

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra antropologie a zdravotní výchovy**

**Navazující diplomová práce**

**Bc. Tomáš Brodacký**

Učitelství matematiky pro 2. stupeň základních škol a učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň  
základních škol

**ŽIVOTNÍ STYL UČITELŮ DRUHÉHO STUPNĚ ZŠ V OKRESE OLOMOUC**

Olomouc 2020

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem navazující diplomovou práci na téma Životní styl učitelů druhého stupně ZŠ v okrese Olomouc vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne

Podpis

**Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení navazující diplomové práce, poskytování rad a materiálůvých podkladů k práci.**

# OBSAH

<b>OBSAH .....</b>	<b>4</b>
<b>ÚVOD .....</b>	<b>5</b>
<b>1 CÍL PRÁCE.....</b>	<b>6</b>
<b>2 TEORETICKÉ POZNATKY .....</b>	<b>7</b>
2.1 Zdraví .....	7
2.2 Životní styl.....	7
2.2.1 Strava .....	8
2.2.2 Pohybová aktivita .....	9
2.2.3 Kouření .....	9
2.2.3.1 Pasivní kouření .....	10
2.2.4 Konzumace alkoholu .....	10
2.2 Duševní hygiena .....	11
2.2.1 Osobnostní pohoda .....	11
2.2.2 Stres.....	11
2.2.3 Spánek.....	12
2.3 Volný čas .....	13
2.4 Životní prostředí .....	13
2.5 Pracovní prostředí .....	14
2.6 Profese učitele.....	15
2.7 Profese učitele očima veřejnosti .....	17

2.8	Začínající učitel.....	17
2.9	Problémy učitelské profese .....	18
2.10	Zdroje pracovní zátěže .....	19
2.11	Učitelský stres a vyrovnání se s ním.....	19
2.12	Stárnutí učitelstva .....	21
2.13	Feminizace učitelství.....	21
2.14	Nízké profesní sebevědomí .....	22
2.15	Profesní deformace .....	22
2.16	Pozornost učitele .....	23
2.17	Učitel a rodič.....	23
2.18	Učitel a učitelský sbor.....	24
2.19	Syndrom vyhoření.....	25
2.20	Zdraví a životní styl dospělých osob v ČR.....	26
2.21	Životní styl moravských učitelů základních škol.....	27
<b>3</b>	<b>METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>29</b>
3.1	Metodika výzkumu .....	29
3.1.1	Teoreticko-praktická příprava.....	29
3.1.2	Výzkumné problémy.....	29
3.1.3	Charakteristika výzkumného souboru.....	30
3.1.4	Použitá metoda.....	31
3.1.5	Organizace výzkumu .....	31
<b>4</b>	<b>VÝSLEDKY .....</b>	<b>33</b>

4.1	Vyhodnocení výzkumu .....	33
<b>5</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>79</b>
	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>85</b>
	<b>SOUHRN</b> .....	<b>86</b>
	<b>Summary</b> .....	<b>87</b>
	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>88</b>
	Seznam použité literatury.....	88
	Seznam použitých symbolů a zkratek.....	91
	Seznam grafů .....	92
	Seznam příloh .....	94

## ÚVOD

Téma pro svou závěrečnou práci „Životní styl učitelů druhého stupně ZŠ v okrese Olomouc“ jsem si nevybral náhodou. Jelikož studuji učitelství matematiky a výchovy ke zdraví pro druhý stupeň základních škol, tak je mi tato problematika známá ze studijních oborů a taktéž z dřívější praxe, kterou jsem absolvoval. Po dokončení studia bych rád započal dráhu učitele na druhém stupni právě v Olomouckém okrese.

Po čtyřech letech na pedagogické fakultě chápu roli učitele a jeho úlohu ve třídě i ve společnosti. Dříve jsem si myslel, že toto povolání není tak časově a psychicky náročné, avšak s každým rokem na fakultě mě tato představa opouštěla rychleji a rychleji. Teď, téměř na konci své cesty vidím, jak je právě povolání učitele komplexní. Už vím, že učitel jen nepříjde do třídy a lehkomyšlně neodříká látku, ale musí si promyslet cíl hodiny, volit mezi různými organizačními formami, zahrnout do tohoto všeho klima třídy, pomůcky a spoustu dalších faktorů. V této části snad raději nebudu ani zmiňovat přípravu na hodinu, jelikož by toto téma stačilo na další závěrečnou práci. Hlavní myšlenkou tohoto úvodu je uvědomění si, že práce učitele je opravdu po všech stránkách náročná a může ovlivňovat značně naše zdraví. Bohužel mnoho lidí si to dnes neuvědomuje a vidí práci učitele tak snadně, jako já před lety.

Postavení učitele v dnešní době není nikterak zářné, jelikož je společností vystavován časté kritice. Hodně lidí vidí jen dva měsíce prázdnin a v poslední době i to, že se učitelům bude zvedat plat, ale už nevidí tu spoustu práce a odpovědnosti, za kterou si tohle vše učitelé zaslouží. Učitelé ovlivňují svým vystupováním celou generaci žáků, tudíž záleží na tom, jak učitelé žijí, jestli je žáci vidí jíst zdravě, sportovat, chodit do společnosti, účastnit se školních a veřejných akcí, navštěvovat kulturu apod. Spousta žáků může mít právě učitele, jako svůj vzor, takže se do jisté míry podle něj může chovat a osvojit si jisté návyky spojené s tímto vzorem. Samozřejmě učitelé musí žít zdravě hlavně kvůli sobě, aby byli v celkové pohodě a zvládali tak lépe toto náročné, avšak nedocenené povolání.

# 1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je zjistit úroveň životního stylu učitelů druhého stupně v okrese Olomouc. Přál bych si, aby z výsledků bylo vidět, do jaké míry má povolání učitele vliv na jeho životní styl. Do další práce by bylo vhodné zapojit žáky druhých stupňů základních škol a dotazovat se jich na to, do jaké míry je ovlivňuje životní styl právě těchto učitelů. V první (teoretické) části své diplomové práce se budu snažit vymezit životní styl, pedagogické povolání a některá možná zdravotní rizika spojená s tímto povoláním. Ve druhé (praktické) části je mým cílem zjistit životní styl učitelů druhého stupně v okrese Olomouc a jak moc ovlivňuje právě jejich životní styl profese pedagoga.

V diagnostickém šetření pomocí dotazníku se budu snažit zjistit, kolik z oslovených učitelů kouří, pije alkohol, kolik denně vypijí kávy, jak se stravují, jestli chodí obědvat do jídelny, jestli vůbec mají nějaké stravovací návyky, jestli jim dovolí jejich profese „stíhat“ nějakou svoji aktivitu, jestli cítí nějakou bolest při výkonu své profese (zapříčiněnou špatným vybavením), jestli dojíždí do práce autem či se dopravují jinak apod. Jedna z otázek se týká toho, jakou část životního stylu chtějí změnit. Tato otázka by jim samotným mohla otevřít oči, jakou stránku zanedbávají nejvíce a možná se ji pokusí změnit po kratším uvažování.

Mnohdy se lidé nad svými stravovacími návyky i celkově nad svým životním stylem nějak nezamýšlí, ale pokud vyplňují podobný dotazník, tak si v duchu říkají, jak na tom jsou špatně/dobře. Mě osobně to donutí k přemýšlení, jestli bych nemohl něco trochu pozměnit nebo trochu poupravit, aby můj životní styl vypadal lépe. Doufám, že podobný podnět to vyvolalo i u respondentů, i když tohle nebyl hlavní záměr, ale kdo ví, třeba někdo, kdo bude dělat podobné diagnostické šetření a dojde k lepším výsledkům, právě z toho důvodu, že se předchozí respondenti zamysleli nad svým životním stylem.

Tento výzkum může poté pomoci při dalším šetření, kdy se někdo další bude zabývat životním stylem učitelů druhého stupně v Olomouckém kraji, nebo může sloužit ke srovnání s ostatními okresy. Ovšem by bylo nejlepší provést výzkumné šetření dalších okresů či krajů, co nejdříve, dokud jsou data aktuální. Výzkum může sloužit k pozdějšímu zkoumání, kdy autor bude zkoumat zlepšení či zhoršení životního stylu učitelů na druhém stupni v okrese Olomouc.



## **2 TEORETICKÉ POZNATKY**

Teoretická část navazující diplomové práce se pokusí seznámit čtenáře se základními pojmy souvisejícími se zdravím a učitelskou profesí. Tyto teoretické poznatky budou nápomocny čtenáři k tomu, aby lépe pochopil problematiku, již se tato práce zabývá.

### **2.1 Zdraví**

Jak už mnoho autorů přede mnou a jistě i mnoho autorů po mně, se i já opírám o definici zdraví podle WHO, která ho definuje jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jako pouhou nepřítomnost nemoci nebo vady“.

Na zdraví působí mnoho faktorů, které obecně nazýváme determinanty zdraví. Mezi tyto determinanty patří životní styl, který se podílí na zdraví z 50 %, životní prostředí z 20 %, genetický základ také z 20 % a zdravotnické služby z 10 %. Tyto čtyři determinanty se dále dělí na vnitřní a vnější. Do vnitřních determinantů patří genetický základ a do vnějších determinantů patří životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita). Jak si můžeme všimnout, tak determinanty se nepodílejí na zdraví stejným dílem. (Kopecký, 2012)

### **2.2 Životní styl**

Nejdříve musíme říci, co to ten životní styl vlastně je. Krom toho, že je to jedna ze čtyř determinant zdraví, je to také způsob, jakým lidé žijí (jak bydlí, jak dlouho spí, jak se stravují, jak se vzdělávají, jak pracují, jak cestují, jak komunikují atd.). (Duffková, 2008)

Životní styl ovlivňuje zdraví jedince z 50 %, když k tomu připočítáme i životní prostředí (20 %), ve kterém jedinec žije, tak najednou máme 70 %. (Kopecký, 2012)

Z předchozího odstavce si všimněme, že životní styl je jen jedna z determinant zdraví. Je nejvíce obsáhlá a je na každém z nás, jak ji budeme formovat. Druhá determinanta, kterou lze ovlivnit je životní prostředí, proto jsem si dovolil tyto dvě sečíst. Je to z toho důvodu, abychom viděli, jak moc si své zdraví můžeme ovlivnit my sami.

Ze statistických údajů Ústavu zdravotnických informací (2017) se můžeme dočíst, že dlouhodobě nejvyšší míra úmrtnosti je v oblasti oběhové soustavy a nádorových onemocnění. Právě tato onemocnění jsou z velké části ovlivnitelná způsobem životního stylu, který jedinec zastával. Díky správnému životnímu stylu a s ním spjaté životosprávě se zvyšuje průměrná délka života, avšak cílem života není jeho pouhé prodloužení, ale přidání mu na smysluplnosti a kvalitnímu obsahu, aby byl člověk fyzicky a psychicky aktivní i v pokročilém věku. (Marková, 2012)

V dnešní době přibývá obézních lidí. Nejčastější příčinou obezity je dlouhodobá pozitivní energetická bilance, která je již důsledkem nevhodného životního stylu. Návod, jak dosáhnout dlouhodobé redukce tělesné hmotnosti a jejího udržení na adekvátní úrovni je v předchozím odstavci, tj. celoživotní změnou životního stylu, jak v oblasti stravování, tak v oblasti pohybu. (Hlubík, 2017)

### **2.2.1 Strava**

Není žádnou novinkou, že organismus potřebuje energii potřebnou pro své fungování. Důležité však je, jakou potravou do organismu tuto energii dostaneme. Nejlepší je takové stravování, které je vyvážené po stránce kvalitativní i kvantitativní a zajišťuje organismu pravidelný a zároveň dostatečný přísun energie a všech živin, vitaminů, minerálů a vody. (Machová, 2015)

Příčemž kvalitativní stravou myslíme stravu vyváženou, rozmanitou, a aby zajišťovala dostatečný přísun živin. Za základní živiny jsou považovány bílkoviny, cukry a tuky. Nesmíme zapomenout na vitamíny a minerály, které sice nepotřebujeme v takovém množství, jako základní živiny, ale jsou pro funkci našeho organismu naprosto nezbytné. Při nevyváženém stravování nebo jednostranné výživě při nesprávných stravovacích zvyklostech hrozí, že tělo nebude mít dostatek některých živin a bude mít oslabený imunitní systém a zvýšené riziko kardiovaskulárních či nádorových onemocnění. (Machová, 2015)

Kvantitativní stravou se myslí to, že strava bude zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji, tzn. příjem energie by se měl rovnat jejímu výdeji. Tudíž lidé, kteří mají sedavé zaměstnání, mají menší energetické nároky než ti, kdo těžce fyzicky pracují. V případě,

že jedinec přijímá energeticky bohatší stravu, než odpovídá jeho energetickému výdeji, tak se v jeho těle ukládá zásobní tuk a vzniká u něj nadváha až obezita. (Machová, 2015)

### **2.2.2 Pohybová aktivita**

Ve své bakalářské práci „Výživa a doplňky stravy aktivně cvičících v posilovnách“ (Brodacký, 2018) jsem se ptal respondentů na jaké místo v jejich životě by postavili posilování. Všichni se shodli na tom, že už by nejspíš nemohli být bez posilovny, takže posilování zaujímal přední příčky. Všichni se cítili velmi dobře a byli v pohodě, když pravidelně vykonávali návštěvu posilovny.

Navíc pravidelná pohybová aktivita má příznivý vliv na fungování lidského organismu. Co se týče úrovně metabolické, kardiovaskulární, respirační, imunitní, termoregulační, hormonální a psychické, tak všechny tyto úrovně právě pravidelná pohybová aktivita utužuje a zároveň preventivně pomáhá před chronickými neinfekčním onemocněním, což může být např. diabetes mellitus druhého typu, obezita, infarkt myokardu a hypertenze. (Dosedlová, 2016)

Jak si můžeme tedy povšimnout z předchozích dvou odstavců, tak pohybová aktivita má příznivý vliv, jak na psychické zdraví, tak i na fyzické, což jsou dvě složky ze tří u definice zdraví dle WHO.

### **2.2.3 Kouření**

Kouření tabáku patří mezi nejrizikovější faktory životního stylu a vede k předčasným onemocněním a úmrtím. Mnoho z inhalovaných látek kouřením je prudce jedovatých a rakovinou tvorných, mezi ně patří např. nikotin, dehty, oxid uhelnatý, amoniak, formaldehyd, kyanid, arzenik atd. U kuřáku se často vyskytuje zvýšený krevní tlak, stažení srdečních cév, srdeční infarkt, cévní mozková příhoda, chronický zánět průdušek a rakovina – plic, hrtanu, dutiny ústní, jícnu, močového měchýře, slinivky břišní a ledvin. Dalším hazardem se zdravím (nejen svým) je kouření v těhotenství, kdy je právě u kuřáček vyšší výskyt samovolných potratů, nitroděložních úmrtí plodu a vyšší podíl úmrtí novorozenců. (Machová, 2015)

Kouření má velký vliv i na imunitní systém člověka, kdy i u pasivních kuřáků dochází ke snížení protiinfekční obrany. Důsledkem kouření může být rozvoj lokálních i systémových

zánětů. Změny imunitních funkcí vyvolané aktivním kouřením jsou do jisté míry schopny se vrátit do určitého normálu. (Petanová, 2017)

I když jsou dnes lidé poměrně dobře informováni o škodlivosti kouření, tak se ani tak nevzdávají svého rizikového chování a často optimisticky argumentují, že jich samotných se riziko kouření netýká. Závislosti na tabáku je velmi obtížné se zbavit (o tom svědčí nízká úspěšnost léčby), proto je nejlepší s kouřením vůbec nezačínat. Když však s kouřením začnete, stanete se závislým a chcete přestat, tak je nejlepší přestat ihned, stanovit si nějaké datum, od kterého kouřit přestane, protože jedna znovu vykouřená cigareta způsobí návrat do pravidelného kuřáctví. (Machová, 2015)

### 2.2.3.1 Pasivní kouření

Bohužel kuřáci neničí zdraví jen sami sobě, ale i lidem (nekuřákům) v jejich okolí, kteří nedobrovolně vdechují jejich cigaretový kouř ze zakouřeného prostředí. Kouř do prostředí uniká z hořící cigarety a z vydechnutí kuřákových úst po jeho vtažení do plic. Když nekuřák stráví v zakouřeném prostředí jednu hodinu, tak vdechne takové množství škodlivin, jako by vykouřil patnáct cigaret. Nekuřákovi může pobyt v tomto prostředí vyvolat zánět dýchacího ústrojí, což má za následek kašel, sípavost, pálení očí, zahleněnost a dušnost. (Machová, 2015)

### 2.2.4 Konzumace alkoholu

V začátečních fázích intoxikace ethanolem dochází k euforii, rozzářenosti a rozpovídání, později přicházejí deprese, únava a ospalost. Pomocí nejrůznějších testů lze snadno zjistit, že po konzumaci alkoholu dochází ke snížení jak verbálních složek, tak výkonových schopností. Dochází k narušení vybavování si paměťových stop a ke schopnosti si něco zapamatovat či udržet v paměti. Zároveň zpomaluje schopnost učení a počítání. Při ethanolové intoxikaci dochází k „alkoholovým okénkům“, což jsou vlastně výpadky paměti na určitou dobu. (Svobodová, 1985)

Známý je vztah mezi konzumací alkoholu a agresivitou. Cílené studie na tento vztah však pochybují, že spouštěč agresivity by byl alkohol. Alkohol sice zvyšuje pohotovost k agresivnímu chování, ale to je do značné míry výsledkem interakce jedince s okolím, prostředím a společností, ve které alkohol konzumuje. Závislost na alkoholu má neblahé účinky na funkci nervstva, srdce

a jater (jaterní cirhóza, steatóza jater a alkoholový chronický zánět jater), dále může docházet ke svalovým záškubům, prořidnutí kostí, celkovému svalovému ochabnutí, a dokonce k celkové otravě organismu. (Svobodová, 1985)

I velmi nízké dávky ethanolu (uvádí se, že reakční doba je evidentně prodloužena již od 1 promile) narušují souhru zrakově – pohybovou. V povědomí veřejnosti je tradován test, kdy jedinec chodí po pomyslné čáře, avšak tento test není zcela vydařený, neboť je jedinec schopen na krátkou dobu a za velkého úsilí svou chůzi dobře ovládat. Test na „lepší odhalení hladinky“ je tak Rombergův test, kdy jedinec stojí na jedné noze při otevřených očích. V tomto testu už jedinci silné úsilí nepomůže. (Svobodová, 1985)

## **2.2 Duševní hygiena**

Duševní hygiena či psychohygiena je disciplína zabývající se problematikou péče o duševní zdraví člověka. Je to široká oblast, která zahrnuje stres (jeho příčiny, důsledky, rozpoznání a jeho zvládnutí), denní režim, životosprávu (po psychické stránce), odpočinek, spánek, oblast sociálních vztahů, sebepoznání a relaxační techniky. Význam duševní hygieny pro život můžeme vnímat např. ve zvýšení kvality pracovní výkonnosti (lepší plánování, snížení únavy, tvořivosti apod.), v prevenci psychických nemocí a zvyšování si odolnosti vůči nim a třeba i v životní spokojenosti. (Urbanovská, 2012)

### **2.2.1 Osobnostní pohoda**

Osobní pohodou rozumíme dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem. V nejširším smyslu bychom mohli říct, že je tvořena dvěma složkami – kognitivní a emoční. Kognitivní složka představuje vědomé hodnocení vlastního života (kognitivní komponenty představují životní spokojenost a spokojenost ve významných oblastech života) a složka emoční je souhrn nálad, emocí a afektů (emoční komponenty jsou dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy štěstí). (Blatný, 2010)

### **2.2.2 Stres**

V dnešní době tento pojem lidé používají až v nadměrném rozsahu, jelikož je to pro ně jakákoliv zátěž nebo jakýkoliv požadavek. Stres můžeme nadefinovat různě, může to být např. specifická odpověď organismu na rozmanité podněty, které narušují homeostázu, dále

to může být silná frustrace, projevující se stavem napětí v situaci, kdy se objeví nepřekonatelná překážka, také to může být citový prožitek změny v organismu v rovině hormonální a fyziologické, duševní a behaviorální, a také to může být extrémní zátěžová situace (může být i neobvyklá, ale vyvolá významnou změnu chování a dostane jedince pod tlak). (Urbanovská, 2012)

Zhoršený zdravotní stav s největší pravděpodobností snižuje odolnost vůči zátěži a zároveň snížená odolnost a z ní pocházející zvýšená stresovanost, může do určité míry negativně ovlivňovat zdravotní stav. Předešlé souvětí je tzv. ekvivalencí, kdy jedna podmínka nastává, právě když nastane i ta druhá a naopak. Stává se, že stresory na člověka působí přímo (na organismus člověka) nebo nepřímo (prostřednictvím změn v chování člověka, které jsou z hlediska zdraví rizikové – např. nevhodná životospráva). (Paulík, 2017)

### **2.2.3 Spánek**

Je to velmi důležitá část denního režimu, neboť v něm dochází k relativnímu omezení psychické i fyziologické aktivity, a to umožňuje odpočinek s regenerací sil. Ve spánku se mění mozková aktivita i samotná hloubka spánku, záleží na míře aktivity mozku a dalších orgánů, podle kterých se rozlišují dvě základní spánkové fáze, které se mezi sebou různě střídají (během osmihodinového spánku zhruba čtyřikrát):

- 1) REM (rapid eye movements = rychlé pohyby očí). V této fázi se člověku zdají sny a srdeční frekvence se zvyšuje na úroveň bdělého stavu. Dále dochází k různým drobným záškubům končetin a svalů v obličeji, mnohá aktivita se zvyšuje. Hloubka spánku je v této fázi sice nižší, ale spícího člověka je obtížnější probudit.
- 2) non-REM. Fáze typická tím, že spánek je hlubší a útlum mozkové činnosti i aktivity organismu je výraznější. (Paulík, 2017)

U dospělých osob je doporučeno spát sedm až devět hodin. Řada výzkumů a zkušeností dochází k tomu závěru, že řada lidí, kteří spí méně než šest hodin denně, tak bývá unavená a ospalá. Zároveň spát dlouhodobě více než deset hodin denně nemusí být organismu prospěšné. Spánek je přirozený a má biologicky ochrannou funkci, pokud u něj dochází k poruchám, znepríjemňuje to život a negativně ovlivňuje i odolnost vůči zátěži. Na kvalitu spánku se mohou

podílet veškeré události uplynulého dne (veškeré vypjaté situace ho mohou negativně ovlivnit). Nejlepší je chodit spát v pravidelnou hodinu a před spaním alespoň tři hodiny nejíst, na škodu nepříjde ani, když dotyčný stráví den přiměřenou fyzickou i psychickou aktivitou. (Paulík, 2017)

Fyziologická potřeba spánku je u každého člověka individuální. Je ovlivněná věkem, řadou kulturních, sociálních, psychologických a enviromentálních vlivů. Mezi krátkým spánkem a obezitou je souvislost, jelikož lidé s kratší dobou spánku (méně, než 6 hodin), mají častěji nepravidelné stravovací návyky, jsou delší dobu vzhůru, a tak mohou přijímat delší dobu potravu, zároveň krátký spánek zvyšuje chuť k jídlu. (Pretl, 2019)

## **2.3 Volný čas**

Tento termín bychom si mohli vysvětlit tak, že je to nějaký čas, v němž je možné uplatňovat svobodná rozhodnutí na základně spíše vlastních potřeb, zájmů a hodnot než zvenčí více či méně vnucených povinností a stereotypů. Zároveň bychom si mohli volný čas vyložit jako časový prostor, který člověku zbývá po splnění pracovních a mimopracovních povinností. Délka trvání předchozích činností (povinnosti pracovní a osobní) vymezuje prostor pro volný čas. Teorie zdůrazňující individuální charakter volného času říkají, že o svém volném čase si rozhoduje samotný jedinec a nikdo další. Toto rozhodnutí vychází z jeho svobodné vůle, ve volném čase zároveň mizí jakékoli závazky a povinnosti člověka vůči společnosti jako celku a taktéž vůči druhým lidem. V realitě je však velmi těžce proveditelné, aby se jedinec odpoutal z vazeb na ostatní lidi, sociálního okolí (rodina či komunita přátel) nebo společnosti. Z tohoto důvodu se mi líbí více teorie, která tvrdí, že volný čas je vázaný především na společnost, avšak říká, že volný čas by neměl být jen dobou volna a prázdná, ale něčím efektivním. Tudíž bychom měli dbát ve svém volném čase na sebevzdělávání, veřejnou angažovanost v zájmech společnosti a komunity. (Duffková, 2008)

## **2.4 Životní prostředí**

Každý z nás žije v určitém prostoru, prostředí. Tato prostředí lze rozdělit na fyzické (fyzikální) a sociální. Fyzické prostředí zahrnuje problémy přírodního a člověkem upraveného prostředí a fyzického mikroprostředí, což je bydlení. Toto prostředí tedy zahrnuje i ovzduší, počasí, podnebí, ale také rozhoduje to, jestli je naše bydlení např. v místě čističky, chemičky,

továrny, nebo jak moc se v blízkém okolí bydlení práší, jestli jsou v okolí časté infekční onemocnění, demografické podmínky apod. Sociální prostředí by se dalo vymezit na makroprostředí (společnost s její ekonomickou, politickou a kulturní složkou), mezzoprostředí (komunity a větší skupiny, jichž je jednotlivec členem) a mikroprostředí (rodina a přátelé). Právě poslední zmíněné (mikroprostředí) hraje v životě člověka významnou roli, protože se v něm utvářejí mezilidské vztahy. Právě lidé v nejbližším okolí nás výrazně ovlivňují a mají i vliv na formování životního stylu jedince prostřednictvím hodnot a vzorů chování. (Duffková, 2008)

## 2.5 Pracovní prostředí

Výhodou je, že vybavení škol poskytuje vhodné podmínky pro přípravu na vyučování i během práce. Učitelé se během dne dostávají do sborovny, kabinetu (mají-li přidělen) a do tříd. Ve třídách a na chodbách se potkávají s žáky, kteří neustále sledují učitelovo chování a schopnost komunikovat s žáky. Ovšem učitelská profese má tu zvláštnost, že ne všechno se děje ve sborovně, ve třídě, v kabinetech a na chodbách školy, ale i mimo ni. Učitel nepřestává být učitelem, i když opouští školu, ale zůstává jím neustále i na veřejnosti. (Pařízek, 1988)

To, co je pro každého učitele důležité, je mít prostor pro svou práci a práci žáků. Můžeme ho nazvat klimatem ve třídě, přičemž ho můžeme chápat jako nějaký magický kotlík, do kterého se hází magické přísady toho, co se děje ve třídě. Důležité je, že se mění pomalu a má trvalou a dlouhodobou hodnotu. Příkladem toho, že má klima dlouhodobou a trvalou podobu může být ten případ, kdy učitel ve svém předmětu řeší kázeňský problém a dopustí se viditelné nespravedlnosti, která je všem žákům ve třídě viditelná. Klima se nemění, protože učitel předtím ukázal mnohokrát v podobných případech poctivý přístup. Každá třída má své vlastní klima (proto klima ve třídě), odlišuje se i v jednotlivých předmětech. Je výrazně ovlivněno osobou učitele a obtížností učiva. (Čapek, 2017)

Protikladným (ale na principu neměnnosti klimatu stejným) příkladem může být i to, že se učitel na školení dozvěděl novou metodu, kterou použil ve třídě. Žáci byli metodou překvapeni, protože obvykle jsou jeho hodiny nudné a nezáživné. S klimatem se nestalo nic, jelikož další hodiny byly opět nudné a nezáživné. Kdyby však učitel vytrval a snažil se učit



zábavněji a lépe komunikoval, tak by se u žáků začala zvyšovat spokojenost a tím by se zlepšovalo i klima ve třídě. (Čapek, 2017)

Jestliže učitel bude denně pracovat na daném klimatu třídy, bude posilovat vzájemnou spolupráci žáků mezi sebou, nastaví určitá pravidla, bude podporovat žáky každodenními činnostmi, tak bude pro dané klima charakteristická pomoc mezi žáky navzájem. Přece jen je lepší udělat chybu v dobrém klimatu a setkat se s pochopením, než udělat chybu v klimatu špatném a být tak vystaven škodolibosti a posměchu. Učitel dané klima nevytváří jen pro žáky, ale také pro sebe, aby se mu v něm lépe vyučovalo a všichni se ve třídě cítili příjemně. (Čapek, 2017)

Důležité je pojetí školního prostředí i z hygienické stránky. Sledování hygieny ve školním procesu ve škole můžeme rozdělit na vyučovací hodinu, délku vyučovacího dne, rozvrh hodin a formy odpočinku dětí a jeho využití. Při vyučovací hodině může dojít ke statické námaze při sezení, psaní nebo rýsování (náprava vhodným nábytkem, správnou polohou těla při práci), může být v hodině špatná organizace (náprava rozdělením hodiny do kratších časových úseků s možností střídání činností), nebo může být špatný zdravotní stav (náprava – uzdravení). S délkou vyučovacího dne a rozvrhem hodin toho moc neuděláme, leda se dobře připravit na následující den/hodinu. Formy odpočinku jsou důležité, ve škole nejčastěji formou přestávek. Za formu odpočinku můžeme považovat i změnu činnosti. (Zemánek, 2014)

## **2.6 Profese učitele**

Učitel by měl být schopen reflexe kvality každodenní pedagogické komunikace a interakce v procesech edukace. Ještě před nástupem ke studiu učitelství student urazil dlouhou cestu svého života v sociálním prostředí předškolního a školního vzdělávání. V průběhu studia by měl mít příležitost reflektovat své vlastní zkušenosti, které provázeli jeho cestu socializace ve škole a v rodině. Měl by být vybaven tedy určitými strategiemi jednání, komunikace a reflexe. (Lukášová, 2015)

Tvrzení, že dobrý učitel se pozná podle toho, kolik, koho a čemu naučí, je nesporné, stejně tak tvrzení, že dobrý žák se pozná podle toho, co a kolik dovede. Řekneme-li si, že účinnost výchovně vzdělávacího působení učitele lze zjistit z výkonů jeho žáků, pak se dopouštíme chybných závěrů. Výkon žáka totiž není jen produktem působení učitele na žáka, výkon žáka

je závislí na řadě dalších věcech (vnější a vnitřní činitelé žáka), které učitel do jisté míry může ovlivnit jen nepatrně nebo vůbec. (Hrabal, 2010)

Musíme si uvědomit, že učitel ovlivňuje celou generaci mladých lidí, to znamená, že musí přijmout zodpovědnost vůči společnosti za vzdělanost právě této mladé generace a taktéž za její přípravu pro život a budoucí povolání. Z předchozí věty si můžeme všimnout toho, že učitelství nemůžeme považovat pouze za poslání, nýbrž za náročnou odbornou práci v oblasti vzdělávání a výchovy. (Vašutová, 2007)

Právě výchova je jedna z nejsložitějších a nejodpovědnějších lidských činností. Je to dlouhodobý a velice složitý proces, který se snaží vytvořit u člověka co nejlepší vlastnosti a schopnosti pro život. Bohužel výchova nebývá vždy úspěšná, a proto po světě běhá tolik sobců, lenochů, podvodníků, zlodějů, hulvátů a dalších individuů. Právě tyto lidé přehlížejí normy obecného soužití, někdy je ani neznají, nebo je znát nechtějí. Výchova může vychovatelům přinášet vnitřní radost, ale také může přinášet zklamání. Právě proto výchova vyžaduje trpělivost, odvahu, empatii, osobní nasazení a lidský přístup. (Dvořáková, 2015)

Nyní si zkuste představit sebe, jako rodiče a hlavního vychovatele svého dítěte. Měli byste radost, kdybyste viděli, jak Vaše dítě krásně poprosí paní vychovatelku, aby si mohlo vzít ještě jeden bonbón pro maminku či tatínka? A teď opačný příklad. Cítili byste se poníženě, kdyby Vaše dítě přišlo k paní vychovatelce a vytrhlo jí sáček s bonbóny z ruky a začalo je ihned strkat do pusy a jíst? Podobné pocity mají i učitelé, když jedou se třídou na výlet a jejich třída je ta ukázněná nebo neukázněná. Jak rodiče, tak i učitelé se snaží své děti vychovat tak, aby byly ukázněné a věděli, jak se mají chovat. Samozřejmě na to musí být oba, a když jeden pilíř selže, tak se výchova zdaleka nedaří utvářet tak dobře.

