

Životní styl studentů zdravotnických oborů

Jiřina Brablecová

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav ošetrovatelství

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Jiřina BRABLECOVÁ

Osobní číslo: H10054

Studijní program: B5341 Ošetrovatelství

Studijní obor: Všeobecná sestra

Forma studia: prezenční

Téma práce: Životní styl studentů zdravotnických oborů

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury.

Vymezení pojmů v oblasti životního stylu.

Příprava metodiky průzkumné části.

Realizace průzkumu pomocí dotazníkového šetření.

Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných dat.

Prezentace výsledků šetření, jejich shrnutí a návrh doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. Sociologie životního stylu: doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné praktické lékaře 2011: Inovelizace 2011. 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-807-3801-236.

KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. Praha: Grada, 2004, 136 s. ISBN 80-247-0736-5.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

NEŠPOR, Karel, Ladislav CSÉMY a Hana PERNICOVÁ. Jak zůstat fit a předejít závislostem. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 112 s. ISBN 80-717-8299-8.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Michaela Vaško

Ústav aplikovaných společenských věd

Datum zadání bakalářské práce:

7. února 2013

Termín odevzdání bakalářské práce:

24. května 2013

Ve Zlíně dne 7. února 2013


doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Anna Krátká, Ph.D.
ředitelka ústavu

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⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- 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.

Ve Zlíně *13.3.2013*

Dvaldova

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

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

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

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

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

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího 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). *Odpirá-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 užití 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 jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá srovnáním životního stylu studentů nelékařských zdravotnických oborů. Hlavním cílem práce je zjistit postoj studentů k životnímu stylu.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část definuje pojmy z oblasti životního stylu, zdravé výživy, volného času, rizikového chování adolescentů a mladých dospělých z pohledu vývojové psychologie. Praktická část formou dotazníku zkoumá a vyhodnocuje u studentů jejich způsob životního stylu. A v závěru studenty mezi sebou porovnává. Informace o životním stylu byly získány od studentů nelékařských zdravotnických oborů, ze škol v kraji Vysočina. Jednalo se o studenty střední a vyšší odborné školy a vysoké školy.

Klíčová slova: životní styl, zdravá výživa, volný čas, rizikové chování, studenti nelékařských zdravotnických oborů.

ABSTRACT

The thesis deals with a comparison of lifestyle of students of non-physician healthcare professions. The main aim of this thesis is to determine the attitude of students to their lifestyles.

The thesis is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part contains definitions of lifestyle, nutrition, leisure, risk behaviour and adolescents and young adults from the perspective of developmental psychology. The practical part examines and evaluates the students' way of lifestyle through a quantitative questionnaire. And finally it compares students with one another. The information about lifestyles was obtained from students of non-physician healthcare professions from schools in Vysocina Region. They were students of secondary schools, higher professional schools and university.

Keywords: lifestyle, healthy nutrition, leisure, risk behaviour, students of non-physician healthcare professions.

Děkuji paní Mgr. Vaško, za odborné vedení mé bakalářské práce. Dále vedení Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické Žďár nad Sázavou, Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické a Vyšší odborné školy zdravotnické Havlíčkův Brod a Vysoké školy polytechnické Jihlava za umožnění provedení průzkumné činnosti na jejich školách. Také bych chtěla poděkovat i všem studentům, kteří se mého šetření aktivně účastnili. Bez všech těchto jmenovaných, by moje práce nemohla vzniknout.

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

Ve Zlíně dne.....

.....
podpis

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ŽIVOTNÍ STYL	12
1.1 VÝBĚR ŽIVOTNÍHO STYLU.....	12
1.2 RŮZNORODOST ŽIVOTNÍHO STYLU.....	13
1.3 KVALITA ŽIVOTA	14
1.3.1 Výživa	15
1.3.1.1 Složky výživy.....	16
1.3.1.2 Poruchy ve výživě.....	17
2 VOLNÝ ČAS	19
2.1 KONCEPCE VOLNÉHO ČASU	19
2.2 TYPOLOGIE VOLNÉHO ČASU A JEHO AKTIVITY	20
2.3 DALŠÍ ASPEKTY VOLNÉHO ČASU.....	21
2.3.1 Pohybová aktivita.....	21
2.3.2 Relaxace a odpočinek.....	23
2.3.2.1 Duševní hygiena.....	24
2.3.3 Spánek.....	24
2.3.4 Humor	24
3 FAKTORY, OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JEDINCE	25
3.1 STRES	25
3.2 NÁVYKOVÉ LÁTKY	25
3.2.1 Tabák.....	26
3.2.2 Alkohol.....	26
3.2.3 Drogy.....	27
4 ADOLESCENTI A MLADÍ DOSPĚLÍ Z POHLEDU VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE	29
4.1 ADOLESCENCE.....	29
4.1.1 Adolescence- příprava na dospělost.....	29
4.1.2 Typické znaky období	30
4.1.3 Rozvoj osobnosti jedince	30
4.1.4 Problémy, které se vyskytují u adolescentů.....	31
4.1.5 Komunikace a mezilidské vztahy.....	31
4.1.6 Úloha profese v životě adolescenta.....	32
4.2 MLADÁ DOSPĚLOST	33
4.2.1 Mladá dospělost a její specifika	33
4.2.2 Profesní role	34
4.2.3 Partnerství	34
4.2.4 Manželství a vzájemné soužití	35
4.3 VZDĚLÁVÁNÍ ADOLESCENTŮ A MLADÝCH DOSPĚLÝCH V ČR.....	36
4.3.1 Střední škola.....	36

4.3.2	Vyšší odborná škola	36
4.3.3	Vysoká škola	36
II	PRAKTICKÁ ČÁST	38
5	PŘÍPRAVA PRŮZKUMU	39
5.1	CÍL PRŮZKUMU	39
5.1.1	Dílčí výzkumné otázky:.....	39
5.2	PRŮZKUMNÝ PROBLÉM.....	40
5.3	DRUH PRŮZKUMU	40
5.4	PRŮZKUMNÝ VZOREK A ZPŮSOB VÝBĚRU	40
5.5	DOTAZNÍK	41
5.6	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	41
6	VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU A INTERPRETACE DAT	42
6.1	DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE RESPONDENTŮ	42
6.2	ŽIVOTNÍ STYL, STRAVOVÁNÍ A PITNÝ REŽIM	46
6.3	ODPOČINEK A AKTIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU	54
6.4	RIZIKOVÉ FAKTORY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	64
	SHRNUTÍ	75
	ZÁVĚR	77
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	78
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	81
	SEZNAM OBRÁZKŮ	82
	SEZNAM TABULEK.....	83
	SEZNAM PŘÍLOH.....	84

ÚVOD

Studenti zaujímají v naší společnosti poměrně rozsáhlou část obyvatel. Dříve lidé studovali kratší dobu než je tomu nyní, v dnešní době obyčejně lidé studují až do 26 let, a mnohdy i déle. I z tohoto důvodu jsou životní styly studentů velice různorodé. Jistě se druh životního stylu odvíjí od rodiny a prostředí, v kterém vyrůstají nebo žijí, od věku, ale také i od typu vzdělání. Životní styl je přitom velice rozsáhlý a obsahuje mnoho různých složek. Pokud se kohokoli zeptáme na jeho vlastní životní styl, dostaneme celou škálu různých odpovědí. Každý jedinec má svůj alespoň trochu odlišný životní styl, který ho utváří a v kterém žije.

V bakalářské práci se chci zaměřit na životní styl studentů zdravotnických oborů. Jednat by se mělo o studenty střední zdravotnické školy (dále SZŠ), vyšší odborné školy zdravotnické (dále VOŠZ) a vysoké školy (dále VŠ), a to vždy v rovnoměrném zastoupení. Tyto školy i počet studentů budou vybírány zcela záměrně. Bude se jednat o 100 studentů SZŠ a VOŠZ Žďár nad Sázavou, 100 studentů SZŠ a VOŠZ Havlíčkův Brod a 100 studentů VŠ polytechnické Jihlava.

V teoretické části se budu zabývat jednotlivými složkami životního stylu. Podrobněji se budu věnovat samostatnému životnímu stylu, volnému času, rizikovým faktorům životního stylu u studentů a rozdělení studentů dle vývojové psychologie. V této části, která se týká studentů, se z důvodu zaměření své práce, věnuji adolescentům a mladým dospělým a definiuji pojmy střední škola, vyšší odborná škola a vysoká škola.

V praktické části chci pomocí kvantitativního dotazníku zjistit, jaký životní styl jednotliví studenti mají. Dále chci u studentů zjistit, jaké je jejich stravování a pitný režim, jak odpočívají a tráví svůj volný čas a jaký zaujímají postoj k jednotlivým rizikovým faktorům životního stylu. Zjištěné výsledky zpracuji, vyhodnotím, mezi sebou navzájem porovnáám, a na závěr provedu zhodnocení celého průzkumu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL

Čevela, Čeledová a Dolanský (2009, s. 39) definují životní styl jako: „*styl zahrnující formy dobrovolného chování v daných situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností*“. Podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008, s. 51-52, 70) se životní styl obecně řečeno zabývá způsobem, jakým lidé žijí, je to vlastně reakce jedince na jednotlivé životní podmínky. Zahrnuje různé oblasti od způsobu bydlení, chování, stravování, přes vzdělávání, rozhodování, cestování, až ke komunikaci a práci.

1.1 Výběr životního stylu

Výběr životního stylu však není podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008, s. 69) výhradně dobrovolný, protože jedinec je prakticky ovlivňován dvěma faktory, a to vnitřním a vnějším. Vnější faktor jsou životní podmínky a vnitřní faktor je člověk jako celková osobnost. Selucký (1966, s. 129, 130) uvádí, že vnitřní podmínky jsou spojeny se schopnostmi, zálibami a uplatněním jedince, a rozvíjí se pod vlivem prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá a rozvíjí se jeho osobnost. Podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008, s. 69, 70) životní podmínky představují určité hranice pro jednání člověka. Každý jedinec na tyto podmínky reaguje, a tím k nim zaujímá vlastní postoj, nelze jimi přejít bez povšimnutí.

Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 70-73, 76-80) rozčleňují jednotlivé životní podmínky do 7 základních skupin:

1. **Geografické a ekologické podmínky:** zajišťují přímý kontakt s přírodou. Patří mezi ně např. rozdílná pracovní doba, složení potravin a stravy, nebo bydlení.
2. **Biologické podmínky:** zahrnují pohlaví, věk a zdraví.
3. Mezi **demografické podmínky:** spadá počet narozených dětí, počet úmrtí, partnerské a rodinné poměry.
4. **Sociálně-politické a politické podmínky**
5. **Sociálně-ekonomické a ekonomické podmínky:** zahrnují životní úroveň, která zajišťuje uspokojování potřeb jedince, předpoklady, pro jejich uspokojování a veřejné služby.
6. **Kulturní a obecné-ideové podmínky:** se zabývají kulturou, rozvojem společnosti, normami, hodnotami a hodnotovou orientací.

7. Mezi **technologické podmínky**: patří rozvoj osobních počítačů a internet, tyto podmínky ovlivňují všechny oblasti jedince.

Zdravotní stav populace hodnotíme podle dvou ukazatelů, těmi jsou nemocnost a úmrtnost. Podle výzkumů, které byly dříve zpracovávány, zdraví nejvíce škodí kouření, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž, nadměrná konzumace alkoholu, užívání drog a rizikové sexuální chování. (Čevela, Čeledová a Dolanský, 2009, s. 39)

Dle Kunové (2004, s. 10) rozhodují o tom, zda onemocníme některou vážnou chorobou, kterou je např. ateroskleróza, hypertenze nebo nádorové onemocnění, genetika a prostředí. Zatímco genetiku neovlivníme, prostředí můžeme ovlivnit např. správnou výživou, která se dá zcela snadno upravovat. A pokud navíc ke správné výživě přidáme vhodný pohyb, omezíme kouření a stres, máme velikou šanci, že budeme žít aktivním a plnohodnotným životem až do vysokého věku.

1.2 Různorodost životního stylu

Každý člověk má nějaký svůj životní styl, který se od ostatních jedinců odlišuje. Jsou zde rozdíly v jednotlivých aktivitách, které jedinec dělá, v hodnotovém žebříčku, sociálních kontaktech a formě trávení volného času. Jak již bylo řečeno, životní styl je tvořen vnitřními a vnějšími faktory. Životní styly jsou tedy podobné a zároveň odlišné, podle toho jak podobné a rozdílné jsou životní podmínky jednotlivce a jednatel sám. Odlišnosti v životních stylech rozlišujeme do dvou forem. První formou je diferenciací v životním způsobu, která je založena na životních podmínkách, týkající se velkých skupin. Můžeme rozlišovat životní styl podle typu pohlaví, místa bydliště, tedy životu na venkově nebo ve městě, nebo také podle způsobu života dítěte, dospělého nebo starého člověka. Dále může být diferenciací podle zdravotního nebo rodinného stavu či zaměstnání apod. (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 113-116)

Druhou formou je alternativnost životního stylu, která nám ukazuje spojitost mezi životním prostředím a zdravím. Ve spojení s životním prostředím mluvíme o ekologickém životním stylu a ve spojení se zdravím o zdravém životním stylu. Ekologický životní styl bere ohled na životní prostředí. Zabývá se spotřebou, energetickými zdroji i aktivitami ve volném čase, např. čtení knih na recyklovatelném papíru. Zdravý životní styl dodržuje a respektuje určitý soubor pravidel a norem, které mají za cíl upevnit a udržet zdraví. Jeho pravidla mají

tři sféry, první se týká tělesné stránky, tedy organismu člověka, druhá se týká duševní pohody, neboli psychického zdraví a poslední se týká sociální pohody, která se zaměřuje na sociální život jedince. Alternativní životní styl je styl dobrovolný a volitelný, aby však mohl být, musí existovat různé životní styly a možnost si z nich vybírat. Jedinec si může vybrat buď životní styl většiny a přizpůsobit se mu, anebo si zvolit svůj odlišný životní styl. Jistý alternativní styl mohou mít vegetariáni, skinheadi, squatteři, nebo i ten kdo třeba nesleduje televizi nebo nemá doma internet. Často se ve společnosti objevují názory, že alternativní životní styl je špatný, protože se od většiny odlišuje negativním směrem, že jeho vyznavači dělají špatné věci. To ovšem není pravda, existuje i alternativní pozitivní směr, který představuje určitý vzor a pro ostatní jistý ideál. (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 118-120, 122)

1.3 Kvalita života

Dle Vaďurové a Mühlpachra (2005, s. 11) Světová zdravotnická organizace definuje kvalitu života jako: *„jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivnitelný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí“*.

Rozlišujeme dvě hlediska v rámci konceptu kvality života, a to objektivní a subjektivní kvalitu života. Objektivní kvalita života se zaměřuje na ekonomické, sociální a zdravotní podmínky, které jedince ovlivňují. Zatímco subjektivní kvalita života se týká přímo samotného jedince, a to jeho vnímání vlastního postavení ve společnosti v závislosti na jeho kultuře a hodnotovém žebříčku. Vzdělání je součástí kvality života jedince, je chápáno jako budoucí možná priorita pro velký vývoj. (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 17, 35)

Dle Hrubé (1993, s. 113, 114) *„nejvyšší ukončené vzdělání každého jednotlivce ovlivňuje určitým způsobem kvalitu jeho života a v souvislosti s tím i jeho zdraví. Vzdělání bude mít své společenské zvláštnosti, které souvisejí se socioekonomickými, náboženskými, etnickými a rasovými tradicemi“*.

1.3.1 Výživa

Podle Brázdové (1995, s. 3) „za jedinou potravinu přirozenou pro člověka lze pokládat pouze mateřské mléko vlastní matky v kojeneckém období (toto mléko se totiž svým obsahem přizpůsobuje potřebám kojence), vše ostatní je výsledkem výběru, ovlivněného mnoha faktory“.

Potravou člověk získává potřebnou energii i látky k výstavbě orgánů a tkání. Správná výživa by měla být vyvážená jednak v příjmu živin, vitamínů a minerálních látek, ale také i ve výdeji energie. Důležitý je také pravidelný příjem tekutin, kde ze všech tekutin je nejvhodnější voda. (Machová, 2009, s. 18)

Mezi faktory, které ovlivňují, jaký druh výživy si zvolíme, v první řadě patří dostupnost potravy, která je v různých oblastech rozdílná. Ekonomické faktory souvisí s tím, že finance jsou prostředkem pro zajištění potravy, díky nim si můžeme řadu potravin nakoupit a mít tak bohatou a pestrou stravu. Kulturní a sociální zvyklosti přijímáme od svých rodičů a nejbližšího okolí, ty také mají vliv na složení stravy. Mezi fyziologické a psychologické faktory, které nás ovlivňují, patří především vůně, chuť, vzhled a konzistence stravy a také to, že strava snižuje stres, úzkost a deprese. Další vlivy, které na nás působí, jsou reklama, úprava zboží a cena, tyto prostředky řadíme mezi mechanismy a metody trhu. Posledním faktorem jsou výživové znalosti, kam patří znalost prospěšných a naopak neprospěšných nebo dokonce zdraví škodlivých potravin, složení potravin, vědět proč potřebujeme potravu, jaké existují poruchy výživy, jejich příznaky apod. (Brázdová, 1995, s. 4-9)

Doporučení pro správnou výživu však není zcela jednoznačné. Podle odborníků se velice často mění názor na správné stravování. Tyto úpravy se ale většinou týkají pouze drobností, a proto základy správné výživy jsou dlouhodobě poměrně stálé. Mezi aktuální doporučení můžeme zařadit udržení ideální hmotnosti, zvýšení přísunu čerstvého ovoce a zeleniny, snížení příjmu živočišných tuků a živočišných potravin a celkově nezvyšovat příjem tuků ve stravě. Strava by také měla být rozdělena v 3-4 hodinovém rozestupu a poslední jídlo by se mělo podávat 3-4 hodiny před spánkem. (Pit'ha, Poledne, 2009, s. 9, 12, 52)

Příkladem častých dohadů v oblasti výživy, může být např. konzumace vajec. Podle jednoho odborníka jsou zdravá a jejich spotřeba by měla být vyšší, podle druhého je zvýšená konzumace vajec pro zdraví nevhodná.

1.3.1.1 Složky výživy

Bílkoviny, proteiny

Bílkoviny se podílí na stavbě buněk, hormonů, enzymů, zprostředkovávají přepravu látek po těle a jsou i zdrojem energie. Bílkoviny máme ve formě živočišné, jejichž zdrojem jsou např. ryby, vejce, mléko, maso, anebo ve formě rostlinné, jejichž zdrojem mohou být luštěniny, obiloviny a těstoviny. (Pitřha, Poledne, 2009, s. 13)

Tuky, lipidy

Dle Machové (2009, s. 19) jsou tuky v organismu přítomny jako zásobní látka, anebo jako stavební materiál buněk. Zásobní tuk se při nedostatku sacharidů uvolňuje a spotřebovává, je tedy náhradou energie. Pitřha a Poledne (2009, s. 20) udávají, že tuky jsou nejvydatnějším zdrojem energie. Tuky také rozdělujeme na živočišné a rostlinné. Sádlo, lůj, rybí a mléčný tuk jsou živočišné a oleje jsou rostlinné.

Cholesterol

Cholesterol je obsažen ve všech živočišných tkáních, zatímco v rostlinných potravinách se nevyskytuje. Vysoká hladina cholesterolu je spojena spolu se stoupajícím rizikem vzniku cévních a srdečních chorob. Cholesterol se do těla však nedostává pouze se stravou, ale tělo si ho dokáže také samo vytvořit v játrech. (Brázdová, 1995, s. 25-26)

Cukry

Jejich hlavní podstata spočívá v tom, že jsou okamžitým zdrojem energie. Cukry by měly zaujímat 50-60 % z celkového množství denní přijaté energie, pokud je příjem vyšší a energie se nedokáže spotřebovat, ukládá se ve formě tuků. Nadměrný přísun sacharózy má velký vliv na tvorbu zubního kazu a obezity, která se již stala civilizační chorobou. (Pitřha, Poledne, 2009, s. 15, 16)

Vláknina

Vláknina jsou nestravitelné zbytky rostlinných pletiv, které odolávají zředěným kyselinám i louhům. Absorbují vodu, zmnožují střevní obsah a tím urychlují jeho pasáž ve střevech. (Brázdová, 1995, s. 37)

Minerální látky, stopové prvky a voda

Minerální látky jsou v organismu přítomny jako elektrolyty. První skupinu tvoří minerály, které organismus člověka potřebuje nejvíce. Do této skupiny můžeme zařadit sodík, draslík, vápník, fosfor, síru a hořčík. Druhou skupinu tvoří ty minerální látky, jejichž potřeba je nižší, říkáme jim stopové prvky. Mezi stopové prvky řadíme železo, zinek, fluor, jod, selen, hliník, měď, mangan, kobalt a mnoho další. (Machová, 2009, s. 23) Nadbytek nebo naopak nedostatek těchto jednotlivých látek může působit potíže v organismu člověka, někdy se jedná i o velice vážná onemocnění a stavy.

Voda je v organismu také velice potřebná. Její účel spočívá v transportu látek, vylučování odpadních látek, látkové přeměně, je nezbytná jako rozpouštědlo a je důležitá pro udržení stálé tělesné teploty. (Machová 2009, s. 27-28) Příjem a výdej vody by měl být v rovnováze, jinak hrozí organismu poškození buď dehydratací nebo naopak převodněním. Přitom ani jeden tento stav není pro organismus žádoucí.

Vitaminy

Vitaminy je nutné dodávat do organismu prostřednictvím potravy, protože tělo si je samo neumí vyrobit, tedy kromě vitaminu D a K. V těle se vitaminy téměř neukládají, proto je jejich přísun třeba neustále doplňovat. (Pitřha, Poledne, 2009, s. 26) Zandl (2006, s. 52) však uvádí, že si musíme dávat pozor na tzv. multivitaminy, ty totiž nejsou vůbec vhodným doplňkem. Jejich negativum spočívá především v tom, že obsahují látky, jejichž účinek se může navzájem ovlivňovat, tím potom neplní svoji správnou funkci. Machová (2009, s. 29) mezi základní vitaminy řadí vitamin A, D, E, K, které jsou rozpustné v tucích a Brázdová (1955, s. 55) řadí do druhé skupiny vitamínů rozpustných ve vodě vitaminy skupiny B (B1-B12), vitamin C a H.

1.3.1.2 Poruchy ve výživě

Dle Kunové (2004, s. 70-71) má v poslední době mnohem méně lidí normální váhu a velice se rozšiřuje po celém světě epidemie obezity. Jenomže okolní prostředí nám proti obezitě vůbec nepomáhá, např. neustálý kontakt s fast foody, extra velká balení potravin, restaurace, kde můžeme sníst tolik jídla, kolik chceme apod. Obezita také negativně působí na psychiku jedince, protože jedinec s nadbytečnými kilogramy často své problémy řeší zas a pouze jídlem. Dle Martiníka (2005, s. 84-88) je obezita obecně zvýšení hmotnosti. Může-

me ji rozdělit do 3 stupňů na lehkou, výraznou a morbidní obezitu. Jednotlivé stupně rozlišíme podle výsledné hodnoty Body mass index (dále BMI). BMI 25-30 je lehká obezita, BMI 30-40 je výrazná obezita a BMI nad 40 je morbidní obezita. Faktory, které mají vliv na vznik obezity, jsou genetika, nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie a různé choroby. Komplikacemi obezity mohou být snížená pohyblivost a celkové zhoršení zdatnosti organismu, porucha kardiovaskulárního, dýchacího, pohybového a imunitního systému, opruzeniny a poruchy gynekologického charakteru u žen. Navíc obezita může být rizikovým faktorem pro vznik dalších onemocnění, jako je DM 2. typu a hypertenze.

