

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Jana Plešková

Životní styl dětí školního věku a jeho proměny

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Ve Valašském Meziříčí dne 18. dubna 2018

.....
Jana Plešková

Poděkování

Touto cestou děkuji svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Pavlu Neumeisterovi, Ph.D. za rady při zpracování této práce a zároveň také vedení základní školy ve Valašském Meziříčí za ochotu a možnost uskutečnit v jejich třídách dotazníkové šetření.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Jana Plešková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavel Neumeister, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Životní styl dětí školního věku a jeho proměny
Název v angličtině:	Lifestyle of school aged children and its changes
Anotace práce:	Předkládaná bakalářská práce je zaměřena na problematiku životního stylu dětí základních škol a jeho proměny. Práce navazuje na zjištění mezinárodního výzkumu Health Behavior in School aged Children a skládá se z teoretické a praktické části. Teoretická část vysvětluje základní pojmy - životní styl, rodina, volný čas. Empirickou část tvoří kvantitativní výzkum. Cílem bakalářské práce je ověřit na základě empirického zkoumání vybraného vzorku populace školních dětí případné posuny v trávení volného času dětí staršího školního věku.
Klíčová slova:	životní styl, zdraví, rodina, škola, internet, stravovací návyky, volný čas, peníze, média, sebepojetí, hodnoty, dospívání, vzdělání
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis focuses on the lifestyle of children of elementary schools and their changes. The thesis follows on the findings of the International Health Behavior in School Aged Children and is divided into the theoretical part and the practical part. The theoretical part explains the basic concepts - lifestyle, family, leisure time. The practical part consists of quantitative research. The aim of the bachelor thesis is to verify, on the basis of empirical examination of a selected sample of the population of school children, possible changes in the leisure time of the older school aged children.
Klíčová slova v angličtině:	lifestyle, health, family, school, internet, eating habits, leisure time, money, media, self-image, life values, adolescence, education
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 Dotazník pro žáky 7. a 9. tříd ZŠ
Rozsah práce:	110 stran
Jazyk práce:	čeština

OBSAH

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 ŽIVOTNÍ STYL.....	9
1.1 Historické pojetí životního stylu	10
1.2 Současný životní styl.....	11
1.2.1 Kvalita života.....	12
1.2.2 Kvalita školního života	12
1.3 Faktory ovlivňující kvalitu života a životní styl	13
1.4 Typologie životního stylu	14
2 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ.....	16
2.1 Biologický vývoj v období dospívání	17
2.2 Kognitivní vývoj v období dospívání.....	17
2.3 Emoční vývoj v období dospívání.....	18
2.4 Sociální vývoj a socializace v období dospívání.....	19
3 VOLNÝ ČAS.....	21
3.1 Funkce volného času	22
3.2 Využití volného času dospívajících v současnosti	24
3.3 Faktory ovlivňující trávení volného času dospívajících.....	25
3.4 Struktura volnočasových aktivit dospívajících	26
3.4.1 Dospívající online	26
3.4.2 Dospívající a televize.....	28
3.4.3 Dospívající a peníze.....	30
3.4.4 Dospívající a hudba	30
3.4.5 Dospívající a sex	31
4 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU.....	33
4.1 Rodina	33
4.1.1 Typy rodin.....	34
4.1.2 Funkce rodiny	34
4.2 Škola.....	36
4.2.1 Funkce školy	36
4.2.2 Podpora zdravého životního stylu žáků ve škole.....	37

4.3	Výchova	37
4.4	Zásady zdravého životního stylu.....	38
4.4.1	Strava	38
4.4.2	Pohyb	39
4.4.3	Spánek.....	40
4.5	Negativní faktory životního stylu dospívajících	41
4.5.1	Kouření	41
4.5.2	Alkohol	42
4.5.3	Drogy	43
EMPIRICKÁ ČÁST		47
5	CÍLE VÝZKUMU.....	47
5.1	Předpoklady o výskytu konkrétních jevů	47
5.2	Charakteristika výzkumného vzorku, technika sběru dat	48
5.3	Interpretace a vyhodnocení získaných dat	49
5.3.1	Rodinné poměry.....	53
5.3.2	Životní styl.....	57
5.3.3	Volný čas	70
5.3.4	Zdravotní stav	76
5.3.5	Sebepojetí.....	79
5.3.6	Návykové látky aj.	83
5.3.7	Priority	88
5.4	Závěry výzkumu - diskuse	90
ZÁVĚR		93
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY		96
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK		99
SEZNAM GRAFŮ		101
SEZNAM TABULEK		102
SEZNAM PŘÍLOH.....		104

ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybrala Životní styl dětí v současnosti a jeho proměny, neboť si myslím, že toto téma je velmi aktuální a diskutabilní, a to vzhledem ke stále novým trendům v oblastech životního stylu a výchově ke zdraví. Zaměřuji se na dospívající mládež, protože návyky týkající se životního stylu, vytvořené v tomto období jsou velmi důležité, a budou je pravděpodobně provázet po celý život. Hlavním důvodem pro vybrání tohoto tématu je má potřeba zjistit a objasnit, zda je opravdu dnešní dospívající mládež tak zkažená, jak je prezentováno starší generací, jestli se opravdu tak těžce vyrovnává s negativními faktory životního stylu jako jsou návykové látky, zda umí či neumí efektivně a smysluplně využít volný čas a nebo je zcela ovlivněna pouze dnešními vymoženostmi moderních technologií.

Období dospívání je velmi zásadní, a to nejen v souvislosti s tělesným vývojem, ale především s vývojem psychickým. Je to období utváření osobnosti, dospívající už není dítětem, ale ještě stále není dospělým. V tomto období si dospívající utvářejí vlastní styl a začínají si prosazovat vlastní názory v oblastech životního stylu. Současná svobodná společnost, a s tím i spojená možnost svobodné volby s sebou přináší experimenty ve stylu oblékání, účesu, poslechu hudby, trávení volného času různými aktivitami. Dospívání je také velmi problémovým obdobím, jedinec sociálně dozrává, osvojuje si nejen nové sociální role, ale také znalosti, hodnoty, postoje a vliv společenského prostředí, vrstevníků, v kombinaci s pubertou s sebou může přinést také riziko experimentů s návykovými látkami, kterými jsou drogy, alkohol, cigarety. Je velmi důležité, aby v tomto období rodina i škola správně plnila svou výchovnou funkci, aby si mládež osvojila správné návyky spojené s životním stylem, aby efektivně využívala svůj volný čas a v neposlední řadě, aby si cenila svého zdraví a zbytečně s ním nezhazovala.

Předkládaná bakalářská práce má dvě části teoretickou a empirickou. Teoretická část se skládá ze čtyř hlavních oblastí, kapitol a podkapitol a vymezuje důležité pojmy vztahující se k tématu, kde charakterizují období dospívání po všech vývojových stránkách a popisují hlavní faktory, které ovlivňují životní styl dospívajících. K napsání této práce bylo nutné studium odborné literatury, a to vztahující se jak k životnímu stylu a lidskému zdraví, tak také z oblasti vývojové psychologie, rizikového chování v dospívání a sociologie současné české rodiny. V první kapitole se zabývám vymezením pojmu životní styl, jeho vývojem, typologií, funkcemi životního stylu a kvalitou života s ním spojenou. Ve druhé kapitole specifikuji období dospívání, jeho datování, charakteristické znaky z hlediska vývoje biologického, kognitivního, emočního a sociálního.

Ve třetí kapitole vymezuji pojem volný čas, jeho funkce, rozdělení, využití volného času dospívajících v současnosti, faktory, které využívání volného času ovlivňují a konečně strukturu volnočasových aktivit dospívajících dětí v současnosti.

Ve čtvrté kapitole se soustřeďuji na pojem výchovy ke zdraví, jeho hlavní činitele - školu a rodinu, výchovné opatření, zásady zdravého životního stylu a negativní faktory ovlivňující život dospívajících dětí.

V empirické části je popsán kvantitativní výzkum, při kterém jsem pomocí strukturovaných dotazníků zjišťovala potřebná data k ověření cílů své práce a stanovených předpokladů o výskytu konkrétních jevů. Vzhledem k tomu, že některé otázky z mého dotazníkového šetření byly koncipovány tak, aby byly totožné s otázkami mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 o životním stylu dětí a školáků známým jako „*Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)*”, měla jsem možnost porovnat tyto výsledky za použití historicko - srovnávací metody s výsledky z mého vlastního dotazníkového šetření.

Hlavním cílem mé práce je získat konkrétní data o životním stylu žáků sedmých a devátých tříd základní školy ve Valašském Meziříčí, zjistit, co si děti pod pojmem životní styl představují, popsat současný životní styl dětí školního věku a zároveň jej zhodnotit.

Mezi dílčí cíle, které jsou popsány v teoretické části mé práce na základě studia odborné literatury, které ověřím svým výzkumem a jejichž prostřednictvím dosáhnu hlavního cíle, patří:

- zjistit, jaké stravovací návyky má dnešní dospívající mládež, jak je spokojena se svým tělesným vzhledem a celkovou vizáží
- zmapovat jakým způsobem tráví dospívající svůj volný čas, kolik času věnují sportovním aktivitám, které jsou oblíbené a jak jejich volný čas ovlivňují moderní technologie
- zjistit, jaké mají žáci valašskomeziříčské školy zkušenosti s návykovými látkami
- popsat hodnotový systém žáků sedmých a devátých tříd
- porovnat výsledky výzkumného šetření s mezinárodní studií HBSC z roku 2010

Data získaná dotazníkovým šetřením v základní škole ve Valašském Meziříčí, konkrétně u žáků sedmých a devátých poskytnou obraz o současném životním stylu žáků na druhém stupni základní školy, jejich hodnotovém systému, stravovacích návycích, využívání volného času, ale také o prvních zkušenostech s návykovými látkami. Výsledky výzkumu by měly posloužit k porozumění životnímu stylu dětí v současnosti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ŽIVOTNÍ STYL

Pod pojmem životní styl si každý z nás představí něco jiného. Zejména pojetí životního stylu u mládeže je velmi různorodé, pro někoho je synonymem životního stylu - styl oblékání, sestřih vlasů a celková vizáž těla, jiný si pod tímto pojmem představí způsob chování, vystupování na veřejnosti, způsob trávení volného času, sportovní a pohybové aktivity, životosprávu, náboženství nebo styl hudby, kterou posloucháme. Všechno výše jmenované je správně, neboť životní styl ovlivňuje mnoho faktorů a činností člověka, kdy jedna souvisí s druhou.

Životní styl lze také vymezit jako součást sociálního zrání lidského jedince, která se v průběhu života - v každé životní etapě mění a získává nebo naopak ztrácí na intenzitě. Je to určitý specifický a individuální hodnotový systém člověka, který má ovšem společné rysy i s jinými lidmi (Sak, 2000).

Jednou z dalších definic životního stylu je to, jak dospívající využívají a tráví volný čas, a to jak se v něm odrážejí rodinné hodnoty, možnosti a cíle dospívajícího, jak se vyhraňují a odlišují v rámci organizovaných i neorganizovaných společenských a sportovních aktivit a především, jak jejich životní způsob ovlivňuje jejich zdraví (Csémy a kol., 2005).

Životní styl je jednou ze zásadních determinant zdraví, jež v sobě zahrnuje užívání návykových látek, špatné stravovací návyky, požívání alkoholu, kouření. To velmi významně ovlivňuje nejen délku a kvalitu našeho života, ale také výskyt civilizačních chorob, jakými jsou např. kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita či diabetes (Kalman, 2011).

„Nejobecněji můžeme životní styl chápat jako jednání odvozené ze souboru postojů, norem a hodnot. Osvojit si určité vzorce chování vede k jednotě slohu vyjádřené v jednání a myšlení. Jednání zahrnuje širokou paletu chování od hmotné spotřeby, pohyb v určitém prostoru, interakce s druhými až po hodnotové orientace. Podmínky způsobu života jsou rámovány kulturou, tedy dostupným členským věděním, jakými jsou návody „jak žít“ (Šafr, 2008, str. 24).

Machová, Kubátová a kol. (2009) definuje životní styl jako dobrovolné chování člověka v různých životních situacích, které je založeno na jeho svobodnému rozhodnutí a výběru z životních možností za určitých podmínek. Člověk se může rozhodnout pro zdravou

alternativu životního stylu, stejně tak i pro opačnou možnost, narušující potažmo poškozující jeho zdraví a vývoj.

„Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností)“ (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 16).

S problematikou a definicemi životního stylu se v dnešní společnosti setkáváme prakticky všude, v médiích, v čekárnách u lékařů, na billboardech podél dálnic, na plakátech na autobusových zastávkách, v časopisech, a to v různých souvislostech, ať už jde o zakazy kouření, propagaci vegetariánství, či reklamu na vitamínové doplňky nebo preparáty pro růst vlasů.

1.1 Historické pojetí životního stylu

Pokud sáhneme do blízké historie, pojem *životní styl* se začal více objevovat a dostávat se do povědomí společnosti až po roce 1989, po přechodu od socialismu ke kapitalismu. Společnost přestala být svazována normami tehdy socialistické společnosti, se zpožděním v porovnání např. s USA u nás začalo docházet k prvním studiím a průzkumům životního stylu společnosti. První a největší výzkum životního stylu u nás byl výzkum reklamní agentury Leo Burnett a agentury AISA z roku 1995, který mapoval společenské postavení a vyčlenil devět typů životních stylů občanů České republiky.¹⁾

Co se týče životního stylu mládeže a dospívajících dětí v době před „sametovou revolucí“, ten byl limitován v rámci totalitního režimu, mladí lidé se sice scházeli v rámci SSM, byli však pod silným vlivem a dozorem komunistické strany. Jedinou možností seberealizace byl jejich volný čas, zde se mládež mohla vyžít jak sportovně, tak i v rámci poznávání přírody (skauting, turistika). Nedílnou součástí životního stylu mládeže 80. let byl také poslech populární hudby, dospívající tak v rámci malých skupin svých vrstevníků navazovali nové vztahy, snili o lepším životě, budoucnosti a „svobodě člověka“ (Vaněk, 2002).

Po roce 1989 dochází v oblasti životního stylu k velkým změnám, stává se tak v důsledku rozvoje podnikání, reklamy, komerce. V rozvoji služeb nastávají markantní změny, dochází k velké diferenciaci mezi sociálními skupinami, neboť se mění ekonomické zázemí

¹⁾ Tento průzkum se zaměřil na životní styl osob starších 18-ti let u 1251 dotazovaných respondentů a zahrnoval 27 oblastí života. Výsledkem byla charakteristika devíti typů životního stylu občanů ČR (nositel změn, dáma ze staré školy, luxusní suverénka, profesionální hobbysté, mladí bezstarostní, domácí kutil, snílci, nespokojení materialisté, skromná hospodyně). (Duffková, Urban, Dubský, 2007)

rodin, jsou velké rozdíly v příjmu domácností, tudíž finanční prostředky může každý využívat v rámci životního stylu jinak. Spotřeba, životní styl a kulturní vkus jsou úzce spjaty s postavením ve společnosti. Životní styl se tím velmi odlišuje, lidé cestují, pečují o své zdraví, svůj zevnějšek, sportují a sebevzdělávají se, to vše v rámci nového společenského postavení a svých finančních příjmů (Šafr, 2008).

„Porevoluční“ změna životního stylu sebou přinesla také nárůst společensky nežádoucích jevů mezi dospívajícími, ruku v ruce se svobodou a volným obchodem, přichází také požívání alkoholu ve vysoké míře, rozmáhá se nelegální obchodování s drogami, kuřáctví a prostituce.

1.2 Současný životní styl

Obecně se dá říci, že jak životní styl, tak také kvalitu života předurčuje náš věk, pohlaví, rasa, tradice a náboženství, bydliště, dosažené vzdělání, zaměstnání a finanční příjmy, temperament a v neposlední řadě naše hodnoty a postoje (Machová, Kubátová a kol., 2009).

V současné době vedou lidé převážně sedavý způsob života, což se samozřejmě odráží na jejich životním stylu, sedí v zaměstnání, kam dojíždějí autem, sedí doma u televize či počítače, schodům se vyhýbají - jezdí raději výtahem nebo eskalátory. Televizní ovladače, automatické pračky, sušičky, myčky nádobí v domácnostech prakticky eliminují náš pohyb na minimum. Zhoršují se také mezilidské vztahy, v dnešní uspěchané době, kdy se každý žene za penězi, jsou lidé v neustálém spěchu, při takto vysokém pracovním vytížení, nemají čas na druhé a samozřejmě ani na sebe. Toto všechno se pak odráží na kvalitě našeho života (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Kvalitu lidského života ovlivňují naše životní podmínky, ty mohou být buď objektivní nebo subjektivní. Vztah objektivních podmínek našeho života a našeho subjektivního prožívání života není zcela jednoznačný. Nizozemská výzkumnice Veenhovenová rozlišuje mezi příležitostmi pro dobrý a naplňující život a kvalitním životem samotným. Z psychologického hlediska by se dalo říci, že jde o dva úhly pohledu, to jak jedinec, potažmo dospívající využívá svého potenciálu, a jak se snaží kvalitní život realizovat. Jde o využití svých schopností proto, aby byl jeho život co nejkvalitnější a způsobilost to aktuálně provést (Veenhovenová, 2000).

„Objektivními podmínkami kvality života myslíme především úroveň naplňování sociálních a kulturních potřeb v závislosti na dostupnosti materiálních zdrojů, společenské akceptace jednotlivce a fyzického zdraví. Subjektivní aspekt kvality života je vymezen životní pohodou a spokojeností s věcmi, které člověka obklopují“ (Mareš, 2006, str. 159).

1.2.1 Kvalita života

Ruth Veenhovenová dále rozlišuje tzv. **životaschopnost jedince** (*life-ability*), což je určitá schopnost vyrovnat se s nároky života, adaptovat se na složité životní situace a vyjít z nich, co nejméně poznamenán, v nejlepším případě jako vítěz se vztyčenou hlavou. Jako další ukazatel kvalitního života zmiňuje tzv. **příhodnost prostředí pro život** (*livability*), která zahrnuje životní podmínky, a to jak environmentální - prostředí, kterém člověk žije, které současně propojuje s podmínkami sociálními - sociální prostředí se zdravou kvalitou života (rodina, sourozenci, školní prostředí, vrstevnické skupiny). Zde se jedná o vnitřní hledisko kvality života. Oproti tomu můžeme na kvalitu života pohlížet z vnějšího hlediska, kde je jednou z nejdůležitějších podmínek tzv. **užitečnost života** (*utility of life*). Tato podmínka, jak už nám název napovídá, překračuje hranici jedince jako takového, ale poukazuje na to, jak je užitečný pro společnost, přispívá k jejímu rozvoji a jak ji svou přítomností a svým konáním obohacuje. Poslední podmínkou kvalitního života, kterou Veenhovenová zmiňuje je tzv. **porozumění vlastnímu životu** (*appreciation of life*). Tohoto ukazatele hojně využívají jak psychologové, filozofové, tak i zdravotníci, neboť objasňuje jak je jednotlivec spokojen se svým životem, jak je v životě šťastný a spokojený, jaká z něj vyzařuje tzv. osobní pohoda (Veenhovenová, 2000).

1.2.2 Kvalita školního života

Podle současných výzkumů, které se zajímají o kvalitu života dětí a dospívajících, se vedle hodnocení spokojenosti v kruhu rodiny, vrstevníků, kamarádů, čím dál častěji objevují u dospívajících názory na kvalitu života v kontextu se školním prostředím, tyto výzkumy hodnotí, jak už pozitivní stránku vlivu školy na kvalitu života dětí, tak i negativní, kterou např. může být negativní vliv hodnocení na psychiku dětí, šikanování žáků, svádění ke kouření, k užívání drog či jiných návykových látek (Mareš, 2007). Mnoho autorů a výzkumných pracovníků tak argumentují tím, že v rámci reformy školství by měl být brán zřetel nejen na úroveň znalostí a školních výkonů žáků, ale také na změny jejich postojů, hodnot a emocí, tak aby žáci hodnotili svůj „školní život“ jako pozitivní a byli s ním spokojeni. V dnešní době je tak škola pro děti a dospívající jedním s největších stresorů, co se kvality života týče (Mareš, 2007).

Mareš (2007) vytvořil tzv. Model psychosociální pohody ve škole, který popisuje, co pro žáky a studenty znamená pohoda či nepohoda ve škole.

Tento model má čtyři oblasti, jsou jimi:

- potřeba *mít, vlastnit* - tzn. jaké jsou podmínky ve škole (prostředí školy, vybavení školy, obsah učiva, odměny a tresty, bezpečnost ve škole, rozvrh hodin atd.)
- potřeba *milovat, mít rád* - tzn. sociální vztahy ve škole (psychosociální klima školy, učitelského sboru, třídy, vztahy mezi spolužáky, kooperace, šikana atd.)
- potřeba *existovat, být, rozvíjet se* - tzn. seberealizace, sebeuspokojení (hodnota školní práce žáků, samostatnost žáků, podíl žáků na životě školy a třídy, rozvoj odpovědnosti a sebedůvěry žáků)
- potřeba *být zdravý* - tzn. dobrý zdravotní stav (úrazy žáků, užívání psychotropních látek, zdravotní prevence, aktivity podporující zdraví - osvěta a sport atd.) (Mareš, 2007, str. 84-85)

Vliv školního klimatu na kvalitu života dětí a dospívajících nelze popřít, neboť ve škole studující tráví většinu svého času, a to se odráží na jejich vnímání a prožívání v osobním životě.

1.3 Faktory ovlivňující kvalitu života a životní styl

Životní styl je ovlivňován dvěma faktory:

1) *vnější faktory* - zde patří životní podmínky, tyto Duffková (2008) rozděluje na:

- *geografické a ekologické* - k nim řadíme např. nerostné bohatství, úrodnost půdy, ale také pracovní dobu přizpůsobenou délkou slunečního svitu, či vysokým teplotám, kdy v některých zemích, kde v letních měsících panuje velmi horké počasí je obvyklá polední siesta
- *biologické podmínky* - např. pohlaví, věk a zdraví jednotlivce, zde je ovšem nutno zohledňovat také zdravotnickou péči a moderní medicínu z demografického hlediska, která není ve všech státech, krajích, či městech stejná
- *demografické podmínky* - stojí na pomezí sociálních a přírodních faktorů, zde můžeme zařadit např. migraci a hustotu osídlení, ale také sňatky či rozvody manželství
- *sociálně - politické podmínky* - zde můžeme zařadit politickou situaci v zemi, či příslušnost k určité sociální skupině
- *sociálně - ekonomické podmínky* - jedná se o tzv. „životní úroveň“, zahrnující mzdovou politiku, typ zaměstnání a délku pracovní doby, způsob využití volného času atd.

- *kulturní a obecně - ideové podmínky* - např. morálka, tradice dané společnosti, hodnoty a postoje, které společnost zastává, náboženské vyznání, vzdělání - vše týkající se kultury dané společnosti
 - *technologické podmínky* - zde můžeme začlenit rozvoj moderních technologií, počítačovou gramotnost, rozvoj komunikačních technologií (internet, telefonní spojení) (Duffková, 2008, str. 79-80)
- 2) *vnitřní faktory* - zde patří všechno ostatní jako je osobnost člověka, jeho temperament, hodnoty, postoje, potřeby, zkušenosti, předsudky, stereotyp atd. (Duffková, 2008)

1.4 Typologie životního stylu

Jedinečnost a specifčnost každého člověka se také odráží v jeho životním stylu, existuje mnoho typologií způsobu života, které zařazují člověka do jakési skupiny, např. podle toho jak tráví svůj volný čas, jak využívá moderních informačních technologií, jakou vyznává víru, jak nakupuje, jak pečuje o svůj zevnějšek nebo jak se zajímá o druhé lidi a vůbec okolní svět.

Jednu z nejznámějších a nejzajímavějších typologií životního stylu vytvořil psychosociolog Bernard Cathelat a publikoval ji ve své knize *Panorama des styles de vie 1960/90*, Monique Cathelat et Bernard Cathelat), Editions d'Organisation, Paris, 1991.

Typy lidí v nich podle životního stylu rozděluje takto:

- *anarchista* - soustředí se především na svůj osobní život, nemá zájem o společnost, jedná sám za sebe, často bývá pesimistickým a ironickým pozorovatelem okolního světa
- *konzervativec* - jeho životní prioritou je rodina, nedůvěřuje příliš moderním technologiím, je věrný tradicím, chrání si svůj osobní život a život své rodiny
- *harlekýn sociálního divadla* - sebestředný, zaměřený pouze na vlastní existenci, z velké části exhibicionista se zálibou v počítačových hrách
- *prospěchář - zbohatlík* - příživník, parazitující na ostatních lidech, upřednostňuje volný čas, svůj osobní prospěch staví nad potřeby ostatních, nemá sociální ohledy
- *ideál* - jeho prioritou je poklidný rodinný život, touží po dostatku volného času, vyhledává výhodné nákupy, není příliš solidární
- *utilitarista* - soustředí se na utváření příjemného prostředí domova, tradice a rodina jsou pro něj vším, jako spotřebitel je velmi opatrný, materialisticky orientovaný a velký pragmatik

- *podnikavec* - silně orientovaný na práci, velmi schopný ve využívání moderních informačních prostředků, má rád značkové věci, potrpí si na styl a eleganci, miluje originalitu a dokáže efektivně zpracovávat poskytnuté informace (Duffková, 2008)

Další z možných typologií je např. typologie životního stylu podle sociologa Havlíka, který se zaměřuje na hodnoty, které jednotlivce uznává a rozděluje je na:

- *životní styl s náplní studia* - charakteristická je častá četba, návštěvy kin, divadel a samostudium
- *životní styl s nejvyšší hodnotou hraní* - tento je typický pro aktivní sportovce
- *životní styl s rozjímáním* - jeho náplní je sebepoznání, rozjímání, relaxace a víra (Havlík, 1996, str. 74-80)

Typologie, která se soustřeďuje na rozdělení a poměr práce a volného času podle Krause, rozděluje životní styl do tří skupin:

- *pracovně orientovaný životní styl* - hlavní náplní života je zaměstnání a volný čas je využíván pouze k regeneraci organismu a odpočinku
- *hedonistický životní styl* - požitkářský životní styl, středem zájmu je volný čas a soukromý život, práce je pouze nutnost v rámci finančního zajištění
- *celistvý životní styl* - člověk vyznávající tento životní styl se snaží eliminovat rozdíly mezi prací a volným časem, práce je pro něj koníčkem a nebere ji jako nutné zlo (Kraus, Poláčková et al., 2001, str. 154-155)

Životní styl nemusí být pouze individuální, může se v něm odrážet příslušnost k určité sociální skupině, pracovní skupině, národnostní menšině, atd., jejichž zájmy, hodnoty, ale i pracovní náplň mají určité shodné znaky či podobnost

2 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Období dospívání je pro každého jedince velmi složitým obdobím, ať už se jeho projevy odráží v jeho chování nebo zůstanou okolí skryty a jsou součástí pouze jeho vnitřního prožívání.

Období dospívání je v odborné literatuře datováno i rozděleno odlišně. Většinou je rozdělováno na tři období, a to prepuberta, puberta a adolescence. Pro toto období je typické tzv. „bouření hormonů“, je to určitý přechod mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období se dospívající musí oprostít od dětské neznalosti a naivity a přijmout normy společnosti, které po nich společnost požaduje. Charakteristické pro období dospívání jsou především změny ve fyzickém, tak i psychickém vývoji. Dochází k tzv. druhé strukturální přeměně - tělo dospívajícího se mění, u chlapců nabývá na mohutnosti, objevují se druhotné pohlavní znaky (objevuje se pubické ochlupení, dívkám se zvětšují prsní žlázy), při této přeměně dochází i ke změně v psychice dospívajícího. Tyto fyzické a psychické změny jsou o to znatelnější, protože k nim dochází po relativně klidném vývojovém období mladšího školního věku. Pro období dospívání je typická rozdílná akcelerace nástupu vývojových změn u dívek a chlapců. K těmto vývojovým změnám dochází u dívek o něco dříve než u chlapců, proto se také říká, že děvčata jsou v tomto období vyspělejší (Šimíčková - Čížková, Binarová a kol., 2008).

Kabíček (2014) označuje věkové rozmezí pro období dospívání (adolescenci) mezi 10.-19. rokem, dále ji rozděluje na *časnou adolescenci* (10-13 let), *střední adolescenci* (14-16 let) a *pozdní adolescenci* (17-19 let).

Šimíčková - Čížková, Binarová a kol. (2008) oproti tomu datují období prepuberty rozdílně, uvádějí, že u dívek toto vývojové období nastupuje dříve zhruba kolem 10. roku věku a u chlapců kolem 11. roku věku. Období vlastní puberty pak nastupuje u děvčat zhruba ve 12,5 letech a u chlapců ve 13 letech. U dívek je toto vývojové období kratší a co se týče psychiky uzavírají se spíše do sebe. Chlapci jsou v období vlastní puberty otevřenější a toto období u nich trvá déle. Jsou u nich také zaznamenávány větší výchovné problémy.

V posledním století dochází k sekulárnímu trendu v růstu a dospívání tzv. *sekulární akceleraci*, kdy se psychický a fyzický vývoj u dospívajících zrychluje, a to o 2 až 3 roky. K tomuto zrychlení dochází v důsledku zkvalitnění životních podmínek, zdravotní péče, odstranění dětské práce a zlepšení výživy. Můžeme tedy říci, že v posledních letech dospívají děti oproti vrstevníkům v minulých generacích o poznání rychleji a kratší dobu. S každou další generací se mění i tělesné proporce dospívajících, např. jsou stále vyšší, mají užší obličej a delší končetiny (Kabíček, 2014).

2.1 Biologický vývoj v období dospívání

Zejména v počátku období dospívání jsou patrné změny v oblasti biologického vývoje u dospívajících, ty jsou typické růstem dolních a horních končetin, začíná tzv. *období vytáhlosti*, chlapci v tomto období vyrůstají až o 22 centimetrů. Dochází také ke značné produkci hormonů endokrinního systému, zvyšuje se produkce pohlavních hormonů a dochází k určitým intersexuálním rozdílům ve fyzickém vzhledu. Vlivem těchto změn (hormonální činnosti) se začíná měnit také chování pubescenta. Hrubá motorika v tomto období, obzvláště u chlapců postrádá obratnost, pohyby jsou nekoordinované a mohou se objevit problémy ve školní tělesné výchově. Rychlý růst v tomto období je příhodný spíše pro krátké silácké výkony, než pro dlouhodobou vykonávanou fyzickou činnost. Organismus bývá vlivem jak rychlého růstu, tak i hormonálních změn často vyčerpan. Dospívající bývají často unaveni, v závažnějších případech až apatičtí. Okolím jsou vnímáni jako leniví a zpomalení s nezájmem o cokoli. Jemná motorika je v tomto období křečovitá a může se projevit, jak v praktických činnostech, tak při v grafomotorice - psaní, kreslení (Šimíčková - Čížková, Binarová a kol., 2008).

Kabíček (2014) dále zmiňuje také charakteristické biologické znaky v období dospívání jako je u chlapců růst prvních vousů a hlasová mutace. U obou pohlaví se začínají projevovat hormonální změny také na kvalitě pokožky, a to zejména v obličeji, kdy se nadměrným působením mazových žláz začíná objevovat první akné.

„Somatický vývoj je u chlapců spojen s větším rozvojem a zvyšováním objemu kosterního svalstva, u dívek se zvyšuje objem podkožního tuku a dochází k typickému zaoblování postavy na bocích a stehnech” (Kabíček, 2014, str. 22).

2.2 Kognitivní vývoj v období dospívání

V oblasti poznávacích schopností dochází k dospívajících k rozvoji inteligence, abstraktního myšlení a tvořivosti. Mozek dospívajícího dokáže zvládnout i složitější systém formálních operací, např. dokáže pracovat s pojmy, které nevnímá smysly, chápe abstraktní pojmy jako pravda, spravedlnost. Pokud dospívající řeší určitý problém, jeho mozek už dokáže pracovat s několika alternativami a vybrat si tu správnou. Jednou z dalších kognitivních schopností dospívajícího je tvorba fantastických nebo fiktivních myšlenek, které dokáže srovnat s bezprostřední realitou a přizpůsobit je normám společnosti (Kabíček, 2014).

V prepubertě také dochází k rozvoji paměti, která se postupně mění z paměti mechanické na paměť logickou, v důsledku toho dokážou dospívající hypoteticko-deduktivně uvažovat,

prakticky vymizí memorování textů a začíná převažovat logický úsudek, a to obzvláště u chlapců, kteří mají jakýsi odpor k mechanickému zapamatování učiva. Samostatnost a kritičnost v myšlení, se projevuje také ve zpochybňování autority dospělých a prosazování vlastních názorů formou diskuze. Co se týče kognitivních schopností bývají v období dospívání dívky orientovány spíše na jazykové vzdělání a chlapci vynikají spíše v řešení matematických či logických úloh (Šimíčková - Čížková, Binarová a kol., 2008).

V období dospívání dochází také k velkému užívání *fantazie*, u dospívajících často dochází k tzv. *dennímu snění*, při těchto představách si dospívající idealizují skutečnost, je to určitý únik z reality, kdy si např. idealizují své schopnosti a kvality, vidí se jako úspěšní, uznávaní svými vrstevníky, představují si setkání se svou láskou (idolem), a to velmi živě do nejmenších detailů (Šimíčková - Čížková, Binarová a kol., 2008).

2.3 Emoční vývoj v období dospívání

V tomto období je u dospívajících typická značná labilita citů, ta vzniká v důsledku toho, že fyzický vývoj je rychlejší než psychický, u dospívajících tak často dochází k výkyvům nálad, často také k výbuchům vzteku či naopak k projevům lítosti. Dospívající o sobě velmi často pochybují, jsou k sobě velmi kritičtí, co se týče znalostí, ale i například vzhledu. Důsledkem toho je u většiny dospívajících nízké sebevědomí. Zejména dívky v tomto období bývají nespokojené se svým vzhledem, často se cítí tlusté a nepřitažlivé. Dospívající, ať už v období prepuberty, či puberty jsou velmi citliví na kritiku od svého okolí - vrstevníků, rodiny, učitelů a jsou velmi zaujatí sami sebou. Zpravidla na počátku dospívání v období prepuberty dochází ke snaze vymanit se z vlivu rodičů, dospívající se ostýchají k rodičům projevit vřelejší city. Často se tak chovají k rodičům odmítavě a až nepřiměřeně hrubě (Šimíčková - Čížková, Binarová a kol., 2008).

V pozdější části dospívání - pubertě, střední adolescenci vystupují do popředí zejména vztahy s vrstevníky, hlavní emocí je v tomto období láska a navazování heterosexuálních vztahů. V tomto věku (14 - 16 let) jde však spíše než o lásku, pouze o vnímání atraktivity opačného pohlaví a vztahy mezi chlapci a dívkami bývají povrchní, nad intimitou převažuje spíše experimentování a poznávání druhého (Kabíček, 2014).

