

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Bc. Veronika Kramářová, DiS.

Životní styl žáků základní školy

The lifestyle of pupils in elementary schools

Praha 2023

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Klapálková, Ph.D.

Poděkování:

Poděkovat bych chtěla především mé vedoucí diplomové práce, paní Mgr. Veronice Klapákové, Ph.D. za odborné vedení. Poskytla mi důležitá doporučení a rady, které mi pomohly v psaní diplomové práce.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 6. května 2023

Bc. Veronika Kramářová, DiS.

Klíčová slova (česky)

média, rodina, sociální sítě, volný čas, vrstevníci, základní škola, zdraví, žák, životní styl, školní věk

Klíčová slova (anglicky):

media, family, social networks, free time, peers, elementary school, health, pupil, lifestyle, school age

Abstrakt

Tato diplomová práce pojednává o životním stylu žáků základní školy. Obsah práce je rozdělen na dvě části, teoretickou a empirickou.

Teoretickou část tvoří pět kapitol, které přibližují témata determinující životní styl dětí školního věku. Konkrétněji jde o všeobecnou charakteristiku životního stylu, vymezení věkových období žáků základní školy, varianty životního stylu žáků, popis vnějších vlivů na životní styl žáka a přiblížení souvislostí volného času s životním stylem žáků.

Empirická část se zabývá kvantitativním výzkumem, jehož výzkumnou metodou je dotazník. Za cíl si klade průzkum úrovně zdravého životního stylu žáků ve 3., 5., 7. a 9. třídě. Zaměřuje se na konkrétní oblasti: znalost zdravého životního stylu, pravidelnost stravování, správnost složení stravy, správnost složení pitného režimu, pohybová aktivita, režim dne a odpočinku, aktivita na herních elektronických přístrojích a psychická pohoda.

Abstract

This Diploma Thesis is about lifestyle of the pupils in elementary school. The content is divided into two parts, theoretical and empirical.

The theoretical part includes five chapters which presents the topics about ways of the pupil life. Specifically, it describes the general lifestyle characteristics, the definition of the pupils age periods in elementary school, the possibilities of the pupil lifestyle in primary school, the description of the external influences on pupils and also it introduces a connection among the free time and the pupil lifestyle.

The empirical part deals with quantitative research whose research method is a questionnaire. The goal is research lifestyle level of pupils. Only pupils from 3., 5., 7. and 9. classes. It is also focuses on specific parts: knowledge of healthy lifestyle, regularity of eating, correctness of food composition, correctness of drinking regimen composition, physical activity, mode of day and rest, gaming electronic devices activity and psychological well-being.

OBSAH

ÚVOD	1
TEORETICKÁ ČÁST	3
1 ŽIVOTNÍ STYL A JEHO CHARAKTERISTIKA.....	3
1.1 DEFINICE ŽIVOTNÍHO STYLU	3
1.1.1 Životní způsob.....	4
1.1.2 Životní styl	5
1.1.3 Životní sloh	6
1.2 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZPŮSOB ŽIVOTNÍHO STYLU	7
1.2.1 Geografické a ekologické faktory	8
1.2.2 Biologické faktory.....	9
1.2.3 Demografické životní faktory.....	10
1.2.4 Sociálně-politické a politické faktory	10
1.2.5 Sociálně-ekonomické a ekonomické faktory	11
1.2.6 Kulturní a obecně ideové faktory.....	12
1.2.7 Technologické faktory.....	13
1.3 OBLASTI ŽIVOTNÍHO STYLU.....	14
1.3.1 Oblast osobnostně-sociální.....	15
1.3.2 Oblast hédonistická	16
1.3.3 Oblast alternativní	16
1.3.4 Oblast deviantní.....	17
1.4 ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL	17
1.4.1 Zdravý životní styl.....	18
1.4.2 Rizika nezdravého životního stylu.....	21
2 CHARAKTERISTIKA VĚKOVÝCH OBDOBÍ ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY 23	
2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	23
2.1.1 Raný školní věk	23
2.1.2 Střední školní věk.....	24
2.2 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	24
3 ZPŮSOBY ŽIVOTNÍHO STYLU ŽÁKA ZÁKLADNÍ ŠKOLY	26

3.1	PŘEDPOKLADY PRO ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTNÍHO STYLU ŽÁKA	26
3.1.1	<i>Vyvážená strava</i>	26
3.1.2	<i>Správný pitný režim</i>	27
3.1.3	<i>Dostatečná míra pohybu.....</i>	28
3.1.4	<i>Pravidelný a kvalitní spánek s denním režimem.....</i>	28
3.1.5	<i>Duševní pohoda a správná osobní hygiena</i>	29
3.2	PŘEDPOKLADY PRO NEZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTNÍHO STYLU ŽÁKA.....	30
3.2.1	<i>Nevhodná strava</i>	30
3.2.2	<i>Nesprávný pitný režim</i>	31
3.2.3	<i>Nedostatek či přemíra pohybu</i>	31
3.2.4	<i>Nedostatek spánku</i>	32
3.2.5	<i>Duševní nepohoda</i>	33
3.2.6	<i>Závislosti.....</i>	33
3.3	VLIV ZPŮSOBU ŽIVOTNÍHO STYLU ŽÁKA NA FUNGOVÁNÍ VE ŠKOLE.....	34
4	VNĚJŠÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ ZÁKLADNÍ ŠKOLY	37
4.1	VLIV ŠKOLY NA ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKA	37
4.1.1	<i>První stupeň základní školy</i>	39
4.1.2	<i>Druhý stupeň základní školy.....</i>	40
4.2	VLIV RODINY NA ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKA	41
4.3	VLIV VRSTEVNÍKŮ NA ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKA	42
4.4	VLIV MÉDIÍ A SOCIÁLNÍCH SÍTÍ NA ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKA.....	43
5	VOLNÝ ČAS ŽÁKŮ A JEHO SOUVISLOST S ŽIVOTNÍM STYLEM	46
5.1	VOLNOČASOVÉ AKTIVITY ŽÁKA	46
5.2	RIZIKA V OBLASTI VOLNÉHO ČASU ŽÁKA	48
5.3	VÝCHOVNÁ PŮSOBENÍ NA ŽÁKY V OBLASTI VOLNÉHO ČASU	49
6	SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....	52
	EMPIRICKÁ ČÁST	54
7	PRŮZKUM ÚROVNĚ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL – DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	54
7.1	CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	54

7.2	METODOLOGIE.....	55
7.2.1	<i>Konstrukce dotazníku.....</i>	55
7.2.2	<i>Sběr a zpracování dat</i>	56
7.3	VÝSLEDKY – ANALÝZA POLOŽEK DOTAZNÍKU	57
7.4	VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK	88
7.4.1	<i>VO1: Zajímají se žáci základních škol o zdravý životní styl?.....</i>	88
7.4.2	<i>VO2: Stravují se žáci základních škol pětkrát denně?.....</i>	89
7.4.3	<i>VO3: Je jídelníček žáka základní školy složen spíše ze zdravých nežli nezdravých potravin?</i>	90
7.4.4	<i>VO4: Je nejčastější součástí pitného režimu žáka základní školy zdravý nápoj?</i>	91
7.4.5	<i>VO5: Věnují se žáci základní školy pravidelně nějakému sportu či pohybu?</i>	91
7.4.6	<i>VO6: Mají žáci základních škol naplánovaný svůj režim dne tak, že se cítí odpočatí?</i>	92
7.4.7	<i>VO7: Tráví žáci základních škol nejraději volný čas na herních elektronických přístrojích?.....</i>	93
7.4.8	<i>VO8: Mají žáci základních škol ve svém životě nějaký stresový faktor? .</i>	94
7.5	SHRNUTÍ VÝZKUMU	95
7.6	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	97
ZÁVĚR	103
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....		106
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....		112
PŘÍLOHA 1.		I

Úvod

Tato diplomová práce s názvem „Životní styl žáků na základní škole“ je pojata jako teoreticko-empirická. Tematický obsah teoretické části se zabývá problematikou životního stylu dětí školního věku, jenž je rozvržen do pěti kapitol. V diplomové práci jde nejprve v teoretické části o všeobecné představení pojmů, které se týkají samotného životního stylu jedince, skupiny či společnosti. Snahou je nejdříve uvést základní charakteristiky životního stylu, které by měly následně navazovat na další část, zaměřující se na žáky základní školy. Podstatným úkolem je představit definici životního stylu, faktory ovlivňující způsob životního stylu, oblasti životního stylu a zdraví související se životním stylem. Definice životního stylu udává obecný rozhled k tématu celé práce, protože se zabývá jedincem, skupinou a společností. Text se následně zaměřuje na životní styl žáka, který může ovlivňovat právě nějaká skupina či společnost. Důležitou součástí, v souvislosti se žáky, je charakteristika jejich věkových období, jež mohou vysvětlovat určité projevy fyzického, psychického a sociálního vývoje. Vývoj jedince představuje směr volby životního stylu, na který následně navazují vnější faktory ovlivňující člověka. Faktory ovlivňující způsob životního stylu jsou podstatnou kapitolou, která dále vede k hlubšímu zaměření na žáky základní školy. Diplomová práce by tedy měla upřesnit, co a jakým způsobem ovlivňuje stav dítěte a jaká jsou s tím spojena pozitiva a negativa. V tomto smyslu je kladen důraz na vnější faktory, podílejících se na životním stylu žáků základní školy. Zmíněny jsou vlivy školy, rodiny, vrstevníků a médií či sociálních sítí. V návaznosti na vnější vlivy se vymezují souvislosti se způsobem životního stylu jedince. Způsob životního stylu totiž více méně určuje, jak žák funguje ve škole, a to by mělo směřovat k myšlence, že způsob života dítěte je úzce propojen s vnějšími vlivy, které na něj působí. Zásadní úlohou v teoretické části je též charakteristika zdravého a nezdravého životního stylu, jejíž součástí je zmínění vlivů, na lidské zdraví. Důležitost se klade na vystižení jednotlivých složek zdravého a nezdravého životního stylu, což vyzdvihuje celkový fyzický, psychický a sociální stav dítěte. K závěru teoretické části se zmiňuje volný čas žáků, přibližující problematiku volnočasových aktivit, rizika v oblasti volného času a výchovná působení v oblasti volného času.

V empirické části se setkáme s kvantitativním výzkumem, jehož výzkumnou metodou je dotazník. Výzkum je směřován na žáky základních škol, konkrétně na žáky 3., 5., 7. a 9. ročníků. Výzkumný soubor tvoří celkem 200 respondentů, kde 100 z nich

zastupuje 1. stupeň a dalších 100 zastupuje 2. stupeň. Cílem je prozkoumat úroveň zdravého životního stylu žáků 1. i 2. stupně, a to v oblastech: znalost zdravého životního stylu, pravidelnost stravování, správnost složení jídelníčku, správnost složení pitného režimu, pohybové aktivity, režim dne a odpočinku, aktivity na herních elektronických přístrojích a psychická pohoda. Dotazník (viz příloha) je tedy sestaven tak, abychom si mohli zodpovědět na 8 stanovených výzkumných otázek a určili si jisté odlišnosti mezi pohlavím žáků a mezi oběma stupni základní školy. Cílem VO1 je zjistit, zda se žáci základních škol zajímají o zdravý životní styl, s tím je spojené i jejich povědomí o zdravém životním stylu a vlastní sebehodnocení respondentů v oblasti zdravého životního stylu. VO2 a VO3 zkoumá, zda stravovací režim žáka obsahuje vhodnou skladbu potravin a probíhá 5x denně. VO4 zjišťuje nejčastější nápoj pitného režimu. VO5 je zaměřena na pravidelnost sportu či pohybu žáka, kde chceme vymezit, jak často respondent sportuje a jaký druh sportu vykonává. VO6 definuje režim dne žáka a s tím spojený odpočinek, jenž přesněji přibližuje dobu usínání a spokojenost s vlastním dnem. U VO7 se snažíme poukázat na nejoblíbenější aktivitu volného času, kde je snahou zjistit, zda tento čas není tráven nejvíce na herních elektronických přístrojích. VO8 popisuje, jestli se v životě žáka vyskytuje nějaký stresový faktor.

Smyslem teoretické a empirické části je poukázat na důležitost našeho vlivu na dítě a s tím spojený jeho vývoj po všech stránkách. Zdrojem vlivu může být jakékoliv dění vyskytující se kolem jedince. Nejzásadnější vliv má ale vždy prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Proto se v empirické části vyskytuje dotazníkové šetření žáků základních škol zaměřené na zdravý životní styl, aby bylo jasné, v jaké sféře existují jisté mezery. Vyplývá z toho tedy zamyšlení, zda vnější prostředí žáka je vždy takové, aby ho vedlo tou správnou cestou. Pokud má jedinec špatné vzory, tak je pravděpodobně převezme za své. Proto by se měl klást důraz na šíření zdravých způsobů životního stylu jak u dítěte, tak i u dospělých.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Životní styl a jeho charakteristika

Tato kapitola nám charakterizuje tematiku týkající se životního stylu. Jedná se zejména o detailnější popis samotného termínu životní styl, o uvedení faktorů, které ovlivňují naše způsoby životního stylu, o oblasti životního stylu a v neposlední řadě jde o přiblížení vztahu mezi zdravím a životním stylem.

1.1 Definice životního stylu

Z nejobecnějšího hlediska je životní styl způsob, jakým lidé žijí. To znamená, jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se, pracují, spotřebovávají, jednají, rozhodují se, vzájemně komunikují, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny atd. Životní styl je tak kategorií neobyčejně širokou, složitou a mnohodimenzionální. Mezi subjekty životního stylu patří individuuum, skupina a společnost (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Vymezení životního stylu je možno brát jako jeden zastřešující pojem pro další související podtémata, u kterých si následovně vysvětlíme jejich teoretický význam. Můžeme rozlišit tři různé typy, kdy se jedná o životní způsob, životní styl a životní sloh.

Na tyto pojmy Duffková, Urban a Dubský (2008) nahlíží z více úhlů pohledu. V první řadě je můžeme považovat za synonyma (životní styl = životní způsob = životní sloh) a v druhé řadě existuje jejich obsahová diference:

- **životní sloh** (specifický význam);
- **životní způsob** (sociálně-ekonomický rozměr) a **životní styl** (kulturologická dimenze);
- **životní způsob** (obecný, abstraktní význam)
 1. životní styl vyznačující se vnitřní jednotou individua
 2. životní styl vyznačující se společnými charakteristickými rysy sociální skupiny.

V obsahové diferenciaci si lze povšimnout, že životní sloh jde jako pojem celkem jednoduše odlišit od životního způsobu a životního stylu. Naopak životní způsob a životní styl už tak snadno rozlišit nelze. Jsou to klíčové kategorie, které jsou vůči sobě nejednoznačně postavené. Nevyhraněnost jejich vymezení je dána rozmanitostí chápání podle různých autorů. Oba pojmy mají totiž společné znaky. Tvoří je soubor ustálených aktivit, které jsou provázané a strukturované, vycházejí z hodnotového systému s důrazem

na formu, uspokojování potřeb a zájmů. Spojuje je průsečík svobodné volby a společenské danosti (Kolesárová, 2016).

Definice životního stylu nám nastiňuje, že se nejedná o tak jednoznačné téma, jak se zpočátku zdá. V celkovém slova smyslu, můžeme brát životní styl jako soubor aktivit, kterým lidé žijí a chovají se. Každopádně z důvodu odlišných chápání různých autorů si dále specifikujeme možné rozdělení životního stylu (životní způsob, životní styl, životní sloh).

1.1.1 Životní způsob

Životní způsob je dle Kubátové (2010) brán jako obecnější pojem než životní styl. „Definovat by se mohl jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí. Bývá spojován s kvantitativními charakteristikami a se systémovou provázaností jednotlivých prvků životního způsobu. Za konkrétní nositele lze považovat jedince či skupinu a společenství či společnost. Na tento pojem se dá také pohlížet sociálně-ekonomicky, a to v rámci života jedince a společnosti. Jedná se tedy o koncept sociálního statusu. **Sociální status** se dále rozděluje na mocensko-materiální status: postavení, výše příjmu a na kulturně-meritokratický status: stupeň vzdělání, složitost vykonávané práce, životní styl.

Kulturní aspekt života Machonin a Tuček (1996) označují indexem kulturních aktivit mimopracovní doby, dle kulturní úrovně statusu od nejvyšší po nejnižší:

- návštěva divadel, koncertů, výstav;
- studium odborné literatury;
- chození do přírody, sport, turistika;
- četba krásné literatury;
- návštěvy přátel;
- návštěva restaurací, kaváren, zábav;
- rukodělné koníčky;
- náročnější fyzické práce doma.

Podle obsahové diferenciaci se životní způsob v obecném a abstraktním významu používá k označení možností vcelku a k výčtu či přehledu o teoreticky existujících variantách. Životní styl, jako podřazená kategorie, je spojována s významem konkrétním. Nicméně možnosti pojetí jsou dvě: životní styl na úrovni jednotlivce a životní styl na úrovni skupiny (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Životní způsob vyjadřuje větší vazbu na společnost. Je to jakýsi dynamický vitální atribut, který vystihuje život a jeho součásti. Charakterizuje technologickou, vědeckou, vzdělanostní, kulturní, intelektuální a duchovní úroveň. Souvislost společnosti a životního způsobu je následující. Společnost formuje životní způsob a životní způsob zas charakterizuje, ale i ovlivňuje stávající společnost. Životní způsob je tak **produkt společnosti**, na jehož základě jedinec dotváří svou individualizací vlastní životní styl. Životní styl už je pak výběrově realizovaná možnost způsobu života (Kolesárová, 2016).

Životní způsob můžeme považovat jako obecnější pojem než životní styl, jelikož v rámci sociálního statusu se nám pojem životní styl vyskytuje jako jeho podkategorie. Sociální status určuje také naše postavení, výše příjmu, stupeň vzdělání a složitost vykonávané práce. Životní způsob je dále provázán se společností, poněvadž se navzájem ovlivňují. Jedinci, kteří utváří společnost a její životní způsob, svou individualitou dále tvoří vlastní životní styl. Nositeli životního způsobu může tedy být jedinec nebo skupina/společnost (Kolesárová, 2016)

1.1.2 Životní styl

Životní styl se charakterizuje jako konkrétnější oblast. Bývá spojován s kvalitativními charakteristikami životního způsobu a s tím, jak lidé interpretují realitu a jak jednají a žijí. Můžeme rozlišit životní styl jednotlivce nebo životní styl skupiny. U **životního stylu jednotlivce** jde ve značné míře o konzistentní životní způsob, jehož části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu a mají společné jádro, jež se prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. **Životní styl skupiny** představuje typické společné rysy životního způsobu, jeho hlavní určující momenty, které vystihují převážnou většinu členů nějakého seskupení. Většinou jde o skupiny, jejichž členové se navzájem neznají, ale zároveň mají společné něco, co je důležité pro vytváření životního způsobu či stylu. Může jít např. o profesní skupiny nebo obecněji skupiny vytvářející se v souvislosti s povoláním a přípravou na něj (Kubátová, 2010).

Na rozdíl od životního způsobu je životní styl spojen s individualitou člověka, hranice však nejsou ostré, poněvadž ani životní styl se neutváří a nerealizuje v sociální prázdnotě bez determinant dané společnosti. Jeho strukturu můžeme vnímat v několika rovinách, ovšem často se jeho složky naplňují v rámci volného času. Tedy čas, který máme k dispozici pouze pro sebe. Naplňuje se tím především svoboda a seberealizace člověka (Kolesárová, 2016).

Na životní styl se dá také pohlížet z kulturologického pohledu života jedince a společnosti. Interpretuje se za pomoci pojmu kulturní vzorec a analýzy procesů socializace a enkulturace (Kubátová, 2010).

Ráda bych se pozastavila u právě definovaných pojmů: životní způsob a životní styl. Můžeme si povšimnout, že jsou tyto dva termíny velmi podobné, až bych i souhlasila s vyjádřením autorů sociologie životního stylu (Duffková, Urban a Dubský) a považovala je za synonyma. Tito autoři, ale nemají pouze tento názor a vyjadřují také jistou diferenciaci jako jiní. U obou pojmů vystupuje jak skupina, tak jednatel. Rozlišila bych je tak, že životní způsob je více provázaný se společností jako celkem a u životního stylu jde hlavně o konkrétní interpretaci lidského žití. Ovšem jistou souvislost shledávám tehdy, když v rámci společnosti, která má být více vázána na životní způsob, vystupuje nějaký jedinec, který svou individualitou vytváří svůj vlastní životní styl. Existuje tak mezi nimi určitý vztah a navzájem se ovlivňují. Myslím, že je na pováženu každého z nás, jaký termín v dané souvislosti zrovna využije. Důležité je, se s nimi seznámit a následně uskutečnit vhodný výběr.

1.1.3 Životní sloh

Pojem životní sloh se nejprve objevil v souvislosti s architekturou měst a budov, dále v rámci tzv. užitého umění ve spojitosti s návrhy na předměty denní spotřeby. Při navrhování staveb totiž architekti postřehli, že navrhované prostředí musí také odpovídat lidem, kteří v něm budou žít (Kubátová, 2010).

Toto pojetí vzešlo od českého architekta a teoretika širších souvislostí architektury Karla Honzika. Ve své koncepci zdůrazňoval, že lidé v určitých obdobích jednali v duchu své doby, ať dělali cokoli. Všechny činnosti, věci, postoje a myšlení byly poznamenány jakýmsi rodovým příbuzenstvím. Podle něj se jednotlivé formy a životní zvyky slučovaly v jednotném slohu. Zvláště patrné to bylo v tzv. velkých obdobích (období velkých slohů) jako je gotika, renesance, klasicismus, secese a také technický sloh 20. století či konstruktivismus. Tento výčet slohů charakterizoval termínem ideoplastické slohy. V **ideoplastickém slohu** se proti myšlence biologického přizpůsobení formy stále stavěla myšlenka formy ideologické. Jedna funkce se stala zdrojem formy a forma ihned nato nehybným symbolem, který se nemění. Pro nově vznikající sloh použil termín bioplastický sloh. V **bioplastickém slohu** se slučují formy sociálních vztahů s formami klimatickými, provozními, mechanickými, výrobně technickými i mezopsychickými. Tvoří specifické

formy pro různé biotické podmínky a neustále se vyvíjejí. Přizpůsobuje formy biotickým podmínkám a životním úkonům (Hončík, 1958).

Hončík (1958) dále konstatuje, že životní sloh se spojuje se soustavou vzájemně vztažných životních forem, jimiž se projevuje život určité společnosti v určité historické situaci. Jde o formy jednání, vztahů, vědomí a věcného prostředí. Nepředstavuje jen to, co společnost vyrábí pro spotřebu a jak společnost upravuje vzájemné vztahy, ale také citový, smyslový, estetický vztah k věcem a jednání.

Životní sloh se rodí samovolně z výrobního způsobu, ale jeho dovršení je dotvářeno tvořivostí a iniciativou lidí. Ovšem tvořivost a iniciativa musí být v souladu s výrobním způsobem. Hlavní určující determinantou jsou výrobní vztahy, což jsou politickoekonomické poměry společnosti (Kubátová, 2010).

Termín životní sloh, jde na rozdíl od životního způsobu a životního stylu mnohem lépe odlišit. Zároveň se nepoužívá tak často, jako právě předešlé pojmy. U životního slohu jde totiž o život určité společnosti v nějaké historické situaci. Jedná se jak o konkrétní prostředí, jež má souvislost s architekturou, tak o určité způsoby chování, myšlení a zvyků dané společnosti.

1.2 Faktory ovlivňující způsob životního stylu

Jestliže už známe definici životního stylu, můžeme si v této podkapitole uvést, jaké faktory ovlivňují způsob životního stylu, kterým žijeme. Faktory tak můžeme rozlišit na vnější a vnitřní. Vnější faktory jsou obsáhlejší pojemem, ve kterém se dále jedná ještě o rozdělení životních podmínek.

Vnitřním faktorem je člověk jako nejkonkrétnější subjekt životního způsobu. Jde o jeho osobnost se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, ambicemi atd. Člověk neboli subjekt působí jako jakýsi selekční mechanismus ve výběru mezi nabízenými možnostmi životních podmínek. Při výběru teoreticky existujících a prakticky realizovatelných variant životního způsobu, hledá tu, která by v daném okamžiku nejvíce odpovídala a vyhovovala jeho potřebám, hodnotám a představám. Představy jsou spojovány s naplněním **sociálních rolí**, jichž je člověk nositelem (Duffková, Urban a Dubský, 2008). Mezi vnitřní faktory životního stylu Hamplová (2019) přiřazuje: psychologické faktory, zdravotní stav a zdravotní gramotnost.

Člověk zároveň vystupuje jako **identita** v konkrétních životních situacích a týká se tak sociální části osobnosti (Berger a Luckmann, 1999). Typ identity je svázán se sociální

rolí a utváří se na základě sociálního uznání. „Vytváření typu identity a hraní rolí jsou obecně nerefléktované a neplánované, v podstatě automatické“ (Berger, 2003, s. 88-96).

Vnější faktory ovlivňující způsob životního stylu jsou životní podmínky. Životní podmínky nám utvářejí jakési mantinely, v kterých se náš život pohybuje. Naznačují možnosti a meze pro činnosti a způsoby chování. Mají roli určitého východiska životního stylu individua. Jednotlivec na životní podmínky reaguje tím, že k nim zaujímá určitý postoj, hodnotí je a specifikuje svůj vlastní, individuální životní styl (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

V současných moderních diferencovaných společnostech nemůžeme předpokládat existenci celospolečenského životního způsobu. Společnost je nutné pojímat jako souhrn životních podmínek, které následně utváří způsob života skupiny nebo jednotlivce. Faktory, kterými se společnost odlišuje jsou: materiální rozvinutost, kulturní rozvinutost a hodnoty a sociální normy, tedy jakási **životní úroveň** a **úroveň kvality** života společnosti (Kubátová, 2010).

Životní podmínky se podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008) mohou specifikovat z různých hledisek a přístupů. Nejvíce o jejich obsahu a povaze vypovídají následující faktory ovlivňující způsob životního stylu: **geografické a ekologické, biologické, demografické, sociálně-politické a politické, sociálně-ekonomické a ekonomické, kulturní a obecně ideové, technologické.**

Faktory, které ovlivňují způsob našeho životního stylu se dají jednoduše dělit na vnitřní a vnější vlivy. Z pohledu vnitřních faktorů se jedná o vlivy naší osobnosti a u vnějších faktorů o vlivy prostředí, které nás obklopují. Z vnějších faktorů dále ještě vychází určité životní podmínky, jež se podílejí na utváření našich životních stylů. V následujícím textu si tyto podmínky neboli vnější faktory popíšeme.

1.2.1 Geografické a ekologické faktory

Životní styl populace ovlivňuje zeměpisné pásmo, ve kterém jedinec trvale žije (Hamplová, 2019). Do geografických a ekologických faktorů řadíme např. úrodnost půdy, polohu porostu, meteorologické a klimatické poměry, přírodní zdroje, surovinové bohatství a stupeň devastace krajiny. Důležitou charakteristikou z hlediska životního stylu je značná míra závislosti člověka na přírodních podmínkách a značná problematičnost tyto podmínky změnit. Jako příklad geografických a ekologických podmínek životního stylu je možné uvést třeba speciální pracovní dobu v zemích s tropickým klimatem. Počítá se v létě se siestou v poledních hodinách, kdy je teplota nejvyšší, a také se bere v potaz prodloužení

otevřací doby obchodů do večerních hodin. Dalším příkladem mohou být zvláštnosti bydlení podle charakteru klimatu a výskytu častých zemětřesení či povodní (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Geografické a ekologické faktory jsou v podstatě přírodní podmínky, které nás obklopují a nelze je tak úplně měnit. Člověk je na nich závislý a odráží se v jeho životním stylu. V rámci přírodních podmínek existuje odlišnost, která se ovívá od oblasti, kde jedinec žije.

1.2.2 Biologické faktory

V biologických faktorech hrají největší roli tři okruhy: pohlaví, věk a zdraví člověka. Všechny tyto okruhy mají dvojí rovinu či povahu. Na jedné straně jde o biologický organismus z pohledu přírodních zákonitostí, které jsou jasně dané. To znamená, že člověk je buď žena, nebo muž, narodí se, stárne a zemře, v daném okamžiku je zdravý, nebo nemocný atd. Na druhé straně biologický organismus vystupuje v sociálních souvislostech, které se projevují ve dvou základních podobách. Za prvé je důležité počítat s možnými zásahy člověka do biologických podmínek na úrovni moderní medicíny a za druhé hraje významnou roli v životě člověka sociokulturní vnímání určitých biologických podmínek. Tyto podmínky se mohou projevovat např. v oblasti: problematiky gender, postoje společnosti ke stárnutí, přístupů k nemocem a nemocným lidem (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Termín **gender** znamená rod a slouží nám k tomu, aby se odlišilo biologické pohlaví (mužské a ženské) od sociálně a kulturně vytvářené a předávané normy mužství a ženství. Poukazuje, že ženy a muži vnímají a prožívají svět odlišně a mají odlišné způsoby chování. Problematika genderu existuje např. při rodovém vnímání dělby práce. Svět je více vystavěn podle mužských principů a pracím či způsobům chování. Je jim přisuzována mnohem větší prestiž než těm, které vnímáme jako ženské. Odlišnosti jsou dány pohlavně, ale nelze tak úplně říci, že mužství a ženství je danost, se kterou se člověk narodí. Spíše se jedná o kulturní a sociální konstrukci, kterou dosáhneme procesem socializace již od útlého dětství (Kubátová, 2010).

V souvislosti s biologickými podmínkami vnímáme celou řadu otázek a stále se objevují nové. Za důležitou se už delší dobu považuje problematika ohledně **zdravého životního stylu**, kterému se ale budeme věnovat v jiné kapitole. Jeho význam bývá spojován s vnějšími faktory vlivů na jedince (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

U biologických faktorů hrají největší roli pohlaví, věk a zdraví člověka. Lze na ně pohlížet z hlediska přírodních zákonitostí, kdy je vše jasně dané a na straně druhé zde vystupují jisté sociální souvislosti, jež se projevují zásahy člověka do biologických podmínek prostřednictvím moderní medicíny. Objevuje se zde také jisté sociokulturní vnímání člověka, které se projevuje např. v oblasti problematiky gender a zdravého životního stylu.

1.2.3 Demografické životní faktory

Demografické faktory jsou na pomezí přírodních a sociálních faktorů, jelikož lidská populace je svou podstatou biologickým systémem, ale existence společnosti doplňuje a modifikuje biologickou podstatu o proces reprodukce lidí. Demografické události o procesu porodnosti a úmrtnosti jsou spojeny jak s biologickými možnostmi a hranicemi života, tak se sociálními faktory. Všechny demografické jevy jsou i výraznými sociálními událostmi, které se spojují s určitým obecně akceptovaným systémem hodnot a sociálních norem. Jsou podrobeny sociální kontrole a vytvářejí se kolem nich sociální vztahy. V rámci demografických životních podmínek lze sledovat vše, co se týká narození a smrti, partnerských a rodinných poměrů, migrace a hustoty osídlení (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Kategorie demografických faktorů je nejednoznačnou skupinou, protože se v ní odráží jak přírodní a sociální faktory, tak i ty demografické. K demografickým jevům můžeme např. řadit porodnost, úmrtnost a migraci, nicméně i přesto mají souvislost se sférou biologickou a sociální (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

1.2.4 Sociálně-politické a politické faktory

Významným blokem sociálně-politických a politických faktorů je problematika sociální struktury a sociální stratifikace. V pojetí vzájemných vztahů sociální struktury a životního stylu se objevují dva přístupy, které se zároveň ale nemusí vylučovat:

- **životní styl jako projev sociálního rozvrstvení** (rozdíly v přístupech k sociálně-ekonomickým zdrojům);
- **životní styl jako nástroje sociální stratifikace** (postavení sociálních struktur). (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Termínu sociální struktura odpovídají dva výrazy: třída či vrstva. **Sociální třída** je spojována obvykle s třídním pojetím sociální struktury a **sociální vrstva** zas se stratifikačním pojetím sociální struktury. Rozdíl mezi stratifikačním a třídním

uspořádáním spočívá v tom, že stratifikačním uspořádáním máme na mysli spíše prostupnější diferenciaci většího počtu hierarchicky odstupňovaných skupin, kdežto třídním uspořádáním máme na mysli hierarchii s příkřejším a stabilnějším uspořádáním do menšího počtu, obvykle dvou sociálních tříd (Kubátová, 2010).

V rámci politických podmínek je nutné uvažovat nad charakterem politického uspořádání společnosti a jeho vlivem na životní styl. Např. nalezneme rozdíly v životním stylu v době válečné a v době míru. Z dalšího hlediska je u sociálně politických podmínek také důležitá problematika sociální politiky. Její zásady mohou mít vliv nejen na ekonomické podmínky, ale i na životní styl (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Sociální politika závisí na typu kultury a společnosti, politických a ekonomických poměrech, etických normách a ideologii. Každá společnost si nástroje a metody, jimiž řeší sociální katastrofy, mírní sociální napětí a zabezpečuje reprodukci obyvatel, vytváří sama. Cílem sociální politiky je poskytování sociální jistoty a rozvoj lidského potenciálu občanům. Může jít např. o: sociální zabezpečení, zdravotnictví, populační politiku, rodinnou politiku, školskou politiku, kulturní politiku atd. (Petrušek, Maříková a Vodáková, 1996).

1.2.5 Sociálně-ekonomické a ekonomické faktory

V sociálně-ekonomických a ekonomických faktorech má pro životní styl největší význam pojem **životní úroveň**. Reprezentuje složitý komplex jevů, procesů a vztahů utvářejících život člověka z hlediska spotřeby. Jako nejobvyklejší a nejrozšířenější pojetí se rozumí, že životní úroveň je stupeň uspokojování životních potřeb obyvatelstva a souhrn podmínek, za nichž jsou tyto potřeby uspokojovány. Životní úroveň se netýká jen bezprostřední spotřeby zboží a služeb jednotlivcem, ale i položek, které ovlivňují životní úroveň a její vnímání. Kvalita života občanů je spravována veřejnými službami, které zajišťují veřejný klid a bezpečí, zdravé životní prostředí apod. (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

U životní úrovně můžeme rozlišit dva pojmy: životní úroveň společnosti a životní úroveň jednotlivce. **Životní úroveň společnosti** se chápe jako materiální blahobyt. Měří se za pomoci ukazatele hrubý domácí produkt na hlavu (HDP). **Životní úroveň jednotlivce** či rodiny se chápe jako materiální blahobyt, který je spojen s úrovní spotřeby, materiálním vybavením domácnosti a obecně s věcmi, které lze koupit a které má člověk k dispozici. Životní úroveň odvodíme od výše příjmů a od materiální vybavenosti (Kubátová, 2010).

Další termín, s kterým se můžeme v rámci sociálně-ekonomických a ekonomických podmínek setkat, je kvalita života, kterou dělíme na kvalitu života jednotlivce nebo rodiny a kvalitu života na úrovni společnosti. **Kvalita života jednotlivce nebo rodiny** je chápána jako kulturnost životního stylu, což zahrnuje: kulturnost trávení volného času, vybavenost domácnosti kulturními předměty, výši vzdělání, složitost vykonávané práce apod. **Kvalita života na úrovni společnosti** se měří za pomoci indikátorů materiální úrovně a indikátorů kvalitativní úrovně. Indikátor, který měří úroveň kvality života se nazývá index lidského rozvoje (HDI) a současně je indikátorem stupně modernizace jednotlivých zemí. Skládá se z hrubého domácího produktu na hlavu, z indexu očekávané délky života a z indexu vzdělanosti (Kubátová, 2010).

Hamplová (2019) se k ekonomickým faktorům vyjadřuje, že základním předpokladem pro zajištění podmínek zdravého životního stylu člověka je dostatek finančních prostředků.

