UNIVERZITA TOMAŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STDUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Brno 2009 **Bc. Hana Kolumberská**

UNIVERZITA TOMAŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

Zdravý životní styl

aktuální otázka dnešní společnosti

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí diplomové práce: **Vypracovala:**

doc. Ing. Antonín Řehoř, CSc. **Bc. Hana Kolumberská**

Brno 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „ Zdravý životní styl - aktuální otázka dnešní společnosti“ vypracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznam literatury.

Brno 9. 3. 2009 ……..

Bc. Hana Kolumberská

Poděkování

Děkuji panu doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc. Za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Také bych chtěla poděkovat svému manželovi Jiřímu a synovi Alešovi za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytli při zpracování mé diplomové práce, a které si nesmírně vážím.

Bc. Hana Kolumberská

Obsah

ÚVOD **2**

1. VYSVĚTLENÍ POJMU ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL **5**

1.1 HISTORIE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU 5
1.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU 10
1.3 MOŽNOSTI SPOLEČNOSTI – ŽÍT ZDRAVĚ 12
1.4 DÍLČÍ ZÁVĚR 18

2. ZPŮSOBY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU **19**

2.1 POHYB 19
2.2 SPÁNEK 21
2.3 ZDRAVÁ VÝŽIVA 24
2.4 DÍLČÍ ZÁVĚR 35

3. NEGATIVNÍ VLIVY PŮSOBÍCÍ NA ČLOVĚKA. **36**

3.1 PROSTŘEDÍ 36
3.2 STRES 37
3.3 NEMOCI ŽIVOTNÍHO STYLU 40
3.4 ČLOVĚK V MODERNÍ SPOLEČNOSTI 45
3.5 DÍLČÍ ZÁVĚR 46

4. VÝZKUM ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU **48**

4.1 METODOLOGIE VÝZKUMU 48
4.2 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝZKUMU 49
4.3 ZÁVĚRY Z VÝZKUMU 91
4.4 KAZUISTIKY 92
4.5 DÍLČÍ ZÁVĚR 95

ZÁVĚR **96**

RESUMÉ **97**

ANOTACE **99**

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **101**

SEZNAM TABULEK **103**

SEZNAM GRAFŮ **104**

PŘÍLOHY **106**

Úvod

Pevné zdraví je náš nejcennější poklad. Cítit se tělesně i duševně dobře je přirozená součást každodenního života. Nicméně jen zřídkakdy si uvědomujeme tu pravou hodnotu zdraví dříve, než onemocníme. Jinými slovy, většina z nás bere své zdraví jako samozřejmost.

Přemýšleli jste někdy o tom, co je to zdraví? Je to jen pocit, že vás nic nebolí? Když se tak zamyslím nad tímto slovem, často se mi v mysli vynoří myšlenka: „Je někdo vůbec zdravý?“ Víc a více se ptám sama sebe na tuto otázku a snažím se najít odpověď. Zdraví je v mnoha oborech definováno jako stav fyzické, emocionální a psychické harmonie s okolím, ve kterém žijete. To znamená, mít nejenom zdravé tělo, ale i psychiku, protože psychika většinou rozhoduje o tom, jak zdravé fyzické tělo bude. Zdraví je tedy nejenom o nepřítomnosti nemoci, ale i o harmonii vztahů vědomí, těla, skutků, chování a prostředí, které nás obklopuje. To by mohlo být nazváno stavem harmonie. Stavem kdy prožíváte pocit pohody a klidu. Promluví-li do života negativní emoce vyvolávající stavy, kterými negativně ovlivňují nervovou soustavu. Projevy (úzkost, strach, soupeřivost), které vzniknou, jako reakce na podněty z okolí, se mohou usazovat ve fyzickém těle. Usadí se a kumulují. Časem se začínají projevovat. Mohou promluvit řečí, kterou nikdo nemá rád. Projevem může být únava, vyčerpání, podlomení imunity a třeba začínající viróza. Většina z nás mávne rukou nad těmito projevy a najde omluvu, proč to tak je. Jdeme dál a za čas se může tento stav zhoršit. Neřešíme-li příznaky nebo emoce, nevěnujeme jim pozornost, může dojít ke vzniku vážnější nemoci. Je to kolotoč, který se roztáčí a začíná nám ubližovat. Začíná nevědomá „destrukce“ organismu a pocítíme její vliv na zdraví.

Co je to zdraví ?

Je to harmonie těla, mysli a ducha, harmonie vašeho života v životním prostředí. Dále způsoby stravování a kombinování potravin, lehké pohybové vzorce, zvyky, různé druhy relaxace a samozřejmě i manuální práce jsou v naší zemi tím, co nám občas chybí.

Cílem mé diplomové práce je seznámit čtenáře se zdravým životním stylem a jeho dodržování a též poukázat na problémy při nedodržování zdravého životního stylu. Naší společnosti je již mnoho staletí poukazováno na dodržování zdravého životního stylu, ale i na chyby, kterých se lidstvo dopouští.

Teoretická část bude zpracována formou přehledové stati na základě dostupné literatury zabývající se problémem zdravého životního stylu (knihy, časopisy, internet – seznam bude uveden na konci práce). Text bude zpracován v textovém editoru Word XP 2000. Bude zde poukázáno na historii, současnost a budoucnost zdravého životního stylu. V teoretické části bude popsána základní pravidla dodržování zdravého životního stylu, zdravé výživy a nemoci, které mohou vznikat při nedodržení zdravého životního stylu.

Praktická část bude vypracována na základě metody dotazníků. Byl vypracován dotazník, pro mladou generaci, se kterou denně pracuji. Dotazníková metoda byla předložena též rozdílným věkovým kategoriím, zde bude posouzeno dodržování zdravého životního stylu. V závěru práce budou zpracovány kasuistiky několika žen, které dosáhly vysokého věku. Bude vypracována též kasuistika nejstarší občanky naší republiky. Hodnocení dotazníkové metody bude pomocí tabulek a grafů.

V mé diplomové práci se budu snažit poukázat na základní pravidla dodržování zdravého životního stylu, ale nelze v plném rozsahu informovat o všem co, souvisí s výzkumem ohledně zdravého životního stylu. V praktické části budou uvedeny jen základní informace z dotazníkové metody (v jiném případě by diplomová práce byla velmi rozsáhlá).

Teoretická část

1. Vysvětlení pojmu zdravý životní styl

Co je zdravý životní styl?

V poslední době to slýcháme velmi často. Co si pod tím, ale přesně představit? Jednoduše způsob života každého z nás, který ovlivňuje naše fyzické i duševní zdraví. Je utvářen řadou faktorů, mezi ně patří zejména způsob stravování, pohybová aktivita, užívání návykových a stimulačních látek (alkoholu, nikotinu, kofeinu, léků, drog), množství spánku, udržování optimální tělesné hmotnosti, schopnost relaxovat a aktivně odpočívat, množství stresu, jemuž jsme vystaveni a mnoho dalších.

1.1 Historie zdravého životního stylu

Na začátku své diplomové práce Vás chci seznámit s historií zdravého životního stylu v různých období vývoje naší společnosti. V každém období vývoje je pohled na zdravý životní styl jiný a proto se zaměřuji na základní vývojová období naší historie.

Pravěk

Zdravý životní styl v pravěku, zda to můžeme tak říci, jestli vůbec existoval? V této těžké době, když byli lidé v postupném vývoji evoluce a těžce se prokousávali od **Homo habilis po Homo sapiens – sapiens.**

Člověk v této době měl **„životní styl“** takový, jaký mu určoval přirozený živočišný pud. Jedli, pili co jim připadalo přirozené a zakódované zábrany dovolovaly. Žili jen pro přežití a rozmnožení, nijak zvlášť se v tuto dobu nelišili od bezpočtu jiných živočišných druhů. Paradoxem situace bylo, že měli např. velmi zdravé zuby, jaké by jim záviděl kdejaký člověk dnešní doby. Je zřejmé, že nepoužívali žádnou pastu na zuby, ale bylo to způsobeno faktem, že jedli syrové maso. Postupem času, kdy se zakódovali ve všech činnostech, začali více dbát na svůj zevnějšek. Jenom tím, že se už začali lépe oblékat, častěji mýt a praktikovat jiné věci, které souvisejí s životem lidí.

„Pravěk byla těžká doba pro lidi, tudíž moc nedbali na svůj zevnějšek. Měli jen přirozený živočišný pud.“[1]

Starověk

Starověk, tato osvícenská doba civilizovanosti přinesla velký zvrat v životním stylu. Lidé se velmi zajímali o svůj zevnějšek, a ještě více o osvícenost ducha. První velké civilizace jako Mezopotámie a Egypt přinesli velký zvrat v hygienických podmínkách. Každý měl přístup k vodě, lidé se usadili na jednom místě, medicína postoupila v mnohém kupředu. Ale velká koncentrace obyvatelstva v jednom městském státu přinesla rozsáhlé zdravotní problémy. Vypukali nejrůznější epidemie, které byli jen obtížně vymýtitelné.

V Egyptě konkrétně epidemie malárie, které byli zákeřné a přenášeli se poměrně jednoduchým způsobem. Epidemie pustošili celá města a vybírali si tisícové oběti. Ještě většího zlepšení stavu nastalo za dob, dle mého názoru, jedny z největších civilizacích v dějinách lidstva.

Starověké Řecko, se svojí osvíceností a kulturou, převyšovala po tisíc let a převyšuje dodnes jakékoliv národy a civilizaci a velkolepá říše Římská, svoji propracovanou správní kulturou. Tyto národy přinesli velký vrchol ve zdravém životním stylu této doby. Lidé milovali čistotu, dobré chutné zdravé jídlo, pečovali o svůj zevnějšek, jak se dalo. Jejich vzorem byla takzvaná **koloka – ghatia-** dokonalé spojení těla a ducha. Stavěli malé, velké a pompézní lázně pro stovky lidí. Lidé však trpěli epidemiemi, ale ne už tak masivními, a tak těžko vymýtitelnými jako za starších dob. Návyky těchto lidí v této době byly vesměs pozitivní. Životní styl byl dobrý, ale přišla poprvé velká metla lidstva a to nadváha respektive obezita, která nás sužuje dodnes. Lidé hojně hodovali každý den a bujaře oslavovali do noci. Spíše bohatší vrstvy se oddávali těmto hodům. Lidé začali také více pít víno, které zbožňovali a oddávali se mu každý den, de facto to byla jejich **„coca-cola“.** Celkově vzato historické údobí prospívalo ke správně vedenému stylu života, ale každý pokrok sebou přináší řadu nových problémů. Bohužel tato vzkvétající doba skončila vpádem nelítostných barbarů.[2]

[1] http:// encyklopedie.seznam.cz
[2] http://encyklopedie.seznam.cz /heslo/ zdravy-zivotni-styl-v- historii

„Starověké civilizace dali první základ k zdravému životnímu stylu člověka.“[3]

Středověk

Středověk byl velkým pádem jak civilizovanosti tak zdravého životního stylu. Možná to bylo velkou rozdrobeností populace do menších mocenských uskupení v celé Evropě. Většina lidí žila v malých vesnicích a nic zde nebylo organizované a centralizované. Celková životní úroveň obyvatelstva klesla téměř na minimum. Lidé jako by se vrátili o 1000 let zpět. V prvních fázích středověku, probíhali všelijaké boje o nadvládu a moc. Lidé žili v úzkých skupinách v blízkosti zásob pitné vody. Farmařili, lovili a jakékoliv hygienické návyky šli stranou. Postupem času se celkový stav zlepšil, Evropa se částečně sjednotila a začali existovat první velká města. Hygienické a stravovací návyky vzrostly, ale stále by se tato doba dala nazvat jako úpadková.

Lidé jako by stále zapomínali, co to je čistota a správně vedený život. Neuvažovali nad tím, jak si udržet životní úroveň a čistoty, žili opět jen pro své přežití. Jakýkoliv zdravotní pokrok byl označován za dílo Satana. A jakýkoliv vědec, badatel, který s sebou přinášel nové vědění, nový pokrok, byl ihned označován za kacíře. Přišli nové léčebné metody, které velmi „pomáhali“ – pijavice, pouštění žilou atd. Doba byla ovlivněná silnou pozicí konzervativní církve, která brzdila jakýkoliv pokrok. Celkové snížení hygienických návyků, přineslo nové epidemie, se kterými si **„moderní“** medicína nemohla poradit. Speciálně epidemie ve středověku známá **„černá smrt“**. Pandemie moru 1348-1665, které sužovalo celou Evropu po tři staletí. Nikdo nevěděl co to je? Ani jak s tím bojovat? Ve středověku vyhlašované a uskutečňované křížové výpravy ukázali, jakou civilizovanost si udržel arabský svět. Arabové si částečně udrželi osvícenský životní styl ze Starověku. Křížové výpravy vrátili částečně pokrok a myšlenku zdravého životního stylu.

„Středověk byl velkým úpadkem ve zdravých návycích lidí a celkově by se dal označit za dobu temna.“[4]

[3] http://encyklopedie.seznam.cz /heslo/ zdravy-zivotni-styl-v- historii
[4] http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/zdravy-zivotni-styl-v-historii

Novověk

Novověk se pomalu navracel zpět k civilizovanosti a myšlence zdravého životního stylu. Nastala doba kolonizace a tím příliv zdrojů a poznatků z **„nového světa.“** Následně přichází ústup od nesmyslných postupů v medicíně (pouštění žilou, pijavice) a podobných stupidit. Nastal návrat rozumu a osvícenosti. Lidé začali o sebe velmi dbát, chtěli být čistotní a krásní, zajímala je kultura, umění a móda. Někdy až velmi brutálním způsobem se snažili o svoji dokonalou krásu a to tzv. korzety. Lidé začali jíst zdravě. Stavěli si prostorné domy s otevřenou zahradou. Medicína nepokročila tolik dopředu jak by mohla, stále občasně zadržována silnou mocí církve, ale ne už tak masivně jako za středověku.

Bylo zrušeno nevolnictví a robota což v důsledku způsobilo zlepšení životních podmínek. Naštěstí se objevila nová pandemie a to zákeřné cholery, která sužovala Evropu, nebylo tolik zákeřná jako tzv**. „černá smrt“**, ale moderní medicína neměla prostředky, aby ji vymýtila. Začali fungovat nová zařízení a to lékařské ordinace, které se začali hojně objevovat. Objevují se zubaři a jiné lékařské zařízení. Přišla průmyslová revoluce, která žádným způsobem nepřispěla ke zdraví lidí a ani zlepšení životního stylu.

„Celkově byl novověk velmi posunujícím obdobím kupředu, pomohl dostat nejdůležitější věci do běhu.“[5]

20. století a moderní věda

20. století přinesl převrat, jak v obrovském technickém pokroku, tak i ve zlepšení medicíny a životních podmínek. První světová válka přinesla velkou ránu do koloběhu 20. století, milióny lidí zahnulo, jak v boji, tak na následky zákeřných chorob, nedostatku potravin atd., ale každý velký problém přináší i velký posun dopředu. Ve druhé světové válce, kde zahynuly desítky miliónů lidí, a milióny lidí trpěli bídou, paradoxně přinesla válka obrovský pokrok, jak technického rázu, tak i medicíně. Těsně po válce, byl učiněn jeden z největších pokroků medicíny a to vynalezení penicilínu,

[5] http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/zdravy-zivotni-styl-v historii

vynálezcem byl **Alexandr Fleming**. Tento objev byl zásadním pokrokem v moderní medicíně.

Celkově vzato 20. století bylo zásadním údobím, kdy se změnila celková podoba lidského žití. Stavěla se obrovská města, nastala centralizace veškerých orgánů, a nastolili se preventivní prohlídky obyvatelstva, aby se předešlo náhlým epidemiím. Část lidstva se snažila žít zdravě, o zdravém životním stylu se začíná mluvit v odborných kruzích. Přichází tisíce nových a skvělých postupů, zároveň dochází k masivnímu rozvoji moderní farmacie, s tímto rozvojem dochází k výskytu stovek nových nemocí, které se snažíme preventivně vymýtit dodnes.

Staronový zásadní problém, který nastal již v minulosti a v dnešní době přerostl v extrémní rozměry – **obezita lidí**. Obezita je vesměs způsobena špatnými stravovacími návyky obyvatelstva. Částečně to způsobuje nový druh každodenního stravování tzv. **fast food** neboli rychle a nezdravě se najíst. Konkrétně hamburgery. Osmažené, přesolené a v oleji ponořené hranolky, opékané brambory až po **„kentucky fright chicken“.**

„ 20. století položilo základy pro moderní svět, nastal obrovský pokrok, ale zároveň se prohloubila propast mezi tzv. třetím světem.“

Hypermoderní doba

Myslím si, že supermoderní doba přinese pravděpodobně téměř úplné vymýcení chorob, jak banálních tak těžce léčitelných. Bude to zapříčiněno preventivními prohlídkami každého obyvatele naší planety. Každý člověk bude tzv. očkován a bude pozorován jeho zdravotní stav. Průměrná délka života bude znásobená následkem právě zdravého životního stylu a novými léky, které se budou vyrábět v obrovském množství. Lidé budou očkováni na každou nakažlivou chorobu, která byla zatím objevena. Můžeme si říci, že se lidé přemnoží a zdroje na planetě nebudou stačit naší potřebě. Narušíme ekologický systém, a jestli budeme pokračovat ve stejném trendu nárůstu počtu obyvatel, jaký nastal za posledních 100 let, tak se naše planeta požene do záhuby.

Naše budoucí generace uvidí, kam se vyvineme, jestli do dobrého či špatného životního stylu.[6]

1.2 Výchova ke zdravému životnímu stylu

Dnešní doba si klade vysoké nároky. Stále častěji slýcháváme o zdravé životosprávě, cvičení, relaxaci, vitamínech a potravinových doplňcích. Přitom více než jednu polovinu z nás trápí obezita, kouříme a o víkendech si dopřáváme hojnosti nezdravých jídel a pití. Na jednu stranu víme, co bychom měli dělat, na druhou stranu to neumíme v praxi provádět. Co vlastně zdravý životní styl je?

V souvislosti s ovlivňováním životního způsobu lidí se v poslední době hovoří o zdravém životním stylu. Je to reakce na stav obyvatelstva na zemi, především v rozvinutých státech, na informační explozi, působením masmédií a současně na stav životního prostředí a všech negativních faktorů, které přinesl vědecký a technický pokrok, tj.civilizační rozvoj.

Výchova ke zdravému životnímu stylu se většinou chápe jako vštípení návyků tělesné a duševní hygieny. Zdravý způsob života s ohledem na předcházející skutečnosti se soustřeďuje na tyto ***základní okruhy:***

1. ***životní rytmus*** – poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzické a psychické zátěže,
2. ***pohybový režim*** – aktivní a pravidelná tělesná kultura,
3. ***duševní aktivita*** – spojená s kulturními zájmy, dalším vzděláváním respektující zásady duševní hygieny včetně aktivit optimálního soužití s ostatními sociálními skupinami,
4. ***životospráva a racionální výživa*** – sloužící k zachování zdraví a tělesnou i duševní výkonnosti,
5. ***zvládání náročných životních situací***.

[6] http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/zdravy-zivotni-styl-v-historii

Nejvhodnější do pro uplatňování zásad tvorby zdravého životního způsobu je **volný čas.** Zdravý životní styl totiž přímo souvisí se ***základními funkcemi volného času, kterými jsou:***

- ***regenerační a zdravotně hygienická funkce*** – obnova sil a udržování fyzického a duševního zdraví,
- ***vzdělávací a sebevzdělávací funkce (formativní)*** – přispívá k celkovému rozvoji osobnosti, zahrnuje aktivity fyzické i duševní, přispívá k rozvoji poznatků, získávání nových poznatků především v oblasti zájmových činností,
- ***kompenzační (relaxační) funkce –*** znamená uvolnění, kompenzaci pracovního zatížení a regeneraci sil (např. potřeba aktivního odpočinku po duševní práci),
- ***socializační fu*****nkce –** potřeba společenského uplatnění, pocit osobního uspokojení a vlastní prospěšnosti.

Co ale znamená žít zdravě? Znamená to chovat se tak, abychom neohrozili zdraví své ani svých bližních. Ale také to především znamená spojit své snahy s ostatními, chtít změnit hodnotové priority, hodnotovou orientaci lidské společnosti jako celku.[7]

Pěstování zdravého životního stylu zahrnuje rozvoj tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti.

- ***tělesná kultura osobnosti –*** zahrnuje rozvíjení dovedností a návyků osobní hygieny, životosprávy, stravovacích zvyklostí, ovládání touhy po škodlivých požitcích, jako jsou drogy, kouření, alkohol a samozřejmě přiměřený aktivní pohyb podle zásady „vytrvalost pro srdce, pružnost pro páteř“,
- ***psychická kultura osobnosti –*** je složitým komplexem kvalit, které se konkretizují do žádoucích rysů, stylů, do socializovaných potřeb a hodnotových orientací. V naší době se klade důraz na odpovědnost, uvážlivost, sebeovládání, poznávací dychtivost, prosociální orientaci, reflexi a sebereflexi, umění efektivně se učit, být tvořivý a sociálně zdatný,
- ***duchovní kultura osobnosti –*** je často redukována jen na estetické, literární a vědecké zájmy i realizační dovednosti, ale v plné šíři zahrnuje především

[7] Šmahel, I. Psychologie zdraví a zdravého způsobu života. Brno: PF MU, 1997, 105 s.

mravní vyspělost osobnosti, citlivost svědomí a smysl pro duchovní dimenzi bytí.[8]

V současné vzdělávací soustavě se nesmírně rozšiřují i výchovné formy a prostředky výchovy ke zdravému způsobu života. Člověk je uzpůsobený tak, že potřebuje jisté množství pohybu – ne více a ne méně. Dále potřebuje jisté množství potravy určitého druhu. A potřebuje i přiměřené množství spánku a odreagování od napětí každodenního života. Tedy aktivní zdraví tvoří tři základní věci: aerobní pohybové aktivity, vhodný stravovací režim a duševní rovnováha.

Samozřejmostí se stává výchova k hodnotnému trávení volného času v různých organizacích, vytvářejí se národní, místní a spolkově řízená střediska volného času. Podmínky doby se stávají složitějšími na adaptační potenciál osobnosti. Rozvíjení kapacity zvládat a čelit životním nárokům je jednak důležitým výchovným cílem a současně i nutným prostředkem výchovy.

„Zdraví je základní podmínkou pro plný a šťastný život člověka a současně pro prosperující společnost.“[9]

1.3 Možnosti společnosti – žít zdravě

Dnešní doba na nás klade vysoké nároky. Stále častěji slýcháváme o zdravé životosprávě, cvičení, relaxaci, vitamínech a správných potravinových doplňcích. Přitom více než polovinu z nás trápí obezita, kouříme a o víkendech si dopřáváme hojnosti všech těch nezdravých jídel a pití. Na jednu stranu víme, co bychom měli dělat, na druhou stranu to neumíme v praxi provádět. Co tedy zdravý životní styl je a jaká jsou jeho pravidla?

8 Smékal, V. Kulturně etické a psychologické souvislosti výchovy ke zdravému způsobu života. Brno : PF MU, 1997, 35 s.
9 Kraus, B., Poláčková, V., a kol. Člověk- prostředí -výchova. Brno: Paido, 2001, 158-160 s.

Zdravý životní styl znamená být v psychické pohodě

Ať se vám to líbí nebo ne, hlavní je cítit se psychicky v pohodě. Vlivem stresu se naše tělo dostává do zcela jiné polohy než dobře naladěni, a díky tomu mám rychleji stárne či jednodušeji onemocní. Celé naše tělo řídí mozek, který zaznamená všechny impulzy z okolí, a proto je nejvíce jasné, že první, co musíme chránit je naše psychika. Prvním krokem ke zdravému životnímu stylu je tedy pořádek v našem životě.

Zdravý životní styl neznamená se trápit

Pokud se lidé rozhodli mučit své tělo v posilovně, i když je to vůbec nebaví, jsou na špatné cestě. Jejich úsilí jim dlouho nevydrží a začnou cvičení šidit. Pokud chtějí hubnout pohybem, což je správná cesta, vyberou si aktivitu, na kterou se těší vynaloženými fyzickými aktivitami, než je posilovna a aerobik, lze získat zdravější tělo. Vyzkoušejte aktivity venku, saunu, kolektivní sporty apod.

Zdravý životní styl neznamená hubnutí

Mnoho z nás se domnívá, že zdravý životní styl je hlavně o hubnutí. To ale nemusí být pravda. Správná životospráva, která ke kvalitnímu životnímu stylu patří, vám jistě dopomůže k lepší postavě, hubnutí je však pouze součást celé nauky zdravého životního stylu.

15 (tak trochu jiných) zásad zdravého životního stylu

- udržování psychické pohody ve 4 životních oblastech (práce, vztahy, zdraví, peníze),
- minimálně jednou týdně vyjít na delší procházku do lesa (na čerstvý vzduch),
- eliminování nenávistného, zlého, agresivního přemýšlení (při jízdě autem, ve frontě apod.),
- kontrolování svého dechu – dýchání zhluboka a rovnání svého držení těla tak, aby plíce mohly dýchat,
- vyhýbání se zakouřeným místnostem a nekouřit,
- Minimálně jednou týdně věnovat čas sportovním aktivitám,

- chodit pravidelně do sauny nebo se otužovat,
- jíst tak, abychom se cítili po jídle příjemně (raději menší dávky a pomalu žvýkat)
- pít dostatek vody (minimálně 5 sklenic denně),
- občas vynechat ze svého jídelníčku „mrtvou stravu“ jako je maso a uzeniny,
- přát lidem - pozitivní smýšlení o ostatních dodává energii,
- alkohol si dopřát pouze v rozumné míře (poznání se dostaví druhý den ráno),
- smát se s nejbližšími (smích přeci léčí),
- žít s tím koho milujete,
- dělat práci, která vás každý den těší.[10]

Znám ze svého okolí jedince, kteří drží striktní diety, běhají desítky kilometrů denně a trápí se při každé snězené zmrzlině. Pokud však své tělo trápíme, jak se mám odmění? Neměli bychom být raději v harmonii, abychom od těla dostávali to nejlepší. Nemyslíte tedy, že zdravý životní styl je hlavně o příjemné spolupráci nás a našeho těla? Zkuste se tedy méně kontrolovat a více naslouchat sami sobě a vaše tělo vám jistě řekne, jaký životní styl mu vyhovuje.

