

Překážky zdravého životního stylu v mladé rodině

Gabriela Urbánková

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

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

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Gabriela URBÁNKOVÁ**
Osobní číslo: **H128406**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Překážky zdravého životního stylu v mladé rodině**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009), případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu.

Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce. S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena na:

- vymezení pojmu zdravý životní styl
- biologické složky zdravého životního stylu
- psychosociální složky zdravého životního stylu

Výzkum bude probíhat v mladých rodinách, jejichž děti docházejí do mateřské školky v Brně a na vesnici a bude orientovaný na zmapování odlišností v překážkách zdravého životního stylu v těchto lokalitách.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ČÁP, J. Psychologie pro učitele. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 655 s. ISBN 80-717-8463-X.

ČÁP, J. Psychologie výchovy a vyučování. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1993, 415 p. ISBN 80-706-6534-3.

BAUMAN, Z. Myslet sociologicky: netradiční uvedení do sociologie. dotisk 1.vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, 233 s. ISBN 80-858-5014-1.

FOŘT, P. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 181 s. ISBN 80-247-1057-9.

GIDDENS, A. Důsledky modernity. Vyd. 1. Překlad Karel Müller. Praha: Sociologické nakladatelství, 1998, 195 s. POST, sv. 3. ISBN 80-858-5062-1.

GIDDENS, A. Sociologie. Vyd. 1. Praha: Argo, 1999, 594 s. ISBN 80-720-3124-4.

KRAUS, B. Teorie výchovy. Vydal Institut mezioborových studií Brno. Brno, 2006.

KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-717-8774-4.

KUBÁTOVÁ, H. Sociologický výzkum. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 77 s. ISBN 80-244-1518-6.

KUBÁTOVÁ, H. Sociologie životního způsobu. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2010, 272 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.

LIPOVETSKY, G. Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu. V českém jazyce vyd. 4. Překlad Helena Beguivinová. Praha: Prostor, 2008, 357 s. Střed (Prostor). ISBN 978-80-7260-190-5.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

PALÁN, Z. Lidské zdroje. Výkladový slovník. 1.vyd. Praha: Academia, 2002, 280 s. ISBN 80-200-0950-7.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petr Sýkora, Ph.D.

Katedra sociální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

16. července 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

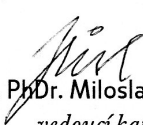
30. dubna 2013

V Brně dne 16. prosince 2012


prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.

vedoucí ústavu




doc. PhDr. Miloš Jůzl, Ph.D.

vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

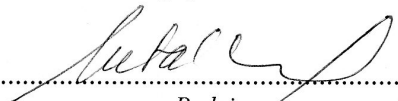
Beru na vědomí, že

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

GABRIELA URBAŇÁKOVÁ

Jméno, příjmení studenta

V Brně 26.11.2013


Podpis

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Bakalářská práce pojednává o překážkách, které brání mladým rodinám na vesnici a ve městě při prosazování zdravého životního stylu. V práci jsou popsány biologické a psychosociální složky zdravého životního stylu. Cílem výzkumu bylo pomocí polostrukturovaných rozhovorů vedených s rodiči dětí předškolního věku zjistit překážky při prosazování zdravého životního stylu. Provedený výzkum ukázal, jaké existují překážky a že se v některých aspektech na vesnici a ve městě liší.

Klíčová slova: zdravý životní styl, mladá rodina, překážky, zdravá strava, volný čas.

ABSTRACT

Bachelor thesis deals with the obstacles that prevent young families living in villages or towns to maintain healthy lifestyle. The thesis describes the biological and psychosocial components of a healthy lifestyle. The aim of the research was by using semi-structured interviews with parents of preschool children to identify obstacles in promoting a healthy lifestyle. The research revealed the obstacles that exist and that they differ in some aspects in villages and in towns.

Keywords: healthy lifestyle, young family, obstacles, healthy food, leisure.

Motto:

Každá překážka se může stát novou výzvou a příležitostí, když se na ni člověk podívá pozitivním pohledem a chce s ní něco dělat.

PhDr. Jana Lehnerová

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Petru Sýkorovi, Ph.D. za metodickou pomoc, odborné rady, podnětné připomínky a vedení mé bakalářské práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Překážky zdravého životního stylu v mladé rodině zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu literatury.

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

V Brně 29.11.2013



.....
Gabriela Urbánková

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 VYMEZENÍ POJMU ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	11
1.1 POJEM ŽIVOTNÍHO STYLU V SOCIOLOGICKÉM KONTEXTU	11
1.2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	12
2 BIOLOGICKÉ SLOŽKY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU.....	15
2.1 STRAVA	15
2.2 POHYB.....	18
2.3 SPÁNEK	19
2.4 RIZIKOVÉ FAKTORY.....	20
3 PSYCHOSOCIÁLNÍ SLOŽKY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	24
3.1 DUŠEVNÍ ROVNOVÁHA	24
3.2 RODINA	25
3.3 SPOLEČNOST.....	28
3.4 VLIV DEMOGRAFIE NA ZPŮSOB ŽIVOTA.....	30
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
4 ROZHOVORY S RODIČI O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU.....	34
4.1 METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA	34
4.2 ANALÝZA A VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT	39
4.3 SHRNUÍ	48
ZÁVĚR.....	51
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A OSTATNÍCH ZDROJŮ.....	52
SEZNAM TABULEK	55
SEZNAM PŘÍLOH.....	56

ÚVOD

Zdravý životní styl je jedním z fenoménů dnešní doby. Mnoho lidí se snaží najít správný životní rytmus, skloubit rychlé pracovní tempo s volným časem, zdravou životosprávu s tlaky konzumní společnosti. Jedním z důvodů pro výběr tohoto tématu byla moje nynější práce. Pracuji ve firmě, která distribuuje léčiva, a při svých pracovních cestách se často setkávám s různými názory na zdravý životní styl. Někteří lidé odmítají přijmout a nést odpovědnost za své zdraví a pouze spoléhají na dostupné léky a velkorysý sociální systém. Všímám si rodin s dětmi v restauracích a zajímá mě, jak se mohou lišit názory na způsob zdravého životního stylu u rodičů žijících ve městě a názory rodičů žijících na vesnici. Zajímá mě zda pocítují nějaké překážky při dodržování zásad zdravého životního stylu a jestli je možné mezi nimi nalézt nějakou analogii.

Podle statistik trpí v České republice 13 % dětí školního věku nadváhou a jejich počet stále stoupá. Za tímto trendem stojí špatné stravovací návyky, nedostatek pohybu, nesprávný přístup rodiny a také reklama. Podle MUDr. Turka CSc. je nadměrný příjem energie spojen s tzv. metabolickým syndromem. Ten zahrnuje řadu poruch látkové výměny, jakými jsou rezistence na inzulín, nízká glukózová tolerance, zvýšená hladina krevního cukru, zvýšený krevní tlak, zvýšená hladina tuků v krvi, v neposlední řadě také zvýšený cholesterol. Toto vede k vážnému riziku vzniku srdečních a cévních chorob, nádorových onemocnění, diabetu i jiných nemocí. Samotné zvýšení hmotnosti způsobuje také revmatické a artritické potíže.¹

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části vymezuji pojem zdravý životní styl, jeho biologické a psychosociální složky. V praktické části se věnuji metodologii výzkumu, jeho výsledkům a vyhodnocení. Cílem práce je zaznamenat a popsat překážky při prosazování zdravého životního stylu mladých rodin, jejichž děti docházejí do mateřských školek v Brně a na vesnicích v okolí Brna. V bakalářské práci bych chtěla zjistit odlišnosti v prosazování zdravého životního stylu v těchto lokalitách.

¹ TUREK, Bohumil. *Výživový stav populace a nutriční rizika*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, s. 10.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ POJMU ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Pojmem životní styl lze chápat velké množství skutečností a za zdravý životní styl považuje mnoho lidí odlišné kvality a aktivity. Proto na začátku své práce tyto pojmy vymezím a definuji, jak budou chápány v celé práci.

1.1 Pojem životního stylu v sociologickém kontextu

Česká socioložka Jana Duffková definuje životní styl jednotlivce a životní styl skupiny následovně. „Životním stylem jednotlivce je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „Styl“, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele životního stylu“.² „Životní styl skupiny pak představuje do určité míry vyabstrahované, typické společné rysy životního způsobu, resp. jeho hlavních, určujících momentů, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny.“³

Dle Krause „termín životní styl vyjadřuje spíše individuální optimální uspořádání životních forem do harmonického celku. Životní styl je charakterizován jako široký komplex činností a s nimi spjatých postojů, norem, hodnot, návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické - vystihují jeho osobitost. Životní styl každého jednotlivce je zasazen do širšího společenského kontextu, ovlivňuje ho historický vývoj, tradice, kulturní a ekonomická úroveň společnosti.“⁴ Životní styl je charakteristický provázaností všech částí životního způsobu. Životní způsob konkrétního člověka a jeho hlavní charakteristické rysy určují:

² DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/životní styl a jeho variantnost*. In: Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času : Praha 6.10.2005. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2006, s. 81.

³ DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/životní styl a jeho variantnost*. In: Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času : Praha 6.10.2005. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2006, s. 81.

⁴ KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. str. 166-167.

1) vnější faktory – rodina, skupina, společnost, přírodní a společenské podmínky, které přímo život člověka ovlivňují.

2) vnitřní faktory – osobnost jednotlivce, jeho hodnoty a normy, schopnosti, dovednosti, zájmy a motivy činnosti.

Machová do životního stylu zahrnuje „formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.“ Připouští, že chování člověka však není zcela svobodné, ale bývá limitováno ekonomickou situací, společenskými normami, zvyklostmi a dalšími osobními faktory.⁵

Lidé napodobují ten životní styl, který je zviditelňován a při zviditelňování obdarován autoritou sdělovacími prostředky. Dnešní západní svět životní styl spojuje se schopností spotřeby, uspokojení potřeb.⁶ Kult konzumu podporovaný reklamou zřejmě není správnou součástí zdravého životního stylu.

1.2 Zdravý životní styl

Zeptáme-li se lidí, co si představí pod pojmem zdravý životní styl, můžeme získat různé odpovědi. Někteří si představí, co a kdy jíme, zda cvičíme, způsob jak žijeme. Jiní svou odpověď spojí s aktivním trávením volného času a velkou skupinu lidí napadne vegetariánství či jiné alternativní životní styly.

Při stanovování tohoto pojmu můžeme vycházet z definice zdraví, kterou v roce 1948 ustanovila Světová zdravotnická organizace. Dle ní je zdraví „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“.⁷ Proto životní styl, který nazveme zdravý, by měl vykazovat všechny tyto tři dimenze. Kubíčková pojem zdraví vidí ještě širěji jako stav vlastního prožívání celkově uspokojivého života, dobrý

⁵ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 16.

⁶ BAUMAN, Zygmunt. *Myslet sociologicky: netradiční uvedení do sociologie*. dotisk 1.vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 37, 87.

⁷ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 12.

pocit na těle, duši i duchu, ve vztazích ke světu i k sobě, hodnotu, ke které dospíváme dobrou komunikací se světem i se sebou samými, moudrým způsobem života.⁸

Eva Maradová⁹ vymezuje zdravý životní styl jako souhru následujících aspektů:

- pravidelný denní režim jako je dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku,
- pravidelné stravování, dostatečnou a plnohodnotnou výživu,
- dostatek pohybové aktivity, aktivní formy využívání volného času,
- dodržování zásad osobní hygieny, čistoty sebe, obuvi i oděvů,
- dodržování zásad duševní hygieny, omezení přetěžování,
- omezit pobyt ve znečištěném a škodlivém životním prostředí,
- ochranu před úrazy a nakažlivými nemocemi,
- odolnost vůči špatným návykům jako je alkohol, cigarety, drogy,
- odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích,
- pohoda v mezilidských vztazích.

Většina z těchto aspektů již patří mezi naučené a není potřeba nad nimi příliš přemýšlet, přesto strava a sport stále patří u některých lidí k zanedbávaným činnostem a neklade se na ně dostatečný důraz.

Při studiu sociologické literatury mne zaujalo Baumanovo vymezení vztahu sociologie a zdravého rozumu. Bauman píše, že přírodní vědy se příliš o pojem zdravý rozum neopírají. Sociologické zkoumání však v otázkách stylu života (např. kvalita potravin, životní prostředí, role genetického inženýrství atd.) úzce souvisí s uplatňování nejen

⁸ KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu*. Praha: Onyx, 1996.

⁹ Srov.: MARÁDOVÁ, Eva. *Výchova ke zdraví: pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2004.

vědeckých poznatků, ale i zdravého rozumu.¹⁰ Zdravý rozum považuji za základ při dodržování zásad zdravého životního stylu.

¹⁰ BAUMAN, Zygmunt. *Myslet sociologicky: netradiční uvedení do sociologie*. dotisk 1.vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 14-16.