1.2.6 Kulturní a obecně ideové faktory

Kulturní a obecně ideové faktory jsou velmi široký a rozmanitý soubor. Týká se kultury a kulturního vývoje konkrétní společnosti zahrnující např. hodnoty, normy, ideje, morálku, právo, tradice, vědu, vzdělání a umění. Pro zkoumání životního stylu jsou důležité hodnoty a hodnotové orientace. Pro životní styl jedince nemají význam pouze kulturní podmínky na úrovni celé společnosti, ale také na úrovni komunity a skupiny. (Duffková, Urban a Dubský, 2008). Hamplová (2019) se k etnické příslušnosti vyjadřuje, že tradice a zvyklosti různých etnických populačních skupin významně ovlivňují životní styl jedince.

Všechny **hodnoty** nemají pro jedince stejnou váhu, lze je tedy řadit do určité hierarchie, označované jako **hodnotová orientace**. Základem hodnotové orientace je soubor a systém přijatých, uznávaných a preferovaných hodnot. Člověk má nějakým způsobem uspořádané hodnoty a vyjadřuje, čemu dává v životě přednost a co považuje za významné. Jedinec si hodnotový žebříček dlouhodobě vytváří sám, v průběhu socializace a na základě vlastních zkušeností a prožitků. Na vytváření hodnotové orientace má silný vliv také nejbližší okolí, masmédia, populární osobnosti apod. (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

1.2.7 Technologické faktory

Ve skupině technologických faktorů jde např. o procesy mechanizace, automatizace, robotizace, komputelizace apod. Enormního významu nabyly se vznikem a zejména masovým rozšířením informačních a komunikačních technologií. V centru zájmu jsou od 90. let minulého století hlavně osobní počítače a internet. Z hlediska životního stylu se výrazně projevují dvě funkce počítače a internetu: integrační a diferenciací. **Integrační** z důvodu odstraňování některých nežádoucích rozdílů v životních podmínkách, jako např. sblížení venkova a města a **diferenciací** kritérium může nastat při dosavadních kritériích genderu, věku, bydliště, vzdělání apod. Po rozšíření osobních počítačů se dokonce začalo hovořit i o počítačových a nepočítačových životních stylech a zároveň o diskriminaci či segregaci. Došlo totiž k rozdělení společnosti na počítačově gramotné a počítačově ngramotné (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Kolesářová (2016) zmiňuje, že aktivity realizované prostřednictvím počítače proměňují společnost a směřují ji k informační společnosti. Vzhledem ke stále zvyšujícím se nárokům se alespoň základní počítačová gramotnost považuje již za běžnou. To znamená, že lidé se stávají více fixovanými na technologických vymoženostech a spousta aktivit a záležitostí už se dá řešit „pohodlnějšími“ způsoby než dříve, protože některé tradiční způsoby řešení jsou víceméně vytěsněny. Nejen počítače a internet pohlcují společnost, mezi další hlavní představitele se za poslední roky řadí i např. tablety, notebooky, chytré hodinky, mobilní telefony apod.

Mobilní telefon zastává aktuálně multifunkční možnosti, kdy může být považován v podstatě jako malý přenosný počítač s internetem, který umí zároveň volat, fotografovat, přehrávat hudbu atd. S mobilním telefonem už lze i platit místo kreditní karty, takže se zdá, že takto malý přístroj dokáže spoustu funkcí. Mezi mladou generací se mobilní telefon a spousta dalších technologií, začíná stávat nepostradatelnými a samozřejmými.

V podkapitole o faktorech ovlivňující způsob životního stylu jsme se dozvěděli, jaké podmínky mohou ovlivňovat způsoby našich životních stylů. Jednoduše se dají faktory dělit na vnitřní a vnější vlivy, kde se z pohledu vnitřních faktorů jedná o vlivy naší osobnosti a u vnějších faktorů o vlivy prostředí, které nás obklopují. Z vnějších faktorů dále vychází určité životní podmínky. Každá osoba se během života setká se spoustou faktorů, co nás mohou ovlivnit. Musíme ale počítat s tím, že při utváření životního stylu, narazíme jak na pozitivní vlivy, tak i na ty negativní. Je tedy velmi zásadní, tyto vlivy

vnímat a řídit se těmi, které jsou významné pro nás, nikoliv pro okolí, zároveň ale musí být v souladu se společenskou morálkou. Vlivy životních podmínek také závisí na tom, odkud pocházíme a v jakém prostředí jsme vyrůstali, jelikož v těchto podmínkách se nám utvářel základ osobnosti, a tak i možné budoucí smýšlení o sobě samém a společnosti celkově.

1.3 Oblasti životního stylu

Oblasti životního stylu jsou velmi rozvinuté téma, které nelze specifikovat do pár řádků ani do jedné teorie. Oblasti, které zasahují do způsobu, jakým žijeme, jsou v různých společnostech odlišné. Odlišnost může vycházet jak z individualit lidí, tak ze změny doby a myšlení. Jelikož vymezeních s tématem spojených je mnoho, tak si v úvodu představíme rozdělení dle Heleny Kubátové, George Wenera a Sociologického ústavu z r. 1999. Určité oblasti si dále definujeme detailněji.

Všeobecné rozdělení poskytuje autorka Kubátová (2010), která uvádí jako oblasti sociologické teorie:

- **strukturální funkcionalismus** – konformní, alternativní, hédonistický a deviantní životní způsoby;
- **interakcionismus** – alternativní životní způsoby a osobnost;
- **postpragmatismus** – liberálně-ironické a buržoazně-bohémský životní styl;
- **postmarxismus** – třídní životní způsob a životní styl jako status;
- **postmodernismus** – hédonistické životní styly.

Autoři Duffková, Urban a Dubský (2008) zmínili ve své knize clusterovou analýzu od George Wenera. Na základě clusterové analýzy dat z empirického výzkumu Werner sestavil určitou typologii. „Životní styl chápe jako relativně stabilní rutinizované vzorce jednání a chování, jež souvisí s individualitou, odlišností a příslušností jedince. Životní styly rozdělil na: **hedonistický expresivní; orientovaný na rodinu; kulturně orientovaný asketický; opatrnický pasivní; orientace na prestiž a sebe prezentaci; opatrnický konvenční; avantgardní, požitkářský, reprezentativní.**

V neposlední řadě si představíme typologii použitou ve výzkumu Sociologického ústavu z r. 1999. Šetření bylo uskutečněno v rámci výzkumného projektu a otázkou bylo, jak by člověk charakterizoval svůj životní styl dle nabídky variant: **zdravý životní styl, život s rodinou a pro rodinu, nezávislý život s širším okruhem známých, ekologicky šetrný životní styl, životní styl orientovaný na duchovní hodnoty a život, tradičně**

venkovský životní styl, životní styl orientovaný na zajištění a udržení nadstandardu, pracovní vytížení i mimo pracovní dobu (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Oblasti životního stylu, se dají specifikovat dle různých variant. Na základě výše uvedených rozdělení se budeme dále věnovat zejména čtyřem oblastem. Přesněji půjde o oblasti: osobnostně-sociální, hédonistickou, alternativní a deviantní.

1.3.1 Oblast osobnostně-sociální

Každá osobnost má určitý charakter, kterým se odlišuje od ostatních. Charakter se skládá z postojů, ale postoje ho také utvářejí. Uspokojování potřeb jedince vychází z hodnotových postojů, které jsou odvozeny od kulturních orientací a hodnotových vzorců společnosti. Sociální jednání tak vychází z vlastních hodnotových orientací a postojů, kde jde o jistou konformitu s očekáváním společnosti. Každý člověk touží po uspokojení svých potřeb, touhu však ale uspokojuje v souladu se vzorci hodnotových orientací společnosti. Hodnotové orientace byly nabyty v procesu socializace a staly se tak součástí osobnosti. Způsoby, jak se mohou uspokojovat touhy a potřeby, jsou určeny očekáváním ostatních lidí, protože i jejich očekávání vychází z **kulturně-hodnotového vzorce** společnosti a z hodnotových orientací. Jestliže člověk vybere možnost, která je mimo tento vzorec, odchýlí se od hodnotového standardu a pro společnost jedná deviantně. Členové společnosti mívají společné hodnoty, to vede k tomu, že je považováno za dobrou věc být konformní s očekáváním. City, které podporují společné hodnoty, nejsou vrozené, ale naučené, ovšem nezáměrným učením. Jde o proces sociálního učení se citům (Kubátová, 2010).

Je patrné, že hodnotové orientace hrají v životním stylu velmi důležitou a zásadní roli. Všechny hodnoty nemají ale pro jedince stejný význam. Důležitý je soubor a systém jím přijatých, uznávaných a preferovaných hodnot. Vyjadřuje, čemu dává člověk v životě přednost, a co považuje za významné. V tomto smyslu jsou i základem pro volbu individuálního životního stylu. Hodnotový žebříček si tak tvoříme prostřednictvím vlastních zkušeností a prožitků (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Významnou roli v životě člověka dále hraje model dosahování **sociálního statusu**. Případný nepříznivý sociální původ nemusí být hned osudem, který jednoznačně předurčuje, jakého postavení může dítě pocházející z takové rodiny dosáhnout. Na jeho aspirace má vliv významné sociální okolí dítěte, a to nejen rodiče, ale i ostatní lidé, kteří se pohybují v blízkosti (např. přátelé, učitelé, sousedé). Čím větší naděje se vkládá do dítěte, tím větší má pak aspirace a svoje očekávání týkající se budoucnosti. Předpokládá se, že

výkon a schopnosti jsou významným faktorem sociální mobility (Matějů, 1992, Kubátová, 2010).

V oblasti osobnostně-sociální záležitosti hlavně na individualitě člověka, která ale podléhá okolí. Cílem zde bylo zachytit, jaký význam nesou v životě člověka kulturní a hodnotové vzorce. Je to vlastně jeden velký základ pro tvorbu našeho vlastního životního stylu. Na tvorbu těchto vzorců má vliv nejen naše osobnost, ale i společnost včetně rodiny. Poukázali jsme tak dle Kubátové na strukturální funkcionalismus a postmarxismus, konkrétně na konformitu a promítnutí tvorby životního statusu.

1.3.2 Oblast hédonistická

Hédonismus je považován za způsob života, který vznikl v důsledku zaměření ekonomiky na spotřebu. Ekonomická sféra společnosti došla k rozporu, kde na jedné straně vládla práce jako hodnota, orientující pracovníky k oddanosti a kariéernímu růstu a na straně druhé byli pracovníci zas vedeni marketingem ke spotřebě. Hédonistický životní styl je založen na myšlence, že všechny myslitelné potřeby je třeba uspokojit ihned. Ekonomika také podléhá kulturnímu tlaku, kdy dochází k neuspořádanosti, individualismu a experimentování se životem, volným časem, vlastním tělem atd. (Bell, 1999).

Hédonismus se stal obecným chováním s příchodem masové spotřeby v moderní společnosti. Hlavními hodnotami se tak staly: utrácení, užívání si života, podřizování se vlastním rozmarům apod. Životní styl je v tomto směru spojován s důrazem na seberealizaci jako nejvyšší hodnotě (Lipovetsky, 1998). Kolesárová (2016) zmiňuje, že „hédonismus je také založen na konzumu médií, jehož hlavními znaky jsou materiální a mediální orientace a extrovertně erotické aktivity jako např. diskotéky, kavárny, večírky, schůzky partnerem.

Tato oblast může být považována jako expresivní životní styl, který klade velký důraz na sociální kontakty, síť přátel a známých a na finanční možnosti. Jedinec se distancuje od spořádaného rodinného života. Častými nositeli jsou především mladí svobodní lidé, kteří se zároveň snaží začlenit do módního proudu ve spojení s tzv. spontánním konzumerismem (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

1.3.3 Oblast alternativní

Člověk se při uspokojování svých potřeb orientuje podle kulturně-hodnotového vzorce společnosti, nicméně v rámci tohoto vzorce jsou právě různé alternativy uspokojení potřeb. Je třeba ale zůstat v souladu hodnot společnosti (Kubátová, 2010).

Alternativou se obecně rozumí možnost volby mezi dvěma nebo více způsoby řešení. Nutnou a nezbytnou podmínkou je především existence různých životních stylů a možnost výběru mezi nimi. Při bližším zkoumání alternativnosti se nejčastěji ukazuje souvislost s životním prostředím (ekologický životní styl) a se zdravím (zdravý životní styl). Dalšími životními styly v této kategorii mohou být např. vegetariáni, squatterři, skinheadi aj. Za alternativní se označuje i životní styl homosexuální menšiny či jiných „většinových“ sexuálních vztahů a jejich odpovídajícího životního stylu (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

1.3.4 Oblast deviantní

Deviantní způsoby života vychází z toho, že zájmy jednotlivce se neshodují se zájmy společnosti. Je možné rozlišit čtyři typy deviantního chování: inovace, ritualismus, únik a vzpoura. V případě **inovace** jde o snahu dosáhnout kulturně stanoveného cíle společensky nepřipustným způsobem, jako např. krádeží. Jedinec cítí silný kulturní důraz na peněžní úspěchy, ale kvůli omezeným možnostem se uchyluje ke zločineckým praktikám. **Ritualismus** odmítá nebo vytěsňuje kulturní cíle a současně lpí na dodržování závazných norem a pravidel. Tito lidé se odklání od kulturního vzorce, který je nutí aktivně se snažit dosáhnout úspěchu konkurenčním bojem. Konkurenční boj může vyvolávat úzkost, která pramení ze strachu ze selhání. **Únik** je typ jednání, jímž se člověk vyřazuje ze společnosti. Neuznává její hodnoty, normy a ani pravidla. Řadí se sem formy úniku od reality (např. drogová závislost, odmítání rolových očekávání). **Vzpoura** neboli rebelie souvisí s kolektivním způsobem života. Charakteristické je, že se lidé kolektivně snaží plánovat změnu celé společnosti a chtějí nastolit nové společenské podmínky (Merton, 2007).

U deviantního životního stylu, jak si lze povšimnout, existuje asymetrie mezi obecným **kulturně-hodnotovým vzorcem** a prostředky k dosažení **hodnot**. Životní styl je tak založen na alternativách řešení určitých situací, které ale nesouvisí s alternativním životním stylem. Deviantnost může být paradoxně způsobována tím, že jsou lidé k těmto vzorcům tlačeni společností (Kubátová, 2010).

1.4 Zdraví a životní styl

V podkapitole o zdraví a životním stylu si hlavně představíme zdravý životní styl jako takový a v opačném případě, jaký může mít špatný životní styl vliv na naše zdraví.

Kolikrát si totiž nemusíme ani uvědomovat, že náš způsob života silně ovlivňuje to, jak se cítíme, jak jednáme, jak myslíme apod.

V úvodu podkapitoly si přiblížíme, co samotný pojem zdraví vlastně znamená. Definice existuje více, protože si každý zdraví může představovat z jiných úhlů pohledu, nicméně jsou zde vybrána dvě vymezení, která by nám mohla nastínit všeobecný význam. Nejčastější definice, vyskytující se v knize od Zvírotského (2014, s. 17), je navržena Světovou zdravotnickou organizací roku 1946: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ V dalším případě půjde o definici českého psychologa Jara Křivohlavého (2009, s. 40): „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ Lze si tedy povšimnout, že u zdraví nejde jen o tělesnou a psychickou stránku člověka, ale důležitá je také sociální oblast. Po upřesnění pojmu se můžeme dále věnovat zdravému životnímu stylu a dopadů nezdravého životního stylu na zdraví.

1.4.1 Zdravý životní styl

Podle Hamplové (2019) zahrnuje zdravý způsob života: pravidelný denní režim s dodržováním zásad zdravé životosprávy, kterou charakterizuje: dostatek pohybové aktivity, dodržování zásad osobní hygieny, dostatek odpočinku a spánku, zdravé a pravidelné stravování, ochranu před infekčními chorobami či úrazy, absenci užívání návykových látek a psychickou pohodu. Nadále se v teoretické části práce budeme zabývat zejména stravou, pitným režimem, spánkem a odpočinkem, pohybem, osobní hygienou a péčí o vzhled a duševní pohodu.

Cílem vyvážené **stravy** je dodat organismu správné množství podstatných živin: tuků, bílkovin, sacharidů, glycidů, vitaminů, minerálů, vlákniny a vody. Za žádoucí se považuje dodávat tělu živiny v přiměřeně potřebné a vyvážené míře, chutnou formou a ve vhodných časových relacích (Křivohlavý, 2009). Za velký zdroj energie jsou považovány **sacharidy**. Pokrýt by měly přibližně 55 % denního příjmu. Důležitý je hlavně jejich původ a nezaměňovat je s jednoduchými cukry. Kvalitním zdrojem sacharidů může být např.: celozrnné pečivo, ovoce a zelenina, ovesné vločky a přílohy (brambory, rýže, těstoviny). Hlavním stavebním kamenem pro naše tělo jsou **bílkoviny**, jejichž potřeba se mění dle věku. Bílkoviny se dají získat z rostlinných (luštěniny, obiloviny) a živočišných (maso, ryby, vejce, mléko či mléčné výrobky) potravin, přičemž živočišné by měly převažovat nad rostlinnými. **Tuky** by měly pokrýt 30 % z celkového příjmu. U tuků je také velmi

důležité pečlivě vybírat jejich zdroj, jsou buď rostlinného (oleje, margaríny, ne palmový tuk) nebo živočišného (máslo, tuk v mase, mléce či mléčných výrobcích atd.) původu. Rozhodující je jejich složení s takzvanými mastnými kyselinami, v rostlinných olejích a rybím tuku převažují ty zdraví prospěšné. **Vitaminy** si naše tělo nedokáže vytvořit samo, a proto je musíme dodávat ve stravě. Zároveň jsou to látky životně nezbytné. Podílejí se na správném růstu a vývoji, stejně jako **minerální látky** (Tomešová, 2014).¹

Stravu lze považovat za základ našeho zdraví, je v podstatě jednou z nejdůležitějších složek cesty k úspěchu. Odvíjí se od ní velká část psychického a fyzického stavu člověka a celková energie do života. Pro člověka je velmi důležité správné složení stravy. Vyvážená strava je ve stručném podání dostatečné množství kilokalorií (kcal) či kilojoulů (kJ), které musí člověk za den přijmout. Kalorie se skládají právě z výše zmíněných podstatných živin pro organismus. Toto vše se dále odvíjí od naší váhy, výšky, věku, fyzické aktivity a zdravotního stavu.

Je veřejně známo, že nejzákladnější část **pitného režimu** by měla tvořit čistá voda. Dalším zdrojem mohou být např. i neslazené čaje nebo lehce mineralizované vody. Množství tekutin, které má člověk za den přijmout, se odvíjí od našeho věku, tělesné hmotnosti, složení těla, pohlaví, pohybové aktivity a teplotě či vlhkosti vzduchu. Odborníky je doporučeno vypít denně 35-40 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti, nicméně do toho není započítána pohybová aktivita. Dostatek tekutin nám zajistí správnou funkci ledvin a s tím spojené vylučování škodlivých látek z těla. Umožní také plnou výkonnost orgánů těla a tělesných i duševních funkcí (Tkadlec, 2013).² Pro lidský organismus je voda nezbytná a podílí se na regulaci tělesné teploty, umožňuje transport živin a jen v její přítomnosti probíhá celá řada metabolických pochodů v těle (Doležel, 2007).³

Základní biologickou potřebou člověka je spánek. **Spánek a odpočinek** těla jsou podmínkou fyzického i psychického zdraví, protože během spánku tělo regeneruje své síly. Doporučená doba spánku nelze tak jistě určit, protože každý člověk je individuální, ale rozmezí je stanoveno kolem 6-9 hodin (Zvírotský, 2014). Odpočinek má podle Kotulána (2005) značný význam pro navození a udržení optimální výkonnosti a funkční zdatnosti.

¹ Dostupné z: <https://sancedetem.cz/nejcastejsi-nedostatky-ve-stravovani-deti#zaklady-zdrave-vyzivy>.

² Dostupné z: <https://aktin.cz/2249-spravny-pitny-rezim>.

³ Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf>.

K vyvážení stavu těla je dobré střídání práce a relaxaci v souladu s denními rytmy spánku a bdění či celkového kolísání výkonnosti v průběhu dne.

K další zásadní složce zdravého životního stylu patří **pohyb**. Pohyb jako takový můžeme zaznamenat od chůze až po náročnější silová cvičení. Setkáme se s ním tedy kdykoliv a kdekoliv. Důležitý je hlavně proto, aby si lidé udrželi svůj fyzický stav těla co nejdéle aktivní. Zároveň, pokud je pohyb i naším koníčkem, může uspokojovat také psychickou stránku.

Člověk by měl dosáhnout přiměřené míry tělesné aktivity a při výběru sportovních aktivit či cvičení se řídit dle svých individuálních preferencí a zdravotního stavu (Zvírotsky, 2014). Hlavní funkcí pohybových aktivit jako životního stylu je dle Rychteckého (2017): osobnostní vývoj, exprese a udržení kompetence, výkonnosti a identity jedince. Z fyziologického hlediska Křivohlavý (2009) popisuje pět různých druhů cvičení:

- **izometrické** – získání svalové síly bez pohyblivosti = tlak dlaní do stěny;
- **izotonické** – stahování svalů a pohyblivost kloubů = zdvihání činek;
- **izokinetické** – cvičení síly a kloubů s překonáváním svalového výkonu = trenažéry;
- **anaerobické** – krátkodobý výbuch svalové energie = závod na krátkou trať;
- **aerobické** – zvýšená činnost srdce a spotřeba kyslíku = běh na dlouhou trať.

Duševní pohoda je určité pozitivní nastavení mysli, kterého dosáhneme vlastním seberozvojem. Člověk je schopný: harmonických psychických pochodů, adekvátním až optimálním způsobem odražit vnější realitu, přiměřeně a pohotově reagovat a řešit i mimořádné či neočekávané úlohy, stále se zdokonalovat a mít pocity uspokojení ze svých činností (Kohoutek, 2020).⁴ K duševní pohodě lze připojit i zájmy ve volném čase a správně nastavený režim práce (Zvírotsky, 2014).

Jako poslední složku si představíme **osobní hygienu a péči o vzhled**. Její hlavní součástí je péče o čistotu těla a úprava zevnějšku, což může podporovat i duševní rovnováhu. Položky z oblasti hygieny a péče o vzhled jsou: pravidelné čištění zubů, holení se, úprava účesu, sprchování se, oblékání pěkného oblečení atd. Oděv člověka je často spojen, ač vědomě či nevědomě, s celou jeho osobností a zanedbávání zevnějšku bývá často příznakem porušeného zdraví (Zvírotsky, 2014).

⁴ Dostupné z: <https://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/dusevni-pohoda>.

1.4.2 Rizika nezdravého životního stylu

Nezdravý životní styl je v podstatě opak toho zdravého. Pokud se v životě zanedbáváme a nemyslíme na své zdraví, dříve nebo později nás může dostihnout nějaká obtíž, která dá najevo, že jsme dělali něco špatně. Proto je dobré vážit si sebe samého dřív, než je pozdě. Zdravotních obtíží existuje k tomuto tématu více, my si ale vymežíme pouze ty, které nám budou navazovat na předchozí složky zdravého životního stylu. Přesněji si představíme: rizika nesprávného stravování, rizika nedostatku pohybu nebo přemíra pohybu a rizika nedostatku spánku. Důležitým tématem na závěr bude také zmínka o závislostech, protože i ty mají vliv na naše zdraví.

Rizikem nesprávného stravování je v základu to, že ve veřejnosti jsou výživové zvyklosti vesměs potlačovány. Za příčinu se považuje, že poškozování zdraví špatnou stravou je hodně pozvolné, nenápadné a má dlouhé latence (Kotulán, 2005). O nezdravé stravě se Hamplová (2019) zmiňuje, že zvyšuje výskyt chronických neinfekčních onemocnění v populaci a je pro ni typický nadměrný energetický příjem zejména: mastných výrobků (cholesterol), rafinovaného cukru ve sladkostech a slazených nápojích a vysokým příjmem soli. Neinfekční onemocnění mohou nastat v podobě např.: **zhoubného nádoru; hypertenze; cévní mozkové příhody; zubního kazu; nadváhy, obezity; cukrovky; poruch funkce štítné žlázy; mentální anorexie a bulimie.**

Na **nedostatek pohybu** má podle Kotulána (2005) vliv z pohodlnějšího života. Omezování tělesného pohybu vzrostlo v souvislosti s technickým a ekonomickým rozvojem, stává se tak závažným zdravotním problémem, a zejména když se spojí s nadvýživou. Nedostatečná míra pohybových aktivit se též označuje jako hypokineza. Snížená tělesná výkonnost se považuje celkově za významný rizikový faktor pro vznik řady onemocnění. Může vést až k atrofii svalů, což se spolupodílí na zhoršené funkci řady orgánů, omezení pohyblivosti při pohybu apod. (Zvírotsky, 2014). Naopak jestliže nám v životě panuje **přemíra pohybu**, tak dochází k přetěžování organismu. Pokud trvá dlouhodobě a odpočinek není úměrný zátěží, tak se naše výkonnost neobnovuje. Vede to až k celkovému oslabení organismu, snižuje odolnost k infekcím i jiným škodlivinám a přispívá k neurotizaci i rozvoji chronických chorobných stavů (Kotulán, 2005).

Nedostatek spánku lze nazvat také spánkovou deprivací. Způsobeno je to dlouhodobým nedostatkem či špatnou kvalitou spánku. Negativní dopady se odrážejí v centrálním nervovém systému, imunitním systému, zažívacím systému, kardiovaskulárním

systému a endokrinním systémem (Havlíková, 2022).⁵ Nedostatek spánku uvádí jedince do nekomfortního stavu, kdy se může cítit podrážděný, ve stresu, nesoustředěný, má větší potřebu hladu, kvůli nedostatku energie apod.

Na závěr se v rámci nezdravého životního stylu dostáváme i k **závislostem**. Závislé chování se charakterizuje jako „duševní i tělesný stav, vyplývající z interakce organismu a drogy, načež drogou může být jakákoliv látka či aktivita“ (Zvírotský, 2014, s. 43-44). Závislosti tak mohou být buď látkové nebo nelátkové. Typické chování obvykle zahrnuje puzení vyhledávat a užívat „drogu“. Důvodem bývají příjemné pocity dostavující se při a po užití, ale také obavy z případných abstinčních příznaků. Mezi závislosti řadíme např.: kouření, užívání drog či alkoholu, netolismus (závislost na počítači či jiných technologiích), gambling (závislost na automatech), workoholismus (závislost na práci) apod. (tamtéž, 2014). Závislosti nezasahují pouze do našeho zdravotního stavu, jak fyzického, tak psychického, ale i do sociální sféry. Nepoškozují tedy jen naši osobnost, ale i lidi kolem nás.

Nezdravý životní styl může velmi poškodit naše zdraví, ale i naše okolí. V rámci rizik jsme si představili, jaké problémy a komplikace se dostaví, pokud nebudeme věnovat pozornost žádné složce zdravého životního stylu. Není nic jednoduššího, než o své tělo pečovat a dopřát mu vše, co potřebuje. Protože zdraví máme jen jedno, tak bychom se o něj měli zajímat.

⁵ Dostupné z: <https://aktin.cz/nedostatek-spanku-jake-jsou-projevy-kdyz-telu-nedopravame-odpocinek>.

2 Charakteristika věkových období žáků základní školy

Do charakteristiky věkových období žáků základní školy řadíme dvě období. Prvním obdobím je mladší školní věk, do kterého dále spadá ranný školní věk a střední školní věk, do druhé etapy pak patří starší školní věk. V textu si následně definujeme psychický, fyzický i sociální vývoj dítěte.

2.1 Mladší školní věk

Celkově se celé období pokládá za klidné. Charakteristický je pro něj rozvoj paměti a myšlení, růst slovní zásoby, posilování realistických náhledů, ústup fantazie, diferenciací a prohlubování zájmů a rozšiřováním sociálních vztahů. Převládají zde pocity spokojenosti a dobrých nálad. Dítě bývá přizpůsobivé, respektuje dospělé a tomu všemu může napomáhat správně vedená výchova (Kotulán, 2005). Mladší školní věk lze rozdělit na dvě podkategorie: raný školní věk a střední školní věk.

2.1.1 Raný školní věk

Ranný školní věk začíná přibližně nástupem do školy, to je od 6 let a trvá do 9 let. Charakterizuje ho změna sociálního postavení stimulující další vývoj dětské osobnosti i různých schopností a dovedností. V daném období dítě zvládá novou sociální roli žáka (Vágnerová, 2012).

Nastávají nové pravidelnosti a tou hlavní je povinná školní docházka. Z prakticky negramotného jedince se během deseti měsíců stane dítě tím, kdo umí nějakým způsobem číst, psát a počítat (Jedlička, 2017). Nástup na základní školu může být pro mnohé náročný, a to nejen z hlediska učení, ale i z hlediska dodržování kázně a přizpůsobení se životu a normám nové sociální skupiny či školní třídy. Školní třída se stává referenční skupinou, která pomáhá dítěti najít své uplatnění a místo. Jako nové cíle si již žák stanoví: dobrý prospěch, udržování kázně a pozitivní vztahy se spolužáky (Nakonečný, 2011).

U fyzického vývoje dochází k přechodnému zhoršení přesnosti pohybů, protože u dítěte vznikají určité vývojové změny. Dozrávají jim mozečkové funkce, což umožňuje rozvoj koordinace a rovnováhy, to zároveň způsobuje pokles obratnostních dovedností a současně nárůst vytrvalostní složky (Pastucha, 2011).

2.1.2 Střední školní věk

Střední školní věk je následující etapa po raném školním věku. Vymezuje se od 9 let do 11-12 let. U dítěte během této fáze dochází k dospívání a ke konci období přechází buď na 2. stupeň základní školy nebo na gymnázium. Fáze je charakteristická jako období relativního klidu a pohody, které může být narušováno sociálními tlaky, jež vycházejí ze školy, rodiny či vrstevnických skupin (Vágnerová, 2012).

Po mentální stránce se začínají objevovat schopnosti elementárního pojmově-logického myšlení a diferencuje se citový život dítěte zejména ve směru sociálního cítění. Dochází k plynulému rozvíjení ve všech oblastech a začínají se vytvářet předpoklady pro budoucí proměnu, která probíhá na psychické úrovni. Změny ve vývoji se dají považovat za přípravu na dobu dospívání. Osobnostní vývoj zasahuje na pozici ve škole, která je předurčující sociálnímu postavení v budoucnu, ale i ve vrstevnické skupině (Nakonečný, 2011).

Po fyzické stránce se začínají zvyrazňovat sekundární pohlavní znaky a objevuje se zájem o druhé pohlaví. V těchto letech není vhodné dělat cvičení, která jednostranně zatěžují pohybový aparát, protože tělo je ve vývinu. Možné jsou pravidelné sportovní tréninky, doporučené pouze s vlastní vahou těla (Pastucha, 2011).

2.2 Starší školní věk

Celkově je starší školní věk považován za etapu intenzivního tělesného i duševního zrání, kdy během několika málo let mladý jedinec z typicky dětského stádia postoupí až na samotný práh dospělosti (Kotulán, 2005). Etapa začíná v rozmezí od 11-12 let a končí přibližně v 15 letech, měla by tedy probíhat do ukončení povinné školní docházky. Jde o období druhého stupně základní školy a zahrnuje první fázi dospívání či pubescenci (Vágnerová, 2012).

V psychické úrovni se mění uvažování a prožívání, důsledkem je postupné osamostatňování a odpoutávání od rodiny. Dochází k postupnému vstupu sexuality do života jedince. Významným znakem jsou konflikty dospívajícího s rodiči, kvůli touze stát se dospělým. Citová vazba na rodiče zůstává zachována, ale její projevy jsou potlačovány. Mezi další znaky patří vznikající a stabilizující se zájmy či volnočasové aktivity (Nakonečný, 2011). Dospívající se také velmi často zabývají svým vzhledem a dlouhé chvíle jsou schopni trávit tím, že se zkoumají. Potřebují se též ubezpečovat, že je na jejich zevnějšku vše v pořádku (Jedlička, 2017).

Oproti předchozímu období se značně zrychluje růstové tempo a dochází k prudkému rozvoji pohlavních orgánů i sekundárních pohlavních znaků. Dospívání nastupuje u dívek přibližně kolem 11. roku a u chlapců kolem 12. roku (Kotulán, 2005). V rámci tělesných změn dochází u chlapců k nárůstu aktivní svalové hmoty a u dívek se často zvyšuje procento tělesného tuku. Je též charakteristický pokles koordinační výkonnosti a postižení schopností rytmických, prostorových a rovnováhy. Z důvodu růstu se zhoršuje kloubní pohyblivost a svalová elasticita. Sportovní výkonnost dokáže být velice vysoká. Děti s nedostatečnou pohybovou podporou a s chybějícími základními pohybovými vzorci nenacházejí uplatnění ve sportovních aktivitách. Jedná se často o ty, co mají problémy s obezitou (Pastucha, 2011).

Starší školní věk se může považovat za novou začínající etapu našeho života. Dítě v tomto stádiu postupně dosahuje dospělých znaků a snaží se jednat jako samostatný dospělý jedinec, nicméně bez rodičů by ještě sám fungovat nemohl. V důsledku osobnostních změn může dítě zažívat i konflikty, které by dříve neproběhly. Toto období je také typické ukončením povinné školní docházky a žák už většinou přibližně tuší, jaké jsou jeho zájmy, na základě toho by měl být schopný zvolit si následné zaměření budoucí školy.

V celé této kapitole šlo o přiblížení stavu vývoje v daném věku. Snahou bylo zachytit psychickou, fyzickou, ale i sociální proměnu dětí konkrétních období. Mohli jsme si povšimnout, že každá etapa s sebou nese nové vývojové možnosti, ale zároveň i nějaká omezení. Při práci s dětmi je velmi důležité být seznámen s touto problematikou, protože tak můžeme pochopit nějaké situace či stav dětí a usnadnit si tak s nimi práci. Protože je ale každé dítě individualitou, musíme počítat s tím, že takové definice nemohou být nikdy na každého stoprocentní, ale pouze objektivní.

3 Způsoby životního stylu žáka základní školy

V první kapitole jsme si představili pojem životní styl a dále jsme se věnovali i tématu o zdravém životním stylu. Úkolem této kapitoly je propojit problematiku životního stylu s životem žáka základní školy. Kapitola o způsobech životního stylu žáka základní školy se konkrétně věnuje předpokladům pro zdravý způsob životního stylu a předpokladům pro nezdravý způsob životního stylu. Tato témata by nás měla zároveň přeměřovat k vlivům způsobu životního stylu na fungování žáka ve školním prostředí.

3.1 Předpoklady pro zdravý způsob životního stylu žáka

K předpokladům zdravého způsobu života žáka na základní škole můžeme zařadit: vyváženou stravu, správný pitný režim, dostatečnou míru pohybu, pravidelný a kvalitní spánek s denním režimem, duševní pohodu a správnou osobní hygienu. Jelikož všeobecné základy zdravého životního stylu máme charakterizovány v jedné z předchozích kapitol, tak se budeme u jednotlivých složek věnovat jejich významu pro zdraví dítěte, případně jejich příznivým vlivům.

3.1.1 Vyvážená strava

Vyvážená strava u dětí by se měla skládat z kvalitních potravin, optimální je stravovací režim rozdělit do několika menších porcí (4 až 6 porcí), aby k tomu děti měly přístup v průběhu celého dne. Důležité je zohlednit celý denní plán a to např. v kolik hodin se vstává, v kolik hodin se chodí spát a jaká fyzická aktivita se za den vydá. Přes den by odstup mezi jídly neměl být větší než 2,5 nebo 3 hodiny. Strava se dá podle podílu denní spotřeby rozdělit: **20–25 % tvoří snídaně, 30–35 % tvoří oběd, 20–25 % tvoří večeře, 40–50 % tvoří svačiny** (Tomešová, 2014).⁶

Podmínkou pro zdravý vývoj jedince je pestrá strava rostlinného i živočišného původu, protože lidé se řadí mezi všežravce (Krejčí, Šulová, Rozum a kol., 2018). Jednotlivé složky potravy jsou nezbytnými živinami pro každého člověka, jejich základní funkce pro tělo či organismus Křivohlavý (2009) popsal:

- **tuky** – zdroj energie, základní stavební složka buněk a těla;
- **bílkoviny** – materiál pro výstavbu, opravu i náhradu tělesných buněk;
- **sacharidy** – zdroj energie, složka buněčného metabolismu;

⁶ Dostupné z: <https://sancedetem.cz/nejcastejsi-nedostatky-ve-stravovani-deti#zaklady-zdrave-vyzivy>.

