

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**

**Institut mezioborových studií Brno**

**Výchova ke zdravému životnímu stylu**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Vedoucí diplomové práce:**  
**Prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc.**

**Vypracovala:**  
**Bc. Světlana Petrová**

**Brno 2009**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Výchova ke zdravému životnímu stylu“ zpracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Brno 25. 3. 2009

Světlana Petrová

## **Poděkování**

Děkuji panu Prof. PhDr. Rudolfu Kohoutkovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

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

Světlana Petrová

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>2</b>
Teoretická část:	
<b>1. Zdravý životní styl z pohledu duševní rovnováhy</b>	<b>3</b>
1.1 Stres, ohrožující faktor zdravého životního stylu	4
1.2 Relaxace a její způsoby	6
1.3 Asertivní jednání, pomoc při zvládnání některých zátěžových situací	11
1.4 Dílčí závěr	15
<b>2. Úskalí zdravého životního stylu v období dospívání</b>	<b>16</b>
2.1 Období adolescence	16
2.2 Vliv vnitřních biologických činitelů na vývoj člověka	19
2.3 Zdravá výživa	20
2.4 Patologické závislosti	25
2.5 Dílčí závěr	31
<b>3. Výchova ke zdravotnímu životnímu stylu</b>	<b>32</b>
3.1 Rodina, primární výchovné prostředí člověka	33
3.2 Podpora zdraví ve škole	35
3.3 Ekologie, součást výchovy zdravého životního stylu	37
3.4 Dílčí závěr	42
Výzkumná část:	
<b>4. Zdravý životní styl z pohledu nastupující generace</b>	<b>43</b>
4.1 Metoda výzkumu	43
4.2 Cíl výzkumu	44
4.3 Zkoumaný soubor	45
4.4 Vyhodnocení výsledků	45
4.5 Verifikace hypotéz	69
<b>Závěr</b>	<b>71</b>
<b>Resumé</b>	<b>73</b>
<b>Anotace</b>	<b>74</b>
<b>Seznam použité literatury</b>	<b>75</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>77</b>

# Výchova ke zdravému životnímu stylu

## Úvod

Náš životní styl máme do jisté míry předem určen a to např. zemí, kulturou, rodinou atd. tedy prostředím, kde jsme se narodili, vnitřními biologickými předpoklady, které jsme zdělili nebo nám byly předem dány. Na druhou stranu si ale postupem času utváříme svůj názor na život a na svět, ve kterém žijeme a máme možnost volby, jak dál. V tom hraje důležitou úlohu také vzdělání a celkový přehled, který člověk získává během svého života. Buď nám vyhovuje prostředí, ve kterém se nacházíme a máme vzor v rodině, jako primární skupině, se kterou přicházíme do kontaktu hned po narození a přebíráme její zaběhnuté zvyky nebo si představujeme svůj budoucí život jinak a zařídíme se podle toho. To je však možné jen tehdy, až se osamostatníme. Do té doby musíme více či méně respektovat pravidla rodiny a společnosti, do které patříme, ať už nám to vyhovuje či nikoliv.

Diplomovou prací na téma „Výchova ke zdravému životnímu stylu“ jsem si vybrala proto, že je to v posledních letech hodně diskutované téma a podle mého názoru i velice zajímavé. Zahrnuje několik oblastí našeho života. Zdaleka se nejedná jen o zdravé jídlo, dostatek vitaminů biopotraviny atd., ale i potravu duševní a to zejména. To, jak se člověk cítí psychicky se podepisuje právě na jeho životním stylu.

Člověk má mnoho možností, kterým směrem bude ovlivňovat svůj život. Jednou z nich je právě zdravý životní styl. Do této oblasti bych zahrnula na první místo zdravý způsob myšlení člověka a následné utváření žebříčku hodnot. Od myšlení se totiž odvíjí naše chování a jednání. To je základ všeho. Zdravé stravování, tedy výživa, zdravý pohyb, umění správné relaxace, asertivní jednání a v neposlední řadě do zdravého životního stylu patří starost o naše životní prostředí, tedy ekologie.

# 1. Zdravý životní styl z pohledu duševní rovnováhy

Zdravý životní styl je tedy velice široké téma. Já se ve své práci budu zabývat výchovou ke zdravému životnímu stylu. Budu zkoumat, jak se k tomuto problému staví nastupující generace mladých lidí a jak je potřeba v této souvislosti na ně působit. Jaké jsou jejich priority, vzory, plány do budoucna atd.

V úvodu bych se chtěla pozastavit u toho, co považujeme za zdraví obecně. „Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je definice zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Ne pouze nepřítomnost choroby nebo vady.“ Kohoutek (2007, s.4) uvádí, že všechny tři složky spolu musí navzájem korespondovat. Pokud jedna chybí nebo je nějakým způsobem narušena vzniká nemoc. Je to dynamický proces, kterým se snaží organismus odstranit vzniklou poruchu zdraví. Na tomto procesu se podílejí adaptační, imunitní a obranné mechanismy organismu. Podle Kohoutka (2007, s.6) je v nemoci stabilita vnitřního prostředí organismu porušena. Následkem nemoci vzniká v určitých případech neduh nebo vada. Duševní hygienu chápeme jako studium vztahu mezi duševním zdravím a duševní nemocí. Zabývá se faktory k udržování a posilování zdraví z pohledu psychického stavu jedince.

Určitá část nemocí vzniká pravděpodobně poruchou duševní rovnováhy, emocionálními či afektivními potížemi. Kohoutek (2007, s.7) uvádí, že nemoc může být výsledkem složitých vztahů mezi člověkem a prostředím (vnitřním a vnějším). Zejména pak společenských vztahů v rodině, zaměstnání, ve škole apod., z vnitřních příčin například deprese, fobie, obsese, kompulzivita, nestřídmost, požívačnost, chamtivost, paranoidita, psychoticismus.

V současnosti se dostává do popředí stále častěji složka mentální (psychická) a zejména sociální. Pokud jsou narušeny tyto složky, je v ohrožení i fyzická kondice člověka a naopak. Bylo by velmi příjemné, kdyby byl podle této definice člověk fyzicky v pořádku, šťastný a neměl žádný materiální nedostatek. Je ale velmi nepravděpodobné, že tomu tak je. Proto se musíme snažit udržet vše v rozumných mezích. Tedy pečovat o své fyzické, psychické i sociální zdraví. Vždycky se nám v životě přihodí, že jedna z těchto složek na chvíli, kratší nebo delší, selže. Záleží pouze na nás, jak se k tomu postavíme a jak se s tím vyrovnáme.

## 1.1 Stres, ohrožující faktor zdravého životního stylu

S vývojem vědy a techniky paradoxně utrpěl i zdravý způsob života. Ne snad, že bychom nechtěli být zdraví a nedělali vše pro to, ale v důsledku vědeckotechnické revoluce začíná být čím dál víc nemocná samotná planeta Země. To se nás a našeho životního stylu ovšem dotýká opravdu hodně. Na jedné straně umíme vyléčit spoustu nemocí, ale také umíme vyprodukovat spoustu škodlivin a odpadu se kterým se naše planeta už jen stěží dokáže vyrovnat. Hluk, který nás ohrožuje a který už ani nevnímáme, působí na naši nervovou soustavu a ovlivňuje naše chování v negativním slova smyslu. Máme plně automatizované domácnosti a pracoviště. Všude jezdíme auty, máme málo přirozeného pohybu, žijeme rychlým tempem neustále ve stresu, což má za následek spoustu tzv. civilizačních chorob. Je to začarovaný kruh. Jak z něj ven, kde začít a má to vůbec smysl? Jistě že má a je to přímo nezbytné. Každý může začít u sebe a být příkladem i pro druhé. Zejména pro děti a mládež. Tedy vychovávat ke zdravému životnímu stylu.

V souvislosti s životním prostředím hovoříme i o stresu, který můžeme definovat také jako fyziologické a psychologické reakce organismu na nové, naléhavě se vnucující, přetrvávající podněty. Podle Černouška (2000, s.77) rychlý růst technologií ve společnosti dal vzniknout zcela novým druhům stresujících podnětů, na které se musíme adaptovat: hluk, znečištění prostředí, záplava informací, přelidnění aj.

Černoušek (2000, s.81) dále uvádí, že vedle znečišťování ovzduší je výrazným stresorem hluk. Zejména ve velkých městech, kde ještě na počátku minulého století byl známkou technického rozvoje a pokroku. Většinou bývá posledním „hřebíčkem“ v pestrém spektru různých stresorů. Když k vysoké hladině podnětové přehlcnosti prostředí přistoupí ještě značný hluk, pak právě on je tím, co obrazně řečeno člověka „dorazí“. Výrazně se zhorší jeho schopnost vykonávat složitější úkony a řešit složitější problémy nebo náročnější situace. Člověk se také přestává ovládat, je vznětlivější a náchylný ke zkratovému jednání, verbálnímu i neverbálnímu.

Kohoutek (2007, s.37) uvádí, že **stres** je termín vyjadřující zátěž, **břímě**, **tíseň** nebo **tlak**. Je jedním z hlavních a nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují naše zdraví. Může být akutní nebo chronický. Je to soubor reakcí člověka na vnitřní nebo vnější změny narušující normální chod organismu, či dokonce ohrožující jeho existenci vůbec. Vede často k nemoci

a rychlejšímu stárnutí. To, co u jednoho člověka vyvolá vysoký (negativní stres) – **DISTRES**, může být u druhého pozitivním stimulem – **EUSTRES** (pozitivní stres).

„Stres chápeme také jako proces, který začíná a končí ve vztahu mezi organismem a jeho prostředím. Je to složitý komplex fyziologických a psychologických operací a transakcí mezi organismem a prostředím. Jak již bylo řečeno, je stres nespecifická odezva organismu na faktory prostředí, které se mohou projevovat stresově, a přitom se stres ukazuje ve zcela specifických reakcích, z nichž psychologicky je nejzávažnější neurotizace a neuspokojivý rozvoj mezilidských vztahů.“ (Černoušek, 2000, s.82)

Kohoutek (2007, s.55) ve své publikaci uvádí, že stres se projevuje napětím, které ovlivňuje emoce, myšlení, volní úsilí i fyzickou kondici každého člověka. Stresové stavy jsou vyvolávány tzv. stresovými situacemi, které je možno rozdělit do čtyř skupin:

- **anticipační** – např. strach z možného neúspěchu v zaměstnání
- **časový** – máme vyřešit mnoho věcí v krátkém časovém úseku
- **událostní** – ohrožují nás aktuální mimořádné životní události a labilizátory, například vážné onemocnění
- **ze sociálního kontaktu (negativního)** – nedorozumění v rodině, v práci, s nadřízenými apod.

*Asi 57 % stresů má původ v pracovním prostředí a asi 43 % stresů v rodině a soukromí.*

S krátkodobými stresy životního prostředí se dokážeme vyrovnat bez zjevných patologických příznaků, s dlouhotrvajícími stresy se mění i naše adaptační úroveň. Stáváme se podrážděnějšími, jsme méně odolní na frustrace a zátěžové situace vůbec. Podle Černouška (2000, s.78) se vedle pozvolné neurotizace, což se nevyhnutelně zrcadlí i neurotizací mezilidských vztahů, nakonec objevují i dnes tolik diskutované „**civilizační choroby**“ jako je vysoký krevní tlak, koronární onemocnění a řada podivných patologických příznaků bez prokazatelného somatického základu. Bolesti hlavy a bolesti zad jsou toho nejvýmluvnějším příkladem.

Nejhorší vliv na lidský organismus má tzv. dlouhodobý stres dávkovaný po malých částech. Chronické setrvávání v takových podmínkách je nebezpečnější, než jednorázová



konfrontace se značným stresem. Psychická schopnost snášet stres je velmi individuální, závisí na odolnosti, osobních vlastnostech člověka, vlohách a temperamentu. Stres vždy nakonec závisí na nás samotných, není to vlastnost prostředí v absolutním slova smyslu. Je výslednicí vztahu člověka k prostředí, které obsahuje stresující faktory, ať již chemické nebo zvukové, mezilidské nebo ty, které pramení z pocitu velké duševní izolace.

## 1.2 Relaxace a její způsoby

Ke zdravé životosprávě patří také správný odpočinek, tedy spánek a relaxace. Je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Podporuje psychickou i fyzickou kondici člověka, bez kterých bychom mohli jen stěží normálně fungovat. Pokud tato důležitá složka chybí v našem každodenním životě, je nasnadě, že se dříve nebo později uchýlíme k návykovým látkám, abychom povzbudili náš vyčerpaný organismus nebo vznikne nemoc z vyčerpání.

*Relaxace* je přirozený jev a všechna zvířata dokážou dokonale odpočívat. Stejně je to i v případě lidí. Pokud žijeme v nepřetržitém „napětí“, v neustálém a silném stresu, dostávají se častěji záchvaty podrážděnosti i úzkosti. Dlouho na sebe nenechají čekat ani zdravotní problémy: nejprve funkční poruchy, jako jsou poruchy spánku a zažívání, zvýšený krevní tlak, později pak organické poruchy jako kardiovaskulární choroby nebo některé poruchy imunitního systému. Stres navíc přispívá ke špatným stravovacím návykům, k užívání návykových látek, jako jsou tabák, alkohol, léky a jiné, v některých případech zakázané látky, které mají vliv na zdraví. U osob žijících ve stresu nebo obavách jsou panické stavy a depresivní potíže mnohem častější. A konečně, při častějším napětí trpí naše výkonnost v práci či při studiu, stejně jako naše vztahy s ostatními.

Jak dokazují mnohé vědecké studie, správně prováděná relaxace napomáhá k lepšímu soustředění, přispívá k efektivnějšímu úsudku a zlepšuje výsledky naší činnosti. Přemírou stresu nezískáme nic, ale správným odpočinkem získáme mnohé. (<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id-5619>)

Odpočinek je přirozeným jevem, naprosto nutným pro zdraví všech živočichů i těch na nejnižších stupních evolučního řetězce. Vlastně nejde o nic jiného, než o snahu vydávat co nejméně energie, když to nepřináší žádný užitek a znovu načerpat síly vydané při útěku,

pronásledování nebo hledání potravy, tedy při základních činnostech živočicha. Člověk doby jeskynní měl patrně nejpodstatnější starosti stejné. Přesto se lidé v mnoha případech odnaučili relaxovat, a tím se snížila jejich schopnost znovu doplňovat ztracené síly.

Tělesné funkce jsou řízeny autonomním nervovým systémem, jehož centra jsou uložena v prodloužené míše, vývojově nižší části mozku. Tento autonomní nervový systém umí pouze dvě věci – zrychlit nebo zpomalit. Ve skutečnosti se skládá ze dvou částí. Ze systému, který se v lékařském slovníku označuje jako „sympatický“ a ze systému nazývaného „parasympatický“.

**Sympatický systém** zrychluje funkci téměř všech tělesných orgánů. Pokud dostane podnět, například srdce začne bít rychleji, svaly se stáhnou, může se dostavit pocení apod. Dokonce i vlasy rostou rychleji, ale toho si všimneme jen stěží.

Naproti tomu **parasympatický nervový systém** funkci téměř všech tělesných orgánů zpomaluje. Například zpomaluje srdce a uvolňuje svaly. Když je sympatický nervový systém činný, parasympatický je nečinný a naopak. Říkáme, že tyto dvě funkce jsou recipročně inhibované. Když je jeden stimulován, druhý je automaticky vypnut. Pokud je někdo napjatý, úzkostný, podrážděný nebo stresovaný je sympatický systém velmi často v činnosti, zatímco parasympatický mnohem méně. Dalo by se říci, že stres „přepíná“ sympatický systém a nechá zahálet systém parasympatický, ale příroda si na nerovnováhu nepotrpí a objevují se problémy!

Vlastně se jedná o termostat nastavený na zvýšený výkon. Rovnovážný stav systému se vychyluje ke stavu zvýšeného napětí a každá změna v okolí vede k přehnanému zrychlování. Jde o jev, kterému říkáme stálý stres, jenž přetrvává i tehdy, když není užitečný a je dokonce škodlivý.

Odpočinku odpovídá vypnutí sympatického nervového systému a zapnutí parasympatického nervového systému, metody využívané k dosažení relaxace výrazně stimulují právě činnost parasympatického systému.

<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id-5620>

## Některé formy relaxace:

### *Spánek*

Spánek je jedním z nejdůležitějších způsobů relaxace. Je to nejpřirozenější metoda, jak si člověk může udržet zdraví. Ne každý však má to štěstí, že mu jeho spánek takové věci může poskytnout. Existují různé poruchy spánku, které s sebou přinášejí četné obtíže, jako je podrážděnost, úzkostné stavy a v některých případech až závažná somatická onemocnění. Zvýšený stav bdělosti, a tím spíše podráždění, našemu usnutí brání, protože při něm je zapotřebí, abychom byli dostatečně uvolnění, aby se dostavil spánek.

### *Úloha spánku je komplexní.*

Slouží k odpočinku z hlediska fyzického i psychologického. To se týká především prvních tří fází spánku, jak je můžeme sledovat na elektroencefalogramu, především pak stavu hlubokého spánku. Hraje důležitou úlohu v procesu učení, zapamatování a zpracování informací. Podílí se na tom především spánková fáze, zvaná „paradoxní“, kdy dochází k silné mozkové činnosti.

### **Čtyři stadia spánku:**

***Stadium první*** – odpovídá době usínání, kdy je velmi důležité vědomí, které často naplňují asociace na příjemné předměty nebo obrazy.

***Stadium druhé*** – ustupuje stav vědomí do pozadí, spánek se prohlubuje.

***Stadium třetí*** – nazývá se hluboký spánek a během tohoto stadia dochází k fyzickému odpočinku. Po fyzické námaze se tato spánková fáze prodlužuje.

***Stadium čtvrté*** – takzvaný paradoxní spánek, se vyznačuje vysokou mírou mozkové činnosti. Je důležitý v procesech učení, zapamatování a zpracování informací.

Odpočinek odpovídá spánkovým stadiím 1 a 2, úroveň vnímání však na rozdíl od spánku zůstává zachována, někdy dokonce vzroste. Relaxace velmi přesně odpovídá tělesnému i duševnímu stavu během spánkových stadií 1 a 2, s výjimkou vnímání, které si udržujeme. V mnoha životních situacích, při zvládnání problémů, které musíme řešit, jsou totiž

bdělost a pozornost nezbytné. Správná relaxace tyto schopnosti výrazným způsobem zlepšuje a umožňuje nám, že můžeme věnovat nejvíc energie myšlení a jednání a vydávat co nejméně energie na emotivní reakce. Pokud se naučíme relaxovat,lepší se tak kvalita našeho spánku a tím i schopnost učení. (<http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id-5620>)

### ***Pohyb***

Zdravý pohyb nám pomůže posílit srdce a cévy, kterými pak snadněji proudí krev, budujeme a posilujeme svaly, které jsou předpokladem jakékoliv tělesné námahy, při tělesné aktivitě dochází také ke snížení hladiny krevního cukru, zvyšuje se hustota kostní dřevě, dochází ke správnému okysličení krve a zlepšuje se nám hladina cukru v krvi. Naše tělo při fyzické námaze také uvolňuje hormonální látky – *endorfiny* (tzv.hormony štěstí), které činí náš život příjemnějším a pomáhají nám zvládat stres a jiné psychické problémy.

Dnes už je naštěstí spousta možností jak své tělo trochu protáhnout a rozpohybovat. Nejběžnějším způsobem jsou různé druhy sportu – vybrat si můžete z klasických sportů, kam se řadí například *běh, atletika, gymnastika, norská chůze, spinning, posilování, volejbal, basketbal, florbal, hokej, házená, tenis, stolní tenis, aerobick, plavání, squash, cyklistika, lyžování, snowboarding*. Další možnosti jsou trochu netradiční sporty jako je *kanoistika, rafting, vysokohorská turistika, bojové sporty, jízda na kolečkových bruslích, jezdeckví na koni, paragliding, krasobruslení, softball, synchronizované plavání ( aquabely ), potápění či horolezectví*. Velmi aktivní a zábavnou formou jsou různé druhy *tance* – standardní a latinskoamerické, orientální ( břišní tance ) , moderní ( disko, street dance ), jazzbalet, flamenco, historický tanec, country, irské a africké tance, step. Netradičním způsobem jak své tělo pravidelně rozpohybovat mohou být i různé netypické zájmy a koníčky: *myslivost, zkoumání jeskyní, jóga, tai-chi nebo třeba rybnářství*. (<http://zdravi.cz/349/pohybem-ke-zdravi>)

### ***Aromaterapie***

Aromaterapie je terapií, která k prevenci nemoci a obnově harmonie používá éterických olejů (tzn. rostlinné silice, které jsou v rostlinách a z nich se extrahují). Aromaterapie má dlouhou historii. Lidé používají aromatické rostliny od úsvitu historie.

### ***Účinky aromaterapie***

Aromaterapie (masáž) je dotyková terapie za účelem relaxace a získání více energie. Navíc může přinést rovnováhu duševní, fyzickou i jinou. Důležitou věcí je také psychologický přínos masáže. Masáž dokáže podpořit krevní a lymfatický oběh a zlepšit vodivost nervů, tzn. méně napětí a více energie. Esenciální oleje působí jak při inhalaci, tak jsou vstřebávány pokožkou. Olej v malém množství projde kožní vrstvou a vstoupí do hlavního oběhu a přináší relaxaci.

Aromaterapie pomáhá proti stresu, problémům s pohybovým aparátem, ženským potížím, interním bolestem, snížené imunitě a dalším problémům.

(<http://www.zdrava-vyziva.net/aromaterapie.php>)

### ***Muzikoterapie***

*Hudba je vyšší zjevení než všechna moudrost a filosofie.*

L.v. Bethoven

Popis této formy relaxace jsem si do své práce vybrala proto, že mám k hudbě velmi blízký vztah. Velkou část života jsem se jí aktivně zabývala a myslím si, že se k tomu určitě zase vrátím. Nejen pasivní poslech nebo tanec při hudbě, či aktivní provozování jí samotné, má neuvěřitelně uvolňující účinky. Je v podstatě jedno jaký styl hudby posloucháme nebo provozujeme. Důležité je, aby nám při ní bylo dobře. Někdy potřebujeme zklidnit příjemnou tichou hudbou, jindy stejně tak dobře relaxujeme při svižném rytmu a hlasité produkci. Záleží to zejména na momentální náladě, na tom čím se zabýváme v zaměstnání, ale zejména na našem temperamentu a charakterových vlastnostech.

Budu se tedy zabývat zejména pozitivními účinky hudby na lidský organismus. Tedy hudbou jako lékem a účinnou relaxací.

Sám nápad léčit lidi hudbou je velmi dávného data. Uzdravování prostřednictvím nebo alespoň za spoluúčasti hudby je bezpečně doloženo ve starověku u různých, vzájemně často ani nekomunikujících populací, a je dost možné ba pravděpodobné, že bylo uplatňováno ještě v dřívějších, prehistorických dobách. Linka (1997,s.15) uvádí , že muzikoterapie je stará jako lidstvo samo. Příčin novodobého zájmu o muzikoterapii je hned několik. Pokud je provozována náležitým způsobem a v prostředí sobě odpovídajícím, patří hudba k příjemnějším a přitom hlubším stránkám lidského života.