2 BIOLOGICKÉ SLOŽKY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Rozdělila jsem zdravý životní styl na dvě oblasti, a to biologickou a psychosociální. Nejprve se budu věnovat první z nich.

2.1 Strava

Odborník na zdravou výživu Vladimír Klescht¹¹ uvádí, že 61 % populace vyspělých zemí trpí nadváhou (z toho zhruba 20 % přímo obezitou). Ženy se na této statistice podílejí 54 %, muži 66 %. Alarmující je číslo 58 % dětí do 15 let, které mají nadváhu. Světová zdravotnická organizace WHO charakterizovala problém nadváhy a obezity jako epidemii a obezitu prohlásila za nemoc.

Správná výživa musí z kvantitativního hlediska zajistit dostatečný příjem energie vůči odpovídajícímu vývoji a zároveň být z kvalitativního hlediska vyvážená a rozmanitá pro zajištění dostatečného a vyváženého příjmu živin, vitamínů a minerálů.¹² Výživa je pro dítě jednou ze základních fyziologických potřeb, které jsou důležité pro správný fyzický i psychický vývoj dětí. V předškolním věku je budování správných stravovacích návyků důležitou součástí výchovy. V tomto období by dítě mělo být samostatné při stolování a přebírání návyků životního stylu rodiny, ale i stravování. Předškolní věk je důležitý k utváření správných návyků zdravého životního stylu, tedy vztahu k jídlu, k potravinám a chování dítěte u stolu, kde dítě projevuje již svou osobnost, prosazuje se (odmítá jíst, vybírá si), i stravování má svůj emocionální podklad. Většina dětí předškolního věku navštěvuje školky, kde i tyto zařízení zasahují, a ne málo, do způsobu stravování dítěte. Vytváří pravidelný stravovací režim, který si má dítě vytvářet již jako batole, a snaží se ho obohatit o celoživotní zásady.

Podle Vladimíra Kleschta by měla snídaně tvořit 15-20 % denního příjmu, měla by být lehce stravitelná a dodat energii, svačina 10 % denního příjmu, zpravidla ovoce nebo zakysané mléčné výrobky, oběd 35 % denního příjmu, vhodné je volit jídla bohatší na

¹¹ KLESCHT, Vladimír. *Projezte se ke štíhlosti*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009, s. 10.

¹² MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 18.

bílkoviny a tuky. Odpolední svačina by měla tvořit 10-15 % denního příjmu, můžeme sníst zeleninu, celozrnné pečivo, sýry. Podíl večere tvoří 20-25 % denního příjmu, vyloučit by se měly sacharidy, omezit tuky, ideální jsou zeleninové saláty, doplněny kousky bílého masa nebo ryby či trochou těstovin.¹³

Pravidelné stravování totiž působí jako prevence proti přejídání odpoledne a hlavně večer. Režim je vhodné dodržovat zhruba v tříhodinových intervalech, což všichni známe, dnes se v médiích tento způsob stravování velice propaguje (TV pořad „Jste to, co jíte,, atd...). Považuji také za důležité zmínit stručně pitný režim, protože ten je u dětí i dospělých velký problém. Všichni samozřejmě víme, že ideální příjem je zhruba 2 litry tekutin. Také by měl být rozdělen do pravidelných intervalů. Děti by měly mít stále k dispozici čistou vodu nebo neslazený ovocný čaj. Reklamní propagace sladkých nápojů je ovšem silnější a děti přijímají většinu tekutin slazených. Dostávají sebou do školky různé nádoby zdravé ovocné šťávy a džusy, ale jejich energetická hodnota je alarmující. Pak se potýkáme s nadměrnou hyperaktivitou dětí a nevíme si s ní rady. Měli bychom respektovat správné stravovací zásady u dětí, připravovat stravu z kvalitních surovin, uplatňovat vhodné úpravy jídla (pára, dušení, zapékání) a úplně vyloučit smažené, což malé děti milují. Při vhodné kombinaci různých potravin a technologické úpravy, není nutné již jídla dosolovat či používat nadmíru cukrů. Den bychom měli začínat snídaní a tento zvyk učit i naše děti. Při přípravě svačinek do školky nebo do školy věnovat pozornost dostatku ovoce a zeleniny a neslazeným nápojům.

„Konzumování je snad nejdůležitější formou vlastnění v dnešních průmyslových společnostech.“ – tvrdí Erich Fromm. "Konzumování má dvojznačnou kvalitu: snižuje strach, protože to, co jsem zkonsumoval, mi nemůže být odebráno, ale nutí mne také, abych konzumoval stále více, protože to, co už jsem již jednou spotřeboval, mne přestává uspokojovat."¹⁴

V minulosti měli lidé nedostatek potravy, a proto měli z hladu strach. V té době být tlustý bylo krásné, svědčilo to o bohatství a blahobytu. Jen bohatí lidé mohli pořádat hostiny. V současnosti se však vztah k jídlu změnil. Lidé v konzumní společnosti mají

¹³ KLESCHT, Vladimír. *Projezte se ke štíhlosti*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009, s. 57-66.

¹⁴ FROMM, Erich. *Mít nebo být?*. 2.vyd. Praha: Naše vojsko, 1994, s. 29.

z jídla strach. Špatné stravovací návyky, přejídání a nevhodná kombinace potravin má za důsledek vznik nových problémů - choroby z nadbytku jídla (obezita), ale také choroby vznikající v důsledku nedostatku potravy (mentální anorexie, mentální bulimie). „O tom, že jde o problém nanejvýš významný, svědčí fakt, že poruchy příjmu potravy představují chorobu, která má jednu z nevyšších úmrtností v psychiatrické praxi.“¹⁵

Příčinou těchto nových nemocí je rychle se měnící kultura, která nekriticky oslavuje štíhlost. Módní průmysl, filmy, tisk a televize zastávají názor, že i mírná nadváha je zdraví škodlivá. Pouze štíhlost je determinantem fyzické přitažlivosti. Ve většině časopisů, filmů i televizních pořadů to vypadá tak, jako by jen štíhlí lidé měli nárok na úspěch a štěstí. Některé ženy a zejména pak mladé dívky se na základě tohoto mediálního tlaku mylně domnívají, že jen pokud budou štíhlé, pak mohou být i šťastné. Každá dvacátá žena má problematický vztah k jídlu. Počet nemocných anorexií a bulimií stoupá a jejich věk se snižuje. Nejohroženější jsou dívky mezi třináctým a čtrnáctým rokem. Vztah mezi reklamou a snahou dívek zhubnout publikovala v roce 1999 psycholožka Anne Beckerová. Do roku 1995, kdy dorazilo na tichomořský ostrov Fidži televizní vysílání, považovali ostrované za ideální ženskou postavu, postavu plnoštíhlou. Po čtyřech letech televizního vysílání převážně amerických a australských pořadů stoupl výskyt poruch příjmu potravy u dospívajících dívek až na patnáct procent. Většina dívek se také přiznala, že v poslední době držela dietu.¹⁶ Anorexie a bulimie jsou přitom velmi vážná onemocnění, která vedou k podvýživě, metabolickým změnám a poruchám tělesných funkcí, například ke zpomalení střevní činnosti. Léčba tohoto onemocnění je velmi náročná a zdlouhavá. V některých případech nebývá úspěšná a může končit úmrtím.

Podle Martina Gregory¹⁷ patří mezi největší prohřešky:

- smažená a tučná jídla s vysokým obsahem živočišných tuků,
- velmi sladká jídla a tekutiny, stoprocentní džusy, Coca – Cola, Fanta, Sprite,

¹⁵ JŮZL, Miroslav a kol. *Metody sociálně výchovné práce*. 2012. vyd. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2012.

¹⁶ VAJSEJTLOVÁ, Barbora. *Jen štíhlé uspějí, tvrdí média. A ženy podléhají*. In Mladá fronta Dnes [online]. 2008 [2013-03-12]. Dostupný z <http://zdravi.idnes.cz/jen-stihle-uspeji-tvr-di-media-a-zeny-podlehaji-f4g-/vase-telo.asp?c=A080125_135130_hubnuti_bad>.

¹⁷ GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, s. 95.

- různé druhy uzenin (párečky, salámy, levné šunky), na jejichž příchut' si děti snadno přivyknou a poté ji vyhledávají. Nejsou pro ně vhodné díky vysokému obsahu živočišného tuku, soli, konzervačních látek,
- malý podíl vlákniny, zeleniny a ovoce,
- nízký podíl rostlinných olejů.

2.2 Pohyb

Pohyb byl a je základním projevem existence všech živočichů včetně člověka. Jeho význam se od funkce zajištění základních životních potřeb v minulosti posunul v dnešní době spíše k činnosti umělecké, sportovní a relaxační. Pro zachování a upevnění zdraví je důležité zaměření na přirozený aktivní pohyb.¹⁸ Pohyb má pozitivní účinky na činnost tělesných orgánů, proto je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Podstatné je přijmout správnou dávku živin a stejnou nebo větší dávku energie také vydat. Neméně důležitá je určitá pravidelnost v pohybových aktivitách. Každý pohyb je dobrý, ale jedině pohyb prováděný účelně, cíleně a pravidelně je efektivní.

Kubátová¹⁹ popisuje změnu, která nastala v oblasti pohybové aktivity jako součásti životního stylu populace v období druhé světové války. Do té doby byla nedílnou součástí života a to i formy těžké fyzické práce. Postupně však z životního stylu současné populace pravidelný a aktivní pohyb mizí. „Nechuť k pohybovým aktivitám je pozorována již u žáků základních a středních škol a řada studií v posledních desetiletích upozorňuje na zhoršující se fyzickou kondici mládeže.“ Mezi důvody patří omezení pohybu v rámci povinné školní docházky, narůstající přeprava dopravními prostředky, používání výtahů, eskalátorů, modernizace domácností, mnohahodinové vysedávání u televize, počítače a další aktivity spojené s konzumním životem a fyzickou nečinností. Pro podporu zdravého životního stylu v oblasti zdraví je potřeba se zaměřit od nejtělejšího dětství na spontánní a přímou zkušenost dětí s pohybem ve školce (škole) a v rodině.

¹⁸ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 39.

¹⁹ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 54-55.

Pohyb je nejen prostředkem ovlivňujícím fyzické zdraví a kondici, má ale pro člověka také hodnotu psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační. Je prevencí stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů.²⁰

2.3 Spánek

Dle Plhákové většina lidí denně přibližně 8 hodin spí, potřeba spánku je však poměrně individuální, někteří jedinci potřebují pro úplnou svěžest devět i více hodin, některým stačí k odpočinku pět nebo šest hodin. Zdravý spánek přináší nejen tělesný, ale i duševní odpočinek a osvěžení, podílí se na obnově tělesných i duševních sil.²¹

Nevyspalý člověk je unavený a má zpravidla větší hlad, větší chuť na sladké, je bez energie a tím snadněji poruší svá předsevzetí. Poruchou spánku trpí velký počet lidí. Jako hlavní příčiny nespavosti se uvádí zátěžové situace během dne, mentální úsilí těsně před spaním, příliš mnoho kávy či jiných stimulačních látek. Dlouhodobá nespavost může být vyvolána chronickým rodinným, zdravotním, pracovním nebo finančním stresem.²² Stres je tedy příčinou nedostatečného vyspání, což následně způsobí další problémy a nastolí nerovnováhu v organismu člověka. Bohužel díky současnému hektickému životnímu stylu je doba spánku stále zkracována. „Chce-li člověk dobře spát, měl by mít přes den dostatek pohybu a asi hodinu před ulehnutím do postele relaxovat“.²³

U dětí, je velmi důležitá spánková hygiena, pravidelnost a vyloučení všech rizikových faktorů. Individuální potřeby spánku jsou u předškolních dětí různé. Tak jako u stravy by měly děti dodržovat spánkový režim, což znamená klasický noční spánek od 19 hodin do 7 hodin a polední spánek zhruba mezi 12-14 hodinou. Každé dítě je jiné, tak se liší i jejich potřeby spánku, takže některému stačí denně 11 hodin a po obědě již spát odmítá, další dítě potřebuje 14 hodin. Délka spánku se u dětí s přibývajícím věkem zkracuje. Děti mají svůj rytmus, a kdy usnou nebo se probudí, je jim jedno. To spíše špatně berou jejich

²⁰ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 58.

²¹ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 2. Praha: Academie, 2004. s. 88.

²² PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 2. Praha: Academie, 2004. s. 98.

²³ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 2. Praha: Academie, 2004. s. 99.

rodiče, kteří si přejí, aby dítě spalo co nejdéle. Špatný nebo neklidný spánek je následkem nějakých zážitků přes den, které se promítají do snů dítěte. Při poruchách spánku stačí mnohdy zlepšit pravidelný spánkový režim a pravidelné ulehání.

