

Zdravý životní styl jako součást edukačního cíle

Lucie Prýglová

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Lucie PRÝGLOVÁ
Osobní číslo: H118255
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Zdravý životní styl jako součást edukačního cíle

Zásady pro vypracování:

Bakalářská práce na zvolené téma bude zpracována podle pokynů a zásad uvedených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009) a "O vědě a metodě" (IMS 2011) s ohledem na zásady publikační etiky. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím práce.

Za dodržení těchto zásad a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na vymezení zdravého životního stylu jako určité kvality života jedince,
- na vymezení faktorů ovlivňujících životní styl,
- na teoretické vymezení postavení zdravého životního stylu v dnešní společnosti,
- na analýzu možností vedení jedince ke zdravému životnímu stylu v předškolním, mladším školním, starším školním a středoškolském věku (osnovy ve školách).

V praktické části bude proveden výzkum zaměřený na analýzu realizace výchovně-vzdělávacího procesu ve školách se zaměřením na výchovu ke zdravému životnímu stylu.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Havlíková, Miluše. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. Praha: Portál, 2000.

Chrástka, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2007.

Klecht, Vladimír. 5 pilířů zdravého života. Brno: Computer Press, 2008.

Kubátová, Helena. Sociologie životního způsobu. Praha: Grada, 2010.

Máchová, Jitka. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009.

Mužík, Vladislav. Výchova a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole.

Brno: Paido, 2007.

Švaříček, Roman. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007.

Další prameny budou obsaženy v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňovány během zpracovávání tohoto tématu.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petr Sýkora, Ph.D.

Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

16. března 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2013

V Brně dne 16. března 2012


prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.
vedoucí ústavu




PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- беру на ве́домі, же бакала́рская пра́це буде упо́жена в электро́нческой подо́бе в универзитні́м інформаці́нім систе́му досту́пна к пре́зенці́німу на́hlednutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Lucie Přízlová

Jméno, příjmení studenta

V Brně 28. 4. 2013

Lucie Přízlová

Podpis

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

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

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

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

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

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

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

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

ABSTRAKT

Tématem mé práce je zdravý životní styl u dětí. V teoretické části práce chci objasnit pojem zdravý životní styl a jeho části. Věnuji se samotnému zdraví, životnímu stylu dnešních dětí a mládeže a prvkům životního stylu. Dále se zabývám tím, jak naše školství napomáhá k vedení a dodržování zásad zdravého života.

Součástí této práce je i část praktická. V této části jsou zpracovány dotazníky, které byly určeny rodičům dětí z mateřských škol a dětem ze základní školy.

Má práce a výsledky z dotazníků mohou pomoci lidem, které zajímá zdravý životní styl, především rodičům dětí, pedagogům, ale i samotným dětem.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, děti, režim dne, výživa, pitný režim, pohyb, volný čas, odpočinek, škola, edukace

ABSTRACT

Topic of my work is a healthy lifestyle of children. In the theoretical part I want to clarify a healthy lifestyle and its parts. I devote to health, lifestyle of today`s children and youth and lifestyle elements. I also deal with how our education helps to lead a lifestyle principals.

Part of this work i also the practical part. In this section there are processed questionnaires that were determined for parents, children from kindergarten and children of primary school.

My work and the result of the questionnaires can help people who are interested in a healthy lifestyle especially parents of children, teachers as well as the children themselves.

Keywords: health, lifestyle, children, daily schedule, food, drinks, exercise, leisure, recreation, school, education

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr. Petru Sýkorovi, Ph.D. za rady, podněty a připomínky, ale také za podporu, kterou mi poskytl v průběhu zpracování mé bakalářské práce. Také děkuji mateřským a základním školám za umožnění výzkumu. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu a trpělivost.

„Nežijeme, abychom jedli, ale jíme, abychom žili.“

Sokrates

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	8	
I	TEORETICKÁ ČÁST	10
1	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	11
1.1	ZDRAVÍ	11
1.2	ŽIVOTNÍ STYL.....	12
1.3	SOUČASNÝ ŽIVOTNÍ STYL DĚTÍ A MLÁDEŽE	13
2	PRVKY ŽIVOTNÍHO STYLU	16
2.1	REŽIM DNE	16
2.2	ZDRAVÁ VÝŽIVA	17
2.3	POHYBOVÁ AKTIVITA	20
2.4	VOLNOČASOVÉ AKTIVITY, SPÁNEK A ODPOČINEK	22
3	EDUKAČNÍ PROCES	24
3.1	EDUKAČNÍ CÍLE, EDUKAČNÍ PROSTŘEDÍ.....	25
3.1.1	Cíle a obsah výchovy v mateřské škole	25
3.1.2	Cíle a obsah primárního vzdělávání	27
3.1.3	Cíle a obsahy základního vzdělávání (2. stupně ZŠ)	27
3.1.4	Edukační prostředí	28
3.2	EDUKAČNÍ METODY	29
4	PROJEKTY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	30
4.1	PROJEKT ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA	30
4.2	ZDRAVÁ ŠKOLA	31
4.3	ŠKOLNÍ PROJEKTY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	32
4.3.1	Ovoce do škol.....	32
4.3.2	Školní mléko	32
4.3.3	Výukový program Zdravé zuby	33
4.4	PROJEKT SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE ZDRAVÍ 21 – ZDRAVÍ PRO VŠECHNY DO 21. STOLETÍ.....	33
II	PRAKTICKÁ ČÁST	34
5	DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ TÝKAJÍCÍ SE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU VE VYBRANÝCH MŠ A ZŠ	35
5.1	METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA.....	35
5.2	ANALÝZA ŠETŘENÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	35
5.3	ANALÝZA ŠETŘENÍ V ZÁKLADNÍ ŠKOLE	47
5.4	VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ	71
ZÁVĚR	74	
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75	
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	78	
SEZNAM GRAFŮ	79	
SEZNAM TABULEK	81	
SEZNAM PŘÍLOH	83	

ÚVOD

V posledních letech se často objevuje pojem zdravý životní styl. Když jsem se nad tímto souslovím zamyslela, pochopila jsem, že se nejedná pouze o zdravou stravu, jak si mnozí myslí. V dnešní době se s ním setkávají téměř všichni lidé, ale někteří si to ani neuvědomují. Objevuje se jak v novinách, v časopisech i na internetu. Informace se k nám šíří prostřednictvím masmédií a nejde se jim vyhnout. Ale i přesto, že se k nám dostává tolik informací o zdravém životním stylu, vidíme, že ne každý tento styl života dodržuje. Ať už je to u dětí či dospělých. Myslím si, že je zapotřebí ukázat lidem, že zdravý životní styl nesouvisí jen s tělesnou hmotností. Většina lidí ani neví, co se vše zahrnuje do zdravého životního stylu. Že je to i pohyb, odpočinek, způsob trávení volného času a další. Mě samotnou zdravý životní styl zajímá. Sleduji nová témata týkající se tohoto pojmu. Domnívám se, že životním stylem by se měli zabývat nejen rodiče, ale především učitelé a vychovatelé, kteří připravují děti a mládež pro jejich budoucí život.

Vybrala jsem si toto téma, abych zjistila, jak děti dodržují principy zdravého životního stylu a nakolik vede děti naše školství k dodržování zdravého životního stylu a jaké nabízí podmínky k tomu, aby se dodržoval.

Jsem přesvědčena o tom, že přístup ke zdravému životnímu stylu se musí řešit již od dětství. Má práce je zaměřena na zdravý životní styl u dětí v různém věkovém rozpětí. Sledovala jsem děti předškolního věku a děti ze základní školy. S dětmi předškolního věku pracuji již 3 roky. V mé práci mi pomohlo studium na střední zdravotnické škole, ze které jsem uplatnila získané zkušenosti ve zdravotnickém kroužku, který pomáhám vést na základní škole. Práce s dětmi mě natolik zaujala, že jsem svou práci věnovala dětem. Jsem majitelkou malé soukromé školky v Prostějově, kde se snažím děti vést ke zdravému způsobu života.

Během své práce jsem prostudovala mnoho knih a článků, které toto téma sledují. Většina článků hovoří o tom a i výsledky mého šetření dochází k závěru, že se prvky zdravého životního stylu u našich dětí příliš nedodržují.

V teoretické části jsem se zabývala pojmy zdraví, životní styl a dnešním životním stylem dětí a mládeže. Dále jsem se zaměřila na prvky životního stylu, režim dne, zdravou stravu, složky stravy, pohybovou aktivitu, volný čas, odpočinek a spánek. V části „Edukační proces“ jsem se seznámila s Rámcově vzdělávacími plány, které jsou pro mateřskou školu a základní školu, s jejich částmi. Zaměřila jsem se na to, kde se zabývají výchovou ke

zdravému životnímu stylu. Dále jsem chtěla poukázat na programy, které školám pomáhají k vedení dětí ke zdravému způsobu života.

V praktické části jsem vyhodnotila dotazník, na který odpovídali za předškolní věk rodiče a za školní věk sami žáci. Zajímaly mě rozdíly pohledu na zdravý životní styl z hlediska věku.

Má práce by měla pomoci rodičům a učitelům, aby se vyvarovali chyb, ke kterým může v dětství dojít.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

1.1 Zdraví

Existují různé definice zdraví. Podle Světové zdravotnické organizace dále SZO, je zdraví: „Zdraví je stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (Holčík, 2010, s. 14). Holčík také uvádí, že zdraví má tři základní složky a to duševní, tělesnou a sociální. Do duševního zdraví nebo také psychologického řadí i emocionální zdraví, intelektové a subjektivní hodnocení svého zdravotního stavu. Tělesné zdraví pro většinu lidí znamená nepřítomnost nemoci. Sociální zdraví obsahuje sociální kontakty, mezilidské vztahy a zvládání sociálních rolí. (Holčík, 2010, s. 14)

Pojmem zdraví se zabývá i Křivohlavý (2009) odkazuje na Seedhouse, který uvádí různé pohledy na pojem zdraví a to z pohledu lékaře, sociologa, humanisty a idealisty. (Seedhouse in Křivohlavý, 2009, s. 30)

„Lékař - pojmem „zdraví“ rozumí nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu.

Sociolog - rozumí pojmem „zdravý člověk“ člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.

Humanista - slovy „zdravý člověk“ označuje takového člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s životními úkoly, které se před ním naskytnou.

Idealista: pod pojmem „zdravý člověk“ si představuje člověka, kterému je dobře - tělesně, duševně, duchovně i sociálně.“

Havlíková (2006, s. 21) přidává ještě pojem interakční pojetí zdraví, jako novou oblast podpory zdraví. Interakční pojetí zdraví má tři oblasti: individuální, komunitní a globální. Do individuálního zdraví patří tělesné, duševní, sociální a duchovní. Komunitní souvisí s komunitou, ve které člověk žije nebo pracuje a globální, které je propojeno se společností, ve které člověk žije nebo pracuje.

Jedinec se zdravě cítí, když jsou naplněny jeho potřeby. Americký psycholog Abraham Maslow vytvořil teorii pyramidy lidských potřeb. Každá část obsahuje jednu oblast. Pokud není naplněna spodní část, nemůže se splnit vyšší. Do oblasti fyziologických potřeb spadá

jídlo a s ním spojený pocit hladu a žízně, spánek a odpočinek, pohyb, vyměšování, hygienické potřeby, potřeba absence bolesti, sexuální potřeby a další. Pokud jsou naplněny tyto potřeby, tak v další etapě je potřeba bezpečí a jistoty, jako je bezpečné prostředí, dále potřeba lásky a náležitosti, předposlední patro je potřeba úcty a uznání a poslední je potřeba seberealizace. (Svobodová, 2010, s. 71 - 72)

Zdraví nám ovlivňuje i životní styl a to z 40%. (Holčík, 2010, s. 58)

1.2 Životní styl

Životní styl nebo způsob života znamená, jakým způsobem svůj život trávíme, jak se o něj staráme. Pojmy životní styl se zabývá mnoho autorů, například Máchová (2009, s. 16 - 17) charakterizuje životní styl jako souhrn dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností). Kořátková (2008, s. 37) uvádí, že postavení k určitému stylu života si utváří dítě v rodině. Učí se pravidlům i zvykům, vnímá řád. V rodině dochází k nastavení určitého režimu. Na důležitost rodiny, zejména ženy v rodině poukazuje i Máchová (2009, s. 14). Podle ní žena ovlivňuje úroveň celé rodiny, a to výživou, nakupuje potraviny, péčí o dítě, plánováním využití volného času. Rodinu, jako významný prvek ve tvorbě postojů k jídlu, označuje i Mertin, Gillernová (2003, s. 116). V rodině se vytváří i to, jak se postaví dítě ke konzumaci jídla a pití.

Dítě již od 3 let vnímá v rodině pravidla a zvyky. Například společným stolováním přijímá jídlo jako součást života, což je velice důležité. Dítě by mělo jíst společně s dospělými, bere si z nich velký příklad a správné by bylo, aby rodiče měli na talíři totéž, co jejich dítě. (Nevoral 2003, s. 7). I Kořátková (2008, s. 37) ve své knize Dítě a mateřská škola, tvrdí, že by dítě od 1 roku nemělo jíst samo, lépe potom přijme jídlo jako součást života. Pokud je krmeno samo v jiném prostředí od ostatních, tak se může stát, že bude mít dítě problémy u stolování například ve školce. Objeví se třeba i odmítání jídla.

Podle SZO je chování a životní styl v dospělosti výsledkem vývoje během dětství a dospívání. (Kalman et al. 2010, s. 19). Proto je důležité zaměřit se na tento věk v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu.

1.3 Současný životní styl dětí a mládeže

Životní styl ovlivňuje mnoho faktorů. Zejména prostředí a rodina, ve které dítě žije. Vracím se k rodině, jako k základní etapě života dítěte.

Podle Kotulána (2005, s. 17 - 22) je to životní prostředí, kam patří fyzikální, chemické a biologické faktory, dále jsou to sociální faktory a funkční zátěže. Mezi biologické faktory řadíme pohlaví, věk a dědičnost. Fyzikální faktory ovlivňující zdraví, jsou prostor, ve kterém dítě vyrůstá a pohybuje se. Klimatické podmínky, zda je tam velký hluk, ale také, zda je vystaveno nějakému záření. K chemickým faktorům patří i dnes hodně znečišťované ovzduší, jaký vzduch dítě dýchá a jakou pije vodu. Mezi sociální faktory řadíme životní úroveň společnosti, ve které dítě vyrůstá, životní úroveň celé rodiny, způsob bydlení, stravování a další. Rodina je nejdůležitější prvek v utváření přístupu dítěte ke zdravému životnímu stylu.

V dnešní společnosti se u dětí vyskytují i prvky nezdravého životního stylu, jako je nesprávná výživa, nepravidelné stravovací návyky, sladkosti, nedostatek pohybu, alkohol, kouření a návykové látky. Máchová (2009, s. 71) odkazuje na úlohu rodiny v prevenci proti prvkům nezdravého životního stylu. Odkazuje i na zásady prevence v rodině, které formuloval Nešpor a Csémy (Nešpor, Csémy in Máchová 2009, s. 71). Významným prvkem zdravé výživy je pravidelná snídaneč, tu ale převážně dodržují děti menší. Čím jsou děti starší, tím menší počet jich snídá. (Kalman et al. 2010, s. 59). Pravidelná a vydatná snídaneč nastartuje dítěti správně metabolismus a dítě má i více energie na práci ve školce či škole. Podle studií konzumace ovoce a zeleniny u dětí s věkem klesá. (Kalman et al. 2010, s. 60). O zvýšení konzumace ovoce a zeleniny u dětí se snaží projekt „Ovoce do škol“, o kterém se zmiňuji v kapitole 4.3.1.

Vlivem reklamy a různých časopisů a ideálů krásy se do životního stylu dnešní společnosti zařadily i poruchy příjmu potravy. Tyto poruchy se mohou vyskytovat i u malých dětí, důvodem může být špatná situace v rodině, ve škole či chování ostatních. Mezi ně patří mentální anorexie a bulimie. Převážně se objevuje u dívek, ale nyní není výjimka ani u chlapců.

Mentální anorexie - nechutenství, odmítání stravy. Jedná se o záměrné odpírání jídla, o přemáhání hladu a to kvůli redukci tělesné hmotnosti. Začíná to odmítáním jen některých

jídel, ale postupně dochází k odpírání i méně vydatných jídel a nakonec i tekutin. Zde je nutné vyhledat odbornou pomoc. Bulimie - opakované přejídání se a následné zvracení. Zvracení se zde bere jako jeden z prostředků snížení tělesné hmotnosti. Dochází i k požívání projímadel, diuretik a k nadměrnému cvičení. Pacientky se za sebe stydí. Oba tyto případy ohrožují dítě na životě a je potřeba je léčit. Jedná se o psychiatrická onemocnění. Léčba spočívá v zjištění příčiny psychologem nebo psychiatrem, dále probíhá se specialistou na výživu, a pokud je stav hodně vážný, dochází i k hospitalizaci. (Mužík, 2007, s. 10 - 12)

Kouření je jeden z nejrozšířenějších rizik životního stylu u dětí a mládeže. Rozhodující období je adolescentní věk. Velká část kuřáků začala kouřit před 18. rokem. Pokud do té doby kouřit nezačne, tak už se málo kdy stane, že této závislosti podlehne. Proč vlastně děti začnou kouřit? Může to být, jak uvádí Křivohlavý (2009, s. 193) důvod fyziologický, psychologický a sociální. Domnívám se, že nejčastěji je to vlivem skupiny, se kterou se dítě setkává, dále vidí u dospělých, že to pomůže zvládnout nějakou zátěžovou situaci a tak to vyzkouší také. Může to být pro dítě i pocit dospělosti.

Kouření má ale i nezdravé účinky na lidský organismus, může způsobit například dýchací obtíže, chronickou bronchitidu a v neposlední řadě rakovinu plic. Nikotin se z cigarety vstřebává velmi rychle do krve a do mozku. Velmi snadno se na něm vytvoří závislost. (Máchová, 2009, s. 61)

V České republice se děti setkávají s alkoholem již v útlém věku a to v rodině, při příležitosti různých oslav a rodinných setkání. Děti si spojují tyto akce a zábavu s alkoholem. U nás je konzumace alkoholu povolena až po dosažení plnoletosti, tedy 18 let. Více než polovina dětí zkusí alkohol i dříve. Rodiče by měli informovat o škodlivosti alkoholu a dbát na to, aby nebyl dětem dostupný. (Máchová, 2009, s. 71). U dětí a mladistvých zvyšuje riziko úrazů a dalších poškození zdraví. „Alkohol je pro organismus dítěte ještě nebezpečnější než pro dospělé.“ (Máchová, 2009, s. 66). V roce 2001 se ve Stockholmu konala konference, která se zabývala ochranou dětí a mládeže před alkoholem. Na základě toho vznikla Deklarace Mládež a alkohol. Při dlouhodobé konzumaci způsobuje alkohol nádorová, kardiovaskulární a neuropsychiatrická onemocnění. (Máchová, 2009, s. 66)

U nás je nejvíce užívanou návykovou látkou marihuana. Po jednorázovém užití nehrozí poškození organismu, ale při pravidelném užívání může dojít i k různým zdravotním následkům. Nepřispívá k tomu ani to, že marihuana je celkem snadno dostupná droga. (Kalman et al. 2010, s. 91)

Příliš brzké zahájení sexuálního života bývá spojováno s konzumací alkoholu, kouřením a požíváním návykových látek. Může být rizikem pro vyšší počet sexuálních partnerů, rizikovým sexuálním chováním, výskytem pohlavních nemocí a v neposlední řadě nechtěným těhotenstvím. Většina dětí získala první sexuální zkušenost v 15. roku života. (Kalman et al. 2010, s. 95). Nelze přesně říci, kdy je ta správná doba k zahájení sexuálního života, je to velice individuální, ať už podle fyzického či psychického vývoje.

O špatném životním stylu u dětí vypovídají i různé články, například článek z Učitelských novin s názvem: „Jen sledujeme, jak děti před našima očima fyzicky degenerují.“ (Dobrava, Učitelské noviny. © Copyright 2010 – 2012 Učitelské noviny, ČTK/ realizováno: mesiash.com. [online]. © 2010-2012 [cit. 2013-03-15]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=6604>). Další článek poukazuje na to, že nynější vybavení tělocvičen ve většině základních škol vůbec neodpovídá této době. Ze zajímavosti jsem si prošla několik škol, abych si zařízení prohlédla. Po zhlédnutí musím konstatovat, že se od mého dětství nic nezměnilo. Není to proto, že by vedení škol nechtělo úroveň zlepšit, ale je to tím, že nejsou finanční prostředky. Článek: „Školy se rozvoji pohybových dovedností věnují málo“, uvádí, že na vybavení tělocvičen připadlo jen 5% z investičních prostředků. (Dobrava, Učitelské noviny. © Copyright 2010 – 2012 Učitelské noviny, ČTK / realizováno: mesiash.com. [online]. © 2010-2012 [cit. 2013-03-15]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=6604>). Z jiných článků se také dovídám, že mnoho škol se snaží pro pohyb dětí vykonat mnohem více, než jen v tělesné výchově. Mnoho článku píší pedagogové sami, poukazují na to, jak se věnují dětem v této oblasti.

2 PRVKY ŽIVOTNÍHO STYLU

V dnešní době udržet zásady zdravého životního stylu u dětí je velmi složité. Ovlivňuje to mnoho faktorů například zaměstnanost rodičů a ekonomická situace. Většina dětí tráví svůj volný čas u počítače nebo u televize. Snaží se to alespoň trochu napravit škola a instituce, které se zabývají volnočasovými aktivitami.

2.1 Režim dne

Správný režim dne vyhovuje potřebám jednotlivce a je důležitý pro podporu zdraví. Měl by být soustavný a pravidelný. Do režimu dne dítěte patří ranní rituály, jako je vstávání, hygiena, oblékání, snídaně, cesta do školky či školy. Na to vše bychom měli dítěti dát dostatek času. Dále rozvržení práce a odpočinku ve školním vyučování. Přestávky umožňují regeneraci a relaxaci. Další část je čas oběda, tak aby respektoval 3 až 4 hodinový interval mezi jídly. Po obědě odpolední vyučování je přípustné max. do 18h. Do režimu dne patří i domácí příprava na další den, nejlépe mezi 15. - 18. hodinou. Dále do něj spadá i mimotřídní a mimoškolní činnost, kam zařazujeme aktivní odpočinek, způsob trávení volného času fyzickou aktivitou, zájmovou činností, pohybem na čerstvém vzduchu. Neméně důležitou součástí dne je spánek. (Kořátková, 2008, s. 35 - 36)

Do zdravého životního stylu patří celkový režim dne, především zdravá výživa a pitný režim, pohybová aktivita, spánek a odpočinek. Hnátek (1986, s. 14 - 15) ve své knize odkazuje na to, že: „Účelně stanovený režim dne je základem pro vytvoření správného režimu výživy.“ Shrnul to do čtyř základních bodů.

- Zajištění vhodného množství a hodnoty stravy, tak aby splňovala výživové normy, které odpovídají fyziologickým požadavkům dětí.

Ve školce a škole za stravu odpovídá personál školního stravování. Doma za stravu ručí rodiče.

- Dodržování správného stravovacího rytmu

Dodržovat 3 hodinové intervaly mezi jídly.