Ne každý má na to, aby byl dobrým učitelem. Dobrý učitel musí ovládat strategie vyučování a učení, musí umět jednat s lidmi ve škole i mimo ni, musí si uvědomit, že jde například, musí umět řešit výchovné situace a pedagogické problémy, musí umět poradit žákům, efektivně komunikovat s žáky i rodiči, musí být tvořivý, zodpovědný, empatický, tolerantní, reprezentativní a neustále se v pedagogické činnosti zdokonalovat. (Vašutová, 2007)

Další problém je proměnlivost v pedagogické práci. Problémy, které v pedagogické práci nastanou nejsou jednoznačné a musíme rozhodnout o výběru řešení. Musíme např. rozhodnout o zpracování přípravy na vyučování – jaké učivo vybereme, které metody zvolíme, jak zorganizujeme práci žáků, jaké úlohy jim budeme zadávat apod. Těžší rozhodování však přichází ve výuce, kde se musíme rozhodnout i během vteřiny např. nad tím, jak se zachováme, když žáci nesplnili zadaný úkol, porušují pravidla chování, nedělají zadanou práci, nemají předpokládané znalosti, nereagují na učitelovi pokyny, jakou známku dám žákovi ze zkoušení apod. (Obst, 2017)

## **2.7 Profese učitele očima veřejnosti**

Učitelé patří mezi neustále sledovanou a dosti kritizovanou profesní skupinu. Zároveň však mají stále pocit, že dnešní společnost nedoceňuje jejich náročné pedagogické výkony a také společenskou zodpovědnost. To se promítá i na odměňování, se kterým učitelé nejsou spokojeni, avšak podle mínění veřejnosti mají učitelé přiměřené platy, protože jsou ve své profesi zvýhodněni tím, že např. zkušenější učitel se nemusí na vyučování připravovat a jeho práce je pouze rutinní, učitelé mají dlouhé prázdniny, učitelé splní svou denní vyučovací povinnost ve škole a pak mají mnoho volného času, učitelé nižších stupňů škol nepotřebují k výkonu profese nikterak specializované odborné znalosti. Proto je nezbytné, aby se učitelé naučili argumentovat při obhajobě svých profesních požadavků, měli by reprezentovat další učitele v médiích a na veřejnosti, měli by upozorňovat na své pedagogické úspěchy, na složité a stále měnící se pracovní podmínky, na nutnost výborné přípravy na hodiny, a ještě k tomu by se měli neustále profesně vyvíjet a zdokonalovat. (Vašutová, 2007)

## **2.8 Začínající učitel**

Příprava učitelů je složitý proces a studium na fakultě v něm představuje rozhodující, ale nikoliv konečnou etapu. Začínajícím učitelem můžeme označit učitele v prvním školním roce jeho pedagogického výkonu. Profesní start na škole bývá často doprovázen řadou chyb a nedostatků, jelikož při nástupu se požaduje od začínajícího učitele plnění všech povinností, které učiteli přísluší, zatímco v ostatních profesích se náročnost úkolů zvyšuje postupně. Zároveň je první rok, rokem konfrontace představ a ideálů s mnohdy tvrdou realitou. (Šimoník, 1994)

Z toho vyplývá, že začínající učitel stráví mnohem více času přípravou, právě z toho důvodu, aby se nedopouštěl tolika chyb a nedostatků.

Zároveň Vašutová (2007) uvádí, čeho se studenti nejvíce bojí při nástupu do své budoucí profese učitele:

- nebudou umět navázat kontakt se žáky,
- nestihnou probrat látku v hodině,
- nebudou si umět poradit v nestandardních školních situacích,
- nebudou umět objektivně hodnotit výkon žáka,
- ve škole nepřijmou jejich inovace, které se naučili na VŠ
- nebudou mít respekt žáků a ani jejich rodičů,
- žáci nebudou dávat v hodině pozor,
- žáci nebudou plnit zadané úkoly,
- žáci nepochopí učivo a nic se v hodině nenaučí,
- žáci je zaskočí nepříjemnými otázkami,
- žáci budou neukázněni.

## **2.9 Problémy učitelské profese**

Učitelé jsou neustále sledováni, posuzováni a podrobováni kritice, ať už ze strany žáků, rodičů, veřejností či odpovědnými kontrolními subjekty (ČŠI). Když se v dnešní době stane ve škole nějaký větší problém, tak je ihned zmedializován a škola má o zábavu postaráno. Bohužel, každý takový problém škodí jejímu image. Problémy lze za určitých podmínek minimalizovat nebo dočasně eliminovat. Za problémy lze považovat zátěžové situace a s nimi vzniklý stres, stárnutí pedagogů, feminizaci učitelství, nízké profesní sebevědomí a profesní deformaci. (Vašutová, 2004)

## 2.10 Zdroje pracovní zátěže

Všeobecně se uznává, že učitelské povolání nepatří k snadným, avšak najdou se mnozí laici, kteří sice poukazují na „kratší“ pracovní dobu, na dva měsíce prázdnin apod., ale sami by povolání učitele dělat nechtěli. Je to totiž velice namáhavé povolání na psychiku člověka a může působit nepříznivě na zdravotní stav. (Průcha, 2002)

Pokud jde o fyzickou zátěž, tak učitelé sami většinou nehodnotí svou profesi za nadprůměrně fyzicky náročnou, avšak mnoho učitelů pociťuje po vyučování bolest nohou. Jedním z hlavních problémů je hlasová zátěž. Někteří učitelé se snaží své žáky překřičet, což má neblahý vliv na jejich hlasové ústrojí. (Průcha, 2002)

Další negativní vlivy, tentokrát které působí na psychickou stránku, budou rozvedeny v kapitole 2.11 (Učitelský stres a vyrovnání se s ním).

## 2.11 Učitelský stres a vyrovnání se s ním

Učitelský stres je pojem, kterým označujeme situaci, kdy se učitelé cítí rozzlobení, deprimovaní, zklamaní, když cítí úzkost nebo vysoké napětí v důsledku nějaké skutečnosti, která souvisí s jejich pedagogickou prací. Hlavní zdroje stresu spadají do šesti oblastí:

- žáci se špatnými postoji a motivací k práci (žáci, kteří vyrušují, a všeobecně hodně špatná disciplína žáků ve třídě),
- časté změny vzdělávacích projektů a organizace školy,
- špatné pracovní podmínky (stav a vybavení budov, tříd a financování provozu školy včetně osobních vyhlídek na zlepšení),
- časový tlak,
- konflikty s kolegy,
- pocit, že společnost práci učitele nedoceňuje. (Kariacou, 2014)

Samozřejmě zdroje stresu se u každého učitele budou lišit případ od případu. Nejčastěji stres nastává, když pedagog pociťuje příliš velký tlak z okolí (jsou na něj kladeny vysoké požadavky a on je nedokáže v přiměřené kvalitě splnit), zde je podstatou stresu pocit ohrožení.

Jako příklad uvedu situaci, kdy se žák uprostřed hodiny zachová hrubě a učitel si se situací neví rady. Začne být nervózní, mít úzkosti a má v tu chvíli obavu, že se situace může ještě dál vyhrotit. Pokud se navíc domnívá, že situaci úspěšně nezvládne, bude to pro žáky, kolegy i pro něj samotného důkaz, že nedokáže zvládnout třídu a zároveň to ohrožuje i jeho sebeúctu a sebedůvěru. Tyto pocity mohou být zvláště intenzivní, pokud učitel považuje žakovu poznámku za netolerovatelnou urážku, která ho zahanbuje před celou třídou. Pokud však celou situaci vyhodnotí jako drobný incident s nepatrnými následky, tak stres prožívat nebude. (Kariacou, 2014)

Druhý spouštěcí mechanismus stresu může nastat v situacích, kdy má učitel nedostatek času na zkoušení žáků, kdy se musí setkat s rodiči problémového žáka, kdy zjistí, že připravený přístroj na hodinu nefunguje apod. I v těchto situacích platí, že pokud učitel bude vnímat nějaké ohrožení vlastní sebeúcty, tak se zaručeně dostaví stres. (Kariacou, 2014)

Učitelství stres může snižovat kvalitu jeho práce hned dvěma způsoby.

- Pokud vyučování bude delší dobu učitelovým zdrojem stresu, pak to oslabí jeho pocit uspokojení z práce a povede ke ztrátě zájmu o tuto činnost. Učitel tak bude připravám věnovat mnohem méně času a úsilí.
- Pokud pociťuje učitel stres, pak to může snižovat kvalitu vztahů učitel – žák a dále to bude mít za důsledek špatné klima ve třídě. (Kariacou, 2014)

Ke zbavení stresu nám mohou pomoci dvě techniky. Technika přímé akce a uvolňující technika. U techniky přímé akce je potřeba odhalit, co nás stresuje a proč. Poté už jen stačí vymezit opatření, která mohou příčiny stresu eliminovat. Tuto techniku lze použít např. v situaci, kdy mezi mnou a kolegou vzniklo určité napětí. V tomto případě se můžu pokusit obnovit dobré vztahy. To udělám tak, že k němu budu vlídnější, přívětivější a přátelštější. (Kariacou, 2014)

Uvolňující technika nastupuje tehdy, když technika přímé akce není nějak nápomocná. Bohužel zde stres úplně nevymizí, ale bude patřičně zmírněn. U této techniky je užitečná duševní stránka. Musíme se naučit vidět věci v širší perspektivě, musíme se snažit nalézt v situaci humornou stránku, musíme se snažit odpoutat od nadměrného osobního a citového zaangażování v problému, sdílení svých obav a starostí s druhými apod. Pomoci mohou i různé materiální prostředky jako relaxace nebo možnost vypít o přestávce kávu a u ní konverzovat s kolegy.

Někteří učitelé si osvojili různé relaxační metody, které jim pomáhají zachovat klid ve stresových situacích. Velmi důležitý je také odpočinek. (Kariacou, 2014)

Pomoci by nám mohli i následující rady dle Kariacoua (2014)

- snažit se rozpoznat a řešit problémy, jak je to nejdříve možné,
- rozvíjet dovednosti, které vám pomáhají vyrovnávat se s úkoly, které jsou na vás kladeny, zejména organizace a řízení práce,
- přesvědčit se, zda se sami nepodílíme na vzniku stresových situací,
- své obavy a starosti sdílet se svým okolím,
- udržovat rovnováhu mezi prací a životem mimo školu
- neztrácet vědomí v širších souvislostech, ale vytvářet si realistickou představu o vlastních výkonech a výkonech našeho okolí.

## **2.12 Stárnutí učitelstva**

Toto stárnutí je zapříčiněno tím, že mnoho absolventů pedagogických fakult ani do školství nastoupit nechce a raději si najdou výhodné uplatnění někde jinde. Důvodem může být nespokojenost s nástupním platem, žádné benefity, moc velká zodpovědnost apod. Další možností je, že jsou absolventi „špatných“ aprobací a těžce se jim s jejich zaměřením shání práce ve školství. Z toho důvodu jsou povoláni do práce kvalifikovaní učitelé z řad důchodců, kteří tento věkový průměr zvyšují. Na druhé straně dochází k situaci, že mnozí muži i ženy středního věku mají zájem být učiteli. Důvodů může být celá řada, např. ženy se mohli vrátit z mateřské dovolené a mužům mohla zevšednit jejich práce. (Vašutová, 2004)

## **2.13 Feminizace učitelství**

Školství je typickou oblastí, pro níž je typická feminizace. Nejde o problém jen u nás, ale i ve světě. U nás dosahuje zastoupení žen nejvyšší hodnoty v předškolních zařízeních a pomyslné druhé místo patří základním školám. Feminizace udává učitelské profesi charakteristické rysy, které se projevují v pedagogickém rozhodování, jednání a chování. Negativa rozhodování, jednání a chování se odráží v nerozhodnosti, přehnanosti, nedůvěřivosti,

citovosti, kritičnosti, hysteričnosti atp. Pozitivně se naproti tomu jeví laskavost, jemnost, trpělivost a hravost. u mladších žáků je toto chování a vlastnosti vítané, avšak se najdou i tací, kteří tohoto zneužívají, jelikož u starších žáků může docházet k hrubému chování vůči učitelkám. Ale i rodiče mnohdy zneužívají pozice učitelek a v jednání s nimi používají nadřazenost a agresivitu. Mnozí experti se domnívají, že posílení mužského elementu by mohlo přispět celé učitelské profesi. Přinejmenším by se změnili interpersonální vztahy a klima sborů a škol. (Vašutová, 2004)

## **2.14 Nízké profesní sebevědomí**

Můžeme si všimnout, že učitelé nepovažují za zcela důležité vystupovat a prosazovat se jako reprezentant své profese, který se ztotožnil se svým povoláním a který dokáže obhajovat svá rozhodnutí a konání, které je podloženo expertními znalostmi. Učitelé mají nízké sebehodnocení a z něj vychází i nízké profesní sebevědomí. Jestliže se učitelé srovnávají s odborníky v oborech podobných jejím předmětům, tak zjišťují nižší úroveň znalostí, což vede k poklesu sebevědomí. Jejich odbornost spočívá ve strategiích zprostředkování vědního poznání, ve sdělování poznatků a jejich sdílení se žáky. (Vašutová, 2004)

## **2.15 Profesní deformace**

Pojem označující velmi intenzivní spojení identity člověka s jeho profesí. U učitelů je vidět více než u jiných profesí, ačkoliv i u jiných profesí má profesní deformace typické pozorovatelné příznaky. Okolí snadno identifikuje učitele podle toho, jak do svého civilního života přenáší svou profesní roli s charakteristickým projevem chování (sklony k napomínání, poučování, kontrolování i trestání). Tyto projevy chování přenáší do své rodiny a v řadě dalších sociálních prostředích a institucích. Abychom učitelům nepřipisovali jen negativní chování, musíme podotknout, že další typické projevy vyplývající z charakteru profese je družnost, zvědavost, schopnost organizovat, smysl pro pořádek a řád, zájem o druhé a ochota obětavě pomáhat. (Vašutová, 2004)



## 2.16 Pozornost učitele

Při vyučování se učitel musí soustředit na prezentaci učiva a chování žáků. Jestliže zpozoruje špatné chování žáků, tak na něj musí efektivně reagovat, proto je nutné, aby byl vybaven větším stupněm rozsahu (šířky), délky a intenzity pozornosti. I učitel je jen člověk, a tak u něj dochází k rozptýlení pozornosti, která se projevuje v jejich roztržitosti a roztěkanosti. Aktuální úroveň pozornosti ovlivňuje mnoho vnitřních a vnějších faktorů. Do vnitřních můžeme zařadit odolnost nervové soustavy, aktuální nálada, únava z přepracování, nedostatek spánku či špatná životospráva apod. Vnější podmínky popisujeme pomocí sociálního a fyzikálního prostředí, kam spadají nevhodné vztahy mezi učitelem a žáky, konflikty ve sborovně, v rodině, špatné mikroklima ve třídě apod. Pro člověka to není vůbec jednoduchý úkol, udržet pozornost bez jakéhokoliv rozptýlení šest hodin v kuse, a to je další důvod, proč je pedagogické povolání tak náročné. (Holeček, 2014)

## 2.17 Učitel a rodič

Podle definice mezinárodní asociace rodičů, která definuje rodinu jako instituci, jenž je plně zodpovědná za výchovu dítěte, rozumíme, že škola má rodině s výchovou jen pomáhat. Což je rodičům potřeba občas připomenout, neboť někdy rodiče chápou pojem rodič, jako někoho, kdo jen dítě odrodil a jeho práce s ním zde končí. Interakce učitel – rodič je důležitá pro vyřešení např. drobných a větších prohřešků, naplánování akce, zapojení se do akce, ale také pro zvýšení společenské prestiže učitelů. I když je tato interakce tolik důležitá, tak na pedagogických fakultách neexistuje obvykle samostatný předmět, který by studenty připravil na odbornou komunikaci s rodiči. (Holeček, 2014)

Na základní škole mohou mít učitelé pocit, že jsou vystavováni rodičovským útokům, a tak hledají zastání u vedení školy. To je v nepříjemné situaci, protože se musí rozhodnout, zda se zastane rodiče (a nezavdělčí se učiteli, který mu může u kolegů zavařit), nebo se zastane učitele (a nezavdělčí se rodiči, který mu může zavařit u zřizovatele, veřejnosti nebo dokonce u České školní inspekce). Právě proto by mnoho učitelů drželo nejraději rodiče od školy, co nejdál. Stejně tak pro rodiče pozvání do školy signalizuje průšvih a to, že bude muset snášet kritiku za chování jeho potomka. Jak vidíme, tak nejen samotného učitele, ale i rodiče či vedení školy může špatná komunikace postihnout, a to ne zrovna dobře. (Čapek, 2017)

Komunikovat můžeme s různými rodiči (s rozvedenými rodiči, s rodiči od dítěte se zdravotním postižením, s rodiči od dítěte v náhradní rodinné péči, s rodiči od dítěte, které je obětí/agresorem šikany apod.). V komunikaci s rodiči od velmi sociálně oslabené rodiny se musíme snažit nesoudit, neboť je velmi těžké posoudit míru zavinění ze strany rodiny, rodiče mohli vyrůstat ve velmi nepříznivých podmínkách a chybí jim potřebné návyky. U rodiny, ve které se rodiče rozvedli je zase velmi důležité být neutrální. Proto každé sezení s různým typem rodiny bude mít svá specifika, kterých by se měl učitel držet i když to není vždy jednoduché. (Čapek, 2017)

Savage (1991) říká, že společným prvkem pro řešení kázeňských problémů je zapojení rodičů, protože rodiče potřebují být zapojeni a informováni o tom, když jejich syn nebo dcera má problémy. Dalším společným prvkem je porada s rodiči a vztah rodič – učitel. Úspěchu mohou dosáhnout tehdy, kdy učitel neporadí jen co nedělat, ale poradí rodiči nějaký plán a vizi. Rodič má mnohdy na věc jiný pohled a zde je důležité, vše rodiči vysvětlit, aby se cítil pohodlně a neměl strach. Učitel musí být spolehlivý, vzít iniciativu a vytvořit z ní příležitost pro úspěšnou poradu.

Musíme si uvědomit, že rodič není náš žák, podřízený a ani posluchač a když přijde, představme si, že jde o přátelskou, milou a vítanou návštěvu. Pokud tak s rodičem opravdu budeme jednat, máme vysokou šanci na to, že naše konverzace bude mít úplně jinou atmosféru a kvalitu. Zdokonalit to můžeme ještě tím, že rodiči ukážeme zainteresovanost, optimismus a přívětivou tvář. (Čapek, 2013)

## **2.18 Učitel a učitelský sbor**

Tato kapitola se věnuje určitému velmi specifickému sociálnímu klimatu, jehož členy jsou učitelé. Klima učitelského sboru bychom mohli vystihnout tak, že je to určité klima, které vyjadřuje souhrn subjektivních názorů učitelů na vztahy a procesy ve sboru a uvnitř školy, na způsoby řízení, a hlavně na míru identifikace se sborem. Dobré sociální klima učitelského sboru má vliv na chod celé školy. Ve větších školách je typický sbor strukturován na dva stupně s odlišnou organizací výuky, s odlišným předmětovým zaměřením učitelů druhého stupně, s jinou oborovou specializací a s nutností profesní kooperace učitelů. Ne vždy však sociální klima učitelského sboru je v takové formě, jak by si mnozí učitelé přáli. Právě takové klima může

být velmi stresující a má vliv na práci učitele i na jeho zdraví. V učitelském sboru mohou vznikat uzavřené skupiny, které se postaví proti ostatním či jednotlivci. Takové skupiny se mohou vymezovat např. určitou věkovou strukturou, délkou praxe, kvalifikovaností, dojížděním apod. (Jursová, 2019)

## 2.19 Syndrom vyhoření

Objevuje se u člověka, který byl zprvu zapálený, nadšený, co dělal, to prožíval, tvořil, řídil atp. U člověka, který na sebe klade příliš vysoké nároky. U člověka, který pracuje nad úroveň své kapacity. U člověka, který neúspěch prožívá jako osobní porážku. U člověka, posedlého soupeřením. U člověka, který žije v dlouhotrvajících mezilidských konfliktech. Takový člověk prožívá celou řadu negativních citových stavů a myšlenek, jako např. tělesné a emoční vyčerpání, cítí se duševně na dně, unaven k smrti, v koncích, jako bezcenný cár papíru, je v tísní, v napětí, ve stresu, je zklamán, je mu zle, je v úzkosti, je plný obav a strachů, žije v neustálém napětí. K těmto stavům vede dlouhodobý, bezprostřední, osobní styk s lidmi (učitelé, lékaři, zdravotní sestry, sociální pracovníci atp.). Dlouhodobé neúspěšné jednání s lidmi a dlouhodobé pracovní přetížení. (Křivohlavý, 2012)

Školství je hned druhou oblastí, kde se syndrom vyhoření vyskytuje nejčastěji. Týká se učitelů a učitelek všech stupňů, i když pedagogů základních, středních vč. škol učňovských se týká ve vyšší míře. Často se jedná o nejlepší učitelky, které vstupovali do školství s představou, že budou žákům pomáhat na jejich cestě do světa poznání a k lepší budoucnosti. Jakmile však nastoupili do zaměstnání a setkali se s realitou (malým zájmem – až nezájmem žáků o to, co je chtěly naučit, s mimořádně nízkou kázní, s nedobrymi mezilidskými vztahy, házením klacků pod nohy ze strany vedení atp.), objevili se první příznaky psychického vyhoření. (Křivohlavý, 2012)

„Uzdravit se“ je složitý proces, jelikož i k samotnému syndromu vedlo několik příčin a to dlouhodobě, stejně to bude i s opačnou cestou. Avšak každému pomůže něco jiného. Někomu může pomoci víra např. v Boha, dalšímu pomůže najít smysl své existence (co má před sebou, k čemu směřuje, co je jeho cílem), jinému pak bezpečný týl (blízcí lidé, kteří za vámi stojí a podporují vás), nebo lidé, pro které pracujeme (dobrý vztah s nimi) a vědomí, že jsem člověk nejen na správném, ale taky na svém místě. Dále musíme být připraveni na možnost vyhoření,

abychom si uvědomovali dobře jeho rizika. Měli bychom se mít rádi, měli bychom o sebe pečovat. Měli bychom znát hranice svých možností, pečovat o vlastní sociální síť, mít dobrého nadřízeného, nezapomínat na svůj osobní život, nezapomínat na tělesný pohyb, být k sobě mírný. (Křivohlavý, 2012)

## **2.20 Zdraví a životní styl dospělých osob v ČR**

V roce 2017 se uskutečnilo šetření, které se týkalo zdraví a životního stylu osob v ČR. Statistici v tomto šetření zkoumali pracovní a volnočasovou fyzickou aktivitu, konzumaci ovoce a zeleniny, výšku a váhu osob a jejich návštěvy u lékařů. Nám se bude nejvíce hodit část zkoumající pracovní a volnočasovou fyzickou aktivitu, část zaměřující se na konzumaci ovoce a zeleniny a část s údaji o výšce a váze.

V rámci otázky na pracovní a volnočasovou fyzickou aktivitu měli respondenti posoudit svoji pracovní aktivitu v typickém týdnu. Osoby bez zaměstnání uvažovali do svých aktivit i práci kolem domu, studium, hledání zaměstnání, procházky, péči o děti apod. Výsledkem bylo, že více než polovina (cca 55 %) žen ve věku 25–64 let má sedavou pracovní aktivitu nebo v práci stojí (např. učitelky, úřednice, kadeřnice apod.). Odpověď, že v práci chodí, nebo vykonávají středně těžkou fyzickou aktivitu uvedlo 36,1 % žen a 37,5 % mužů. Dále pak 15,3 % mužů uvedlo, že vykonávají těžkou a fyzicky náročnou práci. S vyšším dokončeným vzděláním se výrazně snižuje procento osob, kteří vykonávají fyzicky namáhavou práci a zároveň se zvyšuje procento lidí se sedavou prací. Sedavá práce je s výjimkou skupiny vysokoškolsky vzdělaných osob vyšší u žen. Osoby se základním a nižším středním vzděláním uváděly nejvíce – muži 42 % a ženy 43 %, že v zaměstnání chodí, nebo mají středně těžkou fyzickou aktivitu. (Měřínská, 2018)

V oblasti týkající se volnočasové fyzické aktivity měli respondenti uvést, kolik času tráví provozováním sportu, fitness nebo rekreační pohybovou aktivitou (tanec, plavání, rychlá chůze apod.). Muži zde mají převahu s 3,6 hodinami týdně oproti tomu ženy mají jen 3,2 hodiny týdně. S rostoucím věkem se doba strávená volnočasovou fyzickou aktivitou snižuje. Co mi přišlo zajímavé je to, že s vyšším stupněm dosaženého vzdělání se doba strávená volnočasovou fyzickou aktivitou zvyšuje. Vysokoškolsky vzdělaní muži uvádí, že stráví pohybovou aktivitou v průměru 4,8 hodin týdně, zatímco muži se základním a nižším středním vzděláním uvádí jen

2,8 hodin týdně. U žen je to velmi podobné, vysokoškolsky vzdělané uvedly 4,4 hodiny týdně a ženy se základním a nižším středním vzděláním potom 2,5 hodiny týdně. Celkem zarážející je, že téměř 40 % (37,6 % mužů a 40,6 % žen) respondentů uvedlo, že neprovozují vůbec žádnou fyzickou aktivitu. (Měřínská, 2018)

V oblasti týkající se konzumace ovoce a zeleniny byly výsledky následující:

- alespoň jednou denně jí ovoce více než polovina osob
- zeleninu jednou denně jí právě jedna polovina osob
- dvakrát i vícekrát denně jí ovoce 21,4 % žen
- dvakrát i vícekrát denně si dopřává pouze 12 % mužů
- zeleninu denně konzumuje 55,2 % žen
- muži zaostávají i v konzumaci zeleniny a denně si ji dá jen 43,4 %
- z šetření vyplynulo, že každý patnáctý muž nejí zeleninu skoro vůbec. (Měřínská, 2018)

Z údajů o výšce a váze se počítal BMI (body mass index) respondentů a ukázalo se, že třetina (33,3 %) žen bojuje s mírnou nadváhou, u mužů se tento boj odehrává zhruba v polovině (47,3 %) případů. Obezitou trpí 19,5 % mužů a 18 % žen. Každá druhá žena má normální váhu, případně podváhu a u mužů je to každý třetí. 66,2 % osob ve věku 16–34 let má normální váhu, ve věku 35–49 let ji má 49 % a ve věku 50–64 let ji má už jen 31,8 %. (Měřínská, 2018)

## **2.21 Životní styl moravských učitelů základních škol**

Během školního roku 2013/2014 proběhlo na různých typech moravských škol výzkumné šetření. Tohoto šetření se zúčastnilo 219 respondentů z celkem 48 škol. Nutno podotknout, že 77,6 % výzkumného souboru tvořili začínající učitelé. (Cichá a kol., 2017)

Šetření Ciché a kol. (2017) se netýkalo jen učitelů základních škol, jelikož však právě učitelé základních škol jsou předmětem zkoumání této diplomové práce, tak byli vybráni záměrně jen oni. Další kategorií, která byla vybrána z celého výzkumného šetření byl životní styl, který je

rovněž stěžejní částí této diplomové práce. Průnik těchto dvou množin poskytl cenné informace, které využiji dále pro srovnání s mým výzkumem. (viz kapitola č. 5)

Výzkumem bylo odhaleno, že:

- učitelé základních škol jedí ve 30,9 % 1–3 jídla denně a 49,1 % učitelů jí 4 a více jídel denně
- kávu nepije 43,4 % učitelů, jednu kávu vypije denně 16,4 % učitelů, dvě kávy vypije denně 26,5 % učitelů, tři kávy denně vypije 10,5 % učitelů, čtyři kávy denně vypije 2,3 % učitelů a pět káv denně vypije 0,9 % učitelů
- příležitostně (minimálně dvakrát týdně) konzumuje alkohol 71,2 % učitelů a 9,1 % nepije
- fyzicky relaxuje 14,1 % učitelů a 80,8 % učitelů relaxuje kombinovaně (duševně i fyzicky) – u duševní relaxace uváděli četbu, poslech hudby, stolní hry, malování, luštění křížovek, kreslení, šachy, sebevzdělání, internet, domácnost, turistika, zahrada, hra s dítětem apod. u relaxace fyzické uváděli učitelé – jízda na kole, fyzická práce, plavání, aerobik, turistika, volejbal, florbal, fotbal, step, žehlení, chůze apod.
- nekouří 82,2 % učitelů, příležitostně si zakouří 8,2 % učitelů a aktivně kouří 9,1 % učitelů
- spí méně než 6 hodin 5,0 % učitelů, 6 až 8 hodin spí 67,1 % učitelů a více než 8 hodin spí 5,5 % učitelů
- 47,0 % učitelů bydlí ve stejném městě/obci, kde je škola, kde vyučují a 30,6 % bydlí v jiném městě/obci, kde vyučují. (Cichá a kol., 2017)

### 3 METODIKA PRÁCE

V praktické části své diplomové práce popisuji a komplexně shrnuji problematiku výzkumu, který je její nedílnou součástí. Výzkumné šetření navazuje na teoretické poznatky v předchozí části této práce (viz kapitola 2).