- **vláknina** – správná funkce trávicího ústrojí;
- **vitaminy** – dobrá funkce tělesných buněk i orgánů;
- **minerály** – správná funkce tělesných orgánů, kostí, svalů.

Je ale také nutno podotknout, že ne vždy se můžeme řídit tím, že dítě je poloviční dospělý, a proto mu stačí poloviční porce. Dospívající, a navíc sportující osoba, může mít kolikrát vyšší potřebu jídla než jeho rodič se sedavým zaměstnáním (Tomešová, 2014).⁷

Vyvážená strava, je tedy důležitá ke správnému růstu a vývoji dětí. Vychází z ní dostatek energie, což by mělo napomoci správnému fungování ve škole a celkově správnému stavu fyzických a psychických sil.

3.1.2 Správný pitný režim

Pitný režim se nám odvíjí od věku, tělesné hmotnosti, aktivitě a teplotě prostředí. Základní složkou by měla být čistá neperlivá voda. S tím, že občas se může pitný režim doplnit i vodou s trochou sirupu, ovocným džusem, jehož hlavní složkou je ovoce, a ne umělé látky a neslazeným čajem (Tomešová, 2014).⁸ Naše tělo je z velké části tvořeno z vody, jenže ta se během dne ztrácí, proto je třeba ji doplňovat vhodnými nápoji, které jsou potřebné pro detoxikaci organismu, hydrataci pleti apod. (Krejčí, Šulová, Rozum a kol., 2018).

Podle Doležela (2007)⁹ je doporučované množství tekutin u žáků základní školy na den, nicméně musíme brát v potaz, že uvedené množství nezohledňuje fyzickou aktivitu či jiné tělesné změny:

- **6-10 let = 60-80 ml na kg tělesné hmotnosti;**
- **11-14 let = 50-70 ml na kg tělesné hmotnosti.**

Pro děti je stejně jako strava další nedílnou součástí správný pitný režim. Odvíjí se od něj správné fungování organismu, a tak je potřeba dbát na to, aby děti dodržovaly pravidelný pitný režim během dne.

⁷ Dostupné z: <https://sancedetem.cz/nejcastejsi-nedostatky-ve-stravovani-deti#zaklady-zdrave-vyzivy>.

⁸ Tamtéž.

⁹ Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf>.

3.1.3 Dostatečná míra pohybu

Sportovní činnosti a pohybové aktivity se u člověka mění, variabilita je ovlivněna psychologickými (pohlaví, věk, vlastnosti, motivace atd.) a socio-demografickými (výchova, vzdělání, kultura atd.) charakteristikami. (Rychtecký, 2017).

Pohyb přináší příznivý vliv na centrální nervovou soustavu, což ve zkratce vede ke zlepšení paměti a odolnosti vůči stresům (Zvírotsky, 2014). Působí především na emoce, které se projevují: zlepšením nálady, redukcí stresu a napětí, získání sebedůvěry a vyšší kvality života, redukce úzkostných stavů, snížení deprese, adekvátnější reakce na různé stresové podněty apod. Aktivní životní styl může snížit nemocnost a sehrává preventivní roli ve výskytu civilizačních chorob apod. (Rychtecký, 2017). Fyzická aktivita též kompenzuje důsledky sezení ve škole, které pronikavě zasahují do života žáka. Děti tráví mnohdy vsedě osm i více hodin denně a při nedostatku pohybu to může vést k ochabnutí svalstva (Kotulán, 2005).

U pohybu je vždy potřeba, začít s ním co nejdříve, aby si dítě vytvořilo návyk na určité aktivity a bralo je za samozřejmé. K tomu by měl dítěti napomoci správný výchovný vzor, aby to bralo jako součást života, nikoliv jako povinnost. Pokud je k pohybu jedinec veden od malička, tak v něm vidí zábavu a zároveň odreagování. Pohyb může také přinést spoustu zážitků a nových přátelství.

3.1.4 Pravidelný a kvalitní spánek s denním režimem

Kvůli zdravotnímu a funkčnímu stavu organismu je vyvážený rytmus tělesných zátěží a odpočinku velmi důležitý. Základní formou odpočinku je spánek, v průběhu dne je pak jistou formou odpočinku každé přerušení vykonávané činnosti a přechod k činnosti jiné a odlišné. Děti také potřebují aktivní odpočinek, tedy pohybové činnosti, které odstraňují duševní únavu ze školy (Kotulán, 2005).

Doba spánku závisí na věku jedince, také může souviset i s vynaloženou denní aktivitou apod. Uhlíková (2008)¹⁰ rozděluje délku spánku žáků základní školy následovně: **6-9 let = 11 hodin, 9-14 let = 10 hodin, 14-18 let = 8 hodin.**

Denní režim by měl zahrnovat dostatek přiměřených pohybových stimulů, neboť tělesné nevytížení má za následek nedostatečný funkční rozvoj a zvýšení dispozic k degenerativním chorobám. Při hodnocení režimu dne dětí je důležité se zajímat o střídání

¹⁰ Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2008/02/02.pdf>.

aktivity duševní a tělesné. Střídání práce/školy a odpočinku je značně závislé na věku (Kotulán, 2005).

Celkově nám tedy regenerace organismu souvisí s kvalitním spánkem a odpočinkem, jež se zároveň odvíjí od kompletního denního režimu. Je tak nezbytně nutné dodržovat dostatečný spánek, jehož délka souvisí jak s věkem, tak i s pohybem a běžnými denními aktivitami.

3.1.5 Duševní pohoda a správná osobní hygiena

Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání zmiňuje (2020).¹¹, že dítě se může cítit dobře, když jsou naplněny jeho základní lidské potřeby. K základním lidským potřebám patří fyziologické potřeby, potřeba bezpečí, potřeba sounáležitosti a potřeba uznání. Je také nezbytně nutné podporovat sociálně-emoční učení a zvyšovat gramotnost v oblasti duševního zdraví.

Základ **duševní pohody** je pozitivní myšlení, jež směřuje k dobru bez postranních úmyslů, pocitu svobody, spokojenosti a zdravému sebevědomí. S dětmi je důležité se snažit překonávat negativní vlastnosti a smýšlení a postupně rozvíjet dodržování etických zásad (např. neubližovat, nekrást, nelhat). Ke zvládnutí napětí je možné se naučit určité relaxační techniky (Krejčí, Šulová, Rozum a kol., 2018).

V souvislosti s žáky je také důležité zmínit osobnostní a sociální výchovu, která by měla rozvinout sociální a osobnostní dovednosti pro každý den. Smyslem je pomoci každému žákovi utvářet praktické životní dovednosti (Valenta, 2006). A právě správně naučené praktické životní dovednosti nám mohou pomoci se snadnějším řešením situací a vyrovnáváním se s nimi.

Osobní hygienu můžeme udržovat správnými hygienickými návyky, a to jsou úkony každodenního života, zaměřené k ochraně zdraví. Neustálým opakováním se zautomatizují natolik, že je člověk za příslušné situace provádí téměř podvědomě, bez rozmýšlení a připomínání. Základy návyků jsou při správné výchově položeny již v batolivém a předškolním věku. Škola je musí doplňovat a soustavným vyžadováním po celou dobu školní docházky zafixovat (Kotulán, 2005).

¹¹ Dostupné z: https://www.podporainkluze.cz/wp-content/uploads/2021/01/C%CC%80SIV_Dusevni_zdravi_A4.pdf.

U dětí je velmi důležité vést je ke zdravému životnímu stylu, protože čím dříve s tím jedinec začne, tím lépe dosáhneme budoucích úspěchů. Důvodem brzkého počátku je také zautomatizování těchto činností. Jestliže je dítě bere již za automatické, tak to má značné výhody v prospěchu jeho vývoje a zdraví. Cílem zdravé výchovy by také měla být vize, že s tím bude jednou jedinec v dospělosti pokračovat prostřednictvím výchovy vlastních dětí, případně při dalším šíření těchto přístupů do společnosti.

3.2 Předpoklady pro nezdravý způsob životního stylu žáka

Nezdravý způsob životního stylu žáka je v podstatě opakem toho zdravého. Proto se tato kapitola věnuje podobným složkám, ale v opačném slova smyslu. Konkrétně se jedná o: nevhodnou stravu, nesprávný pitný režim, nedostatek či přemíra pohybu, nedostatek spánku a duševní nepohoda s nesprávnou osobní hygienou. V neposlední řadě stojí za zmínku i některé ze závislostí, které mohou poškozovat zdraví žáka.

3.2.1 Nevhodná strava

Podle Kotulána (2005) je celkový charakter výživy rozhodujícím faktorem již od dětství. K velkým chybám ve stravování patří: větší množství jídla, než je třeba; uplácení nebo nucení do jídla (např. formou sladkostí); domněnka, že dítě z baculatosti vyroste; všechno jídlo na talíři je nutné dojíst, a také některé alternativní výživové směry z důvodu nedostatku potřebných živin. Tomešová (2014)¹² též zmiňuje, že negativní dopady má: **nepravidelnost stravy, málo pestrý jídelníček, přemíra sladkostí a limonád, nedostatek ovoce a zeleniny.**

U potravin je třeba dát si pozor na sladkosti, bílou mouku a živočišné produkty, protože působí na překyselení organismu. Vytvářejí uvnitř těla prostředí, které napomáhá vzniku nemocí (Krejčí, Šulová, Rozum a kol., 2018). Špatná strava u dětí zvyšuje riziko civilizačních nemocí. Mezi časté civilizační nemoci spojené s nevhodnou stravou můžeme zařadit: cukrovku prvního typu, astma, atopický ekzém, alergii, obezitu, mentální anorexii, mentální bulimii atd. (Zvírotsky, 2014).

Za nevhodnou stravu u dětí jsou často zodpovědní rodiče či osoby, které dítě vychovávají. Jedinec vždy potřebuje správné vzory, a jestliže nemá od koho vyzorovat žádoucí návyky, je pro něj v podstatě dosavadně postavený jídelníček normální. U dětí to

¹² Dostupné z: <https://sancedetem.cz/nejcastejsi-nedostatky-ve-stravovani-deti#nejcastejsi-chyby-a-omyly>.

pak způsobuje riziko civilizačních nemocí a s tím spojený špatný fyzický, ale i psychický vývoj.

3.2.2 Nesprávný pitný režim

Pokud u dítěte není zabezpečen odpovídající příjem tekutin, tak snadno dochází k dehydrataci organismu. Může to způsobovat stav únavy, vyčerpání apod. Podle Doležela (2007)¹³ může být nevhodné už jen konzumování nadměrného množství minerálek a perlivých vod, způsobuje to nadýmání a zvyšuje pocit uhašení žízně. K dalším nevhodným nápojům řadíme kávu, sladké nápoje a alkohol. Káva nedává tělu tekutiny, spíše odvodňuje organismus a je možné si na ní vybudovat závislost. Sladké nápoje obsahují velké množství cukru, při jejichž nadměrné konzumaci vzniká nebezpečí zubního kazu. Alkohol je nebezpečnou návykovou látkou, která tělu není ničím prospěšná, natož v dětském věku (Krejčí, Šulová, Rozum a kol., 2018).

Stejně jako nevhodná strava, tak i nesprávný pitný režim nezajišťuje jedinci žádoucí vývoj. Velké nedostatky vycházejí převážně z rodin, kde dítě vyrůstá, protože hlavně tam se okoukávají návyky do života. Častým problémem je, že se děti již od malička učí pít sladké nápoje a vybudují si tak na nich zvyk. Čistá voda jim tím pádem nepřipadá dobrá a v podstatě vyhledávají jen sladké a ochucené nápoje s vysokým množstvím cukru. Neperlivá voda může být také zaměňována s minerálkami a perlivými vodami s domněním, že nejsou tak škodlivé zdraví jako např. slazené limonády. Nicméně mnozí si neuvědomují, že minerálka obsahuje vysoké množství cukru též a perlivé vody zas při častém užívání způsobují nadýmání a zvyšují pocit žízně.

3.2.3 Nedostatek či přemíra pohybu

K negativním atributům nedostatku pohybu patří dominance pasivních prvků: hypokineze, konzumace elektronických médií, nadváha, obezita, zvýšený výskyt civilizačních chorob aj. (Rychtecký, 2017).

Malé děti netrpí hypokinézou, protože jsou nadány velkou spontánní pohyblivostí, jenž plně uspokojuje jejich vývojové potřeby. Problém nastává v mladším školní věku, protože školní práce je po značnou část dne v klidu a bez pohybu. Jejich pohybová aktivita se násilně tlumí a větší podíl dětí postupně přebírá sedavý a pohodlný způsob života dospělých. Napomáhá tomu i dnešní nabídka činností jako např. sledování televize a hry na

¹³ Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf>.

počítači (Kotulán, 2005). U dětí školního věku pohybová aktivita neustále klesá. V současné době je pohyb omezen na minimum (Hamplová, 2019).

Nedostatek pohybu začíná být rizikem u dětí již od mladšího školního věku. Je důležité, aby žáci základní školy měli vykompenzované denní sezení ve škole s dostatečným pohybem. Škola sice zajišťuje výuku tělesné výchovy, nicméně ta opravdu nestačí k tomu, aby děti měly dostatečný výdej energie. Pro další pohybové aktivity mohou být nabízeny např. různé kroužky od školy či jiných organizací. Nezastupitelnou roli zde hraje opět prostředí, kde dítě vyrůstá, a aby se tam dbalo na předávání žádoucích vzorců ohledně sportu.

U pohybu může být ale i druhé riziko, a to nadměrná tělesná zátěž. Jestliže se kladou nadměrné a nevhodné nároky na organismus, tak častým rizikem jsou úrazy a degenerativní změny na páteři či kloubech. Doprovodným jevem je následně únava, kvůli vyčerpávání energetických rezerv a hromadění zplodin látkové výměny v pracujících svalech. Z těchto důvodů se tlumí, zpomaluje až zastavuje školní výkon nebo i jiná aktivita, protože tělo chrání svaly před vyčerpáním. Může to vzrůst až k úplné nechuti vykonávat nějakou činnost (Kotulán, 2005).

Opakem nedostatku pohybu je zas jeho přemíra. Děti se nesmí zbytečně zatěžovat velkou dávkou sportovních aktivit. Vždy je důležité najít rovnováhu, a hlavně aby měl jedinec dostatek času na regeneraci svých sil.

3.2.4 Nedostatek spánku

Nedostatek spánku má za následek zhoršení intelektuální výkonnosti, což pro podání kvalitní činnosti žáka ve škole, může být velmi zásadním problémem (Kotulán, 2005). Důsledkem špatného spánku jsou: poruchy chování, hyperaktivita, poruchy nálad, zhoršené fungování paměti, špatné soustředění, zpomalené reakce a zhoršená schopnost rozhodovat, plánovat a řešit (Uhlíková, 2008).¹⁴

Každá osoba potřebuje dostatek spánku na to, aby přes den mohla podávat takový výkon, kterého je maximálně schopna. Z toho vyplývá, že když se nedbá na dostatek spánku žáka základní školy, tak není možné, aby ve škole správně fungoval a soustředil se na výuku, natož na jiné mimoškolní aktivity.

¹⁴ Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2008/02/02.pdf>.

3.2.5 Duševní nepohoda

V dnešní době se značně zvyšuje míra psychických zátěží člověka již od dětství. Za první větší zátěž se považuje povinná školní docházka. Strach ze školních záležitostí může provázet zrychlený tep a dech, snižování průtoku krve (blednutí), pocení, vysychání sliznice nebo úst, průjem, změna svalového napětí, třes apod. (Kotulán, 2005).

Duševní nepohodou se myslí nenaplnění základních lidských potřeb dítěte. Děti a dospívající jsou jednou z nezranitelnějších skupin pro rozvoj duševních potíží. Polovina duševních poruch začíná již ve školním věku. Nejčastějšími projevy jsou: úzkosti, deprese a poruchy chování. Zanedbávání duševního zdraví u dětí může způsobovat: **neprospívání ve škole, šikanu, užívání návykových látek, sebepoškození, narušené vztahy, sebevraždy.** (ČOSIV, 2020)¹⁵

Duševní nepohoda může vyplývat jak z rodinného prostředí, tak ale i z toho školního. V rodinném prostředí jde většinou o nějaké problémy a s tím související nedostatečný projev zájmu o dítě. To se pak cítí jako přehlížený člen rodiny, protože nemá pocit, že se může přirozeně projevit a svěřit. Ve školním prostředí špatné psychické naladění může způsobovat učitel, spolužáci, ale klidně i strach z testů a zkoušení. V tomto případě jde většinou o strach ze známky, která zklame rodiče a v jedinci pak vzbuzují pocit, že je špatný a ničeho nedosáhne. Proto je potřeba na dítě netlačit a najít vždy ve všem rovnováhu.

3.2.6 Závislosti

U závislého chování se jedná o jakoukoliv aktivitu či látku a zároveň závislosti dělíme na látkové či nelátkové. U závislostí jako je kouření, užívání drog či alkoholu je známo, že poškozují naše zdraví. Nicméně ráda bych se s ohledem dnešních dětí dostala k nelátkovému závislostem. Děti a dospívající jsou nejvíce ohroženi závislostí na: počítačových hrách, internetu, sociálních sítích, televizi, mobilním telefonu apod. Charakteristické je, že činnosti s těmito technologiemi se dostanou do popředí a jedinec pak zanedbává školu a rodinné i ostatní sociální vztahy. Pokud je dotyčnému znemožněno

¹⁵ Dostupné z: https://www.podporainkluze.cz/wp-content/uploads/2021/01/C%CC%8COSIV_Dusevni_zdravi_A4.pdf.

užívat svou nelátkovou drogu, dostaví se stejné symptomy jako u závislostí na látkách, a to včetně abstinčních příznaků (Šikl, 2012).¹⁶

Problémem této doby mohou být i sociální média. Některým může posedlost převrátit život naruby, negativně ovlivnit školní výkon a ochromit citový rozvoj. Jedinec totiž má pocit, že bez sociálních sítí nemá sociální život, protože se obtížněji dozvídá o společenských aktivitách a mezilidských vztazích (Boyd, 2017).

V oblasti závislostí se u dnešních dětí stávají rizikem i ty nelátkové. Nelátkové závislosti umí způsobovat stejné abstinční příznaky jako látkové drogy. Riziko vzniku této závislosti vychází hlavně z výchovy, jelikož rodiče umožňují přístup k těmto technologiím již od malička a občas i bez žádných pravidel. Je pochopitelné, že když žáci v určitém věku používají např. mobilní telefony ke komunikaci mezi sebou či ke sdílení svých aktivit, tak že by se bez tohoto přístroje cítili vyčlenění z kolektivu. Proto je ale vždy potřeba, nastavit nějaký řád a nenechat dítě samovolně a kdykoliv využívat mobil. Jedinec se k němu může pak tak upnout a považuje ho jako jediný zdroj zábavy v životě.

V podkapitole o předpokladech nezdravého životního stylu žáka, jsme si vymezili oblasti, které mohou více či méně zasahovat do zdraví dítěte. Negativní dopady se projevují ve sféře fyzické, psychické, v některých případech i sociální. Podstatné bylo představit rizika, která jsou s jednotlivými složkami nezdravého životního stylu spojená. Rizika mají také úzkou souvislost s fungováním ve škole, což bude jedním z témat další podkapitoly.

3.3 Vliv způsobu životního stylu žáka na fungování ve škole

V této podkapitole si shrneme poznatky, ke kterým jsme dospěly v rámci zdravého a nezdravého životního stylu žáka, protože podle nich dokážeme identifikovat vliv na fungování ve škole.

Jestliže je u dítěte plně věnována pozornost všem složkám zdraví (zdravý životní styl), tak by žák měl mít ty nejlepší předpoklady na fungování ve škole. Všeobecně se dá říct, že jedinec má pak na vše dostatek energie. Nedělá mu tedy problém se plně soustředit na výuku a podávat ve škole nejvyšší výkony, jaké dokáže. Mezi další znaky může patřit pozitivnější naladění, lepší práce se stresovými situacemi, větší sebedůvěra a správně

¹⁶ Dostupné z: <https://sancedetem.cz/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-dospivajicich-jejich-prevence#co-jsou-nelatkove-zavislosti>.

fungující paměť. V neposlední řadě bych také podotkla, že když vedeme dítě k ideální péči o zdraví, tak by měla být i šance k menší absenci v docházce způsobené nemocí. Správně fungující imunita umí totiž pracovat s různými nástrahami nemocí ve školním prostředí mnohem rychleji.

V opačném případě jde o nesprávné vedení dítěte, ve smyslu zdravého životního stylu a s tím související dopady na fungování ve škole. V první řadě lze podotknout, že dítě má naopak nedostatek energie na to, aby mohlo ve škole podat svůj plnohodnotný výkon. U žáka převládá únava, která může způsobovat utlumení jeho běžného fungování a z pohledu učitele to probouzí dojem nezájmu o výuku.

Uhlíková (2008)¹⁷ se dále a podrobněji vyjadřuje, že unavenost s sebou přináší podrážděnost, neklidnost, impulzivitu, plačtivost, emoční labilitu, úzkostnost a horší školní prospěch. Horší školní prospěch souvisí se zhoršenou intelektuální výkonností, která také spadá do rizik nezdravého životního stylu žáka. Kotulán (2005) zhoršenou intelektuální výkonnost definuje jako: **zvýšený počet chyb a omylů; krátkodobé zástavy v myšlení a řeči; klesání úrovně vnímání a soustředění; oslabení pozornosti a přizpůsobivosti k novým situacím; zpomalení reakcí; nervozita, dráždivost; podezřívavost, nesnášenlivost, neobjektivnost.**

Pokud nedbáme na duševní pohodu dítěte, tak u žáka může převládat nízké sebevědomí, které následně způsobuje neprospívání ve škole. Dále s tím souvisí např. vznik šikany, narušené vztahy a užívání návykových látek. Jak jsme se již zmiňovali, tak závislosti nemusí být jen látkové, ale určité riziko přináší i nelátková závislost. Souvislost s duševní nepohodou to může mít takovou, že jedince uniká od reality pomocí např. sociálních sítí, počítačových her apod. Když se dítě stane nelátkově závislým, začne se jeho život v podstatě točit jen ohledně této oblasti a jediné, co ho zajímá, kdy se zas vrátí zpět domů ke své „droze“. Může to tedy způsobovat nezájem o školu, nesoustředěnost při výuce nebo i rozvrátit sociální vztahy.

Za zmínku také stojí, že při nedbání na zdraví žáka existuje větší šance nemocnosti a s tím spojené absence ve školní docházce. Protože organismus nedostává správnou péči, tak mu ani správně nefunguje imunitní systém.

U vlivů způsobu životního stylu žáka na fungování ve škole jsme si vymezili, jak může být žák ovlivněn svou životosprávnou. Šlo o shrnutí jevů, které nastávají při správné či nesprávné: stravě, pitném režimu, pohybu, spánku (denním režimu), osobní hygieně a

¹⁷ Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2008/02/02.pdf>.

duševním nastavení. Při péči o zdraví dítěte, ale i o to naše je nesmírně důležité dbát na všechny jeho složky, protože mají podstatný vliv na fungování celého organismu.

4 Vnější faktory ovlivňující životní styl žáků základní školy

Vnější faktory, které ovlivňují žáka základní školy v jeho životním stylu jsou velmi důležitým nástrojem k tomu, aby z dítěte vyrostl zdravý jedinec. Jde samozřejmě i o jeho osobnost, tedy o vnitřní faktory, nicméně pokud by dítě mělo kolem sebe jen špatné vzory a příklady, tak je pro něj mnohem složitější a náročnější, dospět ke zdravému psychickému, fyzickému a sociálnímu stavu vývoje. V této kapitole jsme si rozdělili ovlivňující faktory na: školu, rodinu, vrstevníky a média se sociálními sítěmi. V neposlední řadě se představí negativa a pozitiva všech těchto zmíněných faktorů.

4.1 Vliv školy na životní styl žáka

Zdravý životní styl je třeba vytvářet již v předškolním a školním věku dítěte, kdy se návyky a postoje upevňují. Nejlépe se vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte, tedy různými názornými příklady, a také tím, že žije ve zdravě utvářených životních podmínkách. Podpora zdraví ve školách se realizuje některými programy, z nichž nejpopulárnější a nejefektivnější je Evropský program Škola podporující zdraví (ŠPZ). Posláním programu je dosáhnout možnosti vzdělávání ve škole, které veškerou svou činností zdraví podporují. ŠPZ má určité zásady programu, které dělí do tří pilířů:

- **pohoda prostředí** – věcné, sociální, organizační;
- **zdravé učení** – smysluplnost, přiměřenost, spolupráce/spoluúčast, motivační hodnocení;
- **otevřené partnerství** – demokratické společenství, škola jako vzdělávací středisko obce (Havlínová, 1998).

Podporu a ochranu zdraví škola realizuje ve dvou rovinách: **skryté kurikulum** (výchova ke zdraví součástí každodenního života školy) a **formální kurikulum** (samostatný vyučovací předmět, implementace do jiných předmětů). U skrytého kurikula je potřeba sladit obsah výchovy ke zdravému životnímu stylu s provozem školy a také ve spolupráci mezi školou, komunitou a rodinou (Vaníčková, 2013).¹⁸

Základní škola má možnost systematicky a v delším časovém úseku podporovat a ovlivňovat postoje ke zdraví, přispívá tím k minimalizaci negativních jevů. Problematika

¹⁸ Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/17299/VYCHOVA-KE-ZDRAVEMU-ZIVOTNIMU-STYLU.html>.

zdraví se stala nezbytnou součástí primárního a sekundárního vzdělávání. Téma o zdraví je implementováno do rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV), z čehož následně vychází školní vzdělávací program (ŠVP). Při tvorbě ŠVP je potřeba: **zohlednit všechny vymezené úrovně o zdraví v RVP ZV; jasně formulovat výchovnou a vzdělávací strategii podpory zdraví; vymezit cesty k naplnění strategie podpory zdraví** (Marádová, 2014).

V RVP ZV jsou obsaženy klíčové kompetence žáka (k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské, pracovní), což je souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot, které jsou důležité pro osobní rozvoj a uplatnění ve společnosti. Klíčové kompetence by měly podporovat výchovu ke zdraví a rozvinout v žácích přesvědčení, že starat se o své zdraví a chránit zdraví ostatních, je celoživotně důležité a nezbytné. K tomuto celému výchovnému procesu je zapotřebí kvalitní učitel. Učitel by měl motivovat žáky ve zdravotně prospěšných činnostech a jednáních a při edukaci využívat různé druhy metod a forem výuky. Na žákovo zdraví může působit jak osobní příklad učitelů, tak i vztahy mezi učitelem a žáky. Na efektivitu ve výuce má vliv prostředí školy, školní režim, nabízené činnosti, akce apod. Je tedy zásadní při přípravě a realizaci vyučování i různých školních akcích, volit správné možnosti, které mohou podpořit postoje a názory jedince ke zdraví (Marádová, 2014).

Při zdravotní výchově usilujeme o to, aby dítě: **chtělo samo chránit a rozvíjet své zdraví; vědělo proč, a jak má o zdraví pečovat; naučilo se samostatného jednání v rámci zdraví** (Kotulán, 2005).

Výchova ke zdravému životnímu stylu zahrnuje činnosti, které jsou uzpůsobené podle věku. Nemělo by jít pouze o pouhé podávání informací žákům, ale i o pěstování žádoucích postojů a návyků, které formulují trvalou celoživotní podporu a ochranu zdraví. Ve škole by se měly žáci seznámit s těmito tématy: **zdravý životní styl** (aktivní život, zdravá výživa); **správný režim práce a odpočinku; duševní hygiena; základy sexuální výchovy; protikuřácká, protialkoholová a protidrogová výchova; ochrana zdraví, prevence častých nemocí, první pomoc** (Vaničková, 2013).¹⁹

Vliv školy na životní styl žáka lze považovat za velmi podstatný, jelikož dítě ve školním věku v ní tráví velkou část dne ale vlastně i nějakou část života. Škola by měla podporovat zdraví dítěte a spoluúčastnit se na jeho zdravém vývoji. Zdravý životní styl je

¹⁹ Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/17299/VYCHOVA-KE-ZDRAVEMU-ZIVOTNIMU-STYLU.html>.

důležitým nástrojem, který by měl pozitivně ovlivňovat fyzickou, psychickou i sociální pohodu. Pomocí školy by se tedy mělo dospět k výchově zdravého jedince pro společnost.

4.1.1 První stupeň základní školy

Na prvním stupni základní školy se obsah výchovy řadí do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Zpočátku musí být vzdělávání značně ovlivněno kladnými osobními příklady učitele, všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole (Vaníčková, 2013).²⁰

Zdravotní výchova na prvním stupni vychází ze zvláštnosti psychiky dítěte v mladším školním věku. Musí být: obrazná, bohatá na příměry a přirovnání, pohádková a hravá, emocionálně podbarvená a plná kladných motivací (odměny, pochvaly, uznání). Žák se začíná seznamovat s pojmem zdraví a jaký má pro něj význam zdravá výživa, spánek, pohyb a osobní hygiena. Děti je třeba varovat před neznámými lidmi a řádně je proškolit v základních znalostech silničních pravidel pro chodce i cyklisty, aby tak předešly např. úrazům. Zároveň je důležité upozorňovat je v oblasti rizika otravy, nakažlivých nemocí a jiných vyskytujících se nebezpečí. Výchova ke zdravému životnímu prostředí je zpočátku zaměřena na vnitřní prostředí budov a později na to vnější. Když jsou dítěti představeny znalosti ohledně zdraví, měly by se u něj postupně začít tvořit zdravé postoje a návyky. Určité postoje a návyky ohledně zdravého životního stylu se dají podporovat prostřednictvím školních předmětů, ale také v konkrétních činnostech jako např.:

- **svačina, oběd** = hygienické návyky, stolování, význam potravin;
- **výuka celkově** = správné sezení, správné držení tužky;
- **příchod, odchod** = zásady správného oblékání a ochrana před nachlazením;
- **vycházky, exkurze** = ukázka nebezpečných situací a jednání;
- **výlety v přírodě** = představení ovoce, zeleniny a zvířat;
- **hry** = ukázky různých situací (Kotulán, 2005).

Děti v mladším školní věku nemají ještě tak vyvinuté intelektuální možnosti, a tak náročnější témata, která se týkají zdravého životního stylu, musí jít prozatím stranou. Lze ale začít s představováním některých pojmů souvisejících se zdravím, aby si dítě začalo vytvářet základy, které se budou hlouběji probírat na druhém stupni. Nesmí se dále

²⁰ Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/17299/VYCHOVA-KE-ZDRAVEMU-ZIVOTNIMU-STYLU.html>.

opomenout utužování či vytváření nových návyků a postojů, které jsou již dětem v tomto období srozumitelné.

4.1.2 Druhý stupeň základní školy

Na druhém stupni základní školy je obsah výchovy ke zdraví zařazen do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Realizace je buď v samostatném předmětu nebo ve funkční integraci s obsahem jiného vzdělávacího oboru. V tomto věku již přistupuje důraz na větší samostatnost a odpovědnost v žákově jednání a rozhodování (Vaníčková, 2013).²¹

Na druhém stupni roste dětem intelekt a mohou se tak podstatně hlouběji opřít do znalostí tělovědných, zdravotních a přírodovědeckých. Žáci by měli získat soubor zdravotních znalostí potřebných pro celý svůj život, jelikož spousta z nich už později neprochází v tomto směru žádným dalším soustavným vzděláváním. V pubertálním období je významné upevňovat hygienické návyky, neboť v této etapě vývoje tomu někteří nedávají tak podstatný význam. Další stránkou zdravotní výchovy je dotváření a upevnění žádoucích postojů k ochraně zdraví, protože v budoucnosti bez přímého vlivu dospělých se už budou řídit jen zásadami, které sami uznávají za správné a užitečné. Žáci by prohlubující znalosti v oblasti zdraví měli na druhém stupni získat v rámci některých témat, která jsou rozložena do různých vyučovacích předmětů, jde o: **zdraví všeobecně – tělověda; osobní hygienu a životosprávu; nakažlivé nemoci; prevenci úrazů a otrav; alkohol, kouření, toxikomanii; sexuální výchovu a výchovu k rodičovství** (Kotulán, 2005).

U dětí staršího školního věku dosahuje jejich intelekt již jiné úrovně a je možné navázat na základy zdravého životního stylu z prvního stupně. Za důležité se považuje si všechny dosavadní poznatky zopakovat, aby se utužily či obnovily některé zdravé postoje a návyky, a potom k tomu postupně přidávat další důležité a související informace. Žáci by měli dosáhnout v této oblasti dostatečného množství vědomostí a dovedností, aby s nimi byli schopni pracovat po zbytek svého budoucího života.

²¹ Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/17299/VYCHOVA-KE-ZDRAVEMU-ZIVOTNIMU-STYLU.html>.

4.2 Vliv rodiny na životní styl žáka

Rodinu tvoří osoby, které jsou spjaté příbuzenskými vztahy. Za její základní funkce se považuje: biologicko-reprodukční, sociálně-ekonomická, socializačně-výchovná, rekreační/relaxační, emocionální a ochranná (Krejčí, Šulová, Rozum a kol., 2018).

Rodina se považuje za podstatný článek společnosti. Uspokojuje základní životní potřeby člověka, ale i potřebu sociálního styku a komunikace, vzájemné pomoci a lásky s jistotou. Dále rozvíjí sociální vnímání na základě názorů a postojů členů rodiny, čímž se utvářejí vztahy, názory, postoje atd. Rodina též vytváří podmínky k: dosahování krátkodobých i dlouhodobých cílů, realizování životní cesty a nalézání smyslu života (Rozsypalová, Mellanová a Čechová, 2003).

Vliv na životní styl žáka spadá v primárním slova smyslu rodině. Rodinné prostředí působí na fyzické i psychické zdraví dítěte a ovlivňuje ho tak v oblasti hygieny, výživy, denního režimu a osvojování sociálních rolí. Vztahy v rodině jsou základ pro tvorbu budoucích partnerských vztahů a rodičovských postojů. Dále jsou zdrojem podnětů a zkušeností pro řešení nejrůznějších životních situací a pro utváření celkového životního stylu a hodnot (Marádová, 2014).

Musíme ale počítat s tím, že ne každá rodina ovlivňuje dítě ve všech směrech tou správnou cestou. Rodiny tak lze rozdělit na:

- **funkční** – dobrý vývoj a výchova;
- **problémové** – obtíže v osobních vztazích, tíživé ekonomické situace (neohrožen zdravý vývoj dítěte);
- **dysfunkční** – nezajištěné sociální, někdy i základní potřeby (potřebná pomoc sociálních institucí);
- **afunkční** – neplní žádnou svou funkci (zajištění péče v jiném prostředí), (Rozsypalová, Mellanová, Čechová, 2003, s. 148-149).

K typům rodin lze k závěru podotknout, že i když vyrůstáme v té funkční, tak to nemusí ihned znamenat, že nás plně připraví na zdravý životní styl. Můžeme si z ní odnést např. zdravý duševní vývoj, zdravé sociální vztahy a správné podklady k osobní hygieně, každopádně na straně druhé nás může špatně vést ve směru výživy, pohybu, režimu dne apod. Z pohledu jedince je tedy rodina prvním základním ovlivňujícím faktorem našeho životního stylu, z níž si odnášíme některé postoje, názory a zvyky. Z rodiny si také můžeme odnášet pohled na naší budoucí cestu životem. A protože náš vývoj nemusí být

vždy rozvíjen ve správně fungující rodině i se všemi složkami zdravého životního stylu, tak je pro některé správná a zdravá cesta životem o něco náročnější. Nicméně v dospělosti si musí každý uvědomit, že je pouze na nás, jak se o naše zdraví budeme starat, a jak se o něm budeme vzdělávat.