Člověk potřebuje pro svou mentální hygienu hlavně takovou hudbu, která jej oslovuje, s níž vnitřně souzní a které takřikajíc rozumí. Není tím samozřejmě míněno, že by se perspektivně vzato neměl hudebně vyvíjet, růst a že by měl natrvalo hudebně žít jen z toho a tím co už dávno zná. (Linka, 1997, s.17) muzikoterapie představuje zajímavý intelektuální problém, jehož řešení může neobyčejně prohloubit i výrazně pozměnit mnohé dosavadní náhledy na lidskou psychiku, přispět k důkladnějšímu poznání vztahů mezi duševní a tělesnou stránkou člověka (tedy mezi jeho psychikou a somatikou). V novodobé oficiální medicíně lze častěji zaznamenat také trend nahrazování chemoterapie a farmakoterapie (chemické prostředky, léčiva, léky, medikamenty), což se může zdát poněkud překvapivé vzhledem k úctyhodnému sortimentu preparátů, které dnešní farmaceutický sortiment nabízí, nicméně je tomu vskutku tak.

*Hudba nastupuje tam, kde už slovo nestačí.*

**C. Debussy**

### **1.3 Asertivní jednání, pomoc při zvládání některých zátěžových situací**

„Asertivitu nebo asertivní jednání či chování bychom měli chápat jako zdravé a přiměřené sebeprosazování se v interakci s ostatními lidmi, přičemž chování chápeme jako aktivitu jedince, kterou můžeme pozorovat nebo ji můžeme zachytit přístrojem. Jde o reakce, odpovědi, výrazy, řeč a jednání, které člověk vykonává uvědoměle.“ (Olejníček, 2003, s.5)

Asertivní chování bychom si neměli zaměňovat s chováním **agresivním**, kterým v interakci získáváme nadvládu nad ostatními. Jde o výhru, porážku, ponížení, degradaci, snížení sebevědomí a sebeúcty druhého člověka. Agresivní projevy často pozorujeme již v postoji, ve kterém je možné pociťovat i určité napětí. Olejníček (2003, s.5) uvádí, že tělo je v kříži prohnuté vzad, prsa jsou vypnutá a hlava zdvižená. Oči se dívají shora nebo do dálky. Agresor hovoří úsečně ironicky nebo sarkasticky. Jeho cílem je zostudit, zesměšnit druhého člověka a manipulovat s ním. Postupuje netaktně, neovládá své emoce, je nezdrženlivý. Jeho gesta jsou rázná, provokativní, ohrožující a budí u druhých lidí pocity úzkosti, tedy u nich vyvolává stres.

Naopak *asertivní* chování používá člověk, který trvá na svých právech, nestydí se projevit takový jaký je, dovede říci „ano“ tam, kde souhlasí, ale i „ne“ tam, kde nesouhlasí, vyjadřuje tak svou sebejistotu. Asertivní člověk při hovoru stojí zpříma a sebevědomě, dívá se partnerovi do očí, nikoliv přes hlavu. Je schopen naslouchat, empaticky jej vnímá. Asertivní chování je přímé, přiměřené a upřímné vyjádření vlastních myšlenek, citů a názorů, a to jak pozitivních, tak negativních, při zachování vlastních práv i práv ostatních. Je třeba postupovat vždy v souvislosti s etickým a sociálním nadhledem.

Podle Kohoutka (2007, s.52) asertivní lidé respektují nejen práva druhých, ale i svoje vlastní, jsou schopni prosazovat své oprávněné požadavky. Neporušují práva druhých osob. Jejich chování má následující charakteristiky:

- schopnost říci „ne“, sebeakceptace, úcta k sobě samému
- schopnost požádat o laskavost
- schopnost vznést svoje oprávněné požadavky
- schopnost vyjádřit kladné i záporné emoce
- schopnost začínat, udržovat i končit konverzaci.

Olejníček (2003, s.6) ve své publikaci dále uvádí, že opakem asertivity je *neasertivní* chování. Je charakterizované sníženým sebevědomím a malou úctou jednající osoby. Dotyčný si příliš neváží sebe sama, svých práv, často budí dojem, že se chce sám podrobit. V postoji pozorujeme typicky ohnutá záda, sklopenou hlavu a oči, těkající ruce jsou skleslé podél těla, často si je dává před ústa nebo oči, které si tře, hlas je ztlumený, nesrozumitelný, pomalejší a nevýrazný. Takový člověk bývá často úzkostný, nejistý, pasivní a většinou se těžko prosazuje. Raději se vyhýbá konfliktům, tíž se uplatňuje, chybí mu sebejistota. Pod tíhou kritiky se stahuje do sebe, chová se podřízeně a často rezignuje bez obhajoby svého názoru. Podle mého názoru je to velice výstižná charakteristika člověka, který se pod vlivem agresivního chování druhého vůči němu, dostal do stresové situace a rezignoval sám na sebe i na své okolí.

Aby k takovým situacím docházelo co nejméně, je potřeba znalost některých zásad a technik asertivního jednání.

### **Zásady asertivního chování a jednání:**

- **Zásada podávání informace** – buďte přímí, vyhněte se ovlivňování partnera, nerad'te.
- **Zásada předkládání svého názoru** – držte se svých práv, hlase se ke svému názoru, tím, že budete říkat „já“, nezastrašujte, ani se neomlouvejte.
- **Zásada pro vyjadřování svých potřeb a očekávání** – soustřed'te se na to, co chcete, vyzvěte k odpovědi, nesnižujte vlastní hodnotu.
- **Zásada sdělování vlastních pocitů** – řekněte jaké pocity máte a hlase se k nim první osobou jednotného čísla.
- **Zásada pro předkládání rozhodnutí** – říkejte jasně „ano“ i „ne“. Zaujměte jasné stanovisko, buďte jednoznačný, pevný a stručný. Slovo „ne“ říkejte rezervovaně a ne příliš často.
- **Zásada kritizování a chválení** – popište oč jde, uveďte příklady. Vyjasněte jaké důsledky to má pro vás a pro ostatní.
- **Zásada vyhledávání a získávání informace** – předem se připravte, požadujte data, nehodno'te.
- **Zásada jak dát najevo, že posloucháte** – poslouvejte bez kritických připomínek a komentářů. Zvažte sdělovaný obsah, případně jej zopakujte, ale nereagujte okamžitě. Berte sdělované informace jako zkoušku. Nepřijímejte hned odpovědnost za to, co je vám sdělováno a dejte si čas.
- **Zásada jak dát najevo, že cítíte s druhým člověkem** – uznejte jeho pocity, vyhněte se jejich schvalování či odmítání, zvažte a označte, případně sdělené pocity zopakujte. Nesnažte se vyhýbat uznání pocitů druhého.
- **Zásada pro přijímání kritiky** – nereagujte citově, zkoumejte kritiku dotazy, zeptejte se na příklady. Hledejte doporučení a ke svým omylům se hlase. Neopodstatněnou kritiku ignorujte



- **Zásada přijímání chvály** – chválu přijímejte bez výhrad a potvrďte příjem. Nesnažte se oplácet chválu chválou.
- **Zásada, jak dát najevo pružnost myšlení a chování** – buďte pružní, schopní přizpůsobit své chování, změnit názor, pokud se ukáže, že ten původní byl chybný. Soustřeďte se na podstatné, o slávu a uznání se podělte. (Olejníček, 2003. s.12)

### **Příklady některých asertivních technik:**

- **Pokažená gramofonová deska** – klidným opakováním prosadíte, co chcete. Učí vytrvalosti.
- **Otevřené dveře** – klidně přiznáte svému kritikovi, že na tom, co říká, může být něco pravdy. Dovoluje vám přitom zůstat konečným soudcem sebe samého i toho, co děláte. Umožňuje vám přijímat kritiku klidně, bez úzkosti či obran a zároveň neposkytuje vašemu kritikovi žádné posílení.
- **Sebeotevření** – usnadňuje sociální komunikaci prostřednictvím sdělovaných kladných i záporných aspektů vaší osobnosti a chování. Umožňuje klidně vyjádřit i takové věci, které dřív vyvolávaly pocity viny, nevědomosti a úzkosti. (Olejníček, 2003, s.12)

Asertivita, je výborným prostředkem, jak si udržet svoje názory a postoje a nenechat si nikým vnutit jeho názor, zvláště kdyby vedl k nezdravému způsobu života. Je potřeba se jí naučit a používat ve vztazích s lidmi, ať se to týká jakéhokoliv prostředí, ve kterém se pohybujeme.

## 1.4 Dílčí závěr

V první části mé práce jsem se zaměřila na to, co je to zdraví obecně a pozastavila se u pojmu stres. Jak působí na člověka životní prostředí a které věci nebo události mohou stres způsobovat. Důsledkem působení stresu na lidský organizmus jsou civilizační choroby. Člověk se dostává do stresových situací zejména také v mezilidských vztazích v rodině, ve škole, na pracovišti apod. Aby se člověk vyhnul stresu nebo z něj vyšel co nejlépe, pokud se již do něj dostane, je nutná správná relaxace. Každému z nás vyhovuje jiný způsob relaxace. Já můžu za sebe říct, že na mě stoprocentně působí hudba téměř v jakékoliv podobě, záleží jen na situaci a náladě. Asertivní chování je další způsob nebo spíše technika, která nás může dobře naučit, jak jednat s druhými lidmi, abychom si zachovali nadhled, taktiku a svoji důstojnost. Asertivní chování a jednání nám může pomoci v tom, abychom se co nejméně dostávali do nepříjemných a stresujících situací, ale také abychom do nich neuváděli ostatní. Umět dobře komunikovat s druhými lidmi je svým způsobem také určitý zdravý životní styl člověka.

## 2. Úskalí zdravého životního stylu v období dospívání

Toto období lidského života je obdobím převratných změn biologických, tělesných i duševních. Náš organismus připomíná chemickou továrnu těsně před výbuchem, a tak není divu, že uvnitř nás řešíme konflikt se sebou samým a s prostředím, které nás obklopuje. Nic nechápeme, ale na druhou stranu je nám vše jasné, už, už chceme být dospělí, ale využívat jen výhody tohoto období, jsme přehnaně kritičtí k sobě i ostatním. To všechno nám s sebou přináší mnoho problémů a úskalí, které je nutné překonat, abychom se mohli zařadit do plnohodnotného života.

### 2.1 Období adolescence

Jedná se o věkovou skupinu přibližně od **15 do 20 let**. Je to klidnější období než předchozí puberta. Zdaleka to však není období bezproblémové. Zahrnuje dvě důležitá období sociálního vývoje člověka: mladiství končí povinnou školní docházku a ve druhé polovině adolescence může být vyučen, maturovat na střední odborné škole či gymnáziu, vstoupit do zaměstnání nebo na vysokou školu určitého směru. Podle Čápa a Mareše (2001, s.236) adolescenti pokračují ve formování své identity, jsou však ve specifické přechodné situaci. Nejsou ani dětmi, ale ani dospělými. Děti již být nechtějí, ale ve vztahu k dospělosti mají rozporuplný vztah. Na jedné straně by chtěli přednosti dospělosti, na druhé straně odmítají, v mnoha případech, odpovědnost dospělého. Říčan (2005, s.273) zahrnuje adolescenci do období dospívání a uvádí ještě jeden pojem z anglického světa a sice **teenager**. „Tak může být označen každý člověk ve věku jehož číslovka končí na – teen, tedy od 13 do 19 let.“

Z pohledu Kohoutka (2003, s.70) se v období adolescence, ve věku šestnácti až osmnácti let výrazně zpomaluje růst a postupně se úplně zastaví. Přitom zpomalení růstu nastává dříve u žen než u mužů. Duševní vývoj se v adolescenci postupně zharmonizuje a osobnost se stabilizuje. Duševní i tělesná výkonnost se zlepšuje. Dost často se také zlepšují vztahy vůči společenskému prostředí. Mladý člověk si určuje vzory a navazuje intimní osobní vztahy. Soužití v rodině, škole nebo na pracovišti není ještě v tomto období úplně optimální.

Kohoutek (2003, s.70) dále uvádí, že při normálním průběhu se adolescence stává *fází upevnění* všeho nově získaného:

- Dochází k výběru povolání a k získávání prvních zkušeností v pracovním procesu a v sexuálním životě.
- Adolescent postupně dosahuje vyššího stupně uvědomění si sebe sama i svého vztahu k sociálnímu prostředí, obnovuje realistický vztah ke světu i k sobě samému.
- Sebevýchova u adolescenta nabývá na významu.
- Pokračuje kritické osamostatňování od rodičovské autority, které pro mnoho rodičů bývá bolestné.
- Adolescent se stále více zajímá o vrstevníky.
- Vyvážení tělesných proporcí je provázeno harmonizací výrazových projevů adolescentů, mizí pohybová disharmonie.
- Svalová síla významně roste, stejně jako schopnost pracovního zatížení.
- Někteří adolescenti jsou schopni na konci tohoto období podávat již vrcholové, např., sportovní výkony.

Čáp a Mareš (2001, s.236) jsou stejného názoru, že senzomotorické a intelektové předpoklady jsou v adolescenci již na takové úrovni, že umožňují dosahovat vysokých výkonů, ať už sportovních či učebních apod. Mnoho adolescentů však těchto možností nevyužívá. Zejména pak ve škole, kde pod tlakem některých skupin vrstevníků nechtějí vyčnívat z průměru.

Intelligence se v adolescenci již vyrovnává, harmonizuje se vztah mezi myšlením a afektivitou. Myšlení je stále kritičtější a samostatnější, adolescent již tolik nevnucuje okolí své názory a myšlenky, dovede objektivněji hodnotit lidi a předměty kolem sebe. Má ovšem ještě nedostatek životních zkušeností, a tak podle Kohoutka (2003, s.70) přetrvávají v různé míře prvky radikalismu a nekompromisnosti. Rozvoj abstraktního myšlení je podporován především soustavným vzděláváním a sebevzděláváním.

Ke konci dospívání vrcholí tzv. „*fluidní inteligence*“ jak uvádí Říčan (2005, s.273). Je to přirozená bystrost při řešení logických problémů, která málo závisí na tréninku, na zkušenosti, je tedy do značné míry vrozená a rozvíjí se hlavně zráním mozku. Tato složka inteligence později klesá. Díky své vysoké fluidní inteligenci jsou dospívající v diskuzích na mnohá témata již rovnocennými partnery svých rodičů a učitelů.

Myšlení a vůle jsou v adolescenci schopné postupně kontrolovat projevy afektů, nálad, pudů a citů:

- Ustupuje labilita sebehodnocení a sebecitu, sklony k přílišnému přeceňování i sebedoceňování.
- Adolescentova sebedůvěra i sebevědomí se stabilizují.
- Je již poměrně dobře schopen srovnání svých výkonů s výkony ostatních.

Významnou roli v tomto období hraje sebehodnocení adolescenta. Vnější tělesný vzhled a jeho celková atraktivita. Kohoutek (2003,s.73) je toho názoru, že pro mladého člověka je důležité akceptovat a přijmout svůj vzhled. Dospělí by se měli vyvarovat jakékoliv ironie pokud jde o skutečné vady nebo nedostatky ve vzhledu mladých lidí. Při kritice vzhledu a zevnějšku musíme být velice opatrní. Ovšem i vrstevníci mohou být velmi často netaktní. Čáp s Marešem (2001, s.237) taktéž uvádí, že fyzická síla chlapců a atraktivní vzhled dívek usnadňuje některým adolescentům získat uznání druhých, posílit své sebehodnocení a budovat svou identitu. Tyto biologické základy jsou však značně pomíjivé. Spolehlivější je budovat svou jistotu na vzdělání, schopnostech, výkonech a komunikačních dovednostech. Tato cesta je však obtížnější, a ne všichni dospívající chápou její přednosti.

Zvýšeně kritický bývá adolescent zejména ke svým rodičům. Výchovný přístup rodičů by měl být pokud možno méně autoritativní. Direktivní přístupy ve výchově a přísné zasahování do života dospívajících v sobě skrývají nebezpečí konfliktu. Kohoutek (2003, s.71) se domnívá, že tzv. „třecí plochy“ se mají minimalizovat a nechat si vzájemně určitý volný prostor. Na druhou stranu by se ale adolescenti měli přizpůsobit adekvátním přáním rodičů a měli by bez afektu prosazovat své názory. Řičan (2005, s. 274) kritiku adolescentů vůči svým rodičům nazývá - „vzpoura proti autoritám“. Rodiče se dospívajícím jeví jako omezení, staromódní a nemožní. Nacházejí pochopení u svých vrstevníků ve skupině, která je pro ně vysokou autoritou a ve které tráví mnoho času.

Bohužel ani sociální prostředí současné ekonomiky neposkytuje příznivé podmínky pro vývoj adolescentů. To se týká jak sdělovacích prostředků, tak modelů v rodině, na pracovišti nebo v nejbližším okolí a prostředí. Čáp s Marešem (2001, s.237) uvádí např. chápání práce jako nutného zla, soustředění se na ekonomické hodnoty a na konzum, pokrytectví v morálce aj. „ Adolescenti ve své přímočarosti až maximalismu citlivě reagují na nedostatky a rozpory

v životě starší generace, přísně ji odsuzují – přitom však nevědomky mnohé od ní přejímají, včetně uvedených negativních momentů v hodnotových orientacích a ve způsobu života“.

Podle Kohoutka (2003, s.72) je mladý člověk na konci období adolescence v optimálním případě již samostatně myslícím a zodpovědně jednajícím jedincem, který je zralý k založení rodiny, osvojil si přípravu na určité povolání a dotváří si obraz sebe sama a pojetí sebevýchovy.

## 2.2 Vliv vnitřních biologických činitelů na vývoj člověka

Jsou věci, které máme ve své moci, abychom je ovlivňovali, a tím si udrželi nebo zkvalitnili svoje zdraví. Jedná se právě o způsob života, který si zvolíme, to znamená životní styl. Jsou ale skutečnosti, které ovlivnit nemůžeme, a které nám zasahují zásadně do života a ovlivňují naše chování, jednání a v neposlední řadě i zdraví. Hovoříme o tzv. vnitřních biologických předpokladech. Každý z nás se rodí s určitou genetickou výbavou, a ta nám dost výrazně zasahuje do budoucího života. Buď v kladném nebo v záporném slova smyslu.

Biologické faktory jsou dány především **dědičností** – rodiče nám předali své geny. Od dědičné výbavy musíme rozlišit výbavu vrozenou, která je dána kromě dědičnosti také prenatálními vlivy a případným poškozením novorozence během porodu, jak uvádí Říčan (2005, s.262) ve své knize.

**Vrozené předpoklady** se pak uplatňují biologickým zráním, především pak mozku. Zrají jednotlivé mozkové buňky, vzrůstá počet i kvalita spojení mezi nimi. Na základě toho se realizuje genetický program psychického vývoje, vynořují se nové činnosti, pro které dříve nebyly předpoklady. Autor dále uvádí, že vývoj psychiky je závislý nejen na vývoji mozku, nýbrž i na celkovém tělesném vývoji. V pubertě stoupne hladina pohlavních hormonů v těle, zrychlí se růst pohlavních orgánů a změní se tělesné proporce. To vše má značný vliv zejména na city, ale i na celé jednání a prožívání pubescenta.

Podle Vágnerové (2004, s.216) je člověk vybaven vrozenými dispozicemi reagovat nějakým, individuálním způsobem jak v oblasti prožívání, tak v oblasti chování. Tento základ osobnosti spoluurčuje rozvoj dalších psychických funkcí a vlastností. Ovlivňuje vymezení

osobního významu mnoha podnětů, postoj k nim i jejich zpracování. Za vrozený základ osobnosti lze považovat **temperament**, na němž závisí převažující způsob reagování, ať už obecného nebo emočního charakteru.

„Temperament je individuálně charakteristický typ reaktivity a dynamiky psychiky, představuje formální základ průběhu duševních dějů i projevů chování.“ (Vágnerová, 2004, s.216)

### **Přehled základních typů temperamentu :**

	<b>sangvinik</b>	<b>melancholik</b>	<b>choleric</b>	<b>flegmatik</b>
<i>osobní tempo</i>	rychlé	pomalé	rychlé	pomalé
<i>základní nálada</i>	veselá	smutná	podrážděná	vyrovnaná
<i>emoční prožívání</i>	slabé, povrchní	silné, ulpívavé	Silné, nevyrovnané	slabé, ulpívavé
<i>způsob reagování</i>	proměnlivý, vázaný na vnější podněty	slabé a pomalé reakce	nápadné výkyvy v reagování	nenápadné reakce menší četnosti

Je tedy zřejmé, že jakou cestu si v životě vybereme není jen záležitostí výchovy, ať již v rodině nebo ve společnosti, ale z velké části nás ovlivňují také vrozené vlastnosti a zděděné předpoklady. Spolu s výchovou a učením z nás formují osobnost, kterou se člověk nerodí, ale stává v průběhu svého života.

## **2.3 Zdravá výživa**

Zdravé jídlo může velmi silně ovlivnit naše zdraví jak tělesné, tak duševní. V současné době má člověk nebo lidstvo kompletně velmi málo tělesného pohybu. Proto si nemůžeme dovolit stravovat se tak jako naše babičky a dědové, kteří celý život těžce tělesně pracovali. Denní příjem potravy většinou převyšuje výdej, tedy nastává nerovnováha a člověk tloustne. S tím je spojen vznik nejrůznějších civilizačních chorob. Obezita se stala problémem celé populace. Už malé děti, díky špatným stravovacím návykům, jsou obézní. Strava ovlivňuje velmi i naši psychiku. Po těžkých jídlech jsme unavení, máme trávicí problémy, kdežto po lehlém obědě dokážeme pracovat velmi soustředěně po dlouhou dobu. Jídlo těsně před spaním nám jistě zaručí neklidný spánek a divoké sny.

Pokud jsme zvyklí na určitý způsob stravování, který není nejlepší a nesplňuje zásady zdravé výživy, je velmi těžké své stravovací návyky změnit. Měli bychom se o to alespoň pokusit, protože nevhodně zvolená strava a její velké množství nám může způsobit mnoho zdravotních problémů.

Základům zdravé výživy se dítě učí již v rodině. Kunová (2004, s.10) uvádí, že rodiče se v tomto případě stávají jakýmsi vzorem, které si dítě s sebou odnese do dalšího života. Účinná je proto každodenní praxe a vlastní příklad, než pouhé mentorování o tom co je a co není zdravé. Extrémní názory na výživu jsou stejně škodlivé jako nezdravá strava. Dítě by mělo v rodině získat jakýsi správný náhled na reklamou propagované nezdravé věci jako jsou například přeslazené kofeinové nápoje a přesolené pamlsky, které mají ke zdravé výživě opravdu hodně daleko. „Bude asi muset tyto výrobky ochutnat, aby netrpělo pocitem zakázaného ovoce, k pravidelnému nákupu by nás však nemělo donutit“. (Kunová, 2004, s.11)

Nevhodně zvolenou stravou se můžeme propracovat i k problému zvanému **obezita**. V posledních letech se hovoří o obezitě jako o celosvětové epidemii. Čím dál méně lidí v dospělosti má tzv. normální váhu. Je to problém i v zemích, kde se s tím potýkali jen velice zřídka. Odborníci se zamýšlí nad příčinou tohoto stavu. Dnes víme, že obezita je způsobena celou řadou genetických faktorů. Na genetickou složku však velmi působí prostředí, ve kterém člověk žije. Podle Kunové (2004, s.70) to není jen vydatná kuchyně, která se dědí z generace na generaci, ale je zde nový fenomén, který se nazývá **toxické prostředí**. Jde zejména o tzv. rychlé občerstvení, reklamy na zaručené prostředky k zeštíhlení, různé diety poškozující zdraví apod.

