

# Zdravý životní styl u žáků 9. tříd ZŠ

Veronika Mahdalová

---

Bakalářská práce  
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2008/2009

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika MAHDALOVÁ**  
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
  
Téma práce: **Zdravý životní styl u žáků 9. tříd ZŠ**

Zásady pro vypracování:

**Nastudování literatury k bakalářské práci**

**Zpracování teoretické části bakalářské práce na základě prostudované literatury**

**Příprava výzkumu a realizace předvýzkumu na ZŠ**

**Realizace výzkumu na ZŠ**

**Interpretace dat - vyhodnocení výzkumu bakalářské práce**

**Závěry, shrnutí**

**Zpracování bakalářské práce**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ČAČKA, O. Psychologie duševního vývoje. 1. vydání. Brno: Nakladatelství Jan Šabata, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

HAVLINOVA, M., KOPŘIVA, P., MAYER, I. a kol. Program podpory zdraví ve škole. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Portál, Praha: 2003. ISBN 80-7178-774-4.

LIBA, J. Výchova k zdraví a škola. Prešov: Pedagogická fakulta PU, 2005. ISBN 80-8068-336-0.

SVOBODOVÁ, J. Zdravá škola včera a dnes. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-53-2.

WIEGEROVÁ, A. Učitel - škola - zdraví. 1. vyd. Bratislava: Regent, 2005. ISBN 80-88904-37-4.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Eliška Zajitzová**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

**16. února 2009**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**15. května 2009**

Ve Zlíně dne 16. února 2009



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*

L.S.

Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*vedoucí katedry*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně 5.5.2009



*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Tato závěrečná bakalářská práce na téma „Zdravý životní styl žáků 9. tříd ZŠ“ je zaměřena na oblast zdraví a zdravého životního stylu u žáků 2. stupně základní školy. Práce je rozdělena do dvou částí. První část práce představují teoretická východiska zkoumané problematiky, která se zabývají definicí pojmu zdraví a psychologickou charakteristikou žáků v období dospívání. Práce se dále zabývá obecnými otázkami životního stylu, které souvisejí se životosprávou. Také zdůrazňuje význam rodiny a její důležitou funkci v podpoře a péči o zdraví. Práce mimo jiné seznamuje i s výchovou ke zdraví. Ve druhé části práce – empirická část, zkoumám, jaký je zdravý životní styl u žáků 9. tříd ZŠ vzhledem k celkovému výsledku škol a pohlaví.

Klíčová slova: zdraví, psychologie zdraví, prevence, žák v období dospívání, životní styl, životospráva, rizikové chování, rodina, výchova ke zdraví na ZŠ.

## **ABSTRACT**

This final bachelor thesis on the topic "A healthy lifestyle pupils 9th classes of elementary school "is focused on health and healthy lifestyles for pupils 2nd grade primary school. Work-Lena is divided into two parts. The first part of the work represent the theoretical background examination of the problems policy-which deal with the definition of health and psychological characteristics of pupils in adolescence. This work also deals with general issues of lifestyle, which is related to seji lifestyle. It also stresses the importance of family and its important function in promoting and health. This work introduces, among other things is education to health. In the second part of the work - empirical part, look at what is the level of lifestyle for pupils 9th Elementary school classes due to the overall outcome of education and sex.

Keywords: health, health psychology, prevention, student in adolescence, lifestyle, regimen, risk behavior, family, health education at primary school.

## Poděkování

Dovoluji si touto cestou poděkovat Mgr. Zajitzové Elišce za velmi cenné rady, připomínky a pomoc při zpracování mé bakalářské práce. Děkuji také celému vedení základních škol, které mi umožnilo realizaci vlastního výzkumu a poskytlo mi potřebné materiály a informace k bakalářské práci.

**Moto: „ Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“**

Halfdan Mahler

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze prameny uvedené v seznamu literatury.

Souhlasím s případným využitím práce ke studijním účelům.

Ve Zlíně květen 2009

.....



## OBSAH

ÚVOD.....	9	
<b>I</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>TERMINOLOGICKÁ VÝCHODISKA – POHLED NA ZDRAVÍ.....</b>	<b>11</b>
1.1	VYMEZENÍ A DEFINICE ZDRAVÍ.....	11
1.2	ZÁKLADNÍ DETERMINANTY ZDRAVÍ .....	13
1.3	PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ.....	15
1.4	DRUHY PREVENCE ZDRAVÍ .....	16
<b>2</b>	<b>PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA ŽÁKA STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU – OBDOBÍ PUBESCENCE.....</b>	<b>18</b>
2.1	VYMEZENÍ OBDOBÍ DOSPÍVANÍ (PUBERTA) .....	18
2.2	RACIONÁLNĚ-KOGNITIVNÍ PROCESY PUBERTY .....	19
2.3	SOMATICKÉ A FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY V OBDOBÍ PUBERTY .....	22
2.4	SOCIALIZACE V OBDOBÍ PUBERTY .....	25
<b>3</b>	<b>VYBRANÉ PRVKY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU.....</b>	<b>27</b>
3.1	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V OBDOBÍ PUBERTY .....	27
3.1.1	Zdravá výživa a pitný režim.....	27
3.1.2	Tělesná výchova - jako součást výchovy ke zdravému životnímu stylu.....	30
3.1.3	Volný čas.....	31
3.1.4	Psychická zátěž .....	32
3.1.5	Denní režim a aktivní odpočinek .....	32
3.1.6	Nehody a úrazy .....	33
3.1.7	Spánek .....	33
3.2	RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ PŮSOBÍCÍ U ŽÁKŮ 2. STUPNĚ ZŠ.....	34
3.3	VÝCHOVA KE ZDRAVÍ NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH.....	35
<b>II</b>	<b>EMPIRICKÁ ČÁST.....</b>	<b>38</b>
<b>4</b>	<b>CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU.....</b>	<b>39</b>
4.1	SPECIFIKACE CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	39
4.2	VÝZKUMNÝ SOUBOR .....	41
4.3	VÝZKUMNÉ METODY .....	42
4.4	SBĚR DAT .....	43
<b>5</b>	<b>VYHODNOCENÍ A ANALÝZA VÝSLEDKŮ .....</b>	<b>44</b>
5.1	VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	44
5.2	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	85
5.3	DISKUSE SE ŽÁKY .....	89
5.4	ZÁVĚREČNÉ SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....	90
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>91</b>	
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>92</b>	
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>95</b>	
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>96</b>	
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>97</b>	
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>99</b>	

## ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma „Zdravý životní styl u žáků 9. tříd ZŠ“. Toto téma vnímám do jisté míry jako součást sociální pedagogiky, kterou studuji. Samotná problematika zdravého životního stylu představuje velmi rozsáhlé a složité téma, proto jsem si ve své bakalářské práci vybrala jen ty oblasti zdravého životního stylu, které považuji za důležité a aktuální.

Péče o zdraví je primárním zájmem člověka. Významný krok v podpoře zdraví a péči o něj učinila WHO. Tato organizace má prvořadou odpovědnost za problematiku zdraví a veřejného zdravotnictví. Za posledních několik let se Česká republika dostatečně věnovala a stále věnuje problematice životního stylu a zapojila se do řady zdravotních projektů, jako je např. Zdravé město, Škola podporující zdraví, Podpora zdraví na pracovišti aj.

Významnou úlohu v péči o zdraví přejímá zejména rodina a škola. Přístup dnešních rodičů ke svým dětem ve výchově je zcela odlišný, proto je podle mého názoru pozitivním řešením, aby nezapomínala řešit životní styl svých žáků škola. Ve škole jsou některé předměty, které se týkají zdraví (např. rodinná výchova.). Žáci tak mohou získat potřebné znalosti, které se budou týkat zdravého životního stylu a rodinného života. Stále bychom měli mít na paměti, že zdraví se týká nás všech. Málokdo si však plně uvědomuje odpovědnost za své zdraví.

V teoretické části bakalářské práce se zabývám definicí pojmu zdraví, psychologickou charakteristikou žáků v období dospívání a také otázkami životního stylu. Práce mimo jiné seznamuje i s výchovou ke zdraví ve škole.

V empirické části bakalářské práce se zabývám výzkumem zdravého životního stylu žáků 9. tříd ZŠ. Mým hlavním cílem bylo zmapovat prostřednictvím dotazníkového šetření zdravý životní styl u dotazovaných respondentů 9. tříd ZŠ. Do oblasti zdravého životního stylu řadím jak zdravotní stav jedinců, zdravé stravování, pravidelné stravování, také pravidelnost pitného režimu. Vzhledem k obsáhlosti samotného tématu „stravování“ se nezabývám touto problematikou co do kvality nutričních hodnot, ale pouze hodnotím tuto oblast z hlediska potravinové pyramidy.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

# 1 TERMINOLOGICKÁ VÝCHODISKA – POHLED NA ZDRAVÍ

Pokud má výchova směřovat ke zdravému životnímu stylu, je na začátku nutné mít představu o tom, co zdraví v obecném slova smyslu znamená. Pojem zdraví je většinou vykládáno velmi různě, což se zajisté liší od hodnotového systému, který každý z nás má. Je třeba konstatovat, že není vhodné brát své zdraví jen jako nepřítomnost nemoci, ale je namístě, nahlížet na své zdraví jako na celkový pocit životní pohody a harmonie.

## 1.1 Vymezení a definice zdraví

Největší ze všech bláznovství je obětovat své zdraví, ať je to pro cokoli, pro  
výdělek, postup, učenost, slávu, nemluvě o rozkoši a prechavých požitcích: spíš by  
člověk měl dávat zdraví přednost přede vším ostatním. (A. Schopenhauer)

Jak uvádí Bártlová (2005), koncepcí, teorií a definicí zdraví se v minulosti i v současnosti zabývala a zabývá odborná literatura, která shromáždila dostatek přehledových studií. Sociální problematikou ve vztahu ke zdraví se zabývá sociologie medicíny, sociální lékařství a sociální hygiena.

V české literatuře se tématem zdraví zabývá např. B. Vašina, jak u vádí Kebza (2005). Kebza nadále zmiňuje, že B. Vašina s Blaxterem uskutečnili rozsáhlý výzkum zdraví na Univerzitě v Cambridge počátkem 90. let 20. stol. Z výzkumu vyplynulo **osm základních pojetí zdraví**: *zdraví jako absence nemoci* (ten, kdo netrpěl chorobami, neměl bolesti a nenavštěvoval lékaře), *zdraví jako prožívaný stav*, *zdraví jako rezerva či záloha*, *zdraví jako fyzická zdatnost* (pojetí ve smyslu „fitness“), *zdraví jako energie a vitalita*, *zdraví v podobě sociálních vazeb*, *zdraví ve smyslu schopnosti něco udělat s malým důrazem na pocity a prožívání* a *zdraví ve smyslu psychosociální pohody*.

Dále Vašina navrhl zajímavou čtyřpólovou typologii přístupů ke zdraví. **Čtyři typy přístupů ke zdraví** podle Vašiny (In Kebza, 2005):

- **biopatologický typ** = mechanicko-individualistický (vychází z biomedicíny a k člověku přistupuje jako k organismu, posuzují se poruchy a stavy nemoci).
- **ekologický typ** = mechanicko-kolektivistický (tento typ se zaměřuje na interakci člověka a prostředí, kritériem je vhodnost či nevhodnost životního prostředí).
- **biografický typ** = humanisticko-individualistický (zaměřuje se psychologicky na člověka, na zvládnání či nezvládnání jeho potíží).
- **komunitní typ** = humanisticko-kolektivistický (se zaměřuje na osoby v sociálních vztazích, kritériem je vrazení se do společnosti druhých nebo odcizení).

Velmi výstižně nahlíží na zdraví Havlínová a kol. (2006), ti vnímají zdraví jako subjektivní pocit pohody či nepohody (v angličtině označováno jako „**well-being**“), bezproblémový chod funkcí těla, pohodu v myšlení, prožívání a také pohodu ve vztazích. Zdraví člověka se udržuje a rozvíjí především prostřednictvím osobních vztahů s lidmi v jeho nejbližším sociálním a kulturním okolí. O kvalitě zdraví z velké části, rozhoduje sociální prostředí, v němž člověk žije. První místo zaujímá rodina, dále škola, pracovní prostředí, zájmové skupiny a širší sociální společenství. Na základě toho, že o kvalitě zdraví rozhoduje sociální prostředí, nazývá Havlínová a kol. zdraví - zdravím interakčním. **Interakční zdraví** podle Havlínové a kol. se dělí do tří složek:

- **individuální zdraví** - všechny složky jedince, kterou tvoří:
  - Organismus (tělesné zdraví)
  - Psychické funkce (duševní zdraví)
  - Osobnost (sociální a duchovní zdraví)
- **komunitní zdraví** - zdraví jedince je propojeno se zdravím komunity, v níž žije nebo pracuje.
- **globální zdraví** - zdraví jedince je propojeno se zdravím jednotlivých společenství a je propojeno se zdravím světa.

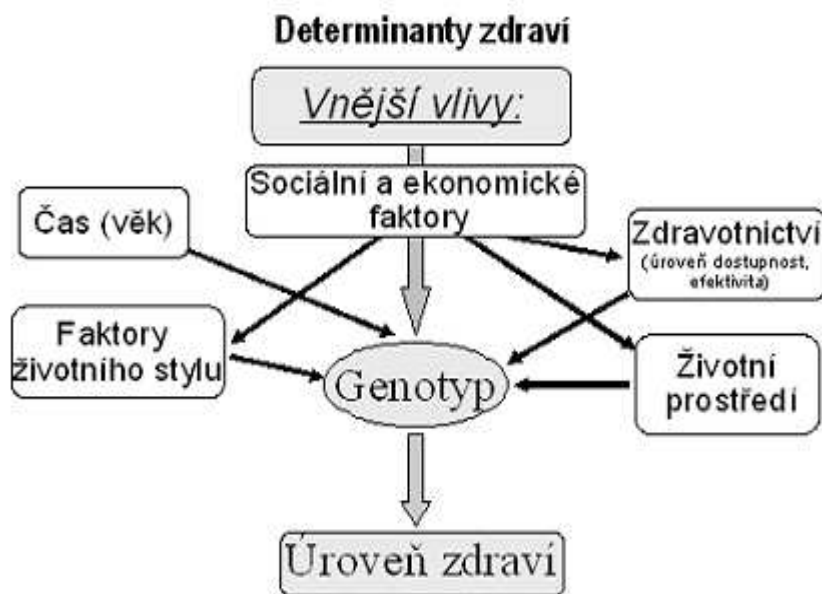
## 1.2 Základní determinanty zdraví

Podle Wasserbauera (1999) je zdraví ovlivňováno a podmiňováno celou řadou vnějších a vnitřních faktorů, které působí samostatně nebo společně, vzájemně se posilují či oslabují nebo ruší. Společně tak utvářejí zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti každého jednotlivce a určují délku a kvalitu jeho života. Jinak řečeno, určují výsledný zdravotní stav jedince.

V životě jsme nejméně jednou slyšeli otázku - proč je někdo zdravý více a někdo méně? Základem je porozumění významu hlavních determinantů zdraví. Napadlo mne vlastní znázornění čtyř systémů, které v závěru tvoří jednotný celek. Základní systémy tvoří:

- **životospráva:** *stravovací zvyklosti, pohybová aktivita, odpočinek, kouření + jiné návykové látky, nadměrně konzumace alkoholu a duševní rovnováha*
- **životní prostředí:** *kvalita ovzduší, pitné vody a potravin, všechny fyzikální vlivy, např. záření, hluk apod.*
- **sociální vztahy:** *vztahy s nejbližšími členy rodiny (rodiče, sourozenci, prarodiče, známí z blízkého okolí), vztahy s vrstevníky, vztahy v pracovním kolektivu, zapojení do různých anonymních skupin (např. masové sdělovací prostředky)*
- **oblast zdravotnictví:** *činnost profesionálních zdravotníků (např. lékaři), zdravotní politika, vztah lékař – pacient*

Znázornění determinantů zdraví podle Prevence nemocí a podpora zdraví (2007):



Obrázek 1 Determinanty zdraví

Zde uvádím přehled základních determinantů, podle Wasserbauera (1999):

- **pohlaví, věk a vrozené předpoklady**

Jde o faktory, které nelze ovlivnit. Je ovšem třeba s nimi počítat a podle nich upravit způsob života.

- **zdravotní péče**

Zdravotní péče ovlivňuje zdraví jen do určité míry, v průměru je to asi 20 %. Pojem zdravotní péče obsahuje péči preventivní, léčebnou a rehabilitaci.

- **životní prostředí a životní podmínky**

Představují celý soubor faktorů, které působí na zdraví. Z hlediska ovlivnění zdraví jsou nejdůležitějšími životními podmínkami výchova a vzdělávání zdravotnických a nezdravotnických pracovníků i veřejnosti (trávení volného času, nabídka a dostupnost zboží, služeb a doprava).

- **podmínky člověka ve společnosti = podmínky sociální**

*Sociální gradient* - materiální nedostatek, nejistota, úzkost, vedoucí k mnoha nemocem a často vedou i ke smrti.

*Stres* - úzkost, nejistota, ztráta sebevědomí, sociální izolace a ztráta uspokojující práce a klidu domácího života vyvolávají trvalý stres. Opakující a trvalý stres podmiňuje zdravotní poruchy, jako jsou např. deprese.

*Rané dětství* - kvalita vývoje v dětství určuje kvalitu celého života.

*Sociální izolace* - vyloučení ze společnosti a s tím související následky např. alkoholismus zvyšuje nemocnost a zkracuje život. Zvláštní riziko podstupují migranti, etnické minority, uprchlíci, a zejména jejich děti.

*Sociální opora* - přátelství, dobré sociální vztahy jsou významnými i z hlediska podpory zdraví.

*Závislosti* - tendence k závislosti na alkoholu, tabáku a drogách mají své širší sociální pozadí. Nadměrná spotřeba alkoholu a vysoký počet kuřáků jsou spojeny obvykle se sociálními problémy.

### 1.3 Psychologie zdraví

S tematikou zdraví úzce souvisí psychologie zdraví. Jedná se o specializační obor psychologie, který byl uznán Americkou psychologickou společností.

#### Cíl psychologie zdraví

Podle Pelcáka (2005), je psychologie zdraví jeden z poměrně nejmladších vědních oborů, který se snaží studovat teorii zdravého jednání a chování člověka a získávat vhodné poznatky z oblasti psychologie.

Některé oblasti psychologie zdraví podle Křivohlavého (2001)

Přejídání	Kouření
Zvládání nemoci	Nehody a úrazy
Chronická bolest	Bolesti hlavy
AIDS	Stres, coping
Sexuální poruchy – rizikový sex	Zneužívání návykových látek

**Obrázek 2** Některé oblasti psychologie zdraví



## 1.4 Druhy prevence zdraví

Jak uvádí Kebza (2005), *prevence znamená* - předcházet poruchám, nehodám, úrazům, nemocem a chorobám z hlediska zdravotního, sociálního, psychologického, etického i ekonomického. Za optimální strategii se považuje podpora zdraví jako celku. Kebza nadále rozlišuje tři druhy a úrovně prevence a to:

### - **Primární prevence**

Jde o nejdůležitější postupy, které směřují k zamezení nemoci. Jde o působení před samotným vznikem nemoci. Primární prevence se dále dělí na *nespecifickou prevenci* (obecná prevence) – zaměřuje se na celkový zdravotní stav člověka a na specifickou prevenci (profylaxi = konkrétní prevence) – zaměřuje se proti vzniku konkrétní nemoci či choroby.

### - **Sekundární prevence**

Tato prevence se zaměřuje na včasné objevení utajených, skrytých a bezpříznakových stadií chorob, nejlépe v době, kdy je ještě možný návrat k normě (tzv. **zpětný proces**). Cílem je tedy předejít rozvoji onemocnění či komplikacím. Mezi aktivity sekundární prevence patří např. screeningové programy.

### - **Terciální prevence**

Jde o prevenci, která spočívá ve zmírnění důsledků problémů a zahrnuje léčbu, rehabilitaci a rekonvalescenci. Cílem je znovu obnovení fyzických, psychických a sociálních funkcí člověka. Podle cílového objektu lze prevenci rozdělit ještě na:

- **globální** (zaměřená na celou populaci)
- **selektivní** (zaměřená na rizikové skupiny obyvatel)
- **indikativní** (zaměřená na péči o již diagnostikované ohrožené skupiny)

## Praktické závěry pro prevenci

Siegrist (In Bártlová, 2005) uvádí, že primárně preventivní opatření lze dělit do dvou základních skupin:

### 1. Strukturalizovaná prevence:

- zákonná opatření, např. zákaz prodeje alkoholických nápojů v závodech nebo dětem mladších 18. let
- Organizační opatření např. zavedení pomoci při zdolávání stresových situací v rámci komunity

### 2. Skupinová a individuálně orientovaná prevence:

- zdravotní výchova (rodiče, MŠ, ZŠ)
- zdravotní osvěta (různé obory medicíny)
- zdravotní poradenství (činnost profesionálních zdravotníků)

Pro zlepšení celkového zdraví obyvatelstva je tedy nezbytné vytvořit vhodné **sociální instituce**, které budou mít prvotní smysl v tom, že se budou snažit o změnu v hodnotovém systému společnosti tak, aby se více soustředili na principy zdravého životního stylu a pozitivního přístupu k životu. V této oblasti mohou působit např. psychologové, pedagogové nebo sociologové.

## 2 PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA ŽÁKA STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU – OBDOBÍ PUBESCENCE

Celá tato kapitola se zabývá obdobím staršího školního věku nebo jinak řečeno obdobím puberty (pubescence).

### 2.1 Vymezení období dospívání (puberta)

Jen bouře a vlny dávají moři duši a život. ( A.Humboldt)

Podle Vágnerové (2000) mnohé učebnice nediferencují mezi pubescencí a adolescencí – obecně hovoří o dospívání. Proto sama autorka, ale i mnoho dalších autorů píšících na toto téma, považuje za vhodnější rozdělit období dospívání na dvě, dost rozdílné fáze.

Taxová (1987) uvádí, že není pochyb o tom, že pojem puberta se váže k určité etapě lidského života, tedy k něčemu do jisté míry ohraničenému a vymezenému. Současně jde o proces, který na něco navazuje a něčím pokračuje. Je to období změn, které formulují každého člověka.

Dále bych se zabývala vysvětlením psychologického pojmu a výrazu **puberta**. Podle Hartla (2004) toto období začíná mezi dvanáctým a patnáctým rokem dítěte. Puberta (pubescence) je obdobím přeměny dítěte na biologicky zralého dospělého člověka, který je schopen reprodukce. V období pohlavního dospívání u dětí nastupuje:

- *první menses*
- *první poluce*
- *kritičnost*
- *kolísání nálad a citů*
- *pocity nejistoty*
- *sebepodceňování*

Také Schmidbauer (1994) provedl vymezení pojmu puberta. Jde o latinské slovo **pubertas**, což znamená pohlavní dospělost, mužnost. Je to období, v němž se z dospívajícího dítěte stává dospělý člověk, který může vést plně vyvinutý sexuální život (pokud to společnost dovolí). Trvání puberty a její počátek je u mnoha lidí velmi individuální. U děvčat nastupuje o něco dříve a u chlapců nastupuje již před polucí. Je to období, které se vyznačuje silnou citovou kolísavostí a prudkými vnitřními i vnějšími protiklady. Dotyční poprvé pronikavě vnímají konflikty a prožívají silné kolísání nálad.

Jak se zmiňuje Říčan (2004), je toto stádium nebo období z celého života nejdramatičtější. Dochází k proměnám v oblasti tělesné (pohlavní dozrávání) a v oblasti rozumové, které je způsobeno z velké části vlivem školy, která mění u jedince způsob pohledu na svět i na vlastní život. Jedinec „jinak“ chápe svou individualitu, hledá vlastní iniciativu a mění své vztahy k vrstevníkům, k rodičům a dalším autoritám. Dokáže obecně zvládnout poznání o přírodě, technice, společnosti a historii. Musí zvládnout velmi důležité rozhodnutí ve volbě povolání nebo studijního oboru. Jedenáctý rok jako spodní hranice období je často spojován s obdobím, kdy dochází prvnímu (*platonickému*) zamilování. Pokud nahlížíme na horní hranici pubescence, jde o období kdy jedinec je schopen zplodit dítě, v našem školském systému také rozhodnutím o dalším způsobu vzdělávání a počátkem právní zodpovědnosti (*občanský průkaz*). Jak autor uvádí, lze po patnáctém roce předpokládat postupné zklidnění vývoje, ale nemusí tomu tak být. V pubescenci se setkáváme s **individuálními rozdíly**, zvláště ve vývoji tělesném a duševním. Většina jednotlivců jsou schopni se vzdělávat společně (podprůměrní žáci přechází do zvláštní školy = praktické školy), avšak dětem nadaným se otvírá možnost přejít na osmiletá gymnázia, na školy s rozšířeným jazykovým vyučováním nebo na školy sportovního typu. Ještě výraznější rozdíly jsou v psychosociálním, citovém a mravním vývoji.

## 2.2 Racionálně-kognitivní procesy puberty

Podle Čačky (2002) z hlediska jednotlivých racionálně-kognitivních funkcí lze pozorovat od raného dětství přes dětství až po dospívání posun v prodlužování bdělosti, zvyšování kvalit pozornosti, rozsahu čivosti a pronikavosti vnímání. Paměť a představy narůstají v přesnost a záměrnost a nejvyšším projevem vyspělosti je „**ucelený obraz světa**“ neboli

vzdělanost. Ke změnám dochází i v senzomotorickém myšlení, přes chápání znaků, posun od názorného myšlení k názorným operacím vázaným však na obecné představy a pojmy. Jedinci v období puberty využívají abstraktní pojmy. Dále přecházejí od konvergentního myšlení k divergentnímu, které umožňuje rozhodování i v nepřehledných situacích.

### **Základní poznávací procesy**

Vágnerová (2000) uvádí, že kognitivní vývoj v období pubescence je výsledkem interakce zrání a učení. Teprve tehdy, když dospívající z neurofyziologického hlediska je dostatečně zralý a získal dostatečné zkušenosti, může se nadále rozvíjet.

**Vědomí:** Vědomí jako „míra bdělost“ (lucidity) je výchozí podmínkou efektivní orientace, prožívání a jednání. Jednotlivé vlastnosti bdělosti sou následující: *intenzita, stabilita, rozsah a kolísání*. V pubertě, kdy je už nervová soustava dostatečně zralá, lze pozorovat individuální rozdíly kolísání vědomí v průběhu dne.

