

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Životní styl středoškolské mládeže ve vybraném regionu

The lifestyle of secondary school students in the selected region

Milena Dvořáková

Vedoucí práce. PhDr. Veronika Blažková, Ph.D.

Studijní program: B U-PVOV Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Životní styl středoškolské mládeže ve vybraném regionu vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Čelechovice, 10. dubna 2015

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce za cenné rady a náměty při psaní bakalářské práce.

Anotace

DVOŘÁKOVÁ, Milena. *Životní styl středoškolské mládeže ve vybraném regionu.*

Bakalářská práce. Karlova univerzita, Pedagogická fakulta, 2015.

Tato bakalářská práce je zaměřena na zdravý životní styl středoškolské mládeže v regionu střední Čechy. Respondenti jsou žáci Gymnázia v Novém Strašecí a SŠSaŘ Stochov, tedy adolescenti ve věku 15-20 let

Teoretická část práce popisuje životní styl, životní podmínky, životní úroveň a hodnotovou orientaci. Dále je zde popisován volný čas, zdravý životní styl a rizikové faktory. Do zdravého životního stylu je zahrnuta strava a fyzická aktivita jedinců.

Praktická část práce zkoumá dotazníkovým šetřením životní styl středoškolské mládeže, jeho stravovací návyky a fyzickou aktivitu ve volném čase. Mezi hlavní faktory patří informovanost žáků na daném typu škol, dále jejich zájem o znalost a udržení zdravého životního stylu.

Cílem práce je zjistit na, kterém typu školy se žáci více zajímají o zdravý životní styl.

KLÍČOVÁ SLOVA: Volný čas, strava, drogy, zájmy, zdravý styl

Abstrakt

DVOŘÁKOVÁ, Milena. *The lifestyle of secondary school students in the selected region*. Bachelor's thesis. Charles University, The Faculty of Education, 2015.

This Bachelor's thesis is focused on the healthy lifestyle of secondary school students in the region of Central Bohemia. Students of the secondary school in Nové Strašecí and students of SŠSaŘ Stochov, which means adolescents aged 15 to 20, are the respondents of the thesis.

The theory part of the thesis describes the lifestyle, the environment, the living standards and the value orientation. Furthermore, the spare time, the healthy lifestyle and the risk factors are described here. Nourishment and physical exercise are included in the healthy lifestyle.

The practical part of the thesis examines the lifestyle of secondary school students, their dietary habits and physical activities in the spare time using questionnaires. The awareness of students in that type of schools, their interest in knowledge and sustaining healthy lifestyle are among the main factors.

The objective of this thesis is to find out in which type of schools students are more interested in the healthy lifestyle .

KEY WORDS: Spare time, nourishment, drugs, interests, healthy lifestyle

OBSAH

Úvod.....	7
1 Teoretická východiska práce	8
1.1 Životní styl.....	8
1.2 Životní způsob	9
1.3 Životní sloh.....	9
1.4 Životní podmínky	9
1.5 Životní úroveň a kvalita života.....	11
2 Hodnoty a hodnotová orientace.....	13
2.1 Hodnoty	13
2.2 Typologie hodnotových orientací	13
2.3 Proces hodnocení.....	15
3 Volný čas.....	16
3.1 Pojem a definice volného času	16
3.2 Volný čas jako masový jev	16
3.3 Specifické časové kategorie.....	17
3.4 Funkce volného času	18
3.5 Volnočasové aktivity	18
4 Zdravý životní styl a rizikové faktory	21
4.1 Zdraví.....	21
4.2 Zdravá výživa	21
4.3 Pohybová činnost.....	23
4.4 Zájmové okruhy.....	23
4.5 Odpočinek a spánek.....	23
5 Reprezentativní vzorek zkoumání	24
5.1 Pozdní adolescence.....	24
6 Praktická část.....	26
6.1 Cíl šetření.....	26
6.2 Výzkumné otázky	26
6.3 Použité metody	26
6.4 Průběh dotazníkového šetření.....	27
7 Analýza dat.....	28
8 Interpretace výsledků	45
8.1 Vyhodnocení výzkumných otázek.....	45
Závěr.....	46
Seznam obrázků- grafů	
Přílohy	

Úvod

*„Když už člověk jednou je,
Tak má koukat, aby byl.
A když kouká, aby byl, a je,
Tak má být to, co je,
A nemá být, to co není,
Jak tomu v mnoha případech je.“*

Jan Werich

Téma bakalářské práce je zaměřeno na zdravý životní styl středoškolské mládeže ve vybraném regionu. K výběru tématu jsem byla inspirována prací s touto věkovou kategorií. Celá bakalářská práce je zaměřena na vysvětlení pojmů- životní styl, životní způsob, životní podmínky, životní úroveň a kvalita života, hodnoty a hodnotová orientace, typologie hodnotových orientací, proces hodnocení, pojem volného času, volný čas jako masový jev, funkce volného času, volnočasové aktivity, zdravý styl, zdravá výživa, pohybová aktivita, odpočinek a spánek a poslední kapitola je popis zkoumané věkové kategorie.

Dalším důvodem zvoleného tématu byla i skutečnost, že se můj zájem prolíná i s výchovou vlastních dětí.

V teoretické části práce byly zapracovány poznatky již zjištěných analýz a stanoviska odborné literatury. V základních pojmech a definicích byly vysvětleny pojmy zdravého životního stylu.

Praktická část práce je zaměřena na průzkum dvou škol ve středních Čechách. První škola se nachází v Novém Strašecí okres Rakovník a druhá škola ve Stochově okres Kladno. Prvním typem školy je gymnázium druhá škola je SŠSaŘ obor Kuchař-číšník. Dotazovaní jsou žáci prvního ročníku ve věkové kategorii 15-20 let. Výzkumné otázky jsou zaměřeny na stravování, fyzickou aktivitu, informovanost o zdravém životním stylu ve škole a spokojenosti se svým životním stylem.

Cílem práce bylo zjistit i názory a zkušenosti se stravováním a fyzickou aktivitou žáků na středních školách. Důraz byl kladen na názor dotazovaných respondentů, na jejich zdravý životní styl.

1 Teoretická východiska práce

1.1 Životní styl

Životní styl je pojem, jakým vnímáme to, jak jednotliví jedinci naší společnosti žijí.

Jde o vzdělávání, zábavu, cestování, zdravý pohyb, stravování, vzdělávání se, jak pracují, vzájemně komunikují, atd. Již z tohoto neúplného nástínu je zřejmé, že životní styl je kategorií neobyčejně širokou a obsáhlou. Životní styl je vědní disciplína typická multidisciplinární problematika. Zároveň je možné životní styl chápat jako interdisciplinární problematiku.

V interdisciplinární spolupráci se však obvykle v praxi objeví skupina věd či jedna skupina, která má pro celkové komplexní zkoumání problematiky zvláštní význam, má v něm výsadní postavení a může plnit roli určitého koordinátora.

Zkoumání životního stylu se rozděluje na takzvanou poptávku a nabídku životního stylu. Poptávka životního stylu zahrnuje mnoho rozmanitých jevů, procesů a vztahů různého druhu, typu, původu, zařazení a podobně... (město, škola, rodina, životní prostředí...). Prozkoumání životního stylu různých věd (ekonomie, kulturologie) a obsahu životního stylu, které samy o sobě nepatří do zájmu žádné vědy. U jednotlivých jevů v rámci životního stylu nejde jen o lepší pochopení daného jevu samotného, ale hlavně o lepší pochopení jeho místa a role v celku životního stylu. Náš životní styl v 80% ovlivňuje naše okolí a způsob jakým žijeme. Z 20% životní styl ovlivňuje dědičnost nebo zdravotní péče. Životní styl je mnohorozměrný, zahrnuje velké množství prvků, složek, faktorů a v nejširším pohledu je to skutečně souhrn všeho, jak vlastně člověk žije. Mezi hlavní zásady zdravého životního stylu patří zdravá výživa, vysoká pohybová aktivita, dostatek spánku, optimismus a dobrá nálada, ale i radost ze života, vyvarování se působení škodlivých látek a rizikových faktorů našeho života. Zdravý životní styl se optimálně projevuje na zdraví jedince přiměřenou hmotností, optimálním krevním tlakem, nízkou hladinou cholesterolu v krvi, dobrou psychickou pohodou, vysokou odolností vůči nemocem.

Nabídka životního stylu souvisí se zkoumáním různých jevů souvisejících se sociologií. *„Sociologie je samostatná vědecká disciplína, která pomocí analytických metod a empirických technik zkoumá struktury, funkce a souvislosti vývoje společnosti a objasňuje je formulacemi všeobecných zákonitostí a navrhováním teorií. Sociologie není vědní disciplína pouze*

teoretická, ani pouze empirická. Sociologie zkoumá vzájemné působení mezi společností a jedincem a ukazuje, jak je chování, jednání, myšlení a vědomí ovlivněno společností. Sociologie také spolupracuje s dalšími disciplínami-ekonomií, sociální psychologií, politologií apod. Sociologové zkoumají empiricko-analytickým způsobem lidské chování.“
(Jandourek, 2001, s. 222)

1.2 Životní způsob

Životní způsob, jak uvádí je obecnější pojem zahrnující uspořádání činností, vztahů, projevů a zvyklostí lidských skupin. Životní způsob je podle jednotlivých autorů brán jako synonymum k pojmu životní styl. Ovšem pojetí je mnohem širší. Životní způsob je zaměřen na hledání vztahu mezi jednotlivcem a společností. Převážně vyjadřuje každodenní, ustálené a soukromé zvyklosti, které jsou základem sociální interakce, kde podmínkou je prostorové vzorové chování.

1.3 Životní sloh

Životní sloh je nejméně používaný a nejvíce specifický termín. Životní sloh je soustavou vzájemně vztahných forem, jimiž se projevuje život lidské společnosti v určité historické situaci. Touto problematikou se nejintenzivněji zajímal **Karel Honzík**. „*Při výkladu své koncepce Honzík zdůrazňoval, že lidé v určitém období měli takovou, „jistotu výrazu“, že jednali v duchu své doby ať dělali cokoli; všechny činnosti, všechny věci i postoje a myšlení byly poznamenány „jakýmsi rodovým příbuzenstvím“ - podle něj „se jednotlivé formy a životní zvyky slučovaly v jednotném slohu asi tak, jako se jednotlivé orgány doplňují v celistvém organismu“* (Duffková, 2008, s. 68)

1.4 Životní podmínky

Životní styl je ovlivňován dvěma faktory- **vnějším faktorem**, což jsou životní podmínky a **vnitřním faktorem** což je člověk jako nejkonkrétnější subjekt životního způsobu - jeho osobnost zahrnující vlastní potřeby, hodnoty, zkušenosti, schopnosti aj. Životní podmínky určují jakési mantinely, v nichž se život subjektu pohybuje, naznačují meze pro činnosti a způsoby chování.

Životní podmínky specifikujeme z různých pohledů a hledisek jejich nejčastější člením je sedm základních skupin. První dvě skupiny jsou vázány na přírodu a fakt, že člověk je i živočišným organismem. Do geografických a ekologických podmínek řadíme polohu prostoru (území společnosti), meteorologické a klimatické poměry, úrodnost půdy, surovinové bohatství, přírodní zdroje, stupeň devastace krajiny. Důležitý je lidský zásah do přírody, jejich nenávratnost a také závislost člověka na životních podmínkách. U biologických podmínek hrají největší roli tři okruhy - pohlaví, věk a zdraví. Velkou roli hrají také sociokulturní vnímání a zásahy člověka, jako je vyléčení nemocí, operativní změna pohlaví, problematika gender (kulturou formované skupiny, vlastnosti a chování spojených s obrazy ženy a muže).