#### 3.1 Metodika výzkumu

Základní specifika výzkumného šetření:

**Základní pojetí:** kvantitativní výzkum

Výzkumná metoda: dotazování

Technika sběru dat: dotazník

O jednotlivých částech, jejichž cílem bylo zjistit úroveň životního stylu učitelů druhého stupně na základních školách v okrese Olomouc, a také do jaké míry jejich pedagogická profese ovlivňuje jejich životní styl, pojednávají následující kapitoly.

##### 3.1.1 Teoreticko-praktická příprava

Pro zpracování teoretické části diplomové práce jsem použil řadu informačních zdrojů, jak domácích, tak zahraničních, a to v tištěné i elektronické podobě, nejvíce jsem se snažil používat knižní zdroje. Elektronické zdroje jsem využil jen v tom případě, když byly důvěryhodné. Převážná doba strávená nad tvořením teoretické části patřila studiu odborné literatury.

V praktické části jsem se věnoval dotazníkovému šetření, které jsem si také musel předem nastudovat, abych jej mohl správně použít.

##### 3.1.2 Výzkumné problémy

Na základě hlavního cíle diplomové práce, kterým bylo zjistit životní styl učitelů druhého stupně na základních školách v okrese Olomouc, a také do jaké míry ovlivňuje jejich pedagogická profese životní styl, byly zformulovány 3 pracovní hypotézy.

Zformulovány byly i jednotlivé dílčí cíle, které vedou k hlavnímu cíli a zároveň by bez nich nešel hlavní záměr této diplomové práce zjistit, byly seskupeny do následujících pracovních výzkumných otázek:

**Pracovní výzkumná otázka č. 1**

Jedí učitelé pravidelně?

**Pracovní výzkumná otázka č. 2**

Má profese učitele vliv na jejich stravovací návyky?

**Pracovní výzkumná otázka č. 3**

Vykonávají učitelé nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase?

**Pracovní výzkumná otázka č. 4**

Jaké stresory na učitele při jejich povolání nejvíce působí?

**Pracovní výzkumná otázka č. 5**

Jakou část životního stylu chtějí učitelé nejvíce změnit?

Pracovní hypotézy:

**Pracovní hypotéza č. 1**

Více než 50 % učitelů se snaží stravovat zdravě.

**Pracovní hypotéza č.2**

Pedagogické povolání zabraňuje více než 50 % učitelů ve výkonu jejich volnočasové aktivity.

**Pracovní hypotéza č.3**

Více než 50 % učitelů je spokojeno s životním stylem, který se sebou nese učitelské povolání.

### **3.1.3 Charakteristika výzkumného souboru**

Základní výzkumný soubor tvoří všichni učitelé vyučující na druhém stupni základních škol na území okresu Olomouc. Přes rejstřík škol jsem si našel všechny školy v Olomouckém okrese a poté jsem si našel jejich webové stránky, kde měli uvedený kontakt na ředitele školy. Právě ředitele škol jsem kontaktoval jako první a zasvětil je do mého výzkumu s prosbou



o rozeslání mailu (který obsahoval i odkaz na dotazník) kolegům učícím na druhém stupni. Pohlaví, věk a délka praxe respondentů budou uvedeny v další kapitole (kapitola 4).

### **3.1.4 Použitá metoda**

Pro dosažení cíle praktické části diplomové práce jsem se rozhodl pro použití kvantitativního šetření. Nejčastější metody kvantitativního výzkumu je standardizovaný dotazník a test. Jeho význam spočívá v tom, že dokáže poznat a odhadnout s jistou mírou pravděpodobnosti zákonitosti mezi jevy. Kvantitativní výzkum předpokládá existenci teorie, z níž formulujeme pracovní hypotézy, které následně testujeme a našim cílem je tímto testováním pracovní hypotézy potvrdit či vyvrátit. Typické pro kvantitativní výzkum je, že přináší numerická data a získané výsledky jsou zobecnitelné na populaci, ze které byl vybrán výběrový soubor. Výhodou tohoto šetření je rychlé a finančně nenáročné získávání dat. (Vévodová a Ivanová, 2015)

Ke sběru dat jsem použil jednu metodu z kvantitativního výzkumu a to dotazník, kdy jsem nejprve musel samotný dotazník vytvořit. Nezbytnou součástí dotazníkového šetření je stanovení počtu respondentů, jejichž odpovědi mají být předmětem analýzy, zároveň je důležité formulovat cíle (co chceme dotazníkem zjistit). Ve svém dotazníku používám otázky uzavřené tj. že respondenti vybírají jen z nabízených možností, ale objevují se i otázky polouzavřené, tj. otázka, kdy si respondent může vybrat odpověď z nabízených, nebo může uvést svou odlišnou. (Řezanková, 2007)

Jestliže jsou otázky správné a vyhovují empirickému kritériu, tak nám ukazují, jaká data potřebujeme pro provedení šetření. Prvním krokem při vytvoření dotazníku je návrat k pracovním výzkumným otázkám a vytvoření seznamu proměnných, pro které potřebujeme ta data zjistit. (Punch, 2008)

### **3.1.5 Organizace výzkumu**

Dotazníkové šetření bylo provedeno v průběhu října a listopadu roku 2019. Ředitelům a ředitelkám škol, které se nachází v okrese Olomouc, jsem zaslal e-mail, ve kterém jsem se představil, uvedl jsem své zaměření a prosbu o přeposlání e-mailu kolegům, kteří vyučují na druhém stupni. Součástí e-mailu byl i odkaz na online dotazník. Zároveň jsem je v e-mailu

seznámil se svým výzkumem a ujistil je o anonymitě zjištěných údajů. Respondenti byli ujištěni, že jim vyplnění dvaceti šesti otázek v dotazníku nezabere více než dvacet minut.

Dotazníkové šetření jsem prováděl jen elektronickou formou. Tato forma byla zvolena z důvodu nízkých nákladů a rychlosti sběru dat. Další výhodou spočívala v tom, že se to lépe vyplňovalo i samotným učitelům, kdy si jen pohodlně klikali na odpovědi a nemuseli mi nic fyzicky odevzdávat. Dotazník mi vyplnilo 92 učitelů z toho jeden musel být vyřazen z důvodu špatného vyplnění. Ve výsledku se mi podařilo přesvědčit ke správnému vyplnění dotazníku 91 učitelů a s tímto údajem budu dále pracovat v další kapitole.

## **4 VÝSLEDKY**

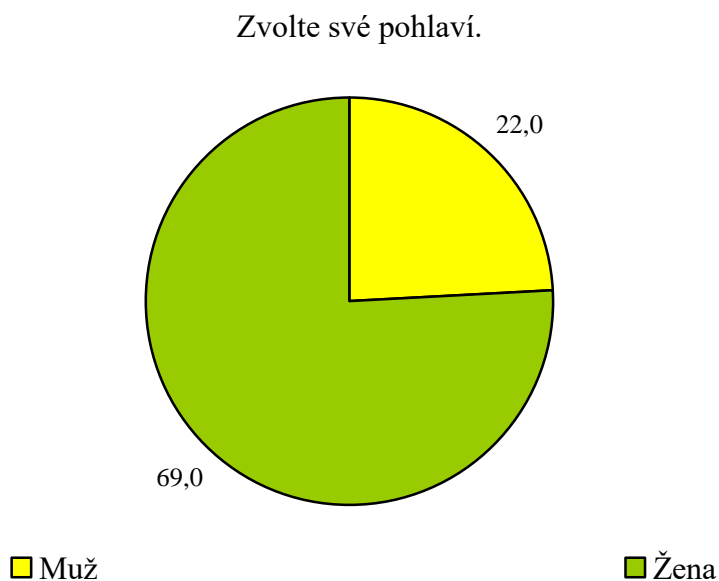
Dotazník byl vytvořen tak, aby zjistil odpovědi na pracovní výzkumné otázky a potvrdil, nebo vyvrátil pracovní hypotézy (viz kapitola 3). Celý dotazník byl však konstruován za účelem zjištění životního stylu učitelů druhého stupně na základních školách v okrese Olomouc, a zjištění do jaké míry ovlivňuje jejich pedagogické povolání jejich životní styl (což je i cíl této diplomové práce).

### **4.1 Vyhodnocení výzkumu**

Dotazník vyplnilo 92 respondentů. Po provedení kontroly, zda respondenti na nic nezapomněli a vyplnili vše správně, jsem došel k závěru, že správně dotazník vyplnilo 91 respondentů. Dotazník byl sestaven ze dvaceti šesti otázek a jeho vyplnění nezabralo více než 20 minut. Z původních dvaceti šesti otázek bylo pro potřebu získání adekvátních výsledků zapotřebí pouhých dvacet čtyři otázek. Všichni respondenti vyplnili dotazník online. Výsledky budou uveřejněny pomocí grafů, které budou dále popsány. Data a s nimi i spojené grafy byly spravovány a vytvořeny pomocí programu Microsoft Excel.

### Otázka č. 1. Zvolte své pohlaví.

Tato otázka měla zjistit složení učitelstva z pohledu pohlaví. Může také sloužit k ukázaní feminizace na druhém stupni základních škol v Olomouckém okrese. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

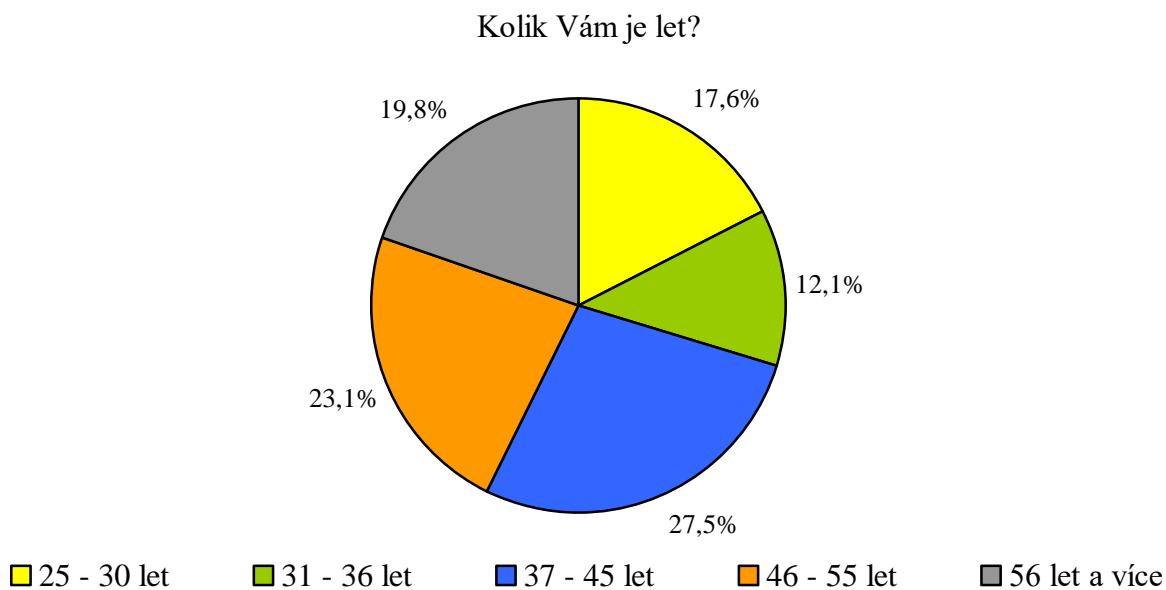


**Graf č. 1. Zvolte své pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Z grafu můžeme vidět, že feminizace ve školství (konkrétně na druhém stupni základních škol v Olomouckém okrese) skutečně je. Dotazník tedy vyplnilo 22 (24 %) mužů a 69 (76 %) žen (viz graf č.1).

## Otázka č. 2. Kolik Vám je let?

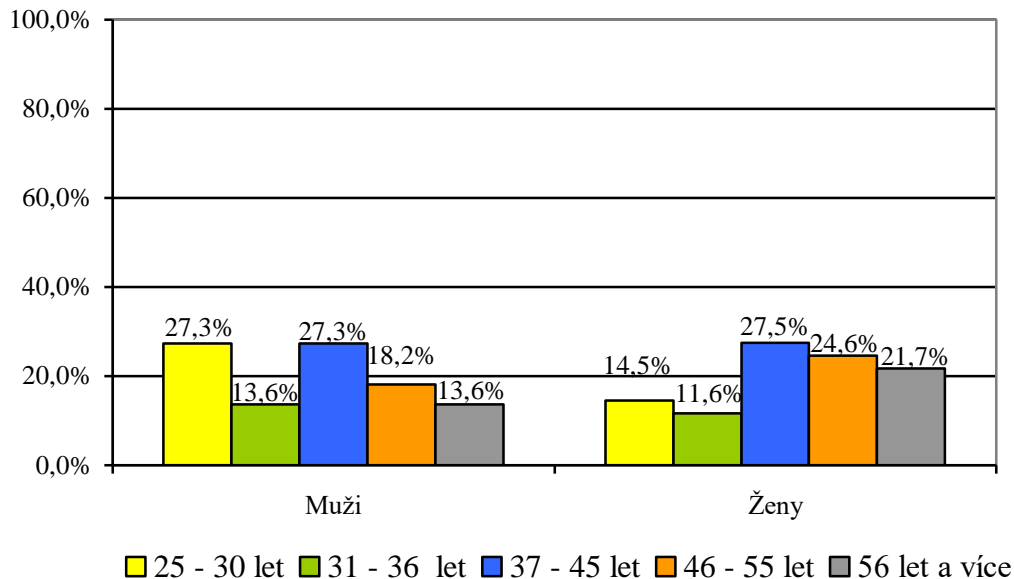
Touto otázkou jsme chtěli zjistit věkové rozložení učitelstva. Může posloužit k tomu, abychom zjistili, jestli je dostatek mladých učitelů, nebo se věk učitelů zvyšuje a vyučují spíše jen starší učitelé. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.



**Graf č.2. Kolik Vám je let? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Z grafu č. 2 můžeme vyčíst nejvyšší četnost, která se vyskytuje ve sloupci 37–45 let (27,5 %). Hranici 45 let překročilo 40 (cca 43 %) respondentů a naopak hranice 37 let nedosáhlo 27 (cca 30 %) respondentů. Z těchto výsledků můžeme usoudit, že mírně převládá starší generace učitelů nad generací mladší. V grafu č. 3 vidíme, že ona starší generace je spíše zastoupena na straně žen.

### Kolik Vám je let? - podle pohlaví

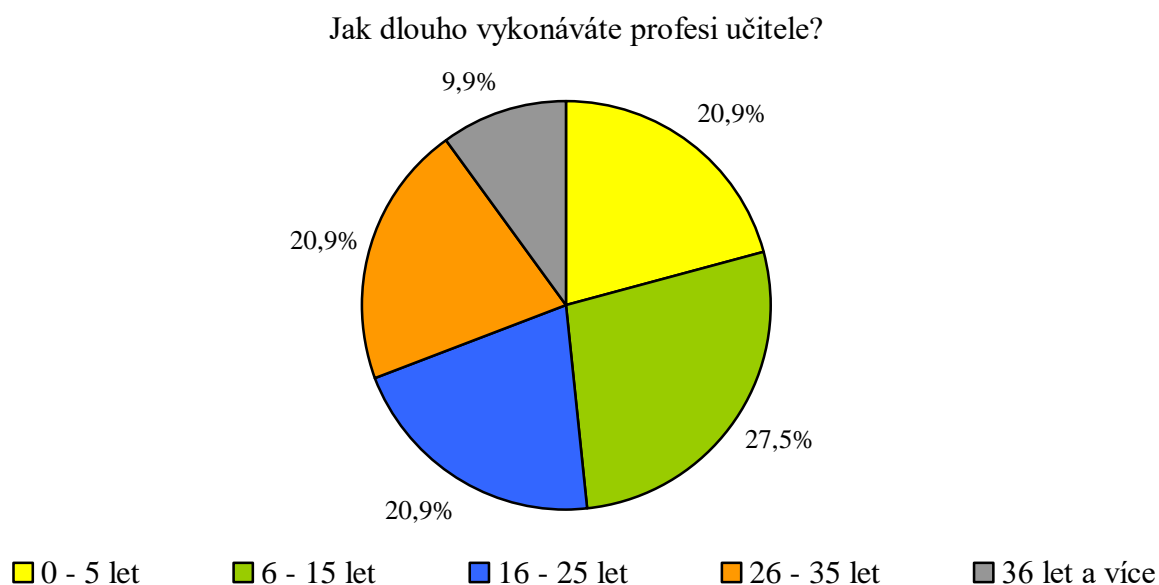


**Graf č. 3. Kolik Vám je let? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

V grafu č. 3 vidíme, že ve školství (konkrétně na 2. stupni základních škol v okrese Olomouc) je více mladších mužů a starších žen. Je to způsobeno možná i tím, že mladé ženy chtějí založit nejdříve rodinu. Kategorie ve věku 37–45 let dopadla u obou pohlaví téměř stejně. Žen, kterým je nad 45 let je na 2. stupni základních škol v okrese Olomouc 46,3 %, zatímco mužů přes 45 let je 31,8 %. Mužů mladších 37 let je na 2. stupni základních škol v okrese Olomouc 40,9 % a žen ve stejné kategorii je jen 26,1 %. Rozestup v obou kategoriích je téměř 15 %, což není zrovna zanedbatelná hodnota.

### Otázka č. 3. Jak dlouho vykonáváte profesi učitele?

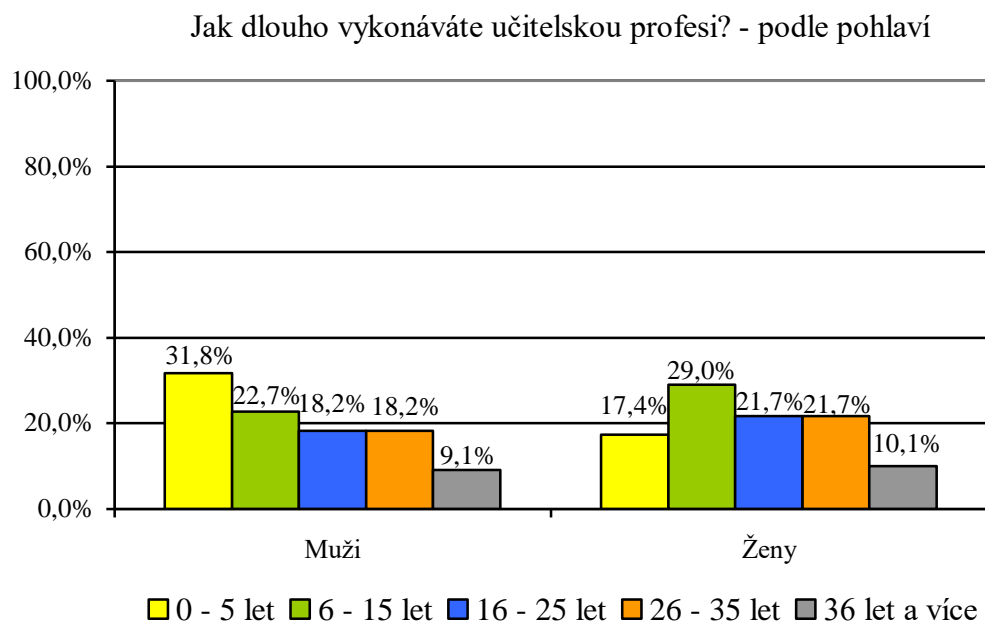
Touto otázkou zjistíme, jak dlouho vykonávají daní respondenti učitelské povolání a zároveň nám tato otázka může posloužit k tomu, abychom zjistili, jak dlouho na respondenty působí stresory spjaté s tímto povoláním. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.



**Graf č. 4. Jak dlouho vykonáváte učitelskou profesi? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Z grafu č. 4 můžeme vyčíst, že nejvíce učitelů vykonává svou profesi v rozmezí 6–15 let (27,5 %). Stejně jsou pak na tom učitelé vykonávající svou profesi 0–5 let (20,9 %), 16–25 let (20,9 %) a 26–35 let (20,9 %). Nejméně je učitelů vykonávajících svou profesi 36 let a více, těch je jen 9 (9,9 %). Důvodem, že se liší délka praxe (viz graf č. 5) a věk učitelů (viz graf č. 3) může to být dáno tím, že spousta žen chce mít rodinu, a tak stráví nějaký čas na mateřské dovolené a po mateřské dovolené se vrací do školství. Tento výkyv je znatelný i díky vysoké míře feminizace. U mužů pak může být důvodem návratu do školství, že jim zevšední jejich stávající práce. V grafu č. 5 totiž můžeme vidět, že 31,8 % mužů vykonává učitelskou profesi 0–5 let, přitom ve věku 25–30 let jich je jen 27,3 % (viz graf č. 3). 6–15 let vykonává 22,7 % mužů, 16–25 let vykonává svou profesi 18,2 % mužů, 26–35 let také 18,2 % mužů a 36 let a více 9,1 % mužů. Podobně je to i u žen, kdy v grafu č. 5 vidíme, že nejvíce žen (29,0 %) vykonává svou praxi 6–15 let, stejný podíl žen (21,7 %) vykonává pedagogickou profesi 16–25 let a 26–35 let,

17,4 % vykonává pedagogickou profesi 0–5 let, nejméně je tomu v kategorii 36 let a více, kdy ji vykonává 10,1 % žen (viz graf č. 5).

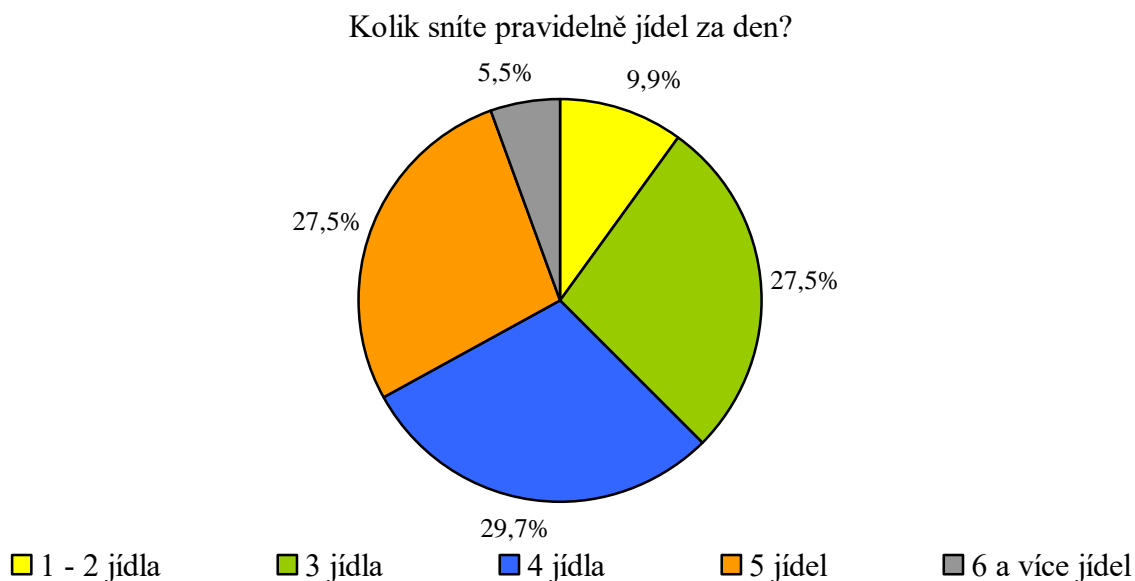


**Graf č. 5. Jak dlouho vykonáváte učitelskou profesi? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**



#### Otázka č. 4. Kolik sníte pravidelně za den jídel?

Touto otázkou jsme se chtěli dozvědět, zda respondenti dbají na zdravý příjem potravy a snědí alespoň 5 jídel denně, také nás zajímalo, zda respondenti jedí pravidelně. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.



**Graf č. 6. Kolik sníte pravidelně za den jídel? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Z grafu č.6 zjišťujeme, že více než 35 % respondentů pravidelně nesní ani 4 jídla denně. Naopak 5 a více jídel denně pravidelně sní právě 33 % respondentů. Zarážející pohled je na skupinu respondentů, kteří sní maximálně 2 jídla denně, necelých 10 %. Nejčastější hodnota, která se objevila u spořádaných jídel za den bylo číslo 4, které v dotazníku zaškrtnulo 27 (29,7 %) respondentů.

### Otázka č. 5. Jakým způsobem se stravujete?

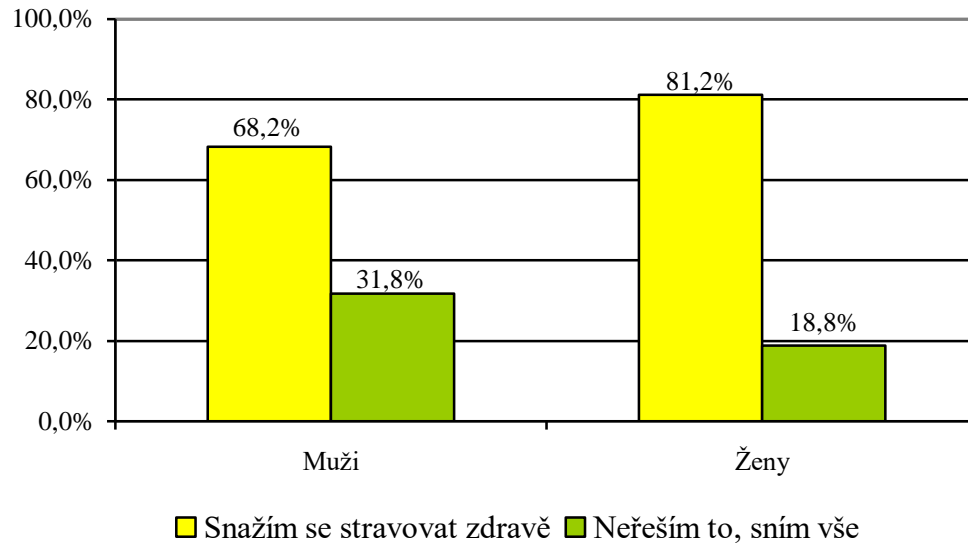
Tato otázka má zjistit, jestli se učitelé vůbec snaží stravovat zdravě, nebo je jim jedno, co jedí. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.



**Graf č. 7. Jakým způsobem se stravujete? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Graf č. 7 vypadá o poznání lépe, než graf předchozí (viz graf č.6). Z grafu č. 7 můžeme usoudit, že učitelům není až tak jedno, co snědí, ale snaží se dbát na to, aby jedli zdravě. 78 % učitelů dbá na to, co jí a zbylým 22 % na tom tolik nezáleží. Z toho vyplývá, že ačkoli mnohdy učitelé nesní ani 4 jídla denně, tak i přesto dbají spíše na jeho kvalitu. A jak můžeme vidět z grafu č. 8, tak větší snaha jíst zdravě je na straně žen, kde ženy jsou v převaze a mají 81,2 % oproti mužům, kteří mají 68,2 %.

### Jakým způsobem se stravujete? – podle pohlaví

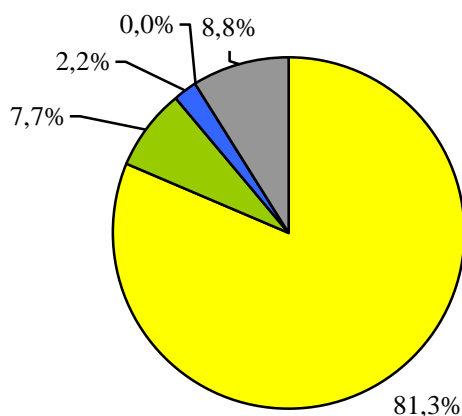


**Graf č. 8. Jakým způsobem se stravujete? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

### Otázka č. 6. Máte ve své profesi čas na oběd a využíváte ho?

Touto otázkou zjistíme, zda učitelé mají vlastně čas na to, aby se naobědvali. Jestli jim jejich profese vůbec umožňuje se naobědvat. A jestli jim to jejich profese neumožňuje, tak i přes to obědvají. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

Máte ve své profesi čas na oběd a využíváte ho?