**Čivost:** Hned po narození dochází k přímému kontaktu s podnětem (hmat, rovnováha, termorecepce), poté se postupně rozvíjí další receptory až po sluch a zrak, které zabezpečují komplexnější registraci vzdálených signálů.

**Vnímání:** Vnímání je zdrojem aktuálních informací. Pozorování pubescentů bývá dost povrchní a nepřesné – ať jde o předmět nebo mezilidské vztahy – takže závěry pubescentů jsou často zjednodušené a ukvapené. Efektivita pozorování spočívá ve schopnosti údaje registrovat, ale i zpracovávat. Ve zmiňovaném období se mění také charakter a užívání názorných pomůcek. Větší důležitosti nabývají postupně např. schémata, modely, grafy aj. Praktické uplatnění poznatků se neobejde bez dalšího rozvoje plošné a prostorové představivosti včetně schopnosti vizualizace. Řada pojmů jsou abstraktní povahy, stávají se obsažnější, srozumitelnější a operativnější, jsou-li doprovázeny jasnými ilustrovanými představami. Snižuje se tak nebezpečí verbalizmu.

**Pozornost:** Pozornost pubescentů ještě stále často kolísá – to zákonitě poznamenává i jejich duševní výkony. Je to důsledek oslabení jejich nervové soustavy vlivem rychlého růstu, hormonální přestavby i orientací na osobní otázky adaptace, včetně nevyhraněnosti zájmů aj.

**Paměť:** Paměť v období puberty přechází od mechanické paměti na paměť logickou, vázanou na hlubší porozumění látce a její přiřazování k dříve vytvořeným základům.

Vyžaduje to zvládnutí náročnějších postupů osvojování poznatků, při kterých fáze studia předchází fáze učení.

**Myšlení:** Dochází k rozdílu mezi dětským myšlením a myšlením pubescenta v užívání formálních logických operací, které shrnul Keating (In Vágnerová, 2000) do tří bodů:

1. *pubescent klade důraz na uvažování o mnoha různých možnostech (bere v úvahu možnosti aktuální, reálné i imaginární. Je to dáno z důvodu jeho zvýšené kritičnosti.*
2. *uvažuje systematicky, dovede vytvořit hypotézu, kterou postupnými kroky dokáže vyloučit nebo potvrdit, protože je schopen uvažovat i o neexistujících variantách.*
3. *pubescent je schopen myšlenky kombinovat a integrovat. Dále dovede na hypotetické úrovni manipulovat s abstraktními jednotkami.*

Podle Hartla (2004), jedinci v pubertě jsou již schopni tedy využívat tzv. **formální operace**. Jde o období kognitivního vývoje, které obvykle začíná v jedenácti letech, kdy dítě začíná myslet v přesných abstraktních pojmech. Jejich plné využití je však na počátku dospívání ještě blokováno nejen důsledky hormonálních změn, ale také menším rozsahem odborných a životních zkušeností. Pubescenti jsou stále více schopni uvažovat o jevech a vztazích bez názorného podkladu. A tedy abstrakce je základ pro tvorbu vědeckých kategorií a také možnost k chápání a osvojování základů věd.

**Představy:** Kuric (2000) uvádí, že představy v pubertě jsou stejné jako představy dospělých. V tomto období, dochází díky první nebo druhé signální soustavě k již završení diferenciaci a příslušnosti k uměleckému, střednímu nebo myslitelskému typu (vědecký typ). Vývoj představ se ubírá dvěma směry: představy se blíží schématům nebo si zachovávají ráz názornosti, konkrétnosti, individuálnosti a téměř shody s předmětem.

**Řeč:** V této oblasti jsou patrné změny. Slovník pubescenta je bohatý vět, které jsou gramaticky i stylisticky správné, s řadou abstraktních pojmů. Jedinci se díky četbě nebo odposloucháváním mluvy dospělých snaží užívat bohatých výrazových prostředků, kterými svou řeč zkrášlují. Písemné výtvořky jsou vzhledem předcházejícímu období obratnější, složitější, tvořivější a projevuje se v nich estetické cítění a vkus. Řeč je

dynamičtější a barevnější, neboť dospívající používají stále častěji slovesa, někdy dokonce více než dospělí. Výrazně se zlepšuje porozumění většímu množství slov.

### 2.3 Somatické a fyziologické změny v období puberty

Podle Taxové (1987) jsou somatické a fyziologické změny v dospívání složité samy o sobě a jsou komplikovány tím, jak je mladiství prožívají a jaký význam mají pro jejich hodnocení a sebepojetí. Puberta se také ohlašuje tím, že mají jedinci **zvýšený zájem o vlastní zevnějšek**. Začíná to tajnými pohledy do zrcadla, později jsou tyto pohledy na svůj zevnějšek častější, předmětem „hodnocení“ je obličej, postava i různé další detaily. Prodlužuje se doba, kterou dospívající tráví v koupelnách častým upravováním zevnějšku, typické je to zvláště u dívek. Časté starosti oběma pohlavím způsobují „defekty“ pleti (akné, vřídky), také postava, výška, rysy obličeje, tvar zubů, barva a typ vlasů aj. Nadprůměrný zájem o vlastní vzhled může vést k nespokojenosti nebo až k pocitům méněcennosti. Proto je vhodné si uvědomit, že oceňování vlastního zevnějšku bývá ovlivňováno sociálním prostředím i módními normami a stereotypy. Sociálně a kulturně determinované jsou však i módní normy, které určují ideální postavu a vzhled muže či ženy. V současné době hrají důležitou roli módní vzory, které nastolují převážně filmový a televizní herci a herečky, zpěváci populární hudby nebo modelky v módních časopisech. Konflikt může nastat při rodičovském poukazování na dobrý vkus, kdy většinou rodiče neobstojí.

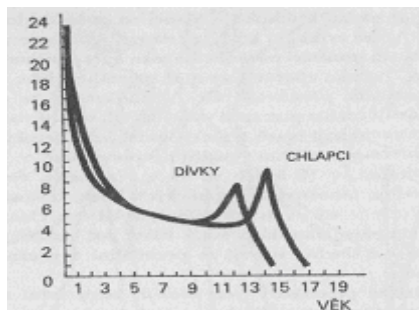
#### **Růst v dospívání (tělesný vývoj v pubescenci – metamorfóza)**

Podle Langmeiera a Matějčeka (1959) lze upozornit na okolnost, že dospívání je období dramatických změn, které se projevuje výboji a výkyvy. Jsou to především změny v oblasti tělesné. Dochází k vzrůstu postavy, zvyšuje se svalová síla, objevují se druhotné pohlavní znaky aj.

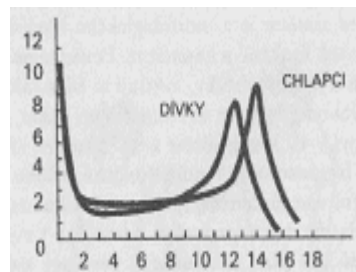
Říčan (2004) uvádí, že pubescent vyroste ze 145 cm v jedenácti letech na 171 cm a dívka ze 146 cm na 164 cm. Dívčí růst vrcholí nejčastěji mezi jedenáctým a dvanáctým rokem u chlapců je to o dva roky později. Dívka vyroste ve vrcholu růstu asi o 9 cm a přibere o 5

kg, chlapec vyroste o 10 až 12 cm a přibere kolem 6 kg. U některých pubescentů je růst méně výrazný, u jiných naopak ještě výraznější.

Obr. č.3 Výška pubescentů



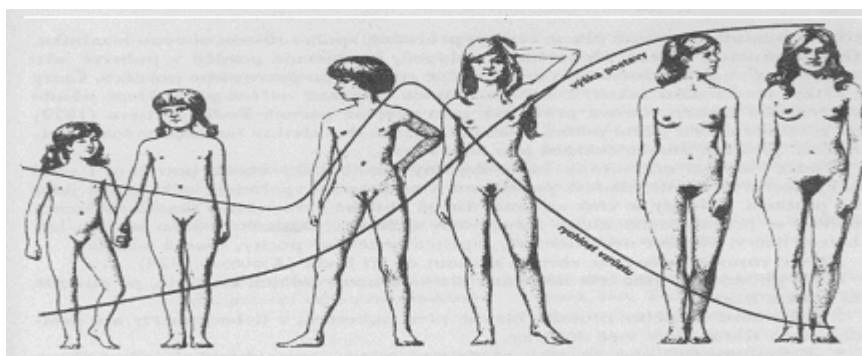
Obr. č.4 Hmotnost pubescentů

**Obrázek 3** Růstové křivky pro chlapce a dívky (podle Tannera)**Obrázek 4** Hmotnostní křivky pro chlapce a dívky (podle Tannera)

Díky růstovému skoku se také mění tělesné tvary. Rozšiřují se ramena (převážně u chlapců) a boky (hlavně u dívek, jejichž pánev roste do šířky i do hloubky), přičemž se linie pasu snižuje a u dívek je výraznější. U obou pohlaví se objevuje na bocích a na nohou vrstva podkožního tuku, která u chlapců mizí, u dívek zůstává. Vyvíjí se také paže, nohy, trup a ruce. U chlapců lze pozorovat tzv. disproporci „samá ruka, samá noha“, což působí tak trochu komicky a může to u nositele zapříčinit vznik rozpaků.

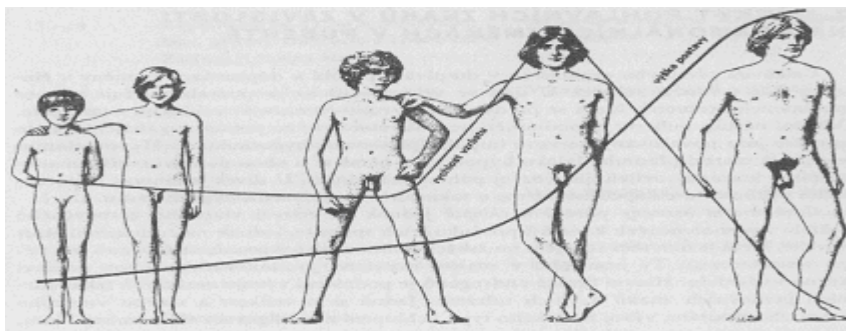
Také Taxová (1987) charakterizuje dospívání jako období dočasného zrychlení (**akceleraci**), kdy u jedinců dochází k růstovým skokům. Autorka rozumí vzrůstovým skokem náhlý přírůstek výšky a hmotnosti. Přírůstek se pozastavuje při ukončení puberty. Vzrůstový skok je velmi individuální a může dosáhnout rozmezí až čtyř let.

Obr. č 5





Obr. č. 6

**Obrázek 5** Vztah vzrůstu a tělesných proporcí – dívky podle La Rcherche**Obrázek 6** Vztah vzrůstu a tělesných proporcí – chlapci

Z obrázku lze vidět změnu v tělesných proporcích jak u dívek, tak i chlapců. Významně se tedy odlišuje stavba těla mezi jednotlivými pohlavími - před nástupem puberty i po ukončení puberty. Značnými změnami prochází výraz obličeje, který se mění.

Dále Taxová (1987) uvádí, že obličej ztrácí dětský výraz, rozšiřuje se dolní čelist, zvyšuje se čelo a rostou uši a nos. Také nervová soustava je celkem plně vyvinuta. Některé vnitřní orgány stále ještě přibývají na hmotnosti např. srdce, naopak brzlík v proběhu dospívání se rychle zmenšuje. Zvyšuje se kapacita plic. Prudce rostoucí organismus má zvýšený metabolický obrat. Tudíž tělo potřebuje větší dávky potravy. Věčně hladoví pubescenti spořádají velké porce jídla „na posezení“. Toto může být nevhodné pro zažívací ústrojí, které se těžko vyrovnává s těmito zátěžemi, kdy se mohou objevovat průjemy nebo zácpy.

Podle Taxové (1987), má pozitivní vliv na vespívající organismus také **sport**. Pubescent by měl mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu. Velký význam zde představuje cvičení, tělesná výchova a sport, který je *mnohostranný*. Tělesný pohyb ovlivňuje tělesný vývoj, rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti. Zvyšuje se výkonnost, která je pozitivním prvkem pro upevnění zdraví. Pravidelné cvičení je prospěšné pro funkci jednotlivých orgánů, prokrvuje mozek, zrychluje krevní oběh, napomáhá pohybové koordinaci a harmoničnosti. Nápravné cviky jsou velmi vhodné především v době růstových skoků, protože posilují zádové svalstvo a odstraňují špatné držení těla, které se dnes u školních dětí často vyskytují spolu se skoliosou.

## 2.4 Socializace v období puberty

Podle Vágnerové (2000) je konec puberty spojen s ukončením povinné školní docházky a dospívající si volí další vzdělávací variantu, která už není povinná. Pokud se jedinec rozhodne pro další vzdělávací oblast, naskytuje se mu příležitost získat určitou profesní roli.

**Sociální poznávání:** Hodnocení jiných lidí se v průběhu dospívání mění díky rozvoji rozumových schopností. Pubescent by chtěl vědět, jací lidé jsou, jací by mohli být – na rozdíl mladší děti si všímají toho, jak se lidé jeví. Dokáže do svého hodnocení dále zahrnout protikladné kategorie, které se zdánlivě jeví jako neslučitelné např. někdo je fajn i protivný.

**Sociální role:** Pubescent odmítá podřízenou roli, resp. odmítá nadřazenou autoritu, jako jsou rodiče a učitelé, k nimž je kritický. Pubescent neakceptuje názory a rozhodnutí autority zcela bezvýhradně, ale přemýšlí o nich a také diskutuje. Dohadování s autoritou a demonstrace je typickým znakem puberty. Důvod útoku ze strany pubescenta je proto, aby se stal sám autoritou. Také je k dospělým netolerantní. Lpí na rigidním dodržování pravidel a klade důraz na absolutní spravedlnost, také vyžaduje rovnoprávnost. Pravidla musí tedy dodržovat všichni. V dospívání se obecně zvyšuje význam a vliv vrstevnické skupiny (kamarádů). Také dochází k tomu, že pubescent chce mít v rodině takovou roli, jakou mají ostatní. Vliv vrstevnické skupiny má velký význam na identitu dospívajícího. Má potřebu být skupinou pozitivně přijat. Může dojít díky prestižnosti skupiny ze strany rodičů k nevděku, protože dítěti mnohdy více záleží na tom, co řeknou kamarádi, než na názorech a pocitech jejich rodičů. Vychází to s potřeby zmenšit závislost na rodině.

**Komunikace:** Uvedu nejprve definici komunikace podle Giddense (1999). Autor nahlíží na komunikaci, jako na přenos informací (informace) od určitého jedince či skupiny k jiným, buďto mluvenou řečí, anebo s použitím média. Podle Řezáče (1998) je komunikace výrazem interakce a vyjádřena prostřednictvím symbolů (obrázek, písmo, mluvené slovo, gesto aj.). Také je komunikace výpovědí o tom, jak člověk chápe, „vidí“, interpretuje sebe, jiné lidi a vztahy mezi nimi. Vágnerová (2000) uvádí, že při komunikaci dospívajícího s dospělým často dochází ke vzájemným nepochopením a ke zvýšenému napětí, které může vyústit až v konflikt. Pokud dospívající pociťuje, že není akceptován jako rovnocenný partner, může začít provokovat nebo přestat úplně komunikovat. Dále

se u dospívajících objevuje neschopnost naslouchat dospělým, protože jejich názory jsou často zastaralé a hloupé. Na druhé straně pubescent často reaguje tak vztahovačně a přecitlivěle, že se mu nedá téměř nic říct. Jeho rozlady a odmítání rozhovoru bývají pro dospělé někdy dost nesrozumitelné. Také dospělí přispívají k obecnému zmatení při rozhovoru svou netrpělivostí, znechucením a únavou, což může působit rušivě. Při komunikaci s vrstevníky je tomu však jinak. Sdělení pubescentů obsahují komunikační styly, které jsou typické užíváním určitých obrátů a specifickým oslovením. Vše vede k tomu, aby byla upoutána pozornost na řečníka a na jeho originalitu.

Podle Říčana (2004) se v tomto období mění vztah jak ke škole, tak i k rodině. Změna postojů ke škole vychází z kritičnosti pubescenta k požadavkům a normám dospělých. Také zpochybňují význam školních znalostí. Vztah k učiteli je v tomto období také jiný. Pubescent díky rozvoji své vlastní identity proměňuje citové vazby ke svým rodičům i rodině. Všechny vztahy se odehrávají v sociálním prostředí. Pokud hovoříme např. o prostředí ve škole, můžeme takovouto situaci označit jako výchovnou situaci.

### **Sociální prostředí**

Podle Řezáče (1998) je dnes dostatečně prozkoumán efekt první interakce dítěte s prostředím. Autor si pokládá otázku: „co tedy chápat pod pojmem sociální prostředí“? Sociální prostředí lze vymezit jako integrovaný sociální systém, který je tvořen lidmi, jejich vzájemnými vztahy a společnými aktivitami. Nedílnou součástí sociálního prostředí jsou také produkty těchto aktivit a vztahů, které mohou být jak materiální, tak i duchovní povahy. Autor dělí sociální prostředí na 3 typy: *mikrosociální prostředí*, *mezosociální prostředí* a *makrosociální prostředí*.

V souvislosti s růstem a sílením organismu víme, že se jedná o velmi důležité období z hlediska vývoje jedince. Působí zde různé podněty, které ovlivňují jejich zdraví. Žáci by se měli seznámit s tím, jak o své zdraví pečovat a také jak k němu přistupovat ve svém životě. Nesmíme zapomenout na smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví.

### 3 VYBRANÉ PRVKY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Zdravý životní styl je téma velmi obsáhle, ale důležité. Dospívání představuje období, ve kterém dítě získává mimo jiné i sociální a zdravotní návyky. Všichni víme, že rodiče by měli jít dětem příkladem. Právě oni mají největší podíl v tom, jak se bude utvářet zdravý životní styl jejich dětí. Pokud dítě nejednou vidí u rodiče, ale i např. u prarodiče, jak intenzivně kouří, pije nadměrné množství alkoholu, stravuje se nezdravě, má sedavý způsob života, lze předpokládat, že dítě je vystaveno tomuto také.

Celá tato závěrečná kapitola teoretické části bakalářské práce pojednává o zdravém životním stylu, rizikovém chování u dospívajících a rodině. Do této kapitoly jsem zařadila i tematiku školy. Škola má povinnost učit své žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní i sociální zdraví. Stejně jako škola učí své žáky, tak i rodina učí, upevňuje a buduje u svých dětí správné životní návyky, které se podílí na zdravém životním stylu.

#### 3.1 Zdravý životní styl v období puberty

Nezbytnou podmínkou ke zlepšení zdraví a zdravého životního stylu u žáků staršího školního věku je neustále budovat správné stravovací návyky. Školní docházka představuje období, kdy se žák dostává do kontaktu se stravováním ve školním prostředí. Dítě se tak setkává s novou „jídelní situací“. Výživa je velmi důležitá pro růst a zrání žáků tohoto věku. Ke správné životosprávě se řadí zdravé stravování, také dostatek tekutin, pohybu, vhodné trávení volného času, pravidelná relaxace, přiměřený spánek aj.

##### 3.1.1 Zdravá výživa a pitný režim

Jak uvádí Svačina (2008), výživa ve školním věku musí pokrývat energetické nároky organismu a musí zabezpečovat přísun **všech důležitých živin** ve formě: sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálních látek a vody přiměřeně k věku i zdravotnímu stavu. Jako problematické se ukazuje např. nedostatečný přísun železa u dívek, což pramení z menstruačních ztrát, dále nedostatek vápníku, fosforu nebo třeba hořčíku. Nutriční nerovnováha pramení z výživového stylu rodiny, ale i vlastního návykového chování každého jedince. Je smutné, že školní stravování ve starším věku u žáků není tak zcela samozřejmé jako u žáků mladších. Starší žáci dostávají od svých rodičů peníze, za které si

nakupují potraviny dle svého vlastního výběru. Tyto potraviny jsou často vybírány podle skupinové preference (sladkosti, kola, uzeniny aj.). Nesmím zapomenout, že jako nežádoucí se také jeví i nevhodně rozložené stravování během dne.

Stravováním žáků se zabývá také Kotulán (2005). Autor uvádí, že v současné době většina dětí konzumuje tzv. „rychlá jídla“, která se prodávají v zařízeních pro **rychlé občerstvení** – bufety, stánky atd. K narušení stravovacích návyků dochází i při přejídání nebo naopak při podmíněné poruše příjmu potravy. Tyto stravovací poruchy se vyskytují už ve velmi nízkém věku, zvláště u děvčat. Působí zde celá řada faktorů, které výživu ovlivňují. Uvedu tabulku, podle Konopky (2004):

Faktory ovlivňující výživu

Klima	Medicína	Věda	Škola	Příjem	Zemědělství
Náboženství	Rodina	Kultura	Společnost	Tradice	Média
Geogr. poloha					

**Obrázek 7** Faktory ovlivňující výživu podle Konopky

Zde uvádím obecný přehled podle Konopky (2004) co je pro žáky v období puberty **nezdravé**:

### 1. Tzv. prázdné kalorie

- *potraviny obsahující cukr – např. čokoláda - (omezit mlsání).*
- *pečivo z bílé mouky – bílý chléb, housky, rohlíky, koláče, atd.*
- *tuky – smažená jídla, palačinky, tučné párky, hranolky atd.*
- *alkohol aj.*

### 2. Potraviny obsahující vysoký oxidující cholesterol

- *Sušené plnotučné mléko*
- *Sušená vejce*
- *Pečivo z másla a mléka*
- *Třené druhy sýrů*
- *Všechny potraviny s vysokým obsahem cholesterolu aj.*

Co je pro jedince v období puberty zdravé a vhodné z hlediska stravování? Je sice fakt, že „dětská potravinová pyramida“ dosud není vytvořena, ale dá se vycházet z potravinové pyramidy pro dospělou populaci.

Obr. č. 3 Výživová doporučení



Obrázek 8 Potravinová pyramida (Prevence nemoci a zdraví)

Podle poradenského centra Výživa dětí (2007) je každá skupinka potravin nacházejících se v pyramidě nositelem některých živin, které potřebujeme – zvláště jedinci v období puberty by měli mít **pestrý jídelníček**, protože se jejich organismus stále vyvíjí. Jídla z jedné skupiny nelze nahradit jídlem z jiné skupiny. Potraviny v dolním patře pyramidy, např. pečivo, rýže a těstoviny se doporučuje konzumovat tři až pět porcí denně. Čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. Na vrcholu jsou pak ty potraviny, které bychom měli my i naše děti jíst spíše jen výjimečně.

### Pitný režim

Fořt (2004) zdůrazňuje, že na příjem tekutin bychom neměli zapomínat, protože pít se musí. Přesto je známo, že lidé konzumují velmi málo tekutin. Základ pro pitný režim představuje především **čistá voda**, která je kvalitní. Během dne by se mělo vypít asi **1,5 až 2 litry vody**. Jak se tedy liší „nápoje“ od čisté vody? Je to v obsažení rozpustných, ale také nerozpustných látek. Nelze považovat za vhodnou konzumaci tekutin např. sladké limonády s vysokým obsahem jednoduchých cukrů, kofeinové nápoje např. colu, kofolu,

alkohol, mléčné výrobky (nehasí žízeň), energetické a jointové nápoje. Tyto nápoje nejsou určeny ke kompletní celodenní dávce tekutin. Příjem „správných“ tekutin nám snižuje riziko **dehydratace**. Za „správné“ tekutiny tedy považovat: pitnou a stolní vodu, čerstvé zeleninové „výluhy“ a ovocné čaje. Některé čaje ve větších množstvích nejsou vhodné pro děti: bylinkový, černý a zelený. Základní pravidla o pitném režimu, která bychom měli znát podle Fořta (2004):

- *pít balenou stolní vodu nebo stolní vodu ochucenou džusem nebo šťávou např. z pomeranče, citronu nebo grapefruitu. Dětem je vhodné nabídnout malé množství ovocného „sirupu“.*
- *vyhýbat se minerálním vodám s vysokým obsahem sodíku.*
- *omezit konzumaci limonád a slazených minerálních vod.*
- *nepít ovocné „nektary“ jako hlavní tekutinu během dne.*
- *požadovaným, nikoliv jediným denním nápojem je čerstvě vylisovaná šťáva z kvalitního zralého ovoce.*

Podle Kunové (2004) způsobuje nedostatečný příjem tekutin u školních dětí dehydrataci a tím snížení psychické výkonnosti. Může dojít k bolestem hlavy, nesoustředěnosti, nevolnosti až křečím.

### **3.1.2 Tělesná výchova - jako součást výchovy ke zdravému životnímu stylu**

Jak uvádí Mužík (2004), nedostatečná pohybová aktivita může zapříčinit různá onemocnění. Velmi cenné jsou *psychoregulační* a *psychorelaxační* účinky pohybových činností. V současnosti neplní školní tělesná výchova pouze funkci sportovní, ale více se soustřeďuje na zájmy pedagogické a zdravotní. Tělesná výchova přispívá k pohybové aktivitě, ke zdravému životnímu stylu a zejména vytváří vhodné podmínky pro odpovídající pohybový režim žáků. Pohybové aktivity mohou realizovat všichni učitelé na škole a to formou: *pohybové činnosti před výukou* (tato forma tělesné výchovy je prospěšná zejména na 1. stupni základní školy), *pohybové činnosti během výuky* (tyto

tělovýchovné chvílky se realizují ve výuce tehdy, pokud se u žáků zpozoruje únava), *pohybové činnosti o přestávkách* (každá škola by měla žákům vytvořit odpovídající podmínky pro pohybově rekreační trávení přestávek).

Podle Mužíka (2004) jsou další pohybové aktivity často realizovány prostřednictvím *školní družiny*. Pro žáky ze zdravotním oslabením je možné využít nepovinného předmětu - *zdravotní tělesná výchova*. Častým zdravotním oslabením u žáků na základní škole je: **oslabení pohybového systému** (poruchy držení těla, svalová nerovnováha, změny ve vývoji kyčelního kloubu a v klenbě nožní), **oslabení vnitřních orgánů** (kardiorespirační onemocnění, respirační onemocnění tzv. „alergie horních cest dýchacích“), **oslabení smyslových orgánů** (různé vady zraku a sluchu). V souvislosti s ovlivňováním zdraví jsou významné tři složky zdatnosti: *aerobní zdatnost* (pohybová činnost trávající nejméně 15 minut, která je v rozmezí 60 – 90 procentech maximální srdeční frekvence ( $SF_{max}$  vzorec = 220 tepů/min. minus věk člověka), *svalová zdatnost* (svalovou sílu, vytrvalost a flexibilitu pohybu, pohyblivost a ohebnost) a složení těla (představuje množství tělesného tuku a ostatní tělesná hmoty). Složení těla lze upravovat aerobním cvičením a příjmem nízko-energetické potravy.