Křivohlavý uvádí, že se soustavně studuje negativní vliv nedostatku spánku na činnost imunitního systému. „Znamená to, že nedostatek spánku může být příčinou stresu – i naopak stres může vést k poruchám spánku“²⁴

2.4 Rizikové faktory

Jako rizikové faktory uvádím látky, které lidé dobrovolně přijímají do svého organismu a zároveň škodí jejich zdravotnímu stavu. Za jeden z nejrizikovějších faktorů životního stylu je Kubátovou²⁵ považováno kouření a to z důvodu, že je nejčastější příčinou zbytečných a předčasných onemocnění a úmrtí. Omezit kouření se snaží varovné nápisy na krabičkách či děsivé zprávy o rakovině. Přesto se u nás kouří dál a věková hranice se posouvá směrem dolů.

Varující je vzestup kuřáctví u dětí a mládeže, posun do nižších věkových skupin – 20 % žáků posledního ročníku základní školy pravidelně kouří.²⁶ Stává se často, že malé děti sledují televizi, kde se v pořadech kouří, vidí doma rodiče, kteří kouří. I proto se podíl dětí předškolního věku, které vyzkouší cigaretu nebo jinou drogu, neustále zvětšuje.

Výsledky studie²⁷ prokázaly, že kouření matek má větší vliv na děti než kouření otců. „Výzkumný tým změřil krevní tlaky 4236 dívkám a chlapcům v německých mateřských školách. Průměrný věk dětí byl 5,7 roku. Rodiče dětí poté odpovídali na otázky, zda kouří a kolik cigaret v průměru vykouří za den. Ve 28,5 % rodin kouřil otec, ve 20,7 % kouřila matka a v 11,9 % případů byli oba rodiče kuřáci. Ženy vykouřily v průměru 11,6 cigarety denně, muži 13,9. Děti z kuřáckých rodin měli o 21 % vyšší riziko vyššího krevního

²⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, s. 177.

²⁵ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 60.

²⁶ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 61.

²⁷ Studie: Simonetti GD, et al. Determinants of blood pressure in preschool children: the role of parental smoking. *Circulation* 2011;123(3):292-298. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.110.958769

tlaku.²⁸ Studie také prokázala, že matky častěji kouří v domácnosti, otcové převážně v zaměstnání.

Kubátová je přesvědčena, že „neexistuje žádný jiný faktor životního stylu, jehož ovlivněním by bylo možno dosáhnout tak pronikavého zlepšení zdraví, jak je kuřáctví. Jeho omezením by šlo podstatně snížit nemocnost a úmrtnost na srdeční a cévní choroby, zhoubné nádory a chronické nemoci dýchacího ústrojí. Cílem je proto snížit výskyt kuřáctví ve všech populačních skupinách, zejména u mládeže, a přesvědčit těhotné ženy, aby zanechaly kouření“.²⁹

Alkohol je stejně jako jiné drogy daleko nebezpečnější pro malé děti než pro dospělé. U malých dětí může i občasné požití alkoholu způsobit nenávratné potíže s játry, ale je zde i daleko větší riziko případné závislosti, které může přejít i na jiné tvrdší drogy. Je obecně známé, že riziko ohrožení alkoholismem stoupá, když některý z rodičů je závislý na alkoholu.

Droga, jakožto označení pro látku, která působí na psychiku člověka a vyvolává závislost, je dalším rizikovým faktorem, který nevede ke zdravému životnímu stylu. „Závislost je multifaktoriální jev, mezi základní faktory vzniku závislosti patří droga, osobnost, prostředí a podnět.“³⁰ „Primární příčinou závislostního chování je porucha komunikace na všech komunikačních úrovních a negativní vliv, nikoliv příčina, masmediálního působení.“³¹

Nespecifickou prevencí užívání alkoholu a jiných návykových látek je způsob výchovy v rodině včetně celkového životního stylu rodiny, vybudování vzájemné důvěry, jistoty a pevného zázemí. Velmi účinné jsou společné aktivity, kterých se účastní celá rodina.³²

²⁸ *Kouření rodičů zvyšuje krevní tlak dětí předškolního věku:* Novinky pro odborníky. *Www.champix.cz* [online]. [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: http://www.champix.cz/novinky-pro-odborniky/koureni-rodicu-zvysuje-krevni-tlak-deti-predskolniho-veku-547?confirm_rules=1

²⁹ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 61.

³⁰ MŮHLPACHR, Pavel. *Sociální patologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, c2001, s. 42.

³¹ MŮHLPACHR, Pavel. *Sociální patologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, c2001, s. 43.

³² MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 71.

Dalším rizikovým faktorem jsou přídatné látky v potravinářství. Všechny látky, které se v rámci moderních potravinářských technologií přijímají společně se stravou, výrazně působí na zdravotní stav i na to, jak se lidé cítí. Moderní strava musí být v první řadě co nejvýhodněji upravena pro trh, musí být co nejchutnější (používání náhradních sladidel, látek určených k aromatizaci, látek chuťově povzbuzujících, zahušťovadel a stabilizátorů), nejvhlednější (používání umělých barviv, emulgátorů, nosičů a rozpouštědel, látek protispékavých a protihrudkujících), co nejdéle vydržit (používání antioxidantů, konzervantů, regulátory kyselosti). Tím se ale snižuje její biologická hodnota a zhoršuje její působení na lidské zdraví.

Odborník na výživu Vít Syrový uvádí, že ve vyhlášce Sbírky zákonů č. 4/2008 je uvedeno, které přídatné látky mohou být použity pro výrobu potravin pro výživu kojenců a malých dětí. „Lidé by ale měli vědět, že omezení rizikových aditiv, mezi něž patří např. umělá barviva, konzervanty a další, je zákonem předepsáno pouze u výrobků, na kterých je výslovně uvedeno, že jsou pro kojence a malé děti.“³³ Děti do tří let by proto neměly jíst většinu potravin, které jedí dospělí. Doporučením je pozorně si přečíst složení výrobků a platí pravidlo, čím méně přídatných látek výrobek obsahuje, tím lépe.

Trh je plný firem, které těží z touhy většiny z nás být krásný a zdravý. Patří mezi ně i společnosti propagující různé kombinace vitamínů, široké škály potravinových doplňků, prostředků na povzbuzení imunity lidského organismu, na skvělou paměť či proti opotřebení kloubů. Tyto výrobky mají mezi spotřebiteli spoustu zastánců ale i odpůrců. Mezi lidmi je také rozšířena mylná představa o tom, že čím více vitamínů sní, tím budou zdravější. Proto pak často kombinují preparáty s maximální denní dávkou. Nadměrná konzumace některých preparátů však může být zdraví škodlivá.

Fořt uvádí, že „většina světové odborné veřejnosti již akceptuje fakt, že potravinové doplňky stravy jsou nebo přinejmenším velmi brzy budou neodmyslitelnou součástí moderního života, konkrétně moderní racionální stravy“.³⁴

MUDr. Procházka upozorňuje, že nikdy nebylo prokázáno to, že by podávání vitamínů zdravým lidem, kteří konzumují pestrou stravu s dostatkem ovoce a zeleniny, mělo větší

³³ SYROVÝ, Vít. *Tajemství výrobců potravin: [příručka zákazníka, kterému není lhostejné, co všechno přijímá společně se svou stravou--]*. 4., rozš. vyd. Praha: V. Syrový, c2007, s. 106.

³⁴ FOŘT, Petr. *Zdraví a potravní doplňky*. vyd. 1. Praha: Ikar, 2005.

zdravotní výhodu, jako například sníženou nemocnost.³⁵ Velmi rizikové mohou být vyšší dávky vitamínu A pro těhotné ženy. V případě nadbytku tohoto vitamínu může dojít k narušení vývoje plodu a následně k vrozeným vývojovým vadám. Také vitamín D má ve vyšších dávkách toxické účinky a může způsobit vážné poškození ledvin. Při podstatném zvýšení přívodu zinku dochází k vážným projevům narušení srdečního rytmu.³⁶

³⁵ PROCHÁZKA, Bohuslav. *Bulletin Zdravotní pojišťovny Ministerstva vnitra České republiky*, vydání a místo vydání neuvedeno, 2010, s. 29.

³⁶ TUREK, Bohumil. *Výživový stav populace a nutriční rizika*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, s. 11.

3 PSYCHOSOCIÁLNÍ SLOŽKY ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

V této kapitole se chci věnovat významu psychické složky a sociálního prostředí. Uvedu zde i možná rizika, která působí negativně na zdravý životní styl.

3.1 Duševní rovnováha

Nejdůležitějším faktorem v uplatňování zdravého životního stylu jsou lidé, jak oni sami chtějí a jsou ochotni se na tom podílet. Záleží na jejich myšlení a celkovém přístupu. Dalším důležitým prvkem v péči o zdraví je posilování tělesné, duševní i sociální pohody, podpora zdraví a prevence nemocí. Nezastupitelné místo v systému zdravého životního stylu má subjektivní pohoda a spokojenost, pozitivní sebehodnocení. Totéž ale platí i opačně, pokud je člověk zdravý, je sám se sebou spokojený a působí pozitivně a vyrovnaně i na okolí, nebojí se začlenit do společnosti a má zdravé sebevědomí. Pro udržení pohody a pozitivní mysli jsou vhodné relaxace a meditace, především v návaznosti na východní náboženství. V podstatě jde o uvolnění fyzického napětí čímkoliv, co je příjemné, aby se tělo dostalo do původní pohody.

Machová však uvádí, že: „Životní styl mnoha jedinců se orientuje na neustálou honbu za získáváním nových věcí, za úspěchem, mocí a penězi. Pracovní vytíženost, která z toho vyplývá, poznamenává život celé rodiny. Neustálý spěch, nedostatek času na sebe, na ostatní členy rodiny a na děti vytvářejí stresové situace a bývají příčinou rozpadu rodiny.“³⁷

Prostředí kolem nás se neustále zrychluje a všichni jsou ve spěchu. Spousta lidí otázku zdravého životního stylu vůbec neřeší, pouze odpoví: „Není na to čas.“ Berou to jako samozřejmou věc, jak ucítí hlad nebo chuť na nějaké jídlo, vezmou si, co mají po ruce. Giddens soudí, že společnost, ve které žijeme dnes, vypadá a chová se jako MOLOCH, jako stroj, který pádí enormní rychlostí. Žijeme v překotně ubíhajícím světě, ve kterém

³⁷ MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s.17.

minulost nehraje roli a budoucnost je nepředvídatelná.³⁸ Tato zátěž může u některých lidí způsobit stres.

„Stres je definován zprvu jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit.“³⁹ Stres je reakce organismu na zátěžovou situaci. V rámci stresu se tělo připraví na dvě varianty – útěk nebo boj. Někteří lidé stres „zajídají“ (převážně dámy – nejlépe nějakou sladkostí) nebo „zapíjejí“ (převážně pánové – nejčastěji něčím tvrdším). Zajídání či zapíjení stresu je pouhý sebeklam. Komu chutná jíst či pít, není ve stresu, pouze hledá záminku pro omluvu před svým svědomím. Někteří lidé na stres naopak reagují nechutenstvím, což také není projev zdravého životního stylu. „Stres se musí odbourat jinak, rozhodně ne jídlem.“⁴⁰

„Chronicky vyčerpaní lidé nesnadno přiznávají sobě i jiným své obtíže. Zatajují úzkost, strach, vnitřní neklid a tenzi, únavu, slabost, nervozitu, neschopnost koncentrovat se, poruchy spánku, bolesti hlavy atd.“⁴¹ Prakticky každý pracovník po určité době má některé jeho projevy. Nespecifickou, obecnou příčinou jeho vzniku jsou zvláštní nároky, vyplývající z náročné práce.⁴² Všechny tyto projevy jsou pro zdravý životní styl nepříznivé a jsou důsledkem mnoha faktorů, které dnešní uspěchaná doba přináší.

3.2 Rodina

První institucí, která určuje budoucí návyky dětí, je rodina. Sobotková uvádí, že „rodina je primárním kontextem lidské zkušenosti od kolébky až po hrob. Přesto se psychologie dlouho zajímala o lidského jedince bez většího zájmu o prostředí, v němž jedinec vyrůstá a žije.“⁴³ Rodina poskytuje svým členům zázemí, zprostředkovává cenné zkušenosti,

³⁸ GIDDENS, Anthony. *Důsledky modernity*. Vyd. 1. Překlad Karel Müller. Praha: Sociologické nakladatelství, 1998, s. 113-156.

³⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, s. 170.

⁴⁰ KLESCHT, Vladimír. *Projeďte se ke štíhlosti*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009, s. 64.

⁴¹ TOŠNEROVI, Tamara a Jiří. *Burn – Out syndrom: Syndrom vyhoření*. HESTIA. Praha, 2002. Dostupné z: <http://www.hest.cz/kresadlo/dokumenty-ke-stazeni/>

⁴² MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, s. 55.

⁴³ SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, s. 9.

uspokojuje jejich potřeby, má vybudovaný určitý hodnotový systém. Chování členů rodiny se řídí nepsanými pravidly.

