

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

**Nezdravý životní styl mládeže jako důsledek vlivu
konzumní společnosti, možnosti jeho nápravy**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Lenka Součková

Vypracoval:

Miloslav Wolf

Brno 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Nezdravý životní styl mládeže jako důsledek vlivu konzumní společnosti, možnosti jeho nápravy“ zpracoval samostatně a použil jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne: 20. 4. 2012

Miloslav Wolf

Poděkování

Děkuji Mgr. Lence Součkové za vstřícné vedení mé bakalářské práce a své manželce za trpělivost a podporu.

Miloslav Wolf

Obsah

Úvod	7
1. Životní styl mládeže	9
1.1 Vymezení pojmu mládež	9
1.2 Charakteristické znaky dospívání	10
1.3 Utváření životního stylu, hodnot a postojů	13
1.4 Zvláštnosti životního stylu mládeže	16
1.5 Dílčí závěr	18
2. Nezdravý životní styl mládeže	20
2.1 Konzumní společnost	20
2.2 Obezita a nedostatek pohybové aktivity	23
2.3 Poruchy příjmu potravy	26
2.4 Kouření, alkohol a jiné drogy	28
2.5 Reklama a její vliv na mládež	33
2.6 Dílčí závěr	35
3. Volný čas a mládež	36
3.1 Vliv médií a nových technologií na mládež	36
3.2 Média v procesu vzdělávání a výchovy	39
3.3 Subkultury mládeže	42
3.4 Dílčí závěr	44
4. Výchova ke zdravému životnímu stylu	45
4.1 Výchova ke zdravému životnímu stylu v rodině a ve škole	45

4.2 Možnosti sociální pedagogiky při formování zdravého životního stylu	49
4.3 Stres a jeho zvládání	52
4.4 Dílčí závěr	56
5. Praktická část – průzkum	57
5.1 Příprava – hypotézy, použité metody	57
5.2 Vyhodnocení, analýzy a interpretace výsledků	58
5.3 Dílčí závěr	69
Závěr	70
Resumé	72
Anotace	73
Literatura a prameny	74

Úvod

Zdravý životní styl je v současnosti často skloňovaným pojmem. Dá se říci, že je i pojmem velice zkomercializovaným. V médiích můžeme vidět spoustu pořadů věnovaných právě zdravému životnímu stylu. Ze zdraví se stal tak trochu obchod. Dobré zdraví je pro naše bytí zcela zásadní. Průměrná doba dožití se zvyšuje, ovšem nabízí se otázka, zda se úměrně zvyšuje i kvalita tohoto života. Mnoho indicií nasvědčuje tomu, že to tak není. Na náš životní styl má vliv spousta nejrůznějších faktorů. Některé ovlivnit nemůžeme, ale většinu z nich ano. Nejdůležitější roli ve výchově ke zdravému životnímu stylu stále hraje rodina a škola, stále výrazněji se na ní však podílí také masová média.

Právě v dětství a mládí se nejvýrazněji formují naše postoje, náš životní styl. Proto je nesmírně důležité, aby právě v tomto citlivém období byly položeny základy zdravého prožívání, zdravého přístupu k životu. Období dospívání, zejména ta jeho část označovaná jako puberta, je velice složitou etapou lidského života. Říká se však také, že dětství a mládí je nejhezčím životním obdobím, a to v každé době a za každého režimu. Mladí lidé, tedy ti v pubertálním a adolescentním věku, však mají oproti minulým generacím přece jen jednu výhodu. Mohli totiž vyrůstat ve svobodné společnosti. Mají možnost svobodné volby prakticky ve všech oblastech života, a je jen na nich, jak s ní naloží.

Dnešní doba však přináší i mnohá negativa. Změnilo se společenské klima. Společnost nikdy nebyla tak komerční, jako je tomu teď. Vztahy mezi lidmi jsou povrchnější, než tomu bylo v minulosti. Zdá se mi, že dnes hraje větší roli individualismus, soupeřivost a sobectví. Životní tempo se stále zrychluje a přibývá stresových situací. V posledních dvaceti letech došlo k obrovskému rozmachu nových technologií. Díky internetu dnes mají mladí takřka neomezený přístup prakticky ke všem dostupným informacím, hudbě, filmům atd. Obrovský boom dnes zažívají sociální sítě, které jsou masově oblíbené. Díky těmto skutečnostem dochází ke změně životního stylu mladých lidí. Mladí častěji tráví svůj čas před monitorem počítače, na úkor sportování, aktivního pohybu, či jen prostého pobytu v přírodě. Mladým lidem jsou stále častěji předkládány krása, úspěch a bohatství jako největší ctnosti, jako cílová meta, které by měli dosáhnout. V reklamě je jim předkládán názor, že životní štěstí

spočívá v nakupování. Také je jim nejen prostřednictvím politiků dáváno najevo, že včerejší sliby a dohody neplatí, že být poctivý se ne vždy vyplácí, že klientelismus a korupce jsou společenským standardem. Je otázkou, zda tato společnost mladým nabízí nějaký smysluplný model, ke kterému by mohli vzhlížet. Všechna tato fakta se na výchově mladých lidí také podílí.

Téma této práce jsem si vybral proto, abych blíže seznámil s nejrůznějšími faktory ovlivňujícími životní styl. Teoretická část práce se bude mimo jiné zabývat samotným pojmem mládí, procesem formování hodnotového žebříčku, významem vrstevnických skupin ve výchově a možnostmi výchovy ke zdravému životnímu stylu. Budu se také snažit nalézt odpověď na otázku, jak vlastně dnes žijí mladí lidé a jak jejich život ovlivňuje dnešní přetechnizovaná a globalizovaná společnost. Praktická část se pak formou dotazníkového šetření zabývá zejména stravovacími a pohybovými návyky mladých lidí.

1. Životní styl mládeže

Styl života mladých lidí vždycky byl a bude do jisté míry specifický. Mladí lidé vždy řešili podobné problémy. Život těch dnešních se však od generací minulých částečně odlišuje. Díky komercializaci společnosti, technologickému rozvoji a všudypřítomným médiím se svět, ve kterém vyrůstají, dost změnil. Částečně se změnila i podoba rodiny a její společenská funkce. To všechno se na životním stylu mladých nějakým způsobem projevilo.

1.1 Vymezení pojmu mládež

Podle Smolíka (2010) máme značné množství hledisek pro možnou klasifikaci mládeže, které se od sebe liší podle toho, jak který vědní obor mládež zkoumá (hledisko psychologické, pedagogické, sociologické a další).

Pedagogický slovník uvádí, že mládež je „Sociální skupina tvořená lidmi ve věku přibližně od 15 do 25 let, kteří již ve společnosti neplní role dětí, avšak společnost jim ještě nepřiznává role dospělých. Má charakteristický způsob chování a myšlení, jiný systém vzorů, norem a hodnot. Každá generace mládeže reprodukuje některé kulturní hodnoty dané společnosti, jiné odmítá a vytváří hodnoty nové. Proto vzniká v průběhu socializace mládeže určité napětí, vyvolané její větší schopností prosazovat nové věci, ale menší ochotou společnosti tyto změny připustit“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 125).

Pokud jde o sociálněpsychologické hledisko, lze mládež spojit s kategoriemi **pubescence** a **adolescence**. Termín pubescence obvykle vymezuje věk od 11(13) do 15 let, termín adolescence, který je odvozen od latinského adolescere (dorůstat, dospívat), pak období od 15 do 20(22) let. Tyto dvě stadia se také někdy souhrnně označují pojmem dospívání. Jak uvádí Čačka (2000, s. 222) : „Chápeme-li dospívání v kontextu celé životní dráhy člověka jako specifickou etapu mezi dětstvím a dospělostí, můžeme je obecně charakterizovat jako přechod od nesamostatnosti k samostatnosti, od závislosti na dospělých k nezávislosti, od neodpovědnosti k morální zodpovědnosti, od konzumace společenských produktů a hodnot k jejich tvorbě.“

Macek (2003) používá pro celé období „mládí a dospívání současně“ pojem **adolescence** a dodává, že jde o životní etapu vnitřně diferencovanou a zároveň odlišnou od ostatních životních etap. Dále pokládá za užitečné, rozlišovat v tomto období tři fáze: **časnou adolescenci** vymezenou přibližně **10(11) – 13** rokem věku, **střední adolescenci**

vymezenou zhruba **14 – 16** rokem věku a **pozdní adolescenci**, kdy mluvíme o období mezi 17 – 20 rokem, eventuelně i mnohem delším. Macek (2003, s. 10) dále konstatuje, že „trvalou charakteristikou adolescence zůstává, že je považována za most mezi dětstvím a dospělostí.“

Podle sociologického slovníku je adolescence životní fáze, která navazuje na pubescenci. Ze sociologického hlediska jde o přebírání role dospělého, zapojování se do společenského života a jeho institucí, definování vlastní sociální pozice a poznávání nároků společnosti (Jandourek, 2007).

1.2 Charakteristické znaky dospívání

„Když mi bylo čtrnáct, byl můj otec tak hloupý, že jsem toho starého muže skoro nemohl vystát. Když mi ale bylo jednadvacet, ohromilo mě, kolik se toho starý pán naučil za pouhých sedm let.“

Mark Twain

Podle Čačky (2000) je dospívání obtížným stádiem vývoje nejméně ze dvou důvodů:

1. Prudkými fyziologickými změnami oslabená nervová soustava navozuje nervovou a emoční labilitu.
2. Pocity nejistoty, které zákonitě provázejí samostatné hledání osobních východisek adaptace, jsou také faktorem konfliktů vnitřních i s okolím.

Součástí pohlavního dospívání jsou také tělesné proměny (u dívek menstruace, zvětšení prsou a nárůst podkožního tuku, u hochů schopnost ejakulace, zvětšení varlat, růst svalů, později změna hlasu, u obou pohlaví pak ochlupení pod paží a v krajině pubické, růst postavy).

Melgosa (2000) však poukazuje na to, že období dospívání přináší také celou řadu pozitivních aspektů:

- Dospívající jsou vybaveni velkou dávkou tělesné a duševní energie.

- Jsou schopni vnímat nemorální a nesprávné jednání, aniž by byli „zaslepeni“ osobními ambicemi či lpěním na konvencích.
- Mají silně rozvinutou schopnost tvořit – v dospělosti jí výrazně ubývá.
- Jsou schopni někoho (nebo něco) intenzivně milovat, ale i odmítat.

Puberta je považována za nejbouřlivější životní etapu člověka. Projevuje se především rostoucím individualismem, introverzí (obrácením do nitra) a duševní rozháraností (vnitřním neklidem). V počátcích období můžeme také pozorovat fázi vzdorovitosti. V tomto období se nejvíce projevují následky defektů výchovy z dřívějších let. V pubertě se také snadněji budí z latentního stavu rozličné vrozené chorobné dispozice. Puberta je tak především jakýmsi měřítkem správnosti dřívější výchovy, přičemž však nesmíme opomíjet sklony a povahové rysy zděděné, vrozené a získané na základě poškození mozku, neboť ne každý povahový rys je důsledkem výchovy (Kohoutek, 2008).

Macek (2003) uvádí, že primárně je dítě do tohoto období uváděno změnami hormonálními. Načasování těchto změn je zakotveno již v prenatálním období. Obvykle se hladina hormonů začíná zvyšovat kolem osmého roku života, „přičemž zjevné sekundární pohlavní znaky se objevují obvykle o čtyři až pět let později.“ „Vedle vývoje primárních a sekundárních pohlavních znaků je pro pubertu charakteristický zrychlený růst (Macek, 2003, s. 43).

Velké rozdíly v nástupu puberty spočívají nejen v asynchronním začátku tohoto období u chlapců a děvčat, ale také ve značných individuálních odlišnostech. Mezi třináctiletými a čtrnáctiletými se vyskytují jedinci bez jakýchkoliv známek dospívání, ale také ti, kteří mají pubertální vývoj téměř ukončen. To se projevuje i v rozdílných psychických schopnostech a projevech. Pedagogická zásada individuálního přístupu je tedy nezbytná (Vojtík, Machová, Břicháček 1990, s. 89).

Čačka (2000) dále uvádí, že je to doba vymykání se z pout rodiny a hledání nezávislé cesty životem, období vnitřních i vnějších konfliktů bez jasných životních norem a plánů, s kolísavým sebevědomím atp. Jedinec ještě nedospěl k vnitřní harmonii. Vlivem hormonálních změn a nového sociálního zařazení tak nastává období, které je charakteristické řadou projevů např.:

1. V oblasti citů – zvýšená emocionalita, projevy lability emocí, poslušnost střídaná s nedůtklivostí, přátelskost s urážlivostí až hrubostí.
2. V oblasti Jáství – nejistota projevu, společenskost se snahou o izolaci, labilita sebehodnocení, předvádíivost přehlušující pocity méněcennosti, nadšení střídané nezájmem až apatií.
3. V oblasti vůle – klackovité chování, nevyvážené reakce a výkony, činnost střídající se s leností atp.

Významnou nadějí všech vychovatelů je postupně se prohlubující vnitřní „orientace na dospělost“. Ta spočívá v úsilí o nové kvality sebepojetí, přispívající k vyšší integraci osobnosti – hlavnímu úkolu fáze dospívání.

V souvislosti s rozvojem myšlení vznikají v pubertě také širší a hlubší zájmy. Typické je pro ni také tzv. denní snění (zčásti sexuálního, zčásti idealizujícího obsahu). Pro vývoj osobnosti je příznačný vývoj sebehodnocení. Dospívající začínají intenzivně pociťovat svoje Já a odlišovat je od Já cizího. Často se setkáváme také s reakcí vzdorovitosti a podrážděnosti (Kohoutek, 2008).

Adolescence je životní etapa, ve které vrcholí mládí. Jedná se o druhou fázi relativně dlouhého období dospívání. Konkrétní časové vymezení tohoto období se u jednotlivých autorů poněkud různí. Podle Říčana (2006, s. 191-192) je vstup do adolescence dán dobou, „kdy mladý člověk zpravidla tělesně dozrává jako muž (o něco později) nebo jako žena (o něco dříve)“ a zároveň je dobou, kdy se začíná připravovat na určité povolání. Konec období je pak obtížné jednoznačně stanovit. Dosažení plnoletosti v 18 letech může být pro adolescenta toužebně očekávanou událostí a znamená také převzetí právní odpovědnosti, z hlediska duševního vývoje ale většinou nemá větší význam. Dvacátý rok tedy volíme jako hranici tohoto období poněkud libovolně. „Adolescence je fází postupného vyhraňování a stabilizace východisek sebeřízení. Podstatným úkolem adolescence je tedy dosažení úrovně zralé a kultivované osobnosti“ (Čačka, 2000, s. 229). Základní aspekty tohoto jevu pak spatřujeme ve dvou vzájemně se ovlivňujících a doplňujících procesech. Jedny jsou vázány na restrukturuaci a upevnění nové struktury cílů, postojů a hodnot, druhé se vztahují spíše k problematice socializace a kultivace – tj. včleňování do společenských vztahů. Probíhá příprava na povolání, bývá dosaženo nezávislosti na rodině (sociální zralost), rozvíjí se empatie

s vrstevníky a počínají první vztahy (biologická zralost). Dále je nezbytné vyrovnat se s tlaky společenských norem a vytvořit si vlastní životní projekt (osobní zralost). Probíhá utváření a stabilizace sebepojetí, soustavy ideálů a hodnot, o které se pak opírá rozhodování osobnosti (Čačka 2000).

Při normálním průběhu se tedy adolescence stává fází upevnění všeho nově získaného. Rozvoj inteligence sice dosahuje svého vrcholu již v pubertě, avšak teprve v adolescenci se vyrovnává a harmonizuje vztah mezi myšlením a afektivitou:

- Myšlení je kritické a stále samostatnější.
- Adolescent se postupně zbavuje pubertálního egocentrismu a subjektivismu a nevnucuje již tolik okolí své myšlenkové konstrukce.
- Dovede objektivněji hodnotit lidi kolem sebe, nedostatek životních zkušeností však působí, že v jeho myšlení stále přetrvávají v různé míře prvky radikalismu a nekompromisnosti.
- Nastává rozvoj abstraktního myšlení.
- Myšlení a vůle jsou postupně schopny kontrolovat projevy nálad, pudů a citů.
- Ustupuje labilita sebehodnocení a sebecitu, sklony k přílišnému sebepřeceňování i sebebodceňování.
- Sebedůvěra a sebevědomí se stabilizují.
- Adolescent je již schopen poměrně věcně srovnávat sebe a své výkony s jinými lidmi a také dokáže lépe odhadnout své schopnosti.

Významnou roli v životě adolescenta hraje tělesný vzhled a jeho celková atraktivita. Zvýšeně kritický bývá adolescent ke svým rodičům. Výchovný přístup rodičů by měl být pokud možno méně autoritativní, protože direktivní přístup může vést ke konfliktům. (Kohoutek, 2008).

1. 3 Utváření životního stylu, hodnot a postojů

Pro správné pochopení problematiky životního stylu, hodnot a postojů je vhodné tyto pojmy nejprve definovat.

Termín **životní styl** vyjadřuje široký komplex činností a s nimi spojených postojů, hodnot, návyků a norem, mající trvalý ráz a jsou pro každého člověka specifické. Životní styl každého jednotlivce je zasazen do širšího společenského

kontextu a je ovlivněn tradicemi, kulturními a ekonomickými poměry ve společnosti (Kraus, 2008).

Podle Duffkové (In Kubátová, 2010) lze rozlišit životní styl jednotlivce a skupiny. „Životním stylem jednotlivce je možné rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jednotlivce, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotlivého základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný „styl“, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele životního stylu. Životní styl skupiny pak představuje do určité míry vyabstrahované, typické společné rysy životního způsobu, resp. jeho hlavních, určujících momentů, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny“ (Duffková, In Kubátová, 2010, s. 13).

Jak uvádí Kraus (2008), mezi znaky životního stylu patří:

- Způsob prožívání – kvalita a intenzita prožitků.
- Kognitivní hodnocení sebe samého a svého postavení ve světě – osobní životní filosofie.
- Vztah k práci, pohybové aktivitě a odpočinku.
- Zvládání sociální interakce.

Se slovem **hodnota** se v každodenním životě můžeme setkat poměrně často. Obvykle tento termín používáme, když chceme vyjádřit, že je pro nás něco důležité nebo významné, řekneme o tom, že to „má hodnotu“.

Kučerová (1996) uvádí, že pokud hovoříme o hodnotách, pak máme na mysli nejen to, co je k životu nutné a užitečné, ale i to co obdivujeme a čeho si vážíme, zkrátka to, co je blízké našemu srdci. A v tom se, jak víme, lišíme. Jak jednotlivci, tak i společenské skupiny vyznávají různé hodnoty.

Podle Prudkého (2004) je pojem hodnota vždy spojen s postižením významu objektu, který mu jedinec či skupina přikládá. Hodnota je přijaté sdělení o důležitosti něčeho či někoho. Jde tedy o poznání a pochopení toho:

- Jaké jsou hodnoty ve společnosti, ve skupině, či u jedince – neboli jaká je struktura hodnot.
- Jaké je pořadí takových hodnot – čili žebříček hodnot.

- Co jsou nejdůležitější vlivy na přijaté hodnoty – co je potřeba udělat, abychom mohli na vývoj hodnot působit.

To jsou jen některé z otázek, které jsou s poznáváním hodnot spojené. Poznat hodnotové preference a struktury však musíme hlavně proto, abychom se byli schopni ve společnosti a sami v sobě vyznat. Bez tohoto poznání hodnot, uznávaných danou osobností, skupinou, či národem, se ve světě ztrácíme. A Prudký (2009, s. 27) ještě dodává, že hodnoty jsou „nutné pro existenci člověka, skupiny, kultury i civilizace především proto, že vždy jde o součást utváření řádu, který je nezbytný pro zachování lidské existence.“

Ve vztahu k hodnotám často používáme pojmy **hodnotové preference**, neboli jakési hierarchie našich hodnot (hodnotový žebříček – „vyjádření pořadí, váhy a skladby životních hodnot“) a **hodnotové orientace**, což je postupné utváření hodnot v čase, vyjádření směru, „kterým se hodnoty budou pravděpodobně ubírat, či ubírají“ (Prudký, 2009, s. 33-34, 287).

Postoje jsou relativně ustálené tendence reagovat charakteristickým způsobem na určité podněty, chovat se určitým způsobem vůči lidem, objektům a v určitých situacích. Utváří se na základě našich názorů, přesvědčení a víry. Postoj je vztahem jedince k určité hodnotě. Podle definice, kterou předložili Krech, Crutchfield a Ballachey (In Hayesová, 2000) roku 1962 jsou postoje „stabilní systémy pozitivního nebo negativního hodnocení, emočních pocitů a technik jednání týkajících se sociálních cílů.“

Podle Heluse (2003, s. 93) souvisí utváření hodnot a životních postojů především s procesem socializace osobnosti, tedy s obdobím, kdy dochází k „utváření osobnosti jejím začleňováním do společnosti pro život v této společnosti.“ Během socializace přijímá jedinec za své určité hodnoty, názory, postoje a způsoby chování, které jsou v dané společnosti žádoucí a vhodné. Tím se člověk stává členem společnosti a ona „jeho“ společností. Socializace může probíhat zcela „nezáměrně a bezděčně“, jaksi mimochodem, anebo naopak jako „proces záměrně řízený okolím.“ Těžiště socializace sice leží především v období dětství a mládí, nicméně v různé intenzitě probíhá po celý život.

Smith, Bruner a White (In Hayesová, 2000) tvrdí, že všichni máme silnou potřebu porozumět světu. Ta by za běžných okolností měla občas vyvolat změnu

postoje. Naše úzkosti a vnitřní potřeby však mohou způsobit obavy z náhlé či příliš velké změny. Změnu postoje podle nich pak usnadňuje splnění alespoň jedné z následujících podmínek.

1. Změna probíhá pozvolna, případně se týká jen periferního, nikoliv centrálního postoje.
2. Jedinec právě neprožívá žádné výraznější vnitřní úzkosti.

Smith a kolegové si také myslí, že pokud se naše názory vyvíjejí jako důsledek lidské touhy porozumět světu, nemůže být žádoucí jen jediný úhel pohledu na tento svět. Pro „vyzrávání názorů“ je proto nezbytné, aby byl člověk konfrontován s různými pohledy na svět a také rozličnými zdroji informací, na jejichž základě si bude formovat vlastní názory.