### 3.1.3 Volný čas

Volný čas podle Hofbauera (2004) představuje oblast života a výchovy, později očekávání i rizika. Jde tedy o čas, který zbývá po pracovních i nepracovních povinnostech. Tato teorie tzv. zbytkové, rezidiální teorie je rozšířena zejména v Německu. Jako hlavní funkcí volného času je **odpočinek a zábava** – regenerace pracovních i duševních sil. Jak vypadá volný čas dnešní mladé generace? Někteří mladí lidé volný čas využívat nemohou (**společenská nerovnost** - např. nezaměstnanost, chudoba). Chudoba se promítla přímo do osudu mnoha dětí, mladistvých a znemožňovala jejich zdravý tělesný, psychický a sociální vývoj. Nelze hovořit jen o chudobě, dalším zdrojem sociálního vyloučení znemožňující vyžít volný čas se staly: **netolerance, xenofobie a rasismus**, v našem případě jde především o soužití s romským etnikem. Zhoršení situace je v oblasti životní nejistoty a schopnosti pokrýt finanční náročnost se dosti promítá do života rodin a jejich dětí. Jsou i jiné případy (opačné), kdy někteří svůj volný čas odmítají na základě vlastního rozhodnutí. Poté jsou i dospívající jedinci, kteří po skončení vyučování skutečně volný čas mají,



ale nedovedou se v jeho nabídkách a možnostech orientovat. Častě vyskytující reakcí dospívajících na denní stereotyp a nudu bývá i např. **sprejerství**. Podcenění volného času mívá nezřídka za následek vzrůstu **kriminality** (loupežná přepadení, vloupání, rozšiřování drog aj.), proto se dnes u dětí navrhuje snížit věkovou hranici trestní odpovědnosti. Základem všeho je pro děti a mladistvé vytvářet dostatek přitažlivých nabídek pro trávení jejich volného času. Volný čas se prvořadě uplatňuje v rodině. Rodina vytváří vhodné podmínky pro výchovu dětí. Tím se významně spoluvytváří také životní styl rodiny. Velmi pozitivní podmínky pro volný čas vytváří škola. V současnosti např. na Slovensku fungují školská střediska zájmové činnosti uskutečňující: soutěže tvořivosti, vycházky do přírody, sportovní turnaje aj. Uvedu přehled společenských institucí pro výchovu mimo vyučování podle Knotové (2002) jsou to: školní družiny, školní kluby, státní zájmové organizace, dětské domovy, domovy mládeže, základní umělecké školy, jazykové školy, církevní a náboženská společenství aj. Pávková (2008) uvádí základní volnočasové aktivity, jsou jimi: **hra, učení a práce**.

### 3.1.4 Psychická zátěž

Podle Bedrnové (1996) se průběhu života vyskytují situace, které bývají označovány jako náročné. Náročnost situací můžeme rozdělit na tři kategorie: **reálná životní zátěž** (běžné situace typické pro dnešní dobu), **mezní zátěž** (větší vynaložení psychických sil) a **extrémní zátěž** (situace v běžném životě málo obvyklá např. války). Kotulán (2005) dělí zátěž dále na psychickou a fyzickou. Každý člověk vnímá zátěž různě. Zvládání zátěže je úzce spojeno s výchovou v rodině. Pokud jsou děti a mladiství vychováváni jako „skleníkové květinky“ může se to projevit zejména tehdy, půjde-li o situaci, která vyžaduje zvýšenou zátěž. Co může být zdrojem neuropsychické zátěže? Jsou to nepřiměřené úkoly, problémové situace, překážky, konflikty a stres. Stresující podmínky přinášejí těžkosti jak rodičům, tak i dětem (Dvořák, 2005).

### 3.1.5 Denní režim a aktivní odpočinek

Jak uvádí Havlínová (2006), nedostatek odpočinku během dne může vést k přetěžování organismu. Základem denního režimu je soustavnost a pravidelnost práce. Hlavní složky denního režimu: **ranní rituály** (vstávání, oblékání, mytí aj.), **práce a odpočinek dětí**

během pobytu ve škole, čas vymezený na oběd, odpolední vyučování, domácí příprava na vyučování, mimoškolní činnosti, čas určený k zábavě a sebevzdělávání, aktivní odpočinek a spánek. Aktivní odpočinek úzce souvisí s volným časem. Aktivní odpočinek by měl splňovat funkce, které kompenzují jednotvárnou pracovní zátěž a rozvíjí fyzickou zdatnost.

### 3.1.6 Nehody a úrazy

Jak uvádí Křivohlavý (2001), **vhodná opatření** (např. ochranné zátky pro hlavičky obsahující léky, bezpečnostní uzávěrky pro elektrické vodiče, zavádění autosedaček a bezpečnostních pásů v autech) a **bezpečnostní ochrana** (*aktivní ochrana*: jde o ohrožující činnost např. cyklisté, *pasivní ochrana*: se rozumí taková ochrana, která se týká bezpečné úpravy prostředí) zabraňuje vzniku nehody a úrazu. Také **prevence** napomáhá zabránit dětským nehodám a úrazům. Nehody a úrazy jsou výsledkem *interakce člověka s prostředím*. Výzkumy uvádějí, že řada rodičů přeceňuje znalosti svých dětí. Rodiče jsou často přesvědčeni, že hlavní ochranou proti úrazům je „bezpečnostní bdělost“ u dětí (Eichenberger et al., 1990). V praxi jde o sdělení typu: „*musíš si dávat pozor*“, „*budte opatrní, ostražití*“ apod. Nelze se však spokojit jen s bezpečnostním opatřením. Je nutné, aby k této problematice přistupovaly nejen rodiče, ale celá společnost neboť jde o ochranu dětských životů. Jako příklad bych uvedla nošení bezpečnostních přileb u dětí. V Austrálii je od roku 1990 platný zákon, který zavedl povinné nošení cyklistických přileb nejen u dětí. Výsledkem tohoto zákona po prvním roce zavedení bylo snížení úrazů hlavy, a to z 30 % na 75 %. Nejčastější přeceňování vlastní nezranitelnosti je právě u dospívajících.

### 3.1.7 Spánek

Podle Starého a Hrdličky (2008) je spánek nepostradatelnou a přirozenou potřebou člověka. Havlíková a kol. (2006) označují spánek jako nejdůležitější formu odpočinku. U vyvíjejícího organismu může nedostatek spánku způsobit až zabrzdění vývoje. Potřeba spánku u žáků mezi 10 až 15 rokem **je kolem 9 - 10 hodin**. Probuzení s dobrou náladou, bez pocitů únavy je výsledkem kvalitního spánku.

Jak uvádí Bedrnová (1999) spánek představuje jednu třetinu času, kterou máme každý den k dispozici. Potřeba spánku úzce souvisí s celkovou fyzickou konstitucí, zdravotním stavem a psychikou. Spánkový režim v období dospívání by měl být už relativně vyrovnaný.

### 3.2 Rizikové chování působící u žáků 2. stupně ZŠ

#### - Alkoholismus

U mladistvých lidí se stále častěji vyskytuje užívání alkoholu. Ke konzumaci alkoholu je společnost velmi tolerantní. Alkoholismus je podle Bártlové (1998) chápán jako: nadměrné či pravidelné užití alkoholu. Tento sociálně patologický jev má nepříznivý dopad na jedince, ale i celou společnost. Závislost na alkoholu u mladistvých se vytváří velmi rychle.

#### - Drogová závislost

Podle Illese (2002) neustále narůstá počet lidí závislých na drogách a věková hranice, kteří přicházejí do kontaktu s drogami, se neustále snižuje. Termín drogová závislost znamená: **požívání všech druhů drog i alkoholu**. Experimentování s drogami začíná už na základní škole. Drogová závislost úzce souvisí s životním stylem jedinců v období puberty. Neschopnost vyrovnat se s osobními problémy např. narušené sociální vztahy v rodině, špatný prospěch ve škole může vést až ke drogové závislosti. Základem pro předejití kontaktu s drogou, je předat dospívajícím co nejvíce informací, především od svých rodičů. Na otázku, proč a jak vzniká drogová závislost, existuje mnoho různých názorů. Uvedu přehled faktorů (příčin) podle Illese: *faktory farmakologické (droga), faktory somatické a psychické (osobnost), faktory environmentální (prostředí, rodina), faktory percipitující (podnět)*.

Co se tedy rozumí pod pojmem droga? Termín droga definuje Bártlová (1998) jako syntetickou látku, která působí na naši psychiku a ovlivňuje naše prožívání, což vede až k závislosti. Členění drog lze rozdělit podle WHO do následujících skupin: **alkoholo-barbiturátový typ** (např. diazepam), **amfetaminový typ**, **kanabisový typ** (např. hašiš, marihuana), **kokainový typ**, **halucinogenní typ** (LSD), **opiátový typ** (např. Alnagon), **solvenciový typ** (např. toluen), **nikotinismus** a **kofeinismus**. Jiné dělení drog, které se často užívá v literatuře, je na tzv. měkké a tvrdé drogy nebo lehké a těžké drogy.

Tématikou drog se u nás dále zabývá Skácelová (2003), která uvádí, že jako vhodné se jeví především minimální preventivní programy (MPP) ve školách. Podle ní mají školská zařízení prioritní postavení v systému primární prevence. Preventivní programy a úzká spolupráce rodičů vede k naplňování prevence. Efektivně hodnoceny byly např. interaktivní programy pro žáky vedené peer aktivisty, přednášky a besedy. Další forma preventivní strategie v rámci základního vzdělání je výchova ke zdravému životnímu stylu. Podle Kotulána (2005) se mnohem častěji než problémy s drogami setkávají učitelé u svých žáků se **vznikem a rozvojem kuřáckých návyků**.

#### - **Hazardní hry a PC hry**

Podle Musila (2006) přinesla nová doba hraní automatů, rulet i sázení. Nejčastější motivací k „hře“ je naha po rychlém zbohatnutí, touha po vzrušení nebo otázka životního stylu. Za vidinou jisté výhry se hráč ve většině případů zadluží. U dospívajících se nejčastěji objevují závislosti na počítačích. Často se setkávám s užitím názvu tzv. patologické hráčství – gambling. Jak uvádí Vágnerová (2008), patologické hráčství je charakteristické nadměrné zaujetí hrou.

### **3.3 Výchova ke zdraví na základních školách**

Jak uvádí Kotulán (2005), zdravý životní styl či správné dodržování životosprávy má důležitý význam pro zdravotní stav jedince, ale i celé společnosti. Zdravotní výchova přispívá k tomu, aby děti, dosáhli takového jednání, které vede k ochraně zdraví svého i zdraví ostatních. Zdravotnické znalosti nám dává mimo rodiny i škola, jako mnohdy poslední vzdělávací instituce. Výuka na základní škole se zaměřuje na znalosti výrazně preventivního charakteru.

Uvedu **10 tematických okruhů zdravotní výchovy** na základní škole podle Kotulána (2005): *zdraví* (individuální a společenský význam), *tělověda* (základní informace o skladbě a funkci důležitých tělesných orgánů a soustav), *správná životospráva* a osobní hygiena (výživa, spánek, pohyb atd.), *péče o životní prostředí* (zdravé bydlení, větrání, vytápění, úklid atd.), *nakažlivé nemoci* (mikroby jako původci nákaz), *prevence úrazů a otrav* (příčiny úrazů atd.), *základy první pomoci* (ošetření ran, zástava krvácení, otravy, popálení atd.), *problematika toxikomanie* (škodlivost v mladistvém věku), *výchova*

*k rodičovství* (význam rodiny pro děti a celou společnost atd.) a *zdravotnická zařízení* (např. Český červený kříž).

### **Program ŠPZ**

Podle Havlínové a kol. (2006) je program *Škola podporující zdraví* prvním programem v České republice, který přinesl po roce 1989 ucelený pohled v pojetí školy, vzdělání a pedagogiky. Cílem podpory zdraví je umožnit všem lidem svobodné rozhodování o svém zdraví. Uvedu hlavní zásady programu podpory zdraví ve škole podle Havlínové a kol.:

#### **První pilíř: Pohoda prostředí**

- Pohoda věcného prostředí
- Pohoda sociálního prostředí
- Pohoda organizačního prostředí

#### **Druhý pilíř: Zdravé učení**

- Smysluplnost
- Možnost výběru a přiměřenost
- Spoluúčast a spolupráce ve výuce
- Motivující hodnocení

#### **Třetí pilíř: Otevřené partnerství**

- Škola jako model demokratického společenství
- Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce

Jak uvádí Kotulán (2005), program Zdravá škola působí ve třech hlavních směrech:

**Zlepšování prostředí školy a jejího okolí** - prostředí školy by mělo maximálně podporovat přístup ke zdraví. V tomto případě lze uplatnit řadu podnětů, které zdůrazní kladný postoj školy ke zdraví u žáků. Zdravá škola také realizuje ozdravné aktivity ke kterým patří např. vylepšování systému stravování žáků.

**Posílení výchovy ke zdraví a zdravému způsobu života** – témata zaměřená na zdraví jsou zahrnuta do různých předmětů. Zdravovědné informace by měli být žákům předávány v promyšlené návaznosti.

**Působení školy do okolí (rodina, veřejnost)** – Správně prováděná zdravotní výchova působí mimo jiné i na rodiny žáků. Škola je jedinou státní institucí, která může zachytit příznaky poškození výchovy a zdraví dítěte.

## II. EMPIRICKÁ ČÁST

## 4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Téma mé bakalářské práce je značně rozsáhlé, proto jsem se zaměřila pouze na některé oblasti zdravého životního stylu, které mi připadají důležité, zvláště v období puberty, a nad kterými bychom se měli zcela jistě pozastavit a zamyslet. V následující empirické části práce uvádím tabulky s výsledky průzkumu. Pro přehlednost jsem u většiny otázek zařadila i grafické znázornění. Každou zpracovanou otázku doplňuje komentář. Odpovědi v jednotlivých tabulkách jsou uváděny v absolutní hodnotě, zkr. abs. a v relativních hodnotách, tedy v procentech, zkr. %. V této části práce také popisuji, jak žáci odpovídali ve skupinové diskusi, kterou jsem zvolila pro hlubší získání informací.

Jelikož jsem chtěla zjistit informace od většího počtu respondentů, vybrala jsem si pro svou empirickou část bakalářské práce **kvantitativní výzkum**.

### Etapy výzkumu

Po prostudování základní literatury jsem si stanovila pracovní předpoklady:

- Stanovit cíl výzkumu, dílčí cíle a výzkumné otázky
- Vybrat vhodný výzkumný vzorek žáků 9. tříd ZŠ ve Zlínském kraji
- Stanovit vhodnou metodu sběru dat – dotazníkové šetření
- Správně sestavit výzkumný nástroj - dotazník
- Realizovat předvýzkum a výzkum na vybraném vzorku žáků
- Analyzovat a zpracovat získaná data
- Vypracovat bakalářskou práci

### 4.1 Specifikace cíle a výzkumné otázky

#### Obecný cíl:

Jako obecný cíl mého výzkumu bylo zmapovat zdravý životní styl žáků 9. tříd ZŠ ve Zlínském kraji.

Z obecného cíle vychází **dílčí cíle**:

- zmapovat stravovací návyky u žáků 9. tříd ZŠ.



Vzhledem k obsáhlosti samotného tématu „stravování“ se nebudu zabývat touto problematikou co do kvality a nutričních hodnot, ale pouze zhodnotím tuto oblast z hlediska potravinové pyramidy (tzv. správná skladba výživy).

- zjistit režim dne (aktivního i pasivního) žáka (spánek, vstávání do školy, přestávky ve škole, odpolední vyučování, domácí přípravu na vyučování, volný čas aj.).
- získat poznatky o pohybové aktivitě dotazovaných žáků.

Na základě stanovených cílů byly formulovány tzv. **výzkumné otázky**:

- Mají všichni žáci (tj. 100 %) 9. tříd ZŠ výborný zdravotní stav?
- Stravuje se většina (nad 51 %) žáků 9. tříd ZŠ nezdravě?
- Dodržují dívky více (nad 50 %) pitný režim než chlapci?
- Stravují se žáci (tj. 100 %) 9. tříd nepravidelně?

U výzkumných otázek jsem si určila **kritéria**, která definuji:

### **1. Výborný zdravotní stav u žáka znamená:**

- jedinec netrpí žádným onemocněním

(otázka č. 4 – odpověď *a*)

### **2. Nezdravé stravování znamená:**

- Mít ke snídani bílé pečivo, sladkou buchtu nebo nesnídat vůbec

(otázka č. 12 – odpověď *c, d, e*)

- Mít ke svačině sladkou buchtu nebo bílé pečivo

(otázka č. 14 – odpověď *a, b*)

- Solit si vždy hotová jídla

(otázka č. 21 – odpověď *a*)

- K pití užívat kofolu, kolu nebo jointové a energetické nápoje

(otázka č. 23 – odpověď *e, f*)

- Konzumovat:

- mléčné výrobky méně než 3 týdně

(otázka č. 24 – odpověď c)

- nejíst ryby vůbec nebo jen jednou do roka

(otázka č. 25 – odpověď c, d)

- jíst ovoce a zeleninu jen 1x denně nebo 2x týdně a méně

(otázka č. 27 – odpověď c, d)

- jíst pochutiny 5x denně nebo 3x denně

(otázka č. 28 – odpověď a, b)

### 3. Dodržovat pitný režim znamená:

- Vypít denně min. 1,5l tekutin

(otázka č. 22 – odpověď a, b)

### 4. Nepravidelné stravování znamená:

- Jíst za den méně jak 5x

(otázka č. 22 – odpověď a, b)

- Nesnídat nebo snídat jen někdy

(otázka č. 22 – odpověď a, b)

- Navštěvovat školní jídelnu 2x týdně a méně – popř. nenavštěvovat školní jídelnu

(otázka č. 22 – odpověď a, b)

## 4.2 Výzkumný soubor

Výzkum byl prováděn na třech plně organizovaných základních školách ve Zlínském kraji (tj. školy s prvním i druhým stupněm). Ze základního souboru, který tvořily adresy základních škol jsem pomocí počítačového programu metodou náhodného výběru = reprezentativní soubor (každá osoba základního souboru má stejnou pravděpodobnost se dostat do výběrového souboru) vybrala tři základní školy ve Zlínském kraji. Osoby vybrané náhodným výběrem dobře reprezentují základní soubor. Celkový počet respondentů tvořil 148 žáků 9. tříd ZŠ, počet dívek 76, počet chlapců – 72. tzn. žáci byli ve

věku 14 - 15 let. Vraceny byly všechny dotazníky - termín návratnosti byl zcela v pořádku.

### 4.3 Výzkumné metody

#### Dotazníkové šetření

Pro výzkum jsem užila metodu dotazníkového šetření. Vytvořila jsem vlastní dotazník, při jehož tvoření jsem vycházela z odborné literatury a internetových odkazů. Dotazník tvořil otevřené a polootevřené otázky (viz příloha č. 1). Podstatou dotazníkového šetření je písemné zjišťování dat a informací o respondentovi. Předností je snadná administrace, oslovení velkého počtu respondentů a poté možnost kvantifikace získaných dat. Negativní stránka dotazníkového šetření je v subjektivitě odpovědí a často omezené prostory pro odpovědi. Dotazník celkově obsahoval 39. otázek a všeobecně je zaměřen na zdravý životní styl žáků 9. tříd ZŠ. Každá otázka v dotazníku byla zpracována tabulkou četností. Výsledky byly vyjádřeny jak absolutně (zkratka abs.), tak relativně (zkratka %). Dotazník se

zaměřuje na čtyři hlavní oblasti:

- identifikační znaky žáka ( otázka 1 – 6)
- stravování ve škole a během dne + pitný režim ( otázka 7 – 28)
- denní režim (otázka 29 – 34)
- pohybová aktivita (otázka 35 – 39)

#### Skupinová diskuse

Po vyplnění dotazníků byla vedena se žáky skupinová diskuse. Uvedu příklady doplňujících otázek:

##### 1. Zdraví a zdravý životní styl

Co pro Tebe znamená zdraví? Bavíte se doma s rodiči na téma „Zdraví“? Ve kterém vyučovacím předmětu ve škole jste se tematiku zdraví a zdravého životního stylu setkali? Představ si svůj vlastní „žebříček hodnot“, na kterém místě by podle Tebe bylo zdraví umístěno? Jak ty sám/a dbáš o své zdraví?

## 2. Nakupování v obchodě

Kdybys šel/šla nakupovat do obchodu, jak by vypadal tvůj nákupní vozík – co bys všechno nakoupil pro Tvou denní potřebu (nezapomínej na tvé dosavadní informace o zdravém životním stylu)? Když jdeš nakupovat s rodiči, co nejčastěji vybírají do nákupního vozíku? Ptají se Tě rodiče co bys chtěl/a koupit?

## 3. Návykové látky

Řekni mi, jaký máš názor na drogy, kouření a konzumaci alkoholu? Kdy si myslíš, že děti nejdříve začínají s kouřením, s pitím alkoholu a drogami? Máš nějakého kamaráda/kamarádku, který/která kouří, pije alkohol nebo užil/a drogu? Proč si myslíš, že Tví vrstevníci začínají s kouřením, drogami a alkoholem? Máš nějaké zkušenosti s těmito návykovými látkami?

## 4. Zkušenosti s držním diety

Proč si myslíš, že dívky drží nejrůznější diety? Máš ty sám/a zkušenost s držním diety? Jaké znáš nejčastější poruchy příjmu potravy? Co se Ti na Tvé postavě líbí – nelíbí?

### 4.4 Sběr dat

Pilotní verze dotazníku byla realizován v měsíci říjnu na jedné základní škole v Uherském Brodě. Celkový počet zúčastněných byl 24 žáků. Veškeré získané údaje byly zpracovány. Samotný výzkum probíhal v měsících listopadu a prosince roku 2008. Školy jsem informovala telefonicky. Měla jsem vlastní požadavek, kdyby bylo možné, abych dotazníky rozdala žákům sama a že mimo to, mám ještě pro žáky připravenou práci ve skupinách. Po telefonické domluvě mi tedy vedení každé školy umožnilo realizovat výzkumu vždy po celou vyučovací hodinu, kterou jsem vedla. Jednalo se převážně o hodiny rodinné výchovy. Jedna základní škola chtěla předem poslat dotazník emailem, aby věděli jak dotazník vypadá a jaké obsahuje otázky.

Každý žák dostal dotazník. Na začátek jsme vyzvala jednoho žáka, který přečetl pro celou třídu úvodní instrukce, které bylo potřeba znát, aby nedošlo k chybnému vyplnění dotazníku. Poté jsme společně prošli a vysvětlili si jednotlivé otázky v dotazníku. V průběhu jsem často zdůrazňovala anonymitu dotazníku, aby neměli žáci strach odpovídat pravdivě.

## 5 VYHODNOCENÍ A ANALÝZA VÝSLEDKŮ

Celá tato kapitola předkládá vyhodnocení dotazníkového šetření a také diskusi se žáky.

### 5.1 Vyhodnocení dotazníkového šetření

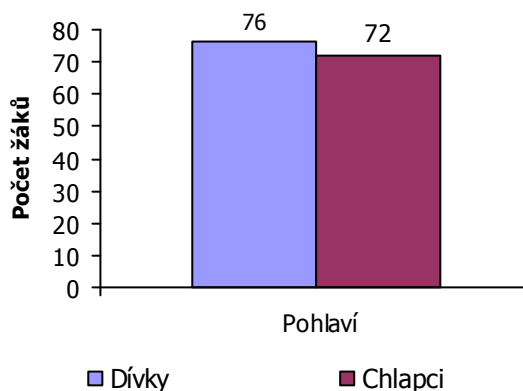
V této kapitole rozebírám jednotlivé otázky z dotazníku. Odpovědi jsou znázorněny v tabulkách a jsou doplněny o graf. U každé otázky jsou zobrazeny dvě tabulky. První tabulka oranžové barvy představuje školy a tabulka modré barvy pohlaví. Každá otázka, tabulka i graf mají přiřazené pořadové číslo. V tabulkách jsou vždy procenta uvedena na dvě desetinná místa. V grafu jsou procenta uvedena na celé číslo.

#### Otázka č. 1: Pohlaví

Tab. 1 Vyhodnocení údajů otázky č. 1

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Chlapec	29	50,00	27	50,00	16	44,44	72	48,6
Dívka	29	50,00	27	50,00	20	55,56	76	51,4
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

Pohlaví a celkový počet žáků



graf č. 1 Vyhodnocení údajů otázky č. 1

#### Komentář:

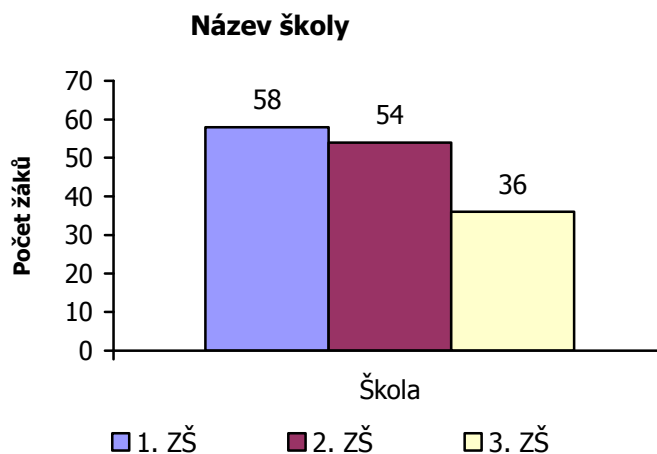
Výzkumu se zúčastnilo celkem **148 žáků** (tj. 100 %) žáků 9. tříd, z toho **76 dívek** (tj. 51 %) a **72 chlapců** (tj. 49 %).