V současné rodině se však objevují i určité nové specifické znaky. Ženy i muži tráví v práci více času a dochází k omezení času pro kontakt s dětmi. Činnosti, které dřív vykonávala rodina, se posunují do společenských služeb. Vlivem technického rozvoje dochází k omezení mezilidských vztahů.⁴⁴

Období předškolního věku je dle Matějčka nejvhodnějším časem pro započítí zápasu s náročnějšími úkoly, jako jsou návyk v omezování jídla, nepřejídání se, omezování sladkostí a dodržování určité životosprávy.⁴⁵ Rodiče by si měli uvědomit, že ve výchovném stylu se promítají sociokulturní podmínky i výchovné tradice stejně jako to, co si nesou ze své primární rodiny. A protože výchova v rodině je vzájemný vztah, často děti svými projevy a chováním ovlivňují tento výchovný styl.⁴⁶

Pro dítě je rodič přirozenou autoritou a vzorem chování. „Nápodoba autorit, zejména neformálních, je silným a šetrným (neinvazivním) prvkem výchovy. Mládež potřebuje identifikační vzory, nebo alespoň jejich stavebnicové prvky, představami doplňované, idealizované.“⁴⁷ Jak jedná a jak se chová rodič, tak bude s největší pravděpodobností jednat a chovat se i dítě. Jedná se o „sociální učení“.

„Sociální učení je důležitý druh lidského učení. Při něm si jedinec ve styku s druhým člověkem nebo se sociální skupinou osvojuje dovednosti, návyky a postoje potřebné ke společenskému styku, k „životu mezi lidmi“, přejímá za své sociální role, morální, estetické a jiné normy společnosti, formují se jeho motivy a rysy.“⁴⁸ Podobnou definici uvádí i Palán, který říká, že se jedná o „učení se sociálními rolím.“ Jedinec si záměrně, ale především nezáměrně osvojuje sociální chování.⁴⁹

⁴⁴ Srov.: ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě a rozvod rodičů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, s. 11.

⁴⁵ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2003, s. 52.

⁴⁶ MICHALOVÁ, Zdeňka. *Předškolák s problémovým chováním*. vyd. 1. Praha: Portál, 2012, s. 40.

⁴⁷ MŮHLPACHR, Pavel. *Sociální patologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, c2001, s. 41.

⁴⁸ ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1993, s. 111.

⁴⁹ PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*. 1.vyd. Praha: Academia, 2002, 280 s. ISBN 80-200-0950-7. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník/socialni-uceni>

Virginie Satirová hovoří minimálně o dvou velmi podstatných otázkách rodičovství: „Jakého člověka bych chtěl ze svého dítěte mít? a „Jak mám postupovat, abych toho dosáhl?“ Píše o rodičích jako o učitelích vyučujících v nejobtížnější škole světa - škole na utváření lidí.⁵⁰ Dokud dítě vidí v rodičích svůj vzor, snaží se je napodobovat a často kopíruje i zlovyky, špatné příklady nebo chování z běžného života, které nepovažujeme za špatný příklad. Dítě si to však může vyložit jinak (např. práce rodiče doma u počítače dítě bere jako samozřejmost a také chce ve svém volném čase trávit čas u počítače hraním her).

Jedním z nejdůležitějších faktorů při výchově dětí, který ovlivňuje zdravý životní styl, je volný čas. Dnešní generace dětí a jejich životní styl je stále více ovlivněný konzumním způsobem života. Důležité pro rozpoznání správných životních hodnot je právě kvalitně strávený volný čas a přístup rodičů k této problematice.

Klíčovou úlohou při plánování volného času předškolních dětí je přístup rodičů. Způsob, jakým směřujeme děti již od narození, se poté odráží i v jejich trávení volného času. Je tedy na rodičích jak naučí své děti zacházet s volným časem. S rostoucím věkem dětí klesá jejich zájem o společné aktivity s rodiči. U předškolních dětí máme mnoho možností, jak trávit volný čas společně. Raději než ve fast foodech nebo u televize se zaměřit na sportovní aktivity (např. kolo, kolečkové brusle, badminton, plavání, zimní sporty aj.). Vhodnou variantou jsou i procházky v přírodě, návštěva divadla nebo výstavy. Volnočasové aktivity jsou ovlivňovány lokalitou bydliště, finanční situací rodiny a informovaností o konaných akcích (divadlo, výstava). „V každém případě by si rodiče měli uvědomovat, že prostřednictvím toho, jak sami nakládají se svým volným časem, učí své děti, jak budou později nakládat s tím svým.“⁵¹

„V psychologii existuje hojně zastávaný názor, že dětství je životním obdobím, které má klíčový význam pro stavbu osobnosti. To, co prožijeme ve svém dětství, může mít

⁵⁰ Srov.: SATIR, Virginia. *Kniha o rodině: [základní dílo psychologie vztahů]*. Vyd. 2. Praha: Práh, 2006, s. 201.

⁵¹ *Rodina a volný čas předškoláků*. [Http://www.zdravyzivotnistyl-zatec.cz](http://www.zdravyzivotnistyl-zatec.cz) [online]. [cit. 2013-03-31]. Dostupné z: <http://www.zdravyzivotnistyl-zatec.cz/volny-cas-deti/>

celoživotní důsledky. Na tomto faktu je třeba založit starost o dítě a péči o ně. Vlídne rodinné prostředí je podstatné pro zdravý růst a vývoj dětí.⁵²

3.3 Společnost

Další institucí, která formuje člověka v jeho názorech na zdravý životní styl je společnost. Společnost také vytváří sociální a ekonomické podmínky pro život lidí. Společenská podpora zdraví se uplatňuje dvěma způsoby:

- „vytvářením podmínek pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců,
- ochranou a tvorbou zdravého životního prostředí tím, že společnost pečuje o dobrou životní úroveň, o vytváření pracovních příležitostí a dobrých pracovních podmínek, o vytváření příležitostí pro sportovní a rekreační aktivity a podporuje vzdělávání a šíření informací majících vztah ke zdraví.“⁵³

Žijeme však v postindustriální společnosti založené na spotřebě a to přináší sebou i určitá rizika.

Podle Gillese Lipovetského⁵⁴ je spotřeba založena na podněcování potřeb a informací. Dobře propracovaná reklama může v mnoha případech pozitivně ovlivnit zdravotní stav konzumentů propagovaných výrobků. Reklama vždy ukazuje konkrétní výrobky, které jsou spojené s konkrétní osobou, na pozadí jasně vylíčeného skvělého životního stylu. Ne vždy však ukazuje pouze zdravé výrobky, nejedná se o osvětu, nýbrž o peníze. Rizikem může být, že výrobci chtějí prodat co nejvíce svého zboží a neváhají tak propagovat zdraví škodlivé komodity jakými jsou alkohol, cigarety nebo potraviny s vysokým obsahem tuků a cukrů. Na druhé straně se některé firmy pokoušejí změnit některé reklamní akce zejména zaměřené na děti tak, aby podporovaly zdravý způsob jejich života.

Zavedené potravinářské firmy dobře vědí, jak přilákat své zákazníky. Nadnárodní řetězce rychlého občerstvení vábí své klienty propracovanou strategií. Děti lákají například na

⁵² *Zdravý životní styl*. [Http://vcp-zatec.cz](http://vcp-zatec.cz) [online]. [cit. 2013-03-31]. Dostupné z: <http://vcp-zatec.cz/index.php?view=363&stitle=Zdravy-zivotni-styl>

⁵³ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 14.

⁵⁴ LIPOVETSKY, Gilles. *Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu*. V českém jazyce vyd. 4. Překlad Helena Beguivínová. Praha: Prostor, 2008, s. 127-128.

nezapomenutelné narozeninové párty. Jejich zaměstnaným a časově vytíženým rodičům často vyhovuje to, že sami nemusí nic připravovat. Je tady ověřená firma, která se o vše ráda postará. A děti to milují! Vždyť je tam čeká jejich oblíbená strava – hamburger s hranolkami a Coca-Colou, navíc zabalené do lákavého obalu s hračkou. Při oslavách také narozeninový dort a navíc dárky. Jejich oblíbené jídlo však obsahuje více kalorií než zdravý oběd. Tento nadbytečný příjem pak málokdy stihnou vyběhat, protože mnoho volného času věnují hrám na počítači.

Nakonečný upozorňuje na vliv kultury na způsob stravování. „Jídlo charakteristické pro jednu kulturu může v jiném kulturním prostředí vyvolávat odpor (např. pojídání hadů, mořských červů a pod.) Potřeby, které jsou pro určitou kulturu typické, respektive modální, nejsou v jiných kulturách dominantní nebo i zcela chybí.“⁵⁵

Dle Zygmunta Baumana⁵⁶ má konzumní styl života dva důsledky na utváření osobní identity individua. Lidé si mohou vybrat svůj životní styl z velké palety možností. Na druhé straně existují stále lákavější nabídky, které se časem mění a podléhají módě.

Tady bych chtěla zmínit další riziko spojené se zdravým životním stylem a společností. Téměř od narození dítěte nabízí rodiče sledování televize jako součást náplně volného času během dne. Vůbec si neuvědomujeme, jaký obrovský vliv na dítě předškolního věku sledování televize má. Dítě během jeho vývoje formuje a ovlivňuje jak po stránce citové tak i inteligence. Většina rodičů nechává své děti dívat na pořady, které jsou pro ně nevhodné. Barevné obrázky dítě přitahují a dokáže je sledovat i celé hodiny také proto, že jejich sledováním nemusí vyvíjet žádnou aktivitu. Sledují pořady, ve kterých je násilí, což může způsobit, že násilí budou považovat za běžnou součást životního stylu. Televize nerozvíjí fantazii ani kreativitu (děti jen pasivně sledují obrázky), nepodněcuje rozvoj slovní zásoby (dítě s televizí nekomunikuje), nerozvíjí ani funkce psychomotorické, protože děti u obrazovky pouze sedí. Vhodné pořady a pohádky mohou mít i pozitivní vliv. Učí děti poznávat dobro a zlo, ve starých pohádkách je i hodně moudra.

⁵⁵ NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009, s.179.

⁵⁶ BAUMAN, Zygmunt. *Myslet sociologicky: netradiční uvedení do sociologie*. dotisk 1.vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, s. 186-203.

O tom, jak dlouho tráví děti času u televize a co sledují, rozhodují rodiče. Čím méně času budou děti u televizní obrazovky trávit, tím více času budou mít na jiné smysluplné aktivity. Rodiče dávají svým dětem největší příklad, takže i své setrvávání u obrazovky by měli pečlivě zvážit a raději dětem přečíst pohádku nebo vyprávět. Tím budou věnovat dětem daleko více času.

Postman⁵⁷ se skepticky zamýšlí nad televizní reklamou, která vlastně nic nevypovídá o skutečné kvalitě výrobku, jen působí na divákovy emoce. Způsoby, jakými se k nám dostávají informace, mají vliv na naši kulturu. Oproti tomu McQuail⁵⁸ uvádí, že masová média mohou mnohé, ale nemohou ovlivňovat způsoby našeho myšlení ani naše obrazy, které máme o světě.

3.4 Vliv demografie na způsob života

Nezanedbatelným faktorem, který ovlivňuje naše chování, je demografie. Liší se způsob chování i myšlení lidí, kteří žijí ve městě a na vesnici? Na tuto otázku v oblasti zdravého životního stylu má za cíl odpovědět tato práce.

Člověk žijící ve městě zaujímá k druhým lidem rezervovaný až lhostejný postoj, mezi lidmi panuje tichá averze, vzájemná cizota. Oproti venkovu se mnohem více projevuje rezervovanost v sociálních vztazích. Jsou však i případy, že jsou lidé ve městě více přátelští než lidé z vesnice.

Lidé se stěhují do velkých měst za prací, nemají zde častokrát vytvořené sociální sítě. Sídliště je pro většinu jen místo na přespaní. Města nejsou tak blízko přírodě, jako je tomu na vesnici. Je zde nedostatek zeleně pro delší procházky. I když jsou zde mnohem více dostupné kulturní programy pro děti, sportovní centra, lezecké stěny, sportovní haly, aquaparky apod., vše je placené, a tudíž ne pro všechny sociální skupiny finančně dosažitelné. Děti mohou využít pro sport dětská hřiště a stadiony, ale mnohdy raději tráví čas doma hrou na počítači. Také někteří rodiče, pokud nedovážejí své děti do různých

⁵⁷ Srov: POSTMAN, Neil. *Ubavit se k smrti: Veřejná komunikace ve věku zábavy*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1999, s. 67.

⁵⁸ Srov.: MCQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 54.

kroužků a sportovních klubů, pro své děti preferují bezpečí domova před jejich nekontrolovaným pohybem venku. Ve městě právě tím, že je více anonymní, hrozí dětem rizika jako negativní působení vrstevnických skupin, s tím spojený alkohol a drogy, ale i zneužití různými devianty.

