

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

**Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti
Člověk a jeho svět**

Diplomová práce

Autor: Markéta Gajdošová
Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Martina Maněnová, Ph.D.

Hradec Králové

2017

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta
Akademický rok 2016/2017

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení:	Markéta Gajdošová
Osobní číslo:	P111183
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy (1. stupeň)
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Název tématu:	Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti člověk a jeho svět
Zadávající katedra:	Ústav primární a preprimární edukace

Zásady pro vypracování:

Diplomová práce se zabývá tématem zdravého životního stylu žáků na 1. stupni základních škol. Cílem teoretické části je vymezit základní terminologii a vztah zvoleného tématu k RVP ZV. Empirická část práce bude zjišťovat názory a znalosti žáků 1. stupně k danému tématu, dále pak názory učitelů a rodičů.

Vedoucí diplomové práce:	doc. PaedDr. Martina Maněnová, Ph.D.
Oponent diplomové práce:	MUDr. Pěčková Marcela
Datum zadání diplomové práce:	27. 11. 2014
Termín odevzdání diplomové práce:	23. 6. 2017

doc. PhDr. František Vaníček, Ph.D.
děkan

PhDr. Pavel Zíkl, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala (pod vedením vedoucí diplomové práce) samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Poděkování

Děkuji doc. PaedDr. Martině Maněnové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, cenné rady při jejím zpracování a čas, který mi věnovala.

Také děkuji své rodině za její podporu při studiu.

Anotace

GAJDOŠOVÁ, Markéta. *Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti člověk a jeho svět*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 90 s. Diplomová práce.

Zdravý životní styl má významný vliv na vývoj a osobnostní rozvoj dítěte a je důležitým tématem, kterému bychom měli věnovat při výuce na 1. stupni dostatečnou pozornost. V první části své diplomové práce vymezují základní terminologii spojenou s tématem. Velkou pozornost věnují atributům zdravého životního stylu a faktorům, které ho ovlivňují. Důležitou částí je zařazení tématu do RVP ZV. Empirická část práce je postavena na průzkumu, který má za úkol zjistit a popsat, jaké jsou názory, postoje a zvyklosti vztahující se ke zdravému životnímu stylu tří spolu souvisejících skupin. Těmito třemi vybranými skupinami jsou učitelé prvního stupně, žáci pátých tříd a rodiče žáků prvního stupně. Výsledky průzkumu mohou být využity jako východiska nejen pro další pedagogickou praxi, ale každému, kdo by měl zájem se dále tématem zdravého životního stylu ve výuce na 1. stupni základní školy zabývat.

Klíčová slova: zdravý životní styl, výživa, odpočinek, dotazník

Annotation

GAJDOŠOVÁ, Markéta. *A healthy Lifestyle in the Educational Area Man and His World*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 90 pp. Diploma Degree Thesis.

Healthy lifestyle has a major effect on both mental and physical development of children and it is an important topic which ought to be paid close attention to in primary school education. The first part of the thesis defines fundamental terminology linked to the topic. Attributes of a healthy lifestyle are accentuated as well as factors influencing it. Inclusion of the topic in the RVP ZV (Czech Primary School Education Framework) is crucial. The empirical research is aimed at discovering and describing standpoints, attitudes and habitual practice regarding healthy lifestyle of three interconnected groups. These preselected groups include primary school teachers, pupils of fifth grades and parents of primary school children. The results of the research may be further used as a foundation of both applied teaching and to anyone who might engage in the way of teaching healthy lifestyle in primary school.

Key words: healthy lifestyle, nutrition, relaxation, questionnaire

Obsah

Úvod	9
1 Teoretická východiska průzkumu.....	11
1.1 Zdraví.....	11
1.2 Životní styl	12
1.3 Zdravý životní styl.....	13
2 Atributy zdravého životního stylu	15
2.1 Zdravá výživa	15
2.1.1 Sacharidy	18
2.1.2 Tuky	19
2.1.3 Bílkoviny	21
2.1.4 Vitaminy	22
2.1.5 Minerály a stopové prvky.....	25
2.2 Pitný režim	28
2.3 Rozdělení stravy během dne	29
2.4 Pohyb.....	29
2.5 Odpočinek.....	30
3 Vztah zvoleného tématu k Rámcově vzdělávacímu plánu základního vzdělávání.....	34
3.1 Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání	34
3.2 Tendence Rámcově vzdělávacího plánu základního vzdělávání	34
3.3 Cíle základního vzdělávání	35
3.4 Klíčové kompetence	36
3.5 Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět.....	36
3.6 Standardy pro základní vzdělávání.....	37
4 Faktory ovlivňující životní styl dítěte.....	39
4.1 Rodina.....	39
4.2 Škola	39
4.3 Vrstevníci.....	40
4.4 Média	41
5 Shrnutí.....	44
6 Průzkum názorů a postojů respondentů.....	45
6.1 Cíle průzkumu	45
6.2 Průzkumné otázky	45
6.3 Metodologie.....	46
6.3.1 Použitá metoda	46

6.3.2 Popis průzkumného vzorku.....	47
6.3.3 Časový plán a jeho vyhodnocení.....	48
6.4 Výsledky průzkumu a jejich interpretace	49
6.4.1 Učitelé prvního stupně základní školy.....	49
6.4.2 Žáci pátých ročníků základní školy	60
6.4.3 Rodiče žáků prvního stupně	68
7 Shrnutí výsledků průzkumu.....	79
Závěr.....	83
Zdroje a literatura	85
Seznam grafů.....	89

Úvod

Životní styl a jeho spojitost se zdravím člověka je podle mne velice důležitým tématem, kterému by se mělo věnovat daleko více pozornosti a měla by mu být dána mnohem větší důležitost. Jsem toho názoru, že návyky spojené se zdravým životním stylem by se měly pěstovat od samého počátku lidského života.

Výskyt nadváhy a obezity neustále roste. Dle informací poskytnutých agenturou STEM MARK trpí více než polovina české populace nadváhou nebo je obézní. Špatná životospráva v podobě nízké pohybové aktivity, nesprávné výživy a nadměrné stresové zátěže se podílí na vzniku chronických neinfekčních chorob. Zpráva o zdraví obyvatel České republiky z roku 2014 uvádí, že chronická neinfekční onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtnosti a invalidity v ČR. (Fried a kol., 2015)

Životní styl ovlivňuje velkou měrou kvalitu života každého z nás. To, jak se stravujeme, zda sportujeme, jestli si dopřáváme dostatek odpočinku, to vše ovlivňuje naše fyzické i psychické zdraví. Uspěchanost dnešní doby však zdravému životnímu stylu příliš nenahrává.

Myslím si, že je zapotřebí vést děti k odpovědnosti za své zdraví a za svůj život. Tuto úlohu má pro většinu dětí rodina. Z rodiny si děti přinášejí své názory, postoje i vzorce chování. Vnímají a učí se to, co vidí a v čem žijí. Jakou roli hraje v postoji dítěte ke svému zdraví a zodpovědnosti za něj škola? Jak lze z pozice učitele ovlivnit a motivovat žáky k aktivnímu životnímu stylu a naučit je zodpovědnosti za své tělo a zdraví? Tyto otázky jsou námětem pro mou diplomovou práci. (dále jen DP)

Děti se na základní škole setkávají s tématem zdravého životního stylu od první třídy. Zajímá mě hloubka probíraného učiva, zda informace, které jsou dětem podávány, nejsou pouze povrchní a mají pro ně význam především v jejich běžném životě. To je podle mého názoru to podstatné, co by škola měla dítěti v rámci výuky a výchovy ke zdravému životnímu stylu předat.

Cílem mé práce je jasně a přehledně vymezit základní terminologii týkající se zdravého životního stylu a charakterizovat atributy a aspekty zdravého životního stylu, které na lidské zdraví působí. Z dostupných zdrojů zjišťuji, jaké faktory ovlivňují děti v jejich vnímání pojmu zdravý životní styl a jakou měrou jsou těmito faktory utvářeny a formovány jejich každodenní návyky.

Empirická část mé DP si klade za cíl zjistit úroveň informovanosti o zdravém životním stylu a dopad těchto informací na každodenní život pedagogů prvního stupně, žáků pátých tříd a rodičů žáků prvního stupně.

1 Teoretická východiska průzkumu

V teoretické části práce vymezují základní pojmy týkající se zdravého životního stylu. Následující kapitola je věnována atributům zdravého životního stylu. Je zde uveden nejen jejich výčet, ale i důvody, proč bychom se jimi měli v pedagogické praxi zabývat. Navazující kapitola se zaměřuje na vztah tématu této DP k RVP ZV. Jaké informace, v jakém rozsahu by si žáci v tomto období měli ze školy odnést. Měla by být výuka vedena spíše formativně či informativně? Čeho by měl chtít učitel na prvním stupni základní školy v této oblasti se svými žáky dosáhnout?

Pro další práci je na tomto místě důležité vysvětlit některé základní pojmy a definice a sjednotit tak vnímání a pochopení jejich důležitosti pro celý lidský život.

1.1 Zdraví

Kopecký a kol. (2012) ve své práci vyzdvihuje hodnotu zdraví jako jednu z nejvyšších, kterých bychom měli v životě dosahovat nejen pro sebe samé, ale i s ohledem na celou společnost. Vnímá zdraví jako prostředek pro seberealizaci umožňující prožívat smysluplný a hodnotný život.

