ocenění. Díky tomu bychom se mohli

dostat k dalším otázkám spojeným se vzděláváním občanů. Neboť u mnoha žádostí (ať už na cokoliv) je zapotřebí schopného člověka, umějícího psát projekty. Setkáme se s tímto problémem např. u veškerých neziskových organizací, sportovních klubů či správců památek. Pokud chcete finanční podporu, musíte být schopni tvořit projekty. Zde zauvažujme, jestli by nebylo vhodné, zabývat se v rámci výuky touto problematikou na středních a vyšších školách?

## **6.8 Environmentální výchova ve výuce základních škol v Litoměřicích**

Mimo záměry své diplomové práce jsem oslovila ředitele základních škol s několika otázkami týkajícími se environmentální výchovy.

1. Jakými způsoby ve Vaší škole realizujete environmentální výchovu?
2. V jakých předmětech se ve Vaší škole vyučuje poznatkům o environmentální výchově?
3. Jak probíhá vzdělávání učitelů na toto téma?

V Litoměřicích se v současné době nachází 7 základních škol. 6 škol je státních, přičemž většina má nějakou specializaci. Jedna škola je soukromá.

Při dotazování jsem se setkala s neochotou ředitelů odpovědět mi na mé otázky. Nejvstřícnější byl pan ředitel Krňák ze ZŠ Na Valech, jehož škola se na oblast environmentálních studií zaměřuje.

### **6.8.1 Základní škola Litoměřice, Na Valech 53**

Název ŠVP: Do života s „jedničkou“

Jméno ředitele: Mgr. Petr Krňák

Internetové stránky: [www.skolanavalech.cz](http://www.skolanavalech.cz)

„Od roku 1997 je vzdělávací a výchovný program obohacován o prvky a metody environmentální výchovy. Ve spolupráci s regionálním střediskem ekologické výchovy SEVER vytváříme na každý rok projekt trvale udržitelné školy. Naší základní snahou je vytvořit přátelské a bezpečné prostředí pro setkávání žáků, učitelů, rodičů i veřejnosti. Žáci během školního roku vyjíždějí na množství exkurzí, výletů a pobytových akcí.



Učitelé se systematicky vzdělávají a připravují projektové dny (např. Den Země), představení pro rodiče, výstavy prací žáků a mnoho dalších akcí pro děti, rodiče i veřejnost.

Každý rok pomáháme organizovat konferenci ekologické výchovy „Kapradi“ pro pedagogy, zástupce místních samospráv a neziskových organizací v Ústeckém kraji. Zkušení lektoři zde předávají své zkušenosti z oblasti environmentální výchovy formou praktických seminářů.

V minulých letech jsme se zapojili do několika mezinárodních projektů, např. „Trvale udržitelná škola“ s tématem ekologické dopravy“ (Mgr.Petr Krňák)

Tabulka č.4: Témata environmentální výchovy probíraná v průběhu 9-ti let

5 ENV ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA

	1.r	2.r	3.r	4.r	5.r	6r.	7r.	8.r	9.r
Ekosystémy			PRV	PŘ., VV	VV.PŘ	PŘ., Z, VV	PŘ	F, CH	CH, PŘ
Základní podmínky života	PV	SP,PRV	PRV,SP	PŘ	ČJ, PŘ	D, Z, PŘ	M, F, PŘ	CH, F	CH, PŘ
Lidské aktivity a problémy životního prostředí		PRV	ČJ,SP,PRV	PŘ	M, PŘ	D, PŘ, VV, F, VO, SP	D, F, PŘ, VV, VO, SP	D, CH, PŘ, Z, VV, SP, VO	D, F, CH, PŘ, Z, VV, SP
Vztah člověka k prostředí	SP,P	SP, P	PV, P	SP,ČJ,VV, M, P	PV,ČJ,VV P2	F, HV, VV, TV, SV	PŘ, VV, TV, SV	M, CH, PŘ, HV,VV,TV, SP	VO, CH, PŘ, HV, D,ČVV, TV, SP

### 6.8.2 Základní škola Litoměřice, Boženy Němcové 2

Název ŠVP: Božena – harmonická škola

Jméno ředitele: PaedDr. Václav Hanč, Ph.D

Internetové stránky: <http://www.skolabn.cz>

„Každoročně probíhá ve škole projektový den, Den Země. Projekt rozvíjí porozumění souvislostem v ekosystémech. Poskytuje znalosti, dovednosti a pěstuje návyky nezbytné pro každodenní jednání člověka k životnímu prostředí.