Machová soudí, že technický pokrok a bydlení ve výškových domech na sídlištích změnilo životní styl obyvatel ve městech ve vyspělých zemích. „Lidé začali vést sedavý způsob života. Sedí v práci, při cestě do práce a z práce, protože se dopravují dopravními prostředky, nechodí ani po schodech, jezdí výtahy a eskalátory. Po práci opět sedí u televize nebo počítače. Nechce se jít z vyšších pater na procházku.“⁵⁹

Vesnice má také své klady i nedostatky. Pokud zde žijící obyvatelé nemají vlastní hospodářství, dojíždějí za prací do měst a čas strávený cestou ubírá času určenému pro aktivní odpočinek nebo sport. Děti zde mají bližší vztahy s vrstevníky a nejsou tolik odkázány na peníze nebo organizovaný sport. Lidé zde mají většinou dobré sousedské vztahy, život zde není anonymní jako ve městě.

Na vesnici žijí rodiče s dětmi spolu s dalšími příbuznými, jedná se zde více o rozšířené rodiny. Může to být z důvodu velkých dvou až tří generačních domů, ve městě je více rozšířena panelová výstavba, proto je ve městě trendem směřování k nukleární rodině. Na vesnici se může ve výchově a stravování projevit vliv prarodičů, nebo zažité stereotypy celé rozšířené rodiny. „V celosvětovém měřítku se projevuje tendence k osamostatnění rodin nukleárního typu, které se vyčleňují z rozšířených rodin a jiných příbuzenských systémů“⁶⁰ V poslední době, vlivem finančního zatížení mladých rodin je možné, že se tyto mladé rodiny k tradiční rozšířené rodině budou opět vracet.

Irena Herová v rámci výzkumu životního stylu venkovských domácností definovala čtyři životní styly:

- tradiční venkovský styl – lidé většinu času věnují domácímu hospodářství, obdělávají pole nebo zahradu

⁵⁹ MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, s. 17.

⁶⁰ GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Vyd. 1. Praha: Argo, 1999, s. 159.

- styl lidí, kteří vlastní rodinný dům, mají malý pozemek a zvířata jen pro svou potřebu
- styl obyvatel venkova, kteří pracují ve městě a nemají žádné domácí hospodářství
- styl lidí, kteří touží po klidu a životu v souladu s přírodou a proto žijí na venkově.⁶¹

Venkov už není to, co býval dříve. Rozrůstající se infrastruktura, používání automobilů i nové obchody nadnárodních společností, stavěné i na malých městech či vesnicích, stírají rozdíly mezi městem a venkovem. Zda jsou rozdíly jen zdánlivé nebo se venkovský a městský způsob života lidí, kteří se snaží praktikovat zdravý životní styl, opravdu liší, pomůže objasnit následující praktická část.

⁶¹ MAJEROVÁ, Věra a Irena HEROVÁ. *Český venkov 2006: sociální mobilita a kvalita života venkovské populace*. Vyd. 1. Praha: Česká zemědělská univerzita, c2006, s. 86-87.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ROZHOVORY S RODIČI O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU

V teoretické části práce bylo vymezeno, co obnáší život dle zdravého životního stylu a s jakými oblastmi je spojen. Překážky zdravého životního stylu vycházejí z těchto oblastí. V praktické části práce si vytyčím výzkumný problém, určím cíle výzkumu a stanovím výzkumné otázky, dále se budu věnovat výběru respondentů a výzkumnému souboru. Poté provedu analýzu rozhovorů s rodiči a výsledky vyhodnotím.

4.1 Metodologická východiska

Metodologie výzkumu zahrnuje vytyčení výzkumného problému, určení cíle práce a výzkumu, stanovení výzkumných otázek, popis výzkumného souboru a metody jeho výběru, typu výzkumu, metody získávání a zpracování dat.

Oblast zdravého životního stylu v České republice popisuje několik bakalářských či diplomových prací (Králová – Zdravý životní styl-jak k němu přivést žáky nižších ročníků gymnázií, 2009, Čechovská – Postoj mladých lidí ke zdravému životnímu stylu v závislosti na ekonomických podmínkách, 2012, Fučíková – Nová doporučení pro zdravý životní styl, 2008, Zuntová – Zdravý životní styl v mateřské škole, 2011, Kellnerová – Zdravý životní styl dětí na 1. stupni ZŠ, 2008, Janošová – Životní styl pracovníků působících v poradenství zdravého životního stylu, 2011, Pelcová – Klady a zápory životního stylu žáků na základní škole, 2010, Pavlasová - Přesvědčení týkající se chování souvisejícího se zdravím u mladých dospělých, 2012, Pecinová – Rodina a volný čas, 2010, Sedmerová – Volný čas rodiny s dítětem předškolního věku, 2012). Všechny uvedené práce se nějakým způsobem dotýkaly tématu zdravého životního stylu, žádná z nich však nezkoumala překážky při prosazování a praktikování zdravého životního stylu.

Pecinová se ve svém výzkumu zabývala trávením volného času u rodin s rodiči středního věku. Přibližně polovina respondentů výzkumu uvedla, že na své volnočasové aktivity nemá dostatek času (pracovní vytížení, povinnosti v domácnosti, neschopnost zorganizovat si čas), 23 % rodičů uvedlo nedostatek financí, 18 % respondentů vidí jako bariéru únavu

a 8 % pak vlastní lenost a nedostatek vůle. Autorka polemizuje nad upřímností respondentů a je přesvědčena o vyšším procentu lenosti ze subjektivních důvodů.⁶²

Čechovská ve své práci zaměřené na postoje mladých lidí ke zdravému životnímu stylu popsala, že mladí lidé upřednostní fast-foodové jídlo v případě, že nemají čas. Nejčastějšími důvody pro nedostatečné sportování uvádí nechuť či nezájem o sport, nedostatek času. Jejich stravovací návyky ovlivňuje rodina.⁶³ Sedmerová ve svém výzkumu zjistila, že většina jí dotazovaných rodin uvádí nedostatek financí jako příčinu limitující volnočasové aktivity rodiny.⁶⁴

Z výzkumu, který provedla Pávková, vyplývají některé konkrétní překážky v trávení volného času preferovaným způsobem a ty jsou prezentovány následujícími typy odpovědí:

- nemám žádný volný čas
- nudím se, nevím jak trávit volný čas
- nemám s kým trávit volný čas
- nemám dostatek finančních prostředků či příležitosti k realizaci svých plánů.⁶⁵

Pelcová zkoumala znalosti žáků základní školy v oblasti zdravého životního stylu a konstatuje, že naprostá většina dětí neví, co všechno tento pojem zahrnuje, jaká psychosomatická onemocnění přináší nezdravý životní styl a že mnoho z nich nežije zdravě.⁶⁶

Na serveru www.zdravycech.cz můžeme nalézt seznam překážek, které brání lidem dosáhnout jejich cíle: „nemám čas, nebudu to dělat naplno, neumím si představit, že...“

⁶² PECINOVÁ, Anna. *Rodina a volný čas*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2010.

⁶³ ČECHOVSKÁ, Denisa. *Postoj mladých lidí ke zdravému životnímu stylu v závislosti na ekonomických podmínkách*. Bakalářská práce, Znojmo: Soukromá vysoká škola ekonomická Znojmo, 2012.

⁶⁴ SEDMEROVÁ, Romana. *Volný čas rodiny s dítětem předškolního věku*. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012.

⁶⁵ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-295-5

⁶⁶ PELCOVÁ, Helena. *Klady a zápory životního stylu žáků na základní škole*. Diplomová práce. Brno: Masarykova Univerzita v Brně, 2010.

budu muset..., jsem příliš starý/mladý, strach z nezdaru, odmítnutí, zesměšňování, nepřízeň ze strany okolí“.⁶⁷ Tím cílem může být právě i žití dle zásad zdravého životního stylu.

Studie zajišťovaná evropskou sítí IDEFICS jako překážky při prosazování zdravého výběru potravin a fyzické aktivity dětí uvádí: nedostatek peněz a času na vaření, omezená motivace, málo času, prarodiče porušující správná pravidla dětského stravování, snadná dostupnost širokého výběru potravin s vysokým obsahem energie a nízkou nutriční hodnotou, dávání přednosti lacinějším potravinám, nedostatek výchovy o stravování, nedostatečná podpora konzumace ovoce ve školách, chybějící sportovní zařízení, málo tolerantní sousedy, nedostatek parků a zahrad, nedostatek organizovaných aktivit pro menší děti, vysoká cena kroužků. Výsledky studie byly využity pro vývoj strategie zdravého životního stylu ve školkách a školách.⁶⁸

S ohledem na zjištěná teoretická i výzkumná fakta bude můj výzkum pojat jako mapovací studie v oblasti překážek zdravého životního stylu u mladých rodin.

Cílem bakalářské práce je zaznamenat a popsat překážky při prosazování zdravého životního stylu mladých rodin ve městě a na vesnici a identifikovat rozdíly. Cílem výzkumu je pomocí kvalitativních polostrukturovaných rozhovorů zjistit, co brání mladým rodinám v prosazování zásad zdravého životního stylu a jestli existují rozdíly v překážkách u mladých rodin ve městě a na vesnici.

Výzkumné otázky pro splnění cíle bakalářské práce zní:

„Jaké jsou překážky při prosazování zdravého životního stylu u rodin na vesnici a ve městě?“ „Jsou mezi nimi nějaké rozdíly?“ „V případě že ano, o jaké rozdíly se jedná?“

⁶⁷ Překážky na cestě. *Wwww.zdravycech.com* [online]. [cit. 2013-11-08]. Dostupné z: <http://www.zdravycech.com/vyjasneme-si-vizi-sveho-idealniho-zivota/prekazky-na-cestech/>

⁶⁸ Výběr zdravých potravin a fyzická aktivita dětí (2008). *WWW.eufic.org* [online]. [cit. 2013-11-08]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/artid/vyber-zdravych-potravin-a-fyzicka-aktivita-deti/>

Při rozhodnutí o populaci a o vzorku je nutno brát v úvahu, pro jaké účely je sociologický výzkum prováděn a jaké prostředky máme pro provedení výzkumu k dispozici. V mém sociologickém výzkumu jsem se rozhodla zkoumat mladé rodiny, tj. rodiče ve věku 18 - 40 let, jejichž děti jsou předškolního věku. Rodina je první institucí, která určuje budoucí návyky dětí. Pro účely výzkumu jsem volila mladé rodiny právě z důvodu velké ovlivnitelnosti dětí a možné změny nesprávných stereotypů ve výchově. Děti předškolního věku jsem zvolila ze stejného důvodu. V době, kdy dítě ještě nedochází do školy, organizují jeho volný čas i složení stravy rodiče. V této době je tedy možné změnit něco v přístupu rodiny. Nástupem do školy se dítě stává více samostatné, při cestě ze školy může nakupovat jídlo a sladkosti a s přibývajícím věkem tráví i volný čas dle svého uvážení.

Výzkum probíhal s rodiči mladých rodin, jejichž děti docházejí do mateřské školky v Brně a na vesnicích v okolí Brna. Pomocí e-mailu jsem informovala ředitelky těchto mateřských školek o možnosti zapojit rodiče do výzkumu, nachystala jsem drobné dárečky pro děti za ochotu rodičů spolupracovat. Předpokládala jsem časovou nenáročnost výzkumu z důvodu, že rodiče přicházejí do mateřské školky pro své děti každý den.

Na základě informování ředitelky školek v Brně a okolních vesnicích byli určeni rodiče, kteří splňovali požadovaná kritéria věku 18 - 40 let, děti v předškolním věku. Proběhlo 26 rozhovorů s třinácti matkami mladých rodin žijících na vesnici a dvanácti matkami a jedním otcem v brněnské školce. Respondenti udělili ústní souhlas se zpracováním informací poskytnutých v rozhovoru. Jejich účast byla dobrovolná. Získaná data byla anonymní, jelikož v záznamových arších bylo jako rozlišovací kritérium uvedeno pouze, jestli pochází rodina z vesnice či z města. Při dalším zpracování již nebylo možné dohledat, které odpovědi byly z kterého konkrétního rozhovoru. Odměny dětem byly poskytnuty až po rozhovorech a účastníci o nich předem nevěděli.

S ohledem na cíl práce a rozhodnutí provést kvalitativní mapovací studii jsem se rozhodla pro metodu polostrukturovaných rozhovorů. Podle Vízda⁶⁹ je rozhovor jednou z nejužívanějších metod při získávání informací od poznávaných osob a lze jej použít

⁶⁹ Vízda, František. *Techniky poznávání osobnosti*. Brno 2005. Institut mezioborových studií Brno. s. 30.

mimo jiné i v případě, že nás zajímají názory, potřeby, motivy, zájmy, přesvědčení, ideály, postoje, osobní zkušenosti. Výhodou této metody je, že získáme od dotazovaného subjektivní odpovědi a poznáme tak jeho názory, stanoviska a postoje. Je to však i nevýhoda kvůli možnosti zkreslení.