Slovy Halfdana Mahlera, bývalého generálního ředitele Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO): „*Zdraví není všechno, ale všechno ostatní je bez zdraví ničím.*“ (Machková, Kubátová, 2009, s. 10)

V dokumentech WHO se setkáváme s definicí, která praví, že: „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.*“ (Kopecký a kol., 2012, s. 10). Což Kopecký ještě doplňuje o nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti v době dospívání.

Běžně si lidé pod pojmem zdraví představí především nepřítomnost akutní či chronické nemoci, schopnost aktivního života a v jistém slova smyslu ho považují za normu. Kdo není schopen kvůli jakýmkoli fyzickým nedostatečnostem vykonávat denní aktivity v plném rozsahu, ten není z laického hlediska zcela zdravý. Jak ale zdraví pěstovat a udržet, o tom mnoho lidí příliš neuvažuje a především není ochotno svůj život podřídit požadavkům zdravého životního stylu. Pomineme-li dědičné faktory, které není možné předvídat a ani je zcela ovládat, je zřejmé, že příčina, respektive zdravý životní styl, bude mít neoddiskutovatelně za následek zdravého člověka.

1.2 Životní styl

Životní styl vychází z našeho jednání, počínání, rozhodování se v důležitých situacích, zahrnuje naše názory a zkušenosti. To vše na sebe vzájemně působí a utváří náš vlastní, více či méně aktivní přístup k našemu životu. (Kopecký a kol., 2012)

Je to vlastně způsob našeho života. Patří sem stravovací návyky, pohybová aktivita, ale rovněž tak hygienické návyky, dostatečný, kvalitní a pravidelný spánek a také to, jak relaxujeme a jak zvládáme každodenní stres. Dále sem řadíme sexuální chování, užívání návykových látek a společenský život. (Mužik, 2007)

Životní styl je základním determinantem, jenž ovlivňuje kvalitu našeho života. Dle Kopeckého a kol. (2012) působí na naše zdraví největší měrou právě životní styl (50%). Dalšími určujícími okolnostmi jsou genetický základ (20 %), životní prostředí (20 %) a zdravotnické služby (10 %). Z výše uvedeného jasně vyplývá, že za své zdraví jsme si největší měrou odpovědni sami.

V současnosti se o zdravém životním stylu v České republice i v celém západním světě často diskutuje. To, že počet obézních z řad dětí i dospělých neustále roste, se všeobecně ví. Pojďme se podívat, jak tyto informace zpracoval STEM MARK.

Data zveřejněná v roce 2013 touto agenturou za podpory Všeobecné zdravotní pojišťovny (dále VZP) hovoří jasně: více než polovina české populace trpí obezitou. Nadváhou trpí 42 % dotazovaných mužů, obezitou 23%. U žen je výskyt o něco nižší, nadváha se objevuje u 27 % respondentek, obezita byla zjištěna u 19 % dotazovaných. Prognóza obezity pro Českou republiku na rok 2030, kterou vytvořila WHO, říká, že se obezita na našem území navýší na 36% u dospělé populace. Tato prognóza vychází ze současných dat a chybějících systémových opatření. (Fried a kol., 2015)

Obezita vyskytující se na našem území u dětí ve věku 9-11 let vypadá dle mezinárodního srovnání WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative, COSI, učiněného v roce 2009/2010 následovně. Nadváha a obezita se vyskytuje u 24 % českých chlapců a u 23 % dívek. Výsledky měření ale ukázaly závažná zjištění: 10 % vyšetřovaných trpí samotnou obezitou, z nichž dokonce čtvrtina jeví známky metabolických poruch typu cukrovky, vysoké hladiny tuků v krvi či vysokého krevního tlaku. Výzkumy prokázaly vyšší výskyt obezity u dětí z níže socioekonomicky postavených rodin. (Fried a kol., 2015)

Nutno podotknout, že tento problém se netýká pouze České republiky nebo evropských států, nýbrž je problémem celosvětovým. Podle WHO trpělo v roce 2014 více než 1,9 miliardy dospělých starších osmnácti let nadváhou, více než 600 miliónů z nich bylo obezních. Podle této zprávy nemůže za nastalý problém pouze zvýšený příjem energeticky vydatných potravin, ale také snížení fyzické aktivity, která je spojena se stále přibývajícimi sedavými povoláními. Další příčinou je měnící se způsob dopravy západního světa a zvyšující se urbanizace. (Obesity and overweight, 2016)

WHO uvedla, že zdravou výživou, přiměřenou fyzickou aktivitou a nekouřením by bylo možno zabránit vzniku ischemické choroby srdeční z 80 %, cukrovky 2. typu z 90 % a nádorových onemocnění ze 30 %. (Puklová, 2011)

Není to snad dobrým důvodem pro to, abychom zdraví a zdravého životního stylu věnovali daleko více pozornosti? Je pozdě začít řešit zdraví ve chvíli, kdy nás postihne nemoc. Jsem toho názoru, že pokud se budeme tématem zdravotního životního stylu zabývat již od raného dětství, pokud budeme dětem jak doma, tak i ve škole zprostředkovávat kvalitní a praktické poznatky a zkušenosti, je velká šance že si je přenesou do dospělosti. Kvalita lidského života je závislá na lidském zdraví. Zdravý životní styl může kvalitu lidského života výrazně zvýšit.

Chceme-li ovlivnit životní styl a chování určitého jedince, v tomto případě dítěte/žáka, musíme si uvědomit, že je důležité zaměřit se na postoj jedince, jeho znalosti a zkušenosti, díky kterým můžeme zdravý životní styl aplikovat do jeho běžného života. (Kopecký a kol., 2012)

Přitom není nutné říkat toho dětem více než nyní, myslím si, že je potřeba podávat jim informace jiným způsobem. Nechat je, aby si na věci přicházely samy. Připravit jim dostatečně podnětné a zajímavé prostředí, ve kterém mohou objevovat, zkoumat a hledat souvislosti. Pomoci jim a navést je. Používat i jiných metod než výkladu a práce s učebnicí či pracovním sešitem.

1.3 Zdravý životní styl

Zjednodušeně řečeno je to způsob života vedoucí k podpoře zdraví a k ochraně před vznikem nemocí. Zdravý životní styl je jeden z hlavních determinantů podílejících se na

našem zdraví. Zahrnuje správné stravování, pohyb a dostatečný odpočinek. (Kopecký a kol., 2012)

Naopak špatný životní styl, ke kterému patří například nízká pohybová aktivita, nesprávná výživa, nepřiměřená tělesná hmotnost, sedavý způsob života, nadměrná psychická zátěž, zneužívání návykových látek apod., kvalitu lidského života snižuje. Navíc tyto rizikové faktory nepůsobí na člověka izolovaně, ale navzájem se ovlivňují a posilují. (Kopecký a kol., 2012)

2 Atributy zdravého životního stylu

Jak již bylo uvedeno, životní styl ovlivňuje zdraví člověka asi z 50%. (Kopecký a kol., 2012) Zdravý životní styl je tvořen celou řadou činitelů. V následující kapitole se budeme věnovat zdravé výživě, pitnému režimu, pohybu, odpočinku a relaxaci.

2.1 Zdravá výživa

Je to taková výživa, která zajistí člověku pravidelný a dostatečný příjem energie a všech živin, které potřebuje pro správný růst a vývoj organismu a slouží k udržení dobré kondice po celý život. Musí být pestrá a pravidelná. (Mužík, 2007)

Mezi lidmi jsou rozšířeny a zafixovány různé představy o tom, co je zdravé a co zdravé není. K tomu přispívají občasné zprávy z médií o škodlivosti té či oné potraviny, například pangas, margarín či mléko. (Kunová, 2011) Jak se má člověk vlastně zorientovat v tom, co může jíst, co mu nebude škodit a nebude zdravotně závadné, a existuje v dnešní době vůbec ještě něco takového? Mnoho lidí v mém okolí se vymlouvá právě na to, že dnes už není zdravého téměř nic a proto nemá cenu to příliš řešit. Je situace opravdu tak bezvýchodná? S výjimkou některých potravin, jako jsou uzeniny, sladkosti a jiné potraviny, bez kterých se můžeme obejít, lze s rozumem konzumovat téměř vše. Potraviny činí nezdravými jejich nepřiměřeně častá konzumace, kdy nám mohou škodit i potraviny hodnocené superlativy, jako třeba brokolice nebo mrkev, v případě, že bychom je konzumovali ve velkém množství každý den. (Kunová, 2011)

Řešením této situace je stravovat se co nejrozmanitěji a nejpestřeji. Dodržovat základní zásady. Ovoce a zeleninu před konzumací důkladně omýt, preferovat domácí suroviny před dovozovými a v co největší míře konzumovat ekologicky vypěstované potraviny.

Z hlediska kvalitativního by měla být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný přísun živin, minerálů a vitamínů. Zapomínat nesmíme na pravidelný pitný režim, který by měl být tvořen z největší části vodou. Jednostranná, nevyvážená strava může být příčinou nedostatku některých živin. Mezi základní živiny patří bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerály. Zastoupení těchto živin ve stravě je důležité pro správné fungování lidského organismu. (Machková, Kubátová, 2009)

Abychom se v této problematice dokázali lépe zorientovat, byla pro tyto účely vytvořena tzv. potravinová pyramida, aneb jak píše profesor Mužík (2007), co je obtížné na pochopení, je nejlépe vyjádřit obrázkem.