Malnutrice je opakem obezity, jedná se totiž o pokles hmotnosti. Jedinec s malnutricí je více ohrožen vznikem komplikací, zhoršeným hojením ran, rozvíjí se také psychické poruchy. „*Nedostatečný příjem potravy může být způsoben opravdovou nemožností si obstarat či zpracovat potravu, psychickou zábranou jíst či chronických katabolických onemocněním*“. Malnutrici rozdělujeme na 3 skupiny. První je způsobená nedostatkem bílkovin a energie, tuto nazýváme malnutrice typu marasmu, tato je doprovázen prostým hladověním. Druhá skupina je způsobena nedostatkem bílkovin, to je malnutrice typu kwashiorkoru a třetí je kombinací dvou předchozích. (Martiník, 2005, s. 89)

Dále rozlišujeme dvě hlavní poruchy příjmu potravy, které jsou mentální anorexie a bulimie. Jedinec s mentální anorexií používá drastické postupy, aby snížil svoji hmotnost. Nastává kachexie, strach ze ztloustnutí, ztráta kontroly nad jídlem, u žen ztráta menstruace a postupně pokud nedojde k upravení stavu, může nastat až smrt jedince. Faktorem pro rozvoj mentální anorexie je psychická porucha osobnosti a podílí se na ní rodinná výchova a kolektiv. Oproti mentální anorexii má jedinec s bulimií nekontrolovatelné záchvaty přejídání, průměrně 2x týdně, s následným vyvoláním zvracení nebo užíváním projímadel, nadměrným cvičením a přísným půstem. U jedince se objevují i psychické problémy. Jedinec s bulimií konzumuje velké množství stravy, po kterém následuje zvracení, nejčastěji ještě v kombinaci s léky. (Martiník, 2005, s. 101, 102, 106). „*Po vyvolání prvního zvracení nastává pocit viny s progredující depresí. Období přejídání jsou následována intervaly hladovění, které si nemocný ukládá jako trest za své předchozí chování*“. (Martiník, 2005, s. 106)

2 VOLNÝ ČAS

Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 141) uvádí, že volný čas hraje v rámci životního stylu velice důležitou roli. Ve volném čase se odhalují naše zájmy a hodnoty, naplňujeme ho podle svých vlastních potřeb. Je to určitý čas, který patří do našeho každodenního života. Selucký (1966, s. 9) považuje volný čas za určitou část během dne, roku, kdy může jedinec dělat, co chce a co si sám zvolí, ne to co jsou jeho povinnosti. Podle Aristotela má být volný čas zasvěcen umění, vědě a především filosofii, zato Plutarchos označoval volný čas za určitou míru lidského štěstí.

Ohledně času rozlišujeme dvě kategorie. Na jedné straně je čas pracovní a na druhé straně je čas mimopracovní, který se dále dělí na vázaný a volný čas. Čas pracovní je přesně daný časově i obsahem a je naplňován pracovní výdělečnou činností. Čas mimopracovní nemá specifický obsah. Čas vázaný, je čas, který se týká opakujících se činností každodenního života, jako je jídlo nebo spánek. Čas volný není přesně vymezený, nejsou zde určeny činnosti ani doba na jejich plnění. Máme však i činnosti, které nemůžeme přesně zařadit ani do jedné kategorie, jsou na hraně volného a vázaného času. Tyto činnosti spadají do kategorie polovolného času a patří sem např. péče o děti, péče o domácnost, kutilství nebo ruční práce. (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 142-145)

2.1 Koncepce volného času

Ve volném čase máme dva podstatné okamžiky a dle Duffkové, Urbana a Dubského (2008, s. 149) je to vztah jednotlivce a společnosti. Tento vztah také nazýváme jako individuální a společenský. Druhý okamžik, je vztah práce a ne-práce. Dle Seluckého (1966, s. 10, 129) nelze volný čas zkoumat samostatně, aniž bysme vynechali subjekt práce. Volný čas může být protikladem práce, ale i zároveň jeho produktem. Pro někoho je i práce jistým způsobem příjemného trávení volného času.

První skupina má dvě teorie, volný čas vázaný na jednotlivce, který má individuální charakter a volný čas vázaný na společnost. První teorie má svůj základ v tom, že o svém volném čase si rozhoduje pouze jedinec sám, a to podle svého uvážení. Nejsou zde žádné povinnosti k okolí ani společnosti, ve svém volném čase dělá jedinec věci sám pro sebe. Druhá teorie vidí volný čas jako důležitou součást života společnosti a jedince, proto společnost jako soubor si dává záležet na tom, co jedinec ve svém volném čase dělá. Společnost

se volnočasových aktivit jedinců musí účastnit. Volný čas by měl být něčím přínosným, jak pro jedince, tak i pro společnost. Měl by být efektivně využíván. Je zde kladen vysoký důraz na sebevzdělávání. Společnost však nesmí ovlivňovat volný čas zakazováním a výrazně do něj zasahovat, může volný čas pouze podporovat např. vytvářením podmínek a ukazovat jedinci správný směr. Toto pravidlo neplatí, pokud se jedná o ohrožení dalších osob, v tomto případě může výrazně zasáhnout. (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 150, 151)

Druhá skupina, vztah práce a ne-práce, se dá rozdělit také na dvě teorie, a to na volný čas vázaný na práci a volný čas vázaný na ne-práci. V první teorii se ve volném čase objevují různé činnosti a především se zde člověk má obnovovat jako pracovní síla. Obnova pracovní síly může být plněna relaxací. Volný čas zde nikdy nemůže být protikladem práce. Ale jedinec by se měl ve svém volném čase věnovat jiné aktivitě, než kterou vykonává v zaměstnání. Volný čas by měl být naplněný odpočinkem, sebevzděláním nebo vzděláním a nějakým rozptýlením, tedy zábavou. Druhá teorie je oproti té první chápána tak, že volný čas je přímo protikladem práce. Práce je zde chápána jako činnosti sloužící k získávání prostředků, pro zajištění existence a pro aktivity ve volném čase. V práci jedinec trpí a ve volném čase je osvobozen. (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 151, 152)

2.2 Typologie volného času a jeho aktivity

Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 155, 156) volný čas rozdělují na denní volný čas, víkend a dovolenou. Denní volný čas je součástí každého pracovního dne, závisí na délce pracovní doby a je tedy nejkratším typem volného času. Denní volný čas je často naplňován odpočinkem a domácími pracemi. Víkend je delší doba, kdy má jedinec volný čas a může se tak věnovat činnostem, které během pracovního týdne nestíhá. Dovolená je nejdelší doba volna a je tedy čas věnovat se i časově náročnějším aktivitám, možnosti dovolené jsou velice různorodé.

Dle Duffkové, Urbana a Dubského (2008, s. 156) jsou volnočasové aktivity hlavní náplní volného času každého jedince a můžeme je rozdělit do těchto velkých skupin.

Tabulka 1 Volnočasové aktivity (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 157-161)

Kulturní aktivity	Návštěvy divadla, kina, výstav, sledování televize, malování nebo provozování hudební skupiny.
--------------------------	--

Sportovní aktivity	Jsou adrenalinové sporty, kolektivní a individuální sporty, procházky.
Sociální či společenské aktivity	Zahrnuje posezení v kavárnách, návštěvy plesů a vzájemné návštěvování se.
Hobby/koníčky	Jsou činnosti, které si jedinec sám vybírá, jsou pro něj specifické, je v nich výjimečný a má k nim citový vztah.
Veřejné aktivity	Zahrnují nejrůznější demonstrace, veřejné akce a protesty.
Rekreační a cestovatelské aktivity	Obsahují chalupaření, zahrádkaření a cestování za relaxací nebo různým poznáním. Také kutilství, houbaření, péče o interiér obydlí atd.
Vzdělávací aktivity	Sem spadá sebevzdělávání, univerzity třetího věku, ale i různé kroužky a koníčky. Také zde řadíme tzv. celoživotní vzdělávání.

Dle Janiše (2009, s. 13, 17) by volnočasové aktivity měly být dostupné pro celou společnost a všechny věkové skupiny. Vzhledem ke zvyšujícímu se věku obyvatelstva by měla být i navržena jednotlivá nabídka volnočasových aktivit. Velký význam v kvalitním využívání volného času, má jeho pozitivní dopad na zdraví populace, ale i ekonomiku. Společnost by se tedy měla podílet na volnočasových aktivitách, a to např. budováním hřišť, zařizováním různých klubů a sdružení nebo podporovat vzdělání pedagogů pro volný čas.

2.3 Další aspekty volného času

Volný čas má mnoho aspektů. Pro jedince je důležitý spánek, pozitivní pohled na svět, tedy správný humor, ale také umět odpočívat a relaxovat. Pohybová aktivita je neméně důležitý subjekt. Každá z těchto složek hraje u jedince jedinečnou roli.

2.3.1 Pohybová aktivita

Kubátová (2009, s. 39) rozděluje pohybovou aktivitu na aktivní nebo pasivní. Aktivní pohyb je vlastní pohybová aktivita a pasivní pohyb je za pomoci technických prostředků nebo jiných živočichů. Nejčastěji využívání jsou u nás koně. Pro zdraví je nejdůležitější aktivní pohyb, který je výsledkem činnosti pohybového aparátu. Zandl (2006, s. 27) uvádí, že do-

statek energie nám zajišťuje celkové zlepšení tělesného stavu i pomáhá vyřešit spoustu dalších problémů, dodává nám odvalu k dalším aktivitám nebo i změnám, které jsme třeba dříve odkládali. Dle Seluckého (1966, s. 173) sport plní několik funkcí: Snižuje nepříznivé vlivy vnějšího prostředí, povzbuzuje tvůrčí aktivitu, pozitivně ovlivňuje organismus, dostává také jedince více do přírody a tím má jistý ozdravný efekt. Pro pasivní aktéry, kteří se na sport pouze dívají v televizi, zaujímá sport určitý druh kolektivní zábavy.

Pohyb je pro udržování zdraví velice důležitý. Dle Čeveli, Čeledové a Dolanského (2009, s. 48) „*zvysjuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku, pomáhá proti bolesti v zádech, zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zlepšuje prokrvení kůže, je prevencí civilizačních chorob*“. Kubátová (2009, s. 43-44) nám vymezuje pojem tělesná zdatnost neboli kondice a rozlišuje u ní čtyři základní složky. Vyrvalost, která řídí zásobování tkání kyslíkem, svalovou sílu, pohyblivost kloubů, šlach a vazů a koordinaci neboli souhru pohybu. V rámci tělesné zdatnosti rozlišujeme dvě velké skupiny, pomocí kterých se nadále rozvíjíme. První je sportovně orientovaná zdatnost, která vyhodnocuje sportovní výsledky a druhá zdravotně orientovaná zdatnost, která rozvíjí všechny složky tělesné zdatnosti.

Pokud jedinec dlouhou dobu nespotoval a chce nyní znovu začít dle Zandla (2006, s. 57), by měl začít sportovat postupně. Nejprve je doporučena rychlochůze s postupným prodlužováním vzdálenosti. Poté je vhodné pokračovat ve cvičení pod dohledem profesionála v posilovně a postupně si může pokračovat jedinec sám. Doporučenými sporty jsou plavání, turistika nebo cyklistika. Nejdůležitější je aktivitu pravidelně opakovat, a to nejméně dvakrát týdně po dobu jedné hodiny. Janiš (2009, s. 52) uvádí, že pokud se jedinec věnuje aktivitě méně, než je doporučeno, např. jednou týdně, je mnohem více ohrožený vznikem úrazu. Ale na druhou stranu je lepší dělat nějaký pohyb, než se nepohybovat vůbec.

Hypokineze

Hypokineze neboli nedostatek pohybu, vzniká v důsledku neustálého ubývání tělesné aktivity v našem životě. Pro naše zdraví má však velice negativní následky. Hypokineze vzniká jako následek našeho špatného životního stylu. Příkladem může být cestování dopravními prostředky, rozvoj médií, technický rozvoj přístrojů, které máme doma, anebo také neustálá modernizace domácností. (Kubátová, 2009, s. 54, 55)

2.3.2 Relaxace a odpočinek

Životní styl jedince vyžaduje, aby se střídala aktivita, nějaká činnost, a odpočinek, jinak jedinci hrozí únava a s ní spojené přetížení organismu, které má negativní vliv na zdraví jedince. K překonání únavy nám pomáhá odpočinek, který může být buď pasivní, např. relaxace, spánek, nebo aktivní, kdy člověk přeruší předchozí činnost a věnuje se jiné aktivitě. Pro někoho může být i jiná práce jistým zdrojem energie, a tedy formou odpočinku. (Selucký, 1966, s. 138, 141, 143)

Dle Mrázové (2009, s. 142) je relaxace jisté uvolnění těla., které pomáhá při různých tělesných i duševních potížích a uvolňuje veškeré napětí. Nešpor, Scémy a Pernicová (1999, s. 66-67) uvádí, že relaxace nám pomáhá při obnově sil, mírní úzkost a deprese, pomáhá zvládat stres a jinou zátěž, má pozitivní účinky na nespavost, zmírňuje bolest a je i určitou prevencí a součástí léčby řady onemocnění. Relaxace také zlepšuje představivost a rozvíjí tvořivost. Pro relaxaci je důležité klidné prostředí, pohodlné oblečení a příjemná poloha (nejčastěji poloha je na zádech, ruce podél těla dlaněmi vzhůru a prsty položené volně). Dle Mrázové (2009, s. 143) relaxace obvykle trvá 3-7 minut a její účinek se odvíjí podle četosti provádění daných technik, neroste s délkou cvičení.

Jako příklad jednotlivých relaxačních technik můžeme dle Mrázové (2009, s. 144-148) hovořit o:

1. **Jógové relaxaci:** zahrnuje různé druhy dýchání, polohově tělesné cvičení, meditaci a schopnost koncentrace.
2. **Psychofyzické relaxaci:** navozuje pocity tíhy, tepla, uvolnění svalstva, zahrnuje soustředěnost na dech a srdeční aktivitu.
3. **Fyziologickém cvičení:** rozděluje se na aktivní a pasivní, a provozuje se zde vzájemné napínání a uvolňování svalů.
4. **Relaxačním imaginativním cvičení:** využívá představivost a mysl.
5. **Krátké relaxaci:** trvá 3-5 minut a jedná se o protřepávání a protažení těla a změny polohy.
6. **Relaxaci za pomoci biologické zpětné vazby:** posiluje nervovou soustavu, pozornost, sebeovládání a také soustředění, proto se velice často uplatňuje u dětí s poruchami učení.

2.3.2.1 Duševní hygiena

Dle Křivohlavého a Pečenkové (2004, s. 15) je péče o duši velice důležitou složkou v životě jedince. Jedná se o to, co si myslíme, jaké máme představy, jak vnímáme své okolí, co od života očekáváme, jaké jsou naše sny a cíle. Pokud o svoji duši nepečujeme správně, jsme ohroženi mnoha negativními následky, mezi které patří např. zlost, agresivita, toxikomanie nebo dokonce ztráta smyslu života, a s tím spojená celková negace.

2.3.3 Spánek

Nešpor, Scémy a Pernicová (1999, s. 53) uvádí, že když usínáme, nejprve nastává fáze polospánku, kdy se objevují zrakové obrazy a záškuby. Po několika málo minutách se spánek prohlubuje a nastává svalové uvolnění. Asi po hodině nastává fáze REM spánek, během této fáze se rychle pohybují oči, zrychluje se dech a srdeční činnost. V této fázi se také objevují živé sny a je velmi důležitá pro správné duševní zdraví. Dle Zandla (2006, s. 47-48) mnoho osob, když jsou unavení, si místo spánku dodávají energii uměle, užitím např. kávy, tabáku nebo alkoholu. Tělo si postupně zvykne na toto vytvořené povzbuzování organismu, a proto mohou vzniknout poruchy spánku, nespavost a celkové problémy se spánkem. Velice důležité je tyto povzbuzovací prostředky užívat velice omezeně a chodit pravidelně odpočívat a spát.

Dle Nešpora, Scémy a Pernicové (1999, s. 54) je zde pár typů pro správný spánek. Před spaním nejíst nic těžkého a nepít kávu, věnovat se něčemu příjemnému, nerozčilovat se. Namáhavé cvičení není vhodné. Příjemná teplota místnosti a pohodlné oblečení je pro spánek také velice důležitý prvek.

2.3.4 Humor

Dalším aspektem v našem volném čase je humor, který je velice důležitou složkou.

Dle Nešpora, Scémy a Pernicové (1999, s. 50) je jeho kouzlem, že umí překonávat jednotlivé bariéry mezi lidmi, usnadňuje komunikaci a navozuje správnou atmosféru. Na druhou stranu však špatně použitý humor může jiné velice zraňovat. Zandl (2006, s. 45) uvádí, že hlavní pozitivní účinky smíchu jsou, že dokáže zmírnit bolest, hněv nebo smutek, pozitivně ovlivňuje i krevní oběh. Humorem můžeme preventivně působit i proti stresu, smích totiž snižuje napětí.

3 FAKTORY, OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JEDINCE

Faktorů, které působí na jedince je celá řada. Jsou jak pozitivní, tak ale i negativní. Někdy se těmi nepříznivými faktory jedinec nechá snadno svést, a tím porušuje zdravý životní styl. Tyto vlivy se odrážejí na celém životě a zdraví jedince a mají na něj negativní dopad.

3.1 Stres

Čevela, Čeledová a Dolanský (2009, s. 52) uvádí, že stres je obranná reakce organismu na nepříznivé podněty z vnějšího prostředí. Je reakcí na jakoukoli fyzickou či psychickou zátěž a stres sám o sobě je také určitá zátěž. Tyto nepříznivé podmínky, na které organismus reaguje, se nazývají stresory. Stres však nemusí být vždy pouze negativní, může být i pozitivní. Pozitivní zátěž neboli eustres, nás podněcuje k vyšším výkonům. Zatímco distres, neboli nadměrná zátěž, může naopak jedince poškodit.

Minibergerová a Jičínská (2010, s. 60) a Zandl (2006, s. 43) uvádí, že chronický stres je častý u osob, které mají dlouhodobou psychickou nebo citovou zátěž. Velice často se objevuje např. u osob se zdravotnickým povoláním. Na jejich práci jsou kladeny vysoké nároky a velká zodpovědnost, jsou také v neustálém kontaktu s jinými lidmi. Chronický stres je také rizikovým faktorem pro vznik mnoha onemocnění, jako je např. oslabená imunita nebo srdeční a cévní choroby. Dle Minibergerové a Jičínské (2010, s. 62-63, 67) jsou zdravotníci vysoce ohroženi vznikem syndromu vyhoření, který vzniká jako následek dlouhodobého působení silného stresu v závislosti na kontaktu s druhými osobami. Tento syndrom vzniká nejčastěji následkem pečlivé práce sestry, kdy se snaží pacientům ve všem vyhovět, pomáhá jim, vyslechne jejich starosti, bolesti, obavy a přitom sestra sama má malou zpětnou péči o svoji psychiku. Sestra ze sebe vydává mnohem více emocí a energie, než je jí dávána zpět, a tím dochází postupně ke zvýšené únavě, poruchám spánku, ztrátě energie, citové ochablosti, snížení schopnosti empatie, trpělivosti, až postupně nastává ztráta zájmu o práci, pacient je brán jako věc, sestra se začne vyhýbat pacientům i svým spolupracovníkům, je lhostejná a postupně až apatická.

3.2 Návykové látky

Dle Nešpora, Scémy a Pernicové (1999, s. 10) je velkým problémem užívání návykových látek jejich poměrně snadná dostupnost. Všudypřítomné okolní reklamy, počínání dospě-

lých a zvědavost jsou mnohdy prvním krokem k tomu, proč mladí lidé sahají k návykovým látkám. Později to může být snaha utéct před něčím nepříjemným, vyhnout se problému nebo snaha schovat se.

3.2.1 Tabák

Dle Machové (2009, s. 60-62) je kouření tabáku velice rizikový faktor životního stylu. Jeho omezením lze dosáhnout celkového zlepšení zdravotního stavu. Kouření tabáku má pozitivní vliv např. na cévní a srdeční onemocnění, nádory a onemocnění dýchacího systému. Velice škodlivé je také tzv. pasivní kouření, které je charakterizováno jako nedobrovolné vdechování cigaretového kouře. Nekuřák, který pobývá hodinu v zakouřené místnosti s kuřáky, vdechne tolik škodlivých látek, jako by sám vykouřil 15 cigaret, proto má i pasivní kouření velice negativní vliv na zdraví. Popov (2007, s. 9) připomíná, že každý den u nás umírá asi 60 lidí na následky kouření. Je mnoho jedinců, kteří byli závislí na tvrdých drogách, ale s kouřením nikdy nedovedli přestat. To samo o sobě ukazuje, jak je kouření závažné.

Nešpor, Scémy a Pernicová (1999, s. 14) uvádí, že tabák je v naší společnosti poměrně tolerovaný, i přes to, že závislost na něm se poměrně snadno vytvoří. Důvodem může být i to, že zdravotní následky se u tabáku objevují výrazně pomaleji než u spousty jiných drog a také, že nezpůsobuje násilné a nebezpečné chování. Machová (2009, s. 60) udává, že návykovou látkou u kouření tabáku je nikotin. Dehty, které, jsou obsaženy v tabákovém kouři, jsou zadržovány v plicích, a proto jsou nejrizikovějším faktorem pro vznik rakoviny plic.

3.2.2 Alkohol

Dle Machové (2009, s. 65-66) je nejčastějším důvodem pro užívání alkoholu jeho působení na nervovou soustavu. Po požití alkoholu se člověk cítí dobře, usnadňuje mezilidskou komunikaci, snižuje stres a napětí. Účinek alkoholu však není u všech stejný. Závisí na mnoha faktorech, mezi které patří množství požitého alkoholu a stav jedince, který alkohol požívá. Při nízké koncentraci alkoholu 0,5 ‰ se objevují výše uvedené příznaky. Při koncentraci 1,5 ‰ se odbourávají zábrany a jedinec si připadá, že má celkovou zvýšenou výkonnost, avšak reflexy se ve skutečnosti zpomalují. Při koncentraci 2-3 ‰ vznikají poruchy hybnosti a vnímání, často se obrací citové reakce a jedinec je smutný, někdy až agresivní. Při koncentraci 3-4 ‰ nastává bezvědomí a smrt nastává při koncentraci okolo 4-5 ‰.

Nešpor, Scémy a Pernicová (1999, s. 15) varuje, že závislost na alkoholu se v dospělosti rozvíjí velice rychle. Zneužívání alkoholu je mnohdy prvním krůčkem k užívání i jiných návykových látek v pozdějším věku. Alkoholismus dle Machové (2009, s. 67) vzniká, pokud jedinec nemá kontrolu nad svým pitím a užívá alkohol neustále i přes jeho zjevné špatné následky. Dlouhodobé zneužívání alkoholu vede k mnoha zdravotním potížím, mezi nejčastější patří jaterní cirhóza nebo záněty trávicího ústrojí.

3.2.3 Drogy

Kubátová (2009, s. 73) označuje za drogy ty látky, které ovlivňují nervovou soustavu, a může na ně vzniknout závislost. Drogová závislost neboli toxikomanie je dle Čeveli, Čeledové a Dolanského (2009, s. 59) označována jako „*duševní, a někdy také tělesný stav vyplývající ze vzájemné interakce mezi organismem a drogou, charakterizovaný změnami chování a jinými reakcemi, které vždy zahrnují puzení brát drogu stále nebo opakovaně pro její účinky na psychiku, někdy také z obav před vznikem velice nepříjemných abstinenčních příznaků*“. Kubátová (2009, s. 73) dále drogovou závislost rozděluje na psychickou a fyzickou. Psychická závislost je nejtěžším faktorem a vede k opakovanému užívání drogy, zatímco fyzická závislost vede po vysazení drogy k abstinenčním příznakům.

Marihuana a hašiš

Užívání marihuany dle Nešpora, Scémy a Pernicové (1999, s. 16, 98) může vést k psychickým poruchám, a to zejména u duševně labilních osob. Také se mnohem pomaleji vylučuje z těla než alkohol, takže osoby, které užily marihuanu, by neměly v žádném případě řídit motorová vozidla. Schopnost řídit motorové vozidlo, se jejím užitím snižuje. Účinná látka je zde THC a při pravidelném užívání marihuany se drogy z ní hromadí v organismu. Marihuana se především kouří, anebo se užívá jako součást pokrmů nebo nápojů. Marihuana společně s alkoholem a tabákem patří k tzv. průchozím drogám. To znamená, že je zde zvýšené riziko pro přechod k jiným nebezpečnějším návykovým látkám, jako je např. heroin a pervitin. Dle Kubátové (2009, s. 81) se marihuana v některých zemích legálně užívá v lékařské sféře, jako součást léčby různých onemocnění a stavů. Její nejčastější užití bývá při léčbě Alzheimerovy choroby a onkologických onemocnění.

Pervitin

Pervitin má budivý účinek a při jeho užívání se často objevují pocity pronásledování. Jedinci jsou nebezpeční sobě i okolí a často jednají zvýšeně agresivně. Pervitin vyvolává silnou psychickou závislost a ohrožuje duševní zdraví daleko rychleji než např. alkohol nebo jiné návykové látky. Tato závislost se u jedinců rozvíjí velice rychle a je velmi nebezpečná. (Nešpor, Scémy a Pernicová, 1999, s. 17, 102)

Kokain

Dle Nešpora, Scémy a Pernicové (1999, s. 17, 98) podobně jako u pervitinu i zde vzniká rychlý rozvoj závislosti a má veliký dopad na duševní zdraví. Kokain se řadí mezi přírodní psychostimulancia. Je to jedna z nejhorších drog a užívá se šňupáním nebo kouřením. Kubátová (2009, s. 78) uvádí, že psychostimulancia vyvolávají povzbuzení organismu a podporují organismus k vyššímu výkonu, snižují potřebu spánku a příjmu potravy a zvyšují sebedůvěru. Po odeznění účinku psychostimulancií, dochází k vyčerpání organismu a objevují se u jedince deprese.