1. 4 Zvláštnosti životního stylu mládeže

„Mládí je jako mladý mošt. Nedá se udržet. Musí vykvasit a přetéct.“

Martin Luther

Dnešní mládež se zdá být sebevědomější, mnohem lépe technicky a také jazykově vybavená, než generace předchozí. Může svobodně cestovat a také beztréstně vyjadřovat svoje názory, čehož také hojně využívá. Mladí se musí potýkat s neustále se zrychlujícím tempem doby a také se značným množstvím informací, které na ně útočí ze všech stran. Nikdo jim už nevtlouká do hlavy tu jedinou správnou ideologii. Musí se sami naučit takříkajíc třídit zrna od plev. Na druhou stranu se zdají být více materiálně zaměřeni, pohodlnější a více dají na image. Důležitou roli hraje v jejich životě značka.

Macek (2003) uvádí, že mládež se mění spolu s tím, jak se mění „společenské hodnoty, životní styl, morální a sociální normy.“ Proto může být zkušenost dnešních mladých lidí jen obtížně srovnatelná s „adolescentními pocity jejich rodičů a prarodičů.“

Mládí, zejména jeho druhá část - adolescence je obdobím, kdy vzrůstá úloha vrstevnické skupiny, jako významného a nezastupitelného výchovného činitele. Silné

vrstevnické vztahy se pohybují od volných skupin až po delikventní skupiny, které mohou působit v rámci subkultur mládeže. Vrstevnické skupiny na bázi subkultur mládeže mají neodmyslitelné místo v procesu socializace (Smolík, 2010).

Adolescentní vrstevníci rádi napodobují a jsou rádi napodobováni. Jsou nastaveni na novou zkušenost a tráví mnoho času diskusemi či (v mnoha případech) planými řečmi o tom, jaké to bylo a jaké to mohlo či mělo být. Cítí se dobře, když mají pocit, že jsou vrstevníky viděni, slyšeni a oceňováni. Posiluje to jejich vlastní pozici a pocity a pocity významnosti. Vědomě či nevědomě sdílejí stejnou zkušenost, stejné problémy a nejistoty. Toto sdílení ovšem nebrání pocitu, aby se necítili ve vrstevnických vztazích sami. To je dáno právě instrumentální povahou vrstevnických vztahů – nemají hodnotu sami o sobě, ale jsou prostředkem k hledání a ujasňování vztahu k sobě samému (Macek, 2003, s. 57). Alan (In Smolík, 2010) uvádí, že vrstevnická skupina dospívajícímu nejen rozšiřuje pole příležitostí, ale stává se i skupinou referenční, působící na formování hodnotového systému (na pojetí intimity, odmítání tzv. pokrytectví atd.).

Přijetí jedince partou je též spojeno s přidělením určitého statusu a role uvnitř skupiny. Člověk si tak může v rámci subkultury utvářet paralelní kariéru, někdy zcela odlišnou od té profesní. To je důležité pro jedince, kteří jsou ve škole či zaměstnání neúspěšní. Vysoký status v rámci subkultury jim zvyšuje sebevědomí (Smolík, 2010).

Macek (2007) uvádí, že na základě současných výzkumů, stoupá u dnešní mládeže oproti jejich vrstevníkům z počátku devadesátých let hodnota volného času a zábavy. Pro dnešní adolescenty je důležité nejen studovat a pracovat, ale také se bavit, zažívat dobrodružství a vzrušení. Mají zvýšenou potřebu vyhledávat takové situace, ve kterých mohou prožívat takzvané silné pocity. To je také jedna z cest k takzvanému rizikovému chování (drogové závislosti, úrazy, delikvence, šikana). Důležitým faktorem je, že dospívající vnímají riziko často jinak, nebo ho dokonce nevnímají vůbec. Dnešní adolescenti také nejsou tak hladoví po informacích, jako tomu bylo na počátku devadesátých let, naopak jsou jimi často spíše přesyceni. Jako významné téma současnosti se ukazuje zejména nejasnost v hodnotovém ukotvení a také nedostatek takových pravidel a norem, o které by se adolescenti mohli opřít při svém hledání a rozhodování. Často zažívají zkušenost, že nic neplatí pro každého, trvale a všude. Rozhodování o tom co je takzvaně správné a co ne, se výrazněji než dřív podřizuje situačním požadavkům a cílům. Povědomí o tom, co je dobro a co zlo, je dnes hodně

rozkolísané. To může být při formování vlastní identity vážný problém. Být dobrý dnes častěji než dříve znamená být silný, vlivný a uznávaný, méně často však spravedlivý nebo morální.

Obecně se má za to, že adolescence je obdobím častých konfliktů, zvláště ve vztahu k rodičům. Podle Melgosa (2000) patří mezi nejčastější příčiny:

1. Rostoucí nezávislost – dospívající začínají kriticky hodnotit postoje rodičů a nadšeně přijímají postoje svých kamarádů.
2. Širší společenské kontakty – dospívající srovnávají hodnoty své rodiny s tím, co vidí kolem sebe.
3. Intelektuální rozvoj – logicky analyzují problémy, zobecňují, dokážou odhalit příčinu a její problémy atd.
4. Relativita hodnot – dospívající zjišťují, že moralizující argumenty jsou mnohdy neopodstatněné.
5. Rozpor mezi teorií a praxí – mladí lidé si všimají rozporuplností v jednání těch, kdo jim mají jít příkladem. Vidí, že slovům neodpovídají činy.

Podle současných výzkumů je však v porovnání s dřívějším komunikací mezi rodiči a adolescenty otevřenější, mladí lidé mají dnes větší prostor jak se prosadit a jejich názory jsou více respektovány. Tato změna souvisí s tím, že součástí dnešního společenského standartu je větší tolerance vůči mladé generaci a snaha rozumět a chápat mladé lidi. Ne všichni adolescenti se také dnes přejí stát se brzy dospělými ve smyslu převzetí zodpovědnosti za sebe sama a za vztahy s druhými lidmi v dlouhodobé perspektivě (založení rodiny, výchova dětí). Dnešní mladí lidé si na rozdíl od předchozích generací ponechávají třetí desetiletí života na to, aby cestovali, pracovali v zahraničí, popřípadě si jen užívali. (Macek, 2007).

1.5 Dílčí závěr

První kapitola mé práce se týká charakteristiky a vymezení samotného pojmu mládež. Dále se zabývá tím, co je pro toto období charakteristické a významné, aby bylo možno lépe pochopit chování a prožívání mladých lidí. Dětství a mládí je velice důležitým obdobím z hlediska socializace a s ní spojeném formování a později přehodnocování hodnot a postojů, hledání vlastní identity. Proto je důležité, aby se

v tomto období člověk pohyboval v prostředí bohatém na podněty a byl konfrontován s mnoha rozdílnými názory a postoji. Aby se jednoduše byl schopen dívat na svět jinak, než jen černobíle. Jde o období, kdy mladí lidé preferují svoje vrstevníky na úkor svých rodičů. Vztahy s rodiči prochází v tomto období asi největší krizí. Pro rodiče je proto důležité projevit snahu své děti pochopit, hovořit s nimi o jejich pocitech a touhách, být jim oporou. Mnohým rodičům jde však častěji než o pochopení přání a potřeb jejich dětí o to, aby si jejich prostřednictvím plnili především svoje touhy a vlastní nenaplněné životní cíle. Důležitým předpokladem pro harmonický vývoj mladého člověka jsou také zdravé rodinné vztahy. Bohužel vysoká rozvodovost, velký počet případů domácího násilí apod. k harmonickému rozvoji moc nepřispívá.

2. Nezdravý životní styl mládeže

Význam zdravého životního stylu pro kvalitu našeho života je dnes pravděpodobně diskutovanější, než tomu bylo dříve. Není pochyb o tom, že kouření, nadměrná spotřeba alkoholu a jiných drog, přejídání se a mnoho stresu našemu zdraví nepřispívají. Dle odborníků jsou patrné jisté tendence ke zhoršování životního stylu mladých lidí. Zejména pokud se jedná o stravovací návyky a nedostatek pohybových aktivit.

2.1 Konzumní společnost

V podstatě každý den můžeme odněkud slyšet, že žijeme v konzumní společnosti. Potom si ale musíme položit otázku, co termín konzumní společnost vlastně znamená. Konzumovat znamená něco spotřebovávat. Spotřebovat můžeme v podstatě cokoliv. Konzumní společnost můžeme tedy označit jako společnost založenou na spotřebě. Dalším pojmem spojeným se současnou společností je globalizace.

Podle Fromma nutí mentalita průmyslových společností lidi k rostoucí konzumaci, protože již jednou spotřebované je přestává uspokojovat. „Pomíjivé užívání konzumních statků a jejich brzká výměna za statky nové, vytváří bezvýhodný koloběh spotřebního nakupování. Je jen logické, že sebevyšší výroba a sebetrvalejší ekonomický růst nemohou v těchto podmínkách definitivně uspokojit nikoho. Vzniká typ „homo consumens“, který vyžaduje stálý růst produkce, protože bytostně lpí na stálém růstu osobní spotřeby, v jejíchž kategoriích definuje sám sebe i druhé lidi. S Frommovým popisem situace nelze než souhlasit. Zároveň je však nutné upozornit, že by bylo velmi podivné, kdyby se běžný člověk v podmínkách moderní společnosti choval jiným způsobem“ (Keller 2005, s. 38).

Každodenně jsme médií přesvědčováni, že nezbytně potřebujeme ke štěstí lepší mobilní telefon, počítač, nové oblečení, výkonnější a větší auto. Pokud si je nekoupíme, ujede nám vlak a přestaneme být „in“. Abychom byli takzvaně „cool“, musíme jezdit každoročně v zimě na lyže (alespoň do Alp) a v létě k moři (nejlépe na Seychely). Média jsou plná lidí, co jsou významní tím, že si koupili luxusní byt, mají velice drahé auto, nebo navštěvují ty nejokázalejší večírky. Roku 1898 byla vydána kniha Teorie zahálčivé třídy amerického sociologa norského původu Thorsteina Veblena. Ten zde uvedl termín okázalá spotřeba. Podle Veblena někteří lidé nakupují některé věci ne proto, že by je reálně potřebovali, ale aby uspokojili svou touhu předvést svou sociální

pozici, své společenské postavení. Tentýž člověk také formuloval obecný zákon „pracovního instinktu.“ Ten nám, říká, že „všude tam, kde okolnosti nebo společenské tradice vedou ke zvyku porovnávat výkony a zvyklosti lidí, pracovní instinkt vyústí v soutěživé, závistivé prestižní srovnávání“ (Veblen 1999, s. 19-20). Tento soutěživý instinkt se potom projevuje také v našem spotřebitelském chování, protože svůj sociální status odpradávná poměřujeme nahromaděným majetkem. Pokud podle Veblena člověk nabyl majetku pasivním způsobem, bez prolitého potu, pak si to zasloužilo obdiv a probudilo to soutěživost ostatních. (Šafr, 2006).

Už malé dítě ve škole je však do konzumu v podstatě uvrženo, ne že by si ho samo svobodně vybralo. Pokud konzum nevyznává a nejde se „stádem“, je mu vrstevníky naznačeno, že je sociální případ, chudák. Vyznávat jiné hodnoty než majorita je dnes problematičtější. Pokud člověk necítí potřebu vlastnit poslední model čehokoliv, je považován za neschopného, tedy za toho, který si na něj nedokáže vydělat. To, že by mohl chtít člověk peníze utratit třeba jiným způsobem nikoho už snad ani nenapadne. Různé firmy se nám snaží namluvit, že jedině s jejich výrobkem dosáhneme pocitu nirvány, budeme lepší než ostatní. Konzum je v podstatě závislost na trendech, nových (lepších, hezčích, chutnějších) výrobcích, která nemůže být ve své podstatě nikdy uspokojena. Člověk se stává novodobým otrokem, který je stále o krok pozadu za výrobcem. Je však přirozeným právem každého člověka, na tuto hru buď přistoupit, nebo nepřistoupit. Každý může nakládat se svým časem a finančními prostředky jak chce, je to jeho právo svobodné volby. Když rodina stráví víkend v nákupním centru a ne výletem do přírody, je to její rozhodnutí.

Soukromý konzum umožňuje lidem žít ve světě, který respektuje jejich lidské rozměry. Zboží všeho druhu je produkováno přesně tak, aby nám ve všem vyhovovalo. Zatímco svět velkých organizací je chladný a odcizený, svět konzumu naopak respektuje přesně tu měřítku, která konzument pokládá za přirozenou. Může proto sloužit jako útulek v odosobněném světě (Keller, 2005). Nakupování nám může způsobovat slast, připomíná totiž lov kořisti, dobývání. Koupit si něco vlastně znamená ovládnout to. Nakupováním taky může kompenzovat naše neúspěchy v soukromí nebo zaměstnání.

Problémem západní společnosti je podle Kellera (2003) to, že má potenciál produkovat více, než může být zkonsumováno. Spotřebitel je nasycen, ošacen

a ubytován, přesto mu stále zbývají peníze. Jeho pozornost musí být nalákána na něco, za co bude ochoten tyto peníze vydat. Pokud by se člověk po uspokojení základních potřeb věnoval zpytování své duše a hledání smíření s řádem přírody, mnoho lidí by ztratilo práci a hrubý domácí produkt země by výrazně poklesl. Postmoderní člověk dává přednost rychlému střídání produktů, idejí a postojů, věci i vztahy ke druhým snadno odhazuje a správná image je pro něj víc, než všechno ostatní. To co považujeme za neudržitelné hodnoty a výraz nezodpovědného postoje ke světu je však vysoce funkční z hlediska systému a spotřeby.

Z ekonomického hlediska je tedy omezování spotřeby ve své podstatě škodlivé, jejím výsledkem by bylo postupné chudnutí společnosti. Je však potřeba si uvědomit, že konzumujeme také přírodu. Kácíme lesy, zamořujeme ovzduší, dálnice a továrny stále více požírají krajinu, vymírají stovky a tisíce rostlinných a živočišných druhů. Plýtváme zdroji a produkuje obrovské množství odpadu. Masově se přepravuje zboží z kontinentu na kontinent, což znamená další obrovskou ekologickou zátěž. Skutečná hloubka ekologické krize však podle Kellera (2005) nespočívá pouze v tom, že společnost ničí přírodu. Spočívá také v tom, že naše společnost nedokáže jasné důkazy o sebevražednosti svého počínání pochopit jako signály ke změně jednání. Dnešní společnost je postavena na principech, které blokují projevy jejího pudu sebezáchovy.

Konzum má však nepochybně i své pozitivní stránky. Většina lidí jistě uvítá, že je nám dostupné takřka jakékoliv zboží, nabízené v mnoha variacích a neomezeném množství. Máme možnost konzumovat potraviny, dovážené z exotických zemí. Cestu na druhý konec světa, která byla dříve záležitostí několika měsíců či let, můžeme dnes díky technickému pokroku podniknout za několik hodin. Je nám poskytována nejmodernější lékařská péče, které se nám může dostat v rekordně krátké době díky husté síti silnic a dálnic. Můžeme si ji přivolat téměř odkudkoliv díky dalšímu výtoku konzumní společnosti – mobilnímu telefonu. Ten však na druhou stranu zase do jisté míry omezuje naši svobodu. Nic tedy nelze vidět černobíle. Zdá se také, že dnešní doba je nejmírovějším obdobím v celé historii lidstva. Bylo by asi bláhové chtít po lidech, aby se těchto výtoku moderní společnosti zřekli. Je však pravděpodobné, že současná úroveň konzumu je trvale neudržitelná.

2.2 Obezita a nedostatek pohybové aktivity

„Obezita je choroba, která je charakterizovaná zmnožením tělesné tukové tkáně v organismu nad určitou optimální mez.“ I když je tato definice poměrně jednoduchá, stanovit, kde je pro konkrétní organismus mezní hodnota zastoupení tělesného tuku, je velmi obtížné. Mezi faktory, které tuto hranici ovlivňují, patří pohlaví, věk, predilekční distribuce tuku a velikost svalstva. Celá škála různých stavů potom může být označena jako obezita, avšak jejich rizikovost pro nositele, byť může jít i o stejné hmotnosti při stejné výšce, se diametrálně liší (Müllerová, 2009, s. 59).

Nejtěsnější vztah má hmotnost k tělesné výšce. V současné době se používá hodnocení hmotnosti ke vztahu k výšce podle tzv. **body mass indexu (BMI)**, neboli indexu tělesné hmotnosti. Ten se vypočítá podle vzorce: hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky v metrech. Jednoduchý BMI kalkulátor je k dispozici zde: www.vypocet.cz/bmi. Normální je hodnota indexu v rozmezí 18,5-24,9. Hodnoty v rozmezí 25,0–29,9 představují nadváhu, hodnota BMI nad 30,0 pak obezitu. U dětí a adolescentů však nelze tato kritéria používat vzhledem k tomu, že během růstu a vývoje se mění složení těla a s tím také hodnoty BMI (Machová, Kubátová, 2009). Je však třeba vzít na vědomí, že ačkoliv index BMI souvisí s obsahem tuku v těle, přímo ho neměří. Proto je jeho vypovídací hodnota často zkreslená, zejména u lidí, kteří mají hodně svalové hmoty (www.obezita-info.cz).

Tradičně se předpokládá, že lidé jsou tlustí jen proto, že jedí nestřídmě, nebo že jedí příliš kalorická jídla. Vzrůst nebo pokles hmotnosti však závisí také na rovnováze mezi příjmem a výdejem energie, tzv. energetické bilanci. Stejně tak se často přehlíží metabolická výbava člověka. Obezita může být způsobena řadou genetických nebo somatických poruch. Z tohoto důvodu rozlišujeme obezitu na **endogenní**, metabolickou či endokrinní – ta vzniká v důsledku nějaké vnitřní poruchy a **exogenní**, běžnou obezitu, která je způsobena přejídáním. Ani mezi těmito dvěma typy však nemůžeme jednoznačně určit jasné hranice (Krch, Málková, 1993).

Výskyt nadváhy a obezity ve světě dnes dosahuje takřka epidemických proporcí. Jedná se o významný globální problém, neboť jím jsou postiženy jak rozvinuté tržní ekonomiky západu, tak, ač se to může zdát paradoxní, i země rozvojové. Zejména v rozvojových státech lidé nakupují levné jídlo, které sice zasytí, nemá však potřebnou výživovou hodnotu. Ve světě žije více než jedna miliarda lidí, kteří trpí nadváhou,

z toho je asi 300 milionů lidí obézních. K rozvoji obezity významně přispívají celosvětové procesy, jako např. ekonomický růst, modernizace, urbanizace a globalizace. Potraviny nabízené v provozovnách nadnárodních řetězců rychlého občerstvení obsahují vysoké procento tuků. Lidé nadměrně konzumují a současně se snižuje jejich fyzická aktivita, což je dáno mimo jiné orientací rozvinutých ekonomik na sektor služeb. Mnoho lidí tak má sedavá zaměstnání a méně fyzické aktivity. Také ve svém volném čase sedí stále více lidí před monitorem počítače, místo aby se věnovali nějaké pohybové aktivitě (www.obezita-info.cz/priciny-obezity). Mezi odborníky převládá názor, že příčinou obezity je spíše nedostatek fyzické aktivity než nadbytek potravy (Machová, Kubátová, 2009).

Podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO-World Health Organisation) vzrostla celosvětově prevalence (poměr počtu nemocných k počtu obyvatel) obezity mezi roky 1980 až 2008 téměř dvojnásobně. Více jak 50% mužů i žen trpí nadváhou. Zhruba 23% žen a 20% mužů je potom obézních (www.euro.who.int). V České republice podle průzkumu VZP z roku 2010 se s nadváhou potýká 34% a s obezitou 21% populace. Obezita ohrožuje nejčastěji obyvatele vesnic, kde dosahuje 26% (www.vzp.cz).

Obezita je spojena s výskytem celé škály chorob, z nichž některé mohou být pro člověka fatální: kardiovaskulární onemocnění, cukrovka 2. typu, rakovina. Mezi další problémy, které obezita způsobuje, nebo napomáhá jejich rozvoji, řadíme například dýchací problémy, vadné držení těla, neplodnost, kožní problémy atd. (www.obezita-info.cz/rizika-obezity).

Obezita nepostihuje jen dospělé, ale vyskytuje se již v dětském věku. Řada dětí nesnídá a nesvačí, jejich prvním jídlem je až oběd ve školní jídelně. Některým dětem tam však nechutná a místo oběda si kupují rohlíky, salám, nebo majonézové saláty. V řadě rodin se připravují vydatné večeře. Protože na jejich přípravu není mnoho času, často se konzumují smažené pokrmy, uzeniny a další nezdravé potraviny. Po večeři pak často následuje sledování televize a s touto činností spojená konzumace brambůrek, tyčinek a dalších energeticky vydatných potravin. K nadbytečnému přívodu energie přispívají slazené limonády, mezi dětmi velmi oblíbené. Další nezanedbatelnou příčinou obezity je pak nedostatek pohybu. Celé dopoledne stráví dítě ve škole, odpoledne pak pokračuje v sezení při zájmových aktivitách a plnění domácích úkolů. Večer pak tráví

u televize či u počítače. Jen malá část dětí se zabývá mimoškolní sportovní činností. Dítě, které je již obézní, bývá neobratné a často se tělesnému cvičení vyhýbá, většinou z důvodu posměchu ostatních spolužáků. Důsledkem toho se buď stáhne do osamocení a vyhýbá se spolužákům, nebo svou obezitu naopak vystavuje na odiv, chlubí se množstvím jídla, které sní a stává se tak šaškem pro ostatní. I dětská obezita má své následky. Patří mezi ně kulatá záda, lordóza a skolióza, ploché nohy atd. Děti s nadměrnou hmotností mají zvýšené riziko výskytu obezity v dospělosti. Až 80% obézních dětí zůstane obézní i v dospělosti. Bylo prokázáno, že na vznik dětské obezity má vliv již raný způsob výživy, např. kojené děti hromadí v těle méně tuku, než děti uměle živené (Machová, Kubátová, 2009).

Častá omluva dospělých: „Oni z toho vyrostou“ je tedy mylná. Dětská obezita způsobuje také psychické problémy a metabolické změny. Je nutné, aby správné stravovací návyky přijala celá rodina, neboť nemůžeme chtít po dítěti, aby se omezovalo a cvičilo, pokud se sami stravujeme nezdravě a téměř se nehýbeme (Suchánková, 2011).

Podle studie Životní styl a obezita 2005, dokončené koncem roku 2007, má ve věkové skupině 6-12 let nadváhu (podle indexu BMI) 10% dětí a 10% z nich je obézních. Nejvyšší podíl dětí s obezitou (18%) je mezi sedmiletými. Ve věku 13-17 let pak klesá podíl dětí s nadměrnou hmotností na 11% (cca 6% má nadváhu, 5% trpí obezitou). Zároveň však v tomto věku stoupá podíl dětí s podváhou na 7%, u děvčat je to dokonce 10% (Cabrnchová, 2008).