Rozvíjí spolupráci při řešení problému ve skupinách. Vede ke spolupodílení starších žáků na organizování akcí pro mladší spolužáky.

Projekt je realizován v rámci jednoho dne v měsíci dubnu. Vyžaduje velkou přípravu během předchozího týdne.“ (PaedDr. Václav Hanč, Ph.D.)

Tabulka č. 5: Témata environmentální výchovy probíraná v průběhu 9-ti let

Tématické okruhy	1. stupeň	2. stupeň	Realizace v rámci školního projektu
Ekosystémy	PRV (1., 2., 3.) PŘ (4.) VV (1., 2., 3., 4., 5.) SP (2.)	P (6., 7.)	Den Země (1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.)
Základní podmínky života	PRV (1., 2., 3.) PŘ (4., 5.) VV (1., 2., 3., 4., 5.)	Z (6., 9.) P (9.) SP (6.) CH (8., 9.) F (8.) NJ (6.)	Den zvířat (1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.) Den Země (1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.)
Lidské aktivity a problémy životního prostředí	PRV (1., 2., 3.) VL (5.) VV (2., 4.) SP (1., 3., 4.)	Z (7., 8., 9.) F (7., 8., 9.) HV (7.)	Mediální den (9.) Den zvířat (1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.) Den Země (1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.)
Vztah člověka k prostředí	PRV (1., 2., 3.) VL (5.) SP (2.)	P (8.) Z (7., 8., 9.) NJ (6., 7.)	Den zvířat (1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.) Den Země (1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.)

### 6.8.3 Základní škola Litoměřice, U Stadionu 4

Název ŠVP: Škola základ života

Jméno ředitele: Mgr. Milan Sluka

Internetové stránky: [www.ustadionu.cz](http://www.ustadionu.cz)

Tabulka č.6: Témata environmentální výchovy probíraná v průběhu 9-ti let

#### 5. ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA (EV)

Tématické okruhy	1. stupeň					2. stupeň			
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Ekosystémy (E)					Př	Z, Př	Př		Ch
Základní podmínky života (ZPŽ)			Prv	VL		Z, Př	Př	Ch, F	Př, Ch
Lidské aktivity a problémy životního prostředí (LAPŽP)				VL	Př	ČSP	ČSP	F, Ch	F, Z, Př, Ch
Vztah člověka k prostředí (VČP)								Ch	Ch

#### **6.8.4 Diskuse a závěr**

Moje snahy o setkání se s řediteli škol byly zmařeny jejich velkou pracovní vytížeností. Proto jsem se sama na internetových stránkách škol podívala na některé vzdělávací plány. Zde jsem se zaměřila na vzdělávání v oblasti environmentální výchovy.

Podle dosažených a vyhledaných informací si dovoluji soudit, že snahy o zlepšení zdravého životního stylu mladých lidí v roce 2010 jsou. Otázkou stále zůstává, do jaké míry bude skutečně těmto problémům vyučováno? Zda se děti setkají s problematikou, která se týká jich samotných a zda ji užijí i ve svém budoucím životě? Nezapomeňme na důležitost učitelů, kteří zde hrají nemalou roli. Mohou ovlivnit jak hodnoty dětí, tak i kvalitu vzdělávání. Environmentální výchova je oblast pružná a inovativní. Není statická a stále se mění. Proto vidím velkou důležitost ve vzdělávání kantorů. Nejen ve vysokoškolském vzdělání učitelů, které je v dnešní době samozřejmostí, ale i v dalších odborných vzdělávacích seminářích.

