

Seznam příloh

Dotazník 1 – dotazník pro učitele prvního stupně

Dotazník 2 – dotazník pro žáky pátých tříd

Dotazník 3 – dotazník pro rodiče žáků prvního stupně

Dotazník 1 – dotazník pro učitele prvního stupně

Dotazník 2 – dotazník pro žáky pátých tříd

Dotazník 3 – dotazník pro rodiče žáků prvního stupně

Dotazník 1

Vážené paní učitelky/páni učitelé, jmenuji se Markéta Gajdošová a jsem studentkou Univerzity v Hradci Králové, studijní obor Učitelství pro první stupeň základní školy. Tímto Vás žádám o pomoc při sběru dat do mé diplomové práce na téma Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti člověk a jeho svět. Veškeré výsledky dotazníku jsou anonymní a nebudou poskytovány nikomu dalšímu. Předem děkuji za Váš čas.

Vaši odpověď zaškrtněte křížkem

- Pohlaví** žena muž
- Věk** méně než 24 – 34 let 35 – 44 let 45 – 54 let více
- Délka Vaší praxe** méně než 5 let 5 – 10 let 10 – 20 let více než 20 let

1) Je podle vás tématu zdravého životního stylu věnováno ve výuce dostatek prostoru?

- ano
- ano, ale mohlo by to být klidně i více
- ne, bylo by potřeba věnovat se mu více

2) Podle učebnic jakého nakladatelství vyučujete?

.....

3) Jste spokojená/spokojen se zpracováním tématu zdravého životního stylu v učebnici, se kterou pracujete?

- ano, jsem spokojená/spokojený, téma je zpracováno dostatečně
- jsem spokojená/spokojený, ale pracuji i s jinými materiály, které si k tématu připravuji
- učebnici využívám minimálně, se zpracováním tématem spokojená/spokojený nejsem, většinu výkladů a materiálů si připravuji podle sebe

4) Jak může podle Vás učitel ovlivnit postoj svých žáků k životnímu stylu?

- návyky se tvoří v rodině, učitel je ovlivní jen minimálně
- správnou motivací a vlastním příkladem lze děti pozitivně ovlivnit
- je to velmi individuální, u každého dítěte je to jinak

5) Vidíte spojitost mezi životním stylem dítěte a jeho výkonností ve škole?

- když dítě plnohodnotně svačí, dodržuje pitný režim a dostává se mu patřičného odpočinku, je aktivnější a bystřejší
- na výkon ve škole to nemá znatelný vliv

6) Věnujete se tělovýchovným chvilčkám a pohybu i jindy než při hodinách TV?

- ne, není na to čas ano, občas
- ano, zařazuji je každý den

7) Jaký je Váš postoj ke zdravému životnímu stylu?

- je pro mě důležitý a řídím se jeho zásadami
- je důležitý, některé zásady se mi plnit nedaří, například pravidelný pohyb, odpočinek atd.
- nemám potřebu se o něj zajímat
- jiný, uveďte

8) Jak vypadají svačiny, které si děti nosí do školy?

- většina dětí svačí zdravě a vyváženě
- děti svačí nezdravě
- mezi svačinami dětí jsou velké rozdíly, někdo si nosí zdravé svačiny, někdo si nosí sladkosti, brambůrky a někdo si nenosí nic
- jiný postřeh.....

9) Vyjádřete svůj odhad: Kolika procenty se životní styl (strava, pohyb a odpočinek) podílejí na kvalitě lidského zdraví. (Další faktory ovlivňující lidské zdraví: socioekonomické podmínky, životní a pracovní podmínky, genetické dispozice, zdravotní péče)

%

10) Jak byste popsala/popsal své stravovací návyky?

- jím pravidelně a vyváženě, dbám na pitný režim
- snažím se jíst zdravě, ale občas jím nepravidelně, vynechávám některá jídla
- jím ve spěchu, někdy se nestihnu najíst i delší časový úsek
- žádnými zásadami se neřídím, jím, když mám hlad, jím to, na co mám chuť

11) Děláte nějaký sport nebo cvičíte?

- ano
- ne
- občas

12) Myslíte si, že by měly sladkosti sloužit jako odměna?

- ano
- ne

Ještě jednou děkuji za Váš čas strávený nad tímto dotazníkem.

Markéta Gajdošová

Dotazník 2

Dotazník slouží jako podklad pro zpracování diplomové práce Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět

Dotazník pro žáky pátých tříd – přehled návyků spojených se zdravým životním stylem.

Svou odpověď označte křížkem.

Označit můžete jednu nebo více odpovědí.

Vyplňující je: Chlapec Dívka

1) Jak často nebo kdy snídáte?

- Každé ráno
- Jím až ve škole
- Jenom o víkendu
- Nesnídám

2) Pokud snídáte, co to obvykle je?

- Pečivo (chléb, rohlík) se sýrem, se šunkou
- Pečivo (chléb, rohlík) s marmeládou
- Jogurt/mléko a cereálie (müsli, lupínky, kaši)
- Koláč, kobliha
- Něco jiného. Co?

3) Jaký nápoj máte nejčastěji k snídani?

- Čaj
- Kakao
- Džus
- Vodu
- Něco jiného. Co?
- Žádný

4) Co si obvykle nosíte do školy na svačinu?

- Ovoce
- Obložený chléb/rohlík
- Sušenku
- Sladké pečivo (koláč, koblihu)
- Jogurt nebo mléčný nápoj
- Něco jiného. Co?
- Nesvačím

5) Kde ve všední dny obědváte?