Výsledky populačních studií výživových zvyklostí starších školních žáků a dospívajících prokazují, že zatímco u mužů spadá a odpovídá doporučením nejvyšší doporučený příjem do věkové kategorie dospívajících, u žen je energetický příjem ve skupině starších školních dětí i ve skupině dospívajících oproti doporučením podstatně snížen. Tyto výsledky poukazují na nefyziologické omezování příjmů energie dospívajícími dívkami. Patrně se tak děje kvůli snaze dívek být v souladu s modelem extrémní štíhlosti, považovaným touto skupinou za atraktivní a společensky žádané. Snaha líbit se zvyšuje úsilí dospívajících držet extrémní diety. Takto úsporně nastavené energetické dráhy v organismu pak po určité době vedou k nové energetické rovnováze. Snížený energetický výdej se vyrovnává nízkému energetickému příjmu a po jeho navýšení dochází snadno k tloustnutí. Je proto nesmírně důležité (pokud má člověk normální hmotnost) zbytečně nesnižovat energetický příjem, ale dostatečně sportovat.

V případě skutečné nadváhy či obezity je nutné vhodným způsobem zvyšovat svou fyzickou aktivitu a vyvarovat se energeticky vydatných potravin, jako jsou uzeniny, fast foodové potraviny, sladkosti a také alkoholickým a slazeným nápojům (Müllerová, 2009).

Novák (In Müllerová, 2009) uvádí, že tělesná výchova ve školách má význam nejenom zdravotní, ale je důležitá také z hlediska vytváření důležitých pohybových návyků, které umožňují pěstovat různé formy pohybové aktivity v dospělosti. Na základě studií však bylo podle něj také prokázáno, že významnější účinky pohybové aktivity na zdravotní stav dětí lze očekávat jen v případě, že je pohybová aktivita v rámci školní výchovy doplněna řízeným programem pohybové aktivity mimoškolní.

2.3 Poruchy příjmu potravy

Ačkoliv poruchy příjmů potravy ještě nedosáhly rozsahu epidemie (napovídá tomu jejich výrazný nárůst v 70. a 80. letech), postihují dnes značnou část dospívajících a mladých žen (muži tvoří jen asi 5% všech pacientů). Mezi tyto poruchy řadíme mentální anorexii, mentální bulimii a v poslední době je mezi ně zařazováno i tzv. záchvatovité přejídání. Tyto poruchy se většinou rozvíjí zvolna a jsou výsledkem mnoha vlivů a podmínek. (Krch, Málková, 1993).

„Příčiny poruch příjmu potravy u dětí a adolescentů představují vzájemnou interakci biologických, psychologických, rodinných a sociokulturních faktorů. Rizikové faktory významné pro vznik poruchy mají kumulativní charakter“ (Kocourková, 2004, s. 2).

Mezi **biologické faktory** zvyšující riziko poruchy patří ženské pohlaví a hruškovitá distribuce uložení tuku v těle. **Psychologické faktory** rizikové pro vznik poruchy příjmu potravy se týkají osobnostních rysů. Anorektičky mají rysy úzkostní, jsou perfekcionistické a zaměřené na výkon. Bulimičky bývají impulzivní, emocionálně labilní, s tendencí k depresi a sebepoškozování. **Rodinné okolnosti** jako rizikový faktor jsou nejčastěji vyjádřeny problematickou rodinnou interakcí. Jedná se jak o formální znaky komunikace, tak o obsah komunikace (např. zaměření na diety a štíhlost). Matka, která trpěla poruchou v minulosti a dosud je zaměřená na štíhlost, diety a tzv. zdravou stravu, toto zaměření přenáší na své děti (Kocourková, 2004). Podle Krcha, Málkové (1993) přispívají k rozvoji poruch potravy podstatnou měrou hlavně **sociokulturní faktory**. Štíhlost je idealizována, obezita skandalizována a zdravotní důsledky i mírné

nadváhy jsou zveličovány. Významnou roli hraje životní styl a zejména převládající žebříček hodnot, orientovaný stále více na vnější znaky naší existence, jako jsou úspěch, krása a peníze.

Mentální anorexie

Tato porucha je charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Nemocní neodmítají jídlo proto, že by na něj neměli chuť, ale proto že nechťejí jíst. Někdy popírají, že nechťejí jíst a uvádí různé důvody, proč jíst nemohou. Omezování se v jídle bývá zpravidla doprovázeno zvýšeným zájmem o jídlo - myslí na ně, rádi vaří apod. (www.ordinace.cz/clanek/anorexie-mentalni-anorexie/?chapter=1). Z diagnostického hlediska mluvíme o anorexii, pokud je tělesná hmotnost udržována nejméně 15% pod normální úroveň, nebo pokud je BMI 17,5 a nižší.

„Základním projevem mentální anorexie je patologický strach ze ztloustnutí spojený se zásadní redukcí potravy, resp. s odmítáním jídla“ (Vágnerová, 2004, s. 470).

Jak poznají rodiče dítěte riziko počínající mentální anorexie? Mezi varovné signály patří rapidní pokles příjmu potravy, někdy i tekutin. Dívky omezují sladké a tučné potraviny a zaměřují se na zdravou výživu. Vyhýbají se také jídlu ve společnosti. Zvyšuje se jejich fyzická aktivita, mohou cvičit až několik hodin denně. Postupem však aktivita ustupuje a objevuje se únava. Dívka je zaujata svou hmotností, často se váží a pozoruje v zrcadle. Dochází k postupnému stahování se do sebe, v kontaktu s rodiči dochází ke konfliktům (Kocourková, 2004).

Veškeré úsilí je zaměřeno na redukcii vlastní hmotnosti. To se děje za pomoci drastických diet spojených s nadměrným cvičením, eventuelně s užitím projímadel, anorektik a diuretik. Nemocný se stává na hubnutí závislým, plnění tohoto úkolu zásadním způsobem ovlivňuje jeho sebeúctu. I po výrazném snížení hmotnosti nemocní s hubnutím nepřestanou, protože se bojí, že extrémně ztloustnou. Důsledkem dlouhodobého hladovění je ztráta chuti k jídlu i pocitu hladu. Nemocný již není schopen adekvátně vnímat své tělo. **Vnímání vlastního těla je narušené.** Anorektičky trpí bez ohledu na svou vyhublost pocitem, že jsou tlusté. Vlastní tělo pak již neposuzují jako součást vlastní osobnosti, ale jako cizí objekt, který je na obtíž. Nemocní mají tendenci své problémy popírat (Vágnerová, 2004).

Machová (In Machová, Kubátová, 2009) uvádí, že takovéto chování vede k extrémní vyhublosti následkem úbytku tukové a svalové tkáně a tím také k mnoha

komplikacím somatického charakteru, jako jsou například porucha menstruačního cyklu a zimomřivost. Podvyživeným padají vlasy a zhoršuje se jim kvalita pleti. Výrazně je narušeno psychosociální zrání dítěte a to v době, kdy se vytvářejí sociální i pracovní návyky.

Mentální bulimie

„Základním příznakem mentální bulimie je strach z tloušťky spojený s neschopností kontrolovat příjem jídla, což se projevuje záchvaty opakovaného extrémního přejídání. Mentální bulimie je charakteristická nutkavou, vůlí neovladatelnou touhou po jídle, eventuelně až závislostí na jídle“ (Vágnerová, 2004, s. 475).

Podobně jako v případě anorexie se i zde setkáváme s hladovkami a dietami, po nichž logicky následuje přejedení. Bulimičky si ve srovnání s vyhublými anorektičkami připadají neúspěšné, proto častěji trpí pocity viny z přejídání a depresi. „Žijí v bludném kruhu: nejistota – posedlost štíhlostí a svým tělem – dieta – přejedení – zvracení – nejistota a výčitky svědomí. Některé z nemocných jsou podvyživené, většinou však mají normální tělesnou váhu“ (Krch, Málková, 1993, s. 54).

Mentální anorexií sice trpí méně než půl procenta mladých žen, na konci puberty je to však až 6% dívek (www.ordinace.cz/clanek/anorexie-mentalni-anorexie). Bulimií trpí přibližně každá dvacátá dívka v české republice (www.ordinace.cz/clanek/bulimie).

Na otázku proč jsou poruchy příjmu potravy typickým onemocněním dospívajících dívek, odpovídá Krch (1993, s. 55) takto: „Rozhodující roli zde zřejmě hrají psychické, sociální a profesionální změny doprovázené nejistotou a hledáním nové sexuální a sociální role v průběhu dospívání. Osobní úzkost spojená s těmito změnami snadno přijme tvář strachu, kterým je ovládána celá společnost. Strach z neúspěchu – obezity.“

2. 4 Kouření, alkohol a jiné drogy

Užitím drogy se mění způsob našeho vnímání, interpretování a emočního prožívání reality. Látky označované jako drogy mají jednu důležitou vlastnost, a tou schopnost vyvolat závislost. Užívání drog je pro člověka obvyklé, provází ho takřka od nepaměti. Dříve bylo jejich užívání většinou spojeno s různými náboženskými rituály, což bylo relativně bezpečné z hlediska vzniku závislosti na těchto látkách. Dnes jsou

však tyto látky užívány ve velkém množství, bez odpovídající integrace zkušenosti do života člověka. V naší společnosti momentálně dominuje užívání legálních drog, jako je alkohol a tabák. Užívání ostatních drog (snad vyjma konopí) se jeví co do rozsahu jako marginální problém (www.drogy.net/portal/ilegalni-drogy/ucinky-drog/drogy-cili-omamne-psychotropni-ci-psychoaktivni-latky_2010_05_18.html).

Alkohol je psychotropní droga, která působí na centrální nervový systém. Jedná se o drogu legální, v naší společnosti velice rozšířenou a také tolerovanou. Alkoholické nápoje jsou součástí lidské společnosti po tisíce let. Vyhledáváme je, neboť jsou schopny navodit nám stav jistého opojení, kterému říkáme opilost. Konzumace alkoholu patří neoddělitelně v podstatě ke každé společenské události, ke každému posezení s přáteli. Na tom není zajisté nic špatného. Pokud alkohol konzumujeme s mírou a rozumem, může být dokonce zdraví prospěšný. Ovšem v případě, že nás ovládne, je schopen připravit nás o práci, rodinu, dokáže člověka zničit jak fyzicky, tak i psychicky. Co je však ještě horší, má moc zničit i lidi v jeho okolí. Prostě jak praví známé přísloví: „Alkohol je dobrý sluha, ale špatný pán.“

Podle statistiky z března roku 2010 je v ČR zhruba 550 000 lidí závislých na alkoholu, což je zhruba 4x více, než se dosud předpokládalo (www.alkoholik.cz/zavislost/). Spotřeba alkoholu v České republice je tradičně vysoká. Podle statistických údajů se Češi ve spotřebě alkoholu na osobu pohybují v rámci EU pravidelně na předních příčkách.

Nestřídmé pití alkoholu může mít rozsáhlé zdravotní a sociální následky. Řada onemocnění má své místo v mezinárodní klasifikaci nemocí jako specifické onemocnění způsobené alkoholem. Mezi somatické poškození patří zhoubné nádory, nemoci oběhové, trávicí, dýchací a nervové soustavy, úrazy, otravy, fetální alkoholový syndrom a jiné. Z psychických poškození se vyskytují postižení intelektu, poruchy osobnosti, poruchy orientace, vnímání a jednání nejen ve stavu opilost, ale i následně (www.alkohol-alkoholismus.cz/ruzne-informace/jak-ovlivnuje-alkohol-zdravi). Sociální následky mají podobu problémů v rodině, snížení pracovní výkonnosti, předčasné invalidity, kriminálního jednání apod. Opilost také často hraje roli v případech sexuálního zneužívání a nechtěných těhotenství. Nemůžeme též opomenout dopravní nehody způsobené pod vlivem alkoholu.

Podle Machové je alkohol pro organismus dítěte nebezpečnější než pro dospělé. Děti alkohol pomaleji odbourávají a vzniká u nich také snadněji závislost na alkoholu.

Musíme si uvědomit, že děti a mládež jsou fyzicky, emocionálně i sociálně zranitelnější důsledky vyvolanými konzumací alkoholu jinými lidmi, zejména v jejich bezprostředním okolí. „Sami jako konzumenti alkoholu mají nižší schopnost vypořádat se s vlivy, které alkohol způsobuje, a tak se u nich kombinuje rizikové pití alkoholu se ztrátou kontroly nad svým jednáním, s agresivitou, rizikovým sexuálním chováním, dopravními a jinými úrazy“ (Machová, In Machová, Kubátová, 2009, s. 67-68).

Další hojně užívanou legální drogou je **tabák**. Kouření tabáku způsobuje řadu nemocí, které se u nekuřáků téměř nevyskytují. Zhoršuje také průběh některých nemocí a zpomaluje hojení. V české republice umírá ročně na následky kouření přibližně 18 000 lidí (50 lidí denně). Celosvětově je to více než 5 milionů lidí. Nejvíce je kouřením ohrožen náš dýchací systém, který je prvním kontaktním místem našeho těla s cigaretovým kouřem. Nejčastější příčinou smrti kuřáka je rakovina plic. Více než 90% rakoviny plic vzniká v důsledku kouření. Mezi další nemoci způsobené kouřením řadíme zejména Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN), nádory hrtanu, jazyka a žaludku, onemocnění kardiovaskulárního systému, imunitního systému i pohlavního systému (www.bezcigaret.cz/nasledky). Cigaretový kouř obsahuje více než 4000 chemických látek, z toho více než 60 rakovinotvorných. (www.bezcigaret.cz/slozeni). Hlavními složkami tabáku jsou nikotin, dehet a oxid uhelnatý. Nikotin je toxická látka vyvolávající závislost, která je pětikrát návykovější než heroin (Carr-Gregg, Shale, 2010).

Podle Machové (In Machová, Kubátová, 2009) se nikotin velmi rychle vstřebává do krve a za pouhých sedm sekund po vdechnutí se dostává do mozku. Při jeho nedostatku se u závislého kuřáka objevují abstinenční příznaky, jako např. nutkavá touha po cigaretě, podrážděnost, špatná nálada, nervozita a neschopnost soustředit se. „Neexistuje žádný jiný faktor životního stylu, jehož ovlivněním by bylo možno dosáhnout tak pronikavého zlepšení zdraví, jako je kuřáctví.“ Cílem je tudíž snížit výskyt kuřáctví u všech skupin obyvatel, zejména však u mládeže. Věk mezi 11 – 15 lety je nekritičtějším obdobím pro vznik návyku kouření. Hlavní motivací je snaha vypadat dospěleji. Děti v tomto věku nekouří pro potěšení, ale kouření považují za chování, které jim v kolektivu jejich vrstevníků vylepšuje jejich postavení. Pravidelné kuřáctví v adolescenci nevede automaticky k závislosti v dospělosti, je však významným předpokladem pro vznik závislého pravidelného kuřáka.

Vznik mladistvého kuřáka prochází podle Králíkové (In Machová, Kubátová, 2009) třemi stádii:

1. nejprve kouří skupina dětí pospolu (stadium pokusů)
2. poté se tato skupina zmenšuje (stadium návyku)
3. pouze jednotlivci se dostávají do konečného stadia (stadium závislosti)

Carr-Gregg a Shale (2010) upozorňují, že u člověka, který začal kouřit ve čtrnácti letech je pětkrát vyšší pravděpodobnost úmrtí na rakovinu plic než u toho, který kouří od čtyřiaadvaceti a patnáctkrát vyšší než u toho, který nekouřil nikdy.

Poškozovat si vědomě zdraví se může jevit sice jako hloupost, každopádně každý z nás dospělých má možnost takovéto volby. Problém však nastává tehdy, pokud omezujeme svým jednáním ostatní. Nejsmutnější pak je, když se oběti našeho sobectví stanou děti. Pohled na rodiče podkuřující svým ratolestem pod nos je obzvláště tristní.

Podle Machové (In Machová, Kubátová, 2009) se uvádí, že „nekuřák, který stráví jednu hodinu v zakouřeném prostředí, vdechne takové množství škodlivin, jako kdyby vykouřil 15 cigaret.“ Kolem 66% českých dětí je vystaveno pasivnímu kouření v rodinách, kde rodiče kouří. Čím je takové dítě mladší, tím je jeho citlivost na kouř vyšší.

Velmi nebezpečné a nezřídka podceňované jsou také závislosti na psychoaktivních **lécích**, které jsou stejně nebezpečné jako závislosti na nelegálních drogách. Možná vůbec nejnebezpečnější látkou, se kterou mohou mladí přijít do styku, jsou však **různé těkavé látky**, jako např. toluen, benzín atp. (www.drogy-info.cz/index.php/info/legalni_drogy).

Ostatní často užívané drogy (označované jako ilegální) můžeme podle převládajícího účinku rozdělit na:

- **Tlumivé látky** – do této skupiny řadíme opioidy (heroin), buprenorfin (Subutex) a rozpouštědla (patří sem i alkohol). Tyto látky tlumí duševní i tělesnou aktivitu. Malé dávky uklidňují, vyšší pak navozují spánek, vysoké pak způsobují hluboké bezvědomí. Tlumivé látky vyvolávají psychickou a obvykle i fyzickou závislost.
- **Stimulační látky** – kokain, pervitin, crack, amfetamin a MDMA (extáze) jsou látky, které zvyšují tělesnou i duševní aktivitu jedince. Po jejich užití mizí

únava, urychluje se myšlení a zvyšuje se svalové napětí. Organismus je vybičován k plnému výkonu a vyčerpává rezervy, následně se dostavuje stav vystupňované únavy, který se upravuje několik dní. Závislost na tyto látky je pouze psychická.

- **Halucinogeny** – do této skupiny patří zejména cannabinoidy (marihuana a hašiš), LSD a psilocybin (lysohlávky). Tyto látky mohou vyvolat asi nejvýraznější změnu vnímání reality. Nižší dávky zостřují vnímání. Středně silné dávky prohlubují intenzitu vnímání až k nesnesitelnosti, objevují se halucinace. Při vysokých dávkách člověk úplně ztrácí kontakt s realitou. Závislost na tyto látky však obvykle nevzniká (www.drogy.net/portal/ilegalni-drogy/ucinky-drog/zakladni-deleni-drog_2010_04_28.htm).

V období dospívání je Podle Vágnerové (2004) riziko vzniku závislosti na drogách nejvyšší, jelikož mladí lidé kladou velký důraz na přítomnost. Výstrahy týkající se možného ohrožení v budoucnu, pro ně nezní zrovna přesvědčivě. Mladí lidé také rádi experimentují. „Užívání drog je často atraktivní právě proto, že je sociálně odmítáno. Někteří mladiství mají sklon k antiidentifikaci se společenskými ideály, a proto si cení právě takové jednání, které je obecně považováno za nežádoucí. Vytváření vlastní identity je náročný proces, dospívající se často dostává do situace, kdy je nejistý a nemá dostatek sebedůvěry. Prostřednictvím drogy může dosáhnout euforie, uvolněnosti a hlavně dostatečné sebejistoty. Má pocit, že všechno je snadné a možné zvládnout, o případném riziku vůbec neuvažuje. Nepřipouští si, že proklamovaná nezávislost a svoboda v rozhodování o svém dalším životě bude právě tímto způsobem zmařena“ (Vágnerová, 2004, s. 560-561).

Kubátová (In Machová, Kubátová, 2009) uvádí několik varovných signálů, které mohou znamenat užití drog. Jsou mezi nimi „náhlé povahové změny, zhoršování prospěchu, častá únava a ospalost, skrývání tělesných příznaků, krádeže věcí a peněz, výrazná změna image a další“.

Nebezpečí vzniku drogové závislosti v dospívání tkví dle Vágnerové (2004, s. 561) v tom, že dochází k narušení „osobnostního rozvoje, autoregulačních mechanismů, osvojování sociálních dovedností a s tím souvisejícího osamostatňování. Psychosociální vývoj se přerušuje a z toho důvodu je obtížnější i náprava“.

Podle výzkumné zprávy Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách ESPAD 2007 (www.espad.org), kouří 26% šestnáctiletých Čechů každý den cigarety (mezi roky 2003-2007 neparně klesl podíl chlapců, naopak mírně se zvýšil počet každodenně kouřících dívek). Co se užívání alkoholu týče, zůstává situace od počátku 90. let v podstatě stejná, což není při relativně vysoké spotřebě alkoholických nápojů mezi mládeží moc příznivý údaj. Z nelegálních drog mají mladí nejvíce zkušeností s konopnými látkami (45%). Zkušenosti s užíváním sedativ má 9%, s čicháním rozpouštědel pak 7% mladých, LSD a extázi okusilo 5% a amfetaminy 3% šestnáctiletých. Jen 1% v populaci šestnáctiletých má zkušenost s kokainem a heroinem.

2.5 Reklama a její vliv na mládež

„Znáte nejjistější prostředek, jak učinit dítě nešťastným? Přivykněte je tomu, aby dosáhlo všeho. Vaše dítě by nemělo dostat nic jen proto, že to chce, nýbrž jen proto, že to potřebuje.“

Jean Jacques Rousseau

Podle definice uvedené v sociologickém slovníku je reklama: „Systematické ovlivňování osob s cílem dosáhnout, aby se staly odběrateli určitých produktů a služeb, byla u nich umělé vytvořena potřeba konzumu nebo aby se změnily či upevnily jejich politické nebo hodnotové preference“ (Jandourek, 2007, s. 203). K tomu, aby se lidem dostalo přesně toho, co údajně požadují, slouží různé formy marketingu. Hlavním cílem marketingu je však zejména to, aby ta která korporace našla dlouhodobý odbyt pro své zboží, či služby. Jde o do nejmenšího detailu propracované, dokonale promyšlené strategie, na jejichž vývoji se často podílí psychologové. Neboť není nikoho, kdo zná lidské myšlení a chování lépe. Reklama využívá obrovské množství psychologických triků, od „baťovských“ cen končících zásadně číslovkou 99, dvou výrobků za cenu jednoho, 10, 20, 50% výrobku zdarma, umístování dražších výrobků v obchodech ve výšce očí apod. Výsledkem takového našeho nákupu je to, že prostě nakoupíme i to, co jsme koupit vůbec nepotřebovali a nechtěli nakoupit. A co je ještě horší často nakoupíme i to, na co nemáme, samozřejmě na dluh. No ale nekupte to, když je to tak levné, že.

Naomi Klein ve své knize No logo (Bez loga) říká, že: „Ve světě marketingu jde o neustálé dosahování vyšších cílů.“ Všichni jsou hnáni snahou lámat rekordy z minulého roku a chtějí v tom pokračovat i nadále za pomoci nových agresivních sloganů a většího množství reklamy, která má přilákat spotřebitele (Klein, 2005, s. 8).