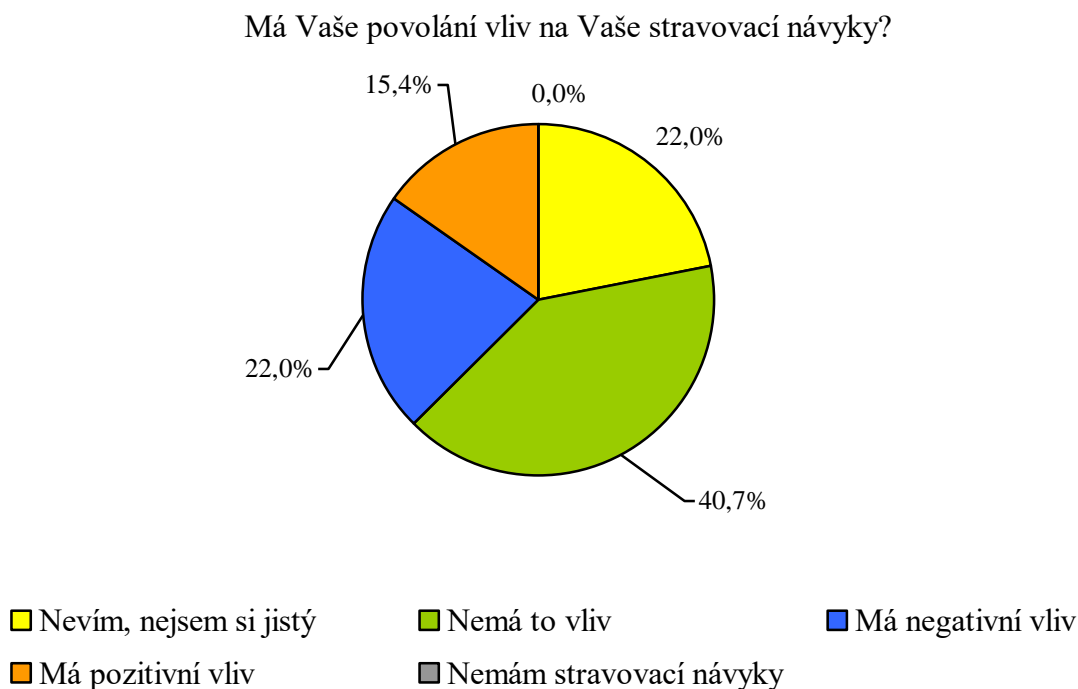
- Ano, mám čas a chodím na oběd
- Ano, mám čas, ale neobědvám
- Nemám čas na oběd, a proto neobědvám
- Nemám čas na oběd a ani nechci obědvat
- Nemám čas na oběd, ale obědvám, jak se dá

**Graf č. 9. Máte ve své profesi čas na oběd a využíváte ho? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Z grafu č. 9 vidíme, že drtivá většina respondentů (81,3 %) má čas na oběd a také ho využívá. 7,7 % respondentů má čas na oběd, ale z nějakého důvodu neobědvá. Čas na oběd nemá 11 %, avšak 8,8 % respondentů se snaží obědvat všelijak, i když jim to jejich profese neumožňuje. Z tohoto šetření vyplývá, že 9,9 % respondentů neobědvá vůbec. Nulové hodnoty jsou pak u odpovědi, kdy respondenti nemají čas na oběd a zároveň ani obědvat nechtějí.

### Otázka č. 7. Má Vaše povolání vliv na Vaše stravovací návyky?

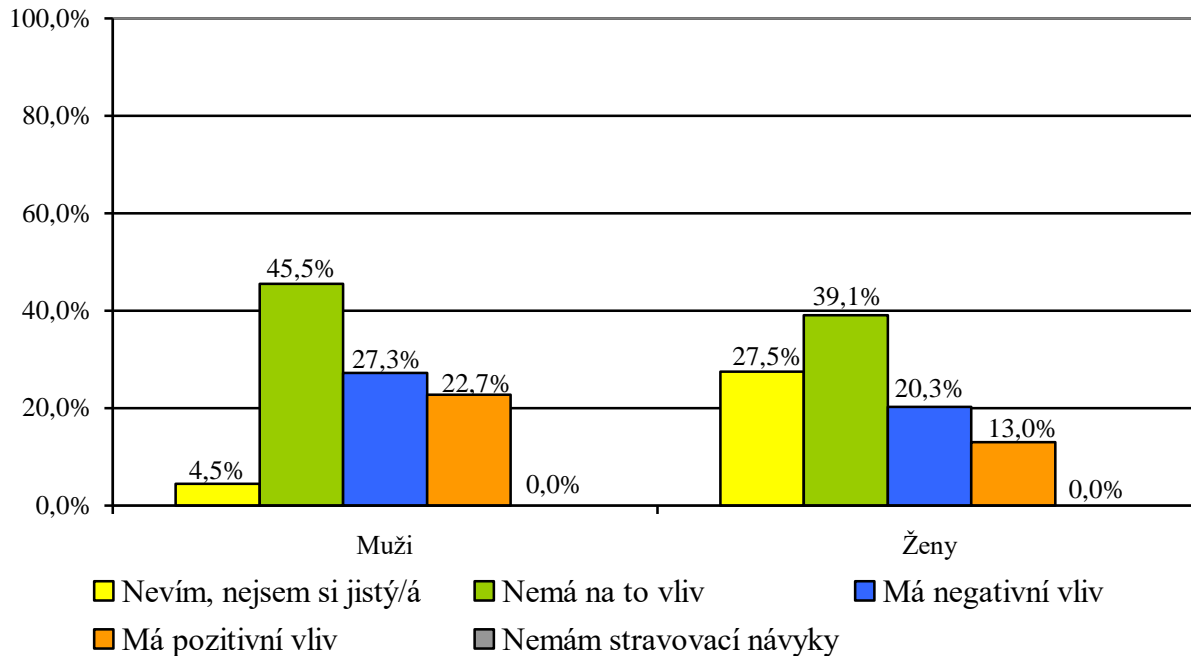
Tato otázka má za cíl zjistit, jestli učitelské povolání má vliv na stravovací návyky učitelů a jestli je tento vliv spíše pozitivní nebo negativní. Dalším cílem bude zjištění, zda vůbec nějaké stravovací návyky učitelé mají. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.



**Graf č. 10. Má Vaše povolání vliv na Vaše stravovací návyky? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Graf č. 10 jasně ukazuje, že 40,7 % respondentů si myslí, že jejich povolání nemá vliv na jejich stravovací návyky. 22 % respondentů uvádí, že má jejich povolání negativní vliv na jejich stravovací návyky a stejné procento respondentů si není jisto tím, jestli jejich povolání ovlivňuje jejich stravovací návyky. 15,4 % respondentů je přesvědčeno, že jejich povolání má negativní vliv na jejich stravovací návyky. 0,0 % respondentů uvedlo, že nemají stravovací návyky, respektive 100 % respondentů má nějaké stravovací návyky.

Má Vaše povolání vliv na Vaše stravovací návyky? - podle pohlaví



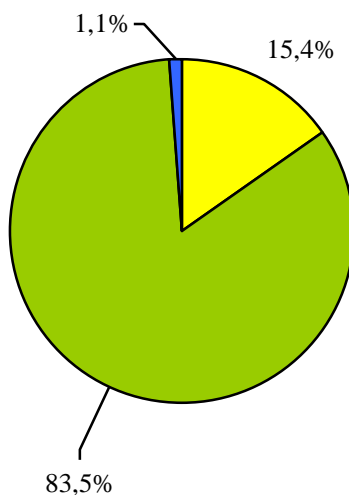
**Graf č. 11. Má Vaše povolání vliv na Vaše stravovací návyky? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Zatímco ženy si nejsou tolik jisté tím, zda jejich povolání má vliv na jejich stravovací návyky, tak muži v tom mají více jasno. Jelikož jen 4,5 % mužů uvedlo, že neví, zda jejich povolání má vliv na jejich stravovací návyky, žen však na tuto otázku odpovědělo 27,5 % (viz graf č. 11). Obě pohlaví mají nejvyšší četnost u odpovědi – Nemá na to vliv, muži 45,5 % a ženy 39,1 %. Zároveň se obě pohlaví shodla na tom, že jejich povolání má spíše negativní vliv na jejich stravovací návyky. U mužů se na tom shodli ve 27,3 % a u žen ve 20,3 %. Na tom, že jejich povolání má pozitivní vliv na jejich stravovací návyky se shodlo pak 22,7 % mužů a 13,0 % žen. (viz graf č. 11).

### Otázka č. 8. Jak dlouho v průměru přes pracovní týden spíte?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda respondenti naspí potřebný počet hodin, tak aby byli připraveni plně fungovat následující den. Řada výzkumů a zkušeností dochází k tomu závěru, že spousta lidí, kteří spí méně než šest hodin denně, tak bývá unavená a ospalá, proto jsem dolní hranici navolil právě šesti hodinami. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

Jak dlouho v průměru přes pracovní týden spíte?

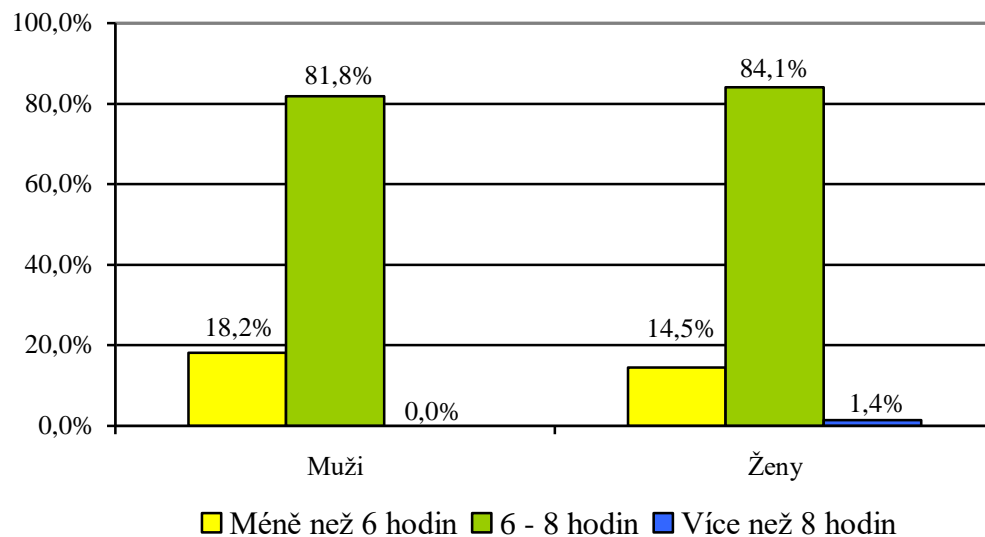


■ Méně než 6 hodin ■ 6 - 8 hodin ■ více než 8 hodin

**Graf č. 12. Jak dlouho v průměru přes pracovní týden spíte? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Většina respondentů (konkrétně 83,5 %) spí „zdravě“ 6–8 hodin denně. 1,1 % respondentů spí více než 8 hodin denně. 15,4 respondentů spí méně než 6 hodin denně a riskují tak, že přes den budou ospalí a unavení (viz graf č. 12). Se spánkem může souviset i jejich pracovní nasazení. Jak muži, tak ženy nejčastěji uváděli dobu spánku 6–8 hodin denně, konkrétně to bylo u mužů 81,8 % a u žen 84,1 %. 18,2 % mužů spí méně než 6 hodin denně a stejně tak dlouho spí i 14,5 % žen. Pouhých 1,4 % žen spí déle než 8 hodin denně. U mužů spí déle než 8 hodin denně 0,0 % (viz graf č. 13)

Jak dlouho v průměru přes pracovní týden spíte? - podle pohlaví



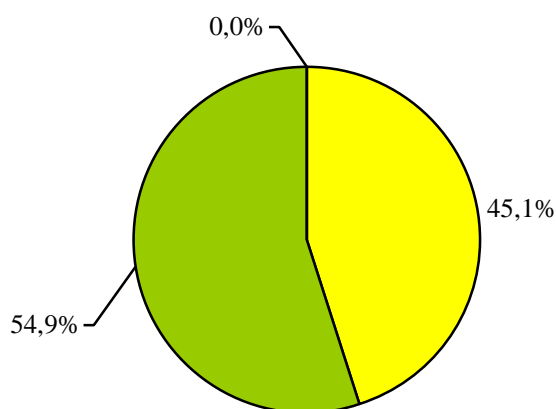
**Graf č. 13. Jak dlouho v průměru přes pracovní týden spíte? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**



### Otázka č. 9. Jak jste spokojeni s délkou Vašeho spánku?

Touto otázkou zjistíme, jak jsou respondenti spokojeni s délkou jejich spánku, jestli jsou spokojeni, nebo by chtěli spát déle či naopak méně. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

Jak jste spokojeni s délkou Vašeho spánku?

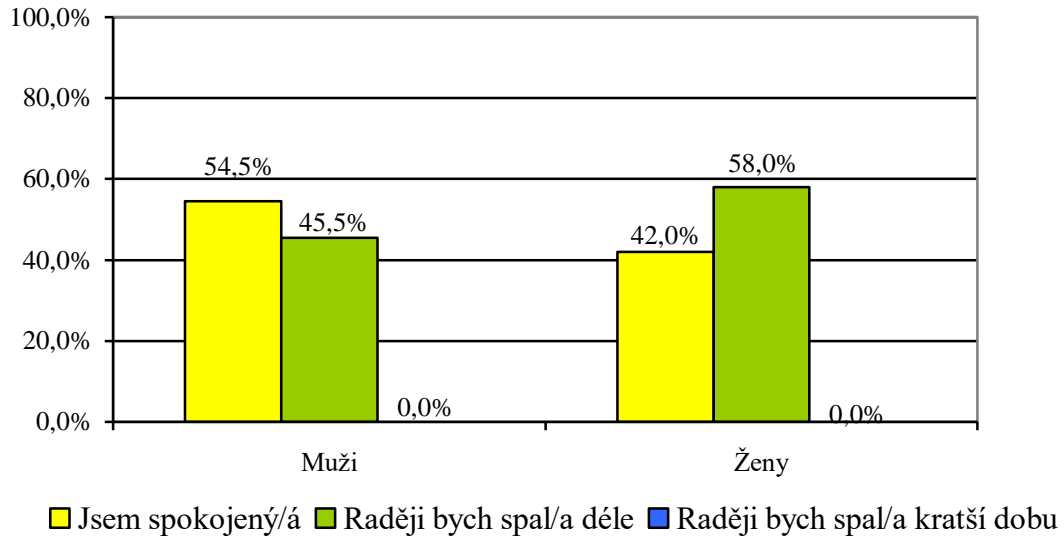


■ Jsem spokojený/á ■ Raději bych spal/a déle ■ Raději bych spal/a kratší dobu

**Graf č. 14. Jak jste spokojeni s délkou Vašeho spánku? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Žádný z respondentů by nespál raději kratší dobu, naopak déle by si pospalo 54,9 % respondentů. Spokojeno s dobou svého spánku je 45,1 % respondentů (viz graf č. 14). V grafu č. 15 si můžeme všimnout, že u mužů převládá spokojenost spánku (54,5 %) nad odpovědí, že by raději spali déle (45,5 %). Naopak je to u žen, které by si raději déle pospaly (58,0 %), ale jsou mezi nimi i spokojené se svým spánkem a těch je 42,0 %.

Jak jste spokojeni s délkou Vašeho spánku? - podle pohlaví

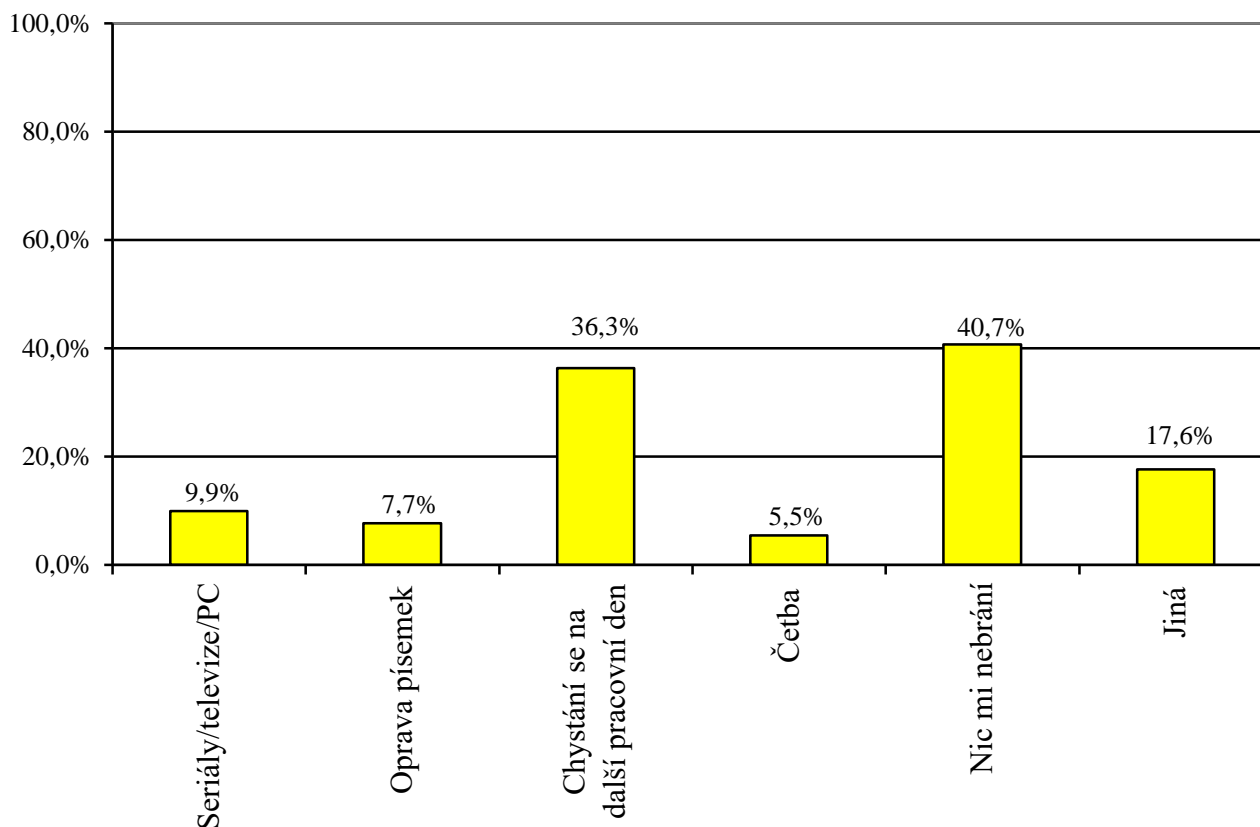


**Graf č. 15. Jak jste spokojeni s délkou Vašeho spánku? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

### Otázka č. 10. Pokud Vám přijde, že spíte málo, tak co Vám brání spát déle?

Touto otázkou chceme zjistit, proč respondenti nespí tolik, kolik by chtěli. Zjistíme, co jim v tom brání, aby spali pro ně akurátní dobu. Respondenti mohli vybrat více možností.

Pokud Vám přijde, že spíte málo, tak co Vám brání spát déle?

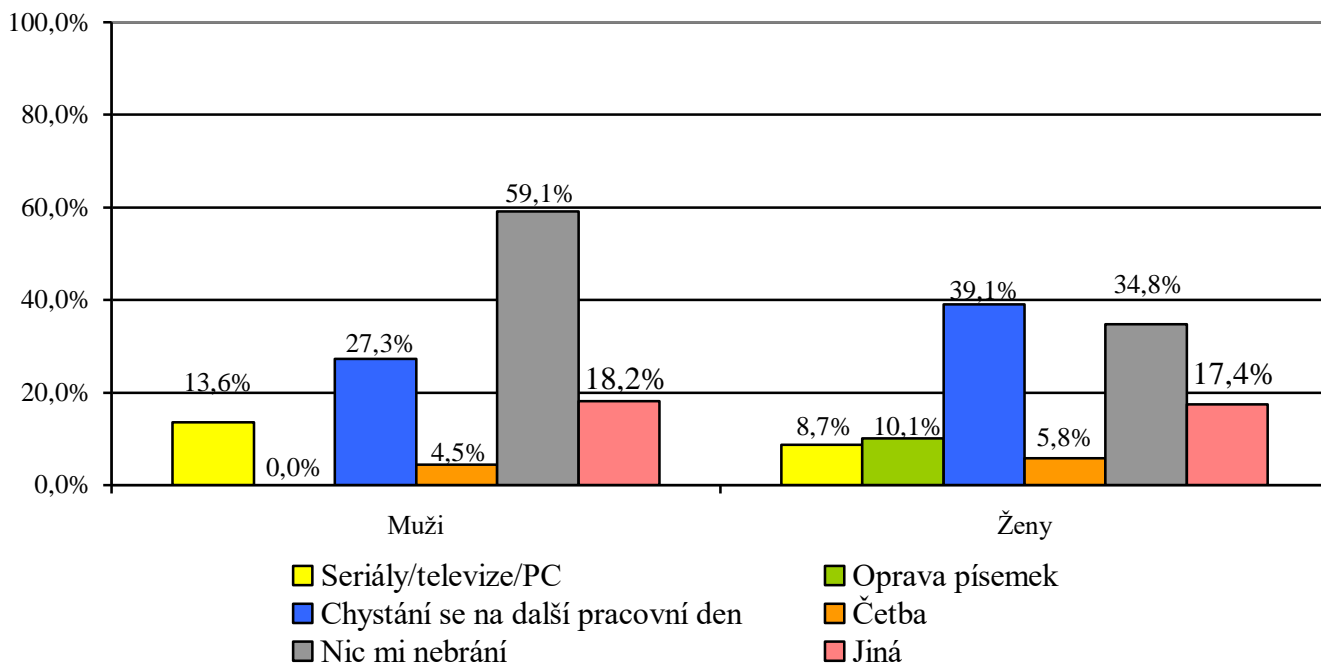


**Graf č. 16. Pokud Vám přijde, že spíte málo, tak co Vám brání spát déle? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Nejvíce odpovědí je zaznamenáno u odpovědi – Nic mi nebrání (40,7 %). 36,3 % respondentů se chystá na další pracovní den (přípravy, projekty apod.) a z toho důvodu jsou ochuzeni o část spánku. S velkým odstupem a s 9,9 % je dalším faktorem, který brání jít respondentům dříve spát, sledování seriálů/televize/PC. Opravu pisemek uvedlo 7,7 % respondentů a četbu 5,5 %. Do jiných (17,6 %) uváděli respondenti péči o domácnost, uspávání

svých dětí, chystání si jídla na další den, péči o rodinu a to, že nemohou dříve usnout (viz graf. 16).

Pokud Vám přijde, že spíte málo, tak co Vám brání spát déle? - podle pohlaví



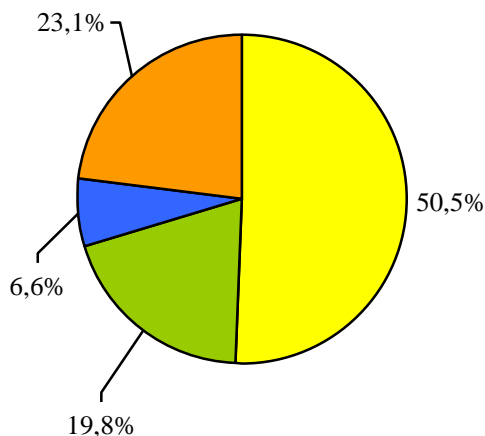
**Graf č. 17. Pokud Vám přijde, že spíte málo, tak co Vám brání spát déle? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

V grafu č. 17 vidíme, že nejvíce procent žen (39,1 %) nemůže jít spát, jak by chtěli, protože si chystá věci na další pracovní den. Více než polovině (59,1 %) mužů nic nebrání v tom, aby šli spát, jak chtějí. 27,3 % mužům brání ve spánku přípravování na další pracovní den, dalších 13,6 % mužů sleduje seriály/televizi/PC a 4,5 % mužů si čte. Zhruba třetině (34,8 %) žen nic nebrání v tom jít spát, jak chtějí, dalším 10,1 % brání ve spánku oprava písemek, 8,7 % sleduje seriály/televizi/PC a 5,8 % žen si čte.

### Otázka č. 11. Děláte nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase?

Učitelské povolání je sedavá profese, právě proto se snažíme zjistit, zda respondenti vykonávají nějakou pohybovou aktivitu alespoň ve svém volném čase a nedovolí tělu, aby ochablo. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

Děláte nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase?

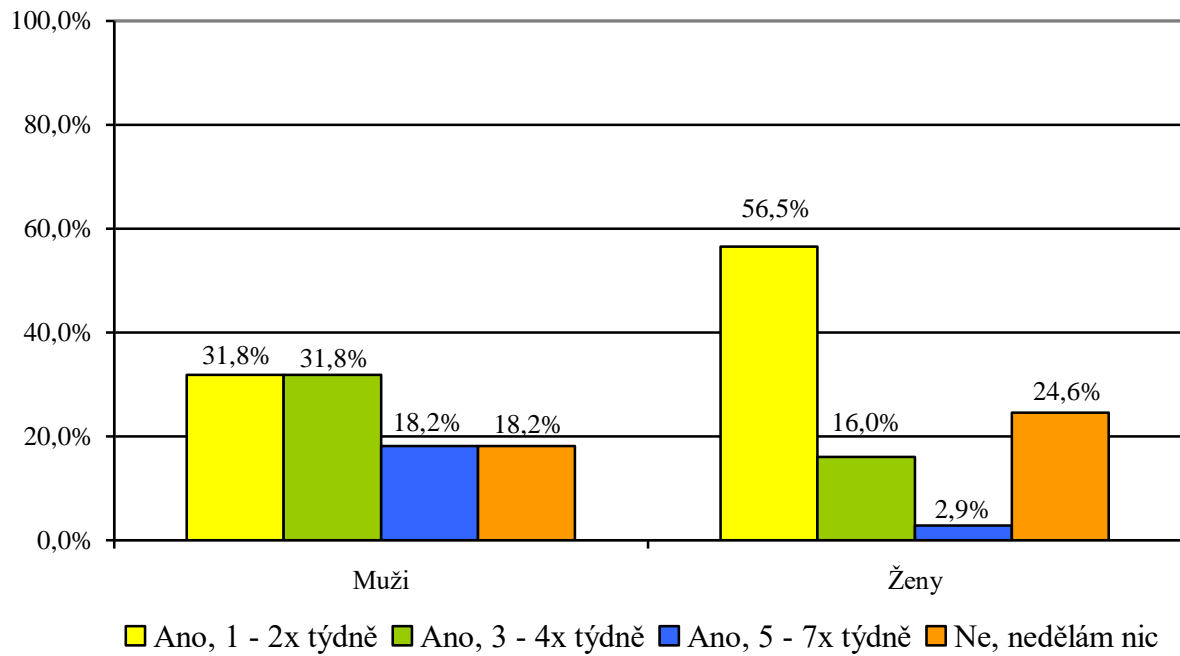


■ Ano, 1 - 2x týdně ■ Ano, 3 - 4x týdně ■ Ano, 5 - 7x týdně ■ Ne, nedělám nic

**Graf č. 18. Děláte nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Téměř 77,0 % respondentů dělá pohybovou aktivitu alespoň 1x týdně. Žádnou pohybovou aktivitu nedělá 23,1 %. 1 – 2x týdně pohybovou aktivitu vykonává 50,5 % respondentů, 3 – 4x týdně 19,8 % respondentů a 6,6 % dělá nějakou pohybovou aktivitu 5 – 7x týdně (viz graf č. 18). Z grafu č. 19 vyčteme, že stejný počet mužů (31,8 %) dělá pohybovou aktivitu 1 – 2x týdně a 3 – 4x týdně. Na dalších dvou kategoriích se také podílí stejný počet mužů a to 18,2 %, akorát jedna skupina dělá pohybovou aktivitu 5 – 7x týdně a druhá nedělá žádnou pohybovou aktivitu. U žen dominuje skupina, která dělá pohybovou aktivitu 1 – 2x týdně (56,5 %). Na pomyslném druhém místě je skupina žen, která nedělá žádnou pohybovou aktivitu (24,6 %). 16,0 % žen dělá pohybovou aktivitu 3 – 4x týdně a 2,9 % žen provozuje nějakou pohybovou aktivitu 5 – 7x týdně.