## Otázka č. 2: Napiš název školy, kterou nyní navštěvuješ?

Tab. 2 Vyhodnocení údajů otázky č. 2

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>



graf č. 2 Vyhodnocení údajů otázky č. 2

**Komentář:**

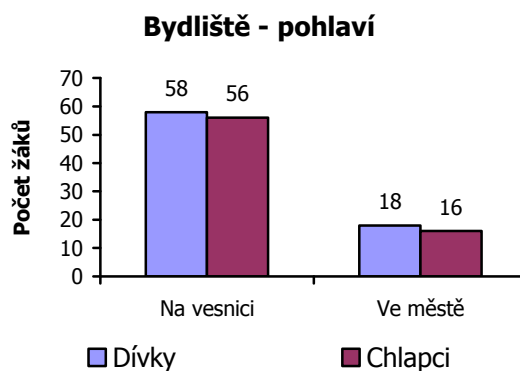
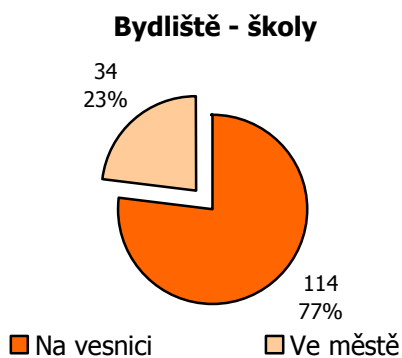
Na 1. ZŠ se zúčastnilo výzkumu celkem 58 žáků (tj. 100 %), z toho 29 dívek (tj. 50 %) a 29 chlapců (tj. 50 %). Na 2. ZŠ se zúčastnilo celkem 54 žáků (tj. 100 %), z toho 27 dívek (tj. 50%) a 27 chlapců (tj. 50 %) a na 3. ZŠ se zúčastnili celkem 36 žáků (tj. 100 %), z toho 20 dívek (tj. 56 %) a 16 chlapců (tj. 44 %). Z celkové souboru žáků je mírná převaha dívek (tj. 4 dívky).

## Otázka č. 3: Bydliště

Tab. 3 Vyhodnocení údajů otázky č. 3

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Na vesnici	58	100,0	20	37,04	36	100,0	114	77,03
Ve městě	0	0,00	34	62,96	0	0,00	34	22,97
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Na vesnici	58	76,32	56	77,78
Ve městě	18	23,68	16	22,22
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>



graf č. 3 Vyhodnocení údajů otázky č. 3

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 114 žáků (tj. 78 %), že bydlí na vesnici a 34 žáků (tj. 22 %) uvedlo, že bydlí ve městě. Z celkového souboru převažují žáci, kteří bydlí na vesnici.

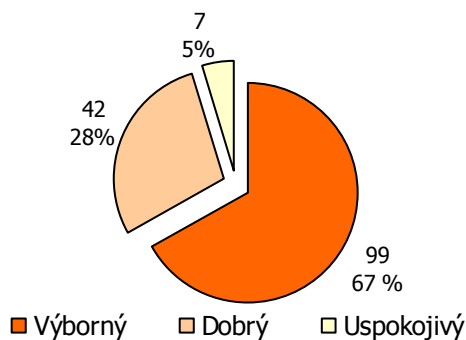
## Otázka č. 4: Své zdraví a zdravotní stav hodnotíš jako? (výzkumná otázka)

Tab. 4 Vyhodnocení údajů otázky č. 4

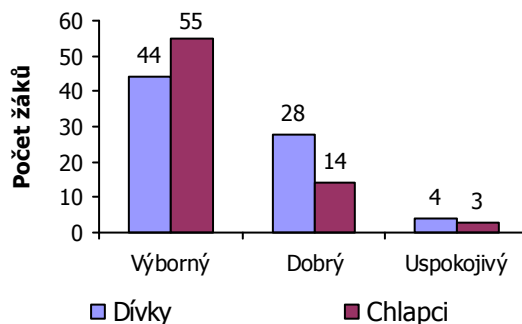
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Výborný	40	68,97	35	64,81	24	66,67	99	66,89
Dobry	15	25,86	16	29,63	11	30,56	42	28,38
Uspokojivý	3	5,17	3	5,56	1	2,78	7	4,73
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Výborný	44	57,89	55	76,39
Dobry	28	36,84	14	19,44
Uspokojivý	4	5,26	3	4,17
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Zdravotní stav - školy



Zdravotní stav - pohlaví



graf č. 4 Vyhodnocení údajů otázky č. 4

**Komentář:**

**Školy:** Z výše uvedených tabulek vyplývá, že ze 148 respondentů uvedlo 99 žáků (tj. 67 %), že má výborný zdravotní stav a uspokojivý zdravotní stav uvedlo 7 žáků (tj. 5 %).

**Pohlaví: dívky** – uspokojivý zdravotní stav uvedly 4 dívky (tj. 5 %). **Chlapci** – uspokojivý zdravotní stav uvedli 3 chlapci (tj. 4 %).

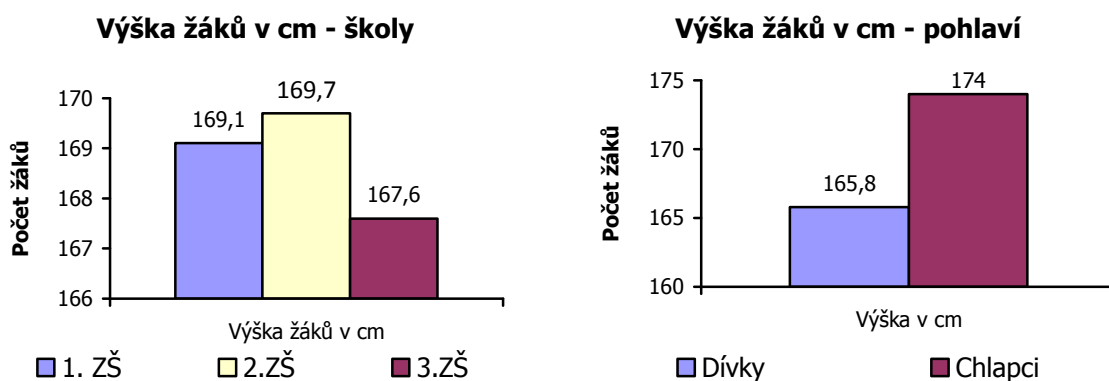


## Otázka č. 5: Jaká je tvá výška?

Tab. 5 Vyhodnocení údajů otázky č. 5

ODPOVĚDI	ŠKOLA						PRŮMĚR	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Výška v cm	169,1	-	169,7	-	167,6	-	168,9	-
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>148</b>	<b>-</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Výška v cm	165,8	-	174,0	-
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>-</b>



graf č. 5 Vyhodnocení údajů otázky č. 4

**Komentář:**

*Školy:* výsledky - **1. ZŠ** vyšla průměrná výška žáka *169,1 cm*. Na **2. ZŠ** vyšla průměrná výška u žáka *169,7 cm*. A na **3. ZŠ** vyšla průměrná výška žáka *167,6 cm*.

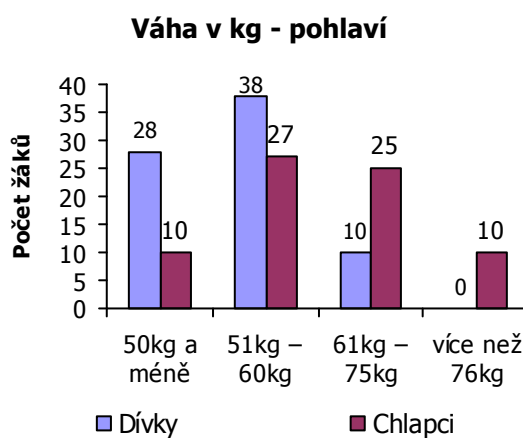
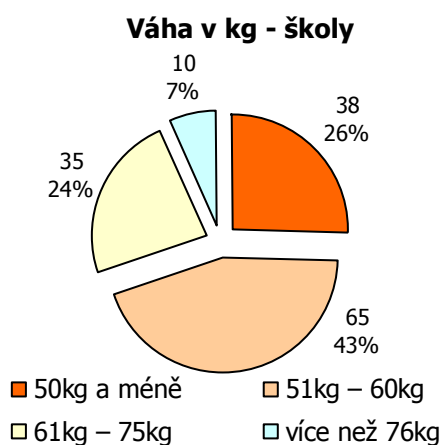
*Pohlaví:* výška dívek vyšla *165,8 cm* a u chlapců *174 cm*. Jak uvádí literatura - průměrná výška dívek je kolem *164 cm* a u chlapců kolem *171 cm*.

## Otázka č. 6: Kolik vážíš?

Tab. 6 Vyhodnocení údajů otázky č. 6

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
50kg a méně	15	25,86	13	24,07	10	27,78	38	25,68
51kg – 60kg	27	46,55	25	46,30	13	36,11	65	43,92
61kg – 75kg	12	20,69	13	24,07	10	27,78	35	23,65
více než 76kg	4	6,90	3	5,56	3	8,33	10	6,76
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
50 kg a méně	28	36,84	10	13,89
51kg – 60kg	38	50,00	27	37,50
61kg – 75kg	10	13,16	25	34,72
více než 76kg	0	0,00	10	13,89
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>



graf č. 6 Vyhodnocení údajů otázky č. 6

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 65 žáků (tj. 44 %), že má váhu mezi 51 kg – 60 kg a 10 žáků (tj. 7 %) uvedlo, že má váhu větší než 76 kg.

*Pohlaví:* dívky – z 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 38 dívek (tj. 50 %), že má váhu mezi 51 kg – 60 kg a váhu větší než 76 kg neuviedla žádná dívka (tj. 0 %). Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 27 chlapců (tj. 38 %) uvedlo, že má váhu mezi 51 kg – 60 kg, 25 chlapců (tj. 35 %) uvedlo, že má váhu mezi 51 kg – 60 kg a váhu větší než 76 kg uvedlo 10 chlapců (tj. 14 %).

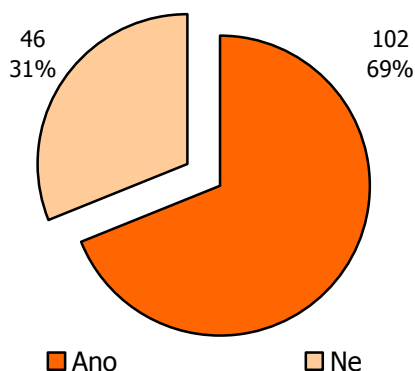
## Otázka č. 7: Myslíš, že rodiče mají vliv na to, jak se stravuješ?

Tab. 7 Vyhodnocení údajů otázky č.7

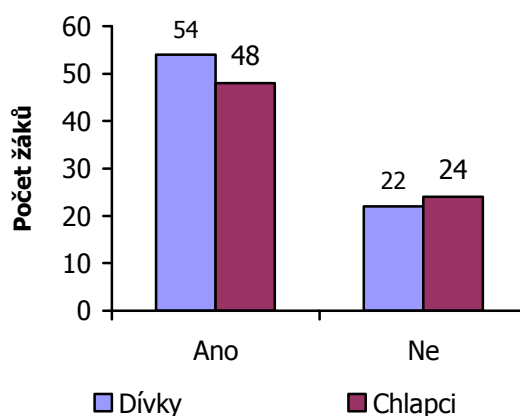
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Ano	38	65,52	35	64,81	29	80,56	102	68,92
Ne	20	34,48	19	35,19	7	19,44	46	31,08
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Ano	54	71,05	48	66,67
Ne	22	28,95	24	33,33
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Vliv rodičů na stravování žáka - školy



## Vliv rodičů na stravování žáka - pohlaví



graf č. 7 Vyhodnocení údajů otázky č. 7

**Komentář:**

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 102 žáků (tj. 69 %), že rodiče mají vliv nato jak se stravují a 46 žáků (tj. 32 %) uvedlo, že rodiče nemají vliv nato jak se stravují.

**Pohlaví:** dívky - z 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo, 22 dívek (tj. 29 %), že rodiče nemají vliv nato jak se stravují. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 24 chlapců (tj. 33 %) uvedlo, že rodiče nemají vliv nato jak se stravují.

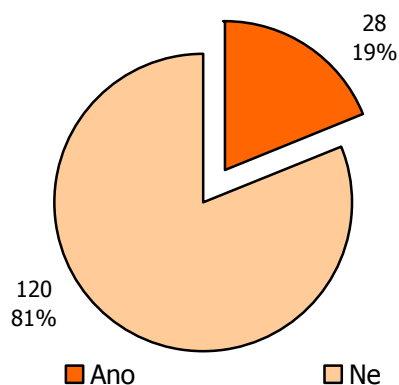
## Otázka č. 8: Držel/a, popř. držíš ty sám/sama dietu, za účelem zhubnout?

Tab. 8 Vyhodnocení údajů otázky č. 8

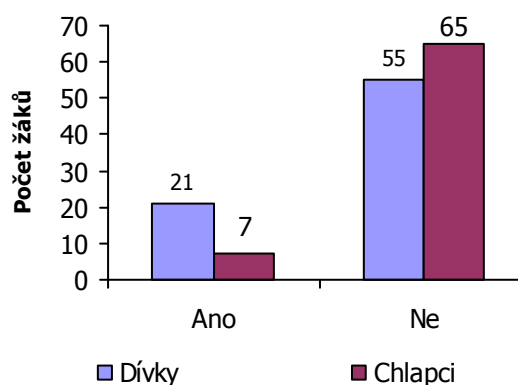
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Ano	13	22,41	11	20,37	4	11,11	28	18,92
Ne	45	77,59	43	79,63	32	88,89	120	81,08
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Ano	21	27,63	7	9,72
Ne	55	72,37	65	90,28
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Zkušenosti s držním diety - školy



## Zkušenosti s držním diety - pohlaví



graf č. 8 Vyhodnocení údajů otázky č. 8

## Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 120 žáků (tj. 81 %) uvedlo, že nemají zkušenosti s držním diety.

Z tabulky dále vyplývá, že na **1. ZŠ** uvedlo 13 žáků (tj. 22 %), že mají zkušenosti s držním diety, na **2. ZŠ** uvedlo 11 žáků (tj. 20 %), že mají zkušenosti s držním diety.

A na **3. ZŠ** uvedli 4 žáci (tj. 11 %), že mají zkušenosti s držním diety

**Pohlaví:** dívky - z 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo, 55 dívek (tj. 72 %) uvedlo, že nemají zkušenosti s držním diety. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 65 chlapců (tj. 91 %), že nemají zkušenosti s držním diety

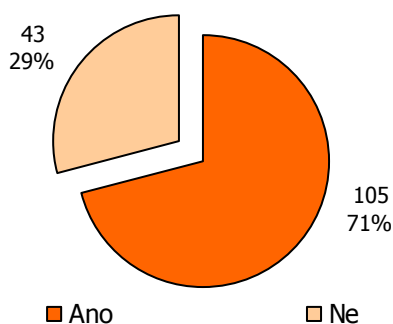
## Otázka č. 9: Jsi spokojen /á se svou postavou?

Tab. 9 Vyhodnocení údajů otázky č. 9

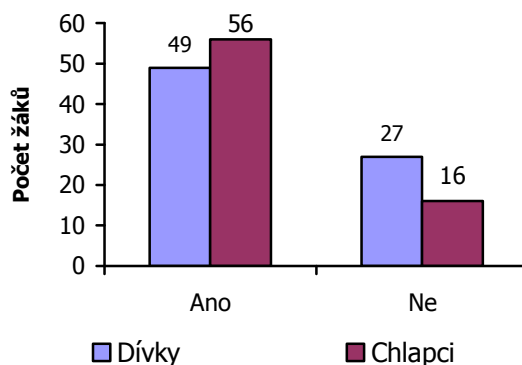
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Ano	38	65,52	37	68,52	30	83,33	105	70,95
Ne	20	34,48	17	31,48	6	16,67	43	29,05
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Ano	49	64,47	56	77,78
Ne	27	35,53	16	22,22
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Spokojenost s vlastní postavou - školy



## Spokojenost s vlastní postavou - pohlaví



graf č. 9 Vyhodnocení údajů otázky č. 9

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 105 žáků (tj. 71 %), že jsou spokojeni se svou postavou, 43 žáků (tj. 29 %) uvedlo, že nejsou spokojeni se svou postavou.

*Pohlaví:* dívky - z 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 27 dívek (tj. 36 %) uvedlo, že nejsou spokojeni se svou postavou. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo, 16 chlapců (tj. 22 %) uvedlo, že nejsou spokojeni se svou postavou.

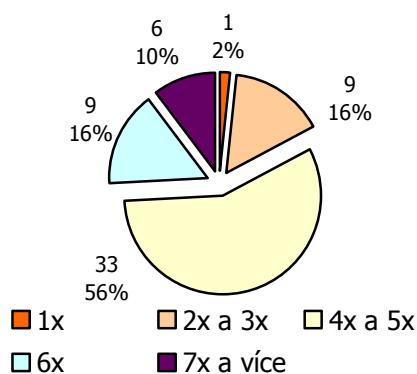
## Otázka č. 10: Kolikrát za den obvykle jíš? (výzkumná otázka)

Tab. 10 Vyhodnocení údajů otázky č. 10

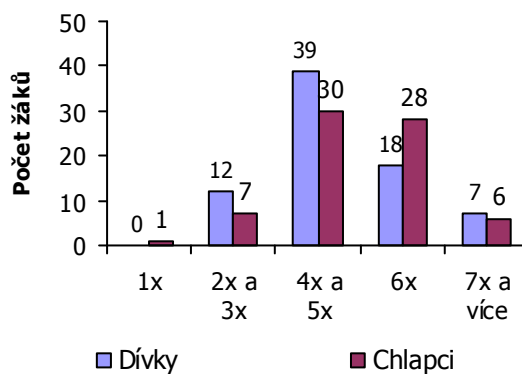
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
1x	1	1,72	0	0,00	0	0,00	1	0,68
2x a 3x	9	15,52	9	16,67	1	2,78	19	12,84
4x a 5x	33	56,90	20	37,04	16	44,44	69	46,62
6x	9	15,52	23	42,59	14	38,89	46	31,08
7x a více	6	10,34	2	3,70	5	13,89	13	8,78
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
1x	0	0,00	1	1,39
2x a 3x	12	15,79	7	9,72
4x a 5x	39	51,32	30	41,67
6x	18	23,68	28	38,89
7x a více	7	9,21	6	8,33
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Frekvence stravování za den - školy



## Frekvence stravování za den - pohlaví



graf č.10 Vyhodnocení údajů otázky č. 10

## Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 46 žáků (tj. 31 %), že jí 6x za den a 13 žáků (tj. 9 %) uvedlo, že jí 7x a více za den.

**Pohlaví:** dívky - z 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 25 dívek (tj. 33 %) uvedlo, že jí 6x za den a více. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 34 chlapců (tj. 47 %) uvedlo, že jí 6x za více. Pravidelnost ve stravování je důležitou zásadou, kterou by měli dodržovat všechny děti. Nepravidelnost ve stravování může vést ke zvyšování tělesné hmotnosti a pozdější k nadváze až obezitě.

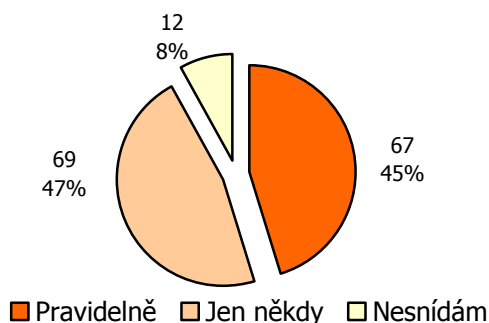
## Otázka č. 11: Snídáš? (výzkumná otázka)

Tab. 11 Vyhodnocení údajů otázky č. 11

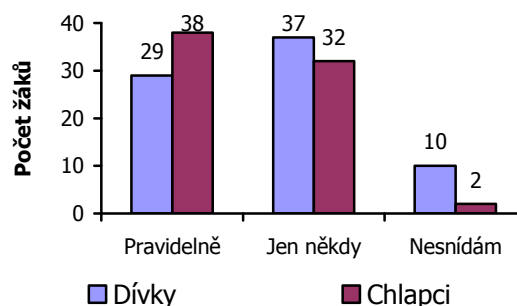
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Pravidelně	21	36,21	26	48,15	20	55,56	67	45,27
Jen někdy	29	50,00	25	46,30	15	41,67	69	46,62
Nesnídám	8	13,79	3	5,56	1	2,78	12	8,11
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Pravidelně	29	38,16	38	52,78
Jen někdy	37	48,68	32	44,44
Nesnídám	10	13,16	2	2,78
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Dodržování snídaně - školy



## Dodržování snídaně - pohlaví



graf č. 11 Vyhodnocení údajů otázky č. 11

## Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 67 žáků (tj. 45 %), že snídá pravidelně, 69 žáků (tj. 47 %) uvedlo, že snídá jen někdy, 12 žáků (tj. 8 %) uvedlo, že nesnídám. **Pohlaví:** dívky - z 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 10 dívek (tj. 13 %) uvedlo, že nesnídám. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedli a 2 chlapci (tj. 13 %) uvedli, že nesnídají vůbec.

Je řada výzkumů, které dokazují, že dítě které nedostatečně snídá nebo nesnídá vůbec je ve škole unavené a nepozorné. Bohužel, čím jsou děti starší, tím více se z jejich jídelníčku snídaně vytrácí. Snídaně představuje pro žáka základní zdroj energie na celé dopoledne ve škole. Vynechání některých denních jídel vede ke zvyšování hmotnosti a poté až k obezitě.

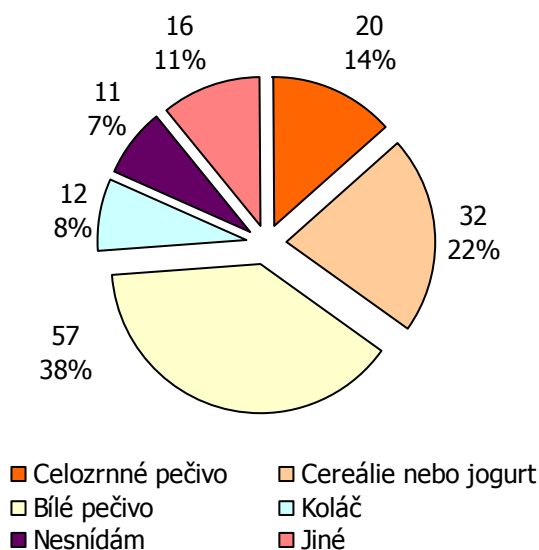
## Otázka č. 12: Co máš nejčastěji k snídani? (výzkumná otázka)

Tab. 12 Vyhodnocení údajů otázky č. 12

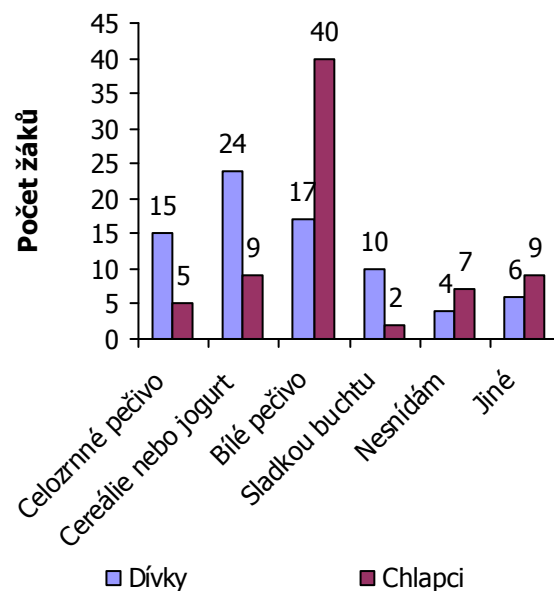
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Celozrné pečivo	12	20,69	7	12,96	1	2,78	20	13,51
Cereálie nebo jogurt	9	15,52	15	27,78	8	22,22	32	21,62
Bílé pečivo	24	41,38	18	33,33	15	41,67	57	38,51
Koláč	7	12,07	3	5,56	2	5,56	12	8,11
Nesnídám	2	3,45	4	7,41	5	13,89	11	7,43
Jiné	4	6,90	7	12,96	5	13,89	16	10,81
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Celozrné pečivo	15	19,74	5	6,94
Cereálie nebo jogurt	24	31,58	9	12,50
Bílé pečivo	17	22,37	40	55,56
Koláč	10	13,16	2	2,78
Nesnídám	4	5,26	7	9,72
Jiné	6	7,89	9	12,50
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Co mají žáci nejčastěji ke snídani- školy



## Co mají žáci nejčastěji ke snídani- pohlaví



graf č. 12 Vyhodnocení údajů otázky č. 12



**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 20 žáků (tj. 45 %), že má nejčastěji ke snídani celozrnné pečivo, 32 žáků (tj. 47 %) uvedlo, že má nejčastěji cereálie nebo jogurt.

*Pohlaví:* dívky – ze 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 15 dívek (tj. 20 %), že má nejčastěji ke snídani celozrnné pečivo, 24 dívek (tj. 32 %) uvedlo, že má nejčastěji cereálie nebo jogurt, 17 dívek (tj. 22 %) uvedlo, že má nejčastěji bílé pečivo, 10 dívek (tj. 13 %) uvedlo, že má nejčastěji koláč/buchtu, 4 dívky (tj. 5 %) uvedly, že nesnídají a 6 dívek (tj. 8 %) uvedlo, že má něco „jiného“. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 5 chlapců (tj. 7 %), že má nejčastěji ke snídani celozrnné pečivo, 9 chlapců (tj. 13 %) uvedlo, že má nejčastěji cereálie nebo jogurt.

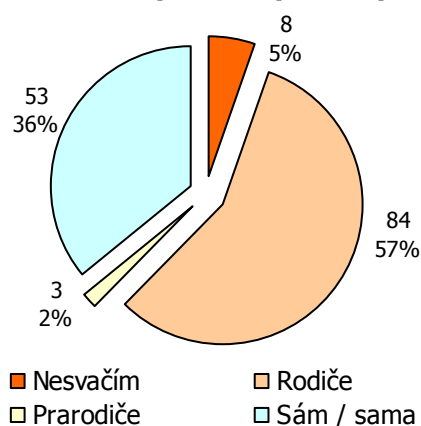
## Otázka č. 13: Pokud svačíš ve škole, kdo ti připravuje svačinu?