Tlumivé léky

U nich jsou vysoká rizika těžkých otrav a po vysazení vysokých dávek léků nastává těžký odvykací stav. Tyto stavy jsou až životu nebezpečné. (Nešpor, Scémy a Pernicová, 1999, s. 18)

Opiáty

Dle Kubátové (2009, s. 77) se opiáty řadí do skupiny tlumivých látek. Mezi nejčastěji zneužívané opiáty patří heroin, dále např. morfin, kodein a opium. Popov (2007, s. 10) uvádí, že heroin patří mezi tvrdé drogy, u kterých vzniká nejvyšší riziko tělesné závislosti. Při užívání heroinu je typické neustálé zvyšování dávky, velice snadno proto může dojít k předávkování. Většina závislých na heroinu později přechází k injekčnímu užívání. Tato závislost postupně připravuje člověka naprosto o vše.

4 ADOLESCENTI A MLADÍ DOSPĚLÍ Z POHLEDU VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE

V rámci své práce se budu podrobněji zabývat pouze dvěma obdobími v rámci lidského vývoje, a to o adolescenci a období mladé dospělosti. Tato období jsem si zvolila z toho důvodu, že můj průzkum byl prováděn u jedinců ve věkovém rozpětí od 15 do 27 let, kteří spadají do těchto kategorií.

4.1 Adolescence

Dle Hamanové (2009, s. 171-172) je dospívání jedna fáze v životě jedince, kdy již přestává být dítětem, ale není zatím ještě dospělý. Začíná pubertou a pokračuje asi do 19 let. Dochází zde především k psychomotorickému vývoji. Vágnerová (2000, s. 253) udává, že adolescence je druhou fází dospívání a navazuje na pubertu. Její období je asi od 15 do 20 let. Vstup do adolescence je dán pohlavní zralostí, tedy schopností reprodukce. Jedinci jsou přiřazovány nové sociální pozice, mění se celá jeho osobnost. Společnost kamarádů je pro ně ještě důležitější než dříve a v partnerských vztazích se stávají zralejšími.

4.1.1 Adolescence- příprava na dospělost

Do tohoto období spadá i zkušenost s prvním pohlavním stykem. Jedinec také ukončil povinnou školní docházku, je tedy připraven na další studium a následný nástup do zaměstnání. Adolescent se dosažením 18 let stává plnoletým, tím je tedy plně zodpovědným za své chování a skutky. Budoucnost adolescenta příliš neovlivňuje. Ví, že si může vybrat, a cítí se k budoucím možnostem svobodný. Žije naplno, budoucnost je pro něj idealizovaným obdobím, které má vyřešit všechny nastávající problémy. Pro adolescenta není dospělost zajímavá, má spoustu omezení a zodpovědnosti, o kterou v žádném případě nestojí. (Vágnerová 2000, s. 253, 254, 266)

Dle Skorunkové (2007, s. 52) je adolescence příprava na dospělost, kdy jedinec získává předpoklady ve všech oblastech, které společnost vyžaduje po dospělém jedinci. Jedinci jsou v tomto období schopni zplodit potomka, avšak jsou stále závislí na rodině a ekonomická závislost, ukazuje nepřipravenost na to, mít vlastní rodinu. Macek (1999, in: Kelnarová, 2010, s. 103) uvádí, že adolescent začíná být dospělým v okamžiku, kdy už není zaměřený pouze sám na sebe, ale obrací se i na druhé. Některé prameny uvádí, že dospělost a

dospívání nemá jasně oddělené hranice, navzájem se prolínají a nelze je tak od sebe striktně oddělit.

4.1.2 Typické znaky období

Vágnerová (2000, s. 254) uvádí, že „*adolescenti si vytvářejí svou vlastní kulturu, která se projevuje v demonstrování potřebě volnosti a experimentování, nechutí k definitivnímu řešení vlastní situace, k volbě, která by pro ně znamenala omezení a ochuzení. Odmítnutí stylu života a hodnot rodičovské generace už nemívá charakter protestu, negace, ale projevuje se spíše jejich ignorováním*“. Dále Vágnerová (2000, s. 255-257) udává, že toto období je také charakteristické nadměrným zájmem o své tělo. Adolescenti své tělo porovnávají s aktuálním ideálem krásy a ostatními adolescenty. Krása je však brána jako povinnost, která se musí splnit, je to určitý úkol. Postupem času, ke konci tohoto období, mají jedinci již svůj vlastní styl a nekopírují tak ani ideály, ani ostatní vrstevníky. Dle Skorunkové (2007, s. 52) v tělesném vývoji dochází k vyrovnání výšky a fyzické síly, chlapecká postava se prodlužuje a mužní, dívčí postava se zaobluje. Hříchová, Miňhová a Novotná (2000, s. 56) uvádí, že organismus adolescenta je na vrcholu fyzické výkonnosti, dokáže se snadno přizpůsobit a vyrovnat se se zátěží.

4.1.3 Rozvoj osobnosti jedince

Vágnerová (2000, s. 259-260) udává, že co se u adolescentů týká myšlení, je velice pružné, jsou schopni nalézat a využívat nové způsoby k řešení problémů. Umí o problémech přemýšlet, ale jejich rozhodnutí bývají radikální. Často také nepřijímají rady a zkušenosti jiných. Kompromis pro ně není vhodným a použitelným řešením. Rozhodnutí bývá také často ovlivňováno emocemi, jak kladnými, tak i zápornými, podle aktuální situace, v které se jedinec nachází. Adolescenti se velice snadno nechají okouzlit činnostmi, která je pro ně více atraktivní než škola. Tyto činnosti pro ně mají větší význam a jedná se např. o sportování nebo umělecké aktivity. Jedinci jsou velice tvořiví. Čačka (2002, s. 28, 32) udává, že tvůrčí aktivity jsou podmíněny zkušeností, dovedou se poučit ze svých chyb a také se již tak lehce nevzdávají. Tvůrčí aktivity postupně pomáhají jedinci dosáhnout vytoužených cílů. Jedinec již má také utříbené své hodnoty, které souvisejí s konkrétními cíli. Zná své přednosti, silné a slabé stránky, ví, co se mu líbí a nelíbí. Zná tedy i své možnosti, čeho je schopný dosáhnout a co je již přes jeho síly.

Dle Vágnerové (2000, s. 263-264) v tomto období dochází k osamostatňování. Nejprve nastává urovnání vztahů s rodiči a nakonec dochází k úplnému osamostatnění a nezávislosti na rodině. Postupně znovu dochází k rozdělení mužské a ženské role, a to v rámci partnerského vztahu. Čačka (2000, s. 230) udává, že není vůbec snadné vzít najednou veškerou zodpovědnost sám na sebe, je totiž mnoho okolních situací, které se neustále proměňují a jedinec na ně musí být schopný rychle reagovat. Velice často se zde objevují chyby, které však dospělí nesmí jedinci tolerovat. Až na konci adolescentního období je jedinec v celkovém souladu a umí vše navzájem propojit.

Dle Skorunkové (2007, s. 53) v tomto období dochází ke konečnému rozvoji identity. Je to hledání odpovědí na otázky: Co jsem a kam vlastně patřím, co je smyslem mého života? Pomocí různých zájmů a aktivit tuto identitu hledá a nalézá. Minibergerová a Jičínská (2010, s. 25) uvádí, že se u adolescentů můžeme setkat i s typem tzv. antiidentifikace, což znamená, že jedinec dělá přesný opak toho, co se po něm žádá. Tímto způsobem, i když se to nemusí někdy zdát, však jedinec hledá svůj jistý životní smysl a určitou cestu.

4.1.4 Problémy, které se vyskytují u adolescentů

Přestože je toto období klidnější než předchozí puberta, Čačka (2002, s. 63-67) uvádí, že se mohou i zde objevovat nějaké psychické problémy, nejčastěji u osob s nízkým sebevědomím. Mezi tyto poruchy můžeme zařadit i např. halucinace a iluze, které bývají nejčastěji spojené s užíváním návykových látek. Časté jsou také citové poruchy, jako jsou deprese, emoční labilita, úzkosti nebo poruchy spánku, poruchy ve výživě, toxikomanie, různé psychózy, sebevražedné myšlenky také nejsou výjimkou. Dle Hříchové, Miňhové a Novotné (2000, s. 57) si jedinci velmi často v tomto období píšou deníky. Deník je z psychologického hlediska velice prospěšný, protože umožňuje jedinci udělat si jasno ve svých vlastních citech a myšlenkách. Do deníku si jedinec může zapsat úplně všechno, i nejosobnější věci, se kterými by se nikdy nikomu jinému nesvěřil.

4.1.5 Komunikace a mezilidské vztahy

V komunikaci postupně také nastává u jedinců změna, podobá se již běžné mluvě, pomalu mizí pubertální výrazy. Cizí lidé jedinci začínají vykat, tím si uvědomuje, že již není brán jako dítě. V rodině již také není považován za dítě, očekává se od něj jistý způsob chování, který se podobá dospělému. Co se týká sociálních rolí, jedinec přestává být žákem a je mu

připisována role středoškoláka, učně, později vysokoškoláka nebo pracovníka, spolupracovníka. (Vágnerová, 2000, s. 274, 278, 279)

Dle Vágnerové (2000, s. 281-283) je vztah adolescentů k dospělým kritický. Porovnávají jejich chování a hodnotí ho podle názoru, jak by se zachovali oni sami. Porovnávají nejenom chování, ale i jednání, styl, názory a hodnoty rodičů se svým vytvořeným ideálem. Skorunková (2007, s. 53) uvádí, že v kritice a výměně názorů objevuje jedinec informace, které mu pomáhají ujasnit jeho názory. Proto je důležité, aby dospělí s adolescenty komunikovali, brali jejich názory vážně a diskutovali s nimi pomocí nejrůznějších argumentů. Čačka (2002, s. 46) uvádí, že snižování autority rodičů probíhá nejvýznamněji v 15-16 letech. Od 17 let začíná mezi jedincem a rodiči nový vztah jiné kvality. V tomto období se všechny nashromážděné informace a zkušenosti ze vzájemných vztahů využijí. Dle Vágnerové (2000, s. 285-289) má vztah adolescentů k vrstevníkům také veliký význam. Jedinec se společně s vrstevníky věnuje nejrůznějším aktivitám a hledá různá řešení. Vrstevníci v jistém slova smyslu nahrazují rodinu, dávají jedinci určitý pocit bezpečí a jistoty. Postupně se ztrácí závislost na vrstevnících, jedinec začne věřit svému názoru, zůstává však stabilní kamarád, který je pro jedince citovou podporou. Dozrávají také partnerské vztahy, které jsou však většinou stále ještě jistým experimentem, a proto nemívají dlouhého trvání. Získává v nich však stále větší význam sexualita, která začíná tvořit důležitou složku partnerského vztahu.

4.1.6 Úloha profese v životě adolescenta

Dle Pekařové (2006, s. 157, 162, 168) není výběr profese pro adolescenta vůbec jednoduchý a přitom ovlivňuje celý jeho následující život. V 15 letech málokdo ví, co by skutečně chtěl celý život dělat. Velice často toto rozhodnutí ovlivňují rodiče, kteří přemýšlejí, na které škole je dostatek míst, aby se tam jejich dítě mělo šanci dostat a zda po ukončení školy bude možné najít pro jejich absolventa pracovní místo. Je velká spousta studentů, co po ukončení vzdělání s maturitním vysvědčením, nemá kam nastoupit. Potom obchází blízká pracoviště, ptají se po volných místech, hledají informace a jen doma čekají, až dostanou svoji příležitost. Přitom by se tito jedinci již chtěli osamostatnit, být nezávislí a začít žít podle svého, mají svůj rozum, své hodnoty, plány a potřeby, ale chybí jim pouze finanční prostředky, které bez práce těžko získají. Toto je velice lehká cesta, jak se může vše stočit špatným směrem a jedinec se tak může stát povalečem. Vágnerová (2000, s. 294-295) uvá-

dí, že v prvním zaměstnání velice často dochází ke zklamání, jedinec totiž očekával něco jiného, než práce ve skutečnosti obnáší. Navíc nový pracovník má někdy problém začlenit se do pracovního kolektivu a nebývá hodnocen podle toho, jak mu to šlo ve škole, ale podle toho, co předvádí aktuálně v práci. Minibergerová a Jičínská (2010, s. 25-26) dodávají, že pokud jedinec nemá práci, ale dále studuje nebo chvíli pracuje a poté nastoupí znovu na studia, nastává období tzv. moratoria. Moratorium je období, kdy jedinec neustále posouvá svůj přesun do dospělosti a s tím odkládá i zodpovědnost a osamostatnění se.

4.2 Mladá dospělost

Dle Skorunkové (2007, s. 55) „za psychické znaky dospělosti lze považovat samostatnost spojenou s větší sebejistotou, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, schopnost přijmout zodpovědnost ve vztahu k druhým lidem a zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy. Dospělý člověk se dovede lépe ovládat, podřídít své aktuální osobní potřeby ohledům jiné osoby a omezit tak svou egocentričnost“.

4.2.1 Mladá dospělost a její specifika

Dle Vágnerové (2000, s. 299, 304-306) dospělost dělíme na 3 stádia. První je období mladé dospělosti, které trvá od 20 do 35 let. Druhé období je střední dospělost, která je stanovena od 35 do 45 let a poslední období je pozdní dospělost od 45 do 60 let. Mladý jedinec je přístupný všemu novému, může uskutečnit řadu svých plánů a je otevřený novým rolím. Rozhodnutí, která jedinec v tomto období udělá, mohou ovlivňovat celý jeho následující život, např. rodičovství. Dospělost je zde již brána jako výhoda spojená se samostatností a nezávislostí. Nastává ekonomická soběstačnost, svoboda volby partnerů a přátel. Skorunková (2007, s. 56) vymezila hlavní cíle tohoto období. Je to získání nezávislosti na rodičích, upevnění vlastní identity, osvojení si rolí, upřesnění vlastních cílů, přijetí profesní role, stabilní partnerství a založení rodiny.

Hříchová, Miňhová a Novotná (2000, s. 59) uvádí, že ve 20 letech končí fyzický růst, stabilizuje se výška a váha jedince. Asi ve 25 letech nastává období největší svalové síly a zralosti mozku. Od 20-29 let narůstá činnost pohlavních žláz, která je pro toto období zvláště důležitá. Objevují se ale i jisté známky stárnutí, a to zejména u smyslových orgánů. Dochází ke zhoršení zraku a sluchu. Zlepšuje se ale myšlení a činnost mozku. Inteligence se již nemění. Dle Vágnerové (2000, s. 307-308) se v tomto období při myšlení a řešení situací

uplatňuje především zkušenost. Dospělý jedinec je schopen přijmout při řešení i kompromis, je to tím, že dospělý je schopen respektovat řešení i jiných lidí. Jedinec se zabývá nejčastěji úkoly, které jsou spojeny s jeho profesí a mezilidskými vztahy, své znalosti používá k dosažení konkrétního cíle. Když jedinec dosáhne 30 let, dle Vágnerové (2000, s. 358-359), dochází k období prvního bilancování. To znamená, že pro jedince dosavadní role a aktivity přestávají být atraktivní. Jedinec touží po nějaké změně, ať již zaměstnání, bydliště nebo partnera. Není to změna z důvodu nespokojenosti, ale pro potřebu dále se rozvíjet.

4.2.2 Profesní role

Dle Vágnerové (2000, s. 315-317, 321) v tomto období již končí experimentování s profesemi, ale jedinec přijímá profesní roli, která je trvalejší nebo definitivní. Zaměstnání je způsobem k získání něčeho žádoucího, ať již se jedná o peníze, prestiž nebo osobní rozvoj. Jedinec pomocí zaměstnání získává nové zkušenosti, seberealizuje se, rozšiřuje si sociální kontakt, má tak otevřenou budoucnost a stává se nezávislým a samostatným. Později se jedinec ve své profesi musí ohlížet také i na rodinu. Vágnerová (2000, s. 326) udává, že *„člověk, který si vybudoval stabilní identitu, se stává jistějším a vyrovnanějším. Dovede navázat takový citový vztah, v němž se části své samostatné identity vzdává ve prospěch tohoto partnerství“*.

4.2.3 Partnerství

Dle Vágnerové (2000, s. 326-328) díky partnerství máme s kým sdílet intimitu, která se týká pouze tohoto jedinečného páru. Je zde potřeba otevřenosti, důvěry, respektu, tolerance a sdílení budoucnosti. Partnerství přechází do stabilnějšího vztahu a je také jistou ochranou proti samotě. Někdy jsou dokonce udržovány i nefunkční vztahy, a to jenom proto, aby jedinec nebyl sám. Pokud je vztah dobrý nejprve projde fází romantické lásky a následně také napětím. Potom se vztah může stát realističtější a stabilnějším. Skorunková (2007, s. 56) udává, že jedinec, který není na vztah zralý, se ocitá v izolaci oproti ostatním, kteří zakládají své nové rodiny. Pekařová (2006, s. 176-177) uvádí, že partner dospělého nezkaží co se výchovy týká, pouze v něm má jedinec jistotu, a tím získává odvahu, mluví a žije si tedy po svém. Získává odvahu sdílet rodičům svoje názory, co se mu líbí a co ne, ale nestává se tím, co z něj dělá partner, ale tím co si rodiče vychovali.

4.2.4 Manželství a vzájemné soužití

Dle Hříchové, Miňhové a Novotné (2000, s. 60) má každý potřebu lásky, pokud není opětvována, vyvolává u jedince smutek a pocity méněcennosti. V dospělosti si vybíráme životního partnera, ale jistou předlohu si vytváříme již v dětství. Vágnerová (2000, s. 334, 338) udává, že manželstvím získává jedinec novou roli, je to základ pro vytvoření nové rodiny, zázemí a mění osobní identitu, ale zásadně změnit osobnost dospělého jedince nemůže. Dle Skorunkové (2007, s. 57) se však mění vztah s původní rodinou, především vztah s rodiči. Založením vlastní rodiny se jedinec vyrovnává vlastním rodičům, dokáže ocenit a uvědomit si, jak je tato role složitá a zodpovědná. Hříchová, Miňhová a Novotná (2000, s. 61) uvádí, že nově uzavřená manželství si musí projít etapou vzájemného přizpůsobování a hledání toho, co by oběma partnerům vyhovovalo. První dva roky jsou tzv. adaptační fáze, kdy se partneři učí spolu sžít a navzájem se tolerovat a respektovat. Dle Pekařové (2006, s. 188) by pár měl samozřejmě bydlet samostatně, ne s rodiči. Velice často však s rodiči bydlí, protože nemají prostředky na to, mít vlastní bydlení. Nejčastěji bývají v původním dětském pokoji, kde mají soukromí, ale ostatní prostory využívají společně. V bytě mají málo prostoru sami pro sebe, proto si mladí a staří musí určit základní pravidla, která budou mít a vzájemně respektovat. Konflikty jsou zde velice časté, a to kvůli úplným maličkostem. Od mladého páru však nejde o naschvály, ale jenom mají jiné potřeby. Pokud dojde ke konfliktu a rodičům se něco nelíbí, musí to sdělit, ale pouze svému dítěti, jenom tak se dá něco vyřešit.

Langmeier, Krejčíková (2007, in: Kelnarová, 2010, s. 108) uvádí, že v dnešní době spolu lidé velice často žijí pouze ve volném svazku. Tento svazek postupně může, ale nemusí být završený manželstvím. Vstup do manželství tak bývá posouván do pozdější doby, pokud k němu vůbec nakonec dojde. Celkově již v této době není stanoven žádný optimální věk, který by měl být vhodný k uskutečnění manželství nebo třeba pořízení si prvního dítěte. Přitom ještě zhruba před dvaceti lety se lidé shodli na tom, který věk je pro tuto velká rozhodnutí ideální. Vágnerová (2000, s. 344, 347) uvádí, že rodičovství je další nová role jedince, která sebou nese určitou zátěž. Ačkoliv je rodičovství primárně biologicky podmíněno, někteří jedinci ho odkládají nebo se rozhodnou pro bezdětnost. Výrok, že každý normální člověk má mít dítě, je v dnešní době již dávno mýtus.

4.3 Vzdělávání adolescentů a mladých dospělých v ČR

4.3.1 Střední škola

Dle ČESKO (Zákon č.561/2004 Sb., s. 10279-10281) „*Střední vzdělávání rozvíjí vědomosti, dovednosti, schopnosti, postoje a hodnoty získané v základním vzdělávání důležité pro osobní rozvoj jedince. Poskytuje žákům obsahově širší všeobecné vzdělání nebo odborné vzdělání spojené se všeobecným vzděláním a upevňuje jejich hodnotovou orientaci. Střední vzdělání dále vytváří předpoklady pro plnoprávný osobní a občanský život, samostatné získávání informací a celoživotní učení, pokračování v navazujícím vzdělání a přípravu pro výkon povolání nebo pracovní činnosti*“. Vzdělávání je zde rozčleněno na teoretické, praktické a výchovu mimo vyučování. Praktické vyučování je odlišné podle oborů, které jedinec studuje a může být uskutečňováno i mimo období vyučování nebo mimo školní rok. Střední vzdělání může být ukončeno po 1 až 2 letech denního studia formou středního vzdělání, nebo po 2 až 3 letech středním vzděláním s výučním listem, nebo po ukončení šesti nebo osmiletého gymnázia, studijního čtyřletého oboru nebo dvouletého nástavbového programu středním vzděláním s maturitní zkouškou.

4.3.2 Vyšší odborná škola

Dle ČESKO (Zákon č.561/2004 Sb., s. 10290, 10292) „*Vyšší odborné vzdělávání rozvíjí a prohlubuje znalosti a dovednosti studenta získané ve středním vzdělávání a poskytuje všeobecné a odborné vzdělání a praktickou přípravu pro výkon náročných činností. Úspěšným ukončením příslušného akreditovaného vzdělávacího programu se dosáhne stupně vyššího odborného vzdělání. Délka vyššího odborného vzdělávání v denní formě je 3 roky včetně odborné praxe, u zdravotnických oborů vzdělání až 3,5 roku. Vyšší odborné vzdělávání se ukončuje absolutoriem. Dokladem o dosažení vyššího odborného vzdělání je vysvědčení o absolutoriu a diplom absolventa vyšší odborné školy. Označení absolventa vyšší odborné školy, které se uvádí za jménem, je „diplomovaný specialista“ (zkráceně „DiS.“)*“.

4.3.3 Vysoká škola

Dle ČESKO (Zákon č.111/1998 Sb., s.1, 2, 23-25) „*Vysoké školy jako nejvyšší články vzdělávací soustavy jsou vrcholnými centry vzdělanosti, nezávislého poznání a tvůrčí činnosti a mají klíčovou úlohu ve vědeckém, kulturním, sociálním a ekonomickém rozvoji společnosti.*

Typy studijních programů jsou bakalářský, magisterský a doktorský. Bakalářský studijní program je zaměřen zejména na přípravu k výkonu povolání, při nichž se bezprostředně využívají soudobé poznatky a metody; obsahuje též vybrané teoretické poznatky. Magisterský studijní program je zaměřen na získání teoretických poznatků založených na soudobém stavu vědeckého poznání, výzkumu a vývoje, na zvládnutí jejich aplikace a na rozvinutí schopností k tvůrčí činnosti; v oblasti umění je zaměřen na náročnou uměleckou přípravu a rozvíjení talentu. Doktorský studijní program je zaměřen na vědecké bádání a samostatnou tvůrčí činnost v oblasti výzkumu nebo vývoje nebo na samostatnou teoretickou a tvůrčí činnost v oblasti umění“.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 PŘÍPRAVA PRŮZKUMU

V praktické části mé bakalářské práce jsem prováděla dotazníkové průzkumné šetření, které mělo za úkol zmapovat životní styl studentů zdravotnických oborů. Jednalo se o studenty střední a vyšší odborné školy zdravotnické a vysoké školy. Na úvod jsem si zvolila hlavní cíl průzkumu a baterii otázek, které se budou vázat na dílčí průzkumné otázky. Podklady jsou uvedeny v tabulkách a pro přehlednost také v grafech.

5.1 Cíl průzkumu

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit životní styl studentů zdravotnických oborů. Konkrétně chci zjistit a porovnat, jakým způsobem se liší životní styl u tří různých studijních zdravotnických oborů a to Středních zdravotnických škol ve Žďáře nad Sázavou a Havlíčkově Brodě, Vyšších odborných škol zdravotnických také ve Žďáře nad Sázavou a Havlíčkově Brodě a Vysoké škole polytechnické v Jihlavě.

5.1.1 Dílčí výzkumné otázky:

Jaké jsou demografické údaje studentů zdravotnických oborů?

Jaký je životní styl, stravování a pitný režim u studentů zdravotnických oborů?

Jak odpočívají a tráví volný čas studenti zdravotnických oborů?

Jaké jsou zkušenosti s rizikovými faktory zdravého životního stylu u studentů zdravotnických oborů?

Z těchto výzkumných otázek vychází následující baterie otázek:

Otázka č. 1 - 6 **Demografické údaje respondentů**

Otázka č. 7 - 14 **Životní styl, stravování a pitný režim**

- Dodržují studenti zdravotnických oborů zdravý životní styl?
- Zajímají se studenti zdravotnických oborů o zásady zdravého životního stylu?
- Jakým způsobem se stravují studenti zdravotnických oborů?