- Stanovení správné proporcionality denních jídel

Dítě by se mělo naučit snídat. Snídaně je pro start metabolismu velmi důležitá. Po noci má tělo potřebu doplnit živiny. Nejvíce doporučované jsou k snídani bílkoviny, např. mléko a chléb se sýrem. Když děti nesnídají, jejich tělo hladoví a jsou méně aktivní. Po příchodu do školky následuje dopolední svačina, měla by obsahovat bílkoviny a vitamíny. Nejvydatnější má být oběd. Pro doplnění sacharidů i moučnick. Po dalších 3 hodinách následuje odpolední svačina a posledním jídlem je večeře. Nesmíme žaludek dětí zatěžovat těžkými pokrmy, aby mohly spát klidně.

- Dodržování hygienických podmínek při přípravě a podávání pokrmů

Na důležitost denního režimu poukazuje i Máchová. (2009, s. 20)

2.2 Zdravá výživa

Ze zdravé výživy získává dítě energii, kterou potřebuje pro život. Energie se měří v kilojoulech nebo v kilokaloriích, kdy 1 kcal je 4,184 kJ. „V závislosti na věku a tělesné aktivitě je potřeba energie rozdílná.“ (Mandžuková 2010, s. 21)

Rozdíl příjmu energie je různý podle věku, pohlaví, hmotnosti, zdravotního stavu aj. Čím je dítě starší, tím je větší její potřeba. Dítě od 1 do 4 let potřebuje asi 1000 – 1100 kcal/den, mezi 4 a 7 lety až 1500 kcal/den, od 7 - 10 let je to až 1900 kcal/den, od 10 do 13 let až 2300 kcal/den a od 13 do 15 let až 2700 kcal/den. (Nevoral, 2003, s. 15)

Malé děti potřebují přijímat energii na udržení tělesné teploty, jsou v neustálém pohybu, rostou a vyvíjejí se atd. Děti předškolního věku by měly jíst pětkrát denně v malých porcích, kdy snídaně by měla tvořit 25%, dopolední svačina 15%, oběd 35 - 40%, odpolední svačina 10% a večeře 15% denního příjmu. (Nevoral, 2003, s. 35). Potrava se skládá z několika složek, jsou to bílkoviny, tuky a cukry.

Nejdůležitějším zdrojem energie jsou sacharidy neboli cukry. Vyskytují se v ovoci, zelenině, obilovinách, luštěninách, bramborách. Dělí se na jednoduché a složité. Jednoduchým cukrem je tzv. bílý cukr. Ten ale není pro děti moc vhodný. Způsobuje vznik zubního kazu, zvyšuje riziko dětské obezity, protože se v těle mění na tuk. Také vede k hyperaktivnímu chování a nesoustředění dětí. Zdravou alternativou je třtinový cukr nebo med. Složitým sacharidem je vláknina. Je obsažena v potravinách rostlinného původu. Je důležitá pro správné trávení a vyprazdňování. (Hnátek, 1986)

Dále jsou to bílkoviny neboli proteiny. Jsou pro lidské tělo velice potřebné. Základní složkou bílkoviny jsou aminokyseliny. Tělo si je neumí samo vytvořit. Dělí se do dvou skupin a to na živočišné a rostlinné. Živočišné bílkoviny, plnohodnotné, obsahují všechny aminokyseliny, jsou obsaženy v masě, vejcích, tvarohu a mléku. Rostlinné bílkoviny najdeme v luštěninách a obilovinách. Neobsahují všechny aminokyseliny, ale vitamíny a minerály. Maso, je hodně diskutovaná složka potravy. Pro vývoj dítěte je to ale velice potřebná část stravy. Doporučené je mít maso tak 2 až 4 krát týdně. (Nevoral, 2003) Nejvhodnější je krůtí, kuřecí, králičí, libové vepřové a hovězí. V neposlední řadě jsou to ryby, ale ty se doporučují až od 3let. Dalším zdrojem bílkovin jsou mléko a mléčné výrobky. Jsou zdrojem vápníku, ten je důležitý pro kosti a zuby. „Nejčastěji doporučovaná denní dávka pro zdravé děti by měla činit alespoň čtvrt litru mléka nebo ekvivalentní množství méně tučných mléčných výrobků. Toto množství se u dětí ve věku 12 - 18 let doporučuje zvýšit až na půl litru denně, neboť se stoupajícím věkem se snižuje využitelnost vápníku z mléka.“ (Nevoral 2003, s. 25). Vápník je i v luštěninách, listové zelenině a celozrnném pečivu. Dostatek mléčných výrobků ve školách pomáhá zajišťovat projekt „Školní mléko“, o tomto projektu se zmiňuji ve 4. kapitole. Bílkoviny jsou obsaženy i ve vejcích, obsahují nasycené mastné kyseliny a cholesterol. Množství se upravuje podle věku dítěte, ale je doporučeno 1 až 2 vejce týdně. (Mandžuková, 2010, s. 25)

Dalším zdrojem energie jsou tuky neboli lipidy. Měly by tvořit tak 30% denního příjmu. Dělí se na rostlinné, což jsou oleje a živočišné např. v másle, sádle. Konzumace rostlinných tuků by měla převažovat živočišné tuky. Dalším typem tuků jsou zdravé omega - 3 mastné kyseliny. Zdrojem jsou mořské ryby (makrela, tuňák, sled', a další). Mořské ryby se doporučují konzumovat až od 3 let věku, jednou týdně. Dále se nachází v sójovém nebo řepkovém oleji, lněných semínkách a ořechách. (Nevoral, 2003)

Do zdravé stravy patří i ovoce a zelenina. Jsou důležitým zdrojem vitamínů, minerálů a dalších látek, mají nízkou energetickou hodnotu. Doporučená denní dávka zeleniny je 100 – 300 g a ovoce 1 - 2 porce. (Mandžuková, 2010, s. 28)

Potrava nám nedává pouze energii, ale také vitamíny. Slovo VITAMÍN pochází z latiny ze slova VITA= život. Vitamín je látka, která s proteiny, lipidy a sacharidy patří k základním složkám lidské potravy. Vitamíny přispívají na látkovou přeměnu neboli metabolismus,

Dělíme je na rozpustné ve vodě a rozpustné v tucích. Mezi rozpustné ve vodě řadíme komplex vitamínu B: B₁ tiamin, B₂ riboflavin, B₃ niacin, B₅ kyselina pantotenová, B₆ pyridoxin, B₉ kyselina listová, B₁₂ kobalamin dále vitamín C kyselina L - askorbová, vitamín H biotin, vitamín PP. Komplex vitamínu B přispívá k látkové výměně ve svalech, nervové tkáni a ke krve tvorbě. Vitamín C působí na tvorbu vaziva, kosti a chrupavky, zvyšuje imunitu a hojení ran. Druhou skupinou jsou vitamíny rozpustné v tucích. Patří sem vitamín A, D, E, K. Pro děti je důležitý zejména vitamín A neboli Retinol, ovlivňuje metabolické funkce kůže, dýchacích cest, trávicího a vylučovacího ústrojí. Je důležitý pro dělení, růst a zrání bílých krvinek. Zdrojem jsou máslo, tučné mléčné výrobky, vejce, játra a rybí tuk. Dalším důležitým vitamínem je vitamín D Kalciferol, ovlivňuje metabolismus vápníku a fosforu, je důležitý pro stavbu kostí. Za normálních okolností se tvoří v kůži působením slunečního záření, které pokryje 80% DDD. Ale pokud je ho málo může dojít ke změknutí kostí, způsobuje křivici a zvýšenou kazivost zubů. Proto je velice důležité zajistit dítěti jeho přísun. Jeho zdrojem jsou játra, oleje z rybích jater, makrel, sardinek a vaječný žloutek. V menším množství se nachází v mase a másle. Vitamín E – Tokoferol podporuje činnost nervové soustavy. Zdrojem jsou pšeničné klíčky, máslo, mléko, burské oříšky, sója, salát a maso savců. Vitamín K, je důležitý k mineralizaci kostí. Společně s vitamínem D se podílí na stále přestavbě kostí. Je v listové zelenině, některých rostlinných olejích (sojový, olivový, v bavlněném semenu a řepka). (Nevoral, 2003)

Mezi další složky potravy řadíme sůl a koření. Dětem do 2 let pokrmy vůbec nesolíme. Vyšší obsah soli je například v uzenině, masových konzervách, hotových jídel, proto by se do 3 let věku dítěti neměly dávat. Vyšší spotřeba soli sebou nese určitá zdravotní rizika, například zvýšení krevního tlaku. Lepší variantou je mořská sůl. U koření musíme být opatrní, děti mají chuťové pohárky citlivější než dospělí. Vyhýbáme se pálivému koření, kari, feferonky a další. Ochutit jídlo dětem můžeme i zdravě a to například bylinkami, zeleninou nebo okyselením. (Mandžuková, 2010, s. 38)

Ke zdravé výživě patří i pitný režim. Voda tvoří 75 až 80% lidského těla. Dostatečný pitný režim je důležitý pro správnou látkovou výměnu a funkci ledvin. Při nedostatku tekutin se objevuje únava, poruchy soustředění, bolesti hlavy a nespavost. Správný pitný režim se liší podle věku dítěte. „ Čím je dítě mladší, tím má relativně vyšší spotřebu tekutin, a také mnohem citlivěji reaguje na nedostatečný přívod tekutin.“(Nevoral, 2003, s. 39). V různém věku je potřeba tekutin rozdílná. V knize Výživa dětí chutně, pestře, moderně Mandžuková

(2010, s. 39) uvádí, že: „u kojenců je potřeba na 1 kg tělesné hmotnosti 150 ml, u batolat až 130 ml, u čtyřletého dítěte 110 ml, školáka až 100 ml, u dítěte nad 10 let 40 ml a u dospělého 22 ml tekutin.“ Nikdy nesmíme dítě v pití omezovat, neustále by mělo mít přístup k tekutinám. Když si ale vzpomenu na své dětství, tak tomu tak nebylo. Vhodnými nápoji jsou zejména voda, ovocné a zeleninové šťávy, čaje a mléko. Nevhodné nápoje jsou slazené limonády, džusy, instantní čaje, obsahující kofein, umělá barviva a konzervační látky. U dětí si musíme dát pozor, aby nedošlo k dehydrataci neboli odvodnění. (Mandžuková, 2010, s. 39)

2.3 Pohybová aktivita

Není důležitý pouze příjem energie, ale také výdej. Pohyb je další důležitou součástí zdravého životního stylu ovlivňuje zdraví a délku života. Pravidelný pohyb v dětství má vliv na zdraví v dospělosti. Světová zdravotnická organizace doporučuje nejméně 60 minut pohybové aktivity každý den, ale asi tři čtvrtiny dětí toho nedosahují. (Máchová, 2009, s. 55). Ve výzkumu zdraví a životním stylu dětí a školáků vyšlo najevo, že pravidelný pohyb je u chlapců častější než u dívek. (Kalman et al. 2010, s. 69)

Pohybová aktivita je důležitá pro vývoj dítěte, pro správný růst, vývoj nervové soustavy, vyvíjí se pohybové ústrojí, dochází k utváření svalů, posiluje kostru a šlachy. Pohyb má velmi dobrý vliv na obsah vápníku v kostech. Je také důležitý i pro správný metabolismus neboli látkovou přeměnu, a aby byla správně využita energie. Dále má pozitivní účinek na psychiku. Předchází stresu, depresi a poruchám spánku. Rozvíjí se i rovnováha. Je to jeden z nejdůležitějších bodů prevence dětské obezity. (Mužík, 2007, s. 137 - 139)

Výskyt nadváhy a obezity v dětském věku má vážné zdravotní důsledky v oblasti fyzické (kosterní, svalový, kardiovaskulární systém), psychické i sociální. Nadváhou nebo obezitou trpí přibližně pětina chlapců a desetina dívek. (Kalman et al. 2010, s. 21). Podle Nevorala (2003) je dětská strava příliš kalorická, příliš tučná a příliš slaná, a naopak neobsahuje dostatek kalia a kalcia. A je způsobena nadměrným příjmem energie a malým výdejem. Hlavními prvky na prevenci obezity je omezení celkového kalorického příjmu, omezení příjmu tuků, zejména živočišných a zvýšená konzumace ovoce a zeleniny a pohyb.

Již v mateřské škole se klade důraz na pohyb, děti se pohybují, jak v prostorách školky, kde hrají různé hry a soutěže, tak i venku, kde vykonávají různé pohybové aktivity. Ze své zkušenosti vím, že pohyb je pro děti velmi důležitý. Vlastním malé soukromé zařízení určené dětem. Každý den musí vychovatelky s dětmi provozovat řízené pohybové aktivity, pokud to jen trochu počasí umožní, vykonávají se tyto aktivity venku. Když je počasí špatné, snaží se zařazovat různé pohybové hry, překážkové dráhy, podlézání nebo cvičení na žíněnkách. Pokud je pohybová aktivita naplněna, je to i na dětech znát. Děti s chutí jí a dodržují pitný režim. Stejně tak se těší i na odpolední odpočinek. Když děti mají pohybu méně, je to znát.

Ve školách je součástí vyučování tělesná výchova, má podíl na biologickém a motorickém vývoji a vliv na utváření životního stylu. Cílem je, aby dítě kladně prožívalo pohyb a vybudovat pozitivní postoj k pohybu. O to usiluje i nové pojetí tělesné výchovy. Má za cíl, aby dítě mělo radost z pohybu, podpořit zdraví a vytvořit kladný přístup k celoživotní pohybové aktivitě. (Máchová, 2009, s. 56). Ale i přes tuto snahu se to ne vždy podaří. V mnoha školách se zařazuje na první stupeň plavecký výcvik a na druhý stupeň lyžařský výcvik. A mnoho učitelů pořádá školy v přírodě v zimním nebo letním období. Moje matka je učitelkou na 1. stupni základní školy, proto mám možnost navštěvovat školu, sledovat děti i v tělesné výchově. Sama jsem se přesvědčila o tom, že měla pravdu, když mi říkala, že jsou děti hodně neobratné. Je to tím, že mají málo pohybu. Pozitivem ale je, že malé děti se většinou na tělesnou výchovu těší, cvičí s radostí a se záplem. Problém nastává ve vyšších ročnících základní školy. Kdyby některé děti nemusely, tak tam opravdu vůbec nejdou. Průměrné a podprůměrné děti ve výkonech v tělesné výchově prožívají v hodinách frustraci, strach z neúspěchu a špatného hodnocení. Potom se tedy pohybu vyhýbají. Rodiče je v tom podporují, často píšou omluvenky, aby nemusely děti cvičit. Dokonce i v televizi hovořili o tom, že rodiče zachází tak daleko, že se snaží lékaře ovlivnit, aby napsal úplné uvolnění z tělesné výchovy. Tělesná výchova ve škole ale nestačí, dítě by se mělo pohybovat i mimo školu, může využít široké spektrum zájmových kroužků, které nabízí škola, různé kluby a centra.

Váhu můžeme kontrolovat pomocí Body Mass Index – indexu tělesné hmotnosti. Při jeho výpočtu můžeme zjistit, zda se jedná o podváhu, normální váhu, nadváhu či dokonce obezitu.

V některých případech může dojít k přetížení dítěte, jedná se hlavně o velmi ambiciózní rodiče. Potom nemá pohyb kladný účinek, ale právě naopak.

2.4 Volnočasové aktivity, spánek a odpočinek

Volný čas, je pro dítě časem, kdy se může bavit. Nepatří do něj doba strávená ve škole, či příprava na školu, ale také čas trávený hygienou, stravováním, docházkou do školy a další. Pro děti je důležité zajištění využití volného času. V tomto čase dítě odpočívá, rozvíjí svou osobnost a baví se. První zájmy má dítě již ve věku 5 - 6 let a zkouší je. Rodiče děti zapisují do různých kroužků: sportovní, umělecké, cizí jazyky. Často se ale stává, že rodiče zapíší děti do tolika kroužků, že dětem nezbyvá čas na „dětství“. Při výběru kroužků je nutno respektovat vývojové zvláštnosti. (Kotátková, 2008, s. 54)

Děti v současné době tráví hodně času u počítačů a televize, někdy i více než 2 hodiny denně. Podle mého názoru je to způsobeno tím, že se rodiče málo zajímají o to, jak jejich dítě tráví volný čas. A přitom mají tolik možností kroužků, kam dítě mohou přihlásit. Například kroužky, které zajišťuje škola, sportovní hry, tanec, keramika, zpěv, zdravotní kroužek a další. Dále mohou ve svém okolí vyhledat různé kluby nebo další zařízení, co tyto služby poskytují. Může se jednat o sport, tanec, zpěv, hru na hudební nástroj a další. Nejčastější odpovědí dětí ve výsledcích Národní zprávy, proč navštěvují zájmové kroužky, bylo seznámení se s kamarády, zlepšení zdraví a setkání se s kamarády. (Kalman, 2010, s. 70). Jsem z Prostějova a zde je opravdu široká nabídka těchto možností, jak trávit volný čas. Od sportovních klubů, hudební školy, umělecké školy, různých modelářů a další. Všimám si velkého rozdílu v trávení volného času dětí. Když jsem já byla malá, navštěvovala jsem mnoho kroužků. Dvakrát týdně jsem chodila cvičit, docházela jsem na LŠU na hodiny klavíru a zpěvu. Mnoho času jsem trávila venku s mými kamarády. Hráli jsme různé míčové hry, skákali přes gumu a další. Ale v dnešní době je na naší ulici klid, ačkoli tu bydlí dost dětí.

Spánek a odpočinek je podle mého názoru pro dětský věk velice důležitý. Má pro ně nepostradatelnou váhu. Potřeba spánku je individuální a podle věku různá. Děti od 6 - 7 let by měly spát 11 - 12 hodin, od 8 - 10 let asi 11 hodin, mezi 11. až 12. rokem 10 hodin mezi 13. až 15. rokem 9 - 10 hodin. Spánkový deficit se projevuje v chování dětí. Děti jsou unavené, nesoustředěné, podrážděné, nervózní a roztěkané a klesá jejich výkon.

Ve spánku se cyklicky střídají 2 fáze a to REM fáze (Rapid Eye Movement - rychlé oční pohyby), v této fázi dochází k absolutnímu uvolnění svalů, kromě okohybných a dýchacích. A fáze NREM (Non rapid Eye Movement), během této fáze tělo nejvíce relaxuje a nabírá nové síly.

3 EDUKAČNÍ PROCES

Edukace neboli výchova a vzdělávání. Výchova je záměrné a cílevědomé působení na jedince. Vzdělávání je proces, při kterém si jedinec osvojuje vědomosti, dovednosti, schopnosti a návyky. (Průcha, 2009)

Zdravotní výchova je, jak uvádí Holčík (2010, s. 116) „Souhrn výchovně - vzdělávacích aktivit zaměřených na duševní, tělesný i sociální rozvoj lidí se záměrem přispět ke zlepšení zdraví jedinců, skupin i celé společnosti.“ Obsahem zdravotní výchovy je i část, která je důležitá při výchově dětí a mládeže. Proto se zdravotní výchovou zabývají pedagogové mateřských, základních a středních škol.

Velice mne zaujal pojem zdravotní gramotnost. Zdravotní gramotnost se rozvíjí již u dětí. Veškeré základy o zdravotní gramotnosti získává dítě v rodině. Rodina dítěti poskytuje první informace a učí návykům. Hned po rodině se o rozvíjení zdravotní gramotnosti starají předškolní a školní zařízení, právě učitelé a učitelky vedou děti dál, a právě proto je důležitá i jak tvrdí Holčík, zdravotní gramotnost pedagogů. Holčík uvádí, co by pedagog měl:

1. „Pedagog by si měl vážit sebe sama i svého zdraví.
2. Pedagog by měl být příkladem, pokud jde o rozhodování vedoucí ke zdraví.
3. Pedagog by si měl vážit svého vzdělání a podle možností je rozšiřovat.
4. Pedagog by měl pojímat péči o zdraví v návaznosti na ekologické aktivity a další činnosti posilující existenci a tvůrčí schopnosti jedinců a rozvoj společnosti.
5. Pedagog by se měl zajímat o děti a jejich zdraví a o všechny determinanty, které zdraví ovlivňují.“

(Holčík 2010, s. 217)

3.1 Edukační cíle, edukační prostředí

Edukační cíle jsou u nás stanoveny v souladu s Národním programem rozvoje vzdělání v ČR. (Průcha, 2009, s. 134)

Cíle vzdělávání a výchovy jsou uvedeny v Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice. Tento dokument vznikl 17.dubna 1999 známý pod názvem Bílá kniha. Cílem programu je zajištění rozvoje školství a dalších vzdělávacích institucí. Konečná podoba byla schválena 7. února 2001. (Svobodová, 2010, s. 14 – 15)

3.1.1 Cíle a obsah výchovy v mateřské škole

K vedení ke zdravému životnímu stylu u dítěte přispívá po rodině i mateřská škola. Svobodová (2010, s. 62) uvádí, že je přímo úkol mateřské školy doplňovat rodinnou výchovu.

Už podle Komenského je v mateřské škole důležitá celistvost výchovy, tělesná výchova, rozvoj smyslů a jemné a hrubé motoriky. (Komenský in Kollariková, 2009, s. 125)

Předškolní doba je pro dítě velice důležitá, utváří se tělesná, duševní, dovednostní a seberealizační složka. V tomto věku může dojít i k ohrožení vývoje, dítě si může prožít nějaké trauma, otřesy, vytvořit si bloky, bariéry, negativní vliv má i strádání, ale také vnitřní dispozice a věkové zvláštnosti. Ohrozit vývoj dítěte mohou i sami rodiče a další dospělí. (Koťátková, 2010, s. 57). Zde se tedy potvrzuje důležitost určitého vzdělání pedagogů, které popisuje Holčík (2010, s. 217).

Kollariková o předškolní výchově píše, že: „Prostřednictvím předškolní výchovné instituce lze přípravu dítěte na život usměrnit a cestu k dospělosti urychlit, poznatky rozšiřovat.“ (Kollariková, Pupala 2009, s. 127) A také připravuje dítě na školu.

Od roku 2002 je jednotný Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Ten vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku uskutečňované ve vzdělávacích institucích, zařazených do sítě škol a školských zařízení. Jsou zde zahrnuty i zásady pro správnou životosprávu a pitný režim, kam se řadí stolování, jídelníček, ten je nutričně vyvážený, pestrý a tvoří dítěti základy zdravého životního stylu, pobyt na zdravém vzduchu a odpočinek. Mezi hlavní principy patří přijetí dítěte i s jeho zvláštnostmi a respektovat jeho potřeby. Hlavním cílem je

rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání, osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost, a získání samostatnosti a schopnosti projevit se jako osobnost. (Průcha 2009, s. 146)

Mateřská škola se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu, vše je zahrnuto v cílech. Zejména v cílech zaměřených na rozvoj motoriky, kde se jedná i o pohyb a sportovní dovednosti, dále cíle zaměřené na rozvoj osobnosti dítěte, rozvoj tvořivosti, seberealizace a vrozených dispozic. Výstupem z cílů jsou tzv. klíčové kompetence. Ty slouží k přípravě dítěte na základní školu. Jedná se o oblasti kognitivní, hrubé a jemné motoriky, sebeobsluhy a sociálních dovedností. Před vstupem na základní školu se posuzuje školní zralost. Je to posouzení způsobilosti dítěte. I na kvalitu školní zralosti má vliv životní styl celé rodiny, dostatek pohybu, dostatek podnětů a aktivní trávení života. Pokud není dítě dostatečně vyzrálé a připravené nastává odklad školní docházky. (Průcha, 2009, s. 146)

Vzdělávací oblasti

Obsah výuky a výchovy je rozdělen do pěti oblastí a to: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně - kulturní a environmentální.