Staňme se architekty vlastního života

Všichni lidé se rodíme do proměnlivého a velmi členitého světa, který je podivuhodně vnitřně spojitý a celistvý. V něm společně se vším stvořeným i lidmi vytvořeným žijeme. Jsme jeho neoddělitelnou součástí, jeho dílu lidského i mimolidského, složky viditelné i neviditelné, dimenze poznané či neznámé, jeho projevu materiálního a také duchovního. A jako svět v tom nejširším slova smyslu celistvý a dokonce vnitřně spojitý, tak i mi individuální lidé jsme ucelení v propojenosti těla, duše i ducha. Chceme-li se však v tomto světě cítit obře, jako doma, nalézat v něm jistotu a bezpečí, musíme se stále učit rozumět si s ním.

Proto prvořadým úkolem lidstva vždy bylo, jest i nadále bude pěstovat, rozvíjet a prohlubovat umění komunikace, souvztažnosti, spolupráce, soužití, soucítění s cílem chránit a neustále obnovovat univerzální souzvuk. Výzvou zvláště pro současnost je tedy učit se bděle naslouchat lidským a mimolidským bližním, celé přírodě, ale také

[10] http://www.mamdepku.cz/zdravy-zivotni-styl.html

sobě samému, svému tělu, přes něž mluví duch sílící v duši. Rovněž je záhodno obnovit citlivost k vnějším i vnitřním podnětům, tvořivě na ně odpovídat, aby se obnovil oboustranný vztah člověka a světa.

Klademe si někdy v této souvislosti hlubší otázky. Kdo jsem já člověk, jaké je moje místo v tomto světě, co je smyslem mého života i toho, co se děje se mnou, ve mně a kolem mě? Víme a chceme vědět, že jsme do značné míry tvůrci vlastního života jako nejvyspělejší tvorové jsme spoluzodpovědni za všechno stvořené a také za vše, co se děje ve společnosti, za růst nemocnosti, sociální patologii, ekologické katastrofy nebo za mravní pokleslost? Jsme ochotni přijmout za své, že bychom mohli, ba dokonce měli být vládci vlastního života, hospodáři ve svém mikrosvětě a v makrosvětě.

Převládající způsob života bohužel vzdaluje většinu lidí podobným nadčasovým, avšak životně důležitým otázkám. Jedny od těchto otázek odvádí nepřiměřená honba za hmotnými statky, jiné starosti o udržení základních sociálních jistot. Ti i oni se pak odcizují navzájem, ale také sobě samým, ztrácejí zájem o hlubší postoj k životu, zraňují svůj vztah k duši a nedostává se jim síly z ducha. Není divu, že často propadají lhostejnosti, bezcitnosti, jindy pak dokonce beznaději, a proto hledají jakýkoliv únik z této situace. Zde jsou příčiny alkoholismu, narkomanie, životních výstředností, ale i nekontrolovatelných, rádoby duchovních úletů. Největším nebezpečím pro zítřky je, že tento stav oslabuje vůli žít vědomě a odpovědně, aspoň trochu radostně a spokojeně, a tak se zbavit strachu a z něho plynoucích nemocí, ale také nebezpečné agresivity.

Závažným problémem však je, že většina lidí dnes už neví a někdy nechce vědět, jak vůbec žít, jak s životem rozumně nakládat. Málokdo také věří, že je možné jej svobodně proměňovat, dokonce i zkvalitnit. Jelikož ne každý si uvědomuje souvislost kvality vlastního života se svými myšlenkami, slovy, pocity nebo činy a tím méně ví o vlivu svého myšlení a chování na životy lidských i mimolidských bližních, nepociťuje většinou odpovědnost za své osobní zdraví, tím méně pak za chod světa.

Co je možné pokládat za základní přirozenou výbavu člověka pro jeho život, za předpoklady žití? Kdy opravdu žijeme a kdy skomíráme? Jen tehdy žijeme, pokud se pohybujeme, dýcháme, vyživujeme a čistíme svoje tělo, rytmicky svoje žití členíme aktivitou a uvolněním, především však myslíme, cítíme, chceme a konáme, avšak také

neustále vstupujeme do vztahů, obnovujeme svou sounáležitost ke světu. A kdy naopak pomalu odumíráme? Když se přestaneme pohybovat, dochází nám dech, vypadneme z rytmu života, nepřijímáme potravu, stagnuje nám mysl, přestaneme se o sebe starat a rozpadají se naše vztahy se světem vnějším a vnitřním.

Bezpochyby základní vybaveností pro život, jeho projevem i důležitým předpokladem je mnohostranný samovolný, ale též volný pohyb. Stejně významným průvodcem bytí člověka je stále přítomný harmonický dech. S těmito předpoklady souvisí život prostupující rytmus, pravidelné střídání bdění a spánku, činnosti a odpočinku, což je přirozenou potřebou člověka, k základním předpokladům žití samozřejmě patří také zdravá výživa, vyvážená co do složky rostlinné a živočišné. Nicméně způsob, jak kdo se svou přirozenou vybaveností nakládá, zda si ji vůbec uvědomuje, všímá si ji a moudře využívá, to už je do značné míry věcí svobodného rozhodnutí, vědomé volby způsobu života a také výsledkem mravní vyspělosti.

Na rozdíl od ostatních živých tvorů, u nichž je způsob života dán jejich samostatným bytím, člověk musí sám hledat a nalézat způsob, jak by měl žít. Lidský život neprobíhá pouze přirozeně, ale je spíše výslednicí mnoha činitelů vnitřních - vědomých i nevědomých a také vnějších. Vedle sociálních podmínek, vlivu přírodního prostředí, genetické výbavy i jiných, často ještě nepoznaných nadsmyslových skutečností, může být způsob života každého člověka věcí jeho volby. Ať to zní neuvěřitelně, anebo se této myšlence bráníme, máme vždy v určité míře možnost volit dobré či nedobré, v jistém smyslu se dokonce rozhodnout pro zdraví nebo pro nemoc, pro život či zmar. Pokud se naučíme být pozornějšími k sobě samým, k dění v naší tělesné schránce a k projevům vlastní mysli, postupně se dobereme zkušenosti, že naše zdraví nebo onemocnění nejsou něčím náhodným. Poznáme, že nejsou jevy od nás oddělenými, že tedy nějak souvisejí se vztahem k životu i s chutí a vůlí ho žít dobře. Dospějeme k poznání, že zdraví je vlastně stavem našeho vlastního bytí, prožitkem celkově uspokojivého života.

Ať jsme mladí nebo staří a diagnóza sděluje tu či onu nemoc, to důležitější je, jak se opravdu cítíme a jaký je postoj k našemu případnému „označkování.“ Opravdové zdraví není určováno žádnou diagnózou, vyšetřením nebo testy. Není výsledkem vědeckého zkoumání, záležitostí léčebných postupů, anebo pouhou nepřítomností nemoci. Zdraví

je hodnotou, k níž člověk dospívá dobrou komunikací se sebou samým i se světem, volbou faktorů podporující zdraví (tzv. salutogenních oproti patogenním) a především moudrým způsobem života. Je možností, šancí, výzvou i volbou, vždy je kusem člověka samotného, jeho vlastního života.

Je třeba přiznat, že dnešní lidé mají velmi ztíženou možnost tento postoj přijmout za svůj. Není pro většinu ani snadné rozhodnout se pro takový životní styl, který umožňuje volbu salutogenních faktorů, včetně využívání vlastních přirozených předpokladů k životu. Proto není divu, že se lidé zdráhají přebírat odpovědnost za své zdraví a vůbec za svůj život, že spíše hledají příčiny svých problémů v nahodilých vnějších okolnostech. Způsob života moderního člověka zbavený respektu k zákonitostem přírody a ochuzený o důvěru v univerzální řád ve vlastní vnitřní moudrost, svoje vyšší já, oslabil schopnost vnímat a vědomě využívat přirozenou výbavu pro uspokojivý život.[11]

[11] Kubičková, M. Buďme architekty vlastního života a světa. Reviva, 1/1994,

1.4 Dílčí závěr

Stále náročnější, až hektické formy života současného lidstva volají po změně životního stylu i nauky o tom, jak žít. Heslo **„Buď mistrem svého oboru“** se rozšiřuje na heslo **„Buď především mistrem vlastního života**“[12], obstát nejen v praktických činnostech, ale uchoval si relativně dobré zdraví. K tomu by měl dnešní člověk vědět daleko více o sobě a také porozumět svému místu a úkolu v evoluci lidstva. To není úkol snadný ani krátkodobý. V cestě mimo jiné stojí mechanický a krajně racionalistický způsob myšlení a jemu odpovídající konzumní způsob života, ochuzený o etický a duchovní rozměr. Ztrátou povědomí celistvosti člověka a jeho sounáležitostí se stejně celistvým světem se porušila nezbytná komunikace s druhým člověkem, s přírodou a s vesmírem, ale především člověka se sebou samým a proto i s tím, co jej přesahuje. V důsledku odcizeného postoje k sobě samým si lidé většinou nevšímají takových samozřejmostí, jako je jejich pohyb, dech, rytmus života, mysl, potřebné výživy a vztahů. Málokdy si uvědomují, že by jim jejich přirozená výbava mohla život usnadnit, ochránit jejich zdraví a dokonce je i obohatit, jen kdyby ji uměli moudře využívat.

[12] Kubíčková, M. Vůle ke zdravému životu, Praha: Onyx, 1996, 7 s.

2. Způsoby zdravého životního stylu

Ať už si zvolíte jakoukoliv cestu vedoucí ke zdravému životnímu stylu, věžte, že neexistuje pouze jediný správný návod. Důvod je velmi jednoduchý – potřeby a možnosti každého z nás jsou odlišné, a proto je třeba zejména s ohledem na fyzický a psychický stav, věk a zdraví člověka volit optimální způsob.

2.1 Pohyb

„Pohyb je život“

Aristoteles

Veškerý život se projevuje pohybem. Proto je pohyb základní potřebou každého člověka. Může být dokonce oceňován jako předpoklad zdraví a prostředník spokojeného životního pocitu, zvláště je-li uskutečňován s pozorností a spontánně.

Všichni víme, že tělesná aktivita je pro nás prospěšná. Ale málokdo si uvědomuje, že pro dobrý zdravotní stav je naprosto nezbytná. Cvičení může, ale nemusí být nudné. Je-li člověk mladý a plný zdraví, je těžké zvyknout si na pravidelné cvičení. Fotbal, tenis nebo volejbal, to ano, ale pravidelné procházky nebo běh pro zdraví, to už nám připadá moc náročné. Ale mládí je přesně to období života, kdy vytěžíme z pohybu a cvičení maximum. Můžeme tak vstoupit do života s dobrou tělesnou kondicí, kterou si udržíme celá léta, a po padesátce se nebudeme bát nemocí.

Většina živočichů nemá s pohybem problémy, ale lidský tvor se v tomto ohledu značně odlišuje. My lidé jsme vůbec směšné bytosti. Můžeme být totiž vnitřně přesvědčeni o tom, že fyzickou aktivitu potřebujeme, můžeme chápat, že si každý den zacvičíme, udržíme kondici a více toho dokážeme, můžeme souhlasit s tím, že malá investice času a úsilí se mnohonásobně vrátí. Ale přesto my stále hledáme výmluvy, jak se pohybu vyhnout. Nejoblíbenější výmluvou je: **„Teď zrovna nemám čas.“** To znamená, že si nenajdeme čas ani na každodenní čtvrt nebo půl hodiny pro rychlou procházku nebo běh. Uvědomte si, že nezáleží na tom, kolik máte práce, a naplánujte

si půlhodinu na cvičení. Je to právě tak důležité jako spánek nebo jídlo. Výmluva, kterou často slýchám od třicetiletých, zní: **„Jsem už moc stará**“ váš věk vás neomlouvá. Nikdy není pozdě přinutit tělo k pohybu.

Cvičení nám pomáhá

Přiměřený pohyb nám může pomoci více než množství léků. Jen málokdo z nás je na tom tak špatně, že by nemohl pro své tělo něco udělat.

Cvičení přináí

- podporu srdeční činnosti – zvýšení výkonu srdce,
- cvičení mám pomůže snížit systolický a diastolický tlak (v případě nízkého tlaku ho cvičení vrací k normálu),
- zlepšuje schopnost krve přinášet kyslík a umožňuje, aby do všech částí těla proudilo větší množství krve,
- podporuje krevní oběh – přenáší kyslík, výživné látky a další důležité prvky do všech částí těla,
- uvolňuje napětí svalů a odstraňuje záporné emoce,
- nabíjí mozkové a další buňky elektrickou energií,
- podporuje trávení a činnost střev, snižuje plynatost,
- zvyšuje duševní potenciál a schopnost přemýšlet,
- zlepšuje postavu,
- dodává energii – produkuje v podstatě více energie, než stačí spotřebovat,
- pomáhá redukovat nadváhu nejen spalováním kalorií, ale především přeladěním metabolismu – ubýváte na váze i ve spánku,
- zvyšuje vytrvalost a předchází únavě – výborný pomocník proti únavě duševní,
- stimuluje produkci endorfinů v mozku – dochází k vyvolání pocitu uvolnění a dobré nálady a zvyšuje práh bolestivosti,
- zpomaluje stárnutí a pomáhá udržet vám mládí.[13]

[13] Foster,V. W. Nový začátek. Praha: Advent-Orion, 1995, 56-57 s.

Myslím, že uvedené důvody by vám měly stačí k tomu, abyste se pustili do cvičení? Doufám, že ano. Některé důvody jsou, ale ještě vážnější než se na první pohled zdá. Zanedbáváte-li tělo, budete se cítit špatně i psychicky. A tělo nelze udržet v dobré kondici bez pravidelné systematické činnosti, jinak se to dříve nebo později projeví. Musíme pochopili, že fyzická činnost ovlivňuje zlepšení zdravotního stavu a celého našeho těla. Fyzická činnost nemusí být nudná. A to je vlastně váš přístup k pohybovému programu, který rozhodne o úspěchu či nezdaru.

2.2 Spánek

Co je to spánek?

„Spánek je období sníženého vědomí, z něhož může být osoba správným podnětem probuzená.“ Jinými slovy: ze spánku se můžete probudit. Pokud se probudit nemůžete, pak jste buď v hlubokém bezvědomí, nebo mrtví![14]

Spánek je opakovatelně se vyskytující stav organismu, charakterizovaný sníženou pohybovou aktivitou a omezenou reaktivitou na vnější podněty. Je to aktivní a složitý děj daný výsledkem součinnosti několika oblastí v mozku. Spánek je okamžitý vratný děj, čím se odlišuje od komatu.

Spánek je velmi důležitý pro regeneraci celého organismu. Během spánku se snižuje naše teplota, zpomaluje se dýchání, krevní tlak se snižuje. Tělo odpočívá a zároveň se nám filtruje mozek. Zpracovává všechny podněty, které jsme mu přes den dali. Zjednodušeně můžeme říci, že třídí myšlenky a zážitky. Některé ukládá do paměti, ty méně důležité budou časem zapomenuty.

Spánek dělíme na dvě fáze, které se střídají. Jde o REM a Non REM fázi. V REM fázi se zdají sny. Jejich vznik je stále nejasný. Někteří psychologové tvrdí, že se nám do snů promítá vše za uplynulý den – vše, co jsme viděli, zažili, ale i to, na co jsme si jen vzpomněli. Při fázi Non REM spánek (hluboký spánek), dochází k regeneraci těla. Tyto fáze se během noci střídají v pravidelných cyklech (5-6krát), přičemž čím blíže

[14] Foster, V. W. Kniha o zdravém životním styl. Praha: Advent-Orion, 1995, 45 s.

ránu jsme, tím delší je fáze REM a kratší fáze Non REM. Ve fázi REM se nám zdají sny, ty které se zdají nad ránem si lépe pamatujeme, protože fáze nad ránem je nejdelší. Je-li však během noci naše tělo jakkoliv rušeno a to zejména ve fázi REM, toto vyrušení náš mozek registruje, nedochází k regeneraci a výsledkem jsou ranní bolesti a ospalost.

Co rozhoduje o dobrém spánku?

Odborníci tvrdí, že doba spánku by se měla pohybovat mezi **7 a 8,5 hodinami denně.** Zároveň ale poukazují na to, že tato hodnota je pouze průměrem. Řadě lidí vyhovuje doba kratší a přitom žádné problémy nepociťují, jiným zase vyhovuje spánek delší a liší se u daného jedince i v průběhu života. Obdobně je to s optimální **dobou ulehnutí**. Některým vyhovuje uléhat později a probouzet se v pozdním odpoledni. Jiní naopak preferují odebrat se k spánku po setmění a vstávat brzy k ránu. Samotný čas usínání se tedy nezdá být pro kvalitu spánku rozhodující. Kromě délky spánku je důležitá taky kvalita spánku. Neměli bychom příliš ponocovat, protože noční spánek je **nejzdravější,** zejména mezi **24:00 a 2:00 hodinou**.

Pro to, zda spánek skutečně naplní svou funkci, je rozhodující jeho **kvalita.** Tu lze měřit buď subjektivně za pomoci dotazníkového šetření, nebo objektivně – pomocí tzv. polysomnografie. Polysomnografie zkoumá především spánkovou architekturu. Čím více se spánková architektura přibližuje **přirozenému spánku**, tím je spánek více osvěžující. Tyto metody tedy umožňují komplexní hodnocení a určení toho, zda spíme skutečně kvalitně. Nejkvalitnější spánek bývá ten přirozený. Bohužel, kvalita spánku je velice křehká věc ovlivnitelná spoustou faktorů. Důsledné dodržování spánkové hygieny a omezení stresu se v moderní společnosti podaří asi jen málokomu z nás. Navíc ve vyšším věku nemusí ani tato opatření pomoci.

Důležitá je také psychická **vyrovnanost** před usnutím. Odebírejte se na lůžko klidní a připraveni na spánek. V tuto dobu vypusťte problémy, kterým jste čelili nebo které na vás čekají následující den. Člověk má usínat klidný a spokojený. Není-li tomu tak, odrazí se to nepříznivě na kvalitě spánku.

Zdravý spánek přispívá k duševnímu zdraví, dobré náladě a celkové pohodě. Mějte to stále na paměti!

Jak spíme v průběhu života?

Spánek u dětí nejranějšího věku je naprosto odlišný od spánku dospělých. Je to dáno především jiným stupněm vyzrálosti centrální nervového systému novorozence. Kromě různé doby spánku a bdění nelze u novorozenců pozorovat ani klasické REM a Non REM fáze spánku. V dětství se postupně zkracuje doba spánku. Denní spánek většina dětí opouští před začátkem školní docházky. Výjimkou z postupného zkracování spánku je období mezi 25. a 30. rokem, kdy je tendence si dobu spánku prodlužovat. Mladí lidé tíhnou k posunu spánku do pozdních hodin. Zhruba ve 30 letech schopnost spánku postupně klesá. S přibývajícím věkem dochází ke **změnám ve spánkové architektuře.** Kvalita spánku se **zhoršuje již po 40. roku, významně od 50. roku** života, ačkoliv většina lidí si to nepřipouští. Trvání spánku během noci klesá a denní spánek se u seniorů stává téměř pravidlem. Spánek je přerušován a prodlužuje se celková doba strávená na lůžku.

Když se nám špatně spí….

Každému se občas stane, že se nevyspí zrovna do růžova. Jistě to všichni známe. Bolí nás hlava, necítíme se dobře, jsme podrážděni a celý den nám nic nejde. V tom okamžiku si uvědomíme, jak je kvalitní spánek důležitý. V poslední době jsou poměrně časté problémy s nespavostí. Ty jsou způsobeny **stresy,** které v dnešní době zažíváme ve značné míře. Naše tělo i mysl jsou v napětí a této tenze se nám nedaří zbavit ani v okamžiku, kdy se chystáme jít spát. Zaměstnáváme-li mysl ještě v posteli, bráníme ji odplout do říše snů.

Jak by měl vypadat správný odpočinek?

- Je-li možné, zařaďte ve své práci krátké přestávky. Přitom se trochu projděte, napijte se vody, několikrát se zhluboka nadechněte.
- Zařaďte do svého denního programu 30 až 60 minut fyzického cvičení. Cvičení působí relaxačně, vede k obnovení energie, pomáhá v boji s depresí a uvolňuje nervové napětí.
- Je-li možné, snažte se dodržovat pravidelný režim buzení se, jídla, cvičení a ukládání se ke spánku. Všichni jsme otroci svých zvyků - a tělu nejlépe prospívá

pravidelný denní režim.

- Alespoň čtyři hodiny před usnutím nic nejezte. Prázdný žaludek je nejlepší zárukou osvěžujícího spánku.
- Pokud nemůžete usnout, dejte si vlažnou koupel. To je velice prospěšné pro celkovou relaxaci.
- Zkuste léčivé byliny. Je známo, že např. čaj z meduňky, mateřídoušky či levandule pomáhá při nespavosti.[15]

Nezapomínejte na důležitost zdravého spánku. Díky němu regenerujeme své tělo a mysl. Přizpůsobte všechno tak, aby váš spánek byl co nejkvalitnější. Uvidíte, že se zvedne i kvalita vašeho života.[16]

2.3 Zdravá výživa

„Budete-li dobře pečovat o své tělo, vydrží Vám po celý život“

Georgie Coevoet

Jídlo, příjem potravy, stravování je veskrze příjemnou záležitostí v životě člověka. Jídlem neuspokojujeme pouze hlad, ale dodáváme důležité živiny potřebné k udržení optimálního zdraví a výkonnosti. Potrava je tedy vkladem do celkového zdraví, který se nám vrátí i s úroky. Je nutné starat se o své zdraví včas, aby se o něj nemuseli starat lékaři. Přiměřená, adekvátní výživa se skládá z vyváženého množství základních živin: sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálů a nesmíme také zapomenout na vodu. Statistiky ukazují, že životospráva ovlivňuje naše zdraví z 50%.

Sacharidy

Ve stravě se vyskytují ve formě cukrů a škrobů. Jejich základní jednotku tvoří monosacharidivá molekula, jejíž nejčastější podobou je glukóza (cukr). Škrob je složen vlastně z dlouhých řetězců monosacharidivých molekul. Množství energie, která strava uvolňuje při metabolismu v buňkách, se měří na kalorie nebo jouly. Spálením jednoho

[15] Diehl, H. Dynamický život. Praha: Advent- Orion s.r.o. 1999, 144 s.
[16] http://www.dobry-spanek.cz

gramu sacharidu vzniknou čtyři kilokalorie energie. Z látek, které nejsou sacharidy, tvoří tělo krevní cukr pouze omezeně. Znamená to, že dostatečný obsah sacharidu v jídle je pro uvolňování energie zásadní. Sacharidy jsou obsaženy v potravinách, jako je chléb, rýže, těstoviny, kvekry, snídaňové vločky, brambory, sušené i čerstvé ovoce, luštěniny, džem a med.[17]

Sacharidy dodávají tělu potřebnou energii, zejména při fyzické námaze. Při trávení sacharidů vzniká cukr zvaný glukóza, který je nezbytný pro fungování mozku a svalů. Naše znalosti ukazují, že s výjimkou ovoce (jeden středně velký banán obsahuje šest lžiček cukru) by správný jídelníček měl obsahovat jen minimální množství cukru (medu, sacharóza, maltóza, sladké sirupy) a dostatek složitých uhlovodanů, které najdeme v bramborách, obilí, celozrnném chlebu a těstovinách. Složité uhlovodany by měly tvořit 75-80% našeho denního přísunu kalorií.

Tuky

Tuky jsou pro náš organismus nezbytně důležité, protože jsou spolu s bílkovinami a sacharidy základními živinami. Představují bohatý zdroj energie, pomáhají udržovat tělesnou teplotu a fungují jako mechanická ochrana vnitřních orgánů (tvoří jejich obal). Mají, ale také na první pohled méně viditelné funkce – jsou stavební složkou některých hormonů a napomáhají správnému využívání vitamínů rozpustných ve vodě.

V naší stravě by měly tuky tvořit 30-35% z celkového denního přijmu energie. Pouze 1/3 denního přijmu by měla být hrazená tuky živočišnými, a to jak v podobě zjevné (máslo, sádlo, škvarky, slanina, lůj), tak v podobě skryté (uzeniny, tučné maso, tučné výrobky, sušenky). V těchto tucích převažují tzv. nasycené mastné kyseliny, které přispívají ke zvyšování hladiny cholesterolu v krvi a také samy cholesterol zvyšují. Vzhledem k tomu, že hodně živočišného tuku přijímáme ve skryté podobě, doporučuje se živočišné tuky ve zjevné podobě (máslo, sádlo atd.) omezovat. Zbývající 2/3 by měly tvořit kvalitní tuky rostlinné (rostlinné tuky a oleje), které cholesterol neobsahují. Navíc v nich převažují tzv. nenasycené mastné kyseliny, které podporují snižování cholesterolu v krvi. Do skupiny nenasycených kyselin patří též polynenasycené mastné

[17] Briffa, J. Zdravě jíst, Praha: Ikar, 2000, 11 s.

kyseliny. Některé z nich jsou esenciální, tedy takové, které si náš organismus nedokáže vytvořit a musíme je přijímat ze stravy. Tyto látky najdeme zejména v rybím tuku (má jiné složení než ostatní živočišné tuky), v rostlinných olejích a tucích, ořeších a v listové zelenině.[18]

Přílišná konzumace tuků nám může způsobit některá onemocnění!