Otázka č. 15 - 22 Odpočinek a aktivní trávení volného času

- Kolik času věnují studenti zdravotnických oborů odpočinku?
- Jak vyplňují studenti zdravotnických oborů svůj volný čas?
- Jak získávají studenti zdravotnických oborů finanční prostředky?
- Jak přistupují studenti zdravotnických oborů k pracovně výdělečné činnosti během studia?

Otázka č. 23 – 31 Rizikové faktory zdravého životního stylu

- Jaký postoj zaujímají studenti zdravotnických oborů k rizikovým faktorům zdravého životního stylu?

5.2 Průzkumný problém

Ve svém průzkumu jsem chtěla zjistit životní styl studentů zdravotnických oborů a zhodnotit jej. Životní styl je pro každého jedinečný, ale může se i v mnohém s ostatními shodovat. Chtěla jsem zjistit, jestli existuje nějaká spojitost mezi jednotlivými studenty, co se životního stylu týče, anebo jestli si jsou v něčem podobné.

5.3 Druh průzkumu

Svůj průzkum jsem si zvolila formou kvantitativního dotazníku. Mezi studenty jsem rozdala celkem 300 dotazníků a zpět jsem získala všech 300 vyplněných dotazníků, které jsem dále zpracovávala a vyhodnocovala.

5.4 Průzkumný vzorek a způsob výběru

Pro účel mé práce jsem si zvolila studenty SZŠ a VOŠZ Žďár nad Sázavou a Havlíčkův Brod a VŠ polytechnické Jihlava. Celkem bylo osloveno 300 studentů a z toho 100 studentů v jednotlivém stupni vzdělání. Z celkového počtu studentů bylo 31 mužů a 269 žen., tento počet je standardní vzhledem ke zdravotnickému zaměření škol.

5.5 Dotazník

Metoda pro získávání informací byla stanovena jako dotazníkové šetření. Dotazník obsahoval 31 otázek a byl tvořen otevřenými, uzavřenými a srovnávacími otázkami. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 300 studentů SZŠ a VOŠZ Žďár nad Sázavou a Havlíčkův Brod a VŠ polytechnické Jihlava. Před zahájením dotazníkového šetření byl proveden předvýzkum rozdáním 10 dotazníků, pro zjištění srozumitelnosti jednotlivých otázek. Při návštěvě jednotlivých škol byli studenti s dotazníky seznámeni a byl jim vysvětlen jejich význam a způsob zpracování. Všichni studenti s vyplněním dotazníků souhlasili, po předání je vyplnili a předali zpět k vyhodnocení. Dotazníky byly zcela anonymní.

5.6 Způsob zpracování dat

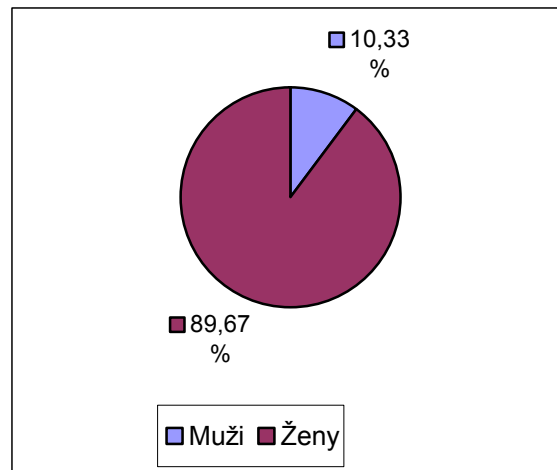
Samotné šetření bylo zahájeno shromažďováním a ověřováním informací, jejich roztříděním a zkompletováním. Před konečným rozdáním dotazníků jsem provedla předvýzkum, kdy jsem rozdala 10 dotazníků, kterými jsem chtěla zjistit, zda je dotazník dobře zpracovný a studenti tedy odpovídají na dané otázky tak, jak je v zadání uvedeno.

Použité tabulky a grafy byly vytvořeny v PC programu Microsoft Office Excel 2003 a Microsoft Office Word 2003. Pro lepší přehlednost byla většina grafů, kde se komparovalo zvolena stylem sloupcovým. Jednotlivé školy jsou v grafu odlišeny barevně. SZŠ je označena fialovou barvou, VOŠZ barvou vínovou a VŠ je označena barvou žlutou. Bibliografické údaje jsou zpracovány dle ISO normy 690.

6 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ PRŮZKUMU A INTERPRETACE DAT

6.1 Demografické údaje respondentů

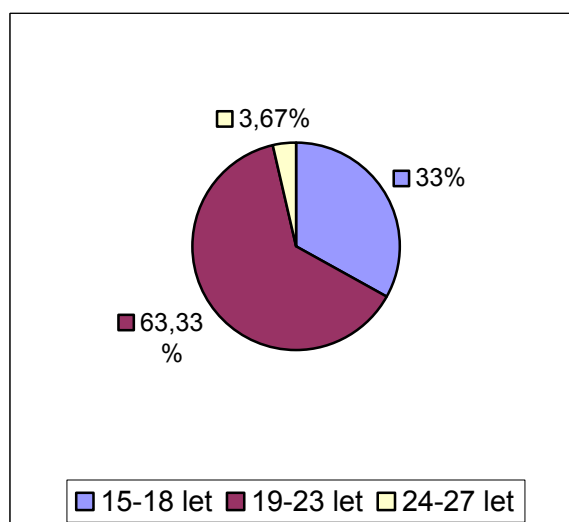
Otázka č. 1 Pohlaví studentů



Graf 1 Pohlaví studentů

Na tuto otázku odpovědělo celkem 300 studentů (100 %). Z toho 269 žen (89,67 %) a 31 mužů (10,33 %). Ženy tedy výrazně převyšují počet mužů, což je způsobeno zdravotnickým zaměřením záměrně vybraných škol.

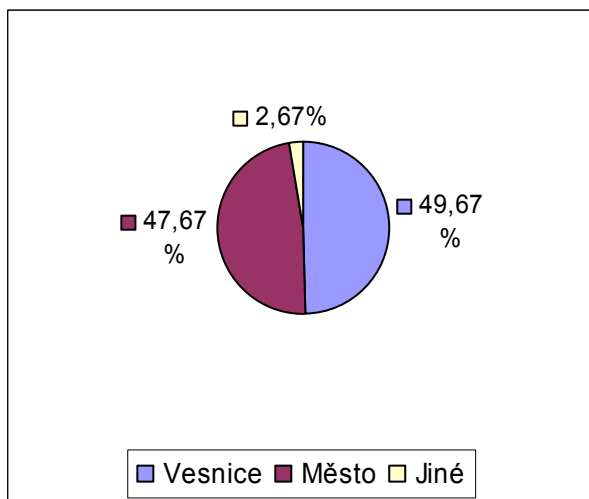
Otázka č. 2 Věk studentů



Graf 2 Věk studentů

Na otázku odpovědělo 300 studentů (100 %). V rozmezí 19-23 let bylo uvedeno 190 studentů (63,33 %), 15-18 let uvedlo 99 studentů (33 %) a v rozmezí 24-27 let bylo 11 studentů (3,67 %). Je pochopitelné, že největší procento zaujímají studenti ve věku 19-23 let, ale zajímavá je věková skupina 24-27 let. V tomto období již má většina studentů jedno vyšší nebo vysoké vzdělání dostudováno.

Otázka č. 3 Místo bydliště



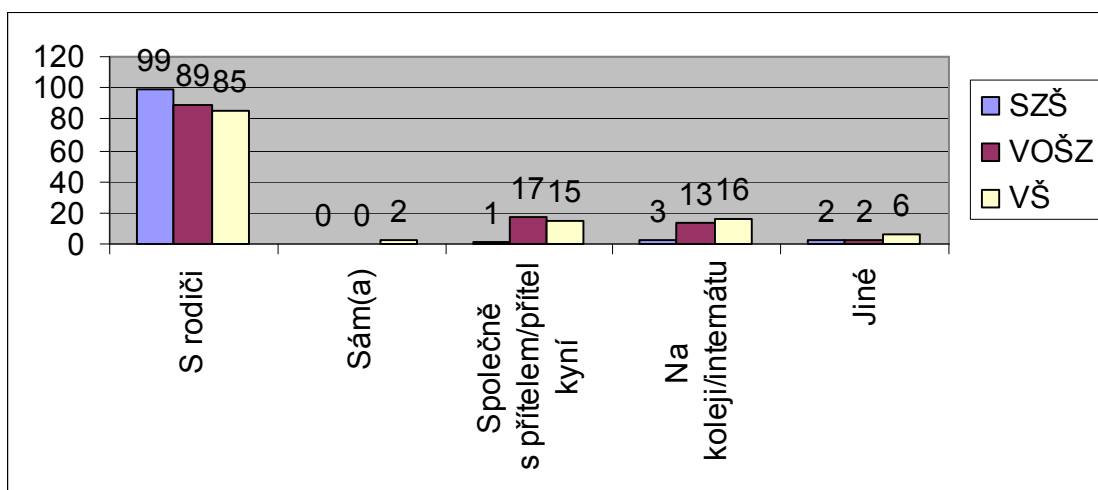
Graf 3 Bydliště studentů

Na otázku odpovědělo celkem 300 studentů (100 %). Z toho na vesnici žije 149 studentů (49,67 %), ve městě žije 143 studentů (47,67 %) a jinde žije 8 studentů (2,67 %). V možnosti jiné uvedlo 7 respondentů městys a 1 respondent usedlost. Vzhledem k tomu, že výzkum byl prováděn pouze ve městech, je zastoupení studentů v poměrně stejnorodém zastoupení.

Otázka č. 4 Typ školy

Na otázku odpovědělo celkem 300 respondentů (100 %). Z toho uvedlo 100 studentů (33,33 %) SZŠ, 100 studentů (33,33 %) VOŠZ a 100 studentů (33,33 %) VŠ. Tyto odpovědi byly předem jasně stanovené, protože jsem záměrně zvolila stejný počet studentů, tedy 100, u všech 3 různých typů škol.

Otázka č. 5 Uved'te jak bydlíte?



Graf 4 Bydlení

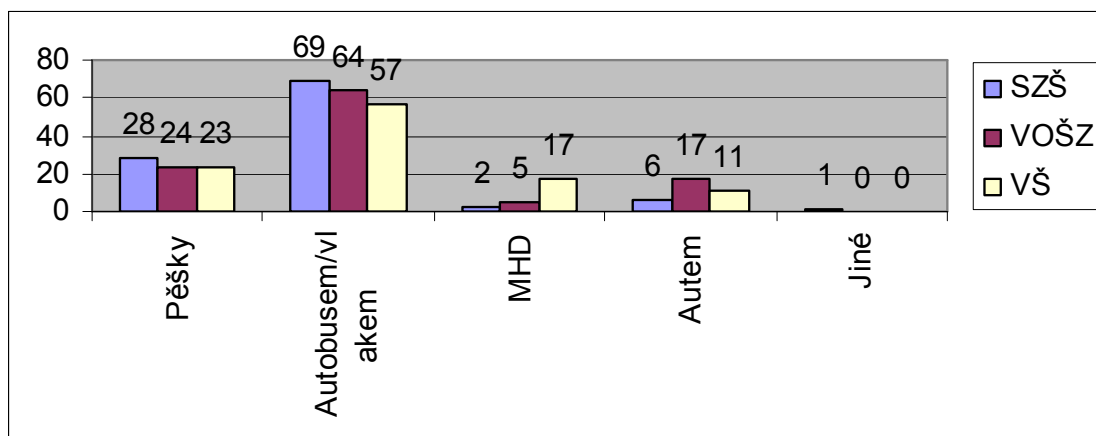
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů, ale protože mohli studenti odpovědět více než jednou možností, celkem jsem získala 105 odpovědí (100 %). Z toho 99 studentů (94,29 %) bydlí s rodiči, 3 studenti (2,86 %) bydlí na koleji/internátu, 2 studenti (1,90 %) bydlí jinak, kde 1 student uvedl, že bydlí s bratrem a 1 student, že bydlí s matkou a bratrem, a 1 student (0,95 %) bydlí společně s přítelem/příteľkyní.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů, ale z důvodu více možných odpovědí jsem celkem získala 121 odpovědí (100 %). Z toho 89 studentů (73,55 %) bydlí s rodiči, 17 studentů (14,05 %) bydlí s přítelem/příteľkyní, 13 studentů (10,74 %) bydlí na koleji/internátu a 2 studenti (1,65 %) bydlí jinak, kde 1 student uvedl, že bydlí s prarodiči a 1 s matkou a babičkou.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů, ale z důvodu více možných odpovědí jsem celkem získala 124 odpovědí (100 %). Z toho 85 studentů (68,55 %) bydlí s rodiči, 16 studentů (12,90 %) bydlí na koleji/internátu, 15 studentů (12,10 %) žije s přítelem/příteľkyní, 6 studentů (4,84 %) bydlí jinak, kde 4 studenti uvedli, že bydlí na privátu, 1 student v podnájmu, 1 student bydlí s bratrem a 1 s manželem, 2 studenti (1,61 %) žijí sami.

Je zcela samozřejmé, že většina studentů neustále žije ve společné domácnosti s rodiči. V dnešní době je úplné osamostatnění poněkud složité, a pokud jedinci nemají dostatek finančních prostředků, těžko se mohou odstěhovat.

Otázka č. 6 Jak nejčastěji cestujete do školy?



Graf 5 Cestování do školy

Na SZŠ na tuto otázku odpovědělo 100 studentů, ale z důvodu možnosti více odpovědí, jsem celkem získala 106 odpovědí (100 %). Z toho 69 studentů (65,09 %) cestuje autobusem/vlakem, 28 studentů (26,42 %) chodí do školy pěšky, 6 studentů (5,66 %) cestuje autem, 2 studenti (1,89 %) cestují MHD a 1 student (0,94 %) cestuje jinak, a to na kole.

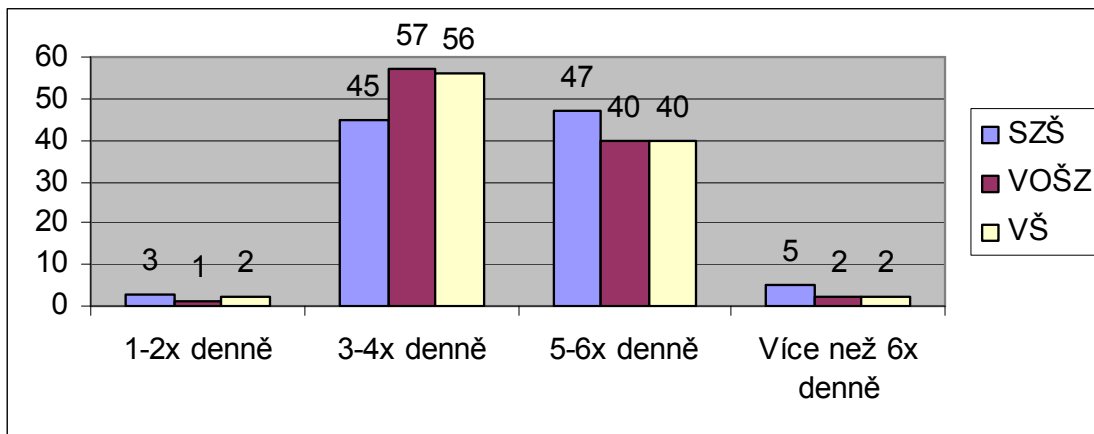
Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů, ale z důvodu možnosti více odpovědí, jsem celkem získala 110 odpovědí (100 %). Z toho 64 studentů (58,18 %) cestuje autobusem/vlakem, 24 studentů (21,82 %) chodí do školy pěšky, 17 studentů (15,45 %) cestuje nejčastěji autem a 5 studentů (4,55 %) cestuje MHD.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů, ale z důvodu možnosti více odpovědí, jsem celkem získala 108 odpovědí (100 %). Z toho 57 studentů (52,78 %) cestuje autobusem/vlakem, 23 studentů (21,30 %) chodí do školy pěšky, 17 studentů (15,74 %) cestuje MHD a 11 studentů (10,19 %) cestuje autem.

Vzhledem k tomu, že zhruba polovina studentů pochází z vesnice, je tedy jednoznačné, že do školy musí nějakým způsobem dojíždět. Nejčastěji využívaným prostředkem je zde autobus nebo vlak.

6.2 Životní styl, stravování a pitný režim

Otázka č. 7 Kolikrát denně jíte?



Graf 6 Počet jídel během dne

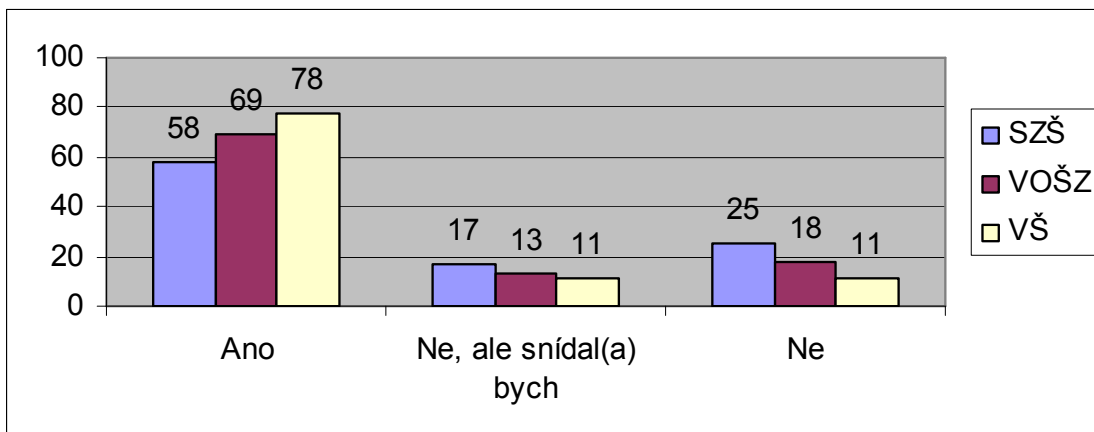
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 47 studentů (47 %) jí 5-6x denně, 45 studentů (45 %) jí 3-4x denně, 5 studentů (5 %) jí více než 6x denně a 3 studenti (3 %) jí 1-2x denně.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho, 57 studentů (57 %) jí 3-4x denně, 40 studentů (40 %) jí 5-6x denně, 2 studenti (2 %) jí více než 6x denně a 1 student (1 %) jí 1-2x denně.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 56 studentů (56 %) jí 3-4x denně, 40 studentů (40 %) jí 5-6x denně, 2 studenti (2 %) jí 1-2x denně a 2 studenti (2 %) jí více než 6x denně.

Vzhledem k jednotlivým typům škol je rozložení jídla během dne poměrně podobné. Je dobré, že studenti zdravotnických oborů jedí nejčastěji 3-4x denně nebo i 5-6x denně, a 1-2x denně naopak minimálně. Jejich stravování je tedy pravidelné.

Otázka č. 8 Snídáte?



Graf 7 Snídání studentů

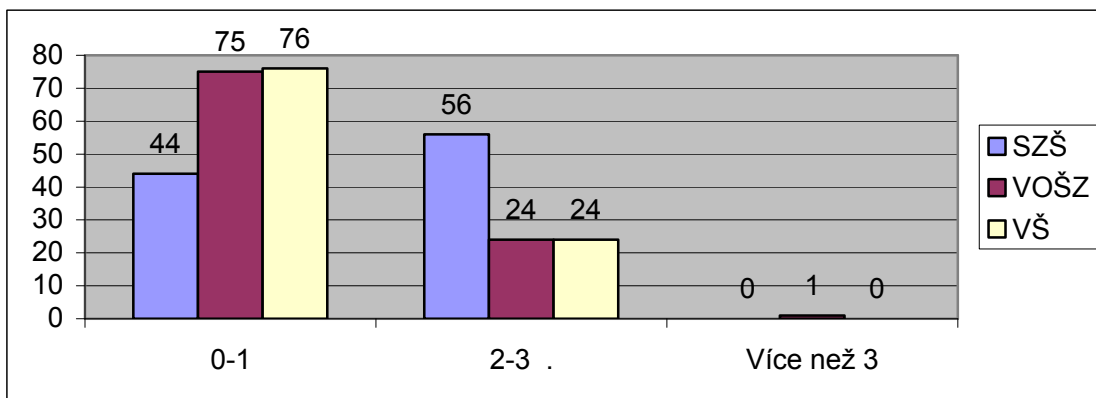
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 58 studentů (58 %) snídá, 25 studentů (25 %) nesnídá, ale snídali by a 17 studentů (17 %) nesnídá.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 69 studentů (69 %) snídá, 18 studentů (18 %) nesnídá a 13 studentů (13 %) nesnídá, ale snídali by.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 78 studentů (78 %) snídá, 11 studentů (11 %) nesnídá, ale snídali by a 11 studentů (11 %) nesnídá.

Snídaně je dle odborníků i nejrůznějších zdrojů nejdůležitější potravou dne. Nastartuje celý náš organismus na celý následující den, proto je dobré, že dle výsledků většina studentů zdravotnických oborů snídá, i když u studentů SZŠ je počet těch, kteří nesnídají poměrně vysoký.

Otázka č. 9 Kolik teplých jídel máte za den?



Graf 8 Počet teplých jídel během dne

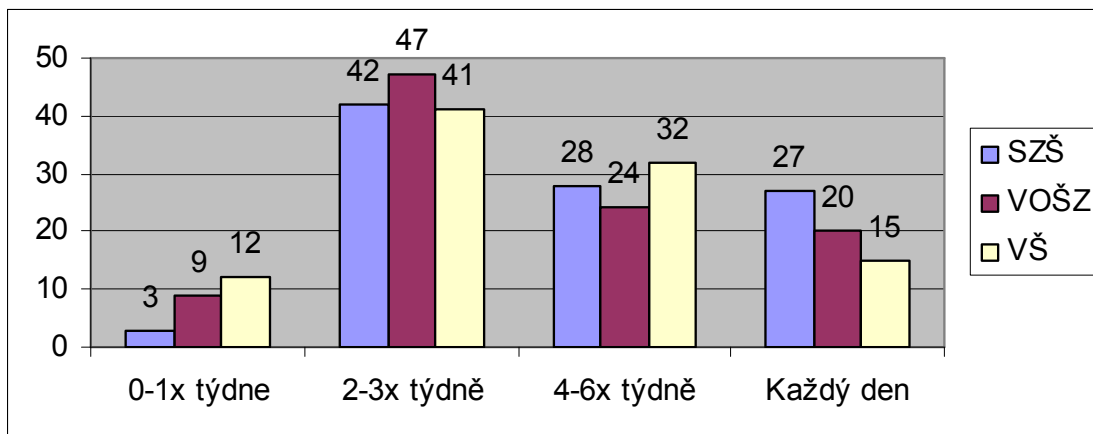
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 56 studentů (56 %) má 2-3 teplá jídla denně, 44 studentů (44 %) má 0-1 teplé jídlo denně.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 75 studentů (75 %) má 0-1 teplé jídlo denně, 24 studentů (24 %) má 2-3 teplá jídla denně, 1 student (1 %) má více než 3 teplá jídla denně.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 76 studentů (76 %) má 0-1 teplé jídlo denně, 24 studentů (24 %) má 2-3 teplá jídla denně.

Předpokládáme-li, že v možnosti 0-1 teplých jídel za den, by studenti spadali do možnosti 1 teplé jídlo, bylo by to v pořádku. Avšak pokud většina studentů v této skupině nemá žádné teplé jídlo za den, měl by se tento fakt upravit. Alespoň jedno teplé jídlo denně je pro organismus důležité.

Otázka č. 10 Jak často jíte ovoce a zeleninu?