Emoční ladění puberty se významně odráží také v sociálních vztazích, hovoříme o tzv. *sociálních citech*. Ke konci období dospívání si pubescent může vytvořit k rodičům buď pocit úcty a obdivu, v opačném případě ale také pohrdání, lhostejnost až nenávisť. Stejně tak se může rozkolísanost sociálních citů projevit ve vztazích k učitelům ve škole, kdy může docházet ke konfliktům a podrážkám autority učitele. Emoce jako takové, se u dospívajících

ustálí až na samotném konci období dospívání, kdy dochází k navazování trvalejších citových vztahů k opačnému pohlaví a prvnímu zamilování (Šimíčková - Čížková, Binarová , 2008).

„Typické pro období dospívání je rozvoj vyšších citů morálních, estetických, přijímá hodnoty vlastní rodiny a celé společnosti. Začínají se objevovat metafyzické úvahy o smyslu života, o morálních zásadách, o normách společnosti. Výrazně se projeví i noetické city, citové vztahy k poznání jsou velmi intenzivní, dychtí po nových poznacích a jejich získávání je provázeno pozitivním emočním laděním” (Šimíčková - Čížková, Binarová a kol., 2008, str. 109).

2.4 Sociální vývoj a socializace v období dospívání

Šimíčková - Čížková, Binarová a kol. (2008) uvádějí, že zásadní v oblasti sociálního vývoje je osamostatnění dospívajícího jedince od vlastní rodiny. V literatuře je často zmiňováno jakési *sociální vakuum*, které je typické pro toto období, neboť dospívající není dosud dospělým, ale je po něm vyžadováno dospělé chování a dodržování společenských pravidel, není však už ani dítětem, dospělí stále plně neakceptují jeho názory a neberou ho jako sobě rovného.

Jak tvrdí Kabíček (2014) hlavní úlohou dospívání je postupná emancipace od rodiny a navázání kontaktů s vrstevníky. Dospívající se osamostatňuje, od rodičů si osvojil jisté vzorce chování, které nyní jistým způsobem uplatňuje ve společnosti. Čím hlubší a stabilnější jsou vztahy v rodině, tím snadnější je pak odpoutání od ní. Mnoho rodičů příliš lpí na svých dětech a brání jim v samostatnosti, a to především ze strachu o ně a z důvodů možného špatného vlivu společnosti na ně. Mládež v období dospívání pak na tuto snahu rodičů „ochránit je”, pak může reagovat nevděčně, rodičům se vzpouzejí, kritizují je, stydí se za projevy jejich náklonnosti a přehnanou péči. Tento proces osamostatňování od rodiny může proběhnout velmi klidně, někdy je však vzdor dospívajících velmi silný, dochází ke konfliktům v rodině, což se odráží v chování pubertálních jedinců a může docházet až k silným afektům a vůbec problémovému chování.

Někteří adolescenti se uzavírají do sebe, libují si v pocitech méněcennosti, ublížení a utrpení. Vyrovnání se s těmito smíšenými pocity je jedinou správnou cestou k nalezení sebe sama, udržení dobrých vztahů s rodinou a zároveň navázání kontaktů s novou sociální skupinou (Kabíček, 2014).

Na počátku období dospívání v prepubertě dochází k navazování a shlukování především do heterogenních skupin. Vztahy a kontakty mezi chlapci a dívkami jsou spíše sporadické, vytvářejí se typické dívčí nebo chlapecké skupiny, které mezi sebou mají

v ojedinělých případech až averzivní vztah. Důvodem je dřívější vývojová vyspělost děvčat. Ke konci období dospívání už dochází k propojení těchto skupin, vztahy se uklidňují, dospívající se začínají zajímat o opačné pohlaví. Začíná období prvních lásek, dospívající napodobují chování dospělých, přichází první setkání s alkoholem, používání vulgarismů, první sexuální zkušenost. Pro období staršího dospívání je u dívek také typická nadměrná péče o vzhled, někteří dospívající si vyhraňují styl v oblékání, chlapci preferují nedbalý styl oblékání, kterou chtějí vyjádřit svou nezávislost a určitým způsobem se odlišit od ostatních (Šimíčková - Čížková, Binarová a kol., 2008).

3 VOLNÝ ČAS

Volný čas (angl. *leisure time*) a využití volného času je velmi důležitou součástí lidského života a především jeho životního stylu. Ve chvílích volného času, ať už ho máme více či méně, formujeme svou osobnost po celý život. Využíváme ho totiž tak, jak si sami přejeme, naplňujeme ho tím, co nás zajímá, odráží se v něm naše hodnoty, zájmy, naše myšlení. Na rozdíl od práce v zaměstnání nebo školní docházky, které jsou z větší části naší povinností a nutnou součástí našeho života.

Pod pojmem *volný čas*, si každý z nás, ať už dospělý nebo dospívající představí něco jiného, můžeme říci, že jsou to chvíle v našem životě, kdy člověk nevykonává své činnosti pod tlakem závazků a tíhou povinností, jež jsou podmíněny jeho sociálními rolami. Této činnosti se člověk účastní dobrovolně a je mu zdrojem příjemných zážitků a uspokojení (Hofbauer, 2004).

Existuje mnoho definic volného času, Vážanský (2001) poukazuje na to, že s pojmem „volný čas“ nejsou spojeny pouze časové aspekty, jako je pracovní doba, ale také aspekty obsahové, hodnotové např. svoboda, vůle, volnost. Proto můžeme volný čas chápat ze dvou hledisek, a to jako:

- *negativní pojem* - v tomto případě volný čas znamená zbývající dobu z celého našeho dne, která nám „*pouze zůstala*“ po splnění všech našich úkolů a povinností
- *pozitivní pojem* - volný čas je v tomto případě disponibilním časovým prostorem, který pro nás znamená skutečnou svobodu, kdy v tomto čase se můžeme volně a svobodně projevit a realizovat naše přání a potřeby (nikdo nás k ničemu ani podvědomě nenutí) (Vážanský, 2001, str. 30)

Jednou z takovýchto pozitivních definic je:

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“ (Slepičková, 2005, str. 13-14).

Z historického pohledu došlo k velkým změnám v pojetí volného času, v důsledku snížení pracovní doby může člověk v dnešní době využít mnohem delší část dne k aktivitám, které považuje on sám za důležité a obohacující. Totéž platí o dospívajících, který se přímo snížení pracovní doby netýká, avšak na rozdíl od dob minulých, už nemusí děti, sotva přijdou domů ze školy, jít pracovat na pole a pečovat o hospodářství až do pozdních večerních hodin, jak tomu dříve bývalo. Uspořádání volného času se postupem času razantně změnilo,

s rozvojem moderních technologií, atraktivitou pohybových aktivit, širokým výběrem mimoškolních zájmových kroužků mají děti a dospívající nepřehledné množství možností, jak s vlastním volným časem naložit a efektivně jej využít.

Stále větší zájem o využití volného času převážně mládeže, ať už ze strany médií, Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy ČR, škol a mimoškolních zařízení dalo za vznik také specifické disciplíně „pedagogice volného času“, tu Pedagogický slovník (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, str. 162) definuje jako „*disciplínu pedagogiky, zaměřenou na výchovné a vzdělávací prostředky napomáhající autonomnímu a smysluplnému využívání volného času dětí, dospívajících i dospělých*“.²⁾

3.1 Funkce volného času

Volný čas je v životě člověka velmi důležitý, a to zejména v životě dospívajícího, abychom pochopili podstatu jeho využití, je nutné znát jeho funkce. Pojem „*volný čas*“ se stal fenoménem, proto se názory odborníků na jeho využití a funkci značně odlišují, existuje mnoho teorií, jak působí na náš organismus, zdraví, osobnost, sebevědomí nebo roli ve společnosti.

Slovenská pedagožka Kratochvílová rozděluje funkce volného času takto:

- *zdravotně - hygienická funkce* - její podstata tkví v tom, že volný čas nám vyvažuje naše pracovní nebo studijní vytížení, ochraňuje tím naše zdraví a dopady na náš psychický a fyzický vývoj, náročná a fyzická práce, bez možnosti odpočinku se může nenávratně podepsat na našem zdraví
- *seberealizační funkce* - tato funkce odráží naši vůli, potřebu být v něčem úspěšný, najít uplatnění a sebeuspokojení v zájmové činnosti, ať už aktivní (sport, turistika) nebo pasivní (studium, sběratelství)
- *formativně - výchovná funkce* - tato funkce má tzv. *výchovný charakter*, týká se zejména formování osobnosti, vytvoření pozitivních návyků týkajících se např. životního stylu, pochopení mravní stránky života, pozitivní vztah k hodnotám, rozvoj motivace atd.

²⁾ Posláním pedagogiky volného času je analyzovat dosavadní vývoj volného času, přinášet nové nápady a podněty a děti a mládež vést za pomoci rodiny, školy (později i samostatně) k vhodným aktivitám a jejich způsob realizace volit tak, aby byli prospěšnější nejen sami sobě, ale např. přírodě a společnosti (Hofbauer, 2004, str.18).

- *socializační funkce* - ve volném čase navazujeme kontakty s lidmi, navazujeme známosti, přátelství, kdy se stáváme v důsledku společných zájmů, koníčků součástí nových sociálních skupin
- *preventivní funkce* - efektivní trávení volného času je jakousi ochranou před negativními vlivy společnosti a konzumním způsobem života (Kratochvílová, 2004, str. 86 - 88)

Hofbauer (2004) uvádí jednodušší členění funkcí volného času a to na:

- *odpočinek* - kdy dochází především k regeneraci organismu po zdravotní stránce, a to zejména u osob s fyzicky náročným povoláním, aktivních a profesionálních sportovců, díky této funkci dochází k regeneraci našich fyzických a to zejména pracovních sil
- *zábava* - kdy dochází především k regeneraci našich duševních sil, odreagování se od náročné duševní činnosti, stresu, tzv. „vyčištění hlavy“ po náročném dnu ve škole, v práci - ne fyzicky náročné, kdy se soustředíme na něco jiného, ať už zajímavý film, při kterém přijdeme na jiné myšlenky, nebo např. sportovní vyžití
- *rozvoj osobnosti* - (spoluúčast na vytváření kultury) - seberealizace, osvojování hodnot, komunikace s lidmi atd. (Hofbauer, 2004, str. 13)

Dále zmíním např. dělení funkcí VČ podle francouzského sociologa volného času Rogera Sue:

- *psychologická funkce* - tato funkce zahrnuje rozvoj osobnosti, ale zároveň i relaxaci, uvolnění a zábavu
- *sociální funkce* - do této funkce spadá socializace, zahrnuje jak rodinné prostředí, tak utváření sociálních vztahů mimo rodinu, potřebu sdružování se a potřebu sociálního uznání
- *terapeutická funkce* - zahrnuje hledisko zdravotní, prevenci chorob a např. zdravý životní styl, tato funkce VČ je obvykle velmi opomíjena
- *ekonomická funkce* - tato funkce docenjuje hospodářský význam volného času pro jednotlivce i společnost, tato funkce je dodnes velmi sporná, neboť ekonomická stránka lidského životního stylu spadá spíše do tzv. „pracovní“ části lidského života (Hofbauer, 2004, str. 14)

Využití a trávení volného času se u člověka, a to v jakémkoli věku velmi liší, co se týče funkcí volného času, každý individuálně vyzdvihne tu, která hraje v jeho životě největší roli.

3.2 Využití volného času dospívajících v současnosti

Činnosti člověka (mládeže) ve volném čase nejsou jen projevem lidské aktivity, ale mají své příčiny a důsledky. Odrážejí subjektivní stránku člověka, jeho potřeby, zájmy. Jeho reálná aktivita však nevychází pouze z jeho „já“, ale navazuje také na hodnoty, kulturu, tradice a způsob života jeho rodiny. Způsob života a volný čas, tak jak jej trávíme v dětství a dospívání je vždy spojen s tou určitou životní fází. Sféra volného času dětí a dospívajících a jeho náplň je proto významná pro celoživotní orientaci člověka, často také výběr zaměstnání je jakýmsi odrazem obsahu volného času v dětství a v dospívání (Sak, 2000).

Hofbauer (2004, str. 21) zmiňuje také pojem organizovanosti výchovného působení volného času mládeže a činnosti ve volném čase rozděluje do tří skupin:

- *činnost spontánní* - je většinou individuální nebo ve skupině, a to podle aktuálního zájmu účastníků, jedná se tedy o spontánní aktivity např. v přírodě, na hřištích či sportovištích, na místech přístupných všem zájemcům a nemají pevně stanovený začátek ani konec, pokud je zde přítomen nějaký pedagogický pracovník, tak tuto činnost nijak neorganizuje, pouze dohlíží na bezpečnost nebo motivuje a radí
- *zájmová činnost příležitostná* - jedná se o organizované, jednorázové nebo opakující se rekreační, oddechové činnosti např. přednášky, turnaje, koncerty, výlety, soutěže nebo příměstské tábory, tyto činnosti mají daný časový rozsah, bývají přímo řízeny pedagogickým pracovníkem
- *zájmová činnost pravidelná* - tato činnost se uskutečňuje v pravidelných intervalech většinou po celý rok, obvykle několikrát týdně pod vedením kvalifikovaného pedagogického pracovníka, či trenéra pohybových aktivit, jedná se tak o různé kroužky (výtvarné, pěvecké, sportovní), jejich hlavním cílem, je rozvinout talent u dětí a mládeže, případně osvojit nové znalosti, získat nové dovednosti, v těchto činnostech jsou velmi často zapojováni i rodiče a to formou určitých výročních představení, koncertů, turnajů či přehlídek, tím také získávají povědomí o úspěších a pokrocích svých dětí

Nutno podotknout, že vývoj volnočasových aktivit u dětí a dospívajících se v určitých časových etapách mění, různí se obsah činností, které pokrývají stále více oblastí, ať už se jedná o trávení volného času v přírodě, sportovní aktivity, vždy je popularita volnočasových

aktivit spojena s určitými trendy a objevy. Typickým příkladem je oblast informatiky, která se v posledních dvaceti letech dostala do popředí, moderní informační prostředky, chytré telefony, PC, tablety, ty v současné době zabírají nejdůležitější část volného času dětí a mládeže (Hofbauer, 2004).

3.3 Faktory ovlivňující trávení volného času dospívajících

Názory odborníků a autorů na faktory ovlivňující to, jak dospívající tráví svůj volný čas se velmi různí. Záleží na mnoha okolnostech, týkajících se osobnosti člověka, výchovy atd. (Janiš, 2009, str. 19-21; Spousta, 1996, str. 16; Veselá, 1999, str. 28) např. uvádějí tyto faktory:

- *věk* - v každém vývojovém období (věku) tráví lidé svůj volný čas různými způsoby
- *pohlaví* - chlapci tráví svůj volný čas odlišně než dívky, vyjma sportu (který je oběma pohlavím společný) dívky raději ve volném čase nakupují, chlapci spíše tráví svůj volný čas hraním her na počítači
- *zdravotní stav* - psychický i fyzický stav našeho těla (organismu) je jedním z velmi důležitých faktorů (např. tělesně postižený člověk nesportuje, duševně nemocný člověk obvykle nevyhledává společnost atd.)
- *prostředí* - z geografického hlediska je možno trávit volný čas jinak ve městě a jinak na vesnici, záleží také na tom zda žije v horském prostředí, nebo například v přímořské oblasti, velkou roli hraje také dostupnost a různorodost volnočasových zařízení
- *rodina* - rodinné zázemí a obecně rodinná výchova, kam jsou děti a mládež směřovány matkou či otcem, např. dědění sportovních aktivit po rodičích (otec fotbalista - syn fotbalista, matka baletka - dcera baletka)
- *vrstevnická skupina* - ve skupině vrstevníků děti a dospívající obvykle inklinují ke stejným volnočasovým aktivitám jako mají jejich spolužáci, kamarádi, a to jak v pozitivním smyslu, tak i deviantnímu způsobu trávení volného času
- *hodnoty* - různý žebříček hodnot jedince směřuje také k různým volnočasovým aktivitám
- *média a moderní informační technologie* - poskytují dětem a dospívajícím formou reklamy různé informace ohledně trávení volného času

3.4 Struktura volnočasových aktivit dospívajících

Jak již bylo uvedeno v předcházející podkapitole (3.3) faktory ovlivňující trávení volného času jsou různé, proto také struktura volnočasových aktivit dospívajících je rozdílná. Některé volnočasové aktivity vzhledem k věku vzrůstají a jiné naopak klesají, některé aktivity u dospívajících zcela vymizí. Sak (2000) jako typické *vzrůstající* volnočasové aktivity v dospívání uvádí - četbu časopisů, poslech hudby, pomoc v domácnosti, internetové aktivity, jako typické *klesající* aktivity uvádí - např. hudební a dramatická činnost, četba knih, volnočasové aktivity, které u dospívajících zcela *vymizí* jsou např. u dívek hraní s panenkami, u chlapců s auty nebo některé „dětské“ společenské hry. Pokud tak dospívající stále činí, tak obvykle v osamocení, neboť před vrstevníky jim tyto aktivity už mohou připadat „trapné“.

3.4.1 Dospívající online

Současná společnost je právem nazývána tzv. „informační společností“, neboť v poslední dekádě prošla velmi dramatickými změnami v oblasti informačních a komunikačních technologií. Nutno podotknout, že právě dospívající jsou těmito změnami ovlivněni nejvíce, důvodem je, že už nejsou tak kontrolováni svými rodiči jako děti mladšího školního věku. Oproti pracujícím a vytiženým dospělým mají zase na využívání internetu a obecně moderních technologií více volného času (Ševčíková a kol., 2014).

Dnešní dospívající používají moderní výpočetní techniku a připojení k internetu téměř denně, můžeme říci, že tato generace se do světa počítačů, notebooků, mobilů a tabletů přímo narodila a jsou úzce spjaty nejen s jejich volným časem, ale celým způsobem života. Bez Facebooku, Googlu, Instagramu a Wikipedie si dokáže představit život jen málokterý s pubescentů. V současné době, se díky WiFi připojení informace digitálního světa stěhují dospívajícím nadneseně až do kabelky, ve které mají chytrý telefon či tablet (Ševčíková a kol., 2014).

Nejčastěji dospívající využívají online připojení pro komunikaci na sociálních sítích (Social Networking Sites neboli SNS), a to zejména na Facebooku, kde si pro komunikaci zakládají profily a propojují se mezi tzv. „přáteli“, kde si mohou navzájem přidávat vzkazy, sledovat aktivity a fotografie. S tímto je nedílně spojená aplikace Messenger, která jim umožňuje posílání zpráv v reálném čase tzv. „*synchronní komunikaci*“ (Ševčíková, 2014).

Z výsledků výzkumů dle Ševčíkové vyplývá, že sociální sítě v České republice využívá celkem 39 % dětí ve věku 9-10 let, celkem 66 % dětí ve věku 11-12 let, celých 87 % dětí ve

věku 13-14 let a závratných 93 % dětí ve věku 15-16 let. České děti jsou tak v rámci Evropské unie nadprůměrnými uživateli sociálních sítí. (Ševčíková a kol., 2014).

Ševčíková a kol. (2014) dále zmiňuje jako nejčastější důvody k připojení na internet tzv. chatování (chaty v chatovací místnosti), ale také například blogy a mikroblogy.

„Blogy jsou jednoduše ovladatelné webové stránky, které umožňují chronologicky zadávat příspěvky a třídit je do různých kategorií. Můžeme tak najít blogy zabývající se subkulturami Votic, emo či punk, mladí však blogují také o módě, často o svých idolech, ať jsou to už herci či zpěváci, ale také o zvířatech, fotografování, hudbě a dalších zájmech” (Ševčíková a kol., 2014, str. 28).

Internet představuje pro dospívající mnoho příležitostí, a to nejen ke vzdělávání, ale také k určité seberealizaci, práci s různými programy např. pro úpravu fotografií, programování atd.

Existuje také tzv. žebříček příležitostí (*ladder of opportunities*), který popisuje v jakém pořadí dospívající internet používají. (Ševčíková a kol., 2014, str. 32)

- 1. stupeň - děti a dospívající používají internet pouze pro práci do školy a hry hrají zásadně samy nebo proti počítači
- 2. stupeň - k využití zahrnutém v prvním stupni se přidává ještě sledování online videí např. na Youtube
- 3. stupeň - zahrnuje používání internetu především pro komunikaci s kamarády, spolužáky prostřednictvím sociálních sítí a online messengerů
- 4. stupeň - zde dospívající už využívají internet také pro hraní online her a stahování filmů
- 5. stupeň - tento poslední stupeň vyžaduje vysokou kreativitu a znalost v používání internetu, neboť zahrnuje chatování v online chatovacích místnostech, tvorbu a přispívání do blogů a trávení času ve virtuálních světech např. MMORPG hry³⁾

Pokud pomineme výhody, které dospívajícím vyplývají z užívání internetu, kterými je nepochybně nepřeberné množství informací, zpráv, studijních materiálů atd. musíme mít na paměti, že pro dospívající v důsledku používání internetu, registrace na sociálních sítích atd. plyne velké množství rizik.

³⁾ MMORPG hry - *angl. massively multiplayer online role-playing game* - počítačové hry ve virtuálním světě o velkém počtu hráčů, hra na hrdiny, obvykle se odehrává ve fantasy či sci-fi prostředí, umožňuje připojení tisícům hráčů po celém světě.

Klasifikace online rizik podle Ševčíkové (2014):

Typ rizika	Obsah: dítě jako příjemce	Kontakt: dítě jako účastník	Počínání: dítě jako "pachatel"
KOMERCE	reklama, spam, nabádání k poskytnutí finanční podpory	získávání a uchovávání osobních údajů	gambling, nelegální stahování, hackování
NÁSILÍ	násilí, nenávistný či děsivý obsah	oběť kyberšikany, online obtěžování či pronásledování	pachatel kyberšikany, online obtěžování či pronásledování
SEXUALITA	pornografie a jiný sexuálně zraňující obsah	setkávání se s neznámými lidmi z internetu, sexuální zneužívání	vytváření a nahrávání pornografických materiálů
HODNOTY	rasistické a jiné zkreslené, zavádějící informace či rady (př. drogy)	sebepoškozování, přesvědčování a manipulace ze strany druhých	poskytování (zavádějících) rad např. ohledně hubnutí nebo sebevraždy

Zdroj: Ševčíková, A. a kolektiv, *Děti a dospívající online*, 2014, str. 10.

3.4.2 Dospívající a televize

Mohlo by se znát, že využívání internetu odsunulo trávení volného času u dospívajících na druhou kolej, toto však není zcela jednoznačné. Mnoho odborníků zabývajících se výzkumy sledování televize u dětí a dospívajících zdůrazňují, že sice došlo k patrnému snížení televizního diváctví, to však stále tvoří velmi významnou složku volného času dospívajících.

Šed'ová (2007) rozlišuje televizní diváctví v rámci volného času u dětí a dospívajících na čtyři kategorie:

- *minimální konzumaci* - 0 - 10 minut denně, některé dny se dospívající na televizi nedívá vůbec
- *dětské menu* - celkový čas strávený u televize je 30 - 90 minut denně, jde o sledování pravidelných pořadů opakujících se několik dní v týdnu
- *televize jako hobby* - dospívající tráví u televize přibližně 90 -180 minut, a to zejména v dopoledních nebo večerních hodinách
- *režim XXL* - časově neomezené sledování televize, ta je velmi často puštěna jako kulisa při jakékoli domácí činnosti, dospívající např. náhodně přihlížejí televiznímu pořadu, který sleduje jejich rodič

Šed'ová (2007) také poukazuje na to, že rozsah sledování televize se odvíjí od zvyků v rodině, pokud jsou rodiče věrnými televizními diváky a televizi zapínají ihned po příchodu z práce, je vysoká pravděpodobnost, že děti a dospívající budou jejich návyky napodobovat.

Odborná literatura zabývající se vlivem televize na děti a dospívající také nesdílí jednotné závěry. Současná programová skladba je velmi rozmanitá a i přesto, že převládají komerční pořady (seriály, reality show atd.), při správném výběru televizního programu či televizního žánru by mohla dospívající mysl obohatit, jmenujme např. dokumentární pořady, zpravodajské, soutěžní vědomostní pořady (Suchý, 2007).

Suchý (2007) taktéž uveřejnil ve své knize výsledky výzkumů ohledně souvislostí se sledováním televize dospívajících a násilím a agresí. Kdy ve shrnutí a závěrech svého výzkumu poukazuje na to, že dospívající stále sledují televizi často a rádi, přináší jim odpočinek, nicnedělání a pasivní zábavu. V době jeho výzkumu byl např. nejpopulárnějším seriálem, sledovaným dospívajícími a školou povinnými dětmi, Městečko South Park, ve kterém rozhodně není nouze o agresivitu, násilí a vulgarismy. Dalšími jeho zjištěními pak bylo, že velmi významná část dospívajících má díky televizi zkušenost s tzv. nepřístupnými filmy včetně pornografie, přičemž velké oblibě se jeho zkoumaný vzorek těšil ze sledování hororů, trillerů a seriálů s kriminální tematikou. Jeho výzkum ukázal, že existuje obecná závislost mezi sledováním televize a agresivitou u dětí školou povinných, a že dospívající, kteří sledují výše uvedené programy s kriminální tematikou mají větší toleranci vůči násilí a děti a dospívající, kteří sledují televizi nadměrně, mají dokonce větší sklony k agresi (Suchý, 2007, str. 128).

Říčan, Pithartová (1995) přirovnávají sledování televize ke konzumaci jídla, to co do sebe dostáváme z televizní obrazovky, je pro nás jakási „*duševní potrava*“. A stejně tak jako se konzumace jídla a pití odráží na našem fyzickém stavu, odráží se tato konzumace televizních pořadů na naší duši, povaze, inteligenci, všeobecném rozhledu nebo naopak v našem sobectví, necitlivosti, hlouposti a aroganci.

„Dnes máme obrovský výběr duševní stravy, ať už na televizních kanálech nebo v kinech a v půjčovnách videokazet, na kompaktech nebo v knihách a časopisech. Ale čím svobodnější volbu člověk v tomto směru má, tím větší na něm leží odpovědnost za utváření jeho vlastního života a jeho duše. Jde o to, aby duše rostly do síly a krásy” (Říčan, Pithartová, 1995, str. 9).

Je velmi těžké televizi ze svého života vyloučit, přece jen má pro náš život určitý přínos, velmi důležité je, aby si obzvláště dospívající uměli z televizní nabídky vybrat, to co je obohatí. Vynechat konzumní pozlátka, násilí, nezapínat televizi ze zvyku, ale raději si předem

naplánovat, co by je mohlo zajímat a cíleně si pak tento pořad nebo dokument pustit (Říčan, Pithartová, 1995).

3.4.3 Dospívající a peníze

„Peníze vládnu světu“ a obzvláště tomu současnému, štěstí ani zdraví si za ně nekoupíme, ale určitě je příjemné je mít. Většina současných rodin řeší peníze dnes a denně, a to i za přítomnosti svých dětí. Ty menší ještě zcela neznají hodnotu peněz a nevědí, jak s nimi hospodařit, to už se však netýká pubescentů.

Nessia Laniado (2002) však uvádí, že zhruba po 10. roce života už dospívající dokážou uvažovat reálně o hodnotě peněz a v případě, že mají dobrý příklad v rodinně, dokážou s nimi také efektivně hospodařit. V tomto věku dospívající obvykle po něčem touží, chtějí si koupit něco, co např. mají jejich vrstevníci, co je v módě, ať už se jedná o elektroniku nebo oblečení, a vědí, že rodiče peníze nedostávají zadarmo, musí tedy přiložit ruku k dílu. A to většinou tím, že přestanou utrácet za zbytečnosti a odloží si vlastní peníze tzv. kapesné na onu věc, kterou opravdu chtějí.

Už zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud nadnesl, že vztah k penězům se vytváří od útlého dětství, že peníze jsou pro děti jakýmsi pomyslným „*kouzelným klíčem*“, který otvírá dveře ke splnění dětských přání, a že přát si mohou cokoli, čím splní své tužby a potřeby. Z četných anket uskutečněných po celé Evropě vyplývá, že děti mají pocit, že si mohou dovolit vše, co jejich vrstevníci, ačkoli tomu tak není a finanční příjmy rodin jsou významně rozdílné. Ke změně v chápání hodnoty peněz dochází právě až v období dospívání (Laniado, 2002).

Podle Laniado (2002) by měli o výši kapesného, jeho udělení či neudělení rozhodovat rodiče na základě toho, jak se dospívající chová, jak např. pomáhá v domácnosti, plní si školní povinnosti, nebo podle toho, jak dříve naložilo s obdrženými penězi. Rodiče by samozřejmě měli mít dostatečný přehled o tom, za co dítě své kapesné utrací. Jako ideální výši kapesného pro žáka 6. - 9. ročníku základní školy uvádí částku 200 - 300 Kč měsíčně (nutno podotknout, že od vydání knihy Nessie Laniado - Děti a peníze uplynulo 16 let).

3.4.4 Dospívající a hudba

Dnešní společnost nabízí několik desítek hudebních žánrů, a to od vážné klasické hudby přes pop, rock, soul, hip hop, punk, metal, funk, heavy metal atd. Hudba přináší obzvláště mladé generaci jakýsi způsob vyjádření svého názoru, nalezení sebe sama jak v rytmu, tak

v textech písní. Svou náladu a citové rozpoložení, příslušnost k určité sociální skupině, to vše se odráží v hudbě, kterou dospívají poslouchají. Samozřejmě to funguje také naopak - styl hudby, který posloucháme se odráží také v jejich vizáži (stříhu vlasů, stylu oblékání, v nošení různých doplňků - šperků atd.).

Ve svých výzkumech Sak (2000) z let 1992 a 1996 u žáků devátých tříd zjišťoval, jaký hudební styl preferují a proč. V obou výzkumech se na prvních třech příčkách umístil rock, pop a disco, což dokazuje jistou stálost těchto hudebních stylů v postupu času. Shodně respondenti také uvedli, že hudba je pro ně nástrojem uvolnění, potěšení, úniku z reality nebo prostředkem k vybití energie.

S rozvojem moderních technologií je i v současné době poslech hudby na vzestupu, kdy se významně změnilo především hudební nosiče, od LP desek, přes audiokazety, CD, až k Mp3 je možné poslouchat hudbu ze smartphonů přes bezdrátová sluchátka a krátkit si tak dlouhou chvíli při cestování nebo poslouchat hudbu při cvičení v posilovně.

3.4.5 Dospívající a sex

Období dospívání je typické postupným vytvářením biologických i psychologických předpokladů pro pohlavní život a s tím spojenou touhou u dospívající mládeže o pohlavní život, a to obzvláště v období puberty. Tato touha je spojena také s tlakem vrstevníků a snahou vyrovnat se jim (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Jak už bylo uvedeno v kapitole o dospívání (2.4) dívky pohlavně dozrávají dříve než chlapci, ale i přes to pokud dojde k uspokojení pohlavního života, ačkoli je to událost zejména formující, je s ní spojeno mnoho rizik a může se stát, a to především pro dívky často traumatizující. Statistika Ústavu péče o matku a dítě v Praze-Podolí z roku 1996 uvádí, že pohlavní styk před 15. narozeninami mělo 14,5 % dětí (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

Ve stejném roce ve svém výzkumu Petr Sak uvádí, že první sexuální zkušenost má celých 3,3 % dospívajících dětí ve věku 13 let, necelých 20 % dospívajících dětí ve věku 14 let a téměř 35 % dětí ve věku 15 let (Sak, 2000).

V obou výzkumech je jako důvod takto časného pohlavního styku uváděn tlak partnera, požití drog, tlak a posměch vrstevníků. Dalšími nepřímými příčinami může být stále více vyzývavý způsob života současné populace dospívajících, ať už se to týká oblékání, tance, chůze na různé party, ale také pouhá zvědavost, či emocionální strádání a potřeba, tak dříve navázat intimní vztah (Melgosa, 1999).

Kabíček, Csémy, Hamanová a kol. (2014) uvádějí např. tyto nezralé motivace pro intimní život:

- *tlak vrstevníků či partnera* - tento důvod uvádějí zejména dívky, kdy je jejich první pohlavní styk pouze vyhovění žádosti partnera
- *dospívající takto řeší svou momentální osobní nesnáz* - jde o určitou citovou absenci, ale také o nedostatek sebevědomí či sebedůvěry v období dospívání
- *nesprávná představa „normy“ v dospívání* - první pohlavní styk často přizpůsobují tomu, co se děje v jejich okolí (přece nebudou oni ti „nenormální“, kteří ještě nezačali pohlavně žít)

Předčasný sexuální život u dospívajících sebou přináší mnohá rizika, a to jak v krajním případě nechtěné těhotenství a přenos pohlavních chorob, ale také psychosociální poruchy. Pro zcela psychicky nevyzrálé jedince, může být důsledkem předčasného pohlavního styku také narušení pozdějšího pohlavního života, schopnosti navázat vztah nebo založit rodinu (Kabíček, Csémy, Hamanová a kol., 2014).

V České republice je zákonem stanovena dolní věková hranice pro pohlavní styk 15 let, ale jak je patrné z výzkumů, i ze všeobecného povědomí, často tato hranice není dospívajícími respektována a dodržována.

Co se týče eliminace tohoto rizikového sexuálního chování jsou velmi důležité vztahy v rodině, normální vývoj v dětství, důvěra, neautoritativní podpora dospívajícího, otevřená komunikace, ale také podpora jeho sebedůvěry a sebeúcty (Machová, Kubátová a kol., 2009).

4 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

Životní styl člověka, jak již bylo uvedeno v první kapitole je velmi individuální. Jako výchovu ke zdravému životnímu stylu můžeme chápat správné vstřípení návyků tělesné a duševní hygieny.

Podle Krause, Poláčkové et al. (2001) se zdravý způsob života a zdravý životní styl soustřeďuje na pět základních oblastí, a to:

- *životní rytmus* - střídání práce a odpočinku
- *pohybový režim* - pravidelné a aktivní pohybové aktivity
- *duševní aktivita* - zahrnuje získávání kulturních zážitků, vzdělání, ale také harmonické soužití s ostatními lidmi
- *životospráva a racionální výživa* - snaha zachovat si pevné zdraví a tělesnou a duševní sílu
- *zvládnutí náročných životních situací* - stres a různá psychická vypětí

O tom jaký bude náš životní styl můžeme z velké části sami rozhodnout, máme-li ovšem dostatečné znalosti o tom, co naše zdraví podpoří a upevní. Je velmi důležité, abychom si tyto informace, ale také dovednosti, návyky a postoje ve vztahu ke zdravému životnímu stylu osvojili už v útlém dětství, a to především rodinnou výchovou, výchovou ve škole, a aby toto bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za naše zdraví (Machová, Kubátová a kol., 2009).