„Nadváha či obezita není jen kosmetickou záležitostí, je to onemocnění metabolismu, které na sebe váže další subjektivní či objektivní obtíže a změny.“ (Kunová, 2004, s.71)

Kdybychom se chtěli pozastavit nad tímto problémem, skýtá se nám otázka, co to je vlastně normální tělesná váha. Briff (2000, s.62) se domnívá, že každý z nás má jinou normální tělesnou hmotnost a udržuje si linii, která mu nejlépe vyhovuje. Uvádí, že pro většinu lidí je jejich ideální váha určena spíše tím, jak se cítí, než nějakou tabulkovou hodnotou, kde je vyjádřena hmotnost v poměru k výšce. Tabulka je pouze vodítkem k tomu, jak by asi individuální váha měla vypadat, všeobecně jde však jen o hrubý průměr. Udržení ideální váhy je však mnohdy značným problémem.



Při nadváze i obezitě je v těle nadbytek tuku, rozdíl je pouze v jeho množství. Obezita představuje mnohem vážnější problém. V posledních letech se upouští od tradičních metod, kdy se hmotnost určuje podle tělesné výšky a přechází se k určování tzv. **Body-mass indexu** (BMI). Ten si vypočítáme, když vydělíme svou hmotnost v kilogramech druhou mocninou tělesné výšky v metrech. Rizikové pásmo BMI se u žen a mužů liší.

#### **Přehled hodnot po výpočtu BMI pro muže a ženy:**

<b>BMI muži</b>	<b>Pásmo</b>	<b>BMI ženy</b>
méně než 20	podváha	méně než 19
20 - 25	normál	19 - 24
26 - 30	nadváha	25 - 29
31 - 40	obezita	30 - 40
více než 41	Extrémní obezita	více než 41

Zaměřím se na to, co znamenají jednotlivé pojmy a jaká rizika s sebou nesou:

#### ***Podváha:***

Podváha bývá dost vzácným problémem a může být spojena s chronickou nemocí nebo poruchami v příjmu potravin typu „anorexia nervosa“, jinak mentální anorexie. U všech těch, kteří trpí podváhou, existují taktéž zvýšená zdravotní rizika.

#### ***Normální tělesná hmotnost:***

Patří-li člověk do této kategorie, má ideální tělesnou hmotnost a měl by se ji snažit udržet i v dalších letech.

#### ***Nadváha:***

Ti, kteří patří do této kategorie, by už mohli mít v důsledku nadváhy zdravotní problémy. Zvyšuje se riziko srdečních onemocnění a je potřeba se dlouhodobě snažit o redukci váhy.

#### ***Obezita:***

Obezita je úzce spjata se špatným zdravotním stavem a obézní bývají vystaveni značnému riziku široké škály onemocnění. Je nutné neprodleně přistoupit k redukování hmotnosti.

#### ***Extrémní obezita:***

Každý z této skupina je vystaven vysokému riziku a je třeba podniknout okamžité kroky ke snížení tělesné hmotnosti, které by měly probíhat pod lékařskou kontrolou.

Abychom dosáhli normální tělesné hmotnosti a následně si ji udrželi musíme mít vyváženou stravu a dostatek pohybu. Jednak příjem se musí rovnat výdeji, ale měli bychom dbát i na vhodné zastoupení různých druhů potravin z hlediska vitaminů, minerálů, stopových prvků, atd. Podle Briffa (2000, s.64) jsou programy na hubnutí často založeny na počítání kalorií v přijímané potravě. Čím méně kalorií jíme, tím více hubneme. Tento kalorický princip zavedli v roce 1930 ve Spojených státech lékaři Newburgh a Johnston z Michiganské university. I když původní studie byly prováděny příliš krátkodobě a dlouhodobé účinky této metody nebyly známy, přijala světová lékařská veřejnost tuto teorii jako standardní přístup k redukčním dietám. Přestože tato metoda je krátkodobě účinná, neměla by se praktikovat dlouho. Dlouhodobá restrikce kalorického přísunu představuje pro tělo enormní zátěž. Dnes víme, že podstatné snížení příjmu kalorií mívá celou řadu závažných následků. Mnozí jsou po opakovaných dietách hladoví, mají nadváhu a jsou špatně živení. Extrémní záležitostí je odmítání stravy vůbec.

Je důležité zmínit se také o tom, že zdravá strava ovlivňuje pro nás tak velmi důležitý mechanismus jakým je *imunitní systém*. Briff (2000, s.84) uvádí, že účinnost imunitního systému je do jisté míry závislá na energii, kterou mu dodáváme. Určité potraviny obsahují účinné látky, které mohou být využity ke zlepšení odolnosti vůči infekcím a v boji proti rakovině. U některých lidí spustí určitá potrava nepříjemnou imunitní reakci, stav zvaný přecitlivělost na potraviny. Závažnějším problémem je potom alergie na potraviny. Je to reakce, která vzniká bezprostředně po požití určité potraviny. Může být v podobě vyrážky, v závažnějších případech může vyvolat život ohrožující anafylaktický šok, který se projevuje těžkou dušností, poklesem krevního tlaku a oběhovým selháním.

### **V podpoře imunitního systému hrají klíčovou roli následující potraviny:**

**Vitamin C** – stimuluje imunitu, zvyšuje produkci protilátek a urychluje vyžívání imunitních buněk. Nejvíce je ho v banánech, citrusových plodech, kiwi, černém rybízu, zelené zelenině a bramborách.

**Zinek** – hraje klíčovou úlohu při produkci a normální funkci imunitních buněk. Výzkumy prokázaly, že při jeho nízké hladině v těle dochází k oslabení imunity. Vyskytuje se především v rybách, plodech moře a celozrnné mouce a výrobcích z ní.

**Beta-karoten** – v těle se přeměňuje na vitamin A, který v imunitním systému pomáhá při odstraňování volných radikálů a podporuje zvýšení imunity. Mezi potraviny bohaté na tuto látku patří zejména ovoce a zelenina zelené a žluté barvy.

Je zajímavé, že existuje také přímý vztah mezi množstvím jídla a imunitním systémem. Čím více jíme, tím více imunitní systém vyčerpáváme. Pro zajištění jeho optimální funkce je nejlepší zmenšit porce jídla a vynechat především těžké a tučné pokrmy. Nahradíme je raději ovocem a zeleninou. Taktéž cukr je nepřitelem imunitního systému. Proto je vhodné vyvarovat se nápojům a potravinám vyrobených a obsahujících rafinovaný cukr. Podle Briffa (2000, s. 85) z toho všeho vyplývá, že pokud budeme mít v pořádku imunitní systém, budeme štíhlí a zdraví a naopak.

**Zajímavou složkou a v podstatě novinkou ve zdravé výživě jsou tzv. Biopotraviny.**

**Biopotraviny** podle ([www.biopotraviny.cz](http://www.biopotraviny.cz)) jsou potraviny vyrobené z bioproduktů, tj. produktů kontrolovaného ekologického zemědělství, což je velmi pokrokový způsob hospodaření s kladným vztahem k půdě, rostlinám, zvířatům a přírodě bez používání umělých hnojiv, chemických přípravků, postřiků, hormonů a umělých látek.

**Bioprodukt** je tedy surovina rostlinného nebo živočišného původu získaná v ekologickém zemědělství. Může to být například zelenina, ovoce, obiloviny, luskoviny, olejniny, syrové mléko, vejce nebo zvířata v kusech. Tyto bioprodukty mohou zákazníci nakupovat zejména tzv. ze dvora (přímo na farmě), v prodejní síti je jich k dostání prozatím velice málo. Bioprodukty jsou výchozí suroviny pro biopotraviny.

Biopotraviny se vyznačují vysokou kvalitou, výraznou a nefalšovanou chutí, v případě zeleniny a brambor také dobrou trvanlivostí. Jsou to navíc potraviny ekologicky, eticky a sociálně akceptovatelné. Jejich koupí investujete peníze nejen do vlastního zdraví, ale i do životního prostředí a našeho venkova.

Výroba biopotravin je vymezena **zákonem č. 242/2000 Sb.**, o ekologickém zemědělství.

Zakázáno je např. bělení, působení hormonů, ozařování a mikrovlnný ohřev, nakládání s použitím chemikálií atd. Nesmí se také používat syntetické přídatné látky (např. syntetická sladidla). Existuje pozitivní seznam povolených přídatných látek, tzv. éček, jedná se přitom o látky v přírodě běžné nebo zhotovené z přírodních surovin, např. kyselina askorbová (vit. C), oxid uhličitý, kyselina mléčná, kyselina citrónová, karubin, atd.

A ještě něco o ovoci a zelenině a jejich prospěšnosti pro naše zdraví. Musím souhlasit s autory knihy „*Ovoce a zelenina jako lék*“, Oberbeil a Lentzová (2003, s.10) když tvrdí, že mnoho lidí věří, že léky vyrábějí jen farmaceutické firmy a prodávají se převážně v lékárnách. Kdyby zvířata dokázala myslet, potřásla by nad takovými nesmysly shovívavě hlavou. Vědí totiž už dávno, že rostlinná říše je nejlepší lékárnou. Všechny rostliny totiž vyvíjejí své ochranné látky proti volným radikálům, které vznikají například slunečním zářením, proti bakteriím a virům napadajícím rostlinné buňky, proti ohrožení zvířaty.

My lidé jsme pouhou součástí přírody, která prostřednictvím stravy vyživuje naše buňky. Proto rostlinná strava po stovky milionů let evoluce rozhoduje o naší látkové přeměně a ovládá ji. Ovoce a zelenina jsou současně výživou a lékem. I když je výživa základem dobrého zdraví, jídelníček mnoha lidí je nevyhovující. Podle Oberbeila a Lentzové (2003, s.11) neobsahuje ideální množství vitaminů a minerálních látek. Většinou to způsobuje omezený výběr potravin. I když je k nám příroda štědrá, nevyužíváme rozumně jejich darů. Naše strava neobsahuje dostatek ovoce a zeleniny, celozrnných potravin, které jsou právě nejbohatší na důležité výživové látky.

„Od té doby, co vědecký výzkum s pomocí složitých technologických přístrojů lépe rozumí biologickému dění v lidském těle, dozvídáme se také více o tom, jak se rostliny a zvířata dovedou samy léčit. Technický pokrok medicíny a molekulární biologie tak přispívá našemu návratu k přírodě. Vědecky a experimentálně dokládá to, co dávné kultury zjistily pouhým pozorováním a napodobováním – nemoci jsou přirozeného původu a lze je léčit přirozenými prostředky.“ (Oberbeil, Lentzová, 2003, s.11)

## 2.4 Patologické závislosti

Co rozumíme pod pojmem *závislost* a jak souvisí se zdravým životním stylem? Závislý může být člověk úplně na všem. Závislost nemá se zdravým životním stylem vůbec nic společného. Závislosti předchází *návyk*. Göhlert a Kühn (2001,s.11) uvádí, že otázku toho, co to vlastně návyk je, můžeme jen stěží zodpovědět. I Světová zdravotnická organizace (WHO) přesně nedefinuje, co to návyk je. V roce 1964 formulovala pojem závislost a ten tak vešel do lékařské vědy. Návyk je definován jako tendence k určité činnosti vytvořená učením, zkušeností a opakováním.

Návyk na léky, drogy a alkohol je podle WHO stav periodické nebo chronické intoxikace (otravy) psychotropními substancemi (návykovými látkami), jenž je vyvoláván opakovaným užíváním přirozené nebo syntetické drogy a je škodlivý pro jednotlivce a společnost. Přitom se dospělo k poznatku, že návyk je primárně psychický děj, i když s možnými sekundárními tělesnými a sociálními následky, mnohem starší než lékařská věda. U závislosti na léky, drogy a alkohol přistupují k psychickým a sociálním faktorům ještě biologicko-organické faktory škodlivých účinků drog na organismus a nervový systém. Společným znakem každého návyku je přitom mechanismus odměňování sama sebe.

Podle ICD 10 (mezinárodní klasifikace chorob) se pokládá za závislost, když byla během posledního roku splněna tato kritéria:

- silné přání požívat psychotropní substance (bažení po droze)
- snížená schopnost kontroly pokud jde o začátek, ukončení a množství požívané substance
- užívání substance ke zmírnění abstinčních syndromů
- rozvoj tolerance
- omezený úsudek o chování při zacházení se substancí
- pokračující zanedbávání ostatních, dříve výše hodnocených zájmů
- pokračující užívání substance přes dokázané škodlivé psychické, tělesné či sociální následky

Závislý může být člověk nejen na alkoholu, nikotinu a tvrdých drogách, ale i na práci, internetu, hracích automatech, sexu a nebo dokonce na jiném člověku, ale to není závislost v pravém slova smyslu. „Nelze však popřít, že uvedené druhy návykového chování mají se závislostí určité společné rysy“ (Nešpor, 2000, s.15) Vše, co nám bere svobodu je závislostí a škodí člověku – osobnosti jako celku.

Z pohledu sociálně pedagogického má závislost kořeny již v dětství. Důležitost se klade na výchovu. Göhlert s Kühnem (2001, s.101) se domnívají, že pasivní výchovný styl vyhýbající se konfliktům může také podporovat návyk. Dítě se nenaučí přijímat omezení a brát ohled na jiné. Schopnost řešit konflikty s druhými a dojít k férovému řešení se neškolí. To je však předpokladem pro vybudování vztahů a sociální zacházení s ostatními.

Rodiče, kteří jsou v práci příliš zaměstnaní, mají sklon ke střídání velice volného a extrémně důsledného stylu výchovy. Pro děti jsou takové nedůsledné výchovné styly bez kontur a hranic. Jsou z toho zmatené a nejisté. Podobně může působit na dítě kombinace jednoho přehnaně přísného, náročného a jednoho rozmazlujícího, měkkého rodiče. V obou případech schází trvalá, pevná pravidla, která dodávají dítěti jistotu. Při jednotném výchovném stylu dítě ví, na čem je a zná důsledky, které mají určité způsoby chování. I když jsou tato pravidla velmi přísná a dítě je stále zpochybňuje, jsou pro vývoj jeho osobnosti podstatně příznivější, než styly výchovy, které se stále mění. Ty podporují úzkostné, nejisté a nedůvěřivé základní postoje, protože dítě musí svůj protějšek hodnotit jako nevypočitatelný a málo spolehlivý.

Nadřazeným cílem prevence drogové závislosti je dovést dítě k nezávislosti. Aby mohlo vést v dospělosti samostatný a uspokojivý život, musí zvládnout řadu úloh ve vývoji. Pokud nejsou vyřešeny v odpovídajících věkových fázích, bude postižený ve své spokojenosti a možnostech vždy omezován zatížením z těchto nezvládnutých životních úloh. Tento nezvládnutý konflikt a s tím spojené pocity selhání bývají pak často potlačovány užíváním drog.

Velmi důležitá je v tomto směru **prevence**. Jilčík, Plšková a Zapletal (2005, s.28) uvádějí, že vládní protidrogová politika při respektování osobních i občanských práv směřuje k tomu, aby občanu byla poskytnuta:

- ochrana před nabídkou drog
- možnost získat poznatky, dovednosti a motivace k tomu, aby sám rozhodl o svém postoji k drogám a nesl za něj odpovědnost,
- možnost vyhledat poradenskou a léčebnou pomoc v případě, že je drogou ohroženo jeho zdraví
- možnost resocializace v případě, že kontakt s drogou vedl již k jeho sociálnímu selhání

### **Druhy prevence**

- **Primární prevence** – zaměřuje se na celou oblast potenciálních konzumentů s cílem zabránit konzumaci drog. Využívání metod zdravotní výchovy, veřejné politiky i sociálního marketingu.

- ***Sekundární prevence*** – zaměřuje se ke skupinám, které jsou již návykem ohroženy (mládež, nezaměstnaní...). Klade si za cíl zajistit jim včasnou poradenskou pomoc a léčení.
- ***Terciární prevence*** – směřuje přímo k postiženému jednotlivci s cílem snížit zdravotní i sociální důsledky zneužívání drog, zabránit recidivě a sociální de-gradaci.

Podle Göhlerta a Khüna (2001, s.101) je důležité, aby rodiče zprostředkovali svým dětem základní zkušenost, že je milují takové, jaké jsou, i bez bravurních výkonů. Mladiství vždy hledají uznání, potvrzení a náklonnost. To nesmí být vázáno na výkony ve škole. I ten, kdo ve škole selhává, by se měl doma cítit přijímán a v bezpečí. Jinak je pravděpodobné, že si bude hledat uznání jinde a u svých kamarádů bude negativním hrdinou, protože se vyhýbá škole a konzumuje drogy.

Podívejme se na návykové problémy a odlišnosti v působení návykových látek u dětí a nastupující generace. Nešpor (2000, s.54) ve své knize uvádí některá specifika působení návykových látek právě u této skupiny.

- Závislost na návykových látkách se vytváří poměrně rychleji, to k čemu potřebuje dospělý často roky nebo desítky let, stihne dospívající řádově i během několika měsíců.
- Existuje zde vyšší riziko těžkých otrav s ohledem na nižší toleranci, menší zkušenost a sklon k riskování, který je v dospívání častý.
- Z podobných důvodů je zde i vyšší riziko nebezpečného jednání pod vlivem návykové látky.
- U dětí a dospívajících závislých na návykových látkách nebo je masívně zneužívajících bývá patrné zřetelné zaostávání v psychosociálním vývoji (oblast vzdělávání, citového vyžívání, sebekontroly, sociálních dovedností, apod.).
- I pouhé experimentování s návykovými látkami je u dětí a dospívajících spojeno s většími problémy v různých oblastech života (rodina, škola, trestná činnost aj.).

- Je zde také častější tendence zneužívat širší spektrum návykových látek a přecházet od jedné ke druhé nebo více látek současně. To opět zvyšuje riziko otrav a dalších komplikací.
- Recidivy závislosti jsou u dětí a dospívajících časté, dlouhodobá prognóza však může být podstatně příznivější, než jak by naznačoval často bouřlivý průběh. Důvodem je přirozený proces zrání, který je tichým spojencem léčebných snah.

„Legitimním cílem je *oddálit kontakt* dítěte nebo dospívajícího s *návykovou látkou* co nejdále do budoucnosti, kdy jsou organismus i psychika zralejší a rizika relativně menší. Rodiče dítěte nebo dospívajícího musí počítat s tím, že návykový problém ho jakoby vrátí o několik let nazpět. Tím se nemyslí samozřejmě fyzický vývoj, ale citová vyzrállost, schopnost sebeovládání, sociální dovednosti apod. Tomu by měli rodiče přizpůsobit svoji výchovnou strategii a rozhodně si na takové dítě vyhradit podstatně více času než za normálních okolností.“ (Nešpor, 2000,s.55)

Vhodný životní styl rodiny znesnadňuje návykové chování dětí a mladistvých. Nemyslí se tím omezení všeho, co by mohlo návykové chování umožnit, ale i vytváření bezpečnějšího životního stylu rodiny, vyhýbání se spouštěčům, včetně volných finančních prostředků. Nešpor (2000, s.87) ve své publikaci uvádí, že plánování společných aktivit neslučitelných s návykovým chováním, dát určitá pevná pravidla v rodině a dbát na jejich dodržování, rozdělení rolí v rodině, dát určitý prostor na alternativy, jak co nejlépe využívat volný čas, mediální gramotnost rodiny a vztahy k širší rodině, zejména k prarodičům, to všechno může dost dobře zabránit patologickému chování dítěte.

Chtěla bych v této souvislosti uvést, že podle mého názoru je přístup k návykovým látkám v naší společnosti velmi benevolentní. Už samotná dostupnost některých drog, jako je například alkohol nebo cigarety, umožňuje dětem a mladým lidem volný přístup k těmto látkám. Kdo doma nemá láhev vína, piva nebo tvrdý alkohol? Pokud v domácnosti nežijí zapříisáhlí abstinenti, tak si dovoluji tvrdit, že téměř každý. Pro dítě, jehož rodiče kouří, pravděpodobně nebude také žádný problém se dostat k cigaretám. A právě tyto dvě zmiňované drogy jsou většinou startovacím můstkem pro užívání jiných, tzv. „tvrdých“ drog. Je samozřejmé, že to, jestli se rozhodneme „zneužívat“ tu či onu návykovou látku, závisí na spoustě okolnostech, a to jsem zmínila již v této kapitole.



***Považuji za velmi důležité zařadit do této části i problém, jakým je závislost na sektách.***

„**Sekty** jsou původně definovány jako sdružení věřících, oddělujících se a překračujících hranice oficiální církve.“ (Kohoutek, 2007, s.128) Dále uvádí, že mezi typické znaky sektářského života patří izolovanost, relativní uzavřenost, pocit výlučnosti, přesvědčení o správnosti své cesty, která se uchyluje od tradic oficiální církve. Rozlišují se náboženské **sekty původu křesťanského** (např. Svědkové Jehovovi, Hnutí Grálu), **orientálního** (např. Hare Krišna), **přírodně okultního** (např. satanismus). Většina sekt má autoritativní systém řízení. Předpokládá se bezpodmínečná poslušnost, absolutní podřízenost vůdci sekty, dodržování všech pravidel, sebezapírání, obětivný život, zavržení starých vazeb a návyků. Platí to zejména pro tzv. „**tvrdé sekty**“, které mají přísně zakázáno sdělovat podrobnosti ze svého života a používají obraz společného nepřítele jako prostředek k upevnění své soudržnosti. „**Měkké sekty**“ mají ráz částečně otevřené komunity a tolerují samostatnost svých členů, alespoň do určité míry. K úkolům členů sekt patří misijní práce, pastorační a propagační činnost.

Mühlpachr (2003, s.42) má za to, že příslušníci sektářského společenství se od ostatních odlišují především svým specifickým životním stylem, který se řídí určitými pravidly mravního jednání a mezilidské komunikace. Právě tento způsob sektářského života je mnohým lidem nepochopitelný a nepřijatelný, a to tím více, pokud se vymyká náboženským tradicím v dané lokalitě nebo se nějakým způsobem liší od běžných sociokulturních stereotypů. Na straně druhé právě specifický životní styl a odvrát od tradice nebo určitá exotičnost učení jsou pro jiného člověka přitažlivé a oslňující.

Podle Kohoutka (2007, s.128) jsou mezi sekty v současné době zařazovány i extremistické náboženské skupiny, které si kladou např. společenské cíle. Za politickou sektu považujeme i extrémně pravicové politické hnutí **skinheads** a extrémně levicové hnutí některých anarchistických organizací. Zvláštní skupinu tvoří náboženské **sekty tzv. vzdělávací, výchovné a psychotherapeutické**. Tyto sekty pořádají různé semináře, zdokonalovací kurzy a soustředění. Je to ve většině případů za příslušný obnos. Psychotherapie je obvykle prováděna laiky. Patří sem například *Dianetika* – Scientologická církev. Klienty získává bezplatným vyhodnocováním tzv. Oxfordských testů osobnosti.