Bílkoviny

Bílkoviny jsou třetí nezbytnou součástí naší stravy. Bílkoviny jsou složité látky složené z jednoduchých stavebních kamenů nazývaných aminokyseliny. Bílkoviny jsou využívány v organismu zejména pro stavbu a reparaci tkání a orgánů, jsou zcela nezbytné pro zdravý rozvoj, i když je lze také v nouzi využít jako zdroj energie (1g bílkovin odpovídá zhruba 17kJ energie).[19]

Některé patří k základním živinám, jež si tělo není schopno vyrobit samo a musí je získat ze stravy. Nedostatek bílkovin má za následek zakrnění růstu a výrazné narušení schopnosti sebeléčby. V naší společnosti však nedostatek bílkovin prakticky neexistuje. Místo toho konzumuje většina lidí bílkovin příliš mnoho. I to může zdraví nepříznivě ovlivnit. Mnoho z nás získává bílkoviny z pochybných zdrojů.

Většina lidí bílkoviny získává ze živočišné stravy: masa, drůbeže, ryb, mléka a mléčných výrobků. Mezi rostlinné zdroje patří luštěniny, obiloviny a některé ořechy. Důležitým rozdílem mezi živočišnými a rostlinnými zdroji je to, že rostlinné jsou méně koncentrované. Bílkoviny v luštěninách jsou například rozředěny jedlými škroby a nestravitelnými vlákninami, takže porce bílkovin získaných z rostlinného zdroje odpovídající porci živočišné stavy musí být mnohem větší.

Pokud jíte více bílkovin, než vaše tělo na vytváření a nápravu tkání potřebuje, použije je organismus místo toho jako zdroj energie, jako palivo, ale bílkoviny nejsou pro tělo palivem ideálním. Molekuly bílkovin jsou velké a složité a jejich zažívání a metabolismus tudíž vyžadují více práce než zažívání a metabolismus cukrů a tuků.

[18] časopis: Dieta, květen, 2007,
[19] http://www.sportvital.cz

Bílkoviny jsou proto palivem méně efektním. Poměr práce k energii není tak výhodný jako u jiných živin. K uspokojení minimálních požadavků průměrného dospělého člověka stačí pozoruhodně malé množství – asi šedesát gramů bílkovinné stravy denně. Hodně lidí v naší společnosti jí v každém jídle mnohem více.[20]

Vitamíny

V lidském těle mají vitamíny funkci katalyzátorů biochemických reakcí. Podílejí se na metabolismu tuků, bílkovin a cukrů. Existuje 13 základních typů vitamínů. Lidský organismus si, až na některé výjimky, nedokáže vitamíny sám vyrobit, a proto je musí získávat prostřednictvím stravy.

Při nedostatku vitamínů se mohou objevovat poruchy funkcí organismu, nebo i velmi vážná onemocnění. Některých přebytečných vitamínů se organismus dokáže zbavit a pokud přestaneme vitamín přijímat, organismus z těla nadbytečné množství vyloučí. U některých dalších to však nefunguje – nejrizikovější je v tomto případu vitamín A, u nějž existují případy smrtelných otrav s doživotními následky. Vitamíny jsou nutné pro udržení mnohých tělesných funkcí a jsou schopny posilovat a udržovat imunitní reakce.

Vitamíny:

- vitamín A, retinol, karoten,
- vitamín B1, thiamin,
- vitamín B1, riboflavin,
- vitamín B3, naivin,
- vitamin B12, kyselina pantotenová,
- vitamín B6, piridoxin.

[20] http://zdrava-vyziva.doktorka.cz

Vitamin A

Podílí se na prevenci proti vzniku rakoviny a je důležitý pro vzhled pokožky, tkání a funkci sliznic. Též je důležitý pro činnost pohlavních žláz. Největší vliv má na náš zrak – na schopnost vidět za šera.

Vyskytuje se v potravinách: vejce, tmavozelená a žlutá zelenina a ovoce, nízkotučné mléčné produkty, játra.

Vitamín B1

Je důležitý při metabolismu sacharidů a aminokyselin. Je nezbytný pro dobrou přeměnu sacharidů z potravy v energii. Při fyzické zátěži a při stresu potřeba vitamínu B1 stoupá. Proto musíme být stále doplňován v potravinách a v potravinových doplňcích.

Vyskytuje se v potravinách: pšeničné klíčky, celozrnné pečivo a produkty, sušené fazole, mořské plody.

Vitamin B2

Je důležitý pro stav kůže, očí, funkce srdce a dalších orgánů. Jelikož má významný vliv na metabolismus cukrů, tuků a aminokyselin, ovlivňuje celkovou energetickou přeměnu v organismu. B2 je rozpustný ve vodě. Vitamín B2 se podílí téměř na všech oxidoredukčních procesech probíhajících v buňkách lidského organismu.

Vyskytuje se v potravinách: zdrojem riboflavinu je pivovarské a pekařské droždí, mléko, vejce, kakao, tvaroh, vepřové, hovězí a telecí maso, ořechy, brambory, ryby.

Vitamín B3

Je nutný pro uvolňování energie z potravy. Niacin někdy nazýván nikotinamid – kyselina nikotinová může být používána ke snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Napomáhá při likvidaci některých složek cholesterolů a tuků v těle. Bez niacinu v podstatě nemůže vůbec pracovat mozek.

Vyskytuje se v potravinách: pivní droždí, játra, tuňák, sardinky, krůtí maso, semena slunečnice, fazole a hrách.

Vitamín B5

Je v organismu nutný při metabolismu sacharidů a lipidů a při syntéze životně důležitých látek (aminokyselin, hormonů, hemoglobínu, acetylcholinu a mnoha dalších). Slouží k odstranění únavy, při předrážděnosti, při poruchách spánku.

Výskyt v potravinách: ve vejcích, rybách, mléku a mléčných výrobcích, cereáliích a celozrnném pečivu, v zelenině, zejména košťálovinách (zelí, kapusta) i dalších potravinách, které jsou zdrojem vitamínu B.

Vitamín B6

Větší množství tohoto vitamínu potřebují lidé, kteří mají velký přísun bílkovin (profesionální sportovci) a ženy, které berou hormonální antikoncepci. Účinná jeho aplikace je také při chudokrevnosti a při nervových obtížích.

Výskyt v potravinách: jako u ostatních vitamínů skupiny B, je důležitým zdrojem pyridoxinu droždí, brambory, fazole, vepřové maso, vejce, banán, zelí, mrkev, ořechy, kuřata a ryby.[21]

[21] http://www.e-vitaminy.cz/

Minerálie

Vápník

Kalcium patří v naší výživě k nejproblematičtějším látkám. Díky nízké spotřebě mléka a mléčných výrobků je vápníku v těle nedostatek. Denní spotřeba vápníku je pro člověka kolem 800g. Hlavním zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky s výjimkou tavených sýrů. Při nedostatku vápníku se vykytuje osteomalacie a osteoporóza. Vápník v tělesných tekutinách ovlivňuje nervosvalovou dráždivost. Vápník se uplatňuje při srážení krve.

Hořčík

Zvaný též magnesium. Vyskytuje se rovněž v kostech a také v tělních tekutinách. Jeho denní spotřebuje 300-600mg. Hlavním zdrojem hořčíku jsou zelené rostliny, maso a vnitřnosti. Vstřebává se hlavně v tenkém střevě. Pro dodání hořčíku je potřeba jíst hodně zeleniny.

Sodík

Je důležitý pro udržení osmotického tlaku. Do těla se hlavně dostává ve formě soli. Optimální denní příjem byl asi 3g, ale u nás je to asi kolem 8g. Větší příjem sodíku může zvyšovat krevní tlak. Stačí příjem přirozeného sodíku v potravinách.

Draslík

Je důležitý pro svalovou aktivitu a funkci srdečního svalu. Denní příjem je asi 4g. Hlavním zdrojem jsou potraviny rostlinného původu**.**

Chlór

Chlór přijímáme výhradně ve formě chloridů. Jsou důležité pro tvorbu kyseliny chlorovodíkové, která se vylučuje žaludeční sliznicí a tvoří nedílnou součást žaludeční šťávy.

Fosfor

Je přítomen v těle i ve stravě. Je důležitou součástí kostí a zubů. Nezbytný pro trávení a látkovou přeměnu. Dobrým zdrojem je maso, ryby, vejce, ořechy, mléko, mléčné výrobky a luštěniny.

Stopové prvky

Železo

Je významné jako součást barviv hemoglobinu a myoglobinu, v nichž se zprostředkovává přenos kyslíku. Denní spotřeba je okolo 12mg. Hlavním zdrojem je maso a masné výrobky. Nedostatek železa se vyskytuje u přísných redukčních dietách.

Měď

Dobrým zdrojem jsou játra a některé jiné vnitřnosti, masné výrobky a luštěniny. Denní dávka je asi 5mg.

Mangan

Je součástí různých enzymů a je nutný pro správnou tvorbu kostí a pro činnost centrálního nervového systému. Denní spotřeba je asi 5mg. Dobrým zdrojem jsou pšeničné klíčky, oves, čaj a masné výrobky.

Selen

Jeho podíl v potravinách značně záleží na obsahu v půdě. Selen působí součinně s vitamínem E. Denní spotřeba je asi 0,05mg až 0,07mg. Při vyšším přijmu působí toxicky.

Jód

Je součástí hormonů štítné žlázy. Při jeho přebytku nastává hyperthyreóza, při nedostatku nastává hypothyreóza. V běžné stravě je ho nedostatek. Jeho dobrým zdrojem jsou mořští živočichové. Denní potřeba je asi 0,15 až 0,2mg. U nás se jód doplňuje přijímáním jódu jodidací jedlé soli.[22]

Biopotraviny

Biopotraviny obsahují v průměru větší množství vitamínu C a nezbytných minerálů (vápníku, hořčíku, železa a chrómu), stejně tak i antioxydantů, důležitých v boji proti rakovině. Biopotraviny především nesmí obsahovat přídavné látky a „éčka“, tedy ani látky, jako je ztužený tuk, aspartam (umělé sladidlo) nebo glutaman sodný. Jak již bylo řečeno, biopotraviny také nesmí obsahovat žádné dusičnany, pesticidy, ani jejich rezidua. V systému ekologického zemědělství nejsou rovněž povoleny jakkoliv genově upravené rostliny a suroviny. Poslední dobou se hodně diskutuje o užívání velkého množství antibiotik hospodářskými zvířaty a případnými vlivy na zdraví lidí. Ekologičtí zemědělci mají rutinní používání léků a antibiotik zakázáno.

Jsou biopotraviny pouze módním výkřikem?

Upadne tento módní výkřik za pár let v zapomnění, nebo bychom jim měli dávat přednost, protože jsou zdravější? Vyplatí se za ně platit více? [23]

Jíst bio automaticky neznamená jíst dietně, ani vegetariánsky. V biokvalitě koupíme i bůček, alkohol nebo třeba čokoládu. Nicméně biopotraviny jsou v prvé řadě plnohodnotné potraviny, které by měly být co možná nejméně upraveny. Ještě před několika lety byla většina biomléka plnotučná. V současné době i někteří výrobci biopotravin podlehli určitým tlakům spotřebitelů a trendům a vyrábějí i mléko polotučné a odtučnělé, ale do ČR se zatím v těchto úpravách jen dováží ze sousedních zemí. Biopotraviny při redukční dietě použít lze, ovšem za předpokladu, že snížíme

[22] http://www.vareni.cz/trendy/mineralie- a- stopové-prvky
[23] časopis: Dieta, květen, 2008,

kvantitu spotřebovaného jídla. Menší množství vysoce kvalitních potravin by nám mělo dodat dostatek energie.

Přínos biopotravin pro zdraví

- nepřítomnost reziduí postřiků as antibiotik,
- omezení množství potravinářských aditiv (tzv. éček),
- přirozeně větší obsah minerálních látek a vitamínů,
- jasný a snadno prokazatelný původ.

Pitný režim

Je velice důležitou součástí našeho života. Průměrný člověk totiž vydá přibližně denně 2-2,5l vody, z toho 1-1,5l močí, asi 600ml pocením a zhruba 300-400ml je spotřebováno metabolickými pochody. V extrémních podmínkách může být ztráta vody pocením až 4 litry během jediného dne. Ztráty vody bychom proto měli pravidelně doplňovat, jinak hrozí dehydratace. Ta může mít neblahé zdravotní následky.Potřebný denní příjem tekutin by se měl pohybovat okolo 2-2,5 litrů. V náročnějších podmínkách (vysoké teploty) by měl být příjem samozřejmě vyšší. Pocit žízně je velmi individuální, mění se i věkem. Zralé ženy často doplnění tekutin zanedbávají, přestože varovné signály těla jsou zcela zřetelné (vrásky, bolesti hlavy, záněty močových cest a měchýře). Někdy to napraví pár sklenic vody denně snáze než léky.

Zásady zdravé výživy

Obiloviny jako základ – základem každodenní stravy jsou výrobky z obilovin. Snažte se konzumovat především ty, které mají nízký glykemický index, tedy tmavý chléb a pečivo a těstoviny. Naopak omezte bílé pečivo, sladké pečivo a zejména různé oplatky a sušenky, kde je problematický nejen glykemický index, ale také použitý tuk.

Co nejvíce zeleniny a ovoce – snažte se konzumovat co nejvíce zeleniny a ovoce, každý den alespoň 500g celkem. Ke každému dennímu jídlu jezte porci zeleniny nebo ovoce. To je nejlepší a nejúčinnější zdroj vitamínů a dalších ochranných látek

pro dobré zdraví a prevenci nemocí, mnohem účinnější než jakékoliv potravinové doplňky v tabletách či jiné formě.

Energie jen kolik potřebujete – přijměte jen přiměřené množství energie. Přiměřené je takové, při kterém se vaše váha podle hodnoty BMI udržuje v rozmezí 20-25kg/m2.

Maso s mírou – a vhodné druhy – konzumujte jen uměřeně tzv. červeného masa (vepřové, hovězí, skopové, zvěřina).Uměřeně znamená v průměru méně než jedna porce denně. Naopak jezte pravidelně ryby, několikrát týdně. Místo červeného masa spíše volte drůbež. Velmi omezte konzum salámů, párků a podobných uzenin.

Mléčné výrobky také – pro dobré zdraví jsou důležité rovněž mléčné výrobky. Je vhodné vybírat ty s nižším obsahem tuku a zakysané s prospěšnými probiotickými kulturami.

Tuky ano, ale velmi záleží jaké – snažte se uvažovat o zastoupení tuků ve vaší stravě. Důležité není ani tak celkové množství, ale hlavně jejich složení. Převažovat by měly rostlinné oleje (jako součást zeleninových salátů), a tuky obsažené v rybách. Naopak příjem je vhodné velmi omezit u nasycených tuků, které jsou obsaženy v mase a masných výrobcích a ve vysokotučných mléčných výrobcích, rovněž však v některém pečivu. Dejte si pozor na částečně ztužené tuky. Žádejte informaci o jejich obsahu v potravinářských výrobcích. Ani pojem rostlinný tuk na obalu potravin nemusí znamenat nějakou výhodu.

V průběhu dne pijte dostatečné množství **tekutin**, alespoň 2 litry denně. Vhodné jsou různé druhy čaje (neslazené), neslazené minerálky, neslazené přírodní džusy.

2.4 Dílčí závěr

Své zdraví můžeme nejlépe ovlivnit pomocí výživy. Člověk by měl jíst to, co jeho tělo potřebuje, ale většinou jí to, co mu chutná. Zdraví si ovšem udrží jen tehdy, když mu bude chutnat to, co potřebuje. Při dnešním způsobu života jsme nuceni být často mimo domov a tak často ani nevíme, co se v jídle, které jíme nachází. Naučili jsme se jíst ve spěchu, u stánků i doma různé polotovary, instantní polévky, vybíráme podle chuti a nikoliv podle potřeb našeho těla. Dalším neštěstím je zvyk kombinovat potraviny. Uvědomili jste si někdy, kolik různých složek potravin sníte naráz? Bylo by ideální kdybychom jedli jednodušší jídla a se snažili dodržovat co nejvíce faktor čerstvosti, tj. kdyby se strava jedla čerstvě připravená, jedli co nejvíce čerstvého ovoce a zeleniny. Ve zdravém stylu života má výživa přední místo a jen na nás, jak se k tomu postavíme.

3. Negativní vlivy působící na člověka.

V této kapitole se zaměřuji na základní vlivy působící na každého z nás. Každý člověk je jinak odolný na okolnosti, které probíhají v jeho blízkosti a též reakce každého člověka jsou různé.

3.1 Prostředí

Životní prostředí člověka lze tedy vymezit jako tu část světa (prostor, který člověka obklopuje), s níž je člověk ve vzájemném působení, tj. na člověka působí svými podněty, ovlivňuje jeho vývoj a on na tyto podněty reaguje, přizpůsobuje se a také aktivně svou prací mění. [24]

Člověk žije v proměnlivém životním prostředí, kde na něho působí mnoho nejrůznějších biotických a abiotických faktorů. Tyto faktory je možné členit na fyzikální, chemické, biologické, sociální a psychické. Jsou jimi například: klimatické změny, cizorodé látky přijaté s potravou a nápoji nebo vdechovaným vzduchem (např. těžké kovy, rezidua chemických prostředků na ochranu rostlin), které mohou vyvolat onemocnění, každodenní zátěžové situace, stresové faktory, různé druhy záření. Jejich existence souvisí s nezdravým životním stylem a nepříznivým stavem životního prostředí včetně jednoznačně negativního působení kouření, alkoholismu a drog.

Kvalita životního prostředí je jedním z řady faktorů, která ovlivňuje zdravotní stav obyvatelstva. V České republice je od roku 1994 provozován **Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ve vztahu k životnímu prostředí,** který se zabývá mj. dopady stavu životního prostředí na zdravotní stav obyvatelstva. Výsledky získávané v monitorovaných lokalitách za jednotlivá roční období jsou základním kamenem při vytváření časových řad o znečištění složek životního prostředí.[25]

[24] Kraus, B., Poláčková, V. Člověk-prostředí-výchova, Brno: Paido, 2001, 99 s.
[25] http://enivis.praha-mesto.cz

3.2 Stres

Moderní způsob života nás zajisté nutí stále většímu tempu. Ze všech stran slyšíme nabídky – navštivte nás co nejdříve, kupte si to hned teď, užívejte okamžitě. Reklama nás neustále vybízí – užívejte si, dokud můžete, žijete přeci jenom jednou. Ovšem přejde několik let a vy se už po všem tom shánění, trmácení, cestování i užívání si možná cítíte trochu unaveni nebo podvedeni. Cenou, kterou jste za to zaplatili, je chronická únava, dluhy, podlomené zdraví, deprese a celková ztráta chuti do života. Mnozí z nás jsou vtaženi do tohoto zlomyslného soukolí moderního způsobu života. K poškození zdraví dochází teprve při dlouhodobém, chronickém působení stresu.[26]

Slovo **stres** pochází z angličtiny a znamená zátěž. Stres je reakce organismu na stresový podnět neboli **stresor**. Stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty, narušující normální chod funkcí organismu. Tuto nespecifickou obranou reakci způsobují všechny **steesory:** škodliviny fyzikální (teplo, chlad, záření, hluk), toxické (různé jedy), infekční, fyzické (tělesná námaha až vyčerpání), psychické a sociální. Hranice mezi zátěží, kterou člověk zvládá není objektivně definovatelná. To, co někdo zvládá dobře, může být pro jiného již silný stres a kromě toho se v životě setkáváme i s tím, že to, co jsme jindy zvládli bez problému v jiném čase a hlavně situaci, způsobí stresovou reakci. Hranici mezi oběma póly podstatnou měrou určuje naše aktuální prožívání.[27]

Může být stres nebezpečný?

Normálně je stres dobrý a užitečný. Dnes je však člověk vystaven nejrůznějším dlouhodobějším podnětům (problémy v práci) a tělo na ně může reagovat. Jako kdyby bylo v ohrožení života, přičemž ale není. Navíc stres enormně zatěžuje organismus, a tělo proto potřebuje dostatek regenerace. Příliš mnoho stresu a málo odpočinku vedou k závažným zdravotním komplikacím.

[26] Dechl, H. Dynamický život. Praha: Advent-Orion s.r.o. 1999, 105 s.
[27] http://prozdravi.sattnet.cz

Stres se může projevit

- bolestí hlavy a zad,
- problémy se zažíváním,
- únavou,
- nespavostí,
- ztuhlým krkem.

Jak stres zvládat

Prvním krokem je naučit se poznat, kdy stres přichází. Mezi první varovné signály patří napětí v krku a ramennou. Jednou možností je se stresové situaci vyhnout, ale to není vždy možné. Druhá cesta je změnit způsob, jakým na stres reagujeme. Je známo několik způsobu, jak stres snížit.

Relaxace

Meditace, hluboké prodýchání či krátký polední spánek, to je jen krátký výčet tipů z velkého množství jak relaxovat. Výbornou formou relaxace je též sauna. Ovšem nemusíte tomu věnovat hodiny vašeho vzácného času. Zabere i půlhodinka denně, kdy nebudete myslet na nic, jen si vypijete šálek čaje. Po takovém očistném momentu se vám bude i mnohem lépe pracovat.

Útěk

Dělejte cokoliv, co odvede vaši mysl od stresujících myšlenek. Četba, hudba, všemožné koníčky, vaření či jiné domácí činnosti jsou v této situaci nejlepší pomocníkem. Vždyť všichni známe, jak nás při největších tlacích na termín odevzdání nějaké zakázky či zkoušky ve škole najednou tak baví uklízet, vařit….. Je přirozené a pomáhá to při stresu, neboť naráz začneme zapojovat zcela jinou část mozku.

Cvičení

Nejlepším antistresorem z oblasti sportů jsou takové činnosti, při nichž se nadměrně spotřebovává kyslík (tzv. aerobní cvičení). Délka cvičení je dostačující mezi 15-30 minutami. Důležité je, aby zátěž a tím i zapojení mozku bylo nepřetržité (ANO –chůze, běh, aerobik, plavání..,NE – tenis, golf, volejbal..), abyste se ve volných chvílích nemohli vracet myšlenkami ke stresorům. Navíc zdravá a vysportovaná postava vám přidá na sebevědomí.

Nezapomínejte jíst a pít, ale umírněně

Rozumné množství jídla a pití pomáhají snížit kyselost žaludku, zapříčiněnou právě stresem. Nedovolte, abyste celý den díky stresu nejedli a pak se večer nacpali k prasknutí. Nebude vám dobře a linii to také neprospěje.

Uklidňujte se představami

Tato metoda je osvědčená a spolehlivě vám odpoutá pozornost od problému a zklidní tep. Prohlédněte si nějaký předmět, zvíře, rostlinu atd., poté zavřete oči a snažte se opět si ji vybavit (barvu, tvar, detaily..). Potom oči opět otevřete a přesvědčte se, zda jste si ji vybavili správně.

Najděte nový pohled na stresor

Hledejte, jak svůj stresor vysvětlit, aby se jeho vliv zmenšil. Když vás svírá pocit strachu, úzkosti, který se transformuje v stres, analyzujte svůj strach. Pojmenujte ho, snažte se od něj poodstoupit a rozebrat si jej. Často zjistíte, že jste se nechali vystresovat nepodloženou obavou.[28]

Život nám většinou dává na vybranou. Rozhodněte se proto radovat se z životních prožitků tak, jak přicházejí. Zkuste se radovat z maličkostí, ze slunečného dne, ale třeba i z deště. Usmívejte se a vracejte úsměvy. Prospějete tak sobě i svému okolí.

[28] http://www.femina.cz

3.3 Nemoci životního stylu

Módní strašák - cholesterol

Cholesterol – životně důležitá látka, ale také nebezpečný jed. nejdůležitější je jeho množství, žít bez něj nemůžeme, ale jeho nadbytek nás může zabít. Látka, která je základem pohlavních hormonů, podílí se na torbě silných kostí a pomáhá organismu zvládat **stres** prostřednictvím hormonů kůry nadledvin, hraje významnou roli při trávení všech tuků, ale rovněž má schopnost ucpat životně důležité tepny a způsobit **smrt.**

Potřebuje naše tělo cholesterol?

To ano, ale mi ho nepotřebujeme přijímat v potravě. Naše játra vyprodukují všechen cholesterol, který organismus potřebuje. Žel, většina lidí u nás přijímá v potravě 400-500mg cholesterolu navíc. A to je ten cholesterol, který nám pak způsobuje potíže.

Potraviny obsahující cholesterol

Je to velice jednoduché – cholesterol se nachází pouze v potravinách živočišného původu. Potraviny rostlinného původu žádný cholesterol neobsahují.

Bezpečná hladina cholesterolu v krvi

Aby nedocházelo k rozvoji aterosklérózy. Doporučují odborníci krevní hladinu cholesterolu nižší než 4,1mnol/l.

Zapamatujte si, že hladina cholesterolu v krvi je přímo závislá na to co jíte. Strava chudá na tuky (obsahující pouze 15 procent energie z tuků) a bohatá na vlákninu dokáže snížit hladinu krevního cholesterolu o 20-35 procent.