Graf 9 Zařazení ovoce a zeleniny do jídelníčku studentů

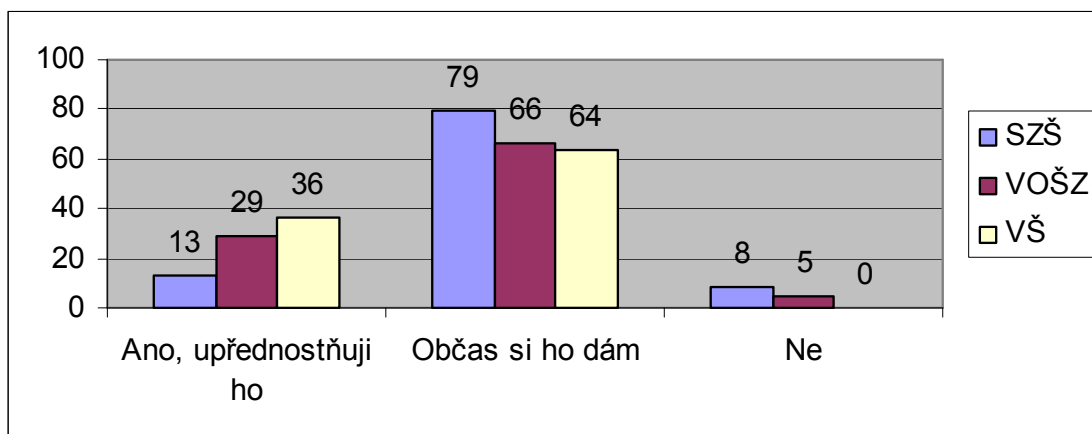
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 42 studentů (42 %) přijímá ovoce a zeleninu 2-3x týdně, 28 studentů (28 %) přijímá ovoce a zeleninu 4-6x týdně, 27 studentů (27 %) přijímá ovoce a zeleninu každý den a 3 studenti (3 %) přijímají ovoce a zeleninu 0-1x týdně.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 47 studentů (47 %) přijímá ovoce a zeleninu 2-3x týdně, 24 studentů (24 %) přijímá ovoce a zeleninu 4-6x týdně, 20 studentů (20 %) přijímá ovoce a zeleninu každý den a 9 studentů (9 %) přijímá ovoce a zeleninu 0-1x týdně.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 41 studentů (41 %) přijímá ovoce a zeleninu 2-3x týdně, 32 studentů (32 %) přijímá ovoce a zeleninu 4-6x týdně, 15 studentů (15 %) přijímá ovoce a zeleninu každý den a 12 studentů (12 %) přijímá ovoce a zeleninu 0-1x týdně.

Tento výsledek je velice uspokojivý, protože ukazuje, že valná většina studentů ve svém jídelníčku má zahrnuté ovoce i zeleninu. Je i poměrně velké procento studentů, kteří přijímají ovoce a zeleninu každý den, a to možná překvapivě u studentů SZŠ.

Otázka č. 11 Konzumujete celozrnné pečivo?



Graf 10 Příjem celozrnného pečiva u studentů

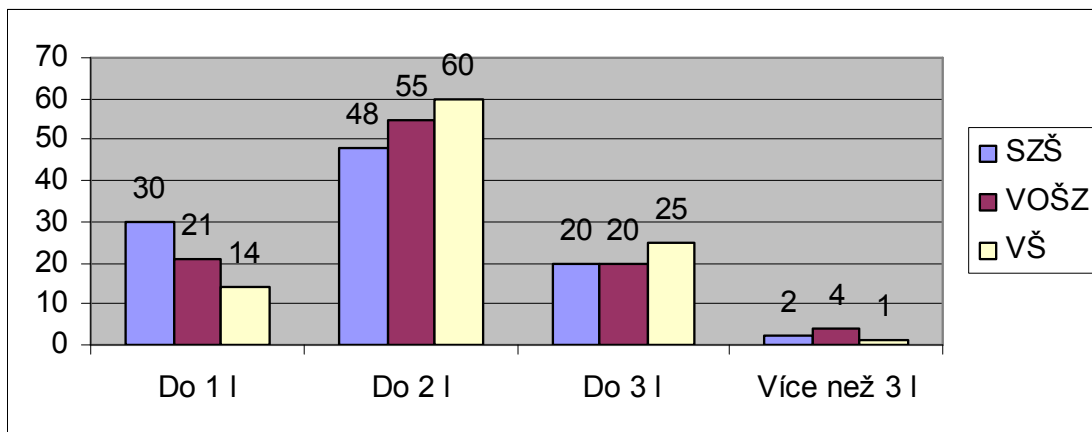
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 79 studentů (79 %) si celozrnné pečivo občas dá, 13 studentů (13 %) celozrnné pečivo upřednostňuje a 8 studentů (8 %) nekonzumuje celozrnné pečivo.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 66 studentů (66 %) si celozrnné pečivo občas dá, 29 studentů (29 %) celozrnné pečivo upřednostňuje a 5 studentů (5 %) nekonzumuje celozrnné pečivo.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 64 studentů (64 %) si celozrnné pečivo občas dá a 36 studentů (36 %) celozrnné pečivo upřednostňuje.

Podle mého očekávání na tuto otázku nejvíce studentů odpovědělo možností, občas si ho dám.

Otázka č. 12 Kolik tekutin vypijete za den?



Graf 11 Příjem tekutinu studentů za den

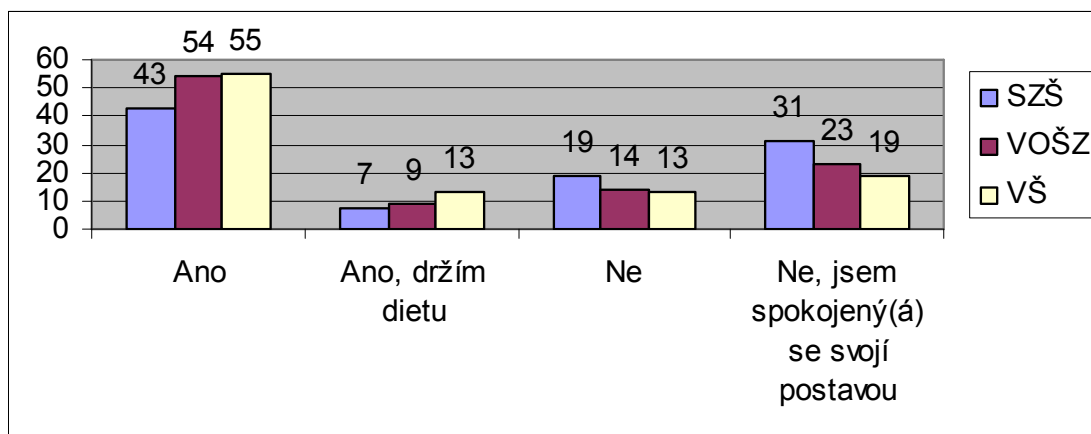
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 48 studentů (48 %) vypije za den do 2 litrů tekutin, 30 studentů (30 %) vypije do 1 litru, 20 studentů (20 %) vypije do 3 litrů a 2 studenti (2 %) vypijí více než 3 litry.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 55 studentů (55 %) vypije za den do 2 litrů tekutin, 21 studentů (21 %) vypije do 1 litru, 20 studentů (20 %) vypije do 3 litrů, 4 studenti (4 %) vypijí více než 3 litry.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 60 studentů (60 %) vypije za den do 2 litrů tekutin, 25 studentů (25 %) vypije do 3 litrů, 14 studentů (14 %) vypije do 1 litru a 1 student (1 %) vypije více než 3 litry.

Výsledky na tuto otázku ukázali, že velké procento studentů má během dne nedostatek tekutin. Nejvíce studentů uvedlo odpověď, která udává, že vypijí do 1 nebo do 2 litrů tekutin. Přitom doporučený denní příjem tekutin je 2,5-3 litry tekutin.

Otázka č. 13 Chtěl(a) byste zhubnout?



Graf 12 Spokojenost s váhou a postavou

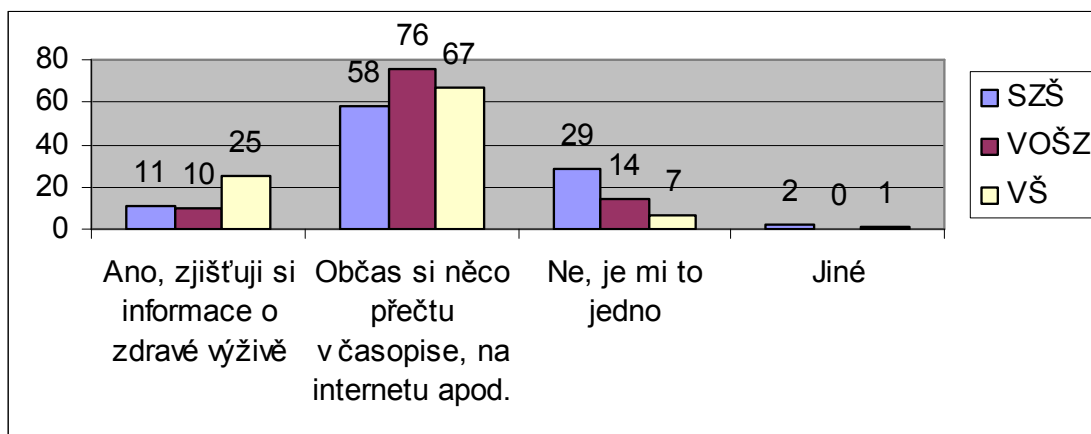
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 43 studentů (43 %) by chtělo zhubnout, 31 studentů (31 %) je spokojeno se svojí postavou, 19 studentů (19 %) zhubnout nechce a 7 studentů (7 %) hubne a drží dietu.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 54 studentů (54 %) by chtělo zhubnout, 23 studentů (23 %) je spokojeno se svojí postavou, 14 studentů (14 %) zhubnout nechce a 9 studentů (9 %) hubne a drží dietu.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 55 studentů (55 %) by chtělo zhubnout, 19 studentů (19 %) je spokojeno se svojí postavou, 13 studentů (13 %) hubne a drží dietu a 13 studentů (13 %) zhubnout nechce.

Tato ukázka ukazuje, že polovina studentů SZŠ je nespokojena se svojí postavou a chtěla by zhubnout, zatímco druhá polovina zhubnout nechce. U studentů VOŠZ a VŠ je většina studentů nespokojena se svojí váhou a chtěli by zhubnout, ovšem jejich převaha oproti těm spokojeným, není nijak výrazně veliká.

Otázka č. 14 Zajímáte se o zdravou výživu?



Graf 13 Zájem o zdravou výživu

Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 58 studentů (58 %) si občas něco o zdravé výživě přečte v časopise nebo na internetu, 29 studentů (29 %) se o zdravou výživu nezajímají a je jim to jedno, 11 studentů (11 %) se o zdravou výživu zajímá a zjišťují si informace a 2 studenti (2 %) označili odpověď jiné, kde 2 studenti odpověděli zájem rodiny.

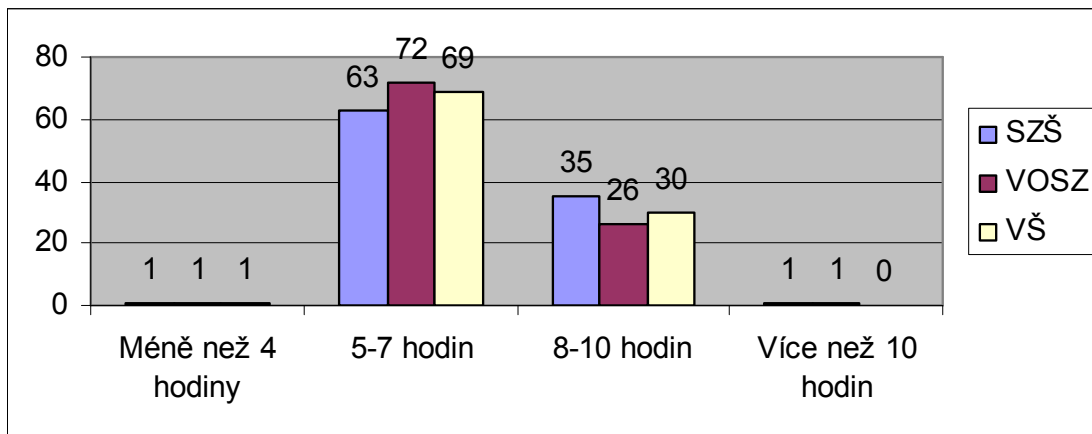
Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 76 studentů (76 %) si občas něco o zdravé výživě přečte v časopise nebo na internetu, 14 studentů (14 %) se o zdravou výživu nezajímají a je jim to jedno, 10 studentů (10 %) se o zdravou výživu zajímá a zjišťují si informace.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 67 studentů (67 %) si občas něco o zdravé výživě přečte v časopise nebo na internetu, 25 studentů (25 %) se o zdravou výživu zajímá a zjišťují si informace, 7 studentů (7 %) se o zdravou výživu nezajímá a je jim to jedno a 1 student (1 %) označil odpověď jiné, kde student uvedl, že má vystudovaného nutričního asistenta.

U této otázky mě překvapilo, že 29 studentů (29 %) SZŠ se nezajímá o zdravou výživu a je jim jedno, oproti ostatním školám, je to poměrně vysoké číslo. Na druhou stranu však 25 studentů (25 %) VŠ se o zdravou výživu aktivně zajímá.

6.3 Odpočinek a aktivní trávení volného času

Otázka č. 15 Kolik hodin obvykle spíte během pracovního týdne?



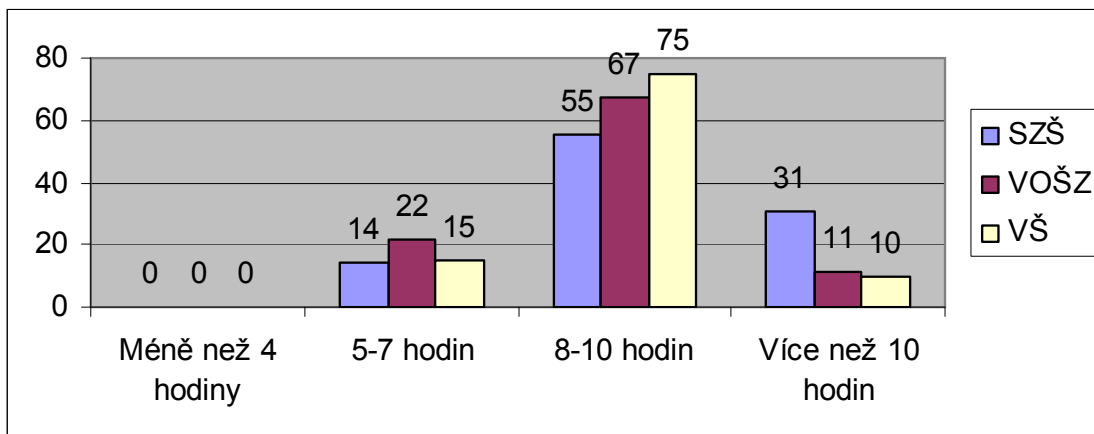
Graf 14 Spánek během pracovního týdne

Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 63 studentů (63 %) spí 5-7 hodin, 35 studentů (35 %) spí 8-10 hodin, 1 student (1 %) spí během pracovního týdne méně než 4 hodiny a 1 student (1 %) spí více než 10 hodin.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 72 studentů (72 %) spí 5-7 hodin, 26 studentů (26 %) spí 8-10 hodin, 1 student (1 %) spí během pracovního týdne méně než 4 hodiny a 1 student (1 %) spí více než 10 hodin.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 69 studentů (69 %) spí 5-7 hodin, 30 studentů (30 %) spí 8-10 hodin a 1 student (1 %) spí během pracovního týdne méně než 4 hodiny.

Otázka č. 16 Kolik hodin obvykle spíte o víkendu?



Graf 15 Spánek o víkendu

Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 55 studentů (55 %) spí 8-10 hodin, 31 studentů (31 %) spí více než 10 hodin, 14 studentů (14 %) spí o víkendu 5-7 hodin.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 67 studentů (67 %) spí 8-10 hodin, 22 studentů (22 %) spí o víkendu 5-7 hodin, 11 studentů (11 %) spí více než 10 hodin.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 75 studentů (75 %) spí 8-10 hodin, 15 studentů (15 %) spí o víkendu 5-7 hodin, 10 studentů (10 %) spí více než 10 hodin.

Oproti délce spánku během pracovního týdne, je zde doba spánku delší. Většina studentů spí o víkendu 8-10 hodin. Počet studentů, kteří spí více než 10 hodin, se také zvýšil. Zejména studenti SZŠ jsou zvyklí o víkendu spát déle než během pracovního týdne.

Otázka č. 17 Postupně číselně označte, jaké aktivity jsou časté ve vašem volném času a které méně. (1- nejčastěji vykonávám 10- nejméně, každé číslo možné uvést pouze jednou)

Tabulka 2 Volnočasové aktivity studentů SZŠ

Celkové umístění	Volnočasové aktivity na SZŠ	Index
1.	Společnost kamarádů	3,31
2.	Poslouchání hudby, tanec	3,41
3.	Hraní her na PC, internet	4,26
4.	Sledování TV, filmů	4,59
5.	Sport	5,20
6.	Manuální práce, práce v domácnosti	5,34
7.	Diskotéky, zábavy	6,29
8.	Výlety	7,05
9.	Čtení knih	7,20
10.	Brigáda	8,25

Na SZŠ dávají studenti největší přednost společnosti kamarádů a poslouchání hudby. Trávení času na PC je u studentů upřednostňováno před pobytem venku, proto je na třetím místě v tabulce. A sledování TV a filmů, je ihned za nimi na čtvrtém místě. Aktivity jako jsou výlety, brigády nebo čtení knih se odsouvají do pozadí, jsou na posledních třech místech. Manuální pomocné práce a práce v domácnosti zaujímají šesté místo, to je zhruba uprostřed tabulky, což je uspokojivé zjištění. Také se poměrně často věnují sportu, který je na místě pátém.

Tabulka 3 Volnočasové aktivity studentů VOŠZ

Celkové umístění	Volnočasové aktivity na VOŠZ	Index
1.	Sledování TV, filmů	3,72
2.	Společnost kamarádů	3,85
3.	Manuální práce, práce v domácnosti. Hraní her na PC, internet	4,79
4.	Poslouchání hudby, tanec	5,29
5.	Sport	5,68
6.	Výlety	6,36
7.	Diskotéky, zábavy	6,69
8.	Brigáda	6,71
9.	Čtení knih	7,17

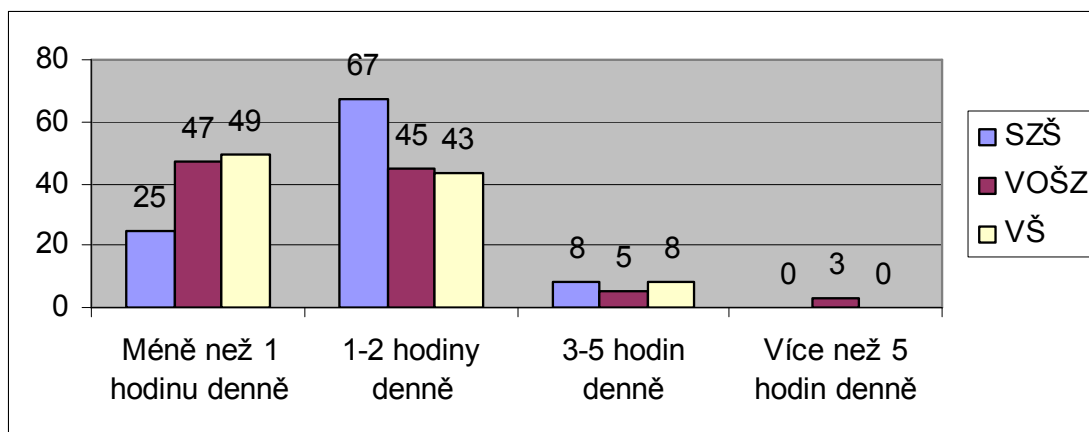
Studenti VOŠZ oproti studentům SZŠ upřednostňují sledování TV a filmů před hudbou a tancem, která je až na čtvrtém místě. Zatímco společnost kamarádů, je zde stále hodně důležitá, většina studentů ji řadí na druhé místo. Manuální a pomocné práce, zde však stouply již na třetí příčku, ale jsou na stejném místě jako trávení času na PC, je tedy vidět, že i zde studenti dávají přednost PC před venkovní aktivitou, pokud nejsou s přáteli. Sport a výlety zde zaujímají páté a šesté místo, proto jsou oproti studentům SZŠ více aktivní. Aktivity, jako jsou návštěvy diskoték nebo zábavy, není příliš oblíbená. Čtení knih a brigáda, jsou zde ale stále na konečných místech tabulky.

Tabulka 4 Volnočasové aktivity studentů VŠ

Celkové umístění	Volnočasové aktivity na VŠ	Index
1.	Sledování TV, filmů	3,78
2.	Společnost kamarádů	4,02
3.	Poslouchání hudby, tanec	4,03
4.	Manuální práce, práce v domácnosti	5,57
5.	Sport	5,59
6.	Čtení knih	6,11
7.	Brigáda	6,14
8.	Diskotéky, zábavy	6,47
9.	Výlety	6,66
10.	Hraní her na PC, internet	6,78

U studentů VŠ došlo k několika významným posunům. Zejména v kategorii čtení knih, hraní her na PC a práce s internetem. Kategorie čtení knih, která u předchozích studentů byla až na samém konci tabulky, se zde posunula na šesté místo. Také trávení času na PC a internetu je zde minimální, a to až na posledním místě. Brigáda se také posunula o stupínek výše, a to na 7 místo, zatímco sport je u všech studentů podobný, a to zhruba uprostřed tabulky. Studenti VŠ tedy dávají přednost sledování TV a filmů, společnosti kamarádů, hudbě a tanci. Tyto tři aktivity jsou na prvních třech místech výsledné tabulky. Na čtvrtém místě jsou manuální práce a práce v domácnosti. Páté místo zaujímá sport, ten je u všech studentů na stejném místě. Výlety a návštěvy diskoték a zábav nejsou u studentů VŠ zrovna oblíbené.

Otázka č. 18 Kolik času denně věnujete přípravě do školy?



Graf 16 Čas věnovaný přípravě do školy

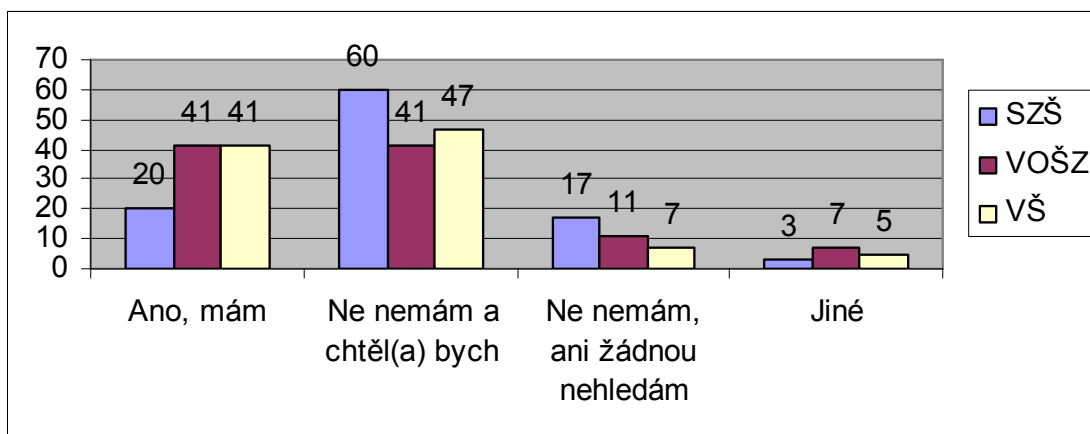
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 67 studentů (67 %) se připravuje 1-2 hodiny denně, 25 studentů (25 %) se do školy připravuje méně než 1 hodinu denně, 8 studentů (8 %) se připravuje 3-5 hodin denně.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 47 studentů (47 %) se do školy připravuje méně než 1 hodinu denně, 45 studentů (45 %) se připravuje 1-2 hodiny denně, 5 studentů (5 %) se připravuje 3-5 hodin denně, 3 studenti (3 %) se do školy připravuje více než 5 hodin denně.

Na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 49 studentů (49 %) se do školy připravuje méně než 1 hodinu denně, 43 studentů (43 %) se připravuje 1-2 hodiny denně, 8 studentů (8 %) se připravuje 3-5 hodin denně.

Dle výsledků se do školy nejvíce připravují studenti SZŠ, což mne trochu překvapilo. Ale ve výsledcích se objevili pouze 3 studenti (3 %), kteří se do školy připravují více než 5 hodin denně, a všichni tito studenti byly z VOŠZ. Studenti SZŠ se nejčastěji připravují 1-2 hodiny denně (67 studentů, 67 %), studenti VOŠZ a VŠ se nejčastěji připravují méně než 1 hodinu denně (na VOŠZ 47 studentů, 47 % a na VŠ 49 studentů, 49 %).

Otázka č. 19 Máte brigádu? Pokud ne, chtěli byste ji?