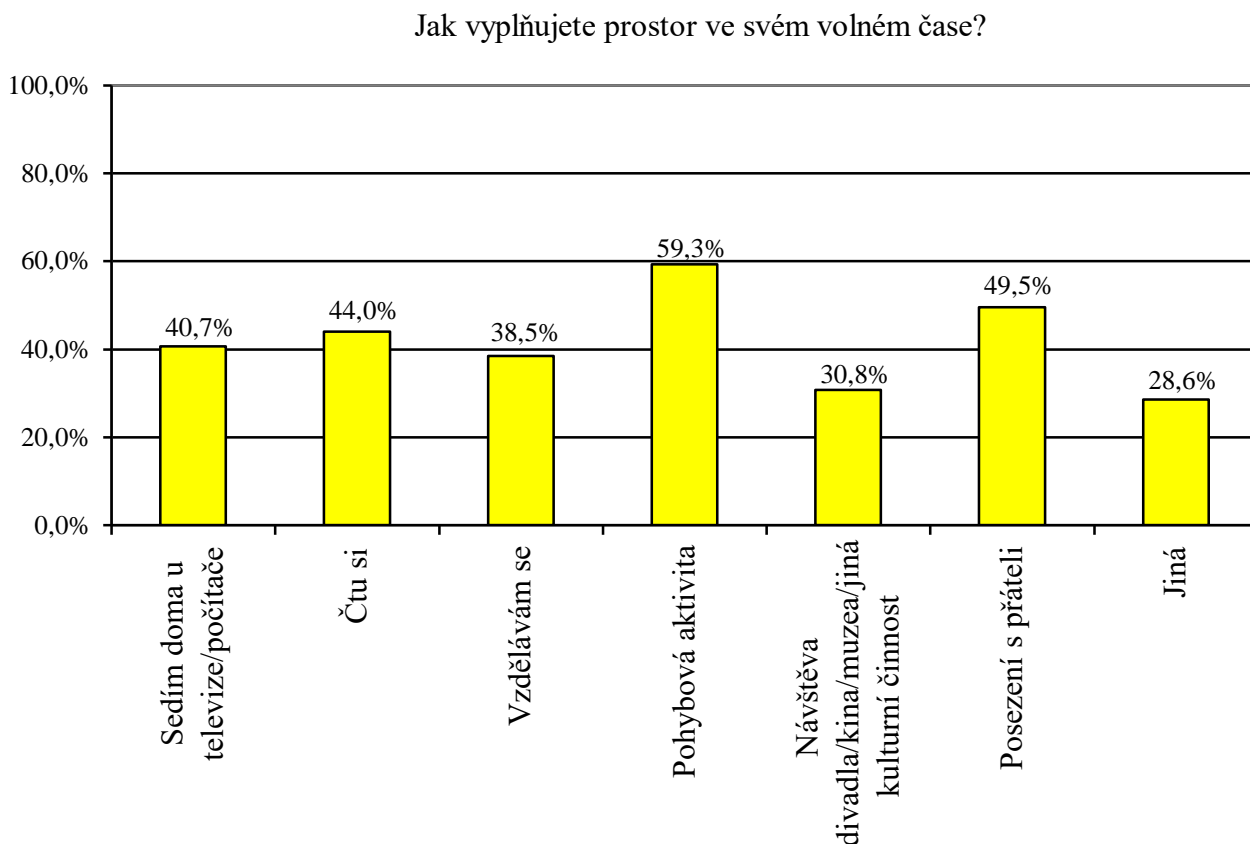
Děláte nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase? - podle pohlaví



**Graf č. 19. Děláte nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase? – podle pohlaví**  
(zdroj: vlastní výzkum, N = 91)

## Otázka č. 12. Jak vyplňujete prostor ve svém volném čase?

Touto otázkou zjistíme, jak respondenti vyplňují prostor ve svém volném čase, zda se např. vzdělávají, navštěvují divadla, sedí s přáteli apod. Respondenti mohli vybrat více možností.

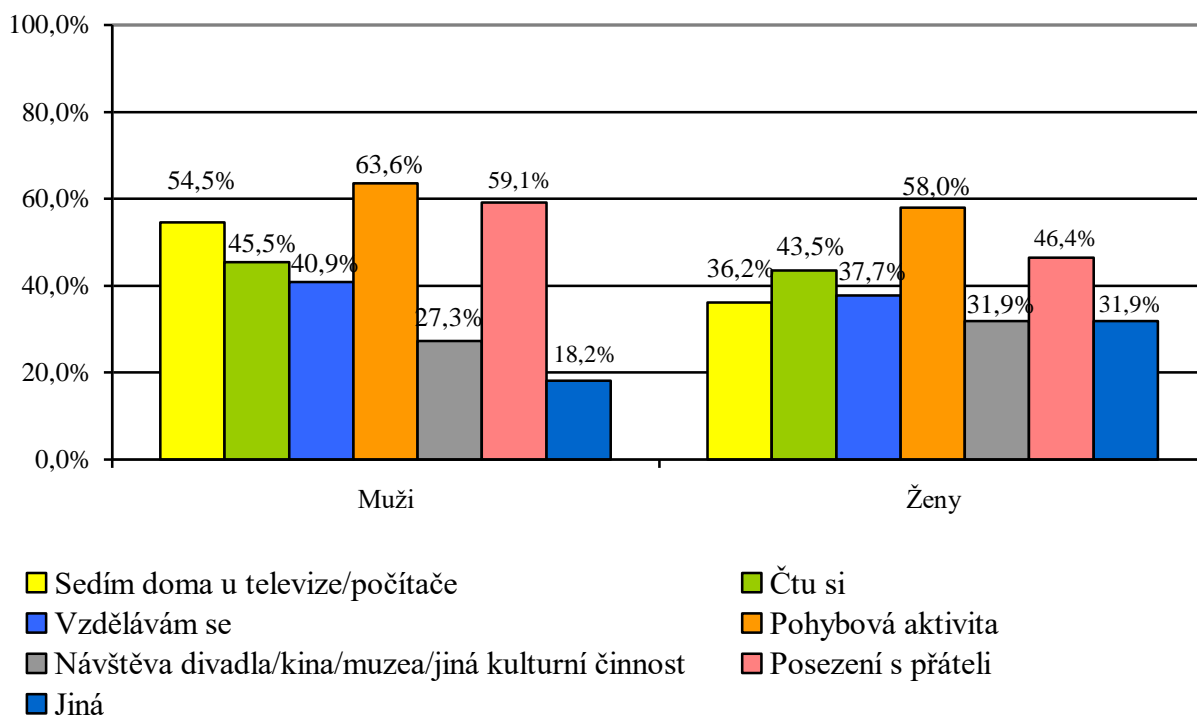


**Graf č. 20. Jak vyplňujete prostor ve svém volném čase? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Respondenti uváděli nejčastěji, že svůj volný čas vyplňují pohybovou aktivitou (59,3 %). Dále nezapomínají ani na svou sociální stránku a v 49,5 % si rádi posedí s přáteli. 44,0 % respondentů vyplňuje svůj volný čas nad knihou. 40,7 % sleduje doma televizi nebo počítač. 38,5 % respondentů se vzdělává a 30,8 % vyrazí za kulturou do divadla/kina/muzea. 28,6 % respondentů uvádělo jinou odpověď, kam řadili: práci na zahradě, domě, trávení volného času s rodinou, nebo dělají jinou aktivitu u které „vypnou“ (viz graf č. 20). V grafu č. 21 vidíme, jak jsou na tom s využitím svého volného času muži a ženy. U obou pohlaví se nejvíce vyplňuje prostor ve volném čase pohybovou aktivitou, kde u mužů je to 63,6 % a u žen 58,0 %. Následuje

posezení s přáteli, těm z mužů věnuje čas 59,1 % a z žen je to pak 46,4 %. Zatímco třetí nejpočetnější skupina mužů zvolila sezení doma u televize nebo počítače (54,5 %), tak třetí nejpočetnější skupina žen si raději čte (43,5 %). Dále pak 45,5 % mužů si ve svém volném čase čte, 40,9 % se vzdělává a 27,3 % věnuje čas kulturnímu obohacení. 37,7 % žen se ve svém volném čase vzdělává, 36,2 % žen sedí u televize nebo počítače a 31,9 % žen navštěvuje divadlo, kino, muzeum a stejný počet žen (31,9 %) vykonává jinou kulturní činnost (viz graf č. 21).

Jak vyplňujete prostor ve svém volném čase? - podle pohlaví



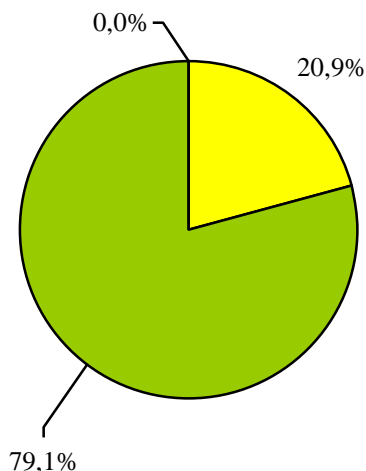
**Graf č. 21. Jak vyplňujete prostor ve svém volném čase? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**



### Otázka č. 13. Omezuje Vás vaše povolání ve výkonu dané aktivity?

Tato otázka má za cíl zjistit, zda respondenti mohou vykonávat danou aktivitu ve svém volném čase, aniž by jim v tom bránilo učitelské povolání. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

Omezuje Vás vaše povolání ve výkonu dané aktivity?

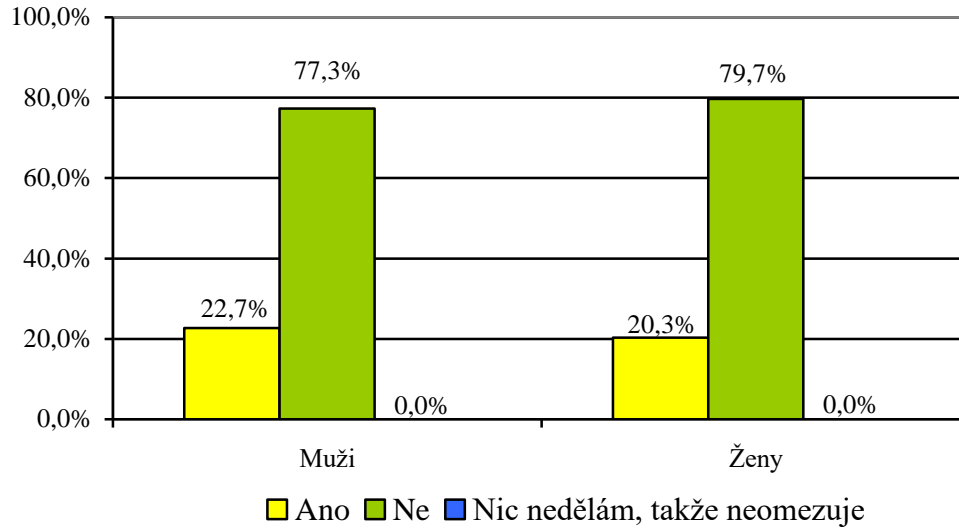


■ Ano ■ Ne ■ Nic nedělám, takže neomezuje

**Graf č. 22. Omezuje Vás vaše povolání ve výkonu dané aktivity? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Pětina (20,9 %) respondentů uvedla, že jim jejich povolání brání vykonávat svou volnočasovou aktivitu, zatímco zbytek respondentů (79,1 %) uvedl, že jim jejich povolání ve výkonu jejich aktivity nebrání. Všichni respondenti vykonávají nějakou volnočasovou aktivitu, takže u odpovědi – Nic nedělám, takže neomezuje, jsme tedy zaznamenali 0,0 % (viz graf č. 22). O trochu lépe jsou na tom ženy, kterým v 79,7 % nebrání jejich povolání k výkonu své aktivity. Naopak učitelská profese brání vykonávat 20,3 % žen a 22,7 % mužům jejich danou aktivitu. Mužům, kterým nebrání jejich povolání ve výkonu volnočasové aktivity je 77,3 % (viz graf č. 23).

Omezuje Vás vaše povolání ve výkonu dané aktivity? - podle pohlaví

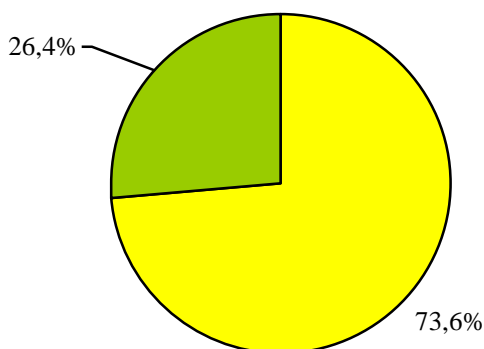


**Graf č. 23. Omezuje Vás vaše povolání ve výkonu dané aktivity? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

#### Otázka č. 14. Způsobuje Vám některá činnost ve vašem povolání bolest na těle?

Touto otázkou chceme zjistit, zda respondenti trpí nějakou bolestí těla při pravidelném výkonu jejich povolání. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

Způsobuje Vám některá činnost ve vašem povolání bolest na těle?

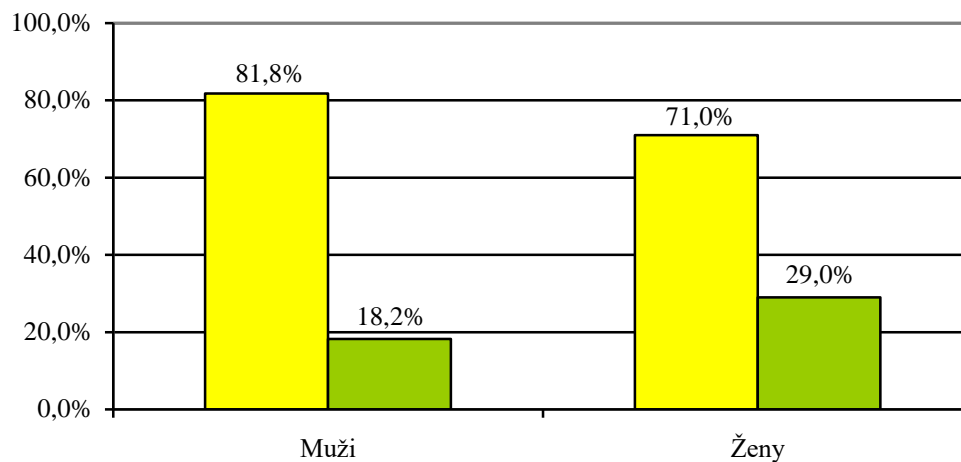


■ Ne, nezpůsobuje ■ Ano, způsobuje (uveďte která činnost a zasaženou část)

**Graf č. 24. Způsobuje Vám některá činnost ve vašem povolání bolest na těle? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Ukázalo se, že 73,6 % nezpůsobuje jejich povolání žádnou bolest na těle. U zbylých 26,4 % se projevuje bolest při pravidelném výkonu jejich povolání (viz graf č. 24). Bolest je ze 70,0 % v zádech (bederní a krční páteř – přetížení kvůli sezení nebo bolest kyčlí a zad – dlouhé stání) z 10,0 % bolest hlavy z přepracování a stresu, z 10,0 % bolest rukou (zápěstí, loket – oprava písemek a administrativa) a z 10,0 % bolest/vyschlost očí. Podle grafu č. 25 jsou na tom muži o málo lépe, jelikož jim v 81,8 % jejich povolání nezpůsobuje žádnou bolest na těle, kdežto ženám nezpůsobuje jejich povolání bolest v 71,0 %. Naopak způsobuje bolest právě 29,0 % žen a 18,2 % mužů.

Způsobuje Vám některá činnost ve vašem povolání bolest na těle? - podle pohlaví

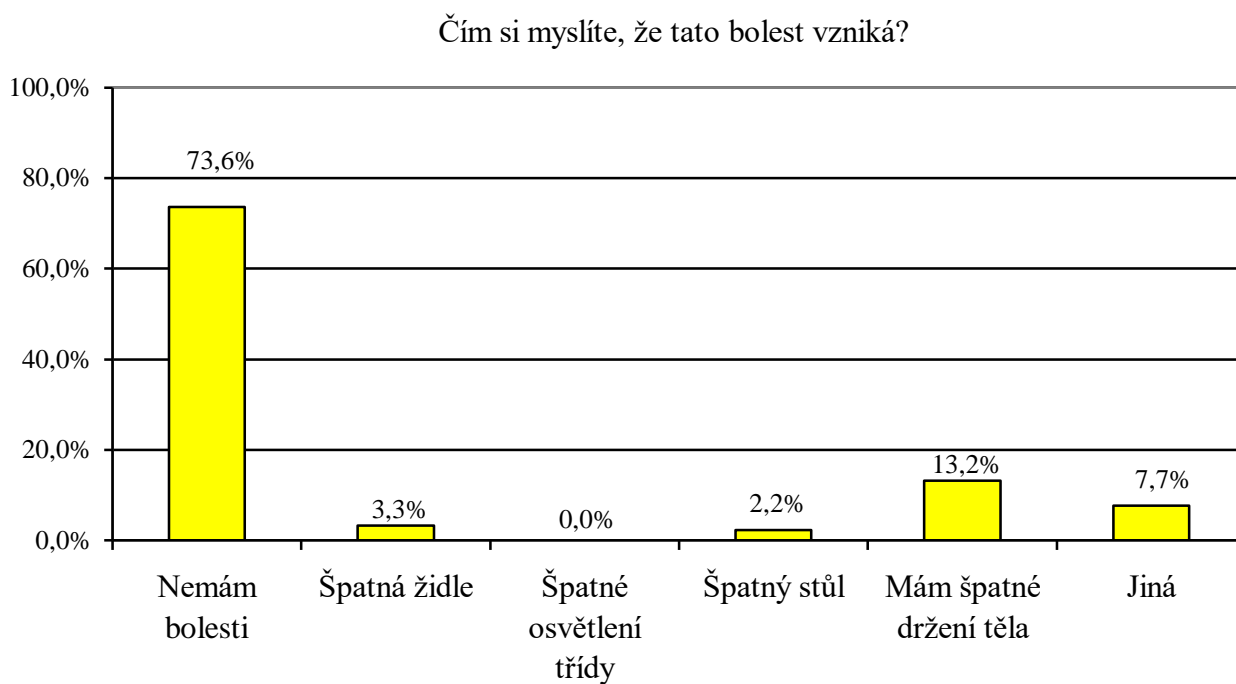


■ Ne, nezpůsobuje ■ Ano, způsobuje (uveďte která činnost a zasaženou část)

**Graf č. 25. Způsobuje Vám některá činnost ve vašem povolání bolest na těle? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

### Otázka č. 15. Čím si myslíte, že tato bolest vzniká?

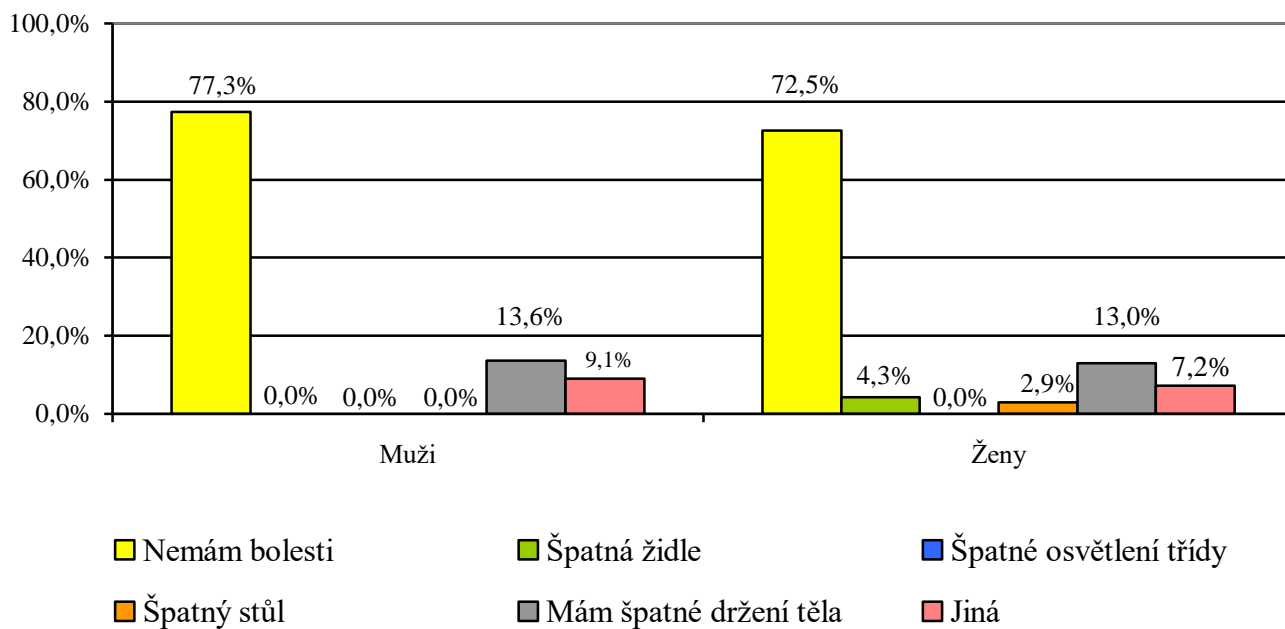
Touto otázkou zjistíme, zda si jsou respondenti vědomi čím, proč, nebo při jaké činnosti, jejich povolání bolest vzniká. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.



**Graf č. 26. Čím si myslíte, že tato bolest vzniká? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Stejně, jak v grafu č. 24, tak i zde (v grafu č. 26) vidíme, že 73,6 % respondentů nemá bolesti. 13,2 % respondentů svou bolest připisuje špatnému držení těla, 3,3 % respondentů ji dává za vinu špatné židli a 2,2 % respondentů špatnému stolu. 7,7 % respondentů uvedlo, že jejich bolest vzniká jinak, vesměs uváděli, že spouštěč jejich bolesti je stres (viz graf č. 26). V grafu č. 27 vidíme, že v odpovědi – Nemám bolesti, jsou na tom muži s ženami podobně (muži – 77,3 %, ženy – 72,5 %). Špatné držení těla má 13,6 % mužů a 13,0 % žen. Ženy pak ještě mají problém s židlí (4,3 %) a se špatným stolem (2,9 %).

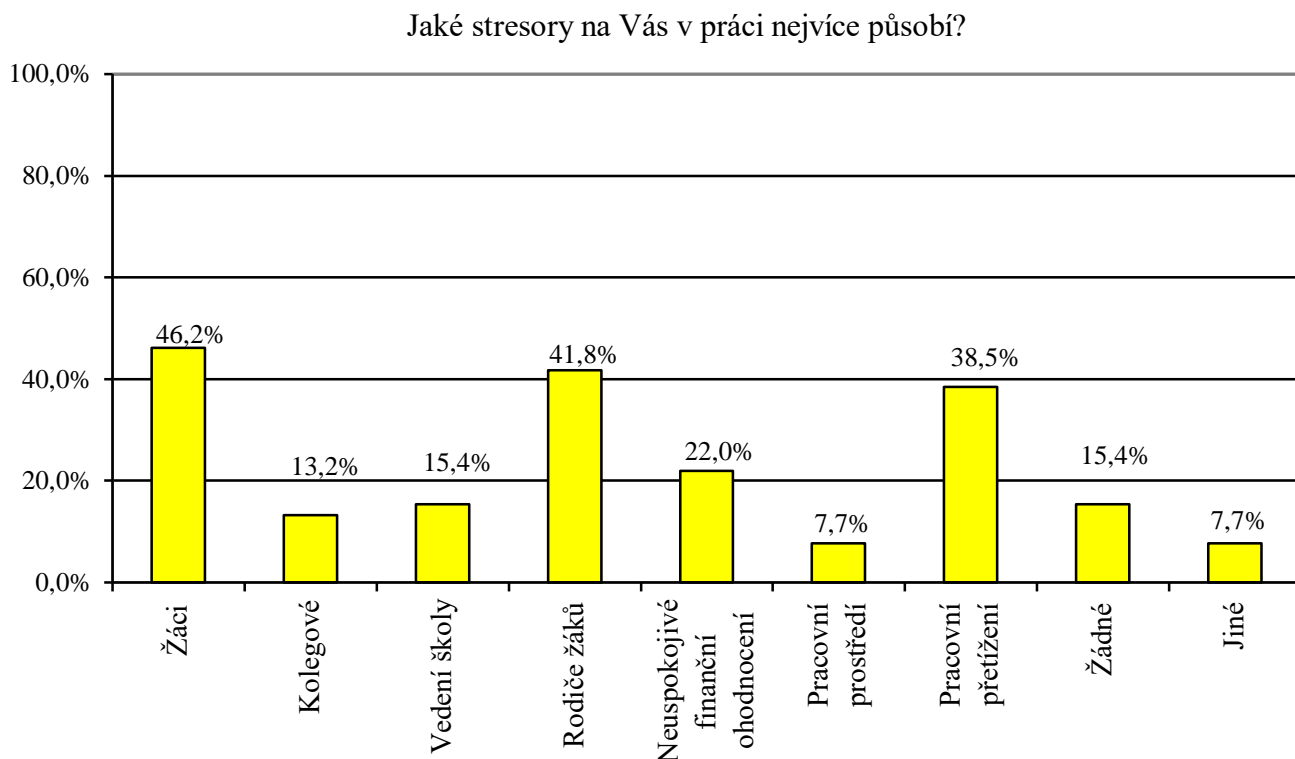
Čím si myslíte, že tato bolest vzniká? - podle pohlaví



**Graf č. 27. Čím si myslíte, že tato bolest vzniká? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

### Otázka č. 16. Jaké stresory na Vás v práci nejvíce působí?

Z minulé otázky jsme se dozvěděli, že respondentům spouští bolest právě stres (viz otázka č. 15). Z této otázky zjistíme, jaké konkrétní stresory respondenti vnímají a jsou jimi ohrožováni. Respondenti mohli vybrat více možností.

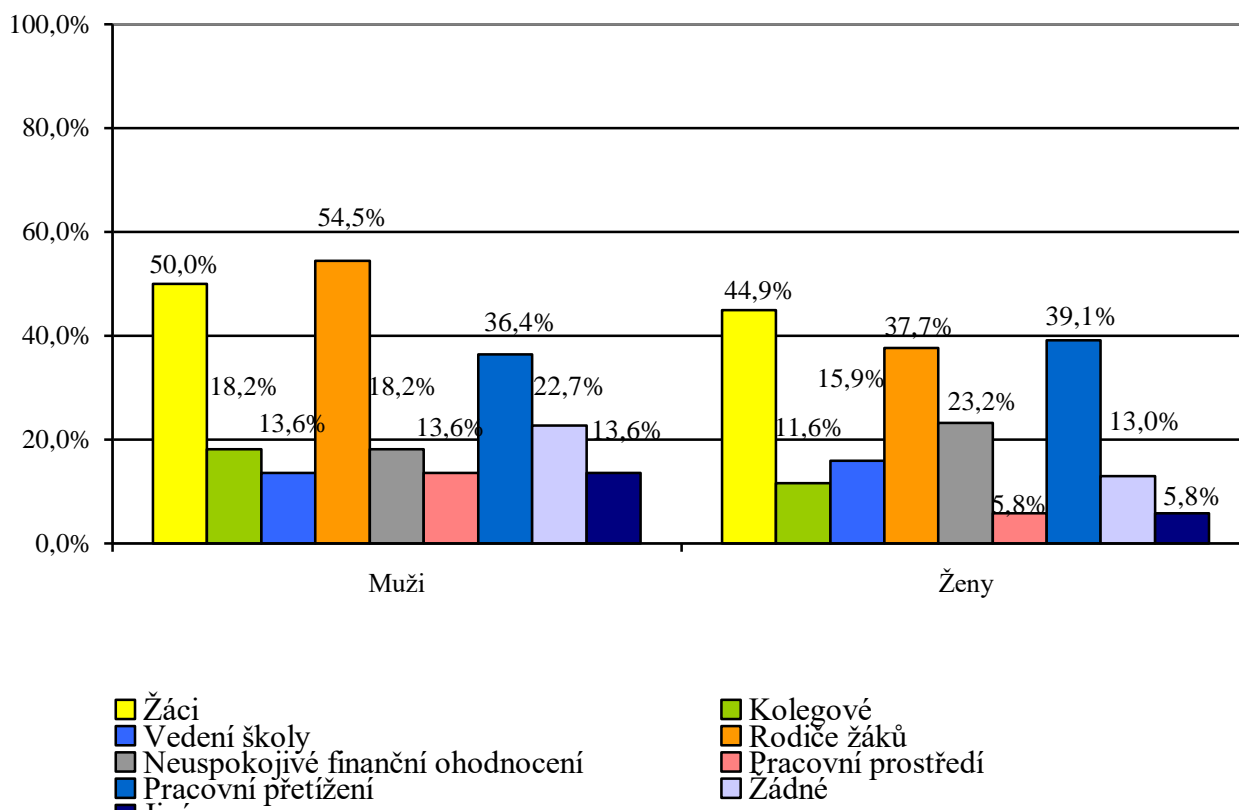


**Graf č. 28. Jaké stresory na Vás v práci nejvíce působí? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Respondenti považují za největší stresor žáky a to v 46,2 %. Ihned další v pořadí jsou rodiče žáků (41,8 %). Ke čtyřiceti procentům se blíží i pracovní přetížení, to má 38,5 %. S 22,0 % je čtvrtý největší stresor respondentů neuspokojivé finanční ohodnocení. 15,4 % respondentů nemá žádný stres a stejný počet (15,4 %) respondentů považuje za spouštěče stresu vedení školy. Ve 13,2 % jsou stresorem kolegové a v 7,7 % pracovní prostředí (viz graf č. 28). Rodiče žáků jsou stresorem ve více než polovině případů mužské skupiny (54,5 %), u ženské skupiny je to něco málo přes třetinu (37,7 %). Žáci, jako vyvolávači stresu mají vliv spíše na mužské respondenty (50,0 %) než na ženské (44,9 %). Velký faktor stresu je i pracovní přetížení, které u mužů činí 36,4 % a u žen 39,1 %. V 22,7 % na muže nepůsobí žádný stres. Z 18,2 % stres u mužů vyvolávají kolegové a 13,6 % mužských respondentů uvedlo za stresory

kategorie: vedení školy a pracovní prostředí. Dalším významným faktorem způsobující stres ženy uváděly: neuspokojivé pracovní ohodnocení (23,2 %), vedení školy (15,9 %), kolegy (11,6 %) a pracovní prostředí (5,8 %). Jen 13,0 % žen nezpůsobuje žádný faktor stres (viz graf č. 29)

Jaké stresory na Vás v práci nejvíce působí? - podle pohlaví

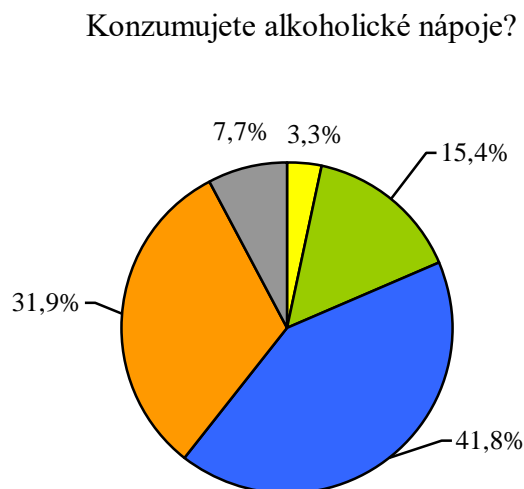


**Graf č. 29. Jaké stresory na Vás v práci nejvíce působí? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**



### Otázka č. 17. Konzumujete alkoholické nápoje?

Tato otázka má za cíl zmapovat, jak často respondenti konzumují alkoholické nápoje. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

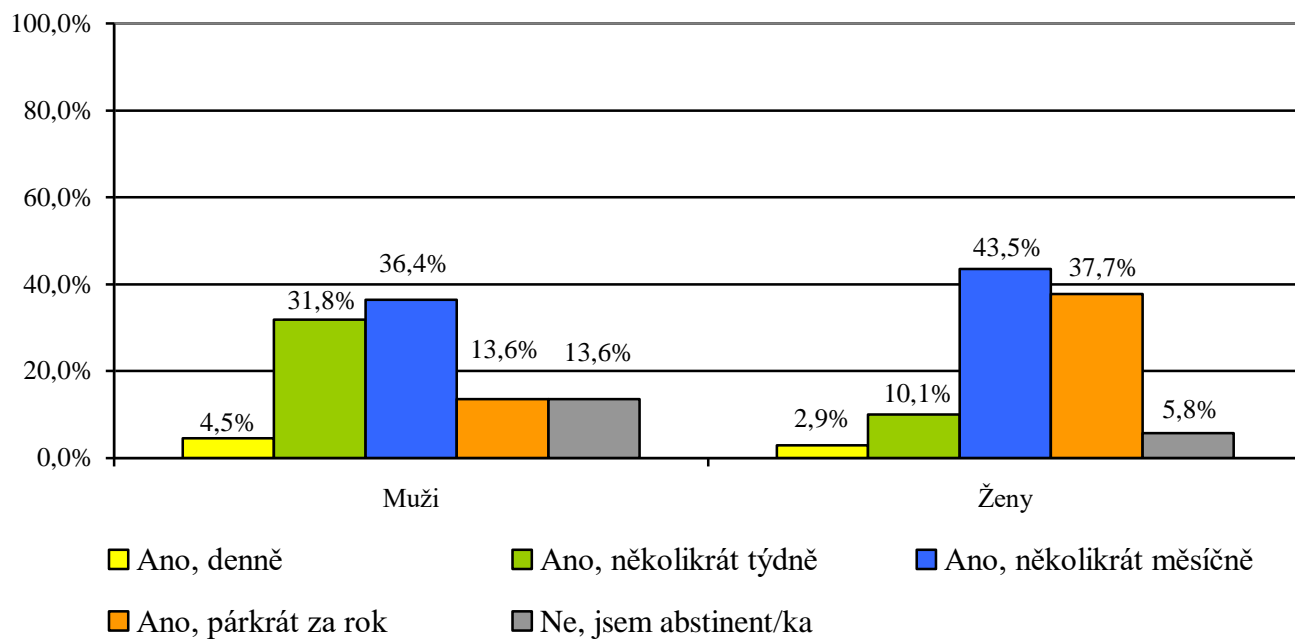


- |   |  |   |
|---|--|---|
| <span style="color: yellow;">■</span> Ano, denně          | <span style="color: green;">■</span> Ano, několikrát týdně | <span style="color: blue;">■</span> Ano, několikrát měsíčně |
| <span style="color: orange;">■</span> Ano, párkrát za rok | <span style="color: gray;">■</span> Ne, jsem abstinent/ka  |   |

#### Graf č. 30. Konzumujete alkoholické nápoje? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)

Vidíme, že někteří jedinci (3,3 %) si dopřávají alkohol každý den. Několikrát týdně alkohol konzumuje 15,4 % respondentů, několikrát do měsíce pak 41,8 % respondentů a párkrát za rok si alkohol dopřeje 31,9 % respondentů. Alkohol vůbec nepije 7,7 % respondentů (viz graf č. 30). Dle grafu č. 31 vidíme, že nejmenší skupinka mužů (4,5 %) konzumuje alkohol každý den a stejně tak nejméně početná (2,9 %) skupina žen. Větší rozdíl přichází v konzumaci alkoholu několikrát týdně, kdy si jej dopřává 31,8 % mužů a 10,1 % žen. Několikrát měsíčně alkohol konzumuje 36,4 % mužů a 43,5 % žen. Párkrát za rok pak alkohol vypije 13,6 % mužů a 37,7 % žen a vůbec nepije 13,6 % mužů a 5,8 % žen.