Jejich názvy: I. Dítě a jeho tělo

II. Dítě a jeho psychika

III. Dítě a ten druhý

IV. Dítě a společnost

V. Dítě a svět

Když se zaměříme na oblasti, ke zdravému životnímu stylu přispívá. 1. část. V této oblasti se u dítěte snaží MŠ o správný tělesný a pohybový rozvoj, o rozvoj motorických dovedností a koordinace. Nabízí různé pohybové stimulační a aktivní, zdravotní cvičení, hudební činnosti, ale také ochranu zdraví, prevenci nemocí a úrazů a učí zdravým životním návykům. V druhé části MŠ podporuje nejen správný rozvoj psychických funkcí, ale seznamuje děti s estetickým a kulturním prostředím. Pořádají různé výlety a kulturní akce. Ve třetí oblasti „Dítě a ten druhý“ se jedná o podporu vztahů k ostatním dětem

a dospělým. V další oblasti „Dítě a společnost“ seznamují dítě s pravidly a zvyky společnosti, s kulturou, uměním a tradicemi. A v poslední oblasti „Dítě a svět“ jde o rozvoj vztahu dítěte k životnímu prostředí a přírodě. (Kotátková 2008, s. 131 - 138)

3.1.2 Cíle a obsah primárního vzdělávání

Pojem primární škola odpovídá našemu I. stupni.

Rámcově vzdělávací program primárního vzdělávání, dále RVP PV. Stejně jako u mateřské školy, tak i u 1. stupně ZŠ jsou cíle formulovány v RVP PV. Výstupy jsou opět klíčové kompetence. Je to celkem 6 kompetencí: kompetence k učení, komunikativní, k řešení problémů, sociální a personální, občanské a pracovní.

Obsahem primárního vzdělávání je: mateřský jazyk, matematika, základy přírodních a společenských věd, umělecká výchova, tělesná výchova a náboženství, či mravní nebo občanská výchova.

Je zde vidět, že i na 1. stupni ZŠ se děti setkávají s výchovou ke zdravému životnímu stylu. Zejména v tělesné výchově, přírodních a společenských vědách, kam je zahrnuta i výchova ke zdraví. Na utváření toho, jaký bude životní styl žáka, má vliv i estetická nebo umělecká výchova a výchova hudební. (Průcha, 2009, s. 150)

3.1.3 Cíle a obsahy základního vzdělávání (2. stupně ZŠ)

Opět je zde kladen velký důraz na rozvoj jedince, na rozvoj rozumový, tělesný a psychický. Program vzdělávání je rozdělen do sedmi částí a to: jazyková, matematika, přírodověda, společenskovední, esteticko - výchovná, zdravého životního stylu a pracovních činností a technologií. Bylo stanoveno 9 cílů základního vzdělávání - klíčové kompetence:

„1. umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení,

2. podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů,

3. vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci,

4. rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých,

5. připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a odpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti,
6. vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a prožívání životních situací, rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě,
7. učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný,
8. vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi,
9. pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci.“

(Průcha, 2009, s. 156)

Obsahem vzdělání je jazyk a jazyková komunikace, matematika a její aplikace, informační a komunikační technologie, člověk a společnost, člověk a příroda, umění a kultura, člověk a zdraví a člověk a svět práce. Na druhém stupni dochází i k výchově k prevenci narkomanie, a to kouření, alkoholu, protidrogové, také sexuální výchova a výchova k rodičovství. Tuto prevenci zajišťuje Ministerstvo školství ČR a je zprostředkována drogovými preventisty. Cílem protidrogové prevence je výchova ke zdravému životnímu stylu, vede k rozvoji osobnosti a k pozitivnímu sociálnímu chování. Důležité je tedy i vzdělávání pedagogů. Existují různé školní programy například „Fit In, Kouření a já“.

(Máchová, 2009, s. 85)

3.1.4 Edukační prostředí

Edukační prostředí, je prostředí, ve kterém se odehrává výuka, je to školní třída, odborná učebna, laboratoř, dílna, školní pozemek. Vyučování může probíhat i v přírodě, při návštěvě muzea a také konáním různých exkurzí. Edukační prostředí může být ovlivněno prostorem, jeho osvětlením, vybavením, barvou, zvukem, ale i sociálním klimatem a atmosférou ve třídě.

3.2 Edukační metody

Edukační metody se dělí na klasické, aktivizující a komplexní.

V mateřské škole je nejdůležitější formou výuky hra. Hrou se dítě učí novým věcem a získává z ní zkušenosti. Existuje mnoho názorů na hru například dle H. Spensera, J. Piageta, Z. Freuda a dalších. (Spenser, Piaget, Freud in Svobodová, 2010, s. 98). Na základě těchto tvrzení byly stanoveny určité znaky pro hru. Hra je svobodná, nesmíme do ní děti nutit, měli bychom ji pro dítě udělat přitažlivou, má svůj čas a prostor, používáme pomůcky nebo hračky, je podřízena určitým pravidlům, je nejistá, nikdy se neví, jak se bude vyvíjet a je neproduktivní. (Svobodová, 2010, s. 99)

Mezi klasické edukační metody patří slovní metody, jako je přednáška, rozhovor a práce s textem. Dále názorně - demonstrační, tato metoda je založena na vnímání předmětů a jevů. K těmto metodám patří ukazování předmětů a různých jevů a pozorování, dále i instruktáž, je spojením vnímání, pozorování a nácvikem. Metody dovednostně - praktické, jedná se o manipulaci s předměty, laboratorní výuku a provádění experimentů. Také o metody produkční, které žáky seznamují s výrobními procesy.

Aktivizující výukové metody. V současné době se klade velký důraz na žákovskou aktivitu, samočinnost a samostatnost. Heuristické metody vedou žáka k samostatnosti a tvořivosti. Otázka PROČ? A ŘEŠENÍ PROBLÉMU. Metody situační a inscenační, situační - řešení případu, událostí, inscenační, sami žáci předvádí určité situace, spadá sem také mnohostranné hraní úloh. A do aktivizujících metod řadíme i didaktické hry.

Komplexní výukové metody, je to frontální - hromadná výuka, žáci pracují jednotně pod vedením učitele. Dále skupinová výuka - dělení žáků do menších skupin, zde je důležitá spolupráce, dělba práce, vzájemná pomoc a odpovědnost. Projektová výuka - řešení praktické úlohy, může být skupinová i individuální. Výuka dramatem - k rozvíjené představivosti, hra rolí a poté diskuze, také televizní výuka a programové učení.

S těmito metodami souvisí i organizační formy výuky. Záleží na počtu, místě a délce trvání. Výuka může být individuální, skupinová a hromadná. (Průcha, 2009, s. 195 - 197)

4 PROJEKTY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

4.1 Projekt Zdravá mateřská škola

Podpora zdraví se rozvíjí od 70. let 20. st. Je to nová oblast péče o zdraví. Základem je zdraví člověka, jeho tělesná, duševní a sociální složka, které jsou propojené. Zdraví je v tomto pojetí celostní neboli holistické (z. řec. slova holos - celý). (Havlíková, 2006)

Zdravá mateřská škola je národní projekt pro podporu zdraví a výchovu ke zdravému způsobu života v mateřských školách v ČR. Vznikl v letech 1994 - 1995, je to grantový projekt Ministerstva zdravotnictví ČR. Garantem a koordinátorem je Státní zdravotní ústav v Praze. Je otevřený pro všechny mateřské školy. Pro vytvoření projektu dostane mateřská škola model. Do ČR přišel v roce 1992, je projektem SZO. Garantem a koordinátorem bylo Národní centrum podpory zdraví v Praze a po roce 1995 je to Státní zdravotní ústav v Praze. Zde není model, ale každá škola si vytvoří svůj projekt sama. Program v MŠ je důležitý. Je to i uvedeno v Programu podpory zdraví ve škole: „Předškolní věk (od 3 - 6 let) je zároveň obdobím, během něhož se člověk naučí 50% z toho, co potřebuje ve svém celém dalším životě. Platí to zvláště v období návyků, způsobů chování a základů životního stylu.“ (Havlíková, 2006, s. 299)

Cílem tohoto projektu je vytvoření podmínek pro pohodu dítěte. Pohoda je subjektivní pocit. Jedná se o tělesnou pohodu, tedy volný pohyb, dodržování denního režimu, zdravé výživy a vhodné prostředí a také duševní pohodu, teda vytvořit sociální klima, kde je vzájemná důvěra, úcta a solidarita. A dalším cílem je výchova dítěte ke zdravému životnímu stylu.

16 zásad projektu Zdravá mateřská škola. (Kopřiva, 1996, s. 27 - 29)

1. Holistické pojetí zdraví.
2. Znalost a respektování potřeb a individuálních zvláštností
3. Spontánní hra
4. Tělesná pohoda a volný pohyb
5. Zdravá výživa

6. Podpora sebedůvěry
7. Důvěra a spolupráce
8. Rytmický řád
9. Pohoda věcného prostředí
10. Úcta ke zdraví
11. Prožitkové učení
12. Společenství MŠ a rodiny
13. Spoluúčast při řízení
14. Zdravý způsob života učitelky
15. MŠ je součástí obce
16. Zdravý přechod do ZŠ

4.2 Zdravá škola

„ Za zvlášť významné považujeme, že se škola nemá pouze přizpůsobovat a připravovat děti na život ve světě takovém, jaký je, ale že má pomáhat vytvářet svět zdravější.“
(Havlíková, 2006, s. 27)

Škola podporující zdraví dále ŠPZ bere ohledy na biorytmy, fyziologické potřeby a volný čas. Program na podporu zdraví ve škole uvádí, že podpora zdraví se musí prolínat celou školou, všemi předměty a týkat se všech ve škole. Proto se stal součástí školního kurikula. V kurikulu jsou zásady zdravé školy. Tento program má dvě složky a to skryté kurikulum podpory zdraví a kurikulum výchovy ke zdravému způsobu života. Do skrytého kurikula patří prostředí školy, výuka a vztahy ve škole. Podporuje se to, co je pro zdraví dobré a omezuje se tomu, co není zdravé. Druhá složka se zabývá již specifickými tématy, jako je výživa, pohyb, drogy, AIDS. Cílem je odstranit nebo alespoň zmenšit rizika současné školy, je to nuda a stres. „Cílem programu ŠPZ je rozvíjet životní kompetence každého žáka tak, aby úcta k hodnotě zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému

i druhých patřily mezi jeho celoživotní priority.“(Havlíková, 2006, s. 37). Uskutečňuje to svým projektem.

ŠPZ se snaží vytvářet podmínky k tomu, aby byl volný pohyb možný co nejčastěji, zaměřuje se na to, aby si žáci vytvořili pozitivní přístup na pravidelnou celoživotní pohybovou činnost. Nabízí i v hodinách tělesné výchovy různé možnosti jako je tanec, plavání, atletika, sportovní hry, aby si každé dítě vybralo. Dbá i na správné vybavení školy a snaží se dobře zvolit učitele tělesné výchovy. Ve vyučování umožňuje změny polohy těla a rozvíčky před vyučováním, pohybové přestávky a další. (Havlíková, 2006)

V obou projektech se usiluje o „ změnu pojetí výchovy a vzdělávání, o vytvoření zdravého prostředí a zdravých mezilidských vztahů a o osvojení takových životních návyků a dovedností, které označujeme jako „zdravý způsob života.“ (Kopřiva, 1996, s. 14) Také o odolnost vůči stresu a dalším škodlivým vlivům.

4.3 Školní projekty podporující zdravý životní styl

4.3.1 Ovoce do škol

Tento projekt je pro žáky 1. stupně ZŠ. Školy se do projektu musí přihlásit a uzavřít smlouvu s některým ze schválených dodavatelů. Cílem je zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny u dětí, snížit výskyt dětské obezity a naučit děti správným stravovacím návykům. Ovoce, zelenina a další výrobky jsou dětem dodávány zdarma. Projekt ovoce do škol byl vládou schválen 21. prosince 2009. Je vymezen nařízením Rady (ES) č. 13/2009, nařízením Komise (ES) č. 288/2009 a nařízením vlády č. 478/2009 Sb. o stanovení některých podmínek pro poskytování podpory na ovoce a zeleninu a na výrobky z ovoce a zeleniny dětem ve vzdělávacích zařízeních.

4.3.2 Školní mléko

Do tohoto projektu se mohou přihlásit mateřské, základní i střední školy. A je potřeba opět uzavřít smlouvu s jedním ze schválených dodavatelů. Cílem tohoto programu je zvýšení spotřeby mléka u dětí a zlepšení jejich stravovacích návyků. V roce 1999 se mezi programy na podporu zvýšení spotřeby mléka u dětí zařadil projekt „Školní mléko“. Od roku 2001 tento projekt zaštiťuje Státní zemědělský intervenční fond. Vstupem ČR do EU projekt pokračuje, ale musí být upraven předpisům ES. Vše je stanoveno v Nařízení vlády

č.205/2004 Sb. V roce 2008 Evropská Komise tento program rozšířila o další mléčné výrobky a tak se změnilo Nařízení vlády na nové a to č. 238/2009 Sb.

4.3.3 Výukový program Zdravé zuby

Dalším projektem je „Výukový program zdravé zuby“. Je určen dětem 1. stupně ZŠ. Má za cíl nejen prevenci vzniku zubního kazu, ale i vybudovat kladný vztah k zubnímu zdraví a k pravidelným prohlídkám u zubaře. Vede děti k tomu, aby o svůj chrup pečovaly a přenesly si tyto návyky i do dospělosti.

Tento program podpořilo Ministerstvo zdravotnictví ČR, Ministerstvo školství ČR, dále Česká stomatologická komora a Všeobecná zdravotní pojišťovna. Školy s tímto programem byly seznámeny v roce 2000. Od roku 2001 jsou součástí i pracovní listy. Pracovní sešity děti hravou formou seznamují s tím, jak zuby vypadají, z čeho se skládají, co je pro ně dobré a jak se o zuby starat. (Máchová, 2009, s. 239)

4.4 Projekt Světové zdravotnické organizace Zdraví 21 – Zdraví pro všechny do 21. Století

Tento program Světové zdravotnické organizace shrnuje zásady péče o zdraví. V ČR je realizován pomocí Akčního plánu zdraví a životního prostředí ČR a plněním úkolů. Principy programu „Zdraví 21“ jsou spravedlnost, solidarita, trvalá udržitelnost, vlastní účast a etická volba. SZO ustanovila pro tento program 21 cílů. Ke zdravému životnímu stylu u dětí se váže cíl 3 „Zdravý start do života“. „ První rok života má klíčový dopad na zdravý tělesný a duševní vývoj a na zdraví během celého života.“ (Máchová, 2009, s. 271). Dále cíl 4 „Zdraví mladých“, cíl 11 „Zdravější životní styl a cíl 12 „Snížit škody způsobené alkoholem, drogami a tabákem“. (Máchová, 2009, s. 269 – 279)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ TÝKAJÍCÍ SE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU VE VYBRANÝCH MŠ A ZŠ

5.1 Metodologická východiska

Ke svému výzkumu jsem využila metody dotazníku. Dotazník je často používanou diagnostickou metodou, ze které jsem získala pro svou práci data. Dotazník byl anonymní, předem jsem připravila otázky a dotazovaný odpovídal písemně. Obsah položek byl přiměřen možnostem a schopnostem respondentů. V dotazníku byly použity uzavřené položky, které nabízely alternativní odpovědi, které měl respondent zakroužkovat. Dotazníky byly předány jednak osobně a prostřednictvím emailu.

Podnětem bylo zjištění dodržování zásad zdravého životního stylu u dětí. Na základě zvoleného tématu „Zdravý životní styl jako součást edukačního cíle“ jsem vytvořila dva typy dotazníků. Výzkum jsem prováděla na dvou MŠ v Prostějově. Dotazník byl určen dětem ve věku 4 až 6 let (viz příloha č. 1). Na dotazník odpovídali rodiče z těchto MŠ, ale i rodiče z jiných MŠ, kteří vyplnili dotazníky prostřednictvím emailu.

Druhý dotazník byl zaměřen na dodržování zdravého životního stylu u dětí ve věku 10 až 14 let (viz příloha č. 2). Výzkumu se zúčastnily dvě ZŠ a někteří žáci i z jiných škol, kteří dotazník vyplnili prostřednictvím emailu. Praktická část je rozdělena na dvě části. První je věnována výsledkům šetření mateřských škol a ve druhé části jsou obsaženy výsledky výzkumu ze základních škol. Osloveno bylo 100 respondentů v mateřské škole a 100 respondentů na základní škole.

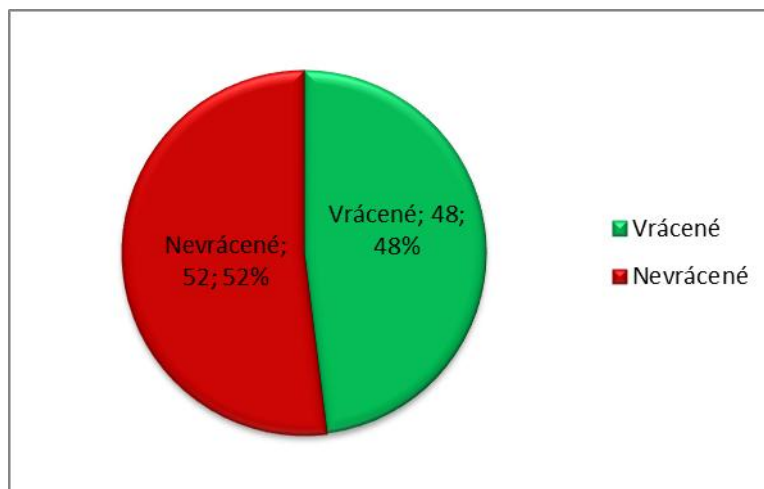
5.2 Analýza šetření v mateřské škole

V mateřských školách bylo rozdáno 100 dotazníků, ke zpracování se vrátilo 48. V následujících tabulkách a grafech jsou procentově zaznamenány odpovědi respondentů.

Tab. 1. Návratnost dotazníků MŠ

Dotazníky	Absolutní četnost
Vrácené	48
Nevrácené	52
	$\Sigma 100$

Graf 1. Návratnost dotazníků MŠ

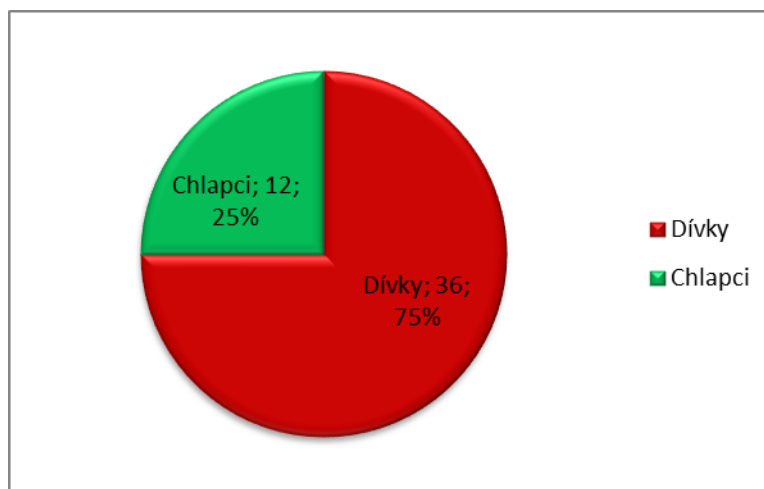


Z celkového počtu 100 rozdaných dotazníků, byla návratnost 48%.

Tab. 2. Pohlaví MŠ

Pohlaví	Absolutní četnost
Dívky	36
Chlapci	12
	$\Sigma 48$

Graf 2. Pohlaví MŠ

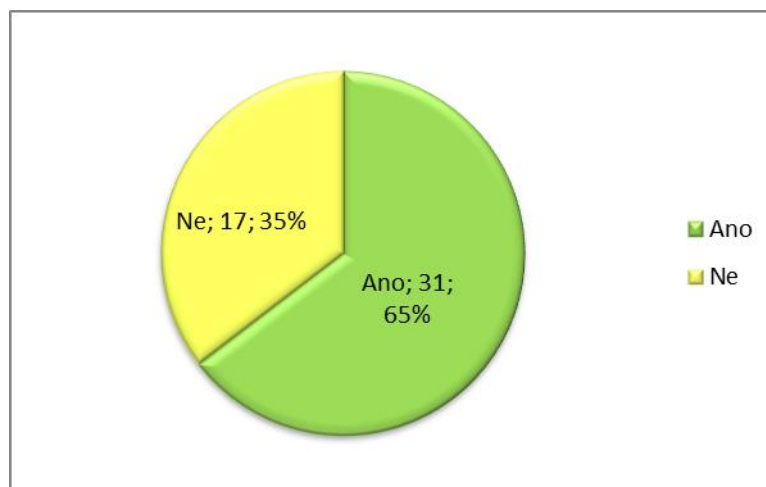


Na dotazník odpovědělo 75% rodičů dívek a 25% rodičů chlapců.

Tab. 3. Myslíte si, že stravujete Vaše dítě zdravě?

	Absolutní četnost
Ano	31
Ne	17
	$\Sigma 48$

Graf 3. Myslíte si, že stravujete Vaše dítě zdravě?

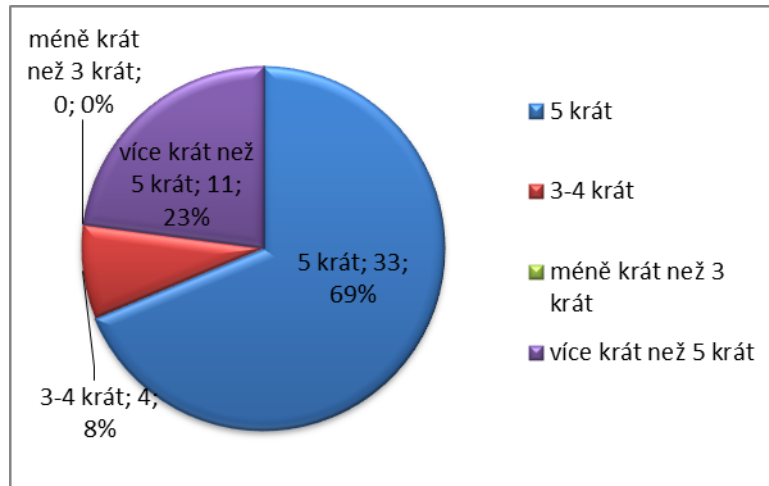


65% rodičů si myslí, že své dítě stravuje zdravě a 35% rodičů si to nemyslí.

Tab. 4. Kolikrát denně Vaše dítě jí?

	Absolutní četnost
5 krát	33
3 - 4 krát	4
méně krát než 3 krát	0
více krát než 5 krát	11
	$\Sigma 48$

Graf 4. Kolikrát denně Vaše dítě jí?