Další čtyři skupiny podmínek jsou spojeny se sociální existencí člověka. Demografické podmínky jsou podmínky na hranici přírodních a sociálních činitelů. Do těchto podmínek spadá migrace, porodnost, úmrtnost, partnerské a rodinné poměry, sňatky, rozvody, otázky single apod. Čtvrtá skupina podmínek sociálně-politická je tvořena problematikou sociální struktury a sociální stratifikace. Tyto podmínky jsou zřetelnější ve dvou světových soustavách - kapitalistické a socialistické, kde probíhá velký boj ideologie. Následuje skupina sociálně-ekonomická, kde je nejdůležitější v těchto podmínkách životní úroveň. Kulturní a obecně-ideové podmínky zahrnují celkový vývoj konkrétní kulturní společnosti. V oblasti výzkumu jsou důležité ideje, normy, hodnoty, morálka, práva, vzdělání a další. Poslední skupina podmínek je na pomezí přírodních a společenských podmínek.

Poslední skupinou jsou technologické podmínky. V této skupině jde především o procesy mechanizace, automatizace, robotizace atd. Tento styl je zejména rozšířen v nových informačních a komunikačních technologiích. Z hlediska životního stylu se projevují výrazně funkce počítače, zejména internetu.

1.5 Životní úroveň a kvalita života

Životní úroveň nebo také kvalita života je základní ekonomickou, kvantitativní a materiální kategorií. Definice životní úrovně neexistuje. Měrnou jednotkou kvantitativního aspektu je domácnost nebo jednotlivec. Tyto aspekty obsahují jednotlivé složky, jako jsou především příjmy a výdaje jak jednotlivce, tak domácnosti. Jde tak o uspokojování životních potřeb.

Souhrn podmínek, za nichž jsou potřeby uspokojovány: hmotné podmínky (životní prostředí), sociální podmínky (systém veřejných služeb, veřejné statky, mzdová politika), časově-pracovní podmínky (pracovní podmínky, pracovní doba, volný čas).

Životní úroveň je možné strukturovat do následujících devíti skupin potřeb. První skupinu tvoří spotřeba hmotných statků. Pod pojmem hmotné statky rozumíme potraviny a předměty krátkodobé či dlouhodobé životnosti. V této první skupině jde tedy primárně o spotřebu právě uvedených statků.

Do druhé skupiny zahrnujeme úroveň osobní dopravy, kulturní služby, úroveň spojů apod., což můžeme souhrnně označit jako spotřebu obyvatelstvem placených služeb. Třetí skupinu tvoří úroveň bydlení, do které zahrnujeme např. vybavenost bytu, stáří bytového fondu nebo také obytnou plochu nemovitostí.

Zaměstnanost a pracovní podmínky tvoří čtvrtou skupinu. Patří sem úroveň pracoviště, pracovní doba a také pracovní podmínky. Na tuto skupinu navazuje další v pořadí již pátá skupina, do které řadíme strukturu a systém škol, tedy stipendia, úroveň stravování, klima školy nebo také vybavení učeben.

Samostatnou skupinu tvoří také zdravotní péče zahrnující činnosti, resp. služby od dostupnosti zdravotnických zařízení, péči v těchto zařízeních, až po úroveň stravování v nemocnicích. Další, tedy již sedmou skupinu, tvoří systém sociálního zabezpečení zahrnující například sociální dávky, jakými jsou například důchody, podpory v nezaměstnanosti či různé příspěvky. Dále sem zahrnujeme péči o seniory a rodiny s dětmi.

Předposlední osmá skupina zahrnuje volný čas a jeho využití. Do této skupiny zahrnujeme například strukturu veřejných služeb, počet divadel, knihoven, muzeí či podobných institucí sloužících k využívání volného času. Poslední skupina životního prostředí zahrnuje mimo jiné čistotu vody, kvalitu ovzduší, rozsah obdělávané půdy, znečištění ovzduší.

Kvalita života je celkově brána jako souhrn kulturních hodnot. V životním stylu působí jako kvalitativní aspekt. Klíčové pojmy jsou zde například spokojenost, pocit štěstí, smysl života. Kvalita života se vztahuje ke kulturnímu využití volného času. Využití volného času má nejčastěji několik položek kulturního využití - navštěvování divadel, výstav a koncertů, čtení odborných knih a beletrie. Mezi oblíbené využití patří vztahy s přáteli a návštěva restaurace. Fyzická aktivita je také řazena do využití volného času. Do fyzické aktivity spadají náročné činnosti doma, sport, turistika procházky. Status kulturního využití promítá kulturní úroveň společnosti.

Tato kapitola byla zaměřena na objasnění základních pojmů životních podmínek. Následující kapitola se bude zabývat hodnotami a hodnotovou orientací, která hraje významnou roli v životním stylu jedince i společnosti.

2 Hodnoty a hodnotová orientace

Hodnoty a hodnotová orientace jsou pro jedince velice důležité a zásadní. Všechny hodnoty nemají pro jedince stejnou váhu. Tak vzniká určitá hierarchie označována jako hodnotová orientace. Základem je preferování určitých hodnot, které vyjadřují, čemu dává člověk přednost. Hodnoty ovlivňují volby cílů a prostředků k jejich dosahování a volby individuálního životního stylu. Zároveň je vytváření hodnotové orientace pod silným vlivem nejbližšího okolí, populárních osobností, masmédií aj.

2.1 Hodnoty

Hodnotou míníme převážně to, co uspokojuje naše potřeby. Lidské potřeby jsou velice individuální a různorodé. Vzhledem k přizpůsobivosti, plasticitě a vynalézavosti jsou hodnoty zaměnitelné. Potřeby je možno uspokojit rozličnými hodnotami a konkrétní hodnota může uspokojit rozličné potřeby.

2.2 Typologie hodnotových orientací

Typologie hodnotových orientací je vyvozena ze životního stylu podle jednotlivých autorů. Za klasickou je označována typologie německého filozofa a psychologa Edvarda Sprangera, který rozlišuje typy hodnotových orientací podle preferovaných hodnot. Prvním typem uvedl teoretický typ, kdy cílem je hledání pravdy a hodnota poznání. Následuje hodnota ekonomická, kde je cílem sebezáchova, hodnotou je užitečnost. Cílem životního stylu může být také harmonie, hodnotou je krása, která je u typu estetického. Velký význam v životě člověka má láska - cílem je konání dobra u typu sociálního. V dnešní době se setkáváme s dalším typem - politickým. Cílem je ovládnutí druhých, hodnotou je moc nad ostatními. Posledním je náboženský typ - jednota s Bohem, cílem je sebepřesah.

Podrobnější typologii životních stylů uvádí americký filozof a psycholog Charles William Morris. Tento psycholog odlišuje tři základní varianty: dionýská cesta (dosažení splnění přítomných přání a potřeb), prométheovská (snaha ovládat svět) a buddhistická cesta (snaha ovládat sama sebe). Podrobnější typologie je označována jako typologie životních stylů. Mezi

životní styly řadíme: dosažení co nejlepšího postavení ve společnosti. Zásadou tohoto stylu je řídit se rozumem a umírněností v osobním životě. Kultivovanou nezávislost na lidech a věcech je snaha jít svou cestou a být nezávislý. To můžeme považovat za jeden z životních stylů. Lásky k bližnímu a zájem o druhé lidi, náklonnost k nim, ovládnutí touhy po majetku uvádí Ch. W. Morris jako další životní styl. Otevřené prožitky, zábava, radost a žádné obavy ze samoty je typ střídání oslav a samoty. Životní činnosti a radost prostřednictvím skupinové participace život ve skupině lidí jako zdroj energie. Následující životní styl - mistrovství ve zvládnutí měnících se podmínek, řešení problémů se společenským životem a ovládnutím přírody. Rozmanitost života to je spojení činnosti a zábavy patří mezi životní styly nazývané integrace činnosti, potěšení a kontemplace. Život bez starostí a v pohodě, radost z prostých snadno dostupných požitků a věcí, zbavení se vášní, ctižádosti a fanatismu. Očekávání v tiché vnímavosti, setrvávání v míru, radosti a očekávání i takto jsou vnímány životní styly stoické sebeovládání, nezávislost, poslušnost rozumu nebo ponoření se do vlastního nitra - meditace, bohatý tak může být vnitřní život. Ale i dávání příležitosti dobrodružným činům, užívání tělesné energie, překonávání překážek, pokora a odevzdání se osudu i to jsou typologie životních stylů.

Hodnotovou orientací české mládeže se zabývá také doc. PhDr. Petr Sak, CSc. Životní styl egoisticko - materialistický nositel se chce prosadit, jeho cílovou dominantou je majetek, v centru dění musí být jen on, zájmy a potřeby ostatních ho nezajímají. Druhý faktor tvoří profesně - rozvojovou hodnotovou orientaci. Nositel této orientace je tvořivý, s aktivním přístupem k životu. Třetí faktor reprodukční vyjadřuje zájem o zachování biologické reprodukce. Zájem je kladen na hodnoty lásky, rodiny a životního partnera. Globální hodnotová orientace - ta vyjadřuje zájmy celého lidského rodu, souhrn hodnot míru, zdraví, životního prostředí aj. Další faktor liberální hodnotovou orientací je demokracie, svoboda, politický a ekonomický život. Společenskou užitečnost, angažovanost v politice vyjadřuje sociální hodnotovou orientaci. Koníčky, zájmy přátelství, láska vytvářejí hédonickou orientaci člověka.

Specifickou hodnotovou orientaci představuje postmaterialismus - „*Pojem zavedený americkým politologem R. Inglehartem, který označuje hodnotový obrat v západním světě od konce 50. let. Teorie, podle které lidé nejdříve uspokojují své potřeby fyziologické-materialistické (hlad, hmotné zajištění), a teprve potom postmaterialistické (potřeby společenství, svobody projevu, sebeuskutečnění)*“

(Jandourek, 2001, s. 188)

2.3 Proces hodnocení

Hodnocení znamená, že nějakému jevu jsou přiřítány nebo upírány hodnoty, významy, důležitosti. Hodnocení se aplikuje ve vztahu k potřebám a zájmům člověka. Základní problém pojmu hodnocení spočívá v pohledu osobnosti, zda se hodnocení ztotožňuje s výrokem o hodnotě, pak by to znamenalo logický soud nebo poznání. Nebo - zda osobnosti pojímá hodnocení jako celkový prožitek osobnosti zaměřený obzvlášť na citlivou oblast. Z psychologického pohledu je základem hodnotícího procesu potřeba. Hodnota s kladným charakterem uspokojuje potřeby organismu. Naopak charakteristicky záporná hodnota se projevuje nelibostí k čemukoli, co je spojené s potřebami.

3 Volný čas

Volný čas je hlavním měřítkem životního stylu. Volný čas existuje v historii od nepaměti. Ve starověkém Řecku bylo důležité nepromarnit volný čas. Měl danou strukturu činností, kterým se lidé museli věnovat. Aristotelova koncepce volného času jedince, pojednávala o přemýšlení teoretických činnostech a filozofií. Na rozdíl od Jana Amose Komenského, který den dělil mezi práci, odpočinek a spánek. Volný čas je mladým fenoménem. V dnešní době je nejvýznamnější oblastí zkoumání životního způsobu trávení tradičního volného času. Volný čas je pojímán jako volnočasová aktivita. Člověk uspokojuje materiální a kulturní potřeby, využívá jej jak pro relaxaci, tak i pro zábavu, rozvíjí zájmovou činnost a seberealizaci. Člověk dělá to, co potřebuje a co ho baví.

3.1 Pojem a definice volného času

Volný čas je součástí lidského života a jeho absence je nepředstavitelná. Ovlivňuje jedincův život v rodinném, pracovním a občanském soužití. Rozlišením volného času jsou různé typy. Život je dělen v rytmu střídání práce a volného času. Denní volný čas je běžný čas pracovního dne. Větší objem má pracovní doba. Volný čas bývá naplněn relaxací, prací v domácnosti a přípravou jídla.