Obr. 1 – Potravinová pyramida (Pyramida FZV, 2013)

V této potravinové pyramidě jsou potraviny řazeny dle vhodnosti ke konzumaci zdola nahoru a zleva doprava. Spodní část pyramidy tvoří potraviny, které jsou lidskému zdraví nejprospěšnější, měly by se jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by měli být lidé při výběru potravin z jednotlivých pater střídavější. Potraviny jsou v jednotlivých patrech řazeny zleva doprava, přičemž nalevo se nacházejí potraviny vhodnější než ty umístěné napravo. (Pyramida FZV, 2013)

Spodní patro tedy tvoří potraviny, které jsou lidskému zdraví nejprospěšnější. Vidíme zde zástupce ovoce a zeleniny, jejichž příjem je pro člověka důležitý především pro jejich vysoký obsah vitamínů, minerálů a nerozpustné vlákniny. Tím napomáhají udržovat organismus v dobré kondici a přispívají ke správnému trávení. (Mužík, 2007) Dále jsou zde zástupci některých luštěnin a důraz je kladen na pramenitou vodu jako hlavní zdroj pitného režimu.

Ve druhém patře pyramidy nalezneme mléko a mléčné výrobky, zástupce zdravých tuků a ryby. Prostřednictvím těchto potravin dodáváme tělu především plnohodnotné bílkoviny a železo, v případě mléka a mléčných výrobků i nenahraditelný prvek vápník. (Mužík, 2007) Pravá část druhého patra náleží zástupcům sacharidů, jako jsou těstoviny, brambory nebo rýže. Třetí patro pak patří pečivu, bílkovinám živočišného původu, zejména pak masu a vejším.

Když se podíváme na čtvrté patro pyramidy, vidíme zde uzeniny, tučná a přesolená jídla, sladké limonády, cukrovinky a alkohol. Bez těchto potravin se lze obejít, v jídelníčku by se měly vyskytovat pouze výjimečně. (Pyramida FZV, 2013)

Schémat, která demonstrují, jak by mělo vypadat správné složení naší potravy během dne, je celá řada. Jedním ze schémat, které se v současnosti využívá a je podle mne i trochu přehlednější, je tzv. zdravý talíř. Ten je rozdělen na pět částí. V jedné části můžeme vidět zeleninu, ve druhé ovoce, ve třetí sacharidy, ve čtvrté bílkoviny, v páté části umístěné uprostřed vidíme zdravé tuky. Opomenut zde není ani pitný režim. Jednotlivé části jsou vůči sobě v takovém poměru, ve kterém bychom je měli během dne konzumovat.



Obr. 2. - Zdravý talíř (Zdravý talíř, 2017)

Ať jsou schémata jakákoliv, v tom zásadním se shodují: Konzumovat bychom měli kvalitní sacharidy, bílkoviny a tuky. Náš jídelníček by měl být tvořen velkou měrou čerstvou zeleninou a ovocem.

Schémata jako potravinová pyramida nebo zdravý talíř nám vymezují, jaké jsou základní živiny, a říkají nám, co a v jakém poměru bychom měli jíst. Možná by nás ale zajímalo, jakou funkci jednotlivé složky potravy v našem těle vlastně plní. Jistě, víme všichni obecně známá fakta, ovoce a zelenina jsou zdravé, smažená a přeslazená jídla zdravá nejsou. Většina z nás také ví, že je zdraví prospěšné jíst v pravidelných denních intervalech, nepřejídat se a dodržovat pitný režim.

V následujících řádcích jsou vymezeny základní kameny zdravé výživy. Věnuji se nejen jejich popisu, ale i jejich působení na lidský organizmus, do jaké míry by měly být ve stravě zastoupeny a ve kterých potravinách se nejvíce vyskytují.

Mezi základní živiny patří látky, podílející se na stavbě a správném fungování našeho organismu. Každá z těchto látek má svůj význam, svou nezastupitelnou funkci a bez žádné z nich nemůže náš organizmus správně a řádně pracovat. Řadíme sem sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamíny a minerální látky. (Mužik, 2007)

2.1.1 Sacharidy

Pro sacharidy se v praxi používají názvy jako glycidy, uhlovodany, uhlohydráty nebo, pro nás nejznámější, cukry. V lidském organismu fungují jako okamžitý zdroj energie a jsou jediným zdrojem výživy našeho mozku. (Martiník a kol., 2007). Můžeme se setkat s tvrzením, že cukr je potravou pro mozek.

Hlavní rozdělení sacharidů a jejich nejčastější zdroje (Piřha, Poledne, 2009)

- *Monosacharidy* - jinak též jednoduché cukry. Příkladem může být známý hroznový cukr (glukóza) nebo ovocný cukr (fruktóza). Pro jednoduché cukry je typická sladká chuť. Najdeme je v ovoci nebo v medu.
- *Oligosacharidy* – to je například řepný cukr (sacharóza), mléčný cukr (laktóza), sladový cukr (maltóza) aj. Najdeme je v mléce a mléčných výrobcích nebo v pivu. Je třeba si uvědomit, že dětmi velmi oblíbené slazené nápoje a cukrovinky jsou obrovským zdrojem tzv. skrytých cukrů, které mohou výrazně zvyšovat denní energetický příjem jedince a tím přispívat ke vzniku obezity.
- *Polysacharidy* – škrob, glykogen a různé druhy vlákniny. Najdeme je v bramborách, obilovinách, luštěninách, rýži, ovoci, zelenině atd. Zvlášt-

ním druhem neškrobového polysacharidu je i vláknina. Vláknina je našemu tělu velmi prospěšná a má mnoho nenahraditelných vlastností. Zvětšuje objem stolice ve střevě a tím působí preventivně proti zácpě, je zdrojem energie pro bakterie, nacházející se v tlustém střevě, které zde zabraňují hnilobným procesům. Působí jako prevence neinfekčních chorob, jako je například rakovina tlustého střeva nebo Crohnova choroba. Vyvolává pocit nasycení, pomáhá předcházet onemocnění srdce a cév a omezuje vstřebávání tuků a cholesterolu do krve. Dle zásad zdravé výživy by se měl příjem vlákniny pohybovat kolem 35 g za den pro dospělé osobu. Doporučením pro zvýšení příjmu je zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny, ořechů, semínek a pečiva z celozrnné mouky. Velký podíl vlákniny nalezneme u ovoce a zeleniny v jejich slupce, proto je dobré je, pokud možno, neloupat.

Všechny sacharidy se rozloží nebo přemění na glukózu a její hladina se pak po určité době v krvi zvýší. U jednoduchých cukrů je vzestup nejrychlejší, obdobně rychlý je však i jejich pokles. Z toho důvodu se pro ně ustálilo označení rychlé cukry. U složitých cukrů, polysacharidů, probíhá tento proces pomaleji. (Mužík, 2007)

Jak už bylo uvedeno, sacharidy jsou pro člověka nejrychlejším zdrojem energie. Je však evidentní, že budeme-li konzumovat sacharidů nadbytek, především rychlých cukrů, naše tělo přemění sacharidy, které nespálí, na podkožní tuk, aby si vytvořilo zásobu na případné horší časy. Proto lidé, kteří jedí mnoho sladkého, tloustnou.

2.1.2 Tuky

Také tuky, neboli lipidy, jsou pro naše tělo nezbytné. Jejich denní příjem by neměl být vyšší než 30% z celkového množství přijaté energie. Tuky mají v těle svou nenahraditelnou funkci, jsou součástí buněk jako jejich stavební materiál nebo jsou uloženy jako zásobní látka v buňkách podkožního tukového vaziva a tukové tkáně kolem některých orgánů. Naše tělo si tvoří z tuku zásobu jako rezervu energie, při nedostatečném přísunu sacharidů v potravě se tento tuk uvolňuje a spotřebovává. (Machková, Kubátová, 2009)

Tuky fungují v našem těle jako rozpouštědlo pro mnoho důležitých látek jako například vitamínů A, D, E, K. Jsou základem některých hormonů a vitamínů nebo žlučové

kyseliny. Chrání naše vnitřní orgány a mají termoregulační funkci. Dávají příjemnou a lahodnou chuť potravě, jelikož právě v tucích se rozpouštějí aromatické a chuťově atraktivní látky. (Mužík, 2007)

Tuky můžeme dělit podle více hledisek.