Tab. 13 Vyhodnocení údajů otázky č. 13

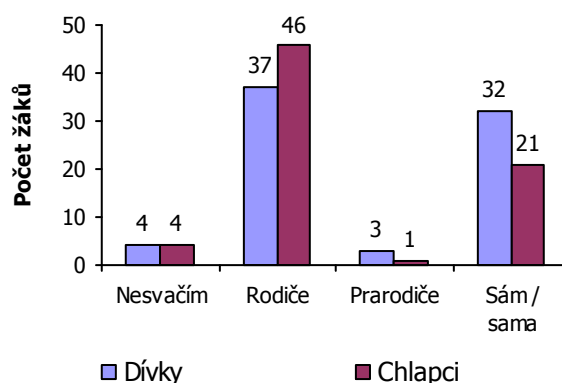
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Nesvačím	5	8,62	3	5,56	0	0,00	8	5,41
Rodiče	27	46,55	32	59,26	25	69,44	84	56,76
Prarodiče	1	1,72	0	0,00	2	5,56	3	2,03
Sám / sama	25	43,10	19	35,19	9	25,00	53	35,81
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Nesvačím	4	5,26	4	5,56
Rodiče	37	48,68	46	63,89
Prarodiče	3	3,95	1	1,39
Sám / sama	32	42,11	21	29,17
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Příprava svačiny do školy – školy



## Příprava svačiny do školy – pohlaví



graf č. 13 Vyhodnocení údajů otázky č. 13

## Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 53 žáků (tj. 36 %) odpovědělo, že si svačinu připravují sami.

**Pohlaví:** dívky – ze 76 dívek (tj. 100 %) uvedly 4 dívky (tj. 5 %), že ve škole nesvačí a 32 dívek (tj. 42 %) odpovědělo, že si svačinu připravují sami. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedli 4 chlapci (tj. 6 %), že ve škole nesvačí a 21 chlapců (tj. 29 %) odpovědělo, že si svačinu připravují sami. Stává se, že starší děti si často do školy chystají svačiny samy, snídani z nejrůznějších důvodů vynechávají a poté stejně na svačinu nemají čas. V tomto případě uvedlo pouze 8 žáků (tj. 5 %), že ve škole nesvačí.

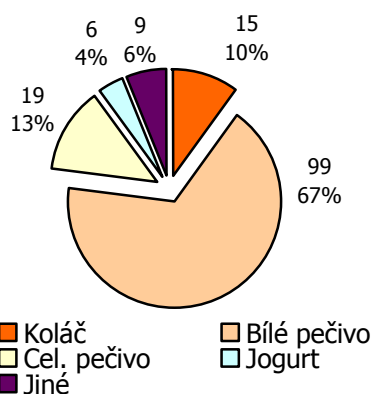
## Otázka č. 14: Ke svačině máš nejčastěji? (výzkumná otázka)

Tab. 14 Vyhodnocení údajů otázky č. 14

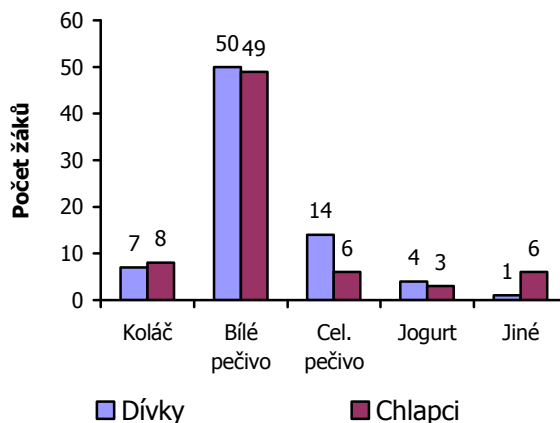
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Koláč	5	8,62	6	11,11	4	11,11	15	10,14
Bílé pečivo	39	67,24	34	62,96	26	72,22	99	66,89
Celozrnné pečivo	8	13,79	6	11,11	5	13,89	19	12,84
Jogurt	4	6,90	2	3,70	0	0,00	6	4,05
Jiné	2	3,45	6	11,11	1	2,78	9	6,08
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Koláč	7	9,21	8	11,11
Bílé pečivo	50	65,79	49	68,06
Celozrnné pečivo	14	18,42	6	8,33
Jogurt	4	5,26	3	4,17
Jiné	1	1,32	6	8,33
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Ke svačině mají žáci nejčastěji - školy



## Ke svačině mají žáci nejčastěji - pohlaví



graf č. 14 Vyhodnocení údajů otázky č. 14

## Komentář:

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 99 žáků (tj. 67 %), že má ke svačině nejčastěji bílé pečivo a 9 žáků (tj. 6 %) odpovědělo, že mají ke svačině něco „jiného“ (párek v rohlíku, tatrunku, pizza, hamburger aj.).

Není pro žáky vhodné, aby konzumovali pouze a ve velké míře jen bílé pečivo. V jídelníčku dospívajících by se mělo objevit převážně celozrnné pečivo, které má dostatek vlákniny a dobře působí na zažívací trakt.

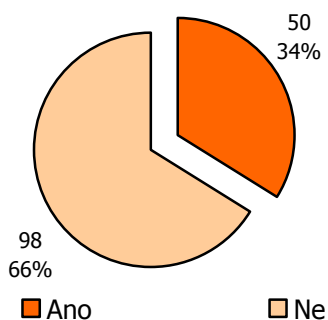
Otázka č. 15: Odebíráš svačiny nebo nápoje prostřednictvím školy (např. školní mléko atd.)?

Tab. 15 Vyhodnocení údajů otázky č. 15

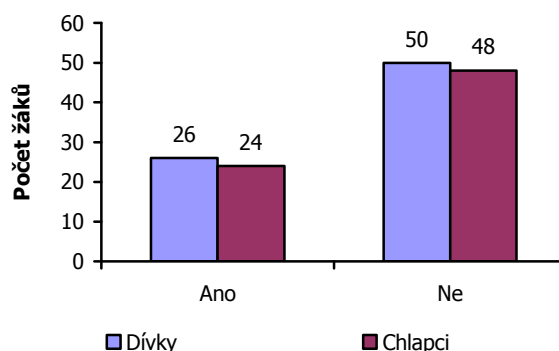
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Ano	25	43,10	11	20,37	14	38,89	50	33,78
Ne	33	56,90	43	79,63	22	61,11	98	66,22
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Ano	26	34,21	24	33,33
Ne	50	65,79	48	66,67
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Odebírání svačin prostřednictvím školy - školy



Odebírání svačin prostřednictvím školy - pohlaví



graf č. 15 Vyhodnocení údajů otázky č. 15

### Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 90 žáků (tj. 66 %), že svačiny prostřednictvím školy neodebírají.

**Pohlaví:** dívky – ze 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 26 dívek (tj. 34 %), že odebírá svačiny prostřednictvím školy. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 24 chlapců (tj. 33 %) odpovědělo, že odebírá svačiny prostřednictvím. Starší žáci často prosazují názory, že si mohou o svém stravování rozhodovat sami. A vybírají si nepříliš vhodné svačiny (párek v rohlíku, tatrunku, hamburger aj.).

## Otázka č. 16: Kolikrát za týden navštěvuješ školní jídelnu? (výzkumná otázka)

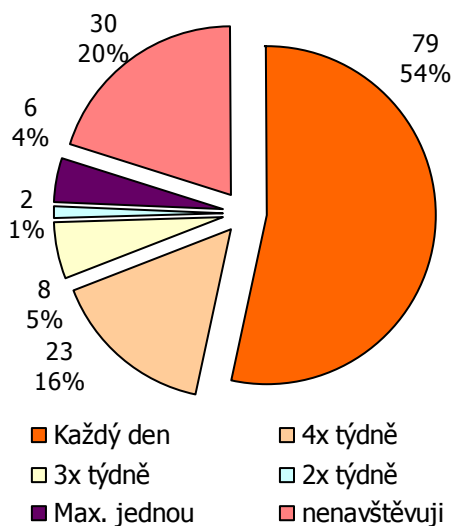
Tab. 16 Vyhodnocení údajů otázky č. 16

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Každý den	32	55,17	37	68,52	10	27,78	79	53,38
4x týdně	6	10,34	11	20,37	6	16,67	23	15,54
3x týdně	3	5,17	0	0,00	5	13,89	8	5,41
2x týdně	0	0,00	0	0,00	2	5,56	2	1,35
Max. jednou	1	1,72	1	1,85	4	11,11	6	4,05
Nenavštěvuji	16	27,59	5	9,26	9	25,00	30	20,27
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

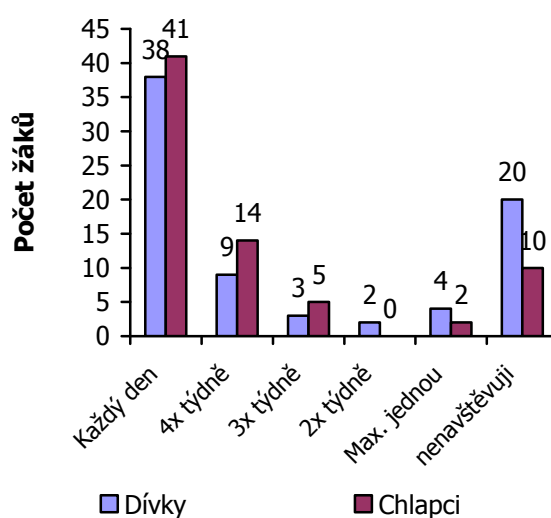
  

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Každý den	38	50,00	41	56,94
4x týdně	9	11,84	14	19,44
3x týdně	3	3,95	5	6,94
2x týdně	2	2,63	0	0,00
Max. jednou	4	5,26	2	2,78
Nenavštěvuji	20	26,32	10	13,89
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Navštěvování školní jídelny - školy



Navštěvování školní jídelny - pohlaví



graf č. 16 Vyhodnocení údajů otázky č. 16

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedla nadpoloviční většina všech - 79 žáků (tj. 54 %), že navštěvují jídelnu každý den, ale 30 žáků (tj. 20 %) uvedlo, že školní jídelnu nenavštěvují.

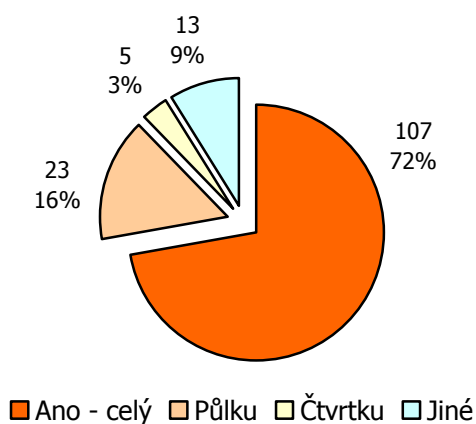
## Otázka č. 17: Sníš k obědu zákusek nebo moučník? (pokud je)

Tab. 17 Vyhodnocení údajů otázky č. 17

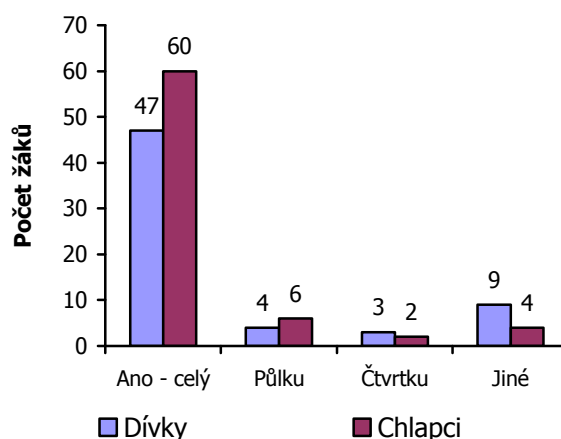
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Ano - celý	42	72,41	34	62,96	31	86,11	107	72,30
Půlku	8	13,79	14	25,93	1	2,78	23	15,54
Čtvrtku	3	5,17	1	1,85	1	2,78	5	3,38
Jiné	5	8,62	5	9,26	3	8,33	13	8,78
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Ano - celý	47	61,84	60	83,33
Půlku	17	22,37	6	8,33
Čtvrtku	3	3,95	2	2,78
Jiné	9	11,84	4	5,56
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Zákusek nebo moučník - školy



Zákusek nebo moučník - pohlaví



graf č. 17 Vyhodnocení údajů otázky č. 17

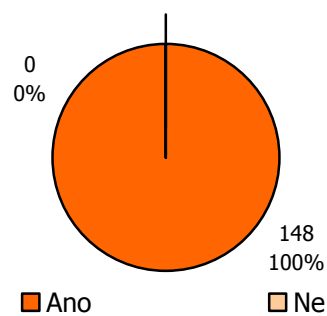
**Komentář:**

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 107 žáků (tj. 72 %), že zákusek nebo moučník sní k obědu celý **Pohlaví:** dívky – ze 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 47 dívek (tj. 62 %), že zákusek nebo moučník sní k obědu celý. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 60 chlapců (tj. 83 %), že zákusek nebo moučník sní k obědu celý. To, že sní školák k obědu celý moučník nebo zákusek nemusí zapříčinit zvýšení hmotnosti.

**Otázka č. 18: Máš možnost si ve školní jídelně vybrat z více druhů jídel?**

Tab. 18 Vyhodnocení údajů otázky č. 18

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		2. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Ano	58	100,0	54	100,0	36	100,0	148	100,0
Ne	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

**Výběr ve školní jídelně z více druhů jídel - školy**

graf č. 18 Vyhodnocení údajů otázky č. 18

**Komentář:**

Školy + pohlaví: jak jde vidět z tabulek i grafů, všechny žáci odpověděli, že mají možnost si ve školní jídelně vybrat z více druhů jídel.

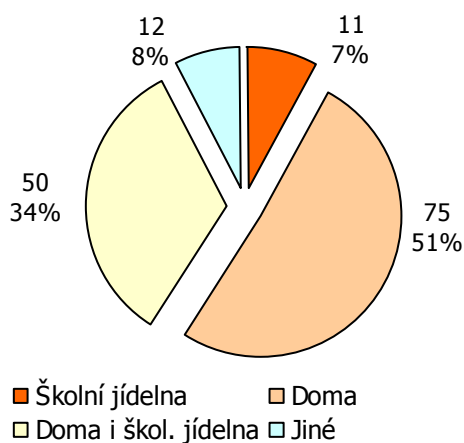
## Otázka č. 19: Pokud by si měl/a možnost si vybrat místo stravování, kde by to bylo?

Tab. 19 Vyhodnocení údajů otázky č. 19

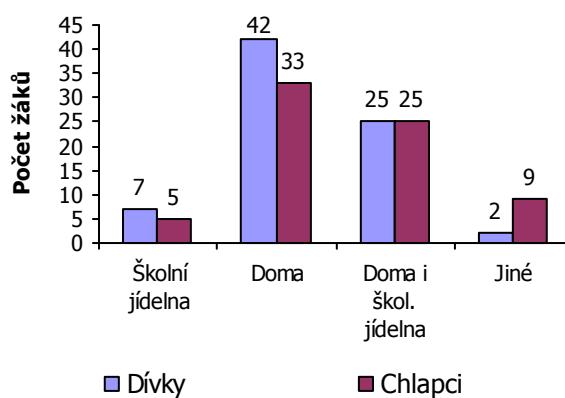
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Školní jídelna	5	8,62	7	12,96	0	0,00	12	8,11
Doma	29	50,00	28	51,85	18	50,00	75	50,68
Doma i školní jídelna	20	34,48	14	25,93	16	44,44	50	33,78
Jiné	4	6,90	5	9,26	2	5,56	11	7,43
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Školní jídelna	7	9,21	5	6,94
Doma	42	55,26	33	45,83
Doma i školní jídelna	25	32,89	25	34,72
Jiné	2	2,63	9	12,50
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Výběr místa stravování - školy



Výběr místa stravování - pohlaví



graf č. 19 Vyhodnocení údajů otázky č. 19

**Komentář:**

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 75 žáků (tj. 51 %) uvedlo, že by se chtělo stravovat doma a 11 žáků (tj. 11 %) uvedlo odpověď jiné (restaurace, rychlá občerstvení, bufet). **Pohlaví:** dívky – ze 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 7 dívek (tj. 9 %) a 25 chlapců (tj. 35 %), že by se chtělo stravovat doma.



## Otázka č. 20: Které z nabídky jídel by si dal/a na obědě přednost?

Tab. 20 Vyhodnocení údajů otázky č. 20

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Sladká jídla	1	1,72	1	1,85	2	5,56	4	2,70
Kuře	<b>12</b>	20,69	8	14,81	5	13,89	<b>25</b>	16,89
Těstoviny	4	6,90	9	16,67	<b>8</b>	22,22	<b>21</b>	14,19
Dušená zelenina	1	1,72	0	0,00	1	2,78	2	1,35
Špenát	0	0,00	2	3,70	1	2,78	3	2,03
Smažený řízek	9	15,52	6	11,11	3	8,33	18	12,16
Smažený sýr	9	15,52	6	11,11	2	5,56	17	11,49
Vepřo, knedlo, zelo	2	3,45	3	5,56	7	19,44	12	8,11
Pizza	9	15,52	<b>10</b>	18,52	5	13,89	<b>24</b>	16,22
Hranolky	3	5,17	3	5,56	0	0,00	6	4,05
Salát	6	10,34	4	7,41	1	2,78	11	7,43
Jiné	2	3,45	2	3,70	1	2,78	5	3,38
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Sladká jídla	0	0,00	4	5,56
Kuře	<b>15</b>	19,74	<b>10</b>	13,89
Těstoviny	<b>15</b>	19,74	6	8,33
Dušená zelenina	1	1,32	1	1,39
Špenát	2	2,63	1	1,39
Smažený řízek	<b>8</b>	10,53	<b>10</b>	13,89
Smažený sýr	6	7,89	<b>11</b>	15,28
Vepřo, knedlo, zelo	6	7,89	6	8,33
Pizza	<b>9</b>	11,84	<b>15</b>	20,83
Hranolky	3	3,95	3	4,17
Salát	<b>9</b>	11,84	2	2,78
Jiné	2	2,63	3	4,17
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

**Komentář:**

*Školy:* této odpovědi uvedu jen t dvě nejoblíbenější jídla u všech žáků ZŠ. Z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 25 žáků (tj. 17 %) jako nejoblíbenější jídlo **kuře** a na druhém místě 24 žáků (tj. 16 %) **pizzu**. *Pohlaví:* dívky – ze 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo ve stejném počtu 15 dívek (tj. 20 %) za nejoblíbenější jídlo – první místo **kuře** (15 dívek) a **těstoviny**, (15 dívek) na druhém místě uvedlo 9 dívek (tj. 20 %) **pizzu** a **salát**. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 15 chlapců (tj. 21 %), že za nejoblíbenější jídlo – první místo **pizzu** a na druhém místě uvedlo 11 chlapců (tj. 15 %) **smažený sýr**.

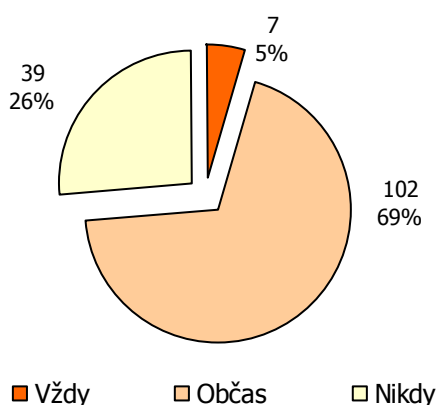
## Otázka č. 21: Přisluješ si hotová jídla? (výzkumná otázka)

Tab. 21 Vyhodnocení údajů otázky č. 21

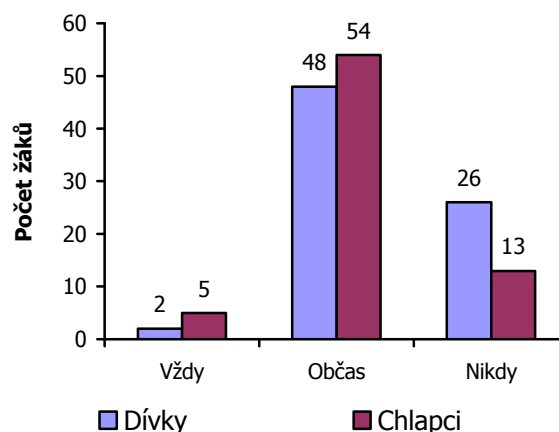
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Vždy	4	6,90	3	5,56	0	0,00	7	4,73
Občas	35	60,34	37	68,52	30	83,33	102	68,92
Nikdy	19	32,76	14	25,93	6	16,67	39	26,35
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Vždy	2	2,63	5	6,94
Občas	48	63,16	54	75,00
Nikdy	26	34,21	13	18,06
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Solení hotových jídel - školy



Solení hotových jídel - pohlaví



graf č. 21 Vyhodnocení údajů otázky č. 21

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 7 žáků (tj. 5 %), že solí vždy, 102 žáků (tj. 69 %) uvedlo, že solí občas a 39 žáků (tj. 26 %) uvedlo, že nikdy jídla nesolí.

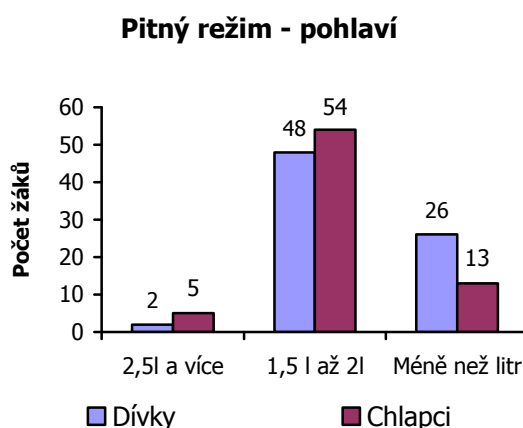
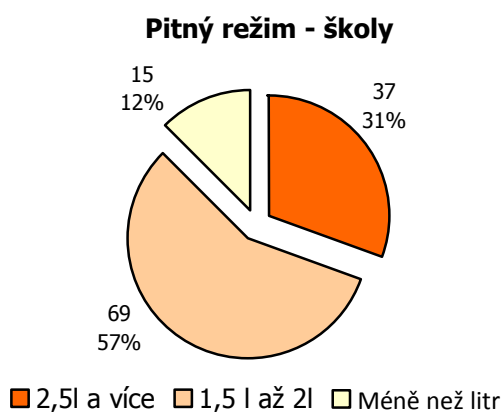
*Pohlaví:* dívky – ze 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 26 dívek (tj. 34 %) uvedlo, že nikdy jídla nesolí. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 13 chlapců (tj. 18 %) uvedlo, že nikdy jídla nesolí. Nadměrný příjem soli je nebezpečný zejména pro malé děti (poškození ledviny). Celkově by se nemělo moc solit.

## Otázka č. 22: Kolik tekutin vypiješ za den? (výzkumná otázka)

Tab. 22 Vyhodnocení údajů otázky č. 22

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
2,5l a více	14	24,14	13	24,07	10	27,78	37	25,00
1,5 l až 2l	38	65,52	34	62,96	24	66,67	96	64,86
Méně než litr	6	10,34	7	12,96	2	5,56	15	10,14
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
2,5l a více	9	11,84	28	38,89
1,5 l až 2l	56	73,68	40	55,56
Méně než litr	11	14,47	4	5,56
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>



graf č. 22 Vyhodnocení údajů otázky č. 22

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 15 žáků (tj. 10 %), že denně vypije méně než 1l tekutiny.

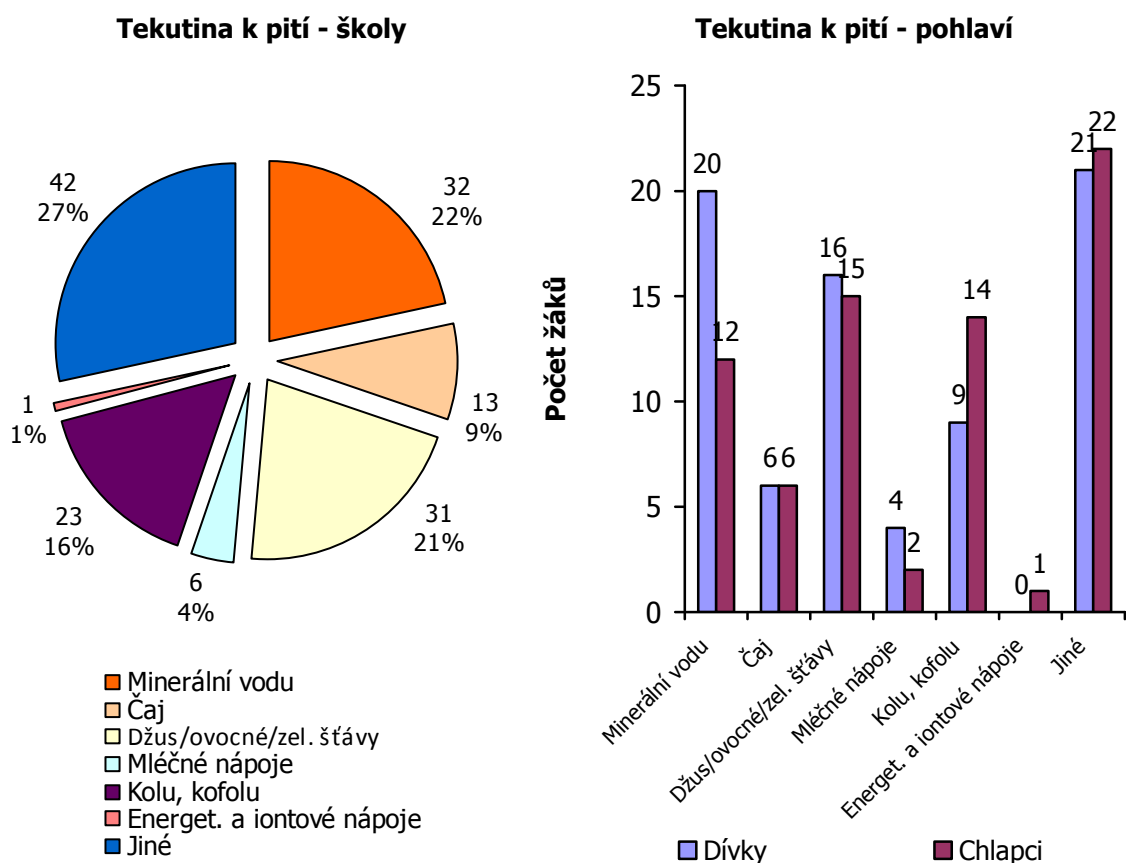
*Pohlaví:* dívky – ze 76 dívek (tj. 100 %) uvedlo 11 dívek (tj. 15 %), že denně vypije méně než 1l tekutiny. Chlapci - z 72 chlapců (tj. 100 %) uvedlo 28 chlapců (tj. 39 %), že denně vypije 2,5 l tekutiny a 4 chlapci (tj. 6 %) uvedli, že vypije méně než 1l tekutiny denně. Množství tekutin, které by měly dospívající vypít záleží především na věku a na hmotnosti. Doporučuje se však denně vypít 1,5 l až 2l tekutin. Literatura uvádí, že je nutné brát v úvahu také celkové složení stravy a ztráty tekutin v průběhu dne.