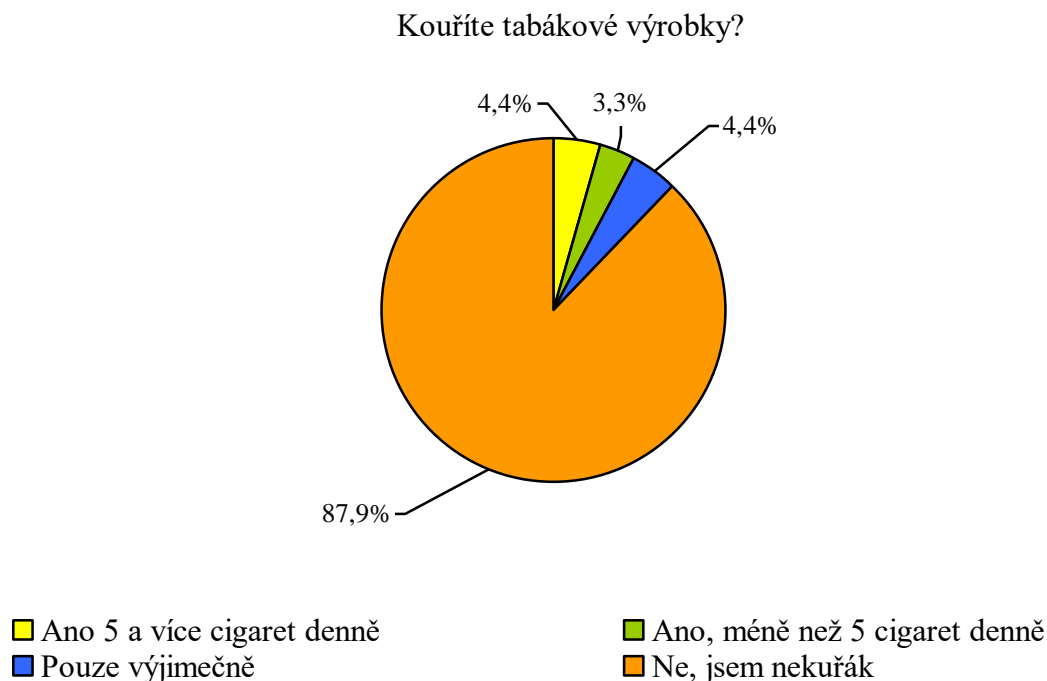
### Konzumujete alkoholické nápoje? - podle pohlaví



**Graf č. 31. Konzumujete alkoholické nápoje? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

### Otázka č. 18. Kouříte tabákové výrobky?

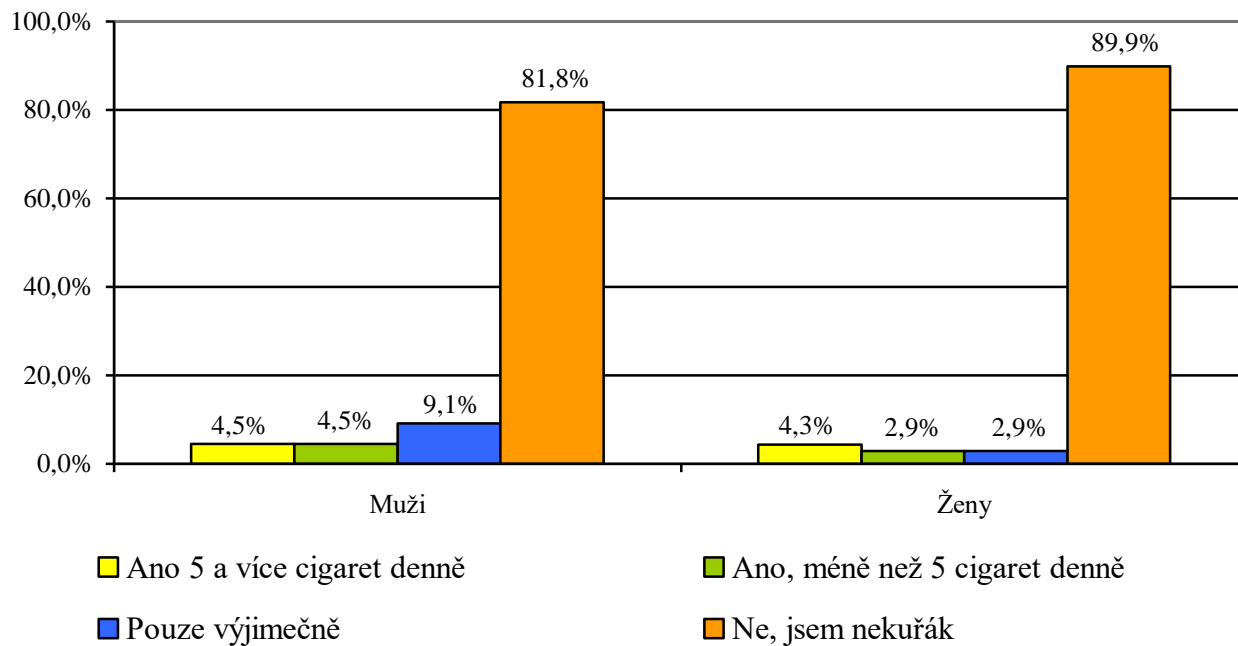
Touto otázkou zjistíme, zda respondenti kouří tabákové výrobky a v jakém množství. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.



**Graf č. 32. Kouříte tabákové výrobky? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Více jak 4/5 (87,9 %) respondentů se řadí mezi nekuřáky. 4,4 % respondentů si zapálí denně 5 a více cigaret a stejný počet respondentů (4,4 %) si cigaretu dopřeje jen výjimečně. 3,3 % respondentů denně vykouří méně než 5 cigaret (viz graf č. 32). V grafu č. 33 vidíme, že více nekuřáků je na straně žen (89,9 %) nežli na straně mužů (81,8 %). Muži dále kouří: 5 a více cigaret denně ve 4,5 %, méně než 5 cigaret denně ve 4,5 % a pouze výjimečně v 9,1 %. U žen kouří 5 a více cigaret denně 4,3 %, méně než 5 cigaret 2,9 % a pouze výjimečně si zakouří 2,9 %.

### Kouříte tabákové výrobky? - podle pohlaví



**Graf č. 33. Kouříte tabákové výrobky? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

### Otázka č. 19. Pijete kávu?

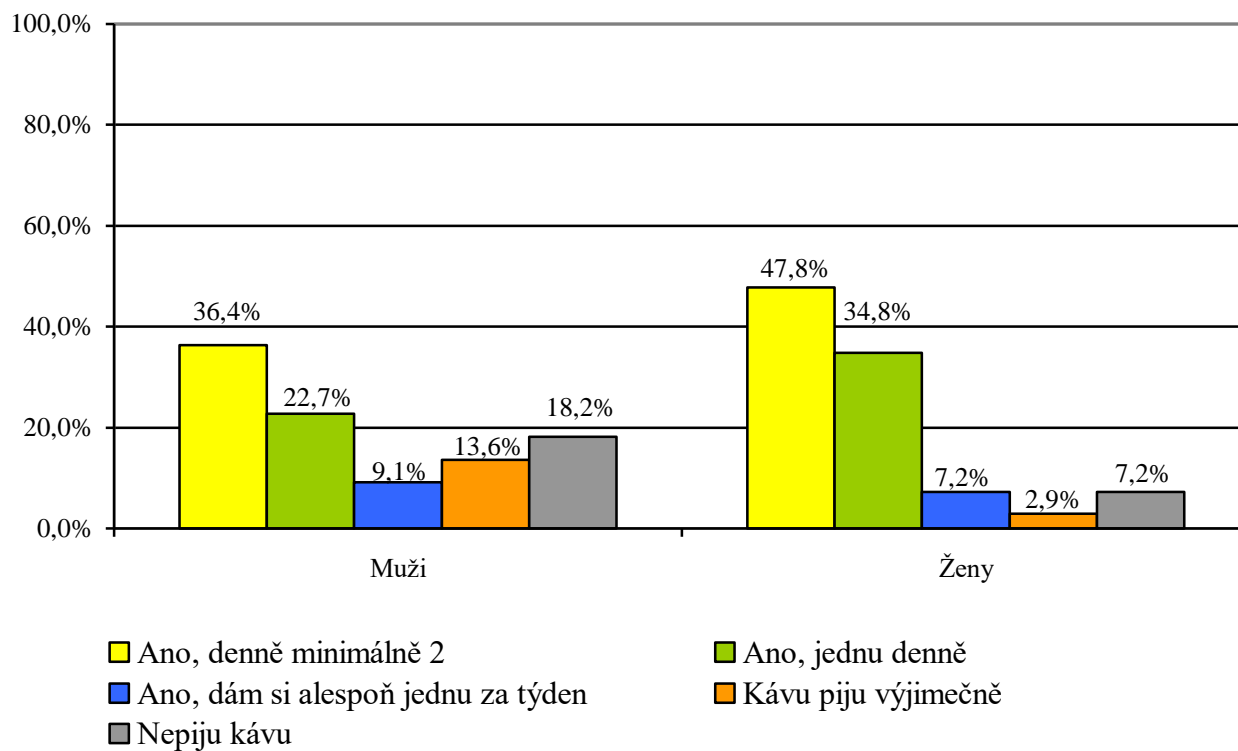
Tato otázka má za cíl zjistit, kolik respondentů a v jakém množství pije kávu. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.



**Graf č. 34. Pijete kávu? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Respondenti ve 45,1 % odpovídali, že vypijí za den minimálně 2 kávy. Z toho vypijí ve 25,3 % případů právě 2 kávy denně, ve 14,3 % případů 3 kávy denně, ve 2,2 % případů 4 kávy denně, v 1,1 % případů 5 káv denně a v 2,2 % případů 6 káv denně. Jednu kávu denně vypije 31,9 % respondentů, alespoň jednu kávu za týden vypije 7,7 % respondentů, výjimečně si ji dá 5,5 % respondentů a 9,9 % respondentů nepije kávu vůbec. (viz graf č. 34). V grafu č. 35 vidíme, že si minimálně 2 kávy denně dopřávají spíše ženy a to 47,8 %. U mužů si 2 a více káv denně dá 36,4 %. Jednu kávu denně vypije 22,7 % mužů a 34,8 % žen. Jednu kávu za týden má 9,1 % mužů a 7,2 % žen. Výjimečně si dá 13,6 % mužů a 2,9 % žen. Vůbec kávu nepije 18,2 % mužů a 7,2 % žen.

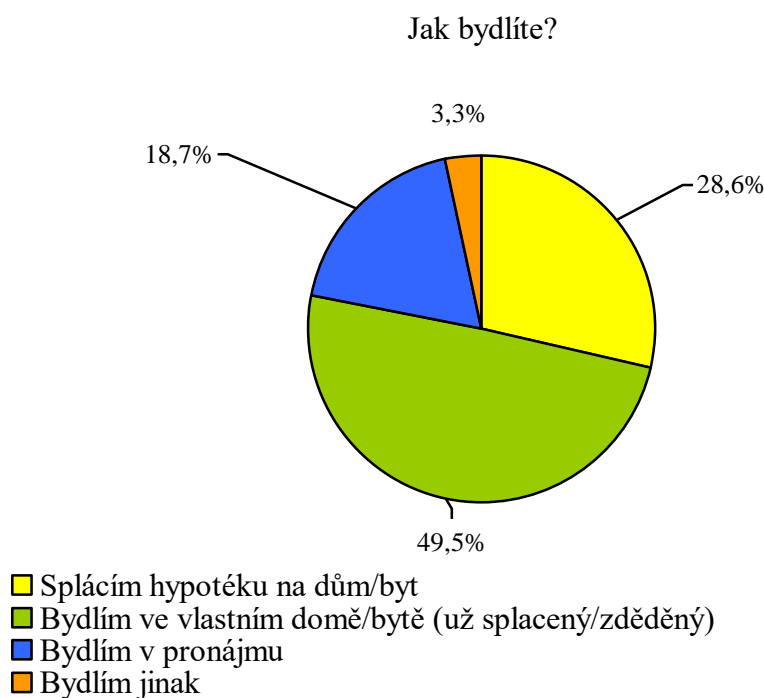
### Pijete kávu? - podle pohlaví



**Graf č. 35. Pijete kávu? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

### Otázka č. 20. Jak bydlíte?

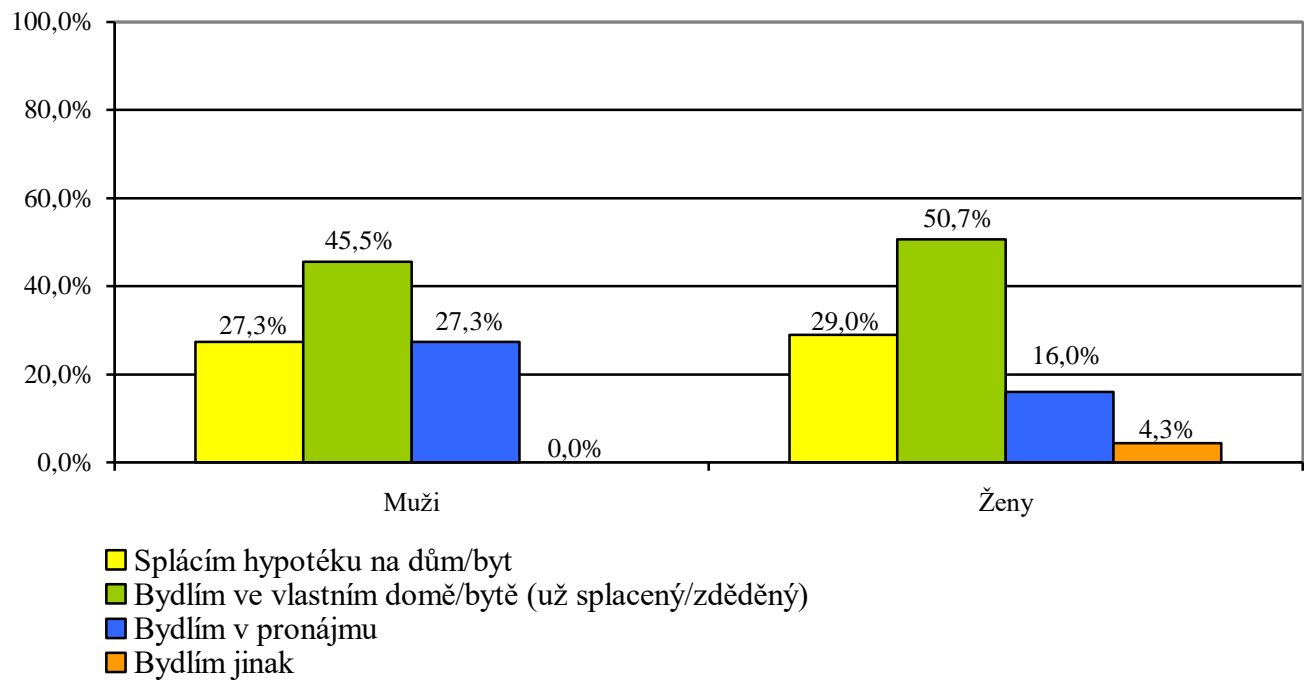
Tato otázka zmapuje, jak respondenti bydlí, jestli bydlí ve vlastním domě/bytě, nebo podnájmu či splácí hypotéku a tím jsou více finančně zatíženi. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.



**Graf č. 36. Jak bydlíte? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Téměř polovina (49,5 %) respondentů uvedla, že bydlí ve vlastním, již splaceném či zděděném bytě/domě. 28,6 % respondentů na své bydlení splácí hypotéku a 18,7 % bydlí v pronájmu (viz graf č. 36). Ve vlastním splaceném či zděděném bytě/domě bydlí 45,5 % mužů a 50,7 % žen. Téměř stejně jsou na tom muži a ženy i se splácením hypotéky (muži – 27,3 %, ženy – 29,0 %). Větší procento mužů však bydlí v pronájmu a to 27,3 %, u žen je to 16,0 % (viz graf č. 37).

### Jak bydlíte? - podle pohlaví

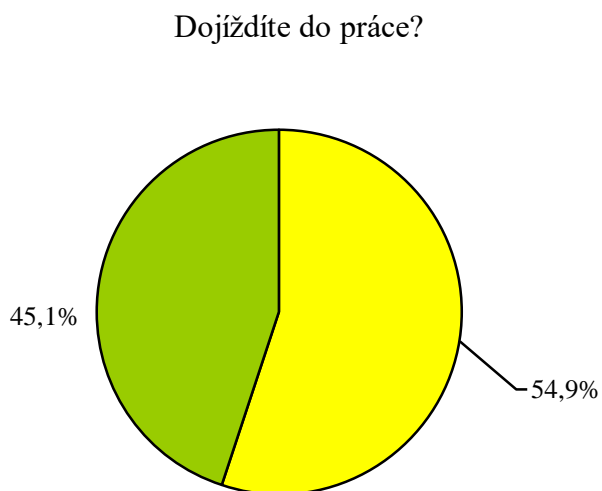


**Graf č. 37. Jak bydlíte? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**



### Otázka č. 21. Dojíždíte do práce?

Tato otázka má za cíl zjistit, zda jsou respondenti zaměstnání v místě svého bydliště, nebo jsou nuceni dojíždět do zaměstnání, případně jak. S dojížděním se opět pojí finanční náklady. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

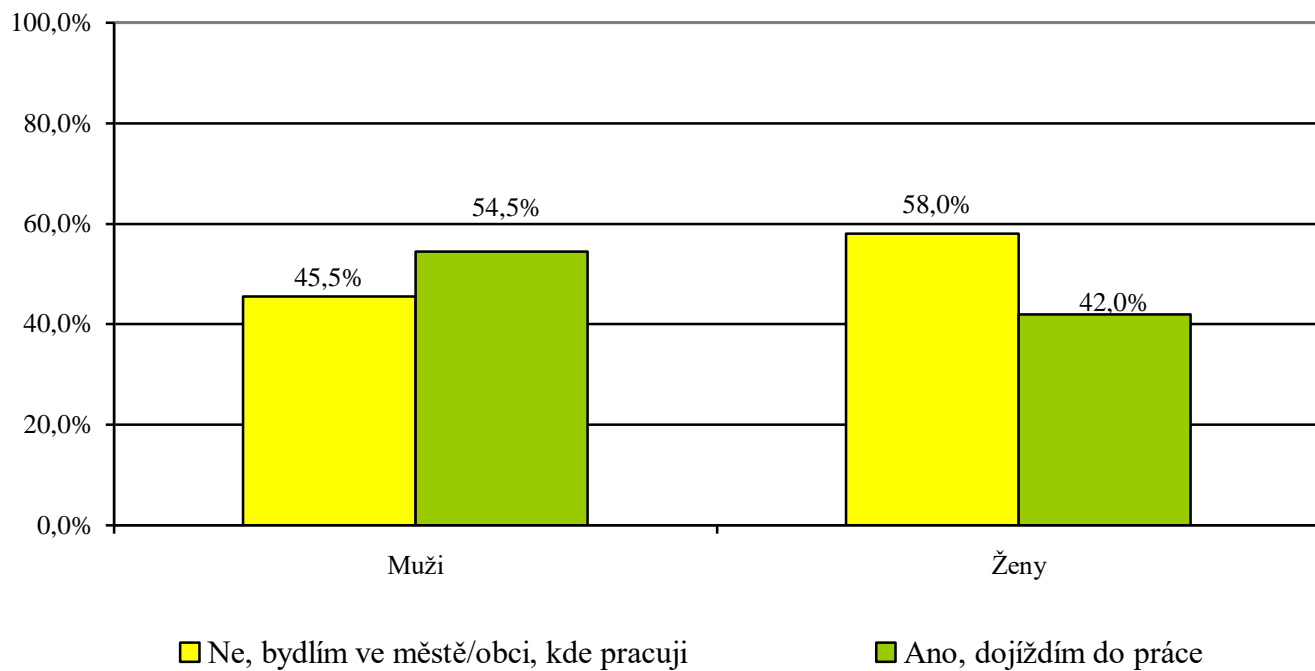


■ Ne, bydlím ve městě/obci, kde pracuji ■ Ano, dojíždím do práce (uved'te zhruba vzdálenost v km)

**Graf č. 38. Dojíždíte do práce? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Do práce dojíždí 45,1 % respondentů, zbytek (54,9 %) respondentů pracuje v místě bydliště (viz graf č. 38). Do 10 km dojíždí 15,4 % respondentů, 11–20 km dojíždí do práce 24,2 % respondentů, 21–30 km to má do práce 4,4 % respondentů a více než 31 km jezdí do práce 1,1 % respondentů. Spíše do práce dojíždějí muži (54,4 %), než ženy, které dojíždí ve 42,0 %. V místě bydliště pracuje 45,5 % mužů a 58,0 % žen (viz graf č. 39).

### Dojíždíte do práce? - podle pohlaví

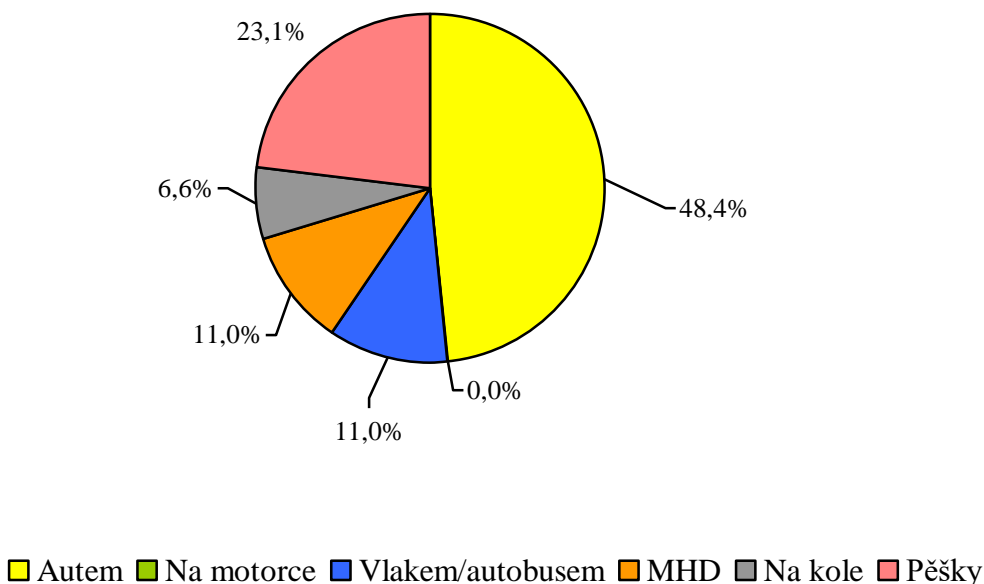


**Graf č. 39. Dojíždíte do práce? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

## Otázka č. 22. Jak se do práce nejčastěji dopravujete?

Otázka má za cíl zjistit, jak se respondenti nejčastěji dopravují do práce, jaké prostředky k tomu využívají. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

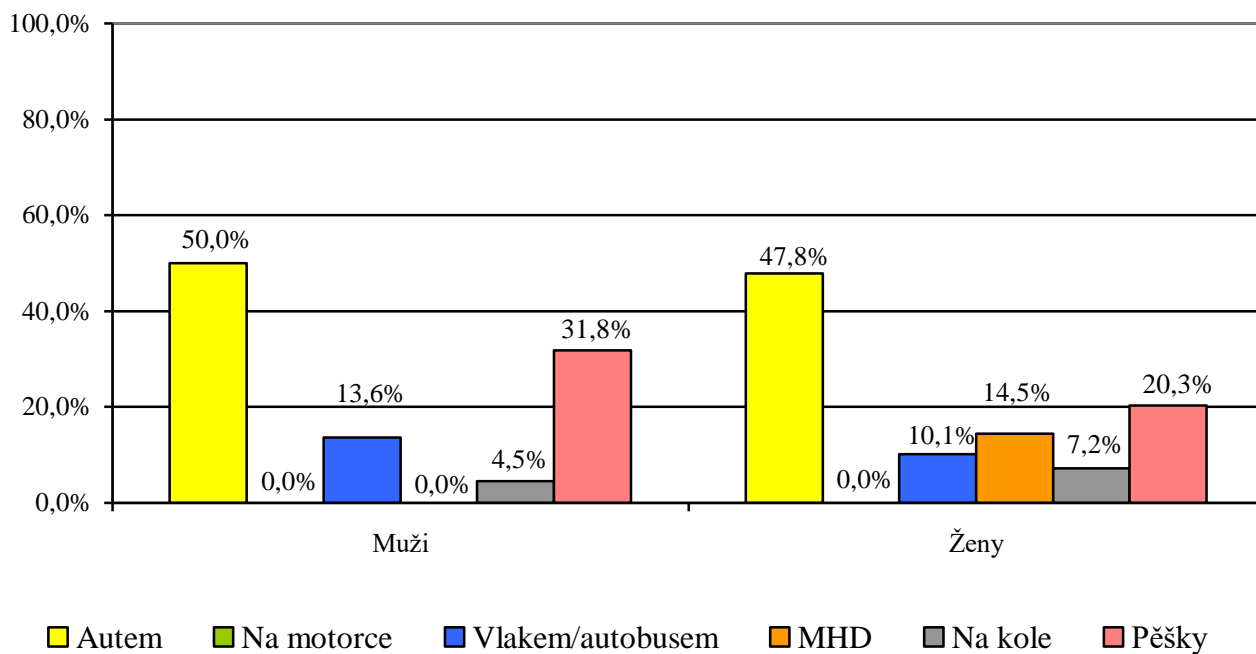
Jak se do práce nejčastěji dopravujete?



**Graf č. 40. Jak se do práce nejčastěji dopravujete? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Nejčastěji se respondenti dopravují do práce autem (48,4 %). Druhá nejpočetnější skupina do práce dojde pěšky (23,1 %) a MHD nebo vlakem/autobusem jezdí do práce shodně 11,0 % respondentů (viz graf č. 40). U mužů polovina (50,0 %) a u žen téměř polovina (47,8 %) volí do práce za svůj dopravní prostředek nejčastěji auto. Pěšky do práce chodí 31,8 % mužů a 20,3 % žen. Vlakem/autobusem se do práce dostává 13,6 % mužů a 10,1 % žen. Kolo využívá k jízdě do práce 4,5 % mužů a 7,2 % žen. Pomocí MHD se do práce dostává 14,5 % žen. Ani jedno pohlaví k cestě do práce nevyužívá motorku, muži navíc nevyužívají ani MHD (viz graf č. 41).