„Děti a mládež je třeba systematicky varovat před začleněním se do závadových part a sekt. Hrozí jim totiž ztráta osobnostní autonomie, samostatnosti, identity, destrukce jejich vlastní psychiky a osobnosti, ztráta vlastní individuality.“ (Kohoutek, 2007, s.129)

## **2.5 Dílčí závěr**

Jaká mohou nastat úskalí v době dospívání, tedy adolescence. Jsou to pochopitelně problémy spojené se samotným vývojem osobnosti v tomto období, a tak jsem považovala za vhodné se u tohoto trošku pozastavit a rozebrat jednotlivé záležitosti. Vnitřní biologické předpoklady nám velmi významně zasahují do života a ovlivňují naše chování a jednání. Zdravá strava, tedy výživa je další důležitou a nedílnou součástí zdravého životního stylu u dětí a mládeže. Jak nám může pomoci a naopak jaké těžkosti nám může způsobit, to je dalším tématem této kapitoly. Termín „závislost“ je dle mého názoru úzce spjat s obdobím dospívání. V této době jsme téměř všichni poprvé okusili nějaké drogy. Co je to droga, jak předcházet vzniku závislosti, odolávat a vyhnout se jim, to je téma poslední části této kapitoly.

### 3. Výchova ke zdravému životnímu stylu

Je celkem nasnadě a z vlastní zkušenosti vím, že příklady táhnou. Do svého života si většinou odnášíme a přebíráme návyky z dětství, tedy z rodiny. Ano, to je právě ono prostředí, ve kterém vyrůstáme a které nás formuje do budoucna. Je pravda, že v něm nemusí být zrovna kladné vzory a pozitivní návyky, které nás ovlivňují. Máme potom dvě možnosti. Buď se jich držet a brát je jako dané a neměnné a nebo si vytvořit svoje vlastní, odlišné. V každém případě zůstává to, že nás ať kladně či záporně rodinné prostředí v dětství opravdu ovlivňuje.

Je to tak i v případě zdravého životního stylu. Hygienické, stravovací návyky, trávení volného času a v neposlední řadě i čistota a estetika rodinného prostředí, šetření, či plýtvání energiemi, vodou, třídění odpadu apod. To vše si odnášíme z dětství do našeho dalšího života a většinou tímto směrem vedeme, tedy vychováváme i svoje děti. Problém je, abychom se s partnerem dohodli, co je pro nás a naše děti nejlepší, protože každý přicházíme z jiného rodinného prostředí a každý považujeme určité věci za důležité a jiné za méně důležité nebo úplně nepodstatné. Ideální samozřejmě je, když si oba přinesou s sebou do vztahu to nejlepší a shodnou se na určitém kompromisu.

Některé návyky, ať už kladné nebo záporné, přetrvávají v rodinách po celé generace. Tak například v rodině, ve které kouří oba rodiče je pravděpodobné, že budou v dospělosti kouřit i jejich děti. To stejné je i s alkoholem nebo špatnými stravovacími návyky. Taková rodina je třeba opravdu po celé generace zatížena obezitou, kardiovaskulárními onemocněními nebo žaludečními vředy apod. Naopak v rodinách, které vedou děti ke sportu a zdravému stravování se dá očekávat i stejná výchova členů její další generace.

Příklady zdravého nebo nezdravého životního stylu můžeme získat také ve škole, v kolektivu kamarádů a přátel. Identifikace s určitým vzorem, ať již kladným nebo záporným, má velký vliv na naši budoucnost. Je tedy velice důležité do jakého prostředí se dítě nebo dospívající začlení, jaké přátele si vybere a jaké hodnoty bude uznávat.

### 3.1 Rodina, primární výchovné prostředí člověka

*Rodinné prostředí* je prvním a základním životním prostředím člověka, které zároveň odráží problémy doby. Organizace rodinného života je jakýmsi sociologickým a sociálně psychologickým modelem dané kultury a vztahy mezi manžely, mezi rodiči a dětmi i mezi sourozenci navzájem. Kohoutek (2007, s.152) zastává názor, že v České republice hraje manželství a rodina stále velkou roli. Čechové se snaží sladit rodinné a profesní povinnosti. Převažují dvoupříjmové domácnosti, přičemž muži jsou stále považováni za živitele rodiny. Hlavní funkce rodiny je reprodukce trvání lidského biologického druhu a výchova potomstva. Rodina má být místem primární socializace. Zde se kladou základy postojů, názorů, mínění, hodnotových systémů, přístupu ke světu a k ostatním lidem.

#### **Rodina plní celou řadu funkcí:**

- v rodině dochází k biologické obnově obyvatelstva, zajišťuje výživu, oblečení, bydlení a péči o děti, zajišťuje uspokojení potřeb manželů, pečuje o nemocné a staré příbuzné, poskytuje sociální oporu,
- rodina předává kulturní dědictví a komunikační tradice,
- rodina působí na své členy podle potřeby tak, že buď omezuje jejich určité tendence nebo usměrňuje své členy určitými pokyny.

Kohoutek (2007, s.159) dále uvádí rozdělení rodin podle funkčnosti na několik typů:

- **Funkční rodina** – pečuje o své děti kladně a stabilně z hlediska všech jejích základních funkcí
- **Problémová rodina** – taková v níž se vyskytují určité závady a poruchy základních rodinných funkcí, avšak ještě vážně nenarušují rodinný systém a zdravý vývoj a rozvoj psychiky a osobnosti dětí.
- **Dysfunkční rodina** – neplní řádně a náležitě své základní funkce a do určité míry již ohrožuje výživu, zdraví a rozvoj psychiky osobnosti dětí.

- **Afunkční rodina** – neplní své základní funkce a úkoly a vážně narušuje výživu zdraví a někdy dokonce i ohrožuje život dětí

Čáp s Marešem (2001, s.62) jsou toho názoru, že není vždy pravidlem, jak se mnozí z nás mohou domnívat, že by neúplná rodina musela dítěti poskytovat zhoršené podmínky pro jeho vývoj oproti rodině úplné. „V mnoha případech se dítě z rodiny neúplné či doplněné vyvine příznivěji než dítě z úplné rodiny. V úplné rodině může být před dětmi zjevný či skrývaný konflikt a ten působí někdy silněji než otevřený rozchod rodičů. Navíc nepřítomnost mužského modelu v neúplné rodině, nedostatek kladného emočního vztahu rodičů k dítěti a jiné nepříznivé skutečnosti se mnohdy kompenzují příznivým působením prarodičů, jiného člena širší rodiny, některého z učitelů, vedoucího oddílu apod.“

Zvlášť vliv dospělých osob a starších sourozenců na vyvíjející se osobnost je velký, protože v období vývoje se silně uplatňuje potřeba vzoru, příkladu, napodobování, identifikace jako hlavní mechanismus osvojování povahových vlastností a názorů. Podle Kohoutka (2007, s.162) záleží přitom mimořádně na úrovni normality osob, které děti napodobují. Normalitou se myslí přiměřené vnímání reality, dobré sebepoznání, sebeúcta a akceptace, schopnost vytvářet citové vazby a čínorodost. Nejvyšší výskyt vážných duševních chorob bývá uváděn v rodinách, ve kterých rodiče jednali s dospívajícími dětmi hyperkritickým a lhostejným způsobem a jejich komunikace nebyla srozumitelná.

Správný a vhodný způsob výchovy v rodině bývá často charakterizován jako výchova s láskou, trpělivostí, vytvářející vztahy vzájemné sympatie, porozumění, posilující sebedůvěru dítěte a akceptující dítě takové jaké je. Na základě znalosti způsobu výchovy určitého dítěte můžeme také s jistou pravděpodobností předvídat rozvoj některých vlastností jeho osobnosti. Kohoutek (2007, s.163) se domnívá, že rodinná konstelace má velký význam, protože rodina tvoří první vzorovou skupinu, na níž se dítě učí vytvářet své vztahy ke společnosti a k lidem. V rodině se vyskytují základní typy vztahů, s nimiž se dítě v životě neustále setkává:

- vztahy rovnocennosti,
- podřízenosti a vedení,
- spolupráce a soutěžení,
- lásky a žárlivosti,
- rivality, altruismu i sobeckosti.

Rodina by měla být institucí, ve které každý její člen pocítuje jistotu a bezpečí, sounáležitost, důvěru a uznání. Měl by to být „přístav“, do kterého se rádi vracíme z venkovního světa, načerpat sílu a potřebnou pozitivní energii do našeho dalšího života.

### 3.2 Podpora zdraví ve škole

Škola je druhým nejdůležitějším výchovným prostředím, se kterým se člověk setkává během svého života. Prohlubuje a doplňuje si znalosti a dovednosti získané v rodině a učí se komunikaci v kolektivu, což je nesmírně užitečné a prospěšné pro další zdravý rozvoj dítěte a dospívajícího. Ve škole získáváme také další vzory. Jednak jsou to učitelé, vychovatelé a jiní dospělí pracovníci školy a jednak jsou to naši spolužáci či kamarádi. Ale i tady, jako v rodině, na nás působí kladně nebo záporně. Záleží na přístupu a chování pedagogů a okruhu přátel, které si vybereme.

Čáp s Marešem (2001, s.264) zastávají názor, že učitelé patří k významným osobám v životě a vývoji dětí a mladistvých. Učitel může působit silně, příznivě nebo naopak nepříznivě, svým záměrným výchovným působením, především celou komunikací a interakcí, vztahem k žákům, svou odolností. Může se stát i důležitým modelem pro dítě a mladistvého. Učitelská profese klade náročné a psychicky rozmanité požadavky.

#### **Od učitele se očekává, že bude žáky:**

- **vzdělávat** – zprostředkovávat jim vědomosti, dovednosti, způsoby myšlení a činnosti určitého vědního, technického, popřípadě uměleckého oboru, podle učitelovy aprobače,
- **vychovávat** – rozvíjet jejich zájmy a postoje, schopnosti, charakter, a to na podkladě soustavného poznání žáků, jejich typologických i individuálních rozdílů.

„Děti a mladiství potřebují učitele jako celého člověka, osobnost s lidským vztahem, s porozuměním pro třídu i pro osobní problémy jednotlivých žáků. Děti vítají, když učitel pomůže s obtížemi učení a v případě potřeby i s jinými starostmi. V některých případech učitel či učitelka nahradí i chybějící model, třeba otce nebo laskavou matku.“ (Čáp, Mareš, 2001, s.265)

Zdravý způsob života ve škole má podle Havlínové a kol. (1998, s.88) zajistit například **pohoda věcného prostředí**. Tento pojem v sobě zahrnuje především:

- hygienickou nezávadnost (fyzikální, chemická, biologická)
- bezpečí ve věcném smyslu
- funkčnost a účelnost prostředí
- podnětnost (motivace k činnostem v daném prostředí)
- estetičnost a zabydlenost
- dostupnost všech prostor školy k pohybu a užívání
- nabídky osobního prostoru (místo pro své věci)

dále je to **pohoda sociálního** prostředí, které chápou jako humanistické postoje jednoho k druhému:

- úcta, důvěra a snášenlivost
- uznání, účast a empatie
- otevřenost, vstřícnost
- vůle ke spolupráci a pomoci.

Za důležitou složku podpory zdraví ve škole Havlínová a kol. (1998, s.110) považují především zdravé stravování, tedy **zdravou výživu**. Měla by zahrnovat následující prvky:

- pravidelný stravovací režim
- dostatečný příjem tekutin
- dostatečný příjem bílkovin v jídelníčku (maso, mléko, vejce, ryby)
- konzumace zeleniny a ovoce
- příjem vlákniny
- upřednostňování rostlinných tuků a olejů
- omezování příjmu uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů a sladkostí
- vytvářet žádoucí stravovací postoje a návyky

V této souvislosti bych se chtěla poněkud kriticky vyjádřit k potravinovým a nápojovým automatům na školách. Ve většině případů obsahují potraviny a nápoje, které jsou v rozporu právě se zdravou výživou. Z vlastní zkušenosti vím, že některé školy nabízí za symbolický poplatek svačinky připravované ve školní jídelně, které jsou v souladu se zdravou výživou

a po celou dobu školního vyučování je otevřena jídelna, kde jsou k dispozici připravované nápoje žákům v neomezeném množství. V době povinné školní docházky mých dětí mi to jako matce usnadnilo spoustu starostí a paradoxně i peněz.

Havlíková a kol.(1998, 117) si kladou za cíl podporovat taktéž **zdravý pohyb** a tělesnou aktivitu. Je zapotřebí uskutečňovat takové doplňující formy, jako jsou změny polohy těla při vyučování, tělovýchovné chvílky v ostatních předmětech, rozcvičky před vyučováním, pohybové přestávky, vytvářejí se podmínky pro spontánní pohybové aktivity apod. Jedním z hlavních cílů tělesné výchovy ve škole je vypěstovat vztah k ní jako k celoživotní potřebě, a proto je velmi důležitá i estetika prostředí v němž se cvičí.

Domnívám se, že velice důležitá je také vzájemná komunikace školy s rodinou a naopak. Pravidlem by mělo být jednání bez emocí a urážek, podpořit navzájem společný cíl a tím je vždy spokojené a zdravé dítě.

### **3.3 Ekologie, součást výchovy zdravého životního stylu**

„Životní prostředí nakonec hraje nezastupitelnou úlohu v celém psychickém vývoji jedince, počínaje narozením. I proces učení je do značné míry ovlivňován vhodností, či nevhodností prostředí pro takovou aktivitu.....Studium psychologického významu prostředí může ekologii jenom obohatit.“ (Černoušek, 2000, s.23).

Žijeme v době, kdy slovo ekologie získalo statut nepostradatelnosti. Není dne, aby se neobjevilo ve sdělovacích prostředcích, mnohokrát toto slovo použijeme v odborných i laických konverzích. Původ slova z řeckého „*oikos*“ vypovídá, že se jedná o vědu popisující náš „*domov*“ v nejširším slova smyslu. Černouček (1986, s.7) uvádí, že v centru ekologie stojí člověk, tvůrce tohoto domova, a jeho činnost v kladném i záporném smyslu. Tato skutečnost jakoby na první pohled unikala v běžném používání slova ekologie. Pod tímto termínem se skrývá mnohvrstevnatý, značně kolísavý význam, odkazující na skutečnosti zdánlivě mimolidské, na procesy odehrávající se v přírodě. Například se velmi často hovoří o vztazích mezi jednotlivými ekosystémy nebo o vztazích uvnitř daných ekosystémů. V tomto podání je ekologie v první řadě oborem přírodovědným a klade si za cíl studovat vztahy



a procesuální zákonitosti mezi neživou přírodou a živými systémy v jejich bytostné sounáležitosti, v jejich ekologických vazbách.

Dílčí, přírodovědecké poznatky, které lze charakterizovat jako ekologické, se vrší v pyramidě poznání do závratných výšek. Udivují nás souvislosti dříve netušené a fakta dříve neznámá – např. zvýšený počet výskytu určitého živočišného druhu, což je způsobeno ne právě evidentními příčinami – třeba administrativním rozhodnutím v konzervářenském průmyslu. Pročítáme-li vědecká i popularizační pojednání o ekologickém znečišťování nebo devastaci přírody, vstávají nám vlasy hrůzou na hlavě. Dle názoru Černouška (1986, s.8) k takovým ekologickým katastrofám, které narušují rytmus přírody, dochází velmi často. Např. rozlomí se mohutný tanker na moři a rozlitá nafta zničí spousty krychlových metrů vody a tisíce čtverečních metrů pobřeží nebo z průmyslových továren „omylem“ vyteče do řeky tak jedovatá sloučenina, že rázem zahubí veškerou faunu a flóru. Jindy zase někdo zcela zbytečně porazí strom nebo vypálí trávu, čímž zničí přirozené prostředí mnoha živočichům . Všechny podobné katastrofy jsou nakonec dílem člověka, který se svým civilizačním pokrokem vzeplal k současné podobě a vytvořil mnoho pozitivních hodnot, na druhé straně však někdy nedokáže zabránit negativnímu dopadu svého jednání na přírodu.

Člověk není pasivní produkt svého prostředí, ale cílevědomá bytost, která jedná a tím přetváří své prostředí a naopak je prostředím ovlivňována. Podle Černouška (1986, s.20) hlavní princip spočívá v dynamické interakci mezi člověkem a jeho životním prostředím. Tím, že člověk aktivně přetváří své prostředí , ovlivňuje nejen konkrétní prostředí, ale i ostatní jedince, kteří s ním toto prostředí sdílejí.

Co se týká životního prostředí jako prostoru, lidé většinou myslí na „svá“ teritoria, na svůj prostor, ohraničený zdmi, ploty a dalšími teritoriálními znaky, které vývoj civilizace dovedl někdy až k prefabrikované dokonalosti. Z filozofického hlediska je nutno položit důraz na jednotu teritoriálních protikladů, které zeď symbolizuje. Znamená to pěstovat v dětech, nastávající generaci i v nás samých odpovědný smysl pro obě strany. Nejen pěstovat svou vlastní zahradu, ale také to, co leží mimo naše teritorium, mimo náš svrchovaný zájem.

Zvláštní pozornost bych chtěla věnovat tomu, jak ovlivňuje naše životní prostředí a zdraví lidí v současné době *silniční doprava*, resp. *výfukové plyny* a *zplodiny*, které produkuje. Podle České informační agentury životního prostředí (2007. s.5) si většina z nás život bez automobilu ani nedokáže představit. Je to způsobeno současným životním stylem,

růstem životní úrovně obyvatel, koncentrací pracovních příležitostí v centrech velkých měst i trendy v bydlení a trávení volného času. Pohodlí, které nám automobily přinášejí, má však i své stinné stránky v podobě měst zahlcených auty, znečištěného ovzduší, nadměrného hluku, záborů půdy či fragmentace krajiny. S rostoucí intenzitou provozu negativní vlivy stále sílí a představují vážné ohrožení životního prostředí i lidského zdraví. Je proto přirozené, že musíme tomuto fenoménu moderní doby věnovat zvýšenou pozornost a podnikat opatření, která zaručí udržitelný rozvoj dopravy a zachování zdravého prostředí pro náš život.

I když kvalita ovzduší je výsledkem působení více faktorů, nikoliv jen dopravy, můžeme popsat zdravotní účinky typických látek pocházejících z dopravy:

- **Prach** – (tuhé znečištění) je významným rizikovým faktorem. Způsobuje jednak mechanické dráždění dýchacích cest, jednak obsahuje toxické a rakovinotvorné chemické látky. Koncentrace prachu v ovzduší má sezónní průběh a zvyšuje se v zimních měsících. Mezi nejzávažnější důsledky emisí pevných a prachových částic patří snížení imunity, zánětlivé reakce v plicní tkáni, oxidativní stres, kardiovaskulární choroby a zvýšené riziko nádorových onemocnění.
- **Oxidy dusíku** – způsobují poškození imunitního systému, zvýšení dráždivosti dýchacích cest a vznik či zhoršení astmatických potíží.
- **Benzen** – je vysoce toxickým produktem dopravy, je karcinogenní a hematotoxický, tzn., že způsobuje závažná onemocnění krevtvorby např. leukemii, ale i jiné druhy nádorových onemocnění.
- **Oxid uhelnatý** – je dalším prudkým jedem. Váže se na krevní barvivo, a tím snižuje kapacitu krve pro přenos kyslíku. Způsobuje bolesti hlavy, zhoršení koordinace, snížení schopnosti soustředění a pozornosti u zdravých lidí. Bezprostřední nebezpečí představuje zejména pro vyvíjející se plod a pro osoby se srdečním onemocněním.
- **Nadměrný hluk**, je podobně jako znečišťování ovzduší jedním z nejzávažnějších faktorů působících negativně na zdravotní stav obyvatel ve velkých městech. Jeho hlavním zdrojem je především pozemní doprava, zejména automobilová. (Česká informační agentura životního prostředí, 2007, s.18)

To všechno můžeme sami ovlivnit alespoň tím, že budeme jezdit auty co nejméně a pokud možno využívat např. místní hromadnou dopravu. Kde je to možné, můžeme využívat cyklostezky nebo chodit pěšky. Pokud už musíme do zaměstnání dojíždět, měli bychom zvážit, zda stejným směrem nejezdí někdo známý a domluvit se o využívání jednoho dopravního prostředku. Ušetříme tím životní prostředí a nakonec i vlastní kapsu. Já sama toho využívám nebo použiji veřejnou hromadnou dopravu. V posledních letech s nástupem „integrovaného dopravního systému“ tzv. IDS se dostupnost spojů mezi obcemi a městy značně zlepšila.

Velkým přínosem pro naše životní prostředí je dle mého názoru *třídění odpadů*. Komunálním odpadem se stane téměř vše, co v každodenním životě použijeme, veškeré věci, kterými se obklopujeme. Se vzrůstající životní úrovní a úrovní spotřeby zpravidla roste i množství komunálního odpadu a tím zvyšujeme dopad naší společnosti na životní prostředí. Česká informační agentura životního prostředí (2007, s.59) uvádí, že země západní Evropy s vyspělou ekonomikou produkují výrazně vyšší množství komunálního odpadu, avšak tento odpad dovedou také mnohem více materiálově i energeticky využívat. Naprostá většina odpadu vyprodukovaná v České republice končí na skládkách, které zabírají místo v přírodě. Přitom právě odpad může být cenným zdrojem surovin, které jinde než v přírodě nalézt nemůžeme.

Důležitou roli hraje odpovědný přístup nás všech občanů. Na první pohled se může zdát, že jedinec proti většině nezmůže nic, ale opak je pravdou. Způsobů, jak se k ochraně našeho životního prostředí připojit je hned několik. Spotřební věci můžeme využívat racionálně a opakovaně. Jejich šetrnějším používáním docílíme prodloužení jejich životnosti, čímž snížíme produkci odpadu a ušetříme svoje peněženky. Populární je dnes zapojit se do třídění odpadu a v poslední letech se například i v České republice vyvíjí systém ekologického značení. „Pokud se budeme chovat k životnímu prostředí šetrně a nakupovat tomu odpovídající výrobky, průmysloví výrobci se novému trendu rychle přizpůsobí, aby nepřišli o tržby. Již dnes si mnohé firmy na svém šetrném přístupu k životnímu prostředí zakládají své dobré jméno.“ (Česká informační agentura životního prostředí, 2007, s.74)

## **Ekologie doma - několik jednoduchých rad**

Níže si můžete přečíst pár jednoduchých, dost možná zřejmých typů na to, jak nenáročně žít "zeleněji" - tedy více ekologicky a šetrně k životnímu prostředí. Ekologie ve vašem životě může být jednoduchá.