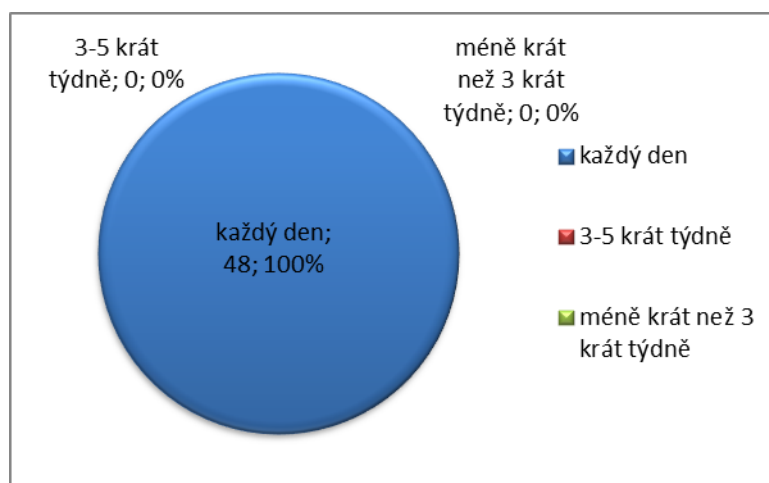


Na dotaz, kolikrát denně Vaše dítě jí, odpovědělo 69% rodičů 5 krát denně, 8% rodičů 3 až 4 krát denně, 23% rodičů více krát a 0% méně krát.

Tab. 5. Jak často Vaše dítě snídá?

	Absolutní četnost
každý den	48
3 - 5 krát týdně	0
méně krát než 3 krát týdně	0
	$\Sigma 48$

Graf 5. Jak často Vaše dítě snídá?

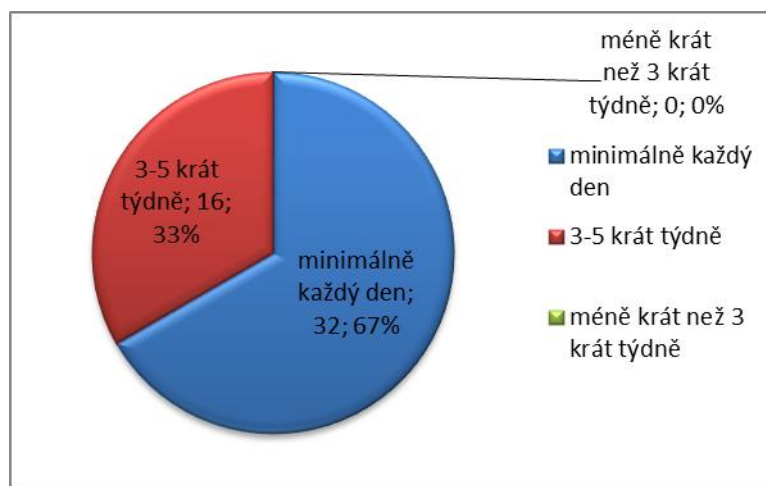


100% rodičů odpovědělo, že dítě snídá každý den. Musím podotknout, že snídání myslí rodiče i první svačinu v mateřské škole.

Tab. 6. Jak často Vaše dítě jí ovoce/zeleninu?

	Absolutní četnost
minimálně každý den	32
3 - 5 krát týdně	16
méně krát než 3 krát týdně	0
	Σ 48

Graf 6. Jak často Vaše dítě jí ovoce/zeleninu?

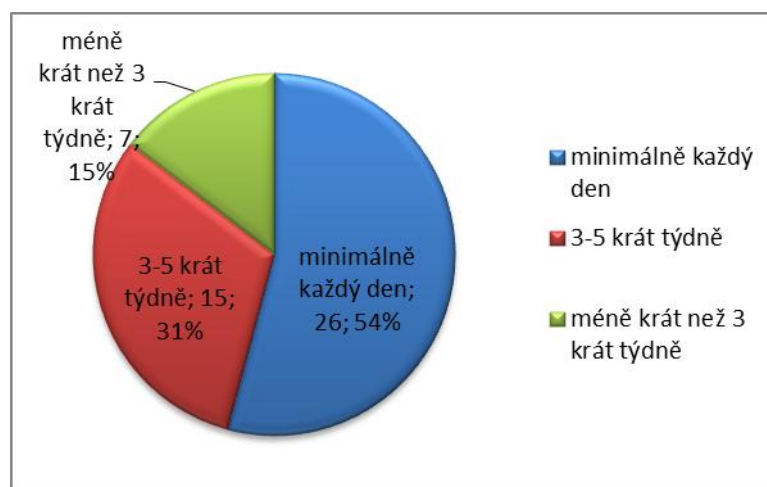


67% rodičů odpovědělo, že jejich dítě jí ovoce/zeleninu minimálně každý den a 33% rodičů 3 až 5 krát týdně. Z grafu vyplývá, že se ve zkoumané skupině dětí nevyskytuje žádné, které by ovoce nebo zeleninu nejedlo.

Tab. 7. Kolikrát za týden Vaše dítě jí sladkosti?

	Absolutní četnost
minimálně každý den	26
3 - 5 krát týdně	15
méně krát než 3 krát týdně	7
	Σ 48

Graf 7. Kolikrát za týden Vaše dítě jí sladkosti?



54% respondentů odpovědělo minimálně každý den, 31% rodičů 3 až 5 krát týdně a pouze 15% rodičů odpovědělo méně krát.

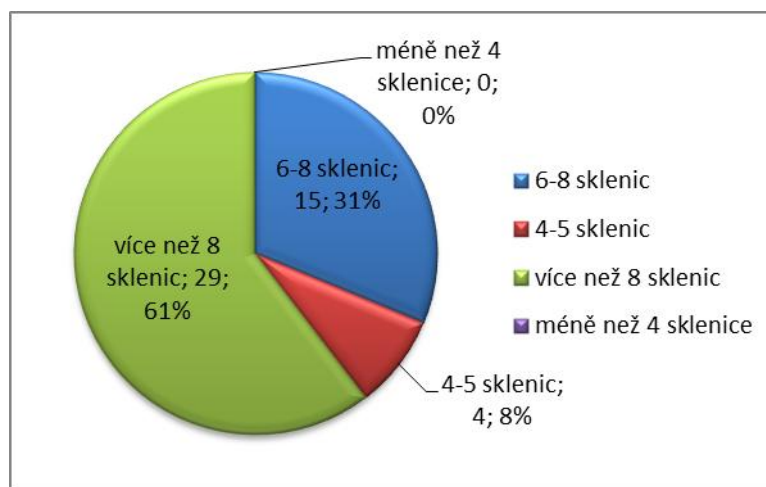
Tab. 8. Kolik Vaše dítě vypije za den tekutin?

(sklenice 0, 2 l)

	Absolutní četnost
6 - 8 sklenic	15
4 - 5 sklenic	4
Více než 8 sklenic	29
Méně než 4 sklenice	0
	$\Sigma 48$

Graf 8. Kolik Vaše dítě vypije za den tekutin?

(sklenice 0, 2 l)



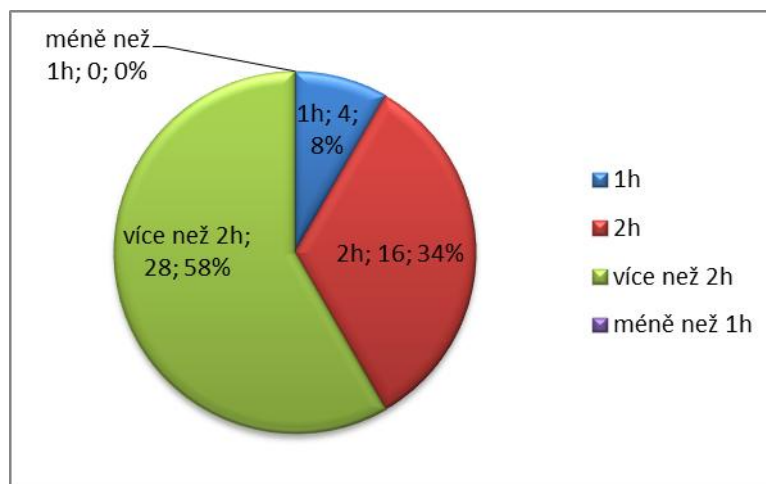
Na otázku, kolik dítě vypije tekutin za den, odpovědělo 31% rodičů 6 až 8 sklenic, 8% 4 až 5 sklenic a 61% rodičů více.

Tab. 9. Kolik hodin denně věnuje Vaše dítě pohybu?

(pohyb venku, cvičení, tanec)

	Absolutní četnost
1h	4
2h	16
Více než 2h denně	28
Méně než 1h denně	0
	$\Sigma 48$

Graf 9. Kolik hodin denně věnuje Vaše dítě pohybu?
(pohyb venku, cvičení, tanec)

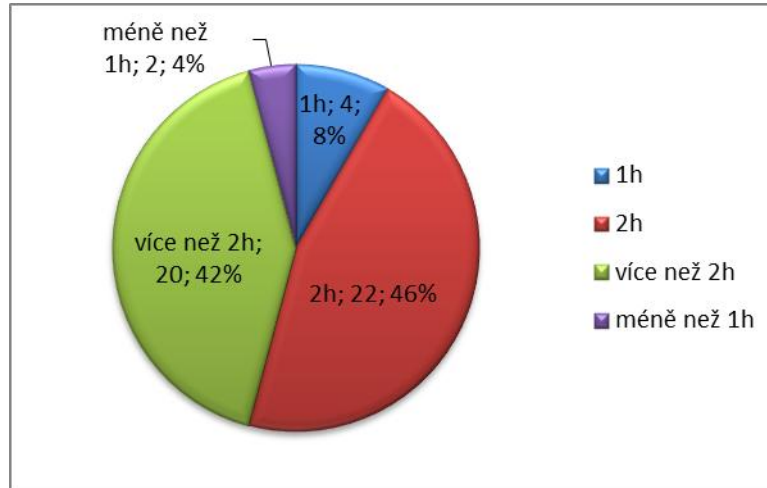


8% rodičů odpovědělo, že se denně věnuje dítě pohybu 1 hodinu denně, 34% 2 hodiny denně, 58% více než 2 hodiny denně.

Tab. 10. Kolik hodin denně tráví Vaše dítě u počítače, televize?

	Absolutní četnost
1h	4
2h	22
Více než 2h denně	20
Méně než 1h denně	2
	$\Sigma 48$

Graf 10. Kolik hodin denně tráví Vaše dítě u počítače, televize?

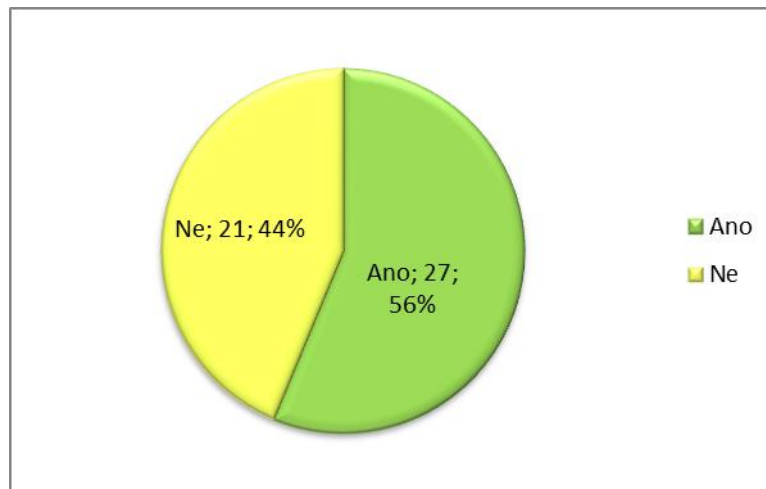


Na otázku, kolik hodin denně tráví dítě u počítače či televize, odpovědělo 8% rodičů 1 hodinu denně, 46% rodičů 2 hodiny denně, více, jak 2 hodiny denně odpovědělo 42% rodičů a méně než 1 hodinu jen 4%.

Tab. 11. Navštěvuje Vaše dítě nějaký zájmový kroužek?

	Absolutní četnost
Ano	27
Ne	21
	$\Sigma 48$

Graf 11. Navštěvuje Vaše dítě nějaký zájmový kroužek?

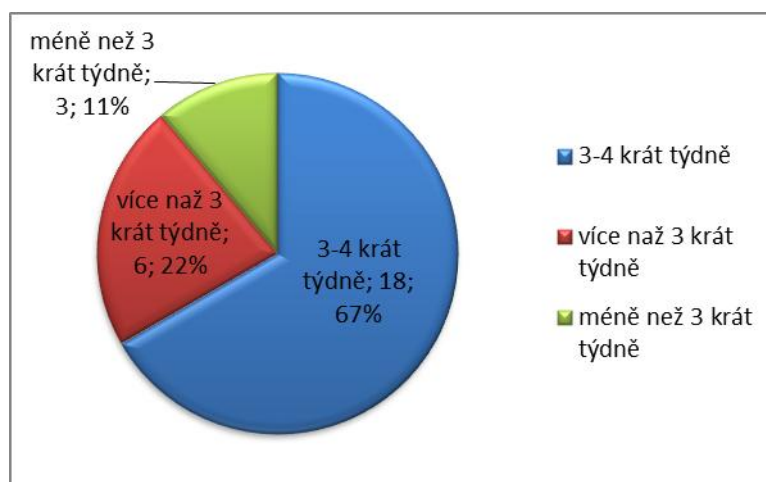


56% rodičů odpovědělo, že jejich dítě navštěvuje zájmový kroužek a 44% dětí žádný kroužek nenavštěvuje.

Tab. 12. Pokud ano, kolikrát týdně?

	Absolutní četnost
3 - 4 krát týdně	18
Více než 4 krát týdně	6
Méně než 3 krát týdně	3
	$\Sigma 27$

Graf 12. Pokud ano, kolikrát týdně?

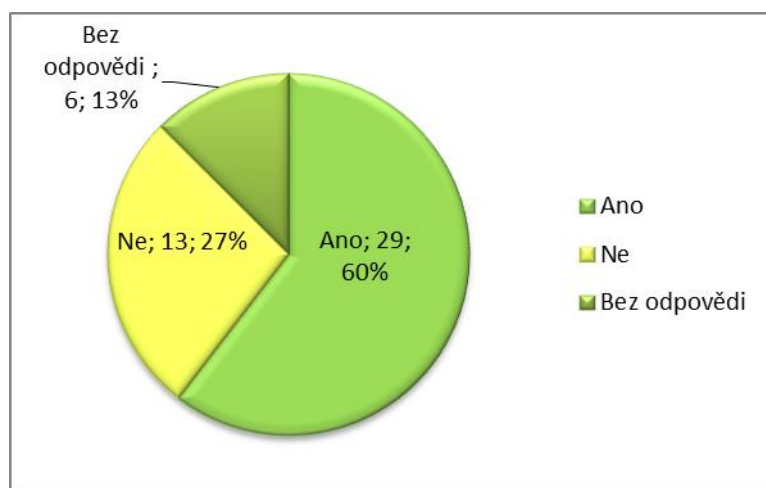


Rodiče, kteří odpověděli kladně, zodpověděli ještě jednu otázku, kolikrát týdně kroužek dítě navštěvuje. 67% rodičů zvolilo odpověď 3 až 4 krát týdně, 22% rodičů více krát než 4 krát a 11% méně krát než 3 krát.

Tab. 13. Pije se ve Vaší domácnosti alkohol?

	Absolutní četnost
Ano	29
Ne	13
Bez odpovědi	6
	$\Sigma 48$

Graf 13. Pije se ve Vaší domácnosti alkohol?

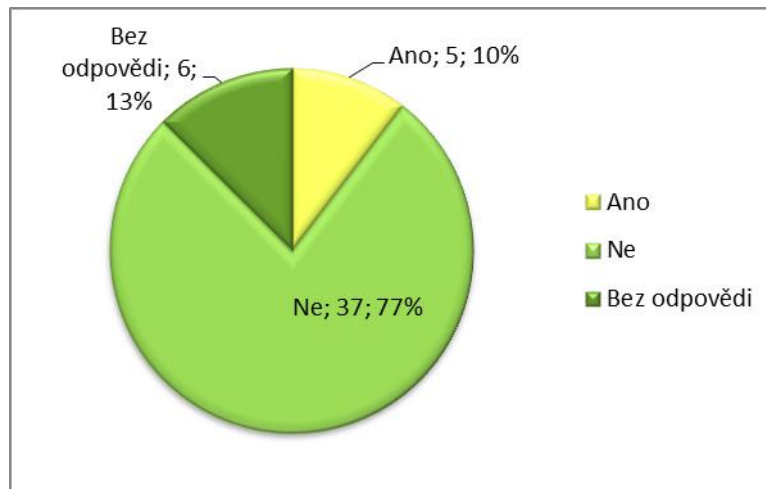


V 60% domácností, kde jsou děti se pije alkohol a ve 27% ne a 13% rodičů otázku nezodpovědělo.

Tab. 14. Kouří se ve Vaší domácnosti?

	Absolutní četnost
Ano	5
Ne	37
Bez odpovědi	6
	$\Sigma 48$

Graf 14. Kouří se ve Vaší domácnosti?

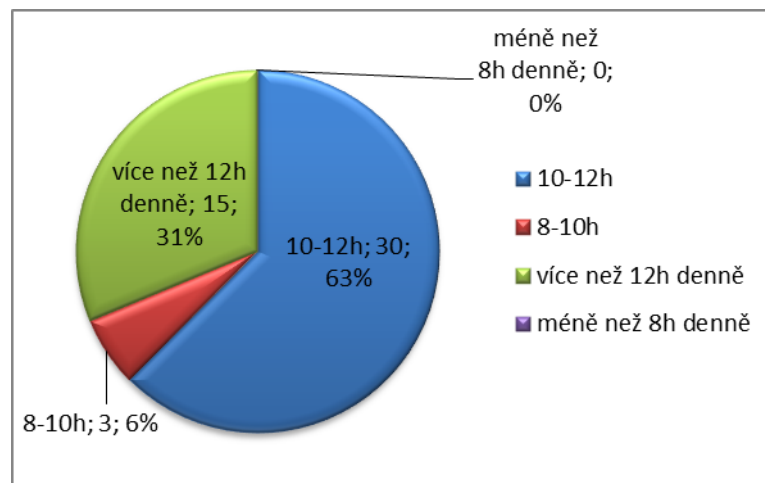


V 10% domácností, kde jsou děti se kouří, v 77% domácností se nekouří a 13% rodičů na otázku neodpovědělo.

Tab. 15. Kolik hodin denně Vaše dítě spí?

	Absolutní četnost
10 - 12h	30
8 - 10h	3
Více než 12h denně	15
Méně než 8h denně	0
	Σ 48

Graf 15. Kolik hodin denně Vaše dítě spí?



Na poslední otázku týkající se spánku, odpovědělo 63% rodičů, že jejich dítě spí 10 až 12 hodin denně, 6% vybralo variantu 8 až 10 hodin denně a víc než 12 hodin denně spí 31% dětí.

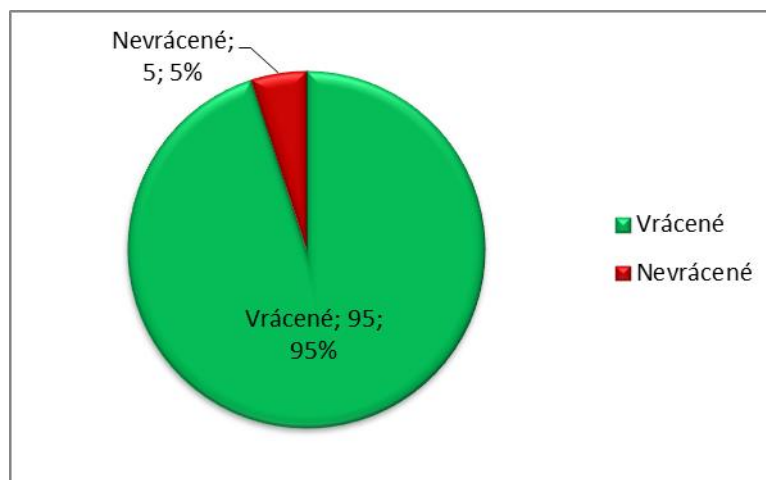
5.3 Analýza šetření v základní škole

Šetření jsem provedla na základních školách v Prostějově. Zvolila jsem dvě věkové kategorie, 1. skupina děti z pátého ročníku ZŠ, ve věku 10 až 11 let a druhá skupina dotazníků byla připravena pro žáky devátých tříd, ve věku 14 až 15 let. Tyto kategorie jsem si zvolila proto, že v pátém ročníku končí 1. stupeň ZŠ a devátým ročníkem končí docházka ZŠ. Otázky jsem volila tak, aby je mohli vyplnit sami žáci. U dětí v páté třídě jsem dohlédla na vyplňování dotazníků a zodpovídala případné dotazy. Rozdala jsem 100 dotazníků do pátých tříd a 100 dotazníků do devátých tříd. V 1. kategorii jsem zpracovala 95 dotazníků a ve druhé 90 dotazníků. V následujících tabulkách a grafech jsou procentově vyhodnoceny jednotlivé položky.

Tab. 16. Pátý ročník ZŠ. Návratnost dotazníků

	Absolutní četnost
Vrácené	95
Nevráčené	5
	$\Sigma 100$

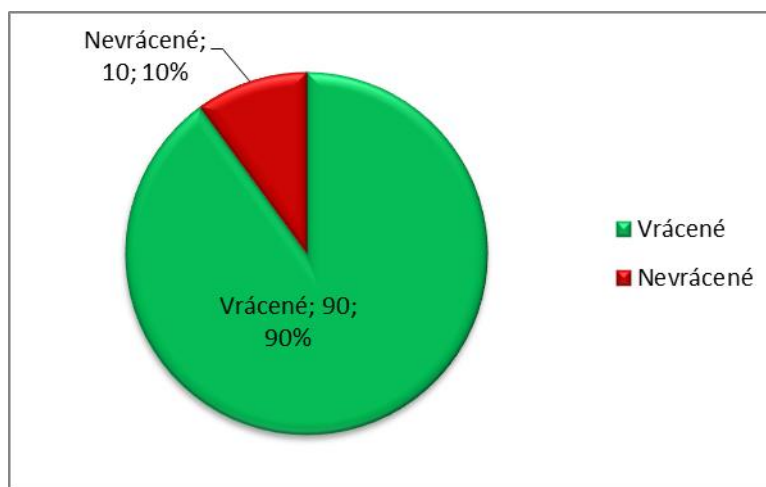
Graf 16. Pátý ročník ZŠ. Návratnost dotazníků



Tab. 17. Devátý ročník. Návratnost dotazníků

	Absolutní četnost
Vrácené	90
Nevrácené	10
	$\Sigma 100$

Graf 17. Devátý ročník ZŠ. Návratnost dotazníků

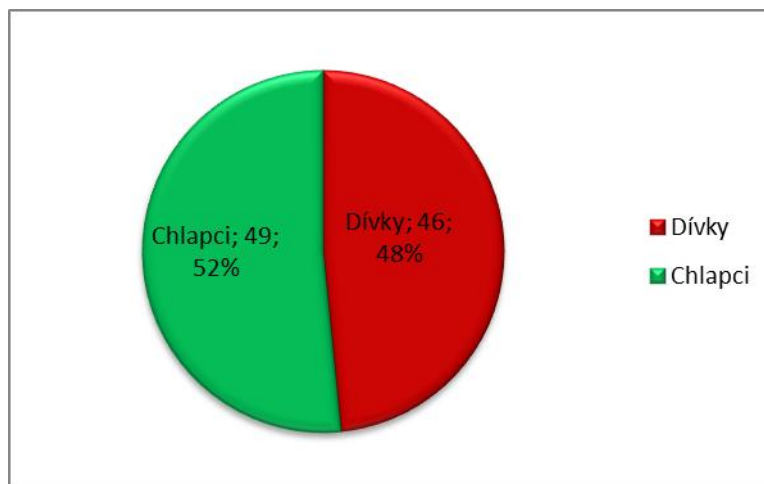


Z celkového počtu rozdaných dotazníků v pátých ročnících mi vrátilo 95% a v devátých ročnících vyplnilo dotazník 90% žáků.