## 7. Závěr

Tato práce mi mnohé dala a mnohé vzala. Vzala především energii, čas a nervy. Ovšem proti pozitivním přínosům se to špatné zapomíná. Vždy jsem se zajímala o zdravý životní styl. Ale nikdy jsem se ho nepokoušela zkoumat. Velmi mne bavila teoretická část, kterou jsem pojala jako odborného rádce pro nastávající i současné rodiče. Sama jsem se ještě mnohému přiučila.

Zajímavé bylo zjišťovat důvody, jaké se skrývají v pohnutkách lidí k tomu, aby se chovali tak či onak. Když jsem posléze vyhodnocovala dotazníky, nevěřila jsem, jak velký může mít vliv škola, o to více pak rodinné prostředí. Ve většině případů se objevovaly negativní vzpomínky na výuku na základní škole v této oblasti. Tím více mne pak těšilo, když si maminky chválily dnešní školu jako instituci. Tento poznatek mne, jako budoucího učitele, opět motivuje k učitelství. Neměníce fakt, že začínající učitelé nemají mnoho možností pro motivaci ke své budoucí profesi. Chvála rodičů mi znovu dodala na pocitu důležitosti a potřebnosti. Ujistila mne v tom, že ještě není konec, že není vše ztraceno. Ještě existuje něco dobré, pro co se dá učit nebo snad žít?

Jako závěrečná slova, která nám všem mohou být velkou motivací a útěchou, si dovolím napsat jedno anglické přísloví: „Ruka, která hýbe kolébkou, hýbe celým světem“.

## 8. Seznam použité literatury

- <sup>1</sup> *A centrum : Aktivní mateřství a rodičovství* [online]. 2009 [cit. 2010-06-08]. [Http://www.materstvi.cz](http://www.materstvi.cz). Dostupné z WWW: <<http://www.materstvi.cz>>.
- <sup>2</sup> *Aperio. Aperio : Společnost pro zdravé rodičovství* [online]. 2001 - 2007 [cit. 2010-06-08]. [Http://www.aperio.cz](http://www.aperio.cz). Dostupné z WWW: <<http://www.aperio.cz>>.
- <sup>3</sup> ARSENJEVOVÁ, Monika. Přednášky z předmětu pedagogika. Litoměřice: 2004
- <sup>4</sup> ARSENJEVOVÁ, Monika. Přednášky z předmětu psychologie. Litoměřice: 2004
- <sup>5</sup> ČERMÁKOVÁ, Blanka. *K porodu bez obav*. 1. vyd. Brno : Era, 2008. 144 s. ISBN 978-80-7366-114-4.
- <sup>6</sup> *Česká konfederace porodních asistentek* [online]. 2010 [cit. 2010-06-15]. [Http://www.ckpa.cz](http://www.ckpa.cz). Dostupné z WWW: <<http://www.ckpa.cz>>.
- <sup>7</sup> DOUDA, Ivan. Přednášky Policie ČR. Praha: 2008
- <sup>8</sup> *H.a.m. : Hnutí za aktivní mateřství* [online]. 2010 [cit. 2010-06-08]. [Http://www.iham.cz](http://www.iham.cz). Dostupné z WWW: <<http://www.iham.cz>>.
- <sup>9</sup> HALLOVÁ, Judy. *Kameny od A do Z : Podrobný průvodce světem léčivých krystalů*. 1. vyd. Praha : Metafora, 2006. 399 s. ISBN 80-7359-061-1.
- <sup>10</sup> HAŠPLOVÁ, Jana. *Masáže dětí a kojenců*. 3. vyd. Praha : Portál, 2006. 114 s. ISBN 80-7367-125-5.
- <sup>11</sup> HRUBAN, Vojtěch; MAJZLÍK, Ivan. *Obecná genetika*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita, 2005. 316 s. ISBN 80-213-0600-9.
- <sup>12</sup> HRUBAN, Vojtěch; MAJZLÍK, Ivan. *Obecná genetika*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita, 2005. s.301 ISBN 80-213-0600-9.
- <sup>13</sup> KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. 5. vyd. Praha : Portál, 2006. 383 s. ISBN 80-7367-122-0.
- <sup>14</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha : Grada, 1998. 131 s. ISBN 80-7169-551-3.
- <sup>15</sup> MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha : Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- <sup>16</sup> MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1. vyd. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0.