Nebolí a není vidět

Většina pacientů si uvědomí nebezpečí, které přináší vysoká hladina cholesterolu, teprve tehdy, až prodělají svůj první infarkt nebo mozkovou mrtvici. V této chvíli již může být na nápravu pozdě. Proto sledujte se svým lékařem hladiny svého cholesterolu,a pokud zjistíte, že máte zvýšený, začněte s léčbou včas.[29]

Rakovina

Může se to zdát neuvěřitelné, ale většinu nejčastěji vyskytujících druhů nádorových onemocnění si lidé způsobují sami. Obvyklou příčinou je trvalé působení negativních vlivů životního prostředí. To co jíme či pijeme, kde žijeme a pracujeme, zda se i my nestaneme další obětí. Lékařská věda zaznamenala v posledních letech úžasné pokroky. Je možné již v raném stádiu odhalit nejrůznější druhy nádorů a také jejich léčba je progresivnější, a tak se výrazně zvýšil počet těch, kdo přežijí onemocnění rakovinou. Na druhé straně je nutno podotknout, že každý čtvrtý obyvatel ČR zemře na rakovinu. Tento stav lze ovšem změnit. Kdybychom dodržovali jednoduchá preventivní opatření, v 70-80procentech případů by se nádorové onemocnění vůbec nemuselo projevit.

Ochota předcházet onemocnění

Rakovina plic

Tento druh patří v ČR u mužů mezi nejčastější, ba dokonce v tomto směru držíme celosvětový primát. Všichni jsou schopni všeho, kromě změny životního stylu. Dobře vědí, že rakovina plic úzce souvisí s kouřením.Dokonce na každé krabičce cigaret je to napsáno. Ačkoli již tisíce lidí přestalo kouřit, ještě stále kouří každý třetí muž a každá pátá žena.

[29] Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR, Nadační fond, 1997,

Má jídlo vliv na rakovinu?

Už pohled do statistiky nám říká, že za nejčastěji se vyskytující rakovinou plic jsou na druhém místě a třetím místě nádory prostaty a tlustého střeva. U žen pak převládají nádory prsu, tlustého střeva dělohy a vaječníků. Rozsáhlé studie potvrdili že minimálně 50 procent těchto onemocnění je způsobeno nadměrně bohatou výživou a zvláště pak přílišným množstvím tuků ve stravě. Důvod všeho je nesprávné stravování.

Pouze čtyři faktory životního stylu – nekuřáctví, abstinence, strava bohatá na vlákninu a chudá na tuky – však mohou pomoci v prevenci nádorových onemocnění, která trápí dnešní rozvinutou společnost. Takový sen je rozhodně splnitelný.

Cukrovka

Je onemocnění, jehož vypuknutí a rozvinutí je závislé mimo jiné i na životním stylu. Výzkumem tohoto problému bylo nezpochybnitelně prokázáno, že platí neúprosná rovnice: **zvýšení životní úrovně = zvýšený výskyt cukrovky.**

Co je cukrovka?

Cukrovka je onemocnění, při kterém organismus není schopen využít glukózu, která se pak hromadí ve zvýšené koncentraci v krvi. Celý problém se točí kolem inzulínu, který je produkován v beta-buňkách Langerhansových ostrůvků pankreatu (slinivky břišní). Inzulín umožňuje přesun glukózy z krve do buněk a tímto způsobem pak dochází ke snižování její koncentrace v krvi.

Prevence před cukrovkou

Předjít vzniku cukrovky a nebo ji oddálit o několik let můžeme udržováním optimální tělesné hmotnosti, změnou nezdravé výživy a životosprávy, vedoucí k poruchám metabolismu, ke kterým dochází při přejídání, ponocování, konzumaci

alkoholu, kouření a podobně. To jsou převážně „civilizační choroby“ či zlozvyky, které můžeme zcela vyloučit ze svého života, pokud chceme zdravě a spokojeně žít.[30]

Obezita

Zdravý životní styl je posledních letech celosvětovým trendem, ale dostává se konečně i do našich domácností. Jedním ze základních kamenů zdravého životního stylu je rozumné snižování nadváhy. Nadváha a obezita je současným problémem, neboť s sebou přináší kromě jiného také řadu zdravotních komplikací.

V České republice se například za posledních zhruba osmnáct let počet lidí s nadváhou či obézních zdvojnásobil a nadváha nebo obezita postihuje více než polovinu populace středního věku. Obyvatelé naší země jsou v současné době podle průzkumů Světové zdravotnické organizace třetím nejtlustším národem v Evropě. Nejen, že to není hezké na pohled, ale je to především nezdravé a chcete-li také nemoderní. Nadváha nám ubližuje na zdraví více, než si myslíme.

Obezitou trpí na světě 300 milionů lidí a stala se strašákem moderní doby. Nejenže způsobuje zdravotní problémy po fyzické stránce, ale má také velký vliv na naší psychiku. Vedle čistě estetických nároků na vzhled odporuje obezita zdravému životnímu stylu. Je nositelem rizika vzniku závažných onemocnění. Přebytečná kila znamenají třikrát větší riziko vzniku cukrovky, rakoviny děložního čípku, dvakrát až třikrát vyšší riziko hypertenze, o polovinu častější úmrtí na srdeční a cévní nemoci. Léčíte-li obezitu, odstraníte příčinu i zbylých onemocnění.

Zdravotní komplikace obezity

Nádory

Lidé , kteří jsou v dětství obézní, mají dle výzkumu o 20% vyšší šanci, že budou trpět v dospělosti nádorovým onemocněním. Jde o nádory gynekologické, dále kolorektální a urologické.

[30] Merhaut,T. Diabetes a životní styl. Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR, 1997,

Kardiovaskulární rizika

S obezitou se pojí také hypertenze, ischemická choroba srdeční, hypotrofie a dilatace levé komory srdeční, cévní mozkové příhody a tromboembolické choroby.

Pickwickův syndrom

Vzniká při velké obezitě, což je způsobeno vysokým obsahem viscerálního tuku v dutině břišní. Plíce se tak nemohou dostatečně rozepnout, jsou vytlačovány nahoru a vzniká tak nedostatečná ventilace a dušnost.

Syndrom spánkové apnoe

Nejčastější projev krátkodobé zástavy dechu ve spánku při chrápání poklesem měkkého patra.

Zažívací obtíže

Gastroezofageální reflex (pálení žáhy), kýly, žlučové kameny, záněty žlučníku či jaterní steatóza (tučnění jater).

Ortopedické obtíže

Artróza nosných kloubů (kyčle, kolena), vertebrogení obtíže (bolesti zad).

Psychické obtíže

Obézní lidé jsou často společensky diskriminováni (anti-fat rasismus), trpí malým sebevědomím, časté je sebeobviňování, deprese, úzkosti, které se mohou stát nezvladatelné a omezují běžné fungování.[31]

[31] http://www.obezita.com

3.4 Člověk v moderní společnosti

Současný svět, který se vyvíjí rapidní rychlostí, nedá člověku chvíli oddechu. Neustále se zvyšující pracovní nároky, všudypřítomný stres a nervozita, zhoršování životního prostředí – to jsou faktory, které zásadním způsobem ovlivňují životní styl (jde o způsob života jedince) jedince. Člověk zkrátka nemá čas na to, aby se staral o své vlastní zdraví – vede nezdravý způsob života a tím pádem se zvyšuje počet psychosomatických chorob, jako je například infarkt či rakovina. Všemožné okolnosti působí velice negativně na jeho psychiku (např. pouhé zprávy v televizi, již zmíněný shon a stres). Z života se poté stává stereotypní sled neustále se opakujících akcí, což vede k frustracím, depresím a v krajních případech i k mentálním poruchám. Mládež a drogy je v dnešní době velkým problémem. Především záleží na prostředí, ve kterém mladý jedinec vyrůstá. Pokud vyrůstá v dobrých rodinných poměrech a je dobře a cílevědomě vychováván, pak je veliká naděje, že bude natolik mentálně vyspělý, že bude schopen překonat nejrůznější nástrahy moderního světa. Velkým problémem v tomto směru jsou drogy, které jsou v současné době dostupné, více než kdykoliv předtím. To velká hrozba pro jedince, kteří vyrůstají ve špatných rodinných poměrech. Naše společnost klade na lidí nemalé nároky a hlavně velké překážky, které je nutno překonat a udržet si zdravý životní styl ve všech směrech života.

Kdo je zodpovědný za propagaci zdravého životního stylu?

Na propagaci zdravé stravy a zdravé úrovně fyzické aktivity by se měla podílet celá řada institucí, vládou a odborníky na výživu počínaje, přes potravinářský průmysl a média až po samotné spotřebitele. Podpora zdravé výživy s nízkým obsahem tuku a vysokým podílem sacharidů, čerstvého ovoce a zeleniny, podepřená pravidelnou dávkou fyzické aktivity je komplexní úkol, při kterém je třeba vzájemná podpora institucí. A je to sám spotřebitel, který si vybírá potraviny a tento výběr je ovlivněn celou řadou faktorů jako je např. kvalita, cena, chuť, tradice, dostupnost, pohodlí. Výchova spotřebitelů, vývoj a implementace nutričních doporučení, nutriční označení, nutriční výchova ve školách a více možností pro fyzickou aktivitu – to všechno jsou

nástroje, které mohou pomoci zlepšení zdravého životního stylu a zvýšení duševní a fyzické pohody.

3.5 Dílčí závěr

Skutečně je třeba, aby si člověk uvědomil, jak si škodí tím, když nezdravě jí, když se navíc nepohybuje. Takový ten zažitý model knedlo-zelo-vepřo, gauč, spánek po obědě, svačinka, pivko, noviny, televize je zničující. Lidé opravdu žijí strašně a nedává to smysl. Jen zdravý životní styl dává smysl, každý by se měl ve vlastním zájmu naučit zdravě žít, v tom je všechno – tělesná aktivita, zdravé jídlo, spánek, životní prostředí. Lidé se musí naučit úspěšně zvládat náhlé stresové situace, které jim přináší každodenní život. Při nedodržování zdravého životního stylu přichází též někdy nečekaně závažné nemoci. Nemoci jsou důsledkem špatných stravovacích návyků, nepříznivého životního prostředí a negativních vlivů, které na nás působí ze všech stran. V třetí kapitole jsem se snažila objasnit některé problémy při nedodržování zásad zdravého životního stylu. V práci jsou popsány jen některé problémy, které mohou vznikat, ale skutečnost je někdy mnohem horší a závažnější. Jen malá část naší populace přechází na zdravý životní styl a snaží si ho udržet. Náš stát se v poslední době snaží propagovat zdravý životní styl pro všechny věkové kategorie, které jsou zastoupeny v naší republice. Vynakládá nemalé finanční položky na propagaci a udržení zdravého životního stylu v naší společnosti.

Aplikační část

4. Výzkum zdravého životního stylu

Diplomová práce by nebyla dokončená, kdybychom se nezabývali výzkumem zdravého životního stylu v naší společnosti. Výzkum byl proveden v různých věkových kategoriích bez ohledu na stupeň vzdělanosti a pracovního zařazení. V závěru práce jsem vypracovala několik kasuistik. Jednotlivé kasuistiky se týkají žen, které dosáhly vysokého věku.

4.1 Metodologie výzkumu

Výzkum jsem prováděla pomocí dotazníkové metody u skupiny žen a mužů. Dále jsem rozdělila jednotlivé věkové kategorie do dvou skupin nezávisle na pohlaví. Zaměřila jsem se na mladou generaci mezi 15 – 26 roky a generaci starší 46 – 60 roky.
V tomto výzkumu budou hodnoceny jednotlivé zadané otázky vždy pomocí tabulky a grafu.

Dotazník byl vypracován formou otázek, týkající se jednotlivých věkových skupin. Je zaměřen na chování a zájmy dotazovaných skupin v naší společnosti. Obsahuje sociodemografické údaje jednotlivých účastníků. Dále jsou uvedeny otázky ze zdravého životního stylu a negativních vlivů působících na člověka naší společnosti.

V závěru práce jsem se zaměřila na kazuistiky žen, které přesáhly již 80 let. Jako poslední byla vypracována kazuistika nejstarší občanky naší republiky. Vše bylo vypracováno pomocí řízeného rozhovoru s ženami. Jsem ráda, že se mi podařil řízený rozhovor s nejstarší občankou v podzimních měsících minulého roku, protože v závěru roku zemřela.

.

4.2 Analýza výsledků výzkumu

V první části jsem hodnotila rozdílnost odpovědí na zadané otázky u mužů a žen. Nepřihlížela jsem k věku a vzdělání jednotlivých respondentů. V této části je u některých odpovědí velmi odlišné myšlení mužů a žen. Celkový počet respondentů bylo 60 (30 žen a 30 mužů).

Zdravý životní styl

1. Trávíte svůj volný čas aktivním pohybem?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- ano- každý den,
- ano- jednou až 2x týdně,
- ano- příležitostně,
- ne- nesportuji.

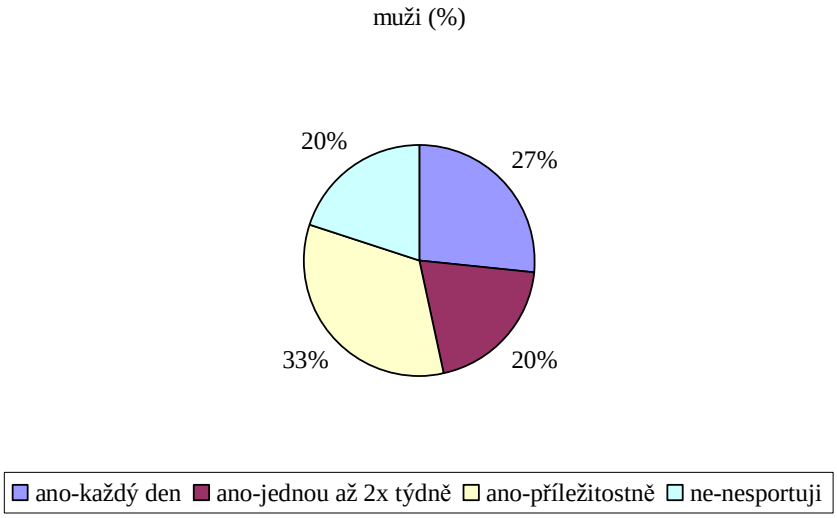
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Tato otázka byla zodpověděna ve prospěch mužů.Více jak 26% mužů sportuje denně a jen necelých 17% žen. Ženy pravidelně necvičí, cvičí tak jednou až dvakrát týdně. Nejvíce kladných odpovědí bylo zaměřeno na příležitostné cvičení. Z tohoto výzkumu též vyplývá, že více jak 30% žen necvičí vůbec a pro sebe dělá velmi málo. U mužů je to jen 20%. Muži již v naší společnosti se snaží dbát na svoji postavu a na celkovou pohybovou aktivitu.

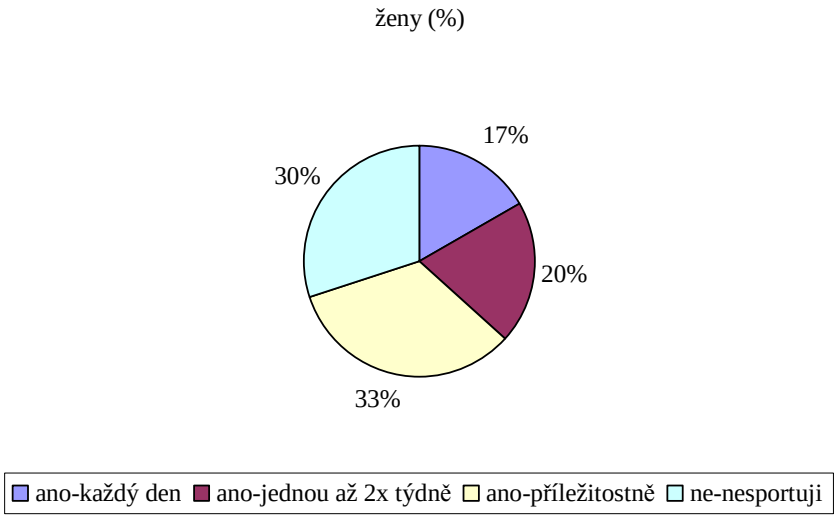
Tabulka 1 Odpovědi na otázku č. 1 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
ano-každý den	8	5	26,6	16,6
ano-jednou až 2x týdně	6	6	20	20
ano-příležitostně	10	10	33,4	33,4
ne-nesportuji	6	9	20	30

Graf 1 Odpovědi na otázku č. 1 – muži (v %)



Graf 2 Odpovědi na otázku č. 1 – ženy (v %)



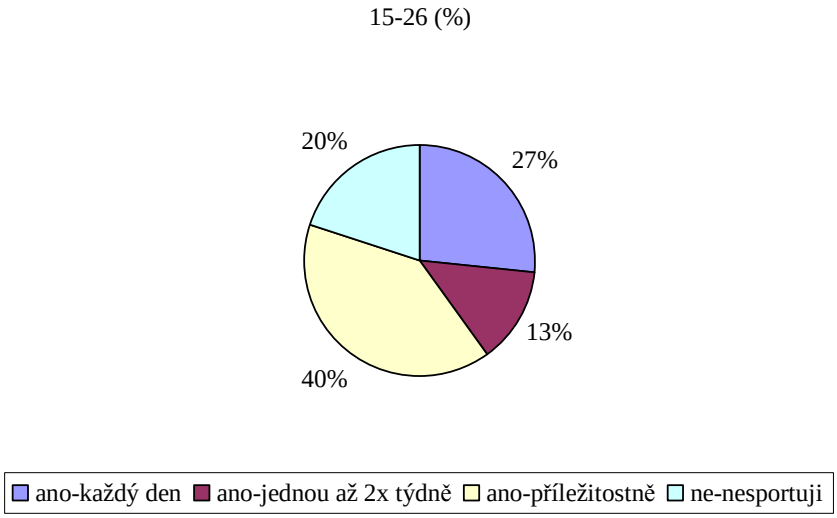
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 46-60 let nezávisle na pohlaví

V této otázce z výzkumu vyplynulo, že 26,7% mladé generace sportuje každý den, pak nejvíce 40% sportuje jen příležitostně. V některých případech je sport pro mladou generaci ztráta času. Oproti tomu ve věkové kategorii 46-60 let je pohyb součástí denního režimu. Více jak 50% respondentů sportuje alespoň jednou týdně.

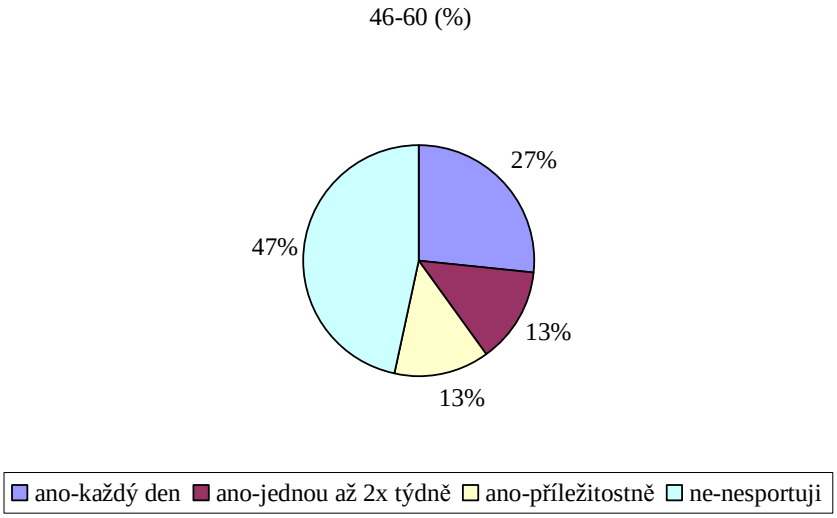
Tabulka 2 Odpovědi na otázku č. 2 – dle věku

Odpověď	15-26	46-60	15-26 (%)	46-60 (%)
ano-každý den	4	4	26,7	26,7
ano-jednou až 2x týdně	2	2	13,3	13,3
ano-příležitostně	6	2	40	13,3
ne-nesportuji	3	7	20	46,7

Graf 3 Odpovědi na otázku č. 1 – věk 15-26 (v %)



Graf 4 Odpovědi na otázku č. 1 – věk 46-60 (v %)



2. Jakému pohybu se ve svém volném čase věnujete?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- rekreační pohyb /procházky,apod/,
- cvičení /jóga, aerobik, posilování/,
- aktivní pohyb /cyklistika, běh apod./,
- nemám aktivní pohyb.

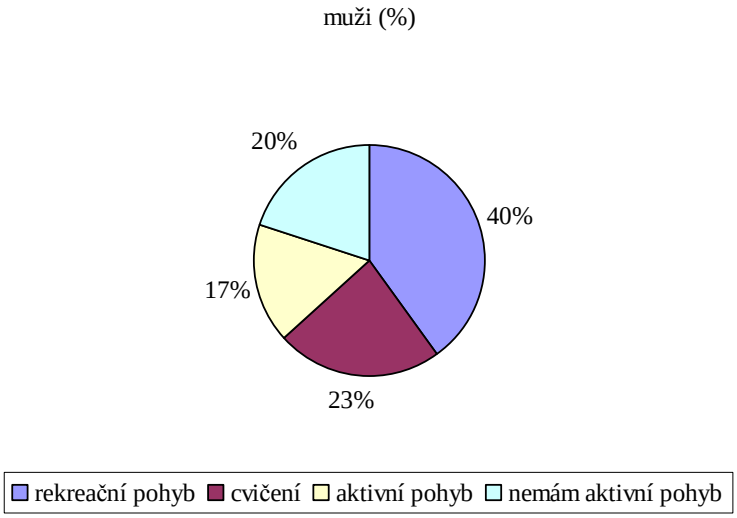
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

V druhé otázce jsem se dozvěděli, že jsou velmi oblíbené procházky a hlavně rekreační pohyb jak u mužů 40% a u žen více než 53%. Dále ženy pěstují cvičení v podobě jógy, aerobiku více než muži. Muži oproti tomu častěji jezdí na kolech a běhají v přírodě. Výzkum ukázal, že část našich obyvatel ve volném čase vůbec nesportuje. Jsou to lidé, kterým je jedno, jak vypadají a jaký je jejich zdravotní stav. Nedokáží pochopit, že zdravý životní styl je podmíněný též pohybem.

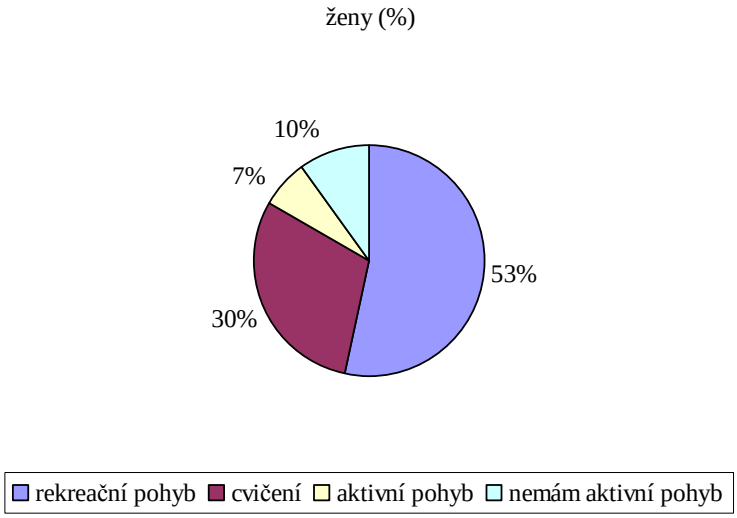
Tabulka 3 Odpovědi na otázku č. 2 – muži a ženy

Odpověď	**muži**	**ženy**	**muži (%)**	**ženy (%)**
rekreační pohyb	12	16	40	53,3
cvičení	7	9	23,4	30
aktivní pohyb	5	2	16,6	6,7
nemám aktivní pohyb	6	3	20	10

Graf 5 Odpovědi na otázku č. 2 – muži (v %)



Graf 6 Odpovědi na otázku č. 2 – ženy (v %)



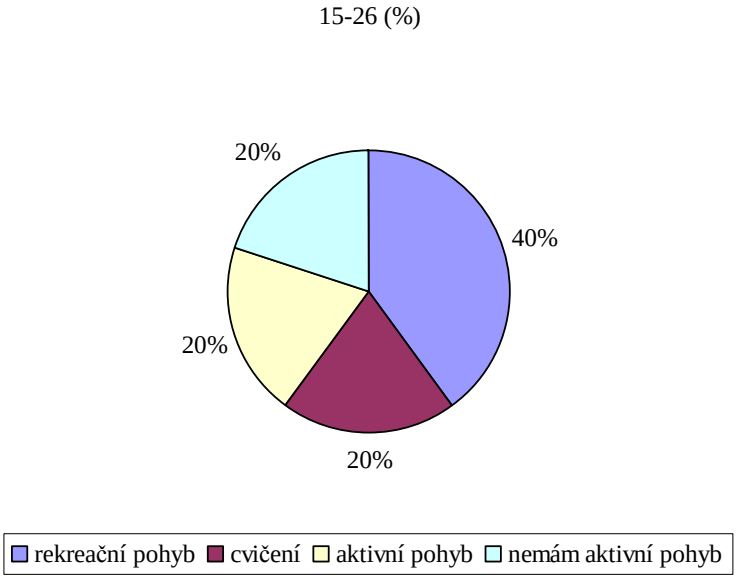
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 46-60 let nezávisle na pohlaví

Mladá generace, když se pohybuje, tak je to z 40% rekreační pohyb/procházky/. Aktivní pohyb a cvičení provozuje jen 20% respondentů. Ukazuje to, že doopravdy mladá generace nemá pohyb v lásce. Věková kategorie 46-60 je pohybově vyrovnanější. Hlavně převažuje rekreační pohyb, ale existují i ti, kteří sportují ve vyšším věku každý den. Pro své zdraví dělají více, než zástupci mladé generace.