1. **Pamatujte na vypínání proudu, když odcházíte.** To platí nejen pro zbytečné svícení v místnostech, kde momentálně nejste, ale i například pro vypořádání spotřebičů ze zásuvek pokud například odjíždíte na dovolenou.
2. **Recyklujte odpad** - kromě plastů, skla a papíru je dnes možné zvláště ekologicky recyklovat i nápojové kartony popřípadě bio odpad. Pokud se například ve vašem domě nenacházejí kontejnery na tříděný odpad, informujte se o dalších nejbližších, popřípadě usilujte o jejich zřízení u vás.
3. **Šetřete pracím práškem** - není většinou třeba do pračky dávat maximum pracího prášku. Většinou stačí ani ne polovina toho, co se do pračky vejde. I zde je ekologie a ekologický způsob života nenáročný.
4. **Regulujte topení** - myslete na ekologii i při topení, topte pouze tam, kde je to třeba a využívejte termostatických hlavic na topení. S termostatem ušetříte mnoho tepla. Pokud je to možné, poříďte si kvalitní izolaci včetně plastových oken. Zejména ve starých panelových domech bez nich uniká zbytečně mnoho tepla.
5. **Nenechte vodu zbytečně téci** - to se týká jak splachovadla na záchodě, tak tekoucí vody při mytí nádobí (není nutné) i kontroly odkapávání zavřených kohoutků.
6. **Značka "Ekologicky šetrný výrobek"** - tuto značku pro ekologické zboží můžete nalézt na řadě výrobků. Uděluje ji ministerstvo životního prostředí. Při nákupu hledejte tuto značku na výrobcích.
7. **Nakupujte BIO** - přestože biopotraviny nutně neznamenají, že je výrobek zdravý, ekologický a ne nutně musí biopotraviny znamenat, že při pěstování byla příroda chráněna více, je nákup biopotravin většinou zárukou, že berete větší ohled na ekologii, na životní prostředí i na vaše zdraví - potraviny jsou pěstovány šetrněji a mohou být pro tělo příznivější. (<http://zdrava-vyziva.net/ekologie-nekolik-rad.php>)

Na závěr této kapitoly bych ráda uvedla ukázkou z knihy Anity Gordonové a Davida Suzuki „*Jde o přežití*“, ve které se autoři zabývají tím, jak by mohla naše země vypadat

kolem roku 2040, pokud nezačneme hned jednat v její, ale i náš prospěch. Při jejím čtení mne opravdu mrazilo. Musím podotknout, že se jedná o publikaci vydanou v devadesátých letech minulého století, takže jsem již mohla zčásti posoudit naplňování jejich obav. Došla jsem k názoru, že ať se „snažíme“ jak chceme, jejich předpoklady se bohužel částečně naplňují.

„Píše se rok 2040. Jestliže bychom měli pojmenovat tento rok, dali bychom mu jméno Rok zoufalství. Zanechali jsme své děti a vnoučata ve světě beznaděje. Kdysi bývala na světě roční období, která obohacovala naše životy a podle nichž jsme měřili roky. Teď máme jen podivná palčivě horká léta, o kterých lze s jistotou pouze tvrdit, že budou každým rokem palčivější. Roční doby existují pouze v nostalgických vzpomínkách těch, kteří jsou dost staří, aby si pamatovali krásu života. Kdysi jsme v létě jezdili k moři za jeho krásou, pískem a chladivým vánkem. Dnes stoupající hladina oceánu zatlačila miliony lidí, žijících na pobřežích a ostrovech, do vnitrozemí. Potravin je nedostatek. Nížiny USA, kdysi zásoby obilí pro celý svět, se změnilly v zaprášená smetiště. A ti, kteří nemohou získat potraviny nebo přístřeší, aby se uchránili před nepolevujícím sluncem, podléhají nemocem. Denně se setkáváme s novými hladomory a novými katastrofálními suchy a záplavami, protože podnebí na Zemi se otepluje. Každý den se odborníci pokoušejí hrát si na Pána Boha a odhadovat jaký bude nový ekosystém, dokud také nevezme za své. Toto je pochmurný svět roku 2040. Svět, který stěží připomíná místo, které jsme kdysi nazývali domovem.“

(Gordonová, Suzuki, 1994, s.7)

### **3.4 Dílčí závěr**

Kapitolu jsem nazvala „Výchova ke zdravému životnímu stylu. Rodina je základní skupinou (primární) skupinou, do které dítě vstoupí hned po narození. Může být úplná, neúplná nebo tzv. doplněná. Plní určité funkce vůči svým členům a jsou také určité typy rodin. Další skupinou, neméně důležitou, je škola. Navazuje většinou na rodinné prostředí a pokračuje v ní již započatý proces učení a výchovy. Podporuje komunikaci dítěte a začleňování se do kolektivu vrstevníků. Působí na zdravý vývoj dětí a dospívajících a v některých případech může částečně suplovat i rodinu. Protože považuji za nedílnou součást výchovy ke zdravému životnímu stylu i péči o naše životní prostředí, věnovala jsem ekologii poslední část této kapitoly. Abychom mohli pěstovat zdravý životní styl musíme k tomu mít nutně jednu podmínku a tou je místo, tedy naše planeta, kde bychom svoje plány mohli uskutečňovat.

## 4. Zdravý životní styl z pohledu nastupující generace

### 4.1 Metoda výzkumu

K vlastnímu šetření ve výzkumné části diplomové práce jsem použila metodu *kvantitativní* prostřednictvím anonymního *dotazníkového šetření*. Vytvořila jsem si dotazník *vlastní konstrukce* (viz. příloha), při jehož tvorbě jsem se snažila zohlednit všechny činitele působící na výchovu ke zdravému životnímu stylu.

Dotazník se skládá většinou z otázek uzavřených, nabízejících různé alternativní odpovědi nebo u některých možnost doplnění vlastní odpovědi a dvě jsou otevřené s možností svého vyjádření odpovědi. Otázky jsou zaměřeny na dodržování správné výživy, trávení volného času, odpočinek, psychickou pohodu, vztah k návykovým látkám, životním hodnotám a ekologii.

Dotazník obsahuje tyto **tematické okruhy**:

- *sociodemografické údaje* – otázky č. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, (pohlaví, věk, typ školy, rodinné prostředí, vzdělání rodičů, sourozenci)
- 
- *odpočinek, volný čas* – otázky č. 8, 9, 10, 11, 12, (trávení volného času, s kým, jak, pohybová aktivita, spánek, odpočinek)
- *zdravá výživa* – otázky č. 13, 14, (druh potravin, jídlo-kolikrát denně)
- *duševní vyrovnanost* – otázky č. 15, 16, (vlastní pocity, spokojenost se životem)
- *návykové látky* – otázky č. 20, 21, 22, (alkohol, cigarety, drogy- užívání)
- *ekologie* – otázky č. 23, 24, 25, (životní prostředí, třídění odpadů)
- *doplňkové otázky* – č. 17, 18, 19, 26,

## 4.2 Cíl výzkumu

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký přehled o zdravém životním stylu má nastupující generace mladých lidí. Co si vůbec představují pod tímto pojmem a zda jsou jejich znalosti o zdravém životním stylu dostačující, pro to, aby mohli vést plnohodnotný a zdravý život a v tomto duchu také vychovávat i své děti.

### Cíle výzkumu:

- porovnat vztah ke zdravému životnímu stylu respondentů na různých typech škol, které studují (SOU, SOŠ, gymnázium),
- zjistit, jaký vliv má rodinné prostředí na psychiku a užívání návykových látek respondentů,
- porovnat vztah studentů a učňů k trávení volného času a ekologii.

### Pracovní předpoklady (hypotézy):

**P 1:** Respondenti z gymnázia a střední odborné školy mají menší zkušenosti s pravidelným užíváním drog v porovnání s učňovskou mládeží.

**P 2:** Učňovská mládež se méně zajímá o životní prostředí.

**P 3:** O zdravém životním stylu mají největší přehled a znalosti studenti SOŠ a gymnázia.

**P 4:** Zásady zdravého stravování znají dobře všichni, bez rozdílu školy na které studují.

**P 5:** Studenti odpočívají v průměru méně než učni.

### 4.3 Zkoumaný soubor

Vlastní výzkum jsem prováděla v únoru 2009. Ke zpracování výzkumné části mé diplomové práce jsem si vybrala studenty Gymnázia ve Vyškově, studenty Střední odborné školy hotelové ve Slavkově u Brna a učně Středního odborného učiliště ve Slavkově u Brna. Celkem jsem, prostřednictvím vyučujících, rozdala dotazník 150-ti respondentům, po padesáti na každou školu. Všichni dotazovaní jej řádně vyplnili a všech 150 dotazníků se mi vrátilo k dalšímu vyhodnocení. Protože jsem nebyla osobně přítomna ve třídách při vyplňování dotazníků, do jeho záhlaví jsem vysvětlila respondentům důvod jeho zpracování, zachování anonymity a poděkovala za spolupráci. Studenti i učni přistupovali k jeho vyplňování ve většině případů odpovědně, jak vyplynulo z jejich odpovědí.

### 4.4 Vyhodnocení výsledků

Data byla zpracována do tabulek a grafů. Tabulky vyjadřují všechny odpovědi v číslech a procentech, grafy, pro větší názornost dotazovaných respondentů, také číselné a procentuální vyhodnocení. Vyhodnocovala jsem všechny otázky z dotazníku, z toho ve své práci popisují výsledky otázek č. 4 – 17, 18, 20 – 25. Otázky č. 17, 19 a 26 tzv. „otevřené“ jsem vyhodnotila pouze slovně.

Na dotazník odpovídalo 50 respondentů z každého typu školy, tedy celkem 150 respondentů. V případě, že počet odpovědí vychází z celkového počtu respondentů, tedy ze všech 150-ti dotazovaných, uvádím: „bez ohledu na typ školy“.

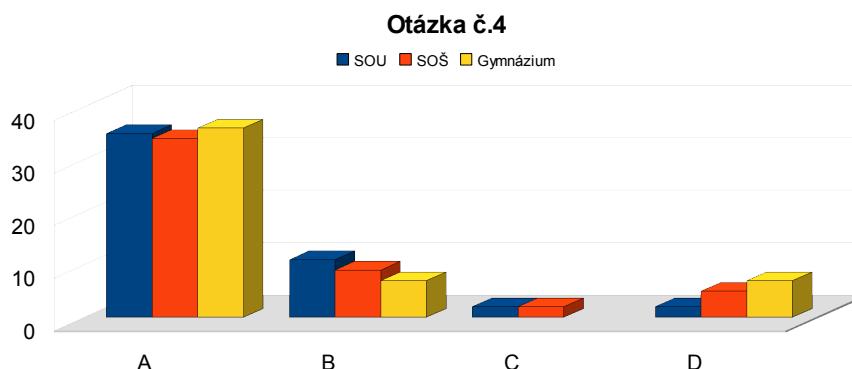


## Výsledky vyhodnocených otázek:

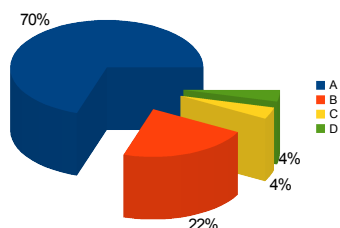
### Otázka č.4: V jakém rodinném prostředí žiješ?

- A) v úplné rodině
- B) pouze s matkou
- C) pouze s otcem
- D) jiné, uveď

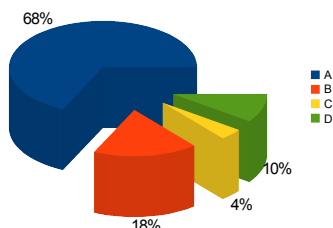
Otázka č.4	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	35	11	2	2		70%	22%	4%	4%
SOŠ	34	9	2	5		68%	18%	4%	10%
Gymnázium	36	7	0	7		72%	14%	0%	14%



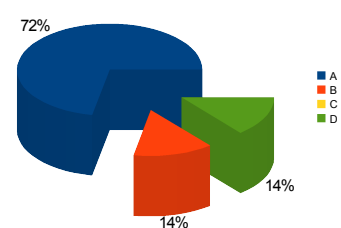
Otázka č.4 - SOU



Otázka č.4 - SOŠ



Otázka č.4 - Gymnázium



V této otázce jsem porovnávala rodinné prostředí. Byly dány čtyři možnosti odpovědi: A,B,C,D, poslední varianta umožňuje respondentům své vlastní vyjádření. V ní dotazovaní u všech typů škol uváděli ve většině případů odpověď: „s matkou a jejím přítelem; s matkou a prarodiči, sám“.

Z šetření vyplývá, že většina respondentů žije v úplné rodině, bez ohledu na typ školy, kterou navštěvují. Toto zjištění mě velmi příjemně překvapilo. Výsledek je u všech škol vcelku vyrovnaný.

## Otázka č. 5: Jaké je vzdělání Tvých rodičů?

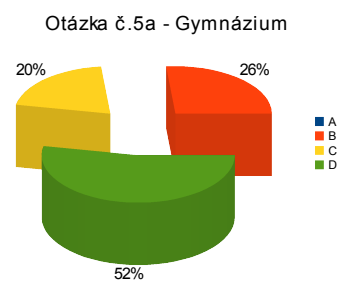
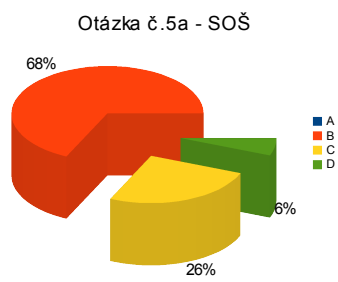
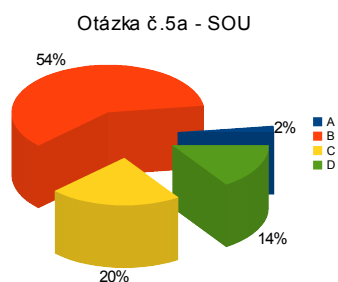
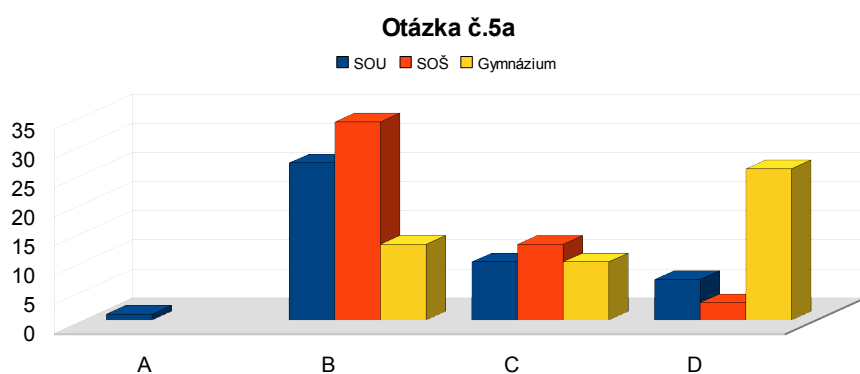
**a. otec:**

- A) základní
- B) vyučení bez maturity
- C) střední s maturitou
- D) vysokoškolské

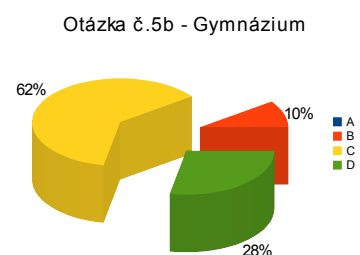
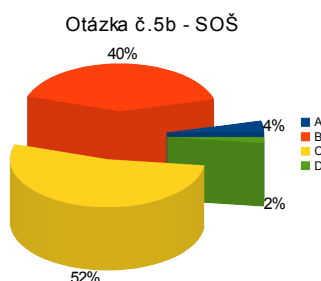
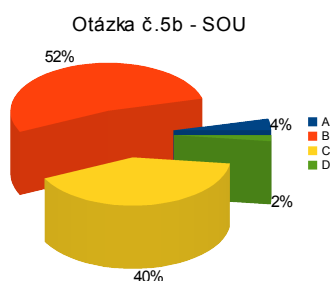
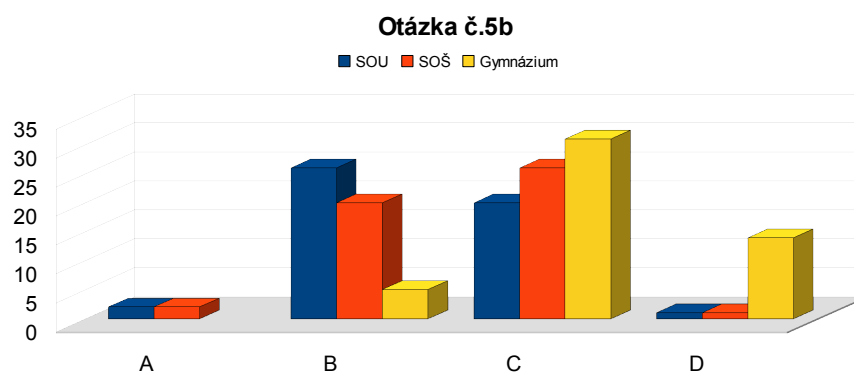
**b. matka:**

- A) základní
- B) vyučení bez maturity
- C) střední s maturitou
- D) vysokoškolské

Otázka č.5a	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	1	27	10	7		2%	54%	20%	14%
SOŠ	0	34	13	3		0%	68%	26%	6%
Gymnázium	0	13	10	26		0%	26%	20%	52%



Otázka č.5b	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	2	26	20	1		4%	52%	40%	2%
SOŠ	2	20	26	1		4%	40%	52%	2%
Gymnázium	0	5	31	14		0%	10%	62%	28%

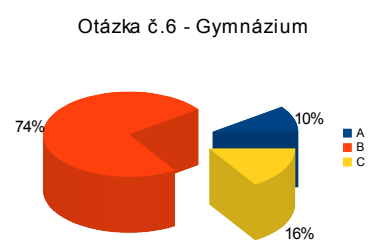
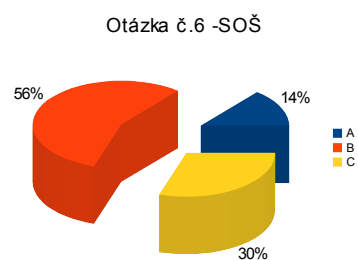
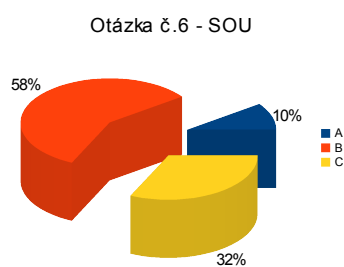
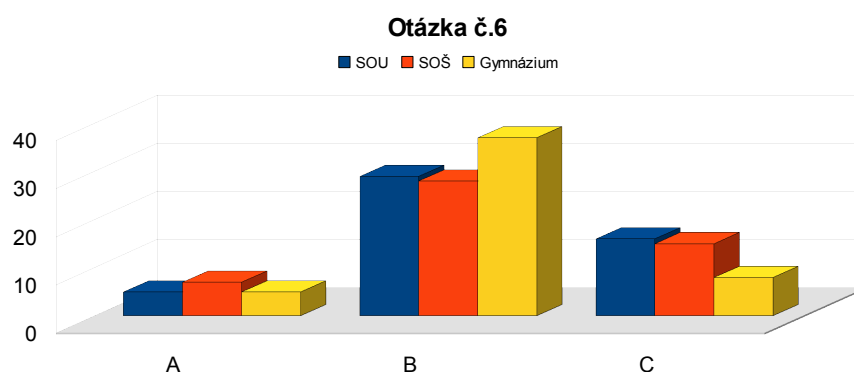


U této otázky jsem zkoumala vzdělání rodičů respondentů. Otázka 5a) se týkala vzdělání otce a otázka 5b) vzdělání matky. Opět byly dány možnosti: A,B,C,D, přičemž u všech byla nabídnuta varianta odpovědi. Z uvedeného vyplývá, že z celkového počtu dotazovaných, bez ohledu na typ školy, má základní vzdělání pouze 5 rodičů. U otců převažuje vyučení bez maturity, u matek střední vzdělání s maturitou. Vysokoškolské vzdělání má s velkou převahou nejvíce rodičů studentů gymnázia.

### Otázka č. 6: Kolik máš sourozenců?

- A) nemám žádného sourozence
- B) mám jednoho sourozence
- C) mám více než jednoho sourozence

Otázka č.6	A	B	C		A	B	C
SOU	5	29	16		10%	58%	32%
SOŠ	7	28	15		14%	56%	30%
Gymnázium	5	37	8		10%	74%	16%



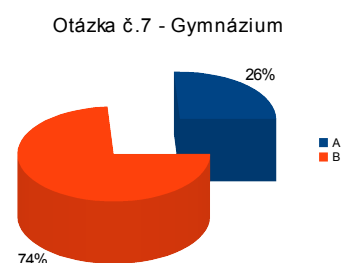
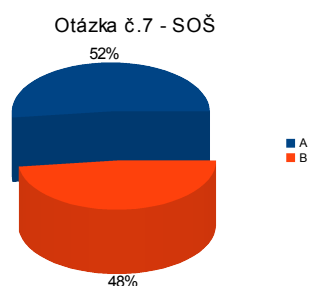
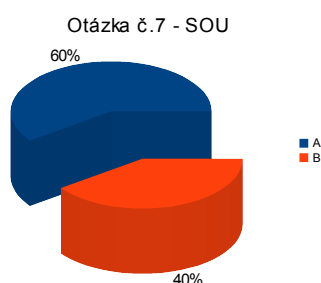
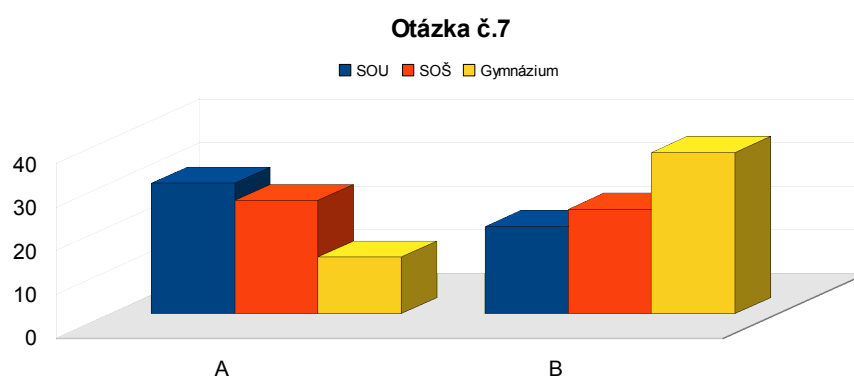
V této otázce byly nabídnuty tři možnosti odpovědi: A,B,C a dotazovala jsem se na počet sourozenců respondenta. Výsledek šetření je totožný s mým předpokladem, že nejvíce odpovědí bez ohledu na typ školy je: „mám jednoho sourozence“. Tato odpověď se objevila u 94 dotazovaných z celkového počtu, bez rozdílu školy. Bez sourozence je pouze 17 dotazovaných a 39 dotazovaných má více než jednoho sourozence.