4.3 Vliv vrstevníků na životní styl žáka

Člověk je společenský tvor a vytváří společenské skupiny podle vzájemných sympatií, cílů a zájmů. Každý člen skupiny přebírá určitou roli a vytváří si tím jisté sociální vztahy a pozice. Lidé mohou být členy několika společenských skupin (Krejčí, Šulová, Rozum a kol., 2018). Z pohledu vrstevnického vlivu, žákův život ovlivňují skupiny např. zájmových kroužků, sportovních oddílů, školní třídy či jiné skupiny přátel.

Ve školním věku už dítě postupně přestává být plně závislé na svých rodičích a začíná si vyhledávat spíše společnost svých kamarádů. Nejvíce je to tak v období dospívání. Ovšem neznamená to, že rodina pro ně již není důležitá (Krejčí, Šulová, Rozum a kol., 2018).

Vrstevníci mohou mít na žáka, jak příznivý vliv, tak nepříznivý. Umožňují mu navazovat přátelské vztahy a účastnit se společných činností. Ovlivňují tím vlastnosti jedince, působí na jeho výkon a vytrvalost, vedou k osvojení nových dovedností a vědomostí, učí ke spolupráci a umožňují komunikaci (Rozsypalová, Mellanová, Čechová, 2003). Kamarádi v životě dítěte, na rozdíl od rodičů, neslouží jako vzor, ale spíše jako zdroj inspirace v ne zcela zásadních věcech. Častý vliv mohou mít na výběr hudby, způsobu trávení volného času, ale třeba i na styl oblékání a účesu (Maříková, 2011).²²

Vrstevnický vztah je unikátní, protože umožňuje vzájemné poskytování názorů, pocitů a vzorců chování. Slouží jako prostředek k hledání a ujasňování si vztahu k sobě samému. Nové vztahy poskytují náhradu jistoty, kterou jedinec ztrácí osamostatňováním se od rodiny. Děti se rádi napodobují a vzájemně se ovlivňují. U vrstevníků se rychle mění a střídají pozice soupeře, spoluhráče, oponenta a přívržence. Jedinec se cítí dobře, když má pocit, že je viděn, slyšen a oceňován. Vrstevnická skupina dodává pocit, že člověk někam patří (Krejčí, Šulová, Rozum a kol., 2018).

U vlivu vrstevníků, jak jsme již zmínili, může jít o pozitivní i negativní vlivy. Jestliže má žák zdravě fungující domácí prostředí a tím i zdravě vyvíjenou psychickou

²² Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/n/11517/KDO-MA-V-ZIVOTE-DETI-ROZHODUJICI-VLIV-A-JAKY.html>.

stránku člověka, dochází tím k předpokladu, že by se jedinec neměl shodovat s nevhodnými skupinami či vrstevníky. Pokud ale v žákově životě něco nefunguje, existuje větší pravděpodobnost k tomu, že se uchytí „špatné party“. Nevhodný vliv vrstevníků se může projevit v jakékoliv oblasti, nicméně u dospívajících jsou největším rizikem sociálně patologické jevy. Často tak může docházet např. k: záškoláctví, lhaní, šikaně a v horších situacích i k různým druhům závislosti, kriminalitě a vandalismu.

4.4 Vliv médií a sociálních sítí na životní styl žáka

Žáci v dnešní době vyrůstají již od malička v pohlcení médií a sociálních sítí a jejich vývoj poznamenávají jak pozitivně, tak negativně. Do této oblasti, která značně ovlivňuje vývoj žáků, můžeme zařadit: rozhlas, tisk, televizi, počítač a internet.

Média jsou vedle rodiny a školy v současné době nejvýznamnějším faktorem, jenž přispívá k formování dětí. Každodenní několikahodinové sledování televize či sezení u počítače v online světě negativně formuje dětskou psychiku. Dopad to má i na fyzické zdraví, kvůli nedostatku pohybu, což může vést až ke vzniku obezity. Spojuje se s tím také oblast nadměrné konzumace jídla (Děti a média, 2021).²³

Ke sledování televize a hraní počítačových her jsou často přisuzovány negativní vlivy. Ovšem na některé děti negativní jevy, s nimiž se setkávají, nemusí mít vůbec žádný vliv. Existuje řada dětí, které sledují nepříliš vhodné filmy a hrají nevhodné hry, ale chovají se i jednají sociálně velmi přijatelně. Lze spekulovat o tom, že důležitou roli hraje dlouhodobé a systematické působení rodičů, které imunizuje dítě proti přebírání nevhodných způsobů chování. Jestliže rodiče nefungují ve zdravém rozvoji dítěte, tak bude s největší pravděpodobností hledat vzory i poučení buď u vrstevníků nebo v audiovizuálních produktech (Mertin, 2011).

Sociální média slouží k sociální interakci nebo umožňují komunikovat a zapojovat se do online komunit. Děti je často používají k tomu, aby se s ostatními setkávaly, povídaly, předávaly si informace a bavily se, ale to vše v online světě. Dospívající touží po tom, aby našli místo ve společnosti a sociální média dávají prostor k tomu, aby toto místo našli v rámci online veřejnosti (Boyd, 2017).

U internetu velmi záleží na tom, co na něm konkrétně dítě dělá. Především ho využívá ke komunikaci, k prezentování sama sebe, k poznávání lidí, k testování vlastních schopností a dovedností, k odžívání emocí, k rozvíjení fantazie, k vytváření ideálního

²³ Dostupné z: <https://www.deti-a-media.cz/col/7/deti-a-televize.htm>.

obrazu světa i sebe samého apod. Online tak tráví velkou část svého volného času, protože je to součástí jejich světa. Pokud někdo na určité „síti“ není, vrstevníky může být považován za zvláštního a jiného. Nemůže totiž pak sdílet s ostatními zážitky a poznatky ze světa internetu. Výhodou je, že zkracuje vzdálenosti komunikace mezi lidmi, ale na straně druhé té komunikaci odebírá osobní setkání. Jedinci tedy tráví zbytečně moc času na internetu a často upadají do pasivity a lenosti. Popularitu nejvíc zaujímají: **videa a fotky** (You Tube, Facebook, Instagram, Tik Tok aj.), **počítačové hry** (online hry), **sociální síť a chaty** (Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp aj.), (Nováková, 2015).²⁴

Na žáky základní školy mají média značný vliv, jelikož je obklopují už od malička. V prvé řadě lze podotknout, že způsob komunikace mezi vrstevníky se přesunul do online světa, čímž upadá kouzlo osobního setkání. Komunikace se také zhoršila v té oblasti, že jedinci už nemají takovou potřebu číst knihy a nerozvíjí tolik slovní zásobu jako dříve. Na slovní zásobu mohou naopak působit nevhodné vzory z televizí, počítačových her a celkově z online světa.

Sociální síť jsou v rámci komunikace mezi dětmi aktuálně považovány za nepostradatelné, protože podle nich už je má každý. Jejich prostřednictvím jsou zvyklí spolu udržovat kontakt a povědomí, co se kolem nich děje. Výhodou to má jistě v tom, že pokud potřebujete něco sdělit, můžete tak uskutečnit ihned. Nicméně je to v takové fázi, že mladí často raději upřednostní tuto snadnější cestu před osobní komunikací. Sociální síť jsou také nebezpečné tím, že jejich pomocí může v podstatě kdokoliv prezentovat úplně cokoli. Což považuji za riziko v oblasti ovlivňování mladého člověka, který se teprve vyvíjí.

Internet a počítačové hry mohou způsobovat pasivní trávení volného času a s tím rostoucí malé množství pohybu. Internet nám ale také přináší jednodušší přístup k informacím, což nám usnadňuje cestu ke znalostem. Pokud tedy spojíme knihy a internetové zdroje, naše povědomí o čemkoliv může být mnohem rychlejší. U počítačových her bych vyzdvihla, že nemusí být jen akčního či agresivního rázu, existují také vzdělávací hry. Což si myslím, že je v této době žádoucí, když se propojí sféra zábavy s výukou.

Za zmínku dále stojí „chytré“ mobilní telefony, které se v posledních letech staly multifukčními zařízeními, jež dokáží spojit výše zmíněné funkce do jednoho přístroje. S mobilními telefony člověk totiž může být součástí online světa a zároveň s jeho dalšími

²⁴ Dostupné z: <https://sancedetem.cz/jak-internet-ovlivnuje-zivot-deti-dospivajicich>.

funkcemi dokáže telefonovat, psát zprávy, poslouchat hudbu, fotografovat, natáčet apod. Díky mobilnímu telefonu tak může jedinec neustále komunikovat se svými přáteli a být součástí sociálních sítí. Někteří bohužel na mobilu tráví více času, než je třeba a ovlivňuje to jejich volný čas. Volný čas tím pádem nevyužívají k žádným aktivně rozvíjejícím činnostem a neustálým koukáním do telefonu dochází k jistým rizikům, jenž ovlivňují zdraví člověka. Může jít o: špatné stravovací návyky, nedostatek spánku, málo pohybu, problémy se zrakem, nevhodný rozvoj duševního zdraví atd. V případě, kdy jedinec sleduje obrazovku mobilního telefonu víc než chůzi venku, může naneštěstí dojít i k nehodě mezi dotyčným a některým dopravním prostředkem. V důsledku toho nastávají úrazy z nepozornosti člověka. Velké negativum bych dále shledala, když žák zveřejní fotografie či videa někoho jiného na online síti. Z hlediska zveřejňujícího může jít klidně jen o pouhou legraci, ale také o kyberšikanu. Konkrétní osobě to způsobuje narušování soukromí a zároveň to má dopady na jeho duševní zdraví. V případě legrace se dá situace vyřešit snadněji a čin už se nemusí opakovat, nicméně u kyberšikany je to boj na dlouhou trať.

Mobil nám tedy přináší jak spoustu rizik, tak samozřejmě i výhod. Výhody lze shledat ze stránky jeho všech funkcí. Jestliže je člověk nezneužívá ke špatnostem, tak se dá považovat za multifunkční kapesní přístroj, který již zvládne spoustu věcí najednou. K hlavním pozitivům patří usnadnění komunikace mezi vzdálenými osobami. Z hlediska žáků výhody pokračují i u jednoduchého vyhledávání informací ke studiu a v rámci komunikačních sítí je umožněno rychlé sdílení učiva s ostatními spolužáky. Mobil nám také umožňuje číst z něj některé knihy, takže pro některé to může být moderní cesta k tomu, jak číst. K upevňování přátelství může sloužit i vzájemné sdílení hudby, videí či zájmů, případně i hraní her. V rámci mobilních her nejde jen o ty, které děti tráví pasivně, ale tvůrci se pokouší zapojit i takové hry, které jsou spojené s pohybem nebo se vzděláváním. V neposlední řadě lze vyzdvihnout, že v případě nouzové situace se může ihned kontaktovat integrovaný záchranný systém, který pomáhá v případě nebezpečí.

Na závěr lze podotknout, že doba nám vždy přináší různé novinky, které se stávají součástí populace a je třeba se s nimi naučit pracovat, nikoliv je ignorovat či znehodnocovat. Důležité tedy je, aby při vývoji jedince rodiče měli vždy přehled o tom, co jejich dítě dělá a zároveň se mu snažili zabezpečovat takovou výchovu, která mu pomůže se ve světě médií orientovat správnou cestou.

5 Volný čas žáků a jeho souvislost s životním stylem

Mezi životním stylem a volným časem funguje velice úzká vzájemná závislost a je považován za významnou oblast životního způsobu. Ve volném čase je možné uplatňovat svobodná rozhodnutí o jeho náplni, a to prostřednictvím vlastních potřeb, zájmů a hodnot (Duffková, Urban a Dubský, 2008). Hofbauer (2004, s. 13) se vyjadřuje, že „volný čas charakterizují činnosti, které nám přináší uspokojení a příjemné zážitky a člověk do nich vstupuje s očekáváním a účastní se jich na základě svého vlastního rozhodnutí.“ Dle časových bloků si přiblížíme časové kategorie v našem životě: **čas pracovní** (školní), **čas mimopracovní** (po školním vyučování): vázaný čas, volný čas (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Volný čas je opak nutné práce a povinností, své činnosti si můžeme svobodně vybrat a děláme je dobrovolně a rádi (Pávková, 2002). Z časových bloků lze tedy vyčíst, že volný čas spadá do času mimopracovního či do času po školním vyučování. A jelikož se vyznačuje volností, nikoliv vázaností, tak je to čas, který máme jen pro sebe a své záliby, jež nám přináší uspokojení a radost. V následujícím textu se budeme zabývat: volnočasovými aktivitami žáka, riziky v oblasti volného času a výchovnými působeními na žáky prostřednictvím volného času.

5.1 Volnočasové aktivity žáka

Po školním vyučování a všech povinnostech by se měly žáci uvolnit a zregenerovat své síly pomocí volnočasových aktivit. Aktivity můžeme podle Hofbauera (2004) rozdělit na: činnost spontánní, zájmovou činnost příležitostnou a zájmovou činnost pravidelnou. **Činnost spontánní** se uplatňuje individuálně nebo ve skupině a může se jí účastnit jakýkoliv zájemce. Není stanoven čas začátku ani konce. Činnosti mohou být uskutečňovány např. v čítárnách, knihovnách, hřištích, přírodních prostředích a sportovištích. Do **zájmové činnosti příležitostné** spadají aktivity: vzdělávací, oddechové, rekreační, organizované, jednorázové a cyklické. Jsou časově ohraničeny a mohou to být např. exkurze, výlety, zájezdy, závody, turnaje, příměstské tábory apod. **Zájmová činnost pravidelná** probíhá celoročně a v pravidelných intervalech. Vznikají různé zájmové útvary, kroužky, umělecké soubory, sportovní družstva, kurzy, kluby aj. Účastníci většinou představují své výsledky rodičům, příbuzným i veřejnosti, a to k závěru školního roku. Poté mohou dostat osvědčení o činnosti.

K zájmovým činnostem dětí a mládeže mimo vyučování slouží rozvětvený systém školských zařízení pro výchovu mimo vyučování a zájmové vzdělávání ve volném čase. V České republice tento systém obsahuje: **školní družiny a školní kluby, základní umělecké školy, jazykové školy, střediska pro volný čas dětí a mládeže** (Průcha, 2009).

Základní umělecké školy slouží k poskytnutí vzdělání v uměleckých oborech. Jsou k dispozici různé hudební, výtvarné, taneční a literárně-dramatické obory. U **jazykových škol** jde o volbu určitého jazyka, který by se měl jedinec naučit s pomocí profesionála. **Střediska volného času** nabízí kroužky, kurzy, soutěže, přehlídky, prázdninové tábory aj. Uskutečňuje se v domě dětí a mládeže či ve stanicích zájmových činností (Průcha, 2009).

Školní družina je školské zařízení pro žáky prvního stupně (většinou do 4. třídy). Může se vyskytovat buď ve škole nebo samostatně. Zajišťuje výchovně vzdělávací činnost ihned po vyučování až v podstatě do odchodu dětí. Družina většinou funguje až do odpoledních hodin, kdy rodiče končívají v práci. Poskytuje aktivity: odpočinkové, rekreační, zájmové, ale také aktivity, jež se zaměřují na přípravu k vyučování. Úkolem je představit dítěti velké množství činností, které jsou např. kreativní, hudební a pohybové. Cílem je, aby se jedinec zorientoval v tom, co ho baví a případně se nasměroval na správnou cestu budoucího zájmu. Dále je také důležité, aby se žák cítil dobře mezi ostatními dětmi, a aby byl správně socializován.

Školní kluby jsou školská zařízení pro zájmové vzdělávání. Vzdělávání poskytují žákům jedné nebo několika škol podle vlastního školního vzdělávacího programu. Vycházejí ze zájmů a potřeb jedince staršího školního věku, takže je určen pro druhý stupeň základní školy, nižší stupeň šestiletého nebo osmiletého gymnázia a osmiletého vzdělávacího programu konzervatoře. Činnosti jsou uzpůsobeny věku účastníků, které jsou: odpočinkové, rekreační, zájmové, sebe-obslužné, veřejně prospěšné a připravující na vyučování. Školní klub mohou navštěvovat případně i žáci prvního stupně, kteří nejsou přijati k pravidelné denní docházce do družiny (MŠMT, 2014).²⁵

Pro žáky základní školy je velmi důležité, aby vhodně uplatňovali svůj volný čas. K tomu, aby docházelo k ideální náplni jsou zapotřebí rodiče dítěte, jelikož v úplných začátcích, tím máme na mysli mladší školní věk, musí právě oni pomáhat s výběrem volnočasových činností. Podstatné je, aby si jedinec zkusil větší spektrum či různé druhy

²⁵ Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/skolni-kluby>.

aktivit, jelikož během toho může zjistit, které ho nejvíce naplňují, a které by se chtěl do budoucna více věnovat.

5.2 Rizika v oblasti volného času žáka

Do oblasti rizik trávení volného času žáka, může zasahovat jak jeho pasivita, která zahrnuje další problémy spojené se zdravím, tak v horších případech sociálně patologické jevy. Pasivní trávení volného času nepodporuje rozvoj znalostí a dovedností žáka. Může se jednat např. o nadměrné sledování televize, dlouhý čas trávený u počítače či mobilních telefonů, s čímž je spojené hraní her, sledování videí, aktivita na sociálních sítích apod. Většinou jde o to, že dítě není vedeno k smysluplnému trávení volného času a vlastně ani samo neví, jak jinak by tento čas mělo naplnit, protože ho to nikdo nenaučil. Jediněc tak zažívá nudu, a ta ho vede k těmto činnostem, které mu pomohou ji zahnat. Zasahuje to tedy do nezdravého životního stylu, protože se s tím dále pojí některé zdravotní obtíže či jiné sociální problémy.

V kapitole o předpokladech nezdravého životního stylu jsme si vymezili jisté problémy, které mohou zasahovat do zdraví žáka. Můžeme tedy dál vycházet z těchto obtíží, protože se promítají i v oblasti rizik volného času. Jedná se o nevhodnou stravu (nadváha, obezita, nedostatek jídla), nesprávný pitný režim, nedostatek pohybu, nedostatek spánku, duševní nepohodu a také o nelátkovou závislost. V oblasti výživy dítě většinou jí nezdravé potraviny a pije nezdravé nápoje k pasivně tráveným aktivitám, což ovšem nekompensuje pohybem a dochází tak k nárůstu tukové tkáně. Může jít také o opačný případ, kdy dítě naopak zapomíná při těchto aktivitách jíst i pít a má pro změnu všeho nedostatek. Vzhledem k tomu, že u takových činností čas většinou ubíhá vcelku rychle, tak dotyčný často zapomíná na spánek. V horších případech, kdy vznikne u jedince nelátková závislost, je schopen např. u některé počítačové hry prosedět několik hodin a zapomenout tak na svou biologickou potřebu spánku. Může docházet i k tomu, že dotyčný kvůli hře klidně vstane o něco dříve a svůj denní režim startuje u obrazovky počítače či mobilu. Oblast duševní nepohody může souviset i s nelátkovou závislostí a projevuje se: nedostatečným rozvíjením sociálních vztahů s vrstevníky (případně jen v online světě), neprospíváním ve škole, šikanou (kyberšikanou) apod. Jantová a Janto (2012) zmiňují, že pasivita má souvislosti s obezitou, vysokým krevním tlakem, zhoršujícím se zrakem a fyzickou neobratností.²⁶

²⁶ Dostupné z: <https://sancedetem.cz/volny-cas-volnocasove-aktivity>.

Dalším rizikem při nenaučeném trávení volného času dětí a dospívajících je nevhodný vliv party a s tím spojená sociálně patologická rizika. „Uzavřená komunita nabízí ideální prostředí pro experiment, porušování pravidel nebo vytváření těch vlastních“ (Jantová a Janto, 2012)²⁷. Za sociálně nežádoucí jevy jsou označovány takové formy chování, které mají relativně hromadný charakter a svými negativními důsledky ohrožují nejen konkrétního jedince, ale také společnost. Může jít o: závislosti na návykových látkách, patologické hráčství, vážnější poruchy společenského zařazení (vandalismus, sprejerství, šikana aj.) a příslušnost k extremistickému hnutí či náboženské sektě. Je možné sem dále zařadit poruchy sebepojetí podmíněné módními vlivy, jež ohrožují zdraví a v horších případech i život. Jedná se o poruchy příjmu potravy a bigorexii, které sice nemají charakter společensky nežádoucího chování, ale vyžadují si též léčbu (Vališková, Kasíková a Bureš, 2011).

Pokud v oblasti volného času nemá žák příznivé vlivy, které by měly vycházet hlavně z rodiny, případně později ze školy, mohou u nich nastat některá z rizik volného času. Proto je dobré se věnovat při vývoji dítěte oblastech jeho zájmu a představovat mu pozitivní vzory, které může jednou převzít.

5.3 Výchovná působení na žáky v oblasti volného času

Žáci v oblasti volného času potřebují určitá výchovná působení, aby uměli správně naplnit svůj volný čas a zároveň se dokázali orientovat v tom, co je baví. Pedagogickou disciplínou, která se zabývá ovlivňováním volného času u dětí a mládeže je pedagogika volného času. Vede žáky a studenty k chápání toho, jak lze volný čas trávit, aby byl prospěšný, usměrňující a kultivační k individuálním zájmům. Cílem je, aby se jedinec prostřednictvím volnočasových aktivit naučil pocitu uspokojení a seberealizace. Posláním této disciplíny je velká preventivní funkce, jež se snaží zamezit nežádoucímu chování mládeže pomocí ukázky vhodných forem a náplně trávení volného času (Průcha, 2009). Hofbauer (2004, s. 18) zmiňuje, že „pedagogika volného času slouží k uschopňování dětí a mládeže k tomu, aby se za pomoci dospělých a později i samostatně učili správně volit a zvládat vhodné realizační způsoby a aktivity. To by mělo vést ve prospěch rozvoje jim samým, přírodě, společnosti a sociálního okolí.“ Jestliže je jedinec správně veden, tak se mu později usnadní volba žádoucího trávení volného času, což přispívá k jeho zdravému

²⁷ Dostupné z: <https://sancedetem.cz/volny-cas-volnocasove-aktivity>.

vývoji a zároveň to zamezuje sociálně patologických jevům. Faktory, které ovlivňují výchovu jedince jsou především rodina, škola a mimoškolní zařízení.

V rámci volného času jedince Hofbauer (2004) rozděluje výchovná působení na výchovu: ve volném čase, prostřednictvím aktivit volného času, k volnému času, formální, informální a neformální. **Výchova ve volném čase** probíhá mimo realizaci školní či pracovní povinnosti a biologických potřeb. Umožňuje dobrovolně a aktivně včleňovat děti do výchovného procesu. Vytváří se nové a specifické možnosti k formování osobnosti. **Výchova prostřednictvím aktivit volného času** směřuje k utváření individuálních rysů osobnosti a k působení mezi druhými lidmi, jako jsou vrstevnické nebo zájmové skupiny. Cílem je osvojení nových dovedností, znalostí a kompetencí. U **výchovy k volnému času** jde o cílevědomé odkrývání a využívání obsahů činností a různých způsobů jeho využívání. Dále zahrnuje reflexi volného času. Považuje se za klíč pro otevírání nových možností aktivit a rozvoje člověka. K **formální výchově** řadíme aktivity, jež jsou uskutečňovány ve školách nebo odborných vzdělávacích zařízeních a jsou zajišťovány či podporovány státem. V **informální výchově** se člověk učí z blízkých životních prostředí jako např. rodina, přátelé, vrstevnické skupiny, škola a média. Působení je nejčastěji nesystematické, nezáměrné, neorganizované a nekoordinované, každopádně může probíhat i cíleně. **Neformální výchova** je strukturovaná a cílená mimo formální výchovný systém. Může jít o zájmové kroužky, umělecký soubor, sdružení dětí a mládeže, sportovní družstvo apod. Dává možnost získávat zkušenosti a cílem je rozvinout osobnost, sociální integraci, vychovat k aktivnímu občanství a v neposlední řadě získat osobní, sociální a profesní kompetence.

Dále bychom se zaměřili na výchovná působení v oblasti pohybových aktivit, jelikož jsou nezbytná pro školní děti, které tráví velkou část dne posazení v lavicích a tím pádem, co se týká pohybu, relativně pasivně. V **období mladšího školního věku** se klade důraz na rodinu, aby dítě podporovala v mimoškolních aktivitách. Podpora sportovních aktivit ze strany rodičů je velmi důležitá, protože u žáka základní školy se považuje za hlavní požadavek harmonická vyváženost mezi školní činností a odpočinkem. Protiváhou školní činnosti je během dne aktivní odpočinek ve formě sportovních aktivit, jež odstraňují duševní únavu (Kotulán, 2005). Je především na rodičích, aby ukázali cestu k pohybové aktivitě a vytvořili k ní u dítěte pozitivní vztah. Nutné je povzbuzování, chválení a motivace. Škola by měla podporovat pohyb prostřednictvím tělesné výchovy, která umožňuje děti připravit na zdravý životní styl a jejich celkový tělesný a duševní rozvoj.

Fyzická aktivita vede k významným společenským hodnotám, jako je disciplinovanost, solidarita, týmový duch, tolerance a fair play (Pastucha, 2011).

Ve **starším školním věku** platí v podstatě to stejné jako v předešlém období, každopádně je velmi důležité dále podporovat děti ve vykonávaných aktivitách a umožňovat jim se účastnit různých sportů, tanců, gymnastických sestav, aktivit v přírodě apod. Za nedostatečné se považuje sportování dvakrát týdně a méně, proto se jedinec musí neustále motivovat (Pastucha, 2011).

Když tedy shrneme všechny možné žádoucí aktivity ve volném čase, tak dítě vždy potřebuje správný a pozitivní vzor k jeho trávení. V prvé řadě jde určitě o působení rodičů či blízkého okolí rodiny, jež v počátcích vývoje dítěte mají největší vliv. V mladším školním věku, kdy se dítě stane žákem základní školy, musí stále správně fungovat rodiče, ale zároveň by měla působit na děti v určitých oblastech i škola. Škola nabízí výuku některých výchov (výtvarná výchova, hudební výchova, tělesná výchova aj.), během nichž si žák může osvojit nové dovednosti a případně zjistit, zda pro něj není něco přínosné. Učitel může děti ve výuce poučit, o správném trávení volného času, případně zprostředkovat i různé druhy kroužků, které je možné navštěvovat. V rámci školy je dále nabízena školní družina (mladší školní věk), někdy i školní kluby (starší školní věk), které fungují po skončení vyučování, tedy ve volném čase. Vystupuje v nich pedagog volného času neboli vychovatel, který by měl zajistit výběr širokého spektra aktivit, případně může také zprostředkovat další kroužky. V průběhu dne ve školní družině je totiž možné, aby dítě navštívilo například hodinový kroužek gymnastiky, jenž probíhá v budově školy, a pak se zas vrátilo zpět do družiny. Kvalifikovaný pedagog může dále působit, jak jsme si výše zmínili i v základní umělecké škole, jazykové škole a střediscích pro volný čas dětí a mládeže. Vždy je zásadní, aby kladl důraz na prohloubení kladného vztahu ke konkrétnímu zájmu a pomáhal s osvojením odpovídajících dovedností a vědomostí.

6 Shrnutí teoretické části

Tato diplomová práce nese název: životní styl žáků na základní škole. Konkrétně je problematika zaměřena na životní styl dětí mladšího a staršího školního věku. Celý obsah je rozvržen do pěti kapitol. Úvodní část představuje všeobecné charakteristiky samotného pojmu životní styl, kde je determinována jeho definice a dále faktory ovlivňující způsob životního stylu, oblasti životního stylu a termín zdraví s jeho vlivem na životní styl. Podstatným úkolem úvodní části je uvést základní teoretické body k většímu pochopení souvislostí dalších kapitol. Definice životního stylu by tedy měla udat obecný rozhled k tématu celé práce, poněvadž se zabývá jedincem, skupinou a společností.

Text pokračuje zachycením životního stylu dítěte v mladším a starším školním věku. Vysvětlují se tak určité projevy fyzického, psychického a sociálního vývoje, protože vývoj jedince směřuje k volbě jeho osobního životního stylu. Životní styl je tak rozvinut podrobněji na zdravý a nezdravý, což úzce souvisí s aktivitou ve škole, jenž je také přiblížena. Jsou též popsány vlivy způsobu životního stylu žáka na fungování ve škole, kde se vysvětlují dopady nezdravého životního stylu a výhody zdravého životního stylu. Pozornost se klade dále na vnější faktory ovlivňující životní styl žáka základní školy, kde se poukazuje na vliv školy, rodiny, vrstevníků, médií a sociálních sítí. Vnější faktory totiž mají značný podíl na způsobu životního stylu žáka. Na což následně navazuje charakteristika způsobu životního stylu žáka, upozorňující na pozitiva a negativa fyzického, psychického a sociálního stavu dítěte.

K závěru teoretické části se zmiňuje volný čas žáků, přibližující problematiku volnočasových aktivit, rizika v oblasti volného času a výchovná působení v oblasti volného času. Je poukázáno na důležitost volného času s vhodnými aktivitami, jako např.: školní družiny, školní kluby, základní umělecké školy, jazykové školy a střediska pro volný čas dětí a mládeže. U rizik volného času se objasňují špatně převzaté návyky, jež mohou skončit až u sociálně patologických jevů či zdravotních obtíží. S tím následně souvisí výchovná působení, která by zas měla napomoci správným návykům.

Celá teoretická část vede k tomu, aby poukázala na nesmírnou důležitost, myslet na to, jak ovlivňujeme dítě a tím i jeho vývoj po všech stránkách. Zdroj vlivu může být naprosto vše, co se kolem jedince vyskytuje a děje. Zásadní vliv má ale vždy prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, jelikož se v něm tvoří základní návyky do života. Může tedy stát za zamýšlenou, zda vnější prostředí žáka je vždy takové, aby ho vedlo tou správnou cestou.

Pokud má jedinec kolem sebe špatné vzory, tak je s největší pravděpodobností převezme za své, a proto by se měl klást důraz na šíření zdravých způsobů životního stylu jak u dítěte, tak i u dospělých.

Empirická část

7 Průzkum úrovně zdravého životního stylu žáků základních škol – dotazníkové šetření

Pro zpracování empirické části práce byl zvolen kvantitativní výzkum. Jelikož bylo cílem oslovit žáky různých základních škol, jevila se, za nejvhodnější výzkumnou metodu dotazník. Osloveno bylo nejméně 40 škol, reálně se jich ale do výzkumu zapojilo 7. Základní výzkumný soubor tvořili žáci základních škol, u kterých byl záměrně zvolen výběr ročníků, aby byl zajištěn „průřez“ danými stupni základních škol, a to: 1. stupeň ZŠ – 3. a 5. třída a 2. stupeň ZŠ – 7. a 9. třída. Časově byl kvantitativní výzkum rozvržen následovně:

Tabulka č. 1: Časové rozvržení kvantitativního výzkumu

Činnost	Časový rozsah
zjištění možností výzkumu na konkrétní škole	říjen-prosinec 2022
příprava a tvorba dotazníků	listopad-prosinec 2022
uskutečnění předvýzkumu	prosinec 2022
uskutečnění samotného sběru dat	leden-únor 2023
zpracování a analýza získaných dat	březen-duben 2023

7.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Teoretická část nám přiblížila pojmy související s naším zdravím, týkající se: skladby stravy, pitného režimu, spánkové hygieny, pravidelnosti pohybu, sestavení denního režimu, duševní hygieny, závislostí a volnočasových aktivit. Toto jsou též jedny z hlavních bodů dotazníkového šetření, které by měly zároveň zjistit aktuální stav dětí na základních školách.

Cílem výzkumné části je zjistit úroveň zdravého životního stylu žáků základních škol, a to v následujících oblastech:

- oblast znalostí zdravého životního stylu
- oblast pravidelnosti stravování
- oblast správného složení jídelníčku
- oblast správného složení pitného režimu

- oblast pohybové aktivity
- oblast režimu dne a odpočinku
- oblast aktivity na herních elektronických přístrojích
- oblast psychické pohody

Pomocí dotazníkového šetření byl zjišťován zdravý životní styl žáků obou stupňů základních škol. Následně proběhlo zpracování dat žáků prvního (3. a 5. třída) a druhého stupně (7. a 9. třída), jenž byli dále rozděleni dle pohlaví (dívky, chlapci). Z uvedených cílů jsou odvozeny následující výzkumné otázky:

- VO1: Zajímají se žáci základních škol o zdravý životní styl?
- VO2: Stravují se žáci základních škol pětkrát denně?
- VO3: Je jídelníček žáka základní školy složen spíše ze zdravých nežli nezdravých potravin?
- VO4: Je nejčastější součástí pitného režimu žáka základní školy zdravý nápoj?
- VO5: Věnují se žáci základní školy pravidelně nějakému sportu či pohybu?
- VO6: Mají žáci základních škol naplánovaný svůj režim dne tak, že se cítí odpočatí?
- VO7: Tráví žáci základních škol nejraději volný čas na herních elektronických přístrojích?
- VO8: Mají žáci základních škol ve svém životě nějaký stresový faktor?

7.2 Metodologie

Pro splnění výzkumného cíle byl zvolen kvantitativní výzkumný design – realizace dotazníkového šetření u žáků základních škol. Dotazník je přesněji soubor předpřipravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou systematicky seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně. U dotazníkové metody bývá často vytýkáno, že nezjišťuje to, jací respondenti ve skutečnosti jsou, ale pouze to, jak sami sebe vidí nebo chtějí, aby byli viděni. Časté využití dotazníků je dáno především jeho snadnou konstrukcí a menší časovou náročností s větším množstvím získaných dat (Chráška, 2007).

7.2.1 Konstrukce dotazníku

Aby dotazníkové šetření mohlo být skutečně realizováno, proběhl nejdříve předvýzkum u 20 žáků ve vybrané třídě. Pomohlo nám to zjistit, které položky je potřeba

upravit. Znění položek zůstalo víceméně stejné, jen některé z nich potřebovaly dopsat doplňující informace do závorek, jako např. můžeš zakroužkovat více možností. V rámci předvýzkumu byl dotazník distribuován v tištěné formě, později se dodělala také forma elektronická.

Položky dotazníku se zformulovaly tak, aby je chápali žáci všech zkoumaných ročníků. Hlavně se jednalo o 3. třídu, kde by děti nemusely rozumět složitějším formulacím otázek či odpovědí. Celkem se dotazník skládal z 20 položek, které byly většinou uzavřené, přičemž pro zpřesnění zkoumaných údajů jsou obsaženy i polouzavřené a otevřené otázky. Položky dotazníku byly rozděleny následujícím způsobem:

- Položky 1–2: Otázky zaměřené na demografické proměnné.
- Položky 3–5: VO1 - Zajímají se žáci základních škol o zdravý životní styl?
- Položka 6: VO2 - Stravují se žáci základních škol pětkrát denně?
- Položky 7–9: VO3 - Je jídelníček žáka základní školy složen spíše ze zdravých nežli nezdravých potravin?
- Položka 10: VO4 - Je nejčastější součástí pitného režimu žáka základní školy zdravý nápoj?
- Položky 11–12: VO5 - Věnují se žáci základní školy pravidelně nějakému sportu či pohybu?).
- Položky 14–15: VO6 - Mají žáci základních škol naplánovaný svůj režim dne tak, že se cítí odpočatí?
- Položky 13, 19: VO7 - Tráví žáci základních škol nejraději volný čas na počítači či mobilu?
- Položky 16–18, 20: VO8 - Mají žáci základních škol ve svém životě nějaký stresový faktor?