Dělení tuků podle původu

- *Živočišné tuky* – sádlo, máslo, hovězí lůj.
- *Rostlinné oleje* – řepkový olej, slunečnicový olej, olivový olej a jiné oleje, lisované většinou ze semen olejnatých rostlin. (Mužík, 2007)

Dělení tuků podle vazeb mezi uhlíky v mastných kyselinách

- *Nasyčené mastné kyseliny* – ty jsou především zdrojem energie, naše tělo si je dovede samo vytvořit pomocí přeměny sacharidů, proto nehrozí jejich nedostatek. Jsou to zejména tuky živočišné, ale také některé rostlinné, například kokosový nebo kakaový tuk.
- *Nenasycené mastné kyseliny* – do této kategorie patří tuky rostlinné a tuky ryb a mořských plodů. (Mužík, 2007)

Dělení tuků podle jejich prospěšnosti pro lidský organismus

- *Tuky tělu prospěšné* - často slyšíme, že kdo chce hubnout nebo žít zdravě, měl by tuky omezit či je ze svého jídelníčku úplně vyřadit. Jenže pro správné fungování našeho organismu jsou tuky naprosto nezbytné. Vyřazení tuků z jídelníčku tělu v žádném případě neprospívá a jediným správným řešením je naučit se, které tuky lidskému tělu prospívají a ty v přiměřené míře konzumovat. Jako zástupce prospěšných tuků řadíme například omega 3 mastné kyseliny. Ty mimo jiné snižují krevní tlak, a také snižují hladinu krevních tuků. Mají schopnost bránit tvorbě krevních sraženin a tím mohou předcházet například infarktu myokardu nebo cévním mozkovým příhodám. Jejich bohaté zastoupení nalezneme například v mořských rybách. (Kunová, 2011)
- *Tuky tělu škodlivé* - naproti tomu tzv. trans mastné kyseliny jsou pro organismus vyloženě škodlivé a nebezpečné. Vznikají především ztužováním nebo dlouhodobým zahříváním a přepalováním tuků. Jejich zdrojem

mohou být smažené brambůrky, hranolky, sušenky aj. Bohužel právě takové potraviny, které mnohé děti preferují. Jejich častá konzumace prokazatelně přispívá ke vzniku srdečních a cévních onemocnění. (Nevoral a kol., 2003, Mužík, 2007)

Množství tuků, které přijímáme vědomě, můžeme snadno odhadnout a tím pádem i regulovat. Řada lidí však podceňuje tuky, které se vyskytují v potravinách, ve kterých by je v takové míře vůbec nečekali. Takovým zdrojem skrytých tuků pak mohou být různé krekry, sušenky a další trvanlivé pečivo. Celkově vzato největším zdrojem tuků je tučné maso, paštiky a většina uzenin, dále většina sýrů, smetanových výrobků, smažené brambůrky, čokoláda a další. Naopak nízký obsah tuků nalezneme v ovoci a zelenině, v luštěninách či bramborách. (Kunová, 2011)

2.1.3 Bílkoviny

Jsou hlavní stavební jednotkou našich orgánů a svalstva. Jsou součástí hormonů a enzymů, zajišťují transport látek v organismu a jsou zdrojem energie. Skládají se z jednotek zvaných aminokyseliny. Rozdělit je lze na plnohodnotné a neplnohodnotné, což závisí na obsahu esenciálních/funkčních aminokyselin. Esenciální aminokyseliny jsou pro náš organizmus velmi důležité, avšak naše tělo si je neumí samo vyrobit a proto je musíme do těla přijímat spolu s potravou. V plnohodnotných bílkovinách najdeme všechny nezbytné esenciální aminokyseliny, kdežto v neplnohodnotných některé chybí. Z tohoto hlediska jsou plnohodnotnými nazývány bílkovinami živočišného původu, tedy maso, hlavně ryby, drůbež a zvěřina, mléko, mléčné výrobky a vejce. Za neplnohodnotné označujeme bílkoviny rostlinného původu, například sóju, luštěniny, obiloviny aj. (Piřha, Poledne, 2009)

Doporučená dávka bílkovin je zhruba 10-15 % z denního příjmu potravy, to je asi 0,8 g bílkovin na 1 kilogram lidské váhy. (Martiník, 2007) Nároky na příjem bílkovin se zvyšují při vykonávání namáhavé fyzické práce, při sportu, v dospívání, v těhotenství, při kojení, v nemoci a rekonvalescenci. (Machková, Kubátová, 2009)

Nedostatek bílkovin v našich poměrech téměř nehrozí, výjimkou mohou být lidé stravující se alternativními způsoby nebo lidé držící neodborně sestavené redukční diety. U dětí je potřeba příjmu bílkovin vyšší než u dospělých z důvodu jejich růstu a vývoje. (Kunová, 2011)

2.1.4 Vitaminy

Nemají žádnou energetickou hodnotu, ale jsou naprosto nezbytné pro správné fungování organismu. Ten si je sám ve většině případů nedokáže vytvářet (výjimku tvoří vitaminy D a K). Některé vitaminy působí jako antioxidanty, což znamená, že nás chrání před nežádoucími účinky volných radikálů. (Piřha, Poledne, 2009)

Předat dětem základní informace o vitaminech je jistě v rámci výchovy o zdraví a zdravém životním stylu velmi užitečné. Děti od dospělých často slyšávají: „Jez ovoce, jez zeleninu, jsou plné vitaminů.“ Otázkou však je, zda pro ně nejsou tato slova pouhou prázdnou frází bez hlubšího významu. Navíc jak může zjistit z níže uvedeného textu, ovoce a zelenina nejsou jedinými zdroji vitaminů a některé důležité vitaminy v ovoci a zelenině nejsou dokonce ani obsaženy.

Vitaminy dělíme na rozpustné ve vodě, z těch známějších je to vitamin C a vitaminy B-komplexu a na vitaminy rozpustné v tucích, mezi které patří vitaminy A, D, E, K. (Mužík, 2007)

Vitaminy rozpustné ve vodě

- *Vitamin C*, známý též pod názvem kyselina askorbová, je asi nejznámější z vitaminů a většina lidí si pod pojmem vitamin, představí právě vitamin C. Je hojně zastoupen v ovoci a zelenině, nejvíce ho obsahují citrusy, černý rybíz, paprika, růžičková kapusta, jahody, kiwi a plno dalších. Pro naše tělo je důležitý z mnoha důvodů. Je nezbytný pro tvorbu chrupavek (kolagenu) a zlepšuje vstřebávání železa z trávicího traktu. Má silné anti-oxidační účinky a tím naše tělo chrání před negativními vlivy. (Mužík, 2007)
- *Vitaminy B-komplexu* – B₁ (thiamin), B₂ (riboflavin), B₃ (niacin), B₅ (kyselina pantothenová), B₆ (pyridoxin) a B₁₂ (kobalamin).
 - *Vitamin B₁*. lze získat z řady potravin, nalezneme ho v pečivu, těstovinách, mase, rybách a luštěninách. Jeho významnou funkcí je přenos určitých druhů nervových signálů mezi mozkem a míchou. Pomáhá našemu tělu získávat energii ze sacharidů. Podle nových výzkumů bylo prokázáno, že vitamin B₁ působí preventivně na vý-

skyt Alzheimerovy choroby a zpomaluje její progresi. (Ursellová, 2004)

- Hlavním zdrojem *vitaminu B₂* jsou vejce, játra, droždí, ryby, luštěniny, některé druhy zeleniny. Je nezbytný při získávání energie z potravy. Dále je potřebný pro růst vlasů, kůže a nehtů (Mužík, 2007, Ursellová, 2004)
- Zdrojem *vitaminu B₃* jsou maso, vejce, sýry a obilniny. Napomáhá uvolňování energie z potravy. Jeho potřeba stoupá s vyšší fyzickou aktivitou. Uplatňuje se při běžné obnově kůže, přispívá k formování zdravých nervů a k udržování plně funkčního zažívacího traktu. (Ursellová, 2004)
- *Vitamin B₅* nalezneme v oříšcích a semenech, dalším zdrojem jsou meruňky, fíky a avokádo. Vitamin B₅ pomáhá lidskému tělu zajistit stálý příjem energie pro všechny buňky. Podporuje růst a podílí se na syntéze antistresových hormonů, čímž nám pomáhá ke klidu. (Ursellová, 2004)
- Dobrým zdrojem *vitaminu B₆* jsou například obilné klíčky, povrchové vrstvy obilného zrna, droždí, maso, drůbež, ryby, banány aj. Jeho nedostatek se projevuje kožními či nervovými obtížemi a dalšími příznaky. Je důležitý při tvorbě červených krvinek, pro bezproblémové fungování mozku a nervového systému. (Hejda, 1987, Mužík, 2007)
- *Vitamin B₁₂* nalezneme především v mase, v játrech, ve vejcích a v droždí. Tento vitamin je nezbytný pro růst v mládí. Je přítomen při regulaci chuti k jídlu a plní důležité funkce při tvorbě zdravých červených krvinek. (Ursellová, 2004)

Vitaminy rozpustné v tucích

- Přímý zdroj *vitaminu A* nalezneme v čisté podobě pouze v potravinách živočišného původu (vnitřnosti, především játra, a ryby). V rostlinách se nachází provitamin β -karoten, který je obsažen v zelenině, jako je mrkev, dýně, rajčata, paprika, a v některých druzích ovoce. (Machová, Kubátová, 2009) Vitamin A má vliv na zrak, vidíme díky němu lépe za šera a

lépe rozeznáváme barvy. Podílí se na růstu, proto se mu také říká vitamin růstový. Chrání nás před degeneračními chorobami jako je arterioskleróza a před komplikacemi s ní spojenými, jako je mozková mrtvice nebo infarkt myokardu. Tento vitamin potřebujeme pro udržování normální funkce našich sliznic, např. dýchací cesty, nebo sliznice trávících a močových cest. Při nedostatku vitaminu A, tzv. avitaminóze A, se mohou dostavit poruchy růstu, poruchy zraku - šeroslepost, ztráta chuti aj. (Schreiber, 1993, Mužík, 2007)