### Otázka č. 7: Kde bydlíš?

A) na vesnici

B) ve městě

Otázka č.7	A	B	A	B
SOU	30	20	60%	40%
SOŠ	26	24	52%	48%
Gymnázium	13	37	26%	74%

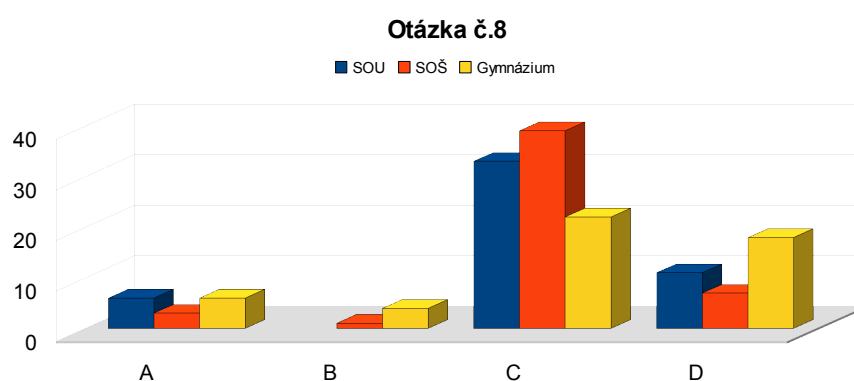


Touto otázkou jsem se dotazovala na bydliště respondentů. Porovnávala jsem vesnici s městem. Mým šetřením jsem zjistila, že poměr bydliště mezi vesnicí a městem je u učňů a studentů střední odborné školy téměř vyrovnán, přičemž vyrovnanější je u studentů SOŠ. Ovšem studenti gymnázia bydlí ve většině případů ve městě.

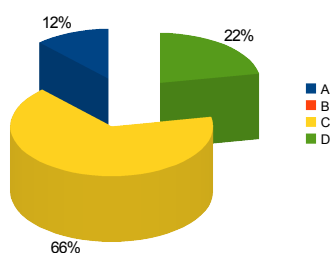
### Otázka č. 8: S kým obvykle trávíš svůj volný čas?

- A) sám
- B) s rodiči
- C) s kamarády
- D) jiné, uveď

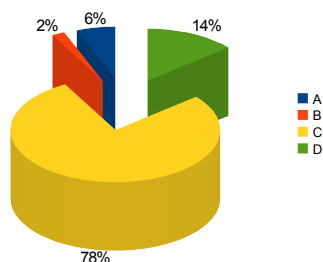
Otázka č.8	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	6	0	33	11		12%	0%	66%	22%
SOŠ	3	1	39	7		6%	2%	78%	14%
Gymnázium	6	4	22	18		12%	8%	44%	36%



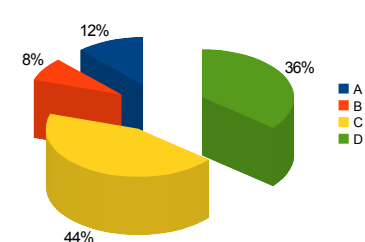
Otázka č.8 - SOU



Otázka č.8 - SOŠ



Otázka č.8 - Gymnázium

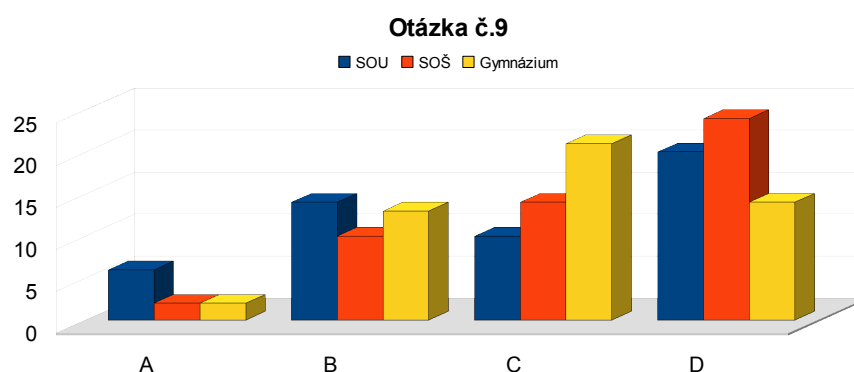


U této otázky jsem uvedla čtyři varianty odpovědi: A,B,C,D, z toho poslední z nich nabízela opět možnost vlastního vyjádření. Dotazovala jsem se na trávení volného času a sice „s kým obvykle“ tráví respondenti svůj volný čas. Z výzkumu vyplynulo, že nejméně volného času tráví se svými rodiči, a to bez ohledu typ školy. Myslím si, že v tomto věku je to naprosto přirozené a pochopitelné. Naproti tomu nejvíce času tráví se svými kamarády. U možnosti volné odpovědi se nejvíce vyskytovaly typy: „se svým přítelem, přítelkyní“. Zaujala mě jedna odpověď, ve které dotazovaný napsal: „s imaginárním přítelem“.

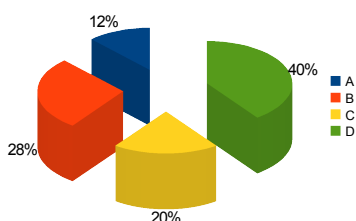
### Otázka č.9: Co nejraději děláš ve svém volném čase?

- A) sleduji televizi
- B) čtu nebo sedím u počítače
- C) sportuji
- D) jiné, uveď

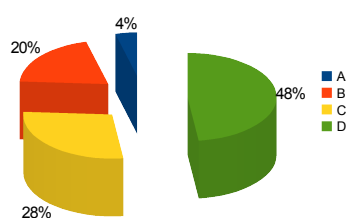
Otázka č.9	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	6	14	10	20		12%	28%	20%	40%
SOŠ	2	10	14	24		4%	20%	28%	48%
Gymnázium	2	13	21	14		4%	26%	42%	28%



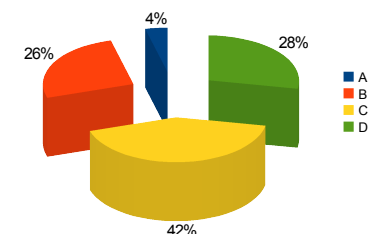
Otázka č.9 - SOU



Otázka č.9 - SOŠ



Otázka č.9 - Gymnázium

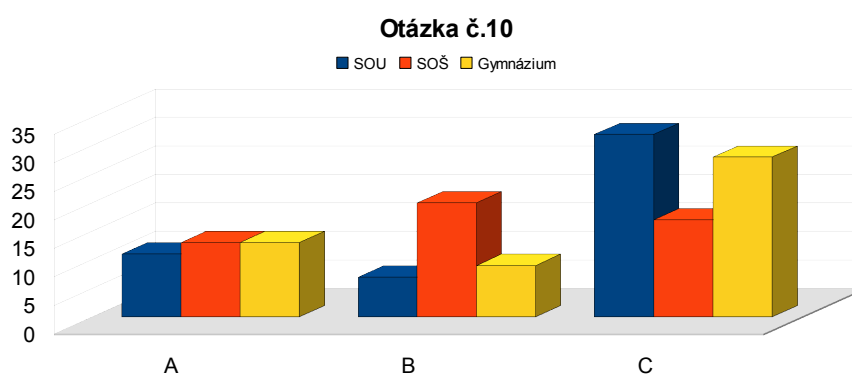


Tato otázka nabízela také čtyři varianty odpovědi: A,B,C,D, z nichž poslední byla opět možnost vlastního vyjádření. Zkoumala jsem, co nejraději dělají respondenti ve volném čase. Tímto šetřením jsem zjistila, že nejvíce sleduje televizi učňovská mládež, i když tato odpověď se překvapivě vyskytovala u velmi malého počtu dotazovaných. Z jejich celkového počtu zaujímá nejmenší procento v porovnání s ostatními možnostmi. Četbě nebo počítači se věnují vyrovnaně respondenti všech typů škol, ale sportovců je nejvíce z řad gymnázia. U možnosti vlastního vyjádření se nejvíce vyskytovala odpověď: „chodím ven s kamarády; přítelem nebo přítelkyní“ dále se tam objevovaly pojmy: „práce, kroužky, učení, nákupy, hudba“.

### Otázka č. 10: Jak často se věnuješ pohybu?

- A) 1 krát týdně
- B) 2 krát týdně
- C) víc jak 2 krát týdně

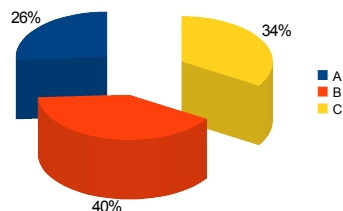
Otázka č. 10	A	B	C		A	B	C
SOU	11	7	32		22%	14%	64%
SOS	13	20	17		26%	40%	34%
Gymnázium	13	9	28		26%	18%	56%



Otázka č.10 - SOU



Otázka č.10 - SOS



Otázka č.10 - Gymnázium



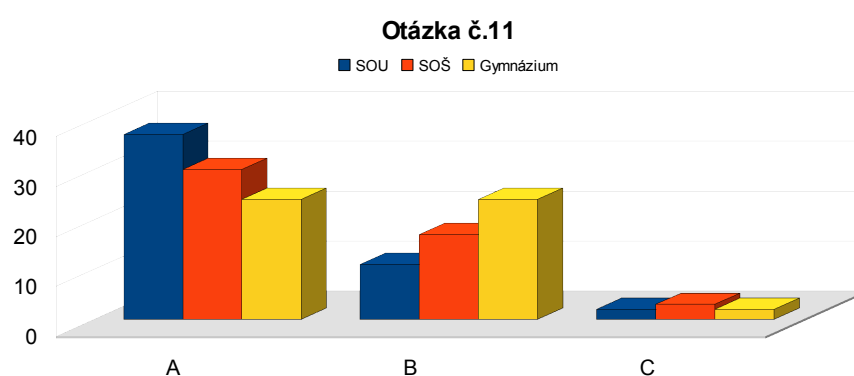
Kolikrát týdně se věnují studenti a učni pohybu, jsem zjišťovala pomocí této otázky. Uvedla jsem tři možnosti: A,B,C a zjistila, že *jednou týdně* se věnuje pohybu nejméně respondentů z celkového počtu dotazovaných, bez ohledu na typ školy. *Dvakrát týdně* se nejvíce hýbou studenti SOS a *víc jak dvakrát týdně* se věnují sportu učni a studenti gymnázia, přičemž vedou učni, kteří na tuto otázku nejvíce odpovídali.



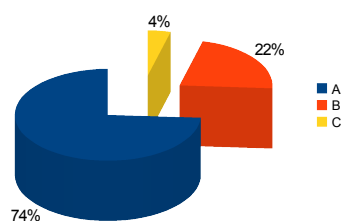
### Otázka č.11: Jak dlouho denně spíš?

- A) 8 hodin denně
- B) 6 hodin denně
- C) méně než 6 hodin denně

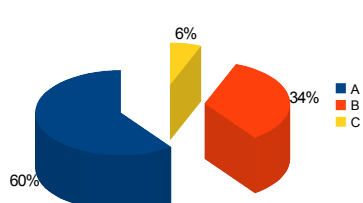
Otázka č.11	A	B	C		A	B	C
SOU	37	11	2		74%	22%	4%
SOŠ	30	17	3		60%	34%	6%
Gymnázium	24	24	2		48%	48%	4%



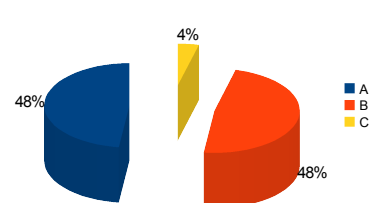
Otázka č.11 - SOU



Otázka č.11 - SOŠ



Otázka č.11 - Gymnázium

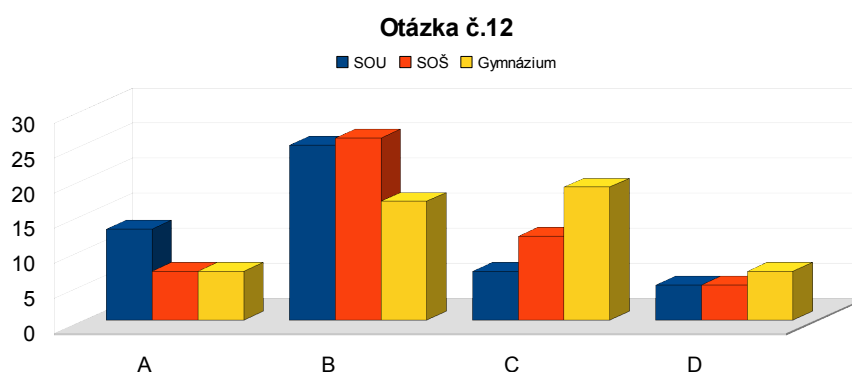


V této otázce jsem nabídla tři varianty odpovědí: A,B,C. Z odpovědí na ni vyplynulo, že nejvíce hodin denně spí učni, na druhém místě jsou studenti SOŠ a studenti gymnázia spí v průměru nejméně hodin denně.

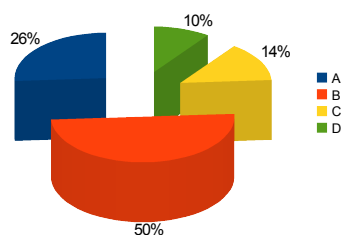
### Otázka č.12: Myslíš si, že dostatečně odpočíváš?

- A) ano
- B) celkem ano
- C) spíše ne
- D) ne

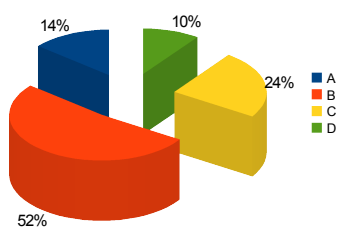
Otázka č.12	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	13	25	7	5		26%	50%	14%	10%
SOŠ	7	26	12	5		14%	52%	24%	10%
Gymnázium	7	17	19	7		14%	34%	38%	14%



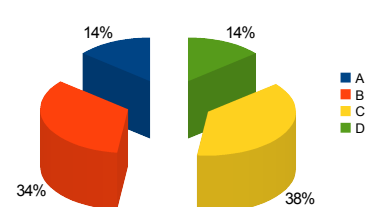
Otázka č.12 - SOU



Otázka č.12 - SOŠ



Otázka č.12 - Gymnázium

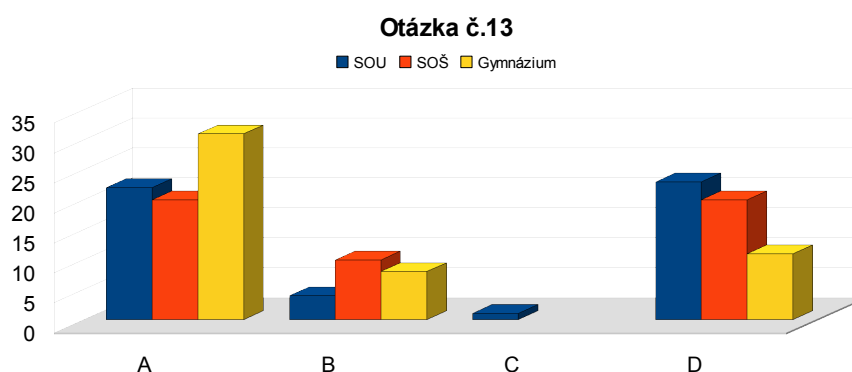


Otázka týkající se odpočinku nabízí čtyři možnosti odpovědi: A,B,C,D, ze kterých je patrný rozdíl mezi uční, studenty SOŠ a studenty gymnázia. Nejvíce spokojeni se svým odpočinkem jsou uční -38 respondentů. Hned za nimi na druhém místě studenti SOŠ – 33 respondentů. Studenti gymnázia jsou s hodnocením této otázky téměř ve vyrovnaném poměru se spokojeností a nespokojeností. 24 respondentů si myslí, že odpočívá dobře nebo dostatečně a 26 respondentů není zcela nebo vůbec spokojeno se svým odpočinkem. Těmito výsledky se gymnazisté řadí na poslední místo a jsou tedy nejméně spokojeni s dostatkem odpočinku ve svém současném životě.

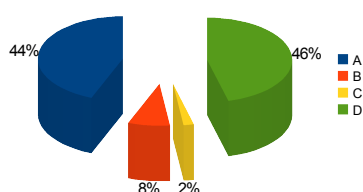
### Otázka č.13: Kolikrát za den jíš?

- A) 5 krát denně
- B) 3 krát denně
- C) 1 krát denně
- D) jím nepravidelně

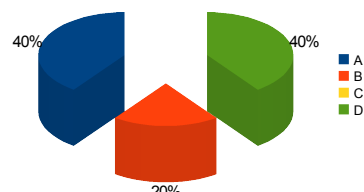
Otázka č.13	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	22	4	1	23		44%	8%	2%	46%
SOŠ	20	10	0	20		40%	20%	0%	40%
Gymnázium	31	8	0	11		62%	16%	0%	22%



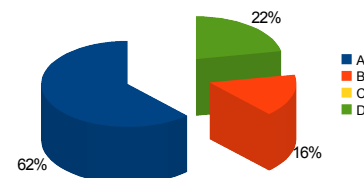
Otázka č.13 - SOU



Otázka č.13 - SOŠ



Otázka č.13 - Gymnázium

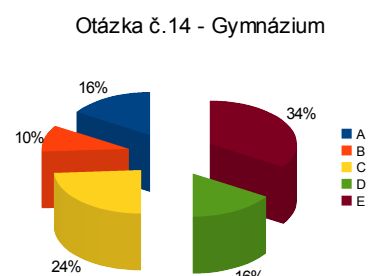
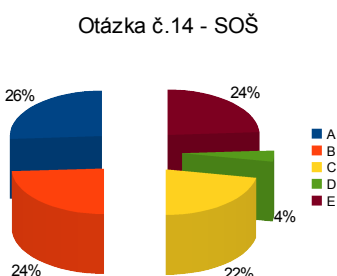
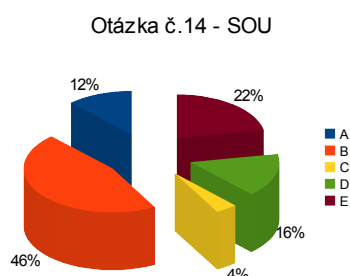
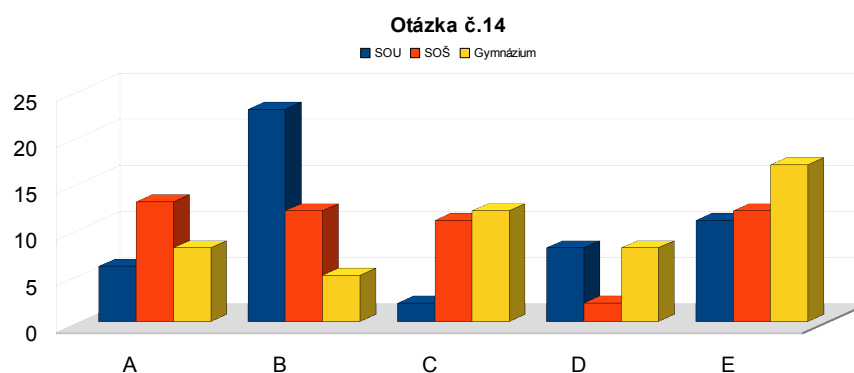


U této otázky jsem také nabídla čtyři možnosti odpovědi: A,B,C,D. Z ní celkem jednoznačně vyplynul rozdíl mezi učňovskou mládeží, studenty SOŠ a gymnázia. Nejzdravěji rozdělenou stravu přes den, co se týká počtu jídel, mají jednoznačně studenti gymnázia, 31 respondentů jí 5 krát a 8 respondentů 3 krát denně, nepravidelně se stravuje pouze 11 dotazovaných. Studenti SOŠ jsou na druhém místě, 20 respondentů jí 5 krát denně a 10 respondentů 3 krát denně, ale už se u nich zvyšuje nepravidelnost v jídle - 20 studentů, oproti dotazovaným z řad gymnazistů. Učni mají téměř stejný poměr respondentů stravujících se 5 krát denně a respondentů, kteří jí nepravidelně, takže jsou na třetím místě.

### Otázka č.14: Jaké potraviny převažují ve Tvém jídelníčku?

- A) sladkosti, pečivo
- B) maso
- C) mléčné výrobky
- D) ovoce a zelenina
- E) jiné, uveď

Otázka č.14	A	B	C	D	E		A	B	C	D	E
SOU	6	23	2	8	11		12%	46%	4%	16%	22%
SOŠ	13	12	11	2	12		26%	24%	22%	4%	24%
Gymnázium	8	5	12	8	17		16%	10%	24%	16%	34%

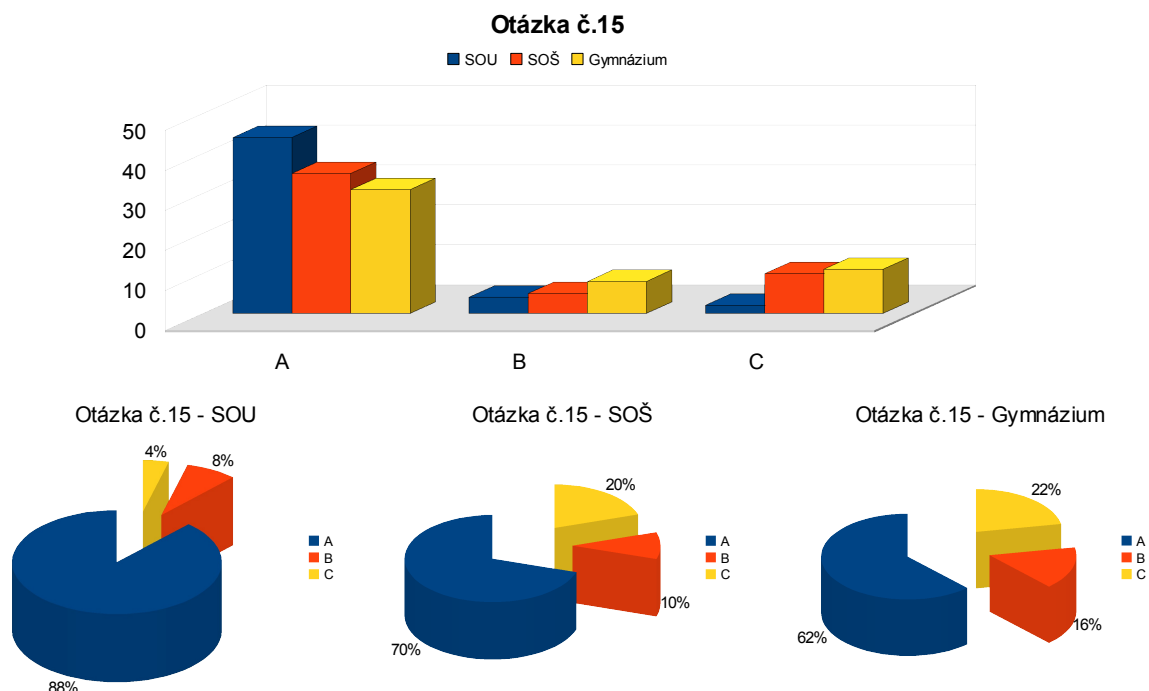


V této otázce bylo na výběr z pěti možností: A,B,C,D,E, přičemž poslední byla možnost vlastního vyjádření. Všichni respondenti bez ohledu na typ školy, kterou studují odpovídali téměř vyrovnaně. Mají zastoupeny všechny potraviny ve svém jídelníčku a v poslední otázce nabízející volnou odpověď se nejčastěji vyskytovala varianta: „jim všechno“. Studenti SOŠ konzumují více sladkostí a pečiva než ovoce a zeleniny. Nejvíce masa a nejméně mléčných výrobků jí uční, ale to z hlediska příjmu živočišných bílkovin není v rozporu se zdravou výživou.