Polostrukturovaný rozhovor slučuje výhody strukturovaného a nestrukturovaného. Strukturovaný standardizovaný rozhovor má výhodu ve snadnější srovnatelnosti a lepší možnosti vyhodnocení dopovědí. Nestrukturovaný naopak vyjasňuje téma rozhovoru a seznamuje s problematikou.⁷⁰ Pro zjištění překážek potřebujeme jak vyjasnit téma rozhovoru, tak dále srovnat základní kategorie překážek dle skupiny osob žijících na vesnici a ve městě.

Mezi nejčastější překážky jsem na základě teoretických východisek a prostudovaných výzkumů určila tyto indikátory:

Téma strava:

- Spěch a nedostatek času na nákup a přípravu zdravých jídel
- Nedostatek financí
- Zažité stereotypy z primární rodiny
- Konzumní styl života
- Neochota ke změně (proč bych to dělal?)
- Rychlost získání nezdravých jídel
- Chuť zdravých jídel (přesvědčení, že co je zdravé, není moc dobré)
- Chuť nezdravých jídel (obsahují látky, které jsou pro chuťové buňky „návykové“)

Téma pohyb:

- Spěch a nedostatek času na sport
- Únava z práce
- Drobné domácí práce v pohodlí domova (kontrola úkolů u dětí, žehlení)
- Povětrnostní podmínky nepodporující sportovní činnost venku

⁷⁰ Vízdal, František. *Techniky poznávání osobnosti*. Brno 2005. Institut mezioborových studií Brno. s. 30.

- Lenost a pohodlnost
- Finanční náročnost sportu, který by přicházel v úvahu
- Ostych při sportování (běhání před lidmi, fitness centra...)

Téma volný čas:

- Nadměrné sledování TV
- Závislost na PC

Téma spánek

- povinnosti rodinné a profesní
- starost o děti
- stres a z něho plynoucí nespavost

V rámci rozhovoru a doplňujících otázek se budu snažit zjistit, zda se indikátory potvrdí, ale nechám volný prostor i pro zamyšlení se a vyjádření vlastních překážek. Otázky rozhovoru jsou uvedeny v příloze č. 1.

4.2 Analýza a vyhodnocení získaných dat

Rozhovory byly zaznamenány do archů tak, že u každé otázky byla zaznamenána odpověď respondenta. V rozhovoru byly také dle aktuálního plynutí rozhovoru doplněny další otevřené otázky a zaznamenány respondentovy odpovědi. Analýza odpovědí probíhala na základě první otázky a následného roztrídění na 2 skupiny – rozhovory s členem rodiny z vesnice a z města.

Při vyhodnocení výsledků budu vycházet z odpovědí respondentů v rozhovorech a následně popisovat překážky, které při prosazování zdravého životního stylu uvádějí. Předpokládám, že některé odpovědi budou shodné a u některých existují rozdíly skupiny „na vesnici“ a „ve městě“.

Téma strava

Respondenti byli dotázáni, zda se stravují většinou pravidelně nebo nepravidelně, co jim v dodržování pravidelné stravy pomáhá a naopak co jim brání.

Lidem, kteří se stravují pravidelně, například pomáhá to, že si jídlo připravují sami, dále pravidelná pracovní doba, zajištěná strava u zaměstnavatele, dostatek času, nutnost vařit

dětem, společné jídlo s rodinou, na míru sestavený jídelníček, potřeba udržet si váhu. Dalo se tedy předpokládat, důvodem pro nepravidelný jídelníček je absence některé ze složek, které pomáhají při pravidelném režimu.

V oblasti stravy a pravidelnosti stravování byly odpovědi hodně podobné a jednalo se o faktory související s prací. (pracovní vytíženost, směnný provoz, hektická práce). Lidé pracující na směny či v zaměstnání, které neumožňuje dělat si přestávku na jídlo dle potřeb zaměstnance, nebo podle zdravě nastavené životosprávy, nemají možnost pravidelného stravování. Nedostatek času mnohým lidem nedovoluje jíst tolikrát denně, aby své stravování považovali za pravidelné. Machová, Giddens i Lipovetský hovoří o uspěchané době, a zde se potvrdilo, že čas na jídlo neměla většina zkoumaných mladých rodin.

Další otázka byla zaměřena na kupování nezdravých jídel pro děti (párek v rohlíku, chipsy, uzeniny, přelázané nápoje, smažená jídla, sladkosti apod.). Chtěla jsem na základě popsaných důvodů zjistit příčinu, proč rodiče nekupují zdravá jídla. Lidé, kteří souhlasili s tím, že kupují nezdravá jídla, uvedli tyto důvody: (Pro přehlednost jsou shodné odpovědi uvedeny šedou barvou)

Skupina „na vesnici“	Skupina „ve městě“
Rychlé jídlo, časově nenáročná příprava,	Rychlé jídlo
Chutné jídlo, dětem to chutná	Chutná to rodině
Zvyk, děti to vyžadují	Děti to chtějí
Výlet, posezení venku	Jídlo na výletě, bereme trvanlivé potraviny
Horší dostupnost zdravé stravy	Odměna (sladkosti), závislost na sladkém
Je levnější než zdravé	Stereotyp (sladkosti k dětství patří)
	Něco zvláštního v jídelníčku (rituál s rodinou, přáteli, např. grilování),

Tabulka 1 – Důvody, proč lidé kupují nezdravá jídla

Shodně kupují nezdravá jídla všichni kvůli časové nenáročnosti, chuťovým vlastnostem a také proto, že jsou na ně děti zvyklé. Odpovědi zněly, že je také kupují na výlety kvůli trvanlivosti potravin. Opět se zde objevuje čas, zvyk a chuť.

Na vesnici se přidal i důvod horší příležitosti nákupu zdravé stravy a nižší cena nezdravých jídel ve srovnání s kvalitní zdravou stravou. Respondenti tvrdili, že na vesnici nejsou prodejny zdravé výživy. Pokud zde nějaká je, výrobky jsou zde drahé a pro ně finančně nedostupné. Zajímavým názorem bylo, že zdravá strava je stále těžce dostupná i v některých restauracích. Pokud by děti byly zvyklé jen na zdravou stravu, hrozí riziko, že kdykoli se mohou dostat do situace, kde nebude k dispozici. Děti musí být proto zvyklé na všechno, aby jim z toho špatného-nezdravého nevznikaly zažívací potíže, tvrdí respondentka.

Ve městě bývají často nezdravá jídla nástrojem odměny, kupují se z důvodu zažitého stereotypu a jako součást rituálu s rodinou nebo přáteli. Při bližších otázkách se mi dostalo odpovědí, že se často rodina na takovou událost dlouho dopředu těší.

Další otázka směřovala na vaření dle zásad zdravé výživy. Lidé, kteří vaří podle těchto zásad, tak činí z těchto motivačních důvodů: z lásky k životu, dlouhodobého vegetariánství, myšlenky, že budou zdravější, protože mají malé děti, chtějí být fit, díky dostupnosti kvalitních výrobků.

Ti, kteří přiznali, že nevaří dle zásad zdravé výživy, uváděli tyto důvody:

Skupina „na vesnici“	Skupina „ve městě“
Nedostatek času.	Není čas.
Nevedli k tomu v rodině.	Vařím jídla, na která jsme zvyklá z dětství.
Vysoká cena zdravých potravin.	Finančně náročné.
Je to zbytečnost, „stejně umřu“	
Radost z jídla, uzené maso, domácí klobásky	
Nechutnají jim zdravá jídla	

Tabulka 2 – Důvody, proč lidé nevaří dle zásad zdravé výživy

Pro vaření zdravých jídel je shodně největší překážkou nedostatek času, finanční náročnost a přenášení zvyků a stereotypů v rodině.

Na vesnici lidé navíc soudí, že je to zbytečné vařit zdravě, nechutná jim to a rádi si dopřejí nezdravá jídla z vlastních chovů, často domácí zabijačky, vepřové sádlo, uzené maso, škvarky a pod. Soudím, že tady může jít také o vliv rodičů a prarodičů, který se projevuje u společně žijících rozšířených rodin.

Složení potravin se někteří rodiče věnují, protože dětem nechtějí kupovat nezdravá jídla a nechtějí kupovat prošlé potraviny. Zajímá je složení a původ potravin, upřednostňují přírodní věci a je pro ně důležité vědět, co rodina jí.

Lidé, kteří etikety a složení potravin nesledují, uvedli následující důvody:

Skupina „na vesnici“	Skupina „ve městě“
Malá velikost textu.	Nevidím na to.
Není to důležité.	Nezájem.
Rozhodující je cena.	Nedostatek času.
To bych nemohla kupovat skoro nic.	Kupujeme, co nám chutná.

Tabulka 3 – Důvody proč lidé nesledují složení potravin na etiketách

Etiketám na výrobcích se shodně obě skupiny nevěnují kvůli malé velikosti textu a z nezájmu o složení výrobků.

Na vesnici rozhoduje nízká cena před složením potravin a nedůvěra k průmyslově vyráběným výrobkům. Nakupující tuší, že jsou přítomny konzervanty a jiné chemické prvky. Některé názory byly hodně negativní ve smyslu, že v obchodech je spousta nástrah a že pokud by chtěli být zdraví, tak by nemohli kupovat ani masné výrobky, ale ani zeleninu a ovoce. Finanční stránka je nezanedbatelná.

Ve městě svou úlohu hraje i nedostatek času na nákup a snaha raději nevědět co se jí, hlavně že to dětem chutná a je to rychle nakoupeno a rychle spotřebováno.

Dále mě zajímalo, jestli rodiče navštěvují s dětmi fast-foody a proč. Větší skupina rodičů z vesnice, než z města uvedla, že do fast-foodů vůbec nechodí. Co je tedy rozhodující pro návštěvu fast-foodů, z jakého důvodu sem chodí rodiče i s velmi malými dětmi, které zde

pojídají nezdravá smažená jídla a zapíjejí je Coca-Colou? V tomto případě to sice není přímo překážka, ale je to rozhodující faktor při volbě místa pro oběd nebo svačinu, případně pro stravení nedělního odpoledne.

Skupina „na vesnici“	Skupina „ve městě“
Odměna pro děti	Za odměnu, hračky k jídlu
Rychlost	Rychlost a snadná dostupnost
Děti tam chtějí	Děti tam chtějí
Nekuřácké prostředí	Nekuřácké prostředí
Možnost si vybrat, neobtěžuje personál	

Tabulka 4 – Důvody pro návštěvu fast-foodů

Obě skupiny rodičů takové stravování berou spíše jako odměnu pro děti. Důvodem je též hračka, kterou děti mohou a chtějí k jídlu získat. Roli hraje rychlost a nekuřácké prostředí. Setkala jsem se také s názorem, že fast-foody již zdaleka nejsou to nezdravé, jak tomu bylo dříve, respondentka z města uvedla, že sem chodí s dětmi na zeleninové saláty. Dále uvedla, že porce jsou přiměřené a spíše menší (např. tři kusy krevet). Jiná matka uvedla, že je ráda, že její dcera sní alespoň něco. Než ji nutit do jídla, které nechce, raději jí koupí hranolky a je šťastná, že má něco teplého v žaludku.

Tuto otázku jsem pokládala z důvodu, abych zjistila, jaké mohou být motivační faktory pro nedělní výjezd do fast-foodu místo kvalitního zdravého jídla. Rodiče i děti to berou jako zábavu, jedná se spíše o trávení volného času, které hlavně ve městech spočívá v návštěvě nákupního centra, s tím spojených hracích koutků pro děti, shlédnutí představení v kině a poté restaurace rychlého občerstvení.

Určitě zde hraje roli lenost, nepřízeň počasí (déšť, zima, ale i příliš horko), zlobivé děti, které chtějí nějak zabavit. Z toho vyplývající touha rodičů odreagovat se o víkendu od spěchu a práce. A nákupní centra nadnárodních značek a společností tohle všechno poskytují. Tolik zajímavého zboží, kaváren a možností je zde a o děti je také postaráno. Projevuje se zde konzumní styl života. Lidé z okolí měst v neděli vyrazí s dětmi do měst, místo do přírody.

Téma pohyb

Ve většině rozhovorů respondenti uvedli, že se s dětmi pravidelně pohybují. V několika případech se však přiznali, že se s dětmi vůbec nepohybují a uvedli tyto důvody.

Skupina „na vesnici“	Skupina „ve městě“
Práce, časové možnosti.	Není čas, moc práce.
Počasí.	Lenost.

Tabulka 5 – Důvody, proč se rodiče s dětmi vůbec nepohybují

Největší překážkou pro pravidelný pohyb s dětmi je nedostatek času kvůli práci.

Na vesnici uvádí jako překážku povětrnostní vlivy a ve městě se přiznali k lenosti. Při bližším dotazování jsem zjistila, že rodiče na vesnici se více pohybují venku, proto jim vadí nepřízeň počasí.