Tab. 18. Pátý ročník ZŠ. Pohlaví

	Absolutní četnost
Dívky	46
Chlapci	49
	$\Sigma 95$

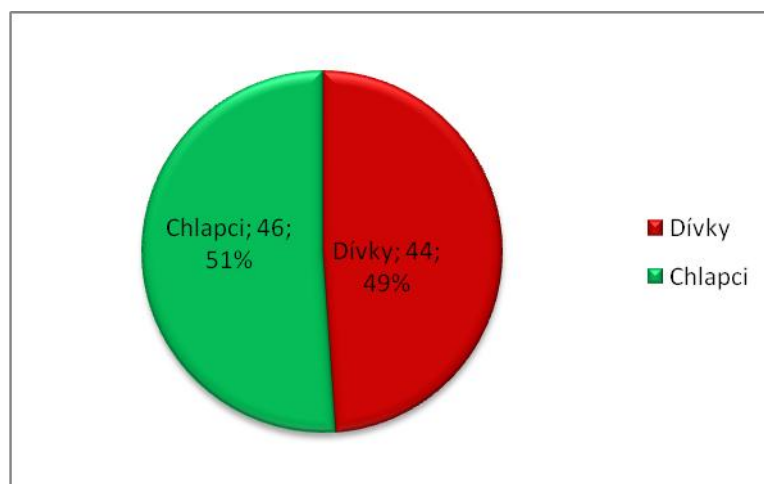
Graf 18. Pátý ročník ZŠ. Pohlaví



Tab. 19. Devátý ročník ZŠ. Pohlaví

	Absolutní četnost
Dívky	44
Chlapci	46
	$\Sigma 90$

Graf 19. Devátý ročník ZŠ. Pohlaví

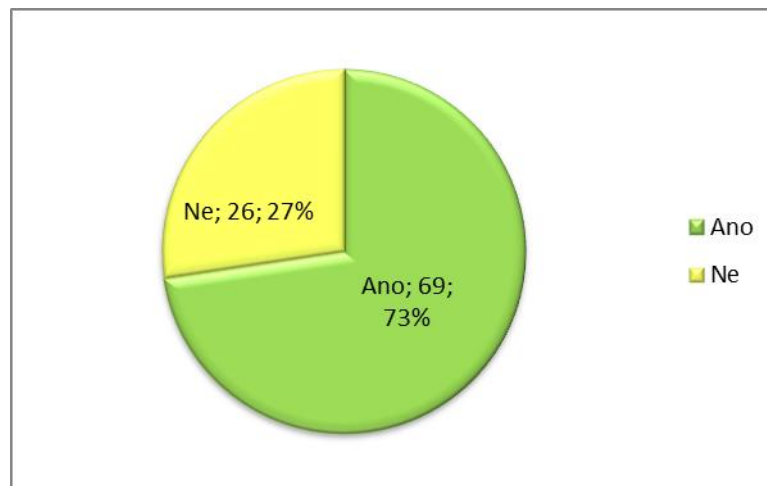


Na dotazník odpovědělo v pátých ročnících 48% dívek a 52% chlapců a v devátých ročnících 49% dívek a 51% chlapců.

Tab. 20. Pátý ročník ZŠ. Cítíš se nyní zdrav/a?

	Absolutní četnost
Ano	69
Ne	26
	$\Sigma 95$

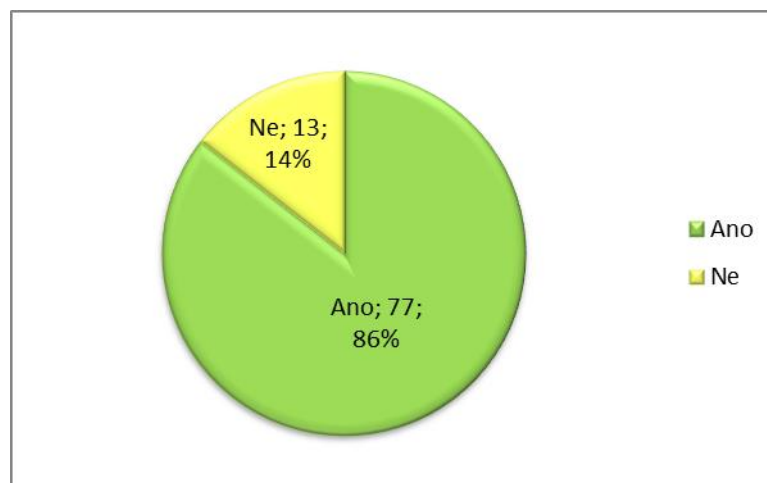
Graf 20. Pátý ročník ZŠ. Cítíš se nyní zdrav/a?



Tab. 21. Devátý ročník ZŠ. Cítíš se nyní zdrav/a?

	Absolutní četnost
Ano	77
Ne	13
	$\Sigma 90$

Graf 21. Devátý ročník ZŠ. Cítíš se nyní zdrav/a?

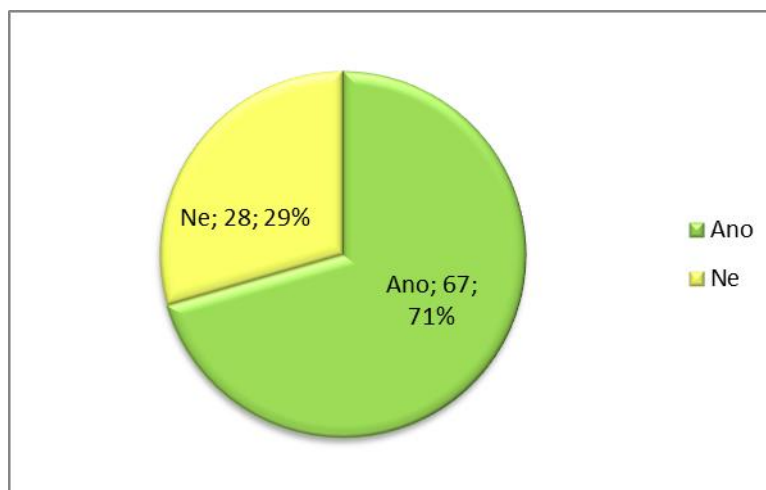


73% žáků v pátých třídách se cítí dobře a 27% se necítí dobře. V devátých třídách odpovědělo 86 % ano, ne odpovědělo 14% žáků.

Tab. 22. Pátý ročník ZŠ. Myslíš si, že jíš zdravě?

	Absolutní četnost
Ano	67
Ne	28
	$\Sigma 95$

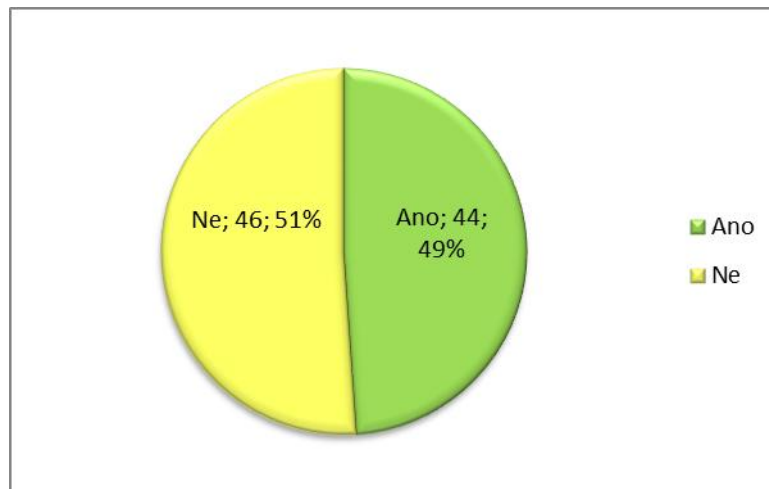
Graf 22. Pátý ročník ZŠ. Myslíš si, že jíš zdravě?



Tab. 23. Devátý ročník ZŠ. Myslíš si, že jíš zdravě?

	Absolutní četnost
Ano	44
Ne	46
	$\Sigma 90$

Graf 23. Devátý ročník ZŠ. Myslíš si, že jíš zdravě?

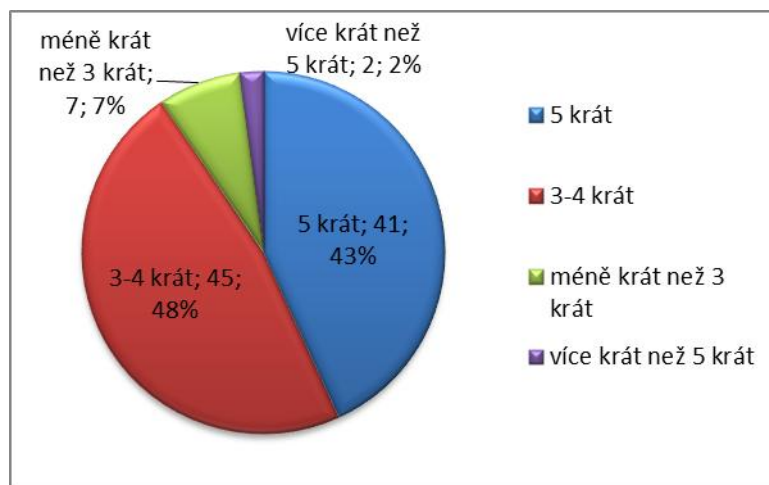


71% žáků pátých ročníků si myslí, že se stravuje zdravě a 29% si myslí, že ne. V devátých ročnících si myslí, že se zdravě stravuje 49% žáků a 51% žáků tvrdí, že ne.

Tab. 24. Pátý ročník ZŠ. Kolikrát denně jíš?

	Absolutní četnost
5 krát	41
3 - 4 krát	45
méně krát než 3 krát	7
více krát než 5 krát	2
	Σ 95

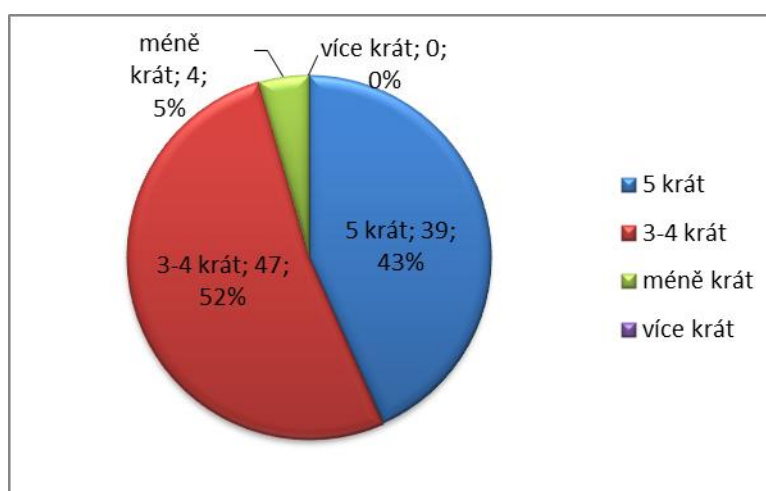
Graf 24. Pátý ročník ZŠ. Kolikrát denně jíš?



Tab. 25. Devátý ročník ZŠ. Kolikrát denně jíš?

	Absolutní četnost
5 krát	39
3 - 4 krát	47
méně krát než 3 krát	4
více krát než 5 krát	0
	$\Sigma 90$

Graf 25. Devátý ročník ZŠ. Kolikrát denně jíš?

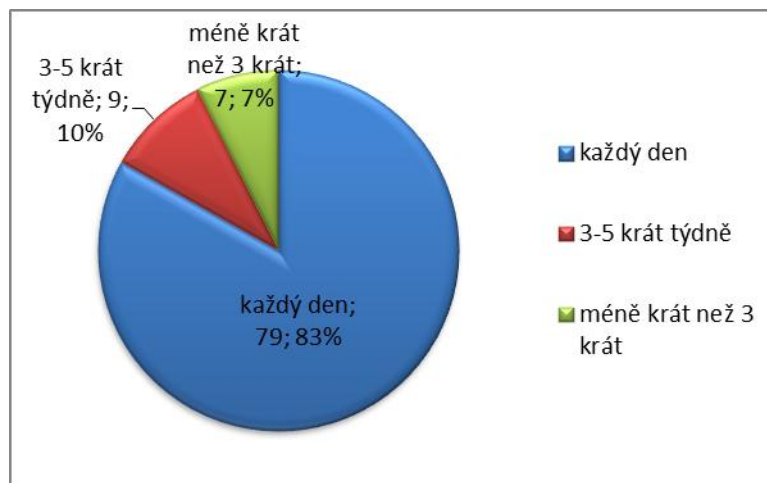


Na otázku: „Kolikrát denně jíš?“ odpovědělo v pátých ročnících 5 krát denně 43% žáků, 48% žáků jí 3 až 4 krát denně, méně krát než 3 krát jí 7% a více krát než 5 krát 2% žáků. V devátých ročnících jí 5 krát denně 43% žáků, 3 až 4 krát denně 52% a méně krát než 3 krát 5% žáků.

Tab. 26. Pátý ročník ZŠ. Jak často snídáš?

	Absolutní četnost
každý den	79
3 - 5 krát týdně	9
méně krát než 3 krát	7
	$\Sigma 95$

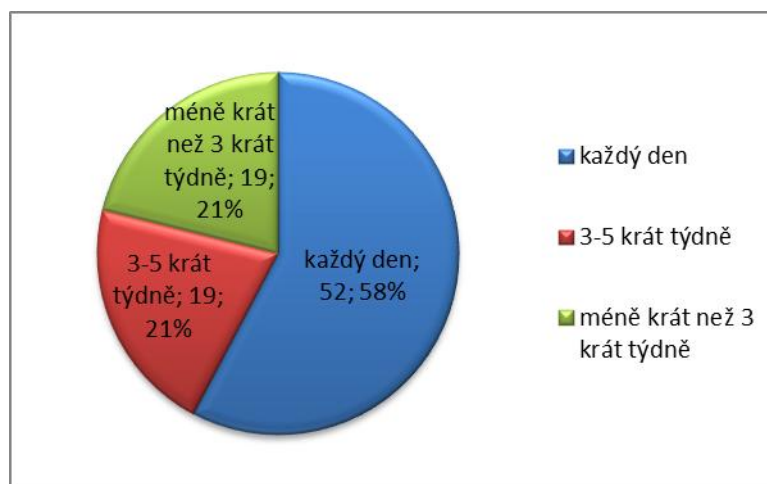
Graf 26. Pátý ročník ZŠ. Jak často snídáš?



Tab. 27. Devátý ročník ZŠ. Jak často snídáš?

	Absolutní četnost
každý den	52
3 - 5 krát týdně	19
méně krát než 3 krát	19
	$\Sigma 90$

Graf 27. Devátý ročník ZŠ. Jak často snídáš?

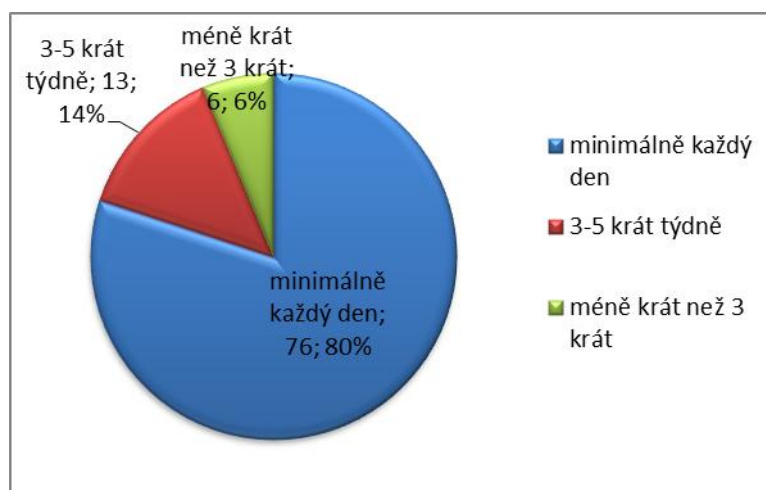


V pátých ročnících snídá každý den 83% žáků, 3 až 5 krát týdně snídá 10% žáků a méně krát než 3 krát v týdnu 7%. V devátých ročnících snídá každý den 58% žáků, 3 až 5 krát týdně 21% žáků a méně krát než 3 krát 21% žáků.

Tab. 28. Pátý ročník ZŠ. Jak často jíš ovoce/zeleninu?

	Absolutní četnost
minimálně každý den	76
3 - 5 krát týdně	13
méně krát než 3 krát týdně	6
	$\Sigma 95$

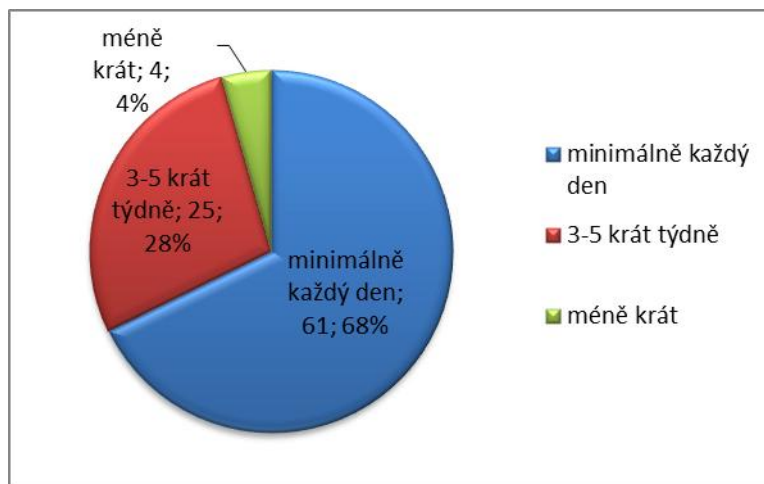
Graf 28. Pátý ročník ZŠ. Jak často jíš ovoce/zeleninu?



Tab. 29. Devátý ročník ZŠ. Jak často jíš ovoce/zeleninu?

	Absolutní četnost
minimálně každý den	61
3 - 5 krát týdně	25
méně krát	4
	$\Sigma 90$

Graf 29. Devátý ročník ZŠ. Jak často jíš ovoce/zeleninu?

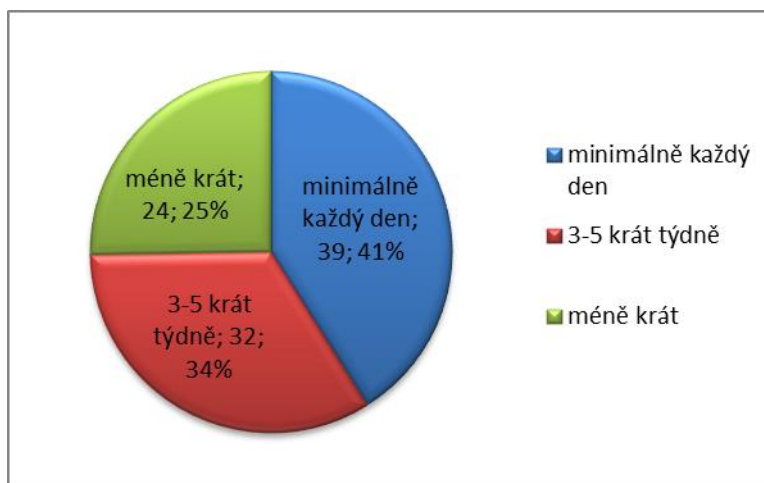


V pátých ročnících má ovoce nebo zeleninu 80% žáků minimálně každý den, 3 až 5 krát týdně 14% žáků a méně krát než 3 krát 6%. V devátých ročnících zvolilo odpověď minimálně každý den 68% žáků, 3 až 5 krát týdně 28% a méně krát než 3 krát 4% žáků.

Tab. 30. Pátý ročník ZŠ. Kolikrát týdně jíš sladkosti?

	Absolutní četnost
minimálně každý den	39
3 - 5 krát týdně	32
méně krát než 3 krát týdně	24
	$\Sigma 95$

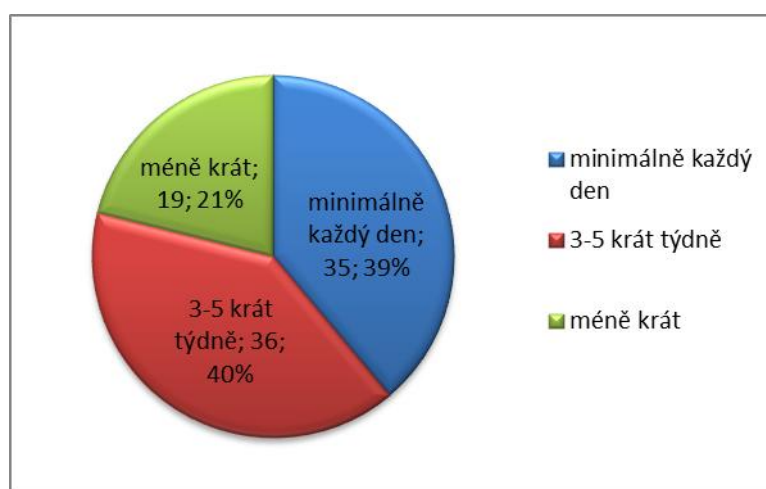
Graf 30. Pátý ročník ZŠ. Kolikrát týdně jíš sladkosti?



Tab. 31. Devátý ročník ZŠ. Kolikrát týdně jíš sladkosti?

	Absolutní četnost
minimálně každý den	35
3 - 5 krát týdně	36
méně krát než 3 krát týdně	19
	$\Sigma 90$

Graf 31. Devátý ročník ZŠ. Kolikrát týdně jíš sladkosti?



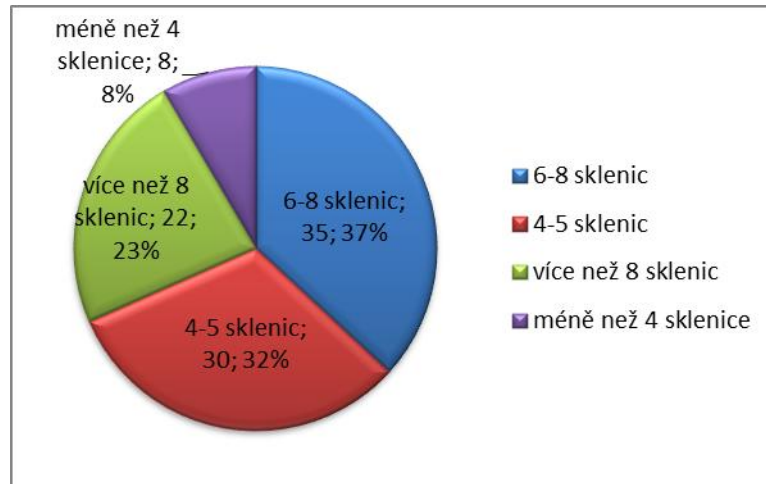
V pátých ročnících si vybralo možnost minimálně každý den jí sladkosti 41% dětí, 3 až 5 krát týdně 34% a méně krát než 3 krát 25% dětí. V devátých ročnících jí sladkosti minimálně každý den 39% žáků, 3 až 5 krát týdně 40% žáků a méně krát než 3 krát 21% žáků.