- Ve školní jídelně
- Doma
- Něco si koupím v obchodě nebo v rychlém občerstvení
- Většinou neobědvám

6) Jaké nápoje si nosíte do školy?

- Neochucenou vodu
- Slazenou minerálku
- Čaj
- Limonádu
- Džus

7) Pijete vodu?

- Ano, vypiji denně alespoň tři sklenice vody
- Občas, ale ne moc často
- Ne, vůbec ji nepiji

8) Jakou vodu pijete?

- Kohoutkovou
- Lahvovou - neperlivou
- Lahvovou - minerální
- Lahvovou - ochucenou
- Vodu nepiji

9) Kolikrát denně jíte ovoce?

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- více než 4x
- 0x

10) Kolikrát denně jíte zeleninu?

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- více než 4x
- 0x

11) Jak často sportujete?

- Alespoň jednou týdně (sportovní kroužek, jízda na kole, plavání aj.)
- Více než jednou týdně
- Sportuji spíše jenom o víkendu
- Nesportuji, nevím jaký sport si vybrat
- Nesportuji, nebaví mě to

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku, Markéta Gajdošová!

Dotazník 3

Vážení rodiče, jmenuji se Markéta Gajdošová a jsem studentkou Univerzity v Hradci Králové, studijní obor Učitelství pro první stupeň základní školy. Tímto Vás žádám o pomoc při sběru dat do mé diplomové práce na téma Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti člověk a jeho svět. Veškeré výsledky dotazníku jsou anonymní a nebudou poskytovány nikomu dalšímu. Předem děkuji za Váš čas.

Svou odpověď zaškrtněte křížkem

Pohlaví:

žena muž

Věk.....

Nejvyšší dosažené vzdělání:

SŠ s maturitou vysokoškolské SŠ bez maturity základní
 vyšší odborné

1) Liší se jídlo, které jste dostával/a jako dítě doma, od jídla, které dáváte vašemu dítěti Vy?

ne, neliší se
 základ je stejný, doplněný o nové recepty, suroviny a nápady
 ano, liší se

2) Co nebo kdo, podle Vás, nejvíce ovlivňuje stravovací návyky dítěte?

rodiče a nejbližší rodina
 škola
 kamarádi
 média

3) Zajímáte se o nové trendy ve zdravé výživě?

ne, mám své osvědčené recepty a jídla, která doma jíme
 ano, občas si nechám poradit od kamarádky/kamaráda nebo si něco přečtu na internetu či v časopise
 ano, velmi mě to zajímá, informace si cíleně vyhledávám

4) Používáte při přípravě jídla polotovary a instantních pokrmů? (bujón v kostce, instantní polévka, mražená pizza, granulovaný čaj aj.)

ano, zcela běžně
 ano, občas po nich sáhnu, usnadňují mi práci
 ne, nepoužívám

5) Pomáhá Vám Vaše dítě doma s přípravou pokrmů?

- ne nebo jenom velmi málo, není na to čas
- ne, nemá o to zájem
- ano, občas mi pomáhá s krájením, mícháním a ostatními jednoduššími pracemi
- ano, pomáhá a někdy i samo připravuje jednodušší jídla

6) Vyjádřete svůj odhad: Kolika procenty se životní styl (strava, pohyb a odpočinek) podílejí na kvalitě lidského zdraví. (Další faktory ovlivňující lidské zdraví: socioekonomické podmínky, životní a pracovní podmínky, genetické dispozice, zdravotní péče)

%

7) Jaký vztah má Vaše rodina ke sportu?

- nejsme sportovně založená rodina
- na sport nemáme čas, občas jedeme na výlet
- sportu se věnujeme nárazově, někdy jedeme o víkendu na kolo, někdy na výlet
- sportujeme často a rádi, podnikáme aktivní dovolené a snažíme se sportu věnovat náš společný volný čas
- nesportujeme společně, každý člen rodiny sportuje individuálně

8) Scházíte se jako rodina u jídla?

- ve všední dny se scházíme u večeře, o víkendech jíme společně
- občas se sejdeme u večeře nebo jiného jídla
- pouze výjimečně, není na to čas

9) Čtete složení na obalech potravin, které kupujete?

- ne
- občas
- ano

10) Má Vaše dítě nějaké z těchto zdravotních potíží?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> pylová alergie | <input type="radio"/> potravinová alergie |
| <input type="radio"/> laktózová intolerance | <input type="radio"/> celiakie |
| <input type="radio"/> cukrovka 2. typu | <input type="radio"/> časté vyrážky |
| <input type="radio"/> nadváha nebo obezita | <input type="radio"/> porucha příjmu potravy |
| <input type="radio"/> vadné držení těla | <input type="radio"/> ne |

11) Kolik času stráví Vaše dítě denně u počítače nebo u televize?

- žádný
- jednu hodinu a méně
- jednu až dvě hodiny
- tři až čtyři hodiny denně
- více než čtyři hodiny denně

12) Kolik hodin denně Vaše dítě spí

- 6 hodin
- 7 hodin
- 8 hodin
- 9 hodin a více
- méně než 6 hodin

13) Jak často jí Vaše dítě sladkosti?

- několikrát denně
- jednou denně
- jen o víkendu nebo na oslavách
- pouze občas
- nejí sladkosti

Ještě jednou Vám děkuji, za čas strávený nad tímto dotazníkem.

Markéta Gajdošová