- <sup>17</sup> MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1. vyd. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2006. s.9 ISBN 80-7044-768-0.
- <sup>18</sup> POKORNÁ, Jitka; BŘEZKOVÁ, Veronika; PRUŠA, Tomáš. *Výživa a léky v těhotenství*. 1. vyd. Brno : Era, 2008. 132 s. ISBN 978-80-7366-136-6.
- <sup>19</sup> POKORNÁ, Jitka; BŘEZKOVÁ, Veronika; PRUŠA, Tomáš. *Výživa a léky v těhotenství*. 1. vyd. Brno : Era, 2008. s.11 ISBN 978-80-7366-136-6.
- <sup>20</sup> PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří . *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha : Portál, 2003. s.171 ISBN 80-7178-772-8.
- <sup>21</sup> Sdružení Zdravý životní styl. *Zdravý životní styl* [online]. 2002 - 2010 [cit. 2010-06-08]. Zdravý životní styl. Dostupné z WWW: <<http://www.szzs.ecn.cz>>.
- <sup>22</sup> Síť mateřských center. *Http://www.materskacentra.cz* [online]. 2009 [cit. 2010-06-08]. Mateřská centra. Dostupné z WWW: <<http://www.materskacentra.cz>>.
- <sup>23</sup> TLUSTOŠ, Pavel, et al. *Agrochemie*. 1. vyd. Praha : Česká zemědělská univerzita, 2008. 228 s. ISBN 978-80-213-1713-0.
- <sup>24</sup> TROJAN, Stanislav, et al. *Lékařská fyziologie*. 4. vyd. Praha : Grada, 2003. 772 s. ISBN 80-247-0512-5.
- <sup>25</sup> TROJAN, Stanislav, et al. *Lékařská fyziologie*. 4. vyd. Praha : Grada, 2003. s.391 ISBN 80-247-0512-5.
- <sup>26</sup> TROJAN, Stanislav, et al. *Lékařská fyziologie*. 4. vyd. Praha : Grada, 2003. s.523 ISBN 80-247-0512-5.
- <sup>27</sup> TRPIŠOVSKÁ, Dobromila; VACÍNOVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2001. s.131
- <sup>28</sup> VALIŠOVÁ, Alena. *Asertivita v rodině a škole : aneb zásady přímého jednání mezi dětmi, rodiči a učiteli*. Praha : H + H, 1994. 181 s.
- <sup>29</sup> VÝBORNÁ, Lucie; DOČEKALOVÁ, Markéta. *Fit maminka : Rok ve skvělé formě*. 1. vyd. Praha : Ikar, 2004. 240 s. ISBN 80-249-0395-4.

## 9. Seznam použitých zkratk

ADHD – Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou

BMI – Body mass index

ČR – Česká republika

DH – Duševní hygiena

FAE – Fetální alkoholový efekt

FAS – Fetální alkoholový syndrom

kJ – kilo joule

MC – Mateřská centra

MR – Mentální retardace

OSN – Organizace spojených národů

RD – Rodičovská dovolená

RTG – Rentgenové vyšetření

ŠVP – Školní vzdělávací plán

Zdr.ž.s. – Zdravý životní styl

WHO – Světová zdravotnická organizace

## **10. Seznam příloh**

Příloha č. 1 Programová nabídka MC Klubíčko, Litoměřice

Příloha č. 2 Dotazník: Vliv rodičovství na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu - nevyplněný

Příloha č. 3 Dotazník: Vliv rodičovství na změnu postojů ke zdravému životnímu stylu - vyplněný 1x

Příloha č. 4 Dotazník: Mapování MC - vyplněný