Tab. 32. Pátý ročník ZŠ. Kolik vypiješ za den tekutin? (sklenice 0,2 l)

	Absolutní četnost
6 - 8 sklenic	35
4 - 5 sklenic	30
více než 8 sklenic	22
méně než 4 sklenice	8
	$\Sigma 95$

Graf 32. Pátý ročník ZŠ. Kolik vypiješ za den tekutin?

(sklenice 0,2 l)



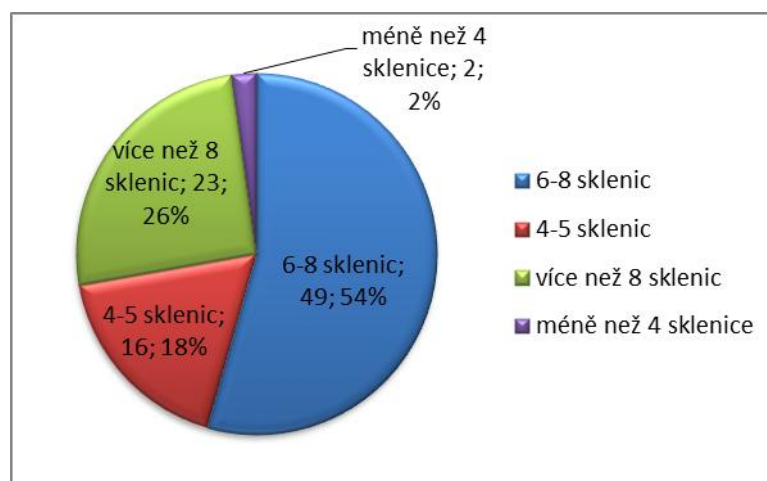
Tab. 33. Devátý ročník ZŠ. Kolik vypiješ za den tekutin?

(sklenice 0,2 l)

	Absolutní četnost
6 - 8 sklenic	49
4 - 5 sklenic	16
více než 8 sklenic	23
méně než 4 sklenice	2
	$\Sigma 90$

Graf 33. Devátý ročník ZŠ. Kolik vypiješ za den tekutin?

(sklenice 0,2 l)

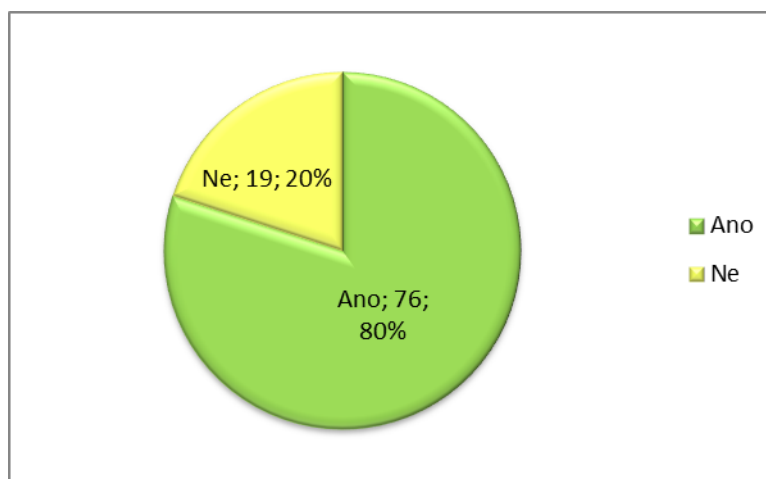


V pátých ročnících odpovědělo 37% žáků 6 až 8 sklenic denně, 4 až 5 sklenic 32%, více než 8 sklenic 23% a méně než 4 sklenice 8% žáků. V devátých ročnících pije denně 6 až 8 sklenic 54% žáků, 4 až 5 sklenic 18% žáků, více než 8 sklenic vypije 26% žáků a méně než 4 sklenice 2% žáků.

Tab. 34. Pátý ročník ZŠ. Jsi spokojen/a se svou postavou ?

	Absolutní četnost
Ano	76
Ne	19
	$\Sigma 95$

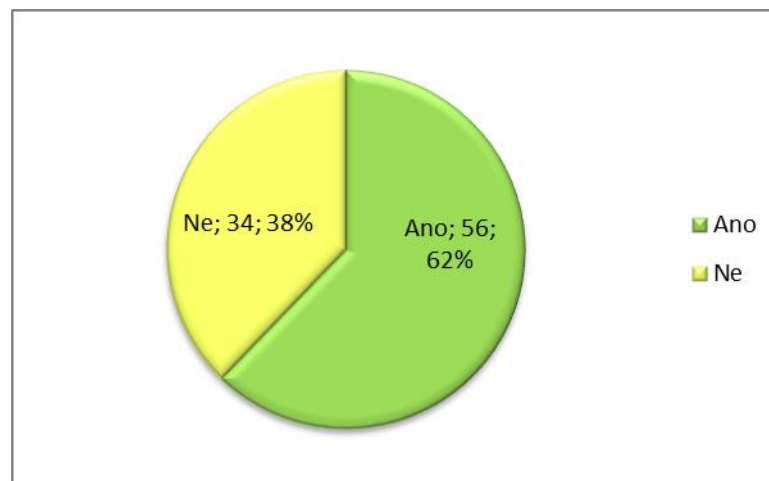
Graf 34. Pátý ročník ZŠ. Jsi spokojen/a se svou postavou ?



Tab. 35. Devátý ročník ZŠ. Jsi spokojen/a se svou postavou ?

	Absolutní četnost
Ano	56
Ne	34
	$\Sigma 90$

Graf 35. Devátý ročník ZŠ. Jsi spokojen/a se svou postavou ?

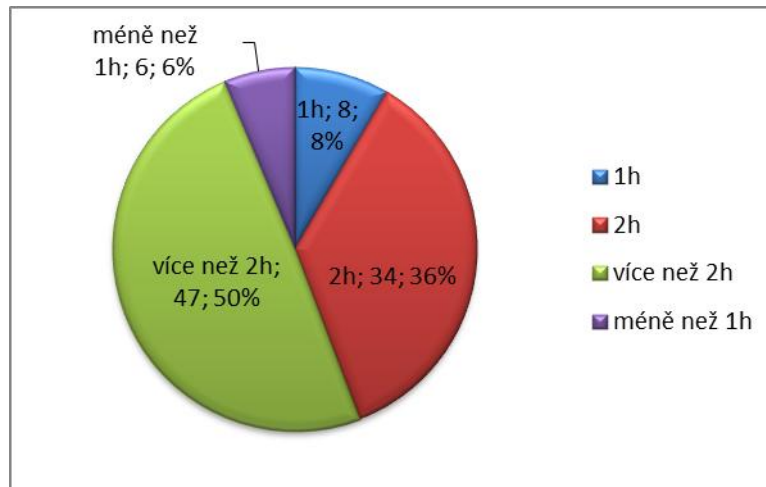


V pátých ročnících je se svou postavou spokojeno 80% žáků a 20% žáků není spokojeno, v devátých ročnících je spokojeno 62% žáků a nespokojeno 38%.

Tab. 36. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně věnuješ pohybu? (cvičení, tanec, pohyb venku)

	Absolutní četnost
1h	8
2h	34
více než 2h	47
méně než 1h	6
	Σ 95

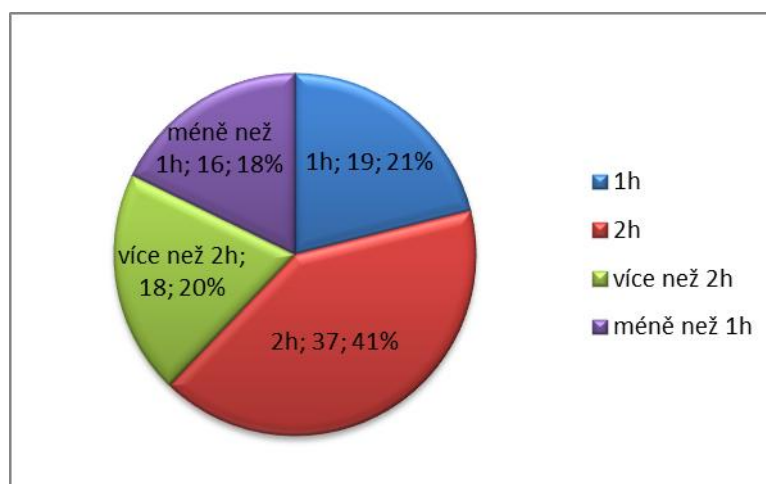
Graf 36. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně věnuješ pohybu? (cvičení, tanec, pohyb venku)



Tab. 37. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně věnuješ pohybu? (cvičení, tanec, pohyb venku)

	Absolutní četnost
1h	19
2h	37
více než 2h	18
méně než 1h	16
	$\Sigma 90$

Graf 37. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně věnuješ pohybu? (cvičení, tanec, pohyb venku)

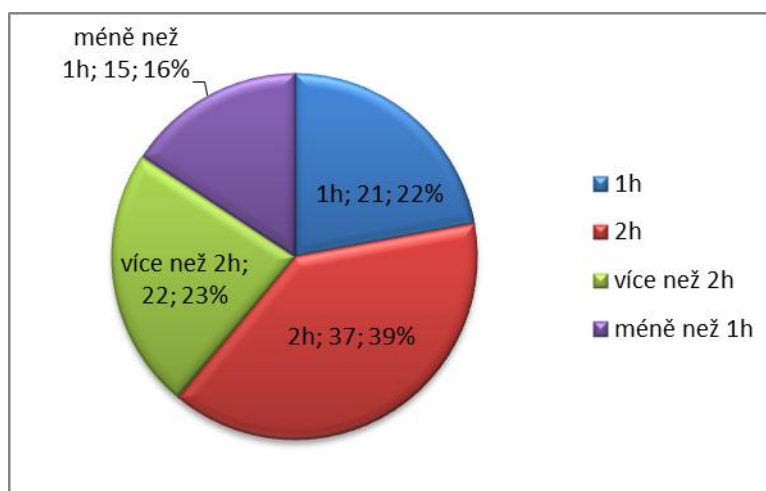


V pátých ročnících se věnuje pohybu 1 hodinu denně 8%, 2 hodiny denně 36%, více než 2 hodiny denně se pohybu věnuje 50% a méně než 1 hodinu denně 6% žáků. V devátých ročnících se pohybu věnuje 1 hodinu denně 21%, 2 hodiny denně 41%, více než 2 hodiny denně 20% a méně než 1 hodinu denně 18% žáků.

Tab. 38. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně trávíš u počítače či televize?

	Absolutní četnost
1h	21
2h	37
více než 2h	22
méně než 1h	15
	$\Sigma 95$

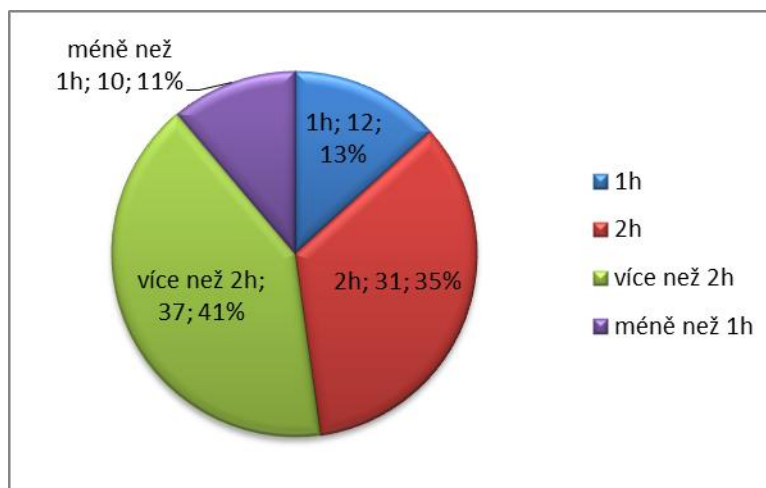
Graf 38. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně trávíš u počítače či televize?



Tab. 39. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně trávíš u počítače či televize?

	Absolutní četnost
1h	12
2h	31
více než 2h	37
méně než 1h	10
	$\Sigma 90$

Graf 39. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně trávíš u počítače či televize?

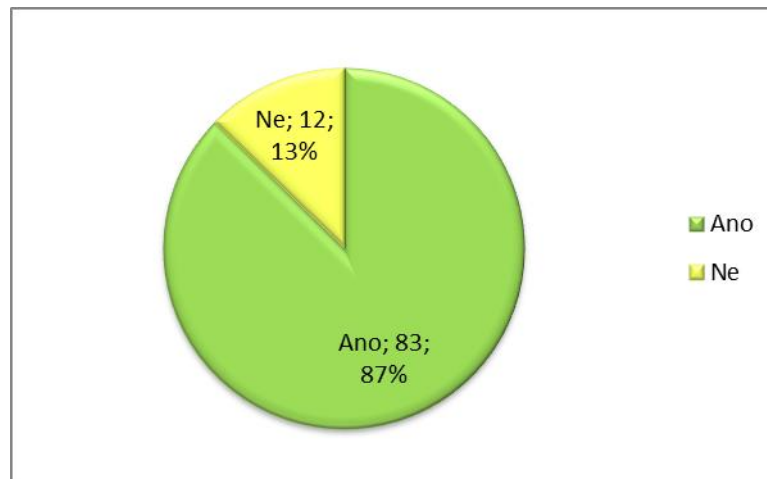


V pátých ročnících tráví 1 hodinu denně 22% žáků, 2 hodiny denně 39% žáků, více než 2 hodiny denně 23% žáků a méně než 1 hodinu denně 16% žáků času u počítače nebo televize. V devátých ročnících tráví 1 hodinu denně 13% žáků, 2 hodiny denně 35% žáků, více než 2 hodiny denně 41% žáků a méně než 1 hodinu denně 11% času u počítače či televize.

Tab. 40. Pátý ročník ZŠ. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?

	Absolutní četnost
Ano	83
Ne	12
	$\Sigma 95$

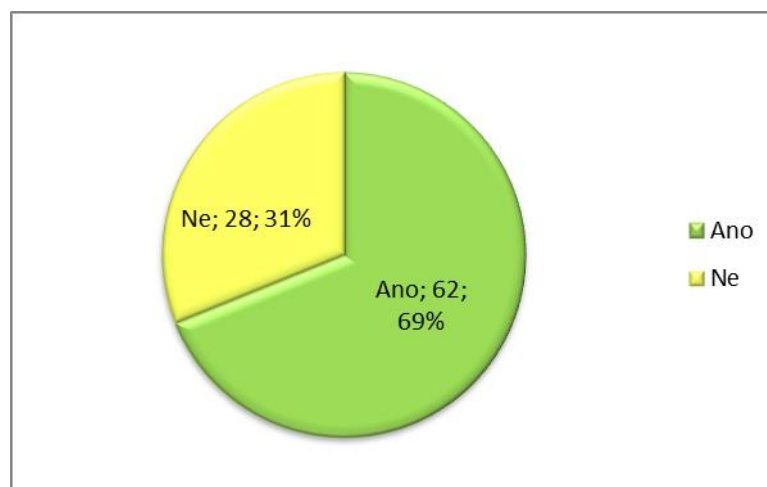
Graf 40. Pátý ročník ZŠ. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?



Tab. 41. Devátý ročník ZŠ. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?

	Absolutní četnost
Ano	62
Ne	28
	$\Sigma 90$

Graf 41. Devátý ročník ZŠ. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?

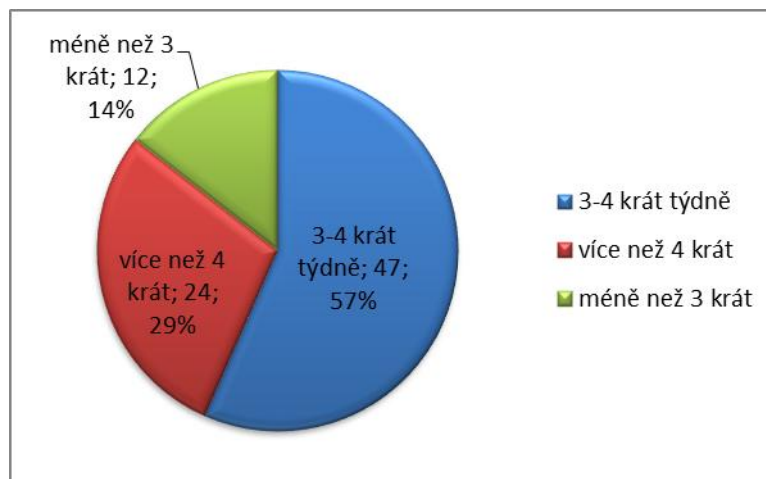


V pátých ročnících navštěvuje zájmový kroužek 87% dětí a 13% nenavštěvuje. V devátých ročnících navštěvuje zájmový kroužek 69% žáků a nenavštěvuje 31% žáků.

Tab. 42. Pátý ročník ZŠ. Pokud ano, kolikrát týdně?

	Absolutní četnost
3 - 4 krát týdně	47
více než 4 krát	24
méně než 3 krát	12
	$\Sigma 83$

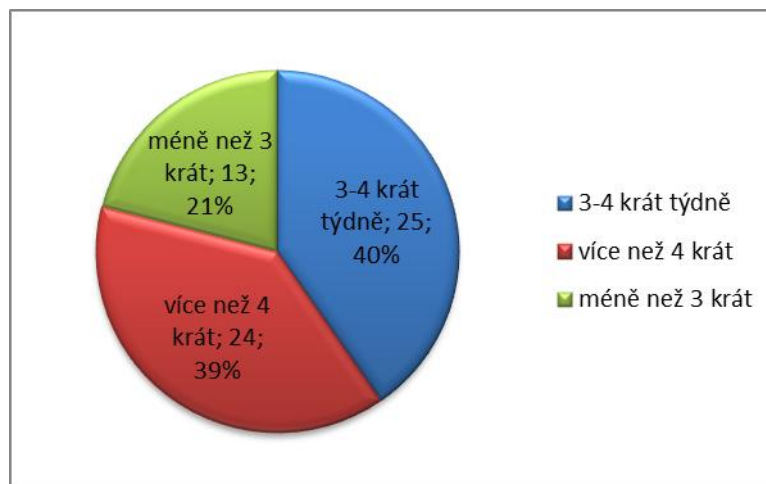
Graf 42. Pátý ročník ZŠ. Pokud ano, kolikrát týdně?



Tab. 43. Devátý ročník ZŠ. Pokud ano, kolikrát týdně?

	Absolutní četnost
3 - 4 krát týdně	25
více než 4 krát	24
méně než 3 krát	13
	$\Sigma 62$

Graf 43. Devátý ročník ZŠ. Pokud ano, kolikrát týdně?

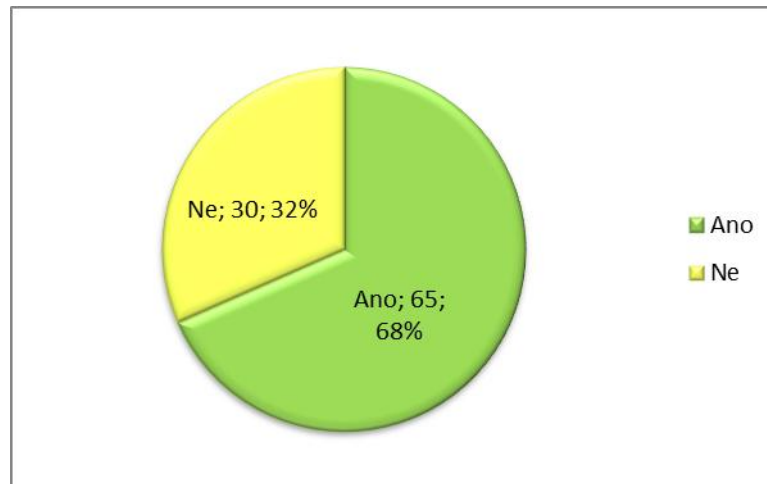


Na podotázku: „Kolikrát týdně?“ odpovědělo v pátých ročnících 57% dětí, že 3 až 4 krát týdně navštěvuje zájmový kroužek, více než 4 krát týdně 29% dětí a méně než 3 krát týdně 14%. V devátých ročnících 3 až 4 krát týdně navštěvuje zájmový kroužek 40% žáků, více než 4 krát 39% a méně než 3 krát týdně 21% žáků.

Tab. 44. Pátý ročník ZŠ. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?

	Absolutní četnost
Ano	65
Ne	30
	$\Sigma 95$

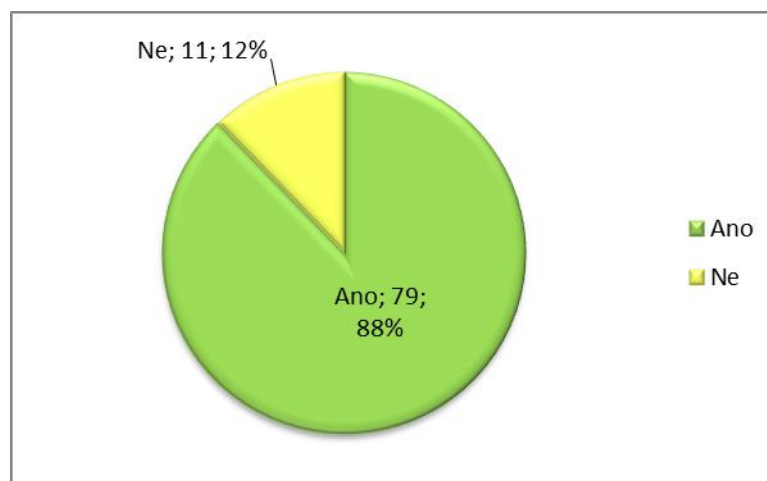
Graf 44. Pátý ročník ZŠ. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?



Tab. 45. Devátý ročník ZŠ. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?

	Absolutní četnost
Ano	79
Ne	11
	$\Sigma 90$

Graf 45. Devátý ročník ZŠ. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?

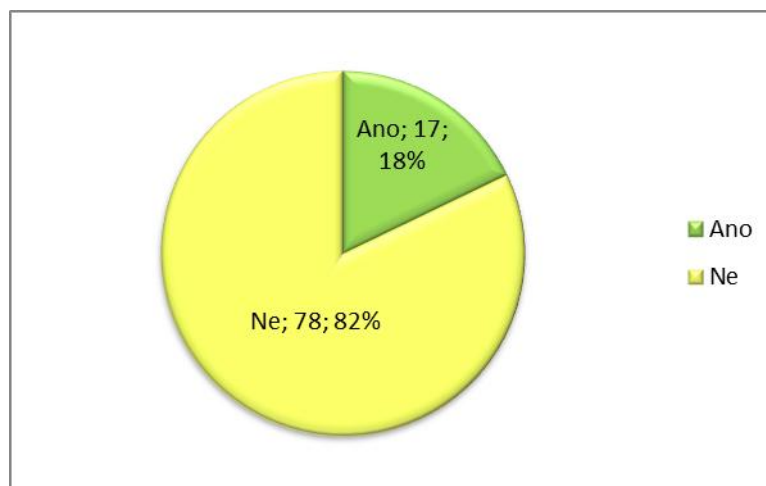


V pátých ročnících vyzkoušela alkohol 68% žáků a nevyzkoušelo 32% žáků. V devátých ročnících vyzkoušelo pít alkohol 88% žáků a nevyzkoušelo 12% žáků.