4.1 Rodina

Rodina je „základ státu“, ale je to také především nejdůležitější instituce v životě člověka. Prostřednictvím rodiny děti a dospívající přejímají znalosti, dovednosti, hodnoty, názory, postoje, ale také styl života. Těžko dítě narozené do aktivní, sportovně založené rodiny bude svůj volný čas trávit sezením u televize a požíváním čokolády, bude to právě ono, které se inspiruje u svých rodičů, bude pravděpodobně sportovat od útlého dětství a zdravě se stravovat. Totéž platí také naopak, dítě obézních rodičů, kteří si libují v tučném jídle, sportovní aktivity do svého života nezařazují a většinu času tráví u počítače nebo televize bude s největší pravděpodobností jejich odrazem.

Havlík (2002) definuje rodinu z pohledu formování osobnosti dítěte, ale také jako místo, kde dítě prožívá všechny fáze života, od dětství přes dospívání až po dospělost. Zároveň je podle něj rodina základním činitelem mnoha oblastí najednou, ať už *demografického vývoje, sociální kultury, ale také ekonomické a kulturní oblasti*. Důraz klade na tzv. *nukleární rodinu*,

kteřá je užší a skládá se z rodičů a dětí, podle jeho názoru je v současnosti spíše výjimečné soužití „širší“ rodiny pod jednou střechou, např. prarodiče, rodiče a děti.

De Singly (1999) označuje téma rodiny jako stále aktuální, velmi živé a dosud zcela neprobádané. I přes špatné prognózy týkající se soudržnosti rodiny, přes hrozby plynoucí z volnosti manželských svazků, přibývajících rozvodů, zůstává rodina dosud nejvýznamnějším pevným bodem a institucí socializace člověka.

4.1.1 Typy rodin

Maříková a kol. (2000) popisuje čtyři typy rodiny, a to na základě jejího složení, stability, ekonomické a sociální situace, osobnosti rodičů, dětí a sourozenců, ale také zájmu a péče o dítě. Jsou to:

- *funkční rodina* - velmi dobrý vývoj dítěte, jak fyzický, tak psychický, velmi vřelé vztahy jak mezi rodiči a dětmi, tak mezi sourozenci
- *problémová rodina* - některé funkce rodiny nefungují jak by měly, avšak své problémy rodina zvládá, snaží se je řešit sama nebo s malou pomocí zvenčí
- *dysfunkční rodina* - vyskytují se zde některé vážné potíže či poruchy, které narušují a poškozují zdravý psychický vývoj dětí
- *afunkční rodina* - je typická velmi závažnými problémy, rodina jako taková přestává plnit svou funkci, vážně škodí jak fyzickému, tak i psychickému vývoji dětí, v krajnostech může docházet až k ohrožení na samostatné existenci

Reichel (2008) uvádí pouze tři typy rodin, a to:

- *eufunkční rodina* - plní své funkce, jak podle požadavků svých členů, tak i společnosti a státu
- *dysfunkční rodina* - plní své funkce vůči svým členům, avšak jejich výchova neodpovídá požadavkům a normám společnosti a státu
- *afunkční rodina* - neplní své funkce ani vůči vlastním členům a také nenaplnuje požadavky společnosti a státu

4.1.2 Funkce rodiny

Dobře fungující rodina by měla plnit několik funkcí, a to ve vzájemném souladu, tyto funkce by měla plnit řádně nejen ke svým vlastním členům, ale jak bylo napsáno v předchozí

podkapitole (4.1), tak také k celé společnosti a státu, Reichel (2008, str. 185-189) uvádí tyto zásadní funkce rodiny:

- *sociálně - reprodukční funkce* - v rámci tzv. primární socializace, která by měla být základem každé správně fungující rodiny si dítě - jedinec až do dospělosti osvojuje sociální vzorce chování a mění se v sociální bytost, dítě přebírá od rodičů zvyky, hodnoty, postoje, ale také znalosti, takto se formují další a další generace
- *kulturně - reprodukční funkce* - tato funkce je splněna tím, že se členové rodiny seznamují s kulturou společnosti a kulturními hodnotami, jde o tzv. kulturní dědictví v rámci rodiny, kdy přijímají z generace na generaci hmotné i nehmotné normy a hodnoty, které jsou jim v procesu enkulturace předkládány
- *biologicko - reprodukční funkce* - základ této funkce tvoří plození potomků, tudíž pokračování rodiny jako takové - zdroj příslušníků následujících generací v přímé linii, touha lidí stát se rodičem je jednou ze základních biologických potřeb
- *ekonomická funkce* - velmi důležitá funkce rodiny, dospělí členové plní úkol zabezpečit rodinu po finanční stránce a zajistit tak potřeby s tím spojené (strava, oblečení, bydlení, studium atd.)
- *terapeuticko - pečovatelská funkce* - správně fungující rodina by měla svým členům poskytovat také emocionální zázemí, chránit je před negativními vlivy okolního světa, pečovat o své členy, podporovat je v jejich seberealizaci a vést k jejich sebeuspokojení
- *výchovně - vzdělávací funkce* - rodina je odjakživa jedním z velmi důležitých výchovných činitelů, její výchovná funkce není zcela nahraditelná (ústavy, dětskými domovy, školou atd.), od dětství se dítě učí od rodičů, zpočátku nápodobou, později záměrnou činností, kdy je dítě správně motivováno a oceňováno
- *funkce obranná* - v dnešní společnosti tuto funkci zcela přebírá stát, rodina je pouze symbolickou oporou svých členů, neboť její členové nemohou brát zákon do svých rukou (v některých kulturách je tato funkce stále zastávána rodinou např. formou krevní msty)

Martínek (2015) poukazuje na to, že je to právě rodina, která má nesporný vliv na životní styl mládeže a pokud se u dospívajících vyskytne jakékoli patologické chování, jako první bychom měli hledat příčinu v rodině, která může mít na dítě vysoké nároky, přehnaně o ně pečovat, nebo o něj naopak nejeví potřebný zájem.

4.2 Škola

Škola je pro dítě hned po rodině druhou nejdůležitější institucí, s nástupem do první třídy přebírá část výchovných povinností rodičů, alespoň po dobu, kterou děti tráví ve škole. Nástup do školy je pro dítě velmi složité období, kdy přebírá novou sociální roli, přicházejí první konflikty, musí se podrobit autoritě. Škola provází člověka jak v dětství, tak v dospívání.

„Škola vytváří zvláštní pojetí dětství, vyžadující „uvědomit si nevinnost a slabost dětí“, a tudíž povinnost dospělých zachovat tuto nevinnost a vyzbrojit je proti slabosti“ (De Singly, 1999, str. 22).

Cabanová, Kubalíková (2007) uvádějí, že škola je instituce, která má za úkol jedince vychovávat a vzdělávat. Žáci a studenti zde nejen zúročují své znalosti a získávají nové, ale také zde rozvíjejí své sociální chování. Plní tedy i významnou společenskou funkci socializace a personalizace.

4.2.1 Funkce školy

Kořa (2002) vymezuje jednotlivé funkce školy takto:

- *výchovná funkce* - tato funkce znamená přenos hodnot a kulturního dědictví z jedné generace na druhou
- *vzdělávací funkce* - tato působí jako nástroj poznání, zahrnuje poznatky, které se člověk naučil a porozuměl jim
- *kvalifikační funkce* - ve škole žák/student získává znalosti a osvojuje si dovednosti, díky kterým získává kvalifikaci pro výkon budoucího povolání
- *funkce sociální* - jejím cílem je začlenění člověka do společnosti, socializace v rámci vrstevníků, utvářet jeho osobnost tak, aby přijal svou novou sociální roli a svým jednáním a konáním obohacoval společnost
- *funkce selektivní* - jde o jakýsi proces oddělení osoby od celku na základě jeho hodnocení jeho výkonů
- *funkce resocializační* - jde o nápravnou funkci, např. u problémových studentů

Melgosa (1999) zdůrazňuje zejména výchovnou funkci školy v období dospívání, kdy by pedagogičtí pracovníci měli být dospívajícím žákům oporou, neboť psychické změny v jejich vývoji mohou mít vliv na koncentraci, zapamatování učiva, sebehodnocení v souvislosti s jejich dovednostmi a znalostmi. Dospívající, který dosud měl výborné studijní výsledky

může v tomto kritickém období dokonce zcela ztratit zájem o studium. V tomto případě je velmi důležitá pomoc rodiny a pedagoga.

4.2.2 Podpora zdravého životního stylu žáků ve škole

Zdravý životní styl si jedinec osvojuje už od dětství, proto je významnou součástí školy také posilování zdraví a zdravého způsobu života ve školním prostředí. Také škola sama přináší pro dětský a dospívající organismus určitá zdravotní rizika např. omezení tělesného pohybu - dlouhá doba sezení v lavici, ale také stresové situace (zkoušení, hodnocení) zatěžující duševní stránku (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Důležitými úkoly školy je tak ochrana žáků před přetěžováním a stresy (hygiena duševní práce, režim dne) zahrnující např. dodržování denní pracovní doby žáka a respektování délky doby udržení pozornosti při vyučování - tato délka činí u dospívajících žáků v 6. - 7. ročníku 20-25 minut a u žáků v 8. - 9. ročníku 25 - 30 minut (v praxi to znamená např. v průběhu vyučovací hodiny vystřídat jednu či za druhou). Jako další ochranné opatření můžeme jmenovat dodržování délky přestávek, časté zařazování relaxačního cvičení, zachovávání důstojnosti žákovy osobnosti a předcházení konfliktů mezi žáky (Machová, Kubátová, 2009).

4.3 Výchova

„Výchova je záměrné a cílevědomé působení, které se projevuje všestranným formováním osobnosti. Má adaptační, anticipační a permanentní charakter. Je to specificky lidská činnost” (Kantorová, 2008, str. 74).

Kantorová (2008) vymezuje *adaptační* charakter výchovy jako přizpůsobení výchovného procesu k potřebám jednotlivých žáků, na základě specifčnosti jejich osoby. *Anticipační* charakter zaručuje jisté uplatnění kvalit žáka v budoucnosti, vytvoření lepšího budoucího života. *Permanentní* charakter výchovy znamená dlouhodobé trvalé působení na dítě (člověka).

Výchova na nás působí celý život, od narození jsme vychováváni rodinou, později základní školou, střední školou, ale určitý výchovný proces probíhá také v zaměstnání, kdy se snažíme plnit svou novou sociální roli - zaměstnance, ale i v dospělosti, kdy nás vychovávají vlastní děti a učí nás být dobrými rodiči.

Hanzová, Kodým, Kremličková (1995) považují výchovu, a to zejména tu rodinnou za velmi důležitou, měla by směřovat k rozvoji všech stránek osobnosti dítěte, jeho nadání,

schopností, měla by jej naučit jak úctě k rodičům, tak lidským právům, ale také úctě k prostředí a kulturním hodnotám.

V současnosti je pojetí výchovy, ať už rodiči či školou silně ovlivněno požadavky společnosti 21. století na zajištění svobodné volby každého jedince. Můžeme jen spekulovat o tom, zda je opravdu efektivní nechat např. tříleté dítě rozhodovat samo o tom, co si oblékne, co a kdy bude jíst, kdy bude vstávat a chodit spát nebo jak se bude chovat k návštěvám. Ve vztahu k těmto požadavkům se však mnohdy výchova už od útlého dětského věku vymyká kontrole, toto pak může vést k negativním důsledkům v životě a životním stylu jednotlivce v dospívání, ale i v dospělosti (Navrátil, Mattioli, 2011).

4.4 Zásady zdravého životního stylu

Dnešní dospívající mají ke svému vlastnímu zdraví poněkud laxní přístup, mnohdy zlehčují své obtíže, nepřiznávají je sobě ani své rodině. Často se za nedostatky ohledně zdravotního stavu stydí. Zdravý životní styl by měl být v tomto, ne už dětském období, založen především na rozumové volbě (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Zdraví dnešní dospívající mládeže je v souvislosti s celosvětovým vývojem nově definováno takto:

- nepřítomnost nemoci
- plněním vývojových úkolů přiměřeným věku
- nepřítomností takového zdraví škodlivého chování, které by mohlo dospívajícího poškodit (sklony k experimentování s rizikem je totiž věku dospívání vlastní, proto je nutno odlišit ono rizikové chování od pouze problémového)

(Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 174)

4.4.1 Strava

Lidský organismus je v období dospívání velmi náročný na správnou výživu, potřebuje energii k zajištění své činnosti a zároveň také stavební látky pro další růst a vývoj. Správná racionální výživa by měla být bohatá, a to jak po stránce *kvantitativní* - dostatečný přísun energie, který odpovídá výdeji energie (např. dospívající chlapec - aktivní sportovec bude potřebovat mnohem vyšší energetický příjem, než dospívající dívka - trávící volný čas u počítače nebo nakupováním), tak také po stránce *kvalitativní* - strava by měla být vyvážená s dostatečným přísunem potřebných vitamínů (A, D, E, K, komplex vit. B₁-B₁₂, C a H), minerálů (sodík, draslík, hořčík, vápník atd.), stopových prvků (železo, zinek, jod, selen,

chrom atd.) a živin (bílkovin, tuků a cukrů). Pro dospívající organismus je též velmi důležité dodržování pitného režimu, a to i během školního vyučování (Machová, Kubátová, 2009).

Doporučený poměr živin dospívajícího v celkové denní dávce potravy by měl podle Machové, Kubátové a kol. (2009) činit: bílkoviny 10 - 15 %, tuky 30 %, cukry 55 %. Nároky a poměry živin se samozřejmě mění v závislosti na fyzické aktivitě.

Doporučená denní potřeba vody u dospívajícího jedince je 22 ml vody na 1 kilogram hmotnosti při teplotě prostředí 22°C a 38 ml vody na 1 kilogram hmotnosti při teplotě prostředí 37°C (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 28).

Velmi důležitá je taktéž pestrost a pravidelnost stravy. Správný stravovací režim by měl představovat pět denních dávek s tříhodinovými pauzami mezi jídly. Takto nastavený stravovací režim je prevencí obezity u dospívajících dětí. Dalším ze základních preventivních opatření proti obezitě je znalost své normální tělesné váhy, tzv. Body Mass Index (BMI). Tento lze vypočítat takto: $BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$. Jednou ze zásadních příčin obezity je nedostatečná pohybová aktivita, pití velkého množství slazených nápojů, konzumace sladkých a slaných pochoutek a především nedodržování potřebného denního příjmu potravy a jeho nepravidelné intervaly. Většina dětí v současnosti se soustřeďuje pouze na dvě hlavní jídla denně, kterými jsou oběd a večeře. Vynechává snídaní, která by měla být základem stravovacího režimu dětí a taktéž dopoledních a odpoledních svačín. Důsledkem je až polovina obézních dětí školního věku, tyto děti jsou cílem posměchu svých spolužáků a jejich tělesný stav se odráží také na jejich psychickém vývoji, zejména dívky v pubertálním věku jsou pak nespokojené se svým vzhledem, experimentují, začínají se vyhýbat jídlu a drží různé diety. Dle Machové, Kubátové a kol. (2009) až 80 % těchto obézních dětí pak zůstává obézních i v dospělosti.

Rodiče dospívajících dětí by se proto měli soustředit na výchovu správného postoje k jídlu, omezit potraviny a tekutiny s vysokým obsahem cukru a tuku. K vytváření správných stravovacích návyků by mělo docházet už od útlého dětství (Machová, Kubátová, 2009).

4.4.2 Pohyb

Pohybová aktivita je jednou z nejdůležitějších součástí zdravého životního stylu, pohybem se zdokonaluje nejen pohybová soustava, ale je také prevencí obezity a mnoha civilizačních chorob (např. hypertenze, infarkt myokardu, mozková mrtvice atd.). V současné době, kdy pohybu u dospívajících dětí spíše ubývá, a to zejména kvůli dopravním prostředkům, výtahům, rozvoji služeb a modernizaci domácností, je nutné aby si mládež vytvořila vlastní pohybové návyky a pohybový režim. Nesmíme také opomenout fakt, že dospívající jsou

školou povinní a jednu třetinu dne stráví v sedavé poloze (Machová, Kubátová a kol., 2009).

To jakou mají dospívající pohybovou aktivitu během dne záleží pouze na jejich motivaci a vůli, může to být např. snaha o udržení si určité hmotnosti a získání lepší kondice. Velmi důležitou motivací, kterou přináší pohybová aktivita, může být také určité uspokojení v oblasti psychosociální - navázání přátelských vztahů při kolektivních sportech, nebo jen aktivní odpočinek, který dospívajícímu jedinci přináší úlevu od stresu ve škole (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Význam pohybu podle Machové, Kubátové a kol. (2009):

- *zvyšuje tělesnou zdatnost*
- *snižuje hladinu cholesterolu*
- *přispívá k pocitu duševní pohody, zvyšuje odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku*
- *pomáhá proti bolestem zad*
- *zpevňuje kosti a eliminuje tak riziko zlomenin*
- *udržuje správnou tělesnou hmotnost, prokrvuje kůži a zlepšuje celkový fyzický vzhled*
- *je prevencí civilizačních chorob* (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 58)

Z hlediska podpory zdraví je nezbytné začlenit aktivní pohyb do životního stylu dospívajících tak, aby se stal automatickou součástí jejich volného času, a to jak ve formě sportovní činnosti či umělecké (např. lidové a moderní tance).

4.4.3 Spánek

Nedílnou součástí zdravého životního stylu každého člověka, ať už dítěte, dospívajícího nebo dospělého je dostatečné množství spánku.

Spánek má dvě fáze:

- *REM fáze* - v této fázi se nám zdají sny, jedná se spíše o povrchový spánek, mozková aktivita zcela neustala a tělo se v této fázi např. vyrovnává se zážitky z předešlého dne
- *Non - REM fáze* - v této fázi přichází hluboký spánek a tělo i mozek odpočívá a relaxuje, a to jak fyzicky tak psychicky

Nedostatek spánku se velmi často projevuje na našem momentálním, ale i dlouhodobém zdravotním stavu, organismus člověka je unavený, dochází k poruše soustředění, bolestem hlavy a pocitu vyčerpání. Potřeba spánku je u jednotlivých lidí individuální, avšak vzhledem k věku mají nejvyšší potřebu spánku novorozenci a kojenci a nejmenší potřebu naopak lidé

vysokého věku, kteří trpí spíše nespavostí. Ideální délka spánku u dospívajících dětí je nejméně osm hodin denně (Borzová, 2009).

4.5 Negativní faktory životního stylu dospívajících

V důsledku aktuálních psychických problémů (např. nízké sebevědomí), které jsou s dospíváním spojeny, dává mládež často přednost rizikovému životnímu stylu, které dočasně „vyřeší“ jeho problémy (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Dospívající děti mají obvykle velmi silnou potřebu vymanit se z vlivu rodičů, uniknout z rolí svázaných normami společnosti, často tak experimentují nejen se svým vzhledem, pohybem, hudbou, ale také návykovými látkami, kterým jsou nejčastěji cigarety, alkohol a drogy. Těmito nebývají ohroženy pouze děti z dysfunkčních rodin, které tíhnou ke špatné společnosti, ale naopak i děti a dospívající z „dobrých“ rodin, o které se rodiče vždy pečlivě starali a nikdy jim nic nebylo odepřeno. Právě tyto děti jsou často zhýčkané a tím, že od rodičů nikdy neslyšeli „ne“, nemají dosud zodpovědný přístup k životu a jsou rodiči finančně podporováni, experimentují a často právě oni sklouzávají na hranici rizikového chování a zneužívání návykových látek (Jedlička, 2011).

4.5.1 Kouření

Podle Machové, Kubátové a kol. (2009) je vliv kouření na mozek člověka velmi komplikovaný, mimo nikotinového abstinčního syndromu, probouzí totiž díky některým vyplavovaným látkám např. *beta-endorfinu* u kuřáků velmi příjemné pocity, které nějakým způsobem zahánějí stres a potíže. Toto je však jediné pozitivum, neboť kouření tabáku je velmi rizikovým faktorem životního stylu a je nejčastější příčinou úmrtí nejen v ČR, ale také po celém světě, a to v důsledku nádorových onemocnění, nemocí srdce a cév a onemocnění dýchací soustavy.

Kabíček, Csémy, Hamanová (2014) uvádějí, že v roce 2000 zemřelo na následky kouření celkem 17 700 lidí a dlouholeté nebo dokonce celoživotní kouření zkrátí život člověka až o celých 15 let.

V současné době je kuřáctví stále na vzestupu, a to zejména u dětí a mládeže, cigarety jsou pro dospívající poměrně snadno zakoupitelné i cenově dostupné, ale přesto „*neexistuje žádný jiný faktor životního stylu, jehož ovlivněním by bylo možno dosáhnout tak pronikavého zlepšení zdraví, jako je kuřáctví*“ (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 61).

Základními součástmi cigaretového kouře je především *nikotin*, který je návykovou látkou, velmi rychle se vstřebává do krve a způsobuje závislost. Při poklesu hladiny nikotinu v krvi pak vzniká výše zmíněný *nikotinový abstinční syndrom* (tento se projevuje špatnou náladou, nutkavou touhou po cigaretě, nervozitou, poruchami spánku, zvýšenou chutí k jídlu a mnoha dalšími příznaky). Další složkou cigaretového kouře je *dehet*, ten se usazuje v plicích a právě s ním jsou spojena největší rizika nádorových onemocnění, a to nejen plic, ale také hrtanu, jícnu, dutiny ústní aj. (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Nejkritičtějším obdobím pro vznik závislosti na kouření je období mezi 11. a 15. rokem života. Dospívající se snaží napodobit chování dospělých, či svých vrstevníků, kdy jim toto chování pomáhá vytvořit úspěšné postavení mezi nimi (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Králíková (2004) popisuje stádia vzniku mladistvého kuřáka takto:

- 1. *stadium* - zpočátku kouří skupina dětí společně (pokusy)
- 2. *stadium* - skupina dětí se zmenšuje (vytváří se návyk)
- 3. *stadium* - závislost už je vytvořena (zůstávají jednotlivci)

Mezi hlavní zásadu prevence kouření je tedy vůbec nezačít, odvykání je pak velmi složité a psychicky náročné. Jako další zásady můžeme jmenovat informovanost už v dětském věku o škodlivosti kouření, být např. jako rodič či učitel nekuřáckým vzorem, zajistit dětem a dospívajícím omezený přístup k cigaretovým výrobkům, chránit děti před pasivním kouřením a zavést účinné preventivní programy proti kouření (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 64).

4.5.2 Alkohol

Alkohol je jednoduchá chemická látka, která po jeho požití proniká k různým orgánům lidského těla, a to především k mozku. Jako alkoholické nápoje tedy můžeme označit nápoje s obsahem alkoholu od 2 - 3 % např. pivo až po destiláty, které mají 35 % alkoholu a více. V porovnání s dospělými je alkohol pro děti a dospívající mnohem více škodlivý, důvodem je to, že jejich játra nejsou schopny jej odbourat tak rychle jako u dospělých a hmotnost dětí je mnohem menší. Podstatně častěji tak u nich dochází k případné otravě alkoholem (Nešpor, Csémy, 1997).

Tím, jak alkohol působí na naši nervovou soustavu, přináší nám jeho požití příjemné pocity, snadněji navazujeme společenské kontakty, zaháníme nudu a stres a u dospívajících také navozuje pocit dospělosti. Účinek alkoholu na fyzickém a psychickém stavu člověka se odvíjí od požitého množství (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Jednotlivé účinky podle koncentrace alkoholu v krvi (nutno podotknout, že se mohou lišit podle hmotnosti, věku, zdravotního stavu konzumenta):

- 0,5 ‰ alkoholu v krvi - omezuje se napětí, strach a přichází uklidnění a sebedůvěra
- 1,5 ‰ alkoholu v krvi - nastává ztráta zábran, narušuje se koordinace pohybu, přichází mnohomluvnost a rozjařenost
- 2 - 3 ‰ alkoholu v krvi - nastává těžká porucha hybnosti, přichází ztráta soudnosti, ta je často doprovázena agresivním chováním, nálada se mění z rozjařené na smutnou
- 3 - 4 ‰ alkoholu v krvi - obvykle dochází k bezvědomí
- 4 - 5 ‰ alkoholu v krvi - nastává smrt zástavou dechu a oběhovým a srdečním selháním (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 66)

Alkoholová závislost se vytváří velmi brzy, a to obzvláště u dětí a dospívajících, proto se také mnoho vyspělých zemí snaží svou mládež před konzumací alkoholu ochránit. Věková hranice pro konzumaci alkoholu je např. v USA nebo Japonsku stanovena na 21 let, ve Švédsku na 20 let, Česká republika má současnou věkovou hranici stanovenou na 18 let. Ne vždy jsou však tyto věkové hranice dodržovány (Nešpor, Csémy, 1997).

Důležitá je tedy prevence konzumace alkoholu a s ní spojené alkoholové závislosti, mezi zásady prevence patří např. zvýšit věkovou hranici pro konzumaci alkoholu, nabízet smysluplné alternativy využití volného času, tak aby mládež neměla sklon k pití alkoholu z nudy, zkvalitnit vzdělávání mladých lidí a obeznámit je s důsledky konzumace alkoholu, nekonzumovat alkohol před dětmi, minimalizovat reklamu na alkohol a nastavit dítěti a dospívajícímu jasná pravidla v rámci rodiny (Machová, Kubátová a kol., 2009).

4.5.3 Drogy

Drogou rozumíme látku, ať už přírodní nebo uměle vytvořenou, jenž má psychotropní účinek - působí na psychiku člověka a zkresluje jeho vnímání okolního světa a způsobuje jakoukoli formu závislosti - závislost se u různých drog liší, může být větší či menší, ale je přítomna vždy (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Jako tzv. „*drogovou závislost*“ Světová zdravotnická organizace (WHO) z roku 1969 označuje jakýkoli psychický ale také fyzický stav organismu, který je přímou reakcí na požití nebo aplikaci drogy a projevuje se změnami v chování člověka a nezvladatelnou touhou po dalším užití. Z tohoto vyplývá, že existují dva druhy závislostí, a to je závislost psychická a závislost fyzická (Machová, Kubátová a kol., 2009).

- *psychická závislost* - je závažnější, je typická svou nezvladatelnou touhou a nutkání po opětovném užití drogy
- *fyzická závislost* - souvisí s tělesným stavem a je typická abstinenčními příznaky po vysazení drogy

Psychická závislost je obvykle spojena s nějakým citovým prožitkem, s okolnostmi, které užití drogy provázely (prostředí, určitá společnost), proto je velmi těžké se z této závislosti vymanit, a to zvláště v období dospívání. Závislý jedinec sice ví, že užití drogy není správné, ale v dané chvíli je pro něj droga neodolatelná. Vznik závislosti může mít pro dospívající organismus fatální následky, neboť při opakovaném užití drogy dochází k poškození centrální nervové soustavy dotyčného (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 73).

Nešpor, Csémy, (1997) popisují syndrom závislosti (drogy, alkohol, cigarety) jako nezkrtnou touhu užít nějakou látku nebo skupinu látek a této podřizují veškeré své jednání. Aby šlo o tzv. *závislost* je nutná přítomnost alespoň tří následujících jevů v posledních 12-ti měsících:

- *silná touha pro užití látky*
- *potíže v sebeovládání* - dotyčný nemůže přestat
- *fyzický odvykací stav* - nutnost užití drogy pro zmírnění abstinenčních příznaků
- *růst tolerance* - vyžadování většího množství drogy pro dosažení účinku, které dříve vyvolaly dávky mnohem nižší
- *zanedbávání jiných zájmů* - užívání drogy přestává dělat věci, které ho dříve bavily
- *pokračování v užívání* - přes jasné důkazy zjevně škodlivých následků

Csémy a kol. (2005) uvádí, že zkušenost s tzv. „lehkými“ kanabisovými drogami má asi 31 % chlapců a 23 % patnáctiletých dívek, se stimulačními drogami jako je kokain nebo pervitin je to zhruba kolem 1 % jak chlapců, tak patnáctiletých dívek.

Klasifikace drog podle Machové, Kubátové a kol., (2009, str. 78):

- ***tlumivé látky*** - zde, patří především:
 - opiáty* - přírodní opiáty (opium, morfin, kodein), polysyntetické opiáty (heroin, braun), syntetická narkotika s účinky opiátů (metadon, buprenorfin, nentanyl, pethidin, tramadol), jsou velmi nebezpečné a vytváří se na nich největší závislost, lze se jimi také nejsnadněji předávkovat, aplikují se šňupáním, kouřením, injekcemi, malé dávky způsobují útlum, vyšší pak euforii, nadměrné užití způsobuje smrt předávkováním,

léky s narkotickými a sedativními účinky - benzodiazepiny (léky proti strachu a úzkosti - diazepam-Valium, flunitrazepam-Rohypnol, alprazolam-Neurol), barbituráty (léky užívané k léčbě záchvatových onemocnění) - užití formou tablet, jejich účinek je tlumící až omamný

těkavé látky - inhalanty - jde o tzv. čichání těkavých látek - dříve oxid dusný, éter, chloroform, v současnosti jsou u „čičačů“ populární zejména průmyslová rozpouštědla, např. toulén, aceton, nitroředidla, různá lepidla atd., užití zejména vdechováním pod dekou nebo z pytlíku, kde je vložena vata (textilie) namočená do těkavé látky, účinky zpočátku způsobují rozjařenou náladu, později dochází ke zkalení vědomí až spánku

○ **stimulační drogy** - lze je rozdělit na:

přírodní stimulanty - kokain, crack, efedrin, ale také čistý kofein

syntetické stimulanty - amfetamin, metamfetamin, pervitin, fenmetrazin, benzedrin aj.

- stimulační drogy jsou látky s chemickou strukturou, které mají povzbudivé účinky pro lidský organismus, a to jak na jeho fyzickou, tak i psychickou stránku, zahánějí únavu a eliminují potřebu spánku, samy o sobě tyto drogy energii nedodávají, ale berou si ji z organismu, po skončení účinku drogy, je organismus zcela vyčerpaným, objevuje se ospalost a deprese. Tím, že také zahánějí pocit hladu, je s užíváním těchto drog spojená tělesná vyhublost. Aplikují se nejčastěji šňupáním, injekčně, některé se také kouří. U stimulačních drog dochází nejčastěji k předávkování, nadměrné užití těchto drog může způsobit smrt v důsledku oběhového selhání nebo hypertenzní krize.

○ **drogy s halucinogenními účinky** - zde patří zejména marihuana, hašiš, ale také meskalin (Echinokaktus), mykoatropin (muchomůrka červená), psilocybin (houby lysohlávký), bufotenin, daturamin (durman), LSD, PCP (andělský prach)

- kanabisové drogy - marihuana a hašiš - se aplikují především kouřením, po jejich požití se dostavuje bezstarostnost, euforie, často doprovázená smíchem, užívání těchto drog také zhoršuje pohybovou koordinaci těla a při dlouhodobém užívání dochází k poškození paměťových a kognitivních funkcí

- ostatní halucinogenní drogy se v České republice užívají méně často, halucinogeny obsažené v houbách pozměňují vnímanou realitu (barvy, čas, tvary, směr, vzdálenost atd.), některé drogy např. durman jsou pro člověka až toxické, i malá dávka může způsobit smrtelnou otravu, s těmito drogami je také nejčastěji spojováno riziko sebevražd a různých úrazů

- zvláštním druhem drog s halucinogenními účinky jsou tzv. drogy taneční - které v sobě spojují jak stimulační, tak halucinogenní účinky, zástupcem této skupiny je především Ecstasy

MDMA tzv. éčko, extáze - této droze se říká též „droga lásky nebo přátelství“, po aplikaci drogy dochází k euforii, ustupuje únava, nastupuje láska ke všem lidem kolem. Po užití dokáže dotyčný protančit celou noc, může však snadno dojít k dehydrataci, po skončení účinků drogy se dostavuje silná únava a podrážděnost (Machová, Kubátová a kol., 2009)

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje prevenci jako soubor různých opatření omezit výskyt a šíření daného negativního jevu. Rozlišuje tři druhy protidrogové prevence:

- *primární prevence* - jejím úkolem je oddálit nebo úplně zamezit setkání s drogou, základem primární prevence je předejít vzniku závislosti, měla by se promítat, jak ve výchově (škola, rodina), tak ve vzdělávání, osvěta rizikového užívání drog, můžeme ji rozdělit na *specifickou prevenci* - konkrétní besedy, přednášky, dotýká se přímo drogové problematiky a *nespecifickou prevenci* - tuto charakterizuje efektivní a smysluplné trávení volného času mládeže, podpora aktivit vedoucí k rozvoji osobnosti atd.
- *sekundární prevence* - týká se obzvláště rizikových skupin, snadno inklinujícím k rizikovému chování
- *terciální prevence* - soustředí se především na odstranění škod na člověku po již prodělané závislosti a snaha ochránit je před recidivou, tato prevence je typická pro „streetworkery“, nízkoprahová centra atd. (Machová, Kubátová a kol., 2009)

EMPIRICKÁ ČÁST

5 CÍLE VÝZKUMU

Životní styl je jedním z nejdůležitějších faktorů, který ovlivňuje lidské zdraví. Období dospívání je pro formování životního stylu zcela zásadní. To jakým stylem žijeme, jak spíme, jak se stravujeme, jak trávíme volný čas, může ovlivnit naše zdraví v pozitivním směru. Pokud se také vyvarujeme rizikovým faktorům životního stylu jako jsou drogy, alkohol a kouření, vypěstujeme si zdravý základ budoucího života. Proto je velmi důležité nastavit si správné hodnoty a zdravý postoj k životu už v období dospívání.

Hlavním cílem mé práce je získat konkrétní data o životním stylu žáků sedmých a devátých tříd základní školy ve Valašském Meziříčí, zjistit, co si děti pod pojmem životní styl představují, popsat životní styl dětí školního věku a současně jej zhodnotit.

Dílními cíli, které jsou popsány v teoretické části mé práce na základě studia odborné literatury, které ověřím výzkumným šetřením a jimiž dosáhnu hlavního cíle jsou:

- zjistit, jaké stravovací návyky má dnešní dospívající mládež, jak je spokojena se svým tělesným vzhledem a celkovou vizáží
- zmapovat jakým způsobem tráví dospívající svůj volný čas, kolik času věnují sportovním aktivitám, které jsou oblíbené a jak jejich volný čas ovlivňují moderní technologie
- zjistit, jaké mají žáci valašskomeziříčské školy zkušenosti s návykovými látkami
- popsat hodnotový systém žáků sedmých a devátých tříd
- porovnat výsledky výzkumného šetření s mezinárodní studií HBSC z roku 2010

5.1 Předpoklady o výskytu konkrétních jevů

V souvislosti s výzkumným šetřením a mnou stanovenými dílními cíli, ověřím následující předpoklady o výskytu konkrétních jevů:

P1: Chlapci 7. tříd tráví venku ve všední dny více času než chlapci 9. tříd.

- tento předpoklad o výskytu jevů je zaměřen na zmapování venkovních aktivit v rámci jednoho pohlaví, avšak v rozdílu školního stupně, předpokládám totiž, že mladší chlapci jsou aktivnější, než chlapci v průběhu puberty

P2: Žáci devátých tříd (chlapci a dívky) drží dietu nebo dělají něco jiného pro redukci váhy častěji než žáci sedmých tříd (chlapci a dívky).