Reklama pravděpodobně provází lidi už od té doby, kdy začali obchodovat. V takovém rozsahu, jak ji známe dnes, však nebyla v naší společnosti nikdy přítomna. Reklama je dnes všudypřítomná, setkáváme se s ní doslova na každém kroku. Dnešní svět je jí doslova přesycený až k nesnesitelnosti. Reklama má jistě i pár pozitivních stránek: pomáhá nám orientovat se v záplavě výrobků, podporuje média, z nichž některá by bez její existence asi jen těžko mohla přežít, může být i vtipná, nápaditá a někdy i přínosná. Mezi tvůrce reklamy, jejichž tvorba měla i nějaký přínos patří i Ital Oliviero Toscani, který svou tvorbou pro firmu Benetton doslova změnil svět reklamy. Toscani však v úvodu své knihy Reklama je navoněná zdechlina poukazuje na negativní stránky reklamy. Uvádí zde 11 zločinů reklamy, se kterou chce zahájit jakýsi pomyslný „Norimberský proces.“ Mezi nimi například zločin zbožnění hlouposti, zločin lži, zločin vůči rozumu, zločin nesmírného plýtvání prostředky a další. Právě v části obvinující reklamu ze zločinu nesmírného plýtvání říká: „Připadá mi děsivé, že veškerý ten prostor k vyjádření, vystavování a vylepování, největší živé muzeum moderního umění, všechny ty kilometry čtvereční, vystavené po celém světě, ty obrovské panely, statisíce potištěných novinových stránek, miliony hodin v televizi, rozhlasová vysílání jsou náhončími do blbského, rajského stáda, neskutečného a neživotného. Nenásilně, beze střetu. Beze smyslu. Bez jiného poselství, než dál žít v podivném světě, kde se radostně hupsá a kvičí“ (Toscani, 1996, s. 16-17). A dále upozorňuje, že by si spotřebitelé měli uvědomit, že to jsou právě oni, kdo všechny ty drahé a jako vejce vejci si podobné reklamy nakonec zaplatí. Veškeré náklady na reklamu jsou totiž zahrnuty v konečné ceně výrobku.

Podle Naomi Klein už dnes nejsou tak důležité ani tak samotné výrobky, jako značky. Význam loga v současnosti stoupl do té míry, že „oblečení, na němž se objevují, od základu proměnila v pouhé nosiče značek“ (Klein, 2005, s. 28).

V americkém dokumentárním filmu Konzumní děti se hovoří o tom, jakým způsobem prodejci využívají oblíbených postaviček z filmů. Ty propagují nezdravé jídlo v řetězcích rychlého občerstvení, děti je mají na školních aktovkách, na oblečení, objevují se na obalech cereálií, jsou také na dětském povlečení. Děti s nimi usínají

i vstávají. Děti tyto postavičky milují. Děti pak například tvrdí svým rodičům, že výrobek, na kterém je nějaká jejich oblíbená postavička, je lepší než ostatní výrobky. A to i v případě, že jej nikdy předtím neochutnaly. Jedná se prostě o dokonalou marketingovou strategii.

Když si dnes pustíme televizi, překvapí nás obrovské množství reklamy orientované na děti. Bylo totiž potvrzeno výzkumy, že se více fixujeme na produkty a značky, se kterými přicházíme do styku již od dětství. Průzkumem provedeným agenturou Median v roce 2006 bylo zjištěno, že 43% dětí ve věku 7 – 11 let touží po věcech, které znají z televizních reklam. Jednou za čas pak po zboží z reklamních spotů zatouží dalších 25 % dětí patřících do této věkové kategorie (www.portal.cz/casopisy/pd/ukazky/reklamni-slogany-jsou-detem-blizsi-nez-ladovy-rikanky/28447/). Děti do věku 6-7 let nejsou v podstatě schopny odlišit televizní program od reklamy. Teprve od tohoto věku děti začínají chápat, že za reklamou stojí nějaký komerční zájem. Teprve mezi 9-10 rokem se u dětí objevují první kritické postoje k reklamě (www.rodina.cz/clanek6017.htm).

2. 6 Dílčí závěr

Druhá kapitola této práce se týká toho, jak život mladých lidí ovlivňuje dnešní konzumní společnost a nezdravý životní styl. Mladí jsou do jisté míry jen obrazem dnešní doby. Přetechnizované, rychlejší a odcizenější. Doby, která je charakteristická svým materialismem. Děti vyrůstají obklopeni reklamou, která jim naléhavě sděluje, co všechno si musí koupit, aby mohly být šťastné. Mnoho rodičů trpících výčitkami svědomí, že na své děti nemají dost času, jim pak ochotně požadované věci kupují. Pokud mladí lidé nenacházejí dostatek zájmu o svou osobu, pokud nenaleznou v rodině dostatečnou oporu, a to z jakéhokoliv důvodu, hledají ji u svých přátel a kamarádů, ale často bohužel i v prostředí různých pochybných part. V těch se pak rozšiřuje patologické jednání různého druhu, konzumace alkoholu, užívání drog atd. Novou epidemií dnešní doby, způsobenou konzumním způsobem života, je obezita. Ta je způsobená jak nadměrnou konzumací potravin, tak mnohdy spíše nedostatkem pohybové aktivity.

3. Volný čas a mládež

„Volným časem je všechno čas, který nám zbude po splnění všech povinností (pracovních, společenských/sociálních a rodinných) a po uspokojení biologických a fyziologických potřeb.“ Tento čas se tedy vyznačuje možností dobrovolně zvolené činnosti. Vhodné volnočasové aktivity hrají významnou roli při utváření osobnosti mladého člověka a při jeho pozitivní socializaci. „Kvalitní zabezpečení trávení volného času může, i když jen do určité míry, kompenzovat případné nedostatky rodinného prostředí, školského systému a dalších vlivů. V oblasti volného času došlo v životě mládeže ke změnám, a to především v institucionálním zabezpečení volného času mládeže.“ Zkomercializovala se kultura a také sport, nástup nových informačních technologií způsobil informační revoluci. Přední místa ve volnočasových aktivitách mládeže zaujímají aktivity spojené s informačními technologiemi, poslech reprodukováné hudby, návštěvy restauračních zařízení a nicnedělání (Žumárová, In Kraus et al., 2006, s. 49).

Podle Hofbauera (In Kraus et al., 2006) je pro člověka důležité, jak hodnotí význam volného času ve svém osobním životě. Člověk může význam volného času buď podceňovat, přeceňovat, anebo chápat jeho reálný význam. Volný čas má tři základní funkce. Jsou jimi funkce odpočinková (relaxační, regenerační), zábavní (kompenzační) a kultivační (rozvoj osobnosti). Pro dospívající je pak charakteristická funkce sociální (socializace).

3.1 Vliv médií a nových technologií na mládež

Životní styl mladého člověka je v současnosti ovlivněn médii v mnohem větší míře, než tomu bylo kdykoliv v minulosti.

Internet je médiem, které způsobilo naprostou revoluci mezi sdělovacími prostředky. Sak (2004, s. 124) uvádí: „chceme-li porovnávat současnou generaci mládeže s předchozími generacemi, zjistíme, že v řadě atributů to není možné, protože prostě u mládeže dříve neexistovaly. Zřejmě nejpodstatnějším atributem současné mládeže ve srovnání s dřívějšími generacemi je její spojení s novými informačními a komunikačními technologiemi.“ Podle Saka (2004) mezi přednosti internetu patří zejména rychlost, působení v reálném čase, rušení prostorových a kulturních bariér. Zároveň se objevují nové kvalitativní možnosti, jako je jistá demokratičnost v přístupu k informacím, neboť všichni jedinci mohou získávat i předávat informace.

Zatímco původně internet sloužil zejména k vyhledávání informací, dnes významně narůstá funkce komunikační a zábavná. Což potvrzuje fakt, že největší rozmach zažívají v poslední době sociální sítě. Zejména Facebook, který umožňuje komunikaci mezi přáteli, spolupracovníky atd. se stal v posledních letech naprostým fenoménem. V současné době má Facebook již více než 800 milionů uživatelů. (www.cs.wikipedia.org/wiki/Facebook). Takto masivní obliba Facebooku může být vysvětlitelná tím, že, jak uvádí Čermák (2011, s. 56): „Facebook byl vymyšlen přesně tak, aby co nejvíce odpovídal lidské povaze. Proto má takový úspěch. Umožňuje nám dělat na webu to, co děláme v životě. Komunikovat s lidmi, navazovat nová přátelství i obnovovat stará. Chlubit se svými fotografiemi, prohlížet si cizí. A tak dále. Nikdy v minulosti jsme tohle vše nemohli dělat tak snadno.“

Podle Čermáka (2011) bylo také v podstatě prokázáno, že chemicky vzato, činí sociální sítě lidi šťastnějšími a spokojenějšími. Během užívání sociálních sítí dochází totiž ke zvýšenému vylučování hormonu zvaného oxytocin, který se uvolňuje do krve také například při sexu. Jde tedy převážně o radost s komunikací s ostatními. Tato komunikace nám však přináší také smutek či zklamání. Není totiž pouhou pasivní zábavou, jako je například sledování televize. Je spojnicí mezi lidmi a jejich blízkými, takže pokud se na ni lidé zlobí, mají ve skutečnosti vztek na své okolí, nebo sami na sebe. A na to všechno se podle Čermáka lidé častěji zlobí, než aby s tím byli spokojeni. Možná právě proto je v poslední době koeficient uživatelské spokojenosti co se internetových služeb týká, nejnižší právě u Facebooku. Pro mladé lidi se stala jejich přítomnost na Facebooku znakem jisté „uniformity a průměru“, stále častěji je proto módní na této sociální síti nebýt, nebo ji alespoň používat s „veřejně ventilovaným despektem.“

Podle průzkumů mají až dvě třetiny mladých lidí používající internet svůj profil na nějaké sociální síti. Tito mladí lidé si ale často neuvědomují bezpečnostní i jiná rizika spojená se zveřejněním osobních údajů na internetu. Každá informace uvedená na webu tak může mít následky ještě dlouho po svém zveřejnění. Stále například roste procento potenciálních zaměstnavatelů, kteří informace o kandidátech na pracovní pozice vyhledávají na sociálních sítích. A mnohdy se může jednat i o informace několik let staré. Rizika spojená s užíváním sociálních sítí se zvyšují, pokud uživatelé používají k přístupu na tyto sítě mobilní telefon. Taková komunikace totiž častěji probíhá

v rychlejším tempu. (www.euractiv.cz/bezpecnost-a-spravedlnost0/clanek/socialni-site-ohrozuji-mladez-rika-eu-007067).

Otázkou také je, do jaké míry ovlivňují nové technologie sociální vztahy. Musil (2007, s. 131) uvádí, že typově jsou vztahy utvářené na sociálních sítích nejbližší městské kategorii „známý“, která je na rozdíl od příbuzného nebo souseda charakterizovaná značnou „definiční volností, pokud jde o hloubku a frekvenci vztahů (sousedé se potkávají denně, příbuzní jsou si navzájem mnohým povinováni...). Čermák (2011) uvádí, že i teenageři vnímají možnost deformace mezilidských vztahů jako negativum využívání sociálních sítí. Mezi další negativa podle nich patří kyberšikana a shromažďování citlivých údajů. Jako pozitiva naopak vnímají možnost nalézat staré známé, šířit své názory, či možnost komunikovat s kýmkoliv na světě. Většina gymnazistů, se kterými o škodlivosti Facebooku debatoval, byla také přesvědčena o tom, že Facebook škodí. Podle studentů způsobuje závislost a bere jim čas. Na otázku autora článku, proč tedy tuto sociální síť používají, když ji vnímají převážně negativně, studenti odpověděli, že by se bez Facebooku cítili sociálně vyloučení a nemohli by bez něj existovat. Že ji tedy používat vlastně „musí“ (www.psychologie.cz/facebook-skodi/).

Internet „se stává v řadě ohledů nejvýznamnějším nástrojem mezilidské komunikace“ (Musil, 2007, s. 41). Odborníci na komunikaci a psychologové upozorňují na nový rys masové komunikace prostřednictvím internetu: „Komunikátor vnímá daleko méně, jak je jeho sdělení vnímáno recipientem, protože při takové komunikaci chybí neverbální složky. To je často subjektivně vnímáno jako podpora otevřenosti – ostatně již dávno platilo, že napsat lze i to, co není snadné říci přímo do očí – ale může to vést ke ztrátě citlivosti a redukci empatie“ (Musil 2007, s. 133). V některých oblastech internetu, jako je například chat, narůstá anonymita, a začínají převládat různé pseudoidentity. „Jestliže si lze představit jakési zábavné či napínavé kontakty mezi předstíranými, lze asi jen obtížně hovořit přátelství pseudoosobností, které už ovládly nezanedbatelnou část někdejšího internetového prostoru svobody. Vzniká otázka, zda se neobjevují jakési nové „pseudovztahy“ a „pseudopřátelství“ natolik odlišná od dosud v lidské společnosti běžných vazeb, že by mohlo jít o nová rizika, analogická např. poměrům v kriminálně deviantních uskupeních“ (Musil, 2007, s. 131).

3.2 Média v procesu vzdělávání a výchovy

Podle Krause (2008, s. 127) se masmédiá „jeví jako velmi významný a dnes již nepostradatelný prostředek vzdělávání a výchovy, akulturace, multikulturní výchovy a socializace jedince.“ Jiráček, Köpplová (In Kraus, 2008, s. 127) k tomu dále uvádí: „Působení médií je natolik komplexní jev, že jen velmi obtížně postihujeme všechny souvislosti, v nichž se projevuje. Média jako významné společenské instituce vstupují ovšem do interakce i s dalšími institucemi a ovlivňují je. Často se uvažuje především o vlivu médií na celou společnost, na politiku, někdy též na rodinu, vzdělání či sport. Při studiu účinků médií je také užitečné rozlišovat na jedné straně působení samotné existence médií, na druhé straně možné či pozorované účinky jednotlivých typů obsahů.“

Vzdělávání je běžnou tradiční součástí působení tisku i elektronických médií, a právě v dnešní době rychlých společenských změn je účelnou cestou, jak širokou veřejnost seznamovat s novými poznatky a možnostmi, jež tyto změny přináší. Dobré vzdělávací pořady jsou v zájmu celé společnosti a zajišťují médiím sledovanost. Liberální přístup však preferuje jasnou a diferencovanou nabídku informací a pluralitních názorů před možností prvoplánově cílené výchovy. Výchovu dětí liberál i konzervativce chápe „především jako výsostnou roli, právo a zodpovědnost rodiny“ Média mají v tomto pojetí ve vztahu k výchově jediný relevantní závazek, a to nenarušovat výchovu v oblastech, kde „existuje alespoň elementární společenská shoda“, tj. nezařazovat do vysílání pořady, které by mohly „vážně narušit fyzický, psychický nebo mravní vývoj dětí a mladistvých. V pořadech, které jsou určeny dětem, podobně jako v literatuře a tisku pro děti a mládež je „zřejmě přijatelná vyšší míra výchovných prvků“, tj. i takových, které je schopen dospělý rozeznat jako prvoplánové (Musil, 2007, s. 56-57).

Podle Saka (2007) tráví mládež s médii dvě třetiny svého disponibilního času, tj. času kdy nejsou v práci či ve škole. Z tohoto faktu plyne, jak obrovský význam dnes média mají. Média se po rodině a škole stala dalším socializačním nástrojem. Média, která dříve široké vrstvy společnosti kultivovala, jsou dnes do značné míry nástrojem dekultivace (například jazyková úroveň komerčních médií).

Podle výzkumu z roku 2005 trávily děti v USA u televize 220 minut denně, zatímco s rodiči hovořily každý den v průměru jen 8 minut. Stejný výzkum také prokázal, že děti, které mají ve svém pokoji televizor, mají horší prospěch než ty, které

ho tam nemají. Naprosté odpírání televize dětem však představuje stejný extrém jako mnohahodinové vysedávání před obrazovkou. Televize a ostatní elektronická média totiž patří v současnosti neodmyslitelně k životnímu stylu. Proto je rozumné seznámení s televizí „součástí výchovy dítěte a součástí života mládeže.“ Alternativní volbou dětí jsou však již častěji internet nebo počítačové hry, jedná se tedy o podstatně aktivnější trávení času než u televize. Psychologická a výchovná rizika však „zůstávají stejná, ne-li větší (násilí ve videohrách, erotické stránky na internetu)“ (Musil, 2007, s. 76-77). Podle Saka (2007, s. 9) vyjadřuje názor, že tak jako nadměrné trávení času používáním nových technologií nebezpečné, protože odřezává jedince od ostatních aktivit, zrovna tak je dnes velice nežádoucí, pokud mladý člověk nezíská počítačovou gramotnost. V tom případě se „ocitne před digitální přehradou a v dnešní době zůstat mimo kyberprostor, mimo virtuální realitu, vlastně znamená být mimo společnost.“

Když hodnotíme vliv televize a internetu na, pak vycházíme z faktu, „že působení jakékoliv informace je tím silnější, čím méně předchozích znalostí a zkušeností je k dispozici pro kritické zhodnocení zprávy v rovině operacionální a čím méně jsou ustálené hodnotové a morální postoje. Oba faktory vedou k vyššímu ohrožení dětí a mládeže. Z jednotlivých příčin této zákonitosti vystupuje do popředí zejména: **nepřipravenost dětské psychiky, podstatně snížená schopnost dítěte odlišit zobrazení od reality, hlubší a trvalejší vtištění až do polohy trvalých vzorů jednání a také návodovost zobrazeného násilí**“ (Musil, 2007, s. 78). Studií lékařů z Michiganské university v USA z roku 2003 bylo prokázáno, že muži, kteří v dětství často sledovali televizní pořady obsahující násilí, „měli v dospělosti signifikantně více záznamů v trestním rejstříku, páchali více dopravních přestupků a jevíli mnohem větší sklon fyzicky napadat své partnerky.“ Jedna z dalších studií zase prokázala, „že teenageři, kteří sledovali televizní pořady s násilnými motivy, déle než jednu hodinu denně, projevovali signifikantně častěji v dospělosti násilné sklony. Korelace plynoucí z těchto výzkumů jsou statisticky velmi signifikantní a následné metastudie, zpracovávající několik tisíc relevantních vědeckých prací, jejich závěry potvrzují s maximální představitelnou vědeckou spolehlivostí“ (Musil, 2007, S. 80-81).

Můžeme tedy říci, že vedle biologických vlivů a výchovy se na zločinnosti mladistvých podílí i vliv televizního násilí. Někteří odborníci však postrádají detailní výklad mechanismu, kterým se tento vliv realizuje. I kdybychom připustili, že neexistuje kauzální mechanismus, podle kterého sledování násilí v televizi přímo

zapříčiňuje kriminální jednání, můžeme na „základě nalezené těsné korelace oprávněně usuzovat, že výše zmíněná hypotetická příčina účinně nezapůsobí, nedojde-li zároveň k expozici televiznímu násilí.“ Tato skutečnost pak vede ke snaze omezit vliv televizního násilí na děti a mládež jak mediální výchovou, tak různými regulačními opatřeními (Musil, 2007, s. 81).

Bylo zjištěno, že omezení sledování televize a hraní videoher vede ke snížení míry agresivity projevované vůči vrstevníkům. Děti ve věku pět až čtrnáct let tráví více času hraním počítačových her, než organizovaným sportem a děti dvanácti až čtrnáctileté zase častěji surfují na internetu, než jezdí na kole. Průměrné dítě může za prvních deset let svého života vidět v televizi téměř 8000 vražd a 100000 ostatních trestných činů. Je tedy třeba, aby rodiče stanovili už od útlého věku dětem jasná a přijatelná pravidla pro sledování televize, hraní počítačových her a surfování na internetu. Také je žádoucí, aby rodiče vedli děti k zapojení do sportovních a vzdělávacích činností, které vyžadují interakci s jinými mladými lidmi (Carr-Gregg, Shale, 2010).

Internet je médiem doslova zamořeným pornografií. Pornografie se od problematiky násilí odlišuje podle Musila (2007, s. 85) ve dvou ohledech. Rizika zobrazovaného násilí jsou mnohem více zmapovány, než je tomu u erotické tematiky. Druhá odlišnost pak tkví v tom, že je mnohem obtížnější pornografii definovat. Přestože stále zůstává problémem odlišení tolerované erotiky a zakázané pornografie, existuje většinová shoda o potřebě nastavení mezí. Díky ní v praxi funguje informační značení výskytu sexuálních obsahů. Je však obtížné najít takovou shodu mezi odlišnými kulturami (například mezi euroatlantickou a islámskou).

Na internetu může vzniknout také závislost. Ta je podle Musila (2007, s. 40) nemocí, jež je nejčastěji srovnávána s drogovou závislostí. Analogický bývá i dopad na život takto závislého člověka. Jedná se zejména o zrychlení rozpadu sociálních vazeb, ztrátu smyslu pro realitu, deprese, ztrátu zaměstnání atd. Předmětem této závislosti může být jak náhodné surfování po internetu, tak i specifické aktivity, jako např. hraní internetových her, chatování, či prohlížení erotických stránek. Britští psychiatři uvádí, že podíl závislých uživatelů tvoří asi 6% všech uživatelů internetu. Většinu závislých uživatelů tvoří mladí lidé.