### Otázka č. 15: Jak se cítíš?

- A) jsem v dobré tělesné i duševní pohodě
- B) nejsem v dobré tělesné ani duševní pohodě
- C) jiné, uveď

Otázka č. 15	A	B	C		A	B	C
SOU	44	4	2		88%	8%	4%
SOŠ	35	5	10		70%	10%	20%
Gymnázium	31	8	11		62%	16%	22%

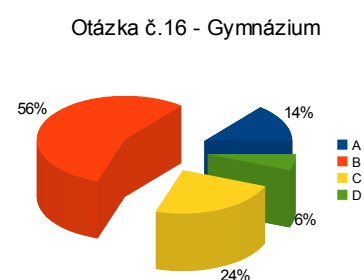
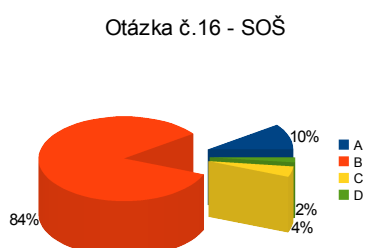
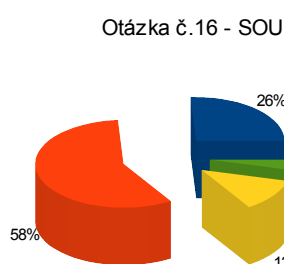
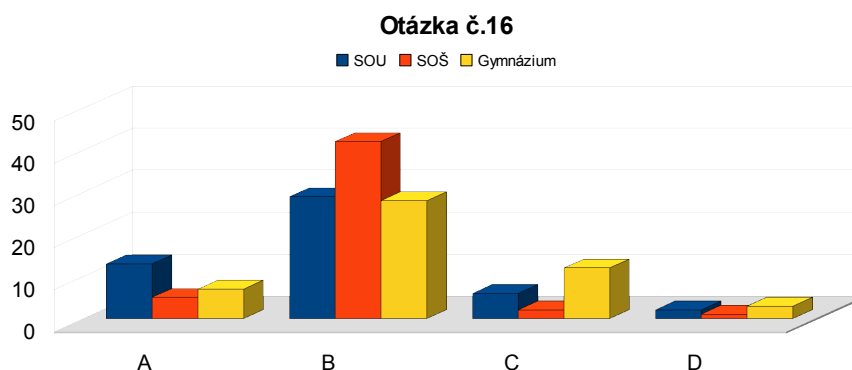


V této otázce jsem nabídla tři varianty odpovědi: A,B,C, z toho první dvě vůči sobě extrémní odpovědi a u třetí jsem opět nechala možnost volného vyjádření. Z výsledku je na první pohled patrné, jak se jednoznačně cítí učňovská mládež. 44 z nich se cítí v dobré duševní i tělesné pohodě, pouze 4 respondenti se necítí dobře ani v duševní ani v tělesné pohodě a 2 z dotazovaných odpověděli, „nic moc“ a „celkem dobře“. Co se týká SOŠ tam je také poměrně dost velký počet respondentů (35 studentů), kteří se cítí v dobré tělesné i duševní pohodě, 5 se necítí dobře ani tělesně ani duševně. 10 studentů se vyjádřilo svými slovy a sice, tři z nich se cítí dobře tělesně a špatně duševně, šestkrát zazněla odpověď „ jak kdy“, a jednou „jsem nemocná“. Gymnazisté se cítí nejhůře v porovnání s ostatními dotazovanými u jiných typů škol. V dobré tělesné i duševní pohodě se cítí 31 studentů, 8 se necítí dobře ani tělesně ani duševně a 11 studentů odpovědělo vlastními slovy, z toho 2 se cítí dobře tělesně a špatně duševně, 3 se cítí dobře duševně, 3 odpověděli „jak kdy“, 1 odpověděla „jsem nemocná“ a 1 odpověděl „nepřemýšlel jsem o tom“.

### Otázka č.16: Jak jsi spokojen(a) se svým životem?

- A) jsem úplně
- B) celkem ano
- C) spíše ne
- D) vůbec nejsem

Otázka č.16	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	13	29	6	2		26%	58%	12%	4%
SOŠ	5	42	2	1		10%	84%	4%	2%
Gymnázium	7	28	12	3		14%	56%	24%	6%



V této otázce jsem nabídla čtyři typy odpovědí: A,B,C,D. Se svým životem jsou nejvíce spokojeni učni a studenti SOŠ, přičemž učni jsou ve většině případů „úplně spokojeni“ a studenti SOŠ „celkem spokojeni“. Studenti gymnázia jsou ve většině případů „celkem spokojeni“, ale také nejvíce „spíše nespokojeni“ se svým životem, z celkového počtu respondentů bez ohledu na typ školy.

### **Otázka č. 17: Čeho chceš v životě dosáhnout?**

Otevřená otázka nabízela pouze vlastní vyjádření studentů. Všichni respondenti bez ohledu na typ školy, kterou studují, mají konkrétní představy o své budoucnosti. Z velké většiny jsou to cíle naprosto reálné a slučují se s přáními a tužbami každého mladého člověka. Téměř všichni chtějí být úspěšní a v tom co dělají, dosáhnout co nejlepších výsledků. To znamená, učni se chtějí vyučit a někteří z nich dál studovat a dodělat si maturitu. Studenti mají cíl složit úspěšně maturitní zkoušku a dostat se na vysokou školu, přičemž vysokoškolského vzdělání chce dosáhnout drtivá většina studentů gymnázia, což se dalo předpokládat. Ve všech odpovědích dotazovaných zaznívalo, že chtějí mít zdravou a šťastnou rodinu, hodnou ženu a hodného manžela, dobré zaměstnání, muži by chtěli do budoucna dobře zabezpečit rodinu.

Co se týká náročnosti, mají učni SOU nejméně náročné požadavky na svůj budoucí život. Ke spokojenosti jim podle odpovědí postačí „pouze“ výše uvedené skutečnosti. U studentů SOŠ už náročnost mírně stoupá a v několika případech se objevují odpovědi: „mít hodně peněz, hodně cestovat“. Studenti gymnázia jsou nejnáročnější, co se týká jejich dalšího života. V mnoha případech chtějí budovat kariéru, vydělat spoustu peněz, cestovat, užívat si, netrpět nedostatkem apod. Uvedu některé, podle mého názoru, zajímavé odpovědi: „být váženým členem společnosti; chtěl bych být nesmrtelným; nemám konkrétní cíle a obávám se budoucnosti; chtěl bych dosáhnout uznání; mít moc; rozdávat radost; pomáhat lidem a zvířatům“.

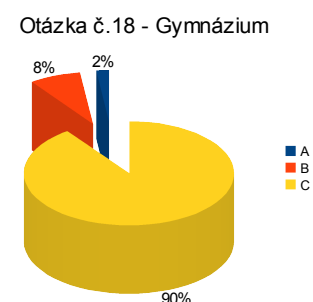
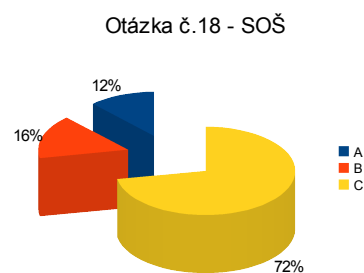
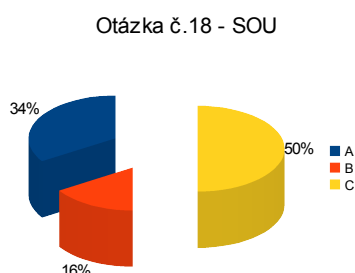
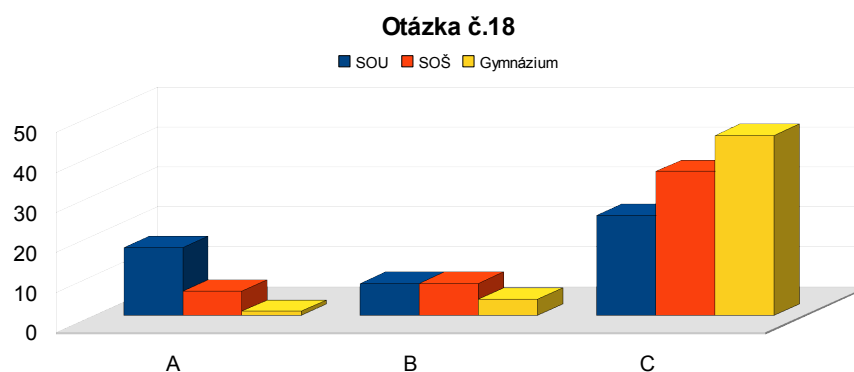
### Otázka č. 18: Co si myslíš o modelkách z časopisů a televize?

A) líbí se mi, tak by měla vypadat každá mladá dáma

B) vůbec se mi nelíbí

C) jiné, uveď

Otázka č. 18	A	B	C		A	B	C
SOU	17	8	25		34%	16%	50%
SOŠ	6	8	36		12%	16%	72%
Gymnázium	1	4	45		2%	8%	90%



V této otázce jsem nabídla také dvě extrémní odpovědi a ve třetí jsem nechala prostor na vlastní názor. Třetí varianty využili nejvíce studenti gymnázia. Jen jeden student gymnázia si myslí, že by tak měla vypadat každá mladá dáma, čtyřem se modelky vůbec nelíbí a 45 studentů volilo vlastní odpověď, z nichž 21 odpovědělo, že se jim sice líbí, ale ..., následovaly různé výhrady: „jsou hloupé, namyšlené, nechtěl bych s nimi chodit, každá dívka může být pěkná, jsou zmalované, je to nereálné“, atd. Ostatní odpovídali, že jsou hubené, anorektičky, reklama na hlad, vychrtlé, ořesné, nezdravé apod. Stejný pohled na věc mají i učni a studenti SOŠ, s tím rozdílem, že variantu vlastní odpovědi využilo menší procento respondentů a více se ztotožnilo s variantami A nebo B. Možnost A, že by tak měla vypadat každá mladá dáma, volilo nejvíce dotazovaných z řad učňovské mládeže.



**Otázka č. 19: V kolika letech jsi poprvé ochutnal(a) alkohol?**

**SOU:** do *deseti let* – 8 učňů, do *patnácti let* – 22 učňů, ostatní po patnáctém roku, 2 respondenti odpověděli: „nevzpomínám si“.

**SOŠ:** do *deseti let* – 3 studenti, do *patnácti let* – 16 studentů, ostatní po patnáctém roku, 7 respondentů odpovědělo: „nevím“.

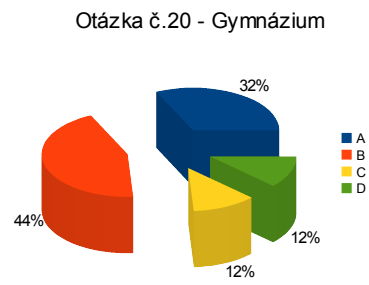
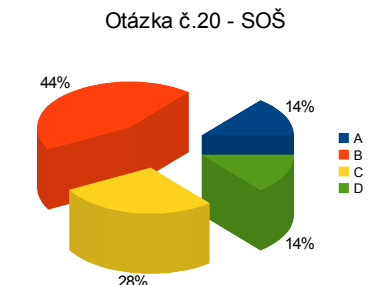
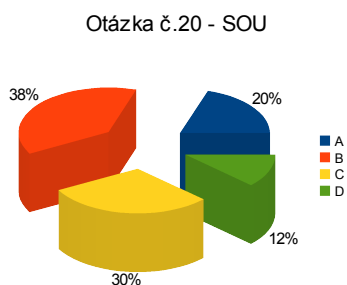
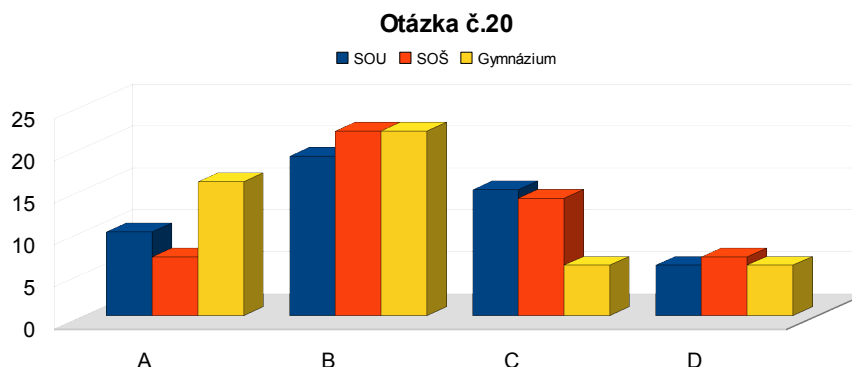
**Gymnázium:** do *deseti let* – 9 studentů, do *patnácti let* – 26 studentů, ostatní po patnáctém roku.

Z výše uvedeného vyplývá, že do věku patnácti let ochutnalo alkohol nejvíce respondentů z řad studentů gymnázia. Na druhém místě jsou učni SOU a na posledním místě studenti SOŠ. To mě docela překvapilo, protože rodiče studentů gymnázia dosahují v průměru nejvyššího vzdělání v porovnání s rodiči ostatních dotazovaných, bez ohledu na typ školy. Očekávala jsem, že dřívější zkušenosti s alkoholem budou mít většinou učni SOU, jejichž rodiče dosahují v průměru nejnižšího stupně vzdělání z celkového počtu dotazovaných. Z mého šetření je tedy zřejmé, že vzdělání rodičů nemá zásadní vliv na první zkušenost mladých lidí s alkoholem.

### Otázka č. 20: Kdo Ti alkohol nabídl?

- A) rodiče
- B) kamarádi
- C) vzal(a) jsem si ho sám, sama
- D) jiné, uveď

Otázka č.20	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	10	19	15	6		20%	38%	30%	12%
SOŠ	7	22	14	7		14%	44%	28%	14%
Gymnázium	16	22	6	6		32%	44%	12%	12%



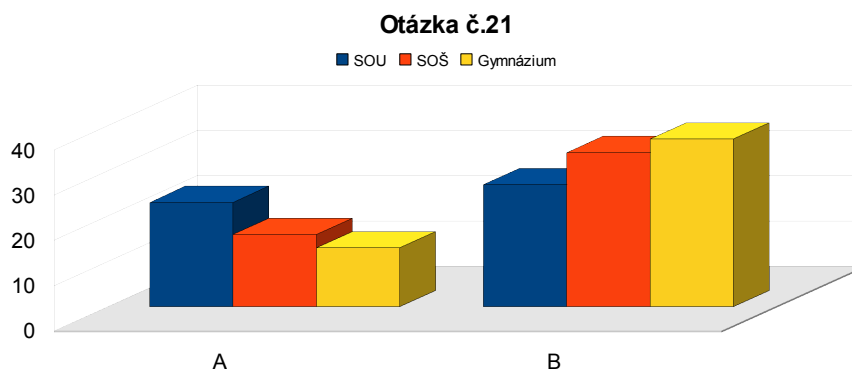
V této otázce jsou také možnosti čtyř odpovědí: A,B,C,D, poslední z nich je opět vlastní varianta. V odpovědích na tuto otázku se nejvíce vyskytuje varianta B (kamarádi) z celkového počtu respondentů bez ohledu na typ školy, kterou studují. U SOU a SOŠ je na druhém místě varianta C (vzal jsem si ho sám), ale u studentů gymnázia zaujímají překvapivě druhé místo rodiče, což vzhledem k tomu, že mají gymnazisté rodiče v průměru s nejvyšším dosaženým vzděláním oproti SOU a SOŠ, je docela zajímavé. U odpovědi D odpovídali respondenti téměř totožně např.: „známí; rodiče jen po obědě trochu piva; požádal jsem o ochutnání; nevím,“ apod.

### Otázka č. 21: Užíváš pravidelně nějaké drogy?

A) ano

B) ne

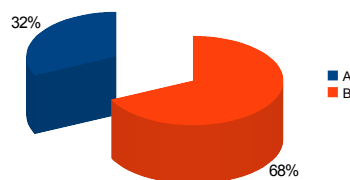
Otázka č.21	A	B		A	B
SOU	23	27		46%	54%
SOŠ	16	34		32%	68%
Gymnázium	13	37		26%	74%



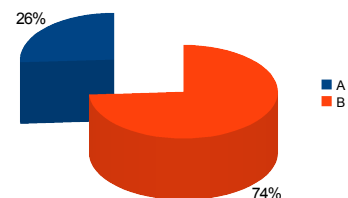
Otázka č.21 - SOU



Otázka č.21 - SOŠ



Otázka č.21 - Gymnázium

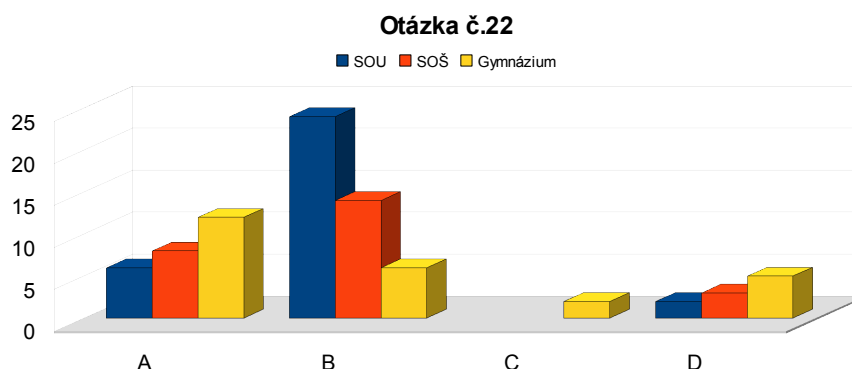


V této otázce jsem se záměrně ptala na **pravidelné užívání** drog, protože právě při pravidelném užívání jakékoliv návykové látky na ní **vzniká závislost**, která vede k nezdravému způsobu života a následně k poškození zdraví, sociální izolaci apod. Zvolila jsem proto pouze dvě varianty odpovědi: A,B, z nich jednoznačně vyplynulo, že pravidelně užívají návykové látky nejvíce učni SOU, na druhém místě studenti SOŠ a nejméně se **pravidelnost** užívání vykytuje u studentů gymnázia.

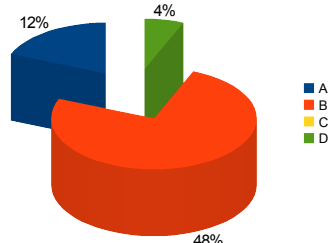
## Otázka č. 22: Pokud ano, jaké?

- A) alkohol
- B) cigarety
- C) marihuanu
- D) jiné, uveď

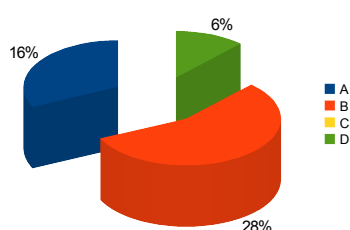
Otázka č.22	A	B	C	D		A	B	C	D
SOU	6	24	0	2		12%	48%	0%	4%
SOŠ	8	14	0	3		16%	28%	0%	6%
Gymnázium	12	6	2	5		24%	12%	4%	10%



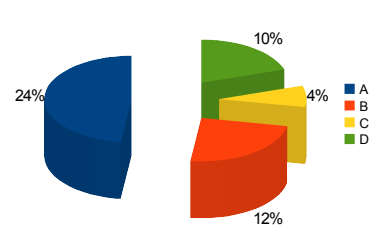
Otázka č.22 - SOU



Otázka č.22 - SOŠ



Otázka č.22 - Gymnázium

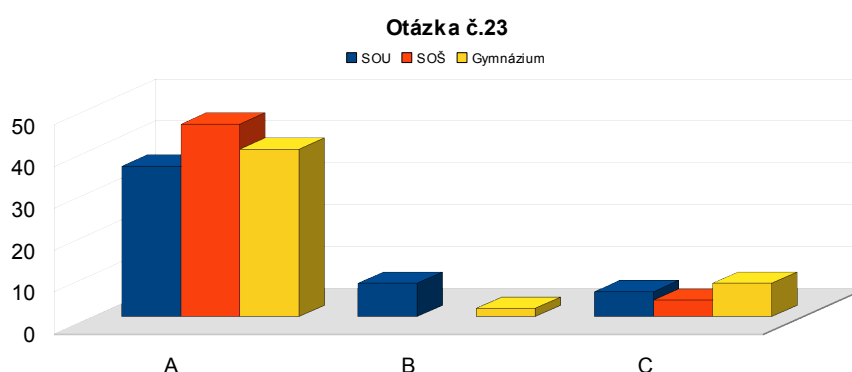


Další otázka se vztahuje také k pravidelnosti užívání, takže na ní neodpovídali všichni z dotazovaných respondentů. Je upřesněno o **jakou drogu** se jedná. Uvedla jsem čtyři možnosti: A, B, C, D, z nichž poslední je zase možnost vlastního vyjádření. Učni SOU a studenti SOŠ pravidelně nejvíce kouří cigarety, na druhém místě je alkohol, marihuanu neuvedl žádný z nich a na odpověď D odpovídali: „kávu, alkohol i cigarety, čokoládu, “. Jeden z respondentů učňovské mládeže uvedl, že alkohol není droga. Vzhledem k tomu, že alkohol je jedna z nejnebezpečnějších legálně nabízených drog u nás, mě tato odpověď celkem zarazila. Studenti gymnázia pravidelně nejvíce pijí alkohol, na druhém místě jsou cigarety a dva z nich uvedli pravidelné užívání marihuany. V odpovědi D, se přiznali další dva respondenti k pravidelnému užívání alkoholu i marihuany, tři uvedli alkohol i cigarety.

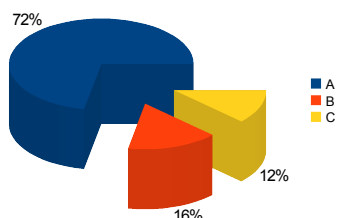
### Otázka č. 23: Myslíš si, že je nutné pečovat o životní prostředí?