Graf 17 Brigáda

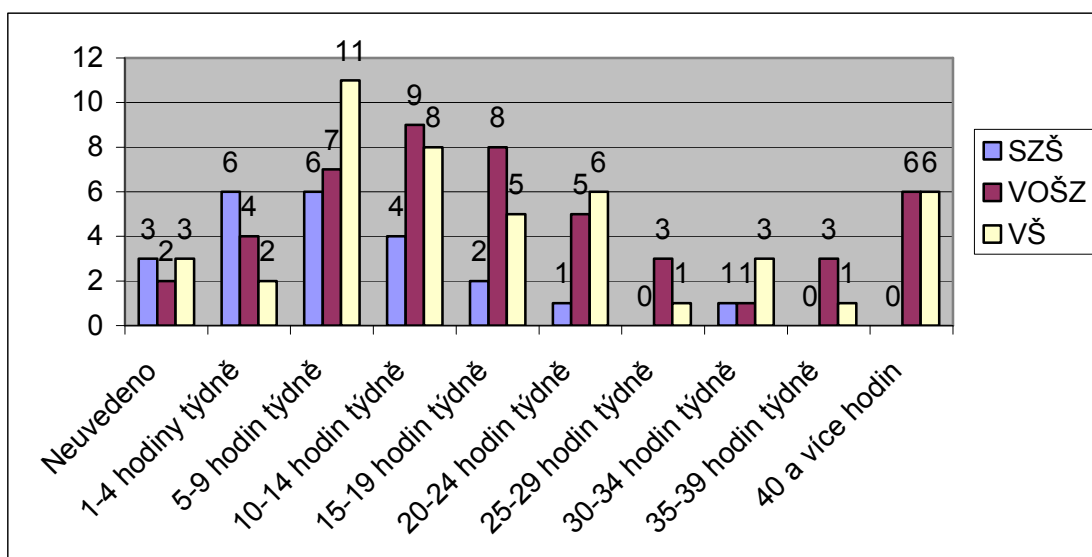
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 60 studentů (60 %) brigádu nemá, ale chtěli by, 20 studentů (20 %) brigádu má, 17 studentů (17 %) brigádu nemá, ani žádnou nehledají a 3 studenti (3 %) označili odpověď jiné, kde 1 student uvedl rodinnou brigádu, 1 student má brigádu dle potřeby a 1 student uvedl, že je mu brigáda nabízena v nevhodnou pracovní dobu, proto je nestabilní.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 41 studentů (41 %) brigádu má, 41 studentů (41 %) brigádu nemá, ale chtěli by, 11 studentů (11 %) brigádu nemá, ani žádnou nehledají a 7 studentů (7 %) označili odpověď jiné, kde 5 studentů uvedlo brigádu pouze o prázdninách, a 2 studenti uvedli, že mají brigádu občas.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 47 studentů (47 %) brigádu nemá, ale chtěli by, 41 studentů (41 %) brigádu má, 7 studentů (7 %) brigádu nemá, ani žádnou nehledají a 5 studentů (5 %) označili odpověď jiné, kde všech 5 studentů má brigádu pouze o prázdninách.

Výsledky ukazují, že většina studentů brigádu má, anebo by ji chtěli. Tento ukazatel je velice pozitivní, protože ukazuje, že studenti chtějí být finančně nezávislí. Největší počet studentů, kteří brigádu nemají, ale chtěli by ji, jsou studenti SZŠ, kterých je 60 (60 %).

Otázka č. 20 Pokud máte brigádu, kolik času jí věnujete?



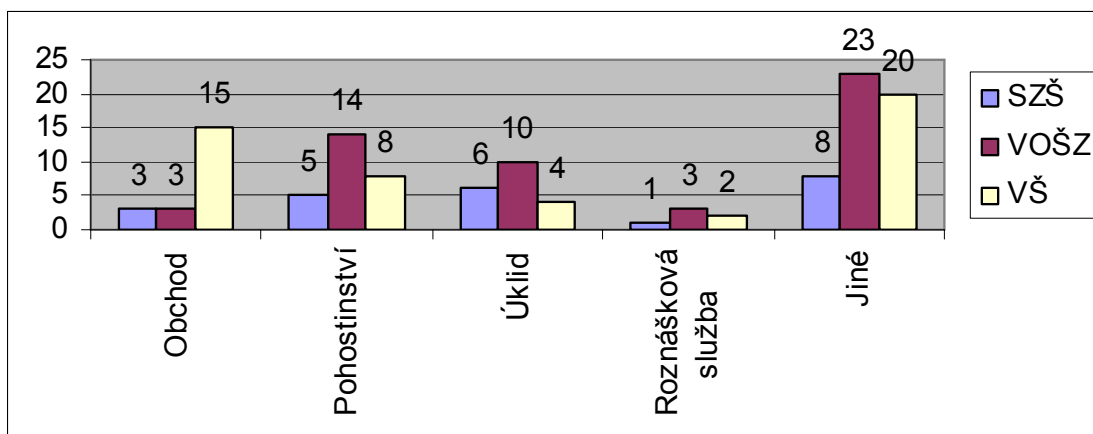
Graf 18 Čas věnovaný brigádě

Na otázku na SZŠ odpovědělo 20 studentů (86,96 %) z celkového počtu 23 studentů. Z toho 6 studentů (26,09 %) tráví brigádou 1-4 hodiny týdně, 6 studentů (26,09 %) tráví brigádou 5-9 hodin týdně, 4 studenti (17,39 %) tráví brigádou 10-14 hodin týdně, 2 studenti (8,70 %) tráví brigádou 15-19 hodin týdně, 1 student (4,35 %) tráví brigádou 20-24 hodin týdně a 1 student (4,35 %) tráví brigádou 30-34 hodin týdně.

Na VOŠZ odpovědělo 46 studentů (95,83 %) z celkového počtu 48 studentů. Z toho 9 studentů (18,75 %) tráví brigádou 10-14 hodin týdně, 8 studentů (16,67 %) tráví brigádou 15-19 hodin týdně, 7 studentů (14,58 %) tráví brigádou 5-9 hodin týdně, 6 studentů (12,50 %) tráví brigádou 40 a více hodin, 5 studentů (10,42 %) tráví brigádou 20-24 hodin týdně, 4 studenti (8,33 %) tráví brigádou 1-4 hodiny týdně, 3 studenti (6,25 %) tráví brigádou 25-29 hodin týdně, 3 studenti (6,25 %) tráví brigádou 35-39 hodin týdně a 1 student (2,08 %) tráví brigádou 30-34 hodin týdně,

Na VŠ odpovědělo 43 studentů (95,83 %) z celkového počtu 46 studentů. Z toho 11 studentů (23,91 %) tráví brigádou 5-9 hodin týdně, 8 studentů (17,39 %) tráví brigádou 10-14 hodin týdně, 6 studentů (13,04 %) tráví brigádou 20-24 hodin týdně, 6 studentů (13,04 %) tráví brigádou 40 a více hodin, 5 studentů (10,87 %) tráví brigádou 15-19 hodin týdně, 3 studenti (6,52 %) tráví brigádou 30-34 hodin týdně, 2 studenti (4,35 %) tráví brigádou 1-4 hodiny týdně, 1 student (2,17 %) tráví brigádou 25-29 hodin týdně a 1 student (2,17 %) tráví brigádou 35-39 hodin týdně.

Otázka č. 21 Jaký typ brigády máte?



Graf 19 Typ brigády

Na otázku na SZŠ odpovědělo 23 studentů (100 %). Z toho 8 studentů (34,78 %) uvedlo možnost jiné, 6 studentů (26,09 %) uvedlo brigádu formou úklidu, 5 studentů (21,74 %) uvedlo brigádu v pohostinství, 3 studenti (13,04 %) uvedli brigádu v rámci obchodu a 1 student (4,35 %) má brigádu v roznáškové službě.

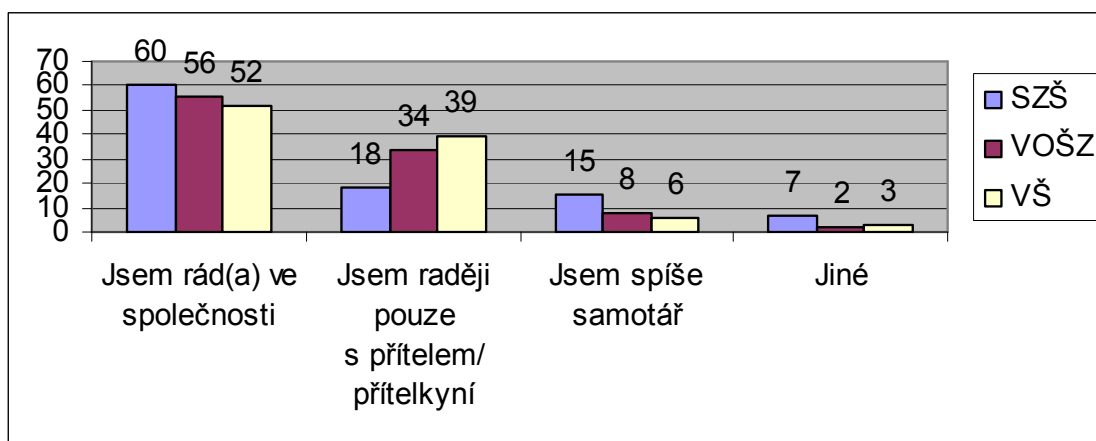
Na VOŠZ odpovědělo 48 studentů, ale z důvodu více možností odpovědí, jsem celkem získala 53 odpovědí (100 %). Z toho 23 studentů (43,40 %) uvedlo možnost jiné, 14 studentů (26,42 %) uvedlo brigádu v pohostinství, 10 studentů (18,87 %) uvedlo brigádu formou úklidu, 3 studenti (5,66 %) uvedli brigádu v rámci obchodu a 3 studenti (5,66 %) mají brigádu v roznáškové službě.

Na VŠ odpovědělo 46 studentů, ale z důvodu více možností odpovědí, jsem celkem získala 49 odpovědí (100 %). Z toho 20 studentů (40,82 %) uvedlo možnost jiné, 15 studentů (30,61 %) uvedlo brigádu v rámci obchodu, 8 studentů (16,33 %) uvedlo brigádu v pohostinství, 4 studenti (8,16 %) uvedli brigádu formou úklidu a 2 studenti (4,08 %) mají brigádu v roznáškové službě.

V možnostech „jiné“ bylo na SZŠ nejčastěji uvedeno manuální práce, a to 3x, a dále byly uvedeny možnosti zdravotnictví, zemědělství a potravinářství, průzkumová a anketní činnost a to každé 1x. Na VOŠZ bylo 10x uvedeno zdravotnictví, 5x manuální a pomocné práce, 3x zemědělství a potravinářství a také brigáda v kině/herně nebo jako pracovník ochrany, a dále 1x doučování a kancelářské a recepční práce. Na VŠ studenti 6x uvedli zdravotnictví a také manuální a pomocné práce, 3x kancelářskou recepční práci, a možnosti

zemědělství a potravinářství, doučování, hlídání dětí a prodej vlastních výrobků studenti označili 1x.

Otázka č. 22 S kým nejraději trávíte volný čas?



Graf 20 Trávení volného času

Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 60 studentů (60 %) uvedlo, že jsou nejraději ve společnosti, 18 studentů (18 %) je raději pouze s přítelem/přítelkyní, 15 studentů (15 %) jsou spíše samotáři a 7 studentů (7 %) uvedlo možnost jiné. V možnosti jiné 3 studenti uvedli, že nejčastěji tráví svůj volný čas s přítelem a přáteli, 2 studenti uvedli společnost pouze kamarádů a 2 studenti uvedli, že si volí podle nálady.

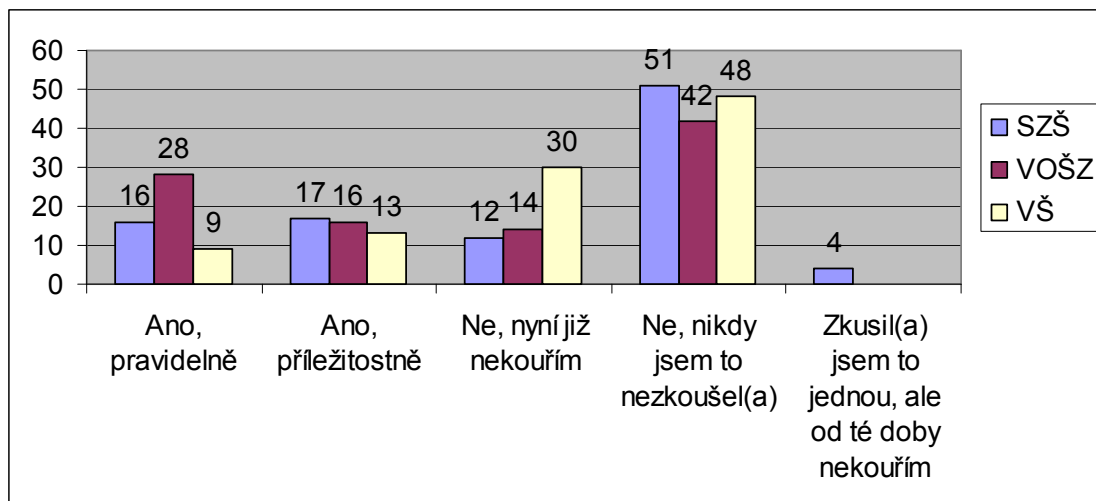
Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 56 studentů (56 %) uvedlo, že jsou nejraději ve společnosti, 34 studentů (34 %) je raději pouze s přítelem/přítelkyní, 8 studentů (8 %) jsou spíše samotáři, 2 studenti (2 %) uvedli možnost jiné. V možnosti jiné 1 student uvedl, že nejčastěji tráví svůj volný čas s přítelem a přáteli a 1 student uvedl společnost rodiny.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 52 studentů (52 %) uvedlo, že jsou nejraději ve společnosti, 39 studentů (39 %) je raději pouze s přítelem/přítelkyní, 6 studentů (6 %) jsou spíše samotáři, 3 studenti (3 %) uvedli možnost jiné. V možnosti jiné 2 studenti uvedli, že nejčastěji tráví svůj volný čas s přítelem a přáteli a 1 student uvedl společnost manžela.

Výsledky ukázaly, že studenti jsou raději ve společnosti než o samotě. Postupem času dochází k většímu trávení volného času pouze s přítelem, což se ukazuje v druhém sloupci grafu. Kde studenti VOŠZ a VŠ značně převyšují studenty SZŠ.

6.4 Rizikové faktory zdravého životního stylu

Otázka č. 23 Kouříte?



Graf 21 Kouření studentů

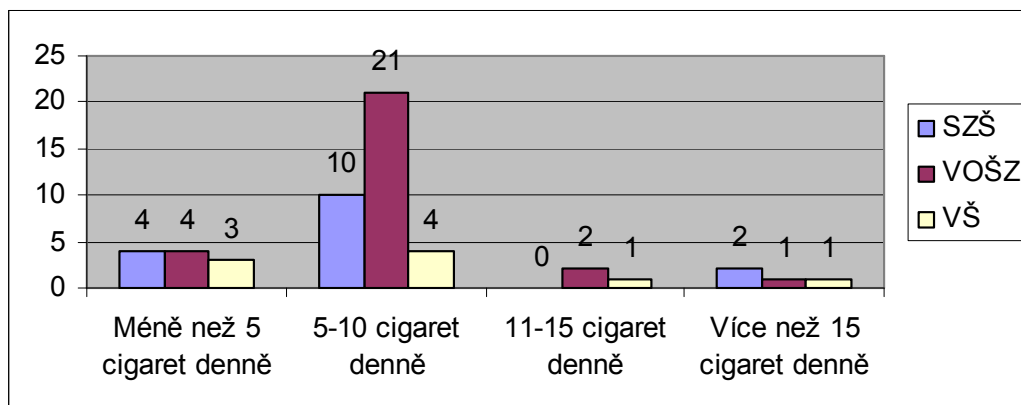
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 51 studentů (51 %) nikdy nezkoušelo kouřit, 17 studentů (17 %) kouří příležitostně, 16 studentů (16 %) uvedlo, že kouří pravidelně, 12 studentů (12 %) dříve kouřilo, ale nyní již jsou nekuřáky, a 4 studenti (4 %) nevybrali žádnou odpověď z nabídky, ale připsali, že jednou zkusili kouřit, ale od té doby nikdy nekouřili.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 42 studentů (42 %) nikdy nezkoušelo kouřit, 28 studentů (28 %) uvedlo, že kouří pravidelně, 16 studentů (16 %) kouří příležitostně, 14 studentů (14 %) dříve kouřilo, ale nyní již jsou nekuřáky.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 48 studentů (48 %) nikdy nezkoušelo kouřit, 30 studentů (30 %) dříve kouřilo, ale nyní již jsou nekuřáky, 13 studentů (13 %) kouří příležitostně, 9 studentů (9 %) uvedlo, že kouří pravidelně.

Téměř polovina všech studentů zdravotnických oborů nikdy nezkoušela kouřit, toto zjištění mne velice příjemně překvapilo. Zejména u studentů SZŠ, jsem očekávala vyšší počet kuřáků.

Otázka č. 24 Pokud jste uvedli, že pravidelně kouříte, uveďte kolik cigaret denně?



Graf 22 Počet cigaret u pravidelných kuřáků

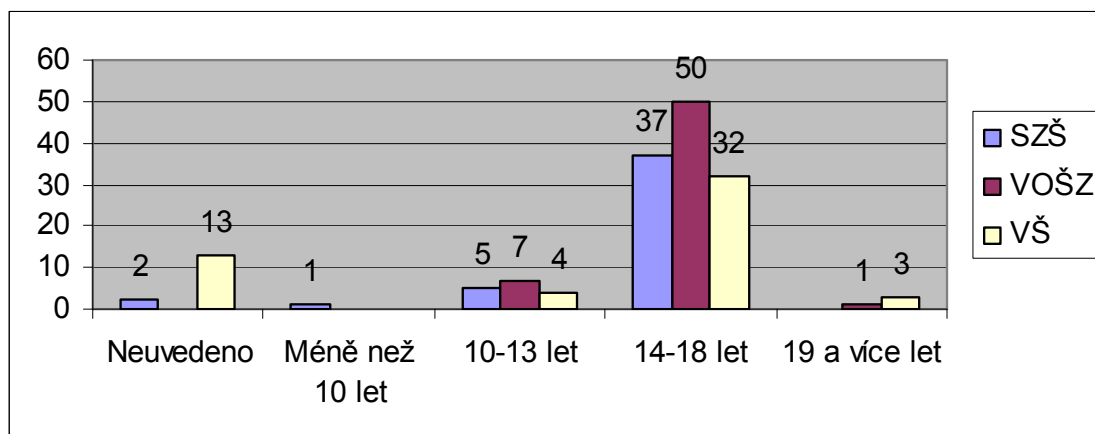
Na otázku na SZŠ odpovědělo 16 studentů (100 %). Z toho 10 studentů (62,5 %) kouří 5-10 cigaret denně, 4 studenti (25 %) kouří méně než 5 cigaret denně, 2 studenti (12,5 %) kouří více než 15 cigaret denně.

Na VOŠZ odpovědělo 28 studentů (100 %). Z toho 21 studentů (75 %) kouří 5-10 cigaret denně, 4 studenti (14,29 %) kouří méně než 5 cigaret denně, 2 studenti (7,14 %) kouří 11-15 cigaret denně, 1 student (3,57 %) kouří více než 15 cigaret denně.

Na VŠ odpovědělo 11 studentů (100 %). Z toho 4 studenti (44,44 %) kouří 5-10 cigaret denně, 3 studenti (33,33 %) kouří méně než 5 cigaret denně, 1 student (11,11 %) kouří 11-15 cigaret denně, 1 student (11,11 %) kouří více než 15 cigaret denně.

Většina studentů kouří 5-10 cigaret denně, a to ve všech typech škol, tento počet je dle mého názoru, ještě poměrně dobrý. Při kouření 15 a více cigaret denně vedou studenti SZŠ nad studenty VOŠZ a VŠ.

Otázka č. 25 V kolika letech jste začali kouřit?



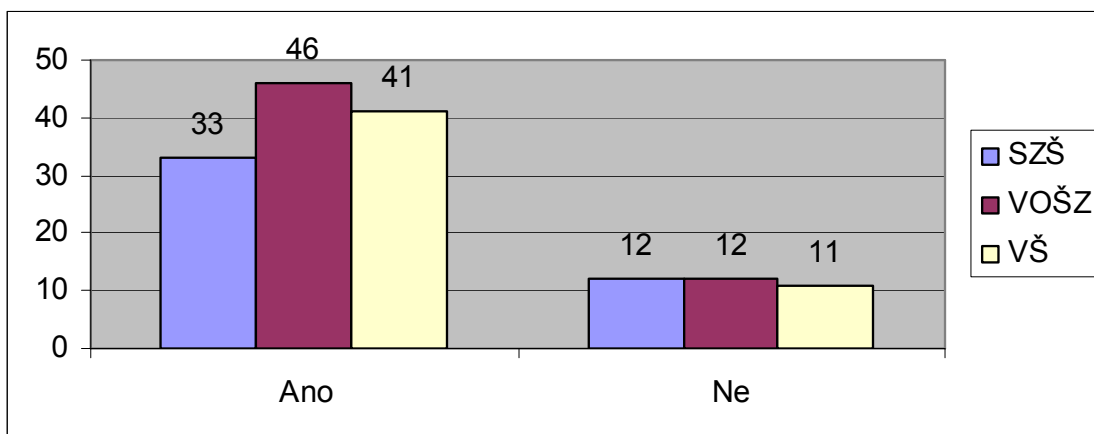
Graf 23 Začátek kouření

Na otázku na SZŠ odpovědělo 43 studentů (95,56 %) z celkového množství 45 studentů, kteří kouří nebo kouřili. Z toho 37 studentů (82,22 %) začalo kouřit v 14-18 letech, 5 studentů (11,11 %) začalo kouřit v období 10-13 let a 1 student (2,22 %) začal kouřit, když mu bylo méně než 10 let,.

Na VOŠZ odpovědělo 58 studentů (100 %). Z toho 50 studentů (86,21 %) začalo kouřit v 14-18 letech, 7 studentů (12,07 %) začalo kouřit v období 10-13 let, 1 student (1,7 %) začal kouřit v období 19 a více let.

Na VŠ odpovědělo 39 studentů (75 %) z celkového množství 52 studentů, kteří kouří nebo kouřili. Z toho 32 studentů (61,54 %) začalo kouřit v 14-18 letech, 4 studenti (7,69 %) začali kouřit v období 10-13 let, 3 studenti (5,77 %) začali kouřit v období 19 a více let.

Dle výsledků je nejrizikovější věk pro začátek s kouřením období mezi 14-18 rokem, kdy začalo s kouřením největší procento všech studentů. V období 19 a více let začali z celkového počtu kouřit pouze 4 studenti, a to na VOŠZ A VŠ. Všichni studenti SZŠ začali s kouřením v 18 letech nebo dříve, dokonce se zde objevila i jediná odpověď, že začátek s kouřením byl v méně než 10 letech.

Otázka č. 26 Snažili jste se někdy přestat kouřit?*Graf 24 Snaha přestat s kouřením*

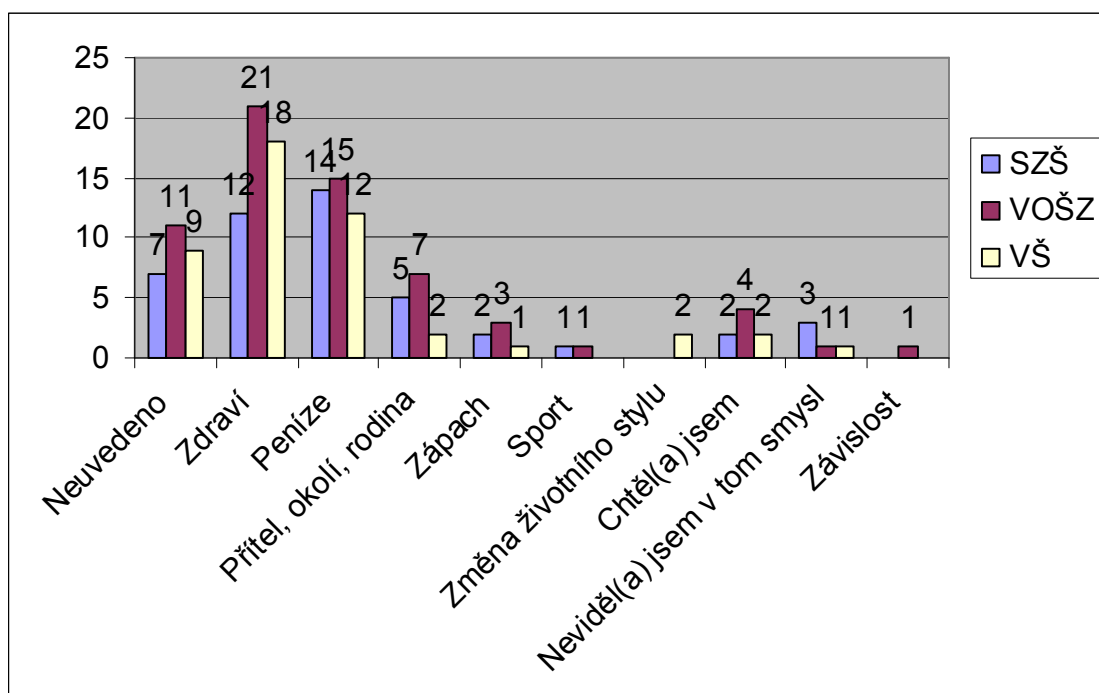
Na otázku na SZŠ odpovědělo 45 studentů (100 %). Z toho 33 studentů (73,33 %) se s kouřením snažilo přestat a 12 studentů (26,67 %) se nesnažilo přestat s kouřením.

Na VOŠZ odpovědělo 58 studentů (100 %). Z toho 46 studentů (79,31 %) se s kouřením snažilo přestat a 12 studentů (20,70 %) se nesnažilo přestat s kouřením.