3.3 Subkultury mládeže

Subkulturu můžeme podle Buryánka (2005, s. 143) chápat jako „Společenství lidí, které je charakteristické určitými znaky (hodnotami, symboly, chováním, zvyky, vzhledem) uvnitř širšího kulturního rámce, do něhož patří. Subkultura záměrně udržuje svou odlišnost vůči dominantním normám, z nichž některé zcela vědomě neguje.“

Pro subkultury mládeže je charakteristická, jak už bylo řečeno v kapitole 1.4, jejich úzká vazba na vrstevnické skupiny, které mají, zejména v adolescenci důležitou úlohu v procesu socializace. Například Marcuse (In Smolík, 2010, s. 21) tvrdí, že: „mladé generaci je princip reality vštěpován spíše mimo rodinu než rodinou.“

Ve vývoji osobnosti se podle Kabátka (In Smolík 2010, s. 21-22) jedná o „novou kvalitu socializace“, pro kterou je charakteristické zejména toto:

- Nahrazení zákazů a příkazů rodičů dohodnutými pravidly, na jejichž formulaci se může mladý člověk více méně podílet. Tímto podílem na tvorbě norem a hodnot skupiny je také zainteresován na jejich obhajobě a ochraně. Pocit svobody, který mladí ve vztahu k vrstevnické skupině mají, není dán ani tak tím, že by s nepřítomností rodičovské autority mizely samotné normy jednání, ale spíše jen ve fyzické absenci této autority. Hodnoty a normy dané adolescentské komunity totiž zpravidla nejsou příliš vzdáleny od „souboru pravidel jednání“, platných v kultuře dospělých.
- Provokativní jednání mladých lidí je indikátorem akceptovatelnosti manifestovaných generačních hodnot a norem „světa dospělých.“ „Vrstevnické skupiny tak umožňují testovat toleranci dospělých a solidaritu vrstevníků.“

Cohen (In Smolík, 2010, s. 33) užívá v souvislosti se subkulturami termín referenční rámec. Tento pojem se vztahuje k pohledu jedince (v subkultuře) na dění okolo něj. Jedná se o soubor hodnot, které jedinec uznává či odmítá, jakož i „způsobů jak dosáhnout určitých cílů a překonat překážky, s nimiž se setkává. Cíle, jichž chce jedinec dosáhnout, a prostředky, které užívá, jsou obsaženy v referenčním rámci formovaném v průběhu socializace.“ Pokud tento rámec víceméně odpovídá referenčním rámcům ostatních lidí, kteří jsou s tímto jedincem v kontaktu, pak je vše v pořádku. Pokud tomu tak ovšem není, může nastat problém. Chování takového

člověka je z hlediska majoritní společnosti vnímáno jako nepřijatelné, a je za něj sankcionován. Tento jedinec potom logicky na takovou situaci zareaguje tak, že se obklopí lidmi se stejným referenčním rámcem. „Právě vstup do subkultury se jeví jako ideální řešení.“ Podle Musgrovea (In Macek, 2003) vede ke vzniku subkultur mládeže, tedy jistým náhradním cestám formování vlastní identity, nedostatečný prostor a málo příležitostí k smysluplnému začlenění do společnosti dospělých.

„Podle sociologických studií neexistuje jednotná kultura mládeže. Čím komplexnější je kultura a čím diferencovanější je populace, tím pravděpodobnější je vznik různých subkultur“ (Smolík, 2010, s. 35).

Podle Brakea, Thorntona (In Smolík, 2010) je důležitým aspektem subkultur jejich styl. Ten vypovídá o skupině, může být chápán jako symbol nebo znak. Styl se skládá z těchto prvků:

image – vzhled, účes, oblečení atd.

vystupování – postoj těla, styl chůze

argot – speciální slovní zásoba

Styl jedince „vysvobozuje“ ze „stádnosti“, často většinovou společnost šokuje a v mnoha případech ho především vymezuje proti „většině“ – tzv. mainstreamu (střednímu proudu). Coleman, Hendry (In Macek, 2003, s. 41) tvrdí, že „vnější atributy jednotlivých subkultur mají často klíčový význam. Jsou důležité především pro vymezení vůči těm „jiným“ - ať již vrstevníkům nebo dospělým.“

Podle Smolíka (2010) přináší příslušnost k subkultuře pozitiva, jako např. zvýšení pozice mladého člověka v rámci třídy či školy, avšak i jistá rizika. Subkulturní normy mohou u svých členů podporovat deviantní chování. Oblasti rizikového chování můžeme členit do několika skupin, přičemž se tyto skupiny mohou navzájem ovlivňovat. „Těmito skupinami jsou: **1. rizikové chování v oblasti zneužívání návykových látek, 2. rizikové chování spjaté se sexuálním chováním, 3. rizikové chování v oblasti psychosociálního vývoje.**“ Existence jedince v rámci určité subkultury je tedy společenským faktorem, který může vést k rizikovému chování jedince. Dalšími faktory jsou přirozeně faktory individuální a rodinné. Právě ty často vedou mladého člověka k „úniku do světa subkultur a vrstevníků a trávení volného času mimo rodinu.“ Současná medicína a psychiatrie hovoří v souvislosti s rizikovým

chováním o tzv. SRCH-D syndromu neboli syndromu rizikového chování v dospívání. Jako projevy tohoto syndromu jsou uvedeny výše uvedené skupiny (Smolík, 2010, s. 47-48).

Mezi nejčastější sociální deviace a sociálně patologické jevy spojované se subkulturami mládeže patří: alkoholismus, narkomanie, kriminalita, vandalismus, agresivita, sebepoškozování a sebevražednost (typické pro emo/gothic rock), politická ortodoxie (rasismus, antisemitismus, politický extremismus), atd. (Smolík, 2010).

Subkultur je nepřeborné množství a každá se projevuje svým specifickým způsobem. Podle výzkumné sondy provedené Smolíkem a realizované se studenty VŠ vyplynulo, že nejpřitažlivějšími subkulturami jsou skinheads, punk a taneční/techno scéna. Subkultura skinheads byla rovněž podle studentů nemedializovanější, extremistická a spojená s násilím. Taneční/techno scéna byla zase spojována s drogami a byla označena jako nejmasovější. „Subkultury podle respondentů umožňují získat identitu, identifikaci, jistotu, možnost zařazení, pocit sounáležitosti a vyplnění volného času“ (Smolík, 2010, s. 46).

3.4 Dílčí závěr

Třetí kapitola této práce se věnuje problematice významu volnočasových aktivit pro utváření zdravého stylu života. Zabývá se také tím, jakým způsobem se využívání volného času změnilo raketovým nástupem nových technologií, které značným způsobem ovlivňují náš každodenní život. Vliv techniky na život mladých lidí je tak velký, že dosud nelze zcela odhadnout možné důsledky tohoto vlivu na všechny aspekty jejich života v budoucnu. Také masmédiá dnes plní ve vzdělávání a výchově důležitější úlohu, než tomu bylo kdykoli předtím. Nejružnější subkultury pak mají v životě mladých lidí často zásadní význam. Jejich vliv je v období dospívání mnohdy větší, než vliv rodiny nebo školy. Příslušnost k subkultuře přináší jak pozitiva, tak i mnoho rizik, zejména co se podpory deviantního chování týče.

4. Výchova ke zdravému životnímu stylu

Křivohlavý (In Novotný, 2009, s. 8) zdraví považuje za „celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ Novotný uvádí, že tato definice zmiňuje všechny složky člověka a zároveň přidává důležitý aspekt, kterým je určitá „omezenost“ zdraví (kvality života), „daná existencí člověka v sociálním a kulturním kontextu“ (Novotný, 2009, s. 8).

„Při naplňování zdravého způsobu života musíme přemýšlet o těchto jeho základních faktorech:

Životní rytmus – vhodný poměr pracovní činnosti a odpočinku, fyzické a psychické zátěže, přiměřené množství spánku

Pohybový režim - pravidelný pohyb, přiměřená fyzická námaha

Duševní aktivita – rozvoj kulturních zájmů, další vzdělávání, respektování zásad duševní hygieny, odreagování se od každodenního napětí

Živospráva a racionální výživa – vhodný stravovací režim, který slouží zachování zdraví a tělesné a duševní výkonnosti.

Zvládání náročných životních situací – schopnost řešit konflikty, zvládat stresové situace, překonávat frustrace.

Zdravý životní styl je tou nejlepší nespecifickou prevencí, ve které jde o celkové formování osobnosti připravené na všechny složitosti a nástrahy současného světa a života a schopné jim odolávat. Zdravý životní styl posiluje také odpovědnost za vlastní jednání a za utváření optimálního modelu života s duchovním a mravním rozměrem“ (Kraus, 2008, s. 170, 172).

4.1 Výchova ke zdravému životnímu stylu v rodině a ve škole

Výchovu můžeme definovat jako „záměrné působení na procesy učení a socializace s cílem přeměnit, přetvářet člověka.“ Výchova je v širším smyslu jako součást sociokulturní evoluce totožná se socializací, v užším smyslu je pak jde o „plánovité, cílevědomé, záměrné působení zaměřené na tvorbu hodnotových postojů, mravní konání a přesvědčení.“ Pokud má být výchovný proces úspěšný, je potřeba, aby vztah mezi vychovatelem a vychovávaným byl založen na partnerství, aby výchova

podporovala asertivní, podporující a efektivní komunikaci, a aby postupně utvářela „návyky kooperativní interakce.“ Je také nutné, aby vychovávající akceptoval vychovávanou osobnost takovou jaká je, akceptoval její potřeby a nemanipuloval s ní. Celá výchova by měla vést ke zlepšení života a k pochopení jeho smyslu (Bakošová, 2008, s. 50,52).

Pro dítě je **rodina** pevnou a současně nejstabilnější skupinou, která má mezi ostatními sociálními skupinami zcela výlučné postavení. Doposud totiž nebylo pro zdravý vývoj dítěte nalezeno vhodnější prostředí než prostředí klasické rodiny. Můžeme říci, že „jaká je rodina, takový je i pozdější vývoj jedince, taková je jeho životní orientace, jeho normy, postoje, jeho systém hodnot. Rodinná výchova spoluvytváří životní zaměření, zakládá schopnosti vytvářet stabilní sociální kontakty“ (Faberová, Vašátková, In Janiš, Svatoš, 1998, s. 13).

Mužíková (In Havelková, Reissmannová, 2009) uvádí, že podle sociologů rozlišujeme v západní společnosti v podstatě dvojí koncepci rodičovské autonomie: tradiční a liberální koncepci. **Tradiční koncepcí** znamená přenášení hodnotového systému z rodičů na děti. Rodiče k tomu používají prostředky, které pokládají za nejlepší a považují za své právo omezovat děti v poznávání alternativ k hodnotám a postojům, které sami neschvalují. Jedná se tedy o přístup autoritářský. **Liberální koncepcí** předpokládá neovlivňování dětí v jejich hodnotovém systému. Záleží pouze na nich, s jakými hodnotami se ztotožní, které přijmou za své. Rodiče by měly dětem hlavně rozšiřovat možnosti poznání. Podle Mužíkové (In Havelková, Reissmannová, 2009) však rodina nemá na socializaci dětí monopol. V naší (západní) kultuře na socializaci v rodině spolupůsobí, či jí konkurují hlavně vzdělávací instituce a masové sdělovací prostředky. Působení těchto vlivů je dále spojeno se socializací mezi vrstevníky. Vrstevnická skupina postupně získává relativní autonomii jak na škole, tak na rodičích. Sociologicky bylo prokázáno, že čím slabší je rodina (neúplná, s kulturním či ekonomickým deficitem atd.), tím povrchnější, slabší je její vliv na dítě. Na její místo nastupují média a vrstevníci.

Na otázku, zda má stát regulovat, ovlivňovat a kontrolovat rodinnou výchovu odpovídá Mužíková (In Havelková, Reissmannová, 2009), že je to potřebné hned z několika příčin:

- Děti, zejména ty malé jsou před svými rodiči bezbranné.

- Všichni rodiče nejsou schopni rozeznat, co je pro jejich dítě nejlepší a najdou se i tací, kteří je mohou svou sociální či mentální omezeností poškozovat.
- Někteří rodiče považují své děti za nástroj k uskutečnění svých zájmů, které však mohou být se zájmem dítěte v konfliktu.
- Je v zájmu každé komunity, aby v ní nevyrostali lidé vychovávaní k hodnotám, které se neslučují s její vnitřní integritou.

V Národní zprávě o rodině (2004) se uvádí, že „podle dosavadních zjištění je zdraví jednotlivce je ovlivněno ze cca 50% jeho životním stylem. Právě rodina je přirozeným prostorem tvorby a udržování životního stylu, a její stav je proto z hlediska zdravotní politiky významným elementem pro zdraví populace.“ I když opatření ve zdravotnictví jsou zaměřena hlavně na jednotlivce, nesmíme opomínat význam rodiny, jejího psychosociálního zdraví a „především výchovné role ve věcech prevence a propagace zdravého životního stylu“ (www.mpsv.cz/files/clanky/899/zprava_b.pdf).

Podle odborníků však žádná pevná pravidla, podle kterých by se měla výchova dětí v rodině řídit, neexistují. Existují pouze návody a doporučení, které je potřeba modifikovat u každého dítěte i rodiče. „Proto zřejmě není možné vytvořit spolehlivé vodítko ani pro výchovu ke zdraví v rodině. Je však třeba akceptovat, že výchova ke zdraví od raného věku a ve výše uvedených souvislostech bude mít dominantní vliv na životní styl jedince v období dětství i dospělosti“ Mužíková (In Havelková, Reissmannová, 2009, s. 84).

Těžiště výchovy ke zdravému životnímu stylu by však podle Krause (2008) mělo být ve **škole**. Sama škola však podle Kubátové (In Machová, Kubátová, 2009) vytváří pro děti jistá rizika. Po stránce duševní se jedná zejména o přetěžování a uvádění do stresových situací, po tělesné stránce je pak nežádoucí dlouhodobé sezení a celkové omezení tělesné aktivity. Ale jde i o zvýšené riziko přenosu nález, sociálních konfliktů atd. Tyto rizika je proto třeba v maximální míře potlačovat a minimalizovat jejich negativní důsledky. Havlínová (In Kraus, 2008) uvádí, že v roce 1992 se začal realizovat program Škola podporující zdraví (ŠPZ), od roku 2005 probíhá tzv. „integrační etapa“, kdy se tento program výchovy ke zdraví stává součástí vzdělávací politiky ve všech našich školách.

Škola je významnou institucí, kterou prochází v podstatě celá populace žijící v dané zemi. Filozofie programu Škola podporující zdraví vychází z vědeckých

poznatků o tom, že zdraví každého jednotlivce je „výslednicí vzájemného ovlivňování všech stránek jeho bytosti a jeho vztahů k okolnímu světu.“ Zdravý životní styl je třeba utvářet již od předškolního věku dítěte, kdy se postoje a návyky upevňují nejtrvaleji. Toho nejlépe dosáhneme, pokud kolem sebe dítě vidí příklady zdravého chování, jelikož tyto návyky se nejlépe vytvářejí spontánně, neboli přímou zkušeností dítěte. Také je žádoucí, aby dítě žilo ve zdravě utvářených životních podmínkách. Protože hlavními aktéry procesu podpory zdraví jsou rodiče a pedagogové, je klíčovou institucí pro realizaci této podpory právě škola (www.program-spz.cz/co-je-program-skola-podporujici-zdravi).

Kubátová (In Machová, Kubátová, 2009, s. 266) uvádí, že „konkrétní cíle projektu Škola podporující zdraví lze shrnout do čtyř bodů:

- Orientace na zdravý životní styl u všech členů komunity (příkladná role rodičů, učitelského sboru, jiných dospělých autorit),
- Kultivace vztahů uvnitř školy (vytváření pozitivní atmosféry, pozitivních sociálních vazeb),
- Neformální spolupráce s rodiči a obcí,
- Zavádění a užívání takových metod vyučování, které podporují zdravý rozvoj dítěte po všech stránkách (tělesná, duševní, společenská, kognitivní, emotivní, dovednostní).

Dalším projektem výchovy ke zdraví ve škole je projekt Škola a zdraví pro 21. století. Projekt se snaží škole poskytnout informace, které by umožnili zefektivnit výchovu ke zdraví. Jeho hlavním cílem je komplexní pohled na zabudování problematiky zdraví v jeho biopsychosociální složce do základního školního vzdělávání, „řešení metodologických a metodických otázek v koncepci výchovy ke zdraví a ověření evaluačních nástrojů pro zjišťování efektivity utváření zdravotní uvědomělosti a odpovědnosti (dovedností, vědomostí, postojů, chování atd.) žáka a školy jako instituce“ (www.ped.muni.cz/z21/uvod.htm).

4.2 Možnosti sociální pedagogiky při formování zdravého životního stylu

Úloha sociální pedagogiky jako disciplíny bývá chápána různě. Kratochvílová (In Bakošová, 2008) je toho názoru, že **těžiště sociální pedagogiky je v pomoci a péči o jednotlivce při řešení sociálních problémů, na které nestačí rodina i škola.** Z tohoto pohledu jsou tedy pro sociální pedagogiku zajímavé vrstevnické skupiny, nejrůznější mládežnické organizace atd. Podle Kratochvílové se při zkoumání otázek **volného času** jako důležitého faktoru prevence sociálně patologických jevů potkává sociální pedagogika s pedagogikou volného času. Podle některých autorů můžeme pedagogiku volného času považovat za součást pedagogiky sociální. Mezi důvody pro to, abychom pokládali volnočasové aktivity za součást zájmu sociální pedagogiky, podle Krause a Sýkory (2009, s. 50) patří např.:

- možnost nepřímo pozitivně ovlivňovat probíhající procesy socializace ve volném čase;
- utváření žádoucího stylu života;
- snaha omezit negativní vlivy, které pronikají z „celospolečenského kontextu“, nebo vznikají ve volném čase samotném;
- aktivní trávení volného času přispívá ke snížení rizika exponování dětí a mládeže rizikovým faktorům;
- obsah a způsob využití volného času se odráží v pracovních i studijních výkonech člověka, ale i partnerských vztazích. Může také kladně ovlivňovat i výchovu dětí v rodině.

Výchova mimo vyučování, jež je specifickou oblastí výchovného působení, plní dle Pávkové a kol. (2002) několik funkcí. Jednotlivé typy výchovných zařízení plní tyto funkce rozdílnou měrou dle svého charakteru. Jedná se o tyto funkce:

Výchovně vzdělávací funkce – jednotlivé instituce se podílejí mimo jiné na kultivaci osobnosti, na uspokojování zájmů a potřeb, na rozvíjení schopností dětí a mládeže.

Sociální funkce – výchovně vzdělávací zařízení do jisté míry vyrovnávají rozdíly v materiálních i psychologických podmínkách, které panují v jednotlivých rodinách. Pomáhají tak hlavně dětem z konfliktního, či méně podnětného prostředí. Součástí této

funkce je i rozvoj sociálních kompetencí, seznamování s pravidly společenského chování atd.

Zdravotní funkce – jedná se hlavně o usměrňování režimu dne tak, aby pomáhal utvářet zdravý životní styl. To spočívá ve střídání duševní a tělesné činnosti, práce a odpočinku, atd. Velký význam má pohyb, který kompenzuje dlouhé sezení při vyučování. Zdravý duševní vývoj se pak mimoškolní instituce snaží podporovat pobytem v příjemném prostředí, možností prožívat radost z oblíbené činnosti atd.

Také podle Krause (2008) problematika utváření zdravého životního stylu úzce souvisí s oblastí prevence sociálních deviací. Na tyto jevy, které se zákonitě objevují a budou objevovat v každé společnosti, lze v zásadě reagovat třemi přístupy:

1. **Striktní zákaz, tvrdé potírání** – podle dosavadních zkušeností nepřináší tento přístup očekávané výsledky.
2. **Preventivní opatření** – je však mylné se domnívat, že i ta nejefektivnější prevence je schopna zamezit všem patologickým jevům stoprocentně.
3. **Náprava a zmírňování následků** sociálněpatologického jednání

V poslední době je kladen stále větší důraz právě na **prevenci sociálnědeviantních jevů**. Pávková a kol. (2002, s. 41) uvádí, že tato prevence je „směřována do následujících oblastí:

- drogová závislost, alkoholismus a kouření;
- kriminalita a delikvence;
- virtuální drogy (počítače, televize atd.);
- patologické hráčství;
- záškoláctví;
- šikana, vandalismus a jiné formy násilného chování;
- xenofobie, rasismus, intolerance.“

Sociální prevence je podle Krause (2008, s. 148) „předcházení potenciálnímu ohrožení sociálně patologickými jevy a ochranu před nimi.“ **Primární prevence** znamená snahu předcházet sociálně deviantnímu jednání v situacích a prostředích, kde

daný jev dosud nenastal. **Sekundární prevencí** rozumíme působení na jedince, kteří se již deviantního jednání dopustili, nebo osoby z hlediska sociální patologie rizikové. **Terciární prevence** je pak snahou o zabránění recidivě. Sociální prevenci však můžeme klasifikovat i podle dalších kritérií. Dle rozsahu ji dělíme na **plošnou, skupinovou**, či **individuální**. Za podstatné však Kraus (2008, s. 148) pokládá rozdělení na **specifickou** a **nespecifickou** prevenci. První se zaměřuje na jednotlivé deviace (šikana, kriminalita atd.). Nespecifická je pak formováním osobnosti jako celku ke zdravému životnímu stylu tak, aby tato osobnost byla sama schopna odolávat „nejrůznějším negativním vlivům, ohrožením a nástrahám.“ Dalším typem je tzv. prevence **situační** (např. využívání kamerových systémů v rizikových prostorách). Sociální pedagogika se zaměřuje především na oblast prevence nespecifické. Různé závislosti, kriminalita, šikana apod. mají totiž z „hlediska etiologie, a tedy i možností, jak jim předcházet, mnoho společného.“

Pro sociální pedagogiku je stěžejní otázka, jakou roli vlastně hraje ve výchovném procesu prostředí. Podle Krause (2008, s. 77) jsou tyto role dvě:

1. **Role situační** – jelikož se každá výchovná situace odehrává v konkrétním prostředí, toto prostředí se stává jakousi „kulisou“ pro výchovu. Toto prostředí však poměrně často působí v rozporu se zájmy vychovatele, tj. negativně. To je přirozeně nežádoucí stav, protože každý vychovatel chce, aby toto prostředí působilo v souladu s jeho výchovnými cíli, tj. pozitivně.
2. **Role výchovná** – lidé jednají podle toho, v jakém prostředí se zrovna nachází. Jinak se budou chovat na hřišti a jinak např. v divadle. Existují sice jisté individuální rozdíly, ale je prokázáno, že chování všech lidí vykazuje v daném prostředí určitou shodu. Byla také prokázána souvislost mezi zlepšováním podmínek v prostředí (jeho estetika, ale i sociální klima atd.) a zlepšením podávaného výkonu. Je tedy žádoucí, aby byly tyto skutečnosti více využívány v praxi, jelikož se mohou významným způsobem podílet na rozvoji osobnosti a mohou také značně ovlivňovat lidské jednání.

Kraus (2008, s. 77-78) k tomu dále uvádí, že zatímco „výchovné působení je, jak víme organizované, záměrné, jakoby uměle navozené, **působení prostředí je spontánní, přirozené**, což může přinést výhody. Víme, že čím méně si vychovávaný uvědomuje, že je vychováván, tím lepší výsledný efekt můžeme očekávat.“ Je tedy účelné rozlišovat přímé (intencionální) výchovné působení, které je v praxi nejčastější, a nepřímé (funkcionální) výchovné působení, kdy vychovatel pouze vytváří (ovlivňuje) podmínky v prostředí, ale do výchovy přímo nezasahuje. V této souvislosti Kraus hovoří o „**pedagogizaci prostředí**.“ Tu chápe Furlan (in Kraus, 2008, s. 78) jako „jednotnou tendenci všech podstatných vlivů formujících osobnost v daném konkrétním prostředí, a to i tehdy, když nevycházejí z přímých záměrů vychovatele.“ Autor dále vyslovuje myšlenku, že „naše výchovné působení je převážně verbální, zatímco úspěšná výchova může být realizována jedině prostřednictvím odpovídající organizace života a práce a přetvářením podmínek.“

4.3 Stres a jeho zvládání

Do stresujících situací se člověk dostává každý den. Pokud má člověk úspěšně zvládat nároky, které život přináší, pokud si má udržet vhodnou úroveň životní pohody a psychického i fyzického zdraví, pak je pro něj podle Novotného (2009) klíčové naučit se tyto stresující situace zvládat. Jestliže se člověk dostává do stresogenních situací, tj. situací, jež jsou pro něj z nejrůznějších důvodů náročné na zvládnutí, potom bychom mohli stres definovat následovně: „pokud je míra (intenzita, velikost, tlak) stresogenní situace větší, než schopnost člověka tuto situaci zvládnout, tak hovoříme o stresové situaci, nebo o stresu“ (Novotný, 2009, s. 19).

