

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra humanitních věd**



**Teze bakalářské práce**

**Zdravý životní styl mládeže do 18 let**

**Přemysl Štuksa**

© 2015 ČZU v Praze

# Zdravý životní styl mládeže do 18 let

---

## Healthy lifestyle of youth under 18 years

### Souhrn

Bakalářská práce se zabývá zpracováním tématu zdravý životní styl mládeže do 18 let. Práce je rozdělena do dvou částí, do části teoretické a části praktické. První část se podrobně věnuje teorii a specifikaci pojmů souvisejících s tématem. Definuje pojmy, jakými jsou životní styl, volný čas, výchova, výživa, pohyb a s nimi neodmyslitelně spjaté rizikové faktory. Podává ucelený obraz o tom, co je součástí zdravého životního stylu, a co nikoliv. Praktická část analyzuje Základní školu Dědina. Hodnotí hospodaření a organizační strukturu školy, financování rekonstrukce budovy a přilehlého sportovního areálu, školní vzdělávací program, prevenční programy, stravování, nabídku zájmových kroužků a vyčísluje finanční náročnost studenta vztaženou k průměrnému příjmu rodiny. Výsledek analýzy shrnuje celkový vliv školy na vývoj hodnot spjatých se zdravým životním stylem žáků.

**Klíčová slova:** životní styl, volný čas, výchova, výživa, pohyb, média, rizika vývoje, financování

## **Cíl práce**

Teoretická část bakalářské práce nese za cíl vymezení základních pojmů spojených s tematikou zdravého životního stylu mládeže. Objasní základní pojmy jako volný čas, životní styl, výchova, výživa, ale také některé ryze negativní aspekty životního stylu dětí a mládeže jakými jsou šikana, poruchy příjmu potravy či drogová závislost.

Vlastní výzkum je proveden na Základní škole Dědina. Posuzuje lokalitu, v níž se škola nachází, hodnotí rekonstrukce budovy a přilehlého sportovního areálu, stravování ve školní jídelně, školní vzdělávací program, prevenční programy a hospodaření školy. V závěru části je pak provedena analýza výdajů jednoho žáka za předpokladu využití stravovací nabídky školní jídelny a vybraného zájmového kroužku. Cílem výzkumu je zhodnocení všech aspektů, které škola plní nebo by plnit měla v rámci rozvoje zdravého životního stylu svých žáků.

## **Metodika**

Teoretická část je zpracovaná literární rešerší odborné literatury, která se zaměřuje na danou problematiku. Při zpracování byly použity zejména zdroje tištěné.

Praktická část je zaměřena na analýzu a interpretaci dat získaných přímým pozorováním a řízenými rozhovory s ředitelem vybrané školy a jejími zaměstnanci. Závěr práce patří interpretaci výsledků a zhodnocení provedeného výzkumu.

## Výsledky a diskuse

Vhodné prostředí, kvalitní vzdělání, dostatečný pohyb, správné stravování a programy prevence proti nežádoucím vlivům životního stylu jsou základní determinanty zdravého vývoje dětí a jejich životního stylu. Pokud jsou tyto předpoklady dodržovány, dítě se může těšit fyzické i psychické odolnosti vůči okolí.

Předmětem praktické části bylo zjistit, zda Základní škola Dědina splňuje tyto základní prvky a zda rozvíjí u dětí povědomí o tom, co je pro ně zdravé a co nikoliv. Nejprve byla rozebrána lokalita, ve které se škola nachází, protože v ní žáci stráví velmi mnoho svého času. Zrekonstruovaná oblast Sídliště na Dědině, která těsně sousedí s přírodní rezervací Divoká Šárka, poskytuje jedno z nejpříjemnějších prostředí ke správnému vývoji dětí. Nedávné rekonstrukce změnilo toto prostředí k nepoznání a realita se velmi vymyká představě klasického fádního pražského sídliště. Nabízí mnoho možností k mimoškolním pohybovým aktivitám a žáci si cení zejména klidného prostředí mimo centrum Prahy. Fontány využívají děti během letních dnů k vodním radovánkám. Bohužel, oblíbili si je i někteří bezdomovci, kteří nepředstavují správné příklady zdravých životních stylů. Tato oblíbená část sídliště je monitorována kamerovým systémem a ještě nedošlo k případu, kdy by bezdomovec dítě nějakým způsobem napadl, proto tento jev není vnímán jako velký problém. Stejně tak hluk produkovaný občasným přeletem letadla z nedalekého Letiště Václava Havla není považován za nijak škodlivý pro žáky ZŠ Dědina.

Během sběru informací docházelo k osobním setkáním s vedením školy, které autorovi práce poskytlo základní data a jejich přístup byl více než vstřícný. Vedení školy dovolilo přístup do školy, sportovního areálu, jednotlivých vyučovacích hodin i školní jídelny. Nejzásadnější komunikace probíhala s ředitelem školy Mgr. Mojmírem Dunděrou, který se snažil být co nejvíce nápomocný a veškerá vyžádaná data ochotně poskytl. Ostatně tento fakt vyplývá i ze skutečnosti, že základní školy jsou povinny tyto informace na žádost předložit komukoliv, kdo má o ně zájem. Snaha o první kontakt s ředitelem přímým voláním na jeho telefonní číslo se nesešla s úspěchem, ale na následný e-mail odpověděl obratem tentýž den a do tří dnů byla sjednaná první schůzka.