## Otázka č. 23: Který nápoj nejčastěji piješ? (výzkumná otázka)

Tab. 23 Vyhodnocení údajů otázky č. 23

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
Minerální vodu (neslz.)	9	15,52	12	22,22	11	30,56	32	21,62
Čaj	6	10,34	4	7,41	3	8,33	13	8,78
Džus/ovocné/zel. šťávy	18	31,03	7	12,96	6	16,67	31	20,95
Mléčné nápoje	2	3,45	2	3,70	2	5,56	6	4,05
Kolu, kofolu	13	22,41	7	12,96	3	8,33	23	15,54
Energet. a iontové nápoje	0	0,00	0	0,00	1	2,78	1	0,68
Jiné	10	17,24	22	40,74	10	27,78	42	28,38
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Minerální vodu (neslz.)	20	26,32	12	16,67
Čaj	6	7,89	6	8,33
Džus/ovocné/zel. šťávy	16	21,05	15	20,83
Mléčné nápoje	4	5,26	2	2,78
Kolu, kofolu	9	11,84	14	19,44
Energet. a iontové nápoje	0	0,00	1	1,39
Jiné	21	27,63	22	30,56
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

**Komentář:**

*Školy:* zde uvedu jen první dvě nejvyšší místa, na která žáci uvedli jako jsou nejčastější (denní) tekutinu. Na prvním místě uvedlo 42 žáků (tj. 28 %) za svou nejčastější denní tekutinu odpověď „jiná“ – zde žáci řadili minerální vody slazené a stolní vodu.

*Pohlaví:* 21 dívek (tj. 28 %) a 22 chlapců (tj. 31 %) uvedli jako svou nejčastější denní tekutinu odpověď „jiné“ – zde řadili minerální vody slazené, sirupové šťávy a obyčejnou vodu. Vhodnými nápoji pro děti jsou stolní vody, ovocné, zelené nebo bylinkové čaje, vodou ředěné 100% ovocné džusy, ovocné a zeleninové šťávy nebo malé množství neochucené minerální vody.

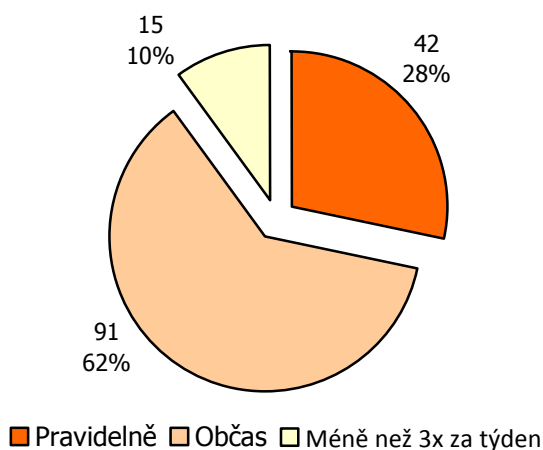
**Otázka č. 24: Jak často konzumuješ mléko a mléčné výrobky (jogurt, tvaroh, sýry)?**  
(výzkumná otázka)

Tab. 24 Vyhodnocení údajů otázky č. 24

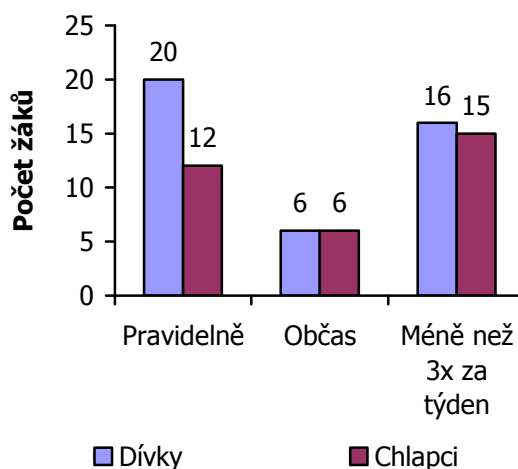
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Pravidelně – každý den	12	20,69	19	35,19	11	30,56	42	28,38
Občas – vícekrát do týdne	36	62,07	33	61,11	22	61,11	91	61,49
Méně než 3x za týden	10	17,24	2	3,70	3	8,33	15	10,14
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	Abs.	Abs.	Abs.
Pravidelně – každý den	20	26,32	12	16,67
Občas – vícekrát do týdne	6	7,89	6	8,33
Méně než 3x za týden	16	21,05	15	20,83
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Konzumace mléčných výrobků - školy



Konzumace mléčných výrobků - pohlaví



graf č. 24 Vyhodnocení údajů otázky č. 24

**Komentář:**

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 15 žáků (tj. 10 %), že mléčné výrobky konzumuje méně než 3x za týden. Ve zdravém jídelníčku dospívajícího by se měly objevit mléčné výrobky 2x – 3x denně. Doporučují se: polotučné zakysané (zakysaná mléka, ochucené jogurtové nápoje, jogurty atd.) a čerstvé či tvrdé sýry.

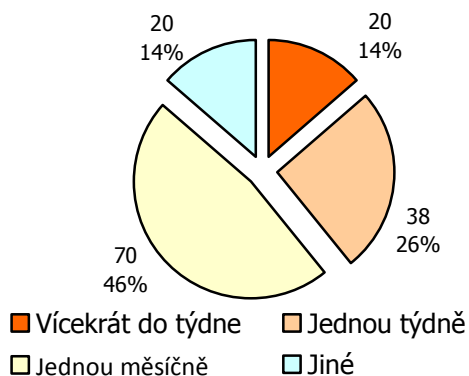
## Otázka č. 25: Jak často konzumuješ ryby nebo rybí výrobky? (výzkumná otázka)

Tab. 25 Vyhodnocení údajů otázky č. 25

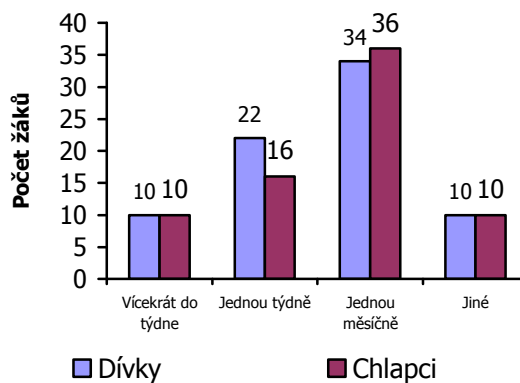
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Vícekrát do týdne	2	3,45	14	25,93	4	11,11	20	13,51
Jednou týdně	13	22,41	16	29,63	9	25,00	38	25,68
Jednou měsíčně	34	58,62	17	31,48	19	52,78	70	47,30
Jiné	9	15,52	7	12,96	4	11,11	20	13,51
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Dívky	
	Abs.	Abs.	Abs.	Abs.
Vícekrát do týdne	10	13,16	10	13,89
Jednou týdně	22	28,95	16	22,22
Jednou měsíčně	34	44,74	36	50,00
Jiné	10	13,16	10	13,89
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Konzumace ryb nebo rybích výrobků - školy



Konzumace ryb nebo rybích výrobků - pohlaví



graf č. 25 Vyhodnocení údajů otázky č. 25

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 70 žáků (tj. 47 %), že konzumují ryby nebo rybí výrobky jednou měsíčně, 20 žáků (tj. 14%) uvedlo, že ryby nejí vůbec nebo jen jednou do roka a to na Vánoce. V období dospívání by se ryby měly konzumovat cca 2x týdně. Jsou totiž potřebné pro zdraví srdce a cév a pro správný růst a vývoj mozku.

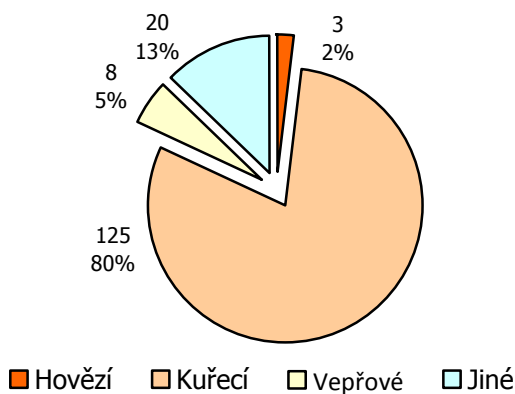
## Otázka č. 26: Jaké maso máš nejraději?

Tab. 26 Vyhodnocení údajů otázky č. 26

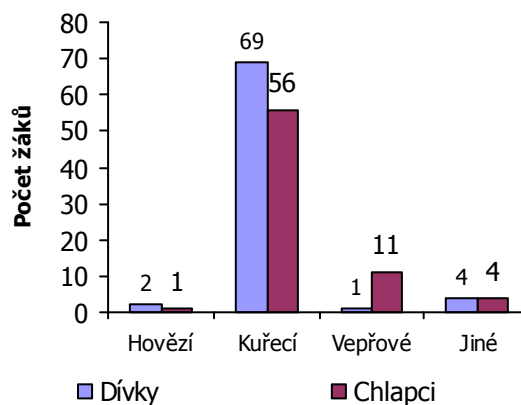
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Hovězí	2	3,45	1	1,85	0	0,00	3	2,03
Kuřecí	48	82,76	47	87,04	30	83,33	125	84,46
Vepřové	5	8,62	3	5,56	4	11,11	12	8,11
Jiné	3	5,17	3	5,56	2	5,56	8	5,41
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	Abs.	Abs.	Abs.
Hovězí	2	2,63	1	1,39
Kuřecí	69	90,79	56	77,78
Vepřové	1	1,32	11	15,28
Jiné	4	5,26	4	5,56
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Oblíbené maso u žáků - školy



Oblíbené maso u žáků - pohlaví



graf č. 26 Vyhodnocení údajů otázky č. 26

**Komentář:**

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 125 žáků (tj. 85 %) za nejoblíbenější maso v jídelníčku - kuřecí.

**Pohlaví:** dívky v počtu 69 (tj. 91 %) uvedly za nejoblíbenější maso také kuřecí, stejně jako chlapci v počtu 56 (tj. 78%). Tyto výsledky jsou velmi pozitivní, protože konzumace kuřecího masa je pro žáky lepší než častá konzumace např. vepřového masa.



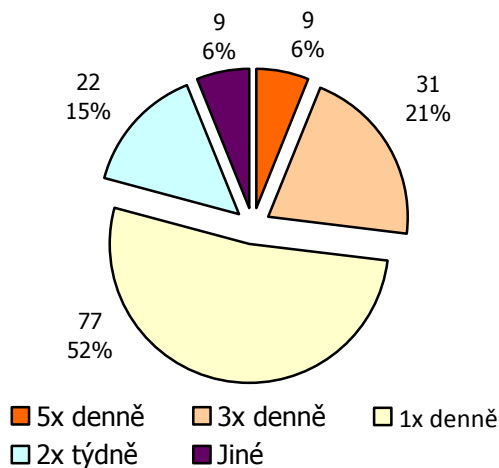
## Otázka č. 27: Jak často konzumuješ ovoce a zeleninu? (výzkumná otázka)

Tab. 27 Vyhodnocení údajů otázky č. 27

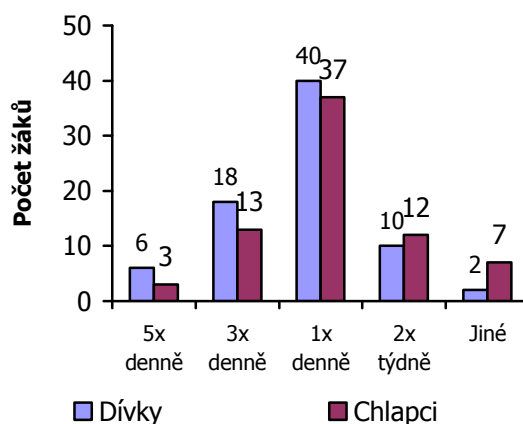
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
5x denně	2	3,45	3	5,56	4	11,11	9	6,08
3x denně	10	17,24	11	20,37	10	27,78	31	20,95
1x denně	31	53,45	30	55,56	16	44,44	77	52,03
2x týdně	11	18,97	6	11,11	5	13,89	22	14,86
Jiné	4	6,90	4	7,41	1	2,78	9	6,08
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	Abs.	Abs.	Abs.
5x denně	6	7,89	3	4,17
3x denně	18	23,68	13	18,06
1x denně	40	52,63	37	51,39
2x týdně	10	13,16	12	16,67
Jiné	2	2,63	7	9,72
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Konzumace ovoce a zeleniny - školy



## Konzumace ovoce a zeleniny - pohlaví



graf č. 27 Vyhodnocení údajů otázky č. 27

**Komentář:**

Školy: z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 9 žáků (tj. 6 %), že konzumují ovoce nebo zeleninu 5x denně.

Pohlaví: přibližně polovina všech dotázaných jak dívek (tj. 53 %) i chlapců (tj. 51 %), odpověděla, že ovoce nebo zeleninu konzumují 1x denně. Ovoce a zelenina by měly být součástí jídelníčku dětí a to několikrát do dne, nejlépe však 5x denně – nejlépe v čerstvém stavu.

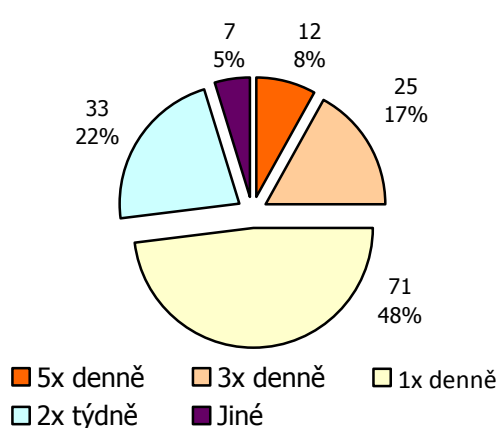
**Otázka č. 28: Jak často konzumuješ pochutiny (čokoládu, slané oříšky, brambůrky)? (výzkumná otázka)**

Tab. 28 Vyhodnocení údajů otázky č. 28

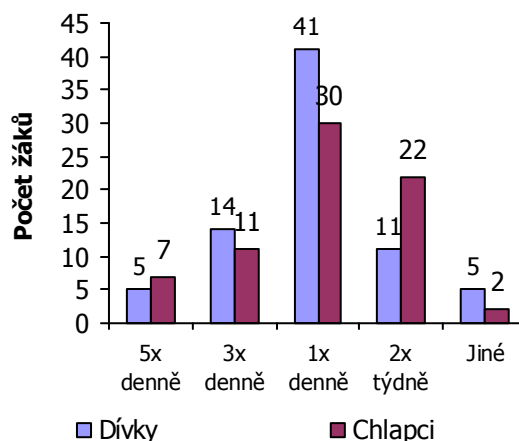
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
5x denně	4	6,90	4	7,41	4	11,11	12	8,11
3x denně	9	15,52	8	14,81	8	22,22	25	16,89
1x denně	29	50,00	27	50,00	15	41,67	71	47,97
2x týdně	14	24,14	11	20,37	8	22,22	33	22,30
Jiné	2	3,45	4	7,41	1	2,78	7	4,73
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	Abs.	Abs.	Abs.
5x denně	5	6,58	7	9,72
3x denně	14	18,42	11	15,28
1x denně	41	53,95	30	41,67
2x týdně	11	14,47	22	30,56
Jiné	5	6,58	2	2,78
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

#### Konzumace pochutin - školy



#### Konzumace pochutin - pohlaví



graf č. 28 Vyhodnocení údajů otázky č. 28

#### Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 71 žáků (tj. 48 %), že konzumují pochutiny (sladkosti, slanosti) 1x denně. Vícekrát denně si něco sladkého nebo slaneého dopřeje celkem 25 dětí (tj. 17 %) a 12 dětí (tj. 8 %).

Není tedy vhodné dětem úplně pochutiny zakazovat, protože se může stát, že při jedné návštěvě např. u prarodičů dítě sní všechny pochutiny v dosahu.

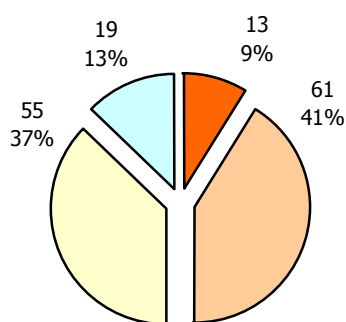
## Otázka č. 29: V kolik hodin ráno vstáváš do školy?

Tab. 29 Vyhodnocení údajů otázky č. 29

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
Dříve než v 6 hod. ráno	2	3,45	6	11,11	5	13,89	13	8,78
Mezi 6.00 – 6.30 h. ranní	24	41,38	14	25,93	23	63,89	61	41,22
Mezi 6.31 – 7.00 h. ranní	25	43,10	22	40,74	8	22,22	55	37,16
Po 7. hodině a déle	7	12,07	12	22,22	0	0,00	19	12,84
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

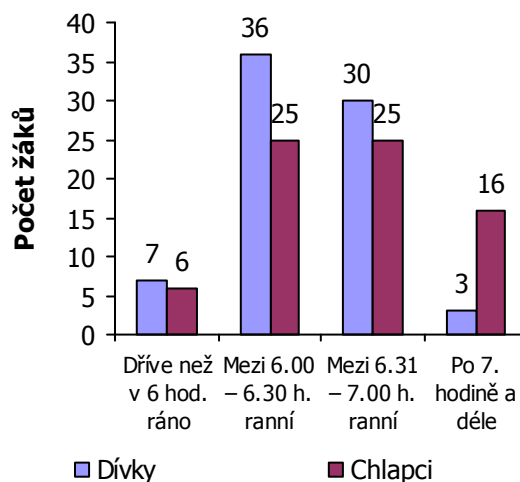
ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	Abs.	Abs.	Abs.
Dříve než v 6 hod. ráno	7	9,21	6	8,33
Mezi 6.00 – 6.30 h. ranní	36	47,37	25	34,72
Mezi 6.31 – 7.00 h. ranní	30	39,47	25	34,72
Po 7. hodině a déle	3	3,95	16	22,22
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Ranní vstávání do školy - školy



- Dříve než v 6 hod. ráno
- Mezi 6.00 – 6.30 h. ranní
- Mezi 6.31 – 7.00 h. ranní
- Po 7. hodině a déle

Ranní vstávání do školy - pohlaví



graf č. 29 Vyhodnocení údajů otázky č. 29

**Komentář:**

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 61 žáků (tj. 48 %), že vstávají do školy ráno mezi 6.00 hodinou – 6.30 hodinou ranní. Téměř 37 % žáků vstává do školy mezi 6.30 hodinou – 7.00 hodinou ranní.

**Pohlaví:** dívky nejčastěji vstávají ráno do školy mezi 6.00 hodinou – 6.30 hodinou ranní stejně jako chlapci. Právě pravidelnost ve vstávání je jednou ze zásad, kterou by měli dodržovat všechny děti neboť se tak vyhnout spánkovému deficitu. Podle psychologů dětem vůbec nesvědčí ranní shon.

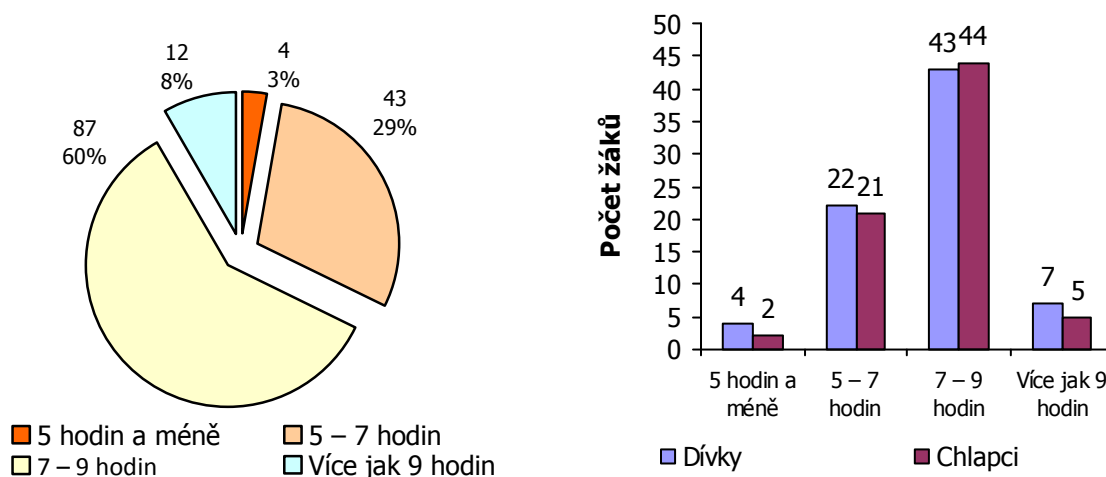
## Otázka č. 30: Kolik hodin spíš přes noc ve školní dny?

Tab. 30 Vyhodnocení údajů otázky č. 30

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
5 hodin a méně	2	3,45	1	1,85	3	8,33	6	4,05
5 – 7 hodin	11	18,97	21	38,89	11	30,56	43	29,05
7 – 9 hodin	41	70,69	29	53,70	17	47,22	87	58,78
Více jak 9 hodin	4	6,90	3	5,56	5	13,89	12	8,11
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	Abs.	Abs.	Abs.
5 hodin a méně	4	5,26	2	2,78
5 – 7 hodin	22	28,95	21	29,17
7 – 9 hodin	43	56,58	44	61,11
Více jak 9 hodin	7	9,21	5	6,94
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Počet hodin spánku ve školní dny - školy Počet hodin spánku ve školní dny - pohlaví



graf č. 30 Vyhodnocení údajů otázky č. 30

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 87 žáků (tj. 59 %), že spí ve školní dny 7 – 9 hodin. *Pohlaví:* rozdíl mezi dívkami a chlapci v počtu hodin spánku na den nejsou. Dívky i chlapci v dotazníku uvedli, že ve školní dny spí cca 7 – 9 hodin.

Průměrná délka spánku se pohybuje u dětí ve věku 14 až 15 let mezi 8 – 9 hodinami.

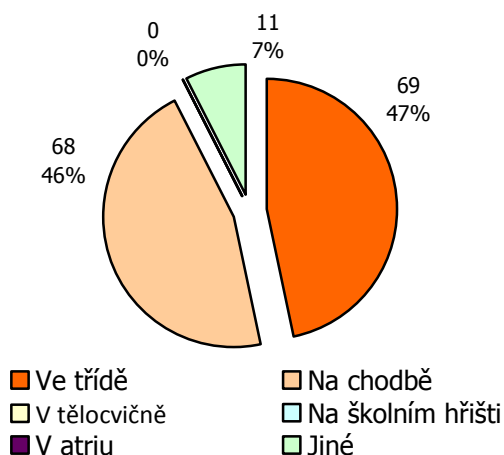
## Otázka č. 31: Během školního vyučování trávíš obvykle přestávky?

Tab. 31 Vyhodnocení údajů otázky č. 31

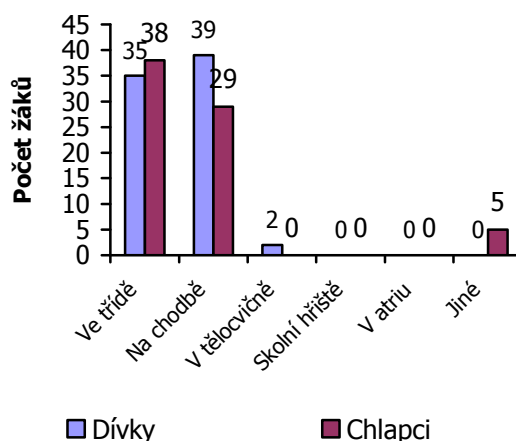
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
Ve třídě	22	37,93	28	51,85	19	52,78	69	46,62
Na chodbě	30	51,72	21	38,89	17	47,22	68	45,95
V tělocvičně	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Na školním hřišti	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
V atriu	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Jiné	6	10,34	5	9,26	0	0,00	11	7,43
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	Abs.	Abs.	Abs.
Ve třídě	35	46,05	38	52,78
Na chodbě	39	51,32	29	40,28
V tělocvičně	2	2,63	0	0,00
Na školním hřišti	0	0,00	0	0,00
V atriu	0	0,00	0	0,00
Jiné	0	0,00	5	6,94
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Ranní vstávání do školy - školy



Ranní vstávání do školy - pohlaví



graf č. 31 Vyhodnocení údajů otázky č. 31

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 69 žáků (tj. 47 %), že tráví přestávky ve třídě a 68 žáků (tj. 46 %) uvedlo, že tráví přestávky na chodbě.

O přestávkách by měli mít žáci možnost se volně pohybovat po budově školy, za pěkného počasí by měli přestávky trávit třeba na dvorku školy, kde mohou sportovat a hrát např. různé míčové hry.

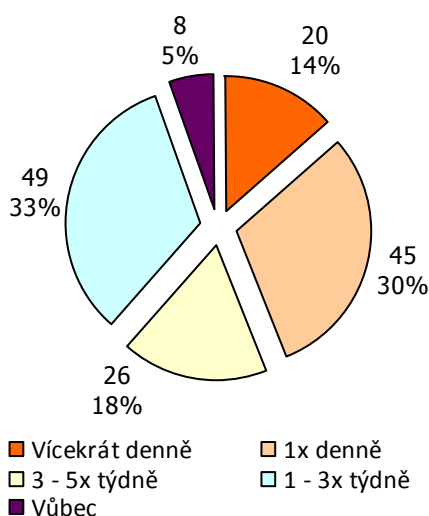
## Otázka č. 32: V kolik hodin nejpozději končíš ve škole?