- tento předpoklad je zaměřen na příjem potravin, stravovací návyky a na oblast hubnutí u žáků sedmých a devátých tříd

- předpokládám, že starší žáci, jak chlapci tak dívky jsou více kritičtější ke svému vzhledu a hodnocení vlastní postavy, proto se snaží držet dietu, nebo se vyhýbají určitým potravinám

P3: Dívky a chlapci sedmých a devátých tříd jedí častěji ovoce než čokoládové výrobky a sladkosti

- tento předpoklad je zaměřen na zmapování stravovacích návyků, kdy předpokládám, že žáci valašskomeziříčské školy je mají správně nastaveny, tudíž dávají přednost konzumaci ovoce před konzumací čokolády

5.2 Charakteristika výzkumného vzorku a technika sběru dat

Své výzkumné šetření jsem prováděla na základní škole ve Valašském Meziříčí, a to mezi žáky 7. a 9. tříd. Motivace pro výběr školy a následně výzkumného vzorku byla spíše osobní, neboť se jedná o školu, kterou velmi dobře znám, plánuji do ní zapsat své nezletilé syny a proto bych se ráda více dozvěděla o životním stylu dětí na této škole, jejich zájmech a aktivitách a tyto získaná data dále poskytla zájemcům o tuto problematiku.

Na počátku svého výzkumného šetření jsem nejprve telefonicky oslovila ředitele školy s prosbou, zda by bylo možné provést výzkum v příslušných třídách. Vedení školy souhlasilo a dotazníkové šetření tak proběhlo v měsíci březnu 2018.

V 7. a 9. třídách bylo předloženo žákům celkem 105 dotazníků, přičemž stejný počet dotazníků bylo vyplněno. Návratnost dotazníků byla 100 %, a to z toho důvodu, že byly žákům rozdány při hodinách Občanské výchovy a ihned po vyplnění opět sesbírána. Po mém posouzení dotazníku bylo nutno 3 dotazníky vyřadit, neboť nebyly správně vyplněny, chyběla zde zásadní data, a to označení třídy a pohlaví žáků. Platně vyplněných dotazníků pro můj výzkum tak bylo celkem 102.

Dotazníky byly koncipovány do 7 základních oblastí - rodinné poměry, životní styl, volný čas, zdravotní stav, sebepojetí, návykové látky a priority. Přičemž nejvíce obsáhlé byly oblasti životního stylu, volného času a návykových látek. Žáci odpovídali na celkem 32 různorodých otázek, z toho byly některé uzavřené, otevřené a polouzavřené.

Dotazníkového šetření se účastnilo celkem 28 dívek a 25 chlapců 7. tříd a 23 dívek a 26 chlapců 9. tříd. Některé otázky byly koncipovány tak, aby korespondovaly s mezinárodní studií o zdravém životním stylu - *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC), která proběhla v roce 2010 u žáků 6., 7. a 9. tříd základních škol, a které se účastnila také Česká republika. Tato studie se zaměřila na srovnání výsledků celosvětového výzkumu životního stylu dospívajících dětí, a to v oblastech zaměřených na zdraví, stravování, využití volného

času, zneužívání návykových látek atd. Mimo zmiňované studie jsem do dotazníku zařadila několik aktuálních otázek týkajících se životního stylu žáků, např. sociální sítě, sebehodnocení, kapesné atd.

5.3 Interpretace a vyhodnocení získaných dat

V této části mé bakalářské práce prezentuji data zjištěná dotazníkovým šetřením pomocí výšečových, sloupcových a 100% skládaných sloupcových grafů v absolutních číslech. Grafy jsou seřazeny podle pořadí otázek v předkládaném dotazníku, a jsou taktéž rozděleny do sedmi oblastí. Současně také některá zjištěná data porovnávám s celostátními výsledky studie HBSC z roku 2010, která prováděla šetření u celkem 4425 dětí z toho 2280 dívek a 2145 chlapců v České republice.

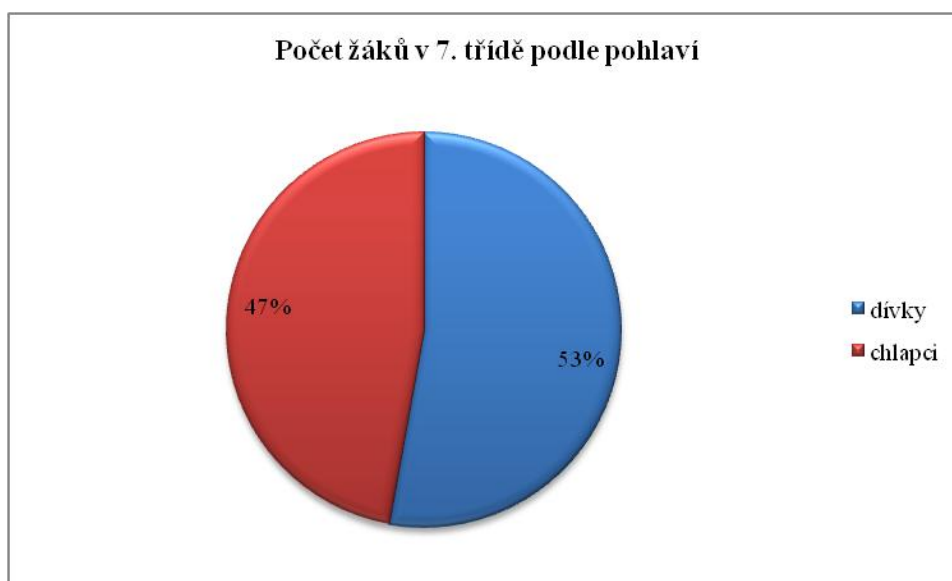
Tabulka č. 1: Počet žáků 7. a 9. tříd ZŠ Valašské Meziříčí podle pohlaví

Počet žáků v 7. a 9. třídě podle pohlaví		
	dívky	chlapci
7. třída	28	25
9. třída	23	26

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

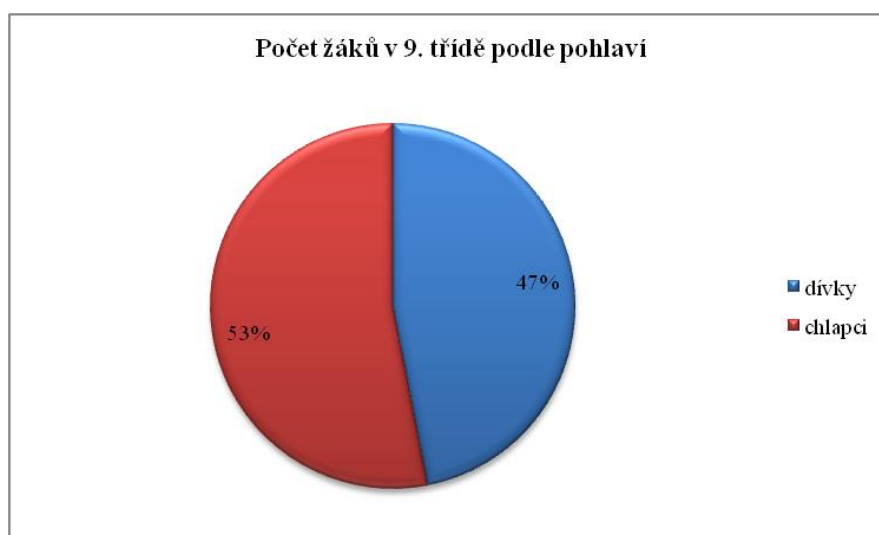
Výše uvedená tabulka znázorňuje počet žáků v jednotlivých třídách, a to 53 žáků v třídě sedmé a 49 žáků v třídě deváté. Celkový počet dívek v sedmých a devátých třídách činí 51, stejně tak jako celkový počet chlapců sedmých a devátých tříd. Jednotlivá struktura pohlaví v obou třídách je zobrazena grafy 1 a 2.

Graf č. 1: Počet žáků v 7. třídě podle pohlaví (graf k tabulce č. 1)



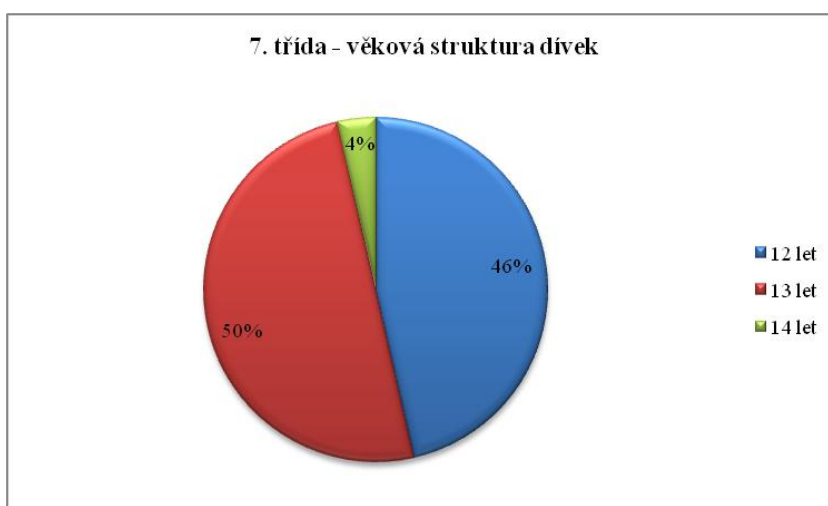
Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Graf č. 2: Počet žáků v 9. třídě podle pohlaví (graf k tabulce č. 1)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Graf č. 3: Věková struktura 7. třída - dívky



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Dívky sedmých tříd jsou rozděleny do tří skupin. Dívky ve věku 12 let, kterých je třináct a činí 46 % z celkového počtu, dívky ve věku 13 let, kterých je čtrnáct a činí 50 % z celkového počtu a jedna dívka ve věku 14 let, která činí 4 % z celkového počtu dívek.

Graf č. 4: Věková struktura 7. třída - chlapci



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Chlapci sedmých třídy jsou rozděleni do tří skupin. Chlapci ve věku 12 let, kterých je deset a činí 40 % z celkového počtu, chlapci ve věku 13 let, kterých je čtrnáct a činí 56 % z celkového počtu a jeden chlapec ve věku 14 let, který činí 4 % z celkového počtu chlapců.

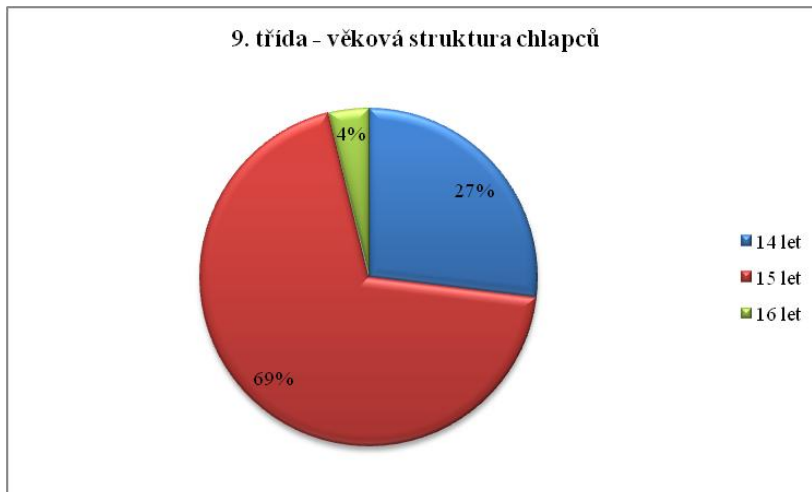
Graf č. 5: Věková struktura 9. třída - dívky



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Dívky devátých tříd jsou rozděleny do tří skupin. Dívky ve věku 14 let, kterých je devět a činí 39 % z celkového počtu, dívky ve věku 15 let, kterých je třináct a činí 57 % z celkového počtu a jedna dívka ve věku 16 let, která činí 4 % z celkového počtu dívek.

Graf č. 6: Věková struktura 9. třída - chlapci



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

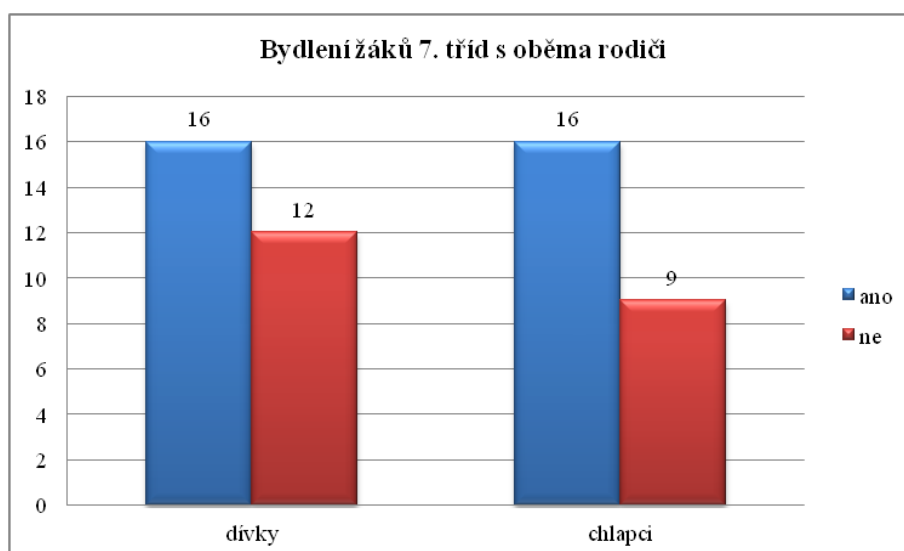
Chlapci devátých tříd jsou rozděleni také do tří skupin. Chlapci ve věku 14 let, kterých je sedm a činí 27 % z celkového počtu, chlapci ve věku 15 let, kterých je osmnáct a činí 69 % z celkového počtu a jeden chlapec ve věku 16 let, který činí 4 % z celkového počtu chlapců.

5.3.1 Rodinné poměry

Tato úvodní oblast se zaměřuje především na rodinu, výchovu a rodinné vztahy dotazovaných žáků. Tato oblast byla zařazena nad rámec HBSC studie z roku 2010, jde v ní zejména o představení a zařazení výzkumného vzorku.

Následující oblasti se týkají otázky v dotazníkovém šetření č. 1, 2, 3, a 4. Pomocí, kterých zjišťují, zda žáci bydlí v úplné či neúplné rodině, jaké mají vztahy s rodiči (jejich subjektivní pohled) a také zda mají sourozence, popřípadě jejich počet.

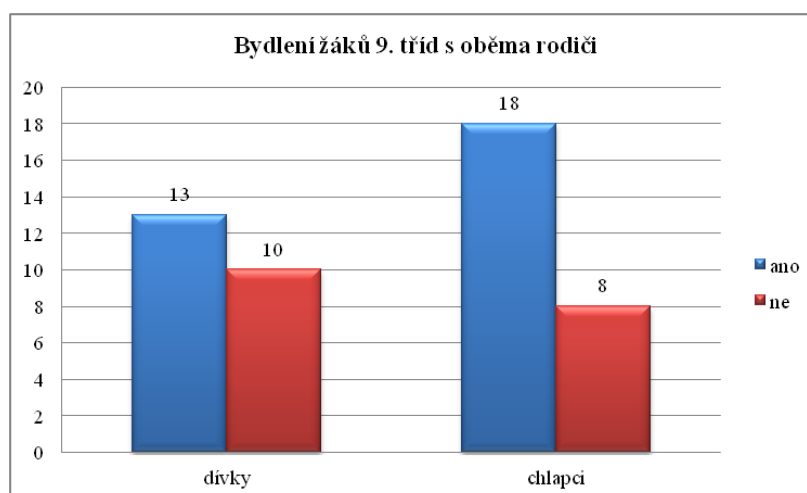
Graf č. 7: Bydlíš s oběma rodiči? (dotazník otázka č. 1)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného dotazníkového šetření vyplývá, že 57 % dívek sedmých tříd bydlí s oběma rodiči v úplné rodině a zbylých 43 % bydlí pouze s jedním z rodičů, žádná z dívek v dotazníku neuvvedla třetí možnost, že bydlí někde jinde. Celkem 64 % dotazovaných chlapců sedmých tříd uvedlo, že bydlí s oběma rodiči, zbylých 36 % uvedlo, že bydlí pouze s jedním z rodičů, žádný chlapec neoznačil v dotazníku třetí možnost, že bydlí někde jinde.

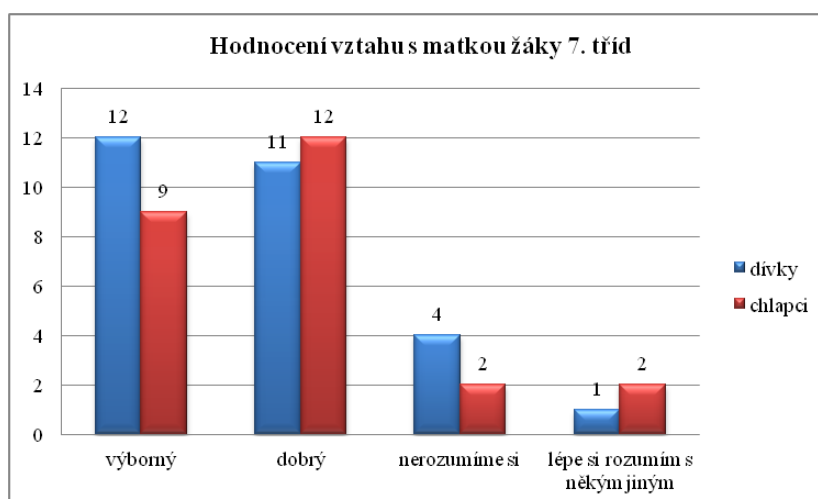
Graf č. 8: Bydlíš s oběma rodiči? (dotazník otázka č. 1)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného dotazníkového šetření vyplývá, že 57 % dívek devátých tříd bydlí s oběma rodiči v úplné rodině a zbylých 43 % bydlí pouze s jedním z rodičů, žádná z dívek v dotazníku nevedla třetí možnost, že bydlí někde jinde. Celkem 69 % dotazovaných chlapců devátých tříd uvedlo, že bydlí s oběma rodiči, zbylých 31 % uvedlo, že bydlí pouze s jedním z rodičů, žádný chlapec neoznačil v dotazníku třetí možnost, že bydlí někde jinde.

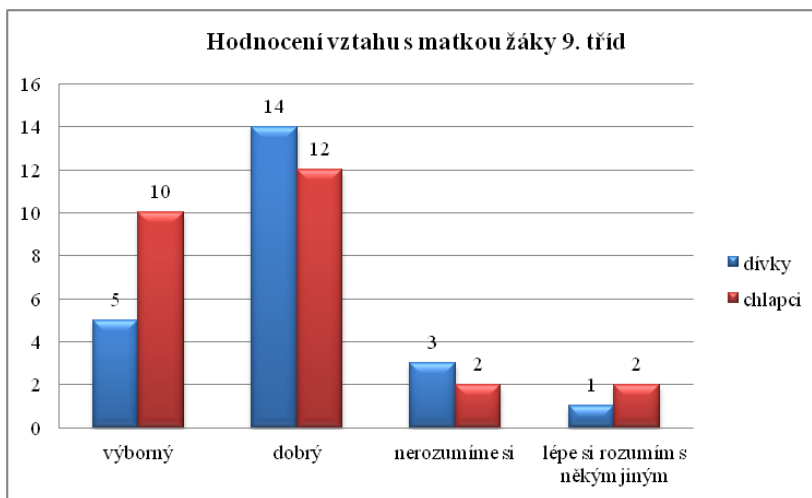
Graf č. 9: Jak bys ohodnotil/a svůj vztah s matkou? (dotazník otázka č. 2)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Celkem 43 % dívek a 36 % chlapců sedmých tříd označilo svůj vztah s matkou jako výborný, chlapci a to celkem 48 % volili spíše odpověď „dobrý” vztah, čtyři dívky a dva chlapci uvedli, že si s matkou příliš nerozumí a dokonce tři žáci uvedli, že si lépe rozumí s někým jiným, konkrétně jedna dívka si více rozumí s nevlastním otcem a dva chlapci s otcem.

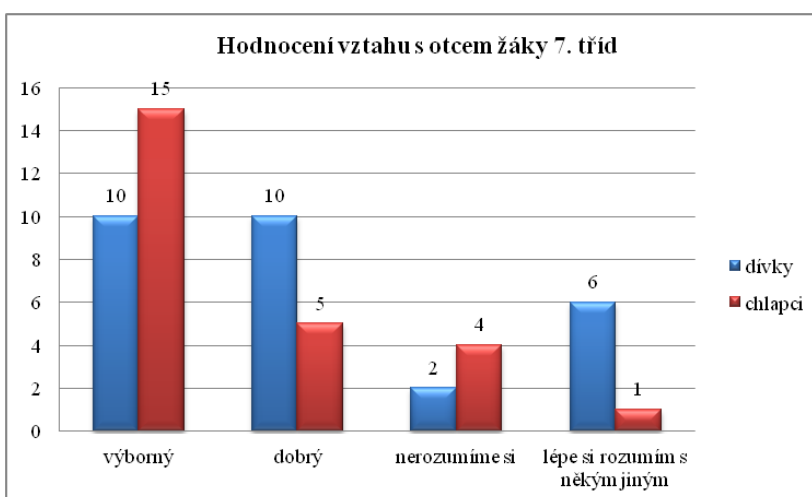
Graf č. 10: Jak bys ohodnotil/a svůj vztah s matkou? (dotazník otázka č. 2)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Jako výborný ohodnotilo svůj vztah s matkou celkem 39 % chlapců devátých tříd, je však zajímavé, že takto učinilo pouze 22 % dívek devátých tříd, ty spíše volily možnost dobrého vztahu, a to celkem 61 % dívek, tuto možnost zvolilo také 54 % chlapců. Tři dívky a dva chlapci uvedli, že si s matkou příliš nerozumí a tři žáci uvedli, že si lépe rozumí s někým jiným, konkrétně jedna dívka a dva chlapci s otcem.

Graf č. 11: Jak bys ohodnotil/a svůj vztah s otcem? (dotazník otázka č. 3)

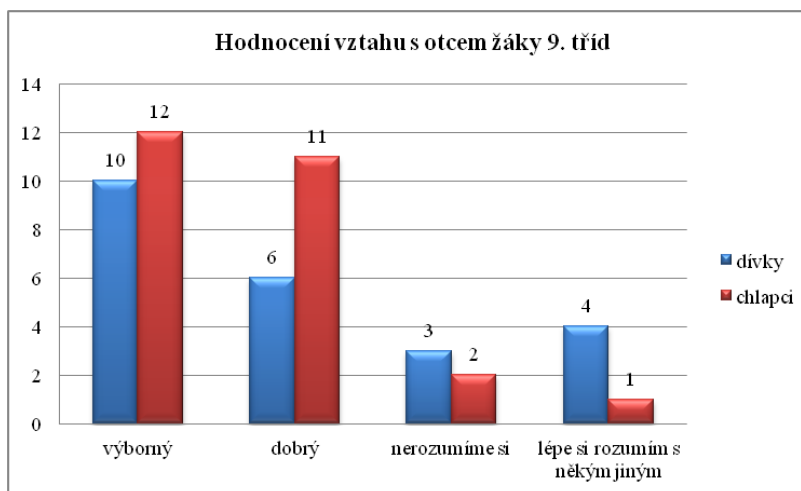


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Celkem 36 % dívek sedmých tříd označilo svůj vztah s otcem jako výborný, ale učinila tak většina chlapců, a to celých 60 %, stejně tak 36 % dívek označilo vztah s otcem jako dobrý a tuto odpověď zvolilo také 20 % chlapců, dvě dívky a čtyři chlapci uvedli, že si s otcem příliš nerozumí a dokonce sedm žáků uvedlo, že si lépe rozumí s někým jiným, konkrétně

čtyři dívky s matkou, jedna dívka s nevlastní matkou, jedna dívka se sourozenci a jeden chlapec s matkou.

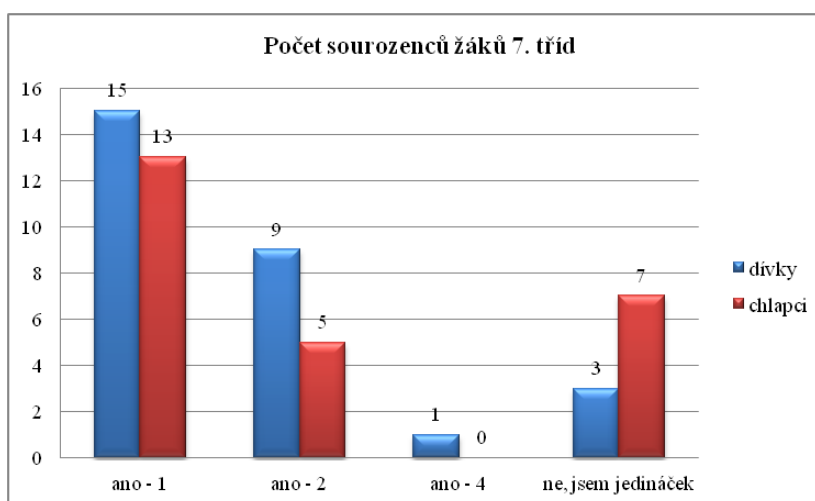
Graf č. 12: Jak bys ohodnotil/a svůj vztah s otcem? (dotazník otázka č. 3)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Většina dívek i chlapců devátých tříd označila svůj vztah s otcem jako výborný, a to celkem 44 % dívek a 46 % chlapců, chlapci také často volili možnost dobrého vztahu, a to v celkovém počtu 43 %, tuto možnost zvolilo jen 26 % dívek, tři dívky a dva chlapci uvedli, že si s otcem příliš nerozumí a pět žáků devátých tříd uvedlo, že si lépe rozumí s někým jiným, konkrétně dvě dívky a jeden chlapec s matkou, jedna dívka s dědou a jedna dívka se strýcem.

Graf č. 13: Máš sourozence? (dotazník otázka č. 4)

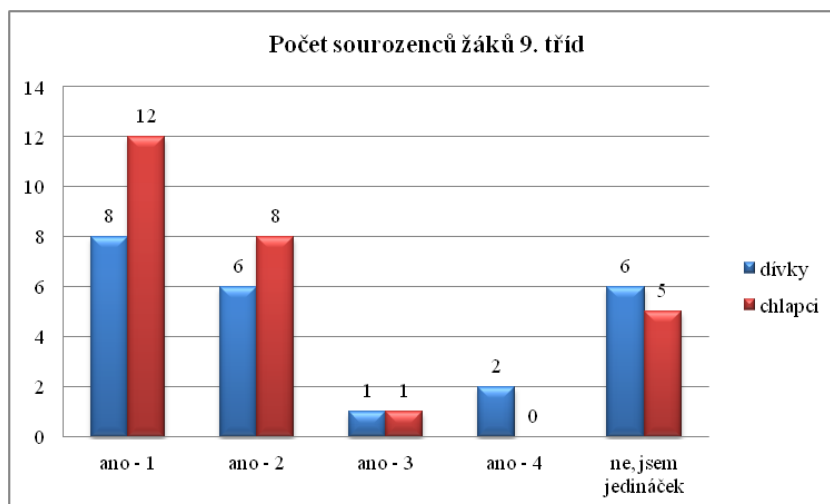


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Celkem 54 % dívek a 52 % chlapců sedmých tříd uvedlo, že má jednoho sourozence, 31 % dívek a 20 % chlapců uvedlo, že má dva sourozence, 4 % dívek - tedy 1 dívka uvedla, že má

čtyři sourozence, 11 % dívek a 28 % uvedlo, že je jedináčkem. Počet tří sourozenců neuvedlo žádné z dětí sedmých tříd.

Graf č. 14: Máš sourozence? (dotazník otázka č. 4)

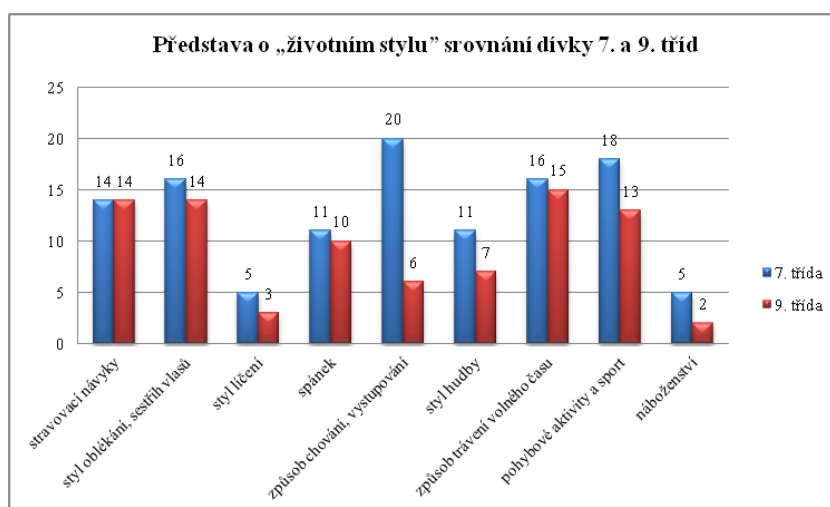


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Celkem 35 % dívek a 46 % chlapců devátých tříd uvedlo, že má jednoho sourozence, 26 % dívek a 31 % chlapců uvedlo, že má dva sourozence, 4 % dívek - tedy 1 dívka a 4 % chlapců - tedy jeden chlapec uvedli, že mají tři sourozence a dvě dívky uvedly, že mají čtyři sourozence. Celkem 26 % dívek a 19 % chlapců devátých tříd uvedlo, že je jedináčkem.

5.3.2 Životní styl

Graf č. 15: Co si představíš pod pojmem „životní styl“? (dotazník otázka č. 5 - možnost označit až 5 odpovědí)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

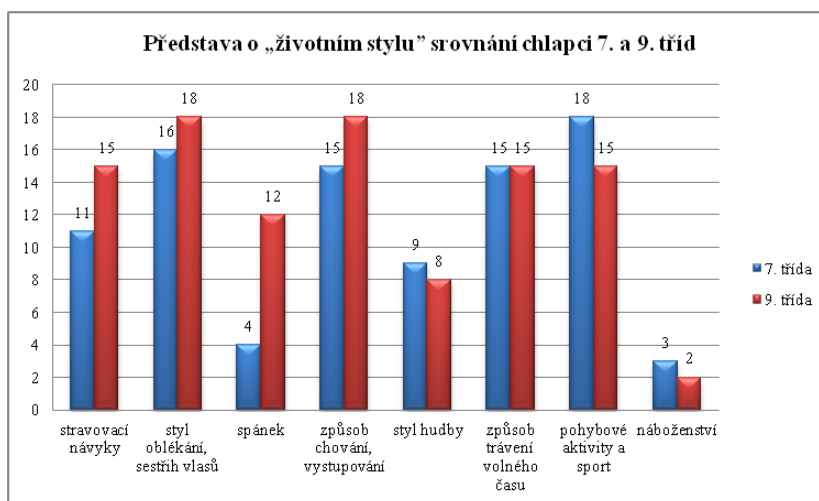
Otázku ohledně představy o životním stylu jsem zařadila do dotazníkového šetření, abych zjistila, co si pod tímto pojmem, kterým se zabývám rozsáhle v teoretické části mé bakalářské

práce, myslí dospívající děti. Žáci, jak chlapci, tak také dívky měly na výběr z devíti možností, libovolně však mohli doplnit svou vlastní představu (neučinili tak).

Rozhodla jsem se pro grafické znázornění, ve kterém porovnávám představu o životním stylu zvláště dívek a zvláště chlapců, aby byly patrné rozdíly případně podobnosti v rámci jednoho pohlaví. Žáci mohli označit až pět možností představ o „životním stylu“.

Z výzkumu vyplývá, že představa o životním stylu dívek sedmých a devátých tříd je velmi podobná, nejvíce si dívky pod pojmem „životní styl“ shodně představí způsob trávení volného času, a to 16 dívek sedmých tříd a 15 dívek devátých tříd, styl oblékání - sestřih vlasů, a to 16 dívek sedmých tříd a 14 dívek devátých tříd, pohybové aktivity a sport zvolilo 18 dívek sedmých tříd a 13 dívek devátých tříd a další častou volbou shodně zastoupenou čtrnácti dívkami v obou školních stupních byly stravovací návyky. Zásadní rozdíl v představě o životním stylu mají dívky u možnosti představující způsob chování a vystupování na veřejnosti, tu označilo celkem 71 % dívek sedmých tříd, avšak jen 26 % dívek devátých tříd. Ostatní možnosti jako styl líčení, spánek, styl hudby, kterou poslouchám nebo náboženství byly sice shodně zastoupeny, ale pouze v malém počtu dotazovaných žákyň.

**Graf č. 16: Co si představíš pod pojmem „životní styl“?
(dotazník otázka č. 5 - možnost označit až 5 odpovědí)**

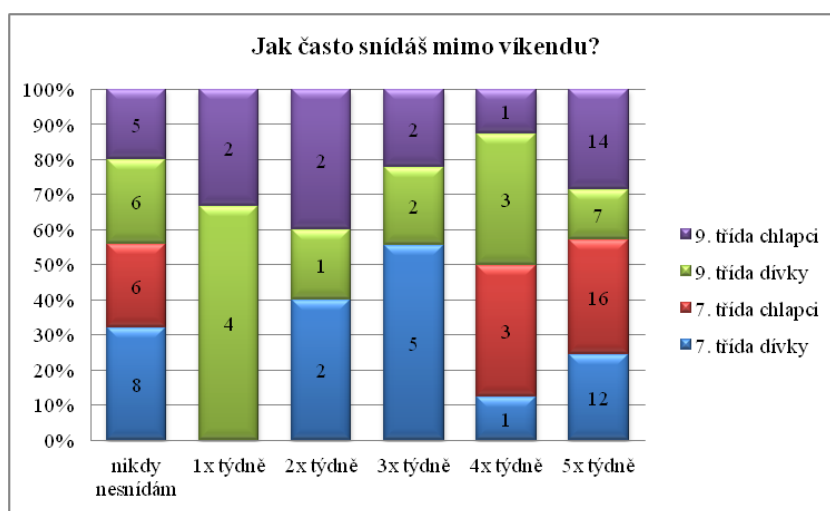


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výsledků mého výzkumu je opět patrná velmi podobná představa o životním stylu u chlapců jak v sedmých, tak v devátých třídách. Chlapci v obou školních stupních shodně označují jako svou subjektivní představu o životním stylu styl oblékání - sestřih vlasů, a to v počtu 16 chlapců sedmých tříd a 18 chlapců devátých tříd, stejně tak způsob chování a vystupování na veřejnosti v počtu 15 chlapců sedmých tříd a 18 chlapců devátých tříd, na třetím místě se umístila jako představa o životním stylu - pohybová aktivita a sport, čtvrté

místo zaujímá možnost - způsob trávení volného času, kterou shodně označilo 15 chlapců v obou školních stupních. Chlapci přisuzují menší důležitost možnostem stravovací návyky, styl hudby, náboženství, avšak zastoupení v počtu chlapců u jednotlivých tříd je velmi podobné. Výzkum prokázal, že zásadně se představy chlapců liší pouze v jedné oblasti, a tou je spánek, tuto možnost označilo pouze 16 % chlapců sedmých tříd, ale 46 % chlapců devátých tříd.