- *Vitamin D* patří mezi vitaminy, které si naše tělo umí vytvořit samo, stačí se na 15 – 20 minut vystavit slunečním paprskům. V menší míře ho najdeme ve žloutku, mléce nebo v rybím mase. Napomáhá vstřebávání vápníku a tím ovlivňuje sílu a pevnost kostí. U dětí a těhotných žen by měl být příjem vitaminu D větší, proto se dříve podával malým dětem rybí tuk. (Mužík, 2007, Hejda, 1985)
- *Vitamin E* obsahují kvalitní rostlinné oleje, ořechy, zelená listová zelenina a výrobky z celozrnné mouky. Patří mezi antioxidanty a chrání naše buňky před zničením. Také se podílí na podpoře našeho imunitního systému. Lékaři ho využívají k léčbě některých nervových onemocnění. V našich poměrech se díky četnému výskytu v mnoha potravinách nedostatek vitaminu E téměř nevyskytuje, Hypovitaminóza hrozí ale například těžce hladovějícím dětem například v zemích třetího světa. (Mužík, 2007, Hejda, 1985)
- *Vitamin K* si umí naše tělo také vytvářet samo, činí tak pomocí střevních bakterií. Jeho nedostatkem díky tomu netrpíme, stát by se to mohlo pouze při špatném vstřebávání vitaminu K ze střeva. Tento vitamin je nezbytný pro srážlivost krve. Pokud bychom hledali přirozený zdroj tohoto vitaminu, najdeme ho především v potravinách rostlinného původu. (Hejda, 1985)

2.1.5 Minerály a stopové prvky

Nemají žádnou energetickou hodnotu. V našem těle regulují a kontrolují látkovou výměnu. Významné jsou pro tvorbu a růst tkání. Z následujících řádků je zřejmé, že většinu důležitých minerálů a stopových prvků je do těla přijímána spolu s potravou.

Ta by měla být pestrá a rozmanitá, neboť v jednostranné a nevyvážené stravě nebudou dozajista všechny tyto důležité látky zastoupeny. Při nízkém obsahu některého důležitého prvku v naší potravě, například z důvodu lékařem předepsané diety či potravinové intolerance na některou z potravin, je možno doplnit jej ve formě potravinového doplňku. V naší stravě nejčastěji chybí vápník, železo, jód, selen a chrom. (Piřha, Poledne, 2009) Z minerálních látek je v těle nejvíce zastoupen vápník, ze stopových prvků železo. (Machová, Kubátová, 2009)

Vybrané minerální látky

- *Vápník* je nezbytný pro správnou stavbu kostí a zubů. Jelikož proces vzniku, růstu a silení kostí a zubů probíhá především během dětství a dospívání, je třeba dbát na to, aby bylo jeho zastoupení ve stravě právě v tomto období dostatečné. Ubývání vápníku a s tím spojené řídnutí kostí, které jsou poté náchylnější ke zlomeninám, se nazývá osteoporóza, ta vzniká nejčastěji u starých lidí. Největším zdrojem vápníku je mléko a mléčné výrobky (jogurty, sýry, tvaroh, kysané mléčné výrobky aj.). Dále jej nalezneme v luštěninách a tmavozelené zelenině (především brokolici, kvěťáku a kapustě). (Mužik, 2007)
- *Draslík* je nezbytný pro funkci všech svalů a nervů. Napomáhá k rovnováze tělesných tekutin a k udržování optimální tzv. acidobazické rovnováže, což znamená poměr zásaditých a kyselých složek vnitřního tělesného prostředí. Většina draslíku je v našem těle uložena v buňkách. Jednou z důležitých rolí draslíku je předcházení ztrátě vápníku močí. Napomáhá snižovat vysoký krevní tlak, snižuje riziko cévních mozkových příhod a také poskytuje úlevu při svalových křečích. Draslík nalezneme především v ovoci a zelenině, z níž se do těla dobře vstřebává. Mezi nejlepší zdroje draslíku patří řeřicha, špenát, ředkvičky, červená paprika, pastinák, papája, maracuja a broskve. Některé potraviny mohou naopak vstřebávání draslíku negativně ovlivnit. Mezi takové patří například kuchyňská sůl, konzervační látky nebo alkohol. (Ursellová, 2004)

- *Hořčík* se spolu s vápníkem podílí na stavbě kostí a zubů. Hlavním zdrojem hořčíku jsou zelené části rostlin, jelikož je součástí zeleného barviva chlorofylu. Dále ho můžeme najít v mléce, sýrech, obilninách nebo také v luštěninách. (Machová, Kubátová, 2009)
- *Sodík* se nachází v kostech a v tělních tekutinách, které jsou vně buněk, také v nervech a svalech. Je nezbytný k udržení vodní rovnováhy v těle a zajišťuje homeostázu našeho vnitřního tělního prostředí. Tento minerál napomáhá buňkám vstřebávat živiny z krve a je nezbytný pro funkci buněčných stěn. Sodík umožňuje kontrolované svalové stahy, jeho nedostatek může způsobovat noční svalové křeče. Je nezbytný pro obnovení hydratace organismu po dlouhých průjmech a zvracení. Mezi nejbohatší zdroje sodíku patří zmíněná kuchyňská sůl a vše, co ji obsahuje, celozrnné pečivo, otrubové cereálie atd. (Ursellová, 2004) Příjem sodíku je v naší populaci téměř dvojnásobný, než by měl být právě díky nadměrnému používání kuchyňské soli. Takto vysoký příjem se podílí na vzniku vysokého krevního tlaku a zadržování vody v těle, čímž se nepřiměřeně zatěžují ledviny. (Pitřha, Poledne, 2009)

Vybrané stopové prvky

- *Zinek* má nezastupitelný podíl na tvorbě inzulínu. Je zásadní pro správný vývoj a funkci mužských pohlavních orgánů a žláz, je nepostradatelný při tvorbě spermií a mužského pohlavního hormonu testosteronu. Podporuje růst a vývoj tkání, příznivě ovlivňuje hojení ran a zlomenin. Zinek nalezneme v mase, v mléce, ve žloutcích nebo v cereáliích. (Machová, Kubátová, 2009)
- *Mangan* je důležitý pro mineralizaci kostí a pro správné fungování nervového systému. Vyskytuje se v čaji, v listové zelenině, v oříšcích či kaka. (Machová, Kubátová 2009)
- *Chrom* zvyšuje činnost hormonu inzulínu, který ovlivňuje hladinu cukru v krvi a také hraje roli v ukládání zásobního tuku. Napomáhá při redukci hmotnosti a lidem s cukrovkou může pomáhat udržovat hladinu cukru v krvi v doporučených hodnotách. Nalezneme ho v luštěninách, oříšcích,

v mase, celozrnných obilninách a v droždí. Bohaté na chrom jsou malé zelené fazolky mungo. (Ursellová, 2004)

- Hlavní úlohou *fluóru* v lidském těle je zpevňování kostí a zubní skloviny. Pomáhá předcházet vzniku zubního kazu. Fluór se vyskytuje v zubních pastách a v pitné vodě, pokud je dlouhodobě překročena ideální hranice jeho množství v těle, dochází k tzv. fluoróze. (Ursellová, 2004)
- *Železo* je nesmírně důležité pro krve tvorbu. Pomáhá červeným krvinkám přenášet po těle kyslík. Jeho nedostatek ve stravě může způsobit anémii neboli chudokrevnost, jejímiž příznaky jsou bledost, malátnost, bolení hlavy a únava. Hlavními zdroji železa je maso a masné výrobky, především červené maso, vnitřnosti, drůbež a ryby. Na železo bohatá je i listová zelenina jako špenát, petrželka, pažitka, salát nebo hlávková či růžičková kapusta. Je zastoupeno také ve všech druzích luštěnin. (Hejda, 1985)
- *Jód* urychluje metabolismus živin a účastní se na tvorbě hormonů štítné žlázy. Jeho dostatečný příjem se podílí na kvalitě kůže, vlasů, nehtů a zubů. Je nezbytný pro dobrou funkci pojivových tkání. Je také důležitý pro dobrý intelektuální rozvoj dítěte. Jód nalezneme především v mořských rybách a mořských plodech jako jsou krevety nebo mušle. Dalším zdrojem jódu je jodizovaná sůl, mléko a mléčné výrobky. Z ovoce jsou to třešně a višně. (Ursellová, 2004)

.....

Proč jsem oblast vitamínů a minerálů rozpracovala tak dopodrobna? Je vůbec důležité, aby děti věděly co je to hořčík, kde ho najdeme a jakou funkci v našem těle plní? Pochopí to děti vůbec? Ve své pedagogické praxi se řídím názorem, že je nejlepší poskytovat dětem informace co nejvíce do hloubky. Myslím si, že učitel má v dětech probouzet touhu po poznání a objevování toho, jak věci fungují a dávat jim návody jak se k informacím, které je zajímají, dostat. Neučit děti věci izolovaně, ale naopak jim zprostředkovat poznání toho, jak moc spolu jednotlivé věci a pojmy souvisí. Toho lze dosáhnout právě tehdy, zprostředkováváme-li dětem informace do hloubky a v souvislostech.

Významná italská lékařka a filozofka zabývající se pedagogikou Maria Montessori napsala ve své knize *Od dětství k dospívání: „Rozum dítěte v tomto věku pracuje v abstraktní rovině. Nespokojuje se s pouhou sbírkou faktů, snaží se přijít na kloub příčinám. Tohoto psychologického stavu je nutno využívat. Dovoluje totiž na věci nazírat v plném rozsahu a upozorňuje, že všechno se vším na světě souvisí.“* (Montessori, s. 34, 2011) Vzhledem k tomu, že sama vyučuji metodou Montessori a osobně si ověřuji tento názor denně v praxi, plně s těmito slovy souhlasím a věřím, že dětskému slovníku a představám přizpůsobený výklad na výše zmíněné téma je vhodný i pro žáky na prvním stupni základní školy.