Ve městě naopak využívají kryté haly a pohyb v uzavřeném prostředí, tudíž nevadí počasí, ale lenost vlastní i lenost dětí.

Rodičů, kteří uvedli, že se pravidelně pohybují, jsem se dále dotazovala, jaké se mohou objevit překážky, které této aktivitě někdy zabrání.

Shodné odpovědi byly únava, nedostatek času a lenost vlastní i lenost dětí.

Skupina „na vesnici“ uváděla dále vykonávání domácích prací, povětrnostní vlivy. Objevil se i názor, že matka samoživitelka nemůže zvládnout všechno sama za oba rodiče.

Skupina „ve městě“ uváděla svou práci, nedostatek financí, velké množství vlastních aktivit, ale také například strach o bezpečí dítěte. Několikrát se objevil názor, že čas nemají z důvodu špatné pracovní doby a nutnosti vydělávat peníze. Aby mohli poskytnout dětem vše, co chtějí, aby se jejich děti vyrovnaly vrstevníkům v mateřské školce. Jedna respondentka uvedla, že má náročnou práci a chce vydělávat hodně peněz, aby mohla dítěti kompenzovat čas, který mu nevěnuje. Takle odpověď mi připadla absurdní.

..

Téma volný čas

Otázky na téma volný čas jsem do výzkumu zahrnula z důvodu, abych zjistila, jak moc se rodiče dětem věnují. Dotazovala jsem se, jestli aktivně nebo pasivně využívají volné chvíle, jestli společně nebo sami, případně nemají vůbec volný čas..

U skupiny rodičů „na vesnici“ byly zastoupeny všechny odpovědi, u skupiny rodičů „ve městě“ převládala odpověď společně aktivně, a chyběla samostatná aktivita rodiče bez dítěte.

Na vesnici se někteří rodiče věnují práci na zahrádce nebo v domácnosti a dětem se příliš nevěnují. Děti jsou více samostatné a běhají venku s vrstevníky nebo staršími dětmi bez dozoru dospělých.

Naproti tomu ve skupině rodin „ve městě“ většinou jde spíše o společné aktivity, nebyly zde odpovědi, že rodina tráví volný čas samostatně, při dalším dotazování se objevily odpovědi, že je tomu tak z důvodu strachu o bezpečí dítěte.

Nabízela se otázka, jaká je nejoblíbenější volnočasová aktivita dětí. Bylo zjištěno následující preferované pořadí:

Skupina „na vesnici“	Skupina „ve městě“
1. Zájmové kroužky	1. Televize
2. Pohyb venku s kamarády	2. Pohyb venku s kamarády
3. Hraní v pokojíčku	3. Zájmové kroužky
4. Pohyb nebo procházka s rodiči	4. Hraní v pokojíčku
5. Společné domácí aktivity	5. Pohyb venku s rodiči
6. Počítač	6. Počítač
7. Televize	7. Společné domácí aktivity

Tabulka 6 – Způsoby, jak tráví volný čas nejraději děti

Skupina „na vesnici“ uváděla pořadí priorit svých dětí v souladu se zdravým životním stylem, sledování televize a počítač se také objevovalo, většinou však jako reakce na nepříznivé počasí.

Ve městě bylo uváděno méně aktivit, nejčastěji hraní v pokojíčku, sledování televize a pohyb venku s rodiči. Při zjišťování, proč je takové pořadí, rodiče opět uváděli nedostatek času na děti a strach o jejich bezpečnost.

Další otázku jsem zařadila z důvodu, jestli si rodiče uvědomují, že svým špatným vzorem mohou negativně působit na děti. Ptala jsem se, zda mohou uvést nevhodný příklad svého chování, jak se nemá trávit volný čas.

Skupina „na vesnici“	Skupina „ve městě“
Sledování televize.	Sledování televize.
Mnoho hodin u počítače.	Mnoho hodin u počítače.
Pozdní večeře, nezdravá strava.	Nezdravé jídlo.
Lenost.	Lenost.
Kouření.	

Tabulka 7 – Nevhodné příklady trávení volného času rodičů

Většina rodičů si uvědomuje, že sezení u počítače nebo televize a příprava nezdravých jídel je skutečně negativní příklad pro děti, přesto televizi a jídlo považují za relaxaci a lenost upřednostňují.

Zajímalo mě, proč nemají rodiče dost volného času na sebe. Co je tou překážkou?

Skupina „na vesnici“	Skupina „ve městě“
Práce.	Práce.
Rodinné povinnosti.	Domácí povinnosti.
Upřednostnění rodiny.	Péče o rodinu.
	Stres.

Tabulka 8 – Důvody, proč rodiče nemají dostatek volného času pro sebe

Práce a starost o rodinu zaměstnávají rodiče nejvíce bez rozdílu, zda žijí na vesnici či ve městě.

Ke konci rozhovoru mě ještě zajímalo, jakou překážku uvedou respondenti jako důvod nedostatečného spánku. Odpovědi byly následující:

Skupina „na vesnici“	Skupina „ve městě“
Starost o domácnost a rodinu.	Rodina.
Práce.	Práce.
Brzké vstávání.	Nespavost dítěte.
	Stres.
	Kulturní akce.
	Hraní počítačových her.

Tabulka 9 - Překážky, proč rodiče nedostatečně spí

Shodně svou rodinu řadí všichni respondenti na první místo proč málo spí, následuje práce.

Ve skupině „na vesnici“ se objevovala odpověď brzké vstávání, bylo to z důvodu dojíždění za prací do většího města.

Ve městě se několikrát objevila odpověď kulturní akce, což na jedné straně může být součástí zdravého životního stylu, ale na druhé straně se zkracuje doba určená na spánek.

Posledním dotazem pro rodiče bylo, co oni sami pokládají souhrnně za největší překážku při uplatňování zdravého životního stylu.

Skupina „na vesnici“ viděla problém v nedostatku financí, v zažitých stereotypch z primární rodiny a ve vlivu vlastních rodičů, případně prarodičů. Svě sehrála i lokalita bydliště, únava z práce, lenost a pohodlnost. Dále lidem moc nechutnají zdravá jídla a jsou zvyklí na „domácí stravu“. Nově se objevilo, že jako jedna z příčin může být i ostych při sportu. Jedna respondentka uvedla, že je nespokojena politickou situací, proto jí ani moc nechutná a celkově ji nebaví život., protože je neustále ve stresu.

Rodinám ve městě při prosazování zdravého životního stylu brání nejvíce únava a stres z práce, zažitá stereotypy z primární rodiny, lenost a pohodlnost, nedostatek financí na sportovní aktivity, stereotypy a navíc i konzumní styl života.

4.3 Shrnutí

Ve výzkumu jsem zjistila překážky z různých aspektů zdravého životního stylu. Výsledky jsem hodnotila podle toho, o kterou zkoumanou oblast se jednalo. Celkově rodiny z vesnice uváděly mnohem více odpovědí a překážek než rodiče z města, což může naznačovat, že pro rodiče z vesnice se zdá dodržování zdravého životního stylu složitější.

Téma strava

V oblasti stravy a pravidelnosti stravování je největší překážkou **práce** (pracovní vytíženost, směnný provoz), ve městě také nedostatek času, rozdílné docházení různých členů rodiny. Lidé pracující na směny či v zaměstnání, které neumožňuje dělat si přestávku na jídlo dle potřeb zaměstnance či zdravě nastavené životosprávy, nemají možnost pravidelného stravování. Nedostatek času mnohým lidem nedovoluje jíst tolikrát, aby své stravování považovali za pravidelné.

Pro nezdravé jídlo se rozhodují lidé hlavně kvůli časové náročnosti a naučeným zvyklostem, které předávají svým dětem. Nezdravá jídla bývají často polotovary, jejich příprava je časově nenáročná, proto je **čas na přípravu** tím faktorem, který rozhoduje při nákupu. Faktor naučených zvyklostí předávaných dětem je spojen s chutí, na kterou si děti navyknou a také příjemnými zážitky (hračky u fast-foodů). Na vesnici je důležitým faktorem těžká **dostupnost** zdravé stravy a cena potravin. Vesnice nemívají často tolik prodejen se zdravou výživou, když již naleznete obchod, kde je nějaká část sortimentu věnována zdravé výživě, většinou zase rozhodne vysoká cena o tom, že si zboží lidé nekoupí. Ve městě jsou to faktory spojené se stereotypy a pohodlností. Je pohodlnější a rychlejší koupit hotovku než uvařit či připravit zdravé jídlo a umět ho dochutit.

Fast-foody navštěvují častěji rodiče z města. Všichni nejčastěji uvedli, že je stravování v těchto zařízeních pro děti za odměnu, rádi tam chodí a také je láká hračka, kterou získají,

důležitá je i rychlost. Jak již bylo uvedeno, ve výzkumu Čechovské⁷¹ o postojích mladých lidí ke zdravému životnímu stylu bylo zjištěno, že fast-foody navštěvují z důvodu nedostatku času. S ohledem na moje výsledky se dá předpokládat, že mladí lidé se naučí fast-foody využívat z nedostatku času, vytvoří si k nim určitý vztah. Když mají své vlastní děti, jejich návyk se překlápí s tím, že se jejich děti naučí tato jídla jíst také a berou to jako odměnu, když k němu získají i hračku.

Překážkou, která brání v rodinách zdravému vaření, je hlavně čas, finance a zvyky z primární rodiny. Na vesnici je překážek více. Zdravé vaření může být časově i finančně náročné pro lidi, kteří nemají návyky ze své primární rodiny, proto jsou tyto překážky spojené a vyplývají jedna z druhé. Zde se potvrdilo, že jsou zažité stereotypy z původní rodiny a vliv prarodičů, kteří bydlí společně s mladou rodinou.

Při sledování složení chybí rodinám větší velikost textu na potravinách a také zájem o složení. Na vesnici nakupující upřednostňují cenu před kvalitou, ve městě je to opět nedostatek času. Dle odpovědí usuzujeme, že na vesnici lidé nakoupí spíše levné jídlo a nebudou zkoumat složení potravin, kdežto ve městě je nezájem o složení spojen s rychlejším způsobem života. Můžeme předpokládat, že velikost písma na etiketách a jejich nečitelnost je také trochu záměr výrobců nekvalitních výrobků.

Téma pohyb

Více překážek, které brání v pravidelném pohybu s dětmi, uváděli lidé z města. Nejvíce jim brání únava, nedostatek času, domácí práce. Na vesnici je nedostatek času a únava doplněn o **lenost** vlastní i dětí. Život ve městě přináší rychlejší pracovní rytmus, mnohdy větší pracovní zatížení, z čehož vyplývá únava, která je překážkou. Vesnický způsob života bývá mnohdy klidnější, nedostatek času může být spojen s dojížděním za prací do města, což přináší také únavu a lidé mají větší tendenci trávit volný čas pasivněji.

Téma volný čas

V trávení volného času ve městě a na vesnici je nepatrný rozdíl. Hlavními jsou nedostatek času z důvodu práce, domácích povinností a péče o rodinu.

⁷¹ ČECHOVSKÁ, Denisa. *Postoj mladých lidí ke zdravému životnímu stylu v závislosti na ekonomických podmínkách*. Bakalářská práce, Znojmo: Soukromá vysoká škola ekonomická Znojmo, 2012.

Nejčastějšími zlovyky, které předávají rodiče svým dětem, jsou sledování televize, sezení u počítače, nezdravé jídlo a lenost. Na vesnici je život rozdílný v tom, že aktivity společné nejsou v tak velké míře, je zde větší prostorová volnost a mnoho volnočasových aktivit rodiny dělají samostatně.

V případě, že nemají rodiče dostatek volného času, příčinou je práce, domácí povinnosti a péče o rodinu. V tomto se skupina „na vesnici“ a „ve městě“ neliší. Výsledky se shodují s výzkumem Pecinové⁷², která také zjistila, že přibližně polovina nemá dostatek času z důvodu pracovního vytížení či povinností v domácnosti.

Výsledky ukazují, že existují rozdíly mezi rodinami na vesnici a ve městě. V oblasti stravování je překážkou ve městě nedostatek času kvůli práci, pohodlnost, finance a stereotypy přenášené z primární rodiny. Na vesnici se jedná o nedostatek času, nedostupnost zdravých potravin, důležitá je i cena.

V oblasti pohybu má více překážek rodina z města. Nejvíce je problémem únava, nedostatek času a domácí práce. Na vesnici uznávají vlastní lenost a lenost dětí.

V trávení volného času nejsou až tak rozdílné překážky. Hlavními jsou opět čas, práce, a péče o rodinu.

Indikátory stanovené na začátku rozhovorů se potvrdily v obou výzkumných skupinách. Z výzkumu vyplynulo, že další překážkou při uplatňování zdravého životního stylu může být nepřítomnost druhého partnera.

⁷² PECINOVÁ, Anna. *Rodina a volný čas*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2010.