Graf č. 17: Jak často obvykle snídáš mimo víkendu (něco víc než sklenici čaje, mléka nebo džusu)? (dotazník otázka č. 6)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

V pracovní dny snídá každý den 12 dívek a 16 chlapců sedmých tříd a 7 dívek a 14 chlapců devátých tříd, naopak vůbec nesnídá 8 dívek a 6 chlapců sedmých tříd a 6 dívek a 5 chlapců devátých tříd.

Tabulka č. 2: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že snídají každý den během pracovních dní (dotazník otázka č. 6, tabulka ke grafu č. 17)

		Žáci, kteří uvedli, že snídají každý den během pracovních dní	
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	43%	47%
	chlapci	64%	58%
9. třída	dívky	30%	42%
	chlapci	54%	46%

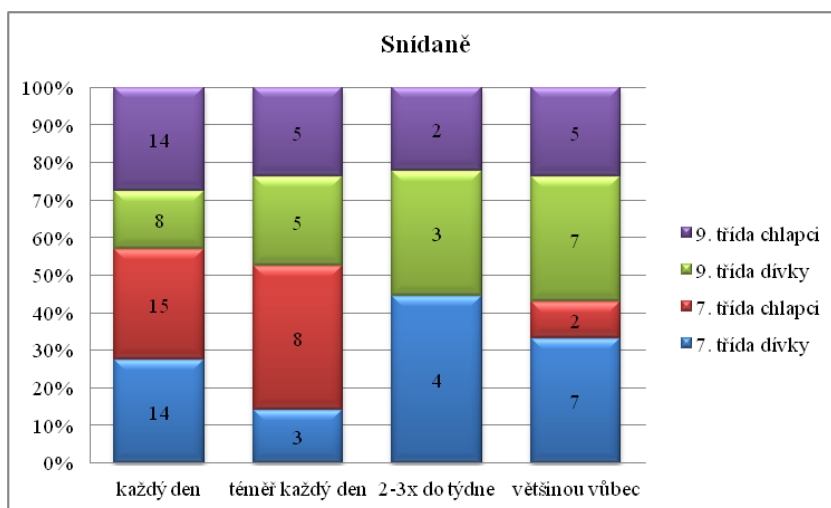
Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Vzhledem k tomu, že otázka č. 6 předkládaného dotazníku je koncipována stejně jako v HBSC studii z roku 2010, lze srovnat výsledky této studie s výsledky z mého výzkumu u žáků, kteří snídají každý den. Ze srovnání je patrný pokles u dívek sedmých tříd, které snídají každý den během pracovních dní o 4 %, u dívek devátých tříd dokonce o 12 %, u chlapců devátých tříd o 8 %. Růst byl zaznamenán pouze u chlapců sedmých tříd, a to

celkem o 6 %. Mohu jen dodat, že nepravidelná snídane podle HBSC studie vede ke zvyšování tělesné hmotnosti, a tím i riziku obezity.

Dále ve svém výzkumu zjišťuji, jaké stravovací návyky mají žáci sedmých a devátých tříd, jak často jedí konkrétní potraviny, kolik denně vypijí tekutin a jak často si čistí zuby.

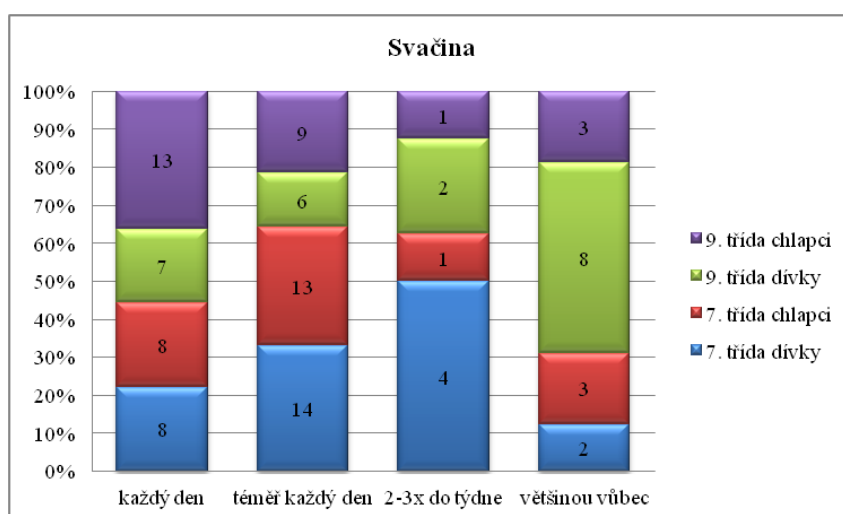
**Graf č. 18: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost?
(dotazník otázka č. 7a)**



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Každý den snídá celkem 14 dívek a 15 chlapců sedmých tříd, 8 dívek a 14 chlapců devátých tříd, naopak vůbec nesnídá 7 dívek a 2 chlapci sedmých tříd a současně 7 dívek a 5 chlapců devátých tříd.

**Graf č. 19: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost?
(dotazník otázka č. 7b)**

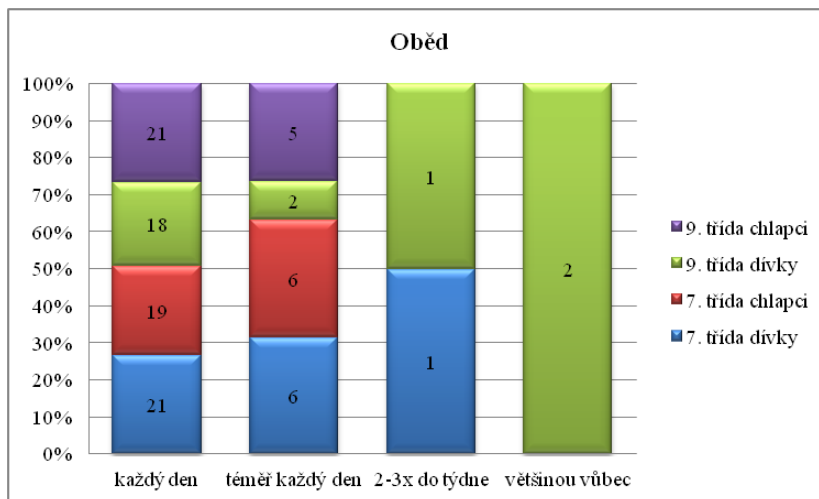


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z mého výzkumu vyplývá, že každý den svačí 8 dívek a 8 chlapců sedmých tříd a 7 dívek a 14 chlapců devátých tříd. Téměř každý den svačí 14 dívek a 13 chlapců sedmých

tříd a 6 dívek a 9 chlapců devátých tříd. Oproti tomu 2 dívky a 3 chlapci sedmých tříd nesvačí většinou vůbec, stejně tak jako 8 dívek a 3 chlapci devátých tříd.

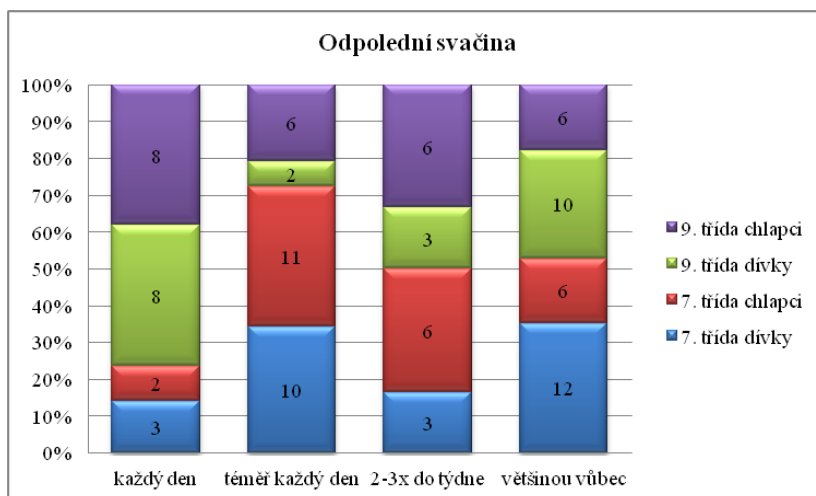
**Graf č. 20: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost?
(dotazník otázka č. 7c)**



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z dotazníkového šetření vyplývá, že každý den obědvá celkem 21 dívek a 19 chlapců sedmých tříd a 18 dívek a 21 chlapců devátých tříd, což činí celých 78 % z celkového počtu dotazovaných dětí. Toto číslo je velmi potěšující a přisuzuji ho pravidelnému stravovacímu režimu v rámci školy, kdy žáci o velké přestávce chodí hromadně na obědy, které jim předplatili rodiče. Z celkového počtu 102 dotazovaných pouze 2 dívky deváté třídy neobědvá vůbec.

**Graf č. 21: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost?
(dotazník otázka č. 7d)**

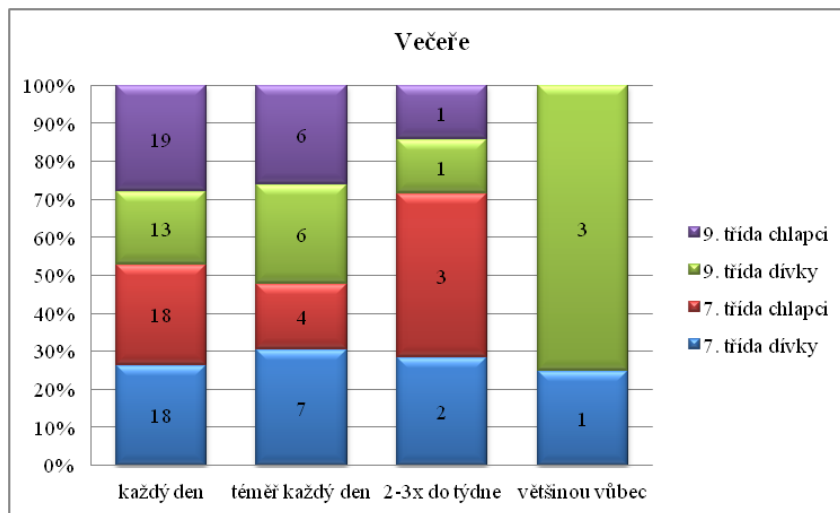


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Odpoledne svačí každý den nebo téměř každý den celkem 46 % dívek a 52 % chlapců sedmých tříd a 43 % dívek a 54 % chlapců devátých tříd. Oproti tomu celkem 43 % dívek

a 24 % chlapců sedmých tříd a 43 % dívek a 23 % chlapců devátých tříd nejí odpolední svačinu vůbec.

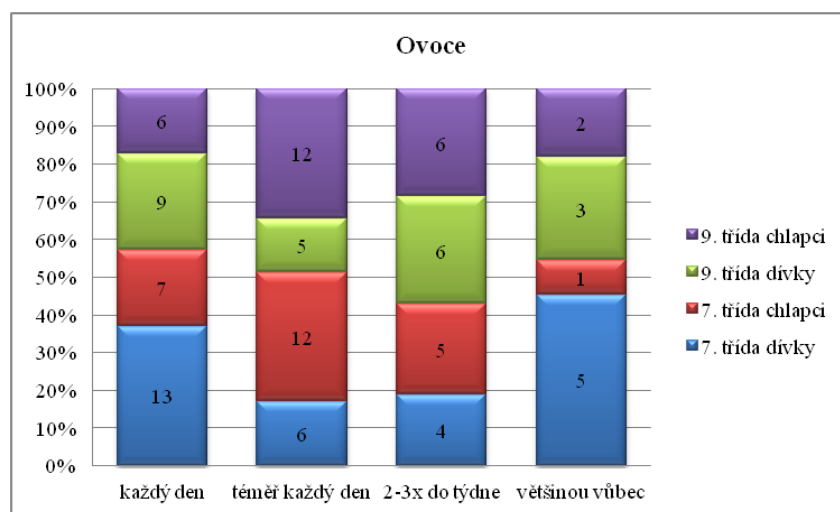
Graf č. 22: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost? (dotazník otázka č. 7e)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že každý den večeří celkem 67 % všech dotazovaných dětí, téměř každý den večeří celkem 22 % všech dotazovaných dětí, celkem se tedy každý den nebo téměř každý den s rodinou u večeře schází 89 % všech dotazovaných dětí. Nevečeří pouze 1 dívka sedmé třídy a 3 dívky devátých tříd.

Graf č. 23: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost? (dotazník otázka č. 7f)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že celkem 70 dětí z celkového počtu 102 dotazovaných jí ovoce každý den, to činí celkem 69 %. Ovoce většinou vůbec nejí pouze 5 dívek a 1 chlapec

sedmých tříd a 3 dívky a 2 chlapci devátých tříd, celkem tedy ovoce většinou vůbec nejí 11 % dětí.

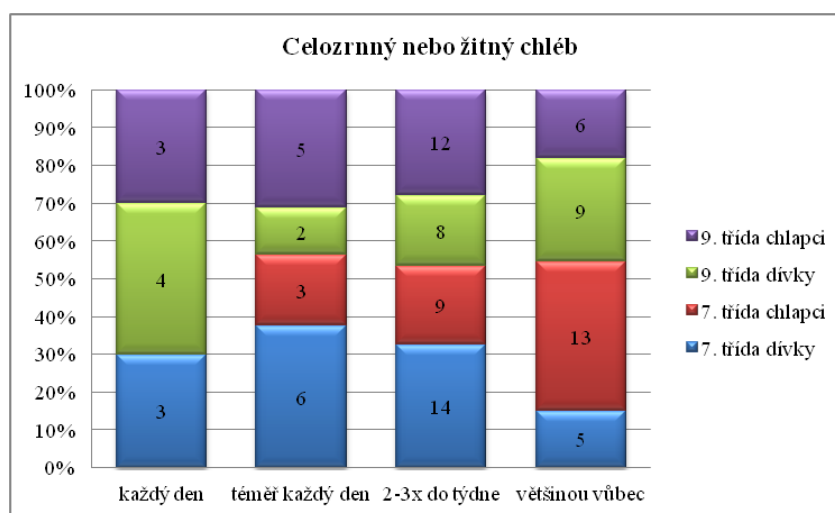
Tabulka č. 3: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že jedí ovoce každý den (dotazník – otázka č. 7f, tabulka ke grafu č. 23)

Žáci, kteří uvedli, že konzumují ovoce každý den			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	46%	46%
	chlapci	28%	39%
9. třída	dívky	39%	40%
	chlapci	23%	29%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Při srovnání dat se studií HBSC z roku 2010 je patrné, že dívky jak sedmých, tak devátých tříd jsou v konzumaci ovoce na stejné úrovni jako v celorepublikovém výzkumném šetření, ale chlapci jsou v obou školních stupních pod průměrem, a to chlapci sedmých tříd o 11 % a chlapci devátých tříd o 6 %. HBSC studie uvádí, že konzumace ovoce je pro dospívající děti velmi významným prvkem, a to zejména z důvodu vysokého obsahu vitamínů, které příznivě ovlivňují lidský organismus.

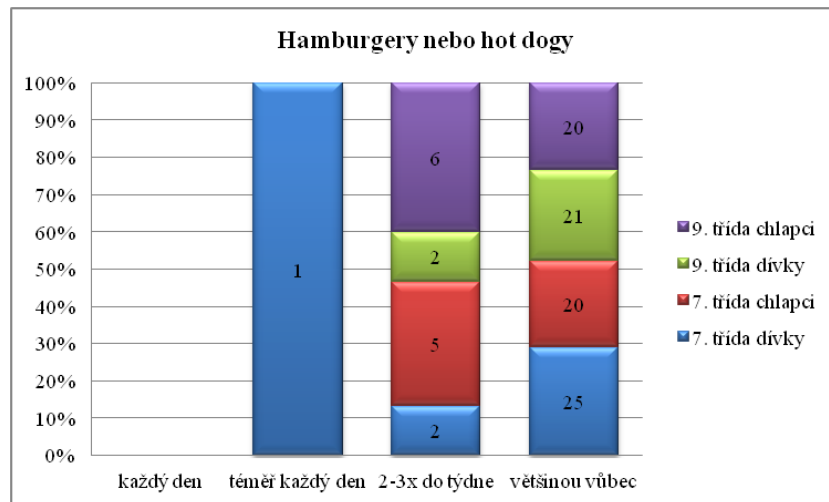
Graf č. 24: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost? (dotazník otázka č. 7g)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Celozrnné a žitné pečivo získává v poslední době na popularitě, přesto je z dotazníkového šetření patrné, že v oblibě jej příliš dětí nemá, celkem 18 % dívek a 52 % chlapců sedmých tříd a 39 % dívek a 23 % chlapců devátých tříd uvedlo, že celozrnný a žitný chléb nejí vůbec.

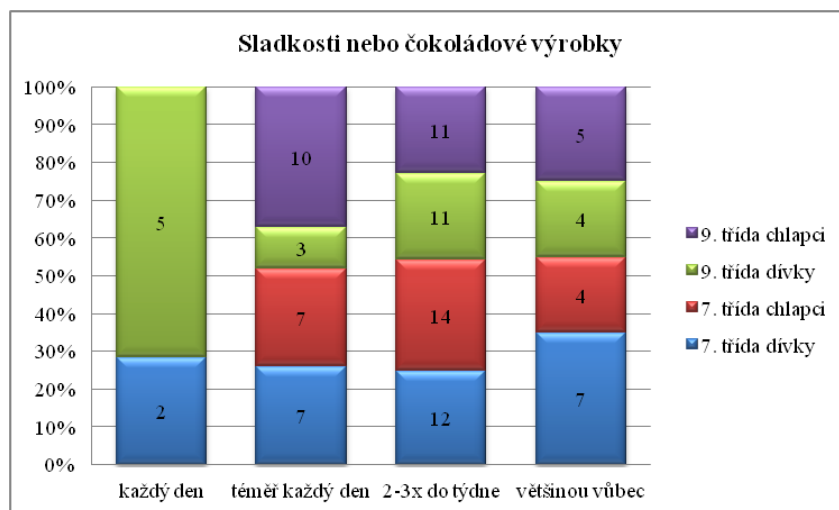
**Graf č. 25: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost?
(dotazník otázka č. 7h)**



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Příjemné zjištění mi přineslo výzkumné šetření v oblasti konzumace hamburgerů nebo hot dogů, celých 84 % všech dotazovaných dětí uvedlo, že tyto výrobky nejedí vůbec, pouze jedna dívka sedmé třídy uvedla, že hamburgery nebo hot dogy jí téměř každý den.

**Graf č. 26: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost?
(dotazník otázka č. 7ch)**



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Výsledkem dotazníkového šetření v případě konzumace sladkostí nebo čokoládových výrobků je nejvyšší počet odpovědí v obou školních stupních i obou pohlavích 2-3x do týdne, celkem tak odpovědělo 43 % dívek a 56 % chlapců sedmých tříd a 48 % dívek a 42% chlapců devátých tříd. Překvapující je zjištění, že sladkosti a čokoládové výrobky konzumují každý den pouze 2 dívky sedmých tříd a 5 dívek devátých tříd.

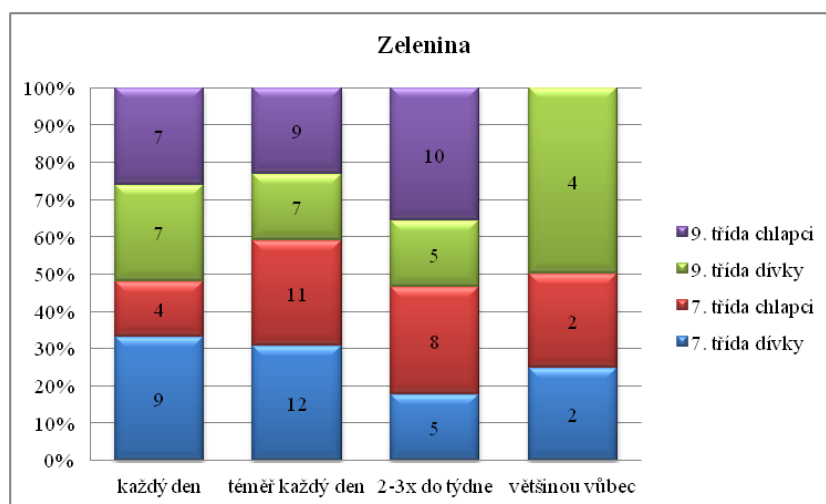
Tabulka č. 4: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že jedí sladkosti každý den (dotazník otázka č. 7ch, tabulka ke grafu č. 26)

Žáci, kteří uvedli, že konzumují sladkosti každý den			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	7%	33%
	chlapci	0%	28%
9. třída	dívky	2%	30%
	chlapci	0%	30%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Výše uvedená tabulka přináší překvapivé zjištění, kdy je na první pohled patrný markantní rozdíl mezi konzumací sladkostí podle HBSC studie z roku 2010 a mým dotazníkovým šetřením. Všechna mnou zjištěná data jsou hluboko pod celorepublikovým průměrem, neboť ani jeden z chlapců sedmých a devátých tříd nevedl, že by sladkosti konzumoval každý den, ale také rozdíl u dívek je velmi propastný, činí celkem 26 % u dívek sedmých tříd a 28 % u dívek devátých tříd.

Graf č. 27: Kolikrát denně jí následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost? (dotazník otázka č. 7i)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z mého výzkumu vyplývá, že zeleninu jí každý den celkem 9 dívek a 4 chlapci sedmých tříd a 7 dívek a 7 chlapců devátých tříd, téměř každý den jí zeleninu celkem 12 dívek a 11 chlapců sedmých tříd a 7 dívek a 9 chlapců devátých tříd, z dotazníkového šetření vyplývá, že vůbec nejí zeleninu pouze 2 dívky a 2 chlapci sedmých tříd a 4 dívky devátých tříd.

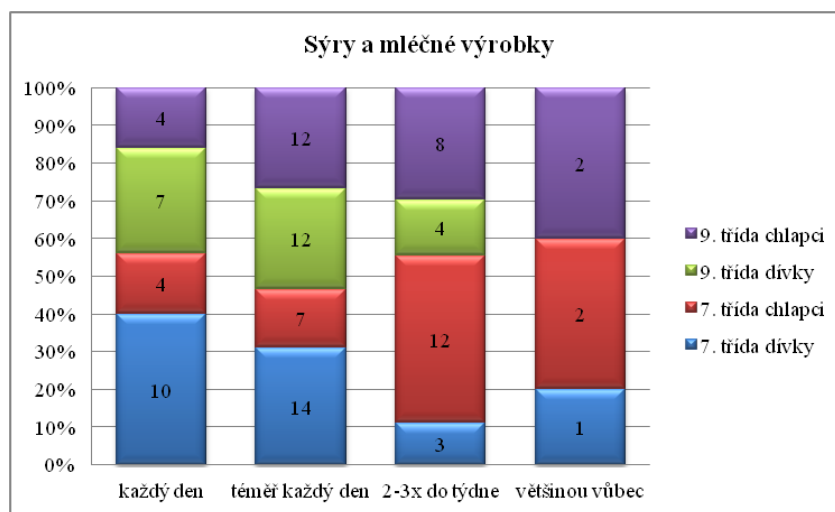
Tabulka č. 5: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že jedí zeleninu každý den (dotazník otázka č. 7i, tabulka ke grafu č. 27)

Žáci, kteří uvedli, že konzumují zeleninu každý den			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	32%	34%
	chlapci	16%	27%
9. třída	dívky	30%	36%
	chlapci	27%	21%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

V konzumaci zeleniny jsem ve srovnání s HBSC studií zaznamenala pokles oproti průměru o 2 % u dívek sedmých tříd, poměrně velký pokles byl zaznamenán u chlapců sedmých tříd a to o 11 %, k poklesu o 6 % došlo také u dívek devátých tříd a nárůst konzumace zeleniny byl zaznamenán pouze u chlapců devátých tříd.

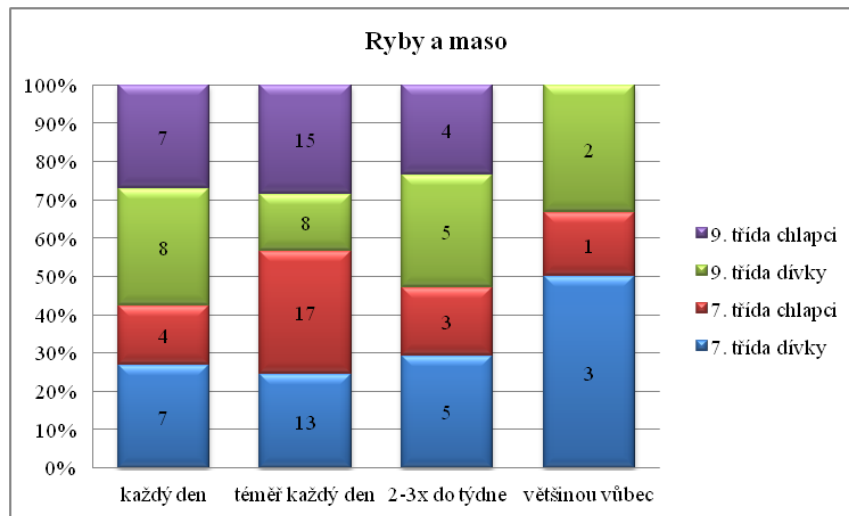
Graf č. 28: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost? (dotazník otázka č. 7j)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu je patrné, že konzumace sýrů a mléčných výrobků je velmi různorodá a jsou zastoupeny všechny možnosti volby, celkem 25 % všech dotázaných dětí konzumuje tyto výrobky každý den, celkem 44 % konzumuje mléčné výrobky téměř každý den, pouze 1 dívka a 2 chlapci sedmé třídy a 2 chlapci deváté třídy uvedli, že je nekonzumují vůbec.

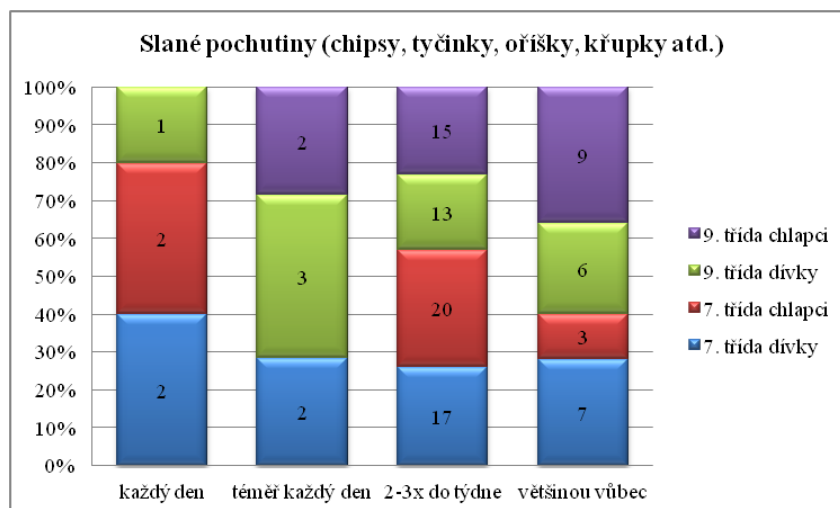
**Graf č. 29: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost?
(dotazník otázka č. 7k)**



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

V oblasti konzumace masa a ryb žáci nejčastěji odpovídali, že je konzumují denně nebo téměř denně, tyto dvě možnosti zvolilo celkem 77 % dotazovaných dětí, pouze 3 dívky a 1 chlapec sedmých tříd a 2 dívky devátých tříd odpovědělo, že ryby a maso nekonzumují většinou vůbec.

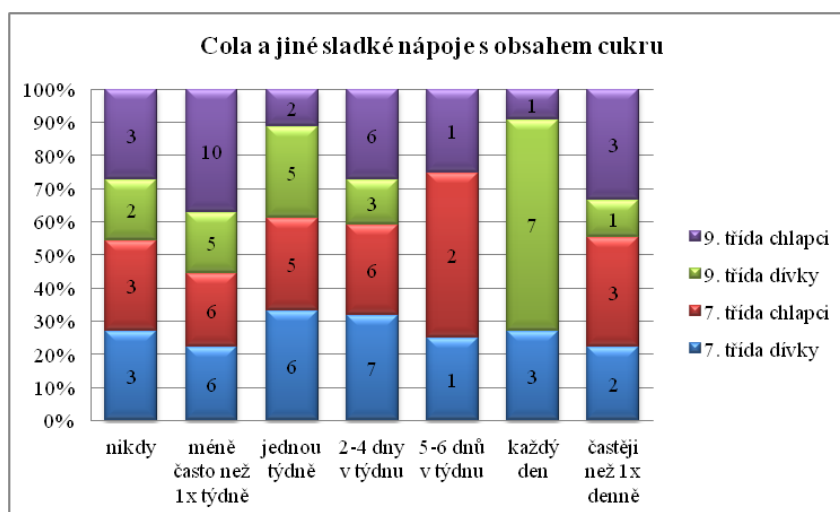
**Graf č. 30: Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost?
(dotazník otázka č. 7l)**



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Nejčastější odpověď na otázku, jak často konzumují slané pochutiny, byla u obou školních stupňů i obou pohlaví že 2-3x týdně, celkem takto odpovědělo 17 dívek a 20 chlapců sedmých tříd a 13 dívek a 15 chlapců devátých tříd, celkem tedy tuto odpověď volilo 64 % všech dotázaných dětí.

Graf č. 31: Jak často za týden piješ colu nebo jiné sladké nápoje s obsahem cukru? (dotazník otázka č. 8)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu je patrné poměrně rovnoměrné zastoupení pití coly a sladkých nápojů u dotazovaných dětí, 5 dívek a 3 chlapci sedmých tříd a 8 dívek a 4 chlapci devátých tříd uvedli, že pijí colu každý den nebo častěji než 1x denně, oproti tomu možnost, že nikdy nepije colu a slazené nápoje zvolili celkem 3 dívky a 3 chlapci sedmých tříd a 2 dívky a 3 chlapci devátých tříd.

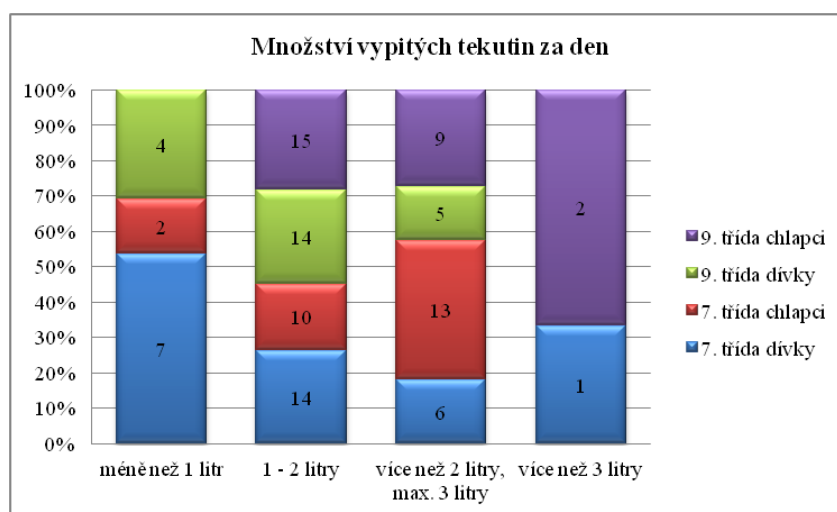
Tabulka č. 6: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že pijí colu nebo sladké nápoje každý den (dotazník otázka č. 8, tabulka ke grafu č. 31)

Žáci, kteří uvedli, že pijí colu nebo jiné sladké nápoje s obsahem cukru každý den		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	11%	23%
	chlapci	0%	27%
9. třída	dívky	30%	20%
	chlapci	4%	28%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Výše uvedené srovnání s daty s HBSC studií z roku 2010 přináší překvapivá zjištění, neboť oproti celorepublikovému šetření došlo k významnému snížení o 12 % konzumace sladkých nápojů u dívek sedmých tříd, o celých 27 % u chlapců sedmých tříd a o 24 % u chlapců devátých tříd. Významný nárůst oproti celorepublikovému průměru byl zaznamenán pouze u skupiny dívek devátých tříd, a to celkem o 10 %.

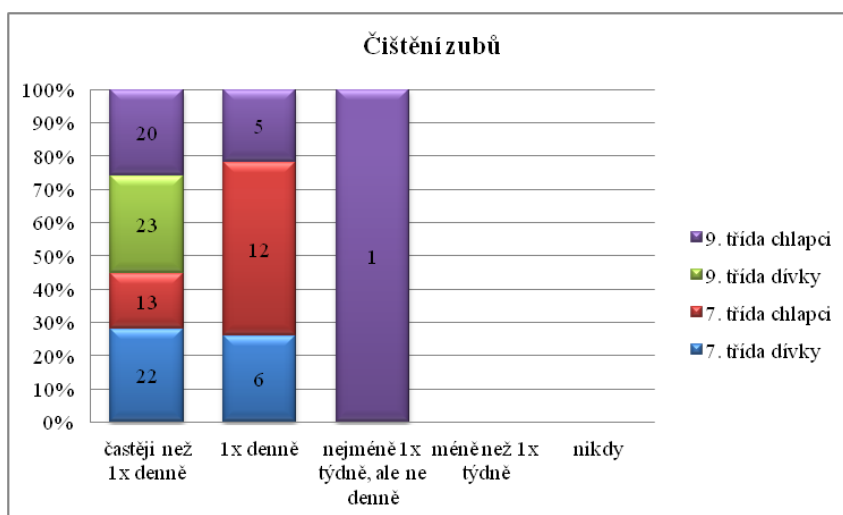
Graf č. 32: Uved', kolik tekutin denně vypiješ? (dotazník otázka č. 9)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z dotazníkového šetření vyplývá, že pitný režim minimálně 1-3 litry tekutin denně dodržuje většina dětí, z celkového počtu 102 dotazovaných je to 84 % dětí, méně než 1 litr tekutin denně vypije pouze 13 dětí a dokonce více než 3 litry tekutin denně vypijí tři děti, z toho 1 dívka sedmých tříd a dva chlapci devátých tříd.

Graf č. 33: Jak často si čistíš zuby? (dotazník otázka č. 10)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Frekvenci čištění zubů častěji než 1x denně v dotazníku uvedlo celkem 78 dětí, z toho 22 dívek a 13 chlapců sedmých tříd a 23 dívek a 20 chlapců devátých tříd, celkem 23 dětí v dotazníku uvedlo, že si čistí zuby alespoň 1x denně, pouze jeden chlapec deváté třídy uvedl, že si čistí zuby nejméně 1x týdně, ale ne denně.