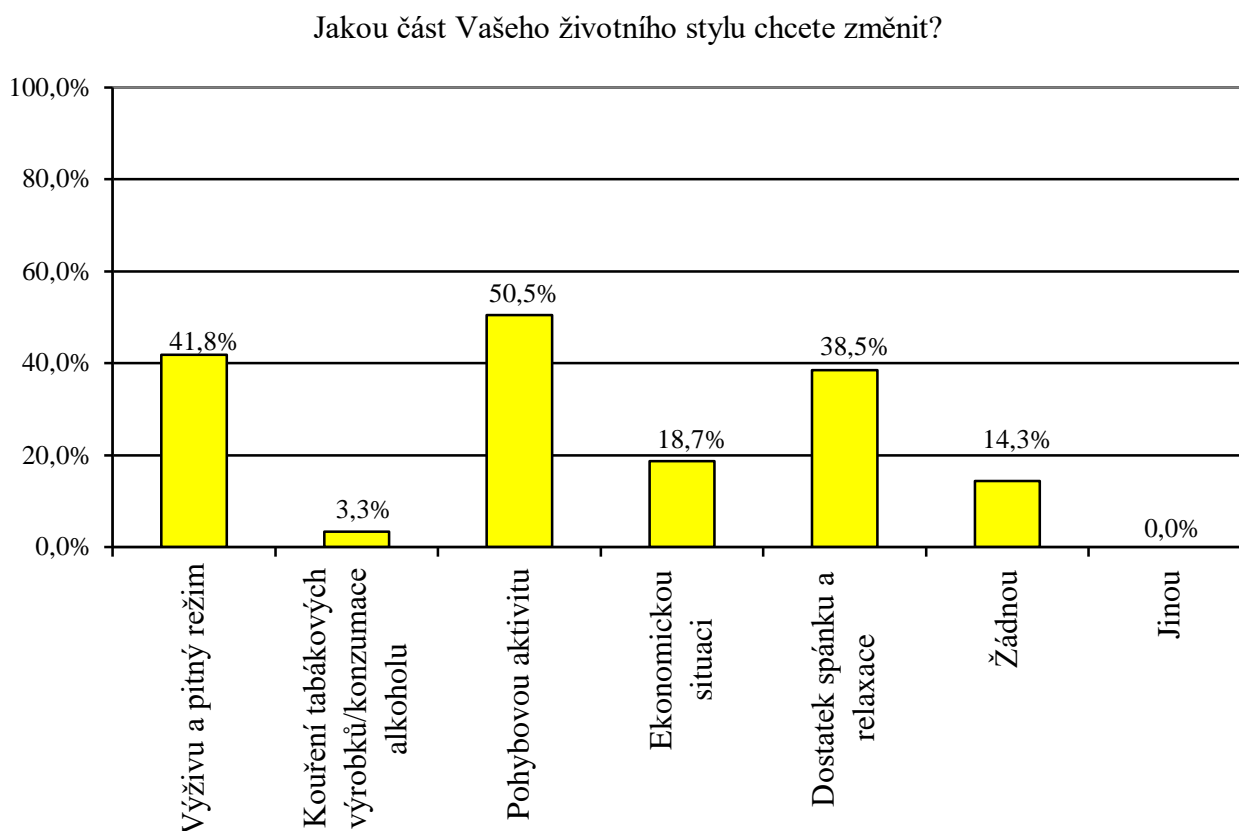
### Jak se do práce nejčastěji dopravujete? - podle pohlaví



**Graf č. 41. Jak se do práce nejčastěji dopravujete? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

### Otázka č. 23. Jakou část Vašeho životního stylu chcete změnit?

Tato otázka má za cíl zjistit, zda jsou respondenti se svým životním stylem spokojeni, nebo jej chtějí v určitých částech změnit. Respondenti mohli vybrat více možností.

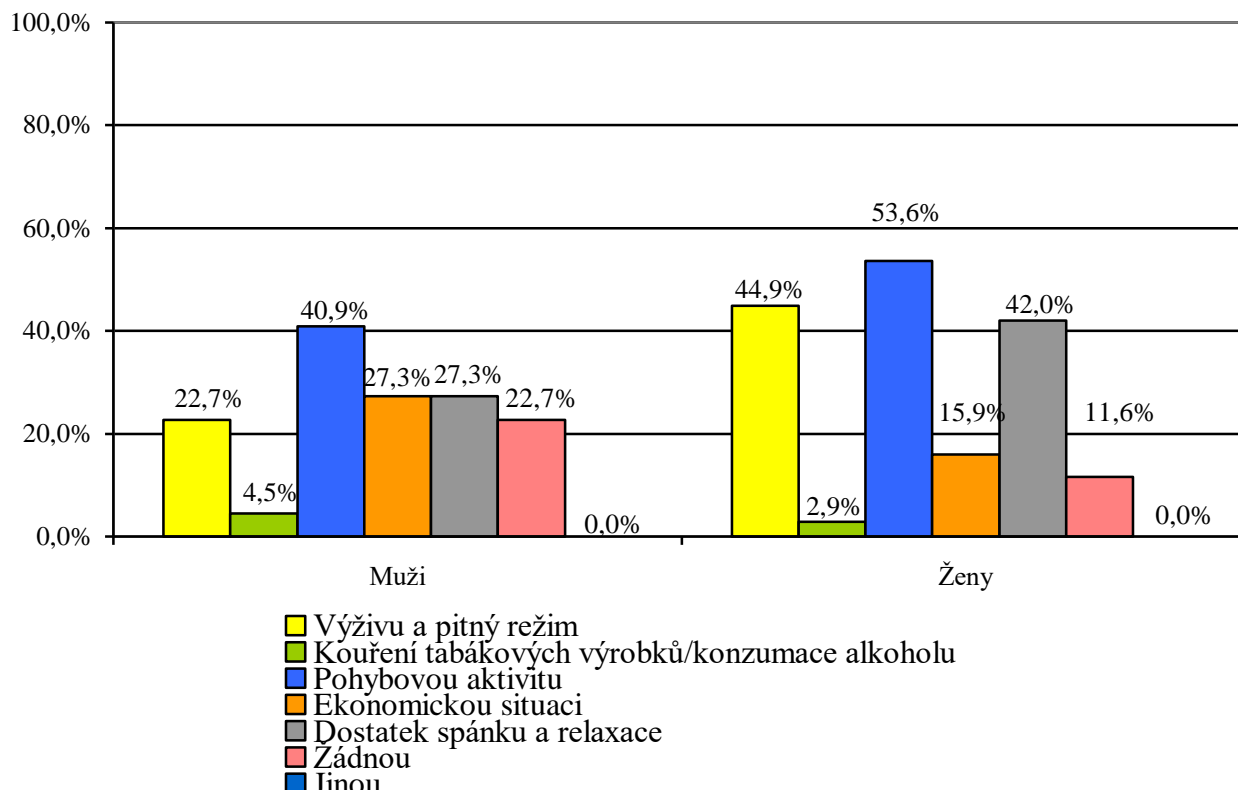


**Graf č. 42. Jakou část Vašeho životního stylu chcete změnit? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Velká část respondentů chce ve svém životním stylu něco změnit. Největší část respondentů (50,5 %) chce změnit část týkající se pohybové aktivity, dalších 41,8 % respondentů by chtělo změnit svou výživu a pitný režim. 38,5 % respondentů by si rádo dopřávalo více spánku a relaxace. 18,7 % respondentů by chtělo vylepšit ekonomickou situaci a 3,3 % by rádo zmenšilo množství vykouřených cigaret/vypitého alkoholu. 14,3 % respondentů je se svým životním stylem spokojeno a nechťelo by nic měnit (viz graf č. 42). Více spokojení se svým životním stylem jsou muži (22,7 %) nežli ženy, které jsou spokojeny v 11,6 %. 40,9 % mužů se nelíbí jejich pohybová aktivita a rádi by upravili i jejich ekonomickou situaci (27,3 %). Mužští respondenti by rádi prodloužili dobu strávenou spánkem a relaxací (27,3 %). 22,7 % mužů

by změnilo výživu a pitný režim a 4,5 % mužů by chtělo snížit počet vykouřených cigaret/pozřeného alkoholu. Ženy by chtěly nejvíce změnit část životního stylu upravující jejich pohybovou aktivitu (53,6 %). Ve 44,9 % by ženy rády změnilly své stravovací návyky a dále by chtěly více odpočívat/relaxovat a spát (42,0 %). Ekonomickou situaci by si rádo zlepšilo 15,9 % žen. Snížení příjmu nikotinu a ethanolu by uvítalo 2,9 % žen (viz graf č. 43).

Jakou část Vašeho životního stylu chcete změnit? - podle pohlaví

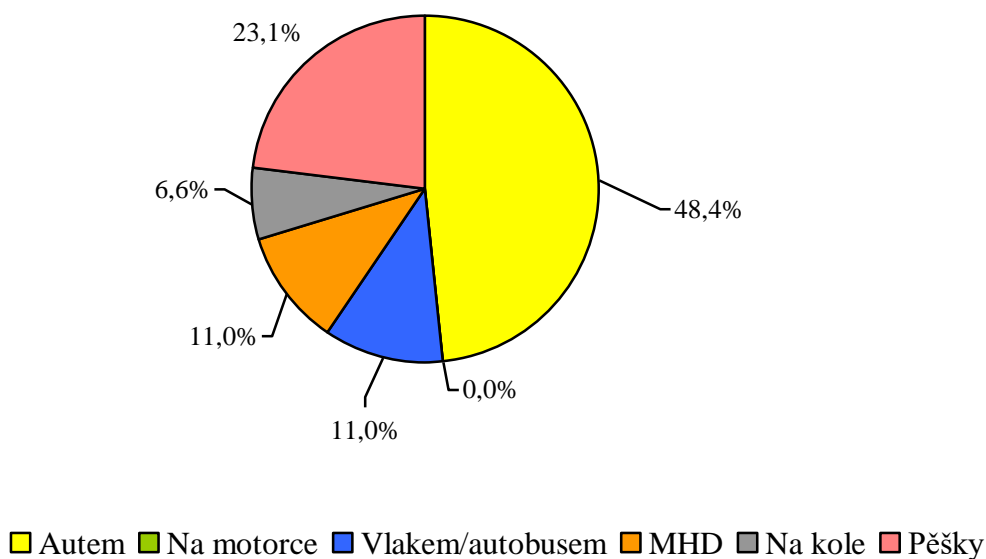


**Graf č. 43. Jakou část Vašeho životního stylu chcete změnit? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

**Otázka č. 24. Jste spokojeni s životním stylem, který se sebou nese učitelské povolání? (Náročnost, finanční ohodnocení, délka pracovní doby apod.)**

Tato otázka má za cíl zjistit úroveň spokojenosti respondentů, co se týče ovlivnění životního stylu jejich povoláním. Jestli byli respondenti nespokojeni, tak udávali i důvod, proč tomu tak je. Respondenti měli vybrat pouze jednu odpověď.

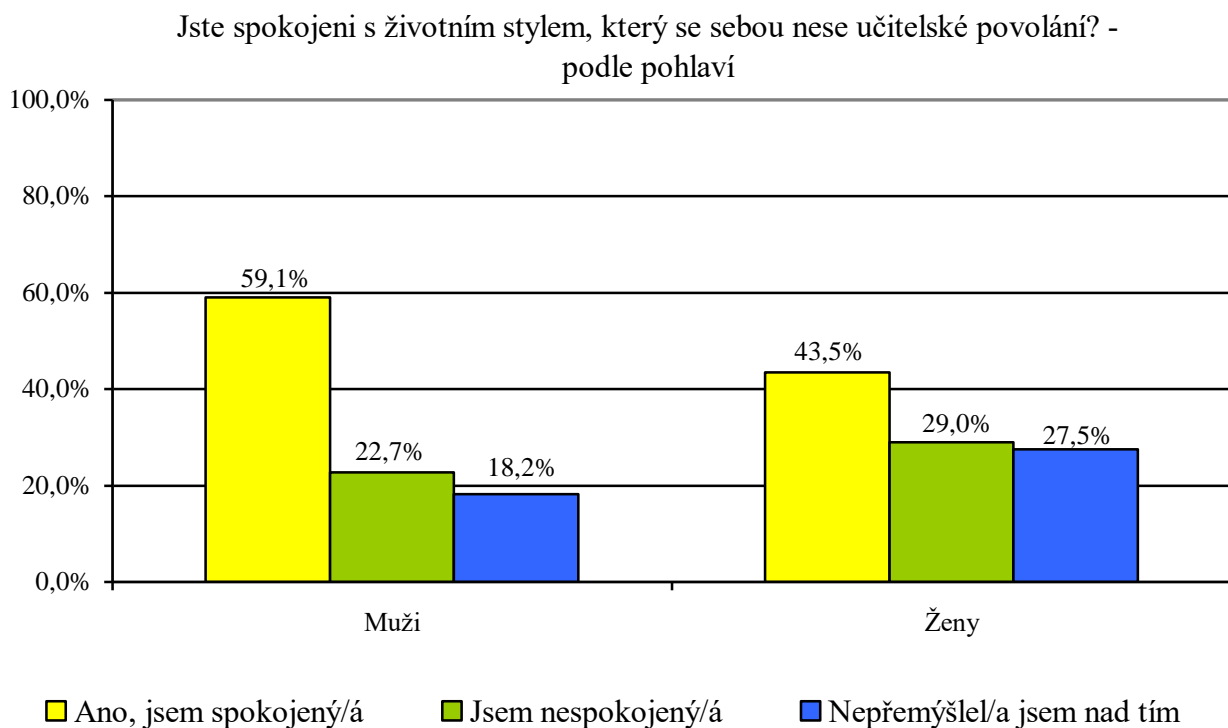
Jak se do práce nejčastěji dopravujete?



**Graf č. 44. Jste spokojeni s životním stylem, který se sebou nese učitelské povolání? (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**

Téměř polovina respondentů (47,3 %) je spokojena s životním stylem, které se sebou nese učitelské povolání a 25,3 % respondentů nad tím nepřemýšlelo. Máme tu i nespokojené respondenty a to v 27,5 % (viz graf č. 44). Nespokojení respondenti uvádí, že jsou nespokojeni s finančním ohodnocením za práci (12,9 %), s psychickou náročností (5,2 %), kterou se sebou nese toto povolání, dále s postavením učitele ve společnosti (4,3 %), s administrativou (3,4 %) v tomto povolání a se stresem (1,7 %), které toto povolání se sebou přináší. V grafu č. 45 vidíme, že jsou spokojenější muži a to v 59,1 %, než ženy, které jsou spokojeny celkem v 43,5 %.

Nespokojených žen je potom 29,0 % a mužů 22,7 %. Nad životním stylem nesoucím se s učitelským povoláním nepřemýšlelo 18,2 % mužů a 27,5 % žen.



**Graf č. 45. Jste spokojeni s životním stylem, který se sebou nese učitelské povolání? – podle pohlaví (zdroj: vlastní výzkum, N = 91)**



## 5 DISKUZE

Cílem této kapitoly je zodpovězení pracovních výzkumných otázek a potvrzení či vyvrácení pracovních hypotéz (viz kapitola 3.1.2). Pracovní výzkumné otázky se zaměřují na pravidelnou stravu, stravovací návyky, učitelskou profesi, pohybovou aktivitu, stresory a životní styl učitelů druhých stupňů základních škol v okrese Olomouc. Pracovní hypotézy se týkají zdravého stravování, volnočasových aktivit a spokojenosti spojené s učitelským povoláním.

Výzkumného šetření se celkem zúčastnilo 91 učitelů/ek 2. stupně základních škol v Okrese Olomouc. V převaze byly ženy, které tvořily 75,8 % výzkumného souboru. Délka praxe byla nejčastěji uváděna 6–15 let (27,5 %).

K ověření hlavního cíle byly stanoveny tři pracovní hypotézy.

### **Pracovní hypotéza č. 1**

**Více než 50 % učitelů se snaží stravovat zdravě.**

Tuto pracovní hypotézu můžu přijmout na základě položené otázky č. 5, kde respondenti v 78,0 % uvedli, že se snaží stravovat zdravě (viz graf č. 7.). U mužů se snaží stravovat zdravě 68,2 % a u žen je to 81,2 % (viz graf č. 8). Potvrzují tedy na základě získaných výsledků z otázky č. 5 pracovní hypotézu č. 1 – že více než 50 % učitelů (2. stupně základních škol v okrese Olomouc) se snaží stravovat zdravě.

### **Pracovní hypotéza č. 2**

**Pedagogické povolání zabraňuje více než 50 % učitelů ve výkonu jejich volnočasové aktivity.**

Tuto pracovní hypotézu můžu zcela klidně odmítnout. Díky otázce č. 13, kdy získaná data uvádějí, že jen 20,9 % učitelů jejich povolání zabraňuje ve výkonu volnočasové aktivity (viz graf č. 22). Konkrétně zabraňuje 22,7 % mužů a 20,3 % žen (viz graf č. 23). Zamítám tak pracovní hypotézu č. 2.

### **Pracovní hypotéza č. 3**

**Více než 50 % učitelů je spokojeno s životním stylem, který se sebou nese učitelské povolání.**

I tuto pracovní hypotézu budu nucen odmítnout, a to na základě získaných dat z otázky č. 24. Dle výsledků otázky č. 24 je spokojeno s životním stylem, které se sebou nese učitelské povolání jen 47,3 % respondentů. 25,3 % respondentů nad touto problematikou vůbec nepřemýšlelo a 27,5 % respondentů je nespokojených (viz graf č. 44). Spokojenější skupinou jsou muži (59,1 %), ženy jsou spokojeny jen v 43,5 %. (viz graf č. 45). Kdyby bylo pouze na mužích, tak tuto pracovní hypotézu můžeme přijmout, bohužel nám záleží na celém výzkumném souboru. Nespokojeno je 22,7 % mužů a 29,0 % žen. Zbytek mužů (18,2 %) a žen (27,5 %) nad tímto nepřemýšlelo (viz graf č. 45). Hlavní důvody nespokojenosti jsou: nízké finanční ohodnocení, psychická náročnost povolání, nízké postavení učitele ve společnosti, nadměra administrativy a stres. Z toho důvodu pracovní hypotézu č. 3 zamítám.

Na základě dílčích cílů bylo zformulováno pět pracovních výzkumných otázek týkajících se pravidelné stravy, stravovacích návyků, učitelské profese, pohybové aktivity, stresorů a životního stylu učitelů druhých stupňů základních škol v okrese Olomouc.

### **Pracovní výzkumná otázka č. 1**

#### **Jedí učitelé pravidelně?**

V otázce č. 5 jsme se ptali, jakým způsobem se respondenti stravují. V 78,0 % odpověděli, že se snaží stravovat zdravě (viz graf č. 7). Z toho můžeme usoudit, že se snaží přijímat vyvážené potraviny a jejich jídelníček je pestrý. Zároveň se snaží sníst denně doporučených 5 jídel s odstupem tří hodin po každém jídle. V otázce č. 4 měli respondenti odpovědět, kolik jídel sní za den. 5 a více jídel denně sní 33 % respondentů, kdybychom k nim připočítali i respondenty, kteří sní 4 jídla denně, tak bychom dostali 62,7 %, což je už více než polovina. Kdybychom hodně přivřeli oči, tak bychom mohli počítat i respondenty, kteří snědí jen 3 jídla denně (předpokládám, že snídani, oběd a večeři), s nimi bychom se dostali na 90,2 %. 1–2 jídla denně sní 9,9 % respondentů. (viz graf č. 6)

Kdybychom tyto výsledky srovnali s výzkumem Ciché a kol. (2017), tak bychom mohli říci, že v mém výzkumu jí více učitelů 4 a více jídel denně, konkrétně 62,7 %, zatímco u Ciché a kol. (2017) je to jen 49,1 % učitelů.

## **Pracovní výzkumná otázka č. 2**

### **Má profese učitele vliv na jejich stravovací návyky?**

Odpovědět na tuto pracovní výzkumnou otázku nám pomohou data z otázky č. 7. V ní jsme se dozvěděli, že 40,7 % respondentů uvedlo, že jejich povolání nemá vliv na jejich stravovací návyky a 15,4 % respondentů by řeklo, že má pozitivní vliv na jejich stravovací návyky. Negativně však tuto situaci vidí 22,0 % respondentů. 0,0 % respondentů odpovědělo, že nemá stravovací návyky (viz graf č. 10). Tento poslední údaj nám může zároveň posílit tvrzení pracovní výzkumné otázky č. 1. Podle pohlaví lze říci, že muži v 27,3 % a ženy v 20,3 % soudí, že jejich povolání má negativní vliv na jejich stravovací návyky. Že má jejich povolání pozitivní dopad na jejich stravovací návyky soudí 22,7 % mužů a 13,0 % žen (viz graf č. 11). Když se vrátíme k pracovní výzkumné otázce č. 2 a kdybychom tedy brali jen respondenty, kteří uvedli, že má učitelská profese pozitivní/negativní vliv na jejich stravovací návyky, tak bychom se dostali na 37,4 %.

Dále zde figuruje otázka č.6, která zkoumá, jestli respondenti mají čas na oběd a využívají ho. Na oběd má čas a chodí obědovat 81,3 % respondentů. Na oběd má čas, ale nechodí na něj 7,7 % respondentů. 8,8 % respondentů na oběd nemá čas, ale obědvá v rámci jejich možností. A neobědvá 2,2 % právě z toho důvodu, že jim na to jejich povolání neumožňuje prostor (viz graf č. 9). I touto formou má tedy profese učitele vliv na jejich stravování.

## **Pracovní výzkumná otázka č. 3**

### **Vykonávají učitele nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase?**

V této pracovní výzkumné otázce můžeme porovnat výzkum ČSÚ, které se konalo v roce 2017 a zaměřovalo se na zdraví a životní styl osob v ČR. Jedna kategorie se zaměřovala na čas, který jedinci tráví provozováním sportu, fitness nebo rekreační pohybovou aktivitou. Z výzkumu vyšlo, že vysokoškolsky vzdělaní muži stráví pohybovou aktivitou v průměru 4,8 hodin týdně

a vysokoškolsky vzdělané ženy 4,4 hodiny týdně. 37,6 % mužů a 40,6 % žen uvedlo, že neprovozují vůbec žádnou fyzickou aktivitu. (Měřinská, 2018)

Z našeho šetření jsou výsledky následující. Více než polovina učitelů vykonává ve svém volném čase nějakou pohybovou aktivitu – muži v 63,6 % a ženy v 58,0 % (viz graf č. 21). Mezi ženami nejčastěji provozuje svou aktivitu 1 – 2x týdně 56,5 %. 16,0 % žen provozuje pohybovou aktivitu 3 – 4x týdně. 5 – 6x týdně vykonává pohybovou aktivitu 2,9 % žen. U mužů je graf více vyvážený a nejsou znát tak znatelné odskoky, jelikož 1 – 2x týdně jich chodí sportovat 31,8 %, 3 – 4x týdně také 31,8 % a 5 – 7x týdně 18,2 %. Žádnou pohybovou aktivitu nedělá 18,2 % mužů a 24,6 % žen (viz graf č. 19). Muži tedy ve výsledku sportují častěji než ženy. Důležité však pro nás zůstává, že učitelé v 59,3 % vykonávají nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase.

V porovnání s šetřením ČSÚ jsou učitelé 2. stupně ZŠ v okrese Olomouc nadprůměrně aktivní a dopřávají si.

#### **Pracovní výzkumná otázka č. 4**

##### **Jaké stresory na učitele při jejich povolání nejvíce působí?**

Největšími stresory, které na respondenty působí jsou žáci (46,2 %), rodiče žáků (41,8 %) a pracovní přetížení (38,5 %). Neuspokojivé finanční ohodnocení hodnotí jako stresující 22,0 % respondentů, 15,4 % respondentům způsobuje stres vedení školy, 13,2 % jejich kolegové a 7,7 % pracovní prostředí (viz graf č. 28). U mužů a žen se jednotlivé působení stresorů liší. U mužů vypadá toto pořadí následovně (od nejvíce %): 1. Rodiče žáků (54,5 %), 2. Žáci (50,0 %), 3. Pracovní přetížení (36,4 %). 4. Kolegové a Neuspokojivé finanční ohodnocení (18,2 %), 5. Pracovní prostředí a Pracovní přetížení (13,6 %). U žen je pořadí následující: 1. Žáci (44,9 %), 2. Pracovní přetížení (39,1 %), 3. Rodiče žáků (37,7 %), 4. Neuspokojivé finanční ohodnocení (23,2 %), 5. Vedení školy (15,9 %), 6. Kolegové (11,6 %) a 7. Pracovní prostředí (5,8 %) (viz graf č. 29). Z tohoto šetření vidíme, že muži a ženy mají jinak postaveny spouštěče stresu, např. pro muže jsou více stresující kolegové než pro ženy. Může to být dáno tím, že ve školství převládá feminizace a ženy si najdou lépe společnou cestu k sobě navzájem než k opačnému pohlaví.

## Pracovní výzkumná otázka č. 5

### Jakou část životního stylu chtějí učitelé nejvíce změnit?

Jednoznačně nejvíce chtějí učitelé změnit pohybovou aktivitu 50,5 %. Jak jsou na tom učitelé s pohybovou aktivitu nám již pojednává pracovní výzkumná otázka č. 3. Další oblastí, kterou chtějí učitelé změnit je výživa a pitný režim 41,8 %. Touto oblastí se zabývají pracovní výzkumné otázky č. 1 a č. 2. 38,5 % učitelů by chtělo více spát a relaxovat (viz graf č. 42). 58,0 % žen a 45,5 % mužů uvedlo, že by raději spalo déle (viz graf č. 15). Ve spánku jim nejvíce brání chystání se na další pracovní den (36,3 %). 9,9 % učitelů se uvolňuje u seriálů/televize/PC, 7,7 % musí před spaním opravit ještě písemky a 5,5 % učitelů si čte. 17,6 % uvádělo, že se starají o domácnost, uspávají své děti, si chystají jídlo na další den, nebo nemohou usnout (viz graf č. 16). Chystáním na další pracovní den ukrajují ze spánku spíše ženy (39,1 %), muži mají v tomto bloku 27,3 % (viz graf č. 17). 6–8 hodin v průměru přes pracovní týden spí 81,8 % mužů a 84,1 % žen. Méně než 6 hodin v průměru spí 18,2 % mužů a 14,5 % žen (viz graf č. 13).

U Ciché a kol. (2017) (viz kapitola 2.21) zjistili, že 5,0 % učitelů spí méně než 6 hodin, zatímco v mém výzkumu spí méně než 6 hodin 15,4 % učitelů. Dále ve výzkumu Ciché a kol. (2017) 6 až 8 hodin spí 67,1 % učitelů a v mém výzkumu je to 83,5 % učitelů. Cichá a kol. (2017) uvádějí výsledek, že více než 8 hodin spí 5,5 % učitelů, zatímco v mém výzkumu je to jen 1,1 % učitelů.

Ekonomickou situaci by rádo zlepšilo 18,7 % učitelů. Ekonomické situace se dotkla i hypotéza č. 3. Jako poslední, co by stálo za zlepšení, učitelé uváděli kategorii týkající se kouření tabákových výrobků a konzumace alkoholu (3,3 %). Z výzkumného souboru je 87,9 % nekuřáků. Méně než 5 cigaret denně vykouří 3,3 % učitelů. Stejně je na tom skupina učitelů, která vykouří denně 5 a více cigaret se skupinou, která si zapálí cigaretu pouze výjimečně (4,4 %) (viz graf č. 32). Více nekuřáků je na ženské straně 89,9 %, u mužů jich je 81,8 %. Pouze výjimečně si dopřeje cigaretu 9,1 % mužů a 2,9 % žen. 5 a více cigaret denně vykouří 4,5 % mužů a 4,3 % žen. 4,5 % mužů a 2,9 % žen vykouří denně méně než 5 cigaret (viz graf č. 33). Co se týče alkoholu, tak u něj uvedlo abstinenci daleko méně respondentů než u kouření. Alkohol vůbec nepije 7,7 % učitelů. Párkrát za rok si alkohol dopřeje 31,9 % učitelů, několikrát měsíčně 41,8 % učitelů, několikrát týdně 15,4 % učitelů a denně pije 3,3 % učitelů (viz graf č. 30). Překvapivě

více abstinentů je na straně mužů, kde jich je 13,6 % a u žen jich je jen 5,8 %. Denních pijanů je u mužů 4,5 % a u žen 2,9 %. Několikrát týdně pije 31,8 % mužů a 10,1 % žen. Několikrát měsíčně konzumuje alkohol 36,4 % mužů a 43,5 % žen. Párkrát za rok alkohol pozře 13,6 % mužů a 37,7 % žen (viz graf č. 31). Co se týče životního stylu dál, tak 14,3 % učitelů by nic neměnilo a jsou spokojeni s tím, jak to mají do teď.

Srovnání s výzkumem Ciché a kol. (2017) (viz kapitola 2.21) je v tomto ohledu následující. Příležitostně (minimálně dvakrát týdně) konzumuje alkohol 71,2 % učitelů a v mém výzkumném šetření konzumuje minimálně dvakrát týdně alkohol 18,7 % učitelů. Cichá a kol. (2017) došli k závěru, že 9,1 % učitelů nepije, mým závěrem bylo 7,7 % učitelů abstinentů, avšak v mém výzkumu si dopřejí alkohol učitelé výjimečně párkrát za měsíc nebo rok.