ZÁVĚR

Předložená práce měla za cíl zaznamenat a popsat rozdíly v překážkách při prosazování zdravého životního stylu mladých rodin, jejichž děti docházejí do mateřských školek v Brně a na vesnicích v okolí Brna.

V teoretické části jsem pojednala o pojmu zdravého životního stylu jak skrze sociologický kontext tak definice odborníků. Následně byly řešeny biologické (strava, pohyb, spánek, rizikové faktory) a psychosociální (duševní rovnováha, rodina, společnost, vliv demografie) složky zdravého životního stylu.

V praktické části je popsána metodologie výzkumu, vytyčen výzkumný problém, specifikovány cíle práce a výzkumu, uveden způsob výběru respondentů, popsán výzkumný soubor, metoda získávání, analýzy a vyhodnocení získaných dat, dořešeny etické stránky výzkumu.

Popis a vyhodnocení překážek zdravého životního stylu u rodin na vesnici a ve městě ukázal na odlišnosti. Ve městě se více objevují překážky související s uspěchanou dobou (stres, spěch dostupná nabídka levného rychlého občerstvení) a finanční náročností sportu. Na vesnici více brání dodržování zdravého životního stylu zažitá stereotypy, ostych při sportování, vliv prarodičů, nedostatek financí a dostupnost zdravých potravin.

Téma překážek zdravého životního stylu v rodinách souvisí s oborem sociální pedagogika. Rodina jako prvotní sociální skupina působí na životní styl dítěte, čímž ovlivňuje jeho další vývoj. Zaměřila jsem se na mladé rodiny právě z důvodu velké ovlivnitelnosti dětí a možné změny nesprávných stereotypů ve výchově. V době, kdy dítě ještě nedochází do školy, organizují jeho volný čas i složení stravy rodiče. V této době je tedy možné změnit něco v přístupu rodiny.

Cíl bakalářské práce jsem naplnila. Provedla jsem rozhovory, popsala jsem překážky při prosazování zdravého životního stylu u mladých rodin ve městě a na vesnici a identifikovala rozdíly. Zamyslela jsem se, proč zrovna takové rozdíly existují.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A OSTATNÍCH ZDROJŮ

- [1] BAUMAN, Zygmunt. *Myslet sociologicky: netradiční uvedení do sociologie*. dotisk 1.vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1997, 233 s. ISBN 80-858-5014-1.
- [2] BEDRNOVÁ, Eva. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2009, 359 s. ISBN 978-807-2611-980.
- [3] ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1993, 415 s. ISBN 80-706-6534-3
- [4] ČECHOVSKÁ, Denisa. *Postoj mladých lidí ke zdravému životnímu stylu v závislosti na ekonomických podmínkách* [online]. 2012 [cit. 2013-11-12]. Bakalářská práce. Soukromá vysoká škola ekonomická Znojmo, s.r.o., Celoškolská pracoviště (studium mimo fakulty). Vedoucí práce . Dostupné z: <<http://theses.cz/id/ani1wa/>>.
- [5] DUFFKOVÁ, Jana. *Životní způsob/životní styl a jeho variantnost*. In: *Aktuální problémy životního stylu: sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce Sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce Sociologie kultury a volného času : Praha 6.10.2005*. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta pro Masarykovu českou sociologickou společnost při AV ČR, 2006?, s. 79-90. ISBN 8073081318.
- [6] FOŘT, Petr. *Zdraví a potravní doplňky* .: vyd. 1. Praha: Ikar, 2005, 398 s. ISBN 80-249-0612-0.
- [7] FROMM, Erich. *Mít nebo být ?*. 2.vyd. Praha: Naše vojsko, 1994, 170 s. ISBN 80-206-0469- 3.
- [8] GIDDENS, Anthony. *Důsledky modernity*. Vyd. 1. Překlad Karel Müller. Praha: Sociologické nakladatelství, 1998, 195 s. POST, sv. 3. ISBN 80-858-5062-1.
- [9] GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Vyd. 1. Praha: Argo, 1999, 594 s. ISBN 80-720-3124-4.
- [10] GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 95 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-9022-X.
- [11] JÚZL, Miroslav a kol. *Metody sociálně výchovné práce*. 2012. vyd. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2012. ISBN 978-80-87182-31-4.
- [12] KLESCHT, Vladimír. *Projeďte se ke štíhlosti*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009, 160 s. ISBN 978-80-251-2107-8.
- [13] KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-736-7383-5.
- [14] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-717-8774-4.
- [15] KUBÍČKOVÁ, Miluše. *Vůle ke zdravému životu*. Praha: Onyx, 1996, 174 s. ISBN 80-852-2837-8.
- [16] LIPOVETSKY, Gilles. *Éra prázdnoty: úvahy o současném individualismu*. V českém jazyce vyd. 4. Překlad Helena Beguivinová. Praha: Prostor, 2008, 357 s. Střed (Prostor). ISBN 978-80-7260-190-5.

- [17] MAJEROVÁ, Věra a Irena HEROVÁ. *Český venkov 2006: sociální mobilita a kvalita života venkovské populace*. Vyd. 1. Praha: Česká zemědělská univerzita, c2006, 127 s. ISBN 978-802-1316-317.
- [18] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- [19] MARÁDOVÁ, Eva. *Výchova ke zdraví: pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2004, 64 s. Zdravý životní styl. ISBN 80-716-8914-9.
- [20] MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2000, 143 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8494-X.
- [21] MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 379 s. ISBN 80-717-8548-2.
- [22] McQUAIL, Denis. *Úvod do teorie masové komunikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 447 s. ISBN 80-717-8200-9.
- [23] MICHALOVÁ, Zdeňka. *Předškolák s problémovým chováním: projevy, prevence a možnosti ovlivnění*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, 162 s. ISBN 978-802-6201-823.
- [24] MÜHLPACHR, Pavel. *Sociální patologie*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, c2001, 104 s. ISBN 80-210-2511-5.
- [25] NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009, 498 s. ISBN 978-80-200-1679-9.
- [26] PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje. Výkladový slovník*. 1.vyd. Praha: Academia, 2002, 280 s. ISBN 80-200-0950-7. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník/socialni-uceni>
- [27] PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 229 p. ISBN 80-717-8295-5.
- [28] PECINOVÁ, Anna. *Rodina a volný čas* [online]. 2010 [cit. 2013-11-12]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Dana Knotová. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/179856/ff_m/.
- [29] PELCOVÁ, Helena. *Klady a zápory životního stylu žáků na základní škole* [online]. 2010 [cit. 2013-11-12]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Rudolf Kohoutek. Dostupné z: <http://theses.cz/id/791xpo/>.
- [30] POSTMAN, Neil. *Ubavit se k smrti: Veřejná komunikace ve věku zábavy*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1999, 190 s. ISBN 80-204-0747-2.
- [31] PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 2. Praha: Academie, 2004, 472 s. ISBN 80-200-1086-6.
- [32] PROCHÁZKA, Bohuslav. *Bulletin Zdravotní pojišťovny Ministerstva vnitra České republiky*, vydání a místo vydání neuvedeno, 2010.
- [33] SATIR, Virginia. *Kniha o rodině: [základní dílo psychologie vztahů]*. Vyd. 2. Praha: Práh, 2006, 357 s. ISBN 80-725-2150-0.
- [34] SEDMEROVÁ, Romana. *Volný čas rodiny s dítětem předškolního věku* [online]. 2012 [cit. 2013-11-12]. Diplomová práce. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Pavla Vyhnálková. Dostupné z: <http://theses.cz/id/0sf6z/>.

- [35] SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 173 s. ISBN 80-717-8559-8.
- [36] SYROVÝ, Vít. *Tajemství výrobců potravin: [příručka zákazníka, kterému není lhostejné, co všechno přijímá společně se svou stravou--]*. 4., rozš. vyd. Praha: V. Srový, c2007, 127 s. ISBN 978-80-903137-9-8.
- [37] ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě a rozvod rodičů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 594 s. ISBN 978-80-247-3181-0.
- [38] TOŠNEROVI, Tamara a Jiří. *Burn – Out syndrom: Syndrom vyhoření*. HESTIA. Praha, 2002. Dostupné z: <http://www.hest.cz/kresadlo/dokumenty-ke-stazeni/>
- [39] TUREK, Bohumil. *Výživový stav populace a nutriční rizika*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004, 32 s. ISBN 80-707-1243-0
- [40] VAJSEJTLOVÁ BARBORA. *Jen štíhlé uspějí, tvrdí media. A ženy podléhají*. [online]. Mladá fronta Dnes. 2008 [cit. 2013-11-12]. Dostupné z: http://ona.idnes.cz/jen-stihle-uspeji-tvrdi-media-a-zeny-podlehaji-f4g-/dieta.aspx?c=A080125_135130_hubnuti_bad
- [41] VÍZDAL, František. *Techniky poznávání osobnosti*. Brno 2005. Institut mezioborových studií Brno
- [42] *Kouření rodičů zvyšuje krevní tlak dětí předškolního věku: Novinky pro odborníky*. *Www.champix.cz* [online]. [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: http://www.champix.cz/novinky-pro-odborniky/koureni-rodicu-zvysuje-krevni-tlak-deti-predskolniho-veku-547?confirm_rules=1
- [43] *Překážky na cestě*. *Www.zdravycech.com* [online]. [cit. 2013-11-08]. Dostupné z: <http://www.zdravycech.com/vyjasneme-si-vizi-sveho-idealniho-zivota/prekazky-na-ceste/>
- [44] *Rodina a volný čas předškoláků*. <Http://www.zdravyzivotnistyl-zatec.cz> [online]. [cit. 2013-03-31]. Dostupné z: <http://www.zdravyzivotnistyl-zatec.cz/volny-cas-deti/>
- [45] *Výběr zdravých potravin a fyzická aktivita dětí (2008)*. *Www.eufic.org* [online]. [cit. 2013-11-08]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/artid/vyber-zdravych-potravin-a-fyzicka-aktivita-deti/>
- [46] *Zdravý životní styl*. <Http://vcp-zatec.cz> [online]. [cit. 2013-03-31]. Dostupné z: <http://vcp-zatec.cz/index.php?view=363&stitle=Zdravy-zivotni-styl>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Důvody, proč lidé kupují nezdravá jídla	40
Tabulka 2 – Důvody, proč lidé nevaří dle zásad zdravé výživy	41
Tabulka 3 – Důvody proč lidé nesledují složení potravin na etiketách.....	42
Tabulka 4 – Důvody pro návštěvu fast-foodů	43
Tabulka 5 – Důvody, proč se rodiče s dětmi vůbec nepohybují.....	44
Tabulka 6 – Způsoby, jak tráví volný čas nejraději děti.....	45
Tabulka 7 – Nevhodné příklady trávení volného času rodičů	46
Tabulka 8 – Důvody, proč rodiče nemají dostatek volného času pro sebe	46
Tabulka 9 - Překážky, proč rodiče nedostatečně spí.....	47

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P 1: Seznam otázek polostrukturovaného rozhovoru

PŘÍLOHA P 1: SEZNAM OTÁZEK POLOSTRUKTUROVANÉHO**ROZHOVORU**

1. **V jaké obci žijete?** Kritériem pro zařazení do skupiny „rodina z vesnice“ – počet obyvatel do 3000 lidí, zařazení do kategorie „rodina z města“ – počet obyvatel nad 3000 lidí.
2. **Jak denně jíte?** Pravidelně či nepravidelně, co vám pomáhá jíst pravidelně, z jakých důvodů jíte nepravidelně?
3. **Kupujete nezdravá jídla** (smažené, uzeniny, fastfoody, energydrinky, sladké nápoje, sladkosti, atd.)? **V případě že ano, proč?**
4. **Vaříte podle zásad zdravé výživy?** Jestliže ano, co vás k tomu vede? Jestliže ne, z jakého důvodu?
5. **Věnujete se při nákupu etiketám a složení potravin, které kupujete?** Jestliže ano, proč je to pro vás důležité? Jestliže ne, co vám v tom brání?
6. **Co Vaši rodinu nejvíce láká na občerstveních typu fastfood (McDonald, KFC) ?**
7. **Pohybujete se s dětmi pravidelně?** V případě, že ne, jaký je důvod?
8. **Řekněte překážky, které Vám nejvíce brání při pravidelném pohybu s dětmi.**
9. **Máte dostatek volného času na rodinu?** Jestliže ne, proč?
10. **Jak tráví vaše rodina volný čas?** Společně - aktivně/pasivně, s přáteli, každý sám, jinak?
11. **Jak tráví nejraději vaše dítě volný čas?**
12. **Co považujete za nevhodný příklad pro své děti při trávení volného času?**
13. **Máte dost volného času pro sebe?** V případě, že ne, proč?
14. **Spíte dostatečnou dobu?** V případě, že ne, co vám brání?
15. **Co je pro Vás největší překážkou v uplatňování a dodržování zdravého životního stylu?**