Tabulka č. 7: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že si čistí zuby častěji než jednou denně (dotazník otázka č. 10, tabulka ke grafu č. 33)

Žáci, kteří uvedli, že si čistí zuby častěji než jednou denně			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	77%	75%
	chlapci	52%	63%
9. třída	dívky	100%	59%
	chlapci	77%	79%

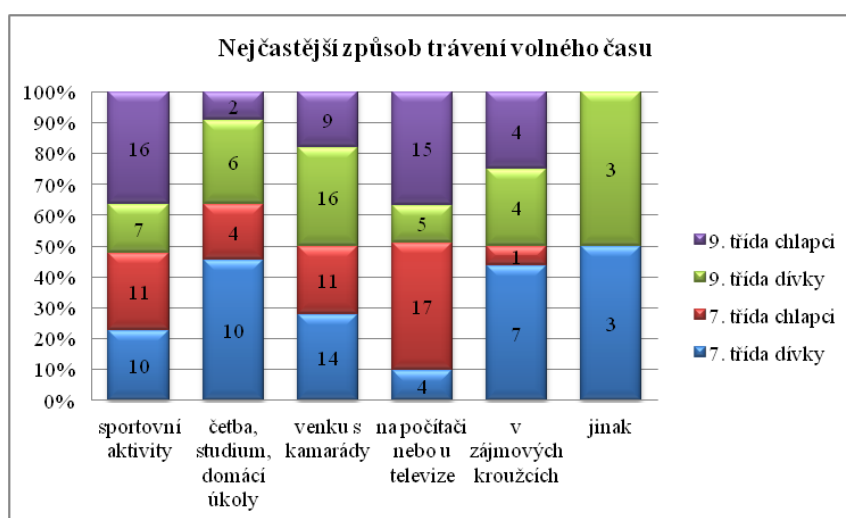
Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Výše uvedená tabulka zobrazuje, že dívky sedmých tříd jsou na tom lépe, co se týče čištění zubů o 2 % ve srovnání s celorepublikovou studií, hůře jsou na tom jak chlapci sedmých tříd o 9 %, tak i chlapci devátých tříd o 2 %. U dívek devátých tříd je významný skok oproti výsledkům HBSC studie, a to o celých 41 %, neboť všechny dívky devátých tříd v celkovém počtu 23 uvedlo, že si čistí zuby častěji než jednou denně.

5.3.3 Volný čas

V této kapitole se zaměřím především na to, jak dotazovaní žáci tráví svůj volný čas, jaké jsou jejich nejčastější aktivity, kolik času tráví ve všední dny venku s kamarády, jak často sportují, dívají se na televizi, brouzdají po internetu nebo v jaké výši dostávají od rodičů kapesné.

Graf č. 34: Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas? (dotazník otázka č. 11, maximálně 2 odpovědi)

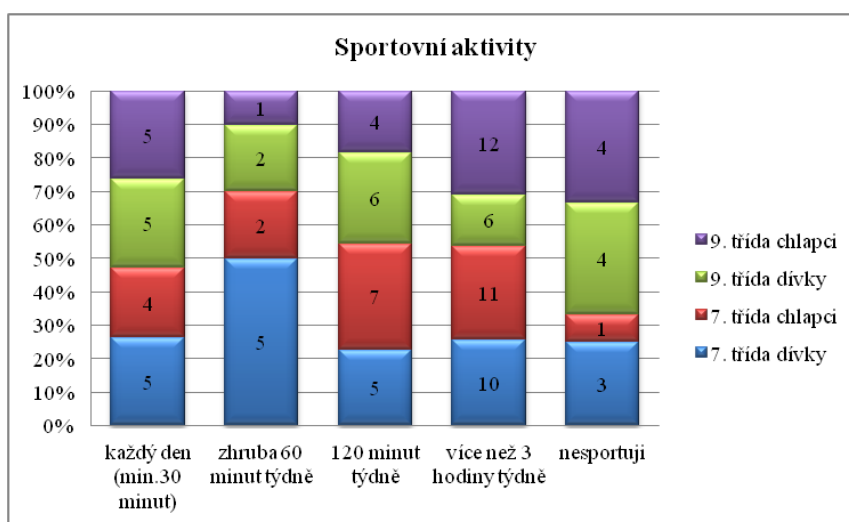


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že dívky sedmých a devátých tříd tráví čas nejčastěji venku s kamarády, a to celkem 59 % dívek z toho 14 dívek sedmých tříd a 16 dívek devátých

tříd. Většina chlapců sedmých a devátých tříd oproti tomu tráví nejčastěji čas u počítače nebo televize, a to celkem 63 % z toho 17 chlapců sedmých tříd a 15 chlapců devátých tříd. Jedna z velmi častých voleb bylo také trávení volného času sportovními aktivitami, tuto možnost uvedlo celkem 36 % dívek a 44 % chlapců sedmých tříd a 30 % dívek a 62% chlapců devátých tříd. Tři dívky sedmých tříd uvedlo, že svůj volný čas tráví nejčastěji jinak, z toho dvě tráví svůj volný čas u koní a jedna zpěvem a tancem, tři dívky devátých tříd také zvolily doplnění jiné aktivity, jedna dívka tak tráví nejčastěji svůj volný čas hraním na hudební nástroj a dvě dívky poslechem hudby.

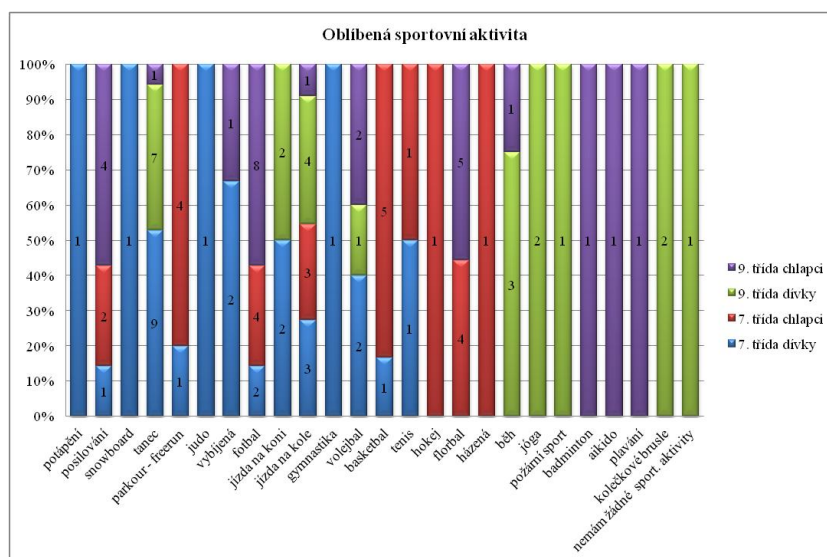
Graf č. 35: Jak často sportuješ (mimo výuku tělesné výchovy)? (dotazník otázka č. 12)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Dotazníkové šetření ukázalo, že sportovní aktivity jsou u dětí oblíbené, celkem 38 % všech dotazovaných dětí sportuje více než 3 hodiny týdně, více jsou zastoupeni chlapci, a to celkem 11 chlapců sedmých tříd a 12 chlapců devátých tříd. Každý den minimálně 30 minut sportuje celkem 19 dětí z celkového počtu 102, což činí 19 %. Odpověď „nesportuji” zvolilo 12 žáků, z toho 3 dívky a 1 chlapec sedmých tříd a 4 dívky a 4 chlapci devátých tříd.

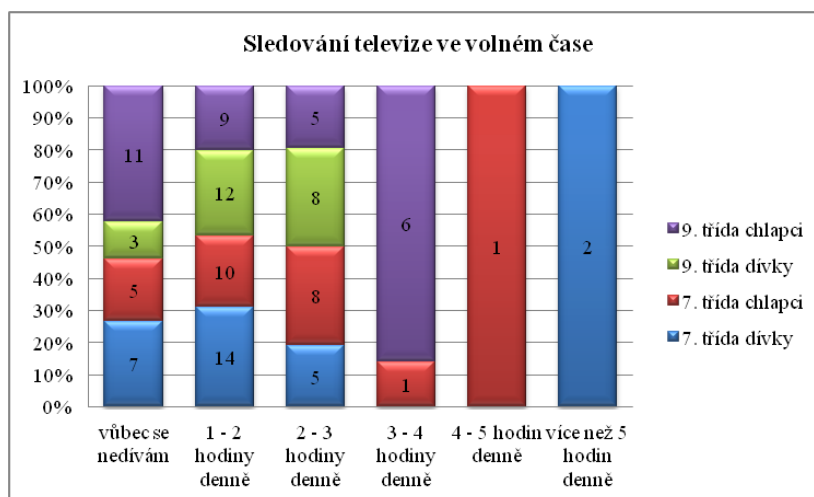
**Graf č. 36: Jaká je tvá oblíbená sportovní aktivita?
(dotazník otázka č. 13 - otevřená otázka)**



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu je patrná velká rozmanitost mezi sportovními aktivitami jak chlapců, tak dívek. Oblíbenými aktivitami chlapců jsou fotbal, posilování, basketbal a florbal. Dívky preferují především tanec, jízdu na kole a běh. Pouze jedna dívka deváté třídy uvedla, že nemá žádné sportovní aktivity, v dotazníku také uvedla svůj důvod odpovědi, a to že ji žádné nebaví.

**Graf č. 37: Kolik hodin denně se ve svém volném čase díváš na televizi?
(dotazník otázka č. 14)**



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výsledků mého výzkumu vyplývá, že televizi sleduje stále méně dětí, na televizi se vůbec nedívá 26 % všech dotazovaných dětí, celkem 44 % všech dotazovaných dětí se dívá na televizi 1 - 2 hodiny za den. Příjemným zjištěním je, že více než tři hodiny denně sleduje

televizi pouze 10 dětí z celkového počtu 102, z toho 2 dívky sedmých tříd uvedly, že sledují televizi více než 5 hodin denně.

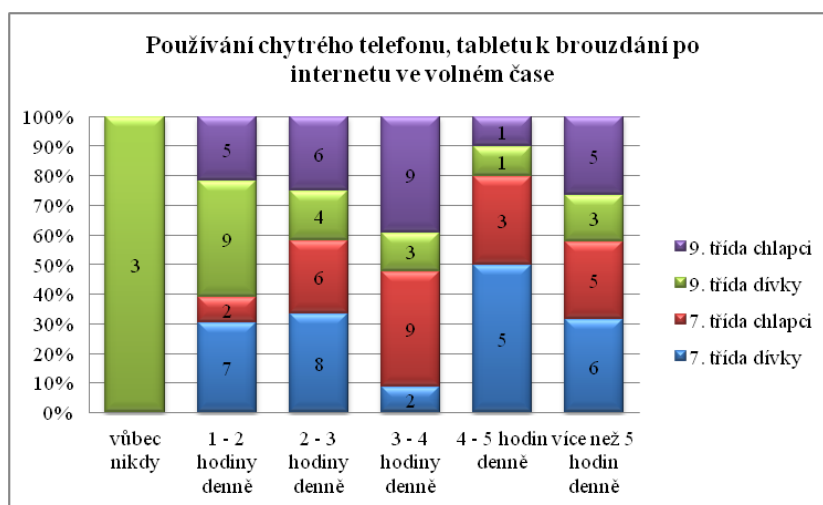
Tabulka č. 8: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že se dívají na televizi více než 4 hodiny denně (dotazník otázka č. 14, tabulka ke grafu č. 37)

Žáci, kteří uvedli, že se dívají na televizi více než 4 hodiny denně			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	7%	19%
	chlapci	8%	18%
9. třída	dívky	0%	15%
	chlapci	23%	19%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Pokud srovnám výsledky svého výzkumu s celorepublikovými daty, zjišťuji, že jak žáci sedmých tříd valašskomeziříčské školy se na televizi dívají podstatně méně, než žáci dotazovaní ve výzkumu v roce 2010, a to dívky sedmých tříd o 12 % méně a chlapci sedmých tříd o 10 % méně. Významné zjištění je také ve skupině dívek devátých tříd, kdy se žádná z nich nedívá na televizi více než 3 hodiny denně, rozdíl v porovnání s HBSC studií činí tedy celých 15 %. Zvýšení oproti celorepublikovému výzkumu z roku 2010 u žáků, kteří se dívají na televizi více než 3 hodiny denně vykazuje pouze skupina chlapců sedmých tříd, a to o celkem 4 %.

Graf č. 38: Kolik hodin denně obvykle používáš počítač, tablet, chytrý telefon pro chatování, brouzdání po internetu atd. ve volném čase? (dotazník otázka č. 15)

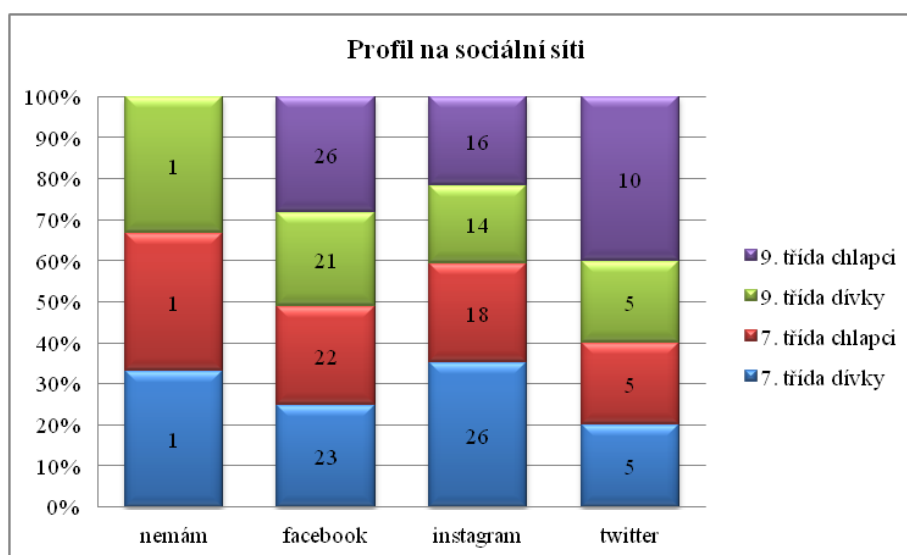


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že celkem 23 % všech dětí tráví na internetu 1 - 2 hodiny denně, celkem 24 % všech dětí 2 - 3 hodiny denně, celkem 23 % všech dětí 3 - 4 hodiny

denně, více než 4 hodiny denně tráví brouzdáním na internetu celých 28 % všech dotazovaných dětí, z toho více než 5 hodin denně stráví brouzdáním po internetu 6 dívek a 5 chlapců sedmých tříd a 3 dívky a 5 chlapců devátých tříd. Pouze 3 dívky uvedly, že volný čas brouzdáním po internetu netráví vůbec.

**Graf č. 39: Máš založený profil na sociální síti?
(dotazník otázka č. 16 - možnost více odpovědí)**

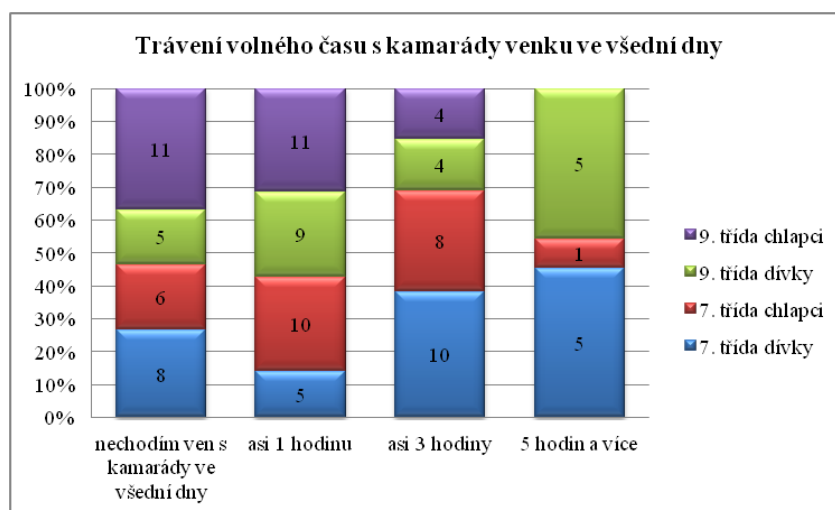


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Nad rámec HBSC studie z roku 2010 jsem do předkládaného dotazníku zařadila otázku ohledně sociálních sítí, které jsou v současné době u dospívající mládeže velmi populární. Na otázku, zda mají založený profil na sociální síti mohli vybírat z pěti mnou určených možností, přičemž mohli označit více odpovědí, popřípadě doplnit svou vlastní možnost (žádný z žáků tak neučinil).

Ze zjištěných dat vyplývá, že nejoblíbenější sociální síť je Facebook, profil na něm má založeno celkem 92 dětí z celkového počtu 102, což činí celých 90 %. Druhou nejoblíbenější sociální síť je Instagram, zde má založený profil celkem 73 % všech dotazovaných dětí a třetí nejoblíbenější sociálních sítí je Twitter, zde má svůj profil založeno 25 % všech dotazovaných dětí. Pouze tři žáci odpověděli, že nemají založený účet na žádné sociální síti, z toho tak učinila 1 dívka sedmé třídy, 1 chlapec sedmé třídy a 1 dívka deváté třídy.

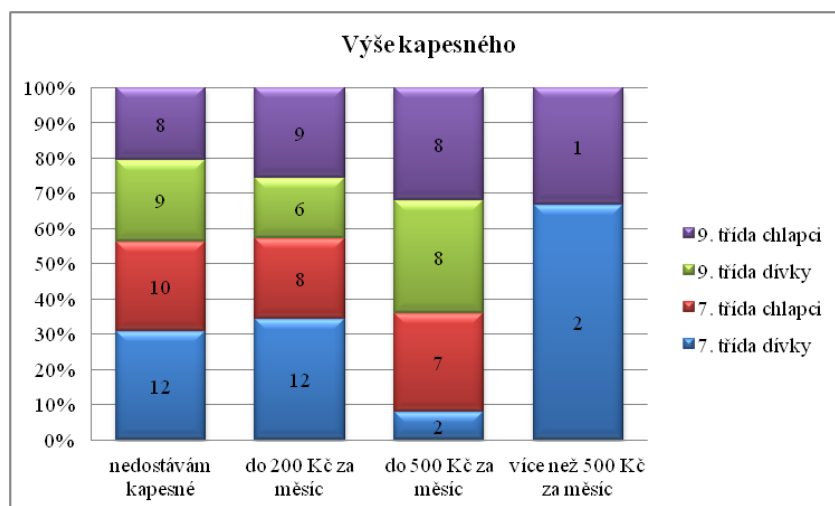
Graf č. 40: Kolik hodin denně strávíš venku s kamarády ve všední dny (ne víkendy)? (dotazník otázka č. 17)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že ve všední dny tráví děti s kamarády méně času. Celkem 8 dívek a 6 chlapců sedmých tříd a 5 dívek a 11 chlapců devátých tříd uvedlo, že ve všední dny nechodí s kamarády ven vůbec. Asi 1 hodinu denně tráví venku s kamarády celkem 18 % dívek a 40 % chlapců sedmých tříd a 39 % dívek a 42 % chlapců devátých tříd. Tři hodiny a více tráví venku s kamarády ve všední dny pouze celkem velká část dívek sedmých tříd, a to 15 dívek z celkového počtu 28 žákyň.

Graf č. 41: Dostáváš od rodičů kapesné? Uveď v jaké měsíční výši, nepočítají se peníze na svačiny. (dotazník otázka č. 18)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

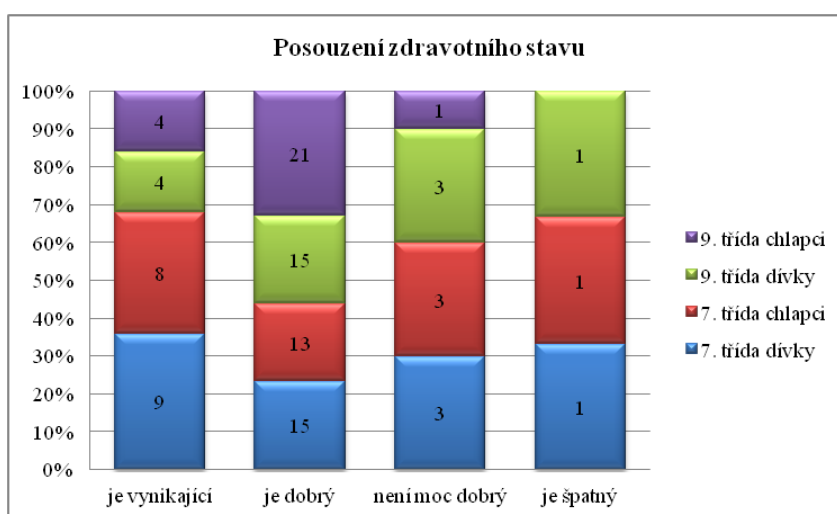
Nad rámec HBSC studie z roku 2010 jsem také do svého dotazníkového šetření zařadila otázku ohledně kapesného. Překvapivě jsem zjistila, že celkem 38 % všech dotazovaných nedostává od rodičů žádné kapesné, celkem 34 % žáků dostává kapesné ve výši do 200 Kč za

měsíc, celkem 25 % žáků dostává kapesné ve výši do 500 Kč za měsíc. Více než 500 Kč za měsíc dostává na kapesném od rodičů pouze 3 % žáků, a to 2 dívky sedmé třídy a 1 chlapec deváté třídy.

5.3.4 Zdravotní stav

Tato kapitola zahrnuje vlastní subjektivní posouzení zdravotního stavu dotazovanými žáky a dále zjištění, jak často mají zdravotní potíže či úrazy. Současně všechny výsledky dotazníkového šetření z této kapitoly srovnávám s HBSC studií z roku 2010.

Graf č. 42: Co soudíš o svém zdravotním stavu? (dotazník otázka č. 19)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z mého výzkumu vyplývá, že celkem 32 % dívek a 32 % chlapců sedmých tříd a 17 % dívek a 15 % chlapců označilo svůj zdravotní stav jako vynikající, dále celkem 54 % dívek a 52 % chlapců sedmých tříd a 65 % dívek a 81 % chlapců devátých tříd jej označilo jako dobrý a pouze 3 % všech dotazovaných žáků označilo svůj zdravotní stav jako špatný, z toho tak učinila 1 dívka a 1 chlapec sedmé třídy a 1 dívka deváté třídy.

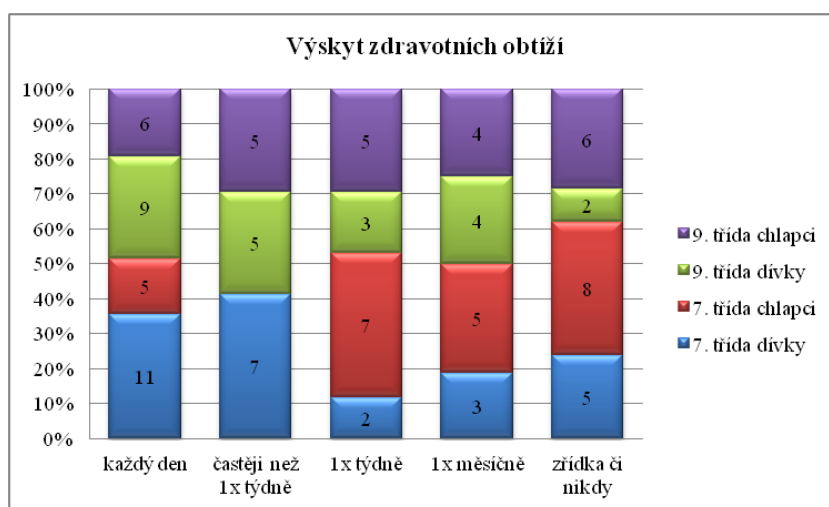
Tabulka č. 9: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že je jejich zdravotní stav vynikající (dotazník otázka č. 19, tabulka ke grafu č. 42)

Žáci, kteří uvedli, že je jejich zdravotní stav vynikající			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	32%	23%
	chlapci	32%	37%
9. třída	dívky	17%	19%
	chlapci	15%	31%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Ve srovnání s výzkumem HBSC z roku 2010 je patrné, že chlapci sedmých tříd a dívky devátých tříd valašskomeziříčské školy, kteří subjektivně posoudili svůj zdravotní stav jako vynikající se pohybují kolem celorepublikového průměru, oproti tomu u dívek sedmých tříd došlo k nárůstu o 11 % a u chlapců devátých tříd došlo k významnému poklesu o celých 16 %.

Graf č. 43: Jak často máš následující zdravotní obtíže? Bolest hlavy, žaludku, bolest zad, nervozita, nespavost, špatná nálada, potíže při usínání, únava, vyčerpání, strach, závratě. (dotazník otázka č. 20)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že celkem 48 dětí z celkového počtu 102 dotazovaných má výše uvedené potíže každý den nebo častěji než 1x týdně, to činí celkem 47 %. Oproti tomu 5 dívek a 8 chlapců sedmých tříd a 2 dívky a 6 chlapců devátých tříd uvedlo, že tyto obtíže mívá zřídka nebo je nemělo nikdy.

Tabulka č. 10: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli výskyt zdravotních obtíží alespoň 2x týdně (dotazník otázka č. 20, tabulka ke grafu č. 43)

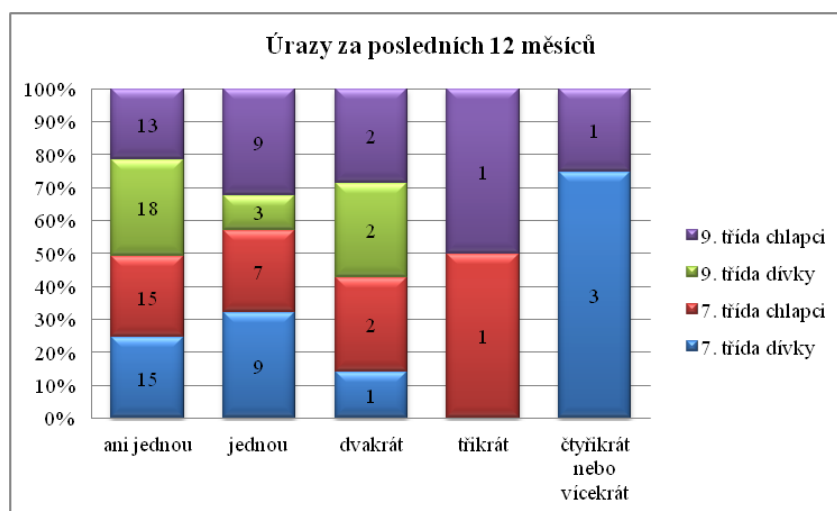
Žáci, kteří uvedli, že se u nich vyskytují zdravotní obtíže alespoň 2x týdně			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	64%	29%
	chlapci	20%	45%
9. třída	dívky	61%	35%
	chlapci	42%	50%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Z výše uvedené tabulky je patrné, že se výskyt zdravotních obtíží oproti výzkumu HBSC z roku 2010 zvýšil zejména u dívek, a to o celých 35 % u dívek sedmých tříd a o 26 % u dívek

devátých tříd. U chlapců došlo naopak k poklesu ve srovnání s celorepublikovým průměrem, a to o celých 25 % u chlapců sedmých tříd a o 8 % u chlapců devátých tříd.

Graf č. 44: Kolikrát jsi měl/a během posledních 12-ti měsíců takový úraz, že jsi musel/a být ošetřen/a u lékaře? (dotazník otázka č. 21)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výsledků mého dotazníkového šetření vyplývá velmi nízká úrazovost u obou pohlaví i u obou školních stupňů, celkem 60 % všech dětí uvedlo, že v posledním roce nemělo žádný úraz, celkem 27 % všech dětí uvedlo, že mělo úraz, který musel být ošetřen lékařem pouze jednou za posledních 12 měsíců. Čtyři nebo více takových úrazů mělo pouze 4 % dětí ze všech dotazovaných z toho to byly 3 dívky sedmé třídy a 1 chlapec deváté třídy.

Tabulka č. 11: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří neměli žádný úraz za uplynulých 12 měsíců (dotazník otázka č. 21, tabulka ke grafu č. 44)

Žáci, kteří uvedli, že neměli žádný úraz za uplynulých 12 měsíců			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	54%	54%
	chlapci	60%	46%
9. třída	dívky	78%	55%
	chlapci	50%	47%

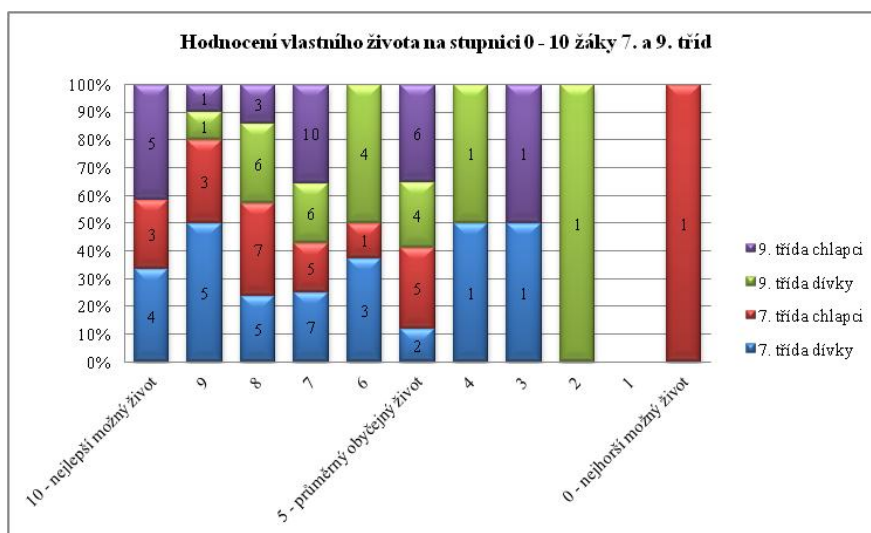
Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Výsledkem srovnání mého výzkumu s výzkumem HBSC z roku 2010 je zjištění, že žáci valašskomeziříčské jsou na tom, co se týče úrazovosti za posledních 12 měsíců opravdu velmi dobře, dívky sedmých tříd se pohybují na celorepublikovém průměru, ale u chlapců sedmých tříd je zjevný nárůst o 14 % méně úrazů, u dívek devátých tříd je také méně úrazů, a to celkem o 23 % a u chlapců devátých tříd celkem o 3 % méně úrazů.

5.3.5 Sebepojetí

V této kapitole se zabývám otázkami ohledně sebehodnocení žáků, jejich života, tělesného vzhledu a s tím spojenými změnami, které by pro ně byly žádoucí, případně které v současnosti podnikají (např. držení diety).

Graf č. 45: Když vezmeš v úvahu všechny věci kolem svého života, na který stupínek bys sám/sama sebe umístil/a? (dotazník otázka č. 22, stupnice 0 - 10)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Tabulka č. 12 ke grafu č. 45: Hodnocení vlastního života na stupnici 0 - 10 žáci 7. a 9. tříd (dotazník otázka č. 22)

Hodnocení vlastního života na stupnici 0 - 10				
	7. třída		9. třída	
	dívky	chlapci	dívky	chlapci
10 - nejlepší možný život	4	3	0	5
9	5	3	1	1
8	5	7	6	3
7	7	5	6	10
6	3	1	4	0
5 - průměrný obyčejný život	2	5	4	6
4	1	0	1	0
3	1	0	0	1
2	0	0	1	0
1	0	0	0	0
0 - nejhorší možný život	0	1	0	0

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu č. 45 a tabulky č. 11 je patrné, že většina dotazovaných dětí hodnotí svůj život jako nadprůměrný, nejčastěji volená hodnota na stupnici 0-10 byla hodnota č. 8, tedy ne zcela nejlepší život, ale také ne průměrný obyčejný život, tuto možnost označilo celkem 7 dívek a 5 chlapců sedmých tříd a 6 dívek a 10 chlapců devátých tříd. Označení č. 10

nejlepší možný život na stupnici 0-10 hodnocení vlastního života označilo celkem 12 % všech dotazovaných dětí, oproti tomu č. 0 nejhorší možný život označilo pouze 1 % všech dotazovaných dětí, a to konkrétně 1 chlapec sedmé třídy.

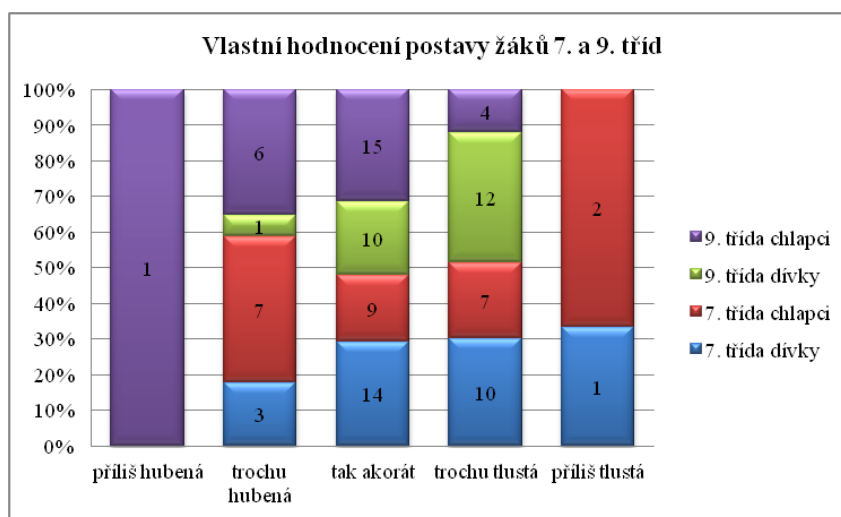
Tabulka č. 13: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří hodnotí svoji životní spokojenost číslem 6 a více (dotazník otázka č. 22, tabulka ke grafu č. 45)

Žáci, kteří hodnotí svoji životní spokojenost číslem 6 a více			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	86%	83%
	chlapci	76%	87%
9. třída	dívky	74%	80%
	chlapci	73%	87%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Při srovnání výsledků mého dotazníkového šetření s výzkumem HBSC zjišťuji, že se všechny kategorie žáků pohybují kolem celorepublikového průměru, dívky sedmých tříd hodnotí svou životní spokojenost o 3 % lépe, chlapci sedmých tříd o 11 % hůře, dívky devátých tříd o 6 % hůře a chlapci devátých tříd o 14 % hůře, to vše ve srovnání s výzkumem HBSC z roku 2010.

Graf č. 46: Podle svého vlastního mínění je tvoje postava? (dotazník otázka č. 23)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Dle výše uvedeného grafu, kdy žáci hodnotili subjektivně vlastní postavu je patrné, že většina dotazovaných dětí, a to celkem 47 % je se svou postavou celkem spokojená a hodnotí svou postavu „tak akorát“, 10 dívek a 7 chlapců sedmých tříd a 12 dívek a 4 chlapci devátých tříd hodnotí svou postavu jako „trochu tlustou“, 1 chlapec svou postavu ohodnotil jako „příliš hubenou“ a celkem 3 % žáků zvolilo možnost „příliš tlustá“, uvedla tak 1 dívka a 2 chlapci sedmé třídy.