2.2 Pitný režim

Pitným režimem rozumíme pravidelný, vyvážený a dostatečný příjem vhodných tekutin během celého dne. Pitný režim je pro člověka naprosto nezbytný, a i přesto na konzumaci vhodných nápojů během dne řada z nás zapomíná. Člověk je z největší části tvořen vodou, je to zhruba 60 % u dospělého člověka a až 75-80 % u dětí. Čím je dítě menší, tím má jeho tělo větší nároky na příjem tekutin. Základ pitného režimu jak u dětí, tak u dospělých by měla tvořit čistá neperlivá voda. Příjem tekutin by měl být rovnoměrně rozdělen do celého dne. (Mužík, 2007)

Jak již bylo uvedeno, denní potřeba vody je nejvyšší v dětském věku. Platí to ve vztahu k tělesné hmotnosti, čím menší dítě, tím větší potřeba vody na kilogram tělesné hmotnosti. Pozor je třeba dávat při průjmových onemocněních nebo vysokých teplotách, kdy může ztrátami tekutin u dětí docházet k nebezpečné dehydrataci organismu. Pitný režim by měl být pravidelný, děti by měly mít stálý přístup ke kvalitním tekutinám, je nutné, aby měly o přestávkách ve škole možnost se napít. (Machková, Kubátová, 2009)

Doporučené množství tekutin, které by měl člověk za den vypít, záleží na mnoha faktorech, jednak na věku člověka, na jeho hmotnosti, ale také na aktivitě, kterou vykonává, na teplotě a vlhkosti prostředí ve kterém se nachází. Obecně se uvádí, že denní příjem tekutin by se měl u dospělého člověka pohybovat kolem 2-3 litrů, u malých a předškolních dětí se množství doporučených tekutin uvádí něco pod 2 litry. (Mužík, 2007)

2.3 Rozdělení stravy během dne

Aby potrava, kterou přijímáme, plnila svou funkci, tj. aby nám zajišťovala dostatečný příjem živin, vitamínů, minerálů, energie a zároveň nás zasytila, je nezbytné řídit se zásadami zdravého stravování a to nejen ve složení potravy, ale i v jejím dostatečném a pravidelném příjmu a správném rozložení v průběhu celého dne. Jíst bychom měli v intervalu asi tři až čtyř hodin. Náš jídelníček by se měl sestávat z pěti až šesti jídel – snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, případně druhá večeře. (Pit'ha, Poledne, 2009)

Snídani bychom si měli dát nejpозději dvě hodiny po probuzení a měla by tvořit 20-25% denního příjmu energie. Pravidelná a správně volená snídaně nás může chránit před vznikem obezity, cukrovky a vysoké hladiny krevního cukru a cholesterolu. Svačiny, ať už dopolední nebo odpolední, plní v jídelníčku také svou neopominutelnou funkci, jelikož napomáhají udržet stabilní hladinu krevního cukru, pomáhají nám překlenout dobu mezi jídly, tedy snižují pravděpodobnost toho, že budeme mít velký hlad a následně se přejíme. Celkově by měly obě svačiny tvořit 20 % přijímané energie z celého denního příjmu, v ideálním případě 10% dopolední a 10 % odpolední. Oběd je pro většinu lidí hlavním jídlem dne. Jeho energetická hodnota by se měla pohybovat asi okolo 35 % denního příjmu. Oběd je důležitý jak pro děti tak pro dospělé, když se nenaobědváme, můžeme být odpoledne unavení. Další součástí našeho jídelníčku by měla být také kvalitní a živinově vyvážená večeře. Její zastoupení v energetickém denním příjmu by mělo činit asi jednu třetinu, tedy 25 % celkového objemu. Jíst bychom měli nejpозději tři hodiny před ulehnutím, pokud večeříme příliš brzy a spát jdeme pozdě, můžeme si dát takzvanou druhou večeři. (Havlíček, Hlavatá, 2015)

2.4 Pohyb

Je více než jasné, že pohybová aktivita je pro lidské zdraví velice důležitá. Jak bylo zmíněno na samém úvodu, pohyb patří ke zdravému životnímu stylu stejně tak jako správná výživa a odpočinek.

„Lidské tělo, jako tělo všech živočichů, je vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když je zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům, k pohybu střev a dalších orgánů, i jednotlivých buněk jako jsou krvinky či spermie.“

(Machková. Kubátová, 2009, str. 39) Aktivní pohyb, který je výsledkem naší vlastní pohybové aktivity je nezbytný pro zachování a upevňování zdraví a je nejpřirozenějším

předpokladem pro udržení si fyzické zdatnosti a vytrvalosti. (Machková, Kubátová, 2009)

Pohyb je prospěšný jak pro fyzické a duševní zdraví člověka tak i pro jeho společenský život. Z hlediska fyzického zdraví zlepšuje práci srdce, zvyšuje tělesnou zdatnost a svalovou sílu, rozvíjí svalovou koordinaci, zpevňuje kosti. Pohybem vydáváme energii, čímž předcházíme nadváze a obezitě. Pohyb také zvyšuje celkovou odolnost proti běžným i závažnějším onemocněním. Pro duševní zdraví má pohyb blahodárné účinky především v tom, že odbourává psychického napětí, únavu a stres. Zvyšuje sebedůvěru a tvořivost. Pro společenský život člověka je důležitý na úrovni socializační, kdy se při sportu setkáváme s lidmi podobných zájmů a navazujeme s nimi přátelství. Pohyb a sport nás učí vyrovnávat se s neúspěchem a prohrou a je účinnou prevencí sociálně patologických jevů. Měl by se stát nezbytnou součástí životního stylu dnešního člověka a jeho denního režimu. (Fragnerová, Kernová, Šváblová, 2012)

Na webových stránkách Ministerstva zdravotnictví České republiky se můžeme dočíst, že naprostá většina dětí v České republice nesplňuje doporučovanou minimální pohybovou aktivitu, která by měla denně trvat alespoň 60 minut. Dospělá populace vykonává ve větší míře takové profese, při kterých je energetický výdej během dne jen minimální. Naše obyvatelstvo trpí vysokou mírou chronických neinfekčních onemocnění, kterým se dá ve většině případů předejít změnou životosprávy. (Mezinárodní studie poukázala na špatný životní styl dětí a školáků, 2012)

2.5 Odpočinek

Současný způsob života je charakterizován neustále se zrychlujícím životním tempem. Tento konzumní styl života, který s sebou často nese nesprávnou životosprávu a nedostatek pohybu, stále narůstající psychické vypětí, škodlivé životní i pracovní prostředí se stále narůstajícími nároky na kvalitu lidského faktoru, vytvářejí na jedince čím dál větší psychosociální tlak. Zdravý životní styl je samozřejmě založen na zdravé stravě a pohybu, jeho nedílnou složkou je však i udržet si dobré psychické zdraví a kondici. K tomu nám napomáhá dostatečná relaxace a regenerace. Aby byl člověk psychicky i fyzicky výkonný, je zapotřebí odpočívat a kvalitně spát. Pokud má zdravý životní styl směřovat

k upevnění lidského zdraví, je třeba věnovat dostatek času regeneraci organismu a nabírání nových sil k další aktivitě. (Kukačka, Lundáková, 2011)

Nejkvalitnějšího odpočinku se dětem dostane během nočního spánku. Potřeba spánku se u dětí liší, uvádí se však, že ideální dobou pro děti ve školním věku je asi deset hodin. Nedostatek spánku má na dítě velmi negativní vliv, narušuje schopnost učit se a soustředit se a tím i prospívat ve škole. Pomůžeme-li dítěti k tomu, aby si vytvořilo zdravý spánkový režim, bude se daleko lépe vyrovnávat se svými denními povinnostmi. (Nedělková, 2007) Tuto úlohu mají především rodiče.

V průběhu dne si dítě teprve vytváří návyk zdravě vyváženého poměru mezi pracovní aktivitou a relaxací, kdy regeneruje a nabírá síly. I v tomto směru hraje hlavní roli rodina. Dítě má zažité určité situace, které tvoří jeho zkušenosti. Jsem toho názoru, že pokud dítě žije v rodině, ve které se neustále spěchá, nic se nestíhá a vše se řeší na poslední chvíli, má daleko větší předpoklad vyrůst ve vystresovaného dospělého než dítě z klidného a harmonického prostředí.

Ovšem i škola může mít na dítě v tomto ohledu vliv. Shodneme se jistě na tom, že unavený dospělý nebude dobře odvádět svou práci, stejně tak unavené dítě. Naučíme-li děti odpočívat a rozvrhnout si své síly, budou vědět, že to tak jde. Učitel nemusí dětem vnutit svůj názor, je ale vhodné ukázat jim, že existují různé možnosti, jak se s denními povinnostmi vypořádat s co největší pohodou. Budou-li toho chtít v budoucnu využít, budou vědět, jak na to.