Rekonstrukce budovy v letech 2006 – 2008, udělala ze ZŠ Dědina jednu z nejmodernějších škol v Praze a může být právem pokládána za absolutní špičku mezi ostatními školami. Městská část Praha 6 pokračuje v renovaci dále a její nový projekt rekonstrukce přílehlého sportovního areálu, který je rozčleněn do dvou etap. První byla dokončena v roce 2014 a ta druhá se začne realizovat během letních prázdnin roku 2015. Snahou je vytvořit ze ZŠ Dědina sportovní centrum, které své nadstandardní sportovní služby bude schopné nabídnout nejen svým studentům, ale také širokému okolí.

Zmodernizované prostory ZŠ Dědina splňují svůj výchovný účel bez nejmenších pochyb a žáci mají z nové budovy, okolí i hřiště nesmírnou radost. Škola je státní příspěvkovou organizací, tudíž finance na provoz budovy čerpá od zřizovatele MČP 6 a výdaje na platy učitelů včetně povinných odvodů hradí Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Samotné hospodaření je dlouhodobě výnosové, zvláště díky příkladné realizaci doplňkové činnosti. Doplňková činnost je zajišťována zejména pronájmem tříd uvnitř budovy a sportovního areálu. Stejně tak, jako se zvedá zájem soukromých zájemců a sportovních oddílů o pronájem budovy a sportoviště, zvedá se i zájem o umístění dětí do této instituce ze strany rodičů. Organizační struktura je přehledně zpracovaná a každý zaměstnanec má jasně vymezené vztahy nadřízenosti, podřízenosti, práv a povinností.

Vzdělávací program si klade za cíl výchovu žáků k vědomostem, sportu a zásadám o všeobecném respektu, toleranci a sounáležitosti. Zároveň se snaží zvýšit povědomí svých žáků o drogové závislosti, kterou vnímá jako velmi aktuální hrozbu.

Studenti dosahují spíše průměrných výsledků v rámci vzdělání. Toto tvrzení se opírá o evaluaci žáků 5., 6. a 9. tříd na základě jejich percentilu v SCIO testech pořádaných školou ve školním roce 2013/2014. Žáci dosahují povětšinou hodnot kolem 50% a výše ve všech zkoumaných oblastech. V úvahu může být brán fakt, že většina nejnadanějších studentů již odešla na víceletá gymnázia. Žáci každoročně dosahují mimořádných výsledků ve sportovních soutěžích a s novým sportovním areálem se dá očekávat, že zájem pohybově nadaných dětí o studium na škole ještě vzroste. Při hodinách tělesné výchovy se vyučující snaží o maximální prožitek žáka z pohybu a vyvarování se hodnocení jeho výkonu pouze na základě tabulkových hodnot. Škola nevede o svých žácích žádné tělesné záznamy, tudíž

nemůžeme nijak posoudit, zda tato činnost přispívá ke správnému vývoji jejich tělesných schránek. Kromě hodin tělesné výchovy je prostor ve vzdělávacím programu také pro preventivní programy Prev-Centra. Tyto bloky přispívají k uvědomění si svého zdraví a vyvarování se negativním vlivům špatného životního stylu zejména v oblasti drogové problematiky mládeže. Z průzkumů pořádaných právě v protidrogových blocích vyplývá, že se žáci na Základní škole Dědina setkávají s drogami v pozdějším věku než jejich vrstevníci v ostatních školách, což je pro zhodnocení preventivního cíle školy velmi zásadní údaj, protože jak bylo odhaleno v teoretické části, čím dříve dochází k prvnímu setkání dítěte s drogou, tím častěji dochází k rozvinutí závislosti v průběhu života.

Konec praktické části byl věnován stravování a zájmovým kroužkům, které škola svým žákům nabízí. Stravování většina žáků hodnotí jako velmi chutné. Vždy mají na výběr ze dvou hlavních jídel denně, přičemž jedno z nich je vždy vegetariánské. Velmi prospěšné se zdá být nové nařízení školy o druhém jídle vařeném výhradně z BIO produktů. Vedoucí školní jídelny i její vrchní kuchařka jsou proškoleny v zásadách zdravého stravování a tyto zásady se snaží implementovat do jídelníčku. Zájmové kroužky pořádané školou se snaží o velký rozsah a pokrytí všech zájmů svých žáků. Žák využívající možnosti stravování ve školní jídelně a účasti v zájmovém kroužku by zatížil průměrný roční rozpočet své rodiny ve výši 3,98%. Taková výše výdajů je více než přijatelná. Problém by mohl nastat pouze v případě, pokud by rodiče měli více než dvě děti a chtěli jim dopřát stejný standard.

## Použité zdroje literatury

HOFBAUER, Břetislav a Jiřina PÁVKOVÁ. *Děti, mládež a volný čas: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 176 s. Pedagogika (Grada). ISBN 80-717-8927-5.

ŠŤASTNÁ, Lenka a Matuš ŠUCHA. *Problémy související s užíváním drog u dětí do 15 let*. 1. vyd. v českém jazyce. Praha: Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, 2010, 36 s. ISBN 9788025468067.

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

GILES, David. *Psychologie médií: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana*. Vyd. 1. Překlad Helena Šolcová. Praha: Grada, 2012, 185 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-802-4739-212.

ČERMÁK, Ivo. *Lidská agrese a její souvislosti: druhy agresí, přístupy k agresivnímu chování, poruchy chování, šikana*. 1. vyd. Žďár nad Sázavou: Fakta, 1998, 204 s. Pedagogika (Grada). ISBN 80-902-6141-8.