Tab. 32 Vyhodnocení údajů otázky č. 32

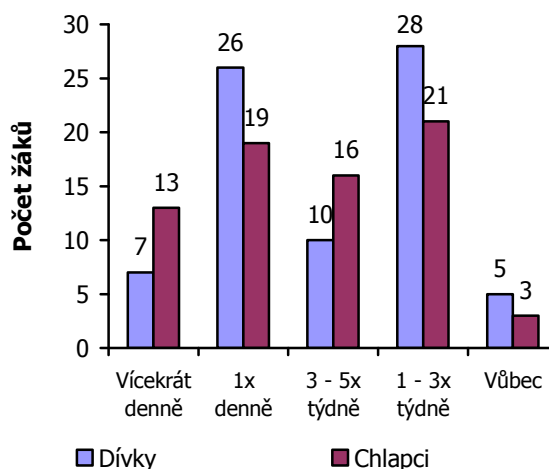
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
Mezi 13. - 15. hod.	43	74,14	21	38,89	33	91,67	97	65,54
Mezi 15. - 16. hod.	4	6,90	28	51,85	3	8,33	35	23,65
Mezi 16. - 18. hod.	8	13,79	5	9,26	0	0,00	13	8,78
Po 18. hodině	3	5,17	0	0,00	0	0,00	3	2,03
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Mezi 13. - 15. hod.	48	63,16	49	68,06
Mezi 15. - 16. hod.	16	21,05	19	26,39
Mezi 16. - 18. hod.	10	13,16	3	4,17
Po 18. hodině	2	2,63	1	1,39
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Nejpozdější vyučování - školy



## Nejpozdější vyučování - pohlaví



graf č. 32 Vyhodnocení údajů otázky č. 32

## Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 97 žáků (tj. 66 %), že končí ve škole mezi 13.00 – 15.00 hodinou odpolední a 35 žáků (tj. 24 %) uvedlo, že ve škole končí mezi 15.00 – 16.00 hodinou.

**Pohlaví:** rozdíl mezi dívkami a chlapci u této otázky nejsou. Dívky i chlapci uvedli, že ve škole končí mezi 13 – 15. 00 hodinou odpolední. Konec odpoledního vyučování je podle literatury přípustné do 18 hodin.

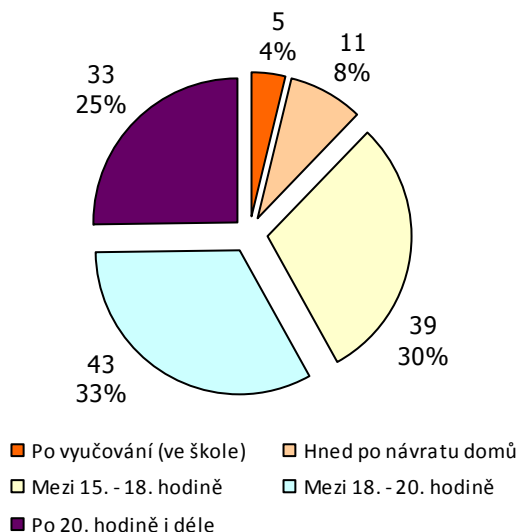
## Otázka č. 33: Domácí přípravu na vyučování provádíš nejčastěji?

Tab. 33 Vyhodnocení údajů otázky č. 33

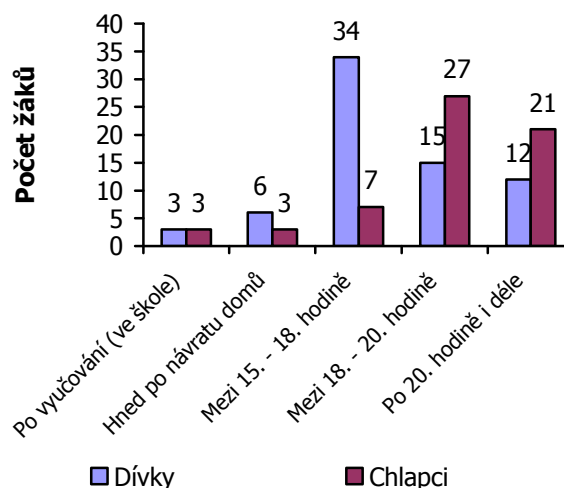
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
Po vyučování (ve škole)	3	5,17	2	3,70	0	0,00	5	3,38
Hned po návratu domů	4	6,90	3	5,56	4	11,11	11	7,43
Mezi 15. - 18. hodině	14	24,14	13	24,07	12	33,33	39	26,35
Mezi 18. - 20. hodině	16	27,59	16	29,63	11	30,56	43	29,05
Po 20. hodině i déle	13	22,41	13	24,07	7	19,44	33	22,30
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Po vyučování (ve škole)	3	3,95	3	4,17
Hned po návratu domů	6	7,89	3	4,17
Mezi 15. - 18. hodině	34	44,74	7	9,72
Mezi 18. - 20. hodině	15	19,74	28	38,89
Po 20. hodině i déle	12	15,79	21	29,17
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Domácí příprava do školy - školy



Domácí příprava do školy - pohlaví



graf č. 33 Vyhodnocení údajů otázky č. 33

**Komentář:**

*Školy:* z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 43 žáků (tj. 29 %), že domácí přípravu na výuku provádí mezi 18. - 20. hodinou.

Čas určený ke sebevzdělávání by neměli žáci zanedbávat. Vlastní domácí příprava na vyučování má probíhat mezi 15. – 18. hodinou (tj. období vzestupné výkonnosti).

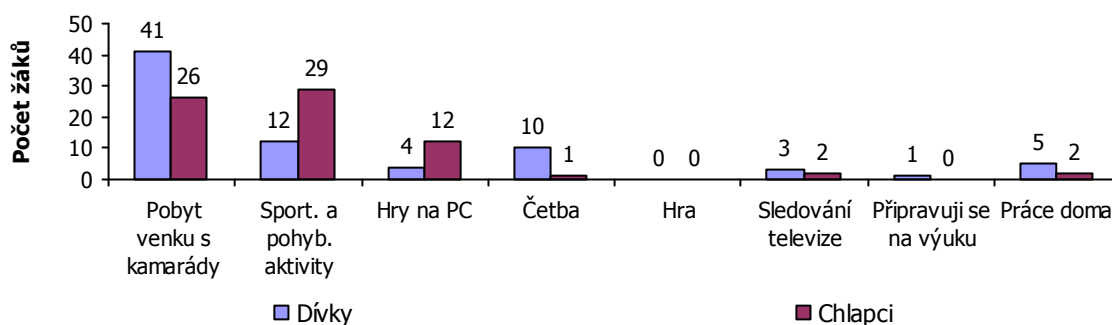
## Otázka č. 34: Jaká je tvá nejoblíbenější činnost ve Tvém volném čase?

Tab. 34 Vyhodnocení údajů otázky č. 34

ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
Pobyt venku s kamarády	32	55,17	21	38,89	15	41,67	68	45,95
Sport. a pohyb. aktivity	10	17,24	16	29,63	15	41,67	41	27,70
Hry na PC, videohry	7	12,07	6	11,11	3	8,33	16	10,81
Četba	3	5,17	5	9,26	3	8,33	11	7,43
Hra	1	1,72	0	0,00	0	0,00	1	0,68
Sledování televize	1	1,72	4	7,41	0	0,00	5	3,38
Připravuji se na výuku	4	6,90	0	0,00	0	0,00	4	2,70
Práce doma	0	0,00	2	3,70	0	0,00	2	1,35
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Pobyt venku s kamarády	41	53,95	26	36,11
Sport. a pohyb. aktivity	12	15,79	29	40,28
Hry na PC, videohry	4	5,26	12	16,67
Četba	10	13,16	1	1,39
Hra	0	0,00	0	0,00
Sledování televize	3	3,95	2	2,78
Připravuji se na výuku	1	1,32	0	0,00
Práce doma	5	6,58	2	2,78
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Oblíbená činnost žáků ve volném čase – pohlaví



graf č. 34 Vyhodnocení údajů otázky č. 34

## Komentář:

Školy: z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 68 žáků (tj. 46 %), že nejoblíbenější činností ve volném čase je pobyt s kamarády venku, 41 žáků (tj. 28 %) uvedlo, že ve svém volném čase nejraději sportují. Aktivní odpočinek u žáků by měl zahrnovat takové činnosti, které postupně zatěžují mozek a nervovou soustavu.



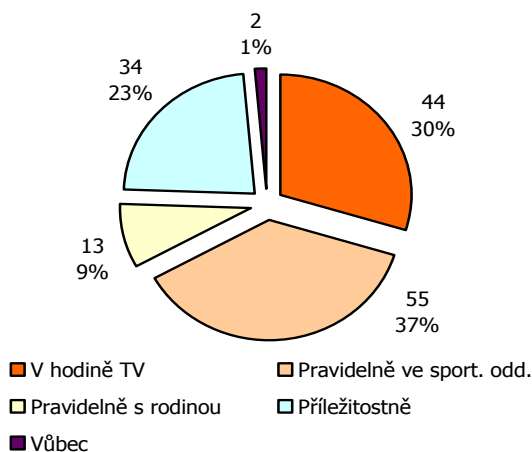
## Otázka č. 35: V průběhu roku sportuješ?

Tab. 35 Vyhodnocení údajů otázky č. 35

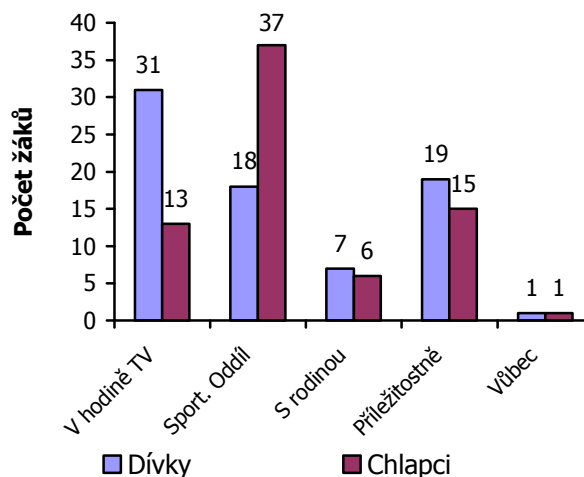
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
V hodině tělesné výchovy	18	31,03	16	29,63	10	27,78	44	29,73
Pravidelně ve sport. oddíle	24	41,38	19	35,19	12	33,33	55	37,16
Pravidelně s rodinou	4	6,90	5	9,26	4	11,11	13	8,78
Sportuji jen příležitostně	11	18,97	13	24,07	10	27,78	34	22,97
Nesportuji vůbec	1	1,72	1	1,85	0	0,00	2	1,35
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
V hodině tělesné výchovy	31	40,79	13	18,06
Pravidelně ve sport. oddíle	18	23,68	37	51,39
Pravidelně s rodinou	7	9,21	6	8,33
Sportuji jen příležitostně	19	25,00	15	20,83
Nesportuji vůbec	1	1,32	1	1,39
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Sportování v průběhu roku - školy



Sportování v průběhu roku - pohlaví



graf č. 35 Vyhodnocení údajů otázky č. 35

## Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 44 žáků (tj. 30 %), že v průběhu roku sportují pouze v hodině tělesné výchovy a 34 žáků (tj. 23 %) uvedlo, že sportují jen příležitostně. **Pohlaví:** 31 dívek (tj. 41 %) uvedlo, že sportuje pouze v hodině tělesné výchovy. U dívek může hrozit nebezpečí, že na základě této minimální zkušenosti se sportem získají odpor ke sportu obecně. Je velmi důležité vést děti ke sportu a sportovním aktivitám.

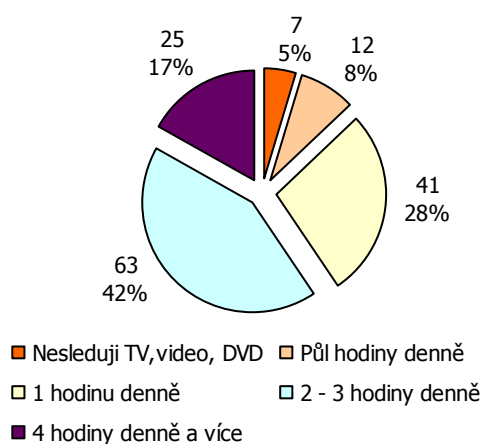
Otázka č. 36: Kolik hodin trávíš denně sledováním televize či videa nebo DVD (ve všední den)?

Tab. 36 Vyhodnocení údajů otázky č. 36

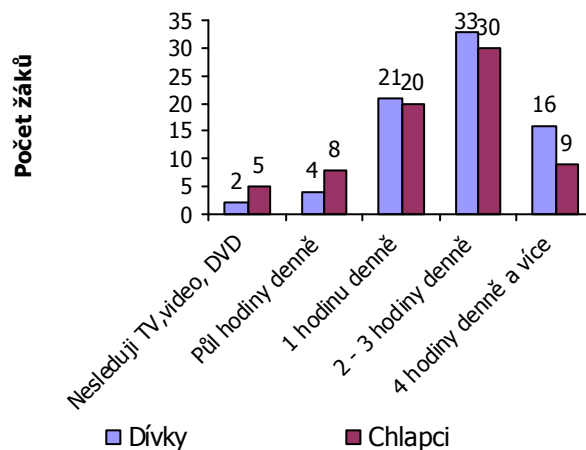
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Nesleduji TV, video, DVD	4	6,90	0	0,00	3	8,33	7	4,73
Půl hodiny denně	6	10,34	5	9,26	1	2,78	12	8,11
1 hodinu denně	14	24,14	16	29,63	11	30,56	41	27,70
2 - 3 hodiny denně	22	37,93	26	48,15	15	41,67	63	42,57
4 hodiny denně a více	12	20,69	7	12,96	6	16,67	25	16,89
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Nesleduji TV, video, DVD	2	2,63	5	6,94
Půl hodiny denně	4	5,26	8	11,11
1 hodinu denně	21	27,63	20	27,78
2 - 3 hodiny denně	33	43,42	30	41,67
4 hodiny denně a více	16	21,05	9	12,50
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Sledování TV - školy



Sledování TV - pohlaví



graf č. 36 Vyhodnocení údajů otázky č. 36

### Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 63 žáků (tj. 43 %), že sledují televizi (video atd.) 2 - 3 hodiny denně.

**Pohlaví:** dívky i chlapci uvedli, že televizi (video atd.) sledují 2 - 3 hodiny denně. Kolem 13 let může dítě poprvé sledovat televizi, aniž by to mělo negativní dopad na jeho vývoj.

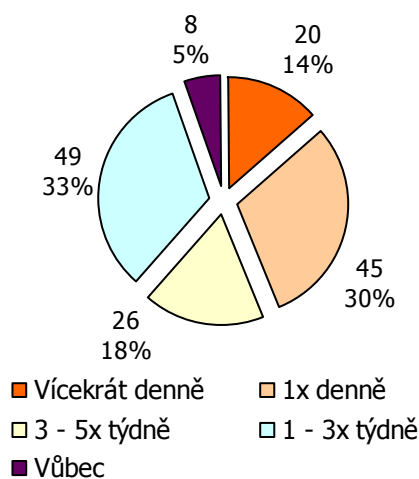
## Otázka č. 37: Jak často se věnuješ pohybové aktivitě?

Tab. 37 Vyhodnocení údajů otázky č. 37

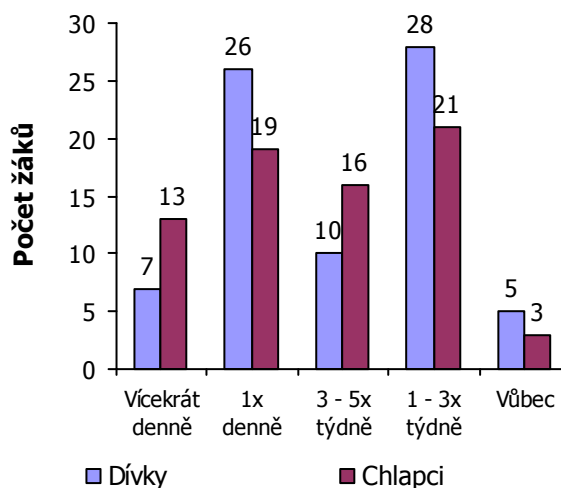
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Vícekrát denně	5	8,62	8	14,81	7	19,44	20	13,51
1x denně	20	34,48	12	22,22	13	36,11	45	30,41
3 - 5x týdně	11	18,97	10	18,52	5	13,89	26	17,57
1 - 3x týdně	18	31,03	20	37,04	11	30,56	49	33,11
Vůbec	4	6,90	4	7,41	0	0,00	8	5,41
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Vícekrát denně	7	9,21	13	18,06
1x denně	26	34,21	19	26,39
3 - 5x týdně	10	13,16	16	22,22
1 - 3x týdně	28	36,84	21	29,17
Vůbec	5	6,58	3	4,17
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Pohybová aktivita - školy



Pohybová aktivita - pohlaví



graf č. 37 Vyhodnocení údajů otázky č. 37

**Komentář:**

Školy: z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 8 žáků (tj. 6 %), že se pohybové aktivitě nevěnují vůbec. Pohybová aktivita kompenzuje mentální zátěž dětí a mládeže.

Mimo jiné má také pozitivní vliv na spánek.

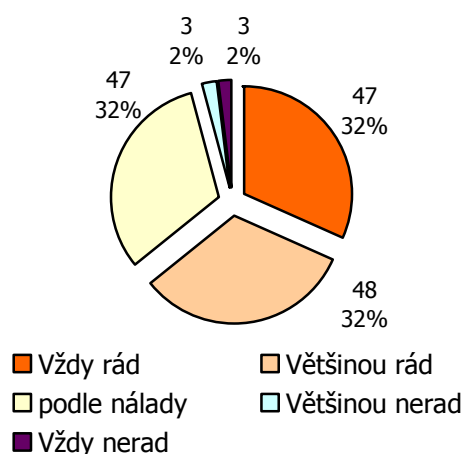
## Otázka č. 38: Sportuješ rád?

Tab. 38 Vyhodnocení údajů otázky č. 38

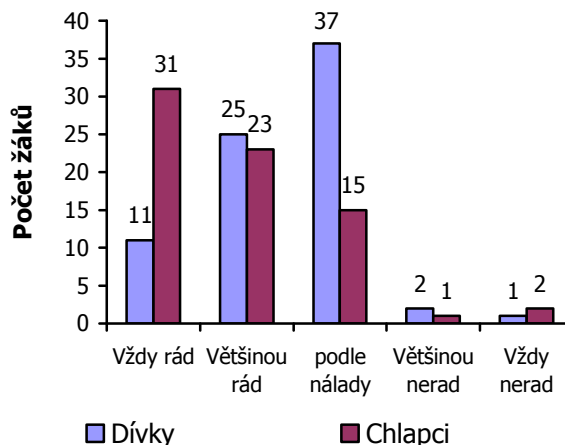
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Vždy rád	18	31,03	17	31,48	12	33,33	47	31,76
Většinou rád	15	25,86	17	31,48	16	44,44	48	32,43
Podle nálady	21	36,21	18	33,33	8	22,22	47	31,76
Většinou nerad	2	3,45	1	1,85	0	0,00	3	2,03
Vždy nerad	2	3,45	1	1,85	0	0,00	3	2,03
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Vždy rád	11	14,47	31	43,06
Většinou rád	25	32,89	23	31,94
Podle nálady	37	48,68	15	20,83
Většinou nerad	2	2,63	1	1,39
Vždy nerad	1	1,32	2	2,78
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

## Vztah ke sportu - školy



## Vztah ke sportu - pohlaví



graf č. 38 Vyhodnocení údajů otázky č. 38

## Komentář:

**Školy:** z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 48 žáků (tj. 32 %), že se sportují většinou rádi, 47 žáků (tj. 32 %) uvedlo, že sportují vždy rádi a 47 žáků (tj. 32 %) uvedlo, že se sportují podle nálady.

**Pohlaví:** zajímavé odpovědi jsou mezi dívkami a chlapci. Dívky uvedly (49 %), že sportují jen podle nálady, chlapci uvedli, že sportují vždy rádi. Z těchto výsledků lze vidět u obou otázek č. 37 a č. 38, že mají žáci pozitivní vztah ke sportu.

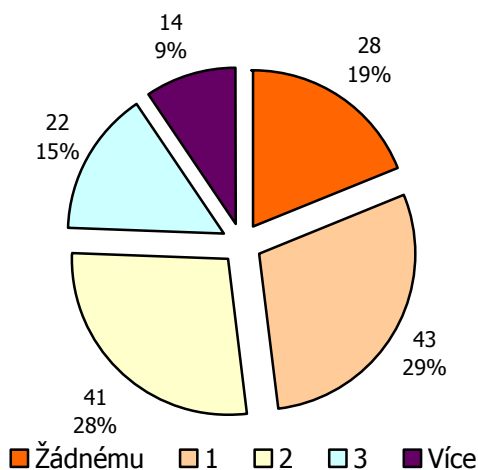
## Otázka č. 39: Kolika sportům se aktivně věnuješ?

Tab. 39 Vyhodnocení údajů otázky č. 39

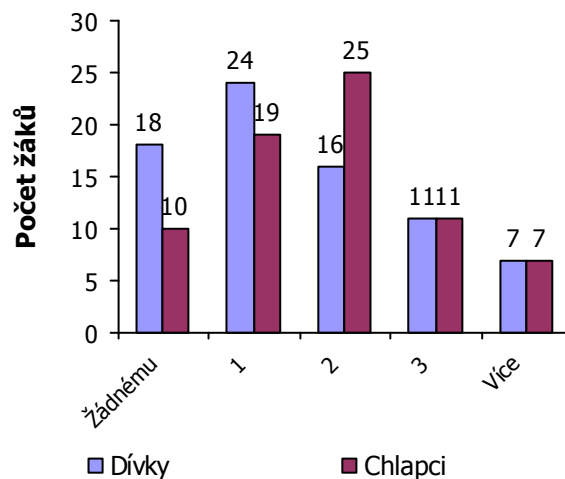
ODPOVĚDI	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Žádnému	10	17,24	11	20,37	7	19,44	28	18,92
1	17	29,31	14	25,93	12	33,33	43	29,05
2	12	20,69	22	40,74	7	19,44	41	27,70
3	8	13,79	7	12,96	7	19,44	22	14,86
Více	11	18,97	0	0,00	3	8,33	14	9,46
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

ODPOVĚDI	POHLAVÍ			
	Dívky		Chlapci	
	Abs.	%	Abs.	%
Žádnému	18	23,68	10	13,89
1	24	31,58	19	26,39
2	16	21,05	25	34,72
3	11	14,47	11	15,28
Více	7	9,21	7	9,72
<b>Celkem</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>

Kolika sportům se žáci věnují - školy



Kolika sportům se žáci věnují - pohlaví



graf č. 39 Vyhodnocení údajů otázky č. 39

## Komentář:

Školy: z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 43 žáků (tj. 29 %), že se věnují jednomu sportu. Zajímavé je, že 28 žáků (tj. 19 %) uvedlo, že se žádnému sportu nevěnují.

Pohlaví: 24 dívek (tj. 32 %) uvedlo, že se věnují jednomu sportu a 25 chlapců (tj. 35 %) uvedlo, že se věnují dvěma sportům.

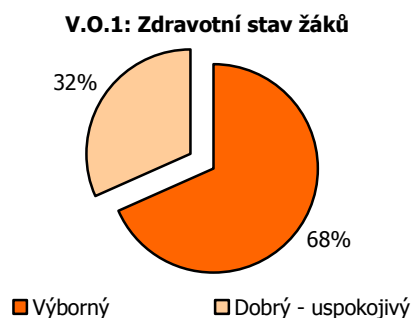
## 5.2 Odpovědi na výzkumné otázky

Po zpracování všech dotazníků a vložení výsledků do tabulek a grafů v předcházející kapitole, uvádím v této části práce odpovědi na stanovené výzkumné otázky. K dílčím cílům byly stanoveny tzv. výzkumné otázky, které byly výzkumem ověřovány. V otázkách zjišťuji odpovědi všech žáků ZŠ. U výzkumné otázky č. 3 porovnávám výsledky mezi pohlavími. Následující text jsem pro lepší přehlednost rozčlenila. Nejprve uvádím vždy cele znění výzkumné otázky, která je doplněná o tabulku (zelené barvy) i graf a následně o komentář.

**Výzkumná otázka č. 1:** Mají všichni žáci (tj. 100 %) 9. tříd ZŠ výborný zdravotní stav?

Tabulka 1 Vyhodnocení údajů ot. č. 4

ZDRAVOTNÍ STAV	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
Výborný	42	72,41	35	64,81	24	66,67	101	68,24
Uspokojivý	16	27,59	19	35,19	12	33,33	47	31,76
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>



graf č. 1 Vyhodnocení údajů otázky č. 4

### Komentář:

První výzkumnou otázku jsem zjišťovala otázkou č. 4. Dotazovaným šetřením jsem dospěla k následujícím závěrům. Z celkového souboru 148 žáků ohodnotilo 101 žáků (tj. 68 %) svůj zdravotní stav jako výborný, 47 žáků (tj. 32 %) ohodnotilo svůj zdravotní stav jako uspokojivý (dívka/chlapec trpí často nachlazením, chřipkou, angínou aj.).

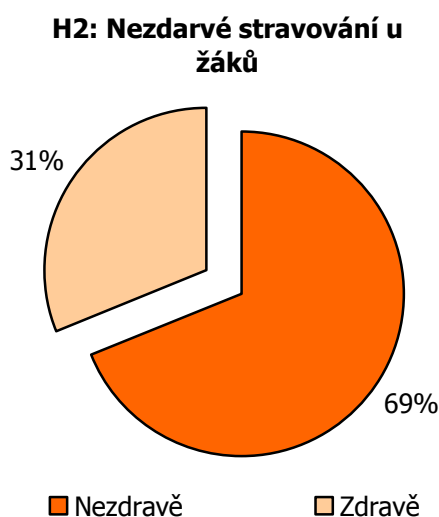
Dostatečná pohybová aktivita a dodržování správné výživy má podstatný vliv na zdravotní stav člověka. Vznik civilizační chorob má velký dopad na délku, ale i kvalitu života.

Zdraví žáků lze převážně ovlivnit tzv. **zdravějším chováním**, je však známo, že se doposud této oblasti věnuje stále malá pozornost.