Týdenní rytmus (víkend) tvoří pro většinu pracujících delší souvislý blok. Volný čas bývá naplněn také relaxací, sportem, domácími pracemi, pobytem a zábavou s přáteli. Roční rytmus (dovolená) se vyznačuje změnou životního stylu. Volný čas má delší úsek volna, plní funkce relaxace, vzdělávání, zábavou. U žáků je roční rytmus doba prázdnin. Délka prázdnin během školního roku je rozvržena do jednotlivých etap po dobu třinácti týdnů.

3.2 Volný čas jako masový jev

V období průmyslové revoluce získává volný čas tři zásadní odlišnosti. Individualizovaný člověk jím disponuje relativně samostatně. U primitivních společností je čas práce a čas oddechu podřízen jednotné kontrole. Všeobecný volný čas se týká převážně většiny členů společnosti. Po sociálních střetech byla uzákoněna a postupně zkrácena pracovní doba. Protikladem k pracovní době, je volný čas.

3.3 Specifické časové kategorie

Výklad volného času je standardní a poněkud zjednodušený. Je rozdělený do tří bloků. Čas pracovní je časem stráveným pracovní výtěžnou činností. Pracovní doba může být standardně omezena, avšak tak být ale nemusí. U studentů středních škol bychom mohli vyučovací část dne zařadit do tzv. času pracovního, který je omezen a dán rozvrhem vyučování. Tím si studenti zvykají na pracovní morálku, která je pro ně mnohdy velkým problémem. Začíná se objevovat i tzv. telehomework, práce na dálku z domova za použití informačních a komunikačních technologií. Zde není de facto vůbec stanovena pracovní doba.

Čas mimopracovní (mimoškolní) je jakousi mezi kategorií mající hlavní význam s časem pracovním. Pracovní čas a mimopracovní se velice úzce prolínají, v některých případech se činnosti neodlišují. Příkladem jsou ženy, které do svého volného času v mnoha případech zařazují domácí práce, jež mnohdy převyšují jejich zájmy a koníčky. Měli by se naučit řešit tento problém již na středních školách se svými učiteli. Tomuto problému se vyvarovat.

Čas vázaný je vymezený obsahově. Čas je monopolní opakující se činností každodenního života. Souvisí však s nutností zachování biofyziologického systému člověka. Vázaný čas není omezen časově, proto ho jedinec může vykonávat dle svých potřeb. Mezi tyto činnosti patří spánek, jídlo, osobní hygiena aj. Čas volný není vymezen ani obsahově ani časově. Je to čas, který člověku zbývá po splnění pracovních a mimopracovních povinností.

Negativní definice volného času- relativně časté je tzv. negativní vymezení volného času, které říká především to, co volný čas není, event. které činnosti se v něm nevykonávají. Ve volném čase se člověk nevěnuje práci a nevykonává žádné povinnosti. Věnuje se pouze vlastním zájmům a koníčkům.

3.4 Funkce volného času

Volný čas plní také funkce v životě jedince. První funkcí je relaxace. Ta je zaměřena na fyzický odpočinek - pasivní i aktivní. Druhou funkcí - sebevzdělávání to je kultivace a rozvoj osobnosti člověka. Třetí funkcí je zábava, to znamená rozptýlení od každodenních povinností. Zahrnuje duševní relaxaci, která je velice důležitá pro duševní hygienu. Mezi další funkce volného času, které jsou v souladu společenských změn a prolínáním se volnočasových aktivit uskutečňovaných v praxi s mládeží, patří funkce výchovně – vzdělávací. Ta je zaměřena na získávání informací v oblasti kultury, vědy aj. pomocí masmédií nebo odborné literatury. Vzdělávat se můžeme jak skupinovou formou, tak individuálně v poradnách, konzultacemi apod. Dále zde zahrnujeme funkci relaxačně – odpočinkovou, kde důraz je dáván na psychohygienu, která je z mého pohledu stále ještě zanedbávána. Vzhledem ke stresovým situacím v každodenním životě je vhodné si v denním režimu najít čas na pobyt na čerstvém vzduchu, výlet, relaxační cvičení. Další z funkcí je funkce socializační, při které se jedinec začleňuje do společnosti.

Funkce seberealizační klade důraz na psychické a sociální potřeby, zájmy, sebeuplatnění. Zahrnujeme zde sebeformování, sebepoznávání, autoregulaci, autokultivaci. Funkce preventivní je zaměřena na rizikové chování preventivními programy. Má standardně tři stupně- primární, sekundární a terciární.

3.5 Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity představují široké spektrum nejrůznějších aktivit, které se zejména v poslední době neustále rozrůstá a obohacuje. Nejčastější volnočasové aktivity můžeme rozdělit do následujících velkých skupin:

- kulturní aktivity
- sportovní aktivity
- sociální aktivity
- vzdělávací aktivity
- veřejné aktivity
- rekreační a cestovatelské aktivity
- hobby a manuální aktivity.

Kulturní aktivity se dělí na receptivní činnosti a perceptivní činnosti. K receptivním činnostem patří přijímání kulturních hodnot (návštěva koncertů, divadla, televize apod.) Perceptivní činnosti jsou umělecky tvořivé, kreativní. Jedinec sám vytváří hodnoty (malování, hudba, dekorační objekty). V těchto aktivitách jde převážně o oddechovou činnost. Důležitá není kvantita, ale kvalita odpočinku. Například sledování televize záleží na výběru pořadů a čase stráveném u televize. Člověk, který má více volného času sleduje mnohem více televizi, avšak televize může být i jako zvuková kulisa pro ostatní volnočasové aktivity.

Sportovní aktivity jsou v poslední době obohaceny převážně o adrenalinové sporty. V těchto případech se jedná hlavně o jednorázové aktivity. Sportovní aktivity jsou v mnohých případech velice oblíbené a rozšířené. Řadíme sem i chůzi.

Sociální či společenské aktivity jsou reprezentovány především pěstováním sociálních kontaktů, mezilidských vztahů, setkáváním se s přáteli a rodinou. Do této skupiny spadá i návštěva kaváren, vináren, barů, plesů.

Vzdělávací aktivity souvisejí s kulturními aktivitami, které je mnohdy těžké od sebe striktně oddělit. Vzdělávací aktivity mohou mít různou podobu. Od individuálního sebevzdělávání -čtení literatury, sledování internetu, přes různé kroužky, studium, přednášky až po tzv. celoživotní vzdělávání.

Veřejné aktivity se nejvíce asociují s různými akcemi, demonstracemi, veřejnými vystoupeními, protesty aktivistů ekologického hnutí. Veřejné aktivity nejsou v naší společnosti až tak frekventované.

Rekreační a cestovatelské aktivity se částečně překrývají se sportovními aktivitami. Mohou mít podobu rekreačního turismu, zahrádkaření aj. Cestovatelskými aktivitami se rozumí cestování za účelem relaxace a poznání. Tato forma relaxace a poznání je nabízena i studentům středních škol. Aktivita poznání má velkou poptávku u studentů, proto se zvyšuje i nabídka na školách.

Hobby a manuální činnosti jsou souhrnem různých aktivit, které člověk vykonává ve volném čase s ohledem na jeho zájmy. Mezi tyto aktivity patří například vyšívání, modelářství, sběratelství, rybaření.

V dnešní době jsou u studentů velice v oblibě a dalo by se říci, že nejčastěji provozovanými aktivitami klasické nebo on-line počítačové hry.

Volný čas se promítá v životě každého z nás a mnohdy i ovlivňuje naši náladu, ale i osobnost. Tento čas je ten, který nám zbývá po splnění pracovních a školních povinností. Má velice široký rozsah a člověk se v tomto čase může věnovat všemu, co uzná za vhodné a co ho zajímá.

4 Zdravý životní styl a rizikové faktory

Zdraví je to nejcennější, co člověk má, a proto by se o něj měl co nejlépe starat. Víme, že poškozené zdraví je mnohdy nenávratné a pro společnost velice drahé. Mezi pravidla na dodržování zdraví je správnost stravovacích návyků, dostatek pravidelného spánku, pohybu (převážně na čerstvém vzduchu) a vyhýbání se návykových a škodlivých látek.

4.1 Zdraví

Podle WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION) není zdraví pouze přítomnost nemoci. Zdraví je souhrnem úplné duševní, fyzické a sociální pohody.

Subjektivní chápání zdraví se u člověka mění v průběhu jeho života v závislosti na jeho pohlaví, věku a vzdělání. Ukazuje se, že u mladších mužů je hlavním atributem zdraví fyzická zdatnost, zatímco u mladších žen je rozhodující spíše psychická zdatnost. Pojetí zdraví je rozdílné i z hlediska vědních disciplín, které se problematikou zabývají. Mezi vědní obory zabývající se zdravím patří lékařské vědní obory a vybrané psychologické obory. Mezi hraniční vědní disciplíny související se zdravím řadíme Filozofii, Sociologii a Pedagogiku.

Zdraví je zdrojem tělesné a duševní síly a určitým druhem vnitřní energie jedince. Za individuální zdroje zdraví každého člověka, jsou brána tři hlediska – smysluplnost, reálnost dokončení úkolů a schopnost vnímat realitu.

Každé z uvedených hledisek záleží na situaci, ve které se jedinec nachází. Jsou považována za zdroje síly každého člověka. Jedinec má schopnost přizpůsobit se prostředí. Pokud je zima, oblečeme se. Jedinec je schopen adaptovat se i na nepříznivé životní situace. Důležitá je také dobrá fyzická kondice. Zdraví je pojímáno jako ideál. Mnohdy zdraví znamená koupi léků nebo využití zdravotní služby.

4.2 Zdravá výživa

Zdravá výživa je pestré stravování, rovnoměrně rozložené do celého dne. Jídlo by mělo obsahovat ovoce a zeleninu. Je uváděno, že denní spotřeba ovoce a zeleniny jsou tři porce denně. Vhodnější je konzumace zeleniny. Minimální spotřeba by měla být u tučných, slaných a sladkých jídel. U dětí s ADHD, omezujeme konzumaci cukru, neboť cukr zvyšuje jejich

hyperaktivitu. Důležitý je pravidelný pitný režim, který odpovídá 2-2,5 litru denně u adolescentů. Mezi pitný režim se ovšem nezahrnuje káva a alkohol. Někteří odborníci na pitný režim se domnívají, že jde pouze o módní trend dnešní doby. Pravidelný pitný režim může ovlivnit zlepšené vylučování toxických látek, zlepšení kvality pleti, omezení chuti k jídlu, sníženou četnost bolesti hlavy.

Produkty ovlivňující kladně či záporně náš zdravý životní styl, včetně činností s tím souvisejících, jsou níže uvedeny v tabulce.

Tab. 1 – Vhodná a nevhodná strava pro mladé lidi.

Vhodné	Nevhodné
Vyvážené množství jídla.	Přejídání nebo dlouhodobé hladovění.
Potraviny obsahující vlákninu, luštěniny a zelenina.	Potraviny s vysokým obsahem živočišných tuků mezi jinými i hamburgery a vejce.
Minerální vody a bylinné čaje.	Alkoholické nápoje a káva.
Čerstvé a nepoškozené potraviny.	Plesnivé a nahnilé potraviny, potraviny s proslou záruční dobou nebo špatně uchované.
Neupravené čerstvé potraviny.	Konzervované jídlo.
Lehce stravitelné potraviny.	Smažené, pražené nebo pečené potraviny.
Rýže, pohanka, ovesné vločky.	Sladkosti, přeslazené nápoje. Světlá mouka zbavena obalu zrna a produkty z ní.
Lískové nebo vlašské ořechy, sezamová semínka.	Hodně kořeněné nebo slané pokrmy. Slané pražené oříšky, chipsy.
Přiměřeně teplé pokrmy.	Studená nebo naopak nadměrně teplá jídla.
Jídlo konzumované v klidném prostředí a dobře rozkousané.	Pokrmy nekousané, hltané ve spěchu.