Tab. 46. Pátý ročník ZŠ. Už jsi někdy vyzkoušel/a cigaretu?

	Absolutní četnost
Ano	17
Ne	78
	$\Sigma 95$

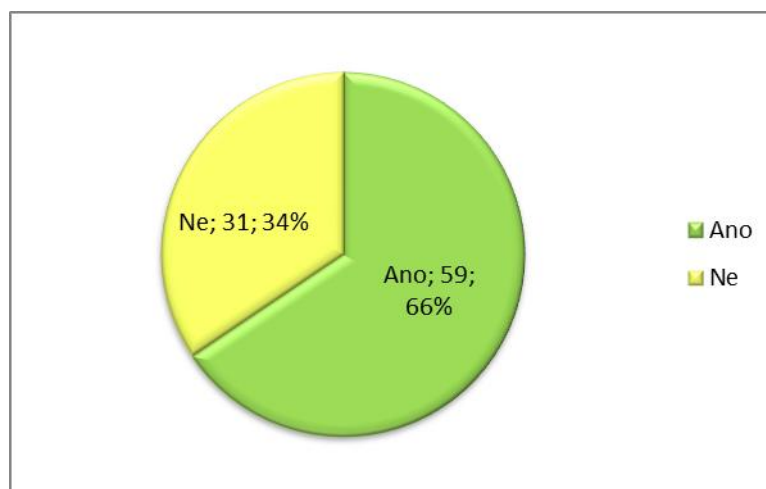
Graf 46. Pátý ročník ZŠ. Už jsi někdy vyzkoušel/a cigaretu?



Tab. 47. Devátý ročník ZŠ. Už jsi někdy vyzkoušel/a cigaretu?

	Absolutní četnost
Ano	59
Ne	31
	$\Sigma 90$

Graf 47. Devátý ročník ZŠ. Už jsi někdy vyzkoušel/a cigaretu?

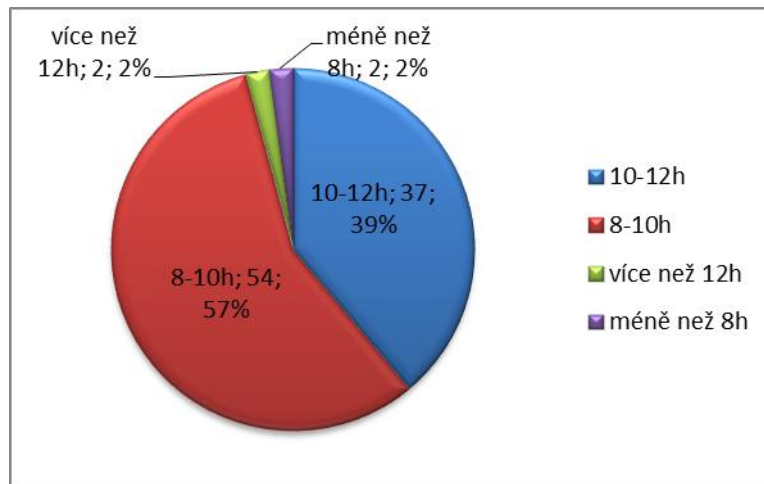


V pátých ročnících již vyzkoušelo cigaretu 18% žáků a žádnou zkušenost s cigaretou nemělo 82% žáků. V devátých ročnících vyzkoušelo cigaretu 66% dotazovaných a nevyzkoušelo 34% žáků.

Tab. 48. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně spíš?

	Absolutní četnost
10 - 12h	37
8 - 10h	54
více než 12h	2
méně než 8h	2
	$\Sigma 95$

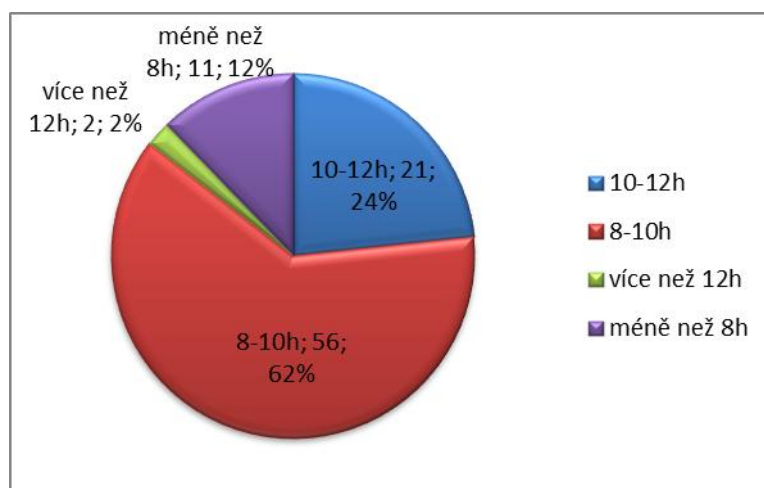
Graf 48. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně spíš?



Tab. 49. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně spíš?

	Absolutní četnost
10 - 12h	21
8 - 10h	56
více než 12h	2
méně než 8h	11
	$\Sigma 90$

Graf 49. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně spíš?



V pátých ročnících odpovědělo 39% žáků, že spí 10 až 12 hodin denně, 57% žáků 8 až 10 hodin denně, více než 12 hodin denně spí 2% a méně než 8 hodin denně spí také

2% žáků. V devátých ročnících spí 10 až 12 hodin denně 24% žáků, 8 až 10 hodin denně 62% žáků, více než 12 hodin 2% a méně než 8 hodin spí 12% žáků.

5.4 Vyhodnocení výsledků šetření

Z těchto výsledků tedy vyplývá, že se mnoho rodičů snaží vést děti v MŠ ke správnému životnímu stylu. Dbají na pravidelný režim dne, na správné stravování a dodržují pitný režim. Dětem věnují dostatek času a vedou děti k pohybu. Mnoho rodičů dbá na to, aby jejich dítě při pitném režimu pilo pouze čistou vodu. Také často omezují podávání sladkostí. Zajímavé bylo zjištění, že sladkosti dostávají od rodičů více dívky. Myslím si, že je to i tím, že rodiče ví, že podávání sladkostí zvyšuje tělesnou aktivitu. Mnozí chlapci jsou potom těžce zvladatelní. V ostatních otázkách odpovídali rodiče děvčat i chlapců velmi podobně.

Z výsledků dotazníků ze ZŠ se ukázalo, že žáci pátých ročníků jsou zřejmě ještě ovlivňováni svým rodinným prostředím. Rodiče mohou ještě zasahovat do jejich vývoje. Většina dětí své rodiče poslouchá a uznává jejich argumenty. Například v otázce, zda děti snídají? V pátých ročnících je více než 80% dětí, které doma snídají každý den, to znamená, že rodiče jim snídani připraví a děti ji pod dohledem nebo samy sní. Ale žáci v devátých ročnících snídají většinou sami a je plně na nich, zda se nasnídají nebo ne. Málokdy se nechají ovlivnit rodiči. Každý den snídá pouze 58% žáků. A zajímalo by mě, jak by odpovídali studenti středních škol.

V otázce týkající se zdravého stravování mezi věkovými skupinami nebyly znatelné rozdíly. Rodiče dětí mateřských škol odpovídali pravdivě. A uvědomovali si, že se dopouští chyb. Nejvíce kladných odpovědí měli žáci devátých tříd. Myslím si, že je to proto, že si neuvědomují své nedostatky ve stravování.

Další otázka se týkala denního stravování, z výsledků vyplývá, že malé děti jí alespoň 5 krát denně, ale děti základních škol jí převážně 3 až 4 krát denně. S věkem klesá četnost v příjmu potravy.

Další položkou byla snídane dětí a její pravidelnost. Touto položkou jsem se již zabývala, zmíním se pouze o tom, že děti v MŠ snídají všechny každý den. Nutno však podotknout, že někteří považují za snídani první přesnídávku ve školce.

V otázce týkající se příjmu ovoce a zeleniny nebyly velké rozdíly, děti mají ovoce a zeleninu rády. V MŠ každé dítě jí ovoce 5 až 7 krát týdně, ve vyšších ročnících některé děti jen 2 krát týdně. Na 1. stupni ZŠ se mnoho škol zapojuje do projektu Ovoce do škol, jídelny v ZŠ ve svém jídelníčku nabízí ovoce, v MŠ je ovoce a zelenina také součástí jídelníčku.

Zajímavé odpovědi vyplývají i z otázky na pitný režim. Děti v MŠ přijímají tekutiny mnohem více než na ZŠ. Děti na ZŠ pitný režim dodržují, ale přijímají tekutiny v menším množství. Ve škole jsou vedeny k tomu, že je příjem tekutin důležitý pro jejich život. Možná by bylo zajímavé položit i otázku, co pijí, mnohokrát mají sladké vody, dokonce i koly. V dřívější době se pitný režim téměř vůbec nedodržoval.

Také se objevily zajímavé výsledky v otázce: Jsi spokojen/a se svou postavou? Děti v pátých ročnících jsou většinou se svoji postavou spokojeny a tuto otázku téměř vůbec neřeší. Ale žáci devátých tříd již odpověděli, že se svoji postavou je spokojeno jen 62%. Z toho vyplývá, že čím jsou děti starší, tím více řeší svůj vzhled. A velmi zajímavé je, že se touto otázkou zabývají především dívky. V tomto věku nebylo spokojeno se svou postavou 50% děvčat, chlapců pouze 26%. Vývoj dětí velmi ovlivňuje reklama, móda, stránky časopisů a internet. V některých případech dochází i k porušování zásad správné výživy, dokonce i k poruchám výživy jako je mentální anorexie a bulimie, o kterých se zmiňuji v kap. 1.3.

V otázce zaměřené na pohyb je zřetelně vidět, že se mladší děti pohybují častěji. Zajímavé výsledky u dětí ZŠ jsou, co se týká pohlaví. V pátých ročnících se více pohybují chlapci než dívky, ale v devátých ročnících se chlapci pohybují zřetelně méně. Souvisí to i s otázkou spokojenosti s postavou. Dívky jsou často nespokojeny, a proto navštěvují různá cvičení (TRX, zumbu, aerobic atd.), chlapci jsou většinou spokojeni. Více pohybu v pátých ročnících u chlapců je způsobeno tím, že je pohyb baví, hrají fotbal, tenis, basketbal a další.

Výzkum ukázal, že hodně dětí tráví čas u televize a počítače. Není rozdíl mezi malými a velkými dětmi. Výsledek je alarmující. Je to téměř 80% dětí (2 hodiny a více denně). Je to dáno tím, že je téměř v každé domácnosti počítač, televize, DVD přehrávač a další. Myslím si, že se mnozí rodiče málo dětem věnují nebo jsou velmi pracovně vytíženi.

V mém dotazníku jsem se věnovala i otázce alkoholu a cigaret. Výsledky ukázaly, že se snižuje věková hranice prvního setkání s alkoholem. Žáci devátých tříd uvádí, že první

zkušenost s alkoholem měli převážně mezi 13. až 14. rokem, ale žáci pátých tříd uvádí, že již první zkušenost s alkoholem měli. V otázce zkušenosti s cigaretou žáci pátých tříd většinou zkušenosti neměli, ale více než 60% žáků devátých tříd cigaretu vyzkoušelo. Je zajímavé, že více dívky než chlapci.

V dotazu na spánek se délka spánku krátí, objevují se i jedinci, kteří spí méně než 8 hodin denně. Ale většina dodržuje klidový režim.

Ve své práci jsem zjistila, že se moje výsledky v mnoha otázkách shodují s výsledky Národní zprávy z roku 2010. Považuji za důležité, aby byla veřejnost s výsledky seznámena. Mezi námi je mnoho občanů, kteří vůbec nejsou s pojmem zdravý životní styl seznámeni. Je třeba stále poukazovat na problémy spojené se špatným životním stylem.

.

ZÁVĚR

Ve své práci jsem chtěla nejen vysvětlit daný pojem, ale ukázat i na to, jak děti skutečně žijí, co jedí, jestli dodržují pitný režim a zda mají dostatek pohybu.

Také jsem se zaměřila na postoj našeho školství. Zjistila jsem, že školy skutečně podporují správný životní styl, že se přístup škol velmi změnil. Je mi 25 let, když jsem já navštěvovala MŠ a ZŠ, tak se opravdu nedodržovaly zásady zdravého životního stylu jako nyní. Prostřednictvím dotazníků pro mateřské školy jsem zjistila, že mnoho rodičů se snaží zdravý životní styl dodržovat, např. pitný režim, pouze voda nebo čaj, omezovat sladké anebo vůbec sladkosti nedávat. V dotazníku pro základní školy se často objevovaly odpovědi, které vypovídaly o tom, že má značnou váhu vliv rodičů. Při návštěvě škol a rozhovorech s pedagogy jsem se dozvěděla, že školy pořádají různé akce Dny zdraví, Týdny zdraví, zvou odborníky, kteří děti seznamují zábavnou formou s prvky zdravého životního stylu. Zdravý životní styl je i součástí RVP, učitelé s tímto pojmem pracují v mnoha vyučovacích předmětech. Vzniklo i mnoho projektů Školní mléko, Ovoce do škol a další. Je třeba informovat i rodiče o těchto projektech, aby veřejnost věděla, co se vše pro zdravý životní styl dětí uskutečňuje. Ale to nestačí, hlavně musí pomoci rodiče.

Věřím tomu, že práce bude přínosná pro můj budoucí život. Víím, že vše se musí učit od útlého věku. I já bych v budoucnu chtěla, aby mé dítě dodržovalo zdravý způsob života. A je mi jasné, že mám před sebou nelehký úkol, protože nejdříve já sama se musím naučit správně a zdravě žít. Dítě je obrazem svých rodičů. Vše, co dítěti vštěpujeme od malička, používá celý život.

V mé práci se potvrdilo přísloví „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“. Tady jen platí „Co se v dětství naučíš, v dospělosti jako když najdeš“.

A nezapomeňte na motto: „Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili.“

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BEČVÁŘOVÁ, Z. *Současná mateřská škola a její řízení*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 154 s. ISBN 80-717-8537-7.
2. BLÍŽKOVSKÝ, B. *Systémová pedagogika: pro studium a tvůrčí praxi: celistvé a otevřené pojetí výchovy; škola plného života - celý život školou; tvorba výchovně vzdělávací soustavy školy jako dílny lidskosti*. Vyd. 1. Ostrava: Amosium servis, 1992. ISBN 80-854-9818-9.
3. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2010. 265 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
4. GILLERNOVÁ, I. a MERTIN, V. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. 230 s. ISBN 80-717-8799-X.
5. HAVLÍNOVÁ, M. et al. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika)*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 220 s. ISBN 80-717-8383-8.
6. HAVLÍNOVÁ, M. et al. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2., rozš. vyd. Praha: Portál, 2006. 311 s. ISBN 80-736-7059-3.
7. HAVLÍNOVÁ, M. *Zdravá mateřská škola: příručka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. 141 s. ISBN 80-717-8048-0.
8. HNÁTEK, J. *Výživa a stravování dětí předškolního věku*. 1. vyd. Praha: SPN, 1986.
9. HNÁTEK, J. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. 1. vyd. Praha: SPN, 1992. 320 s. ISBN 80-042-3948-X.
10. HOLČÍK, J. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 293 s. ISBN 978-807-3921-293.
11. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
12. CHRÁSKA, M. *Úvod do výzkumu v pedagogice: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika)*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 168 s. ISBN 80-244-1367-1.
13. KALMAN, M. et al. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci*

- mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children : WHO Collaborative Cross National study (HBSC)". 1. vyd. Olomouc, 2011. 112 s. ISBN 978-802-4429-830.
14. KLESCHT, V. *5 pilířů zdravého života: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008. 176 s. ISBN 978-802-5121-498.
 15. KOLLÁRIKOVÁ, Z. A PUPALA, B. *Předškolní a primární pedagogika: Předškolná a elementárna pedagogika*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001, 455 s. ISBN 978-80-7367-828-9.
 16. KOPŘIVA, P. *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví: druhá část modelového projektu Zdravá mateřská škola*. 1. vyd. Kroměříž: Spirála, 1996. 151 s. ISBN 80-901-8732-3.
 17. KOTULÁN, J. et al. *Zdravotní nauky pro pedagogy: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 258 s. ISBN 80-210-3844-6.
 18. KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 193 s. ISBN 978-802-4715-681.
 19. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-807-3675-684.
 20. LUKÁŠOVÁ, H. *Kvalita života dětí a didaktika*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 202 s. ISBN 978-807-3677-848.
 21. MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
 22. MANDŽUKOVÁ, J. *Výživa dětí chutně, pestře, moderně*. 1. vyd. Benešov: Start, 2010. 166 s. ISBN 978-80-86231-50-1.
 23. MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-807-3151-560.
 24. NEVORAL, J. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H&H, 2003. 434 s. ISBN 80-860-2293-5.
 25. PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 935 s. ISBN 978-80-7367-546-2.

26. PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky: úvod do studia v oboru*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 269 s. ISBN 80-717-8399-4.
27. SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: ISV, 1999. 322 s. ISBN 978-80-247-1821-7.
28. SVOBODOVÁ, E. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 166 s. ISBN 978-807-3677-749.
29. VENCÁLKOVÁ, E. et al. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3. vyd. Praha: Portál, 2008. 223 s. ISBN 978-807-3674-878.

SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ:

1. DOUBRAVA, L. *Jen sledujeme, jak děti před našima očima fyzicky degenerují*. © Copyright 2010 – 2012 Učitelské noviny, ČTK/ realizováno: mesiash.com. [online]. © 2010 - 2012 [cit. 2013-03-15]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=6623>
2. DOUBRAVA, L. *ČSI: Školy se rozvoji pohybových dovedností věnují málo*. © Copyright 2010 – 2012 Učitelské noviny, ČTK / realizováno: mesiash.com. [online]. © 2010-2012 [cit. 2013-03-15]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=6604>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BMI	Body Mass Index.
ČR	Česká republika.
EU	Evropská unie.
ES	Evropská směrnice.
LŠU	Lidová škola umění.
MŠ	Mateřská škola.
PV	Předškolní vzdělávání.
RVP	Rámcově vzdělávací plán.
SZO	Světová zdravotnická organizace.
ŠPZ	Škola podporující zdraví.
ZŠ	Základní škola.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. návratnost dotazníků MŠ	36
Graf 2. Pohlaví MŠ	36
Graf 3. Myslíte si, že stravujete Vaše dítě zdravě?.....	37
Graf 4. Kolikrát denně Vaše dítě jí?	38
Graf 5. Jak často Vaše dítě snídá?	38
Graf 6. Jak často Vaše dítě jí ovoce/zeleninu?	39
Graf 7. Kolikrát za týden Vaše dítě jí sladkosti?	40
Graf 8. Kolik Vaše dítě vypije za den tekutin? (sklenice 0, 2 l).....	41
Graf 9. Kolik hodin denně věnuje Vaše dítě pohybu? (pohyb venku, cvičení, tanec)	42
Graf 10. Kolik hodin denně tráví Vaše dítě u počítače, televize?	42
Graf 11. Navštěvuje Vaše dítě nějaký zájmový kroužek?	44
Graf 12. Pokud ano, kolikrát týdně?	44
Graf 13. Pije se ve Vaší domácnosti alkohol?	45
Graf 14. Kouří se ve Vaší domácnosti?	46
Graf 15. Kolik hodin denně Vaše dítě spí?	46
Graf 16. Pátý ročník ZŠ. návratnost dotazníků.....	47
Graf 17. Devátý ročník ZŠ. návratnost dotazníků	48
Graf 18. Pátý ročník ZŠ. Pohlaví	49
Graf 19. Devátý ročník ZŠ. Pohlaví	49
Graf 20. Pátý ročník ZŠ. Cítíš se nyní zdrav/a?.....	50
Graf 21. Devátý ročník ZŠ. Cítíš se nyní zdrav/a?	50
Graf 22. Pátý ročník ZŠ. Myslíš si, že jíš zdravě?.....	51
Graf 23. Devátý ročník ZŠ. Myslíš si, že jíš zdravě?	52
Graf 24. Pátý ročník ZŠ. Kolikrát denně jíš?.....	52
Graf 25. Devátý ročník ZŠ. Kolikrát denně jíš?	53
Graf 26. Pátý ročník ZŠ. Jak často snídáš?.....	54
Graf 27. Devátý ročník ZŠ. Jak často snídáš?	54
Graf 28. Pátý ročník ZŠ. Jak často jíš ovoce/zeleninu?.....	55
Graf 29. Devátý ročník ZŠ. Jak často jíš ovoce/zeleninu?	56
Graf 30. Pátý ročník ZŠ. Kolikrát týdně jíš sladkosti?	56
Graf 31. Devátý ročník ZŠ. Kolikrát týdně jíš sladkosti?.....	57
Graf 32. Pátý ročník ZŠ. Kolik vypiješ za den tekutin? (sklenice 0,2 l)	58

Graf 33. Devátý ročník ZŠ. Kolik vypiješ za den tekutin? (sklenice 0,2 l).....	58
Graf 34. Pátý ročník ZŠ. Jsi spokojen/a se svou postavou ?	59
Graf 35. Devátý ročník ZŠ. Jsi spokojen/a se svou postavou ?	60
Graf 36. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně věnuješ pohybu? (cvičení, tanec, pohyb venku).....	61
Graf 37. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně věnuješ pohybu? (cvičení, tanec, pohyb venku).....	61
Graf 38. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně trávíš u počítače či televize?	62
Graf 39. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně trávíš u počítače či televize?.....	63
Graf 40. Pátý ročník ZŠ. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?	64
Graf 41. Devátý ročník ZŠ. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?	64
Graf 42. Pátý ročník ZŠ. Pokud ano, kolikrát týdně?	65
Graf 43. Devátý ročník ZŠ. Pokud ano, kolikrát týdně?.....	66
Graf 44. Pátý ročník ZŠ. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?	67
Graf 45. Devátý ročník ZŠ. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?	67
Graf 46. Pátý ročník ZŠ. Už jsi někdy vyzkoušel/a cigaretu?	68
Graf 47. Devátý ročník ZŠ. Už jsi někdy vyzkoušel/a cigaretu?.....	69
Graf 48. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně spíš?	70
Graf 49. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně spíš?	70