7.2.2 Sběr a zpracování dat

Dotazníkové šetření se uskutečnilo od prosince 2022 do února 2023. Celkově se získala data od 200 respondentů s tím, že se směřovalo k rovnoměrnému zastoupení zkoumaných ročníků (3., 5., 7., 9. třída), u každého bylo získáno 50 dotazníků. To znamená 100 dotazníků za jednotlivý stupeň základní školy. Formy dotazníků byly tedy různé, jelikož každý ředitel školy má jiné podmínky k průzkumu z řad žáků. Je totiž zapotřebí mít zároveň souhlasy zákonných zástupců, aby mohlo dojít k vyplnění a získání potřebných dat. Jednou z možností byl elektronický dotazník, využil se například

prostřednictvím emailové komunikace, pokud s ním zákonní zástupci souhlasili, bylo možné ho vyplnit rovnou. Případně po přečteném odsouhlasení zákonných zástupců se také dal zapojit do hodiny informatiky. Druhá forma dotazníku byla v tištěné podobě, nicméně k němu se musel získat souhlas zákonných zástupců ještě před jeho vyplněním. Dotazníkové šetření bylo zcela anonymní a doba potřebná pro vyplnění činila 20–30 minut. Data byla zpracována v programu Excel a vyhodnocena na úrovni třídění prvního řádu.

7.3 Výsledky – analýza položek dotazníku

Výsledky položek dotazníku jsou znázorněny v tabulkách případně i grafech. Tabulky vyjadřují výsledky v absolutní a relativní četnosti. Poukazují na první i druhý stupeň základní školy, kde je zároveň vymezeno i pohlaví žáka. Grafy u položek č. 4, 6, 7, 8, 9, 16 shrnují kompletní výsledky, u položek č. 11, 12, 13 poukazují na odlišnosti mezi pohlavími a u položek č. 5, 10, 14, 15, 19 vyzdvihují odlišnosti mezi 1. a 2. stupněm.

Vychází se z celkového počtu 200 respondentů. První stupeň zastupuje 3. a 5. třída (100 respondentů), z toho 51 dívek a 49 chlapců. Druhý stupeň zastupuje 7. a 9. třída (100 respondentů), z toho 47 dívek a 53 chlapců.

Analýza položky č. 1 a 2

Tabulka č. 2: Rozdělení žáků 1. a 2. stupně dle pohlaví a tříd

Třída	Dívky		Chlapci	
	Absolutní čet.	Relativní čet.	Absolutní čet.	Relativní čet.
3.	22	23 %	28	28 %
5.	29	30 %	21	21 %
7.	23	24 %	27	27 %
9.	24	25 %	26	26 %
Celkem	98	100 %	102	100 %

Tabulka č. 2 nám poukazuje, že: **3. třídu** zastupuje 22 dívek (23 %) a 28 chlapců (28 %), **5. třídu** zastupuje 29 dívek (30 %) a 21 chlapců (21 %), **7. třídu** zastupuje 23 dívek (24 %) a 27 chlapců (27 %), **9. třídu** zastupuje 24 dívek (25 %) a 26 chlapců (26 %). Co se týká kompletního počtu respondentů za jednotlivý stupeň, tak ten byl u obou stejný a to je 100 žáků.

Analýza položky č. 3: Zajímáš se o zdravý životní styl?**Tabulka č. 3: Zájem o zdravý životní styl**

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	26	51 %	32	65 %	24	51 %	29	55 %
Nepřemýšlel/a jsem o tom	21	41 %	13	27 %	17	36 %	17	32 %
Ne	4	8 %	4	8 %	6	13 %	7	13 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 3 je zjistit, zda se žáci základních škol zajímají o zdravý životní styl. Mohla být zvolena pouze jedna odpověď. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 3. Za oba stupně základní školy vyšly relativně srovnatelné výsledky. Nejčastěji byla zvolena odpověď: ano a nejméně často odpověď: ne. Vypovídá to, že alespoň nadpoloviční většina respondentů se o své zdraví zajímá.

U prvního stupně odpověď **ano** zvolilo: 26 dívek (51 %) a 32 chlapců (65 %), odpověď **nepřemýšlel/a jsem o tom** zvolilo: 21 dívek (41 %) a 13 chlapců (27 %), odpověď **ne** zvolili 4 dívky (8 %) a 4 chlapci (8 %).

U druhého stupně odpověď **ano** zvolilo: 24 dívek (51 %) a 29 chlapců (55 %), odpověď **nepřemýšlel/a jsem o tom** zvolilo: 17 dívek (36 %) a 17 chlapců (32 %), odpověď **ne** zvolilo 6 dívek (13 %) a 7 chlapců (13 %).

Analýza položky č. 4: Co považuješ za nejdůležitější pro své zdraví?

U položky č. 4 se kvůli délce odpovědí, zapsala do tabulky pouze čísla, která jsou k nim následně přiřazena.

- č. 1: Jíst nezdravé potraviny a sportovat.
- č. 2: Jíst zdravé potraviny a sportovat.
- č. 3: Jíst zdravé potraviny, sportovat a pečovat o své zdraví.
- č. 4: Jíst nezdravé potraviny a nesportovat.

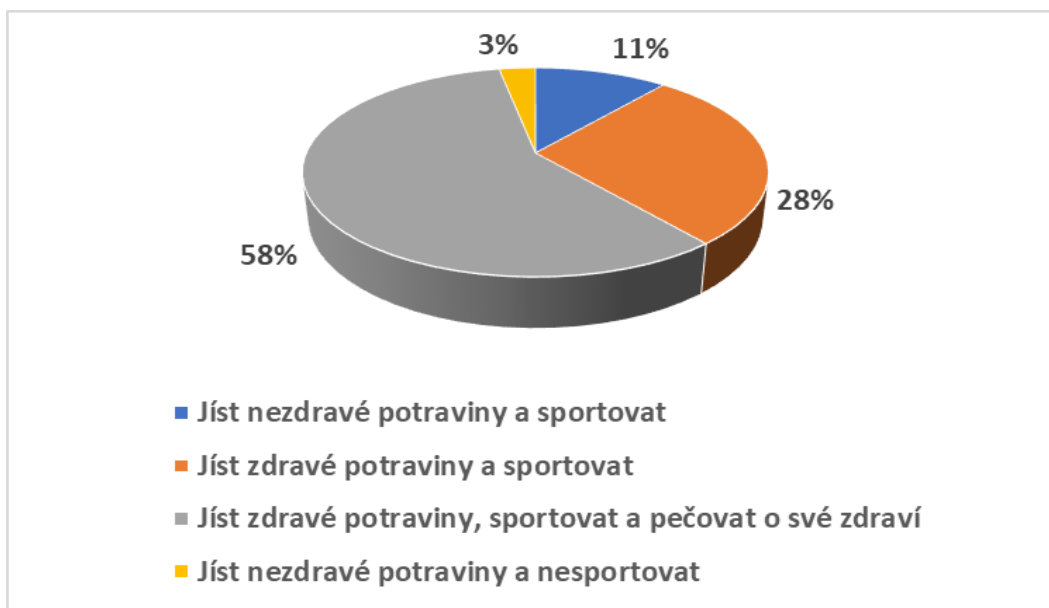
Tabulka č. 4: Minění o zdravém životním stylu

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
č. 1	6	12 %	1	2 %	5	11 %	9	17 %
č. 2	13	26 %	20	41 %	5	11 %	17	32 %
č. 3	31	61 %	28	57 %	34	72 %	26	49 %
č. 4	1	2 %	0	0 %	3	6 %	1	2 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem čtvrté položky je získat náhled, jak si žák základní školy představuje činnosti podporující zdraví. Odpověď mohla být zvolena pouze jedna. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 4. Za oba stupně základní školy vyšly v celku podobné výsledky. První stupeň ale více volil odpověď nejvíce vhodnou pro naše zdraví.

U prvního stupně odpověď **jíst nezdravé potraviny a sportovat** zvolilo: 6 dívek (12 %) a 1 chlapec (2 %); odpověď **jíst zdravé potraviny a sportovat** zvolilo: 13 dívek (26 %) a 20 chlapců (41 %); odpověď **jíst zdravé potraviny, sportovat a pečovat o své zdraví** zvolilo: 31 dívek (61 %) a 28 chlapců (57 %); odpověď **jíst nezdravé potraviny a nespportovat** zvolila: 1 dívka (2 %) a 0 chlapců (0 %).

U druhého stupně odpověď **jíst nezdravé potraviny a sportovat** zvolilo: 5 dívek (11 %) a 9 chlapců (17 %); odpověď **jíst zdravé potraviny a sportovat** zvolilo: 5 dívek (11 %) a 17 chlapců (32 %); odpověď **jíst zdravé potraviny, sportovat a pečovat o své zdraví** zvolilo: 34 dívek (72 %) a 26 chlapců (49 %); odpověď **jíst nezdravé potraviny a nespportovat** zvolili: 3 dívky (6 %) a 1 chlapec (2 %).



Graf č. 1: Mění žáků základních škol o zdravém životním stylu

V grafu č. 1 je znázorněna položka č. 4, v níž jde o poukázání na celkově získané výsledky od žáků základních škol. Odpověď **jíst nezdravé potraviny a sportovat** zvolilo: 22 respondentů (11 %); odpověď **jíst zdravé potraviny a sportovat** zvolilo: 56 respondentů (28 %); odpověď **jíst zdravé potraviny, sportovat a pečovat o své zdraví** zvolilo: 116 respondentů (58 %); odpověď **jíst nezdravé potraviny a nespportovat** zvolilo: 6 respondentů (3 %).

Analýza položky č. 5: Jak bys ožnámkoval/a svůj vztah ke zdraví?

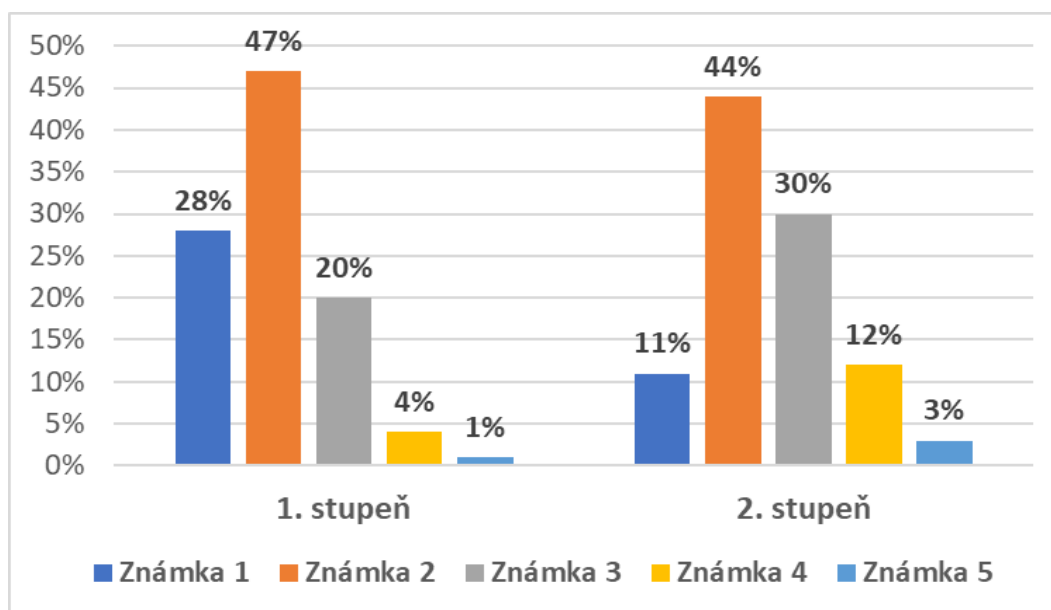
Tabulka č. 5: Ožnámkování vlastního zdraví

Známka	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
1	19	37 %	9	18 %	3	6 %	8	15 %
2	22	43 %	25	51 %	22	47 %	22	42 %
3	9	18 %	11	23 %	14	30 %	16	30 %
4	1	2 %	3	6 %	6	13 %	6	11 %
5	0	0 %	1	2 %	2	4 %	1	2 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem páté položky je zjistit, jak by žáci základních škol ohodnotili svůj vztah ke zdraví. Výběr byl možný z pěti odpovědí, kde 1 znamenala nejlepší hodnocení a 5 to nejhorší. Odpověď mohla být zvolena jen jedna. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 5. Podle výsledků se žáci prvního stupně hodnotí mnohem kladněji než žáci druhého stupně. Možnost, proč se na prvním stupni respondenti hodnotí pozitivněji je zřejmě větší vliv zákonných zástupců či rodiny nežli na stupni druhém.

U prvního stupně **známku 1** zvolilo: 19 dívek (37 %) a 9 chlapců (18 %), **známku 2** zvolilo: 22 dívek (43 %) a 25 chlapců (51 %), **známku 3** zvolilo: 9 dívek (18 %) a 11 chlapců (22 %), **známku 4** zvolila: 1 dívka (2 %) a 3 chlapci (6 %), **známku 5** zvolilo: 0 dívek (0 %) a 1 chlapec (2 %).

U druhého stupně **známku 1** zvolili: 3 dívky (6 %) a 8 chlapců (15 %), **známku 2** zvolilo: 22 dívek (47 %) a 22 chlapců (42 %), **známku 3** zvolilo: 14 dívek (30 %) a 16 chlapců (30 %), **známku 4** zvolilo: 6 dívek (13 %) a 6 chlapců (11 %), **známku 5** zvolili: 2 dívky (4 %) a 1 chlapec (2 %).



Graf č. 2: Postoj ke zdraví u žáků 1. a 2. stupně

V grafu č. 2 je znázorněna položka č. 5, v níž jde o poukázání určitých odlišností ve volbě odpovědí respondentů dle navštěvovaných stupňů základní školy. Odlišnost lze vyzorovat zvláště u známky 1, 3 a 4. U prvního stupně **známku 1** zvolilo: 28 respondentů (28 %), **známku 2** zvolilo: 47 respondentů (47 %), **známku 3** zvolilo: 20

respondentů (20 %), **známku 4** zvolili: 4 respondenti (4 %), **známku 5** zvolil: 1 respondent (1 %).

U druhého stupně **známku 1** zvolilo: 11 respondentů (11 %), **známku 2** zvolilo: 44 respondentů (44 %), **známku 3** zvolilo: 30 respondentů (30 %), **známku 4** zvolilo: 12 respondentů (12 %), **známku 5** zvolili: 3 respondenti (3 %).

Analýza položky č. 6: Vyber, co přes den sníš?

Tabulka č. 6: Pravidelnost stravování

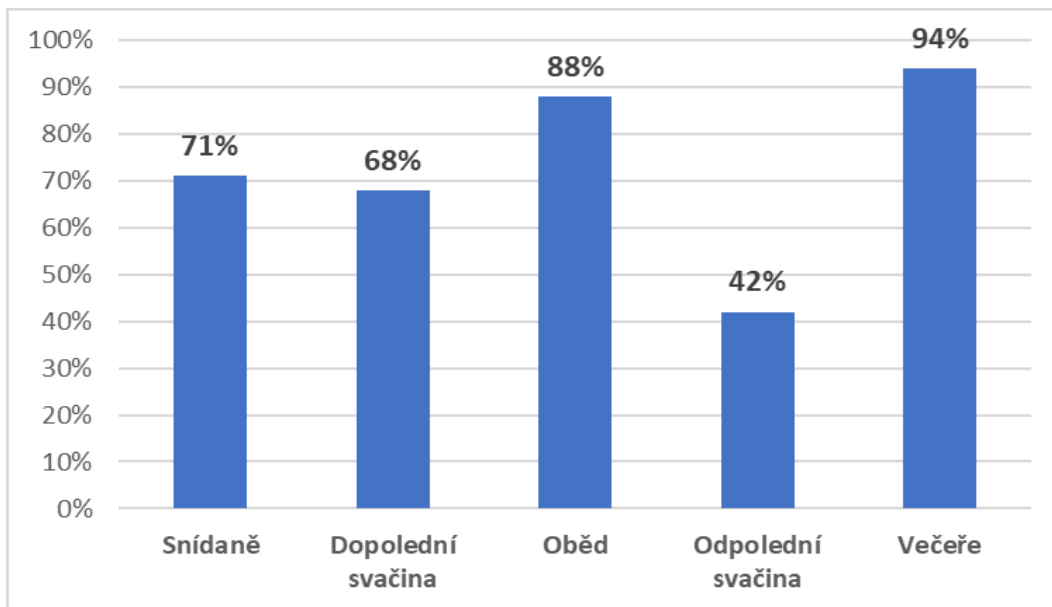
Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Snídaně	39	77 %	39	80 %	24	51 %	39	74 %
Dopolední svačina	34	67 %	29	59 %	32	68 %	40	76 %
Oběd	47	92 %	46	94 %	37	79 %	46	87 %
Odpolední svačina	28	55 %	20	41 %	13	28 %	23	43 %
Večeře	47	92 %	46	94 %	44	94 %	50	94 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem šesté položky je zjistit, jak se žáci základních škol běžně stravují během dne. Bylo možné zvolit tolik odpovědí, kolik odpovídalo žákovu jídelníčku. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 6. U prvního stupně nejvíce dominuje skladba jídelníčku: snídaně, oběd, večeře. Druhý stupeň nejvíce do svého jídelníčku řadí: dopolední svačinu, oběd a večeři. Oba dva stupně základní školy mají ve své stravě zařazen hlavně oběd a večeři. Odpolední svačina není silnou stránkou u ani jedné kategorie.

U prvního stupně odpověď **snídaně** zvolilo: 39 dívek (77 %) a 39 chlapců (80 %), odpověď **dopolední svačina** zvolilo: 34 dívek (67 %) a 29 chlapců (59 %), odpověď **oběd** zvolilo: 47 dívek (92 %) a 46 chlapců (94 %), odpověď **odpolední svačina** zvolilo: 28 dívek (55 %) a 20 chlapců (41 %), odpověď **večeře** zvolilo: 47 dívek (92 %) a 46 chlapců (94 %).

U druhého stupně odpověď **snídaně** zvolilo: 24 dívek (51 %) a 39 chlapců (74 %), odpověď **dopolední svačina** zvolilo: 32 dívek (68 %) a 40 chlapců (76 %), odpověď **oběd**

zvolilo: 37 dívek (79 %) a 46 chlapců (87 %), odpověď **odpolední svačina** zvolilo: 13 dívek (28 %) a 23 chlapců (43 %), odpověď **večeře** zvolilo: 44 dívek (94 %) a 50 chlapců (94 %).



Graf č. 3: Stravování žáků základní školy

V grafu č. 3 je znázorněna položka č. 6, v níž jde o poukázání na celkově získané výsledky od žáků základních škol. Odpověď **snídaně** zvolilo: 142 respondentů (71 %), odpověď **dopolední svačina** zvolilo: 136 respondentů (68 %), odpověď **oběd** zvolilo: 176 respondentů (88 %), odpověď **odpolední svačina** zvolilo: 84 respondentů (42 %), odpověď **večeře** zvolilo: 188 respondentů (94 %).

Analýza položky č. 7: Jak často jíš sladkosti a jiné nezdravé potraviny?

U položky č. 7 se kvůli délce odpovědí, zapsala do tabulky a grafu pouze čísla, která jsou k nim následně přiřazena.

- č. 1: každý den
- č. 2: každý druhý den
- č. 3: méně než každý druhý den
- č. 4: nejím žádné sladkosti a nezdravé potraviny

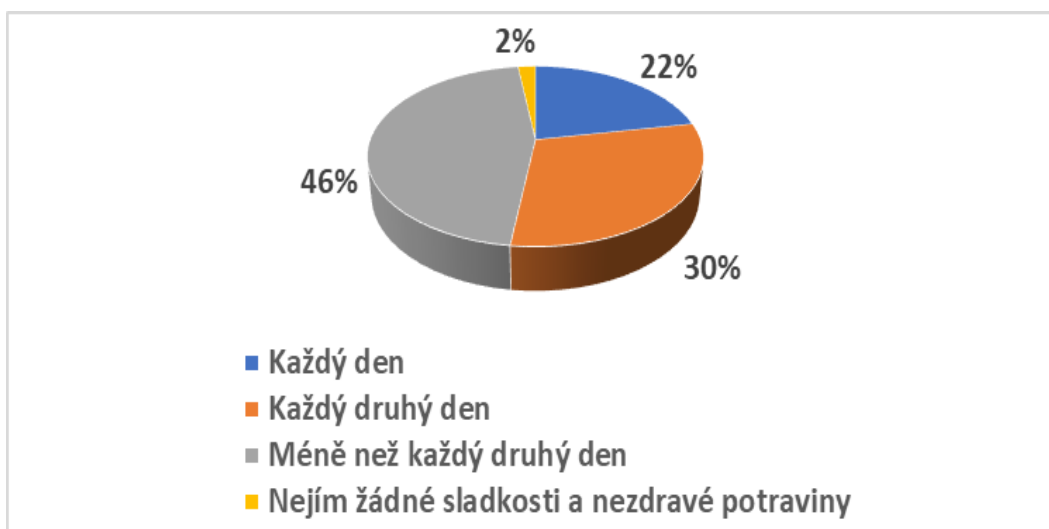
Tabulka č. 7: Výskyt nezdravých potravin v jídelníčku

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
č. 1	13	26 %	8	16 %	12	26 %	12	23 %
č. 2	13	26 %	14	29 %	15	32 %	18	34 %
č. 3	25	49 %	25	51 %	19	40 %	22	42 %
č. 4	0	0 %	2	4 %	1	2 %	1	2 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem sedmé položky je zjistit, v jaké frekvenci jí žáci základních škol sladkosti a jiné nezdravé potraviny. Respondenti mohli zvolit pouze jednu odpověď. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 7. Lze konstatovat, že v této otázce vyšly výsledky výzkumu téměř stejné. Nejvíce respondentů volilo za oba stupně základní školy odpověď: méně než každý druhý den (91 respondentů, 46 %) a nejméně volenou možností byla odpověď: nejmí žádné sladkosti a nezdravé potraviny (4 respondenti, 2 %).

U prvního stupně odpověď **každý den** zvolilo: 13 dívek (26 %) a 8 chlapců (16 %), odpověď **každý druhý den** zvolilo: 13 dívek (26 %) a 14 chlapců (29 %), odpověď **méně než každý druhý den** zvolilo: 25 dívek (49 %) a 25 chlapců (51 %), odpověď **nejmí žádné sladkosti a nezdravé potraviny** zvolilo: 0 dívek (0 %) a 2 chlapci (4 %).

U druhého stupně odpověď **každý den** zvolilo: 12 dívek (26 %) a 12 chlapců (23 %), odpověď **každý druhý den** zvolilo: 15 dívek (32 %) a 18 chlapců (34 %), odpověď **méně než každý druhý den** zvolilo: 19 dívek (40 %) a 22 chlapců (42 %), odpověď **nejmí žádné sladkosti a nezdravé potraviny** zvolila: 1 dívka (2 %) a 1 chlapec (2 %).



Graf č. 4: *Výskyt nezdravých potravin v jídelničce žáků základní školy*

V grafu č. 4 je znázorněna položka č. 7, v níž jde o poukázání na celkově získané výsledky od žáků základních škol. Odpověď **každý den** zvolilo: 45 respondentů (22 %), odpověď **každý druhý den** zvolilo: 60 respondentů (30 %), odpověď **méně než každý druhý den** zvolilo: 91 respondentů (46 %), odpověď **nejím žádné sladkosti a nezdravé potraviny** zvolili: 4 respondenti (2 %).

Analýza položky č. 8: Jak často jíš ovoce?

U položky č. 8 se kvůli délce odpovědí, zapsala do tabulky pouze čísla, která jsou k nim následně přiřazena.

- č. 1: každý den
- č. 2: každý druhý den
- č. 3: méně než každý druhý den
- č. 4: nejím žádné ovoce

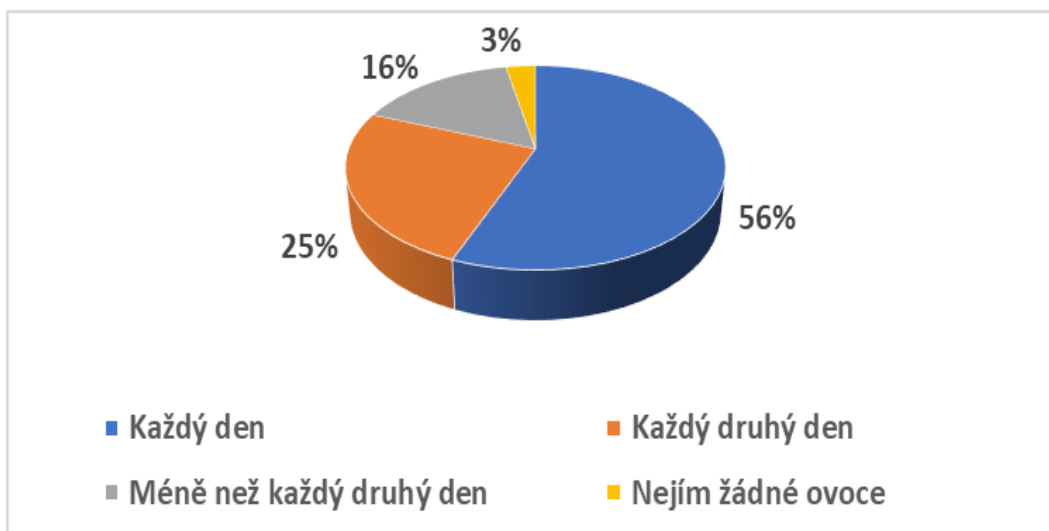
Tabulka č. 8: Výskyt ovoce v jídelníčku

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
č. 1	30	59 %	31	63 %	26	55 %	25	47 %
č. 2	14	28 %	9	18 %	13	28 %	15	28 %
č. 3	6	12 %	8	16 %	5	11 %	12	23 %
č. 4	1	2 %	1	2 %	3	6 %	1	2 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 8 je zjistit, v jaké frekvenci jí žáci základních škol ovoce. Respondenti měli na výběr jednu odpověď. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 8. Ovoce se v jídelníčku respondentů vyskytuje poměrně často a výsledky této otázky vyšly pozitivně. Nejvíce volenou odpovědí bylo: každý den a nejméně volenou odpovědí: nejím žádné ovoce.

U prvního stupně odpověď **každý den** zvolilo: 30 dívek (59 %) a 31 chlapců (63 %), odpověď **každý druhý den** zvolilo: 14 dívek (28 %) a 9 chlapců (18 %), odpověď **méně než každý druhý den** zvolilo: 6 dívek (12 %) a 8 chlapců (16 %), odpověď **nejím žádné ovoce** zvolila: 1 dívka (2 %) a 1 chlapec (2 %).

U druhého stupně odpověď **každý den** zvolilo: 26 dívek (55 %) a 25 chlapců (47 %), odpověď **každý druhý den** zvolilo: 13 dívek (28 %) a 15 chlapců (28 %), odpověď **méně než každý druhý den** zvolilo: 5 dívek (11 %) a 12 chlapců (23 %), odpověď **nejím žádné ovoce** zvolili: 3 dívky (6 %) a 1 chlapec (2 %).



Graf č. 5: *Výskyt ovoce v jídelníčku žáků základní školy*

V grafu č. 5 je znázorněna položka č. 8, v níž jde o poukázání na celkově získané výsledky od žáků základních škol. Odpověď **každý den** zvolilo: 112 respondentů (56 %), odpověď **každý druhý den** zvolilo: 51 respondentů (25 %), odpověď **méně, než každý druhý den** zvolilo: 31 respondentů (16 %), odpověď **nejím žádné ovoce** zvolilo: 6 respondentů (3 %).

Analýza položky č. 9: Jak často jíš zeleninu?

U položky č. 9 se kvůli délce odpovědí, zapsala do tabulky pouze čísla, která jsou k nim následně přiřazena.

- č. 1: každý den
- č. 2: každý druhý den
- č. 3: méně než každý druhý den
- č. 4: nejím žádnou zeleninu

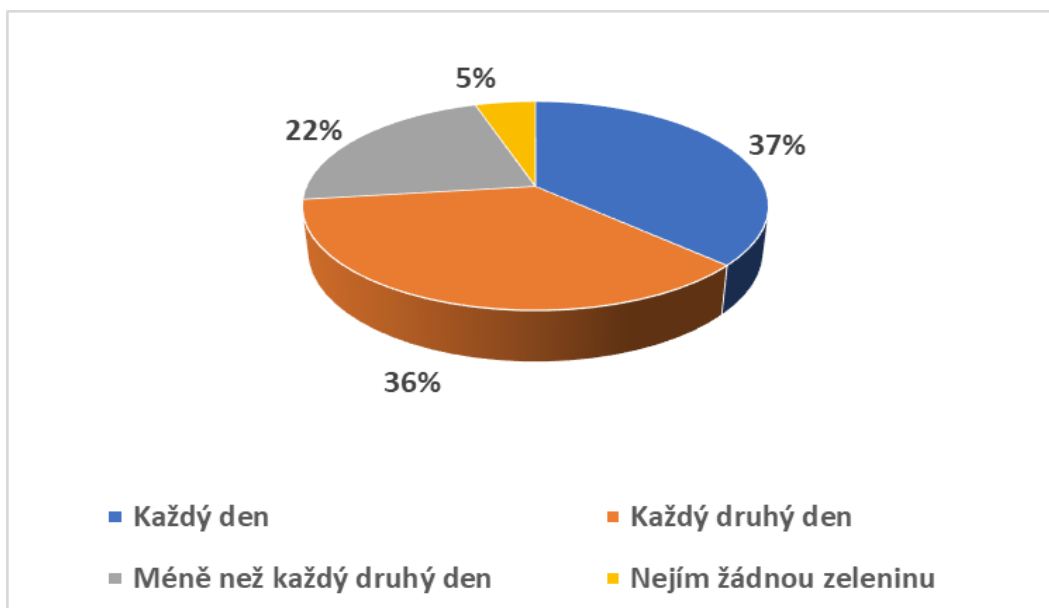
Tabulka č. 9: Výskyt zeleniny v jídelníčku

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
č. 1	19	37 %	17	35 %	17	36 %	21	40 %
č. 2	20	39 %	18	37 %	14	30 %	20	38 %
č. 3	9	18 %	11	22 %	14	30 %	10	19 %
č. 4	3	6 %	3	6 %	2	4 %	2	4 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 9 je zjistit, v jaké frekvenci jí žáci základních škol zeleninu. Respondenti měli na výběr jednu odpověď. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 9. Zelenina většinou patří mezi méně oblíbenou položku v jídelníčku dítěte, proto odpovědi: každý den a každý druhý den jsou skoro ve stejném poměru.

U prvního stupně odpověď **každý den** zvolilo: 19 dívek (37 %) a 17 chlapců (35 %), odpověď **každý druhý den** zvolilo: 20 dívek (39 %) a 18 chlapců (37 %), odpověď **méně, než každý druhý den** zvolilo: 9 dívek (18 %) a 11 chlapců (22 %), odpověď **nejím žádnou zeleninu** zvolili: 3 dívky (6 %) a 3 chlapci (6 %).

U druhého stupně odpověď **každý den** zvolilo: 17 dívek (36 %) a 21 chlapců (40 %), odpověď **každý druhý den** zvolilo: 14 dívek (30 %) a 20 chlapců (38 %), odpověď **méně než každý druhý den** zvolilo: 14 dívek (30 %) a 10 chlapců (19 %), odpověď **nejím žádnou zeleninu** zvolili: 2 dívky (4 %) a 2 chlapci (4 %).



Graf č. 6: *Výskyt zeleniny v jídelníčku žáků základní školy*

V grafu č. 6 je znázorněna položka č. 9, v níž jde o poukázání na celkově získané výsledky od žáků základních škol. Odpověď **každý den** zvolilo: 74 respondentů (37 %), odpověď **každý druhý den** zvolilo: 72 respondentů (36 %), odpověď **méně než každý druhý den** zvolilo: 44 respondentů (22 %), odpověď **nejím žádnou zeleninu** zvolilo: 10 respondentů (5 %).

Analýza položky č. 10: Co nejčastěji piješ?**Tabulka č. 10: Podíl zdravých a nezdravých nápojů v pitném režimu**

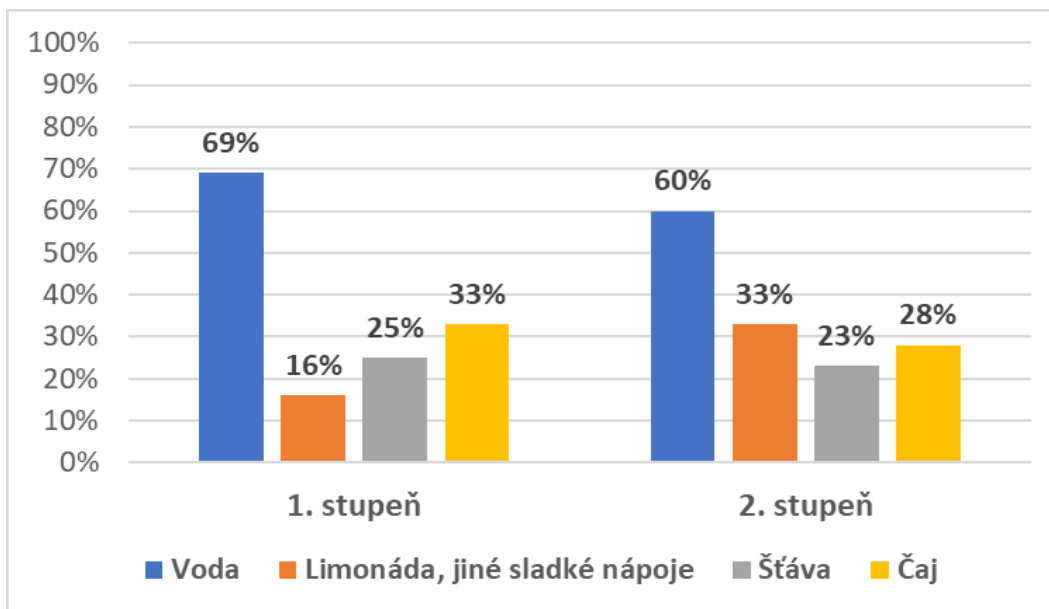
Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vodu	38	75 %	31	63 %	32	68 %	28	53 %
Limonády, sladké nápoje	9	18 %	7	14 %	15	32 %	18	34 %
Šťávu	14	28 %	11	22 %	11	23 %	12	23 %
Čaj	26	51 %	7	14 %	13	28 %	15	28 %
Mléko, kakao	2	4 %	3	6 %	0	0 %	1	2 %
Kávu	0	0 %	0	0 %	1	2 %	2	4 %
Alkohol	0	0 %	0	0 %	0	0 %	1	2 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 10 je zjistit, co žáci základních škol nejčastěji zařazují jako nápoj do svého pitného režimu. Otázka je polouzavřená a respondenti měli volit více odpovědí. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 10, grafická interpretace je znázorněna v grafu 8. Oba stupně základní školy nejvíce volily odpověď: voda (129 respondentů, 65 %). Lze upozorovat, že dívky na prvním stupni zařazují do svého pitného režimu více čaj (26 respondentů, 51 %), než chlapci na prvním stupni (7 respondentů, 14 %) a obě pohlaví druhého stupně (28 respondentů, 28 %). Zároveň na druhém stupni můžeme vidět, že žáci více pijí šťávu (23 respondentů, 23 %) a mají ve svém pitném režimu také zařazeny jiné položky jako: káva (3 respondenti, 3 %) a alkohol (1 respondent, 1 %).

U prvního stupně odpověď **voda** zvolilo: 38 dívek (75 %) a 31 chlapců (63 %), odpověď **limonáda a jiné sladké nápoje** zvolilo: 9 dívek (18 %) a 7 chlapců (14 %), odpověď **šťáva** zvolilo: 14 dívek (28 %) a 11 chlapců (22 %), odpověď **čaj** zvolilo: 26 dívek (51 %) a 7 chlapců (14 %), odpověď **mléko či kakao** zvolili: 2 dívky (4 %) a 3 chlapci (6 %), odpovědi káva a alkohol zvolilo: 0 dívek a 0 chlapců (0 %).

U druhého stupně odpověď **voda** zvolilo: 32 dívek (68 %) a 28 chlapců (53 %), odpověď **limonáda a jiné sladké nápoje** zvolilo: 15 dívek (32 %) a 18 chlapců (34 %),

odpověď **šťáva** zvolilo: 11 dívek (23 %) a 12 chlapců (23 %), odpověď **čaj** zvolilo: 13 dívek (28 %) a 15 chlapců (28 %), odpověď **mléko či kakao** zvolilo: 0 dívek (0 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď kávu zvolila: 1 dívka (2 %) a 2 chlapci (4 %), alkohol zvolilo: 0 dívek (0 %) a 1 chlapec (2 %).