Chceme-li děti učit odpočívat, mohou nám k tomu být nápomocny různé relaxační techniky. Patří sem například jógová relaxace, statická a dynamická. Statická nacvičuje jednotlivé typy dechů. Při dynamické je sledování a řízení dechu spojeno s pomalým pohybem. Mezi jógové techniky dále řadíme polohová tělesná cvičení, tzv. ásany, meditaci a cvičení koncentrace. Relaxační techniky mohou být učitelem využívány jak v hodinách tělesné výchovy, tak v tělovýchovných chvilkách, kterými by měla být výuka prokládána. (Machková, Kubátová, 2009)



Obr. 3 – Relaxace (foto vlastní)

Podle mého názoru by děti měly mít ve třídě místo, kam si mohou jít odpočinout, ať už je to gauč, sedací vak nebo koberec. Odpočinek je pro děti důležitý, aby načerpaly nové síly a mohly se s chutí pustit do další práce.

Pozitivní dopad pravidelných relaxačních cvičení zkoumali vědci na švédské universitě Karlstad University. Zajímalo je, zda bude mít zavedení krátkých pravidelných relaxačních programů vliv na snížení hluku ve třídách, snížení hladiny stresu u žáků a zvýšení schopnosti žáků soustředit se. Po čtyřtýdenním relaxačním programu byla hladina hluku výrazně snížena, schopnost žáků soustředit se se zvýšila, výsledky výzkumu však nepotvrdili výrazné snížení stresu mezi žáky. (Norlander, Moas, Archer, 2007)

Snížení hluku však samo o sobě vede ke kvalitnějšímu pracovnímu prostředí, ve kterém se dětem lépe soustředí a pracuje, což také vyplynulo z tohoto výzkumu. (Norlander, Moas, Archer, 2007) Zajistit dětem vhodné podmínky pro práci nespočívá podle mého pouze v dobré materiální výbavě školy, ale také v tom, jak se škola stará o psychiku svých žáků i svých učitelů. Relaxační chvílky v průběhu vyučování jsou velmi dobrým prostředkem.

Děti ve škole stráví bohužel většinu času sezením, proto bychom se měli zaměřit na omezení sedavých aktivit v jejich volném čase. Na to by měli samozřejmě dohlížet rodiče či další osoby pečující o děti v jejich volném čase. Je tudíž zřejmé, že sledování

televize nebo zábava u počítače nejsou pro školáky v žádném případě žádoucí volnočasovou aktivitou.

Televize sice nabízí celou řadu kvalitních vzdělávacích pořadů a pomáhá dítěti rozšiřovat obzory, hrozí tu však nebezpečí návyku, který více škodí, než prospívá. Ovlivňuje společenský, citový i intelektuální rozvoj dítěte. (Nedělková, 2007) Některé děti i dospělí tráví u počítače podstatnou část svého volného času. Velkými lákadly, kvůli kterým jsou děti ochotny trávit tolik času před monitorem, jsou počítačové hry a internet. Rozhodnutí, kolik času stráví dítě u počítače nebo televize, mají ve svých rukou především rodiče, kteří by měli stanovit pravidla a být důslední v jejich dodržování.

Nabídkou kvalitních a zajímavých volnočasových aktivit a správným osobním příkladem mohou rodiče své děti uchránit před nežádoucím vlivem nadužívání televize a počítače. Ideální je, pokud se rodiče se svými dětmi věnují společné sportovní či jiné fyzické aktivitě a sdílejí spolu nejen čas, ale i zájmy, názory a hodnoty. Stejně tak učitel, pokud dokáže žáka nadchnout pro činnost, která podpoří jeho zájem a nasměruje ho správným směrem, může tomuto dítěti zásadně ovlivnit celý další život.

3 Vztah zvoleného tématu k Rámcově vzdělávacímu plánu základního vzdělávání

Na tomto místě se zaměříme na to, jak se problematika, jíž se v této DP zabývám, odráží v očekávaných výstupech RVP ZV pro 1. stupeň. Je proto vhodné krátce definovat pojmy, se kterými se budeme na následujících stránkách relativně často setkávat.

3.1 Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání

RVP ZV je závazný kurikulární dokument vymezující základní rámce vzdělávání pro toto období. Je závazným východiskem pro tvorbu školních vzdělávacích programů (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Oba dokumenty, jak RVP ZV tak ŠVP, jsou veřejné a měly by být dostupné k nahlédnutí jak pedagogické tak nepedagogické veřejnosti. (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017)

RVP ZV vychází z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje především rozvoj klíčových kompetencí. Tyto klíčové kompetence by měly být provázány se vzdělávacím obsahem a především by měly sloužit k uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě. (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017)

Je zde sice vymezen vzdělávací obsah, tedy očekávané výstupy a učivo, ale dává v podstatně volnou ruku učitelům a tvůrcům ŠVP k tomu, aby zvolili vhodné metody a způsoby, jak jich dosáhnout. Předpokládá se volba různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků. (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017)

3.2 Tendence Rámcově vzdělávacího plánu základního vzdělávání

Tendence RVP ZV podporují větší individualizaci směrem k žákovi, nabádají k zohledňování potřeb a možností každého žáka. K vytváření širší nabídky volitelných předmětů pro rozvoj zájmů a individuálních předpokladů žáka. Zaměřují se na vytváření příznivého sociálního, emocionálního i pracovního klimatu, které má být založeno na

účinné motivaci, spolupráci a aktivizujících metodách výuky. Projevuje se snaha prosadit změny v hodnocení žáků k průběžné diagnostice, individuálnímu hodnocení jejich výkonů a k širšímu využití slovního hodnocení. Je zde kladen důraz na rozvoj spolupráce mezi žáky. Neustále sílí snaha vytvářet heterogenní skupiny ve třídě či studijní skupině a pomocí podpůrných opatření oslabit důvody k vyčleňování žáků s individuálními vzdělávacími potřebami do specializovaných škol a tříd. Také je zde zmíněna snaha o větší spolupráci mezi všemi složkami podílejícími se na výchově a vzdělávání dětí, tj. mezi školou, školským poradenským zařízením, zákonnými zástupci, případně jinými osobami, podílejícími se na vzdělávání žáka. (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017)

3.3 Cíle základního vzdělávání

Cíle, které si základní vzdělávání vytyčilo, jsou ryze praktického charakteru a jejich podstatou je uplatnitelnost v běžném životě. Především motivovat děti k celoživotnímu sebevzdělávání, dát jim možnost osvojit si strategie učení, podněcovat je k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů. Vést žáky k otevřené komunikaci a spolupráci s ostatními. Rozvíjet u žáka schopnost ocenění práce druhého i práce vlastní. Děti by se měly učit zodpovědnosti, měly by si být vědomy svých práv stejně tak jako svých povinností. Cílem je podporovat u žáků potřebu projevovat a ne potlačovat emoce ve svém chování a v prožívání životních situací. Rozvíjet vnímavost a empatii a to nejenom k lidem, ale i ke zvířatům a přírodě. Ve vztahu ke zdraví je hlavním úkolem naučit děti jak pečovat o fyzické, sociální a duševní zdraví, jak ho chránit, rozvíjet a být za něj zodpovědný. Pěstovat v žácích toleranci a ohleduplnost vůči jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám. A především napomáhat jim při poznávání vlastních schopností a jejich uplatnění spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci. (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017)

RVP ZV mi svým zaměřením na jasné cíle připadá velmi praktické. Nabízí východisko pro tvorbu ŠVP, čímž je dán prostor k vytvoření individuálního obrazu každé školy. Společnost se neustále vyvíjí a vzdělání musí jít kupředu, neustrnout ve starých kolejích, metodách a postupech, které mohly být účinné před lety, ale v současnosti jsou málo efektivní a v dětech nevzbuzují chuť ani zájem se probíranou problematiku

zajímat. Směřování k naplnění klíčových kompetencí žáků považuji za jednu z neefektivnějších cest ve výchově a vzdělání moderního člověka.

3.4 Klíčové kompetence

„Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.“ (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017, s. 10).

RVP ZV definuje následujících šest klíčových kompetencí:

- kompetence k učení,
- kompetence k řešení problémů,
- kompetence komunikativní,
- kompetence sociální a personální,
- kompetence občanské,
- kompetence pracovní (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017)

3.5 Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět

Téma zdravého životního stylu řadíme do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Tato vzdělávací oblast je koncipována pouze pro 1. stupeň ZŠ. Jejím obsahem jsou témata týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky bezpečnosti a zdraví. (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017)

Očekávané výstupy na konci 1. a 2. období vypadají následovně:

„Očekávané výstupy – 1. období

Žák

ČJS-3-5-01 uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví.“ (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017, str. 49)

„Očekávané výstupy - 2. období

Žák

ČJS-5-5-01 využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a k podpoře vlastního zdravého způsobu života.

ČJS-5-5-06 uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou.“ (Rámcově vzdělávací plán základního vzdělávání, 2017, str. 49)

Téma zdravého životního stylu lze propojit téměř s každým vyučovacím předmětem nebo mohou učitelé na toto téma realizovat krátkodobé i dlouhodobé projekty.

Je na učiteli, jak k danému tématu přistoupí. Jaký je jeho vlastní postoj ke zdravému životnímu stylu a jestli je mu ochoten věnovat tolik času, kolik je potřeba. Záleží také samozřejmě na specifikách ŠVP každé školy.