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. návratnost dotazníků MŠ	35
Tab. 2. Pohlaví MŠ	36
Tab. 3. Myslíte si, že stravujete Vaše dítě zdravě?	37
Tab. 4. Kolikrát denně Vaše dítě jí?	37
Tab. 5. Jak často Vaše dítě snídá?	38
Tab. 6. Jak často Vaše dítě jí ovoce/zeleninu?	39
Tab. 7. Kolikrát za týden Vaše dítě jí sladkosti?	39
Tab. 8. Kolik Vaše dítě vypije za den tekutin? (sklenice 0, 2 l)	40
Tab. 9. Kolik hodin denně věnuje Vaše dítě pohybu? (pohyb venku, cvičení, tanec).....	41
Tab. 10. Kolik hodin denně tráví Vaše dítě u počítače, televize?.....	42
Tab. 11. Navštěvuje Vaše dítě nějaký zájmový kroužek?	43
Tab. 12. Pokud ano, kolikrát týdně?	44
Tab. 13. Pije se ve Vaší domácnosti alkohol?	45
Tab. 14. Kouří se ve Vaší domácnosti?	45
Tab. 15. Kolik hodin denně Vaše dítě spí?	46
Tab. 16. Pátý ročník ZŠ. návratnost dotazníků	47
Tab. 17. Devátý ročník. návratnost dotazníků	48
Tab. 18. Pátý ročník ZŠ. Pohlaví	48
Tab. 19. Devátý ročník ZŠ. Pohlaví.....	49
Tab. 20. Pátý ročník ZŠ. Cítíš se nyní zdrav/a?	50
Tab. 21. Devátý ročník ZŠ. Cítíš se nyní zdrav/a?	50
Tab. 22. Pátý ročník ZŠ. Myslíš si, že jíš zdravě?	51
Tab. 23. Devátý ročník ZŠ. Myslíš si, že jíš zdravě?	51
Tab. 24. Pátý ročník ZŠ. Kolikrát denně jíš?	52
Tab. 25. Devátý ročník ZŠ. Kolikrát denně jíš?	53
Tab. 26. Pátý ročník ZŠ. Jak často snídáš?	53
Tab. 27. Devátý ročník ZŠ. Jak často snídáš?	54
Tab. 28. Pátý ročník ZŠ. Jak často jíš ovoce/zeleninu?	55
Tab. 29. Devátý ročník ZŠ. Jak často jíš ovoce/zeleninu?	55
Tab. 30. Pátý ročník ZŠ. Kolikrát týdně jíš sladkosti?	56
Tab. 31. Devátý ročník ZŠ. Kolikrát týdně jíš sladkosti?.....	57
Tab. 32. Pátý ročník ZŠ. Kolik vypiješ za den tekutin? (sklenice 0,2 l)	57

Tab. 33. Devátý ročník ZŠ. Kolik vypiješ za den tekutin? (sklenice 0,2 l)	58
Tab. 34. Pátý ročník ZŠ. Jsi spokojen/a se svou postavou ?.....	59
Tab. 35. Devátý ročník ZŠ. Jsi spokojen/a se svou postavou ?	59
Tab. 36. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně věnuješ pohybu? (cvičení, tanec, pohyb venku).....	60
Tab. 37. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně věnuješ pohybu? (cvičení, tanec, pohyb venku).....	61
Tab. 38. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně trávíš u počítače či televize?	62
Tab. 39. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně trávíš u počítače či televize?.....	63
Tab. 40. Pátý ročník ZŠ. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?.....	63
Tab. 41. Devátý ročník ZŠ. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?	64
Tab. 42. Pátý ročník ZŠ. Pokud ano, kolikrát týdně?	65
Tab. 43. Devátý ročník ZŠ. Pokud ano, kolikrát týdně?.....	65
Tab. 44. Pátý ročník ZŠ. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?	66
Tab. 45. Devátý ročník ZŠ. Už jsi někdy zkoušel/a pít alkohol?	67
Tab. 46. Pátý ročník ZŠ. Už jsi někdy vyzkoušel/a cigaretu?	68
Tab. 47. Devátý ročník ZŠ. Už jsi někdy vyzkoušel/a cigaretu?.....	68
Tab. 48. Pátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně spíš?	69
Tab. 49. Devátý ročník ZŠ. Kolik hodin denně spíš?	70

SEZNAM PŘÍLOH

P I: dotazník mš	84
P II: dotazník 5. a 9. ročník zš	87
P III: Jídelníček mš	90
p IV: JÍDELNÍČEK ZŠ.....	91
P V: leták ovoce do škol	92
p VI: mléko evropským školám.....	93
P VII: ovoce do škol	94
P VIII: Automat na školní mléko.....	95
P IX: Příklad pracovního sešitu zdravé zuby.....	96

PI: DOTAZNÍK MŠ

Dobrý den,

jmenuji se Lucie Prýglová, studuji na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, Institutu mezioborových studií v Brně, obor Sociální pedagogika. Prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník se zabývá zdravým životním stylem u dětí. Informace budou uvedeny v mé bakalářské práci na téma *Zdravý životní styl jako součást edukačního cíle*. Dotazník je zcela anonymní. U otázek prosím zakroužkujte vždy jen jednu odpověď.

Děkuji

1. Pohlaví Vašeho dítěte:
 - a) Dívka
 - b) Chlapec
2. Věk Vašeho dítěte:..... let.
3. Myslíte si, že stravujete Vaše dítě zdravě?
 - a) Ano
 - b) Ne
4. Kolikrát denně Vaše dítě jí?
 - a) 5 krát denně
 - b) 3 - 4 krát denně
 - c) Méně krát než 3 krát denně
 - d) Více krát než 5 krát denně
5. Jak často Vaše dítě snídá?
 - a) Každý den
 - b) 3-5 krát týdně
 - c) Méně krát než 3 krát týdně
6. Jak často Vaše dítě jí ovoce/zeleninu?
 - a) Minimálně každý den
 - b) 3-5 krát týdně
 - c) Méně krát než 3 krát týdně

7. Kolikrát týdně Vaše dítě jí sladkosti např. čokoládu, sušenky, brambůrky?
 - a) Každý den
 - b) 3 - 5 krát týdně
 - c) Méně krát než 3 krát týdně
8. Kolik Vaše dítě vypije za den tekutin (sklenice 0,2 l)?
 - a) 6 - 8 sklenic
 - b) 4 - 5 sklenic
 - c) Více než 8 sklenic
 - d) Méně než 4 sklenice
9. Kolik hodin denně věnuje Vaše dítě pohybu? (pohyb venku, cvičení, tanec, trénink)
 - a) 1h denně
 - b) 2h denně
 - c) Více než 2h denně
 - d) Méně než 1h denně
10. Kolik hodin denně tráví Vaše dítě u počítače, televize?
 - a) 1h denně
 - b) 2h denně
 - c) Více než 2h denně
 - d) Méně než 1h denně
11. Navštěvuje nějaký zájmový kroužek?
 - a) Ano
 - b) Ne
12. Pokud ano, kolikrát týdně?
 - a) 3 - 4 krát týdně
 - b) Více než 4 krát týdně
 - c) Méně než 3 krát týdně
13. Pije se ve Vaší domácnosti alkohol?
 - a) Ano
 - b) Ne
14. Kouří se ve Vaší domácnosti
 - a) Ano
 - b) Ne

15. Kolik hodin denně Vaše dítě spí?

- a) 10 - 12h denně
- b) 8 - 10h denně
- c) Více než 12h denně
- d) Méně než 8h denně

Děkuji Vám za Váš čas a vyplnění dotazníku, přeji Vám hezký den.

Prýglová Lucie

P II: DOTAZNÍK 5. A 9. ROČNÍK ZŠ

Dobrý den,

jmenuji se Lucie Prýgllová, studuji na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, Institutu mezioborových studií v Brně, obor Sociální pedagogika. Prosím Tě o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník se zabývá zdravým životním stylem u dětí. Informace budou uvedeny v mé bakalářské práci na téma *Zdravý životní styl jako součást edukačního cíle*. Dotazník je zcela anonymní. U otázek prosím zakroužkuj vždy jen jednu odpověď.

Děkuji

1. Pohlaví:
 - a) Dívka
 - b) Chlapec
2. Věk: (prosím doplň)
3. Cítíš se nyní zdrav/a?
 - a) Ano
 - b) Ne
4. Myslíš si, že jíš zdravě?
 - a) Ano
 - b) Ne
5. Kolikrát denně jíš?
 - a) 5 krát denně
 - b) 3 - 4 krát denně
 - c) Méně krát než 3 krát denně
 - d) Více krát než 5 krát denně
6. Jak často snídáš?
 - a) Každý den
 - b) 3-5 krát týdně
 - c) Méně krát než 3 krát týdně
7. Jak často jíš ovoce/zeleninu?
 - a) Minimálně každý den
 - b) 3 - 5 krát týdně
 - c) Méně krát než 3 krát týdně

8. Kolikrát za týden jíš sladkosti např. čokoládu, sušenky, brambůrky?
 - a) Minimálně každý den
 - b) 3 - 5 krát týdně
 - c) Méně krát než 3 krát týdně
9. Kolik vypiješ za den tekutin (sklenice 0,2 l)?
 - a) 6 - 8 sklenic
 - b) 4 - 5 sklenic
 - c) Více než 8 sklenic
 - d) Méně než 4 sklenice
10. Jsi spokojen/a se svou postavou?
 - a) Ano
 - b) Ne
11. Kolik hodin denně věnuješ pohybu? (cvičení, tanec, trénink)
 - a) 1h denně
 - b) 2h denně
 - c) Více než 2h denně
 - d) Méně než 1h denně
12. Kolik hodin denně trávíš u počítače, televize?
 - a) 1h denně
 - b) 2h denně
 - c) Více než 2h denně
 - d) Méně než 2h denně
13. Navštěvuješ nějaký zájmový kroužek?
 - a) Ano
 - b) Ne
14. Pokud ano, kolikrát týdně?
 - a) 3 - 4 krát
 - b) Více než 4 krát týdně
 - c) Méně než 3 krát týdně
15. Už si někdy zkoušel pít alkohol?
 - a) Ano
 - b) Ne

Pokud ano, kolik ti bylo poprvé let?

16. Už si někdy vyzkoušel cigaretu?

a) Ano

b) Ne

Pokud ano, kolik ti bylo poprvé let?.....

17. Kolik hodin denně spíš?

a) 9 - 10h denně

b) 7 - 8h denně

c) Více než 10h denně

d) Méně než 7h denně

Děkuji za Tvůj čas a vyplnění dotazníku, přeji Ti hezký den.

Prýglová Lucie

P III: JÍDELNÍČEK MŠ

Jídelníček

22.4. - 26.4 2013

- Pondělí** chléb, tavený sýr, jablko, granko
polévka drožd'ová
fazolové lusky na smetaně, vejce, brambory, ovocný čaj
mramorová bábovka, ovocný čaj
- Úterý** rohlík, tuňáková pomazánka, caro
polévka kroupová
kuřecí řízek přírodní, rýže, mrkvový salát, ovocný čaj
závin s náplní tvarohovou, ovocný čaj
- Středa** chléb, tvarohová pomazánka, rajče, mléko
polévka rajská s kuskusem
vepřová pečeně, dušená zelenina, brambory, ovocný čaj
vídeňská kostka, ovocný čaj
- Čtvrtek** chléb, masová pomazánka, kapie, ovocný čaj
polévka drůbková s těstovinou
dukátové buchtičky s krémem, ovocný čaj, kiwi
chléb, perla, kedlubna, ovocný čaj
- Pátek** chléb, zeleninová pomazánka, bílá káva
polévka z míchaných luštěnin
italský guláš, špagety, ovocný čaj
jogurt Beskyd, piškoty, ovocný čaj

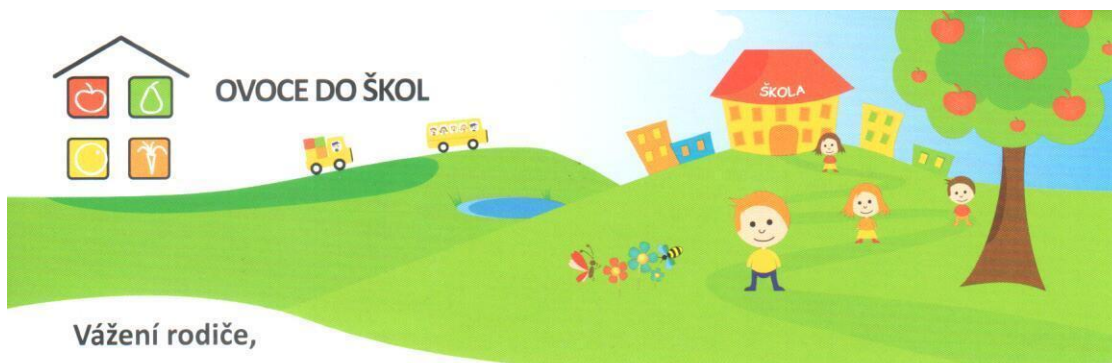
Dostupné z <http://mssmetanka.pvskoly.cz/>

P IV: JÍDELNÍČEK ZŠ

Pondělí 22.4.	polévka česneková s bramborem vepřová pečeně, knedlík, zelí čaj, džus
Úterý 23.4.	polévka hrachová smažené filé, brambory, salát ledový s ředkvičkami čaj, džus
Středa 24.4.	polévka selská horňácký guláš, raženka džus, čaj, ovoce
Čtvrtek 25.4.	polévka rajská s rýží krůtí plátky zapečené s Nivou, bramborová kaše, mrkvový salát džus, čaj
Pátek 26.4.	polévka zeleninová se sýrovým svitkem hrachová kaše, davelský párek, okurek, chléb džus, čaj, Muffiny

Dostupné z <http://zsva1.pvskoly.cz/jidelnicek.htm>

P V: LETÁK OVOCE DO ŠKOL



Vážení rodiče,

naše škola se účastní projektu **OVOCE DO ŠKOL**, v rámci kterého je dětem 1.–5. ročníku základních škol **ZDARMA** dodáváno čerstvé ovoce a zelenina či 100% džusy.

Projekt **OVOCE DO ŠKOL** probíhá již čtvrtým rokem a těší se stále větší oblíbenosti. V tomto školním roce se ho účastní již 416 tisíc dětí, což je 92% všech dětí na prvním stupni základních škol.

Tento projekt vznikl proto, aby pomáhal vytvářet správné stravovací návyky Vašich dětí, bojovat proti narůstající dětské obezitě nebo přispívat k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny u dětí i rodičů.

Celosvětové výzkumy dokazují, že pravidelná konzumace ovoce a zeleniny pomáhá chránit zdraví Vašeho dítěte i zvyšovat jeho imunitu. Navíc děti v kolektivu svých spolužáků zkonzumují ovoce a zeleninu, které by zřejmě jinak nekonzumovali.

Naším společným cílem je projekt nadále zlepšovat, a proto bychom Vás chtěli požádat o spolupráci při hodnocení projektu **OVOCE DO ŠKOL**. Velmi nám pomůžete vyplněním krátkého dotazníku do konce března 2013.

Dotazník pro rodiče a více informací o projektu **OVOCE DO ŠKOL** najdete na:

www.ovocedoskol.szif.cz

Věříme, že náš společný projekt budete podporovat i v budoucnu.



Zdroj: Státní zemědělský intervenční fond

P VI: MLÉKO EVROPSKÝM ŠKOLÁM

SZIF
Státní zemědělský intervenční fond

mléko
V EVROPSKÝCH ŠKOLÁCH

PROČ POUŽÍVAT MLÉKO ZEJMÉNA DĚTI?

Mléko a mléčné výrobky hrají důležitou roli ve výživě dětského organismu, především jako zdroj vápníku. Vápník zajišťuje zdravý vývoj kostry a skeletu. Tvorba kostní hmoty probíhá zejména během dětství a dospívání. Proto je velmi důležité, aby byl vápník podáván v dostatečném množství zejména dětem. Doporučená dávka vápníku činí podle věku dítěte 800 – 1 200 mg/den.

Maximální ceny jednotlivých podporovaných mléčných výrobků platné pro školní rok 2010/2011 stanovene Výměrem Ministerstva financí ČR č. 04/2010 – pro distribuci z mléčných automatů

TEPELNĚ OŠETŘENÉ MLÉKO NEOCHUCENÉ (200 ml - poloporce/porce)	5,70 Kč/kva
TEPELNĚ OŠETŘENÉ MLÉKO OCHUCENÉ (200 ml - poloporce/porce)	6,90 Kč/kva

Naše škola poskytuje ve školním roce 2010/2011 svým žákům/studentům mléčné výrobky podporované Evropskou unií v rámci programu Mléko pro evropské školy

Zdroj: Státní zemědělský intervenční fond

P VII: OVOCE DO ŠKOL



Zdroj: Státní zemědělský intervenční fond

P VIII: AUTOMAT NA ŠKOLNÍ MLÉKO



Zdroj: Happysnack

PIX: PŘÍKLAD PRACOVNÍHO SEŠITU ZDRAVÉ ZUBY

ZDRAVÉ ZUBY

zdravé zuby

*Ten, kdo je má, ať se chlubí!
Ty je můžeš taky mít!
Co dokáží zdravé zuby?
Celou pusu rozsvítit.*

Milé děti,
připravili jsme pro vás dvoulist plný obrázků, hádanek, dokreslovaček, křížovek a zajímavých úkolů. Když je všechny vyřešíte, budete vědět mnohem víc o svých zubech i o tom, jak o ně pečovat. Přejeme vám hezkou zábavu a pusou plnou zdravých zubů!



1

JMÉNO: _____
PŘÍJMENÍ: _____
TŘÍDA: _____

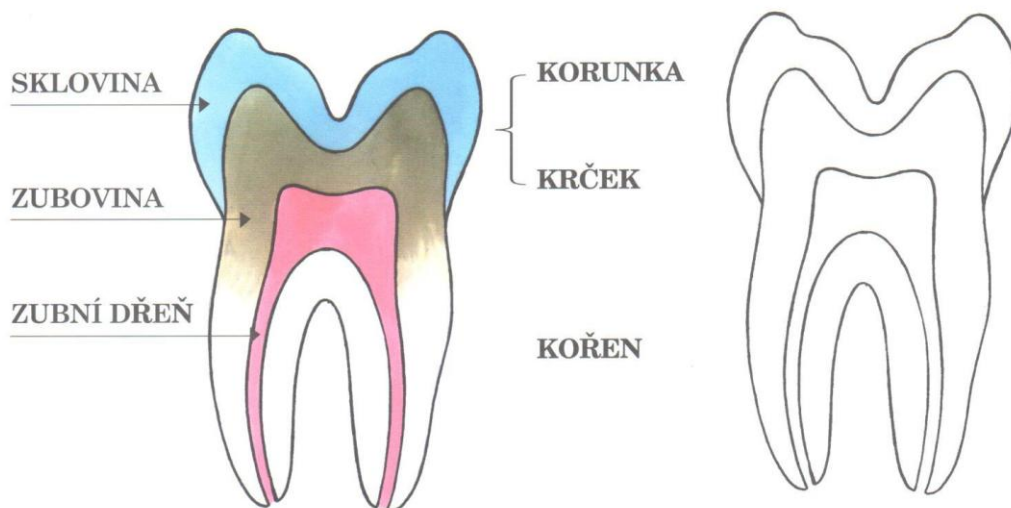
Dostupné z: <http://zdravezuby.cz/pro-skoly/vyukove-materialy>

1.

Vybarvěte obrázek zubu podle předlohy!

Zub má tři části:
KORUNKU, KRČEK a KOŘEN

Zub má také několik vrstev:
SKLOVINU, ZUBOVINU, ZUBNÍ DŘEŇ



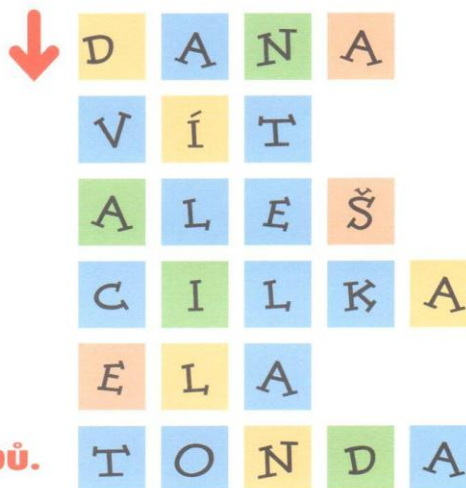
2.

Kolik zubů má dočasný (mléčný) chrup?

Dozvíte se to, jestliže vyluštíte tabulku se jmény. Zakroužkujte u každého jména první písmeno. Přečtěte písmena ve směru šipky a dopište je do prázdných čtverečků.

Dočasný chrup má

zubů.

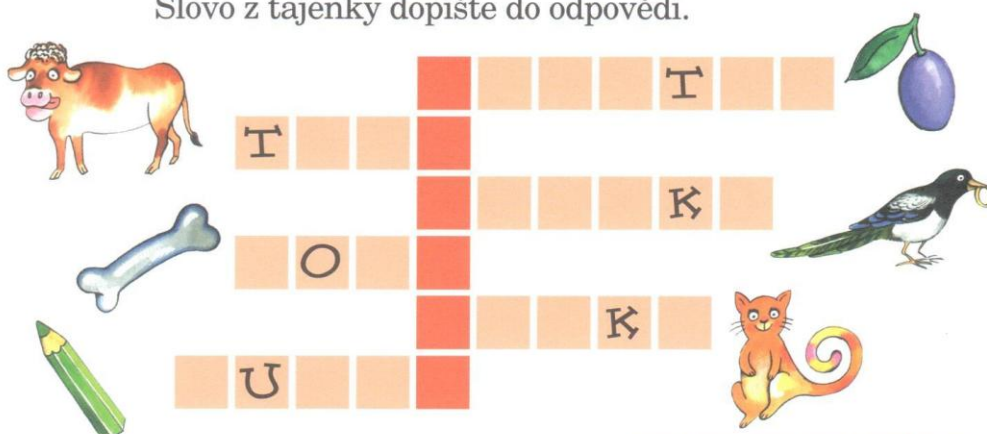


ZDRAVÉ ZUBY

3.

Jak se nazývá první stálý zub?

Vyroste dětem v ústech kolem pátého až šestého roku. Je to první velká stolička. Jak se jí říká, to vám prozradí tajenka křížovky. Dosadte do jejích okének názvy obrázků a přečtěte červenou tajenku směrem shora dolů. Slovo z tajenky dopište do odpovědi.



První stálý zub se nazývá

4.

Která nemoc je u lidí nejčastější?

Zaškrtněte správnou odpověď!

CHŘIPKA ZUBNÍ KAZ ANGÍNA

5.

Vyberte obrázek!

Prohlédněte si děti na obrázku a označte hvězdičkou, které z nich se po snědení oběda zachovalo správně.



6.

Kolikrát denně si musíme čistit zuby?

U správné odpovědi udělejte hvězdičku.

PO KAŽDÉM JÍDLĚ

TŘIKRÁT DENNĚ
(RÁNO, V POLEDNE A VEČER)

DVAKRÁT DENNĚ (RÁNO A VEČER)

7.

Pomozte ježibabě vybrat kartáček!

Vybarvěte ten, který je k čištění zubů nejvhodnější.



Řešení: Dočasný chrup má dvacet zubů; 3. První stálý zub se nazývá „šestka“; 4. Nejčastější lidská nemoc je zubní kaz; 5. Dítě se žvýkačkou; 6. Zuby si máme čistit dvakrát denně (ráno po snídani a večer po večeři); 7. Nejvhodnější je neroztřepený kartáček s nepoškozoucí rukojetí.

© Magdalena Propperová, Ilustrace © akad. mal. Jiri Fíxl

ZDRAVÉ ZUBY

Dostupné z: <http://zdravezuby.cz/pro-skoly/vyukove-materialy>