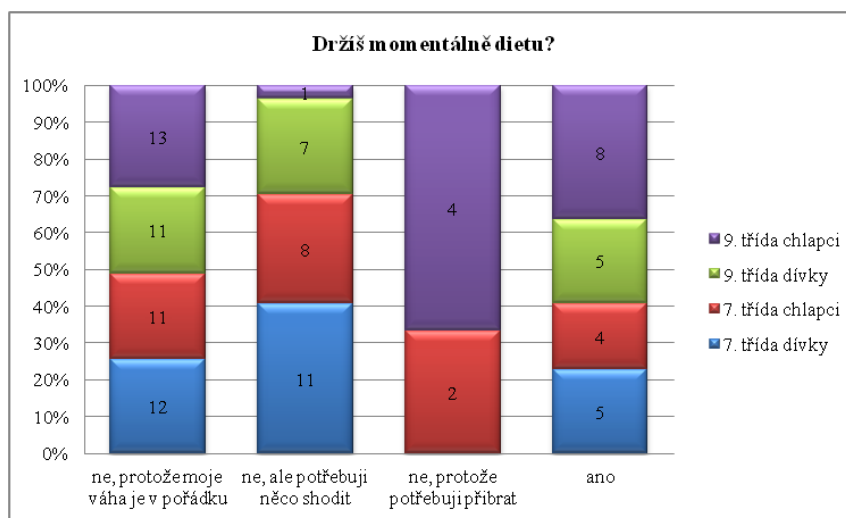
Tabulka č. 14: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří hodnotí svoji postavu jako trochu tlustou nebo příliš tlustou (dotazník otázka č. 23, tabulka ke grafu č. 46)

Žáci, kteří hodnotí svoji postavu jako trochu tlustou nebo příliš tlustou			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	39%	34%
	chlapci	36%	25%
9. třída	dívky	52%	38%
	chlapci	15%	22%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Tato otázka byla opět koncipována shodně s výzkumnou studií HBSC z roku 2010, proto je možné srovnat hodnocení žáků valašskomeziříčské školy s celorepublikovým šetřením, kdy z výše uvedené tabulky vyplývá, že dívky sedmých tříd z mého výzkumného vzorku hodnotí svou postavu jako tlustou nebo trochu tlustou o 5 % více než je průměr v HBSC studii, chlapci sedmých tříd o 11 % kritičtěji než chlapci v roce 2010 a dívky dokonce o 14 % hůře než jejich vrstevnice v roce 2010. Se svou postavou jsou ve srovnání s rokem 2010 více spokojeni pouze chlapci devátých tříd, a to o 7 %.

Graf č. 47: Držíš v současné době dietu nebo děláš něco jiného, abys shodil váhu? (dotazník otázka č. 24)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu je zřejmé, že celkem 46 % dotazovaných žáků je se svou váhou spokojeno, 11 dívek a 8 chlapců sedmých tříd a 7 dívek a 1 chlapec devátých tříd uvedlo, že sice nedej dietu, ale potřebují něco shodit. Celkem 6 žáků ze všech dotazovaných uvedlo, že nedej dietu, protože potřebuje přibrat a celkem 22 % žáků uvedlo, že momentálně dietu drží. Tuto možnost zvolilo 5 dívek a 4 chlapci sedmých tříd a 5 dívek a 8 chlapců devátých tříd.

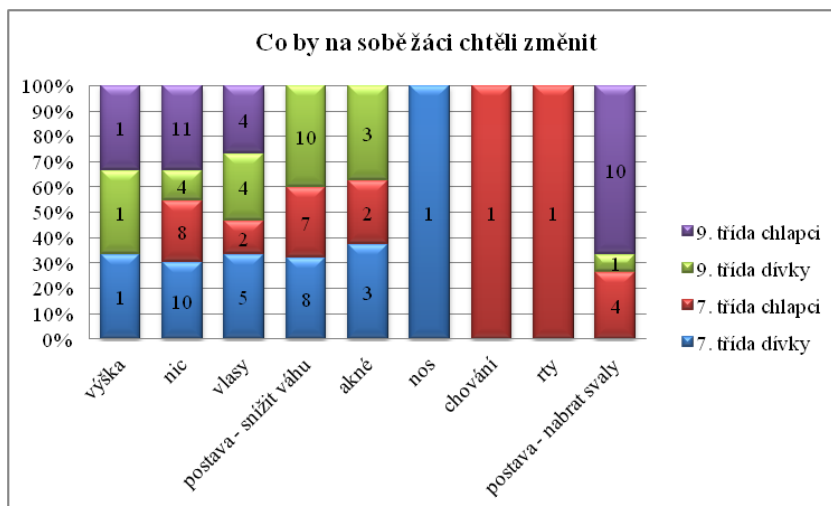
Tabulka č. 15: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že momentálně drží dietu (dotazník otázka č. 24, tabulka ke grafu č. 47)

Žáci, kteří uvedli, že momentálně drží dietu nebo vykonávají nějakou aktivitu na snížení tělesné hmotnosti			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	18%	21%
	chlapci	16%	15%
9. třída	dívky	22%	25%
	chlapci	31%	10%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Pokud srovnám výsledky svého výzkumu s výzkumem HBSC z roku 2010 zjišťuji, že jak dívky tak chlapci sedmých tříd a také dívky devátých tříd valašskomeziříčské školy drží dietu, nebo vykonávají jiné aktivity ke snížení hmotnosti na stejné úrovni jako jejich vrstevníci z celorepublikového výzkumu. Výrazný rozdíl je však u chlapců devátých tříd, u kterých je nárůst o celých 21 % oproti celorepublikovému průměru. V tomto vidím souvislost s odpověďmi chlapců devátých tříd v následujícím grafu č. 48, kdy většina chlapců uvedla, že by ráda změnila svou postavu, a to konkrétně vyrýsovala a nabrala svalovou hmotu.

Graf č. 48: Existuje něco, co bys na svém vzhledu rád/a změnila? Co by to případně bylo? (dotazník otázka č. 25)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

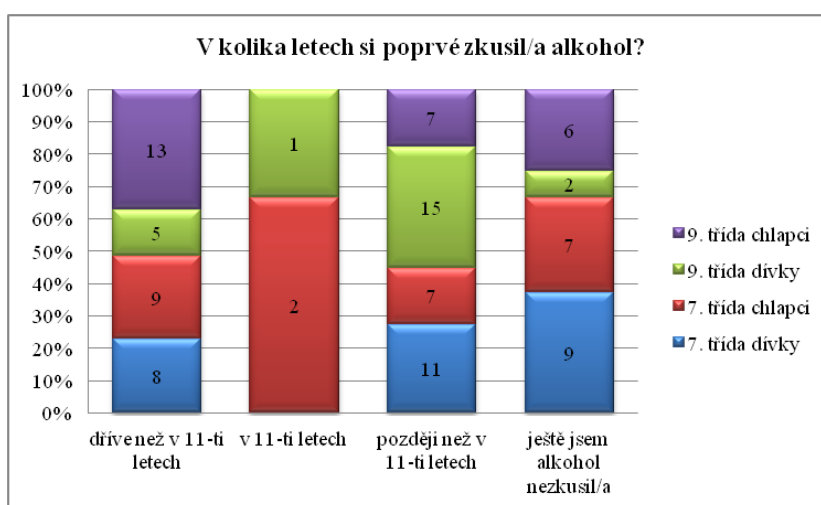
Celkem 33 žáků z celkového počtu 102 dotazovaných uvedlo, že je se svým vzhledem spokojená a nezměnilo by nic, to činí celých 32 %. Ostatní žáci zejména dívky uváděly, že by rády změnila svou postavu ve smyslu snížení váhy, tuto odpověď zvolilo celkem 8 dívek sedmých tříd a 10 dívek devátých tříd, chlapci shodně uvedli, že by také rádi změnila svou postavu, avšak ve smyslu nabrání svalové hmoty, tuto odpověď zvolili 4 chlapci sedmé třídy a 10 chlapců deváté třídy. Častou odpovědí ohledně změny svého vzhledu byly „vlasy” tuto

odpověď uvedlo celkem 15 % dětí. Vzhledem k tomu, že v dotazníku šlo o otevřenou otázku a žáci sami uváděli jednotlivé požadavky na změnu vzhledu, byla také zmíněna změna výšky, akné, nosu, chování a rtů.

5.3.6 Návykové látky aj.

V této kapitole se zabývám výsledky svého výzkumu v oblasti návykových látek, prvními zkušenostmi s alkoholem, drogami a kouřením a okrajově zasahují také do sexuální oblasti.

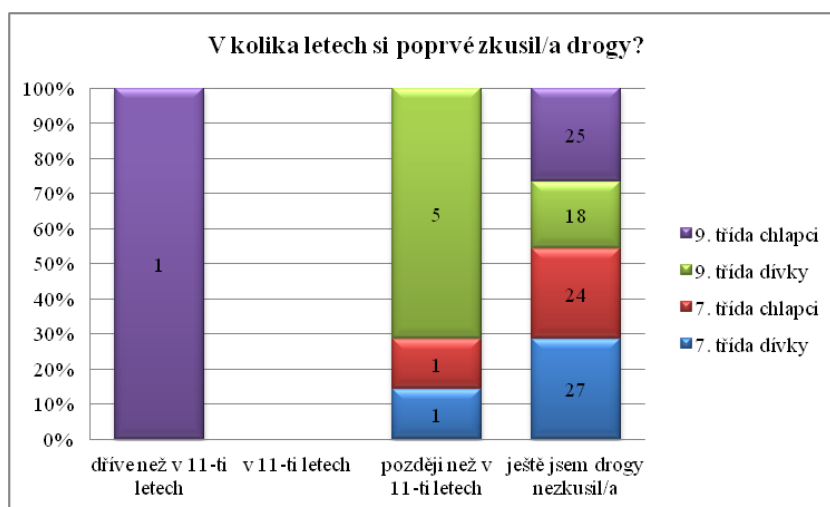
Graf č. 49: V kolika letech si poprvé zkusil/a alkohol? (dotazník otázka č. 26a)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že alkohol dosud nezkusilo celkem 24 % dotazovaných dětí, dříve než v 11-ti letech zkusilo alkohol celkem 34 % dětí z toho 8 dívek a 9 chlapců sedmých tříd a 5 dívek a 13 chlapců devátých tříd. Přesně v 11-ti letech zkusili alkohol 2 chlapci sedmé třídy a 1 dívka deváté třídy. Zkušenost po 11. roce uvádí celkem 39 % všech dotazovaných dětí, z toho dívky sedmé třídy uvedly, že to bylo konkrétně u pěti ve 12-ti letech, u čtyř ve 13-ti letech a u dvou v 14-ti letech. U chlapců sedmých tříd to bylo konkrétně u dvou ve 12-ti letech, u čtyř ve 13-ti letech a u jednoho ve 14-ti letech. U dívek devátých tříd, které poprvé zkusily alkohol po 11. roce, to bylo u pěti ve 12-ti letech, u šesti ve 13-ti letech a u čtyř ve 14-ti letech. Zkušenost po 11. roce u chlapců devátých tříd je uváděna konkrétně u čtyř ve 12-ti letech, u jednoho ve 14-ti letech a u dvou v 15-ti letech.

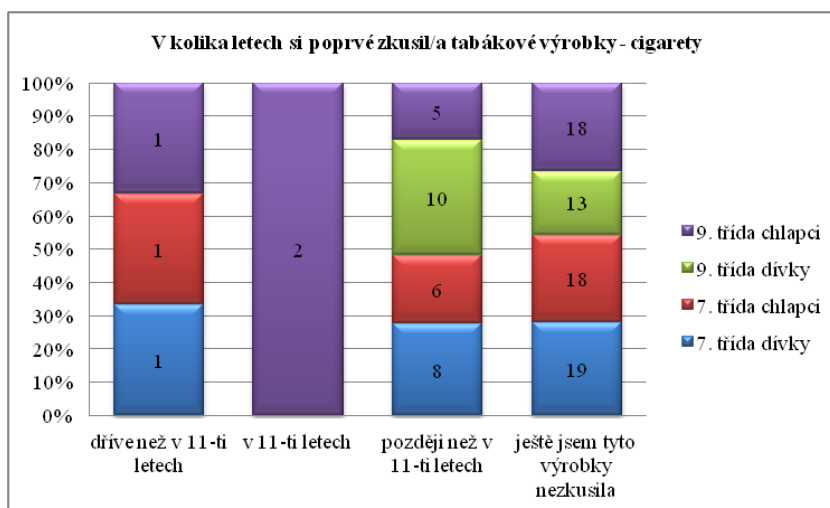
Graf č. 50: V kolika letech si poprvé zkusil/a drogy (např. marihuanu, hašiš, LSD, aj.?) (dotazník otázka č. 26b)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z dotazníkového šetření vyplývá, že celkem 94 dětí z celkového počtu 102 dotazovaných nemá dosud žádnou zkušenost s drogami, to činí celkem 92 % všech žáků. Celkem 7 žáků uvedlo, že zkusilo drogy po 11. roce, konkrétně šlo o 1 dívku sedmé třídy, která zkusila drogy ve 13-ti letech, 1 chlapce sedmé třídy, který uvedl, že zkusil poprvé drogy ve 12-ti letech a o 4 dívky devátých tříd, které shodně uvedly, že poprvé zkusily drogy ve věku 14-ti let. Pouze jeden chlapec deváté třídy uvedl, že zkusil drogy dříve než v 11-ti letech.

Graf č. 51: V kolika letech si poprvé zkusil/a tabákové výrobky - cigarety? (dotazník otázka č. 26c)

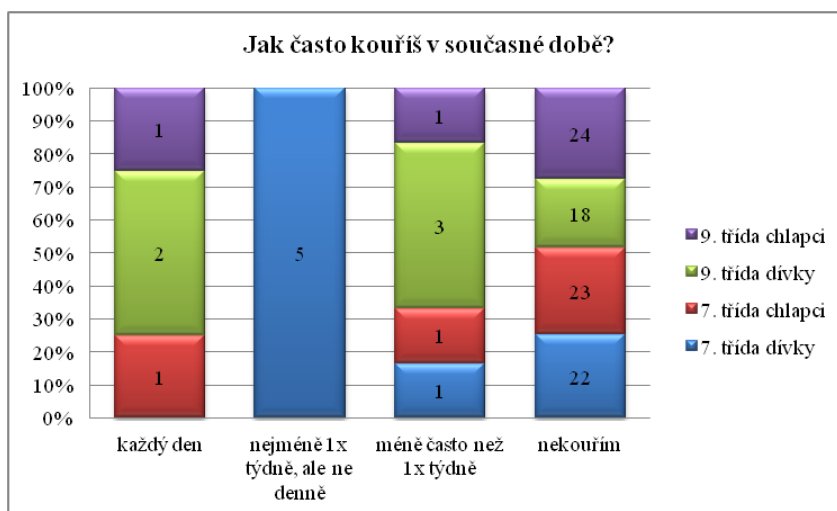


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že celkem 67 % všech dětí dosud nemá zkušenost s kouřením, dříve než v 11-ti letech poprvé kouřila 1 dívka a 1 chlapec sedmé třídy a 1 chlapec deváté třídy. Přesně v 11-ti letech poprvé kouřili 2 chlapci deváté třídy. Později

než v 11-ti letech poprvé okusilo tabákové výrobky 26 % dotazovaných žáků, z toho ve 12-ti letech 5 dívek a 6 chlapců sedmých tříd a 3 dívky a 3 chlapci devátých tříd, ve 13-ti letech 3 dívky sedmých tříd a 2 dívky a 2 chlapci devátých tříd, ve 14-ti letech pak 5 dívek devátých tříd.

Graf č. 52: Jak často kouříš v současné době? (dotazník otázka č. 27)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Velmi potěšujícím zjištěním jsou výsledky kouření dotazovaných žáků v současné době, celých 87 % dětí uvedlo, že nekouří vůbec, celkem 8 % žáků v dotazníku uvedlo, že kouří méně často než 1x týdně, 1 dívka sedmé třídy uvedla, že kouří nejméně 1x týdně, ale ne denně. Každý den pravidelně kouří pouze 4 žáci, z toho 1 chlapec sedmé třídy, 2 dívky a 1 chlapec deváté třídy.

Tabulka č. 16: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že kouří nejméně jednou týdně (dotazník otázka č. 27, tabulka ke grafu č. 52)

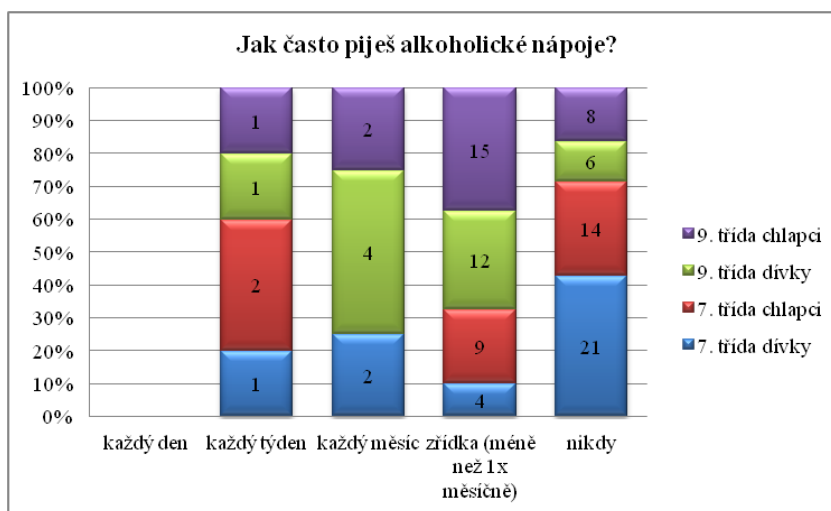
Žáci, kteří uvedli, že kouří nejméně jednou týdně			
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	5%	10%
	chlapci	1%	9%
9. třída	dívky	2%	28%
	chlapci	1%	22%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Ve srovnání s výzkumem HBSC z roku 2010 jsou na tom valašskomeziříčské děti, co se týče kouření velmi dobře, ve všech školních stupních i u obou pohlaví je na první pohled významný rozdíl u žáků, kteří uvedli, že kouří alespoň 1x týdně. Ve skupině dívek sedmých tříd je rozdíl o celých 5 % a u chlapců sedmých tříd o 8 %. Velmi zásadní je pro mne

informace u žáků devátých tříd, kdy oproti celorepublikovému průměru dívky devátých z mého výzkumného šetření kouří o 26 % méně a chlapci devátých tříd o celých 21 %.

Graf č. 53: Jak často se v současné době napijesh nějakého alkoholického nápoje jako je pivo, víno, lihoviny? (dotazník otázka č. 28)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Při dotazníkovém šetření bylo zjištěno, že žádné z dětí nepije alkoholické nápoje každý den, pouze 5 % dětí pije alkohol každý týden, z toho tak odpověděla 1 dívka a 2 chlapci sedmých tříd a 1 dívka a 1 chlapec devátých tříd. Celkem 8 % dětí pije alkohol každý měsíc a méně než 1x měsíčně pije alkohol 39 % dětí, z toho 4 dívky a 9 chlapců sedmých tříd a 12 dívek a 15 chlapců devátých tříd. To, že nikdy nepije alkohol uvedlo celkem 49 dětí z celkového počtu 102 dotázaných, což činí celých 48 %.

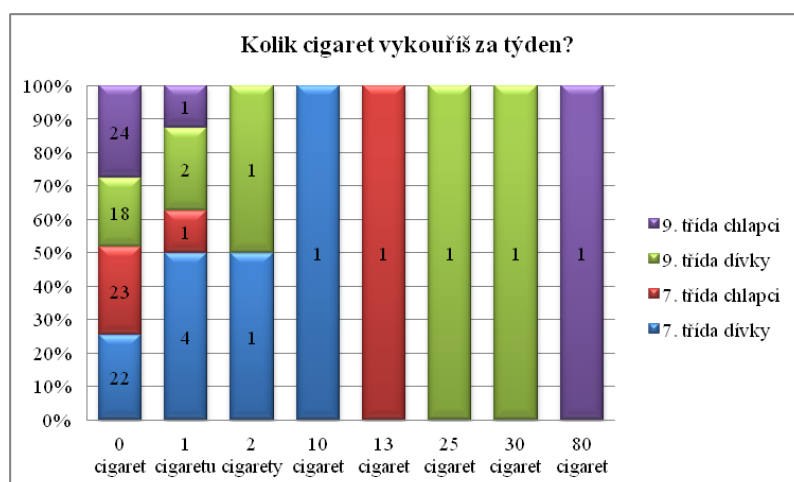
Tabulka č. 17: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že pijí alkohol alespoň jednou týdně (dotazník otázka č. 28, tabulka ke grafu č. 53)

		Žáci, kteří uvedli, že pijí alkohol alespoň 1x týdně	
		Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
7. třída	dívky	4%	17%
	chlapci	8%	21%
9. třída	dívky	4%	33%
	chlapci	4%	44%

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Z výše uvedené tabulky je na první pohled patrné, že žáci valašskomeziříčské školy jsou ve srovnání s žáky výzkumu HBSC z roku 2010 hluboko pod celorepublikovým průměrem, rozdíly jsou markantní, pokles je vidět jak v sedmých třídách - u dívek o celých 13 % a u chlapců o celých 13 %, v devátých třídách jsou rozdíly ještě větší - u dívek činí rozdíl celých 29 % a u chlapců 40 %. Tato zjištění jsou opravdu překvapivá.

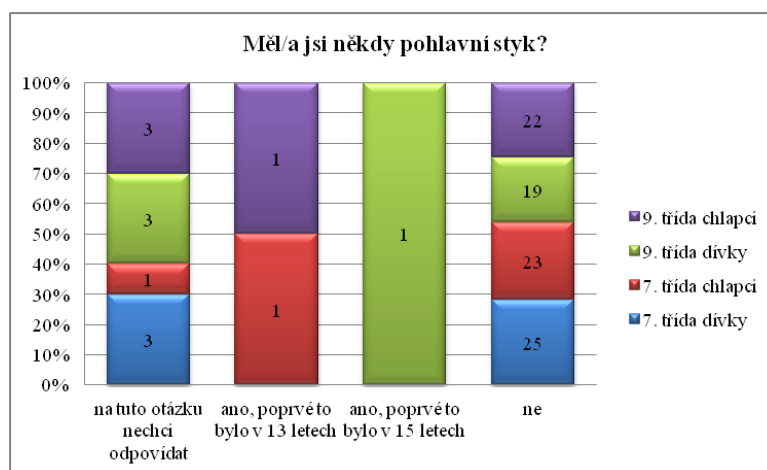
Graf č. 54: Kolik cigaret vykouříš za týden? (dotazník otázka č. 29)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Při dotazníkovém šetření měli žáci uvést počet cigaret, které vykouří za týden, celých 85 % všech žáků uvedlo, že nevykouří ani jednu cigaretu za týden, celkem 8 % žáků uvedlo, že vykouří za týden pouze jednu cigaretu, počet dvou cigaret uvedli dva žáci, a to 1 dívka sedmé třídy a 1 dívka deváté třídy, dále 1 dívka sedmé třídy uvedla, že vykouří 10 cigaret týdně, 1 chlapec sedmé třídy 13 cigaret týdně, 1 dívka deváté třídy 25 cigaret týdně, 1 dívka deváté třídy 30 cigaret týdně a nejčastějším kuřákem je 1 chlapec deváté třídy, který uvedl, že vykouří až 80 cigaret týdně.

Graf č. 55: Měl/a jsi někdy pohlavní styk? (dotazník otázka č. 30)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Z výsledků mého dotazníkového šetření vyplývá, že celkem 87 % dětí dosud nemělo pohlavní styk, uvedlo tak 25 dívek a 23 chlapců sedmých tříd a 19 dívek a 22 chlapců devátých tříd. Celkem 10 dětí uvedlo, že na tuto otázku nechce odpovídat. Pouze 1 chlapec

sedmé třídy a 1 chlapec deváté třídy uvedl, že měl první pohlavní styk ve 13-ti letech a 1 dívka deváté třídy uvedla, že pohlavní styk měla poprvé v 15-ti letech.

Tabulka č. 18: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že mají zkušenost s pohlavním stykem (dotazník otázka č. 30, tabulka ke grafu č. 55)

Děti, které uvedly zkušenost s pohlavním stykem		
	Výzkum ZŠ ve Valašském Meziříčí	Výzkum HBSC z roku 2010
dívky	2%	26%
chlapci	4%	22%

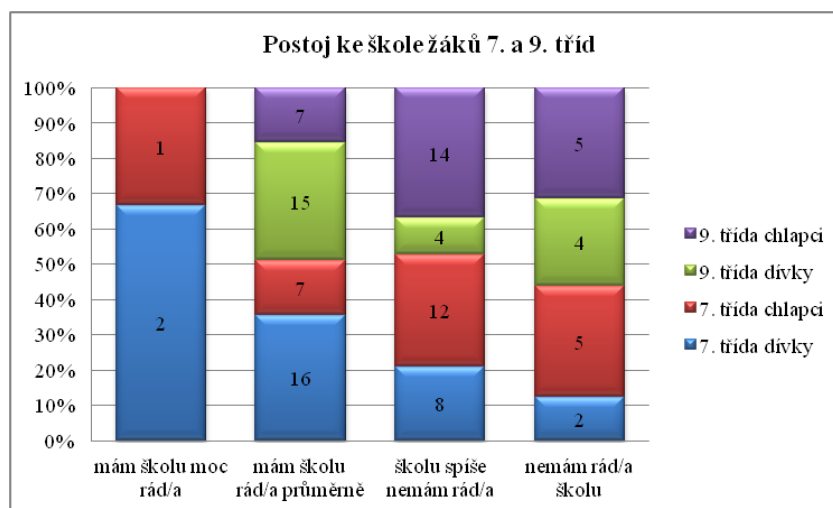
Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018 a výsledky HBSC studie z roku 2010

Z výše uvedené tabulky jsou patrné velké rozdíly se zkušeností s pohlavním stykem mezi mým výzkumným vzorkem a výzkumným vzorkem výzkumu HBSC z roku 2010, kde rozdíl u dívek činí celkem 24 % a u chlapců 18 %. Tento rozdíl přisuzují celkem velkému počtu dětí, které mi v dotazníku na tuto otázku nechtěli odpovídat.

5.3.7 Priority

V této poslední krátké kapitole se zajímám především o to, jaké hodnoty žáci valašskomeziříčské školy preferují, jaký význam má pro ně např. rodina, vzdělání, volný čas, zdraví, peníze, přátelství atd. Jedna z otázek této části také zjišťuje jaký žáci zaužívají postoj ke škole a do jaké míry ji mají rádi.

Graf č. 56: Jak bys zhodnotil svůj postoj ke škole? (dotazník otázka č. 31)

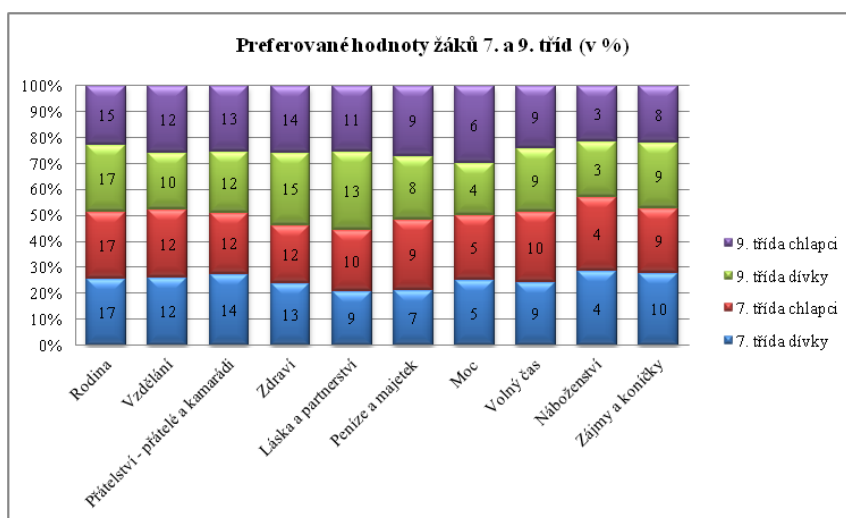


Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Výše uvedený graf vypovídá o tom, jaký postoj mají dotazované děti ke škole. Celkem 3 děti uvedly, že mají školu moc rády, jedná se o 2 dívky a 1 chlapce sedmé třídy. Nejvíce dětí má školu pouze průměrně rádo, takto odpovědělo celkem 44 % dotazovaných dětí z toho

16 dívek a 7 chlapců sedmých tříd a 15 dívek a 7 chlapců devátých tříd, školu nemá spíše rádo celkem 38 dětí z celkového počtu 102 dotazovaných, to činí celkem 37 % všech dětí. Školu nemá vůbec rádo celkem 16 dětí, z toho 2 dívky a 5 chlapců sedmých tříd a 4 dívky a 5 chlapců devátých tříd. Z toho vyplývá, že děti mají školu rády spíše průměrně až podprůměrně.

Graf č. 57: Uved' k následujícím hodnotám poslopně čísla podle toho, jak jsou pro Tebe důležité - stupnice 1 - 10 (dotazník otázka č. 32)



Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Tabulka č. 19 ke grafu č. 57: Uved' k následujícím hodnotám poslopně čísla podle toho, jak jsou pro Tebe důležité - stupnice 1 - 10 (dotazník otázka č. 32)

Preferované hodnoty žáků 7. a 9. tříd ZŠ ve Valašském Meziříčí (v %)	7. třída		9. třída	
	dívky	chlapci	dívky	chlapci
	Rodina	17	17	17
Vzdělání	12	12	10	12
Přátelství - přátelé a kamarádi	14	12	12	13
Zdraví	13	12	15	14
Láska a partnerství	9	10	13	11
Peníze a majetek	7	9	8	9
Moc	5	5	4	6
Volný čas	9	10	9	9
Náboženství	4	4	3	3
Zájmy a koníčky	10	9	9	8

Zdroj: dotazníkové šetření v 7. a 9. třídách ZŠ ve Valašském Meziříčí, 2018

Výše uvedený graf č. 57 a tabulka č. 19 vypovídají o hodnotovém systému žáků valašskomeziříčské školy, nejdůležitější hodnotou pro žáky obou školních stupňů i obou pohlaví je rodina, kterou preferuje celkem 17 % dětí, na druhém místě následuje přátelství

a zdraví shodně s celkem 13 %, třetí místo překvapivě zaujímá u žáků s 12 % vzdělání, další významnou hodnotou je láska a partnerství s celkem 11 %. Zajímavé je odsunutí volného času a zájmů a koníčků shodně s 9 % až na společnou pomyslnou pátou příčku. Další pořadí preferovaných hodnot dětí jsou peníze, moc a náboženství.

5.4 Závěry výzkumu - diskuse

V této části práce je mým záměrem vyhodnocení stanovených předpokladů o výskytu konkrétních jevů, které jsem empiricky ověřila dotazníkovým šetřením. Každý ze stanovených předpokladů zde znova uvedu a také konkretizuji, která otázka v mém dotazníkovém šetření se stanoveného předpokladu týká a podle kterého grafu a dat v něm uvedených (v empirické části), jsem svůj předpoklad ověřila. Poté uvedu, zda se předpoklad potvrdil nebo ne.

Předpoklad č. 1:

Chlapci sedmých tříd tráví venku ve všední dny více času než chlapci devátých tříd

- otázka č. 17 z mého dotazníkového šetření se týkala konkrétního času stráveného venkovními aktivitami dětí ve všední dny, výše uvedený předpoklad ověřím za pomoci výsledků mého dotazníkového šetření, konkrétně se v empirické části jedná o graf č. 40

Celkem 6 chlapců sedmé třídy z celkového počtu 25 chlapců, což činí 24 % uvedlo, že s kamarády ve všední den nechodí vůbec, **10 chlapců sedmé třídy** - 40 % uvedlo, že tráví ve všední dny s kamarády **asi hodinu denně**, **8 chlapců sedmé třídy** - 32 % uvedlo, že tráví ve všední dny s kamarády **asi 3 hodiny denně**, **1 chlapec sedmé třídy** tedy 4 % z celkového počtu chlapců sedmé třídy uvedl, že tráví venku ve všední dny s kamarády **více než pět hodin denně**.

Celkem 11 chlapců deváté třídy z celkového počtu 26 chlapců, což činí 42 % uvedlo, že s kamarády ve všední den nechodí vůbec, **11 chlapců deváté třídy** - 42 % uvedlo, že tráví ve všední dny s kamarády **asi hodinu denně**, **4 chlapci deváté třídy** - 15 % uvedlo, že tráví ve všední dny s kamarády **asi 3 hodiny denně**, žádný z chlapců devátých tříd nezvolil odpověď, že tráví venku s kamarády více než pět hodin denně.

Na základě výše uvedeného lze shrnout, že dohromady chlapci sedmých tříd stráví venku s kamarády ve všední dny zhruba 39 hodin denně, zatímco chlapci devátých tříd pouze 23 hodin.

Závěr: Předpoklad č. 1 se potvrdil.

Předpoklad č. 2:

Žáci devátých tříd (chlapci a dívky) drží dietu nebo dělají něco jiného pro redukci váhy častěji než žáci sedmých tříd (chlapci a dívky).

- otázka č. 24 z mého dotazníkového šetření zjišťovala, zda žáci drží nějaké diety, nebo zda se nějakým jiným způsobem snaží redukovat svoji váhu, výše uvedený předpoklad ověřím za pomoci výsledků mého dotazníkového šetření, konkrétně se v empirické části jedná o graf č. 47

Celkem 23 žáků sedmých tříd z celkového počtu 53 žáků sedmých tříd, což činí 43 % uvedlo, že nedrží žádnou dietu, ani jinak neredukují svou váhu, protože je ve pořádku, celkem 19 žáků z celkového počtu 53 žáků sedmých tříd - 36 % uvedlo, že sice potřebují něco shodit, ale dosud žádnou dietu nedrží, celkem 2 žáci z celkového počtu 53 žáků sedmých tříd - 4 % uvedlo, že nedrží žádnou dietu, protože potřebují spíše přibrat, **to že drží dietu případně jinak redukuje svou váhu uvedlo celkem 17 % žáků sedmých tříd - a to celkem 9, z toho 5 dívek a 4 chlapci.**

Celkem 24 žáků devátých tříd z celkového počtu 49 žáků devátých tříd, což činí 49 % uvedlo, že nedrží žádnou dietu, ani jinak neredukují svou váhu, protože je ve pořádku, celkem 8 žáků z celkového počtu 49 žáků devátých tříd - 16 % uvedlo, že sice potřebují něco shodit, ale dosud žádnou dietu nedrží, celkem 4 žáci z celkového počtu 49 žáků devátých tříd - 8 % uvedlo, že nedrží žádnou dietu, protože potřebují spíše přibrat, **to že drží dietu případně jinak redukuje svou váhu uvedlo celkem 27 % žáků devátých tříd - a to celkem 13, z toho 5 dívek a 8 chlapců.**

Na základě výše uvedeného lze shrnout, že žáci devátých tříd drží častěji dietu nebo jinak omezují příjem vybraných jídel za účelem redukce hmotnosti, než žáci sedmých tříd.