Graf č. 7: Podíl zdravých a nezdravých nápojů v pitném režimu žáků 1. a 2. stupně

Graf č. 7 znázorňuje čtyři nejčastější odpovědi položky č. 10. Jde o poukázání určitých odlišností ve volbě odpovědí respondentů dle navštěvovaných stupňů základní školy. Odlišnost lze vyzorovat zvláště u odpovědi: limonáda a jiné sladké nápoje. U prvního stupně odpověď **voda** zvolilo: 69 respondentů (69 %), odpověď **limonáda a jiné sladké nápoje** zvolilo: 16 respondentů (16 %), odpověď **šťáva** zvolilo: 25 respondentů (25 %), odpověď **čaj** zvolilo: 33 respondentů (33 %).

U druhého stupně odpověď **voda** zvolilo: 60 respondentů (60 %), odpověď **limonáda a jiné sladké nápoje** zvolilo: 33 respondentů (33 %), odpověď **šťáva** zvolilo: 23 respondentů (23 %), odpověď **čaj** zvolilo: 28 respondentů (28 %).

Analýza položky č. 11: Jak často sportuješ?**Tabulka č. 11: Frekvence sportování**

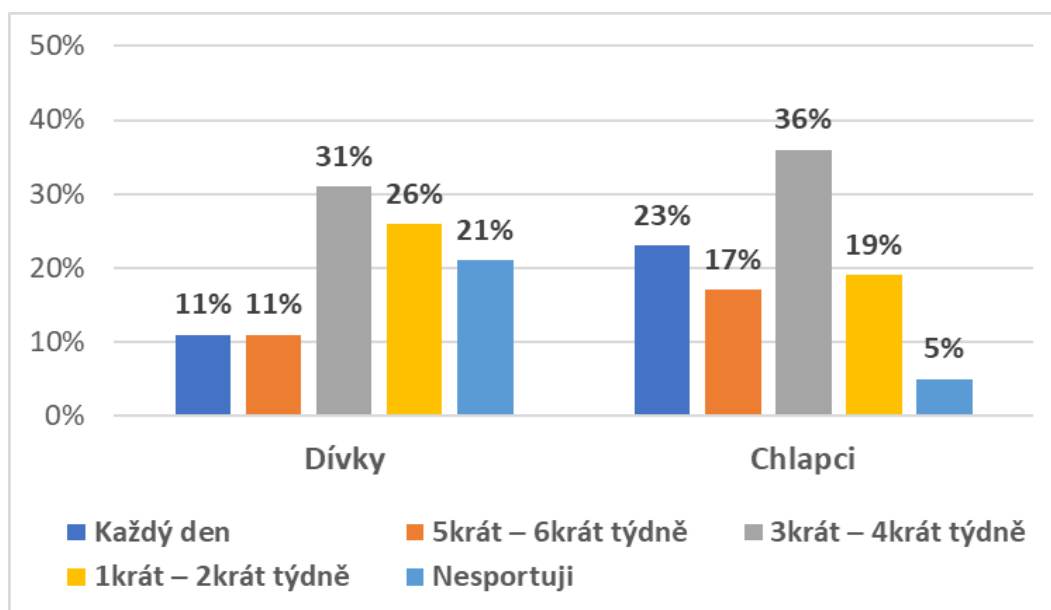
Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Každý den	6	12 %	13	27 %	5	11 %	10	19 %
5x – 6x týdně	5	10 %	8	16 %	6	13 %	9	17 %
3x – 4x týdně	19	37 %	16	33 %	11	23 %	21	40 %
1x – 2x týdně	12	24 %	10	20 %	13	28 %	9	17 %
Nesportuji	9	18 %	1	2 %	12	26 %	4	8 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 11 je zjistit, kolikrát týdně žáci základních škol sportují, popřípadě nesportují. Mohla být zvolena pouze jedna odpověď. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 11, grafická interpretace je znázorněna v grafu 9. Na grafu lze vidět, že odpověď: nesportuji volily častěji dívky (21 respondentů, 21 %) než chlapci (5 respondentů, 5 %). Nejvíce volenou odpovědí bylo: 3x – 4x týdně (67 respondentů, 34 %), nicméně u dívek druhého stupně převažují odpovědi: 1x – 2x týdně (13 respondentů, 28 %) a nesportuji (12 respondentů, 26 %). Zdá se tedy, že dívky na druhém stupni sportují o něco méně než dívky na stupni prvním. Co se týká chlapců, tak tam spíše u druhého stupně frekvence sportování narůstá.

U prvního stupně odpověď **každý den** zvolilo: 6 dívek (12 %) a 13 chlapců (27 %), odpověď **5x – 6x týdně** zvolilo: 5 dívek (10 %) a 8 chlapců (16 %), odpověď **3x – 4x týdně** zvolilo: 19 dívek (37 %) a 16 chlapců (33 %), odpověď **1x – 2x týdně** zvolilo: 12 dívek (24 %) a 10 chlapců (20 %), odpověď **nesportuji** zvolilo: 9 dívek (18 %) a 1 chlapec (2 %).

U druhého stupně odpověď **každý den** zvolilo: 5 dívek (11 %) a 10 chlapců (19 %), odpověď **5x – 6x týdně** zvolilo: 6 dívek (13 %) a 9 chlapců (17 %), odpověď **3x – 4x týdně** zvolilo: 11 dívek (23 %) a 21 chlapců (40 %), odpověď **1x – 2x týdně**

zvolilo: 13 dívek (28 %) a 9 chlapců (17 %), odpověď **nesportuji** zvolilo: 12 dívek (26 %) a 4 chlapci (8 %).



Graf č. 8: Frekvence aktivního sportování u dívek a chlapců základních škol

Graf č. 8 znázorňuje odpovědi na položku č. 10. Jde o poukázání určitých odlišností mezi dívkami a chlapci. Konkrétně graf zobrazuje pravidelnost sportování u dívek a chlapců na základní škole. Odlišnost lze vyzorovat téměř u všech odpovědí. Odpověď **každý den** zvolilo: 11 dívek (11 %) a 23 chlapců (23 %), odpověď **5x – 6x týdně** zvolilo: 11 dívek (11 %) a 17 chlapců (17 %), odpověď **3x – 4x týdně** zvolilo: 30 dívek (31 %) a 37 chlapců (36 %), odpověď **1x – 2x týdně** zvolilo: 25 dívek (26 %) a 19 chlapců (19 %), odpověď **nesportuji** zvolilo: 21 dívek (21 %) a 5 chlapců (5 %).

Analýza položky č. 12: Pokud se věnuješ nějakému sportu pravidelně, napiš jakému, jestliže ne, můžeš otázku přeskočit.

Tato položka je rozdělena na dvě části. První část uvádí výsledky čtyř nejčastějších sportů v tabulce (12) i grafu (9), druhá část zaznamenává ostatní volené sporty v tabulce (13). Protože položka byla otevřená, tak se některé níže uvedené aktivity rozdělily do určitých podskupin: **další míčové hry** – basketbal, volejbal a vybíjená; **sporty s hokejkou** – hokej, hokejbal, pozemní hokej a florbal; **tanec** – street dance, poledance, latinsko-americké tance, mažoretky, zumba; **bojové sporty** – box, kickbox, judo, thibox, MMA. V druhé části jsou pak sporty rozděleny následovně: **raketové a pálkové hry** –

stolní tenis, tenis, badminton, baseball; **adrenalinové sporty** – snowboard, skateboard, horolezectví, BMX freestyle.

Tabulka č. 12: Nejčastěji volené sporty

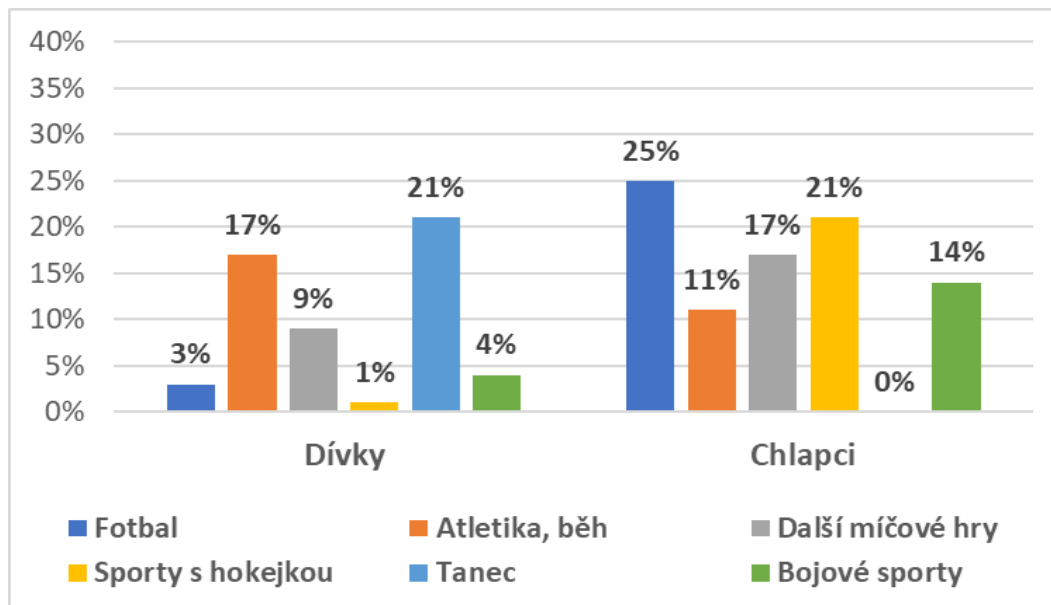
Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Fotbal	1	2 %	10	20 %	2	4 %	16	30 %
Atletika, běh	11	22 %	7	14 %	6	13 %	4	8 %
Další míčové hry	5	10 %	5	10 %	4	9 %	12	23 %
Sporty s hokejkou	1	2 %	10	20 %	0	0 %	11	21 %
Tanec	15	29 %	0	0 %	6	13 %	0	0 %
Bojové sporty	1	2 %	5	10 %	3	6 %	9	17 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

V první části je cílem položky č. 12 zjistit, kterému sportu se žáci základních škol věnují nejvíce. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 12. Lze vypořádat, že u chlapců obou stupňů základní školy převládá fotbal a sporty s hokejkou, s tím že na druhém stupni se přidávají také další míčové hry a bojové sporty. U dívek je věnována pozornost nejvíce atletice, běhu a tanci, nicméně na druhém stupni je vidět určitý procentuální pokles.

U prvního stupně odpověď **fotbal** zvolili následující respondenti: 1 dívka (2 %) a 10 chlapců (20 %). Odpověď **atletika, běh** zvolilo: 11 dívek (22 %) a 7 chlapců (14 %). Odpověď **další míčové hry** zvolilo: 5 dívek (10 %) a 5 chlapců (10 %). Odpověď **sporty s hokejkou** zvolila: 1 dívka (2 %) a 10 chlapců (20 %). Odpověď **tanec** zvolilo: 15 dívek (29 %) a 0 chlapců (0 %). Odpověď **bojové sporty** zvolila 1 dívka (2 %) a 5 chlapců (10 %).

U druhého stupně odpověď **fotbal** zvolili následující respondenti: 2 dívky (4 %) a 16 chlapců (30 %). Odpověď **atletika, běh** zvolili: 6 dívek (13 %) a 4 chlapci (8 %).

Odpověď **další míčové hry** zvolili: 4 dívky (9 %) a 12 chlapců (23 %). Odpověď **sporty s hokejkou** zvolilo: 0 dívek (0 %) a 11 chlapců (21 %). Odpověď **tanec** zvolilo: 6 dívek (13 %) a 0 chlapců (0 %). Odpověď **bojové sporty** zvolili 3 dívky (6 %) a 9 chlapců (17 %).



Graf č. 9: Nejčastěji volené sporty u dívek a chlapců základních škol

Graf č. 9 znázorňuje odpovědi na položku č. 11 a poukazuje na určité odlišnosti mezi dívkami a chlapci. Jsou tak zobrazeny druhy sportů, které respondenti nejčastěji vykonávají. Rozdílnost odpovědí se vyskytuje nejvíce u: tance, fotbalu a sportů s hokejkou. Odpověď **fotbal** zvolili 3 dívky (3 %) a 26 chlapců (25 %). Odpověď **atletika, běh** zvolilo: 17 dívek (17 %) a 11 chlapců (11 %). Odpověď **další míčové hry** zvolilo: 9 dívek (9 %) a 17 chlapců (17 %). Odpověď **sporty s hokejkou** zvolila: 1 dívka (1 %) a 21 chlapců (21 %). Odpověď **tanec** zvolilo: 21 dívek (21 %) a 0 chlapců (0 %). Odpověď **bojové sporty** zvolili: 4 dívky (4 %) a 14 chlapců (14 %).

Tabulka 13: Ostatní volené sporty

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Raketové a pálkové hry	2	4 %	4	8 %	1	2 %	3	6 %
Adrenalinové sporty	2	4 %	5	10 %	1	2 %	1	2 %
Jezdectví	4	8 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Gymnastika	6	12 %	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Silové sporty	1	2 %	1	2 %	1	2 %	4	8 %
Plavání	1	2 %	4	8 %	0	0 %	1	2 %
Kuželky	2	4 %	0	0 %	3	6 %	0	0 %
Lyžování	2	4 %	1	2 %	1	2 %	0	0 %
Brusle	1	2 %	1	2 %	1	2 %	0	0 %
Střelba	1	2 %	1	2 %	0	0 %	1	2 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

V tabulce č. 13 se ukázalo, že **raketové a pálkové hry, adrenalinové sporty a silové sporty** zvolila obě pohlaví prvního a druhého stupně. U dalších sportů se vždy našla alespoň jedna skupina, která si určitý sport nevybrala. **Jezdectví a gymnastiku** zvolily pouze dívky prvního stupně (10 respondentů, 20 %). **Plavání a střelbu** na prvním stupni zvolila obě pohlaví (7 respondentů, 7 %), ale na stupni druhém pouze chlapci (2 respondenti, 4 %). **Kuželky** zvolily pouze dívky prvního (2 respondenti, 2 %) a druhého stupně (3 respondenti, 3 %). **Lyžování a brusle** se vyskytlo u obou pohlaví prvního stupně (5 respondentů, 5 %) a u dívek druhého stupně (2 respondenti, 4 %).

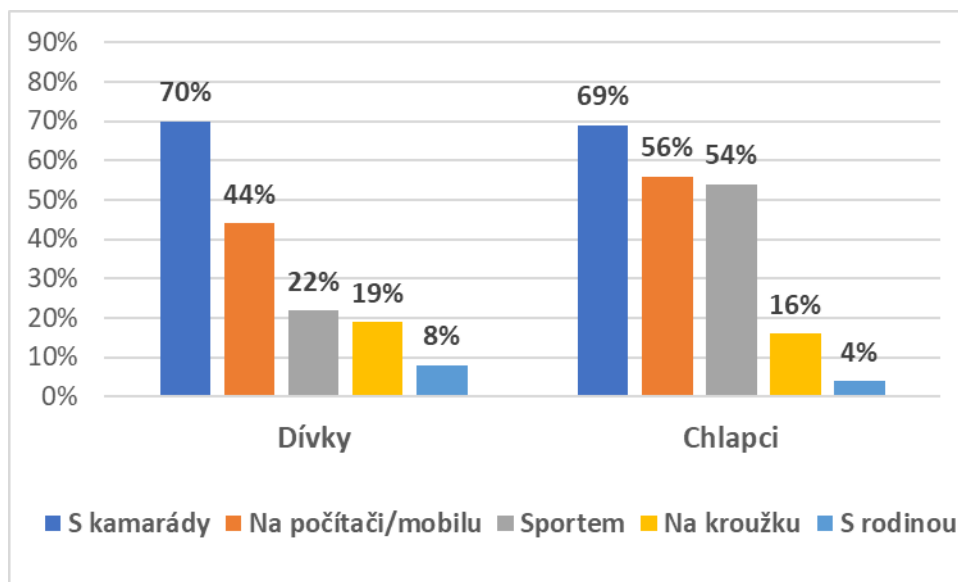
Analýza položky č. 13: Jak nejradyji trávíš svůj volný čas?**Tabulka 14: Nejoblíbenější aktivity volného času**

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
S kamarády	33	65 %	30	61 %	36	77 %	38	72 %
Na počítači či mobilu	25	49 %	24	49 %	18	38 %	31	58 %
Sportem	11	22 %	24	49 %	11	23 %	29	55 %
Na kroužku	15	29 %	7	14 %	4	9 %	9	17 %
S rodinou	6	12 %	3	6 %	2	4 %	1	2 %
Četbou	3	6 %	0	0 %	2	4 %	3	6 %
Odpočinkem či relaxací	2	4 %	1	2 %	0	0 %	4	8 %
S partnerem či partnerkou	1	2 %	0	0 %	2	4 %	1	2 %
Kreativními činnostmi	1	2 %	0	0 %	2	4 %	0	0 %
S mazlíčkem	1	2 %	0	0 %	2	4 %	0	0 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 13 je zjistit, jak žáci základních škol tráví nejradyji svůj volný čas. Tato otázka je polouzavřená a bylo možné zvolit více odpovědí. První čtyři možnosti (s kamarády, na počítači/mobilu, sportem, na kroužku) byly v rámci dotazníku a zbylých šest si žáci dopsali sami. V tabulce odděleno zvýrazněnou čarou. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 14. Lze vyzorovat, že nejvíce dominuje trávení času s kamarády. U dívek se zjistilo, že jejich další oblíbenou činností ve volném čase je aktivita na počítači či mobilu. Kdežto u chlapců jde vidět, že je pro ně další oblíbenou aktivitou sice také činnost na počítači či mobilu, ale zároveň aktivitu vyvažují sportovní činnostmi.

U prvního stupně odpověď **s kamarády** zvolilo: 33 dívek (65 %) a 30 chlapců (61 %), odpověď **na počítači/mobilu** zvolilo: 25 dívek (49 %) a 24 chlapců (49 %), odpověď **sportem** zvolilo: 11 dívek (22 %) a 24 chlapců (49 %), odpověď **na kroužku** zvolilo: 15 dívek (29 %) a 7 chlapců (14 %), odpověď **s rodinou** zvolilo: 6 dívek (12 %) a 3 chlapci (6 %), odpověď **čtením** zvolili: 3 dívky (2 %) a 0 chlapců (0 %), odpověď **odpočinkem/relaxací** zvolili: 2 dívky (4 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď **s partnerem/partnerkou** zvolila: 1 dívka (2 %) a 0 chlapců (0 %), odpověď **kreativními činnostmi** zvolila: 1 dívka (2 %) a 0 chlapců (0 %), odpověď **s mazlíčkem** zvolila 1 dívka (2 %) a 0 chlapců (0 %).

U druhého stupně odpověď **s kamarády** zvolilo: 36 dívek (77 %) a 38 chlapců (72 %), odpověď **na počítači/mobilu** zvolilo: 18 dívek (38 %) a 31 chlapců (58 %), odpověď **sportem** zvolilo: 11 dívek (23 %) a 29 chlapců (55 %), odpověď **na kroužku** zvolili: 4 dívky (9 %) a 9 chlapců (17 %), odpověď **s rodinou** zvolili: 2 dívky (4 %) a 3 chlapci (6 %), odpověď **čtením** zvolilo: 0 dívek (0 %) a 4 chlapci (8 %), odpověď **odpočinkem/relaxací** zvolili: 2 dívky (4 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď **s partnerem/partnerkou** zvolili: 2 dívky (4 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď **kreativními činnostmi** zvolili: 2 dívky (4 %) a 0 chlapců (0 %), odpověď **s mazlíčkem** zvolili 2 dívky (4 %) a 0 chlapců (0 %).



Graf č. 10: Nejoblíbenější aktivity volného času u dívek a chlapců základních škol

Graf č. 10 znázorňuje odpovědi na položku č. 12 a poukazuje na určité odlišnosti mezi dívkami a chlapci. Jsou zobrazeny nejčastěji volené aktivity volného času, které respondenti dělají nejraději. Rozdílnost odpovědí se vyskytuje nejvíce u: trávení volného času na **počítači či mobilu** a trávení volného času **sportem**. Odpověď **s kamarády** zvolilo: 69 dívek (70 %) a 68 chlapců (69 %), odpověď **na počítači/mobilu** zvolilo: 43 dívek (44 %) a 55 chlapců (56 %), odpověď **sportem** zvolilo: 22 dívek (22 %) a 53 chlapců (54 %), odpověď **na kroužku** zvolilo: 19 dívek (19 %) a 16 chlapců (16 %), odpověď **s rodinou** zvolilo: 8 dívek (8 %) a 4 chlapci (4 %).

Analyza položky č. 14: V kolik hodin většinou chodíváš spát?

Tabulka č. 15: Doba usínání

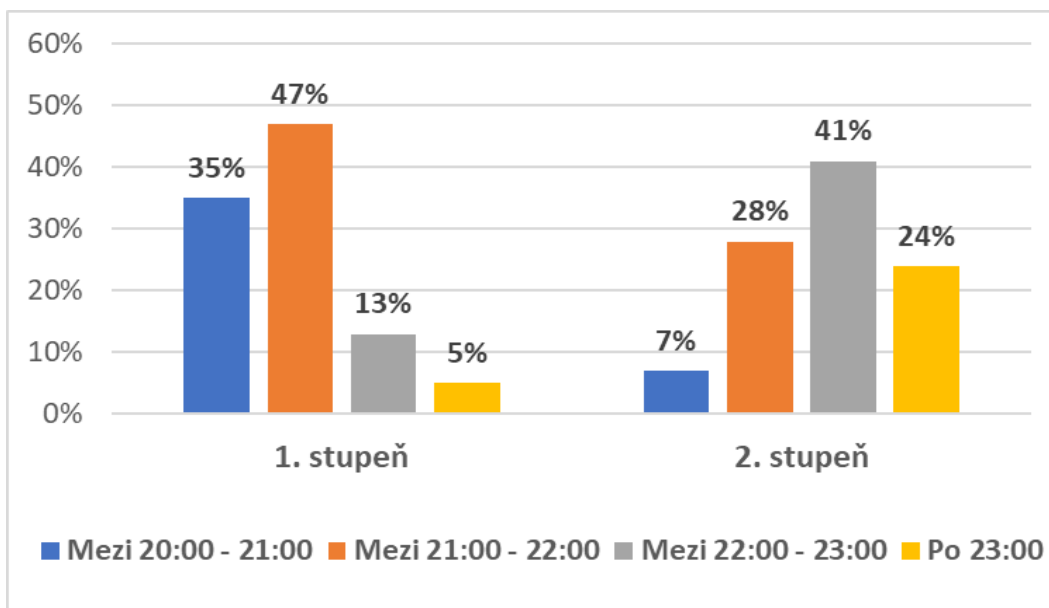
Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Mezi 20:00 – 21:00	16	31 %	19	39 %	2	4 %	5	9 %
Mezi 21:00 – 22:00	24	47 %	23	47 %	13	28 %	15	28 %
Mezi 22:00 – 23:00	10	20 %	3	6 %	24	51 %	17	32 %
Po 23:00	1	2 %	4	8 %	8	17 %	16	30 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 14 je zjistit, v jakých časech žáci základních škol chodívají většinou spát. Respondenti mohli zvolit jednu z odpovědí. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 15. Doba usínání se u obou stupňů základní školy v celku odlišuje. Můžeme vysledovat, že na prvním stupni žáci chodívají častěji spát v dřívějším čase než žáci na druhém stupni.

U prvního stupně odpověď **mezi 20:00 – 21:00** zvolilo: 16 dívek (31 %) a 19 chlapců (39 %), odpověď **mezi 21:00 – 22:00** zvolilo: 24 dívek (47 %) a 23 chlapců

(47 %), odpověď **mezi 22:00 – 23:00** zvolilo: 10 dívek (20 %) a 3 chlapci (6 %), odpověď **po 23:00** zvolila: 1 dívka (2 %) a 4 chlapci (8 %).

U druhého stupně odpověď **mezi 20:00 – 21:00** zvolili: 2 dívky (4 %) a 5 chlapců (9 %), odpověď **mezi 21:00 – 22:00** zvolilo: 13 dívek (28 %) a 15 chlapců (28 %), odpověď **mezi 22:00 – 23:00** zvolilo: 24 dívek (51 %) a 17 chlapců (32 %), odpověď **po 23:00** zvolilo: 8 dívek (17 %) a 16 chlapců (30 %).



Graf č. 11: Doba usínání žáků 1. a 2. stupně

Graf č. 11 znázorňuje čtyři nejčastější odpovědi položky č. 14. Jde o poukázání určitých odlišností ve volbě odpovědí respondentů dle navštěvovaných stupňů základní školy. Doba usínání se dle grafu odlišuje u všech odpovědí. U prvního stupně odpověď **mezi 20:00 – 21:00** zvolilo: 35 respondentů (35 %), odpověď **mezi 21:00 – 22:00** zvolilo: 47 respondentů (47 %), odpověď **mezi 22:00 – 23:00** zvolilo: 13 respondentů (13 %), odpověď **po 23:00** zvolilo: 5 respondentů (5 %).

U druhého stupně odpověď **mezi 20:00 – 21:00** zvolilo: 7 respondentů (7 %), odpověď **mezi 21:00 – 22:00** zvolilo: 28 respondentů (28 %), odpověď **mezi 22:00 – 23:00** zvolilo: 41 respondentů (41 %), odpověď **po 23:00** zvolilo: 24 respondentů (24 %).

Analýza položky č. 15: Jak bys popsal/a svůj den?

U položky č. 15 se kvůli délce odpovědí, zapsala do tabulky pouze čísla, která jsou k nim následně přiřazena.

- č. 1: Mám toho tolik, že nic nestíhám a vyčerpává mě to.
- č. 2: Mám spoustu činností, ale vůbec se nenudím a baví mě to.
- č. 3: Někdy mám co dělat, ale někdy se nudím.
- č. 4: Nemám žádné aktivity, které by mě bavily a nudím se.

Tabulka č. 16: Režim dne

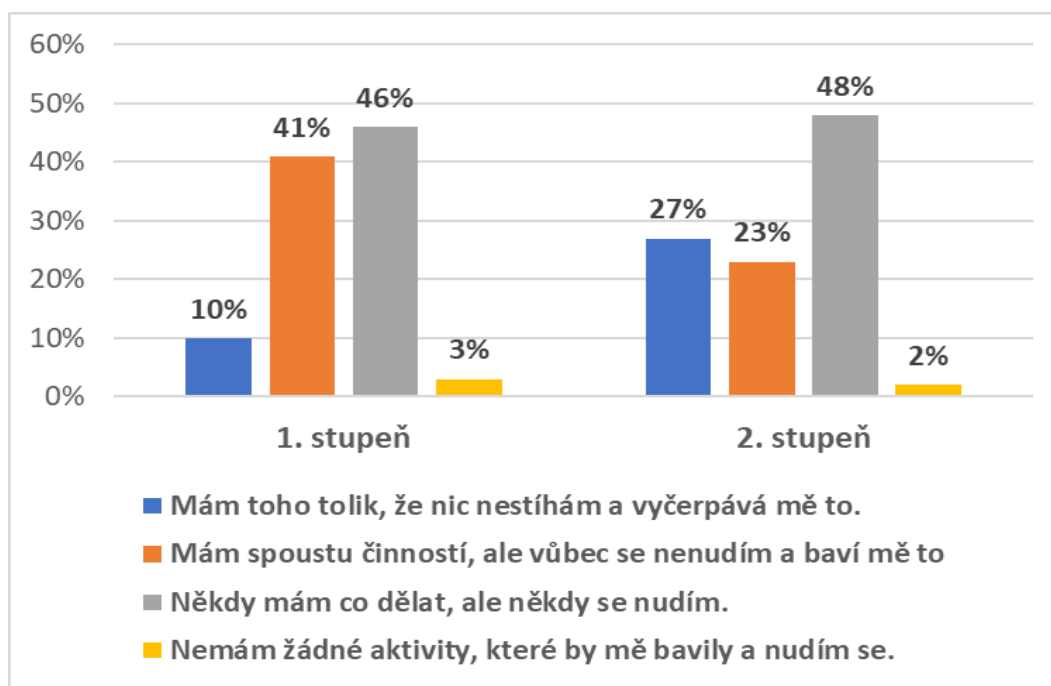
Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
č. 1	6	12 %	4	8 %	12	26 %	15	28 %
č. 2	16	31 %	25	51 %	8	17 %	15	28 %
č. 3	27	53 %	19	39 %	26	55 %	22	42 %
č. 4	2	4 %	1	2 %	1	2 %	1	2 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 15 je zjistit, jak žáci základních škol vidí svůj režim dne. Byla možnost zvolit jednu ze čtyř variant, které by měly přiblížit, zda v režimu dne převládá spokojenost, nespokojenost či kombinace obojího. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 16. Nejčastější volbou byla odpověď: někdy mám co dělat, ale někdy se nudím. Za první stupeň lze ale vyzorovat, že chlapci nejvíce odpovídali: mám spoustu činností, ale vůbec se nenudím a baví mě to.

U prvního stupně odpověď **mám toho tolik, že nic nestíhám a vyčerpává mě to** zvolilo: 6 dívek (12 %) a 4 chlapci (8 %). Odpověď **mám spoustu činností, ale vůbec se nenudím a baví mě to** zvolilo: 16 dívek (31 %) a 25 chlapců (51 %). Odpověď **někdy mám co dělat, ale někdy se nudím** zvolilo: 27 dívek (53 %) a 19 chlapců (39 %). Odpověď **nemám žádné aktivity, které by mě bavily a nudím se** zvolilo: 2 dívky (4 %) a 1 chlapec (2 %).

U druhého stupně odpověď **mám toho tolik, že nic nestíhám a vyčerpává mě to** zvolilo: 12 dívek (26 %) a 15 chlapců (28 %). Odpověď **mám spoustu činností, ale vůbec se nenudím a baví mě to** zvolilo: 8 dívek (17 %) a 15 chlapců (28 %). Odpověď **někdy mám co dělat, ale někdy se nudím** zvolilo: 26 dívek (55 %) a 22 chlapců (42 %).

Odpověď **nemám žádné aktivity, které by mě bavily a nudím se** zvolila: 1 dívka (2 %) a 1 chlapec (2 %).



Graf č. 12: Režim dne žáků 1. a 2. stupně

Graf č. 12 znázorňuje odpovědi položky č. 15. Jde o poukázání určitých odlišností ve volbě odpovědí respondentů dle navštěvovaných stupňů základní školy. Nejvíce se rozdílnost vyskytuje u dvou odpovědí. První odlišnou odpovědí je: **Mám toho tolik, že nic nestíhám a vyčerpává mě to**. Druhou odlišnou odpovědí je: **Mám spoustu činností, ale vůbec se nenudím a baví mě to**.

U prvního stupně odpověď **mám toho tolik, že nic nestíhám a vyčerpává mě to** zvolilo: 10 respondentů (10 %). Odpověď **mám spoustu činností, ale vůbec se nenudím a baví mě to** zvolilo: 41 respondentů (41 %). Odpověď **někdy mám co dělat, ale někdy se nudím** zvolilo: 46 respondentů (46 %). Odpověď **nemám žádné aktivity, které by mě bavily a nudím se** zvolili: 3 respondenti (3 %).

U druhého stupně odpověď **mám toho tolik, že nic nestíhám a vyčerpává mě to** zvolilo: 27 respondentů (27 %). Odpověď **mám spoustu činností, ale vůbec se nenudím a baví mě to** zvolilo: 23 respondentů (23 %). Odpověď **někdy mám co dělat, ale někdy se nudím** zvolilo: 48 respondentů (48 %). Odpověď **nemám žádné aktivity, které by mě bavily a nudím se** zvolili: 2 respondenti (2 %).

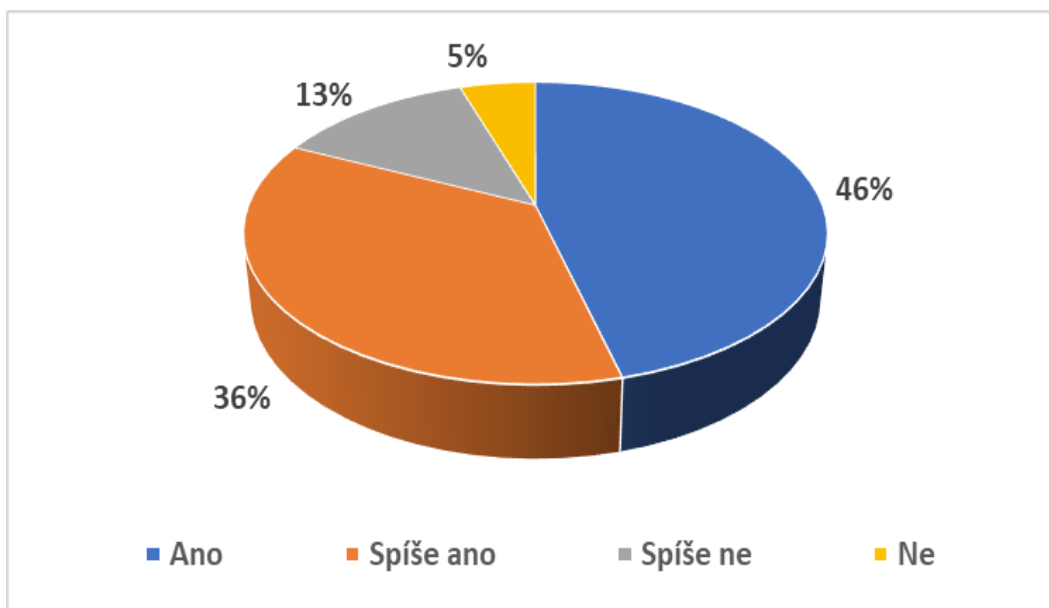
Analýza položky č. 16: Cítíš se ve svém životě spokojený/á a šťastný/á?**Tabulka č. 17: Spokojenost s vlastním životem**

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	20	39 %	32	65 %	16	34 %	24	45 %
Spíše ano	21	41 %	12	25 %	18	38 %	21	40 %
Spíše ne	7	14 %	3	6 %	8	17 %	7	13 %
Ne	3	6 %	2	4 %	5	11 %	1	2 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 16 je zjistit, jak jsou žáci základních škol spokojeni se svým životem. Mohla být zvolena pouze jedna odpověď. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 17. Za vhodné odpovědi lze považovat: ano a spíše ano, respondenti tím dali najevo, že jsou s jejich životem, ač více či méně spokojeni. U odpovědi spíše ano se předpokládá, že mohl být žák zrovna v horším rozpoložení, než normálně bývá. Chlapci obou stupňů volili vícekrát odpověď ano nežli dívky. Každopádně u prvního i druhého stupně převládají kladné odpovědi.

U prvního stupně odpověď **ano** zvolilo: 20 dívek (39 %) a 32 chlapců (65 %), odpověď **spíše ano** zvolilo: 21 dívek (41 %) a 12 chlapců (25 %), odpověď **spíše ne** zvolilo: 7 dívek (14 %) a 3 chlapci (6 %), odpověď **ne** zvolili: 3 dívky (6 %) a 2 chlapci (4 %).

U druhého stupně odpověď **ano** zvolilo: 16 dívek (34 %) a 24 chlapců (45 %), odpověď **spíše ano** zvolilo: 18 dívek (38 %) a 21 chlapců (40 %), odpověď **spíše ne** zvolilo: 8 dívek (17 %) a 7 chlapců (13 %), odpověď **ne** zvolilo: 5 dívek (11 %) a 1 chlapec (2 %).



Graf č. 13: Spokojenost s životem u žáků základních škol

V grafu č. 13 je znázorněna položka č. 16, v níž jde o poukázání na celkově získané výsledky od žáků základních škol. Odpověď **ano** zvolilo: 92 respondentů (46 %), odpověď **spíše ano** zvolilo: 72 respondentů (36 %), odpověď **spíše ne** zvolilo: 25 respondentů (13 %), odpověď **ne** zvolilo: 11 respondentů (5 %).