Co se týče kouření, dopadlo srovnání následovně. Cichá a kol. (2017) zjistili, že nekouří 82,2 % učitelů, v mém výzkumu nekouří 87,9 % učitelů. Vidíme, že procento nekuřáků je velmi blízké, tudíž považuji za dobré zjištění, že takové množství učitelů stále nekouří. Cichá a kol. (2017) ujistili, že příležitostně si zakouří 8,2 % učitelů, v mém výzkumu jsem zjistil, že si příležitostně zakouří 4,4 % učitelů. Z výzkumu Ciché a kol. (2017) vidíme, že aktivně kouří 9,1 % učitelů a v mém výzkumu kouří 7,7 % učitelů.

## ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývá životním stylem učitelů druhého stupně základních škol v okrese Olomouc, kteří tvořili i výzkumný soubor. Po prostudování odborné literatury byla napsána teoretická část práce, kde jsou různé poznatky z oblasti životního stylu i učitelské profese a jejich možných stresorů. Po dalším nastudování literatury byl vytvořen dotazník, který byl poslán s prosbou o rozeslání kolegům, všem ředitelům základních škol v okrese Olomouc.

Touto diplomovou prací bylo zjištěno, že učitelé druhého stupně základních škol v okrese Olomouc se snaží stravovat zdravě, pravidelně jíst s tím, že uvádí, že učitelská profese na jejich stravovací návyky nemá téměř v polovině případů vliv. Učitelé vykonávají ve více než polovině případů ve svém volném čase nějakou pohybovou aktivitu a další se snaží komfortně odreagovat. Drtivá většina učitelů dodržuje ideální čas na spaní. Téměř polovina učitelů je spokojena s tím, jaký životní styl nese se sebou učitelská profese. Bylo zjištěno, jaké stresory na učitele působí nejvíce, jak na část mužskou, tak na část ženskou. Výsledky přinesly i odpověď na otázku, jakou část životního stylu chtějí učitelé změnit, jak často konzumují alkohol, kouří tabákové výrobky, nebo jestli cítí při jejich povolání nějakou bolest.

Tato diplomová práce se sebou nese tři pracovní hypotézy. Výsledky ukázaly, že se potvrdila jen jedna pracovní hypotéza a zbylé dvě pracovní hypotézy výsledky vyvrátily. Tímto průzkumem do života učitelů druhého stupně základních škol v okrese Olomouc jsme zjistili, jakým způsobem učitelé žijí, jak o sebe dbají (po stravovací stránce), jak bydlí, jak se dostávají do práce, jak daleko to do práce mají, jak na ně působí učitelská profese, co rádi dělají o volném čase, kolik toho naspí, do jaké míry má vliv učitelské profese na jejich osobní život a osobní prostor. Tímto šetřením jsme zjistili, že chtějí žít zdravě a podle toho se snaží uspořádat i svůj životní styl. Navíc hodně z učitelů má už svou rodinu a musí jít příkladem hlavně jí a také žákům ve škole.

Tyto výsledky mohou sloužit jako základní vzor pro další srovnávání životního stylu učitelů druhého stupně základních škol v okrese Olomouc. Další výsledky pak ukáží, jestli se učitelé ve výsledku se svým životním stylem zlepšují, zhoršují nebo stagnují.

## SOUHRN

Diplomová práce se zaměřuje na životní styl učitelů druhého stupně základních škol v okrese Olomouc.

V teoretické části jsou vysvětleny základní pojmy týkající se zdraví a s ním i životního stylu. Není opomenuta ani učitelská profese, její možné pracovní zátěže a stresory, které si se sebou nese.

Praktická část se zaměřuje na rozsah ovlivnění životního stylu učitelskou profesí. Výzkumný soubor tvořili učitelé druhého stupně základních škol v okrese Olomouc. Ke sběru dat byl použit dotazník, na který odpovědělo 91 respondentů. Dílčím cílem bylo pozorování, zda se výsledky podle pohlaví budou hodně lišit.

Diplomová práce tedy zmapuje a vyhodnotí životní styl učitelů 2. stupně základních škol v okrese Olomouc. Ve výsledcích se čtenář dozví, kolik šálků denně učitelé vypijí, jak často konzumují alkohol či tabákové výrobky, jak dlouho spí, jaké jsou jejich největší pracovní stresory, kolik jídel za den snědí, jestli se snaží jíst zdravě, jak se dopravují do práce a také co dělají ve svém volném čase.

Klíčová slova:

Druhý stupeň základních škol, okres Olomouc, stres v učitelské profesi, učitel, učitelská profese, životní styl.



## **SUMMARY**

This dissertation is focused on lifestyle on teachers teaching on upper primary school in Olomouc region.

In theoretical part of dissertation are explained basic concepts concerning health and lifestyle. Also there is teaching profession mentioned it's possible workloads and stress factors.

The practical part is focused on the extent of lifestyle effects on teaching as a job. The research group consisted of upper primary school teachers from the Olomouc region. 91 respondents filled in a questionnaire, which was the chosen method to collect data. Secondary aim of this research was to observe how much would the result change with gender.

Thus, the main research focus of this diploma thesis is to map and evaluate lifestyle of upper primary school teachers in the Olomouc region. The reader can get to see how much coffee, alcohol and tobacco the teachers consume, how much sleep they get, how much stressed they get, how many meals a day they eat, whether they try to stay healthy, what means of transportation they use to get to work or what they do in their spare time.

Key words:

Upper primary school, Olomouc region, stress in teacher's profession, teacher, lifestyle.

# REFERENČNÍ SEZNAM

## Seznam použité literatury

1. BLATNÝ, Marek, 2010. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
2. BRODACKÝ, Tomáš, 2018. *Výživa a doplňky stravy aktivně cvičících v posilovnách*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouc.
3. CICHÁ, Martina, 2017. *Pedagogická antropologie v podmínkách současné školy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5246-3.
4. ČAPEK, Robert, 2017. *Líný učitel: jak učit dobře a efektivně*. Praha: Raabe. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-344-5.
5. ČAPEK, Robert, 2013. *Učitel a rodič: spolupráce, třídní schůzka, komunikace*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4640-1.
6. ČAPEK, Robert, Marek LAUERMAN, Irena PŘÍKAZSKÁ, Miroslav VOSMIK a Jan VYHNÁLEK 2017. *Jak budovat dobrý vztah s rodiči žáků*. Praha: Raabe. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-295-0.
7. DOSEDLOVÁ, Jaroslava, 2016. *Chování související se zdravím: determinanty, modely a konsekvence*. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8458-2.
8. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.
9. DVOŘÁKOVÁ, Markéta, 2015. *Základní učebnice pedagogiky*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5039-2.
10. HLÚBIK, Jan a Pavol HLÚBIK, 2017. ŽIVOTNÍ STYL A ZMĚNY TĚLESNÉHO SLOŽENÍ. Hygiena [online]. 62(2), 50-53 [cit. 2020-02-10]. DOI: 10.21101/hygiena.a1514. ISSN 18026281.
11. HOLEČEK, Václav, 2014. *Psychologie v učitelské praxi*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3704-1.

12. HRABAL, Vladimír a Isabella PAVELKOVÁ, 2010. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-755-8.
13. JURSOVÁ, Jana, URBÁNEK Petr, & VÁCHOVÁ Markéta, 2019. Odlišné sociální klima učitelských sborů ZŠ v rozmanitých podmínkách práce školy 1. *Pedagogicka Orientace*, 29(2), 172-202. doi: <http://dx.doi.org/10.5817/PedOr2019-2-172>
14. KOPECKÝ, Miroslav, 2012. *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3369-1.
15. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.
16. KYRIACOU, Chris, 2012. *Klíčové dovednosti učitele: cesty k lepšímu vyučování*. 4. vyd. Přeložil Dominik DVOŘÁK, přeložil Milan KOLDINSKÝ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0052-9.
17. LUKÁŠOVÁ, Hana, 2015. *Učitelské sebepojetí a jeho zkoumání*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7454-552-8.
18. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
19. MARKOVÁ, Marie, 2012. *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-545-7.
20. MĚŘÍNSKÁ, Simona, 2018. Zdraví a životní styl Čechů. *Měsíčník Českého statistického úřadu* [online]. 2018(06) [cit. 2020-01-28]. Dostupné z: <https://www.statistikaamy.cz/2018/06/zdravi-a-zivotni-styl-cechu/>
21. OBST, Otto, 2017. *Obecná didaktika*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5141-1.
22. PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
23. PAŘÍZEK, Vlastimil, 1988. *Učitel a jeho povolání: (analýza učitelské profese)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
24. PETANOVÁ, Jana, 2017. [Smoking and immunity]. *Casopis Lekarů Ceskych* [online]. **156**(1), 6-8. ISSN 00087335.

25. PRETL, Martin., LATTOVÁ, Zuzana, POLÁK, Jan, WESTLAKE, Kateřina a PLÍHALOVÁ, Andrea, 2019. Metabolic disorders and sleep. *Casopis Lekarů Ceských* [online]. **158**(5). ISSN 18054420.
26. PRŮCHA, Jan, 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-621-7.
27. PUNCH, Keith, 2008. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-381-9.
28. ŘEZANKOVÁ, Hana, 2007. *Analýza dat z dotazníkových šetření*. Praha: Professional Publishing. ISBN 978-80-86946-49-8.
29. SAVAGE, Tom, 1991. V. *Discipline for self-control*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall. ISBN 0-13-217431-6.
30. SVOBODOVÁ, Alena a Josef KVAPILÍK, 1985. *Člověk a alkohol*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 237 s. Život a zdraví. ISBN (Brož.).
31. ŠIMONÍK, Oldřich, 1994. *Začínající učitel: (některé pedagogické problémy začínajících učitelů)*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0944-6.
32. URBANOVSKÁ, Eva, 2012. *Psychologie zdraví 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3366-0.
33. VAŠUTOVÁ, Jaroslava, 2007. *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-325-2.
34. VAŠUTOVÁ, Jaroslava, 2004. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido. ISBN 807315-082-4.
35. VÉVODOVÁ, Šárka a Kateřina IVANOVÁ, 2015. *Základy metodologie výzkumu pro nelékařské zdravotnické profese*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4770-4.
36. ZEMÁNEK, Petr, 2014. *Školní hygiena*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4019-4.
37. *Zemřelí*, 2017. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Praha. ISSN 1210-9967.

## Seznam použitých symbolů a zkratek

% = procento

apod. = a podobně

atd. = a tak dále

atp. = a tak podobně

BMI = body mass index (Index tělesné hmotnosti)

č. = číslo

ČR = Česká republika

ČŠI = Česká školní inspekce

ČSÚ = Český statistický úřad

kol. = kolektiv

ISBN = International Standart Book Numbering (mezinárodní standartní číslo knihy)

např. = například

MHD = městská hromadná doprava

PC = personal computer (osobní počítač)

přepřac. = přepracované

REM = rapid eye movements (rychlé pohyby očí)

tzn. = to znamená

vč. = včetně

VŠ = vysoká škola

WHO = World Health Organization (světová zdravotnická organizace)

ZŠ = základní škola

## Seznam grafů

Graf č. 1. Zvolte své pohlaví

Graf č.2. Kolik Vám je let?

Graf č. 3. Kolik Vám je let? – podle pohlaví

Graf č. 4. Jak dlouho vykonáváte učitelskou profesi?

Graf č. 5. Jak dlouho vykonáváte učitelskou profesi? – podle pohlaví

Graf č. 6. Kolik sníte pravidelně za den jídel?

Graf č. 7. Jakým způsobem se stravujete?

Graf č. 8. Jakým způsobem se stravujete? – podle pohlaví

Graf č. 9. Máte ve své profesi čas na oběd a využíváte ho?

Graf č. 10. Má Vaše povolání vliv na Vaše stravovací návyky?

Graf č. 11. Má Vaše povolání vliv na Vaše stravovací návyky? – podle pohlaví

Graf č. 12. Jak dlouho v průměru přes pracovní týden spíte?

Graf č. 13. Jak dlouho v průměru přes pracovní týden spíte? – podle pohlaví

Graf č. 14. Jak jste spokojeni s délkou Vašeho spánku?

Graf č. 15. Jak jste spokojeni s délkou Vašeho spánku? – podle pohlaví

Graf č. 16. Pokud Vám přijde, že spíte málo, tak co Vám brání spát déle?

Graf č. 17. Pokud Vám přijde, že spíte málo, tak co Vám brání spát déle? -podle pohlaví

Graf č. 18. Děláte nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase?

Graf č. 19. Děláte nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase? – podle pohlaví

Graf č. 20. Jak vyplňujete prostor ve svém volném čase?

Graf č. 21. Jak vyplňujete prostor ve svém volném čase? – podle pohlaví

Graf č. 22. Omezuje Vás vaše povolání ve výkonu dané aktivity?

Graf č. 23. Omezuje Vás vaše povolání ve výkonu dané aktivity? – podle pohlaví

Graf č. 24. Způsobuje Vám některá činnost ve vašem povolání bolest na těle?

Graf č. 25. Způsobuje Vám některá činnost ve vašem povolání bolest na těle? – podle pohlaví

Graf č. 26. Čím si myslíte, že tato bolest vzniká?

Graf č. 27. Čím si myslíte, že tato bolest vzniká? – podle pohlaví

Graf č. 28. Jaké stresory na Vás v práci nejvíce působí?

- Graf č. 29. Jaké stresory na Vás v práci nejvíce působí? – podle pohlaví
- Graf č. 30. Konzumujete alkoholické nápoje?
- Graf č. 31. Konzumujete alkoholické nápoje? – podle pohlaví
- Graf č. 32. Kouříte tabákové výrobky?
- Graf č. 33. Kouříte tabákové výrobky? – podle pohlaví
- Graf č. 34. Pijete kávu?
- Graf č. 35. Pijete kávu? – podle pohlaví
- Graf č. 36. Jak bydlíte?
- Graf č. 37. Jak bydlíte? – podle pohlaví
- Graf č. 38. Dojíždíte do práce?
- Graf č. 39. Dojíždíte do práce? – podle pohlaví
- Graf č. 40. Jak se do práce nejčastěji dopravujete?
- Graf č. 41. Jak se do práce nejčastěji dopravujete? – podle pohlaví
- Graf č. 42. Jakou část Vašeho životního stylu chcete změnit?
- Graf č. 43. Jakou část Vašeho životního stylu chcete změnit? – podle pohlaví
- Graf č. 44. Jste spokojeni s životním stylem, který se sebou nese učitelské povolání?
- Graf č. 45. Jste spokojeni s životním stylem, který se sebou nese učitelské povolání? – podle pohlaví

## **Seznam příloh**


Příloha č. 1 Dotazník v elektronické podobě

Příloha č. 2 Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha č. 3 Žádost pro ředitele školy



## Příloha č. 1 dotazník v elektronické podobě



Přidat logo

### Životní styl učitelů druhého stupně základních škol v okrese Olomouc

Dobrý den,

Jmenuji se Tomáš Brodacký a studuji již čtvrtým rokem pedagogickou fakultu na UP v Olomouci. Tento dotazník, potažmo Vy samotní jste nejdůležitějším pilířem mé diplomové práce, bez Vás bych nikdy takovou práci napsat nemohl. Z toho důvodu Vás prosím o pár minut Vašeho času, které strávíte vyplněním tohoto dotazníku (26 otázek). Nemusíte se bát o své soukromí, dotazník je zcela anonymní. Mé zaměření je učitelství matematiky a výchovy ke zdraví pro druhý stupeň ZŠ, proto i výzkumné šetření je zaměřeno na učitele druhého stupně ZŠ. Moc Vám děkuji za vyplnění.

[SPUSTIT DOTAZNÍK](#)

### 1. Zvolte své pohlaví. \*

Vyberte jednu odpověď

Muž

Žena



### 2. Kolik Vám je let?\*

Vyberte jednu odpověď

25 - 30 let

31 - 36 let

37 - 45 let

46 - 55 let

56 let a více



+

### 3. Jak dlouho vykonáváte profesi učitele?\*

Vyberte jednu odpověď

0 - 5 let

6 - 15 let

16 - 25 let

26 - 35 let

36 let a více

+

### 4. Kolik sníte pravidelně za den jídel?\*

Vyberte jednu odpověď

2 jídla

3 jídla

4 jídla

5 jídel

6 a více jídel

+

+

### 5. Jakým způsobem se stravujete?\*

Vyberte jednu odpověď

Snažím se stravovat zdravě

Neřeším to, sním vše.

+

### 6. Chodíte do fastfoodů?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano, alespoň 1x týdně.

Ano, alespoň 1x měsíčně.

Zcela výjimečně.

Ne, nechodím.

+

### 7. Máte ve své profesi čas na oběd a využíváte ho?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano, mám čas a chodím na oběd.

Ano, mám čas, ale neobědvám.

Nemám čas na oběd, a proto neobědvám.

Nemám čas na oběd a ani nechci obědovat.

Nemám čas na oběd, ale obědvám, jak se dá.



### 8. Stravujete se ve školních jídelnách?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano.

Ne, nosím si vlastní jídlo, protože mi v jídelně nechutná.

Ne, nosím si vlastní jídlo, které je zdravé.

Ne, neobědvám.



### 9. Má Vaše povolání vliv na Vaše stravovací návyky?\*

Vyberte jednu odpověď

Nevím, nejsem si jistý/á.

Nemá na to vliv.

Má negativní vliv.

Má pozitivní vliv.

Nemám stravovací návyky.



### 10. Jak dlouho v průměru přes pracovní týden spíte?\*

Vyberte jednu odpověď

Méně než 6 hodin.

6 - 8 hodin.

Více než 8 hodin.



### 11. Jak jste spokojeni s délkou Vašeho spánku?\*

Vyberte jednu odpověď

Jsem spokojený/á.

Raději bych spal/a déle.

Raději bych spal/a kratší dobu.



### 12. Pokud Vám přijde, že spíte málo, tak co Vám brání spát déle?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Seriály/televize/PC.

Oprava písemek.

Chystání se na další pracovní den.

Četba.

Nic mi nebrání.

Jiná (uveďte)



### 13. Děláte nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano, 1 - 2x týdně.

Ano, 3 - 4x týdně.

Ano, 5 - 7x týdně.

Ne, nedělám nic.

#### 14. Jak vyplňujete prostor ve svém volném čase?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Sedím doma u televize/počítače.

Čtu si.

Vzdělávám se.

Pohybová aktivita.

Návštěva divadla/kina/muzea/jiná kulturní činnost.

Posezení s přáteli.

Jiná (uveďte)



#### 15. Omezuje Vás vaše povolání ve výkonu dané aktivity?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano.

Ne.

Nic nedělám, takže neomezuje.



#### 16. Způsobuje Vám některá činnost ve vašem povolání bolest na těle?\*

Vyberte jednu odpověď

Ne, nezpůsobuje.

Ano, způsobuje (uveďte která činnost a zasaženou část)



#### 17. Čím si myslíte, že je tato bolest vzniká?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Nemám bolesti.

Špatná židle.

Špatné osvětlení třídy.

Špatný stůl.

Mám špatné držení těla.

Jiná (uveďte)



## 18. Jaké stresory na Vás nejvíce v práci působí?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Žáci.

Kolegové.

Vedení školy.

Rodiče žáků.

Neuspokojivé finanční ohodnocení.

Pracovní prostředí.

Pracovní přetížení.

Žádné.

Jiné (uvedte)



## 19. Konzumujete alkoholické nápoje?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano, denně.

Ano, několikrát týdně.

Ano, několikrát měsíčně.

Ano, párkrát za rok.

Ne, jsem abstinent/ka.

## 20. Kouříte tabákové výrobky?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano 5 a více cigaret denně.

Ano, méně než 5 cigaret denně.

Pouze výjimečně (oslavy/pohřeb/apod.).

Ne, jsem nekuřák.

## 21. Pijete kávu?\*

Vyberte jednu odpověď

Ano, denně minimálně 2 (uveďte množství).



Ano, jednu denně.

Ano, dám si alespoň jednu za týden.

Kávu piju výjimečně.

Nepiju kávu.



## 22. Jak bydlíte?\*

Vyberte jednu odpověď

Splácím hypotéku na dům/byt.

Bydlím ve vlastním domě/bytě (už splacený/zděděný).

Bydlím v pronájmu.

Bydlím jinak. (uveďte jak)



## 23. Dojždíte do práce?\*

Vyberte jednu odpověď

Ne, bydlím ve městě/obci, kde pracuji.

Ano, dojíždím do práce (uveďte zhruba vzdálenost v km).



## 24. Jak se do práce nejčastěji dopravujete?\*

Vyberte jednu odpověď

Autem.

Na motorce.

Vlakem/autobusem.

MHD.

Na kole.

Pěšky.



+

## 25. Jakou část Vašeho životního stylu chcete změnit?\*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Výživu a pitný režim.

Kouření tabákových výrobků/konzumace alkoholu.

Pohybovou aktivitu.

Ekonomickou situaci.

Dostatek spánku a relaxace.

Žádnou.

Jinou (uveďte)

+

## 26. Jste spokojeni s životním stylem, který se sebou nese učitelské povolání? (Náročnost, finanční ohodnocení, délka pracovní doby apod.)\*

Vyberte jednu odpověď

Ano, jsem spokojený/á.

Jsem nespokojený/á (uveďte důvod).

Nepřemýšlel/a jsem nad tím.

+



## Příloha č. 2 Ukázka vyplněného dotazníku

### Životní styl učitelů druhého stupně základních škol v okrese Olomouc

1

Zvolte své pohlaví.

*Vyberte jednu odpověď*

Muž

Žena

2

Kolik Vám je let?

*Vyberte jednu odpověď*

25 - 30 let

31 - 36 let

37 - 45 let

46 - 55 let

56 let a více

3

Jak dlouho vykonáváte profesi učitele?

*Vyberte jednu odpověď*

0 - 5 let

6 - 15 let

16 - 25 let

26 - 35 let

36 let a více

4

Kolik sníte pravidelně za den jídel?

*Vyberte jednu odpověď*

2 jídla

3 jídla

4 jídla

5 jídel

6 a více jídel

5

Jakým způsobem se stravujete?

*Vyberte jednu odpověď*

Snažím se stravovat zdravě

Neřeším to, sním vše.

6

### Chodíte do fastfoodů?

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano, alespoň 1x týdně.
- Ano, alespoň 1x měsíčně.
- Zřídka výjimečně.
- Ne, nechodím.

7

### Máte ve své profesi čas na oběd a využíváte ho?

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano, mám čas a chodím na oběd.
- Ano, mám čas, ale neobědvám.
- Nemám čas na oběd, a proto neobědvám.
- Nemám čas na oběd a ani nechci obědvat.
- Nemám čas na oběd, ale obědvám, jak se dá.

8

### Stravujete se ve školních jídelnách?

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano.
- Ne, nosím si vlastní jídlo, protože mi v jídelně nechutná.
- Ne, nosím si vlastní jídlo, které je zdravé.
- Ne, neobědvám.

9

### Má Vaše povolání vliv na Vaše stravovací návyky?

*Vyberte jednu odpověď*

- Nevím, nejsem si jistý/á.
- Nemá na to vliv.
- Má negativní vliv.
- Má pozitivní vliv.
- Nemám stravovací návyky.

10

### Jak dlouho v průměru přes pracovní týden spíte?

*Vyberte jednu odpověď*

- Méně než 6 hodin.
- 6 - 8 hodin.
- Více než 8 hodin.

11

### Jak jste spokojeni s délkou Vašeho spánku?

*Vyberte jednu odpověď*

- Jsem spokojený/á.
- Raději bych spal/a déle.
- Raději bych spal/a kratší dobu.

12

### Pokud Vám přijde, že spíte málo, tak co Vám brání spát déle?

*Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Seriózytelevize/PC.
- Oprava písemek.
- Chystání se na další pracovní den.
- Četba.
- Nic mi nebrání.
- Jiná (uveďte)

13

### Děláte nějakou pohybovou aktivitu ve svém volném čase?

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano, 1 - 2x týdně.
- Ano, 3 - 4x týdně.
- Ano, 5 - 7x týdně.
- Ne, nedělám nic.

14

### Jak vyplňujete prostor ve svém volném čase?

*Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Sedím doma u televize/počítače.
- Čtu si.
- Vožďelávám se.
- Pohybová aktivita.
- Návštěva divadla/kina/muzea/jiná kulturní činnost.
- Posazení s přáteli.
- Jiná (uveďte)

15

### Omezuje Vás vaše povolání ve výkonu dané aktivity?

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano.
- Ne.
- Nic nedělám, takže neomezuje.

16

### Způsobuje Vám některá činnost ve vašem povolání bolest na těle?

*Vyberte jednu odpověď*

- Ne, nezpůsobuje.
- Ano, způsobuje (uveďte která činnost a zasaženou část)

17

### Čím si myslíte, že je tato bolest vzniká?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Nemám bolesti.
- Špatná židle.
- Špatné osvětlení třídy.
- Špatný stůl.
- Mám špatné držení těla.
- Jiná (uveďte)

18

### Jaké stresory na Vás nejvíce v práci působí?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Žáci.
- Kolegové.
- Vedení školy.
- Rodiče žáků.
- Neuspokojivé finanční ohodnocení.
- Pracovní prostředí.
- Pracovní přetíženi.
- Žádné.
- Jiná (uveďte)

19

### Konzumujete alkoholické nápoje?

Vyberte jednu odpověď

- Ano, denně.
- Ano, několikrát týdně.
- Ano, několikrát měsíčně.
- Ano, párkrát za rok.
- Ne, jsem abstinent/ka.

20

### Kouříte tabákové výrobky?

Vyberte jednu odpověď

- Ano 5 a více cigaret denně.
- Ano, méně než 5 cigaret denně.
- Pouze výjimečně (oslavy/pohřeb/apod.).
- Ne, jsem nekuřák.

21

### Pijete kávu?

Vyberte jednu odpověď

- Ano, denně minimálně 2 (uveďte množství)
- Ano, jednou denně.
- Ano, dám si alespoň jednu za týden.
- Kávu piju výjimečně.
- Nepiju kávu.

22

### Jak bydlíte?

Vyberte jednu odpověď

- Společím hypotéku na dům/byt.
- Bydlím ve vlastním domě/bytě (už splacený/zděděný).
- Bydlím v pronájmu.
- Bydlím jinak. (uveďte jak)

23

### Dojždíte do práce?

Vyberte jednu odpověď

- Ne, bydlím ve městě/obci, kde pracuji.
- Ano, dojíždím do práce (uveďte zhruba vzdálenost v km)

24

### Jak se do práce nejčastěji dopravujete?

Vyberte jednu odpověď

- Autem.
- Na motorce.
- Vlakem/autobusem.
- MHD.
- Na kole.
- Pěšky.

25

### Jakou část Vašeho životního stylu chcete změnit?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Výživu a pitný režim.
- Kouření tabákových výrobků/konzumace alkoholu.
- Pohybovou aktivitu.
- Ekonomickou situaci.
- Dostatek spánku a relaxace.
- Žádnou.
- Jinou (uveďte)

26

### Jste spokojeni s životním stylem, který se sebou nese učitelské povolání? (Náročnost, finanční ohodnocení, délka pracovní doby apod.)

Vyberte jednu odpověď

- Ano, jsem spokojený/á.
- Jsem nespokojený/á (uveďte důvod).
- Neplemýšlel/á jsem nad tím.

### Příloha č. 3 Žádost pro ředitele školy

Vážený/á pane/í řediteli/ko,

jmenuji se Tomáš Brodacký a již pátým rokem studuji na pedagogické fakultě UP v Olomouci. Mé zaměření je na druhý stupeň ZŠ – matematika a výchova ke zdraví. Nyní se na Vás obracím s prosbou. Píši diplomovou práci na téma: Životní styl učitelů druhého stupně ZŠ v okrese Olomouc a potřebuji data od Vašich zaměstnanců, kteří tuto podmínku splňují (učí na druhém stupni ZŠ). Prosím tak o zaslání jim tohoto mailu. Dotazník obsahuje 26 otázek a vyplnění zabere méně, než 20 minut. Každý vyplněný dotazník mi moc pomůže. Dotazník je zcela anonymní, takže se Vaši zaměstnanci nemusí bát, že by byla data zneužita. Na závěr Vám chci popřát skvělé a hodné žáky, dobré výsledky v soutěžích a krásný zbytek dne.

Odkaz na dotazník: <https://www.surveio.com/survey/d/O6G2E3M7A1L6J3H4S>

S pozdravem

Tomáš Brodacký

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Tomáš Brodacký
<b>Katedra:</b>	Antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2020

<b>Název práce:</b>	Životní styl učitelů druhého stupně ZŠ v okrese Olomouc
<b>Název v angličtině:</b>	Lifestyle teachers upper primary schools in the district Olomouc
<b>Anotace práce:</b>	<p>Diplomová práce se zaměřuje na životní styl učitelů druhého stupně základních škol v okrese Olomouc. V teoretické části jsou vysvětleny základní pojmy týkající se zdraví a s ním i životního stylu. Není opomenuta ani učitelská profese, její možné pracovní zátěže a stresory, které si se sebou nese.</p> <p>Praktická část se zaměřuje na rozsah ovlivnění životního stylu učitelskou profesí. Výzkumný soubor tvořili učitelé druhého stupně základních škol v okrese Olomouc. Dílčím cílem bylo pozorování, zda se výsledky podle pohlaví budou hodně lišit.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Druhý stupeň základních škol, okres Olomouc, stres v učitelské profesi, učitel, učitelská profese, životní styl.

<b>Anotace v angličtině:</b>	This dissertation is focused on lifestyle on teachers teaching on upper primary school in Olomouc region. In theoretical part of dissertation are explained basic concepts concerning health and lifestyle. Also there is teaching profession mentioned it's possible workloads and stress factors. In practical part is focused on question, how much teaching profession influences lifestyle of teachers. Members of researched group were teachers teaching on upper primary school in Olomouc region. A partial goal of research was also find out if it's results are different between male and female group of teachers.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Upper primary school, Olomouc region, stress in teacher's profession, teacher, lifestyle.
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 Dotazník v elektronické podobě Příloha č. 2 Ukázka vyplněného dotazníku Příloha č. 3 Žádost pro ředitele školy
<b>Rozsah práce:</b>	94 stran
<b>Jazyk práce:</b>	český