Křivohlavý (2001) v této souvislosti hovoří o takzvané nadlimitní zátěži, která vede k vnitřní tenzi a ke kritickému **narušení homeostázy** (rovnováhy) organismu. Novotný (2009, s. 19) uvádí, že vnímání stresu je záležitostí individuální. To, jestli vnímáme situaci jako stresující či nikoliv, tedy záleží hlavně na našem subjektivním „zhodnocení dané situace a zhodnocení možností tuto situaci zvládnout.“

Stresovou situaci je tedy možné definovat jako situaci nějak ohrožující člověka nebo jeho zdraví. Paradoxně však existují i situace, které jsou sice náročné, a působí člověku stres, ale nejsou pro něj ohrožující. Proto se dnes podle Novotného (2009, s. 22) rozlišují „dva subtypy stresu:

1. **Distres** – představuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby. Je vnímán jako negativně prožívaný stres.
2. **Eustres** – o něm hovoříme v situacích, kdy člověk neprožívá negativní emocionální zážitek. Jde o situace, kdy se člověk snaží zvládnout něco, co mu dělá radost, ale vyžaduje to určitou námahu.“

Základními způsoby jak se vyrovnat s náročnými životními situacemi podle Wedlichové (In Machová, Kubátová a kol., 2009) jsou **útek a útok**. Útekem je myšleno zejména vyhýbání se obtížím, rezignace, může mít však i podobu úniku do světa filmu, hudby, v horším případě k alkoholu, či drogám. Útokem nemusí být jen fyzické napadání, nebo násilné odstranění nějaké překážky, ale i pomluva, obtěžování, či agresivní vypořádání se problémem ve fantazijní rovině.

Co se psychický reakcí na stres týče, rozlišujeme jich několik druhů:

- **Úzkost** – která je nečastější reakcí na stresor.
- **Vztek a agrese** – jedná se o aktivní reakci na stres, vztek může přerůst v agresi.
- **Apatie a deprese** – je protikladem agrese, apatie může přerůst v depresi.
- **Oslabení kognitivních funkcí** – poruchy soustředění, výsledkem je zhoršení výkonu, hlavně při plnění složitých úkolů.

Fyziologické reakce na stres

Jak uvádí (Novotný, 2009) Hans Selye popsal fyziologické reakce organismu na stres jako součást obecného adaptačního syndromu (GAS). Ten můžeme definovat jako soubor odpovědí projevujících se při reakci na stres u všech organismů. GAS má tři fáze:

1. **Fáze poplachu** – dochází k mobilizaci organismu.
2. **Fáze rezistence** – boj se stresorem.
3. **Fáze vyčerpání** – pokud se organismus se stresorem nevyrovná, jsou jeho možnosti vyčerpány a hrouťí se.

Způsoby zvládání stresu

„Zvládáním stresu se rozumí proces řízení vnitřních a vnějších faktorů, které jsou člověkem vnímány jako ohrožující.“ Pro strategie zvládání stresu se používá termín copingové strategie. Tyto strategie dělíme na dva typy:

1. **Strategie zaměřené na řešení problému**, kdy vyvíjíme aktivity směřující k odstranění zdroje stresu, vyřešení problému, či ke změně podmínek.
2. **Strategie zaměřené na zvládání emocí**, kdy se snažíme kontrolovat, ovládat, nebo regulovat emoce, které stres vyvolává.

Sigmund Freud a jeho dcera Anna Freudová popsali v rámci psychoanalýzy tzv. **obránné mechanismy**. Jedná se o strategie, kterými lidé zvládají negativní emoce při úzkosti. Principem není zvládnutí negativní emoce změnou stresové situace, ale tím, že člověk změní svůj pohled na tuto situaci. Tyto mechanismy proto vždy obsahují určitý prvek sebeklamu a jsou nevědomé. Těchto mechanismů je celá řada. Jedná se například o **vytěsnění** – neboli vyloučení bolestných impulsů a vzpomínek z vědomí, **racionalizaci** – což je přisouzení logických nebo sociálně žádoucích motivů tomu, co děláme, **projekci** – kdy připisujeme v přehnané míře vlastní negativní vlastnosti druhým lidem (Novotný, 2009, s. 26,27).

Zvládání životních obtíží a stresových situací je dynamickým procesem, v jehož rámci dochází k vzájemným interakcím mezi jedincem a stresovou situací. Na jedné straně stojí člověk, který má určité možnosti, hodnoty a osobní zaměření, na straně druhé stojí prostředí, které působí na člověka řadou vlivů a klade na něj určité požadavky. Během zvládání stresu dochází z obou stran k řadě akcí a reakcí, a to jak ofenzivního, tak defenzivního charakteru. Každý člověk přistupuje k řešení těžkostí jiným způsobem. **Na jedné straně jsou lidé, kteří spoléhají na vlastní schopnosti, dovednosti a možnosti, vyvíjejí vlastní iniciativu. Na straně druhé jsou lidé, kteří se domnívají, že se těžkosti vyřeší sami**, např. v důsledku zásahu okolností, které sami nemohou změnit. Někde mezi těmito dvěma extrémy se nachází každý člověk (Wedlichová, In Machová, Kubátová a kol., 2009).

Existuje mnoho koncepcí, vysvětlujících mechanismy, kterými se člověk může vyrovnat s těžkostmi. Každý člověk, kterého můžeme označit jako psychicky odolného,

či schopného úspěšně řešit náročné životní situace, tak může využívat zcela odlišných způsobů zvládnání těchto situací (Novotný, 2009).

Co nám pomáhá zvládat stres?

Relaxace

Relaxací podle Novotného (2009) v psychologii zdraví rozumíme záměrné uvolňování se. Relaxační techniky pomáhají člověku uvolnit se jak krátkodobě, tak i dlouhodobě. Pozitivní vliv pravidelné relaxace na lidskou pohodu a zdraví, ale i na schopnost koncentrace a změnu hodnotové hierarchie, byl potvrzen řadou studií. Mezi nejpoužívanější techniky řadíme:

- Kontrolu dechu a fyzického napětí,
- Progresivní svalovou relaxaci,
- Autogenní trénink,
- Imaginaci,
- Meditaci.

Cvičení je podle Novotného (2009) další aktivitou s prokazatelně pozitivním vlivem na lidské zdraví. Kromě toho, že pozitivně ovlivňuje naše tělesné zdraví, příznivě ovlivňuje i naše zdraví duševní. Cvičení snižuje úzkost, riziko výskytu deprese a zvyšuje naše sebehodnocení. Primárním mechanismem tohoto efektu je vyplavování endorfinů, neboli tzv. „hormonů štěstí“ do mozku při fyzické aktivitě. Sekundárním vlivem je pak kognitivní hodnocení vlastní osoby (změna vzhledu a zdraví k lepšímu, atd.).

Humor patří mezi další zaručené způsoby, jak se odreagovat. O tom, že smích a smysl pro humor příznivě ovlivňuje naše zdraví, je přesvědčena řada lékařů po celém světě. Mezi velké propagátory smíchu jako léku v České republice patří MUDr. Karel Nešpor.

Sociální opora je dalším z důležitých činitelů ovlivňujících lidské zdraví. Křivohlavý (2001, s. 94) ji definuje jako „pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku,

který se nachází v zátěžové situaci.“ Neboli jde o činnost, která člověku jeho situaci určitým způsobem ulehčuje.

4.4 Dílčí závěr

Předmětem zájmu čtvrté kapitoly této práce jsou možnosti výchovy ke zdravému životnímu stylu. Snaží se zamyslet nad samotným pojmem zdraví a jeho významem pro kvalitu našeho života. Zabývá se také výchovným procesem, a podmínkami potřebnými k tomu, aby byl tento proces úspěšný. Náš životní styl ovlivňuje mnoho rozličných faktorů. Od zdravé životosprávy a pohybu, přes náš životní rytmus, až po naše aktivity duševní. Nejvýznamnějšími institucemi z hlediska výchovy ke zdravému životnímu stylu jsou bezpochyby rodina a škola. Úloha rodiny ve výchově byla dlouho nezastupitelná. Dnes je však stále častěji nahrazována školou, masovými médii nebo vrstevnickými skupinami. Z hlediska zdravému stylu jsou však důležité také naše aktivity ve volném čase a prevence nejrůznějších sociálních deviací. Zde se otevírá prostor pro působení velkého množství nejrůznějších organizací a výchovných zařízení.

5. Praktická část – průzkum

5.1 Příprava – hypotézy, použité metody

Pro průzkum postojů týkajících se životního stylu mladých lidí jsem si zvolil metodu kvantitativní – dotazník. Jednalo se o anonymní dotazník vlastní konstrukce, který tvořilo 18 otázek. Všechny otázky měly uzavřenou formu.

Vlastní průzkum jsem prováděl v prosinci 2011. Oslovil jsem celkem 58 studentů z gymnázia Terezy Novákové v Brně. Jednalo se o dvě školní třídy. Každá třída byla z jiného ročníku. Jedna část studentů v počtu 31, byla ve věku 13 – 14 let, druhá část v počtu 27 byla ve věku 17 – 18 let. S dotazníky jsem studenty po dohodě s vyučujícím seznámil osobně a byl jsem také přítomen během jejich vyplňování, abych mohl zodpovědět případné dotazy. Dotazník se studentům jevil jako srozumitelný a všichni jej řádně vyplnili.

Cílem průzkumného šetření bylo:

1. Zjistit návyky týkající se životního stylu vybrané skupiny dvou věkových kategorií studentů.
2. Vzájemně porovnat životní styl obou věkových kategorií těchto studentů.
3. Vzájemně porovnat životní styl dívek a chlapců.

Byly stanoveny tyto hypotézy:

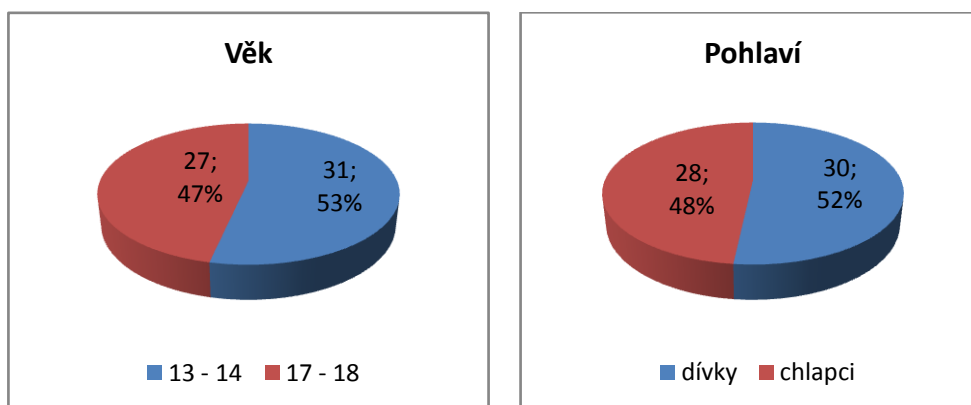
1. **Hypotéza** – dívky dodržují zásady zdravého životního stylu více než chlapci.
2. **Hypotéza** – většina dotazovaných tráví více svého volného času u počítače, než sportováním.
3. **Hypotéza** – mladší studenti se věnují pohybu více, než studenti starší.

5.2 Vyhodnocení, analýzy a interpretace výsledků

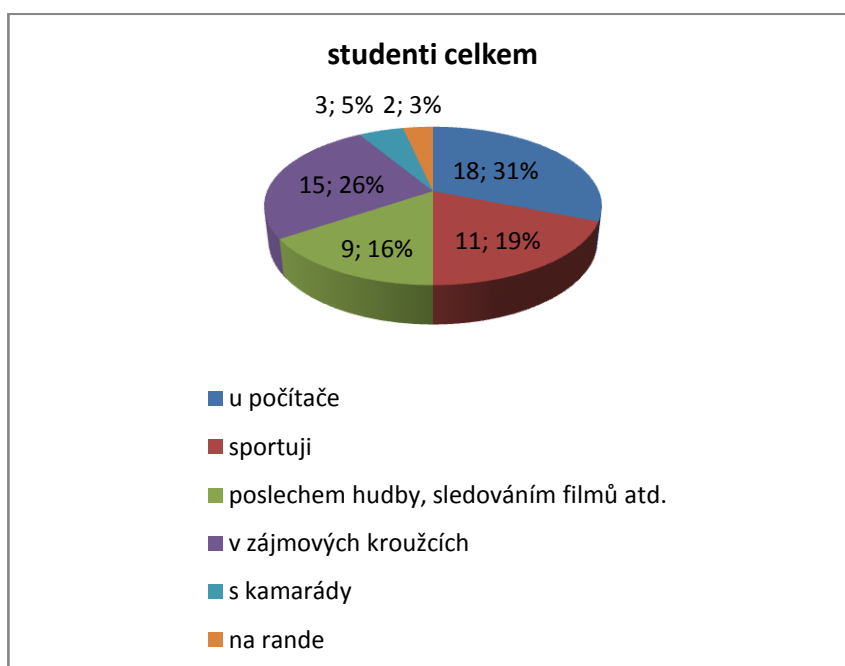
Získaná data byla statisticky zpracována do grafů. Z důvodu větší názornosti budou výsledky vyhodnoceny jak číselně tak (v několika případech) i procentuálně.

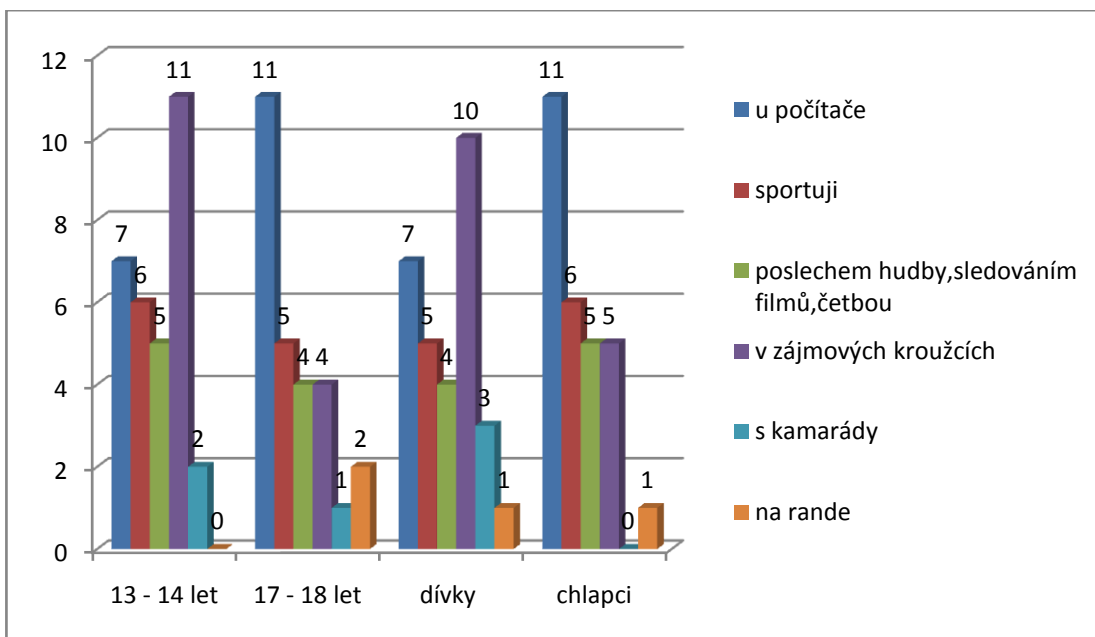
Rozložení zkoumaného souboru studentů z hlediska věku a pohlaví:

Zjišťování věku a pohlaví respondentů bylo předmětem prvních dvou položek dotazníku



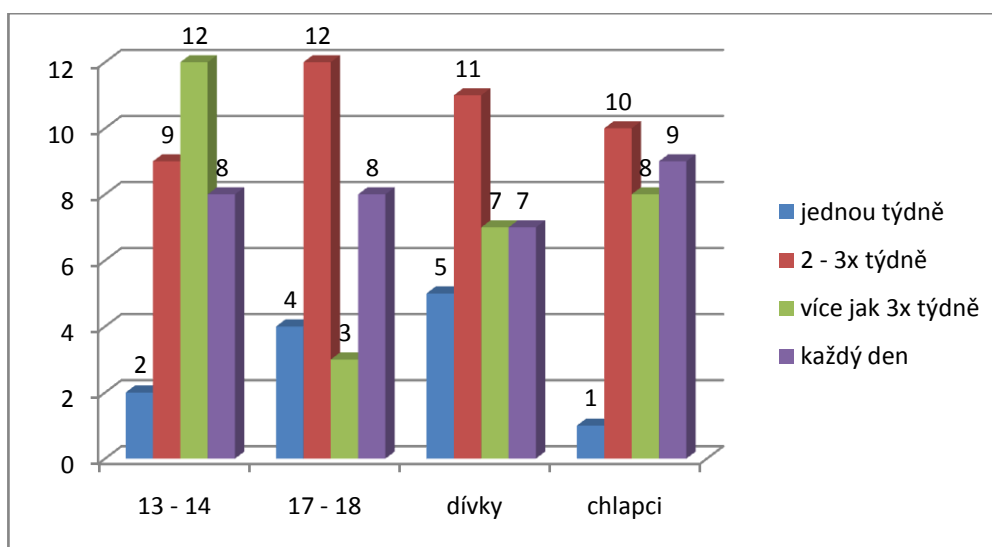
Otázka č. 3: Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas (kromě učení se)?

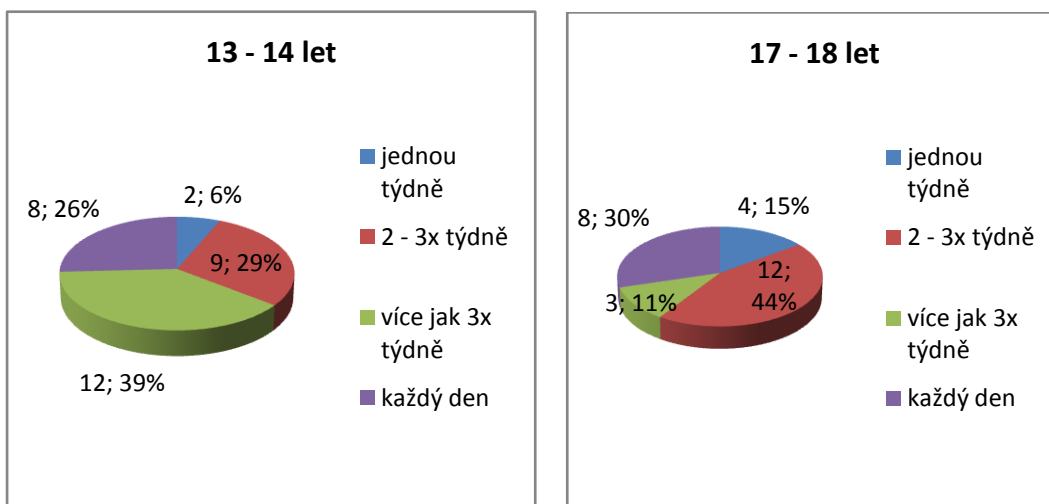




V dotazníku byla možnost volby z deseti odpovědí na tuto otázku, studenti jich však využili jen šest. Nejvíce studentů (31%) tráví svůj volný čas u počítače, následují zájmové kroužky (26%) a sport (19%). Zatímco největší část studentů ve věku 13 – 14 let (11) tráví nejvíce volného času v různých zájmových kroužcích, stejný počet studentů ve věku 17 – 18 let tráví svůj volný čas nejčastěji před monitorem počítače. Nejvíce děvčat (10) navštěvuje ve svém volném čase zájmové kroužky, zatímco největší množství chlapců (11) ho tráví u počítače.

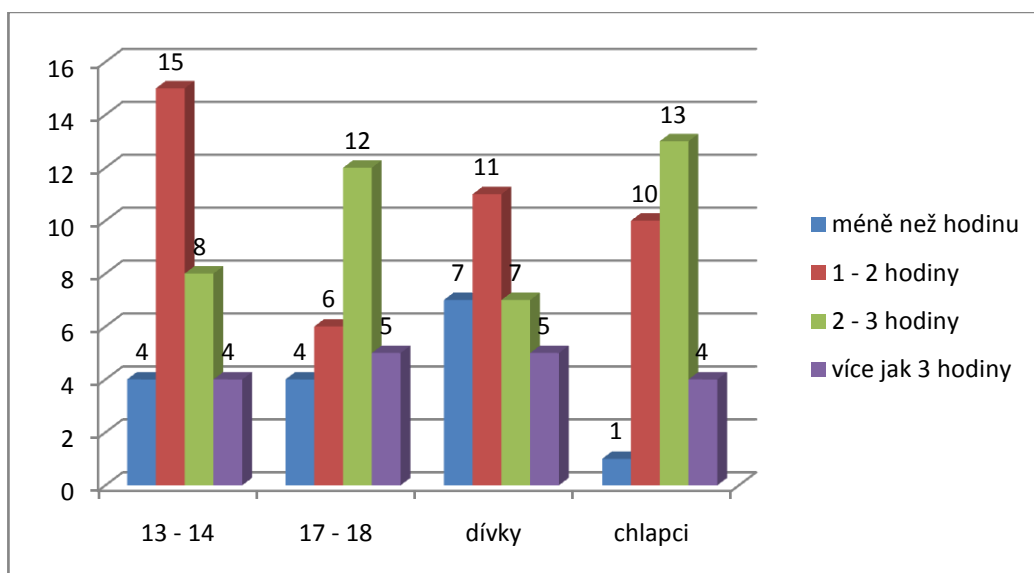
Otázka č. 4: Jak často se věnujete pohybu?





V tomto případě je z odpovědí studentů patrné, že nejvíce studentů ve věkové kategorii 13 – 14 let (12) se pohybu věnuje více než 3x týdně, zatímco studenti ve věku 17 – 18 let nejčastěji uvádí, že se pohybu věnují 2 – 3x týdně (12). Asi pětina studentů odpověděla, že se věnuje pohybu pouze jednou týdně. Z výsledků je patrná drobná diference mezi chlapci a dívkami. Chlapci se věnují pohybu častěji než dívky.