**Výzkumná otázka č. 2:** Stravuje se většina (nad 51 %) žáků 9. tříd ZŠ nezdravě?

Tabulka 2 Vyhodnocení údajů ot. č. 12, 14, 21, 23, 24, 25, 27 a 28

STRAVOVÁNÍ	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
Zdravé	17	29,31	17	31,48	15	41,67	49	33,11
Nezdravé	41	70,69	37	68,52	21	58,33	99	66,89
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>



graf č. 2 Vyhodnocení údajů otázky č. 12, 14, 21, 23, 24, 25, 27 a 28

### Komentář:

Druhou výzkumnou otázku jsem zjišťovala z otázek č. 12, 14, 21, 23, 24, 25, 27 a 28. Tyto otázky v dotazníku jsou zaměřeny na stravování žáků. Z celkového souboru 148 žáků (tj. %), bylo zjištěno, že 49 žáků (tj. %) se stravuje zdravě a 99 žáků (tj. %) se stravuje nezdravě. Závěr tedy zní, že většina žáků se stravuje nezdravě. S ohledem na potravinovou pyramidu se projevily u žáků nedostatky v konzumaci mléčných a rybích výrobků. Také výzkum potvrdil, že jen 9 žáků (tj. 6 %) konzumuje ovoce a zeleninu pětkrát denně. Nedílnou součástí zdravé výživy je také správný pitný režim. Není vhodné, aby žáci upřednostňovali ochucené nápoje s velkým množstvím cukru (Coca-cola, kofola, iontové nápoje aj.) a také kávu. Tyto limonády jsou především zdrojem jednoduchých sacharidů. Základem správné stravy je konzumace rozmanitých druhů potravin ve

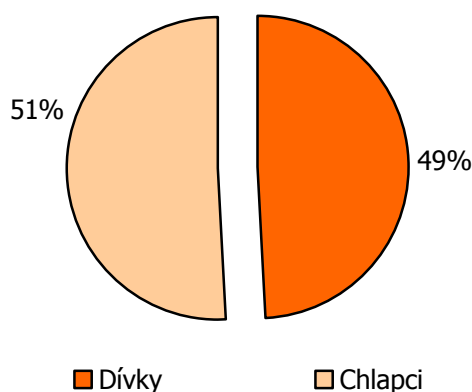
vyváženém poměru, protože jen pestrý „jídelníček“ poskytuje organizmu všechny potřebné živiny (látky). Nezdravá strava může v pozdějším věku vést k závažným onemocněním jako je např. hypertenze, obezita nebo třeba cukrovka aj.

**Výzkumná otázka č. 3:** Dodržují dívky více (nad 50 %) pitný režim než chlapci?

Tabulka 3 Vyhodnocení údajů ot. č. 22

PITNÝ REŽIM	POHLAVÍ				CELKEM	
	Chlapci		Dívky			
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%
Dodržují	68	94,44	66	86,84	134	90,54
Nedodržují	4	5,56	10	13,16	14	9,46
<b>Celkem</b>	<b>72</b>	<b>100,0</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

**H3: Dodržování pitného režimu**



graf č. 3 Vyhodnocení údajů otázky č. 22

### Komentář:

Třetí výzkumnou otázku jsem zjišťovala z otázky č. 22. Z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 10 dívek (tj. %) že nedodržují pitný režim tzn. během dne vypijí méně než 1,5 litru tekutin. Porovnáním odpovědí u děvčat a chlapců můžu říci, že opravdu děvčata nedodržují více pitný režim než chlapci. Naopak z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) uvedlo 51 % chlapců, že dodržuje pitný režim. Tato výzkumná otázka tedy zní, chlapci dodržují více pitný režim než dívky. Dospívající organismus potřebuje denně 2 – 2,5 l tekutin. V letních měsících a při pohybu i by měl být příjem větší než 2,5 litru tekutin.



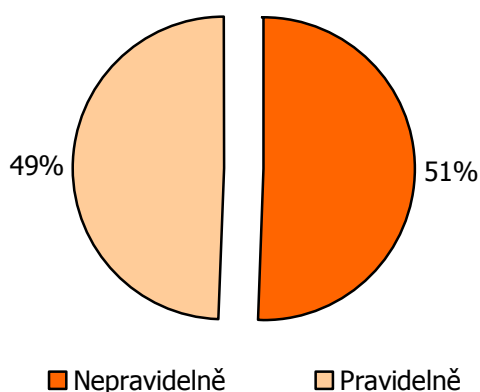
Nejvhodnější nápoj je obyčejná voda, kterou lze dochutit sirupem. Zcela nevhodné jsou slazené nápoje.

#### Výzkumná otázka č. 4: Stravují se žáci 9. tříd nepravidelně?

Tabulka 4 Vyhodnocení údajů ot. č. 10, 11 a 16

STRAVOVÁNÍ	ŠKOLA						CELKEM	
	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		Abs.	%
	Abs.	%	Abs.	%	Abs.	%		
Pravidelně	22	37,93	31	57,41	20	55,56	73	49,32
Nepravidelně	36	62,07	23	42,59	16	44,44	75	50,68
<b>Celkem</b>	<b>58</b>	<b>100,0</b>	<b>54</b>	<b>100,0</b>	<b>36</b>	<b>100,0</b>	<b>148</b>	<b>100,0</b>

#### H4: Nepravidelné stravování u žáků



graf č. 4 Vyhodnocení údajů otázky č. 10, 11 a 16

#### Komentář:

Poslední výzkumnou otázku jsem zjišťovala z otázek 10, 11 a 16. Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že z celkového souboru 148 žáků (tj. 100 %) se 49 % žáků stravuje pravidelně a nadpoloviční většina žáků (tj. 51 %) se stravuje nepravidelně tzn. žáci uvedli, že nesnídají nebo snídají, ale jen někdy, během dne jí méně jak pětkrát a navštěvují školní jídelnu 2x týdně a méně. Volba správné skladby jídelníčku a pravidelné stravování je základ pro dětskou zdravou výživu. Vydatná snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře a VI. jídlo dne tvoří tzv. pravidelný stravovací režim nejen dětí, ale i dospělých. Vynechávání jídel a pocit hladu může zapříčinit přejídání se v odpoledních a večerních hodinách což může vést k obezitě.

### 5.3 Diskuse se žáky

Diskuse se žáky byla prováděna na všech školách ihned po vyplnění dotazníku. Nejprve jsem žákům ve stručnosti řekla čeho se diskuse bude týkat. Seznam otázek pro žáky jsem měla předem připravený. Diskuse trvala asi 10 – 15 min. Podrobnosti z diskuse jsem si zaznamenala ihned po skončení hodiny do předem připravených archů. Uvedu základní témata diskuse: **zdraví a zdravý životní styl, nakupování v obchodě** – „nákupní vozík“, **návykové látky a zkušenosti s držením diety**.

V první části diskuse jsem chtěla zjistit jaké jsou názory žáků na zdraví. Většina žáků mi odpověděla, že zdraví je jen jedno, tak bychom si ho měli všichni vážit, také má pro ně velký význam a řadí jej v žebříčku hodnot na první místa. Na otázku „*jak ty sám/a dbáš o své zdraví*“ se názory žáků shodli, že dbají o své zdraví. Chlapci zastávali názor, že o své zdraví dbají tak, že se snaží jíst zdravě, sportovat a nevyhledávají kamarády, kteří by je mohli „nalákat“ na kouření, pití alkoholu aj. Zato většina dívek o své zdraví dbá převážně tak, že se snaží dodržovat pravidelné stravování a dostatečný pitný režim. Dále jsem se dozvěděla, že se s rodiči doma nebaví na téma „zdraví“.

V druhé části diskuse jsme se s žáky bavila na téma „*v obchodě*“, se zaměřením na potraviny, které nejčastěji nakupují a také následně konzumují. Žáci uvedli, že si nejčastěji nakupují pochutiny (oplatky, chipsy, zmrzlinu, žvýkačky aj.). Také si nakupují alkohol a cigarety. Základní potraviny pro denní potřebu jakož jsou například: pečivo, ovoce, zelenina, mléčné výrobky, rybí výrobky a maso, žákům nakupují rodiče.

Ve třetí části diskuse jsem se bavili na téma „*návykové látky*“. Důležité pro mě bilo zjistit, zda žáci kouří, pítí alkohol nebo mají nějaké zkušenosti s užitím drog. Téměř polovina žáků se mi svěřila, že mají zkušenosti s kouřením i pitím alkoholu. Někteří mi řekli, že mají v okolí kamarády, kteří jsou stejného věku a kouří marihuanu. Na otázku „*kdy nejdříve začínají děti s návykovými látkami*“, mně žáci odpověděli, mezi 6 – 10 rokem.

V poslední části diskuse jsem chtěla zjistit názory žáků na držení diety a zda se někdy oni sami snažili držet dietu. Někteří chlapci zastávali názor, že diety nikdy nedrželi, avšak dva chlapci se mi svěřili, že drží dietu za účelem zhubnout. Dívky byly téměř stejného názoru. Většina se shodla na tom, že jsou spokojené se svou postavou a nemají důvod držet diety.

K závěru bych dodala, že žáci se mnou velmi ochotně spolupracovali. Hovořili otevřeně a bez zábran.

## 5.4 Závěrečné shrnutí výsledků výzkumu

Cílem empirické části bylo zjistit – jaký je zdravý životní styl u žáků 9. tříd ZŠ. K naplnění cíle byly stanoveny tzv. výzkumné otázky. Z celkových výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že většina dotazovaných žáků má výborný zdravý životní styl, přesto když se podíváme dále na jednotlivé položky, zjistíme, že vůbec nežijí zdravě. Také nelze přehlédnout, že třetina žáků ve věku 14 – 15 let má uspokojivý zdravotní stav tzn. trpím často nachlazením, chřipkou, angínou nebo závažným onemocněním. Další zjištění se týkalo také váhy a výšky žáků. Průměrná výška dívek vyšla 165,8 cm a chlapců 174 cm. Podle literatury je průměrná výška dívek 164 cm a u chlapců 171 cm. Za povšimnutí stojí, že 28 dívek (tj. 37 %) má váhu menší jak 50 kg a 10 chlapců (tj. 14 %) má váhu větší jak 76 kg. Rozdíly se projeví ve zkušenostech s držením diety – podle očekávání mají dívky více zkušeností s držením diet a jsou nespokojeny se svou postavou než chlapci. Zajímavé je, že desetina chlapců drželo dietu za účelem zhubnout.

Při dodržování zásad zdravého stravování většina žáků uvedla, že jsou ovlivňováni rodiči. Z odpovědí dále vyplynulo, že nadpoloviční většina žáků nesnídá a tudíž ani nepije. Toto považují za velké „mínus“. Časté vynechávání snídaně se může zapříčinit bolesti hlavy, poruchy koncentrace či paměti. Zbytek žáků, kteří snídají mají nejčastěji ke snídání bílé pečivo, celozrnné pečivo nebo jogurt. Pozitivní ovšem je, že nad 90 % žáků ve škole svačí. Svačiny prostřednictvím školy (např. školní mléko atd.) většina žáků neodebírá. Možnost oběda ve školní jídelně využívá 54 %. Všichni žáci uvedli, že mají možnost si ve škole vybrat z více druhů jídel. Ale otázkou zůstávají Ti žáci, kteří navštěvují jídelnu maximálně jednou do týdne nebo nenavštěvují jídelnu vůbec? To by znamenalo, že buď žáci obědvají pozdě odpoledne a nebo mají dovoleno chodit na obědy domů. Z výsledků lze také vidět, že nejoblíbenějším jídlem žáků je kuře a pizza. S ohledem na potravinovou pyramidu je konzumace mléčných výrobků u dívek častější než u chlapců. Nejoblíbenějším masem žáků je kuřecí maso. Ovoce a zeleninu žáci konzumují jedenkrát denně, stejně jako pochutiny (čokoládu, slané oříšky, brambůrky).

Žáci ve školní dny spí přes noc 7 – 9 hodin. Vstávání do školy je u respondentů mezi 6.00 hodinou – 7.00 hodinou ranní. Přestávky nejvíce tráví ve třídě nebo na chodbě. Nejpozději žáci končí ve škole mezi 13. - 15. hod. Nejoblíbenější činností žáků ve volném čase je pobyt venku s kamarády. Domácí přípravu na vyučování žáci nejčastěji provádějí mezi 15. - 18. hodinou. Pravidelný pohyb má 76 % dotazovaných. Mile mne překvapilo zjištění, že jen 1 % žáků nesportuje vůbec.

## ZÁVĚR

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma zdravý životní styl žáka 9. třídy ZŠ. Rychlý vývoj společnosti přinesl i změny v hodnotové soustavě člověka. Tato doba, ve které žijeme je charakteristická převážně uspěchaností. Zdravý životní styl, jehož hlavní součástí je zdravá výživa, pravidelný pitný režim, dostatek pohybu a tělesné aktivity, si všichni utváříme již od dětství. Jsou to tedy převážně rodiče, kteří se aktivně podíl na tom, jaký životní styl si vybudují a osvojí jejich děti. Nemalý podíl má mimo jiné také škola, kamarádi, ale i osobnost jedince.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. V první, teoretické části práce jsem se věnovala teoretickým východiskům zkoumané problematiky, která se zabývají definicí pojmu zdraví a psychologickou charakteristikou žáků v období dospívání. Práce se dále zabývá obecnými prvky životního stylu a trávením volného času. Také zdůrazňuje význam rodiny a její důležitou funkci v podpoře a péči o zdraví.

V empirické části bakalářské práce bylo hlavním cílem zjištění zdravého životního stylu žáků 9. tříd ZŠ ve Zlínském kraji. Potřebné informace od žáků byly získány dotazníkovým šetřením. Z výzkumné části mohu říci, že tento cíl byl splněn. Za další jsem se snažila najít odpovědi na tzv. výzkumné otázky. Tyto otázky slouží k doplnění výsledků. Zmiňované otázky byly stanoveny vzhledem k cílům bakalářské práce. Stanovila jsem si celkem čtyři výzkumné otázky, které jsem poté vyhodnotila. Z výzkumných otázek bylo zjištěno:

- nadpoloviční většina všech žáků má výborný zdravotní stav
- jen třetina žáků se stravuje zdravě
- chlapci dodržují pitný režim více než dívky
- necelá pětina žáků se stravuje pravidelně

V závěru chci říci, že z mého výzkumu nevyplývají výrazné rozdíly mezi pohlavími ani v životním stylu žáků srovnávaných škol. Nejvíce alarmující jsou zjištění především v oblasti životního stylu žáků na všech školách.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BARTLOVÁ, S. *Sociální patologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1998. ISBN 807013-259-0
- [2] BEDRNOVÁ, E. A KOL. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6
- [3] BENESCH, H. *Encyklopedický atlas psychologie*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1997. ISBN 80-7106-317-7
- [4] ČAČKA, O. *Nástin psychologie II pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-0616
- [5] DVOŘÁK, D. *Efektivní učení ve škole*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-556-3
- [6] FOŘT, P. *Sportovní a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. ISBN 80-249-0124-2
- [7] GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN8085931-79
- [8] GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4
- [9] HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1
- [10] HÁJEK, B. HOFBAUER, B. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1
- [11] HAVLINOVA, M., KOPŘIVA, P., MAYER, I., a kol. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3
- [12] HEWSTONE, M. STROEBE, W. *Sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-092-5
- [13] HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5
- [14] HOLČÍK, J. *Zdraví 21. Výklad základních pojmů. Úvod do evropské zdravotní strategie Zdraví pro všechny v 21. století*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2004, ISBN 80-85047-33-0.
- [15] ILESS, T. *Děti a drogy*. Praha: ISV, 2002. ISBN 808566-50-1
- [16] KALINA, K A KOL.: *Drogy a drogové závislosti 2*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2001. ISBN80-86734-05-6
- [17] KONOPKA, P. *Sportovní výživa*. České Budějovice: KOPP, 2004. ISBN 80-7232-228-1

- [18] KOTULÁN, J a kol. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3844-6
- [19] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- [20] KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0736-5
- [21] KURIC, J.: *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3
- [22] LANGMEIER, J. MATĚJČEK, Z. *Člověk známý neznámý*. Praha: Mladá fronta, 1959.
- [23] LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D.: *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9
- [24] MASTILIAKOVÁ, D. *Holistické přístupy v péči o zdraví*. Brno: IDV PZ, 1999. ISBN 80-70-13-277-9.
- [25] MUSIL, J.: *Klinická psychologie a psychiatrie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1153--9
- [26] NĚMEC, J A KOL. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3
- [27] ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-859331-48-6
- [28] ŘÍČAN, P.: *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5
- [29] SCHMIDBAUER, W. *Psychologie – lexikon základních pojmů*. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0459-6
- [30] STARÝ, J. HRDLIČKA, J. *Spánek a sny*. Praha: Herrmann a synové, 2008. ISBN 978-80-87054-12-3
- [31] SVÁČINA, A. a kol. *Klinická dietologie*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-247-2256-6
- [32] TAXOVÁ, J. *Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: SPN, 1987
- [33] VACÍNOVÁ, M. TRPIŠOVSKÁ, D. FARKOVÁ, M. *Psychologie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-47-1
- [34] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0
- [35] VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4

**Internetové zdroje:**

Determinanty zdraví – na čem závisí jak jsme zdraví. In: Prevence nemocí a podpora zdraví [online]. Lékařská fakulta MU v Brně 2004 [cit.18.2.2009]. Dostupné z:

<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=16>

Výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy – srozumitelné doporučení výživy. In: Prevence nemocí a podpora zdraví [online]. Lékařská fakulta MU v Brně 2004 [cit.25.2.2009]. Dostupné z:

<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=5>

Potravinová pyramida. In: Výživa dětí 2007 [online]. Občanské sdružení Výživa dětí [cit.5.3.2009]. Dostupné z:

<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/zdrava-vyziva-deti/potravinova-pyramida.html>

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Abs Absolutní četnost

WHO Světová zdravotnická organizace

ZŠ Základní škola

MŠ Mateřská škola



**SEZNAM OBRÁZKŮ**

<b>Obrázek 1</b> Determinanty zdraví.....	14
<b>Obrázek 2</b> Některé oblasti psychologie zdraví.....	15
<b>Obrázek 3</b> Růstové křivky pro chlapce a dívky (podle Tanner).....	23
<b>Obrázek 4</b> Hmotnostní křivky pro chlapce a dívky (podle Tanner).....	23
<b>Obrázek 5</b> Vztah vzrůstu a tělesných proporcí – dívky podle La Recherche.....	24
<b>Obrázek 6</b> Vztah vzrůstu a tělesných proporcí – chlapci.....	24
<b>Obrázek 7</b> Faktory ovlivňující výživu podle Konopky.....	28
<b>Obrázek 8</b> Potravinová pyramida (Prevence nemoci a zdraví).....	29

**SEZNAM TABULEK****Empirická část:**

Tab. 1 Vyhodnocení údajů otázky č. 1 .....	44
Tab. 2 Vyhodnocení údajů otázky č. 2 .....	45
Tab. 3 Vyhodnocení údajů otázky č. 3 .....	46
Tab. 4 Vyhodnocení údajů otázky č. 4 .....	47
Tab. 5 Vyhodnocení údajů otázky č. 5 .....	48
Tab. 6 Vyhodnocení údajů otázky č. 6 .....	49
Tab. 7 Vyhodnocení údajů otázky č. 7 .....	50
Tab. 8 Vyhodnocení údajů otázky č. 8 .....	51
Tab. 9 Vyhodnocení údajů otázky č. 9 .....	52
Tab. 10 Vyhodnocení údajů otázky č. 10 .....	53
Tab. 11 Vyhodnocení údajů otázky č. 11 .....	54
Tab. 12 Vyhodnocení údajů otázky č. 12 .....	55
Tab. 13 Vyhodnocení údajů otázky č. 13 .....	57
Tab. 14 Vyhodnocení údajů otázky č. 14 .....	58
Tab. 15 Vyhodnocení údajů otázky č. 15 .....	59
Tab. 16 Vyhodnocení údajů otázky č. 16 .....	60
Tab. 17 Vyhodnocení údajů otázky č. 17 .....	61
Tab. 18 Vyhodnocení údajů otázky č. 18 .....	62
Tab. 19 Vyhodnocení údajů otázky č. 19 .....	63
Tab. 20 Vyhodnocení údajů otázky č. 20 .....	64
Tab. 21 Vyhodnocení údajů otázky č. 21 .....	65
Tab. 22 Vyhodnocení údajů otázky č. 22 .....	66
Tab. 23 Vyhodnocení údajů otázky č. 23 .....	67
Tab. 24 Vyhodnocení údajů otázky č. 24 .....	69
Tab. 25 Vyhodnocení údajů otázky č. 25 .....	70
Tab. 26 Vyhodnocení údajů otázky č. 26 .....	71
Tab. 27 Vyhodnocení údajů otázky č. 27 .....	72
Tab. 28 Vyhodnocení údajů otázky č. 28 .....	73
Tab. 29 Vyhodnocení údajů otázky č. 29 .....	74
Tab. 30 Vyhodnocení údajů otázky č. 30 .....	75
Tab. 31 Vyhodnocení údajů otázky č. 31 .....	76

Tab. 32 Vyhodnocení údajů otázky č. 32 .....	77
Tab. 33 Vyhodnocení údajů otázky č. 33 .....	78
Tab. 34 Vyhodnocení údajů otázky č. 34 .....	79
Tab. 35 Vyhodnocení údajů otázky č. 35 .....	80
Tab. 36 Vyhodnocení údajů otázky č. 36 .....	81
Tab. 37 Vyhodnocení údajů otázky č. 37 .....	82
Tab. 38 Vyhodnocení údajů otázky č. 38 .....	83
Tab. 39 Vyhodnocení údajů otázky č. 39 .....	84

**Výzkumné otázky:**

Tabulka 1 Vyhodnocení údajů ot. č. 4 .....	85
Tabulka 2 Vyhodnocení údajů ot. č. 12, 14, 21, 23, 24, 25, 27 a 28.....	86
Tabulka 3 Vyhodnocení údajů ot. č. 22 .....	87
Tabulka 4 Vyhodnocení údajů ot. č. 10, 11 a 16.....	88

**SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1 Dotazník pro žáky ..... 100

## PŘÍLOHA P I:

Příloha 1 Dotazník pro žáky

### DOTAZNÍK Životospráva u žáků 9. tříd ZŠ

Milí žáci,

Jmenuji se Veronika Mahdalová a jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně - obor Sociální pedagogika. Tento dotazník slouží k výzkumu životosprávy u žáků 9. tříd základních škol. Prosím Vás o **anonymní** vyplnění tohoto dotazníku. U každé z otázek vyberte jednu z nabízených odpovědí, u odpovědi „jiné“, napište vlastní odpověď. Veškeré získané informace z dotazníku budou použity jen pro mou bakalářskou práci.

Předem Vám děkuji za spolupráci a čas, který věnujete pro **kompletní** vyplnění tohoto dotazníku.

---

**1. Pohlaví:** a) chlapec b) dívka

**2. Napiš název školy, kterou nyní navštěvuješ?**  
.....

**3. Bydlíš?**

a) na vesnici b) ve městě

**4. Své zdraví a zdravotní stav hodnotíš jako?**

a) výborný (netrpím žádným onemocněním)

b) dobrý (trpím často nachlazením, chřipkou, angínou aj..)

c) uspokojivý (trpím závažným onemocněním – vysoký krevní tlak, cukrovka, obezita nebo jsem po úraze aj.)

**5. Jaká je tvá výška?** .....

**6. Kolik vážíš?**

a) 50kg a méně b) 51kg – 60kg c) 61kg – 75kg d) více než 76kg

**7. Myslíš, že rodiče mají vliv na to, jak se stravuješ?**

a) ano b) ne

**8. Držel/a, popř. držíš ty sám/sama dietu, za účelem zhubnout?**

a) ano b) ne

**9. Jsi spokojen /á se svou postavou?**

a) ano b) ne

**10. Kolikrát za den obvykle jíš?**

a) 1x b) 2x a 3x c) 3x a 4x d) 5x e) 6x a více

**11. Snídáš?**

a) ano – snídám pravidelně b) jen někdy c) nesnídám

**12. Co máš nejčastěji k snídani?**

a) celozrnné pečivo b) cereálie nebo jogurt c) bílé pečivo

e) sladkou buchtu / koláč d) nesnídám

e) jiné (napiš):.....

**13. Pokud svačíš ve škole, kdo ti připravuje svačinu?**

a) ve škole nesvačím b) rodiče c) prarodiče

d) svačinu si připravuji sám/ sama

**14. Ke svačině máš nejčastěji?**

a) sladkou buchtu / koláč b) bílé pečivo c) celozrnné pečivo d) jogurt

d) jiné (napiš):.....



**31. Během školního vyučování trávíš obvykle přestávky?**

- a) ve třídě
- b) na chodbě
- c) v tělocvičně
- d) na školním hřišti
- e) v atriu = vnitřní dvůr budovy se zelení
- f) jiné (napíš):.....

**32. V kolik hodin nejpozději končíš ve škole?**

- a) mezi 13 – 15. hodinou
- b) mezi 15.01 – 16. hodinou
- c) mezi 16.01 – 18. hodinou
- d) po 18. hodině a déle

**33. Domácí přípravu na vyučování provádíš nejčastěji?**

- a) po skončení vyučování (ve škole)
- b) i hned po návratu ze školy
- c) mezi 15. – 18. hodinou
- d) mezi 18. – 20. hodinou
- e) po 20. hodině a déle
- f) jiné (napíš):.....

**34. Jaká je tvá nejoblíbenější činnost ve Tvém volném čase?**

- a) pobyt venku s kamarády
- b) sportovní a pohybové aktivity
- c) hry na PC, videohry
- d) četba
- e) hra
- f) sledování televize
- g) připravuji se na výuku
- h) práce doma

**35. V průběhu roku sportuješ?**

- a) v rámci hodin tělesné výchovy
- b) pravidelně ve sportovním oddílu
- c) pravidelně sportuji s rodinou
- d) sportuji jen příležitostně
- e) nesportuji vůbec

**36. Kolik hodin trávíš denně sledováním televize či videa nebo DVD (ve všední den)?**

- a) nesleduji TV, video ani DVD
- b) půl hodiny denně
- c) 1 hod denně
- d) 2 - 3 hod denně
- e) 4 hod denně a více

**37. Jak často se věnuješ pohybové aktivitě?**

- a) vícekrát denně
- b) 1x denně
- c) 3 - 5x týdně
- d) 1 - 3x týdně
- e) méně než 1x týdně

**38. Sportuješ rád?**

- a) vždy rád
- b) většinou rád
- c) podle nálady
- d) většinou nerad
- e) vždy nerad

**39. Kolika sportům se aktivně věnuješ?**

- a) žádném
- b) 1
- c) 2
- d) 3
- e) 4 a více

**Děkuji za spolupráci.**