Na VŠ odpovědělo 52 studentů (100 %). Z toho 41 studentů (78,85 %) se s kouřením snažilo přestat a 11 studentů (21,15 %) se nesnažilo přestat s kouřením.

V této otázce jsem očekávala většinovou odpověď, že se studenti s kouřením snažili přestat. Tato teorie se také potvrdila a jsem za to ráda, že se alespoň většina o konec s kouřením alespoň pokusila, ať již úspěšně nebo neúspěšně.

Otázka č. 27 Pokud jste se někdy pokusili přestat s kouřením, doplňte z jakého důvodu



Graf 25 Důvody pro ukončení s kouřením

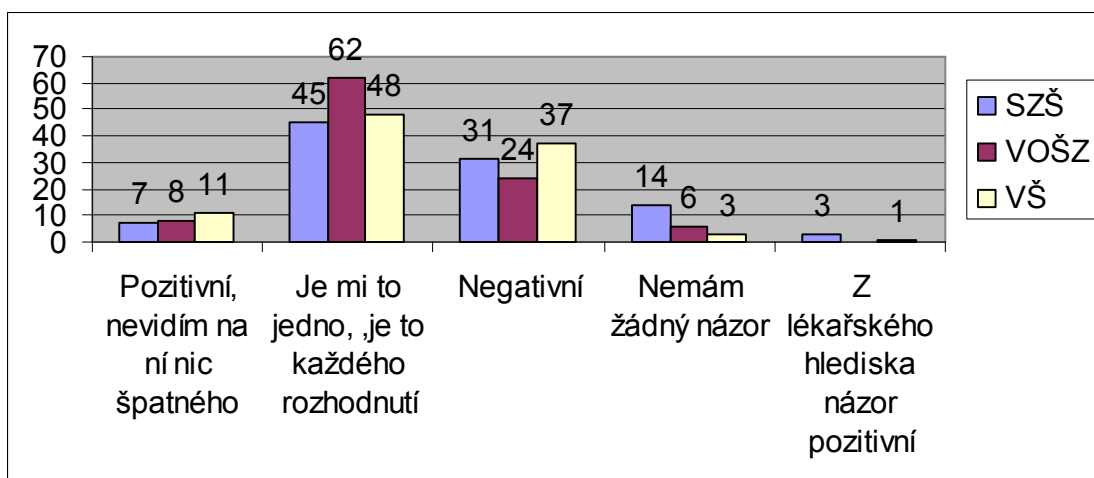
Na otázku na SZŠ odpovědělo 26 studentů (78,79 %) z celkového počtu 33 studentů. Protože studenti mohli odpovědět na tuto otázku více odpověďmi, získala jsem celkem 39 odpovědí (100 %). Z toho 14 studentů (30,43 %) se snažilo přestat z důvodu financí, 12 studentů (26,09 %) se snažilo přestat s kouřením z důvodu zdraví, u 5 studentů (10,87 %) měla vliv na ukončení kouření rodina, přítel nebo okolí, 3 studenti (6,52 %) neviděli v kouření smysl, 2 studenti (4,35 %) se snažili přestat z důvodu zápachu, 2 studenti (4,35 %) skončit chtěli sami, 1 student (2,17 %) se snažil skončit s kouřením z důvodu sportu.

Na VOŠZ odpovědělo 35 studentů (76,09 %) z celkového počtu 46 studentů. Protože studenti mohli odpovědět na tuto otázku více odpověďmi, získala jsem celkem 53 odpovědí. Z toho 21 studentů (32,81 %) se snažilo přestat s kouřením z důvodu zdraví, 15 studentů (23,44 %) se snažilo přestat z důvodu financí, u 7 studentů (10,94 %) měla vliv na ukončení kouření rodina, přítel nebo okolí, 4 studenti (6,25 %) skončit chtěli sami, 3 studenti (4,69 %) se snažili přestat z důvodu zápachu, 1 student (1,56 %) se snažil skončit s kouřením z důvodu sportu, 1 student (1,56 %) neviděli v kouření smysl, 1 student (1,56 %) skončil s kouřením z důvodu možné závislosti.

Na VŠ odpovědělo 32 studentů (78,05 %) z celkového počtu 41 studentů. Protože studenti mohli odpovědět na tuto otázku více odpověďmi, získala jsem celkem 38 odpovědí. Z toho 18 studentů (38,30 %) se snažilo přestat s kouřením z důvodu zdraví, 12 studentů (35,53 %) se snažilo přestat z důvodu financí, u 2 studentů (4,26 %) měla vliv na ukončení kouření rodina, přítel nebo okolí, 2 studenti (4,26 %) chtěli přestat z důvodu změny životního stylu, 2 studenti (4,26 %) skončit chtěli sami, 1 student (2,13 %) neviděli v kouření smysl, 1 student (2,13 %) se snažil přestat z důvodu zápachu.

Ze všech odpovědí vyplývá, že nejčastějším důvodem pro skončení s kouřením je zdraví a finance, kde finance převládají u studentů SZŠ a zdraví naopak u studentů VOŠZ a VŠ. Podle toho jde i rozlišit jakých hodnot si jednotliví studenti váží nejvíce.

Otázka č. 28 Jaký máte názor na marihuanu?



Graf 26 Názor na marihuanu

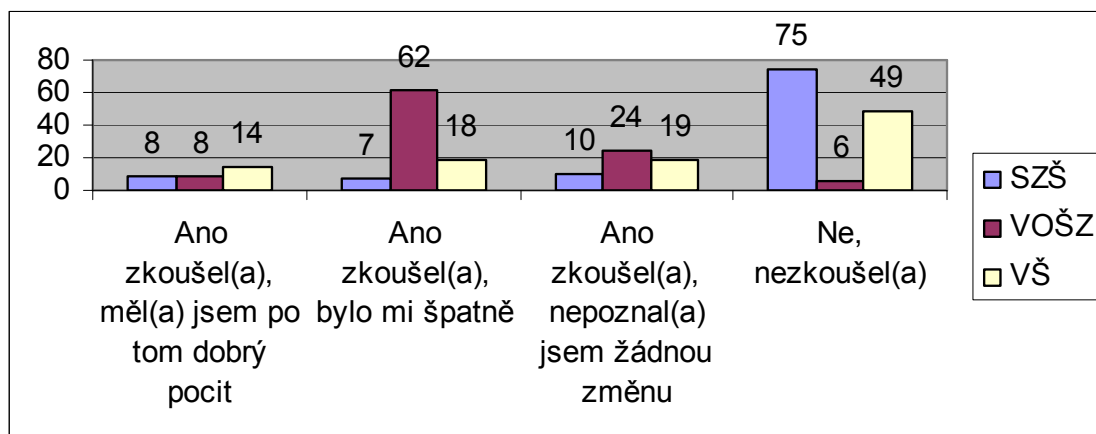
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 45 studentů (45 %) si myslí, že je to každého názor a je jim to tedy jedno, 31 studentů (31 %) má názor negativní, 14 studentů (14 %) nemá žádný názor, 7 studentů (7 %) na marihuaně nevidí nic špatného, mají tedy pozitivní názor, a 3 studenti (3 %) neodpověděli z nabídky dotazníku, ale dopsali, že z lékařského hlediska mají na marihuanu názor pozitivní.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 62 studentů (62 %) si myslí, že je to každého názor a je jim to tedy jedno, 24 studentů (24 %) má názor negativní, 8 studentů (8 %) na marihuaně nevidí nic špatného, mají tedy pozitivní názor, 6 studentů (6 %) nemá žádný názor.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 48 studentů (48 %) si myslí, že je to každého názor a je jim to tedy jedno, 37 studentů (37 %) má názor negativní, 11 studentů (11 %) na marihuaně nevidí nic špatného, mají tedy pozitivní názor, 3 studenti (3 %) nemají žádný názor a 1 student (1 %) neodpověděl z nabídky dotazníku, ale dopsal, že z lékařského hlediska má na marihuanu názor pozitivní.

Dle výzkumu byly nejčastější odpovědi všech studentů, všech skupin, uvedeny, že je to každého vlastní rozhodnutí, anebo že mají názor negativní. S tímto výsledkem jsem počítala. Překvapilo mě, že někteří studenti uvažovali i jinak, a proto do dotazníku připsali možnost s lékařskou marihuanou, na kterou já jsem při vytváření dotazníku nepomyslela.

Otázka č. 29 Zkoušel(a) jste někdy marihuanu? Jak na Vás působila?



Graf 27 Zkušenosti s marihuanou

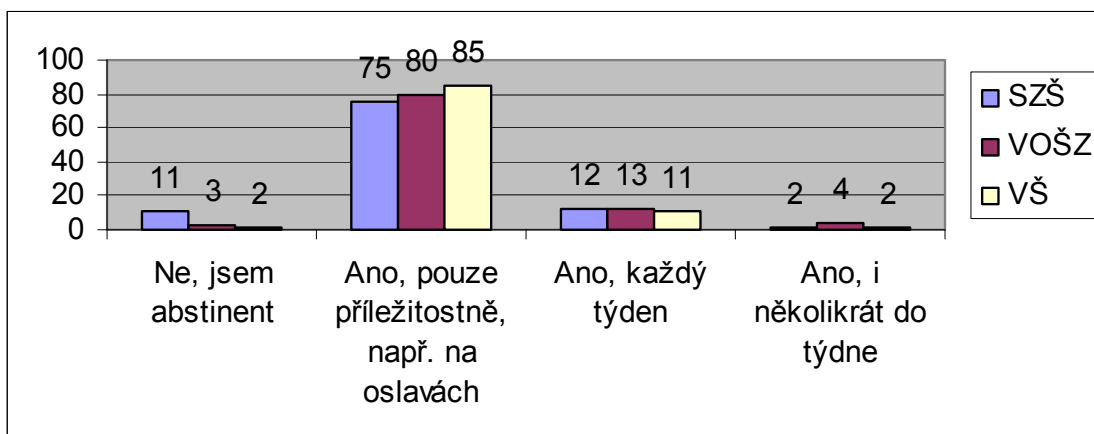
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 75 studentů (75 %) marihuanu nikdy nezkoušeli, nemají s ní tedy žádnou zkušenost, 10 studentů (10 %) má také s marihuanou zkušenosti, ale neměla na ně žádný účinek, 8 studentů (8 %) má s užitím marihuany zkušenost a působila na ně dobře, 7 studentů (7 %) má s marihuanou zkušenosti, ale bylo jim po ní špatně.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 62 studentů (62 %) má s marihuanou zkušenosti, ale bylo jim po ní špatně, 24 studentů (24 %) má také s marihuanou zkušenosti, ale neměla na ně žádný účinek, 8 studentů (8 %) má s užitím marihuany zkušenost a působila na ně dobře, 6 studentů (6 %) marihuanu nikdy nezkoušeli, nemají s ní tedy žádnou zkušenost.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 49 studentů (49 %) marihuanu nikdy nezkoušeli, nemají s ní tedy žádnou zkušenost, 19 studentů (19 %) má s marihuanou zkušenosti, ale neměla na ně žádný účinek, 14 studentů (14 %) má s užitím marihuany zkušenost a působila na ně dobře, 10 studentů (10 %) má s marihuanou zkušenosti, ale bylo jim po ní špatně.

V této otázce mě především překvapily výsledky u studentů VOŠZ, nečekala jsem, že u nich bude zkušenost s marihuanou tolik převyšovat nezkušenost.

Otázka č. 30 Požíváte alkohol?



Graf 28 Požívání alkoholu

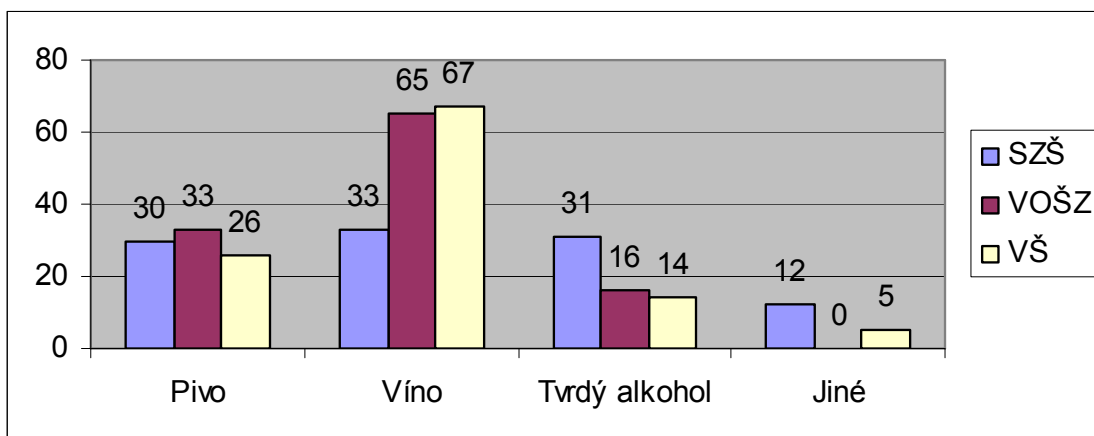
Na otázku na SZŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 75 studentů (75 %) požívá alkohol příležitostně, 12 studentů (12 %) požívá alkohol každý týden, 11 studentů (11 %) jsou abstinenti, 2 studenti (2 %) požívají alkohol i několikrát do týdne.

Na VOŠZ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 80 studentů (80 %) požívá alkohol příležitostně, 13 studentů (13 %) požívá alkohol každý týden, 4 studenti (4 %) požívají alkohol i několikrát do týdne, 3 studenti (3 %) jsou abstinenti.

Na VŠ odpovědělo 100 studentů (100 %). Z toho 85 studentů (85 %) požívá alkohol příležitostně, 11 studentů (11 %) požívá alkohol každý týden, 2 studenti (2 %) požívají alkohol i několikrát do týdne a 2 studenti (2 %) jsou abstinenti.

Dle očekávaných výsledků v této otázce převládala odpověď, užívám alkohol příležitostně, a to u všech studentů, všech oborů.

Otázka č. 31 Jakému druhu alkoholu dáváte přednost? (možno označit více odpovědí)

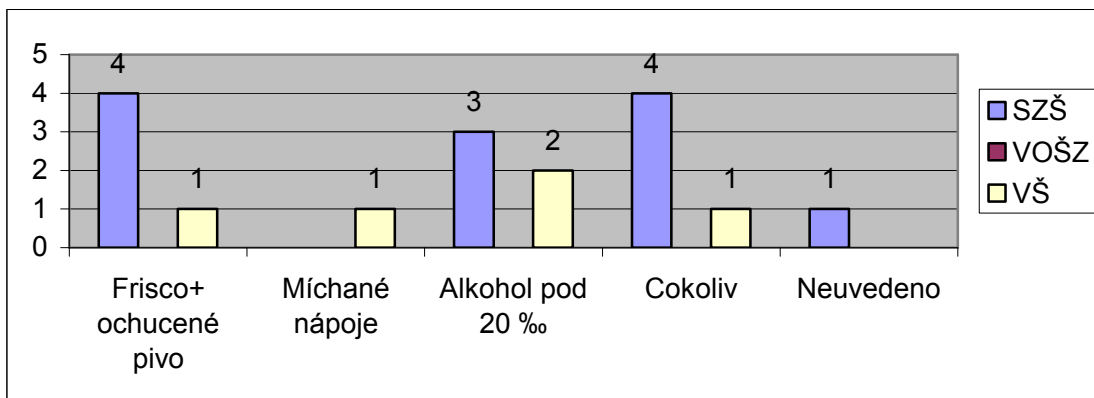


Graf 29 Druh alkoholu

Na otázku na SZŠ odpovědělo 89 studentů z celkového počtu 100 studentů, protože 11 studentů jsou abstinenti. Protože studenti mohli vybrat více možností, získala jsem celkem 106 odpovědí (100 %). Z toho 33 studentů (31,13 %) dává přednost vínu, 31 studentů (29,25 %) upřednostňuje tvrdý alkohol, 30 studentů (28,30 %) dává přednost pivu a 12 studentů (11,32 %) uvedlo možnost jiné.

Na VOŠZ odpovědělo 97 studentů z celkového počtu 100 studentů, protože 3 studenti jsou abstinenti. Protože studenti mohli vybrat více možností, získala jsem celkem 114 odpovědí (100 %). Z toho 65 studentů (57,02 %) dává přednost vínu, 33 studentů (28,95 %) dává přednost pivu a 16 studentů (14,04 %) upřednostňuje tvrdý alkohol.

Na VŠ odpovědělo 98 studentů, z celkového počtu 100 studentů, protože 2 studenti jsou abstinenti. Protože studenti mohli vybrat více možností, získala jsem celkem 112 odpovědí (100 %). Z toho 67 studentů (59,82 %) dává přednost vínu, 26 studentů (23,21 %) dává přednost pivu, 14 studentů (12,50 %) upřednostňuje tvrdý alkohol, 5 studentů (4,46 %) uvedlo možnost jiné.



Graf 30 Druhy alkoholu v možnosti jiné

Na SZŠ v možnosti jiné odpovědělo 11 studentů (91,67 %) z celkového počtu 12 studentů. Z toho 4 studenti (33,33 %) uvedli, že dávají přednost friscu nebo ochucenému pivu, 4 studenti (33,33 %) uvedli, že je jim to jedno-pijí cokoliv, 3 studenti (25 %) uvedli alkohol pod 20 ‰.

Na VŠ v možnosti jiné odpovědělo 5 studentů (100 %). Z toho 2 studenti (40 %), 1 student (20 %) uvedl, že dává přednost friscu nebo ochucenému pivu, 1 student (20 %) uvedl, že má nejráději míchané nápoje, uvedli alkohol pod 20 ‰, 1 student (20 %) uvedl, že pije cokoliv.

SHRNUTÍ

Průzkumu se zúčastnilo 300 studentů z 3 typů škol. Z těchto výsledků jsem zjistila, že zdravotnické obory studují převážně ženy a že počet studentů pocházejících z vesnic nebo města je téměř stejný, minimálně převažují studenti z vesnice. Studenti všech 3 typů škol stále nejčastěji bydlí společně s rodiči, do školy většinou musejí dojíždět, a to nejčastěji autobusem nebo vlakem.

Co se týká stravování a pitného režimu, většina studentů všech 3 typů škol přijímá potravu pravidelně, ovoce a zeleniny mají dostatek, ale příjem tekutin je nižší než by měl být doporučený denní příjem, a to je 2,5 -3 litry/den. Studenti SZŠ nejčastěji jedí 5-6x denně, zatímco studenti VOŠZ a VŠ jedí nejčastěji 3-4x denně. Studenti SZŠ mají nejčastěji 2-3 teplá jídla za den, zatímco studenti VOŠZ a VŠ mají nejčastěji 0-1 teplých jídel za den. V konzumaci celozrnného pečiva jsou studenti všech 3 typů škol na stejném pořadí, a to, že si ho občas dopřejí, stejně jako většina všech těchto studentů si občas něco přečte ohledně zdravé výživy. Příjem tekutin do 2 litrů/den značně převyšuje počet studentů, kteří za den vypijí více než 2 litry/den. Na otázku, zda by chtěli studenti zhubnout nějaké kilo, většina studentů na VOŠZ a VŠ odpověděla, že by chtěli zhubnout, nebo drží dietu. Pouze u studentů SZŠ je počet studentů, kteří jsou spokojeni a nespokojeni se svojí váhou zcela vyrovnaný.

Spánkem během pracovního týdne tráví studenti nejčastěji 5-7 hodin a o víkendu 8-10 hodin. Ve volném čase je většina studentů všech 3 typů škol nejraději ve společnosti, ať již kamarádů nebo přítele/přítelkyně. Volnočasové aktivity tedy vyplývají z tohoto zjištění. U studentů SZŠ jsou po společnosti kamarádů, nejčastější aktivitou poslouchání hudby a tanec, následovány hraním her na PC a sledováním TV. U studentů VOŠZ je na prvním místě TV, a až po ní kamarádi, hraní her na PC a poslouchání hudby. Tito studenti mají tedy podobný zájem aktivit ve svém volném čase. Stejně tak studenti SZŠ a VOŠZ odsouvají do pozadí aktivity jako je brigáda, čtení knih nebo výlety. Zatímco studenti VŠ mají první 3 hodnoty podobné jako SZŠ a VOŠZ, a to tedy sledování TV, kamarádi a poslouchání hudby, na čtvrtém místě jsou u nich manuální práce a práce v domácnosti. Četba knih se u studentů VŠ také posunula značně nahoru, a naopak hraní her na PC je zde až na posledním místě. Přípravě do školy studenti moc času nevěnují, nejvíce času se přípravě věnují studenti SZŠ, kteří takto tráví 1-2 hodiny denně, zatímco studenti VOŠZ a VŠ méně než 1 hodinu. Většina studentů také nemá žádnou brigádu, ale aktivně ji hledají. Studenti na SZŠ,

kteří brigádu mají, jí nejčastěji tráví 1-4, 5-9 nebo více než 40 hodin týdně, a jedná se nejčastěji o brigádu formou úklidu. Studenti na VOŠZ tráví brigádou nejčastěji 10-14 hodin týdně, a nejčastěji mají brigádu v pohostinství. Studenti VŠ tráví brigádou nejčastěji 5-9 hodin týdně a zde je nejčastěji brigáda v obchodě.

V oblasti kouření většina všech studentů ze 3 typů škol nikdy nekouřila. Počet studentů, kteří kouří, je nejvyšší na VOŠZ, poté na SZŠ a nejnižší počet je studentů na VŠ. Většina všech studentů, kteří kouří nebo kouřili, začali s kouřením ve věku 14-18 let a nejčastěji vykouří 5-10 cigaret za den. Studenti se také ve velké většině snažili s kouřením přestat. Na SZŠ byly nejčastějším důvodem pro skončení s kouřením finance. U studentů na VOŠZ a VŠ, to byl důvod zdravotní. Studenti SZŠ, VOŠZ i VŠ mají podobný názor na marihuanu, a to ve většině jim je to jedno a na druhém místě, je jejich názor negativní. Většina studentů VOŠZ a VŠ má nějaké zkušenosti s marihuanou, zatímco studenti na SZŠ většinou žádnou zkušenost nemají. Největší počet studentů, kteří marihuanu zkoušeli, byl na VOŠZ. Většina studentů, kteří na SZŠ marihuanu zkoušeli, nepoznali žádnou změnu, stejně tak jako studenti na VŠ, zatímco studentům VOŠZ bylo po zkušenosti špatně. Pokud mluvíme o otázce alkoholu, většina studentů pije pouze příležitostně. Rozdíly nastávají až při druhu alkoholu, kde studenti VOŠZ a VŠ dávají přednost vínu, ale u studentů SZŠ je přednost piva, vína a tvrdého alkoholu téměř stejná.

Na závěr mohu říci, že mezi studenty středních zdravotnických škol, vyšších odborných škol zdravotnických a vysoké školy, nejsou nějaké rapidní rozdíly, co se životního stylu týká. Studenti zdravotnických oborů se stravují poměrně pravidelně, pouze příjem tekutin by mohli zvýšit. Mají dostatek spánku, ale nejsou příliš aktivní, dávají totiž přednost pasivním činnostem a trávení volného času u TV nebo PC. Studenti také nejsou silnými kuřáky, i když jejich počet je poměrně vysoký a alkohol nekonzumují ve velkém množství, ale nejčastěji pouze příležitostně. Jejich životní styl tedy není nijak výrazně odlišný.

ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce jsem popsala co je životní styl a jaké složky pod něj spadají, konkrétně jsem psala o výživě, volném čase a rizikových faktorech životního stylu. Další částí bylo popsat skupinu adolescentů a mladých dospělých, protože jich se týká celá má bakalářská práce. V praktické části práce jsem vyhodnotila jednotlivé otázky z dotazníku, který byl rozdáván studentům a provedla jednotlivé i celkové zhodnocení.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit životní styl u studentů zdravotnických oborů. Jednalo se o studenty Střední zdravotnické školy a vyšší odborné školy zdravotnické Žďár nad Sázavou, Střední zdravotnické školy a vyšší odborné školy zdravotnické Havlíčkův Brod a Vysoké školy polytechnické Jihlava.

Očekávala jsem, že mezi těmito studenty budou výraznější rozdíly v rámci životního stylu. Zejména mezi studenty SZŠ a VOŠZ/VŠ, protože studenti VOŠZ a VŠ jsou stejná věková kategorie, předpokládala jsem zde jisté podobnosti. Ve skutečnosti jsem však zjistila, že všichni tito studenti mají své životní styly podobné.

Větší rozdíl byl pouze v otázce počtu teplých jídel za den, kdy studenti SZŠ jich mají více než studenti VOŠZ a VŠ. Další rozdíl jsem mohla zpozorovat ve volnočasových aktivitách studentů, kde se naopak lišili studenti SZŠ a VOŠZ se studenty VŠ, kteří více času tráví čtením knih, brigádou, manuálními pracemi a prací v domácnosti, zatímco trávení času na internetu a hraním PC her je u nich minimální. Důvody pro skončení s kouřením byly také rozdílné, většina studentů SZŠ se snažila přestat z důvodu peněz, zatímco studenti VOŠZ a VŠ chtěli přestat z důvodu zdraví.