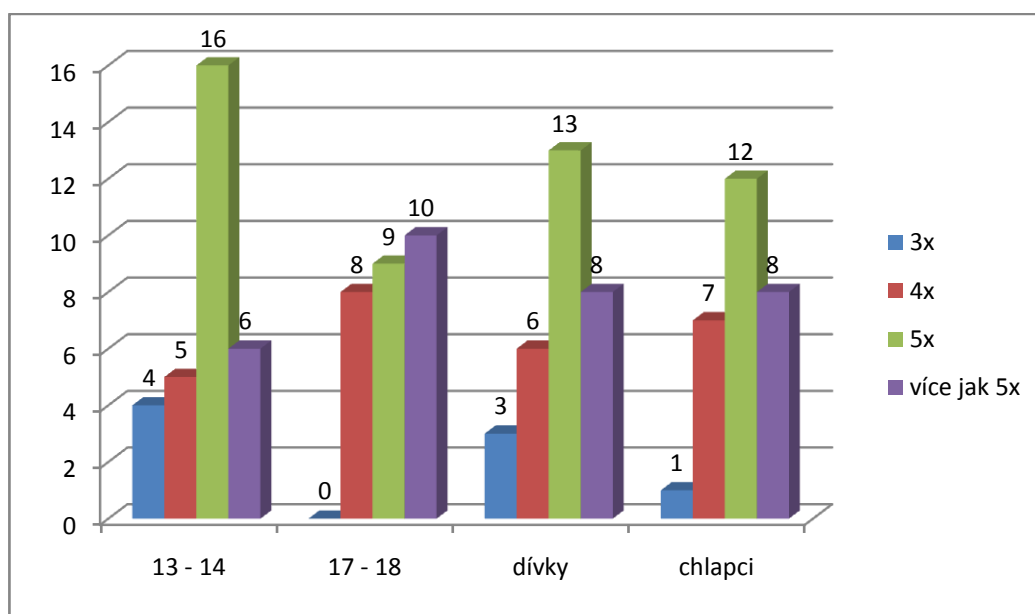
Otázka č. 5: Kolik času denně strávíte u počítače?



Na tuto aktuální otázku odpovědělo nejvíce studentů věkové kategorie 13 – 14 let (15), že tráví před monitorem počítače 1 – 2 hodiny, zatímco největší část studentů

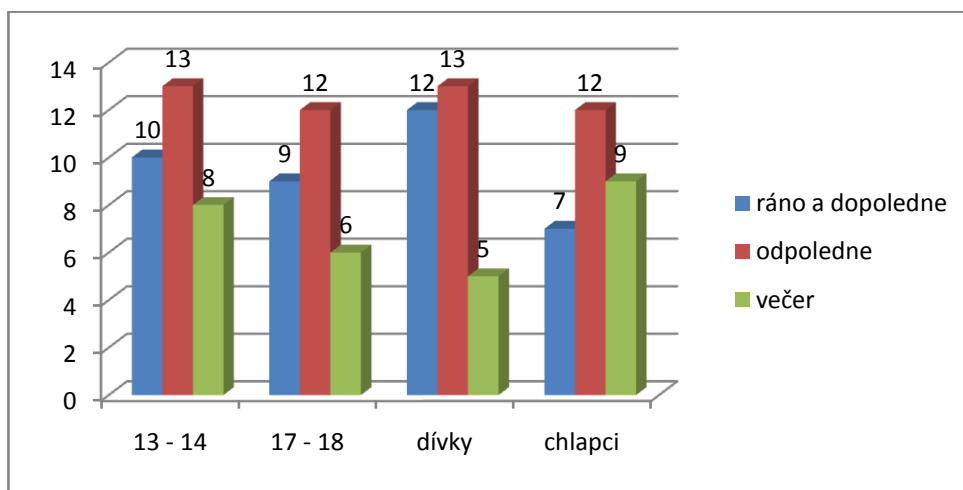
17 – 18ti letých (12) tráví u počítače 2 – 3 hodiny denně. Z výsledků je zřejmé, že starší studenti tráví u počítače více času. Opět je zde patrný rozdíl mezi dívkami a chlapci. Mnohem více dívek než chlapců tráví čas u počítače méně než hodinu denně. Nejvíce dívek (11), pak tráví u počítače 1 – 2 hodiny denně, zatímco nejvíce chlapců (13) věnuje počítači 2 – 3 hodiny svého času.

Otázka č. 6: Kolikrát denně jíte?



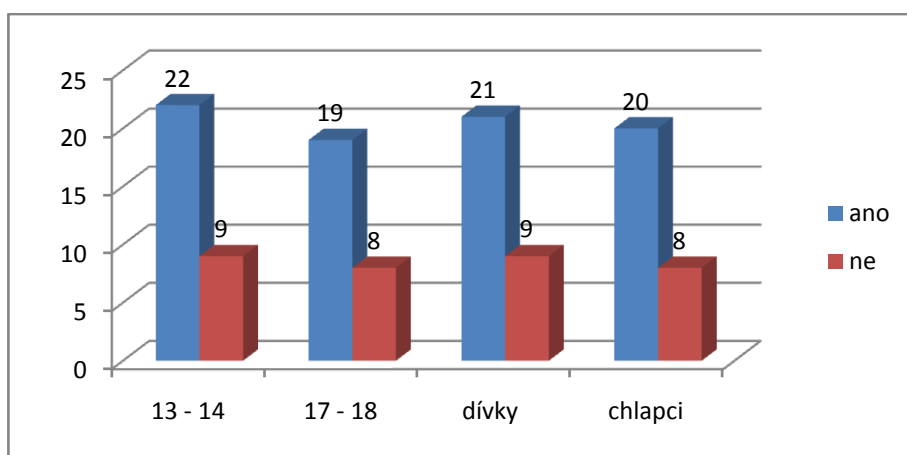
Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že největší rozdíl je mezi mladšími a staršími studenty, zatímco mezi dívkami a chlapci je rozdíl jen nepatrný. Výrazná většina mladších studentů (16) jí 5x denně, čtyři studenti jí jen 3x denně, což je nedostatečné. U starších studentů se téměř stejnou měrou objevuje odpověď 4x, 5x, a více než 5x, nikdo nejí jen 3x denně. Lze říci, že počet denních jídel je u všech studentů dostatečný.

Otázka č. 7: Kdy toho nejvíce sníte?



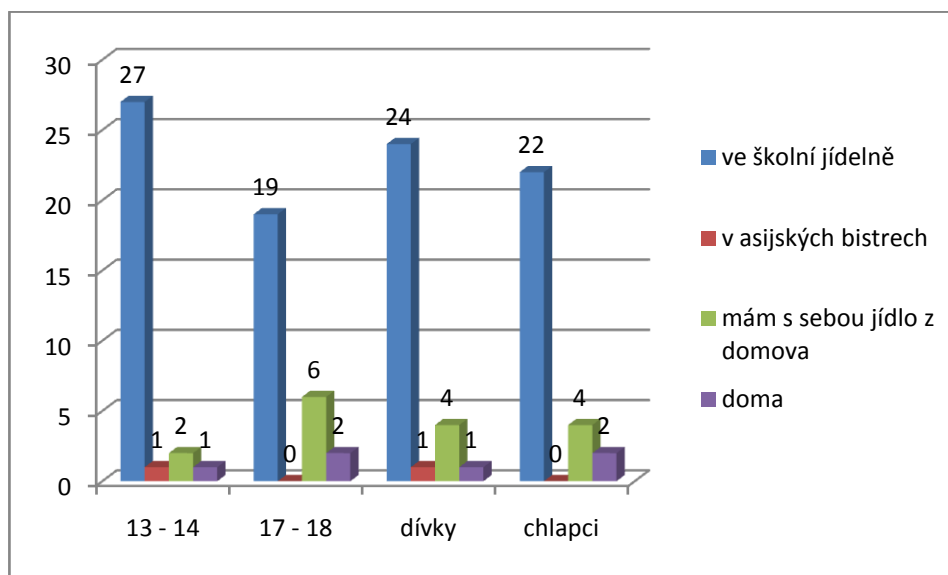
Zde je patrná drobná diference mezi dívkami a chlapci. Nejvíce dívek uvedlo, že největší porci jídla sní jak ráno a dopoledne (12), tak odpoledne (13). Chlapci toho oproti tomu nejvíce sní odpoledne (12) a večer (9). Dívky mají tedy vhodněji rozloženou denní dávku potravy. U mladších a starších studentů je toto rozložení víceméně stejné.

Otázka č. 8: Snídáte pravidelně?



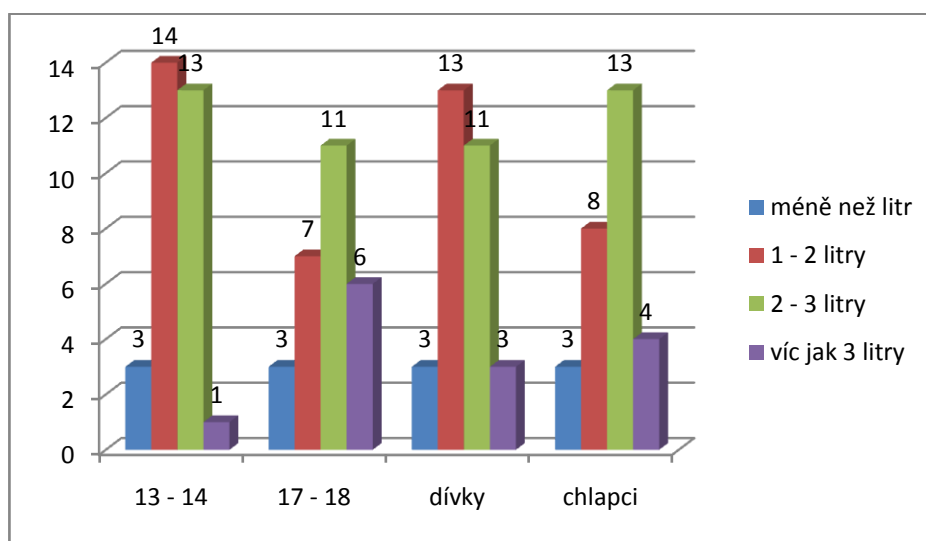
Většina všech dotazovaných studentů ve všech sledovaných kategoriích odpověděla, že snídá pravidelně. Pravidelná (a zdravá) snídaně je velice důležitá jako prevence rozvoje obezity. Ovlivňuje také aktivitu a výkonnost člověka v průběhu celého dne, zlepšuje naše soustředění, paměť atd.

Otázka č. 9: Kde nejčastěji obědváte?



Naprostá většina studentů obědvá ve školní jídelně, pouze několik starších studentů uvedlo, že si do školy nosí jídlo z domova. V bezprostřední blízkosti školy se nachází asijské bistro, kde se však stravuje pouze jeden student, což je příznivá zpráva.

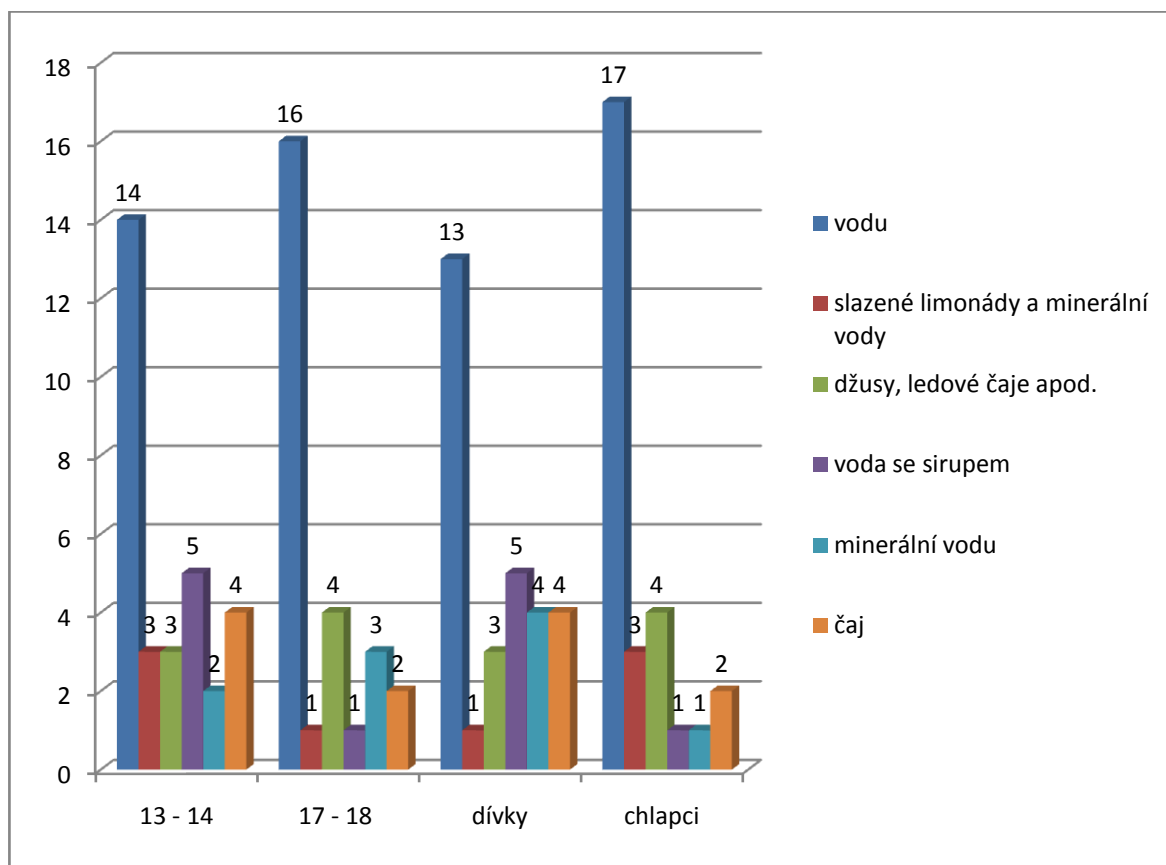
Otázka č. 10: Jaké množství tekutin obvykle vypijete za den?



Zde je opět patrný rozdíl mezi staršími a mladšími žáky, i mezi chlapci a děvčaty. Velké množství mladších studentů (14) uvádí, že pije 1 – 2 litry tekutin denně, což je nedostatečné. Nejvíce starších studentů (11) pije 2 – 3 litry tekutin denně,

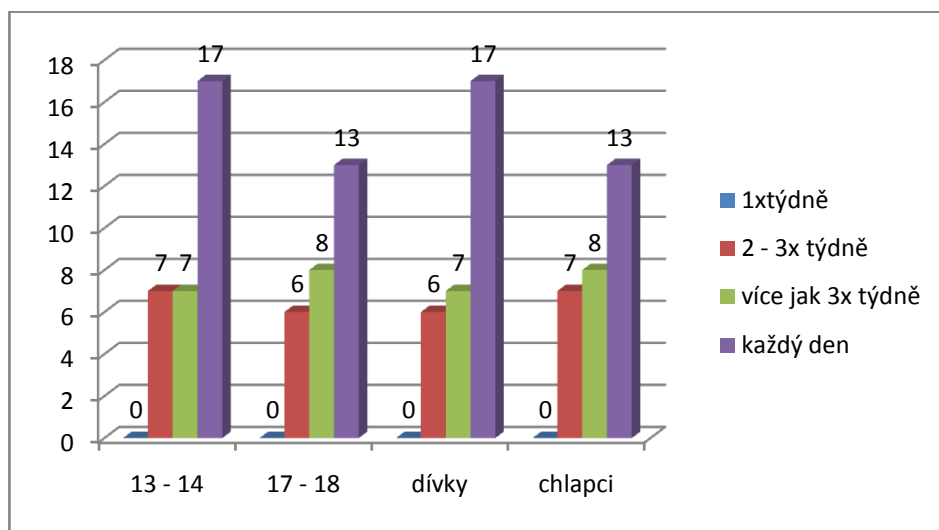
šest z nich pak vypije více jak 3 litry tekutin za den. Dívky nejčastěji pijí 1 – 2 litry tekutin denně, zatímco chlapci 2 - 3 litry. Lze tedy říci, že dostatečný pitný režim dodržují starší studenti více než ti mladší, chlapci pak více než dívky.

Otázka č. 11: Co nejčastěji pijete?



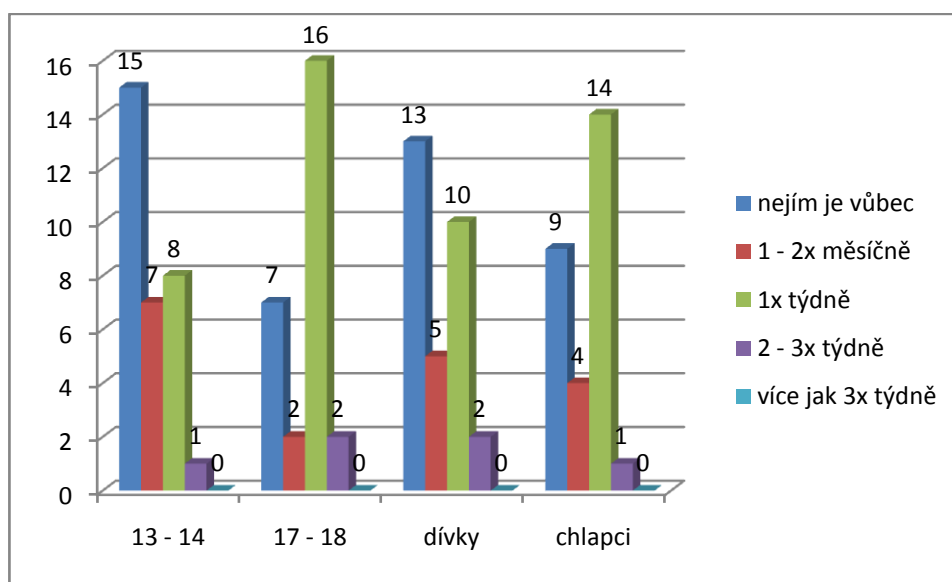
Z odpovědí je patrné, že naprostá většina (30) dotazovaných pije nejčastěji čistou vodu. Slazené limonády, džusy a ledové čaje nejčastěji pije jedenáct studentů. Tyto nápoje však pro konzumaci v takovém množství naprosto nevhodné. Pět studentů pije nejvíce minerální vody. Ty s vysokým obsahem sodíku však také nejsou pro každodenní spotřebu vhodné.

Otázka č. 12: Jak často jíte ovoce a zeleninu?



Většina dotazovaných konzumuje ovoce a zeleninu každý den, nebo více jak 3x týdně, což je jistě dobrá zpráva. Nikdo z dotazovaných také nevedl, že by ovoce a zeleninu jedl pouze 1x týdně. Lze tedy říci, že většina dotazovaných studentů jí ovoce a zeleninu dostatečně často.

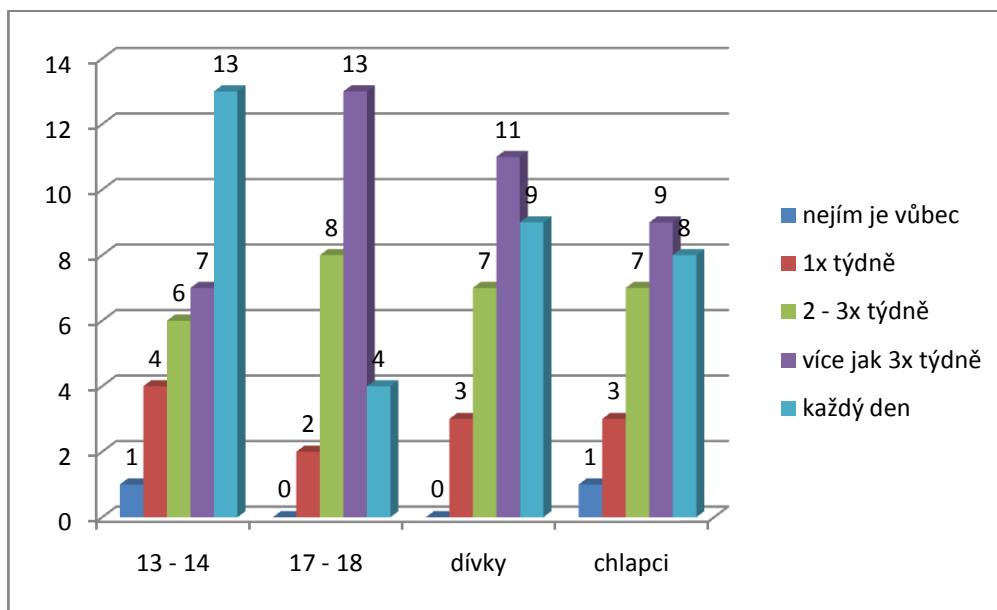
Otázka č. 13: Jak často jíte fast foodové potraviny?



V četnosti konzumace fast foodových potravin je patrný rozdíl mezi mladšími studenty, kteří nejčastěji uvádí, že tyto potraviny nejedí vůbec a staršími studenty, kteří

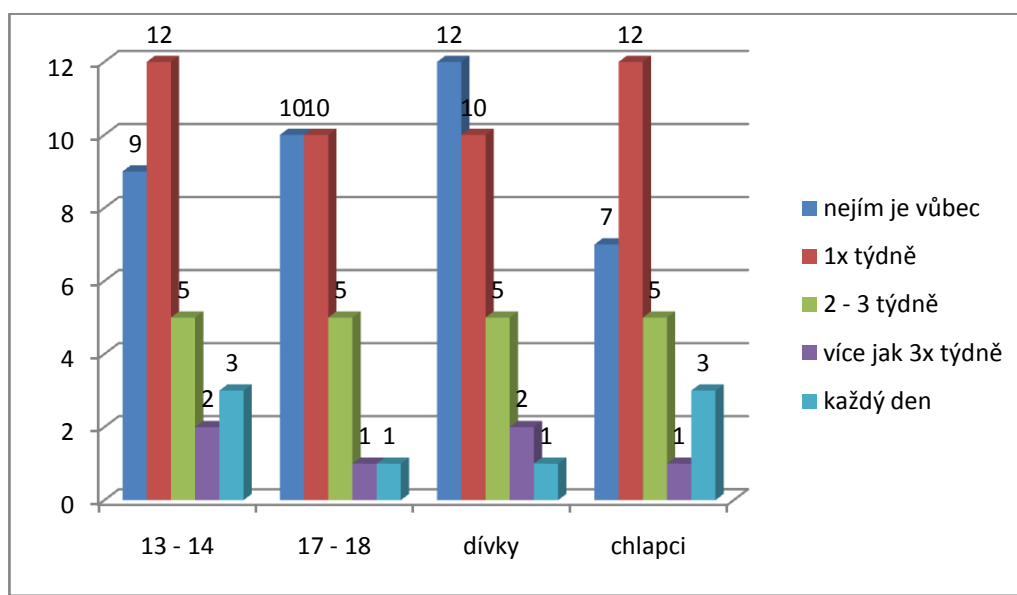
je nejčastěji konzumují 1x týdně. S rostoucím věkem tedy u těchto studentů roste také konzumace těchto potravin. Pouze tři studenti jedí tyto potraviny 2 – 3x týdně, žádný je pak neví více jak 3x týdně. Chlapci je konzumují o něco častěji než dívky.