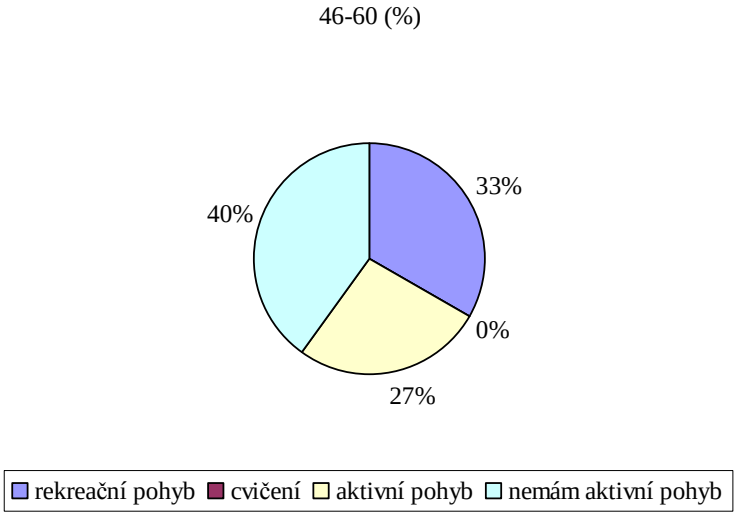
Tabulka 4 Odpovědi na otázku č. 2 – dle věku

Odpověď	15-26	46-60	15-26 (%)	46-60 (%)
rekreační pohyb	6	5	40	33,3
cvičení	3	0	20	0
aktivní pohyb	3	4	20	26,7
nemám aktivní pohyb	3	6	20	40

Graf 7 Odpovědi na otázku č. 2 – 15-26 (v %)



Graf 8 Odpovědi na otázku č. 2 – 46-60 (v %)



3. Kolik hodin denně přibližně spíte?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- 9 hodin a více,
- 6 -8 hodin,
- 5 hodin a méně.

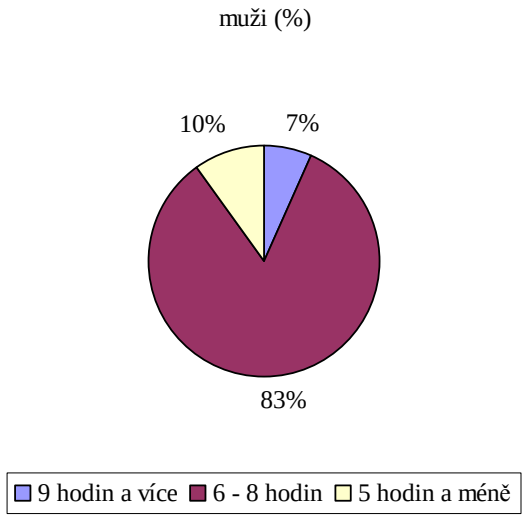
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Tato otázka byla kladena z pohledu spánku, který je jeden ze základních ukazatelů zdravého životního stylu. Spánek je potřebný k načerpání nové energie a hlavně pro celkový odpočinek organismu. Průzkum ukazuje, že muži spí v průměru 6-8 hodin. Ženy spí více hodin asi v 14%. Doba spánku odpovídá základním požadavkům na zdravý spánek a na celkovou dobu odpočinku organismu.

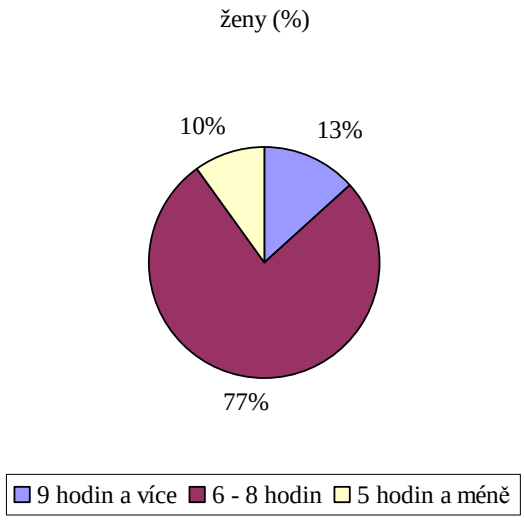
Tabulka 5 Odpovědi na otázku č. 3 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
9 hodin a více	2	4	6,7	13,4
6 - 8 hodin	25	23	83,3	76,6
5 hodin a méně	3	3	10	10

Graf 9 Odpovědi na otázku č. 3 – muži (v %)



Graf 10 Odpovědi na otázku č. 3 – ženy (v %)



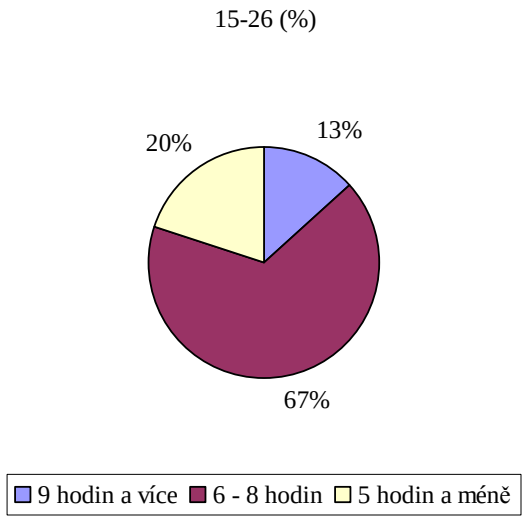
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 46-60 let nezávisle na pohlaví

Odpovědi na tuto otázku ukázaly, že věková generace 15-26 let spí v průměru denně 6-8 hodin. Jen 13,3% mladé generace spí více jak 9 hodin. 20% stačí jen 5 hodin spánku denně. U věkové kategorie 46-60 let je spánek rozdělený jen do dvou skupin. Milovníci spánku 13,3% spějí více jak 9 hodin. Ostatní respondenti 86,7% spí optimální dobu a to je 6-8 hodin. V této otázce se nepotvrdilo tvrzení, že starší generace spí méně.

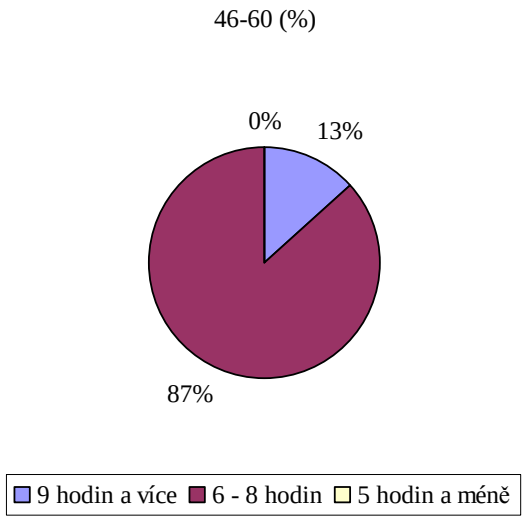
Tabulka 6 Odpovědi na otázku č. 3 – dle věku

Odpověď	15-26	46-60	15-26 (%)	46-60 (%)
9 hodin a více	2	2	13,3	13,3
6 - 8 hodin	10	13	66,7	86,7
5 hodin a méně	3	0	20	0

Graf 11 Odpovědi na otázku č. 3 – 15-26 (v %)



Graf 12 Odpovědi na otázku č. 3 – 46-60 (v %)



4. Myslíte, že je doba vašeho spánku dostačující?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- ano,
- ne.

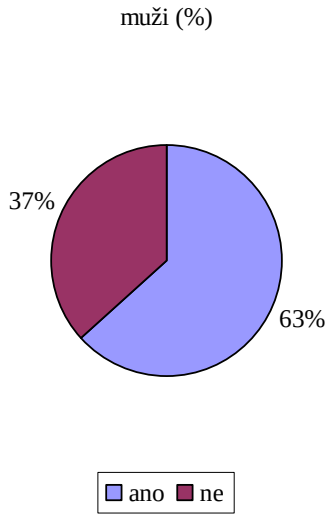
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Polovině mužů doba spánku vyhovuje. Jsou spokojeni s odpočinkem, který je dostačující. Podle výzkumu jsou ženy spokojeni v polovině dotázaných. U některých žen je i 10 a více hodin málo. Potřebují na svůj odpočinek i 12 hodin spánku. Týká se to mladší generace, která má i negativní přístup ke zdravému životnímu stylu.

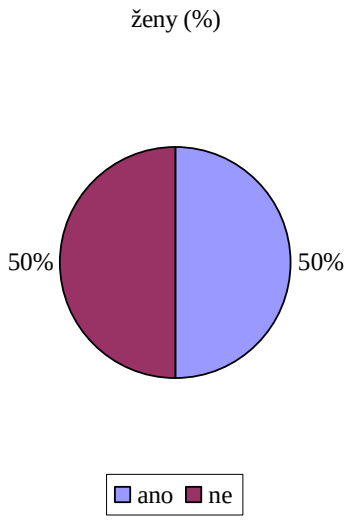
Tabulka 7 Odpovědi na otázku č. 4 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
ano	19	15	63,3	50
ne	11	15	36,7	50

Graf 13 Odpovědi na otázku č. 4 – muži (v %)



Graf 14 Odpovědi na otázku č. 4 – ženy (v %)



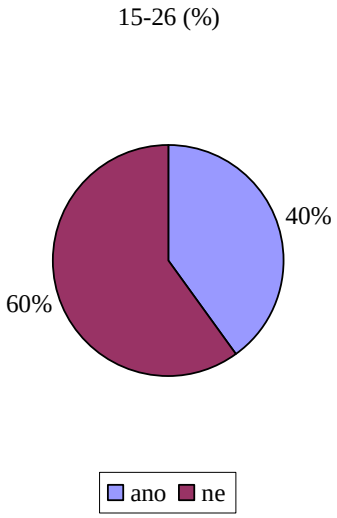
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 46-60 let nezávisle na pohlaví

Mladí lidé jsou ve 40% spokojeni s dobou spánku. Stačí jim a nemají potřebu delšího spaní. 60% mladé generace by spalo více, ale časově ji nevychází delší doba pro spánek. Myslím, že důvod větší potřeby spánku je když mladá generace navštěvuje zábavné podniky a pak dospávají probdělé noci. Starší generace je spokojená s délkou spánku z 66,7%. Jen 33,3% respondentů není spokojeno se spánkem. Hlavně se to týká věkové kategorie okolo 50 let. Z výzkumu vyplývá, že tato věková kategorie je více unavená, a potřebovala by více oddechu.

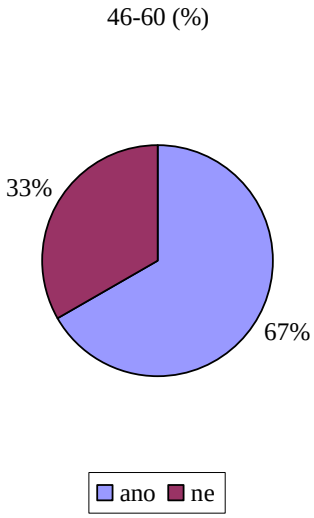
Tabulka 8 Odpovědi na otázku č. 4 – dle věku

Odpověď	**15-26**	**46-60**	**15-26 (%)**	**46-60 (%)**
ano	6	10	40	66,7
ne	9	5	60	33,3

Graf 15 Odpovědi na otázku č. 4 – 15-26 (v %)



Graf 16 Odpovědi na otázku č. 4 – 46-60 (v %)



5. Jak často denně jíte?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- 2x,
- 3x,
- 4x a více.

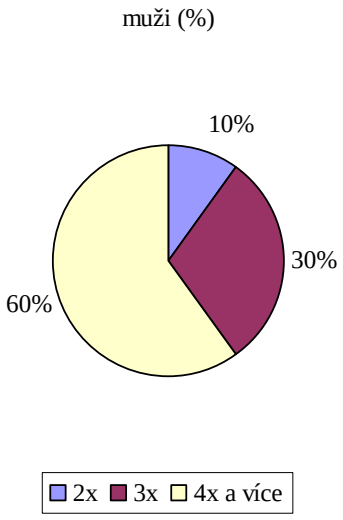
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Zdravý životní styl ukazuje, že by člověk měl jíst 4x a více denně. Jídlo by mělo být v menších porcích a kvalitní. Mělo by obsahovat zdravé potraviny, které jsou potřebné pro vývoj organismu a udržení dobré tělesné kondice. U mužů se projevuje větší nepravidelnost jídla a objevuje se i u některých jídlo jen 2x denně. Ženy jsou v jídle pečlivější a více dodržují správný postup ve stravování. Jedí v 67% více než 4x denně. Správné rozložení stravy během dne má vliv na zdravotní stav a hlavně na obezitu u lidí.Některé nemoci též pocházejí ze špatných stravovacích návyků.

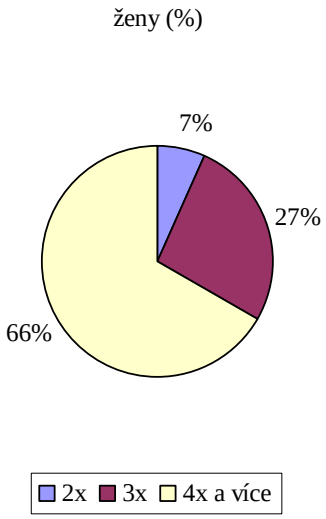
Tabulka 9 Odpovědi na otázku č. 5 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
2x	3	2	10	6,7
3x	9	8	30	26,7
4x a více	18	20	60	66,6

Graf 17 Odpovědi na otázku č. 5 – muži (v %)



Graf 18 Odpovědi na otázku č. 5 – ženy (v %)



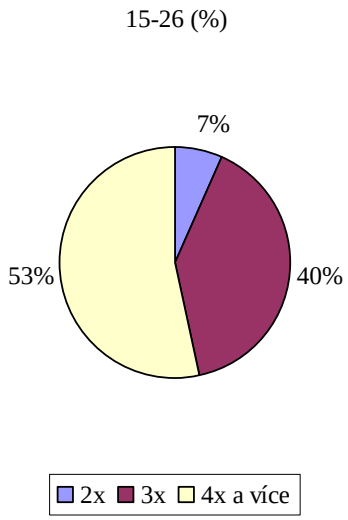
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 46-60 let nezávisle na pohlaví

Naše mladá generace jí podle správných zásad výživy a to 4x a více denně. Hlavně má pravidelné jídlo (snídaně od maminky, svačiny připravené u školní tašky, oběd ve školní jídelně a odpolední svačinu a hlavně teplé večeře). 40% dotázaných z mladé generace jí 3x denně a to z důvodu dojíždění do školy nebo zaměstnání. Na pravidelné jídlo jim nezbývá tolik času. U starší generace je počet denních jídel vyrovnaný. Více si hledí pravidelnosti a pestrosti ve výživě. Hlavně okolo 60 let si dopřejí jídlo v klidu a pohodě.

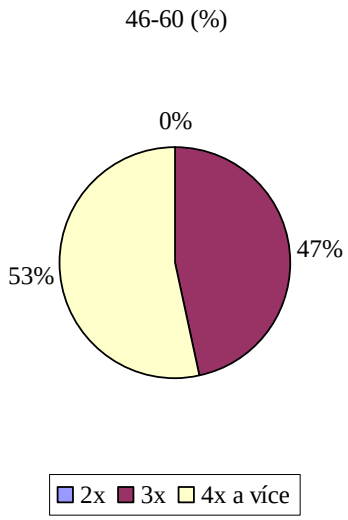
Tabulka 10 Odpovědi na otázku č. 5 – dle věku

Odpověď	**15-26**	**46-60**	**15-26 (%)**	**46-60 (%)**
2x	1	0	6,6	0
3x	6	7	40	46,6
4x a více	8	8	53,4	53,4

Graf 19 Odpovědi na otázku č. 5 – 15-26 (v %)



Graf 20 Odpovědi na otázku č. 5 – 46-60 (v %)



6. Snažíte se jíst zdravě (ryby, celozrnné pečivo, netučná jídla, ovoce a zeleninu)?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- ano jím zdravě,
- snažím se jíst zdravě,
- ne- jím to, co mám rád.

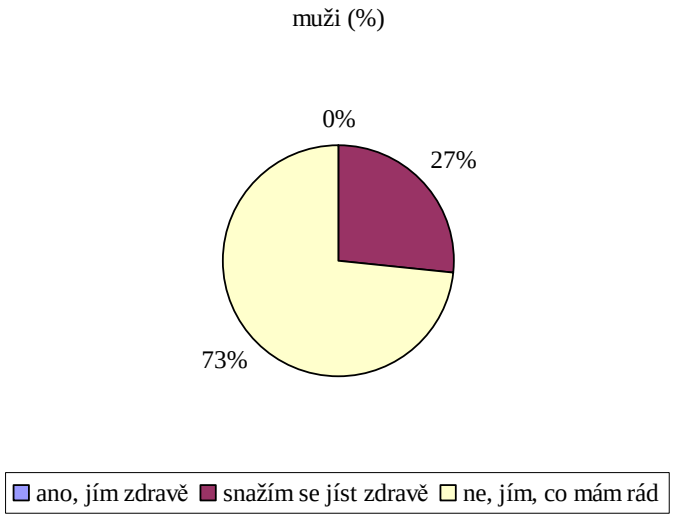
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Odpovědi na tuto otázku mě velmi překvapily. Z výzkumu vyplývá, že muži jí jen to co jim chutná, bez ohledu na svůj zdravotní stav a celkový stav organismu. Nehledí na výživové hodnoty a častují se jídly, které neodpovídají zdravému životnímu stylu. Mají rádi tučná jídla a hlavně hodně kořeněná. Zelenina se nemusí v mnoha případech objevit na jejich talířích. U mužů je konzumace velkého množství uzenin, které nepatří do zdravé výživy. Ženy hledí více na zdravou výživu a hlavně jí více zeleniny a zdravých potravin.

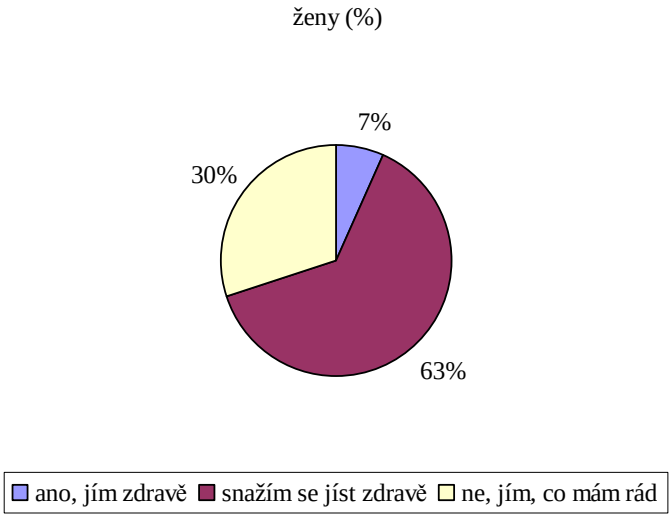
Tabulka 11 Odpovědi na otázku č. 6 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
ano, jím zdravě	0	2	0	6,6
snažím se jíst zdravě	8	19	26,7	63,4
ne, jím, co mám rád	22	9	73,3	30

Graf 21 Odpovědi na otázku č. 6 – muži (v %)



Graf 22 Odpovědi na otázku č. 6 – ženy (v %)



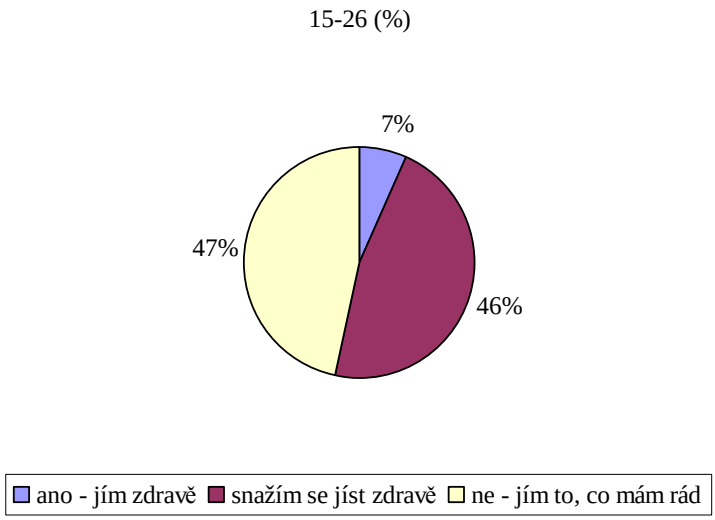
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 46-60 let nezávisle na pohlaví

Mladá generace jí zdravěji. V jejím jídelníčku se objevuje více zeleniny a méně masných výrobků. Též potraviny si více vybírají podle chuti. 46,7% se snaží jíst zdravě a stejný počet jí to co jim chutná. U starší generace 86,7% jí jen to co jim chutná. Nemají v oblibě tolik zeleniny a dávají přednost masným výrobkům. Hlavně lidé okolo 60 let konzumují nezdravé potraviny jen proto, že jim chutnají a jí je od mládí.

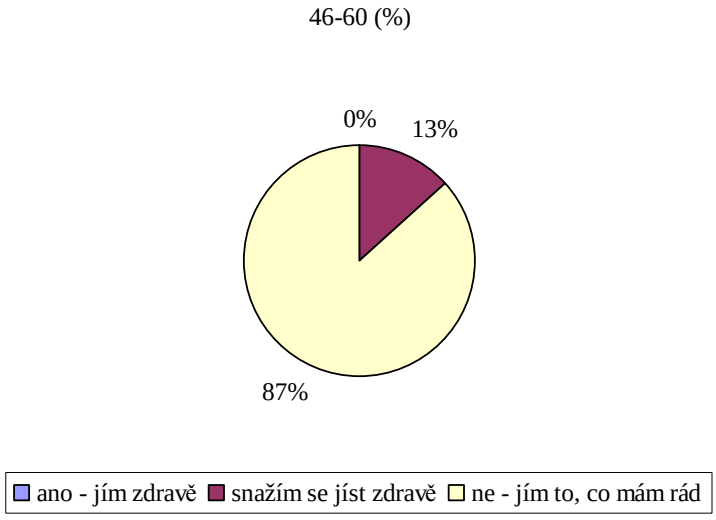
Tabulka 12 Odpovědi na otázku č. 6 – dle věku

Odpověď	**15-26**	**46-60**	**15-26 (%)**	**46-60 (%)**
ano - jím zdravě	1	0	6,6	0
snažím se jíst zdravě	7	2	46,7	13,3
ne - jím to, co mám rád	7	13	46,7	86,7

Graf 23 Odpovědi na otázku č. 6 – 15-26 (v %)



Graf 24 Odpovědi na otázku č. 6 – 46-60 (v %)



7. Slyšeli jste už o biopotravinách, jsou součástí vašeho jídelníčku?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- ano, biopotraviny kupuji,
- ano, ale nekupuji je,
- ne.

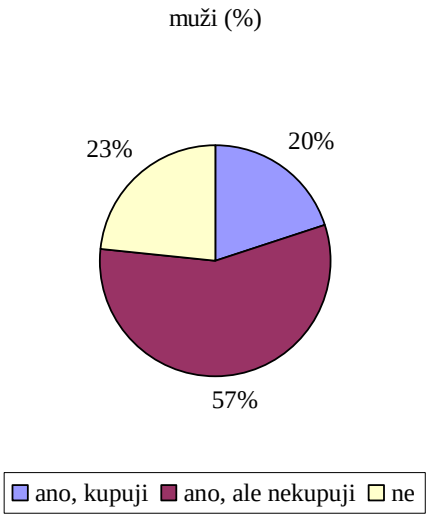
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Tato otázka byla položena z důvodu větší dostupnosti biopotravin. V našich obchodech jsou již koutky s biopotravinami. Ve větších městech se setkáváme i s obchody, které mají v prodeji celý sortiment biopotravin. Skutečnost je, že biopotraviny kupuje jen 20% mužů a 23% žen. Ostatní ví, že existují, ale pro jejich dražší pořízení je nekupují. Neuvědomují si, že cena je stanovená podle kvality a ta je mnohem lepší než obyčejné potraviny. V této otázce je naše společnost jen počátku. Doufám, že rozvoj biopotravin bude ve teší míře a lidé je budou více používat.