Strava má velký vliv na život každého jedince. Po velkých úspěších fast foodu nastává již nový trend zdravé výživy. Do popředí se dostává například raw food. Samozřejmě rychlé občerstvení v dnešní hektické době nemůže být zcela potlačeno. Každopádně nejvhodnější je střídmost v jídlu. Střídmost se dá považovat za zdravé stravování. Správná výživa pro patřičný duševní výkon (schopnost soustředění a učení) by měla obsahovat pokud možno vyvážené množství základních živin- tedy proteinů, sacharidů a tuků.

V každodenní stravě by měly být zastoupeny všechny čtyři základní skupiny potravin: mléko a mléčné produkty, ovoce a zelenina, chléb a obilné produkty, maso, vejce a luštěniny. Správné stravování by nemělo obsahovat vysoce kalorické nevyvážené potraviny

s převažujícím obsahem sacharidů. Tedy jednosměrně zaměřenou, neplnohodnotnou výživu chudou na bílkoviny, vitamíny a vlákninu.

4.3 Pohybová činnost

Pravidelná pohybová činnost závisí na emočním ladění jednotlivce. Umožňuje kontrolovat lidem jejich hmotnost a napomáhá ke snazšímu zvládnutí stresu. Pohybová činnost optimalizuje činnost endokrinního, oběhového i svalového systému a dalších fyziologických aspektů. Tělesné cvičení ovlivňuje zdravotní rizika, jako je kardiovaskulární ohrožení, ale i prevence obezity. Některé výzkumy poukazují i na snížení rozvoje nádorových onemocnění. Cvičení má pozitivní vliv na psychiku člověka. Pravidelný pohyb tedy pozitivně ovlivňuje psychickou pohodu, lepší zdraví, pružnost a ohebnost těla.

4.4 Zájmové okruhy

Mezi nejčastější zájmové okruhy středoškolské mládeže patří sport, turistika, technika, přírodověda, drobné rukodělné činnosti. V průběhu zájmových činností, vlivem studia a profesní přípravy se vyhraňují i specifické schopnosti nadaných jedinců. Většinou však tyto schopnosti nedosahují vrcholové úrovně.

4.5 Odpočinek a spánek

Regenerace sil nastává při odpočinku a spánku. Odpočinek není pouze nečinnost těla, ale uvolnění celého člověka jak fyzicky, tak i psychicky. Spánek je odpočinek pasivní a pro zdraví člověka nepostradatelný. Ke správnému spánku je zapotřebí dodržovat určitá pravidla například: nejíst alespoň 2 hodiny před spánkem, nepít kávu a čaj, vyvarovat se stresu, vyhnout se náročnému cvičení, věnovat se příjemným aktivitám. Ale i pravidelnost spánku spočívající v principu chodit spát i vstávat ve stejnou dobu je důležitá při regeneraci sil.

Doporučená délka spánku činí 8-9 hodin. Vhodné prostředí je takové, kde se v místnosti pohybující se teplota je kolem 20°C a nejsou přítomny žádné rušivé prvky, jakými jsou například televize, počítač a další. Jednou ze základních zásad zdravého spánku mladého člověka je také nespát v průběhu dne.

5 Reprezentativní vzorek zkoumání

Šetření bylo zaměřeno na žáky středních škol, tedy jedince ve věku 17 -20 let. Z hlediska rozdělení populace dle věkové struktury jde o jedince spadající do období pozdní adolescence.

5.1 Pozdní adolescence

Pozdní adolescence je věk mezi 17-20 ev. 22 let. Období adolescence není přesně věkově ohraničeno. V adolescenci dochází ke komplexní proměně osobnosti. Změny jsou podmíněny biologicky, ale zároveň je ovlivňují faktory psychické i sociální. Mezi klíčové subjekty socializace, jinak též sociální činitele, patří matka a ostatní členové nukleární rodiny, široká rodina, vrstevníci a jejich party, přátelé a kamarádi, škola, učitelé, a školní kolektiv.

Později do této skupiny patří životní partneři, pracovní organizace a kolektiv, orgány státní správy a územní samosprávy. Socializace probíhá po celý život člověka a prochází několika etapami. Ranou formou socializace, která se z pohledu vývoje osobnosti jeví jako rozhodující, nazýváme primární socializace. Probíhá zejména v rodinném kolektivu a okruhu nejbližších přátel. Přípravu na vstup do pracovního života, tj. zejména profesním rolím, označujeme pojmem anticipační socializace.

„Anticipace – předjímání, vytvoření filozofického pojmu nebo nějaké představy před tím, než je tento pojem nebo představa předmětem lidské zkušenosti.“

(Jandourek, 2001, s. 27)

Pozdní adolescence trvá přibližně pět až sedm let. Adolescent bývá nadměrně kritický, polemizuje, prosazuje své názory, odmítá kompromisy. Osobnost adolescenta se formuje sebevýchovou, vytvářením vlastního světového názoru, osvojením si morálních zásad. Adolescent se setkává i s vážnými problémy, úmrtím někoho z blízkých, s vážnými chorobami v okolí, špatně přijímá přetvářku a rozpory v morálce nezodpovědnosti dospělých. Začíná si uvědomovat zodpovědnost s mnoha omezeními, kterou mu přináší budoucí dospělost. Obává se dospělosti, někteří mají potřebu ji oddálit, necítí se na ni dostatečně zralí. Tato potřeba je nazývána adolescenčním moratoriem.

Pro většinu lidí zůstává jejich vlastní dospívání velmi důležitým obdobím života. Není již pouhým přípravným obdobím či překlenovacím mostem mezi dětstvím a dospělostí. Adolescent si zakládá na pocitu autorství vlastního života, prohlubuje si vědomí vlastní hodnoty a jedinečnosti. Období pozdní adolescence má velký vliv na zvolený životní styl jedince. V tomto období se nejvíce objevují i rizikové faktory a patologické jevy. Ovšem okolí a prostředí, ve kterém adolescent žije, ovlivní životní styl nejvíce.

6 Praktická část

6.1 Cíl šetření

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaká je situace na středních školách ohledně zdravého životního stylu mládeže. Důraz byl kladen na informovanost a znalost problematiky zdravého životního stylu.

6.2 Výzkumné otázky

Pro zpracování analýzy získaných dat byly formulovány následující výzkumné otázky.

Výzkumná otázka 1- Jaký typ stravování upřednostňují žáci jednotlivých škol?

Výzkumná otázka 2- Z jakého typu škol se žáci více zajímají o zdravý životní styl?

Výzkumná otázka 3- Na kterém typu školy mají žáci zájem o fyzickou aktivitu (rekreační sport, procházky, návštěva fitness, geoceaching)?

Výzkumná otázka 4- Která střední škola, lépe informuje žáky o zdravém životním stylu?

6.3 Použité metody

Metody je možné definovat jako cesty, které vedou za určitým cílem. Rozsah metod je značný a záleží jen na každém, jakou metodu využije. Jak je psáno v teoretickém úvodu praktické části práce, cílem je získat zpětnou vazbu od respondentů. Z tohoto důvodu byla použita jako nejvhodnější metoda dotazníkové šetření. Dotazník se využívá především ke zjišťování dat v sociologických a demografických šetřeních, která se zabývají člověkem. Dotazník byl formulován tzv. uzavřenými otázkami, které nabízejí respondentovi varianty odpovědí, z nichž si dotazovaný musí vybrat. Nevýhodou metody mohou být nepravdivé informace ze strany respondenta a také nízké procento návratnosti dotazníků.

Před zahájením samotného šetření byl po sestavení dotazníku proveden tzv. předprůzkum, který byl důležitý pro zjištění validity a reliability dotazníku. Zjišťoval tedy především, zda jsou otázky v tomto dotazníku srozumitelné a přinášejí odpovědi na to, co chceme zjistit. Také bylo zjišťováno, zda dotazník není příliš náročný a zda jeho vyplnění nezabírá příliš

mnoho času. Předprůzkum byl proveden na malém vzorku respondentů a po jeho provedení bylo zjištěno, že dotazník je plně vyhovující.

6.4 Průběh dotazníkového šetření

Jako první proběhla přípravná fáze spočívající ve tvorbě výzkumných otázek. Tato fáze proběhla v lednu 2015. Byly zformulovány otázky pro dotazníky, které měly být předány k vypracování do dvou středních škol ve středočeském kraji. Dotazníky byly sestaveny pro žáky prvních ročníků na základě stanoveného cíle, kterého chceme dosáhnout vyhodnocením dotazníků. Po sestavení dotazníků proběhlo oslovení Gymnázia v Novém Strašecí a SŠSaŘ Stochov. Obě zařízení byla ochotna spolupracovat, a proto mohla začít realizační fáze.

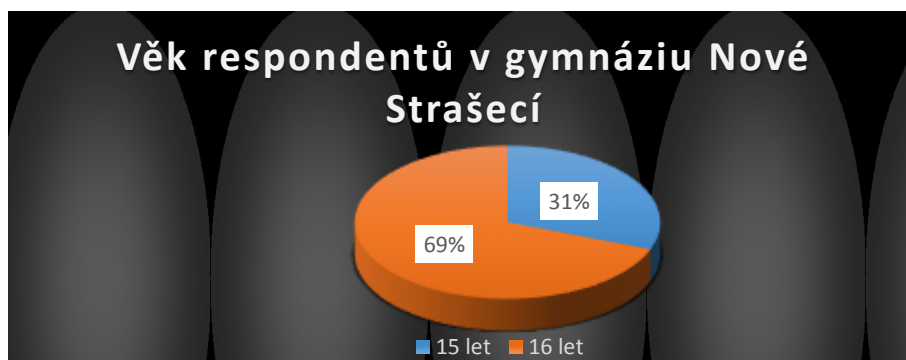
Realizační fáze probíhala po celý únor 2015 a spočívala v distribuci celkem padesáti dotazníků, jenž byly rozděleny na polovinu. To znamená, z každé školy bylo osloveno 25 respondentů – žáků prvního ročníku. Pro zjištění informací o znalosti zdravého životního stylu byly dotazníky předány různým skupinám. Dotazník pro gymnázium byl odvezen řediteli školy, který dotazníky rozdál žákům prvního ročníku studijního oboru. Dotazník pro SŠSaŘ byl zaslán žákům elektronicky a byl zaměřen na učební obory. Bohužel tento způsob nebyl příliš úspěšný, protože vyplněných dotazníků se vrátilo jen šest. Z toho to důvodu jsem tyto dotazníky předala a vyplnila osobně s žáky prvních ročníků obor kuchař-číšník. Vzhledem ke způsobu předání dotazníků žákům byla návratnost úspěšná. Pro průzkum bylo získáno všech 50 vyplněných dotazníků.

Vyhodnocení získaných údajů bylo provedeno na základě přepočtu procentuálního podílu z celkového počtu zkoumaného oboru.

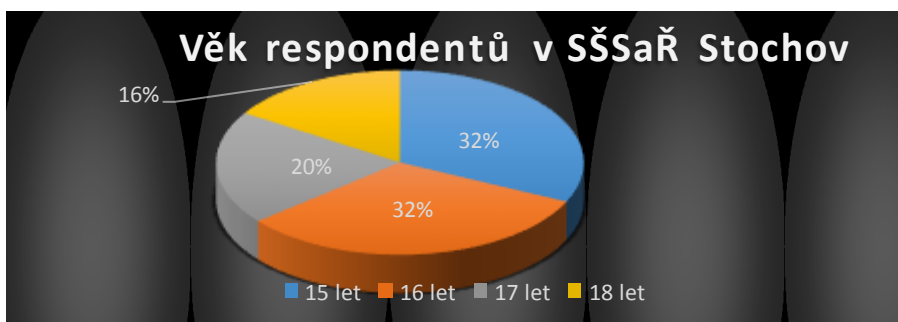
7 Analýza dat

Analýza dat byla provedena vyhodnocením a procentuálním vyjádřením získaných odpovědí z dotazníků. Z vyhodnocených dotazníků žáků prvních ročníků byly zjištěny následující výsledky. První otázka si kladla za cíl získat přehled o věku respondentů na jednotlivých oslovených školách. Ze získaných odpovědí a jejich analýzy vyplynulo, že v případě gymnázia je 69% žáků 1. ročníků ve věku 16 let a zbylých 31% ve věku 15 let. Grafické zpracování odpovědí na první otázku je vidět na obrázku č. 1 a 2.