Otázka č. 14: Jak často jíte sladkosti?



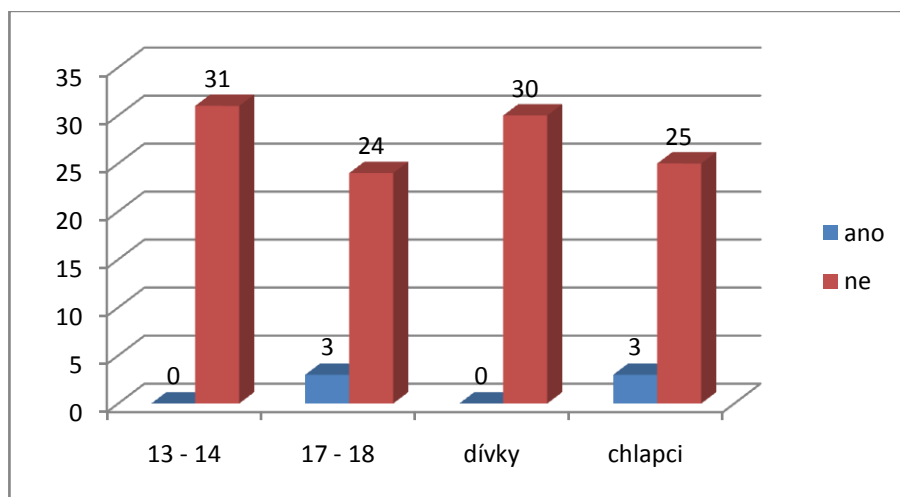
Nejvyšší počet studentů ve věku 13-14 let uvedlo, že konzumuje sladkosti každý den, zatímco starší studenti uvedli nejčastěji možnost více jak 3x týdně. Rozdíl mezi dívkami a chlapci je v tomto směru minimální.

Otázka č. 15: Jak často jíte brambůrky, tyčinky, křupky apod.?



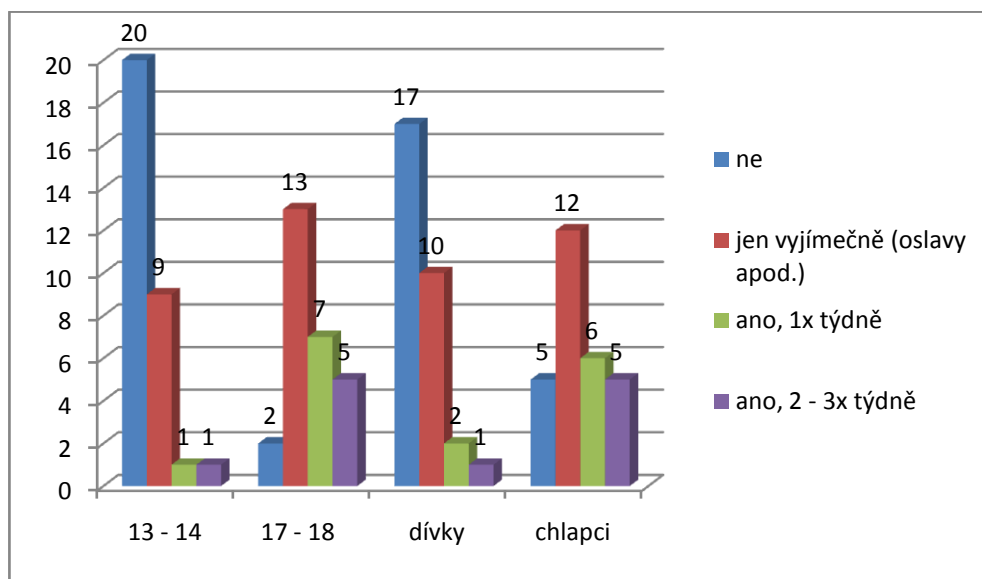
Většina dotazovaných studentů nejí tyto potraviny vůbec, nebo pouze 1x týdně. Deset studentů je konzumuje 2 – 3x týdně, čtyři studenti je konzumují každý den, což je naprosto nevhodné. Mladší i starší studenti konzumují tyto pochutiny stejně často, chlapci nepatrně více než dívky.

Otázka č. 16: Kouříte?



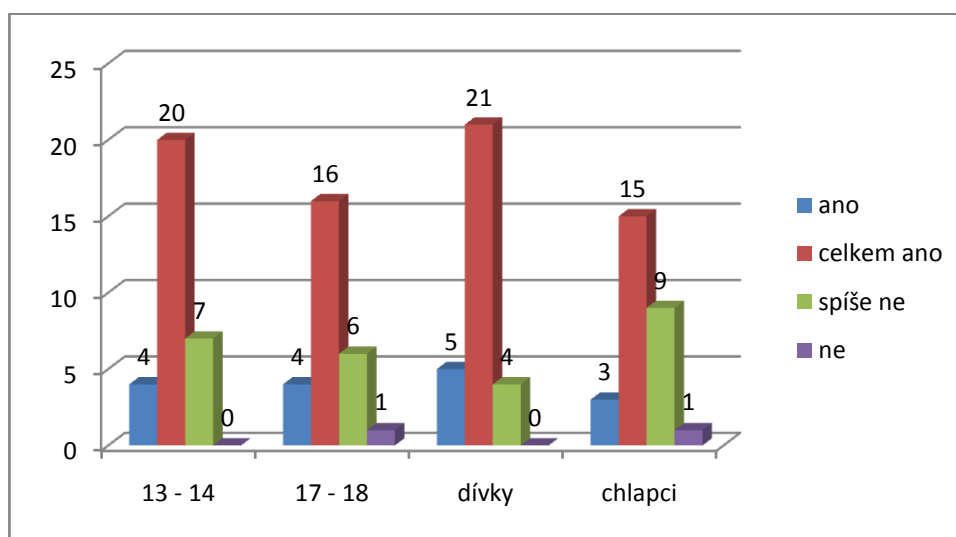
Drtivá většina studentů uvedla, že nekouří. Opak uvedli pouze tři starší studenti, ve všech případech se jednalo o chlapce.

Otázka č. 17: Pijete alkohol?



Zde se odpovědi podle očekávání značně liší. Zatímco naprostá většina studentů ve věku 13 – 14 let (20) uvedla, že alkohol nepije vůbec, ze studentů ve věku 17 – 18 let takto odpověděli pouze dva. Chlapci pijí alkohol mnohem častěji než dívky.

Otázka č. 18: Myslíte si, že žijete zdravě?



Většina studentů si myslí, že žije zdravě, nebo celkem zdravě. Takto odpovědělo 44 z celkového počtu 58 studentů. Postoj mladších a starších studentů je v této otázce téměř stejný. Více dívek než chlapců si myslí, že žije zdravě, nebo spíše zdravě.

5.3 Dílčí závěr

Předpokladem **hypotézy č. 1** bylo, že dívky dodržují zásady zdravého životního stylu více než chlapci. Dívky mírně předčily chlapce v četnosti konzumace ovoce a zeleniny. Méně často také navštěvují provozovny rychlého občerstvení, méně často jedí pochutiny jako brambůrky, tyčinky, atd. Mají také vhodněji rozloženou denní dávku jídla, výrazně méně konzumují alkohol a méně času tráví před monitorem počítače. Chlapci mají zase mnohem lepší pitný režim a mnohem častěji se také věnují pohybu. Dá se tedy říci, že **hypotéza se potvrdila, rozdíly v dodržování zásad zdravého životního stylu jsou však mezi dívkami a chlapci jen malé.**

Předpokladem **hypotézy č. 2** bylo, že většina dotazovaných tráví více svého volného času u počítače, než sportováním. Zatímco před monitorem počítače tráví nejčastěji svůj volný čas 31% všech dotazovaných studentů, sportováním jen 19% studentů. **Hypotéza se tedy potvrdila.**

Předpokladem **hypotézy č. 3** bylo, že mladší studenti se věnují pohybu více než studenti starší. Jen 6% mladších studentů se věnuje pohybu pouze jednou týdně, zatímco u starších studentů je to 15%. Nejvíce mladších studentů (39%) se věnuje pohybu více jak 3x týdně (zatímco u starších studentů je to jen 11%). Starší studenti se nejčastěji věnují pohybu 2 – 3x týdně (44%), u mladších je to 29%. 26% mladších a 30% starších studentů se věnuje pohybu každý den. **Tato hypotéza se tedy potvrdila.**

Závěr

Dospívání je mimo jiné obdobím emoční lability a fyzických změn. Mladí lidé jsou v tomto období velice citliví na to, co se kolem nich děje. Disponují gejírem fyzické i duševní energie, kterou je však mnohdy nutné vhodným způsobem usměrnit. Je proto velice důležité, aby se mladí zejména v rodině setkali s vhodným příkladem chování. Jistě není dobře, pokud je dítě v rodině vedeno k pasivnímu trávení volného času, k pouhému konzumování všeho druhu. Velice záleží na tom, jaký je náš životní styl, jaké jsou naše hodnotové preference, to vše je pro budoucí směřování našich dětí velice důležité. Mnoho rodičů však dnes na výchovu svých dětí nemá dostatek času a to z nejrůznějších důvodů. Selhávají tak mnohé funkce rodiny, zejména funkce emocionální a výchovná. Někteří rodiče pak nedostatek zájmu a pozornosti, který dětem věnují, kompenzují hmotnými statky, které však nemohou rány na jejich duši zacelit.

Tam, kde ve výchově selhává rodina a škola, pak nastupují média a různé vrstevnické party, v nichž je však často rozšířeno patologické jednání, experimentování s alkoholem či drogami. Zdraví mladí lidé se chtějí především bavit a užívat života. Jsou ochotni utracet velké množství peněz za módu, zábavu, novinky z oblasti moderních technologií a věcí týkajících se image vůbec.

Mladí dnes mají mnohem více možností, jak peníze utratit, než tomu bylo u generací minulých. Mládež je z reklamního hlediska velice důležitou skupinou. Marketingoví stratégové si z dětí prostřednictvím reklamy vytvářejí armádu budoucích masových spotřebitelů. Dnes a denně jsme v médiích přesvědčováni, že žít na dluh je normální, že nutně musíme mít to, co vlastně vůbec nepotřebujeme. Heslem dne se stává plýtvavá spotřeba. Díky internetu si dnes člověk může téměř všechno, po čem touží, koupit bez toho, aby vůbec opustil teplo domova.

Totéž se týká i mezilidských vztahů. I ty mohou být prostřednictvím sociálních sítí zredukovány na pouhou komunikaci přes počítač či mobilní telefon. Komunikaci bez vzájemného setkávání se a bez přítomnosti nonverbální složky.

Život se stal pohodlnějším, což vede k omezení pohybu, a tím i nárůstu obezity, která je dnes obrovským globálním problémem. Média pak spoluvytváří ideál krásy, jehož základem je štíhlá linie, značkové oblečení a doplňky. Zejména mnohé dívky se pak tohoto ideálu snaží dosáhnout i za cenu drastických diet, které mohou vážně narušit jejich zdraví.

Je mnoho věcí, které ve svém životě ovlivnit nemůžeme, naše zdraví mezi ně však nepatří. Své zdraví máme totiž z velké části ve vlastních rukou. Jak uvádí Hauserová (In Kubátová, 2010, s. 144 - 145): „Člověk stále touží po nových věcech a nikdy nemůže dosáhnout uspokojení. Peníze a věci jsou zdrojem společenského statusu a prestiže; o ty je třeba neustále soupeřit. Ale v tomto „závodu“ většina lidí nezvítězí a navíc se člověk vždycky může srovnávat s někým ještě úspěšnějším.“ Nemá tedy cenu stresovat se kvůli nesmyslnému soupeření v samoúčelném konzumování. Lepší je vzdělávat se, pracovat na svém osobnostním růstu. Pokud se naučíme vhodně odpočívat, dokážeme si udělat čas na procházku do přírody, sport, nebo nějakou jinou formu relaxace, pokud se budeme vhodně stravovat a brát život alespoň trochu s humorem, uděláme mnoho pro své duševní i fyzické zdraví.

Resumé

Práce je rozdělena do pěti kapitol. První čtyři kapitoly tvoří teoretickou část, pátá kapitola je tvořena částí praktickou.

Kapitola první se zabývá vymezením samotného pojmu mládež a také znaky, které jsou charakteristické pro období dospívání. Dále se zabývá hodnotami, postoji a životním stylem člověka. Důležitou součástí kapitoly je charakteristika některých zvláštností životního stylu dnešní mládeže.

Druhá kapitola se pokouší odpovědět na otázku, co dnes rozumíme pojmem konzumní společnost a tím, jak dnes rozhodování člověka ovlivňuje všudypřítomná reklama. Hlavním předmětem zájmu této kapitoly je však problematika nezdravého životního stylu, zejména obezita a užívání různých návykových látek.

Kapitola třetí se věnuje funkci médií a nových technologií v dnešní společnosti a jejich úloze ve výchovném procesu. Také se zabývá problematikou subkultur, v nichž se lze často setkat se sociálně patologickým chováním.

Čtvrtá kapitola se věnuje možnostem výchovy ke zdravému životnímu stylu, a to jak v rodině a škole, tak ve volném čase. Část kapitoly se také věnuje problematice stresu a možnostmi, jak stresové situace zvládat.

Pátá kapitola je věnována průzkumu, který byl proveden dotazníkovou metodou. Dotazník se týkal životního stylu dvou skupin studentů ve věku 13 – 14 a 17 – 18 let.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá faktory, ovlivňujícími životní styl mládeže. Důraz je kladen na některé oblasti nezdravého životního stylu jako například na problematiku obezity, poruchy příjmu potravy a užívání návykových látek. Důležitým tématem práce je také otázka konzumního přístupu k životu a jeho vlivem na hodnotovou orientaci mládeže a její životní styl. Práce také poukazuje na vliv médií, nových technologií a reklamy v současné společnosti. Dále se zaměřuje na výchovu ke zdravému životnímu stylu a to zejména v rodině, ve škole a volném čase. V neposlední řadě se věnuje problematice stresu a možnostmi jak jej eliminovat. Součástí práce je praktická část, týkající se průzkumu životního stylu vybraného vzorku mladých lidí.

Klíčová slova

Mládež, zdraví, životní styl, hodnoty, konzumní společnost, reklama, média, nové technologie, subkultura, volný čas, rodina, škola, stres, sociální pedagogika.

Annotation

This bachelor's thesis deals with factors influencing the lifestyle of young people. It accentuates some spheres of unhealthy lifestyle such as the obesity problem, food intake disorders or addictive substance abuse. The question of consumption approach towards life and its influence on value orientation of young people and their lifestyle is another crucial part of my thesis. It also draws attention to the influence that media, new technologies and advertising have on our society. It also focuses on education promoting healthy lifestyle especially in families, at school and in leisure time. Last but not least, it deals with the stress problem and options for eliminating it. The thesis also includes a practical part, which is a survey carried out on a sample of young population.

Keywords

Young people, health, lifestyle, values, consumption society, advertising, media, new technologies, subculture, leisure time, family, school, stress, social education.

Literatura a prameny

Knihy

1. BAKOŠOVÁ, Z. *Sociální pedagogika jako životná pomoc*. Vyd. 3. Bratislava: Public promotion, s. r. o., 2008. 249 s. ISBN 978-80-969944-0-3
2. BURYÁNEK, J. *Interkulturní vzdělávání II*. Praha: Člověk v tísni, 2005. 169 s. ISBN 80-9035010-5-0
3. CARR - GREGG, M., SHALE, E. *Pubert'áci a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 197 s. ISBN 978-80-7367-9
4. ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Vyd. 1. Brno: Doplněk, 2000. 378 s. ISBN 80-7239-060-0
5. HAVELKOVÁ, M., REISSMANNOVÁ, J a kol. *Výchova ke zdraví*. Brno: Masarykova Univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5050-1
6. HAVLÍNOVÁ, M. (ed.), KOPŘIVA, P., MAYER, I., VILDOVÁ, Z. a kol. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3
7. HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2000. 165 s. ISBN 80-7178-415-X
8. HELUS, Z. *Psychologie pro střední školy*. Vyd. 3. Praha: Fortuna, 2003. 119 s. ISBN 80-7168-876-2
9. JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. 288 s. ISBN 978-80-7367-269-0
10. JANIŠ, K., SVATOŠ, T. (edit.). *Rodina a otázky s ní související*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-842-7
11. KELLER, J. *Až na dno blahobytu*. Vyd. 3. Praha: EarthSave CZ s.r.o., 2005. 132 s. ISBN 80-903085-7-0
12. KLEIN, N. *Bez loga*. Vyd. 1. Praha: Argo; Dokořán, 2005. 510 s. ISBN 80-7203-671-8 (Argo)
13. KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. Vyd. 1. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2008. 127 s. ISBN 978-80-7375-185-2

14. KRAUS, B. POLÁČKOVÁ, V. et al. *Člověk – prostředí – výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2
15. KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-125-1
16. KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3
17. KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009. 63 s.
18. KRCH, F. D., MÁLKOVÁ, I. *SOS nadváha: Průvodce úskalím diet a životního stylu*. Vyd. 1. Praha: Granit, 1993. 191 s. ISBN 80-85805-12-X
19. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-774-4
20. KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0
21. KUČEROVÁ, S. *Člověk – hodnoty – výchova: kapitoly z filosofie výchovy*. Vyd. 1. Prešov: ManaCon, 1996. 231 s. ISBN 80-85668-34-3
22. MACEK, P. *Adolescence*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 144 s. ISBN 80-7178-747-7
23. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8
24. MELGOSA, J. *Žít naplno: kniha o dospívání*. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion, 2000. 191 s. ISBN 80-7172-300-2
25. MUSIL, J. *Komunikace v informační společnosti*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2007. 144 s. ISBN 978-80-86723-39-6
26. MUŽÍKOVÁ, L. *Škola a zdraví 21: podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5328-1 (Masarykova univerzita. Brno)
27. MÜLLEROVÁ, D. *Obezita – prevence a léčba*. Vyd. 1. Praha: Mladá fronta, 2009. 261 s. ISBN 978-80-204-2146-3
28. NOVOTNÝ, J. S. *Psychologie zdraví a duševní hygiena pro sociální pedagogy*. Brno: IMS, 2009. 106 s.
29. ONREJKOVIČ, P. *Úvod do sociologie výchovy*. Vyd. 1. Bratislava: Veda, 1995. 224 s. ISBN 80-224-0445-4
30. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6

31. PRUDKÝ, L. *Hodnoty a normy české společnosti – stav a vývoj v posledních letech*. Vyd. 1. Brno: CERM, 2004, 32 s. ISBN 80-7204-358-7
32. PRUDKÝ, L. *Inventura hodnot – výsledky sociologických výzkumů hodnot ve společnosti České republiky*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2009. 341 s. ISBN 978-80-200-1751-2
33. PRŮCHA, J., MAREŠ, J., WALTEROVÁ, E. *Pedagogický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8
34. RADVAN, E., VAVŘÍK, M. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. Brno: IMS, 2009. 57 s.
35. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. 390 s. ISBN 80-7367-124-7
36. SAK, P., SAKOVÁ, K. *Mládež na křižovatce: Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis, 2004. 240 s. ISBN 80-86320-33-2
37. SMOLÍK, J. *Subkultury mládeže*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. 288 s. ISBN 978-80-247-2907-7
38. TOSCANI, O. *Reklama je navoněná zdechlina*. Praha: Slovart, 1996. ISBN 80-85871-82-3
39. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2004. 872 s. ISBN 80-7178-802-3
40. VEBLEN, T. *Teorie zahálčivé třídy*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. 344 s. ISBN 80-85850-71-0
41. VOJTÍK, V., MACHOVÁ, J., BŘICHÁČEK, V. *Poruchy vývoje dětí a mladistvých a jejich projevy v rodině a ve škole*. Vyd. 1. Praha: SPN, 1990. 148 s. ISBN 80-04-24650-8

Časopisy

42. ČERMÁK, M. *Proč nesnášíme Facebook*. Časopis Reflex č. 33/2011, s. 56

Internetové zdroje

43. CABRNOCHOVÁ, H. *Výskyt nadváhy a obezity u dětí v České republice* [online] 24. 07. 2008. Dostupné z: http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=44&Itemid=73>
44. KELLER, J. *Neudržitelné hodnoty a „postmoderní“ trendy* [online]. Dostupné z: <http://www.darius.cz/jankeller/cl22.html>>
45. KOCOURKOVÁ, J. *Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství a adolescenci* [online] 2004. Dostupné z: http://www.nspz.cz/dokumenty/szu/mentalni_20anorexie.pdf>
46. MACEK, P. *Adolescenci dnes nechápeme jako období vzdoru* [online]. 24. 12. 2007. Dostupné z: www.online.muni.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=906&Itemid=93>
47. SAK, P. *Nástup digitální éry* [online]. 19. 04. 2007. Dostupné z: http://www.clovekamedia.cz/sborniky/cm_2007_jaro.pdf>
48. SUCHÁNKOVÁ, J. *Obezita u dětí – strašák současnosti* [online]. 03. 10. 2011. Dostupné z: <http://nadvaha-a-obezita.zdrave.cz/obezita-u-deti-strasak-soucasnosti/>>
49. ŠAFR, P. *Okázalá spotřeba a sociální třídy v České republice v roce 2004* [online]. Dostupné z: www.socdistance.wz.cz/publikace/sdai2006_safr_okazspotreba.pdf>
50. www.obezita-info.cz
51. www.euro.who.int/en/home
52. www.vzp.cz
53. www.bandingklub.cz/obezita.phtml
54. www.ordinace.cz
55. www.drogy.net
56. www.alkoholik.cz
57. www.alkohol-alkoholismus.cz
58. www.bezcigaret.cz
59. www.drogy-info.cz
60. www.espad.org

61. www.nicm.cz
62. www.portal.cz
63. www.cs.wikipedia.org
64. www.euractiv.cz
65. www.psychologie.cz
66. www.planovanirodiny.cz
67. www.mpsv.cz
68. www.program-spz.cz
69. www.ped.muni.cz