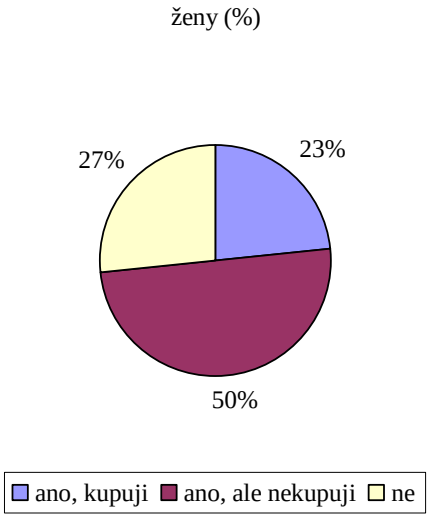
Tabulka 13 Odpovědi na otázku č. 7 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
ano, kupuji	6	7	20	23,3
ano, ale nekupuji	17	15	56,6	50
ne	7	8	23,4	26,7

Graf 25 Odpovědi na otázku č. 7 – muži (v %)



Graf 26 Odpovědi na otázku č. 7 – ženy (v %)



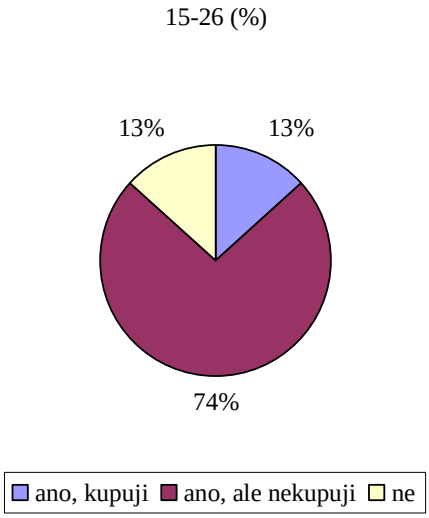
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 45-60 let nezávisle na pohlaví

Mladá generace ví, že biopotraviny existují a jaké jsou. Nekupují je, protože jsou finančně náročnější. Jen 13,3% z dotázaných mají biopotraviny ve svém jídelníčku, a znají jejich kvalitu. Oproti tomu stejné procento je vůbec nezná a také nemá snahu je kupovat. Starší generace si více zakládá na pestrosti stravy a ve výzkumu jsem dospěla k závěru, že se snaží kvalitními potravinami udržet zdraví.

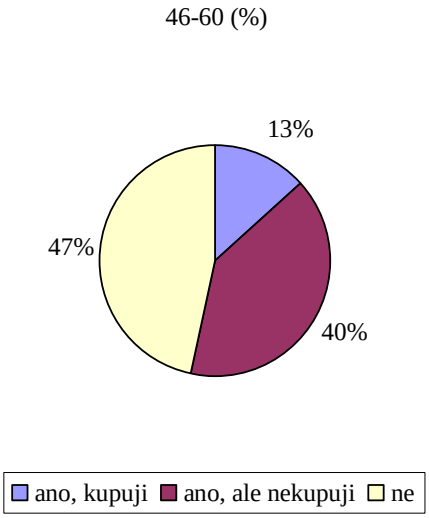
Tabulka 14 Odpovědi na otázku č. 7 – dle věku

Odpověď	15-26	46-60	15-26 (%)	46-60 (%)
ano, kupuji	2	2	13,3	13,3
ano, ale nekupuji	11	6	73,4	40
ne	2	7	13,3	46,7

Graf 27 Odpovědi na otázku č. 7 – 15-26 (v %)



Graf 28 Odpovědi na otázku č. 7 – 46-60 (v %)



8. Využíváte doplňky stravy (vitamíny, stopové prvky,výtažky z léč.rostlin apod.)?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- ano,
- ne.

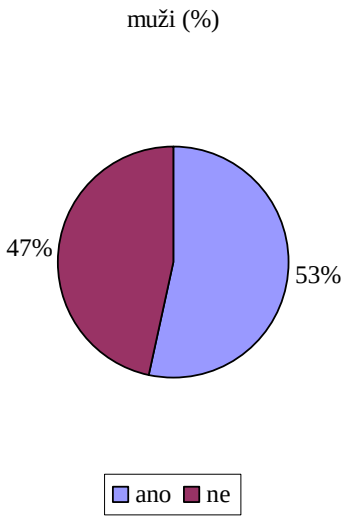
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

V našem okolí se denně setkáváme s využíváním doplňků stravy. V každé lékárně a prodejně zdravé výživy jsou nám dostupné doplňky stravy. Odpovědi na tuto otázku mne překvapily, protože se ukazuje, že více jak polovina dotázaných mužů(53%) používá doplňky stravy. Zde je patrno, že ženy opět hledí více na svůj zdravotní stav a více jak 67% žen používá doplňky stravy. Ženy jsou též více udělat pro sebe a hlavně pro zdravý životní styl. Snaží se vyzkoušet více doplňku a vybrat ten, který bude nejvíce prospěšný pro jejich organismus.

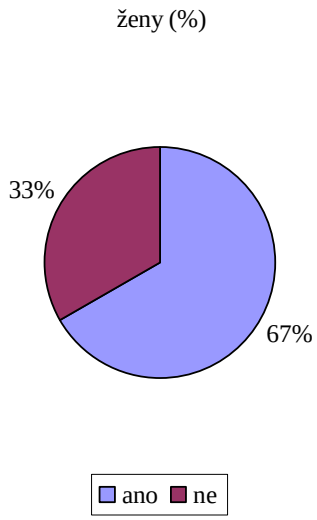
Tabulka 15 Odpovědi na otázku č. 8 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
ano	16	20	53,3	66,6
ne	14	10	46,7	33,4

Graf 29 Odpovědi na otázku č. 8 – muži (v %)



Graf 30 Odpovědi na otázku č. 8 – ženy (v %)



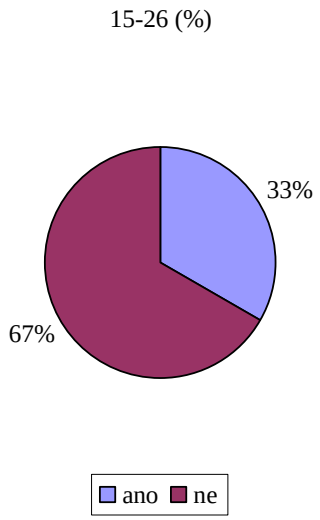
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 45-60 let nezávisle na pohlaví

Na tuto otázku není velký rozdíl mezi mladou generací a starší populací. Všichni se snaží využívat potravinových doplňků. U mladé generace je tendence využívat spíše posilující nápoje a starší generace využívá přírodní produkty z lékáren. Na našem trhu je nepřeberné množství doplňků stravy a každý jedinec si může vybrat to co mu vyhovuje nejlépe.

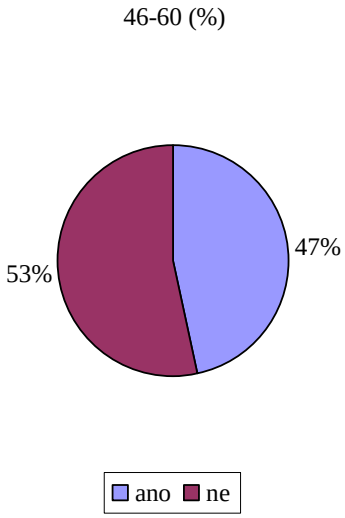
Tabulka 16 Odpovědi na otázku č. 8 – dle věku

Odpověď	**15-26**	**46-60**	**15-26 (%)**	**46-60 (%)**
ano	5	7	33,4	46,6
ne	10	8	66,6	53,4

Graf 31 Odpovědi na otázku č. 8 – 15-26 (v %)



Graf 32 Odpovědi na otázku č. 8 – 46-60 (v %)



9. Jak trávíte svůj volný čas?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- sportuji,
- pasivně odpočívám,
- s rodinou,
- ve společnosti přátel /kino, tanec, divadlo, posezení s přáteli/,
- věnuji se svým koníčkům.

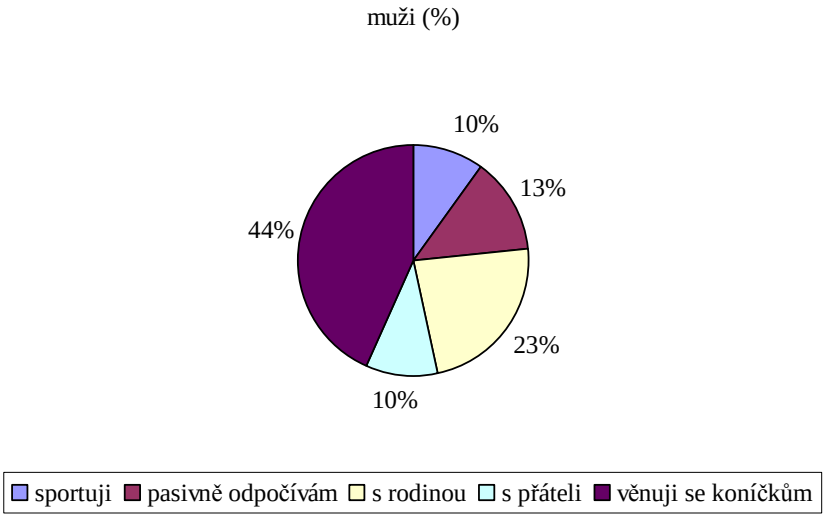
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Výzkum v této otázce ukázal, že většina žen se věnuje rodině a jen velmi malá část má své koníčky a své přátele. V první řadě je rodina a pak následuje volný čas. Odpovědi ukazují, že jen 10% žen sportuje ve svém volném čase a hlavně se věnují kultuře a přátelům. Muži mají jiný žebříček na hodnocení svého volného času. S rodinou ho tráví jen 23% mužů, ale více jak 44% se věnuje svým koníčkům. Je patrno, že v mnoha případech nechávají muži starosti o rodinu na bedrech žen.

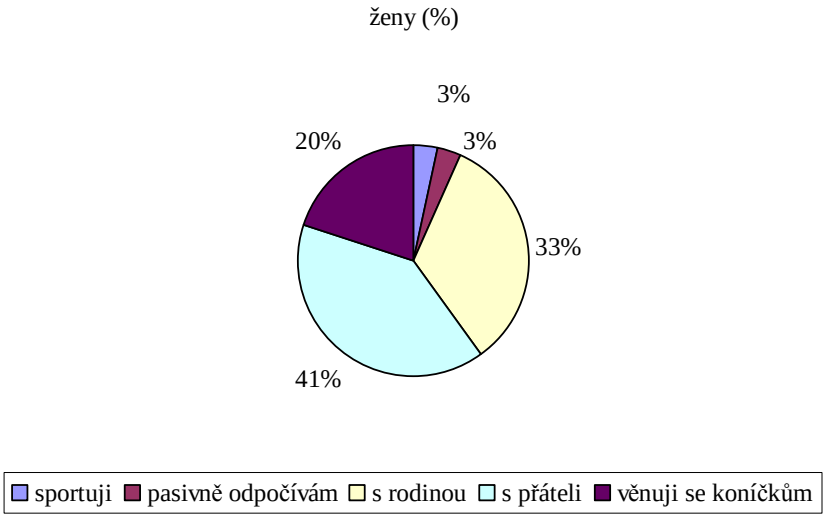
Tabulka 17 Odpovědi na otázku č. 9 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
sportuji	3	1	10	3,3
pasivně odpočívám	4	1	13,3	3,3
s rodinou	7	10	23,3	33,4
s přáteli	3	12	10	40
věnuji se koníčkům	13	6	43,4	20

Graf 33 Odpovědi na otázku č. 9 – muži (v %)



Graf 34 Odpovědi na otázku č. 9 – ženy (v %)



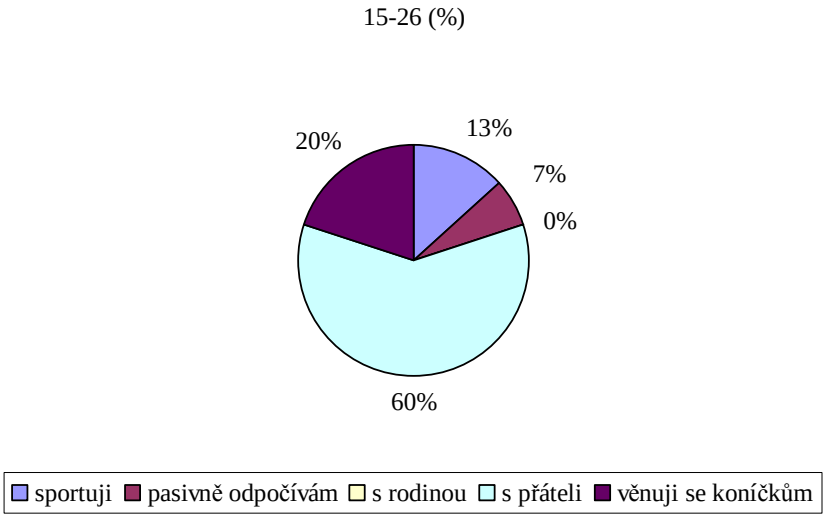
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 45-60 let nezávisle na pohlaví

V této otázce jsou velké rozdíly mezi mladou generací a starší populací. Mladá generace nejraději tráví volný čas s přáteli a věnuje se svým koníčků. Žádný z tázaných netráví volný čas s rodiči. Oproti tomu starší věková kategorie tráví většinu času se svoji rodinou a přáteli. Překvapivý výsledek je, že 46,4% starší generace věnuje svůj volný čas koníčkům. Nikdo ve volném čase nesportuje, velmi zanedbávají své zdraví, když nemají pohyb.

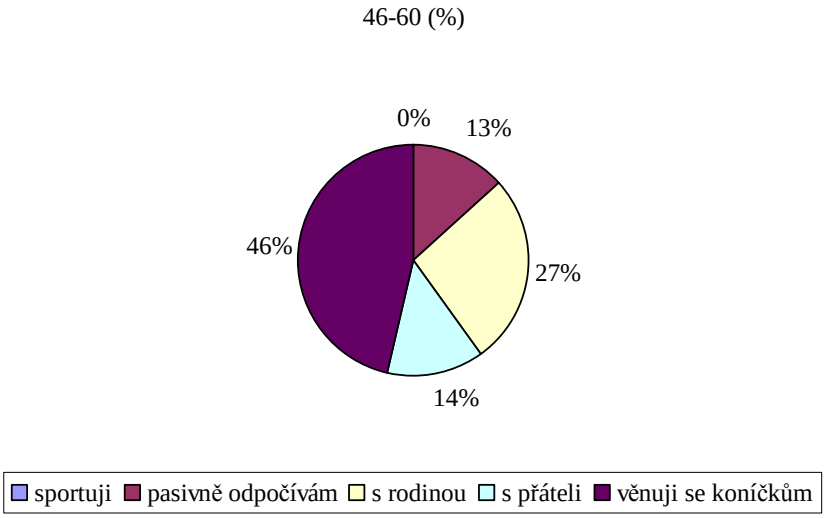
Tabulka 18 Odpovědi na otázku č. 9 – dle věku

Odpověď	15-26	46-60	15-26 (%)	46-60 (%)
sportuji	2	0	13,3	0
pasivně odpočívám	1	2	6,7	13,3
s rodinou	0	4	0	26,6
s přáteli	9	2	60	13,7
věnuji se koníčkům	3	7	20	46,4

Graf 35 Odpovědi na otázku č. 9 – 15-26 (v %)



Graf 36 Odpovědi na otázku č. 9 – 46-60 (v %)



10. Kolik volného času vám denně zbývá na své zájmy, koníčky, odpočinek?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- 5 a více hodin,
- 2 - 3 hodiny ,
- 1 – 2 hodiny,
- méně než 1 hodina.

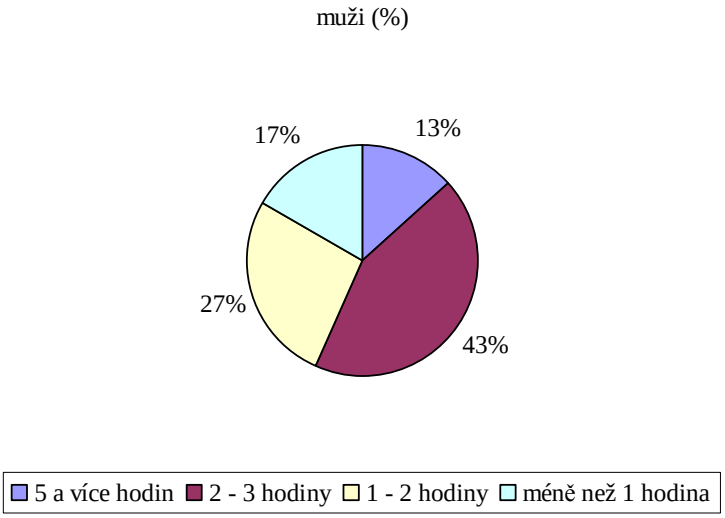
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Odpovědi poukazují na skutečnost, že ženy mají méně volného času než muži. V dotazníku odpovídala převážná část mužů, že volného času mají dostatek a jsou schopni ho věnovat svým koníčkům. Jen 16% mužů nemá volný čas na své koníčky. Ženy mají volný čas rozložený podle své práce a rodiny. Jestliže jsou v rodině větší děti, které nepotřebují stálý dohled jsou ženy schopny vyšetřit alespoň 2-3hodiny pro sebe a své koníčky. Oproti tomu 27% žen nemá volný čas na své koníčky. V naší společnosti stále není optimální uspořádání v péči o rodinu mezi mužem a ženou. Někteří muži mají zaměstnání a pak je nic nezajímá. Ženy musí stihnout zaměstnání ,děti a zajistit chod rodiny. Je znát, že rovnoprávnost stále není na takové úrovni, co by měla být.

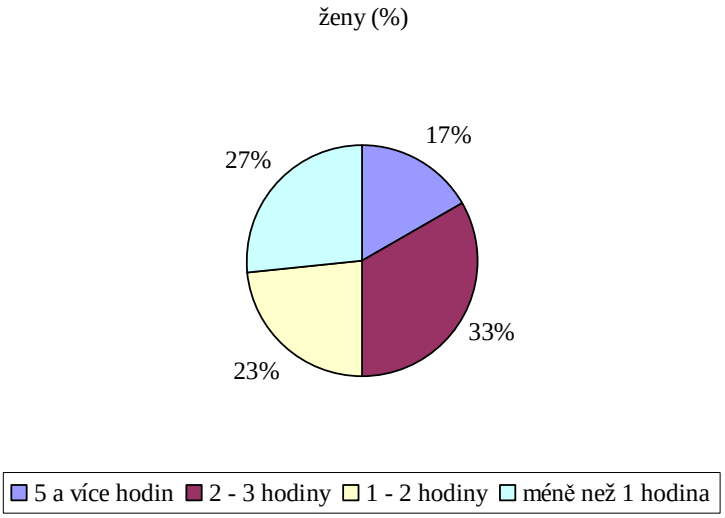
Tabulka 19 Odpovědi na otázku č. 10 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
5 a více hodin	4	5	13,3	16,7
2 - 3 hodiny	13	10	43,4	33,3
1 - 2 hodiny	8	7	26,7	23,4
méně než 1 hodina	5	8	16,6	26,6

Graf 37 Odpovědi na otázku č. 10 – muži (v %)



Graf 38 Odpovědi na otázku č. 10 – ženy (v %)



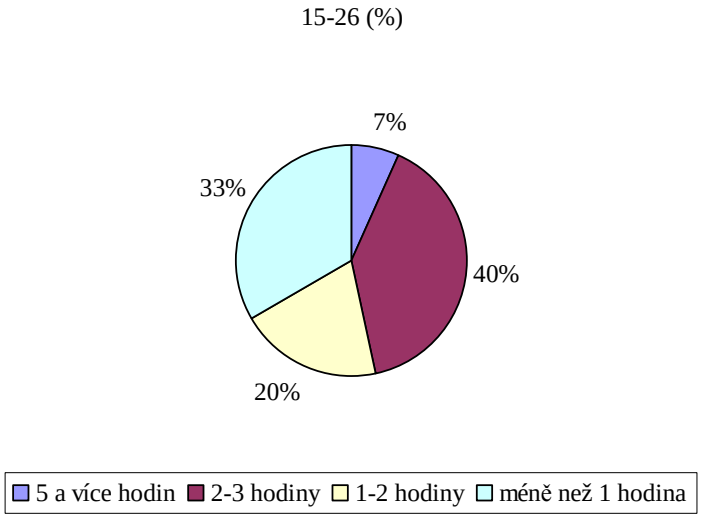
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 46-60 let nezávisle na pohlaví

Z výzkumu vyplývá, že mladá generace věnuje svým zájmům více jak 3 hodiny. Nemají tolik starostí a mohou se bez problémů věnovat koníčkům a odpočívat. Podle některých dotazovaných je velmi vyčerpává studium a volného času si musí užívat podle svého. Starší generace je vázána více povinnostmi a proto věnuje koníčkům v průměru 2 hodiny denně. Mají rodiny a většina z nich už i vnoučata, která potřebují jejich všechen volný čas.

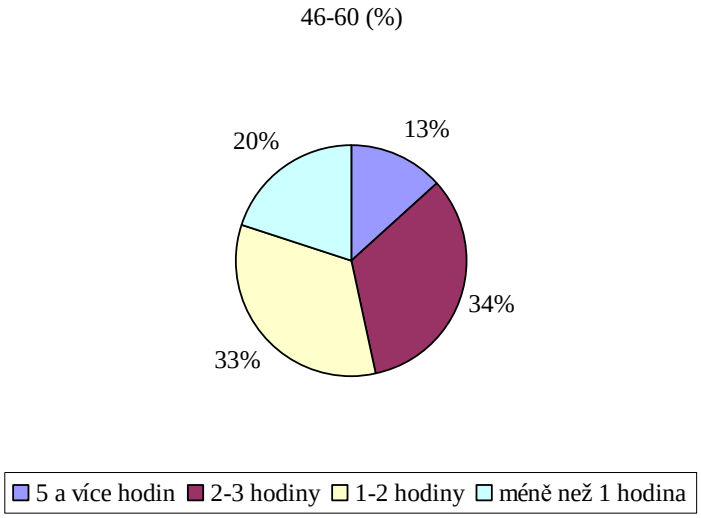
Tabulka 20 Odpovědi na otázku č. 10 – dle věku

Odpověď	15-26	46-60	15-26 (%)	46-60 (%)
5 a více hodin	1	2	6,6	13,3
2-3 hodiny	6	5	40	33,3
1-2 hodiny	3	5	20	33,4
méně než 1 hodina	5	3	33,4	20

Graf 39 Odpovědi na otázku č. 10 – 15-26 (v %)



Graf 40 Odpovědi na otázku č. 10 – 46-60 (v %)



11. Myslíte, že máte dostatek volného času?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- spíše ano,
- spíše ne

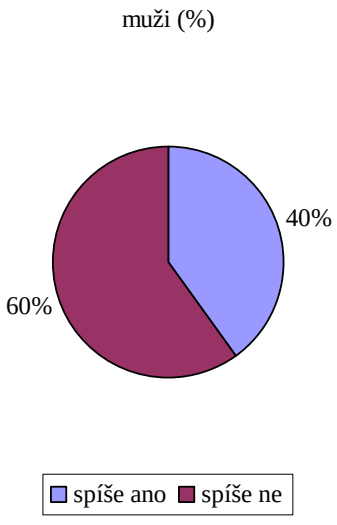
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

V této otázce odpovídali jak muži a ženy shodně. Naše populace si stěžuje na nedostatek volného času. V prvé řadě je třeba uspořádat svůj způsob života a tím si určitě vyčleníme nějaký čas pro svou potřebu. Zbude nám chvilka pro sport a aktivní odpočinek. Dopřejeme si více volnosti a zdravého vzduchu ve prospěch našeho těla. budeme méně nemocní a tím se zlepší též naše pracovní schopnosti a začlenění do pracovního kolektivu. Na začátku je nedostatek času a s tím souvisí celý náš způsob života. Přemýšlejte, zda žijete správný způsob a ve prospěch vašeho zdraví.

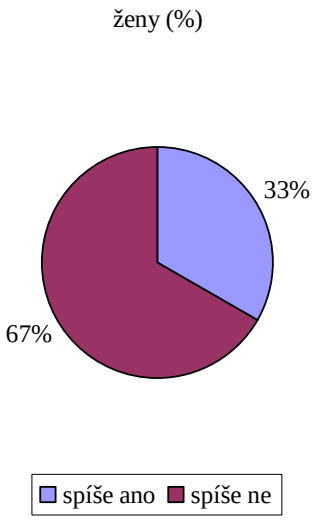
Tabulka 21 Odpovědi na otázku č. 11 – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
spíše ano	12	10	40	33,3
spíše ne	18	20	60	66,7

Graf 41 Odpovědi na otázku č. 11 – muži (v %)



Graf 42 Odpovědi na otázku č. 11 – ženy (v %)



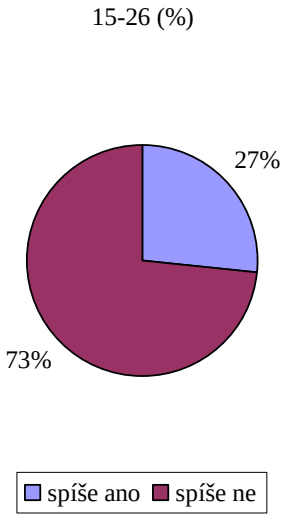
Odpovědi věkových kategorií 15-26 let a 45-60 let nezávisle na pohlaví

Jak mladá generace i starší nezávisle na sobě odpověděla, že volného času mají nedostatek. Mladší lidé se vymlouvají na studium a vysoké nároky vyučujících. Podle odpovědí, jim studium doma zabere všechen volný čas. Jen těm, kteří neberou studium tak vážně zbývá čas na koníčky. Starší generace to zdůvodnila, že pomáhají dětem a hlavně někdy přebírají výchovné povinnosti u vnoučat. Babičky a dědové jsou plně vytíženi. Každý z dotázaných poukazoval, že s vyšším věkem je méně času. Práce již nejde, tak rychle a častěji se musí zastavit a odpočinout.