Analýza položky č. 17: Je něco, z čeho míváš strach nebo tě to stresuje?

Tabulka č. 18: Výskyt stresového faktoru

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	32	63 %	21	43 %	31	66 %	30	57 %
Ne	19	37 %	28	57 %	16	34 %	23	43 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 17 je zjistit, zda existuje něco, co žáka základní školy stresuje nebo z toho má strach. Mohla být zvolena pouze jedna odpověď. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 18. Z výsledků lze vyzorovat, že u všech žáků existuje nějaký stresový faktor. Až na chlapce prvního stupně odpověď ano vybralo více respondentů než odpověď ne.

U prvního stupně odpověď **ano** zvolilo: 32 dívek (63 %) a 21 chlapců (43 %), odpověď **ne** zvolilo: 19 dívek (37 %) a 28 chlapců (57 %).

U druhého stupně odpověď **ano** zvolilo: 31 dívek (66 %) a 30 chlapců (57 %), odpověď **ne** zvolilo: 16 dívek (34 %) a 23 chlapců (43 %).

Analýza položky č. 18: Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a ano, napiš, co tě stresuje.

Tabulka č. 19: Druh stresového faktoru

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Škola	12	24 %	9	18 %	20	43 %	19	36 %
Osobní selhání	2	4 %	1	2 %	5	11 %	7	13 %
Lidské vztahy	6	12 %	1	2 %	3	6 %	2	4 %
Rodina	2	4 %	3	6 %	4	9 %	1	2 %
Zvíře, hmyz	2	4 %	4	8 %	2	4 %	0	0 %
Tma, strašidla	2	4 %	4	8 %	1	2 %	1	2 %
Zdraví	1	2 %	1	2 %	1	2 %	2	4 %
Všechno	0	0 %	0	0 %	3	6 %	1	2 %
Vzhled	0	0 %	0	0 %	2	4 %	0	0 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 18 je zjistit, který stresový faktor se vyskytuje v životě žáka základní školy. Tato otázka byla otevřená a sloužila pouze respondentům, kteří v položce č. 17 zvolili odpověď **ano**. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 19.

U prvního stupně odpověď **škola** zvolilo: 12 dívek (24 %) a 9 chlapců (18 %), odpověď **osobní selhání** zvolili: 2 dívky (4 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď **lidské vztahy** zvolilo: 6 dívek (12 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď **rodina** zvolili: 2 dívky (4 %) a 3 chlapci (6 %), odpověď **zvíře, hmyz** zvolili: 2 dívky (4 %) a 4 chlapci (8 %), odpověď

tma, strašidla zvolili: 2 dívky (4 %) a 4 chlapci (8 %), odpověď **zdraví** zvolila: 1 dívka (2 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď **všechno** zvolilo: 0 dívek (0 %) a 0 chlapců (0 %), odpověď **vzhled** zvolilo: 0 dívek (0 %) a 0 chlapců (0 %).

U druhého stupně odpověď **škola** zvolilo: 20 dívek (43 %) a 19 chlapců (36 %), odpověď **osobní selhání** zvolili: 5 dívek (11 %) a 7 chlapců (13 %), odpověď **lidské vztahy** zvolili: 3 dívky (6 %) a 2 chlapci (4 %), odpověď **rodina** zvolili: 4 dívky (9 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď **zvíře, hmyz** zvolili: 2 dívky (4 %) a 0 chlapců (0 %), odpověď **tma, strašidla** zvolila: 1 dívka (2 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď **zdraví** zvolila: 1 dívka (2 %) a 2 chlapci (4 %), odpověď **všechno** zvolili: 3 dívky (6 %) a 1 chlapec (2 %), odpověď **vzhled** zvolili: 2 dívky (4 %) a 0 chlapců (0 %).

Analýza položky č. 19: Jak často býváš přes den na mobilu, počítači nebo na jiných herních elektronických přístrojích?

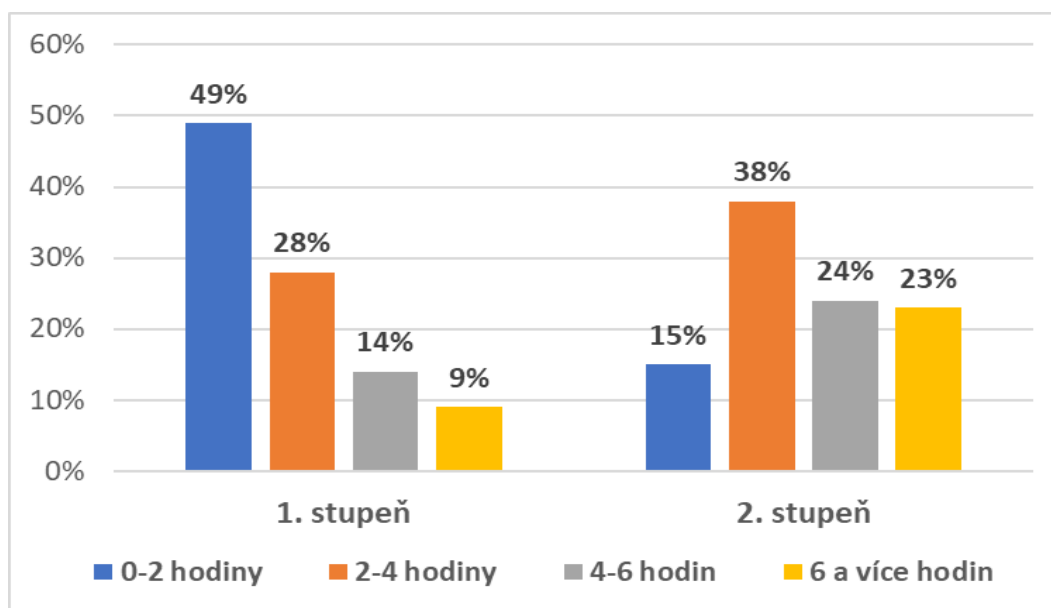
Tabulka č. 20: Věnovaný čas herním elektronickým přístrojům

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
0–2 hodiny	23	45 %	26	53 %	4	9 %	11	21 %
2–4 hodiny	14	28 %	14	29 %	19	40 %	19	36 %
4–6 hodin	10	20 %	4	8 %	12	26 %	12	23 %
6 a více hodin	4	8 %	5	10 %	12	26 %	11	21 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 19 je zjistit, kolik času žáci základních škol věnují aktivitě na mobilu, počítači či jiných herních elektronických přístrojích. Respondenti si mohli zvolit jednu odpověď. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 20. Na prvním stupni lze vidět, že se žáci většinou drží na 0–4 hodinách, s tím že větší část zvolila 0–2 hodiny. Na druhém stupni žáci většinou zvolili 2–4 hodiny, ale velká část též zvolila 4–6 hodin a 6 a více hodin.

U prvního stupně odpověď **0–2 hodiny** zvolilo: 23 dívek (45 %) a 26 chlapců (53 %), odpověď **2–4 hodiny** zvolilo: 14 dívek (28 %) a 14 chlapců (29 %), odpověď **4–6 hodin** zvolilo: 10 dívek (20 %) a 4 chlapci (8 %), odpověď **6 a více hodin** zvolili: 4 dívky (8 %) a 5 chlapců (10 %).

U druhého stupně odpověď **0–2 hodiny** zvolili: 4 dívky (9 %) a 11 chlapců (21 %), odpověď **2–4 hodiny** zvolilo: 19 dívek (40 %) a 19 chlapců (36 %), odpověď **4–6 hodin** zvolilo: 12 dívek (26 %) a 12 chlapců (23 %), odpověď **6 a více hodin** zvolilo: 12 dívek (26 %) a 11 chlapců (21 %).



Graf č. 14: Věnovaný čas herním elektronickým přístrojům u žáků 1. a 2. stupně

Graf č. 14 znázorňuje odpovědi položky č. 19. Jde o poukázání určitých odlišností ve volbě odpovědí respondentů dle navštěvovaných stupňů základní školy. Rozdílnost se vyskytuje téměř u všech odpovědí. U prvního stupně odpověď **0–2 hodiny** zvolilo: 49 respondentů (49 %), odpověď **2–4 hodiny** zvolilo: 28 respondentů (28 %), odpověď **4–6 hodin** zvolilo: 14 respondentů (14 %), odpověď **6 a více hodin** zvolilo: 9 respondentů (9 %).

U druhého stupně odpověď **0–2 hodiny** zvolilo: 15 respondentů (15 %), odpověď **2–4 hodiny** zvolilo: 38 respondentů (38 %), odpověď **4–6 hodin** zvolilo: 24 respondentů (24 %), odpověď **6 a více hodin** zvolilo: 23 respondentů (23 %).

Analýza položky č. 20: Máš pocit, že tě hry nebo psaní si s přáteli zdržují od spánku a pak jsi druhý den unavený?

Tabulka č. 21: Vliv her nebo psaní si s přáteli na spánek

Odpověď	1. stupeň				2. stupeň			
	Dívky		Chlapci		Dívky		Chlapci	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	13	25 %	12	25 %	17	36 %	23	43 %
Ne	38	75 %	37	75 %	30	64 %	30	57 %
Celkem	51	100 %	49	100 %	47	100 %	53	100 %

Cílem položky č. 20 je zjistit, zda si žáci základních škol myslí, že je hry nebo psaní si s přáteli nutí být déle vzhůru a omezuje je to ve spánku. Mohla být zvolena pouze jedna odpověď. Výsledky jsou zaznamenány v tabulce č. 21. Celkový výsledek poukazuje, že většina žáků základních škol nemá pocit negativního vlivu her či psaní si s přáteli na spánek. U žáků druhého stupně lze ale vyzorovat, hlavně u chlapců, že více pocítují negativní vliv her či psaní si s přáteli.

U prvního stupně odpověď **ano** zvolilo: 13 dívek (25 %) a 12 chlapců (25 %), odpověď **ne** zvolilo: 38 dívek (75 %) a 37 chlapců (75 %).

U druhého stupně odpověď **ano** zvolilo: 17 dívek (36 %) a 23 chlapců (43 %), odpověď **ne** zvolilo: 30 dívek (64 %) a 30 chlapců (57 %).

7.4 Vyhodnocení výzkumných otázek

Výsledky výzkumu nám pomohly analyzovat životní styl u 200 žáků základních škol. Jednalo se o 1. a 2. stupeň, u nichž byly vybrány třídy: 3., 5., 7. a 9. Zjistili jsme, jakou cestu si pro své zdraví volí většina respondentů. Následně si tedy vyhodnotíme výzkumné otázky, které byly z cílů šetření odvozeny na počátku celého výzkumu.

7.4.1 VO1: Zajímají se žáci základních škol o zdravý životní styl?

Cílem první výzkumné otázky bylo zjistit, zda se žáci základních škol zajímají o zdravý životní styl. Sloužily k tomu položky 3–5. Položka 3 přibližovala konkrétní zájem o zdravý životní styl jednotlivých žáků 1. a 2. stupně. Na základě výsledků bylo dospěno k závěru, že více než polovina respondentů se o něj zajímá, což zahrnuje dívky i chlapce za oba stupně základní školy. Nejvíce kladných odpovědí však zodpověděli chlapci 1. stupně

(65 %). Další častou odpovědí, hlavně u dívek 1. (41 %) a 2. (36 %) stupně bylo: nepřemýšlel/a jsem o tom. Tím dali respondenti najevo, že o zdravém životním stylu nemuseli vlastně ani nikdy uvažovat. Pozitivní je, že nejméně žáci odpovídali ne (11 %), tedy že se o zdravý životní styl nezajímají.

Položka 4 nám umožnila získat náhled, co žáci 1. a 2. stupně považují za nejdůležitější pro své zdraví. Obě pohlaví za každý stupeň nejvíce volili odpověď: jíst zdravé potraviny, sportovat a pečovat o své zdraví. Znamená to, že tito respondenti vědí, co dělat pro své zdraví. Nejvíce tuto odpověď vybíraly dívky 2. stupně (72 %). Jestliže bychom za vhodnou odpověď považovali také: jíst zdravé potraviny a sportovat, tak by výsledky dopadly následovně. Chlapci 1. stupně odpověděli z 98 % správně, dívky 1. stupně odpověděly z 87 % správně, dívky 2. stupně odpověděly z 83 % správně a chlapci 2. stupně odpověděli z 81 % správně. Znamenalo by to, že žáci prvního stupně dopadli o něco lépe než druhý stupeň. Nicméně vidíme, že více než 80 % respondentů za oba stupně se o zdravý životní styl zajímají.

Položka 5 zkoumala sebehodnocení žáků 1. a 2. stupně. Respondenti se mohli vyjádřit pomocí známky, jak vnímají postoj k vlastnímu zdraví. Bylo možné zvolit známky 1–5, s tím že známky měly stejnou hodnotu jako ve škole. Nejčastěji se žáci hodnotili známkou 2, a to nejvíce chlapci 1. stupně (51 %). Známkou 1 si nejčastěji daly dívky na 1. stupni (37 %). Když bychom známky 1 a 2 považovali za nejvhodnější odpovědi, tak by výsledky dopadly následovně. Dívky 1. stupně se hodnotí z 80 % kladně, chlapci 1. stupně se hodnotí z 69 % kladně, chlapci 2. stupně se hodnotí z 57 % kladně a dívky 2. stupně se hodnotí z 53 % kladně. Zámka 3 značí průměrné sebehodnocení, což nejvíce volili dívky a chlapci 2. stupně (30 %). Zámka 4 a 5 poukazuje na negativní sebehodnocení, jenž na 1. stupni zvolily pouze 2 % dívek a 8 % chlapců, za 2. stupeň pak 17 % dívek a 13 % chlapců. Celkově má tedy lepší sebehodnocení 1. stupeň, a to jak dívky, tak chlapci.

7.4.2 VO2: Stravují se žáci základních škol pětkrát denně?

Výzkumná otázka 2 nám pomohla zjistit, zda se žáci základních škol stravují pětkrát denně, sloužila k tomu položka 6. Respondenti měli na výběr odpovědi: snídane, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina a večeře. Bylo pouze na nich, kolik odpovědí zvolí, tedy podle toho, jak to souhlasí s jejich stravovacím režimem. Jestliže vezmeme v potaz větší procento hlasů (65 % a výše), tak dívky 1. stupně zařazují do svého stravování: snídani (77 %), dopolední svačinu (67 %), oběd (92 %) a večeři (92 %). Chlapci 1. stupně do svého stravování zařazují: snídani (80 %), oběd (94 %) a večeři

(94 %). Dívky 2. stupně do svého stravování zařazují: dopolední svačinu (68 %), oběd (79 %) a večeři (94 %). Chlapci 2. stupně zařazují do svého stravování: snídani (74 %), dopolední svačinu (76 %), oběd (87 %) a večeři (94 %).

Nejlepší výsledky se tak ukazují u chlapců 2. stupně a hned za nimi u dívek 1. stupně. Lze jednoznačně vypořádat, že nejmenší problém bývá s obědem a večeří. Největší potíže se vyskytují u odpolední svačiny, která bývá do stravování nejméně zařazována. Celkově se dospělo k závěru, že se žáci spíše pětkrát denně nestravují.

7.4.3 VO3: Je jídelníček žáka základní školy složen spíše ze zdravých nežli nezdravých potravin?

Výzkumná otázka 3 nám pomohla zjistit, zda jídelníček žáka základní školy je složen spíše ze zdravých nežli nezdravých potravin. Sloužily k tomu položky 7–9, jež zkoumaly podíl ovoce, zeleniny, sladkostí a jiných nezdravých potravin na jídelníčku žáka základní školy. Položka 7 zkoumala, jak často žáci 1. a 2. stupně jedí sladkosti a jiné nezdravé potraviny. Za nejméně akceptovatelnou odpověď považujeme, že jedinci jedí tyto potraviny každý den. Tuto odpověď zvolilo: 26 % dívek 1. a 2. stupně, 23 % chlapců 2. stupně a 16 % chlapců 1. stupně. Odpověď každý druhý den zvolilo: 33 % chlapců a dívek 2. stupně a 27 % chlapců a dívek 1. stupně. Nejlepší možnou odpovědí bylo: méně než každý druhý den či nejím žádné sladkosti a nezdravé potraviny. U dívek a chlapců 1. stupně se tyto odpovědi pohybovaly téměř u poloviny (52 %) respondentů, u 2. stupně se procento odpovědí pohybovalo u 43 %.

Položka 8 poukázala, jak často žáci 1. a 2. stupně jedí ovoce. Nejčastěji respondenti odpovídali, že každý den. U 1. stupně se tato odpověď pohybovala na 61 % a u 2. stupně na 51 %. Každý druhý den pak dívky 1. stupně a dívky i chlapci 2. stupně jedí ovoce z 28 % a chlapci 1. stupně z 18 %. Nejlepší možné varianty tak byly každý den či každý druhý den.

Položka 9 zjistila, jak často jedí žáci 1. a 2. stupně zeleninu. Nejlepší možnou odpovědí bylo: každý den, případně každý druhý den. V tomto případě respondenti odpovídali nejednoznačně. Dívky 1. stupně jedí každý den zeleninu z 37 % a každý druhý den z 39 %, chlapci 1. stupně jedí zeleninu každý den z 35 % a každý druhý den z 37 %, dívky 2. stupně jedí zeleninu každý den z 36 % a každý druhý den z 30 %, chlapci 2. stupně jedí zeleninu každý den z 40 % a každý druhý den z 38 %. Jestliže bychom odpovědi každý den a každý druhý den považovali za nejvhodnější, tak výsledky poukazují na pozitivní zjištění.

Pokud bereme v potaz procento odpovědí u nejvhodnějších variant, lze vyzorovat, že největší podíl na jídelníčku žáků má ovoce, dále zelenina a v poslední řadě sladkosti a jiné nezdravé potraviny. Znamená to tedy, že jídelníček žáka základní školy je složen spíše ze zdravých potravin nežli těch nezdravých.

7.4.4 VO4: Je nejčastější součástí pitného režimu žáka základní školy zdravý nápoj?

Výzkumná otázka 4 nám pomohla zjistit, zda se v pitném režimu žáka základní školy vyskytuje nejčastěji zdravý nápoj. Sloužila k tomu položka 10, kde byla možnost zvolit: vodu, limonády a jiné sladké nápoje, šťávu a čaj. Pokud respondent chtěl, mohl si dopsat vlastní variantu svého nejčastěji zařazovaného nápoje. Nejvíce respondenti volily odpověď: voda, a to u dívek 1. stupně 75 %, u chlapců 1. stupně 63 %, u dívek 2. stupně 68 % a u chlapců 2. stupně 53 %. Mezi další časté odpovědi patřila: šťáva, čaj a limonády a jiné sladké nápoje. Nejlepší možnou variantou byla voda, případně šťáva a čaj. Nejhorší možná varianta byla: limonáda a jiné sladké nápoje, jež na 1. stupni dívky i chlapci volili z 16 % a na 2. stupni z 33 %.

Z celkových možných procent lze vyhodnotit, že žáci 1. a 2. stupně řadí nejčastěji do svého pitného režimu zdravý nápoj. Co se pak týká jistých odlišností, tak žáci 1. stupně mají o něco lepší výsledky než žáci 2. stupně. Je pravděpodobné, že na prvním stupni mají na děti větší vliv zákonní zástupci, a proto mají více zařazen zdravý nápoj ve svém pitném režimu.

7.4.5 VO5: Věnují se žáci základní školy pravidelně nějakému sportu či pohybu?

Výzkumná otázka 5 nám pomohla zjistit, zda se žáci základní školy věnují pravidelně nějakému sportu či pohybu. Sloužily k tomu položky 11 a 12. Jelikož vhodnou odpovědí bylo vše kromě možnosti: nesportuji, tak si vyhodnotíme, kolik respondentů zvolilo tuto odpověď. U 1. stupně nesportuje 18 % dívek a 2 % chlapců, u 2. stupně nesportuje 26 % dívek a 8 % chlapců.

Položka 12 nám přiblížila, jaké sporty konkrétně žáci základních škol vykonávají. Jedná se o: fotbal, atletiku/běh, míčové hry, sporty s hokejkou, tanec, bojové sporty, raketové a pálkové sporty, adrenalinové sporty, jezdeckví, gymnastiku, body fitness, plavání, kuželky, lyžování, bruslení a střelbu. Můžeme si tedy povšimnout, že se žáci věnují různým druhům sportu, a to z většiny procent. Chlapci ale dle výsledků sportují značně více než dívky.

7.4.6 VO6: Mají žáci základních škol naplánovaný svůj režim dne tak, že se cítí odpočatí?

Výzkumná otázka 6 nám pomohla zjistit, zda žáci základní školy mají vhodně naplánovaný svůj režim dne a cítí se odpočatí. Sloužily k tomu položky 14 a 15. Položka 14 zkoumala, v kolik hodin žáci 1. a 2. stupně většinou chodívají spát, což by nám zároveň mělo nastínit, zda se žák cítí odpočatý ve svém režimu dne. Žáci 1. stupně nejčastěji volili odpověď: mezi 21:00 – 22:00 (47 %), druhou nejčastější odpovědí bylo: mezi 20:00 – 21:00 (35 %). U 2. stupně byly odpovědi odlišnější. Dívky 2. stupně chodívají spát mezi 21:00 – 22:00 z 28 %, mezi 22:00 – 23:00 z 51 % a po 23:00 z 17 %. Chlapci 2. stupně chodívají spát mezi 21:00 – 22:00 z 28 %, mezi 22:00 – 23:00 z 32 % a po 23:00 z 30 %. Když předpokládáme, že žáci vstávají do školy tak, aby v ní byly v 8:00, tak by nejlépe měli chodit spát do 22:00. U 1. stupně lze vidět, že doba usínání se pohybuje v dobrých výsledcích, u 2. stupně se dá konstatovat, že více jak polovina žáků chodí spát po 22:00 (65 %).

Položka 15 přibližuje, jak se žáci 1. a 2. stupně cítí ve svém režimu dne. Nejlepší možnou odpovědí bylo: mám spoustu činností, ale vůbec se nenuším a baví mě to. Za další vhodnější variantu lze považovat: někdy mám co dělat, ale někdy se nudím. Respondent tím dává najevo, že existují chvíle, kdy se může nudit, nicméně pokud nuda nepřevládá, nemusí na ní být nic špatného. Tyto možnosti zvolilo: 90 % chlapců 1. stupně, 84 % dívek 1. stupně, 72 % dívek 2. stupně a 70 % chlapců 2. stupně. U dívek i chlapců 1. stupně je režim dne zřejmě uspořádán tak, že se cítí dobře. Dívky a chlapci 2. stupně se též z většiny cítí ve svém režimu dne dobře, nicméně už to nejsou tak vysoké výsledky jako u 1. stupně. U dívek 2. stupně je 28 %, které nevnímají svůj režim dne kladně a u chlapců je to 30 %. Může to vyplývat také z více vyskytujících se nároků na dítě. Zároveň je důležité podotknout, že výzkumným vzorkem byla na 2. stupni 7. a 9. třída. V 9. třídě žáci ukončují základní vzdělávání a přibývá tak nároků ohledně přijímacích zkoušek a výběrem další školy.

Celkově jsme tedy zjistili, že většina žáků základní školy má vhodně uspořádaný režim dne, s tím že většina žáků 1. stupně chodí spát do 22:00 a měli by se tak cítit odpočatí. U druhého stupně jsme ale zjistili, že dívky i chlapci spánkovou hygienu tolik nedodrží a vyplývá z toho, že se nemusí cítit tolik odpočati, jak by mohli. Správná spánková hygiena slouží dětem hlavně k tomu, aby ve škole měly dostatek energie a mohly

během dne fungovat tak, jak nejlépe dokážou. Zároveň je to nezbytnou součástí zdravého vývoje dítěte.

7.4.7 VO7: Tráví žáci základních škol nejraději volný čas na herních elektronických přístrojích?

Výzkumná otázka 7 nám pomohla zjistit, zda žáci základních škol tráví nejraději svůj volný čas na počítači či mobilu. Sloužily k tomu položky 13 a 19. Položka 13 zkoumala, jak nejraději tráví žáci 1. a 2. stupně svůj volný čas. V položce bylo možné zvolit 4 odpovědi: s kamarády, na počítači či mobilu, sportem a na kroužku. Dále si mohli respondenti dopsat jiné libovolné odpovědi. Nejvíce žáci odpovídali, že svůj volný čas tráví s kamarády. U 1. stupně to bylo 63 % dívek a chlapců, u 2. stupně to bylo 74 % dívek a chlapců. Druhou nejčastější odpověď respondenti volili: sportem nebo na kroužku. U 1. stupně to bylo: 51 % dívek a 63 % chlapců, u 2. stupně to bylo: 32 % dívek a 72 % chlapců. Opověď, která se konkrétně zabývala volným časem tráveným na počítači či mobilu zjistila, že u 1. stupně se jedná o 49 % dívek i chlapců a u 2. stupně se jedná o 38 % dívek a 58 % chlapců.

V položce 19 se zkoumalo, jak často bývají žáci 1. a 2. stupně na mobilu, počítači nebo na jiných herních elektronických přístrojích. Jestliže budeme považovat za akceptovatelné odpovědi: 0–2 hodiny a 2–4 hodiny, tak takto u 1. stupně odpovědělo 73 % dívek a 62 % chlapců a u 2. stupně odpovědělo 49 % dívek a 57 % chlapců. Lze jednoznačně vypořádat, že dívky i chlapci 1. stupně dosahují lepších výsledků než dívky a chlapci 2. stupně. Dívky 2. stupně dokonce poukazují, že více než polovina z nich tráví na mobilu více času, než by měla.

Celkově jsme tedy zjistili, že žáci základní školy sice netráví nejraději svůj volný čas na počítači či mobilu, nicméně pokud rozdělíme výsledky na jednotlivé podskupiny, tak můžeme dospět k jiným závěrům. U nejoblíbenějších aktivit jsme si mohli povšimnout, že, u dívek a chlapců 1. stupně téměř polovina z nich volila počítač či mobil a chlapci 2. stupně dokonce z 58 %. Není to tedy malé množství odpovědí, ale stále nad ním převažuje čas trávený s kamarády, na kroužku nebo sportovními aktivitami. Co se týká času tráveného na herních elektronických přístrojích, tak můžeme konstatovat, že nadpoloviční většina na nich tráví akceptovatelné množství času. Každopádně u 1. stupně se celkově dospělo k uspokojivým výsledkům, kdežto u 2. stupně chlapci z 44 % procent odpovídali neuspokojivě a dívky dokonce z 52 %. Čas trávený na počítači či mobilu netvoří tedy

největší část odpovědí, nicméně i tak se vyskytla téměř u poloviny respondentů. Nejraději je tak volný čas tráven s kamarády.

7.4.8 VO8: Mají žáci základních škol ve svém životě nějaký stresový faktor?

Výzkumná otázka 8 nám pomohla zjistit, zda žáci základních škol mají ve svém životě nějaký stresový faktor. Sloužily k tomu položky 16–18 a 20. Položka 16 zkoumala, jak se žáci 1. a 2. stupně cítí ve svém životě, přesněji řečeno, zda jsou spokojení a šťastní či naopak. Jestliže žáci odpovídali negativně, tak s největší pravděpodobností se v jejich životě nějaký stresový faktor vyskytuje. Za negativní odpovědi bylo považováno: spíše ne a ne. Tyto varianty zvolilo: 28 % dívek 2. stupně, 20 % dívek 1. stupně, 15 % chlapců 2. stupně a 10 % chlapců 1. stupně.

Položka 17 konkrétně přiblížila, zda se v životě žáka 1. a 2. stupně objevuje něco, z čeho má strach nebo ho to stresuje. Možnost odpovědi byla jednoznačná, a to buď ano nebo ne. Všechny odpovědi tak poukazují, že nejvíce byla vybírána ta, která potvrzuje existenci stresového faktoru. Dívky z 2. stupně zvolily tuto odpověď z 66 %, dívky z 1. stupně z 63 %, chlapci 2. stupně z 57 % a chlapci 1. stupně z 43 %.

Položka 18 navazovala na položku 17 a přesněji vymezila, jaký druh stresového faktoru se v životě žáka 1. a 2. stupně vyskytuje. Jednoznačně byla zvolena škola, jako největší stresový faktor: u 1. stupně z 21 % a u 2. stupně z 39 %. Další méně časté varianty byly: osobní selhání, lidské vztahy, rodina, zvíře/hmyz, tma/strašidla, zdraví, všechno a vzhled. U dívek 1. stupně překročily 10 % lidské vztahy, u dívek 2. stupně to bylo osobní selhání a u chlapců 2. stupně též osobní selhání.

Položka 20 zkoumala, jaký vliv mají hry nebo psaní si s přáteli na spánek žáků 1. a 2. stupně. Zjištění určitého omezení by nám mělo poukázat, že herní elektronické přístroje mají negativní vliv na dítě a v tom případě spadají do stresového faktoru, v rámci kterého, má pak jedinec nutkání být stále ve virtuálním světě, aby mu dle jeho vědomí něco neuniklo. Na výběr byly pouze dvě odpovědi: ano a ne. Většina respondentů zodpověděla, že tyto činnosti na jejich spánek vliv nemají. Dívky i chlapce 1. stupně herní elektronické přístroje neomezují ze 75 %, dívky 2. stupně z 64 % a chlapce 2. stupně z 57 %.

Na základě výše zmíněných položek můžeme určit, že v životě žáka základní školy se stresové faktory vyskytují. U někoho méně a u někoho více, nicméně v životě většiny lidí se objevuje něco, co je uvádí do stresu nebo něco, co v nich vzbuzuje nepříjemné pocity. Každopádně u položky 16 a 17 jsme si mohli povšimnout, že k negativním odpovědím se uchýlovaly více dívky než chlapci. Položka 18 nám pak konkrétně vymezila

stresové faktory, ve kterých se nejvíce vyskytovala škola, což může být pochopitelné, jelikož škola je pro žáka něco, co mu přináší jisté povinnosti a s tím spojené úspěchy či neúspěchy, z nichž vyplývá stresové napětí. Faktor škola ale více volili žáci 2. stupně, a to o 20 %. Zřejmě to bude kvůli narůstajícím povinnostem a zároveň je důležité podotknout, že výzkumu se účastnili 9. třídy. V 9. třídě jedinci zažívají též napětí týkající se přijímacích zkoušek a s tím spojený výběr nové školy (budoucí povolání) a očekávání nového kolektivu, zkrátka nová etapa života.

Mezi stresové faktory můžeme taktéž zařadit herní elektronické přístroje či chatování s přáteli, jelikož dle výzkumu se určité procento respondentů cítí tímto omezeno. Více omezení se však cítí žáci 2. stupně a nejvíce chlapci.

7.5 Shrnutí výzkumu

V empirické části práce se realizovalo dotazníkové šetření, do kterého se zapojilo 200 respondentů. Cílem šetření bylo prozkoumat úroveň zdravého životního stylu u žáků základních škol a zjistit tak jisté vyskytující se odlišnosti mezi nimi. Oblasti, které nám mohly přiblížit určité odlišnosti mezi žáky se zabývaly: zájmem či vědomím o zdravém životním stylu, pravidelností stravování, složením jídelníčku, složením pitného režimu, pohybovými aktivitami, režimem dne a odpočinkem, nejoblíbenější volnočasovou aktivitou a psychickou pohodou.

Z výzkumného šetření je zřejmé, že oblast samotného zájmu o zdravý životní styl je rozvinuta u více než poloviny respondentů a většina tuší, jaké činnosti jsou vhodné pro jejich zdraví. Při sebehodnocení vlastního postoje ke zdraví se nejlépe hodnotily dívky (80 %) i chlapci (69 %) 1. stupně, nicméně u 2. stupně se dívky (53 %) i chlapci (57 %) hodnotili kladně o značné procento méně. Celkové výsledky jsou tedy uspokojivé, ale určitě by bylo dobré, aby se fakta spojená se zdravím více rozšiřovala mezi žáky a dospělo se tak ještě lepších výsledků.

Oblast pravidelnosti stravování poukázala, že u velké části žáků není v pořádku. Největší problém byl vyzorován u odpolední svačiny, která nepřekročila ani polovinu z počtu všech respondentů (42 %). Další obtíž byla nalezena u snídaně a dopolední svačiny, nicméně u těchto složek je nutno rozdělit žáky dle pohlaví a stupňů, jelikož každý zodpovídal jinak. Dívky i chlapci 1. stupně a chlapci 2. stupně se u snídaně pohybovali u 76 %, ale dívky 2. stupně pouhých 51 %. Dopolední svačinu nejvíce jedí chlapci 2. stupně (76 %), poté dívky 1. a 2. stupně (67 %) a chlapci 1. stupně (59 %). U oběda a večere vyplynulo, že jsou nejvíce zařazovány do jídelníčku žáka základní školy. Pravidelnost

jídelníčku tak nejlépe dodržují chlapci 2. stupně s dívkami 1. stupně a nejhůře dívky 2. stupně. Jestliže správný jídelníček má obsahovat snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři, tak by byla potřeba se zaměřit na zlepšení pravidelnosti hlavně odpolední svačiny a dále snídaně i dopolední svačiny.

V návaznosti na pravidelnost stravování žáků základní školy se zkoumala oblast správného složení jídelníčku. Dospělo se v celku k uspokojivým výsledkům, jelikož stravovací režim žáka základní školy je složen spíše ze zdravých nežli nezdravých potravin. Nejvíce a s velkou pravidelností je zařazováno ovoce, následně zelenina a v neposlední řadě nezdravé potraviny. Každý den ovoce zařazuje 56 % respondentů a každý druhý den 26 %. Zeleninu zařazuje každý den 37 % respondentů a každý druhý den 36 %. Nezdravé potraviny zařazuje každý den 23 % respondentů a každý druhý den 30 %. Lze tedy vidět, že ovoce a zelenina je obsažena v jídelníčku o něco více než nezdravé potraviny. Je ale nutno dodat, že i přesto není procento respondentů u nezdravých potravin nízké.

Ke správné skladbě jídelníčku se též řadí zařazování vhodných nápojů do pitného režimu. Na základě toho se přiblížilo, jaký druh nápoje žáci základních škol nejvíce pijí. Nejčastější volbou byla voda, což je jisté pozitivní zjištění, jelikož hlavním nápojem pro člověka by vždy měla být voda. Žáci 1. stupně ji volili z 69 % a žáci 2. stupně z 60 %. Dalšími o něco méně oblíbenými nápoji byly voleny: šťáva, čaj a limonády/sladké nápoje. Co se týká jisté odlišnosti, tak na 1. stupni dívky i chlapci volili limonády/sladké nápoje z 16 % a na 2. stupni z 33 %. Znamená to tedy, že respondenti více pijí zdravé nápoje nežli ty nezdravé. U těch nezdravých můžeme vyzorovat, že je více pijí žáci 2. stupně, a naopak ty zdravé zas žáci 1. stupně.

V oblasti pohybových aktivit se dospělo k pozitivním výsledkům, a to že převážná většina žáků základních škol se věnuje nějakému sportu. Protože vhodnými odpověďmi bylo vše, kromě možnosti: nesportuji, tak si přiblížíme počet nesportujících respondentů. Celkově nesportuje 13 % respondentů, s tím že větší část tvoří dívky (10 %). Dále jsme zjistili, že mezi 6 nejčastějších navštěvovaných sportů z 16 patří: fotbal, atletika/běh, další míčové hry (basketbal, volejbal, vybíjená), sporty s hokejkou (hokej, hokejbal, pozemní hokej, florbal), tanec (street dance, poledance, latinsko-americké tance, mažoretky, zumba) a bojové sporty (box, kickbox, judo, thaibox, MMA).

Oblast režimu dne a odpočinku poukázala na vhodnost uspořádání režimu dne většiny respondentů. Jejich nejčastějšími odpověďmi bylo: mám spoustu činností, ale

vůbec se nenuším a baví mě to (32 %); někdy mám co dělat, ale někdy se nudím (47 %). U druhé odpovědi se bere v potaz to, že nuda nezasahuje do větší části dne a zároveň, na občasné nudě nemusí být nic špatného. Co se týká oblasti odpočinku, tak tam je zřejmé, že většina žáků 1. stupně dodržuje spánkovou hygienu, tedy chodí spát do 22:00, kdežto dívky i chlapci na 2. stupni režim spánku tolik nedodržují a vyplývá z toho, že se nemusí cítit tolik odpočatí ve svém režimu dne, jak by mohli.