Co mne ale překvapilo, byla příprava studentů do školy, kde se mnohem více připravují studenti SZŠ než VOŠZ a VŠ. Možná je to způsobeno tím, že na středních školách se ještě průběžně zkouší a píší písemky, zatímco na VOŠZ a VŠ se všechno koná až v zápočtovém a zkouškovém období. Dále také že většina studentů VOŠZ a VŠ má zkušenosti s marihuanou narozdíl od studentů SZŠ. V této kategorii značně vedou studenti VOŠZ. A poslední rozdílný výsledek jsem zaznamenala v oblasti druhu alkoholu, který studenti užívají. Zatímco studenti VOŠZ a VŠ dávají přednost vínu u studentů SZŠ je užívání piva, vína a tvrdého alkoholu téměř totožné.

Jako výstup své bakalářské práce jsem připravila brožuru pro studenty zdravotnických oborů, která obsahuje jednotlivé oblasti životního stylu a krátké shrnutí tohoto problému.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BRÁZDOVÁ, Zuzana. 1995. *Výživa člověka*. Vyškov: Vysoká vojenská škola pozemního vojska, 146 s.
- [2] ČAČKA, Otto. 2000. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 377 s. ISBN 80-7239-060-0.
- [3] ČAČKA, Otto. 2002. *Nástin psychologie II: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 103 s. ISBN 80-7315-016-6.
- [4] ČEVELA R., L. Čeledová a H. Dolanský. 2009. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 108 s. ISBN 978-800-247-2860-5.
- [5] ČESKO, Zákon č. 111/1998 Sb., *O vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách)*. In: Sbíрка zákonů. 22. 4. 1998. ISSN 1211-1244.
- [6] ČESKO, Zákon č. 561/2004 Sb., *O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. In: Sbíрка zákonů. 24. 9. 2004.
- [7] DUFFKOVÁ J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [8] HAMANOVÁ, Jana. Fáze dospívání. In: MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [9] HRUBÁ, Drahoslava. 1993. *Životní podmínky a zdravotní stav populace*. Praha: Knižní podnikatelský klub, 135 s. ISBN 80-85267-43-8.
- [10] HŘÍCHOVÁ M., J. MIŇHOVÁ a L. NOVOTNÁ. 2000. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 82 s. ISBN 80-7082-626-6.
- [11] JANIŠ, Kamil. 2009. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [12] KŘIVOHLAVÝ, Jaro a Jaroslava PEČENKOVÁ. 2004. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Praha: Grada, 78 s. ISBN 80-247-0784-5.

- [13] KUBÁTOVÁ, Dagmar. Pohybová aktivita. In: MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [14] KUBÁTOVÁ, Dagmar. Drogy. In: MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [15] KUNOVÁ, Václava. 2004. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada, 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- [16] LANGMEIER, Josef, KREJČÍKOVÁ Dana, 2007. Období mladé dospělosti. In: KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ. 2010. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada, 184 s. ISBN 978-80-247-3270-1.
- [17] MACEK, Petr, 1999. Adolescence. In: KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ. 2010. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada, 184 s. ISBN 978-80-247-3270-1.
- [18] MACHOVÁ, Jitka, 2009. Výživa. In: MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [19] MACHOVÁ, Jitka, 2009. Kouření. Vztah k alkoholu. In: Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [20] MARTINÍK, Karel. 2005. *Výživa: kapitoly o metabolismu: obecná část*. Hradec Králové: Gaudeamus, 238 s. ISBN 80-7041-354-9.
- [21] MINIBERGEROVÁ, Lenka a Kateřina JIČÍNSKÁ. 2010. *Vybrané kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 78 s. ISBN 978-80-7013-513-6.
- [22] MRÁZOVÁ, Eva. Relaxace. In: MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [23] NEŠPOR K., L. CSÉMY a H. PERNICOVÁ. 1999. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál, 112 s. ISBN 80-7178-299-8.
- [24] PEKAŘOVÁ, Ludmila. 2006. *Jak žít a nezbláznit se: [psychologie dítěte od předškolního věku do dospělosti]*. Olomouc: Poznání, 200 s. ISBN 80-86606-49-X.

- [25] PÍŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 143 s. ISBN 978-80-247-2488-1.
- [26] POPOV, Petr. 2007. *Drogy mýty a realita*. Medea Kultur, 27 s.
- [27] SELUCKÝ, Radoslav. 1966. *Člověk a jeho volný čas: pokus o ekonomickou formulaci problému*. Praha: Československý spisovatel, 203 s.
- [28] SKORUNKOVÁ, Radka. 2007. *Úvod do vývojové psychologie*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 69 s. ISBN 978-80-7041-956-4.
- [29] VAĎUROVÁ, Helena a Pavel Mühlpachr. 2005. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita, 143 s. ISBN 80-210-3754-7
- [30] VÁGNEROVÁ, Marie. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
- [31] ZANDL, Dita. 2006. *Life management: jak získat více času, energie a pořádku v životě*. Praha: Grada, 161 s. ISBN 80-247-1488-4.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Např.	Například
Apod.	A podobně
Tzv.	Takzvaně
Atd.	A tak dále
SZŠ	Střední zdravotnická škola
VOŠZ	Vyšší odborná škola zdravotnická
VŠ	Vysoká škola
TV	Televize
PC	Počítač
Mgr.	Magistr/magistra
BMI	Body mass index
DM	Diabetes mellitus
MHD	Městská hromadná doprava

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Graf 1 Pohlaví studentů</i>	42
<i>Graf 2 Věk studentů</i>	42
<i>Graf 3 Bydliště studentů</i>	43
<i>Graf 4 Bydlení</i>	44
<i>Graf 5 Cestování do školy</i>	45
<i>Graf 6 Počet jídel během dne</i>	46
<i>Graf 7 Snídání studentů</i>	47
<i>Graf 8 Počet teplých jídel během dne</i>	48
<i>Graf 9 Zařazení ovoce a zeleniny do jídelníčku studentů</i>	49
<i>Graf 10 Příjem celozrnného pečiva u studentů</i>	50
<i>Graf 11 Příjem tekutinu studentů za den</i>	51
<i>Graf 12 Spokojenost s váhou a postavou</i>	52
<i>Graf 13 Zájem o zdravou výživu</i>	53
<i>Graf 14 Spánek během pracovního týdne</i>	54
<i>Graf 15 Spánek o víkendu</i>	55
<i>Graf 16 Čas věnovaný přípravě do školy</i>	59
<i>Graf 17 Brigáda</i>	60
<i>Graf 18 Čas věnovaný brigádě</i>	61
<i>Graf 19 Typ brigády</i>	62
<i>Graf 20 Trávení volného času</i>	63
<i>Graf 21 Kouření studentů</i>	64
<i>Graf 22 Počet cigaret u pravidelných kuřáků</i>	65
<i>Graf 23 Začátek kouření</i>	66
<i>Graf 24 Snaha přestat s kouřením</i>	67
<i>Graf 25 Důvody pro zkončení s kouřením</i>	68
<i>Graf 26 Názor na marihuanu</i>	70
<i>Graf 27 Zkušenosti s marihuanou</i>	71
<i>Graf 28 Požívání alkoholu</i>	72
<i>Graf 29 Druh alkoholu</i>	73
<i>Graf 30 Druhy alkoholu v možnosti jiné</i>	74

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1 Volnočasové aktivity (Duffková, Urban a Dubský, 2008, s. 157-161).....</i>	20
<i>Tabulka 2 Volnočasové aktivity studentů SZŠ</i>	56
<i>Tabulka 3 Volnočasové aktivity studentů VOŠZ</i>	57
<i>Tabulka 4 Volnočasové aktivity studentů VŠ</i>	58

SEZNAM PŘÍLOH

P1 Dotazník

P2 Brožura

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážený studente/studentko, jmenuji se Jiřina Brablecová, studuji na Fakultě humanitních studií UTB ve Zlíně, studijním program Ošetrovatelství, studijní obor Všeobecná sestra.

V rámci ukončení studia zpracovávám bakalářskou práci se zaměřením na Životní styl studentů zdravotnických oborů.

Součástí průzkumné části mé práce je mimo jiné dotazník a já Vás chci touto cestou poprosit o jeho vyplnění. Dotazník je zcela anonymní a uvedené odpovědi budou použity pouze pro účely bakalářské práce.

Doba k vyplnění dotazníku je asi 15 minut. Předem Vám děkuji za ochotu a spolupráci, bez Vaší pomoci bych nemohla svou práci realizovat.

Jiřina Brablecová

Pokyny k vyplnění dotazníku:

- 1) Není-li uvedeno jinak, zakroužkujte jen jednu správnou odpověď, a to tu, se kterou se nejvíce ztotožňujete.
- 2) Je-li uvedeno číslování, očísľujte odpovědi postupně podle Vašeho uvážení.
1- nejvíce (nejlepší).....10- nejméně (nejhorší)
- 3) U otázek s volnou odpovědí prosím doplňte dle svého uvážení.

Osobní údaje :

1. Pohlaví

- a) muž
- b) žena

2. Uveďte věk:

3. Uveďte, kde bydlíte:

- a) vesnice
- b) město
- c) jiné

4. Jakou školu studujete?

- a) Střední zdravotnická škola
- b) Vyšší odborná škola zdravotnická
- c) Vysoká škola

5. Uveďte jak bydlíte? (možno označit více odpovědi)

- a) s rodiči
- b) sám(a)
- c) společně s přítelem/přítečkyní
- d) na koleji/internátu
- e) jiné.....

6. Jak nejčastěji cestujete do školy? (možno označit více odpovědi)

- a) pěšky
- b) autobusem/ vlakem
- c) MHD
- d) autem
- e) jiné.....

7. Kolikrát denně jíte?

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

8. Snídáte?

- a) ano
- b) ne, ale snídal(a) bych
- c) ne

9. Kolik teplých jídel máte za den?

- a) 0-1
- b) 2-3
- c) více než 3

10. Jak často jíte ovoce a zeleninu?

- a) 0-1x týdně
- b) 2-3x týdně
- c) 4-6x týdně
- d) každý den

11. Konzumujete celozrnné pečivo?

- a) ano, upřednostňuji ho
- b) občas si ho dám
- c) ne

12. Kolik tekutin vypijete za den?

- a) do 1 l
- b) do 2 l
- c) do 3 l
- d) více než 3 l

13. Chtěl(a) byste zhubnout?

- a) ano
- b) ano, držím dietu
- c) ne
- d) ne, jsem spokojený(a) se svojí postavou

14. Zajímáte se o zdravou výživu?

- a) ano, zjišťuji si informace o zdravé výživě
- b) občas si něco přečtu v časopise, na internetu apod.
- c) ne, je mi to jedno
- d) jiné

15. Kolik hodin obvykle spíte během pracovního týdne?

- a) méně než 4 hodiny
- b) 5-7 hodin
- c) 8-10 hodin
- d) více než 10 hodin

16. Kolik hodin obvykle spíte o víkendu?

- a) méně než 4 hodiny
- b) 5-7 hodin
- c) 8-10 hodin
- d) více než 10 hodin

17. Postupně číselně označte, jaké aktivity jsou časté ve vašem volném čase a co méně. (1- nejčastěji vykonávám 10- nejméně, každé číslo možné uvést pouze jednou)

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| a) sledování Tv. filmů | f) brigáda |
| b) hraní her na PC | g) diskotéky, zábavy |
| c) poslouchání hudby, tanec | h) společnost kamarádů |
| d) čtení knih | i) výlety |
| e) sport | j) manuální práce |

18. Kolik času denně věnujete přípravě do školy?

- a) méně než 1 hodinu
- b) 1-2 hodiny
- c) 3-5 hodin
- d) více než 5 hodin

19. Máte brigádu? Pokud ne, chtěli byste ji?

- a) ano mám
- b) ne nemám a chtěl(a) bych
- c) ne nemám, ani žádnou nehledám
- d) jiné.....

20. Pokud máte brigádu, kolik času jí věnujete?
doplňte kolik hodin týdně

21. Jaký typ brigády máte? (možno označit více odpovědí)

- a) obchod
- b) pohostinství
- c) úklid
- d) roznašková služba
- e) jiné

22. S kým nejraději trávíte volný čas?

- a) jsem rád(a) ve společnosti
- b) jsem raději pouze s přítelem/ přítelkyní
- c) jsem spíše samotář
- d) jiné.....

23. Kouříte?

- a) ano, pravidelně
- b) ano, příležitostně
- c) ne, nyní již nekouřím
- d) ne, nikdy jsem to nezkoušel(a)

24. Pokud jste uvedli, že pravidelně kouříte, uveďte kolik cigaret denně?

- a) méně než 5 cigaret denně
- b) 5-10 cigaret denně
- c) 11-15 cigaret denně
- d) více než 15 cigaret denně

25. V kolika letech jste začali kouřit? (doplňte)

.....

26. Snažili jste se někdy přestat kouřit?

- a) ano
- b) ne

27. Pokud jste se někdy pokusili přestat s kouřením, doplňte z jakého důvodu.

.....

28. Jaký máte názor na marihuanu?

- a) pozitivní, nevidím na ni nic špatného
- b) je mi to jedno, je to každého rozhodnutí
- c) negativní
- d) nemám žádný názor

29. Zkoušel(a) jste někdy marihuanu? Jak na Vás působila?

- a) ano zkoušel(a), měl(a) jsem po tom dobrý pocit
- b) ano zkoušel(a), bylo mi špatně
- c) ano zkoušel(a), nepoznal(a) jsem žádnou změnu
- d) ne, nezkoušel(a)

30. Požíváte alkohol?

- a) ne, jsem abstinent
- a) ano, pouze příležitostně, např. na oslavách
- b) ano, každý týden
- c) ano, i několikrát do týdne

31. Jakému druhu alkoholu dáváte přednost? (možno označit více odpovědí)

- a) pivo
- b) víno
- c) tvrdý alkohol
- d) jiné.....

PŘÍLOHA P II: BORŽURA PRO STUDENTY ZDRAVOTNICKÝCH OBORŮ

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL STUDENTŮ ZDRAVOTNICKÝCH OBORŮ Vypracovala: Jiřina Brablecová

Úvod:

Pokud nyní máte v rukou tuto brožurku, pravděpodobně se nějakým způsobem zajímáte o zdravý životní styl, anebo se třeba jenom pro zajímavost chcete něco o tomto tématu dozvědět.

Ať již jste se rozhodly z jakéhokoliv důvodu, doufám, že Vám tyto informace budou k prospěchu. A třeba zde také najdete potřebné a nové informace, které Vás dále budou inspirovat ve Vašem vlastním životním stylu.

Tato brožurka obsahuje několik stručných, ale základních informací o životním stylu. Obsahuje doporučení a uvádí i možná rizika.

Obsah:

Co je zdravý životní styl.....	3
Správná výživa.....	4
Pitný režim.....	5
Spánek a odpočinek.....	6
Volný čas.....	7
Rizika spojená s volným časem.....	8
Kouření.....	8
Alkohol.....	9
Drogová závislost.....	10
Stres.....	12

Co je zdravý životní styl?

- + Zdravý životní styl je poměrně rozsáhlé téma a v dnešní době velice často připomínané.
- + Pokud dodržujeme některé jeho hlavní zásady, pomáhá nám upevňovat zdraví, udržuje nás aktivní a preventivně působí proti celé řadě onemocnění.
- + Pokud se o svůj životní styl nestaráme tak, jak máme, můžeme žít nějakou dobu spokojeně, postupně se však začnou objevovat problémy, jak po tělesné, tak i psychické stránce.
- + Do zdravého životního stylu spadá správná výživa, dostatečná a vhodná pohybová aktivita, odpočinek a spánek a vhodné trávení volného času, s nímž je spojena i spousta rizikových faktorů životního stylu.
- + Mezi rizikové faktory můžeme např. zařadit kouření, alkoholismus nebo užívání návykových látek.

Správná výživa:

- ✦ Zde je hlavním pravidlem, že příjem a výdej energie by měl být v rovnováze. Pokud tomu tak není, výše přijaté energie by neměla výrazně překročit výdej.
- ✦ Neznamená to však, že bychom si nemohli dopřát i nějaké sladké lákadlo a vyhnout se všemu co máme tak rádi, např. čokoládě, zákuskům nebo zmrzlině. Můžeme jíst vše, ale pouze v omezeném množství. Pokud bude jedinec dodržovat tuto zásadu, neměl by nastat další žádný problém spojený s nevhodnou stravou.
- ✦ Celkový příjem potravin by měl být rozdělen do 5-6 menších denních dávek a nemělo by se zapomínat na snídani.
- ✦ Snídaně je velice důležitou složkou, nastartuje organismus na celý nadcházející den a dodá tělu potřebnou ranní, ale i celodenní energii.
- ✦ Příjem ovoce a zeleniny je velice důležitý, ideální je každý den si dopřát nějaké ovoce a zeleninu. Zelenina by však měla být ve větším zastoupení než ovoce.

- ✦ Při dodržování správné výživy, je vhodné upřednostňovat celozrnné výrobky, před běžným bílým pečivem. Navíc celozrnné výrobky jsou bohaté na vlákninu, která urychluje činnost trávicího systému.
- ✦ Další důležitou složkou výživy jsou mléčné výrobky. Mléko, sýry, jogurty jsou pro tělo prospěšné a navíc obsahují probiotické organismy, které zlepšují střevní peristaltiku a obnovu mikrobiálního osídlení sliznice. To je důležité např. při léčbě antibiotiky.

Pitný režim:

- ✦ Denní doporučení je 2,5-3 litry tekutin za den. Mnoho studentů, však přijme za den mnohem méně tekutin. Příjem tekutin by se u studentů proto měl zvýšit alespoň na 2 litry tekutin za 24 hodin.
- ✦ Mezi tekutiny, které jsou vhodné patří: neperlivá voda, neslazený čaj nebo ovocné šťávy, které můžeme také naředit vodou.
- ✦ Naprosto nevhodnými nápoji je káva, slazené sycené minerálky a samozřejmě alkohol.

Spánek a odpočinek:

- ✚ Spánek, ale i odpočinek pomáhají jedinci získat zpět vydanou energii. Po každé náročné aktivitě, by měl přijít adekvátní odpočinek, aby se organismus stihl zregenerovat a nabrat nové potřebné síly.
- ✚ Druh odpočinku se liší dle požadavků a výběru jedince. Pro každého je totiž způsob relaxace, odpočinku jiný. Někdo nejlépe nabere nové síly při sledování filmu, jiný při četbě knihy nebo práci na zahrádce.
- ✚ Spánek nám přináší nejenom načerpání energie, ale je také prevencí řady onemocnění. Nedostatek spánku se projeví únavou, podrážděností, depresemi, apatií nebo zpomalenými reakcemi. Při dlouhodobém nedostatku spánku postupně dochází k postižení různých tělních systémů.
- ✚ Doporučená doba spánku je cca 8 hodin.
- ✚ Pro správný spánek a odpočinek je velice důležité prostředí, v kterém se jedinec nachází. Mělo by to být klidné, tiché a pro jedince příjemné místo. Pro spánek je také důležitý vhodný oděv, vyvětraná místnost a „prázdná hlava“. Při usínání by se totiž člověk neměl zaobírat ničím nepříjemným nebo závažným.

Volný čas:

- ✦ Volný čas je součástí každodenního života jedince a zaujímá důležitou roli.
- ✦ Svůj volný čas můžeme využívat buď pasivně, anebo aktivně. Aktivní složka je zde zvláště důležitá.
- ✦ Aktivní využívání může být formou sportování, manuálních prací, a to ať již domácích nebo venkovních. Zatímco pasivní využívání bývá nejčastěji formou sledování TV, filmů, trávení času na PC, internetu, poslouchání hudby nebo formou spánku.
- ✦ Aktivně volný čas nejčastěji trávíme formou pohybové aktivity. Pohybová aktivita by měla být pravidelná a dostatečně dlouhá. Mezi vhodné sporty můžeme zařadit cyklistiku, plavání nebo turistiku.
- ✦ Studenti ale mnohem více svého volného času tráví pasivně doma. Nevěnují se však domácím pracem nebo četbě, ale sledují TV, filmy nebo pracují s PC a internetem.
- ✦ Pokud se studenti ve svém volném čase něčemu věnují, často to bývá brigáda, která jim přináší jistou finanční svobodu a nezávislost, nebo tráví volný čas také ve společnosti přátel.

Rizika spojená s volným časem:

✦ Kouření:

- ❖ Tabák je v naší společnosti stále více rozšířený. Mnoho mladých lidí, kterým ještě nebylo ani 15 let již kouří. Mezi nejrizikovější skupinu patří jedinci ve věkové skupině 14-18 let. Ale věková hranice, kdy jedinci začínají kouřit se postupně neustále snižuje.
- ❖ Pokud jedinec začne kouřit, velice těžko s tímto zlozvykem končí. Je mnoho případů, kdy se jedinec snažil přestat, ale nikdy se od této závislosti zcela neosvobodil.
- ❖ Existuje celá řada produktů, kteří udávají, že jedinci pomohou skončit s touto závislostí. 100% však není ani jedna z nich, záleží hodně na odhodlání a vytrvalosti jedince. Nejlépe je vše prodiskutovat s odborníkem, který již má nějaké zkušenosti.
- ❖ Velice nebezpečné je také pasivní kouření. Pasivním kouřením jsou ohrožováni nekuřáci, kteří se pohybují v prostoru a blízkosti kuřáků. Jsou tak nuceni vdechovat stejné škodlivé látky, jako ti kteří tabák sami kouří.

✦ Alkohol:

- ❖ Další rozšířenou látkou, která je v naší společnosti užívána ve vysoké míře, patří alkohol.
- ❖ Stále více mladistvých užívá alkohol v nadměrném množství než je přínosné. Není pro ně totiž žádný problém alkohol si obstarat. Jenomže je bohužel těžké s tímto zjištěním něco udělat.
- ❖ Alkohol je všude okolo nás, je dostupný téměř „na každém rohu“, a protože je tak snadné se k němu dostat, je snadné i jeho zneužívání.
- ❖ Na alkohol vzniká poměrně snadno závislost. Závislý jedinec nepřemýšlí nad ničím jiným, než jak si sehnat další a znovu další alkohol.
- ❖ Alkohol ničí celého jedince jako osobnost. Člověk přestává být sám sebou, alkohol z člověka postupně udělá někoho naprosto jiného. Ničí naprosto vše od práce až po mezilidské vztahy a rodinu.

Drogová závislost:

- ❖ Mezi drogy bychom mohli zařadit již výše zmíněný alkohol i kouření tabáku, protože na ně také může vzniknout závislost. Tyto látky jsou však v naší společnosti poměrně hodně tolerované.
- ❖ Mezi nelegální drogy, které mají na jedince velký dopad patří např. marihuana, kokain, heroin a pervitin.
- ❖ Výskyt marihuany se u nás za poslední léta poměrně hodně rozrostl. Spousta studentů má s užíváním marihuany zkušenosti, ať již pozitivní nebo negativní. Stále však patří mezi nelegální látky, které ovlivňují jednání jedince. Užívání marihuany snižuje vnímání jedince a v těle se udrží dlouhou dobu.
- ❖ Ostatní výše zmíněné drogy (kokain, pervitin nebo heroin) jsou velice nebezpečné. Vzniká na ně silná závislost, která postupně vede ke stále zvyšujícímu příjmu těchto drog.
- ❖ Při užívání nedochází pouze k fyzickému poškození, ale je vysoké ovlivnění i psychiky jedince. Při vysazení látky, nastávají silné abstinenční příznaky. Jedinec postupně přichází naprosto o vše, je zcela upnutý na drogu a její užívání.

Jak předcházet vzniku závislosti?

- Jedinec by měl mít především dostatek aktivit ve svém volném čase.
- Jedinci kteří sportují a mají spoustu zájmových koníčků nebudou mít takovou potřebu hledat nějakou cestu v návykových látkách, než ti jedinci, kteří nemají celý den nic na práci.
- Důležité také je dobré rodinné zázemí, správní přátelé, vhodné prostředí pro rozvoj a růst jedince.

✦ Stres:

- ❖ V našem životě je celá řada situací, které jsou nám nepříjemné, působí na nás a mi se díky nim dostáváme do nepříjemné situace. Jako reakce na tyto situace vzniká stres.
- ❖ Stres může být pro jedince v určité míře dobrý, podporuje ho totiž k aktivitě. Pokud je však stresu příliš a působí dlouhodobě, má na jedince velice negativní dopad.
- ❖ Jestliže je člověk dlouhou dobu ve stresu, může začít reagovat až agresivně nebo negativisticky.

Jak tedy předcházet stresu:

- Důležitý je pravidelný odpočinek, dostatek spánku a umět relaxovat.
- Pokud má jedinec nějakou důležitou práci, měl by si ji rozvrhnout do několika částí. Tím vše zvládne lépe, a nebude mít problém s tím, že něco nezvládá nebo nestíhá.