- A) ano, je to velmi důležité pro nás i budoucí život na této planetě  
 B) naše životní prostředí je v naprostém pořádku, příroda si poradí se vším sama  
 C) jiné, uveď

Otázka č.23	A	B	C		A	B	C
SOU	36	8	6		72%	16%	12%
SOŠ	46	0	4		92%	0%	8%
Gymnázium	40	2	8		80%	4%	16%



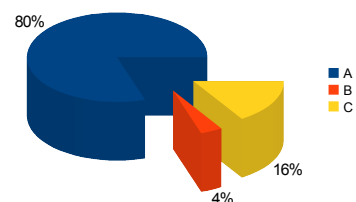
Otázka č.23 - SOU



Otázka č.23 - SOŠ



Otázka č.23 - Gymnázium

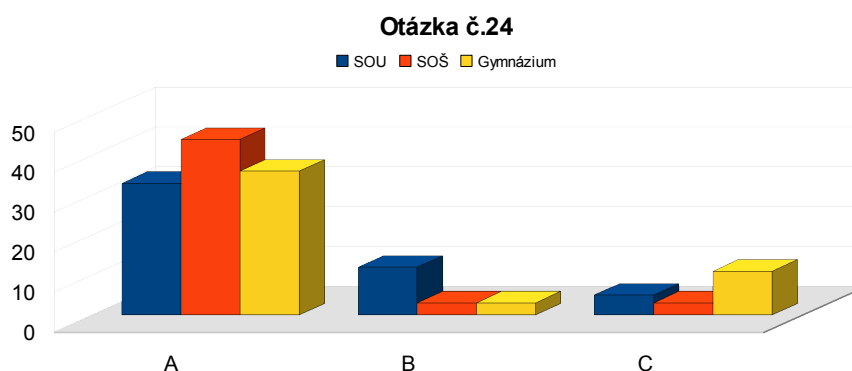


V otázce týkající se životního prostředí jsem nabídl tři varianty odpovědi A, B, C, dvě vůči sobě extrémní a třetí nabízející vlastní názor. Tady je na první pohled zřejmé, že velká většina dotazovaných se domnívá, že je nutné o životní prostředí pečovat. Nejčastější takovou odpověď zvolili studenti SOŠ, druzí jsou studenti gymnázia a poslední učni. V odpovědi C uváděli nejčastěji všichni respondenti, bez ohledu na typ školy: „ano, ale už se to nedá napravit; ano, ale všichni se podle toho nechovají; ano, ale nechovám se podle toho; nezajímá mě to“. Nejvíce mě zaujala odpověď jednoho učně: „snad mě to tu přežije.“

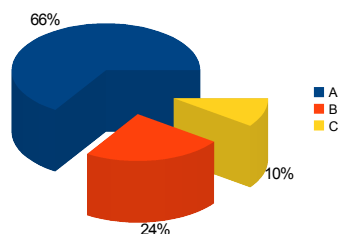
### Otázka č. 24: Máš rád(a) pěkné a čisté prostředí kolem sebe?

- A) ano, jinak se necítím dobře
- B) je mi úplně jedno, co je kolem mne
- C) jiné, uveď

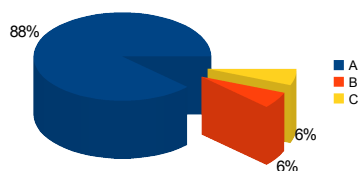
Otázka č.24	A	B	C		A	B	C
SOU	33	12	5		66%	24%	10%
SOŠ	44	3	3		88%	6%	6%
Gymnázium	36	3	11		72%	6%	22%



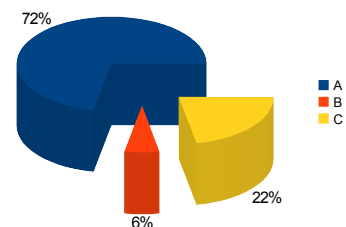
Otázka č.24 - SOU



Otázka č.24 - SOŠ



Otázka č.24 - Gymnázium



V této otázce jsem opět zvolila tři typy odpovědí: A,B,C, poslední je varianta vlastní odpovědi a k tomu bych jen uvedla, že jsem ráda, že většina respondentů z celkového počtu bez ohledu na typ školy uvedla, že má ráda čisté prostředí kolem sebe. Otázkou je, jestli se podle toho také chovají. V praxi mi to mnohdy připadá totožné s odpovědí B (je mi úplně jedno, co je kolem mne).

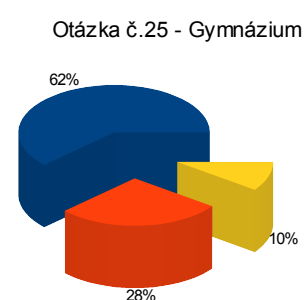
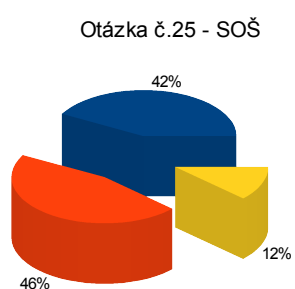
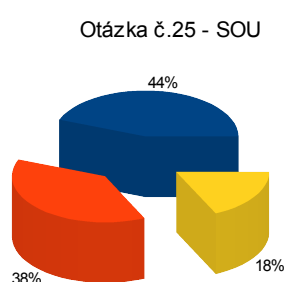
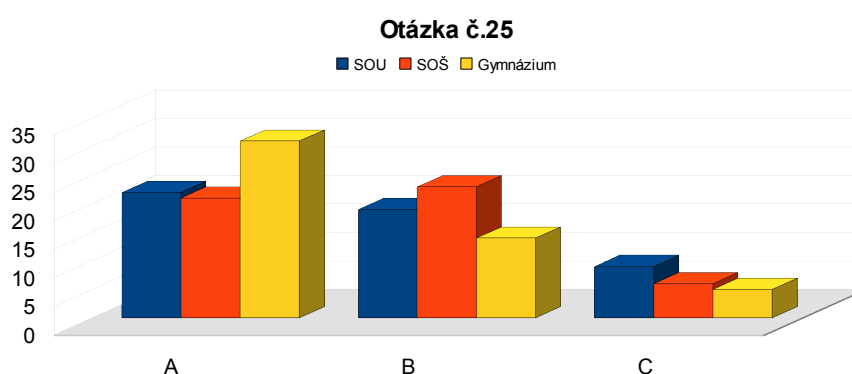
### Otázka č. 25: Třídíte doma odpad?

A) ano, pravidelně

B) jen občas,

C) netřídíme vůbec

Otázka č.25	A	B	C		A	B	C
SOU	22	19	9		44%	38%	18%
SOŠ	21	23	6		42%	46%	12%
Gymnázium	31	14	5		62%	28%	10%



V této otázce jsem uvedla také tři varianty odpovědí: A,B,C, abych zjistila, jak jsme na tom v třídění odpadu. Opět potěšující odpovědi, více či méně třídí doma odpad většina dotazovaných z celkového počtu respondentů, bez ohledu na typ školy. Studenti gymnázia doma pravidelně nejvíce třídí odpad.

### **Otázka č. 26: Co si představíš pod pojmem zdravý životní styl?**

Na tuto otázku téměř všichni dotazovaní, bez ohledu na typ školy, odpovídali podobně. Z jejich odpovědí je zřejmé, že většinou mají představu o tom, co je to zdravý životní styl. Zmiňovali důležitost správných stravovacích návyků, dostatek pohybu a odpočinku, psychickou pohodu, lásku, zdravý sex, péči o životní prostředí, apod.

Přesto největší zájem a přehled o zdravém životním stylu mají suverénně studenti gymnázia. Odpovídali velmi zeširoka a prokázali největší znalosti v této oblasti. V těsném závěsu za nimi jsou studenti SOŠ. Nejmenší přehled o tomto problému má učňovská mládež.

## **4.5 Verifikace hypotéz**

**P 1: Respondenti z gymnázia a střední odborné školy mají menší zkušenosti s pravidelným užíváním drog v porovnání s učňovskou mládeží.**

*Hypotéza byla potvrzena*

Z odpovědí na otázky č. 21 a 22 opravdu vyplynulo, že největší zkušenosti z **pravidelným** užíváním drog má učňovská mládež. Na druhém místě byli studenti SOŠ a poslední místo obsadili studenti gymnázia.

**P 2: Učňovská mládež se méně zajímá o životní prostředí.**

*Hypotéza byla potvrzena*

Problematikou životního prostředí se zabývaly otázky č. 23, 24 a 25. Z uvedených odpovědí sice vyplynulo, že učňovská mládež má také kladný vztah k životnímu prostředí, ale z celkového počtu respondentů, bez ohledu na typ školy, skončila na posledním místě.



**P 3: O zdravém životním stylu mají největší přehled a znalosti studenti SOŠ a gymnázia.**

*Hypotéza byla potvrzena*

Podle mého vyhodnocení poslední otázky č. 26 je patrné, že studenti SOŠ a gymnázia mají velmi dobrou představu o zdravém životním stylu. Jejich odpovědi byly dobře formulované a konkrétní. Avšak gymnazisté mají v tomto směru ještě o něco hlubší znalosti.

**P 4: Zásady zdravého stravování znají dobře všichni, bez rozdílu školy na které studují.**

*Hypotéza nebyla potvrzena*

Zdravým stravováním se zabývaly otázky č. 13 a 14. U otázky č.13, zabývající se rozložením jídla pře den dopadli nejhůře učni, na druhém místě studenti SOŠ a nejlépe jsou na tom studenti gymnázia. Co se týká skladby jídla, je to celkem vyrovnané, ale přece jenom například studenti SOŠ jí v poměru o hodně více sladkostí a pečiva, než ovoce a zeleniny.

**P 5: Studenti odpočívají v průměru méně než učni.**

*Hypotéza byla potvrzena*

Výše uvedené jsem zjišťovala pomocí otázek č. 11 a 12. Studenti spí sice téměř stejnou dobu jako učni, ale co se týká odpočinku, většina středoškoláků má za to, že odpočívají nedostatečně. Naproti tomu jsou učni se svým časem, věnovaným odpočinku, znatelně spokojenější. V tomto předpokladu jsem vycházela z toho, že na studenty jsou kladeny větší nároky ve škole a mají více mimoškolních aktivit.

## Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na výchovu ke zdravému životnímu stylu. Zabývám se tím, co je to vůbec zdraví a co jej ovlivňuje, jak v kladném, tak v záporném slova smyslu. Co je to duševní vyrovnanost a jak čelit stresu, který nepříznivě působí na zdraví člověka. Velký důraz kladu na odpočinek a relaxaci, proto jsem se tomuto tématu také věnovala. Je to jeden z nejdůležitějších předpokladů zdravého životního stylu. Pokud nejsme psychicky vyrovnaní a dostatečně odpočinutí, selhává i fyzická stránka člověka.

Správná komunikace je velmi důležitou součástí našeho života. Spoustu nepříjemností a problémů, jak v rodině, tak ve škole či zaměstnání způsobuje právě špatná komunikace nebo žádná komunikace. Čím více komunikačních technologií máme, tím jsme si paradoxně dál a neumíme spolu navzájem hovořit a jednat. Uměním, jak správně komunikovat, se zabývá asertivní jednání. Je to způsob chování, kterým si velmi slušným a taktním způsobem prosazujeme naše rozhodnutí a stanoviska, ať již kladná či záporná.

Ve výzkumné části diplomové mé práce jsem formou dotazníku ověřovala znalosti zdravého životního stylu mládeže, tedy adolescentů. Toto vývojové období je velice bouřlivé, a proto mě zajímaly názory právě těchto studentů a učňů. Vnitřní biologické předpoklady nám také více či méně určují životní styl, jsou to vlivy, které jen stěží můžeme sami ovládat. Nedílnou součástí zdravého životního stylu je také zdravá strava, vitaminy, stopové prvky a jiné. Pozastavuji se nad tím, co nám mohou způsobit nesprávné stravovací návyky. Dalším problémem, kterému věnuji pozornost jsou návykové látky, zejména alkohol a cigarety s jejichž užíváním začínáme právě v období adolescence.

Hlavní úlohu ve formování osobnosti hraje především rodina a škola. Jsou to první dvě nejdůležitější instituce, se kterými se setkáváme hned v raném dětství. Tam si také vytváříme své první vzory, kteří velmi výrazně ovlivňují náš budoucí život, jak kladně, tak záporně. Naše životní prostředí nám také velmi významným způsobem zasahuje do života a ovlivňuje náš životní styl. Vypadá to, že mu věnujeme dostatečnou pozornost, ale ve skutečnosti se neustále zhoršuje. Jeho ochrana je prvořadým úkolem všech lidí na této planetě.

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit, jaký přehled o zdravém životním stylu má nastupující generace mladých lidí. Z odpovědí na dotazník, který jsem použila k mému výzkumnému šetření, je zřejmé, že znalosti v tomto oboru mají mladí lidé z řad dotazovaných velmi dobré. Mé předpoklady se potvrdily na osmdesát procent. Z celkového přehledu ale vychází, že hlubší zájem a přehled v tomto směru je přímo úměrný vzdělání respondentů. Čím náročnější typ školy mladí lidé navštěvují, tím větší znalosti v tomto oboru prokazují, což jsem také předpokládala.

# Resumé

V první části mé diplomové práce se věnuji tématu duševní rovnováhy. Do této oblasti jsem zahrнула stres, který je velkým nepřítelem duševní pohody. V současné době se slovo „stres“ stalo nejpoužívanějším v našem životě. Všichni žijeme ve stresu. Jak s ním bojovat, to je úkolem správné relaxace a odpočinku. Některé způsoby relaxace také popisuji v této části. Do stresových situací se můžeme nebo nás může někdo dostat také nesprávnou komunikací. Jak správně komunikovat s druhými lidmi nás učí „asertivní jednání“, proto mu věnuji také určitou pozornost.

Období dospívání a jeho úskalí, to je téma druhé části mé práce. Adolescence je velmi bouřlivé období v životě člověka. Pozastavuji se nad tím, že ne všechno máme ve své moci a právě dědičné nebo vrozené předpoklady jsou toho příkladem. Ovšem svoji stravu ovlivnit můžeme nebo přímo musíme, abychom se nedostali do závažnějších zdravotních problémů. Závislost na návykových látkách je téma velmi obsáhlé. Co to je závislost a jak vzniká jsem se snažila popsat také v této části.

Třetí část se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu. Za nejdůležitější instituce v tomto směru považuji rodinu a školu. Plní úlohu výchovnou a vzdělávací a člověk si v ní nachází své první vzory, jak kladné, tak záporné. Na rodinu a školu je kladen velký důraz, protože ovlivňují náš budoucí život. Ekologie je důležitá součást zdravého životního stylu. Chovat se ekologicky znamená pečovat o naše životní prostředí a chránit jej. V současnosti je to jeden z největších problémů na světě.

Čtvrtou, výzkumnou část své práce jsem nazvala: „Zdravý životní styl z pohledu nastupující generace. Formou dotazníku jsem prověřovala znalosti mladých lidí v oblasti zdravého životního stylu. Respondenti jsou jednak učni SOU, jednak studenti SOŠ a konečně studenti gymnázia. Porovnávala jsem jejich názory podle typu školy, kterou studují, přičemž jsem si stanovila určité předpoklady. Po vyhodnocení dotazníků jsem zjistila, že většina hypotéz se potvrdila.

## **Anotace**

Ve své práci jsem se zaměřila na výchovu ke zdravému životnímu stylu. Zahrnuje spoustu témat týkajících se této oblasti. Jsou to například: zdravá strava, odpočinek, relaxace, umění dobré komunikace, asertivní jednání a chování, ochrana životního prostředí, ale na druhou stranu nebezpečí návykových látek, tedy závislost na nich. Zejména mladá generace je nejpočetnější skupinou, která je tímto fenoménem ohrožena. Důraz je kladen na rodinu a školu. Jsou to instituce, se kterými člověk přichází do kontaktu hned v raném dětství. Plní úkol výchovný a vzdělávací a v nich také dítě nachází své první vzory, jak kladné, tak záporné. Výsledky výzkumu této práce přinášejí ucelený přehled o znalostech zdravého životního stylu z pohledu učňovské mládeže, studentů střední odborné školy a gymnázia.

## **Klíčová slova**

Zdraví, životní styl, stres, relaxace, zdravá výživa, návykové látky, rodina, škola, adolescent, životní prostředí, ekologie.

## **Annotation**

In my work I focused on education of healthy lifestyle. It includes a lot of topics related to this issue. For example: a healthy diet, rest, relaxation, skills of good communication, negotiation and assertive behavior, environmental protection. On the other hand it covers the danger of drugs and the dependence on them. Especially the young generation is the largest group which is threatened by this phenomenon. Emphasis is placed on family and school. These are institutions with which the person comes into contact in early childhood. They perform the task of education and training and also the child finds its first models there, both positive and negative. Research results of this work provide a comprehensive overview of knowledge of healthy lifestyle from the perspective of youth apprenticeships, vocational school students and secondary school students.

## **Keywords**

Health, lifestyle, stress, relaxation, healthy nutrition, addictive substances, family, school, adolescent, environment, ecology.

## Seznam použité literatury

1. BRIFF, J. *Zdravě jíst (pro zdraví a krásu)*. Praha: Ikar, 2000, 111 s. ISBN 80-7202-598-8
2. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vydání, Praha: Portál, s.r.o., 2001, 656 s. ISBN 80-7178-463-X
3. ČERNOUŠEK, M. *Psychologie životního prostředí*. 1. vydání, Praha: Horizont, 1986, 159 s.
4. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, s.r.o., 2000, 255 s.
5. GORDONOVÁ, A., SUZUKI, D. *Jde o přežití*. Beroun: Baroko-Fox, 1994, 251 s. ISBN 80-85642-10-7
6. GÖHLER, Fr., KHÜN, F. *Od návyku k závislosti*. 1. vydání, Praha: Ikar, 2001, 144 s. ISBN 80-7202-950-9
7. HAVLÍNOVÁ, M., KOPŘIVA, P., MAYER, I., VILDOVÁ, Z. a kolektiv, *Program podpory zdraví ve škole*. 1. vydání, Praha: Portál, s.r.o., 1998, 275 s.
8. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, 136 s. ISBN 80-247-0736-5
9. LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1. vydání, Brno: Moravská typografie, a.s., 1997, 155 s. ISBN 80-901834-4-1
10. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislosti*. 1. vydání, Praha: Portál s.r.o., 2000, 150 s. ISBN 80-7178-432-X
11. OBERBEIL, K. LENTZOVÁ, Ch. *Ovoce a zelenina jako lék (strava, která léčí)*. 2. vydání, Praha: A.D., s.r.o., 2003, 294 s. ISBN 80-7321-067-3
12. ŘÍČAN, P. *Psychologie*. 1. vydání, Praha: Portál s.r.o., 2005, 286 s., ISBN 80-7178-723-2
13. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vydání, Praha: Nakladatelství Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3
14. JILČÍK, T., PLŠKOVÁ, A., ZAPLETAL, L. *Sociální patologie*. Brno: IMS, 2005, 51s.
15. KOHOUTEK, R. *Psychologie zdraví a duševní hygiena*. Brno: IMS, 2007, 135 s.
16. KOHOUTEK, R. *Sociální psychologie II*. Brno: IMS, 2007, 238s
17. KOHOUTEK, R. *Vývojová psychologie*. Brno: IMS, 2003, 84 s.
18. KRAUS, B. *K otázkám humanitního a sociálního výzkumu*. Brno: IMS, 2006

19. MÜHLPACHR, P. *Kapitoly ze sociální patologie*. Brno: IMS, 2003, 84 s.
20. OLEJNÍČEK, A. *Výcvik asertivního jednání*. Brno: IMS, 2003, 66 s.
21. RADVAN, E. *Poznámky k vypracování odborného textu*. Brno: IMS, 2007, 21 s.
22. ŘEHOŘ, A. *Metodické pokyny pro zpracování bakalářské a diplomové práce*. Brno: IMS, 2008, 47 s.
23. <http://www.biopotraviny.cz>
24. <http://www.istob.cz>
25. <http://www.portal.cz>
26. <http://www.zdrava-vyziva.net>

# Seznam příloh

## Příloha č.1: Dotazník

### Vážené studentky a studenti,

obracím se na Vás s prosbou o zodpovězení následujících otázek, které se týkají problematiky **zdravého životního stylu**. Dotazník je součástí mé diplomové práce. Studuji na **Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně** a **Institutu mezioborových studií v Brně**. V diplomové práci se zabývám **výchovou ke zdravému životnímu stylu**.

Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity jen ve prospěch mého studia. Při vyplňování označte prosím křížkem **jednu** odpověď, se kterou se vnitřně nejvíce ztotožňujete nebo do vyznačeného pole doplňte svoji odpověď.

Děkuji Vám předem za spolupráci.

Bc. Světlana Petrová

- 1. Pohlaví** a) muž  
b) žena

**2. Věk** .....

- 3. Jakou školu navštěvuješ?**  
a) učiliště bez maturity  
b) střední odbornou s maturitou  
c) gymnázium

- 4. V jakém rodinném prostředí žiješ?**  
a) v úplné rodině  
b) pouze s matkou  
c) pouze s otcem  
d) jiné, uveď .....

- 5. Jaké je vzdělání Tvých rodičů?**
- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| otec:                   | matka:                  |
| a) základní             | a) základní             |
| b) vyučení bez maturity | b) vyučení bez maturity |
| c) střední s maturitou  | c) střední s maturitou  |
| d) vysokoškolské        | d) vysokoškolské        |

- 6. Kolik máš sourozenců?**  
a) nemám žádného sourozence  
b) mám jednoho sourozence  
c) mám více než jednoho sourozence



**7. Kde bydlíš?**

- a) na vesnici
- b) ve městě

**8. S kým obvykle trávíš svůj volný čas?**

- a) sám
- b) s rodiči
- c) s kamarády
- d) jiné, uveď .....

**9. Co nejraději děláš ve svém volném čase?**

- a) sleduji televizi
- b) čtu nebo sedím u počítače
- c) sportuji
- d) jiné, uveď .....

**10. Jak často se věnuješ pohybu?**

- a) 1 krát týdně
- b) 2 krát týdně
- c) víc jak 2 krát týdně

**11. Jak dlouho denně spíš?**

- a) 8 hodin denně
- b) 6 hodin denně
- c) méně než 6 hodin denně

**12. Myslíš si, že dostatečně odpočíváš?**

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

**13. Kolikrát za den jíš?**

- a) 5 krát denně
- b) 3 krát denně
- c) 1 krát denně
- d) jím nepravidelně

**14. Jaké potraviny převažují ve Tvém jídelníčku?**

- a) sladkosti, pečivo
- b) maso
- c) mléčné výrobky
- d) ovoce a zelenina
- e) jiné, uveď .....

**15. Jak se cítíš?**

- a) jsem v dobré tělesné i duševní pohodě
- b) nejsem v dobré tělesné ani duševní pohodě
- c) jiné, uveď .....

**16. Jak jsi spokojen(a) se svým životem?**

- a) jsem úplně
- b) celkem ano
- c) spíše ne
- d) vůbec nejsem

**17. Čeho chceš v životě dosáhnout?**

.....

**18. Co si myslíš o modelkách z časopisů a televize?**

- a) líbí se mi, tak by měla vypadat každá mladá dáma
- b) vůbec se mi nelíbí
- c) jiné, uveď .....

**19. V kolika letech jsi poprvé ochutnal(a) alkohol?**

.....

**20. Kdo Ti alkohol nabídl?**

- a) rodiče
- b) kamarádi
- c) vzal(a) jsem si ho sám, sama
- d) jiné, uveď .....

**21. Užíváš pravidelně nějaké drogy?**

- a) ano
- b) ne

**22. Pokud ano, jaké?**

- a) alkohol
- b) cigarety
- c) marihuanu
- d) jiné, uveď .....

**23. Myslíš si, že je nutné pečovat o životní prostředí?**

- a) ano, je to velmi důležité pro nás i budoucí život na této planetě
- b) naše životní prostředí je v naprostém pořádku, příroda si poradí se vším sama
- c) jiné, uveď .....

**24. Máš rád(a) pěkné a čisté prostředí kolem sebe?**

- a) ano, jinak se necítím dobře
- b) je mi úplně jedno, co je kolem mne
- c) jiné, uveď .....

**25. Třídíte doma odpad?**

- a) ano, pravidelně
- b) jen občas,
- c) netřídíme vůbec

**26. Co si představíš pod pojmem zdravý životní styl?**

.....