Otázka č. 1 - Věk žáků Gymnázia v Novém Strašecí



Obr. 1 – Věkové složení respondentů gymnázia.

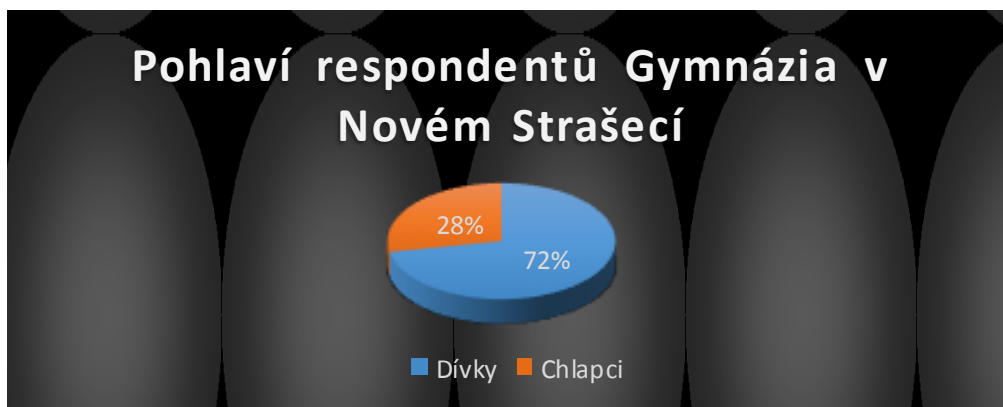


Obr. 2 – Věkové složení respondentů SŠSaŘ Stochov.

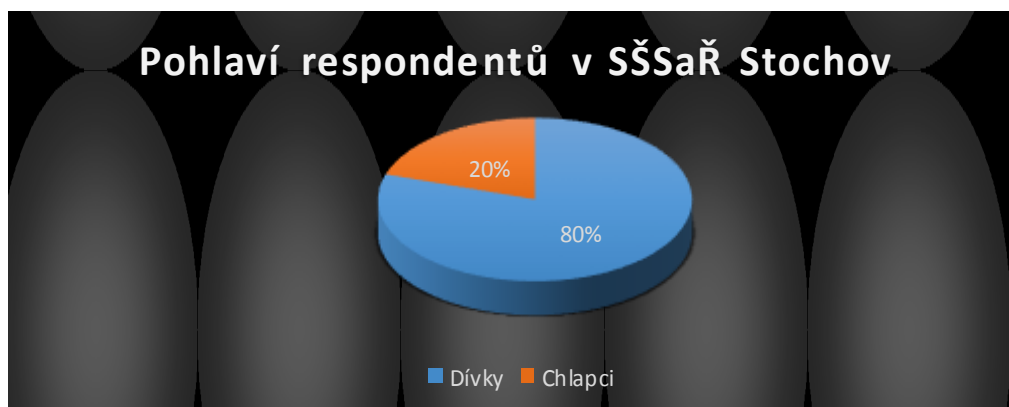
Vzhledem ke skutečnosti, že průzkum byl prováděn v prvních ročnících u studentů středních škol, jednalo se o vzorek mezi 15 až 18 lety věku. Studenti gymnázia jsou ve věku od 15 až 16 lety věku. Na SŠSaŘ jsou studenti starší z důvodu přechodu na naši školu.

Druhá otázka směřovala ke zjištění zastoupení pohlaví mezi dotázanými respondenty. Ze získaných odpovědí bylo zjištěno, že na střední škole i gymnáziu převládají dívky. Na střední škole v poměru 80:20 na gymnáziu 72:28. Uvedená zjištění jsou znázorněna na obrázcích 3 a 4.

Otázka č. 2 – Struktura žáků gymnázia dle pohlaví jsi chlapec?



Obr. 3 – Věkové složení respondentů gymnázia.



Obr. 4 – Věkové složení respondentů SŠSaŘ Stochov.

Třetí otázka zjišťovala, zda se respondenti o zdravý životní styl zajímají či nikoliv. Z analýzy získaných odpovědí bylo zjištěno, že z padesáti dotázaných kladně čili ANO odpovědělo 38 žáků, což představuje 76% dotázaných. Odpověď NE, tedy, že zdravotní styl je nezajímavá, zvolilo pouze 12 respondentů. Více kladných odpovědí bylo získáno od žáků gymnázia. Toto zjištění plně odpovídá skutečnosti, že s rostoucí mírou vzdělání roste informovanost o zdravém životním stylu. Struktura odpovědí dle jednotlivých škol je vidět na obrázcích 5 a 6.

Otázka č. 3 - Zajímá Vás zdravý životní styl?



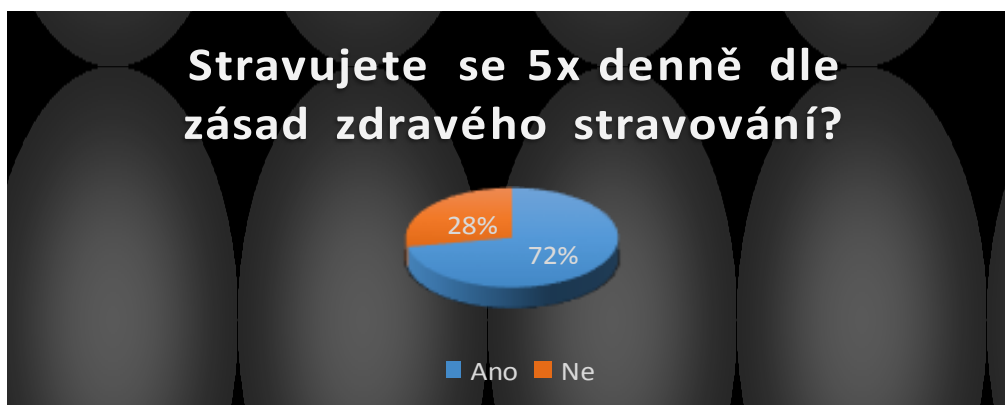
Obr. 5 – Grafické vyhodnocení odpovědi.



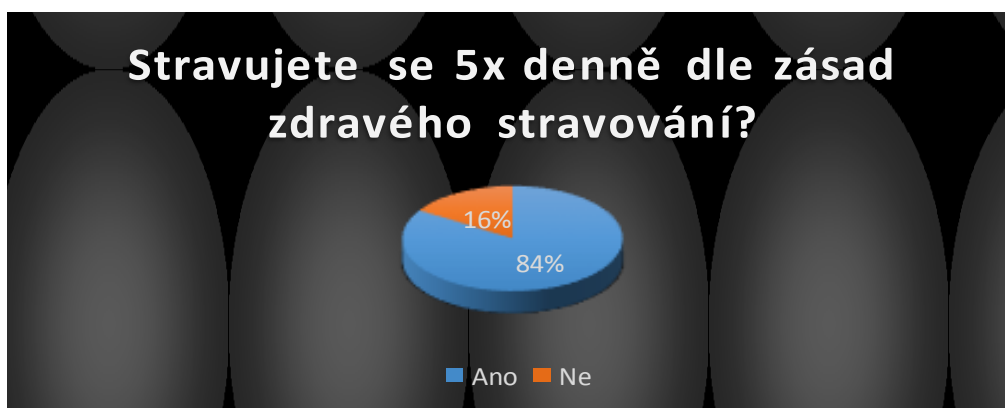
Obr. 6 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

Na čtvrtou otázku zda se pravidelně stravují dle zásad zdravého stravování, odpovědělo 72% gymnazistů, že ANO. Překvapujícím bylo zjištění, že žáci učebního oboru zvolili jako souhlasnou odpověď ANO v 80%.

Otázka č. 4 - Stravujete se 5x denně dle zásad zdravého stravování?



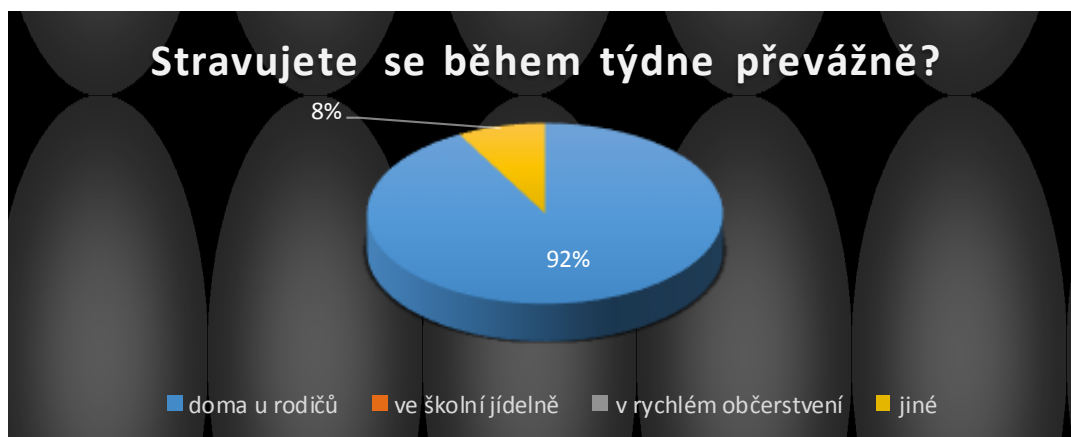
Obr. 7 – Grafické vyhodnocení odpovědi.



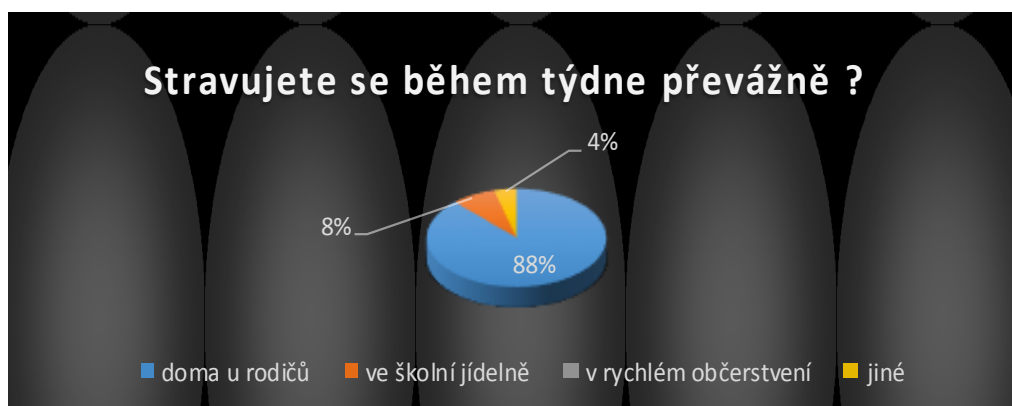
Obr. 8 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

Na otázku, kde se žáci v průběhu týdne stravují, odpovědělo 23 žáků gymnázia, že se stravují doma u rodičů. Pouze dva žáci uvedli, že se stravují jinde. Jako zajímavé se jeví zjištění, že z oslovených respondentů se nikdo nestravuje ve školní jídelně.

Otázka č. 5 - Kde se stravujete během týdne převážně?