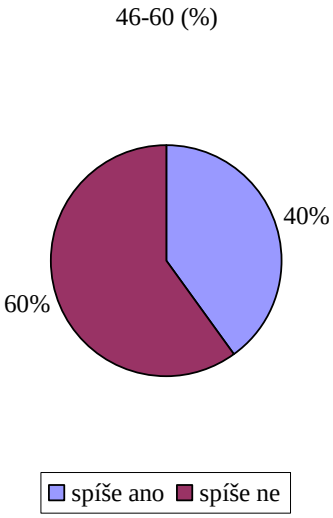
Tabulka 22 Odpovědi na otázku č. 11 – dle věku

Odpověď	**15-26**	**46-60**	**15-26 (%)**	**46-60 (%)**
spíše ano	4	6	26,6	40
spíše ne	11	9	73,4	60

Graf 43 Odpovědi na otázku č. 11 – 15-26 (v %)



Graf 44 Odpovědi na otázku č. 11 – 46-60 (v %)



Negativní vlivy působící na člověka

1. V jaké oblasti pracujete /nebo jste pracoval/?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- řídící pozice,
- vedoucí pracovník,
- dělník,
- student/ka.

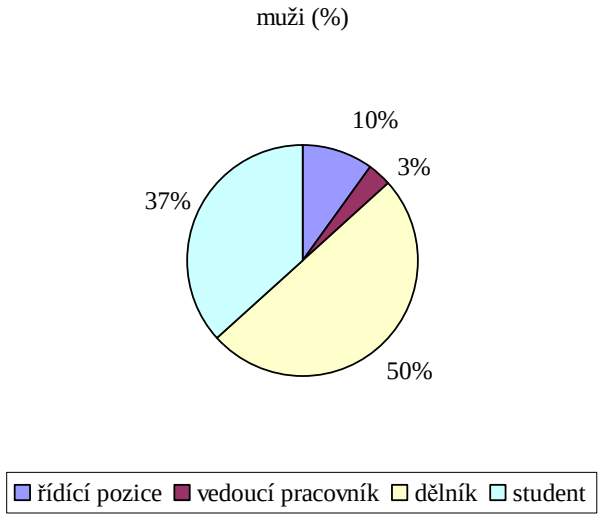
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Otázky z dotazníkové metody byly poleženy v regiónu kraje Vysočina, kde je hlavním odvětvím zemědělství a na druhém místě automobilový průmysl. V odpovědích se vyskytuje více jak 40% dělnické profese. Ve 20% se objevuje vedoucí pracovník a to hlavně pracovníci se středoškolským vzděláním. Výzkum byl též proveden mezi studenty a to v 30%. Náš region se nachází z jedné třetiny v pohraničí, kde pracovní uplatnění je velmi špatné. Je zde mnoho lidí bez zaměstnání nebo provádí sezónní práce.odpovědi mi potvrdily, že záleží na vzdálenosti do krajského města. Jsme na hranici Jihočeského kraje a kraje Vysočina. To znamená, že náš region je na území nikoho.

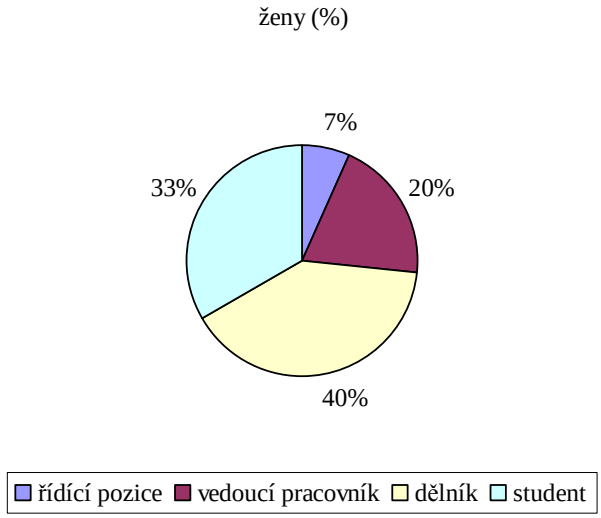
Tabulka 23 Odpovědi na otázku č. 1 (negativní vlivy) – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
řídící pozice	3	2	10	6,6
vedoucí pracovník	1	6	3,3	20
dělník	15	12	50	40
student	11	10	36,7	33,4

Graf 45 Odpovědi na otázku č. 1 (negativní vlivy) – muži (v %)



Graf 46 Odpovědi na otázku č. 1 (negativní vlivy) – ženy (v %)



2. Kolik hodin denně trávíte ve svém zaměstnání?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- 10 a více hodin,
- přibližně 8 hodin,
- 6 a méně hodin /částečný úvazek/.

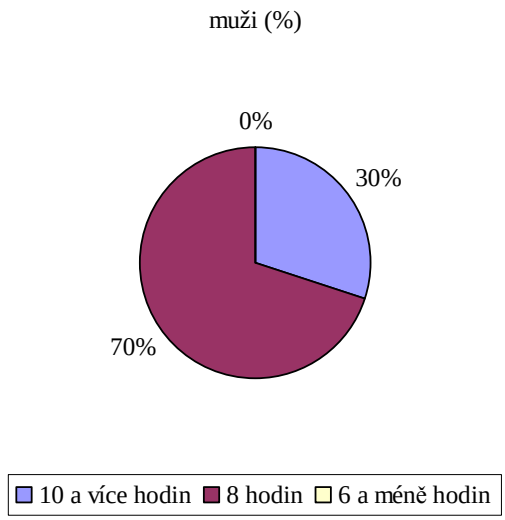
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Ve svém zaměstnání tráví více než 30% mužů 10 a více hodin. Muži pracují převážně v zemědělství, kde nelze hledět na pracovní dobu. 70% mužů odpovědělo, že pracují jen 8 hodin denně a to jsou muži zaměstnaní v průmyslu, kde je stanovená pevná pracovní doba. U žen je pracovní doba převážně 8 hodin denně. Jen asi 23% žen pracuje na zkrácený pracovní úvazek. Je to z důvodu péče o malé děti. Dříve byla možnost dávat děti do jeslí a mateřských školek. V dnešní době je nedostatek mateřských školek a pro to ženy se snaží využívat možnosti zkrácené pracovní doby.

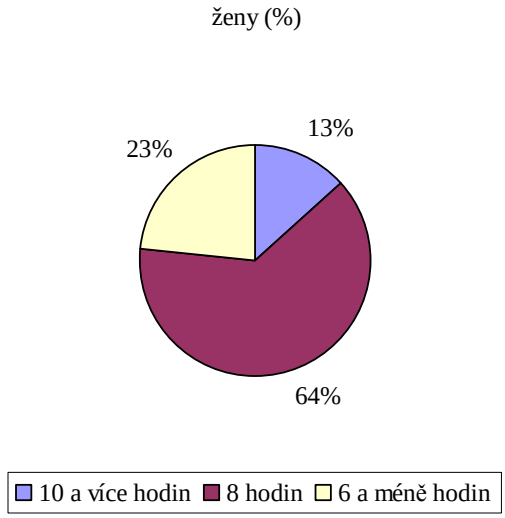
Tabulka 24 Odpovědi na otázku č. 2 (negativní vlivy) – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
10 a více hodin	9	4	30	13,3
8 hodin	21	19	70	63,3
6 a méně hodin	0	7	0	23,4

Graf 47 Odpovědi na otázku č. 2 (negativní vlivy) – muži (v %)



Graf 48 Odpovědi na otázku č. 2 (negativní vlivy) – ženy (v %)



3. Co pro vás znamená zaměstnání (studium)?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- zajištění zdroje přijmu,
- uplatnění svého vzdělání a schopností,
- být nezávislý/á,
- možnost dělat to, co mě baví.

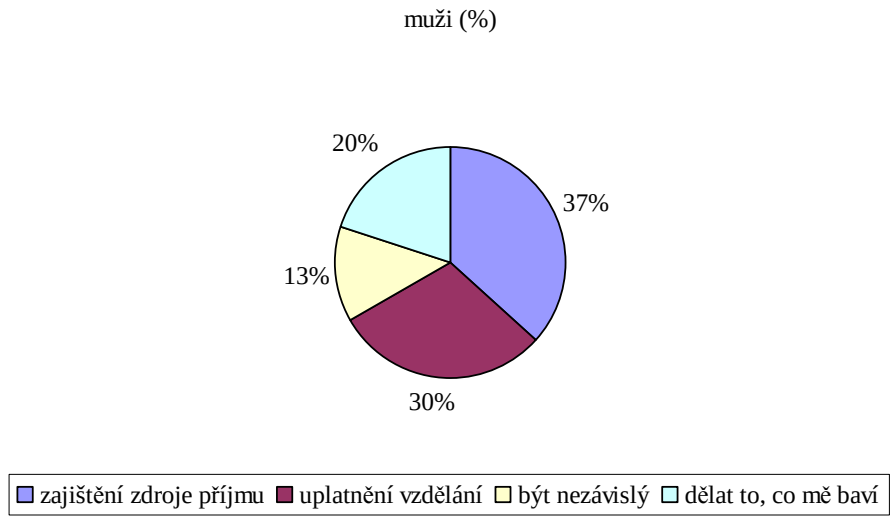
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Většina odpovědí na tuto otázku byla, že zaměstnání je zdrojem přijmu a hlavně uplatnění svého vzdělání a schopností. U některých respondentů byly odpovědi, že hlavně pracují kvůli své nezávislosti na druhých a dělaj, co je baví. Mládež odpovídala, že po studium chce uplatnit hlavně své poznatky ze studia a pracovat v oboru, který vystudovali.

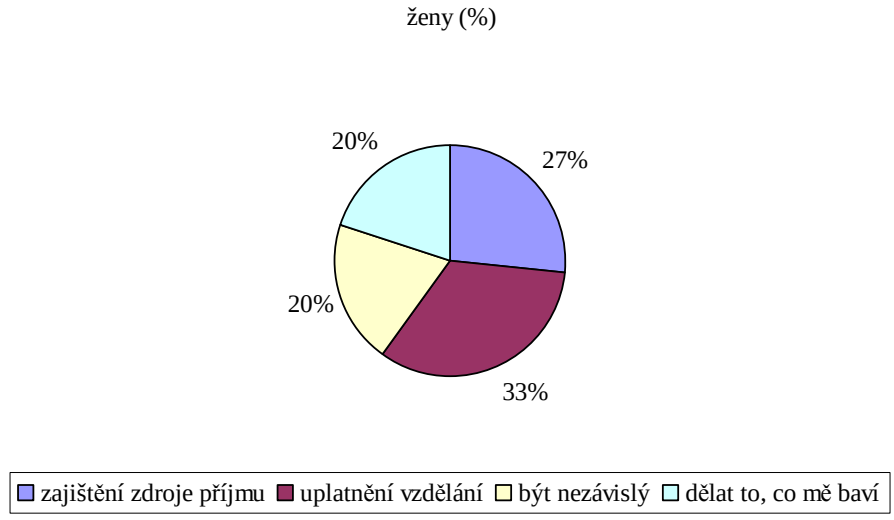
Tabulka 25 Odpovědi na otázku č. 3 (negativní vlivy) – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
zajištění zdroje příjmu	11	8	36,7	26,7
uplatnění vzdělání	9	10	30	33,3
být nezávislý	4	6	13,3	20
dělat to, co mě baví	6	6	20	20

Graf 49 Odpovědi na otázku č. 3 (negativní vlivy) – muži (v %)



Graf 50 Odpovědi na otázku č. 3 (negativní vlivy) – ženy (v %)



4. Jak hodnotíte své zaměstnání (studium) vzhledem k vašemu soukromí?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- práci /studium/ vykonávám natolik, že mi zasahuje do mého soukromí a zároveň ji podřizuji svůj volný čas,
- i když nechci, částečně zasahuje do mého soukromí,
- svou práci /studium/ a soukromí rozlišuji, proto ji nenechávám zasahovat do svého soukromého života.

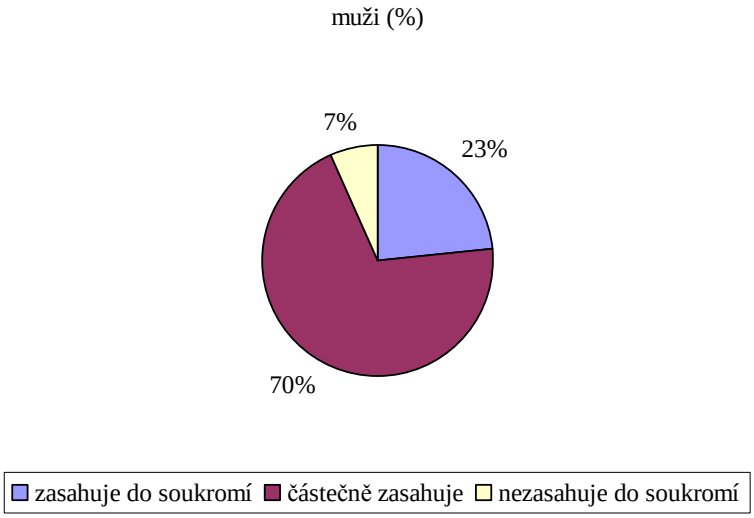
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

Z této otázky vyplynulo, že muži si nechávají často zasahovat své zaměstnání do svého soukromí. V 70% muži odpovídali, že jim zaměstnání zasahuje do soukromého života. Je to vše z času, který by bylo možné věnovat rodině a hlavně výchově dětí. Peníze nedokáží nahradit rodinnou výchovu a hlavně přítomnost rodičů. Ženy odpovídaly v 24%, že si práci nenechávají zasahovat do soukromí. Vyplývá z toho poznatek, pečlivějšího rozdělení povinností pracovních a povinností o rodinu a svůj volný čas. Myslím si, že ženy dokáží si lépe organizovat svůj čas a hlavně práci.

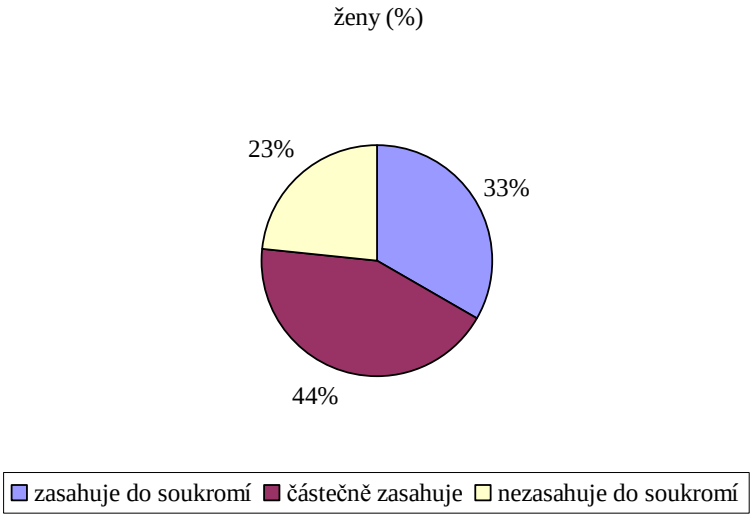
Tabulka 26 Odpovědi na otázku č. 4 (negativní vlivy) – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
zasahuje do soukromí	7	10	23,3	33,4
částečně zasahuje	21	13	70	43,3
nezasahuje do soukromí	2	7	6,7	23,3

Graf 51 Odpovědi na otázku č. 4 (negativní vlivy) – muži (v %)



Graf 52 Odpovědi na otázku č. 4 (negativní vlivy) – ženy (v %)



5. Máte pocit, že pracujete (studujete) v klidném prostředí a příjemném kolektivu?

Dotazovaní měli možnost vybrat z těchto odpovědí:

- práce /studium/ vás často vyčerpává,
- máte pocit, že starosti v zaměstnání /studium/ vám přerůstají přes hlavu,
- myslím si, že v každém zaměstnání /studium/ se vyskytují nějaké problémy a starosti, které lze vždy vyřešit.

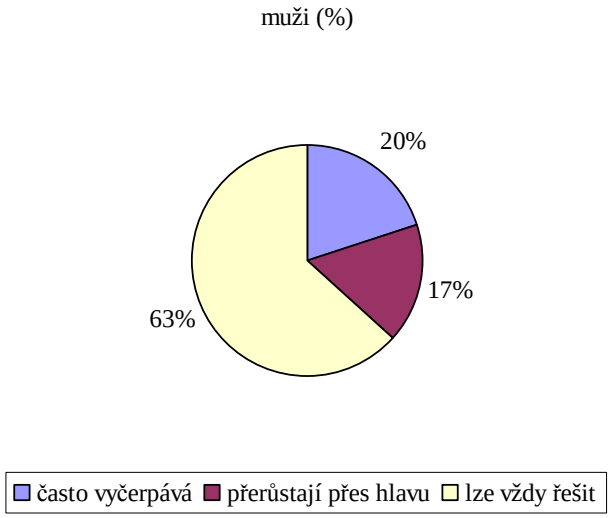
Odpovědi mužů a žen nezávisle na věku

V této otázce se na odpovědích shodli jak muži a ženy. Pracují ve velké míře v prostředí, které jim vyhovuje, a jsou spokojeni. Ženy se projevily jako méně odolné při vykonávání pracovních úkolů. V 30% je práce vyčerpává a v 13% si starosti z práce nosí domů. Toto není správný způsob života. Pracovní úkoly se plní v práci a doma máme jiné starosti a hlavně bychom se měli odreagovat a odpočívat od pracovních starostí. Z výzkumu je patrno, že již více než polovina populace dokáže zavřít dveře v práci a přemýšlet o svém životě a volném čase.

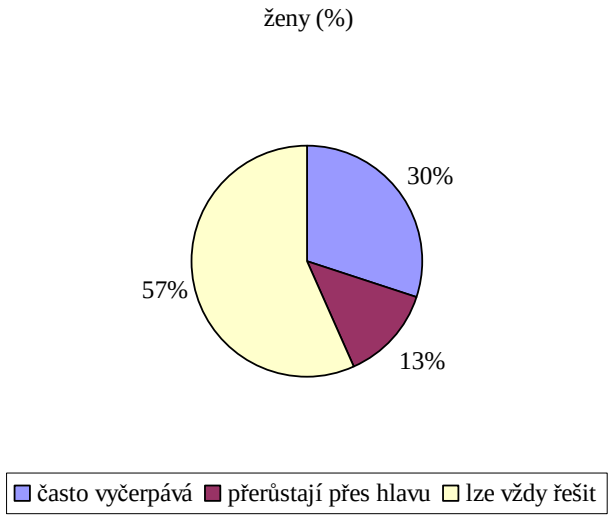
Tabulka 27 Odpovědi na otázku č. 5 (negativní vlivy) – muži a ženy

Odpověď	muži	ženy	muži (%)	ženy (%)
často vyčerpává	6	9	20	30
přerůstají přes hlavu	5	4	16,6	13,3
lze vždy řešit	19	17	63,4	56,7

Graf 53 Odpovědi na otázku č. 5 (negativní vlivy) – muži (v %)



Graf 54 Odpovědi na otázku č. 5 (negativní vlivy) – ženy (v %)



4.3 Závěry z výzkumu

Pomocí dotazníkové metody se prokázalo, jak jednotlivé zkoumané skupiny obyvatel dodržují zdravý životní styl. Mladá generace vyrůstá v jiných životních podmínkách než střední a generace důchodového věku. K životu přistupuje bez větších starostí, nehladí jak se stravují a jak tráví svůj volný čas. Jestli něco dělají pro své zdraví a jak by měli žít, aby za několik let neměli problémy se zdraví a neobjevili se některé civilizační choroby.

Střední generace již více plánuje a zajímá se jakým způsobem si chránit zdraví a reálně o tom uvažují. Snaží se dodržovat životosprávu, v jejich jídelníčku se objevují biopotraviny a vitamíny potřebné k základním životním pochodům. Volný čas rozdělují mezi svou rodinu a soukromí. Pohybová aktivita je daleko větší než u mladé generace. V tomto věku jsou lidé vystaveni více stresovým událostem a musí jim čelit tak, aby to nemělo vliv na jejich zdravotní stav.

Důchodový věk pro někoho představuje klidný spokojený ničím nerušený život. Druhá skupina v důchodovém věku má aktivní pohyb, zajímá se o správnou životosprávu a zapojuje se do kolektivních akcí, které jsou pořádány pro starší věkovou kategorii. Svůj životní cíl nevzdali a snaží se pro své zdraví dělat i ve vyšším věku maximum. Konzumují biopotraviny, používají vitamínové doplňky a svou pohybovou aktivitou se snaží předcházet nemocem, které se objevují ve stáři.

4.4 Kazuistiky

Na závěr diplomové práce jsem si vybrala několik kasuistik žen, které jsou starší 80 let. Zaměřila jsem se na způsob jejich života a hlavně na životosprávu, kterou ve svém životě dodržovaly. Pomocí řízeného rozhovoru s jednotlivými ženami jsem vypracovala kasuistiky. Pro mě nejlepší kasuistika je o nejstarší občance naší republiky. V podzimních měsících roku 2008 jsem navštívila nejstarší občanku naší republiky v Domově důchodců, který se nachází v Budíškovicích. Zde paní žila od roku 2007 a zemřela na přelomu roku 2008/2009.

Kazuistika č. 1

Osobní údaje
věk: 85 let
pohlaví: žena
vzdělání: dvouletá rodinná škola

Paní Marie se narodila v lednu 1924 v Kostníkách u Jemnice. Byla jako jediné dítě rodičů. Otec jezdil za prací do Rakouska (krejčí). Matka byla v domácnosti a starala se o malé hospodářství. Pani Marie si ze svého mládí vzpomíná, že nebyl nedostatek základních potravin, protože jejich malé hospodářství je stačilo zásobovat. Zelenina byla vypěstována na zahrádce (v té době bez umělých hnojiv). V dnešní době bychom řekli, že to byly biopotraviny.

Za druhé světové války byl ročník narození 1924 totálně nasazený na práci v Německu. Též paní Marie byla totálně nasazená v Mnichově (Eizenachu). Pracovala ve zbrojním průmyslu. Zde bylo nedostatek potravin a hlavně vyčerpávající práce. Pracovali více jak 12 hodin denně. Po roce totálního nasazení se dostala zpět domů, kde začala pracovat v zemědělství.

V roce 1948 se provdala a přestěhovala se svým mužem do pohraničí, kde byly osidlovány domy, které museli opustit němečtí obyvatelé. V malé vesničce, která leží několik kilometrů od rakouských hranic, žije doposud. Vychovala dvě děti a celý život

pracovala v zemědělství. Na dotaz co jí nejvíce chutná, odpověděla, že nemusí mít pokrmy z masa, ale hlavně zeleninu a ovoce (jablka). V dnešním pokročilém věku je samostatná. Obhospodařuje malé hospodářství, které má pro radost. Tato starost ji udržuje stále čipernou. Stále je schopna denně vařit a postarat se o chod své domácnosti.

V tomto vysokém věku velmi ráda čte historické romány a sleduje televizi, události v naší vlasti. Na závěr rozhovoru si malinko postěžovala, že ji občas bolí nohy a přichází zdravotní problémy spojené se stářím. Paní Marie pracovala celý život v zemědělství, ale z rozhovoru nebylo poznat, jak těžce musela pracovat. Nikdy si na pracovní zatížení nestěžovala, jen na jejich rukou je vidět, jaká dřina je práce zemědělství. *Pevnému zdraví se těší proto, že nikdy nebyla vážně nemocná a nyní má kolem sebe svá vnoučata a pravnoučata, která jí dodávají chuť do dalšího života.*

Kazuistika č. 2

Osobní údaje

věk: 88 let

pohlaví: žena

vzdělání: vyučení v oboru švadlena,

ve 40 letech dokončení pedagogického vzdělání

Paní Zdeňka se narodila v dubnu 1921. Její otec pracoval jako účetní a matka byla v domácnosti. V rodině byla jediné dítě. Dětství prožila v Ostravě, kde se narodil její otec. Když paní Zdeňce byl rok její otec vážně onemocněl a byl upoután 8 roků na lůžku. Po smrti svého otce se odstěhovaly s matkou do jejího rodiště na Moravu. Kde chodila do školy a též se vyučila švadlenou. Na dotaz jak to bylo v té době s potravinami ve městě odpověděla, že ne vždy bylo všeho dostatek. Někdy byly jen základní potraviny a masa velice málo. Z vyprávění paní Zdeňky vyplynulo, že matka se znova provdala za úředníka. Nevlastní otec se velmi dobře choval k pani Zdeňce.

V roce 1943 se provdala za učitele, který byl v totálním nasazení v Německu. Po návratu dostal místo učitele v pohraničí. V té době paní Zdeňka vychovávala

svou dceru. Manžel byl přeložen na další školu v pohraničí, kde byl jmenován ředitelem. V této škole začala paní Zdeňka pracovat jako pomocná síla v družině. Bylo nutno si doplnit vzdělání a tak začala ve 40 letech studovat pedagogickou školu. Na otázku jaké bylo jejich zázemí a jak se stravovala, odpověď zněla, že celý týden obědy byly ze školní jídelny a vařila jen lehké večeře, které se skládaly hlavně ze zeleninových jídel. Maso bývalo jen v neděli. Zeleninu měli ze své malé zahrádky, která byla vždy vedle školy.