Závěr: Předpoklad č. 2 se potvrdil.

Předpoklad č. 3:

Dívky a chlapci sedmých a devátých tříd jedí častěji ovoce než čokoládové výrobky a sladkosti

- otázky č. 7f a č. 7ch z mého dotazníkového šetření se týkaly stravovacích návyků, v tomto případě konkrétních potravin, a to ovoce a čokolády

- výsledky mého výzkumu jsou patrné z grafu č. 23 a grafu č. 26 empirické části

- tento předpoklad byl zaměřen na zmapování stravovacích návyků, kdy předpokládám, že žáci valašskomeziříčské školy je mají správně nastaveny, tudíž dávají přednost konzumaci ovoce před konzumací čokolády

Celkový počet žáků, kteří konzumují **ovoce každý den je 34 %**, jde o 35 žáků z celkového počtu 102 respondentů. Žáků, kteří uvedli, že konzumují **ovoce téměř každý den** je také celkem 35 (chlapci i dívky obou tříd), tudíž **také 34 %** všech dotázaných. Děti, které uvedly, že konzumují **ovoce 2-3x do týdne** je celkem 21, to činí **21 % všech dětí**. Pouze 11 žáků odpovědělo, že ovoce nejí vůbec, jde o 11 % dětí.

Celkový počet žáků, kteří konzumují **sladkosti a čokoládu každý den je 7 %**, jde o 7 žáků z celkového počtu 102 respondentů. Žáků, kteří uvedli, že konzumují **sladkosti a čokoládu téměř každý den** je celkem 27 (chlapci i dívky obou tříd), tudíž **26 %** všech dotázaných. Děti, které uvedly, že konzumují **sladkosti a čokoládu 2-3x do týdne** je celkem 48, to činí **47 % všech dětí**. 20 žáků odpovědělo, že sladkosti a čokoládu nejí vůbec, jde celkem o 20 % dětí.

Pokud tedy srovnáme konzumaci ovoce a sladkostí u všech dotazovaných žáků, z výše uvedeného vyplývá, že ovoce konzumují děti každý den nebo téměř každý den celkem v 68 % všech dotazovaných, zatímco sladkosti a čokoládu konzumuje každý den nebo téměř každý den pouze 33 % všech dotazovaných dětí.

Závěr: Předpoklad č. 3 se potvrdil.

ZÁVĚR

V poslední kapitole mé práce bych chtěla shrnout výsledky dotazníkového šetření empirické části mé bakalářské práce. Hlavním cílem bylo získat konkrétní data o životním stylu žáků sedmých a devátých tříd základní školy ve Valašském Meziříčí, zjistit, co si představují pod pojmem životní styl, popsat současný životní styl dětí školního věku a zhodnotit jej. Předpoklady o výskytu konkrétních jevů byly stanoveny tak, abych prostřednictvím dílčích cílů, které jsem si stanovila, vyplynuly z dotazníkového šetření a výsledků empirické části mé práce.

Předpoklad č. 1 byl zaměřen na způsob trávení volného času, konkrétně kolik času tráví dospívající děti venku ve všední dny. Předpoklad č. 2 byl stanoven tak, abych si ověřila kolik dětí je spokojeno se svým fyzickým vzhledem, konkrétně zda žáci mají snahu o redukci váhy a drží nějakou dietu nebo jsou se svou postavou spokojeni. Předpoklad č. 3 byl koncipován tak, abych si empirickým výzkumem ověřila správné stravovací návyky dotazovaných dětí, konkrétně se týkal toho, zda žáci dávají přednost konzumaci ovoce před konzumací sladkostí a čokolády. Všechny tři předpoklady byly ověřeny a uznány jako platné.

Výzkum ukázal, že pojem „životní styl“ chápou děti velmi individuálně, toto chápání ovlivňují faktory jako je věk i pohlaví dotazovaných. Představa o životním stylu u dívek byla velmi podobná, jako nejčastější odpovědi volily pohybové aktivity a sport, způsob trávení volného času, styl oblékání a sestřih vlasů nebo například stravovací návyky. Odpovědi dívek jednotlivých školních stupňů se zásadně lišily pouze u volby způsob chování a vystupování na veřejnosti. Chlapci nejčastěji zmiňovali sportovní aktivity, styl oblékání, způsob chování a způsob trávení volného času. Jedinou zásadně rozdílnou volbou byl u chlapců spánek, který volili spíše starší žáci.

Dílčích cílů jsem dosáhla prostřednictvím výsledků dotazníkového šetření empirické části a bylo jimi zmapování stravovacích návyků a pravidelnosti ve stravování dospívajících, zjištění jak jsou dnešní děti spokojeni se svým vzhledem a celkovou vizáží. Dále bylo mým dílčím cílem zjistit, jak tráví dospívající děti svůj volný čas a jak jeho trávení ovlivňují moderní technologie. Dalším z cílů bylo popsání žebříčku hodnot žáků valašskomeziříčské školy, zjistit jaké mají zkušenosti s návykovými látkami a porovnat výsledky mého výzkumu s výsledky mezinárodní studie z roku 2010 známou jako „Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)“, kterou byla Česká republika součástí. Všech těchto dílčích cílů jsem dosáhla prostřednictvím svého výzkumu, který byl rozdělen do sedmi základních oblastí, které více rozepisuji níže. Mohu doplnit svůj hlavní cíl, kterým bylo popsání současného životního stylu dospívajících dětí a zhodnotit jej.

V první oblasti šlo zejména o představení a charakteristiku výzkumného vzorku z hlediska rodiny a výchovy, kdy bylo dotazníkovým šetřením zjištěno, že s oběma rodiči žije více chlapců sedmých tříd, než dívek, stejně tak více chlapců devátých tříd než dívek. Vztahy s rodiči byly v drtivé většině hodnoceny jako výborné nebo dobré a stejně tak většina dětí uvedla, že má alespoň jednoho sourozence.

Druhá oblast se týkala životního stylu a stravovacích návyků, zde jsem shledala jisté mezery v pravidelnosti stravování, kdy většina dotazovaných dětí naprosto vynechává odpolední a dopolední svačinu, velké procento žáků však dodržuje alespoň konzumaci tří hlavních jídel denně, a to snídaně, obědu a večeře. Co se týče konzumace konkrétních jídel výsledky jsou velmi potěšující, výsledky výzkumu ukázaly pouze minimální konzumaci sladkostí, slazených nápojů nebo fast foodových jídel, vysoké procento dotazovaných dětí do svého jídelníčku pravidelně zahrnuje jak ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, tak také ryby a maso. Ve srovnání s výzkumem HBSC z roku 2010 jsou výsledky ohledně stravovacích návyků valašskomeziříčských žáků nadprůměrné. Stejně tak i dentální hygiena a pitný režim.

Třetí oblast se týkala způsobu trávení volného času, kdy dotazované děti nejčastěji tráví svůj volný čas na počítači, venku s kamarády nebo sportovními aktivitami. Nejčastější způsob trávení volného času na počítači byl zaznamenán zejména u chlapců, a to jak sedmých tak i devátých tříd. U dívek v obou školních stupních převažoval čas strávený venku s kamarády. Sportovním aktivitám se většina dotazovaných dětí věnuje alespoň 2 - 3 hodiny týdně, a to je dle mého mínění velmi nízké číslo. Nejoblíbenější sportovní aktivitou dívek obou školních stupňů je tanec, u chlapců jsou to pak kolektivní sporty jako fotbal, florbal nebo basketbal. Na otázku kolik času děti ve svém volném čase děti sledují televizi odpovědělo nejvíce dětí, a to celkem 44 %, že asi 1 - 2 hodiny denně, celkem 26 % dětí se na televizi ve volném čase nedívá vůbec. Ve srovnání s výzkumem HBSC z roku 2010 jsou na tom opět žáci valašskomeziříčské školy o poznání lépe. Oproti tomu používání mobilních telefonů a tabletů pro brouzdání po internetu dopadlo o dost hůře, většina dětí uvedla, že ve svém volném čase tráví na internetu 2 - 4 hodiny denně, více než 4 hodiny denně stráví na internetu celých 28 % všech dotazovaných dětí. S tím je spojen také výsledek šetření ohledně založení profilu na sociální síti, kdy tento má založeno celkem 92 dětí z celkového počtu 102 dotazovaných. Na otázku ohledně výše kapesného od rodičů překvapivě 38 % dětí nedostává žádné kapesné, nebo jak uvedlo 34 % dotázaných je zanedbatelné do výše 200 Kč.

Čtvrtá oblast výzkumu týkající se zdravotního stavu byla respondenty hodnocena jako vynikající nebo dobrá, výskyt zdravotních obtíží byl ve srovnání s HBSC studií z roku 2010 u chlapců na srovnatelné úrovni, u dívek valašskomeziříčské školy byl však výskyt těchto

obtíží až dvakrát větší. Úrazovost dotazovaných dětí byla za posledních 12 měsíců sledována jako velmi nízká, celkem 60 % všech dotazovaných dětí uvedlo, že nemělo v posledním roce žádný úraz.

V páté oblasti sebepojetí, kdy dospívající děti hodnotily sebe a svůj život, výsledky ukázaly, že svůj život většina dotazovaných dětí hodnotí č.8 na stupnici 0-10, při subjektivním hodnocení vlastní postavy většina dětí odpověděla, že jsou tak akorát a to celkem 47 %. Podobná odpověď byla také na otázku, zda žáci drží v současné době nějakou dietu, kdy celkem 46 % dětí odpovědělo, že ne, protože je jejich váha v pořádku. Z nejčastějších odpovědí, co by na sobě chtěli žáci změnit, uvedla většina žáků, že nic, u některých chlapců se pak objevil požadavek ohledně nabrání svalové hmoty.

Šestá oblast byla koncipována tak, aby zmapovala zkušenosti dětí s návykovými látkami, kdy jsem svým výzkumem došla k příjemným zjištěním, valašskomeziříčské děti mají minimální zkušenost jak s drogami, které dosud nezkusilo celých 92 % dotazovaných dětí, stejně tak 67 % dětí odpovědělo, že dosud nezkusilo tabákové výrobky, co se týče zkušeností s alkoholem jsou žáci výrazně pod průměrem v konzumaci alkoholu s dětmi dotazovanými v HBSC studii z roku 2010.

Svůj postoj ke škole v sedmé oblasti priorit hodnotí žáci nejvíce průměrně, a to celkem ve 44 % dotazovaných dětí. V žebříčku preferovaných hodnot se na prvních třech místech umístila rodina, přátelství a vzdělání.

Na základě výše uvedeného mohu tedy konstatovat, že všechny cíle mé předkládané bakalářské práce byly splněny, výsledky mého výzkumu v oblasti návykových látek i stravovacích návyků jsou velmi pozitivní, kritické nedostatky sledávám pouze v oblasti trávení volného času, který jak bylo ověřeno empirickým zkoumáním většina dospívajících tráví s telefonem či tabletem v rukou.

V úplném závěru mé práce si tedy dovolím apelovat na rodinu, školu a střediska volného času, aby se více zajímali o to, jak děti tráví volný čas, odvedli je od počítače a motivovali je k pohybovým aktivitám a efektivnímu trávení volného času. Je zcela zásadní, aby životní styl dnešních dospívajících dětí byl zdravý a správně nastaven, neboť jsou to právě ony, kdo své návyky, zkušenosti a hodnoty budou předávat další generaci. Samozřejmě přes příjemná zjištění v oblasti stravování a návykových látek, je i nadále velmi důležitá prevence a osvěta, která bude udržovat naše děti z dosahu drog a cigaret. Navrhuji proto, aby školy i nadále naplňovaly svůj preventivní program, ale také umožnili žákům dodržování správného stravovacího režimu, ale také pitného režimu, a to i v rámci vyučování.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.

CABANOVÁ, Vlasta, KUBALÍKOVÁ, Andrea. *Vybrané kapitoly zo všeobecnej didaktiky*. Žilina: EDIS, 2007. ISBN 978-80-8070-673-9.

CSÉMY, Ladislav a spol. *Životní styl a zdraví českých školáků: Z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace*. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.

DE SINGLY, Francois. *Sociologie současné rodiny*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-249-1.

DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš, DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Praha: Policejní akademie České republiky, 2007. ISBN 978-80-7251-266-9.

DUFFKOVÁ, Jana a kol. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, ISBN 978-80-7380-123-6.

HANZOVÁ, Marie, KODÝM, Miloslav, KREMLIČKOVÁ, Marta. *Práva a povinnosti našich dětí*. Praha: VICTORIA PUBLISHING, a.s., 1995. ISBN 80-7187-007-2.

HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. 1. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-635-7.

HAVLÍK, Radomír, PROKOP, Jiří, HALÁSZOVÁ, Věra. *Kapitoly ze sociologie výchovy*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1996. ISBN 80-86039-10-2.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-924-5.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

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

JEDLIČKA, Richard. *Výchovné problémy se žáky z pohledu hlubinné psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-788-6.

- KABÍČEK, Pavel, CSÉMY, Ladislav, HAMANOVÁ, Jana a kol. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: TRITON, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.
- KALMAN, Michal a kol. *Národní zpráva a o zdraví a životním stylu školáků a dětí*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2986-1.
- KANTOROVÁ, Jana a kol. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex, 2008. ISBN 978-80-7409-024-0.
- KRÁLÍKOVÁ, Eva. *Závislost na tabáku a možnosti léčby*. Česká a slovenská psychiatrie, 2004, roč. 100, č. 1, s. 13-18.
- KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. ISBN 80-22319-30-9.
- KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- LANIADO, Nessia. *Děti a peníze*. 1. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-671-3.
- MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MAREŠ, Jiří a kol. *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD, spol. s. r. o., 2006. ISBN 80-86633-65-9.
- MAREŠ, Jiří a kol. *Kvalita života u dětí a dospívajících II*. Brno: MSD, spol. s. r. o., 2007. ISBN 978-80-7392-008-1.
- MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. 2. vydání. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5309-6.
- MAŘÍKOVÁ, Hana. *Proměny současné české rodiny*. 1. vydání. Praha: SLON, 2000. ISBN 80-85850-93-1.
- MELGOSA, Julián. *Kniha o dospívání*. 1. vydání. Praha: Advent-Orion, 1999. ISBN 80-7172-300-2.
- NAVRÁTIL, Stanislav a Jan MATTIOLI. *Problémové chování dětí a mládeže*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011. ISBN 978-80-247-3672-3.
- NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav. *Alkohol, drogy a vaše děti*. 4. vydání. Praha: BESIP, 1997. ISBN 80-238-1809-0.

- PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří, WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- REICHEL, Jiří. *Kapitoly systematické sociologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2594-9.
- ŘÍČAN, Pavel, PITHARTOVÁ, Drahomíra. *Krotíme obrazovku*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-084-7.
- SAK, Petr. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- SPOUSTA, Vladimír et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 978-80-21012-74-5.
- SUCHÝ, Adam. *Mediální zlo - mýty a realita*. Praha: TRITON, 2007. ISBN 978-80-7254-926-9.
- ŠAFR, Jiří. *Životní styl a sociální třídy: vytváření symbolické kulturní hranice diferenciací vkusu a spotřeby*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., 2008. ISBN 978-80-7330-154-5.
- ŠEĐOVÁ, Klára. *Děti a rodiče před televizí: Rodinná socializace dětského televizního diváctví*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-149-2.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5010-1.
- ŠIMÍČKOVÁ - ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2.vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- VANĚK, Miroslav a kol. *Ostrůvky svobody: Kulturní a občanské aktivity mladé generace v 80. letech v Československu*. Praha: Votobia, 2002. ISBN 80-7285-014-4.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
- VEENHOVEN, Ruth. *The Four Qualities of Life*. *Journal of Happiness Studies*, 2000, vol. 1, no. 1. Netherlands: Kluwer Academic Publishers, 2000. ISSN 1389-4978.
- VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN 80-7194-187-5.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

angl. - anglicky

BMI - Body Mass Index

HBSC - Health Behaviour in School-aged Children

MMORPG - massively multiplayer online role-playing game

REM - rapid eye movement

SNS - social network sites

SSM - socialistický svaz mládeže

str. - strana

VČ - volný čas

WHO - World Health Organization

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Počet žáků v 7. třídě podle pohlaví (graf k tabulce č.1).....	50
Graf č. 2 Počet žáků v 9. třídě podle pohlaví (graf k tabulce č.1).....	50
Graf č. 3 Věková struktura 7. třída - dívky.....	51
Graf č. 4 Věková struktura 7. třída - chlapci	51
Graf č. 5 Věková struktura 9. třída - dívky.....	52
Graf č. 6 Věková struktura 9. třída - chlapci	52
Graf č. 7 Bydlení žáků 7. tříd s oběma rodiči (dotazník otázka č. 1)	53
Graf č. 8 Bydlení žáků 9. tříd s oběma rodiči (dotazník otázka č. 1)	54
Graf č. 9 Hodnocení vztahu s matkou žáky 7. tříd (dotazník otázka č. 2).....	54
Graf č. 10 Hodnocení vztahu s matkou žáky 9. tříd (dotazník otázka č. 2).....	55
Graf č. 11 Hodnocení vztahu s otcem žáky 7. tříd (dotazník otázka č. 3).....	55
Graf č. 12 Hodnocení vztahu s otcem žáky 9. tříd (dotazník otázka č. 3).....	56
Graf č. 13 Počet sourozenců žáků 7. tříd (dotazník otázka č. 4)	56
Graf č. 14 Počet sourozenců žáků 9. tříd (dotazník otázka č. 4)	57
Graf č. 15 Představa o „životním stylu“ srovnání dívky 7. a 9. tříd (dotazník otázka č. 5) ..	57
Graf č. 16 Představa o „životním stylu“ srovnání chlapci 7. a 9. tříd (dotazník ot. č. 5)....	58
Graf č. 17 Jak často snídáš mimo víkendu? (dotazník otázka č. 6).....	59
Graf č. 18 Jak často snídáš včetně víkendu? (dotazník otázka č. 7a)	60
Graf č. 19 Jak často jíš dopolední svačinu? (dotazník otázka č. 7b).....	60
Graf č. 20 Jak často obědváš? (dotazník otázka č. 7c)	61
Graf č. 21 Jak často jíš odpolední svačinu? (dotazník otázka č. 7d).....	61
Graf č. 22 Jak často večeríš? (dotazník otázka č. 7e).....	62
Graf č. 23 Jak často jíš ovoce? (dotazník otázka č. 7f)	62
Graf č. 24 Jak často jíš celozrnný nebo žitný chléb? (dotazník otázka č. 7g)	63
Graf č. 25 Jak často jíš hamburgery nebo hot dogy? (dotazník otázka č. 7h)	64
Graf č. 26 Jak často jíš sladkosti nebo čokoládu? (dotazník otázka č. 7ch).....	64
Graf č. 27 Jak často jíš zeleninu? (dotazník otázka č. 7i).....	65
Graf č. 28 Jak často jíš sýry a mléčné výrobky? (dotazník otázka č. 7j).....	66
Graf č. 29 Jak často jíš ryby a maso? (dotazník otázka č. 7k).....	67
Graf č. 30 Jak často jíš slané pochoutky? (dotazník otázka č. 7l)	67
Graf č. 31 Jak často piješ colu a jiné slazené nápoje? (dotazník otázka č. 8)	68
Graf č. 32 Kolik tekutin denně vypiješ? (dotazník otázka č. 9)	69
Graf č. 33 Jak často si čistíš zuby? (dotazník otázka č. 10)	69

Graf č. 34 Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas? (dotazník otázka č. 11)	70
Graf č. 35 Jak často sportuješ? (dotazník otázka č. 12).....	71
Graf č. 36 Jaká je tvá oblíbená sportovní aktivita? (dotazník otázka č. 13).....	72
Graf č. 37 Jak často se díváš na televizi? (dotazník otázka č. 14).....	72
Graf č. 38 Použití telefonu, tabletu pro brouzdání na internetu (dotazník otázka č. 15).....	73
Graf č. 39 Máš založený profil na sociální síti? (dotazník otázka č. 16).....	74
Graf č. 40 Jak často jsi venku s kamarády (mimo víkend)? (dotazník otázka č. 17)	75
Graf č. 41 Dostáváš od rodičů kapesné? (dotazník otázka č. 18).....	75
Graf č. 42 Co soudíš o svém zdravotním stavu? (dotazník otázka č. 19).....	76
Graf č. 43 Jak často máš zdravotní obtíže? (dotazník otázka č. 20).....	77
Graf č. 44 Kolikrát si měl v posledních 12ti měsících úraz? (dotazník otázka č. 21).....	78
Graf č. 45 Hodnocení vlastního života - stupnice 1-10 (dotazník otázka č. 22)	79
Graf č. 46 Jaká je dle tvého mínění tvá postava? (dotazník otázka č. 23).....	80
Graf č. 47 Držíš v současné době dietu? (dotazník otázka č. 24).....	81
Graf č. 48 Co by si změnil/a na svém vzhledu? (dotazník otázka č. 25).....	82
Graf č. 49 V kolika letech si poprvé zkusil/a alkohol? (dotazník otázka č. 26a)	83
Graf č. 50 V kolika letech si poprvé zkusil/a drogy? (dotazník otázka č. 26b).....	84
Graf č. 51 V kolika letech si poprvé zkusil/a cigarety? (dotazník otázka č. 26c)	84
Graf č. 52 Jak často kouříš v současné době? (dotazník otázka č. 27).....	85
Graf č. 53 Jak často piješ alkoholické nápoje? (dotazník otázka č. 28)	86
Graf č. 54 Kolik cigaret vykouříš za týden? (dotazník otázka č. 29)	87
Graf č. 55 Měl/a jsi někdy pohlavní styk? (dotazník otázka č. 30)	87
Graf č. 56 Jak bys zhodnotil/a svůj vztah ke škole? (dotazník otázka č. 31)	88
Graf č. 57 Preferované hodnoty žáků 7. a 9. tříd (dotazník otázka č. 32).....	89

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Počet žáků 7. a 9. tříd ZŠ Valašské Meziříčí podle pohlaví.....	49
Tabulka č. 2: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že snídají každý den během pracovních dní (dotazník otázka č. 6, tabulka ke grafu č. 17)	59
Tabulka č. 3: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že jedí ovoce každý den (dotazník otázka č. 7f, tabulka ke grafu č. 23).....	63
Tabulka č. 4: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že jedí sladkosti každý den (dotazník otázka č. 7ch, tabulka ke grafu č. 26)	65
Tabulka č. 5: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že jedí zeleninu každý den (dotazník otázka č. 7i, tabulka ke grafu č. 27)	66
Tabulka č. 6: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že pijí colu nebo sladké nápoje každý den (dotazník otázka č. 8, tabulka ke grafu č. 31).....	68
Tabulka č. 7: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že si čistí zuby častěji než jednou denně (dotazník otázka č. 10, tabulka ke grafu č. 33).....	70
Tabulka č. 8: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že se dívají na televizi více než 4 hodiny denně (dotazník otázka č. 14, tabulka ke grafu č. 37).....	73
Tabulka č. 9: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že je jejich zdravotní stav vynikající (dotazník otázka č. 19, tabulka ke grafu č. 42)	76
Tabulka č. 10: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že uvedli výskyt zdravotních potíží alespoň 2x týdně (dotazník otázka č. 20, tabulka ke grafu č. 43).....	77
Tabulka č. 11: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří neměli žádný úraz za posledních 12 měsíců (dotazník otázka č. 21, tabulka ke grafu č. 44)	78
Tabulka č. 12: Hodnocení vlastního života na stupnici 0-10 žáky 7. a 9. tříd (dotazník otázka č. 22, tabulka ke grafu č. 45)	79
Tabulka č. 13: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří hodnotí svoji životní spokojenost číslem 6 a více (dotazník otázka č. 22, tabulka ke grafu č. 45).....	80
Tabulka č. 14: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří hodnotí svoji postavu jako tlustou nebo příliš tlustou (dotazník otázka č. 23, tabulka ke grafu č. 46).....	81
Tabulka č. 15: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že momentálně drží dietu (dotazník otázka č. 24, tabulka ke grafu č. 47).....	82
Tabulka č. 16: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že kouří nejméně jednou týdně (dotazník otázka č. 27, tabulka ke grafu č. 52)	85

Tabulka č. 17: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že pijí alkohol alespoň jednou týdně (dotazník otázka č. 28, tabulka ke grafu č. 53).....	86
Tabulka č. 18: Srovnání výsledků výzkumů v oblasti žáků, kteří uvedli, že mají zkušenost s pohlavním stykem (dotazník otázka č. 30, tabulka ke grafu č. 55).....	88
Tabulka č. 19: Preferované hodnoty žáků 7. a 9. tříd ZŠ ve Valašském Meziříčí (dotazník otázka č. 32, tabulka ke grafu č. 57).....	89

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník

Milá žákyně, milý žáku,

jmenuji se Jana Plešková a jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci, kde studuji Pedagogickou fakultu - obor Veřejná správa. V rámci mé bakalářské práce na téma „Životní styl dětí školního věku a jeho proměny“, Tě chci požádat o pár minut Tvého času k vyplnění níže uvedeného dotazníku zaměřeného na životní styl dospívajících. Výsledky výzkumu budou použity v rámci praktické části mé bakalářské práce. Prosím, aby ses nad otázkami zamyslel/a a pečlivě je vyplnil/a.

Zaručuji naprostou anonymitu.

Předem Ti za to velmi děkuji.

(Vybrané odpovědi zakroužkuj dle nabízených možností nebo je doplň do vymezeného místa svými slovy.)

Věk: _____

Pohlaví (zakroužkuj):

dívka

chlapec

Školní stupeň (zakroužkuj):

7. třída

9. třída

RODINNÉ POMĚRY

1) Bydlíš s oběma rodiči?

a) ano

b) ne, bydlím jen s jedním z nich

c) ne, bydlím jinde (doplň kde) _____

2) Jak bys ohodnotil/a svůj vztah s matkou?

a) výborný, náš vztah je na velmi kamarádské úrovni, můžu se kdykoliv s čímkoliv svěřit

b) dobrý, matka je mi většinou oporou, ale občas se pohádáme

c) s matkou si příliš nerozumím

d) lépe si rozumím s _____ (doplň jiného člena rodiny)

3) Jak bys ohodnotil/a svůj vztah s otcem?

a) výborný, náš vztah je na velmi kamarádské úrovni, můžu se kdykoliv s čímkoliv svěřit

b) dobrý, otec je mi většinou oporou, ale občas se pohádáme

c) s otcem si příliš nerozumím

d) lépe si rozumím s _____ (doplň jiného člena rodiny)

4) Máš sourozence?

a) ano, mám, počet _____

b) ne, žádné nemám, jsem jedináček

ŽIVOTNÍ STYL

5) Co si představíš pod pojmem „životní styl“ (zakroužkuj max. 5 možností, případně uveď svou vlastní představu)?

a) stravovací návyky

b) styl oblékání, sestřih vlasů a celková vizáž těla

c) styl líčení

d) spánek

e) způsob chování, vystupování na veřejnosti

f) styl hudby, kterou poslouchám

g) způsoby trávení volného času

h) pohybové aktivity a sport

ch) náboženství, které vyznávám

i) jiné (uveď) _____

6) Jak často obvykle snídáš mimo víkendů (něco víc než sklenici čaje, mléka nebo džusu)?

- a) nikdy nesnídám v týdnu
- b) jeden den
- c) dva dny v týdnu
- d) tři dny v týdnu
- e) čtyři dny v týdnu
- f) pět dní v týdnu

7) Kolikrát denně jíš následující jídlo či vykonáváš zmíněnou činnost (zakroužkuj jednu správnou možnost)?

a) snídani

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

b) svačinu

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

c) oběd

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

d) odpolední svačinu

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

e) večeři

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

f) ovoce

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

g) celozrnný nebo žitný chléb

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

h) hamburgery nebo hot dogy

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

ch) sladkosti nebo čokoládové výrobky

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

i) zeleninu

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

j) sýry a mléčné výrobky

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

k) ryby a maso

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

l) slané pochutiny (chipsy, tyčinky, oříšky, křupky atd.)

- a. každý den b. téměř každý den c. 2-3x do týdne d. většinou vůbec

8) Jak často za týden piješ colu nebo jiné sladké nápoje s obsahem cukru?

- a) nikdy
- b) méně často než 1x za týden
- c) jednou týdně
- d) 2–4 dny v týdnu
- e) 5–6 dnů v týdnu

- f) každý den
- g) častěji než jednou denně

9) Uveď, kolik tekutin denně vypiješ?

- a) méně než 1 litr
- b) 1 -2 litry
- c) více než 2 litry, maximálně však 3 litry
- d) více než 3 litry

10) Jak často si čistíš zuby?

- a) častěji než jednou denně
- b) jednou denně
- c) nejméně jednou týdně, ale ne denně
- d) méně než jednou týdně
- e) nikdy

VOLNÝ ČAS

11) Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?:

- a) sportovními aktivitami
- b) četbou, studiem do školy, psaním domácích úkolů
- c) venku s kamarády
- d) na počítači nebo u televize
- e) v zájmových kroužcích (keramika, jazykové kurzy, gymnastika, hokej, ...)
- f) jinak (uveď) _____

12) Jak často týdně sportuješ (mimo výuku tělesné výchovy ve škole)?

- a) každý den (min. 30 minut)
- b) zhruba 60 minut týdně
- c) 120 minut týdně
- d) více než 3 hodiny týdně
- e) nesportuji

13) Jaká je tvá oblíbená sportovní aktivita/aktivity? (napiš na volný řádek)

14) Kolik hodin denně se ve svém volném čase díváš na televizi?

- a) vůbec se nedívám
- b) 1 - 2 hodiny denně
- c) 2 - 3 hodiny denně
- d) 3 - 4 hodiny denně
- e) 4 - 5 hodin denně
- f) více než 5 hodin denně

15) Kolik hodin denně obvykle používáš počítač, tablet, chytrý telefon pro chatování, brouzdání po internetu atd. ve volném čase?

- a) vůbec nikdy
- b) 1 - 2 hodiny denně
- c) 2 - 3 hodiny denně
- d) 3 - 4 hodiny denně
- e) 4 - 5 hodin denně
- f) více než 5 hodin denně

16) Máš založený profil na sociální síti? (zakroužkuj i více možností)

- a) nemám založený profil na žádné sociální síti
 - b) facebook
 - c) instgram
 - d) twitter
 - e) jiný, uveď na jaké _____
-

17) Kolik hodin denně strávíš venku s kamarády ve všední dny (ne víkendy)?

- a) nechodím ven s kamarády ve všední dny, pouze o víkendech
- b) asi 1 hodinu
- c) asi 3 hodiny
- d) 5 hodin a více

18) Dostáváš od rodičů kapesné? Uveď v jaké měsíční výši. (nepočítají se peníze na svačiny)

- a) nedostávám kapesné
- b) do 200 Kč za měsíc
- c) do 500 Kč za měsíc
- d) více než 500 Kč za měsíc

ZDRAVOTNÍ STAV

19) Co soudíš o svém zdravotním stavu?

- a) je vynikající
- b) je dobrý
- c) není moc dobrý
- d) je špatný

20) Jak často máš následující zdravotní obtíže? (bolest hlavy, žaludku, bolest zad, nervozita, nespavost, špatná nálada, potíže při usínání, únava, vyčerpání, strach, závratě)

- a) zhruba každý den
- b) častěji než 1x týdně
- c) asi tak 1x týdně
- d) asi tak 1x měsíčně
- e) zřídka či nikdy

21) Kolikrát jsi měl/a během posledních 12-ti měsíců takový úraz, že jsi musel/a být ošetřen/a u lékaře?

- a) neměl/a jsem v posledních 12-ti měsících žádný úraz či poranění
- b) jednou
- c) dvakrát
- d) třikrát
- e) čtyřikrát nebo vícekrát

SEBEPOJETÍ

22) Když vezmeš v úvahu všechny věci kolem svého života, na který stupínek bys sám/sama sebe umístil/a? Zaškrtni okénko u čísla, které je nejbližší tomuto místu.

- a) 10 - Nejlepší možný život
- b) 9
- c) 8
- d) 7
- e) 6
- f) 5 - Průměrný obyčejný život
- g) 4
- h) 3
- i) 2

- j) 1
k) 0 - Nejhorší možný život

23) Podle tvého vlastního mínění je tvoje postava?

- a) příliš hubená
b) trochu hubená
c) tak akorát
d) trochu tlustá
e) příliš tlustá

24) Držíš v současné době dietu nebo děláš něco jiného, abys shodil/a váhu?

- a) ne, protože moje váha je v pořádku
b) ne, ale potřebuji něco shodit
c) ne, protože potřebuji přibrat
d) ano

25) Existuje něco, co bys na svém vzhledu rád/a změnila? Co by to případně bylo? (uved', maximálně pět slov) _____

NÁVYKOVÉ LÁTKY a jiné

26) V kolika letech jsi poprvé zkusil/a následující:

a) alkohol

- a. dříve než v 11-ti letech b. v 11-ti letech
c. později než v 11-ti letech (uved') _____ d. ještě jsem alkohol nezkusil/a

b) drogy (např. marihuanu, hašiš, LSD, aj.)

- a. dříve než v 11-ti letech b. v 11-ti letech
c. později než v 11-ti letech (uved') _____ d. ještě jsem drogy nezkusil/a

c) tabákové výrobky – cigarety

- a. dříve než v 11-ti letech b. v 11-ti letech
c. později než v 11-ti letech (uved') _____ d. ještě jsem tyto výrobky nezkusil/a

27) Jak často kouříš v současné době?

- a) každý den
b) nejméně jednou týdně, ale ne denně
c) méně často než jednou týdně
d) nekouřím

28) Jak často se v současné době napiješ nějakého alkoholického nápoje, jako je pivo, víno, lihoviny?

- a) každý den
b) každý týden
c) každý měsíc
d) zřídka (méně než jednou měsíčně)
e) nikdy

29) Kolik cigaret vykouříš za týden (uved' číslo)? _____

30) Měl/a jsi někdy pohlavní styk?

- a) na tuto otázku nechci odpovídat
b) ano, poprvé to bylo v ... letech
c) ne

PRIORITY

31) Jak bys zhodnotil/a svůj postoj ke škole?

- a) mám školu moc rád/a
- b) mám školu rád/a průměrně
- c) školu spíše nemám rád/a
- d) nemám rád/a školu

32) Uveď prosím k následujícím hodnotám poslopně čísla podle toho, jak jsou pro Tebe důležité 1 – 10 (ke každému slovu vždy jedno číslo - přičemž č. 10 značí nejvíce důležité a č. 1 nejméně důležité)

<u>Číslo</u>	<u>Hodnota</u>
_____	Rodina
_____	Vzdělání
_____	Přátelství - přátelé a kamarádi
_____	Zdraví
_____	Láska a partnerství
_____	Peníze a majetek
_____	Moc
_____	Volný čas
_____	Náboženství
_____	Zájmy a koníčky