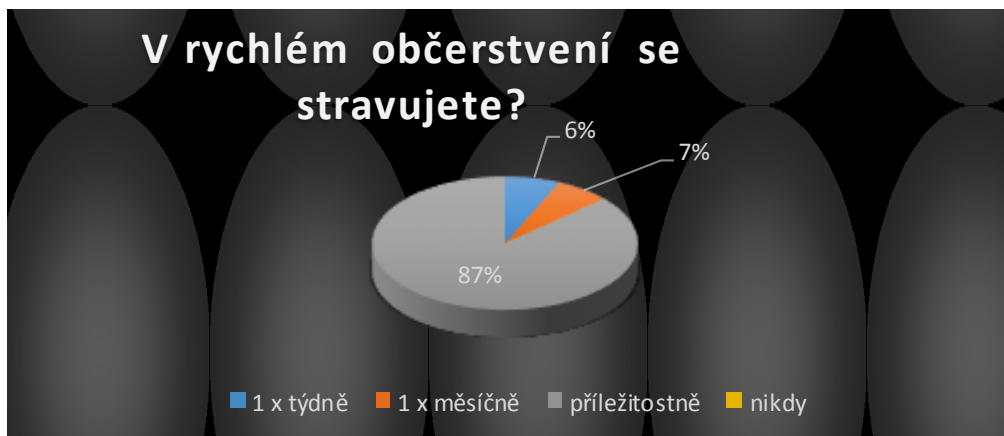
Obr. 9 – Grafické vyhodnocení odpovědi.



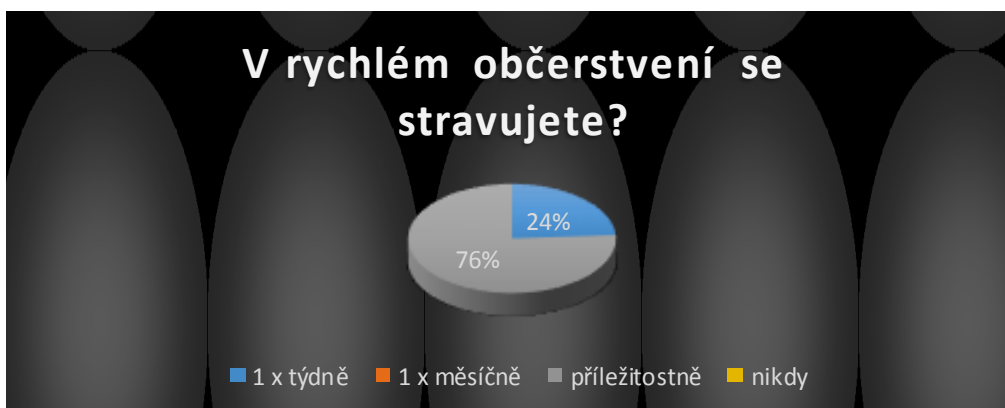
Obr. 10 – Grafické vyhodnocení odpovědi

Vyhodnocení odpovědí na otázku Jak často se stravujete v rychlém občerstvení je vidět na obrázcích 11 a 12.

Otázka č. 6 - Jak často se stravujete v rychlém občerstvení?



Obr. 11 – Grafické vyhodnocení odpovědi.



Obr. 12 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

Z této výpovědi bylo zjištěno, že žáci Gymnázia v Novém Strašecí navštěvují u 76% příležitostně rychlé občerstvení a u 87% příležitostně navštěvují rychlé občerstvení žáci SŠSaŘ Stochov.

Na další otázku týkající se četnosti zařazení masa do jídelníčku nejvíce respondentů odpovědělo, že maso do svého jídelníčku zařazují 2-6 x týdně. Zajímavé zjištění je, že žáci SŠSaŘ denně zařazují maso v 40%, kdežto žáci gymnázia jen v 8%. Dále bylo zjištěno, že žáci gymnázia v 4% jsou vegetariáni.

Otázka č. 7 - Kolikrát do svého jídelníčku zařazujete maso?



Obr. 13 – Grafické vyhodnocení odpovědi.



Obr. 14 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

Otázka č. 8 - Jak často zařazujete do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?



Obr. 15 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

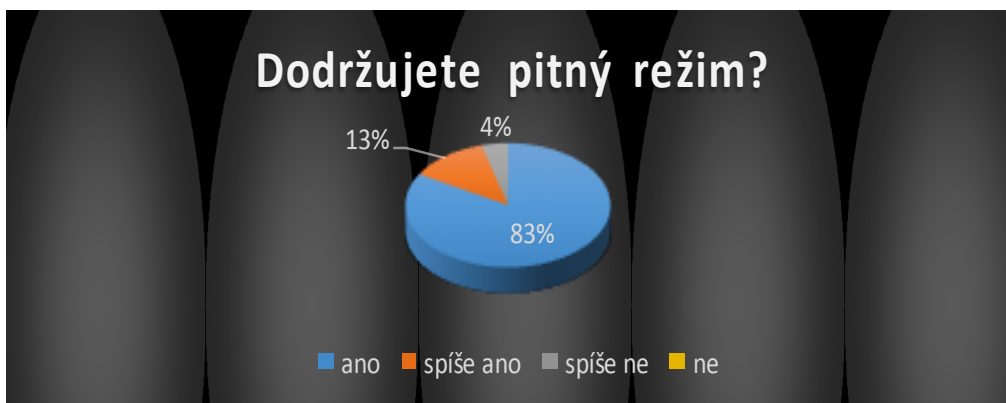


Obr. 16 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

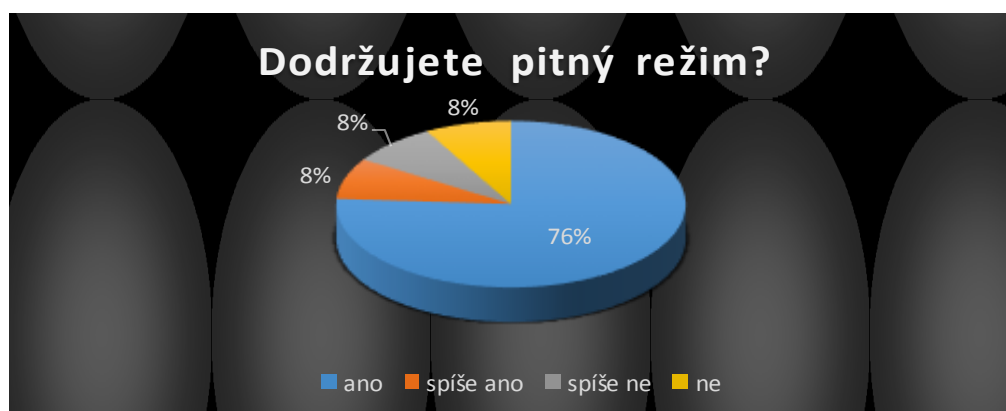
Z této odpovědi bylo zjištěno, že více jak 80% dotazovaných žáků v obou školách zařazují žáci do svého jídelníčku každý den ovoce a zeleninu.

Na otázku, zda dodržují pitný režim, odpovědělo na obou dotázaných školách v průměru 80% žáků, že ANO.

Otázka č. 9 - Dodržujete pitný režim?



Obr. 17 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

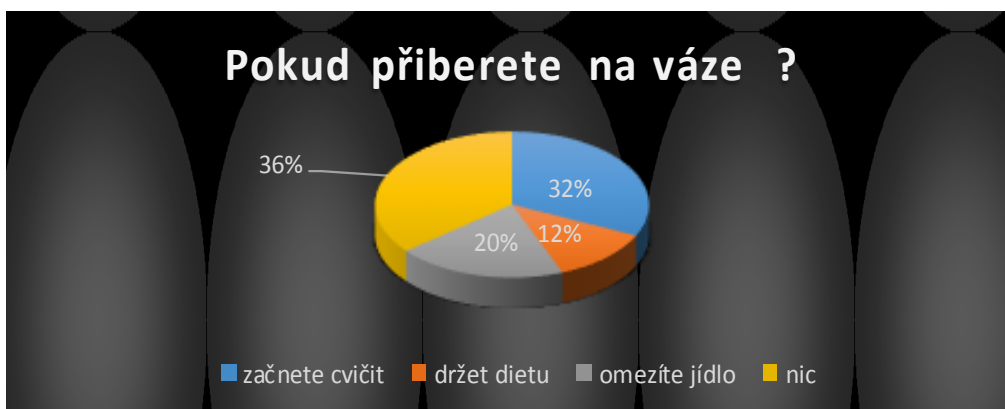


Obr. 18 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

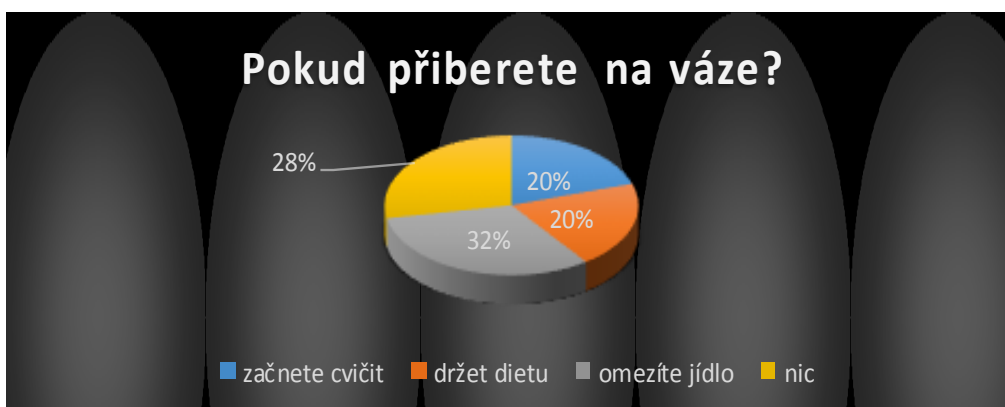
Z těchto odpovědí je patrné, že pouze 8% dotazovaných ze SŠSaŘ nedodrží pitný režim. Lépe dodržují pitný režim žáci z gymnázia.

Na otázku, jakým způsobem zareagují studenti, pokud přiberou na váze, odpovědělo překvapivě 9 studentů gymnázia, že neudělá vůbec nic. Na SŠSaŘ reagovalo stejně 7 studentů z 25 dotázaných.

Otázka č. 10 - Pokud přiberete na váze?



Obr. 19 – Grafické vyhodnocení odpovědi.



Obr. 20 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

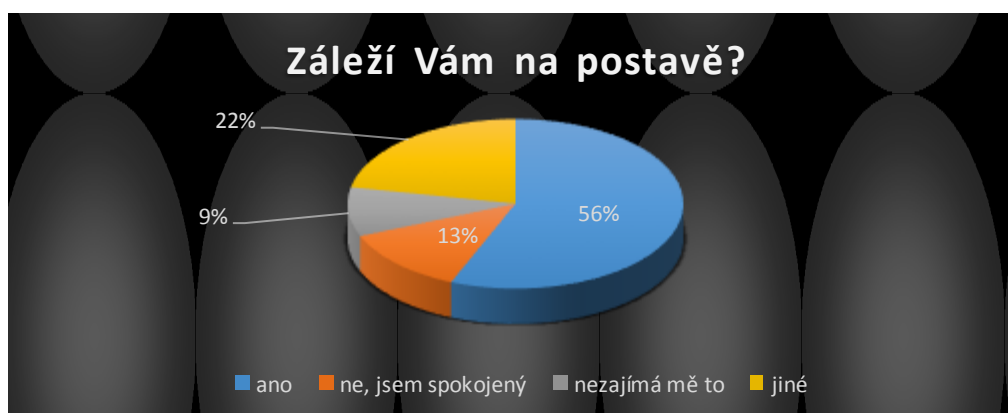
Z uvedených odpovědí vyplývá, že na Gymnáziu v Novém Strašecí nejvíce a to je 36% respondentů neudělá nic, pokud přiberou na váze. Ve SŠSaŘ Stochov 32% respondentů omezí jídlo.