Do svých šedesáti let pracovala jako vychovatelka ve školní družině. Po odchodu do důchodu se věnovala výchově svých vnoučat a nyní má velkou radost ze 4 pravnoučat.
Ve svém vysokém věku je samostatná. Bydlí sama v rodinném domku a vše si obstarává sama. Velice ráda vaří pro vnoučata a pravnoučata. V letních měsících ráda navštěvuje svou chatu v krajině plné lesů a rybníků. Je to Česká Kanada, překrásná příroda, která paní Zdeňce dává další sílu do života. Paní Zdeňka i v tomto vysokém věku velice ráda čte naučné knihy a hlavně se zajímá o dění v naší společnosti. Velice ráda si poslechne dechovou hudbu a zhlédne zajímavé filmy. Po tomto rozhovoru obdivuji její vitalitu a přehled o všech událostech, se kterými mě seznámila. *Její poslední slova byla, že by ráda následovala svoji babičku, která se dožila bez jednoho měsíce 100 let. V jejich rodě je dlouhověkost dána, již více generací se dožilo přes 90 let.*

Kazuistika č. 3

Osobní údaje
věk : 108 let
pohlaví: žena
vzdělání: obchodní škola ve Vídni

Paní Marta se narodila v roce 1900, základní vzdělání získala ve svém rodném městě. Dále šla studovat na obchodní školu do Vídně. V 19 letech se provdala za muže, který měl obchod s textilem. Pomáhala mu jako účetní, cestovala po Evropě a zdokonalovala se ve francouzštině a němčině. Tyto jazyky ovládala tak dobře, že za minulého režimu překládala programy z rakouské televize. Městečko, kde žila, bylo nedaleko hranic

s Rakouskem a velmi často zde poslouchali rakouské programy v televizi. Paní Marta se proslavila ve svém městě tím, že v 28 letech, tedy v raném věku automobilismu, byla první ženou, která vlastnila a řídila auto. Nejdříve elegantní americký vůz značky Durant a pak od roku 1948 Tatru 12. Ráda sledovala závody formule 1. Bavily ji i sporty – od bruslení a lyžování, přes veslování a plavání, kterému zůstala věrná až do 98 let.

Nejhezčí vzpomínky měla na první republiku, po druhé světové válce však přišla řada křivd a strastí. Od znárodnění firmy až po věznění manžela a obou synů v letech 1949-1960. Musela v té době například nedobrovolně hospodařit na vlastní orné půdě, pracovala i jako uklízečka. S křivdami, které ji provázely, se dokázala vyrovnat.

Do svých 107 let bydlela sama ve svém domě a byla soběstačná. Pak se zdraví zhoršovalo a byla přemístěná do domova důchodců. Donedávna brala paní Marta jediný lék, a to na cévy. Jedla všechno s chutí. V domově důchodců v červenci oslavila 108. narozeniny a začaly u ní problémy s chůzí. V poslední době ji trápilo nedokrvení nohou a špatně slyšela. Na konci měsíce prosince zemřela. *Byla nejstarší obyvatelkou naší republiky a plným jménem se jmenovala Marta Pokorná.*

4.5 Dílčí závěr

V aplikační části diplomové práce jsem provedla výzkum zdravého životního stylu pomocí dotazníkové metody. Zaměřila jsem se na několik ukazatelů, které souvisí se zdravým životním stylem. Vyhodnotila jsem odpovědi mužů a žen nezávisle na věku. Hodnocení prokázalo, že ženy si více hledí jakým způsobem žijí a jak se stravují. Dokáží si rozdělit svůj volný čas tak, aby jim zbyl i pro sebe a na jejich koníčky. Muži v některých případech jsou pohodlnější, a nedbají, jak se stravují a jestli jejich způsob života nemá špatný vliv na jejich zdraví. Dále jsem vyhodnotila dvě věkové kategorie. První je od 15-26 let a druhá 46-60 let. Každá věková kategorie má specifické přístupy ke zdravému životnímu stylu. Výsledky jsou vyjádřeny pomocí tabulek a grafů. V závěru diplomové práce byly vypracovány kazuistiky pomocí řízeného rozhovoru s jednotlivými ženami. Jednalo se o ženy starší 80 let.

Závěr

V naší moderní společnosti se dostává pojem zdravý životní styl stále více do popředí. Je nutno zdůraznit, že lidstvo začíná upřednostňovat starost o své tělo, výživu a prostředí, ve kterém žije. Toto vše má velký význam pro celou naší planetu. Už v historii znali správné způsoby výživy a osobní hygieny. Věděli, že ten kdo má pohyb je zdravější a odolnější.

V současných podmínkách jsou příznivci pro utváření zdravého životního stylu, hlavně jeho dodržování ať už je to základní výživa člověka, jeho stravovací návyky nebo pohybová aktivita. Těchto několik pojmů nám ukáže, jak hospodaříme se svým organismem, zda si ho chráníme nebo mu vědomě ubližujeme. Když ještě přidáme jednotlivé faktory zdravého životního stylu jako je spánek, volný čas, pohyb, duševní aktivita a hlavně zvládání náročných životních situací. Vše mám ukáže jakým stylem žijeme a zda si nepřipravujeme podmínky pro civilizační nemoci. Při nesprávném způsobu života si můžeme sami sobě vyčítat, že mám není dobře a cítíme se psychicky špatně.

V diplomové práci se zabývám zdravým životním stylem. Podmínkami, které je nutno dodržovat, protože každý je strůjcem svého zdraví. Lidé, kteří se řídí ukazateli pro zdravý životní styl jsou odolnější proti civilizačním chorobám, lépe reagují na stresové situace a hlavně jsou pohyblivější a není od nich slyšet stýskání na bolesti pohybového aparátu. Též spánek a volný čas má vliv lidský organismus. Při dodržování zdravého životního stylu se vše projeví na zdravotním stavu, pohybové aktivitě a na dlouhověkosti.

Resumé

V úvodní kapitole jsou popsány náročné životní formy současného lidstva. Dnešní člověk by se měl zaměřit na svoji osobu více a znát dobře svůj organismus. Žít život plnými doušky, ale neubližovat si to je velký problém. Využívat v životě celistvost člověka a sounáležitost se světem, neporušovat komunikaci s druhým člověkem, zaujmout správný postup k sobě samému, využívat pohyb, dech, rytmus života, mysl, potřebnou zdravou výživu a předcházet nemocem z porušování zdravého životního stylu. Lidstvo se musí naučit žít zdravě a plnohodnotně prožít svůj život.

V druhé kapitole jsou popsány způsoby ovlivnění našeho zdraví pomocí výživy. Je patrno, že mnoho lidí jí to co jim chutná bez ohledu na to co organismus potřebuje. Naše společnost musí ukázat lidem, že jsou zdravé-prospěšné pro náš organismus, a nezdravé potraviny, které škodí lidskému organismu. V další části se zabývám pohybem a jeho vliv na naše zdraví. Též spánek je potřebný a zasahuje výrazně do našeho života. Bez správné výživy, vydatného spánku a aktivního pohybu je náš organismus unavený, psychicky unavený. Proto se musíme snažit být v souladu se zdravým životním stylem. Mít vše pod svoji kontrolou, tím si mnoho věcí usnadníme a vyřešíme mnoho problémů.

Třetí kapitola pojednává o nedodržování zdravého životního vlivu a negativních vlivech, které nám škodí. Při špatném životním stylu se začínají objevovat nemoci, stres, psychické vyčerpání. Opět se toto odrazí na lidech a ukazují se zde možnosti nápravy životního stylu. Jak je možno dodržovat zdravý životní styl a předcházet civilizačním chorobám, ale i psychickému vyčerpání. Naše moderní společnost na nás stále klade vysoké nároky v osobním životě nebo v pracovním prostředí. Pro zvládání nepříznivých podmínek se musíme naučit žít zdravým životním stylem a být důslední v jeho dodržování.

Čtvrtá kapitola se zabývá výzkumem zdravého životního stylu v naší společnosti. Na základě dotazníkové metody byly položeny otázky související se zdravým životním stylem různým věkovým kategoriím, nezávisle na pohlaví a mužům a ženám, nezávisle

na věku. Výzkum ukazuje, že mladá generace je benevolentnější ke svému způsobu života. Starší lidé si již více hlídají způsob svého života. Snaží se předcházet civilizačním chorobám a psychickému vyčerpání. U mužů se projevuje častější nedodržování zdravého životního stylu. V jídelníčku se u nich objevují taková jídla, co jim chutnají, bez ohledu na to jestli jsou zdravá. Ženy si svůj způsob života důsledněji hlídají, a dokáží vydržet na zdravé výživě a mít dostatek pohybu. Chtějí se i ve vyšším věku líbit, a užívat si svůj život bez větších problémů. Výzkum v tomto směru ukazuje na jejich pečlivost.

Anotace

Diplomová práce se zabývá zdravým životním stylem. Poukazuje na jednotlivé historické etapy ve zdravém životním stylu. Dále popisuje jednotlivé způsoby zdravého životního stylu naší společnosti. Je to například správná životospráva, biopotraviny, spánek, aktivní pohyb a duševní aktivita. Všechno co ovlivňuje náš život a hlavně naše zdraví. Existují i negativní vlivy, které působí nepříznivě na náš organismus. V diplomové práci jsou popsány jen základní negativní vlivy působící na výskyt civilizačních chorob a na náš psychický stav. Aplikační část se zabývá výzkumem zdravého životního stylu v naší společnosti. Zkoumá postoje jednotlivých věkových kategorií ke zdravému životnímu stylu.

Klíčová slova

Zdravý životní styl, moderní společnost, životospráva, vitamíny, minerály, zdravé potraviny, biopotraviny, aktivní pohyb, duševní aktivita, negativní vlivy, nemoci, nezdravý způsob života, statistika, kazuistika.

Synopsis

The thesis discourses healthy lifestyle. It adverts to different periods of the healthy lifestyle evolution. It also describes various ways of healthy lifestyle in our society, such as right living, bio food products, appropriate sleep, or both physical and psychical activities. Everything influences our life and our health in particular. There are also negative influences that unfavourably effect our organism around us. The thesis gives account of only some key negative factors leading to occurrence of civilization diseases and affecting our psychical balance. Application part of the thesis is focused on research of the healthy lifestyle in our society. It explores attitudes of different age groups towards healthy lifestyle.

Keywords

Healthy lifestyle, modern society, way of living, vitamines, minerals, healthy food, bio food products, physical activity, psychical activity, negative influences, diseases, unhealthy way of living, statistics, casuistry.

Seznam použité literatury

Odborná literatura

1. BRIFFA, J. *Zdravě jíst.* 1. vyd. Praha: Ikar, 2000, 11 s. ISBN 80-242-0251-4.
2. FOSTER, V. W. *Nový začátek.* 1. vyd. Praha: Advent-Orion s.r.o., 1995, 45 s. ISBN 80-7172-132-8.
3. DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ, A. *Dynamický život.* 1. vyd. Praha: Advent-Orion s.r.o., 1995, 105 s., 144 s. ISBN 80-7172-312-6.
4. KRAUS, B., POLAČKOVÁ,V. a kol. *Člověk-prostředí-výchova.* 1. vyd. Brno: Paido, 2001, 99 s., 158-160 s. ISBN 80-7315-004-2.
5. KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle k zdravému životu.* 1. vyd. Praha: Onyx, 1996, 7 s. ISBN 80-85228-37-8.
6. MELGOSA, J. *Žít naplno.* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1999, ISBN 80-7172-300-2.
7. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres.* 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, ISBN 80-7172-240-5.
8. SMĚKAL, V. *Kulturně etické a psychologické souvislosti výchovy ke zdravému způsobu života.* Brno: PF MU, 1997, 35 s.
9. ŠIPR, K. *jak zdravě stárnout.* Rosice: Gloria, 1997, ISBN 80-901834-1-7.
10. ŠMAHEL, I. *Psychologie zdraví a zdravého způsobu života.* Brno: PF MU, 1997, 105 s.

Časopisy

11. DIETA, květen, 2007,
12. DIETA, kveten, 2008,
13. KUBIČKOVÁ, M. *Buďme architekty vlastního života a světa.* REVIVA, 1994,
14. MERHAUT, T. *Diabetes a životní styl.* VZP ČR, 1997,
15. VZP ČR, nadační fond, 1997,

Internetové zdroje

16. http://encyklopedie.seznam.cz zdravy-životni- styl.
17. http://www.mamdepku.cz
18. http://www.dobry-spanek.cz
19. http://www.sportvita.cz
20. http://www.zdrava-vyživa.doktorka.cz
21. http://www.e-vitaminy.cz
22. http://www.vareni.cz
23. http://enivis.praha-mesto.cz
24. http://www.femina.cz
25. http://www.obezita.cz

Seznam tabulek

Tabulka 1 Odpovědi na otázku č. 1 – muži a ženy 49
Tabulka 2 Odpovědi na otázku č. 2 – dle věku 51
Tabulka 3 Odpovědi na otázku č. 2 – muži a ženy 52
Tabulka 4 Odpovědi na otázku č. 2 – dle věku 54
Tabulka 5 Odpovědi na otázku č. 3 – muži a ženy 55
Tabulka 6 Odpovědi na otázku č. 3 – dle věku 56
Tabulka 7 Odpovědi na otázku č. 4 – muži a ženy 58
Tabulka 8 Odpovědi na otázku č. 4 – dle věku 59
Tabulka 9 Odpovědi na otázku č. 5 – muži a ženy 61
Tabulka 10 Odpovědi na otázku č. 5 – dle věku 62
Tabulka 11 Odpovědi na otázku č. 6 – muži a ženy 64
Tabulka 12 Odpovědi na otázku č. 6 – dle věku 65
Tabulka 13 Odpovědi na otázku č. 7 – muži a ženy 67
Tabulka 14 Odpovědi na otázku č. 7 – dle věku 68
Tabulka 15 Odpovědi na otázku č. 8 – muži a ženy 70
Tabulka 16 Odpovědi na otázku č. 8 – dle věku 71
Tabulka 17 Odpovědi na otázku č. 9 – muži a ženy 73
Tabulka 18 Odpovědi na otázku č. 9 – dle věku 75
Tabulka 19 Odpovědi na otázku č. 10 – muži a ženy 76
Tabulka 20 Odpovědi na otázku č. 10 – dle věku 78
Tabulka 21 Odpovědi na otázku č. 11 – muži a ženy 79
Tabulka 22 Odpovědi na otázku č. 11 – dle věku 80
Tabulka 23 Odpovědi na otázku č. 1 (negativní vlivy) – muži a ženy 82
Tabulka 24 Odpovědi na otázku č. 2 (negativní vlivy) – muži a ženy 84
Tabulka 25 Odpovědi na otázku č. 3 (negativní vlivy) – muži a ženy 85
Tabulka 26 Odpovědi na otázku č. 4 (negativní vlivy) – muži a ženy 87
Tabulka 27 Odpovědi na otázku č. 5 (negativní vlivy) – muži a ženy 89

Seznam grafů

Graf 1 Odpovědi na otázku č. 1 – muži (v %) 50
Graf 2 Odpovědi na otázku č. 1 – ženy (v %) 50
Graf 3 Odpovědi na otázku č. 1 – věk 15-26 (v %) 51
Graf 4 Odpovědi na otázku č. 1 – věk 46-60 (v %) 51
Graf 5 Odpovědi na otázku č. 2 – muži (v %) 53
Graf 6 Odpovědi na otázku č. 2 – ženy (v %) 53
Graf 7 Odpovědi na otázku č. 2 – 15-26 (v %) 54
Graf 8 Odpovědi na otázku č. 2 – 46-60 (v %) 54
Graf 9 Odpovědi na otázku č. 3 – muži (v %) 55
Graf 10 Odpovědi na otázku č. 3 – ženy (v %) 56
Graf 11 Odpovědi na otázku č. 3 – 15-26 (v %) 57
Graf 12 Odpovědi na otázku č. 3 – 46-60 (v %) 57
Graf 13 Odpovědi na otázku č. 4 – muži (v %) 58
Graf 14 Odpovědi na otázku č. 4 – ženy (v %) 59
Graf 15 Odpovědi na otázku č. 4 – 15-26 (v %) 60
Graf 16 Odpovědi na otázku č. 4 – 46-60 (v %) 60
Graf 17 Odpovědi na otázku č. 5 – muži (v %) 61
Graf 18 Odpovědi na otázku č. 5 – ženy (v %) 62
Graf 19 Odpovědi na otázku č. 5 – 15-26 (v %) 63
Graf 20 Odpovědi na otázku č. 5 – 46-60 (v %) 63
Graf 21 Odpovědi na otázku č. 6 – muži (v %) 64
Graf 22 Odpovědi na otázku č. 6 – ženy (v %) 65
Graf 23 Odpovědi na otázku č. 6 – 15-26 (v %) 66
Graf 24 Odpovědi na otázku č. 6 – 46-60 (v %) 66
Graf 25 Odpovědi na otázku č. 7 – muži (v %) 67
Graf 26 Odpovědi na otázku č. 7 – ženy (v %) 68
Graf 27 Odpovědi na otázku č. 7 – 15-26 (v %) 69
Graf 28 Odpovědi na otázku č. 7 – 46-60 (v %) 69

Graf 29 Odpovědi na otázku č. 8 – muži (v %) 70
Graf 30 Odpovědi na otázku č. 8 – ženy (v %) 71
Graf 31 Odpovědi na otázku č. 8 – 15-26 (v %) 72
Graf 32 Odpovědi na otázku č. 8 – 46-60 (v %) 72
Graf 33 Odpovědi na otázku č. 9 – muži (v %) 74
Graf 34 Odpovědi na otázku č. 9 – ženy (v %) 74
Graf 35 Odpovědi na otázku č. 9 – 15-26 (v %) 75
Graf 36 Odpovědi na otázku č. 9 – 46-60 (v %) 75
Graf 37 Odpovědi na otázku č. 10 – muži (v %) 77
Graf 38 Odpovědi na otázku č. 10 – ženy (v %) 77
Graf 39 Odpovědi na otázku č. 10 – 15-26 (v %) 78
Graf 40 Odpovědi na otázku č. 10 – 46-60 (v %) 78
Graf 41 Odpovědi na otázku č. 11 – muži (v %) 79
Graf 42 Odpovědi na otázku č. 11 – ženy (v %) 80
Graf 43 Odpovědi na otázku č. 11 – 15-26 (v %) 81
Graf 44 Odpovědi na otázku č. 11 – 46-60 (v %) 81
Graf 45 Odpovědi na otázku č. 1 (negativní vlivy) – muži (v %) 83
Graf 46 Odpovědi na otázku č. 1 (negativní vlivy) – ženy (v %) 83
Graf 47 Odpovědi na otázku č. 2 (negativní vlivy) – muži (v %) 84
Graf 48 Odpovědi na otázku č. 2 (negativní vlivy) – ženy (v %) 85
Graf 49 Odpovědi na otázku č. 3 (negativní vlivy) – muži (v %) 86
Graf 50 Odpovědi na otázku č. 3 (negativní vlivy) – ženy (v %) 86
Graf 51 Odpovědi na otázku č. 4 (negativní vlivy) – muži (v %) 88
Graf 52 Odpovědi na otázku č. 4 (negativní vlivy) – ženy (v %) 88
Graf 53 Odpovědi na otázku č. 5 (negativní vlivy) – muži (v %) 90
Graf 54 Odpovědi na otázku č. 5 (negativní vlivy) – ženy (v %) 90

Přílohy

Příloha 1 Dotazník

Příloha 2 Den zdraví

Příloha 1 Dotazník

Dobrý den,
obracím se na Vás s žádostí o zodpovězení následujících otázek, které budou sloužit výhradně pro diplomovou práci na *Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně* a *Institutu mezioborových studií v Brně.* Diplomová práce se zabývá *zdravým životním stylem.* Dotazník je *anonymní a získané údaje nemohou být nijak zneužity*.
Při vyplňování označte prosím tu *odpověď*, se kterou se *vnitřně nejvíce ztotožňujete.*

Děkuji Vám za spolupráci.

Bc. Hana Kolumberská

SOCIODEMOGRAFICKÉ ÚDAJE

1. Pohlaví

muž ☐
žena ☐

2. Věk

15 – 25 ☐ 46 – 60 ☐
26 – 45 ☐ 61 – více ☐

3. Vzdělání

základní ☐
středoškolské bez maturity ☐
středoškolské s maturitou ☐
vysokoškolské ☐

4. Rodinný stav

svobodný / svobodná ☐
ženatý / vdaná ☐
rozvedený /rozvedená ☐
druh /družka ☐

5. Stav

student / studentka ☐
zaměstnaný / zaměstnaná ☐
nezaměstnaný / nezaměstnaná ☐
v domácnosti / např. MD / ☐
jiné / důchodce apod. / ☐

6. Počet dětí ve společné domácnosti

0 ☐
1 – 2 ☐
3 a více ☐

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

1. Trávíte svůj volný čas aktivním pohybem?

ano – každý den ☐
ano – jednou až 2x týdně ☐
ano – příležitostně ☐
ne – nesportuji ☐

2. Jakému pohybu se ve svém volném čase věnujete?

rekreační pohyb /procházky apod./ ☐
cvičení /jóga, aerobik, posilování / ☐
aktivní pohyb /cyklistika, běh apod./ ☐
nemám aktivní pohyb ☐

3. Kolik hodin denně přibližně spíte?

9 hodin a více ☐
6 – 8 hodin ☐
5 hodin a méně ☐

4. Myslíte si, že je doba vašeho spánku dostačující?

ano ☐
ne ☐

5. Jak často denně jíte?

2x ☐
3x ☐
4x a více ☐

6. Snažíte se jíst zdravě / ryby, celozrnné pečivo, netučná jídla, ovoce a zeleninu/?

ano – jím zdravě ☐
snažím se jíst zdravě ☐
ne – jím to, co mám rád ☐

7. Slyšeli jste už o biopotravinách, jsou součástí vašeho jídelníčku?

ano**,** biopotraviny kupuji ☐
ano, ale nekupuji je ☐
ne ☐

8. Využíváte doplňky stravy /vitamíny, stopové prvky, výtažky z léč. rostlin apod./?

ano ☐
ne ☐

9. Jak trávíte svůj volný čas nejraději ?

sportuji ☐
pasivně odpočívám ☐
s rodinou ☐
ve společnosti přátel ☐
/ kino, divadlo, tanec, posezení s přáteli/
věnuji se svým koníčkům ☐

10. Kolik volného času vám denně zbývá na své zájmy, koníčky, odpočinek?

5 a více hodin ☐
2 – 3 hodiny ☐
1 – 2 hodiny ☐
méně než 1 hodina ☐

11. Myslíte si, že máte dostatek volného času?

spíše ano ☐
spíše ne ☐

NEGATIVNÍ VLIVY PŮSOBÍCÍ NA ČLOVĚKA

1. V jaké oblasti pracujete /nebo jste pracoval/?

- řídící pozice ☐
- vedoucí pracovník ☐
- dělník ☐
- student/ka ☐

2. Kolik hodin denně trávíte ve svém zaměstnání /ve škole/?

- 10 a více hodin ☐
- přibližně 8 hodin ☐
- 6 a méně hodin /částečný úvazek/ ☐

3. Co pro vás znamená zaměstnání /studium/ ?

- zajištění zdroje přijmu ☐
- uplatnění svého vzdělání a schopností ☐
- být nezávislý/á ☐
- možnost dělat to, co mě baví ☐

4. Jak hodnotíte své zaměstnání /studium/ vzhledem k vašemu soukromí?

- Práci /studium/ vykonávám natolik, že mi zasahuje do mého soukromí a zároveň ji podřizuji svůj volný čas. ☐
- I když nechci, částečně zasahuje do soukromí. ☐
- Svou práci /studium/ a soukromí rozlišuji, proto ji nenechám zasahovat do svého soukromého života. ☐

5. Máte pocit, že pracujete /studujete/ v klidném prostředí a příjemném kolektivu?

- Práce /studium/ Vás často vyčerpává. ☐
- Máte pocit, že starosti v zaměstnání /studiu/ vám přerůstají přes hlavu. ☐
- Myslím si, že v každém zaměstnání /studiu/ se vyskytují nějaké problémy a starosti, které lze vždy vyřešit. ☐

diet+ Banka WSPK Waldviertler Sparkasse von 1842 Meta SDRUŽENÍ

Sdružení Meta,o.s.
ve spolupráci s Městem
Dačice opět pořádá

MADETA DANONE

Ve středu 17.10. od 9.00 do 16.00 v MěKs Palackého nám. 4 v Dačicích.

Den zdraví

Pro všechny příznivce zdravého životního stylu

a širokou veřejnost

Přehled o:
- cvičení pro dospělé a děti v Dačicích
- možnostech vhodného trávení volného času
- zdravotních a sportovních potřebách
- zdravé výživě

Kulturní program
během dne vystoupení písničkáře
Jana Vodňanského a skladatele Daniela Dobiáše.
Zazní i protidrogové songy
z CD Modlitba k Droganě

Sdružení Meta
provozuje protidrogové
služby a okrese Jindřichův Hradec.
Strategií sdružení Meta je pomoc
při řešení závislostí a nabídka fyzických
i duchovních aktivit zdravého
životního stylu
775 567 704-6, www.osmeta.cz.
prevcentrum@osmeta.cz,
p.centrum@osmeta.cz

Prevence závislostí
Programy pro děti a mládež,
pedagogy a rodiče v oblasti zneužívání
návykových látek, programy na podporu
zdravého životnihu stylu

Vše zdarma
Všichni jsou zváni

Ne jen pro mládež
ČČK – prezentace první pomoci.
Měření hladiny cholesterolu s poradenstvím.
Testy zdatnosti. Měření fyziologických funkcí,
BMI, vážení, index zdraví. Skupinové kurzy snižování nadváhy
a léčby dětské obezity. Zdravotní tělesná výchova
Prezentace firem zdravé výživy
poradenství, ochutnávky, možnost nákupu

Pro děti
SKÁKACÍ HRAD
soutěže o ceny akce
soutěže v rámci místního kulturního
programu
odměny, dárky

Poděkování sponzorům a partnerům: Město Dačice, W. Sparkasse Jindřichův Hradec, Danone, České Budějovice, Madeta Jindřichův Hradec, VZP Jindřichův Hradec, Zdravotní ústav České Budějovice ČČK Jindřichův Hradec, Diet+, SZŠ Jindřichův Hradec, Šmakoun, Ryor, Gymnázium Dačice.