Protože volný čas nám úzce souvisí s režimem dne, tak jsme dále zkoumali nejoblíbenější volnočasové aktivity, kde bylo snahou zjistit, zda se nejedná o činnosti na herních elektronických přístrojích včetně mobilu. Jednoznačnou nejoblíbenější aktivitou se stal čas trávený s přáteli (69 %), dále se umístili sportovní aktivity nebo činnosti na kroužku (55 %). Odpověď, jenž se konkrétně zabývala volným časem tráveným na herních elektronických přístrojích včetně mobilu poukázala, že 49 % respondentů tímto tráví svůj volný čas. Výsledkem tedy je, že žáci 1. a 2. stupně sice netráví nejraději svůj volný čas na těchto přístrojích, nicméně i tak vyšel poměrně vysoký počet respondentů. Následně byla potřeba navázat prozkoumání na věnovaný čas na herních elektronických přístrojích. Dospělo se k závěru, že akceptovatelné množství času (0–4 hodiny) na nich tráví 60 % respondentů, z toho ale 34 % žáků 1. stupně a 26 % žáků 2. stupně. Lze vidět, že žáci mladšího školního věku jsou zřejmě pod větším vlivem zákonných zástupců, a tak tento čas mají více omezen.

Další oblast je zaměřena na psychickou pohodu, kde se zjišťovalo, zda se v životě žáka základní školy vyskytuje nějaký stresový faktor. Výsledek poukázal na existenci stresových faktorů v životě žáka. U někoho méně a u někoho více, každopádně v životě většiny lidí se vyskytuje něco, co je stresuje. Celkově se dívky uchýlovaly k negativním odpovědím více než chlapci, a to zejména v rámci: spokojenosti se životem a výskytu stresového faktoru. Jednoznačně zvoleným stresovým faktorem se stala škola, již přibližně o 20 % volili více žáci 2. stupně. Ke stresovým faktorům můžeme taktéž řadit herní elektronické přístroje či chatování s přáteli, jelikož dle výzkumu se jisté procento respondentů cítí tímto omezeno od spánku. Dívky i chlapci 1. stupně se cítí omezení z 25 %, dívky 2. stupně z 36 % a chlapci 2. stupně z 43 %.

7.6 Doporučení pro praxi

V této kapitole si vymezíme odpovědi na výzkumné otázky s nastíněním řešení určitých problémů, které z výzkumu vzešly. Konkrétně si přiblížíme: zájem o zdravý

životní styl, správnost či pravidelnost stravování a pitného režimu, režim dne a odpočinku, trávení volného času, pravidelnost a druh sportu či pohybu a výskyt stresového faktoru.

Zájem o zdravý životní styl

Zdravý životní styl je vlastně souhrn určitých aktivit či smýšlení, jež by měli podporovat zdraví člověka. U žáků základních škol jsme zjistili, že většina z nich se o zdravý životní styl zajímá nebo alespoň vědí, co to znamená. Poukázalo se na lepší výsledky u dívek a chlapců 1. stupně, nicméně lze předpokládat, že žáci v mladším školním věku jsou pod větším vlivem zákonných zástupců, a tak je mohou více ovlivňovat v některých životních směrech. Přece jen žák 2. stupně neklade již takový důraz na zákonné zástupce a do popředí se pro něj dostávají vrstevníci/přátelé. Celkově je velmi důležité to, v jakém prostředí dítě vyrůstá, jelikož tam se utváří prvotní návyky do života. Jestliže tedy rodina prezentuje již od malička zdraví prospěšné činnosti, s největší pravděpodobností se jich dotyčný ujme. V případě, kdy jedinec nemá v rodině zdravé návyky, dostává se na řadu škola, která je též může přiblížit např. v rámci vyučovacích předmětů či některých programů. Za zmínku stojí např. program: Škola podporující zdraví, který by měl poskytnout vzdělávání v oblasti fyzického, psychického a sociálního zdraví. Osobně si myslím, že by školy měly více prezentovat programy a projekty spojené se zdravím, jelikož spousta žáků opravdu netuší, co je správné a vychází pouze ze špatných návyků vlastních rodin.

Správnost a pravidelnost stravování a pitného režimu

Správný jídelníček by měl obsahovat snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Výsledky výzkumu poukázaly na nevhodnost pravidelnosti stravování žáků základních škol, a to ve více směrech. Nezařazování snídaně do vlastního jídelníčku není vhodné z důvodu nepodávání správného výkonu ve škole. Snídaně totiž nastartuje celý organismus a tělo díky ní začíná svůj den aktivně. Je pravděpodobné, že nesnídající jedinci, kompenzují svůj nedostatek dopolední svačinou, ale nikdy jim to nepomůže dohnat potřebné kalorie a energii, jež měli získat během snídaně. Když člověk nemá správně poskládaný celkový jídelníček a nejí dostatečně, často se může uchýlovat k zapojování sladkostí či jiných nezdravých potravin do svého stravovací režimu. Na základě nedostatku kalorií tělo vyžaduje energii, která se často čerpá z cukru. Člověk tak následně sní velké množství kalorií, které by plnohodnotným jídlem nikdy nesnědl, to může dále vést k jiným

zdravotním komplikacím. Též z toho vyplývá, že pokud má tělo nedostatek nějaké složky v jídelníčku, jedinec se cítí více unavený a vyčerpaný.

Vhodná skladba jídelníčku by měla obsahovat potřebné množství ovoce a zeleniny. Zjistili jsme, že v jídelníčku respondentů je ovoce a zelenina obsažena o něco více než nezdravé potraviny. Je ale nutno dodat, že i přesto není procento respondentů u nezdravých potravin nízké. Ovoce je zdravým zdrojem vitamínů, cukrů, vlákniny, energie aj. Pro děti může fungovat i jako náhrada místo sladkostí, díky jeho sladké chuti. Zelenina dle výzkumu nebývá každodenní součástí jídelníčku. Pro zdraví člověka je ale též velmi prospěšná, na rozdíl od ovoce v ní není obsaženo tolik cukru a pro děti nemusí být tolik chuťově atraktivní. Nicméně pro tělo nebývá tak kaloricky náročná a obsahuje velké množství vlákniny, vitamínů aj., proto by měla být rozhodně každodenní součástí jídelníčku. Co se týká sladkostí a jiných nezdravých potravin, nejsou tělu ničím prospěšné, proto je nejlepší se jim vyvarovat a zařazovat je co nejméně do svého jídelníčku. Jak je již výše zmíněno, jestliže budeme mít svůj jídelníček správně sestavený a budeme dodržovat jeho pravidelnost, měli bychom se tím vyhnout chutím na sladké a jiným rizikům s tím spojených.

Stejně jako je důležitá skladba stravy, důraz by měl být kladen i na skladbu pitného režimu. Dle respondentů jsme dospěli k závěru, že jejich zdravou nejčastější součástí pitného režimu je voda, čaj a šťáva. Je nutno ale podotknout, že z dotazníku není zjištěno, zda se jedná o neperlivou vodu, čaj bez přidaného cukru a kvalitní šťávu s menším obsahem cukru a větším obsahem ovoce. To by mohlo zřejmě výsledky trochu pozměnit. Největším základem by měla být vždy neperlivá voda a občasně neslazený čaj. Dávat pozor by se jistě mělo na nápoje, které obsahují cukr, kofein a alkohol, ty by do žákova pitného režimu rozhodně nemělo být zařazeno. Bylo totiž zjištěno, že někteří respondenti zařadili do svého pitného režimu také kávu a alkohol, nicméně se to týkalo pouze žáků druhého stupně, a to 8 %.

Celkově by dětem mělo být více prezentováno, jaká rizika s sebou nese nesprávně poskládaný stravovací a pitný režim, aby věděly, co je pro jejich zdraví dobré a naopak špatné. Formy šíření mohou být různé, např. rodinou, školou nebo v médiích. Škola může šířit tyto informace více cestami: školními předměty, preventivními programy, projektovými dny, informačními nástěnkami, školní jídelnou atd. Dále mi přijde prospěšný např. i školní projekt „mléko, ovoce a zelenina do škol“, jež podporuje dopolední svačiny

žáků základních škol, nicméně svačiny jsou tímto projektem podporovány v celkem nízké frekvenci, a tak by bylo jistě lepší, aby mohl být uskutečňován častěji.

Režim dne a odpočinku

Správná spánková hygiena slouží dětem hlavně k tomu, aby ve škole měly dostatek energie a mohly během dne fungovat tak, jak nejlépe dokážou. Zároveň je to nezbytnou součástí zdravého vývoje. Vhodně poskládaný režim dne by měl žákovi pomoci, aby se cítil dobře ve svém životě a neměl pocit vyčerpání. Když režim dne dítěte obsahuje nadměrné množství aktivit, začne se cítit časem vyčerpáno, jelikož není schopno stíhat školní povinnosti. Časem se tak může dostavit pocit neúspěchu či bezradnosti a nemožnost podávat kvalitní výkon ve škole, ale i v jiných aktivitách. Pokud má dítě tolik aktivit, jež ho vyčerpávají, dochází často k únavě a přetěžování organismu. Naopak, jestliže dítě zažívá často nudu a nemá ve svém režimu dne nic, co by mohlo dělat a bavilo ho to, může se více uchylovat k aktivitám na herních elektronických přístrojích včetně mobilu, případně může mít sklony k sociálně patologickým jevům. Na režim dne a odpočinek mají vliv hlavně zákonní zástupci dítěte. Jestliže zákonní zástupci nevědí, jak dbát na správný denní režim dítěte, měli by se sami v této oblasti do vzdělání, případně si nechat poradit od nějakého odborníka. Dále může také pomoci, když škola žákům prezentuje informace o správné spánkové hygieně či o denním režimu, protože tak mohou v jedincích vzbudit samotný zájem.

Trávení volného času

Volný čas úzce souvisí s režimem dne člověka. Proto velmi záleží na zákonných zástupcích, jak rozvrhnou dítěti den, aby byl zároveň správně a vhodně vyplněn volnočasovými aktivitami. Jestliže je volný čas dětí špatně uchopen, tak mají větší sklony k tomu, aby ho trávily na herních elektronických přístrojích. Také se musí počítat s tím, že žáci 2. stupně již mají větší potřebu být např. na mobilu, jelikož sociální sítě a jiné aplikace je intenzivně spojují s přáteli, když spolu zrovna nejsou. Vždy se ale musí najít určitá hranice, a právě správný vzor zákonných zástupců a vhodně uspořádané volnočasové aktivity, mohou těmto činnostem v nějaké míře zamezit. Ve výzkumu jsme zjistili, že nejvíce děti tráví volný čas buď s přáteli nebo sportem či na kroužku. Další pozici ale zaujmuly herní elektronické přístroje, a to téměř u poloviny respondentů, což není malé množství. Kromě zákonných zástupců je také velmi důležité, aby škola uskutečňovala

různé formy prevence spojené se sociálními sítěmi a nelátkovými závislostmi. Též je dobré, aby škola uměla nabídnout pestrou nabídku volnočasových aktivit (kroužky) či rozvíjela vhodně žáky ve školní družině, případně školním klubu.

Pravidelnost a druh sportu či pohybu

Sport či pohyb by měly sloužit jako kompenzace několikahodinového sezení ve škole a zároveň podporovat zdravý vývoj dítěte. Chlapci dle výsledků sportují značně více než dívky. Vždy ale hlavně záleží na kompletním denním či týdenním režimu dítěte, proto se u každého pravidelnost sportovních aktivit pohybuje různě. Důležité ale vždy je, aby daná aktivita dotyčného bavila a nedělal ji z donucení nebo případně ve velkém časovém nátlaku. Jistě by se ale nemělo stávat, že jedinec nesportuje vůbec. Pohyb by v první řadě určitě měla podporovat rodina a v druhé řadě ho může podpořit škola. Škola šíří většinou pohyb výukovým předmětem: tělesná výchova, sportovními soutěžemi, projektovými dny, nabídkou kroužků apod. Pro 1. stupeň je dále nabízena školní družina a pro 2. stupeň občasně školní klub, jež také šíří pohybové aktivity. Myslím, že pohybové aktivity jsou žákům základních škol nabízeny v mnoha formách, nicméně vždy záleží na podpoře rodiny. Také by se mělo podpořit šíření rizik spojených s nedostatkem pohybu a to např. formou preventivních programů.

Výskyt stresového faktoru

Je pravděpodobné, že v životě žáka základní školy se vyskytuje nějaký stresový faktor. Jednoznačně zvoleným stresovým faktorem se stala škola, jíž přibližně o 20 % volili více žáci 2. stupně. Jelikož do výzkumu byly zapojeni i žáci 9. tříd, tak v nich škola může více vzbuzovat stres, kvůli přijímacím zkouškám a s tím spojený výběr nové školy. Ke stresovým faktorům můžeme taktéž řadit herní elektronické přístroje či chatování s přáteli, jelikož dle výzkumu se jisté procento respondentů cítí tímto omezeno od spánku. Co se týká výskytu stresového faktoru v životě dětí, tak je důležité, aby věděly, že krátkodobý stres se u člověka může vyskytovat běžně. Jestliže existuje v životě jedince nějaký stres dlouhodobě, je důležité vyřešit příčinu, a to buď s rodinou nebo nějakým odborníkem. Škola by dítěti měla nabízet preventivní pomoc, aby v případě ohrožení vědělo, kam má jít, může se jednat např. o třídního učitele a školního psychologa. Škola i rodina by také měly šířit formy duševní hygieny, aby se jedinci uměli odreagovat a vypořádávat se sami se stresem. Co se týká herních elektronických přístrojů, tak je zásadní,

aby zasáhli převážně rodiče a škola tak doplňovala vědomí o určitých rizicích např. preventivními programy.

Závěr

V této diplomové práci s názvem „Životní styl žáků na základní škole“ byla představena problematika životního stylu dětí mladšího a staršího školního věku. Práce byla pojata jako teoreticko-empirická. Tematický obsah teoretické části se rozvrhl do pěti kapitol. Počáteční fáze teoretické části všeobecně představila pojmy týkající se samotného životního stylu jedince, skupiny nebo společnosti, kde se uvedly základní charakteristiky, které následně navázaly na další část, zaměřující se na faktory ovlivňující způsob životního stylu, oblasti životního stylu a pojem zdraví a životní styl. Tato úvodní část udala všeobecný rozhled k dalším tématům této práce.

V souvislosti s jedincem jako žákem, se obsah následně věnoval charakteristice věkových období (mladší školní věk, starší školní věk), jenž vysvětlil určité projevy fyzického, psychického a sociálního vývoje. Vývoj jedince totiž představuje směr volby životního stylu, s kterým jsou spojeny vnější faktory ovlivňující člověka. Faktory ovlivňující způsob životního stylu byly důležitou kapitolou, která dále vedla k hlubšímu zaměření na žáky základní školy. Diplomová práce tedy poukázala, co a jakým způsobem ovlivňuje stav dítěte a jaká jsou s tím spojena pozitiva a negativa. V tomto směru se kladl důraz na vnější faktory, jenž mají podíl na životním stylu žáků základní školy. Konkrétně se zmínily vlivy školy, rodiny, vrstevníků a médií či sociálních sítí. V návaznosti na vnější vlivy se vymezily souvislosti se způsobem životního stylu jedince. Způsob životního stylu totiž může určovat, jak žák funguje ve škole, což následně vedlo k myšlence, že způsob života dítěte je úzce propojen s vnějšími vlivy, které na něj působí. Zásadní úlohu v teoretické části též sehrála charakteristika zdravého a nezdravého životního stylu, jejíž součástí bylo zmínění vlivů, na lidské zdraví. Důležitost se kladla na vystižení jednotlivých složek zdravého a nezdravého životního stylu, což vyzdvihlo celkový fyzický, psychický a sociální stav dítěte. K závěru teoretické části se zmínil volný čas žáků, přibližující problematiku volnočasových aktivit, rizika v oblasti volného času a výchovná působení v oblasti volného času.

Empirická část nám představila kvantitativní výzkum, jehož výzkumnou metodou byl dotazník. Celý výzkum se zaměřoval na žáky základních škol, a to přesně 3., 5., 7. a 9. třída. Konkrétně šlo o 200 respondentů, kde 100 z nich zastoupilo 1. stupeň (51 dívek, 49 chlapců) a dalších 100 zastoupilo 2. stupeň (47 dívek, 53 chlapců). Stanoveným cílem bylo prozkoumat úroveň zdravého životního stylu žáků 1. i 2. stupně, a to v oblastech: znalost

zdravého životního stylu, pravidelnost stravování, správnost složení jídelníčku, správnost složení pitného režimu, pohybové aktivity, režim dne a odpočinku, aktivity na herních elektronických přístrojích a psychická pohoda. Dotazník (viz příloha) byl tedy sestaven tak, aby zodpověděl na 8 stanovených výzkumných otázek, vyplývajících z cílových oblastí výzkumu. Pomocí toho se dokázaly určit jisté odlišnosti mezi pohlavím žáků a mezi oběma stupni základní školy.

VO1 poukázala, zda se žáci základních škol zajímají o zdravý životní styl a jaký k němu mají vztah. Vyplývalo z toho, že zájem o zdravý životní styl je rozvinut u více než poloviny respondentů a většina z nich alespoň tuší, jaké činnosti jsou vhodné pro jejich zdraví. U sebehodnocení vlastního postoje ke zdraví dopadli lépe dívky i chlapci 1. stupně nežli dívky i chlapci 2. stupně.

VO2, VO3 a VO4 zkoumaly vhodnost složení stravovacího a pitného režimu. Oblast pravidelnosti stravování ukázala, že velká část žáků se pravidelně nestravuje. Největší obtíž se vyzorovala u odpolední svačiny, která nepřekročila ani polovinu z počtu respondentů. Další komplikace se našla u snídaně a dopolední svačiny, kde se sice překročila alespoň polovina respondentů, nicméně stále se nedosahovalo moc uspokojivých výsledků. Jediné dvě položky, které na jídelníčku žáka byly voleny v celku často se staly oběd a večeře. Pravidelnost jídelníčku tak nejlépe dodržují chlapci 2. stupně a dívky 1. stupně, nejhůře dopadly dívky 2. stupně. U složení jídelníčku se dospělo celkem k pozitivním výsledkům, poněvadž je spíše složen ze zdravých nežli nezdravých potravin. Největší podíl má ovoce, následně zelenina a v neposlední řadě nezdravé potraviny. Pitný režim žáků je složen nejvíce z vody a dále šťávou, čajem a limonádou či sladkým nápojem. Nezdravé nápoje volili více žáci 2. stupně nežli žáci 1. stupně, nicméně celkové výsledky zjistily, že jsou upřednostněny zdravé nápoje před nezdravými.

VO5 se zaměřovala na pravidelnost sportu či pohybu žáka, kde se také vymezilo, jak často respondent sportuje a jaký druh sportu vykonává. Ukázalo se, že převážná většina žáků se věnuje nějakému sportu, a to v různé pravidelnosti. Nesportujících jedinců bylo celkem 13 %, s tím že 10 % tvořily dívky 1. a 2. stupně. Znamená to, že počet sportujících žáků není malý. Mezi nesportující jedince se řadí spíše dívky.

VO6 definovala režim dne žáka a s tím spojený odpočinek, jenž konkrétně přiblížilo dobu usínání a spokojenost s vlastním dnem. Většina respondentů odpovídala, že jejich režim dne je uspokojující, což by mělo mít kladné působení na jejich fungování během dne. Oblast odpočinku ale odhalila jisté odlišnosti, a to že žáci 1. stupně dodržují

spánkovou hygienu lépe než žáci 2. stupně. Většina žáků 1. stupně usíná nejpozději do 22:00, kdežto dívky i chlapci 2. stupně režim spánku tolik nedodržují a vyplývá z toho, že se nemusí cítit tolik odpočatí, jak by mohli.

U VO7 bylo snahou poukázat na nejoblíbenější aktivitu volného času, kde se zároveň zjišťovalo, zda tento čas není tráven nejvíce na herních elektronických přístrojích. Vyzkoumalo se, že nejoblíbenější aktivitou volného času je čas trávený s přáteli. Dále se umístily sportovní aktivity nebo činnosti na kroužku a následně čas trávený na herních elektronických přístrojích včetně mobilu. Zjistilo se, že respondenti sice netráví nejraději svůj volný čas na těchto přístrojích, ale i tak vyšel poměrně vysoký počet odpovídajících. Tež se upřesnil čas věnovaný herním elektronickým přístrojům, kde se dospělo k závěru, že více než polovina respondentů na nich tráví akceptovatelné množství času, větší část z toho ale tvoří dívky a chlapci 1. stupně.

VO8 popsala, jestli se v životě žáka vyskytuje nějaký stresový faktor. Dle výsledků se v životě žáků stresové faktory vyskytují. Nejvíce voleným stresovým faktorem se stala škola, dále např. rodina, osobní selhání, zvíře/hmyz aj. K negativním odpovědím se uchylovaly spíše dívky nežli chlapci.

Záměrem celé diplomové práce bylo propojit teoretickou a empirickou část v jeden celek. Teoretická část měla nastínit význam pojmů spadajících do oblasti životního stylu a empirická část měla s těmito pojmy následně pracovat formou kvantitativního výzkumu. Mělo by tak vzejít zamyšlení se nad tím, jak je možné ovlivňovat zdravě žáky základní školy, aby si jednou zvolili tu správnou cestu. V případě výskytu špatných vzorů v životě jedince je potřeba jistých zásahů nebo pomoci jiných.

Seznam použitých zdrojů

Seznam použité literatury:

[1] BELL, Daniel. Kulturní rozpory kapitalismu. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-84-2.

[2] BERGER, Peter L. a Thomas LUCKMANN. Sociální konstrukce reality: pojednání o sociologii vědění. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 1999. ISBN 80-85959-46-1.

[3] BERGER, Peter L. Pozvání do sociologie: humanistická perspektiva. 2. vyd., V nakladatelství Barrister & Principal 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2003. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-85947-90-0.

[4] BOYD, Danah. Je to složitější: sociální život teenagerů na sociálních sítích. Přeložil Lukáš NOVÁK. Praha: Akropolis, 2017. ISBN 978-80-7470-165-8.

[5] DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice. ISBN 978-80-7380-123-6.

[6] HAMPLOVÁ, Lidmila. Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0568-7.

[7] HAVLÍNOVÁ, Miluše a kol. Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7.

[8] HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

[9] HONZÍK, Karel. Co je životní sloh. Praha: Československý spisovatel, 1958. Otázky a názory (Československý spisovatel).

- [10] CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- [11] JEDLIČKA, Richard. Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.
- [12] KOLESÁROVÁ, Karolína. Životní styl v informační společnosti. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5.
- [13] KOTULÁN, Jaroslav. Zdravotní nauky pro pedagogy. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3844-6.
- [14] KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍNOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ. Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií. Plzeň: Fraus, 2018. ISBN 978-80-7489-358-2.
- [15] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- [16] KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.
- [17] LIPOVETSKY, Gilles. Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu. Praha: Prostor, 1998. 80-85190-74-5.
- [18] MACHONIN, Pavel a Milan TUČEK. Česká společnost v transformaci: k proměnám sociální struktury. Praha: Sociologické nakladatelství, 1996. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-17-6.
- [19] MARÁDOVÁ, Eva. Vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-662-8. Dostupné také z: https://uprps.pedf.cuni.cz/UPRPS-353-version1-vybrane_kapitoly_z_didaktiky_v.pdf.

- [20] MERTIN, Václav. Výchovné maličkosti: průvodce výchovou dítěte do 12 let. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-807-3678-579.
- [21] MERTON, Robert King. Studie ze sociologické teorie. 2. vyd. Přeložil Jana OGROCKÁ. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. Most (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-86429-70-0.
- [22] NAKONEČNÝ, Milan. Psychologie: přehled základních oborů. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-443-8.
- [23] PASTUCHA, Dalibor. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- [24] PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. 3., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- [25] PETRUSEK, Miloslav, Hana MAŘÍKOVÁ a Alena VODÁKOVÁ. Velký sociologický slovník. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.
- [26] PRŮCHA, Jan. Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru. 3., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-567-7.
- [27] ROZSYPALOVÁ, Marie, Alena MELLANOVÁ a Věra ČECHOVÁ. Psychologie a pedagogika I: pro střední zdravotnické školy. Praha: Informatorium, 2003. ISBN 80-7333-014-8.
- [28] RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.
- [29] VALENTA, Josef. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: AISIS, c2006. Dokážu to?. ISBN 80-239-4908-x.

[30] VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a Miroslav BUREŠ. Pedagogika pro učitele. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3357-9.

[31] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

[32] ZVÍROTSKÝ, Michal. Zdravý životní styl. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1. Dostupné také z: https://uprps.pedf.cuni.cz/UPRPS-440-version1-20_zvirotsky.pdf.

Seznam použitých internetových zdrojů:

[1] ČOSIV. Wellbeing, Proč je důležité zabývat se duševním zdravím dětí. Duševní zdraví dětí a adolescentů. In: podporainkluze.cz [online]. 2020 [cit. 2022-08-16]. Dostupné z: https://www.podporainkluze.cz/wpcontent/uploads/2021/01/C%CC%8COSIV_Dusevni_zdravi_A4.pdf.

[2] DĚTI A MÉDIA. Děti a televize. In: deti-a-media.cz [online]. 9.5. 2021, datum aktualizace 23.6. 2021 [cit. 2022-08-24]. Dostupné z: <https://www.deti-a-media.cz/col/7/deti-a-televize.htm>.

[3] DOLEŽEL, Zdeněk. Pitný režim u dětí. *Pediatric pro praxi*. 2007, roč. 23, č. 3, s. 136-138. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf>.

[4] HAVLÍNOVÁ, Tereza. Nedostatek spánku. In: [Aktin.cz](http://aktin.cz) [online]. 17.1. 2022, datum aktualizace 17.1.2022 [cit. 2022-08-11]. Dostupné z: <https://aktin.cz/nedostatek-spanku-jake-jsou-projevy-kdyz-telu-nedopravame-odpocinek>.

[5] JANTOVÁ, Alžběta a Pavol JANTO. Volný čas a volnočasové aktivity. In: sancedetem.cz [online]. 13.4. 2012, datum aktualizace 17.3. 2022 [cit. 2022-08-28]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/volny-cas-volnocasove-aktivity>.

[6] KOHOUTEK, Rudolf. Pojem duševní pohoda. In: ABZ.cz [online]. 5.8.2020, datum aktualizace 1.8.2021 [cit.2022-08-11]. Dostupné z: <https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/dusevni-pohoda>.

[7] MAŘÍKOVÁ, Hana. Kdo má v životě dětí rozhodující vliv a jaký?. In: clanky.rvp.cz [online]. 6.4. 2011, datum aktualizace 22.1. 2021 [cit. 2022-08-24]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/n/11517/KDO-MA-V-ZIVOTE-DETI-ROZHODUJICI-VLIV-A-JAKY.html>.

[8] MŠMT. Školní kluby. In: msmt.cz [online]. 22.1. 2014, datum aktualizace 24.1. 2022 [cit. 2022-08-27]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/skolni-kluby>.

[9] NOVÁKOVÁ, Milena. Jak internet ovlivňuje život dětí a dospívajících?. In: sancedetem.cz [online]. 3.2. 2015, datum aktualizace 17.3. 2022 [cit. 2022-08-24]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/jak-internet-ovlivnuje-zivot-deti-dospivajicich>.

[10] ŠIKL, Jan. Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence. In: sancedetem.cz [online]. 3.9. 2012, datum aktualizace 6.4.2022 [cit. 2022-08-17]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-dospivajicich-jejich-prevence#co-jsou-nelatkove-zavislosti>.

[11] TKADLEC, Kamil. Správný pitný režim jako jeden z klíčů k lepšímu zdraví. In: Aktin.cz [online]. 26.4. 2013, datum aktualizace 31.3.2022 [cit. 2022-08-11]. Dostupné z: <https://aktin.cz/2249-spravny-pitny-rezim>.

[12] TOMEŠOVÁ, Jitka. Nejčastější nedostatky ve stravování dětí. In: sancedetem.cz [online]. 1.4. 2014, datum aktualizace 3.6. 2021 [cit. 2022-08-14]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/nejcastejsi-nedostatky-ve-stravovani-deti#zaklady-zdrave-vyzivy>.

[13] UHLÍKOVÁ, Petra. Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu pedopsychiatra. *Pediatric pro praxi*. 2008, roč. 9, č. 2, s. 77. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2008/02/02.pdf>.

[14] VANÍČKOVÁ, Eva. Výchova ke zdravému životnímu stylu. In: clanky.rvp.cz [online]. 10.4. 2013, datum aktualizace 25.2. 2021 [cit. 2022-08-22]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/17299/VYCHOVA-KE-ZDRAVEMU-ZIVOTNIMU-STYLU.html>.

Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek:

Tabulka č. 1: Časové rozvržení kvantitativního výzkumu	54
Tabulka č. 2: Rozdělení žáků 1. a 2. stupně dle pohlaví a tříd	57
Tabulka č. 3: Zájem o zdravý životní styl	58
Tabulka č. 4: Měnění o zdravém životním stylu	59
Tabulka č. 5: Oznámkování vlastního zdraví.....	60
Tabulka č. 6: Pravidelnost stravování	62
Tabulka č. 7: Výskyt nezdravých potravin v jídelníčku	64
Tabulka č. 8: Výskyt ovoce v jídelníčku	66
Tabulka č. 9: Výskyt zeleniny v jídelníčku	68
Tabulka č. 10: Podíl zdravých a nezdravých nápojů v pitném režimu	70
Tabulka č. 11: Frekvence sportování	72
Tabulka č. 12: Nejčastěji volené sporty.....	74
Tabulka 13: Ostatní volené sporty.....	76
Tabulka 14: Nejoblíbenější aktivity volného času	77
Tabulka č. 15: Doba usínání	79
Tabulka č. 16: Režim dne.....	81
Tabulka č. 17: Spokojenost s vlastním životem.....	83
Tabulka č. 18: Výskyt stresového faktoru	84
Tabulka č. 19: Druh stresového faktoru	85
Tabulka č. 20: Věnovaný čas herním elektronickým přístrojům	86
Tabulka č. 21: Vliv her nebo psaní si s přáteli na spánek.....	88

Seznam grafů:

Graf č. 1: <i>Mínění žáků základních škol o zdravém životním stylu</i>	60
Graf č. 2: <i>Postoj ke zdraví u žáků 1. a 2. stupně</i>	61
Graf č. 3: <i>Stravování žáků základní školy</i>	63
Graf č. 4: <i>Výskyt nezdravých potravin v jídelníčku žáků základní školy</i>	65
Graf č. 5: <i>Výskyt ovoce v jídelníčku žáků základní školy</i>	67
Graf č. 6: <i>Výskyt zeleniny v jídelníčku žáků základní školy</i>	69
Graf č. 7: <i>Podíl zdravých a nezdravých nápojů v pitném režimu žáků 1. a 2. stupně</i>	71
Graf č. 8: <i>Frekvence aktivního sportování u dívek a chlapců základních škol</i>	73
Graf č. 9: <i>Nejčastěji volené sporty u dívek a chlapců základních škol</i>	75
Graf č. 10: <i>Nejoblíbenější aktivity volného času u dívek a chlapců základních škol</i>	78
Graf č. 11: <i>Doba usínání žáků 1. a 2. stupně</i>	80
Graf č. 12: <i>Režim dne žáků 1. a 2. stupně</i>	82
Graf č. 13: <i>Spokojenost s životem u žáků základních škol</i>	84
Graf č. 14: <i>Věnovaný čas herním elektronickým přístrojům u žáků 1. a 2. stupně</i>	87

Příloha 1.

Milí žáci,

obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku k diplomové práci, která se zabývá **zdravým životním stylem**. Zkuste se tedy zamyslet, jak se staráte o své zdraví a vybrané odpovědi k otázkám vždy zakroužkujte. Na závěr bych Vás poprosila o pravdivé odpovědi a můžete být bez obav, vyplnění dotazníku je anonymní.

Předem děkuji za spolupráci, studentka filosofické fakulty UK.

1. Jsem:

- a) holka
- b) kluk

2. Do jaké chodíš třídy?

napiš odpověď: _____

3. Zajímáš se o zdravý životní styl?

- a) ano
- b) ne
- c) nepřemýšlel/a jsem o tom

4. Co považuješ za nejdůležitější pro své zdraví?

- a) jíst nezdravé potraviny a sportovat
- b) jíst zdravé potraviny a sportovat
- c) jíst zdravé potraviny, sportovat a pečovat o své zdraví
- d) jíst nezdravé potraviny a nespportovat

5. Jak bys oznámkoval/a svůj vztah ke zdraví? (oznámkuj jako ve škole)

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

6. Zakroužkuj, co přes den sníš? (můžeš zakroužkovat více možností)

- a) snídaně
- b) dopolední svačina
- c) oběd
- d) odpolední svačina
- e) večeře

7. Jak často jíš sladkosti (čokolády, sušenky...) a jiné nezdravé potraviny (brambůrky, tyčinky...)?

- a) každý den
- b) každý druhý den
- c) méně než každý druhý den
- d) nejím žádné sladkosti a nezdravé potraviny

Zdravý životní styl znamená:

- jíst zdravé potraviny (například ovoce, zelenina, ...)
- pít zdravé nápoje (například voda, čaj, ...)
- sportovat
- dostatečně spát (alespoň 8 hodin)
- cítit se dobře

- 8. Jak často jíš ovoce?**
- a) každý den
 - b) každý druhý den
 - c) méně než každý druhý den
 - d) nejím žádné ovoce
- 9. Jak často jíš zeleninu?**
- a) každý den
 - b) každý druhý den
 - c) méně než každý druhý den
 - d) nejím žádnou zeleninu
- 10. Co nejčastěji piješ?**
- a) vodu
 - b) šťávu
 - c) limonády a jiné sladké nápoje
 - d) čaj
 - e) jiné (dopiš odpověď): _____
- 11. Jak často sportuješ?**
- a) každý den
 - b) 5x – 6x týdně
 - c) 3x – 4x týdně
 - d) 1x – 2x týdně
 - e) nesportuji
- 12. Pokud se věnuješ nějakému sportu pravidelně, napiš jakému, jestliže ne, můžeš otázku přeskočit.**
- Napiš odpověď: _____
- 13. Jak nejraději trávíš svůj volný čas?**
- a) na kroužku
 - b) sportem
 - c) s kamarády
 - d) na počítači/mobilu
 - e) jiné (dopiš odpověď): _____
- 14. V kolik hodin většinou chodíváš spát?**
- a) mezi 20:00 až 21:00
 - b) mezi 21:00 až 22:00
 - c) mezi 22:00 až 23:00
 - d) po 23:00
- 15. Jak bys popsal/a svůj den?**
- a) mám toho tolik, že nic nestíhám a vyčerpává mě to
 - b) mám spoustu činností, ale vůbec se nenudím a baví mě to
 - c) někdy mám co dělat, ale někdy se nudím
 - d) nemám žádné aktivity, které by mě bavily a nudím se

16. Cítíš se ve svém životě spokojený/á a šťastný/á?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

17. Je něco, z čeho míváš strach nebo tě to stresuje?

- a) ano
- b) ne

18. Pokud jsi v předešlé otázce odpověděl/a ano, napiš, co tě stresuje?

19. Jak často býváš přes den na mobilu, počítači nebo na jiných herních elektronických přístrojích?

- a) 0–2 hodiny
- b) 2–4 hodiny
- c) 4–6 hodin
- d) 6 a více hodin

20. Máš pocit, že tě hry nebo psaní s přáteli zdržují od spánku a pak jsi druhý den unavený/á?

- a) ano
 - b) ne
-

Děkuji, že jsi vyplnil/a tento dotazník a pomohl/a si nám zjistit, co pro tebe znamená zdravý životní styl.