Otázka č. 11 - Záleží Vám na postavě?



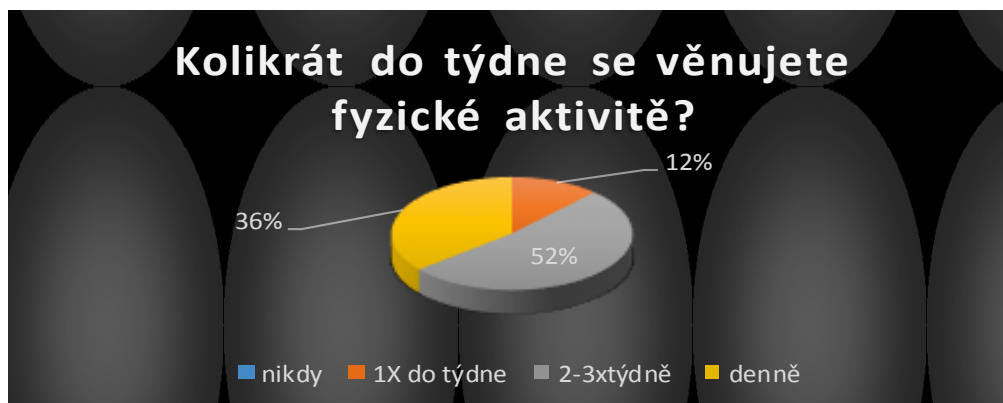
Obr. 21 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

I odpověď na tuto otázku je možné hodnotit pozitivně. Celých 60% žáků na gymnáziu odpovědělo, ANO a 56% SŠSaŘ Stochov jsou spokojeni. U žáků SŠSaŘ Stochov uvedlo 22% odpověď jiné. Zde převládala odpověď, že na postavě jim záleží, pokud mají partnerský vztah nebo v letních měsících, kdy je na postavě vidět každý kilogram tuku navíc.



Obr. 22 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

Otázka č. 12 - Kolikrát do týdne se věnujete fyzické aktivitě?



Obr. 23 – Grafické vyhodnocení odpovědi.



Obr. 24 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

Z odpovědí vyplývá, že denně se fyzické aktivitě v Gymnáziu Nové Strašecí věnuje 28% a ve SŠSaŘ Stochov se fyzické aktivitě věnuje 36% denně.

Na otázku, zda provozují nějaký sport aktivně, odpovědělo na gymnáziu 88%, že ANO. Překvapivě 96% žáků střední školy uvádí, že ANO.

Otázka č. 13 - Provozujete aktivně nějaký sport?



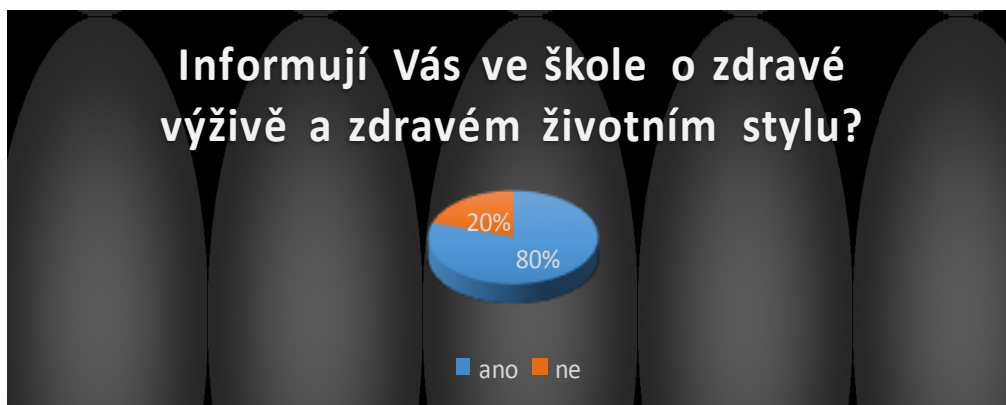
Obr. 25 – Grafické vyhodnocení odpovědi.



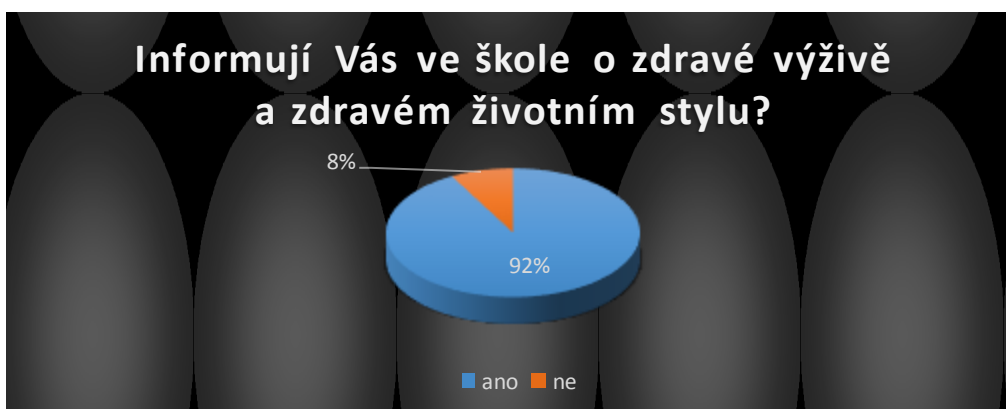
Obr. 26 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

Z uvedených odpovědí vyplývá, že téměř všichni žáci provozují aktivně nějaký sport. Převažují sporty jako fotbal, florbal, hokejbal, hokej a atletika. I u děvčat se objevují charakterově spíše chlapecké sporty.

Otázka č. 14 - Informují Vás ve škole o zdravém životním stylu?



Obr. 27 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

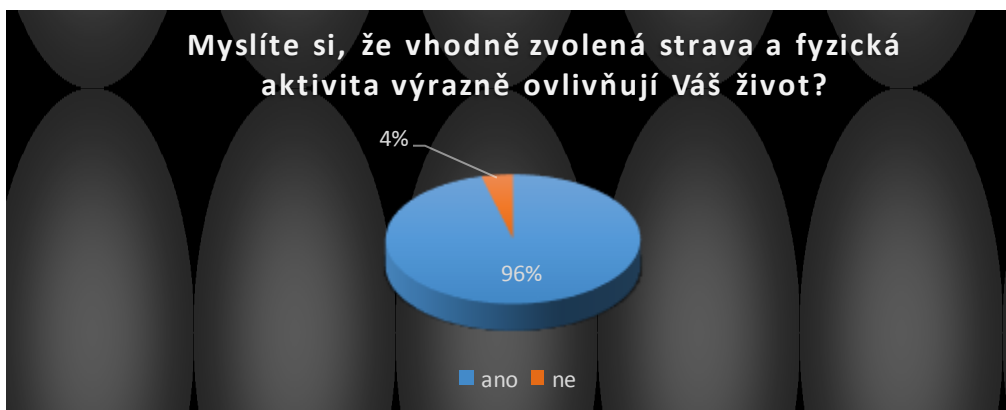


Obr. 28 – Grafické vyhodnocení odpovědi

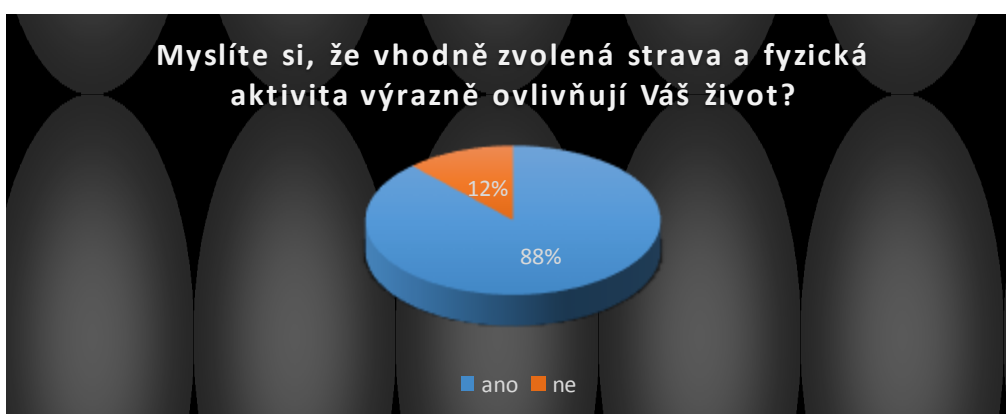
Z odpovědí vyplývá, že žáci obou škol jsou dobře informováni ve svých školách o zdravém životním stylu. Žáci gymnázia jsou informováni z 80% a žáci SŠSaŘ z 92%. Žáci SŠSaŘ jsou podrobně informováni o zdravé výživě a zdravém životním stylu v odborných předmětech (Potraviny a výživa, Technika obsluhy a služeb, Technologie přípravy pokrmů).

Na otázku, zda si žáci myslí, že vhodně zvolená strava a fyzická aktivita výrazně ovlivní jejich život, odpovědělo 96% žáků gymnázia, že ANO. Stejnou odpověď ANO zvolilo 88% respondentů na střední škole.

Otázka č. 15 - Myslíte si, že vhodně zvolená strava a fyzická aktivita výrazně ovlivňují Váš život?



Obr. 29 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

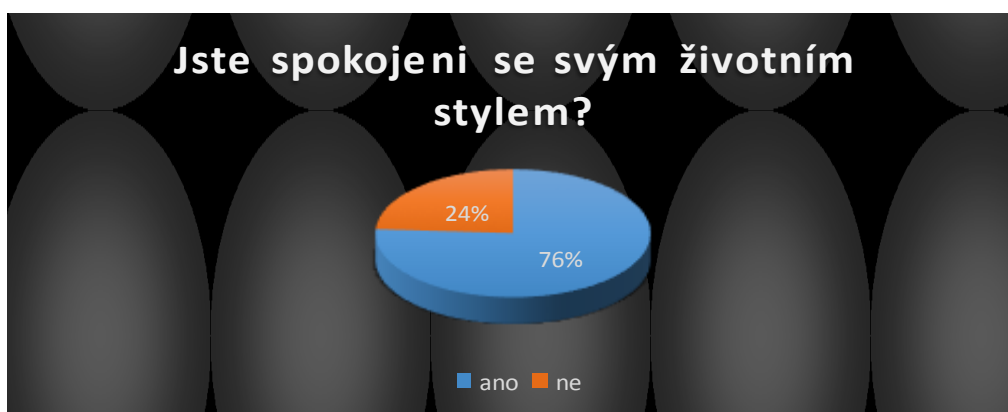


Obr. 30 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

Otázka č. 16 - Jste spokojeni se svým životním stylem?



Obr. 31 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

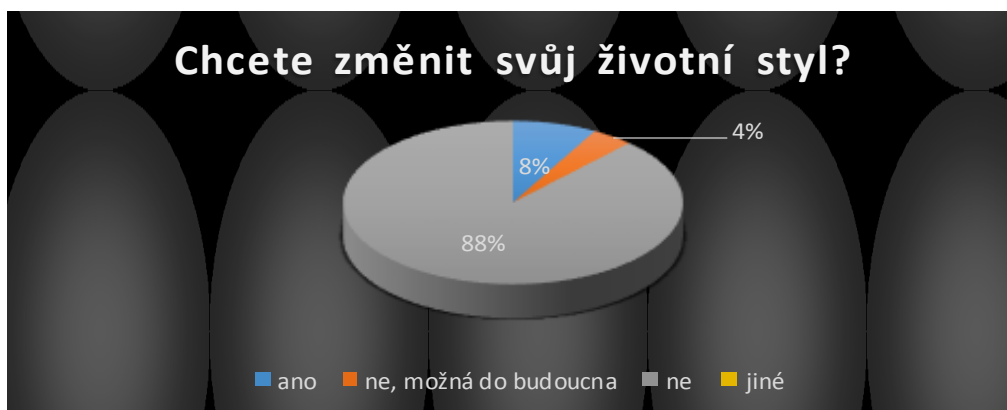


Obr. 32 – Grafické vyhodnocení odpovědi.

Z této odpovědi bylo zjištěno, že 24% žáků na gymnáziu není spokojeno se svým životním stylem a na SŠSaŘ je to 36% žáků.

Na otázku, zda chtějí žáci změnit svůj životní styl, odpovědělo 88% oslovených z gymnázia, že NE. Stejnou odpověď zvolilo na střední škole jen 60%. U této otázky je největší rozdíl v odpovědích.

Otázka č. 17 - Chcete změnit svůj životní styl?



Obr. 33 – Grafické vyhodnocení odpovědí.



Obr. 34 – Grafické vyhodnocení odpovědí.

8 Interpretace výsledků

8.1 Vyhodnocení výzkumných otázek

Výzkumná otázka č. 1 - Jaký typ stravování upřednostňují žáci jednotlivých škol?

Výzkumnou otázkou se zabývá otázka č. 5- Na Gymnáziu v Novém Strašecí odpovědělo 92%, že se stravují doma u rodičů a žáků SŠSaŘ Stochov se doma u rodičů stravuje 80%. Z toho vyplývá, že nejvíce studentů se stravuje domácí stravou.

Výzkumná otázka č. 2- Z jakého typu škol se žáci zajímají o zdravý životní styl?

Výzkumnou otázkou se zabývá otázka č. 3- 80% žáků na Gymnáziu v Novém Strašecí odpovědělo ano a 72% žáků SŠSaŘ Stochov odpovědělo, že je také zajímavá zdravý životní styl.

Výzkumná otázka č. 3- Na kterém typu škol mají žáci zájem o fyzickou aktivitu?

Výzkumnou otázkou se zabývá otázka č. 12. V této otázce z respondentů v Novém Strašecí odpovědělo 60% dotazovaných, že fyzickou aktivitu provozuje 2-3x týdně a 28% žáků denně. Respondenti na SŠSaŘ Stochov uvádějí, že 2-3x provozuje týdně fyzickou aktivitu 52% dotazovaných a 36% dotazovaných uvádí fyzickou aktivitu denně.

Výzkumná otázka č. 4 - Která škola lépe informuje žáky o zdravém životním stylu?

Z 92% byla lépe informována SŠSaŘ Stochov, žáci v gymnáziu jsou informováni o zdravém životním stylu ze strany učitelů z 80%.

Závěr

Bakalářská práce se zabývá tématem Životní styl středoškolské mládeže ve vybraném regionu. V první části byl proveden rozbor základních poznatků z oblasti životního stylu a byly vytyčeny základní cíle teoretické části práce. Byly zde charakterizovány například životní podmínky, dále volný čas a hodnotová orientace. U podmínek bylo uvedeno, jak mohou žáci ovlivňovat svůj zdravý životní styl a to jak pozitivně, tak i negativně. Tento cíl práce byl splněn.

V praktické části, která navázala na část teoretickou, bylo cílem provést průzkum mezi žáky střední školy, konkrétně Střední školy služeb a řemesel Stochov a žáky Gymnázia v Novém Strašecí na téma právě zdravý životní styl.

Za tímto účelem byl vytvořen dotazník jako jeden z nástrojů výzkumu, který obsahoval celkem sedmáct otázek. Dotazník byl záměrně roz distribuován mezi žáky různých oborů studiu a na střední škole služeb a řemesel Stochov byli vybráni žáci tříletého učebního oboru Kuchař – číšník a na gymnáziu pro změnu žáci studijního oboru Gymnázium čtyřleté. Celkem bylo osloveno 25 respondentů z každé školy. Tedy 50 uchazečů celkově. Mezi oslovenými uchazeči převažovaly dívky.

Následně proběhla analýza získaných odpovědí. Každá otázka, resp. odpovědi na tuto otázku byla zpracována graficky pro lepší přehlednost. Pro názornost uvádím strukturu odpovědí na třetí otázku, která zjišťovala, zda se respondenti o zdravý životní styl zajímají či nikoliv. Z analýzy získaných odpovědí bylo zjištěno, že z padesáti dotázaných kladně čili ANO odpovědělo 38 žáků, což představuje 76% dotázaných. Odpověď NE, tedy že, zdravotní styl je nezajímá, zvolilo pouze 12 respondentů. Více kladných odpovědí bylo získáno od žáků gymnázia. Toto zjištění plně odpovídá skutečnosti, že s rostoucí mírou vzdělání roste informovanost o zdravém životním stylu.

Znalost problematiky zdravého životního stylu se ukazuje na obou oslovených školách jako velice dobrá. Toto tvrzení lze podpořit vyhodnocením odpovědí na otázku, zda se žáci zajímají o zdravý životní styl. Na tuto otázku odpovědělo na gymnáziu 80%, že Ano a na Střední škole služeb a řemesel Stochov zvolilo stejnou odpověď 72%.

Jako překvapivé lze shledat zjištění, že podle vyhodnocení odpovědí na otázku, zda se žáci věnují nějakému sportu aktivně, odpovědělo v průměru 92%, že ANO. Toto zjištění moc dobře nekoliduje s vývojem české mládeže, která v době významného rozvoje informačních technologií tráví většinu času hraním počítačových her či on-line komunikací u počítače. Z aktivních sportů uváděli respondenti převážně fotbal, hokej, fitness či například geoceaching. Podle získaných odpovědí je přístup ke sportu motivuje ke zdravému životnímu stylu.

Z pohledu kladených si cílů v této práci soudím, že práce vytyčené cíle splnila a podala základní přehled o zdravém životním stylu a hlavně o vztahu středoškolské mládeže k tomuto tématu. Souhrnně lze za všechny otázky konstatovat, že byly zodpovězeny kladně.

Pro hlubší, resp. rozsáhlejší výzkum v této oblasti, by bylo možné provést toto šetření na vybraných středních školách stejného resp. obdobného zaměření. Pro realizaci tohoto navrženého opatření by se dalo využít možností, které dnes nabízejí informační technologie.

Seznam použité literatury

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. Vysokoškolské učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 9788073801236.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 285 s. ISBN 80-7178-535-0.

KAVANOVÁ, Alica a Štefan CHUDÝ. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Vyd. 1. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005, 156 s. ISBN 80-7318-266-1.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

KUČEROVÁ, Stanislava. *Úvod do pedagogické antropologie a axiologie: Určeno pro posl. ped. fak.* 2. dot. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994, 49 s. ISBN 80-210-0141-0.

KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 136 s. Zdraví & životní styl. ISBN 80-247-0736-5.

MELLANOVÁ, Alena, Věra ČECHOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ. *Speciální psychologie*. 5., přeprac. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2014, 140 s. ISBN 978-80-7013-559-4.

MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005, 84 s. ISBN 80-7368-035-1

NEŠPOR, Karel, Hana PERNICOVÁ a Ladislav CSÉMY. *Jak zůstat fit a předejít závislostem: [náměty pro rodiče, učitele a vychovatele, inspirace pro děti a dospívající]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 112 s. ISBN 80-7178-299-8.

SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 2000, 291 s. ISBN 8072290428.

Studie k výchově ke zdraví: škola a zdraví pro 21. století, 2011. 1. vyd. Editor Evžen Řehulka. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2011, 398 s. ISBN 978-80-210-5722-7

Internetové zdroje

Oficiální stránky kanceláře WHO v České republice. *Oficiální stránky kanceláře WHO v České republice* [online]. 2015 [cit. 2015-04-08]. Dostupné z: www.who.cz

Seznam obrázků- grafů

- Obr. 1 – Věkové složení respondentů gymnázia.
- Obr. 2 – Věkové složení respondentů SŠSaŘ Stochov.
- Obr. 3 – Věkové složení respondentů gymnázia.
- Obr. 4 – Věkové složení respondentů SŠSaŘ Stochov.
- Obr. 5 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 3
- Obr. 6 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 3
- Obr. 7 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 4
- Obr. 8 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 4
- Obr. 9 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 5
- Obr. 10 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 5
- Obr. 11 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 6
- Obr. 12 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 6
- Obr. 13 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 7
- Obr. 14 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 7
- Obr. 15 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 8
- Obr. 16 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 8
- Obr. 17 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 9
- Obr. 18 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 9
- Obr. 19 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 10
- Obr. 20 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 10
- Obr. 21 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 11
- Obr. 22 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 11
- Obr. 23 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 12
- Obr. 24 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 12
- Obr. 25 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 13
- Obr. 26 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 13
- Obr. 27 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 14
- Obr. 28 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 14
- Obr. 29 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 15
- Obr. 30 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 15
- Obr. 31 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 16
- Obr. 32 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 16

Obr. 33 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 17

Obr. 34 – Grafické vyhodnocení odpovědi otázky č. 17

Přílohy

Příloha A-Dotazník pro studenty středních škol.

Dotazník pro studenty středních škol

Milá studentko, milý studente,

dostává se Vám do rukou dotazník, který je zaměřen na zdravý životní styl středoškolské mládeže ve vybraném regionu. Aby měl výzkum smysl a splnil svůj cíl, prosím Vás o pravdivé odpovědi.

S těmito informacemi budu pracovat maximálně diskrétně a v žádném případě nebudou poskytnuty nikomu dalšímu. Využiji je pouze pro účely mé bakalářské práce na Pedagogické fakultě UK v Praze.

Za poskytnuté informace Vám děkuji, Milena Dvořáková

1. Věk:

2. *Pohlaví* žena muž

3. Zajímá Vás zdravý životní styl?
 - a) ano
 - b) ne

4. Stravujete se 5x denně (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře) dle zásad zdravého stravování?
 - a) ano
 - b) ne

5. Stravujete se během týdne převážně?
 - a) doma u rodičů (domácí stravou)
 - b) ve školní jídelně
 - c) v rychlém občerstvení
 - d) jiné:

6. V rychlém občerstvení se stravujete?
- a) 1x týdně
 - b) 1x měsíčně
 - c) příležitostně
 - d) nikdy
7. Kolikrát v týdnu do svého jídelníčku zařazujete maso?
- a) nezařazuji (jsem vegetarián)
 - b) příležitostně
 - c) 1-3x týdně
 - d) denně
8. Jak často zařazuješ do svého jídelníčku ovoce a zeleninu?
- a) každý den
 - b) 1x týdně
 - c) zcela výjimečně
 - d) jiné:
9. Dodržujete pitný režim? (do pitného režimu nezařazujeme kávu a alkoholické nápoje)
- a) ano
 - b) spíše ano
 - c) spíše ne
 - d) ne
 - e) nevím
10. Pokud přiberete na váze?
- a) začnete cvičit
 - b) držet dietu
 - c) omezíte jídlo
 - d) nic

11. Záleží Vám na postavě?

- a) ano
- b) ne, jsem spokojený
- c) nezajímá mě to
- d) jiné

12. Kolikrát do týdne se věnujete fyzické aktivitě?

- a) nikdy
- b) 1x do týdne
- c) 2-3x týdně
- d) Denně

13. Provozujete aktivně nějaký sport?

- a) ano
- b) ne

14. Informují Vás ve škole o zdravé výživě a zdravém životním stylu?

- a) ano
- b) ne

15. Myslíte si, že vhodně zvolená strava a fyzická aktivita výrazně ovlivňují váš život?

- a) ano
- b) ne

16. Jste spokojeni se svým životním stylem?

- a) ano
- b) ne

17. Chcete změnit svůj životní styl?

- a) ano
- b) ne, možná do budoucna
- c) ne, tenhle mi vyhovuje
- d) jiné

Děkuji za spolupráci. Přeji pěkný zbytek dne a přeji mnoho úspěchů v dalším vzdělávání.