3.6 Standardy pro základní vzdělávání

Standardy ZV jsou doplňkem RVP ZV od 1. září 2013 a stanovují minimum toho, co musí žák na konci 5. a 9. ročníku základní školy znát a umět, toto stanovené minimum je pro zmíněné ročníky určeno jako nepodkročitelné. (Standardy pro základní vzdělávání, 2017) Můžeme zde nalézt indikátory a ilustrativní úlohy, které nám mohou být nápomocny při výuce a kontrole plnění očekávaných výstupů.

Jako ilustrativní úlohu ze Standardů pro základní vzdělávání Člověk a jeho svět (dále jen Standardy) vybírám například tuto:

„Některé potraviny do skupiny zdravých potravin nepatří. Najdi je a podtrhni. Svůj výběr zdůvodni.

a) mrkev – paprika – ryba – dort – celozrnný chléb – fazole

b) klobása – jablko – květák – rajče – špagety

c) chipsy – kuřecí maso – houska s dýňovými semínky – olivový olej – banán

d) vařené brambory – čočka – sladká limonáda – jogurt – rýže

Z uvedených potravin sestav potravinovou pyramidu.“ (Brtnová Čepičková a kol., 2013, str. 30)

Indikátory uvedené u této úlohy:

„1. žák vysvětlí význam pravidelných preventivních zubních prohlídek a preventivních prohlídek u praktického či dětského lékaře

2. žák uvede příklady infekčních nemocí a způsob jejich přenosu

3. žák rozliší potraviny vhodné ke každodenní konzumaci, které je zvykem označovat jako „zdravé“, a potraviny nevhodné k časté konzumaci

4. žák zdůvodní, proč by v potravě člověka mělo být hodně ovoce a zeleniny

5. žák uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky.“

(Brtnová Čepičková a kol., 2013, str. 30)

Jak můžeme vidět, standardy mají relativně široký záběr, což umožní vnímat žákům problematiku v propojených souvislostech. Na druhou stranu ale otázky pouze monitorují povědomí žáků o elementárních informacích a jen na velmi obecné úrovni hodnotí žákovy znalosti o moderním zdravém životním stylu. Přitom se dá očekávat, že znalosti této úrovně budou mít již mnohem mladší děti. Proto je z mého pohledu ideální, pokud žáci svými znalostmi překročí Standardy a v péči o své zdraví a tématech s tím spojených spatřují nejen obsah školního učiva, ale především jednu z nedílných součástí a sfér zájmu svého vlastního života.

4 Faktory ovlivňující životní styl dítěte

Následující kapitola pojednává o faktorech, které na děti v souvislosti se zdravým životním stylem působí. Mezi faktory, které ovlivňují názory a postoje dětí můžeme zařadit rodinu, školu, vrstevníky a média. Každé z těchto faktorů působí na děti jinou měrou.

4.1 Rodina

Postoje, důležité životní hodnoty, názory, stravovací návyky - rodina ovlivňuje naši osobnost ve všech jejích složkách. Stejně je tomu i ve vztahu k jídlu, pohybu a životnímu stylu celkově. Děti jsou svými rodiči ovlivňovány každý den, a přestože je škola institucí, která má děti vzdělávat a vštěpovat jim správné hodnoty, je naprosto zřejmé, že rodina je tím nejformativnějším činitelem.

Rodina má rozhodující význam a vliv na vývoj dítěte, jeho somatické, psychické i sociální zdraví. Hlavní a nejdůležitější role připadá v podpoře zdraví ženám, tedy matkám. Ony ve většině případů formují úroveň zdraví celé rodiny a to hlavně v oblasti výživy rodiny, péče o dítě, vytváření jeho vztahu ke zdraví a to nejen pro současnost, ale i pro budoucnost. (Machová, Kubátová, 2009)

4.2 Škola

Děti tráví ve škole podstatnou část svého času. Z domova si přináší postoje a zvyklosti a to jak dobré, tak i špatné. Škola má mimo jiné za úkol pracovat na podpoře zdraví školáků a zdravého způsobu života ve školním prostředí. Bohužel sama škola vytváří pro děti nevyhnutelně zdravotní rizika. Po stránce psychické je to přetěžování a uvádění do stresových situací. Po stránce fyzické je to omezování pohybu a vnucovaná poloha vsedě. (Machková, Kubátová, 2009)

Po zahájení školní docházky se vytrácí spontánní pohyb, na který byly děti do té doby zvyklé. Začíná převládat sedavý způsob života, děti sedí ve škole v lavicích, doma u domácích úkolů, u počítačových her, u televize atd. Tím se zcela nepřiměřeně snižuje zatížení jejich organismu, v důsledku toho dochází k oslabování svalového aparátu dítěte a k poklesu jeho fyzické zdatnosti. (Kalman, Vašíčková, 2013) Jsem přesvědčená, že by učitelé neměli zapomínat na tělovýchovné chvíle během celého vyučování. Při samotném vyučování je vhodné zapojovat takové aktivity, při kterých děti pouze nesedí,

ale musí vyvinout nějakou pohybovou aktivitu. Žádoucí je to nejen z toho důvodu, že se žáci protáhnou, ale zároveň je to aktivizuje, výuku jim to zpestří a udělá zajímavější. Takovéto aktivity jsou možná pro učitele náročnější na přípravu, ovšem jejich zařazování do hodin se rozhodně vyplatí.

Pokud si projdeme současné RVP ZV, zjistíme, že jde učitelům svým obsahem velice vstříc. Má-li učitel u svého žáka především napomáhat k rozvoji klíčových kompetencí, může k tomu využít široké spektrum možností a současně u toho využít množství metod. Nechat děti experimentovat, nedávat jim celé návody, ale pouze je motivovat, dát jim co potřebují k práci a být na blízku, pro případ, že budou potřebovat pomoci. Téma zdravého životního stylu tak může prostupovat celým učivem, nemusí být pouze omezena na jeden vyučovací předmět.

„Škola není institucí, kde se dětem pouze předávají informace v jednotlivých předmětech a očekává se od nich plnění úkolů. Vzdělávací program by měl být pozitivně stimuluující, u dítěte posilovat důvěru, jistotu, pocit bezpečí, vytvářet podmínky pro jeho seberealizaci.“ (Kalman, Vašíčková, 2013, s. 29)

Shodneme se jistě na tom, že zde hraje zásadní roli postoj samotného učitele. Pokud dětem kážeme o zdravé životosprávě, ale sami se jí neřídíme, nelze očekávat, že nás budou brát naši žáci vážně.

4.3 Vrstevníci

Kontakt s vrstevníky je realizován zejména ve škole, formuje a posiluje se vzájemnou interakcí. Třída, jakožto sociální skupina, má své normy, svou strukturu a způsoby komunikace. Každý jedinec má potřebu být ve své sociální skupině akceptován. Dítě má potřebu být pozitivně hodnoceno svými spolužáky. Pro dítě je identifikace s vrstevnickou skupinou jednou z nejvýznamnějších potřeb školního věku. (Kalman, Vašíčková, 2013) Vzájemné ovlivňování mezi spolužáky je běžné a pochopitelné a nevyhýbá se ani stravovacím návykům.

Denně mohu ve své praxi pozorovat, jak se projevují stravovací návyky dětí ve školní jídelně a jakou moc má averze být jediného žáka vůči libovolné potravine ovlivnit názory na tuto potravinu velkého množství jeho spolužáků. V hitparádě těchto potravin nejčastěji figurují luštěninová jídla, rybí maso, zeleninové saláty a polévky. Přitom, pokud má pedagog ve škole či přímo v jídelně možnost dětem vysvětlit přínos

konzumace těchto potravin pro jejich zdraví a nesmyslnost jejich odmítání, pokud se ve škole žáci setkávají nejen s pestře, ale též chutně sestaveným jídelníčkem, může být výchova ke zdravému životnímu stylu značně usnadněna a rejstřík dětmi běžně přijímaných jídel, či dokonce jídel oblíbených, se automaticky rozšiřuje. Pokud se děti doma nemají možnost setkat s nově se objevujícími potravinami či moderními způsoby jejich přípravy, měla by tuto funkci na sebe v co největší míře převzít škola. Zakořeněné životní stravovací návyky jsou podle mě v jistém ohledu pro budoucnost dětí důležitější než některé informace, které si odnášejí z výuky.

Také společná pohybová činnost má nepostradatelnou socializační funkci, pro děti obzvlášť. Fyzická síla, obratnost a kondice jsou vrstevníky oceňovány stejně jako například komunikační schopnosti. (Machová, Kubátová, 2009)

4.4 Média

Návykovému chování ve vztahu k médiím jsem se již věnovala v kapitole o nevhodných odpočinkových aktivitách. Mimo to bych ráda zmínila vliv médií, který mají na dítě v ovlivňování jeho postojů.

Vedle rodiny a školy jsou média nejvýznamnějším faktorem, který přispívá k formování názorů dětí. Vezměme si vliv, který má na děti reklama. Přestože samy děti nedisponují většími finančními prostředky, jsou jednou z nejvýznamnějších cílových skupin, na kterou se zaměřuje tlak reklamních sdělení. Děti jsou snadno spotřebitelsky zmanipulovatelné, což si zadavatelé reklam moc dobře uvědomují. Děti následně naléhají na rodiče, kteří často podlehnou. Dokonce je známo, že nejvýznamnější světové reklamní agentury spolupracují s dětskými psychology, aby jejich reklamy na děti co nejúčinněji zapůsobily a vzbudily jejich zájem. Takovéto praktiky jsou sice neetické, ale výrobcům a prodejcům se vyplácejí. (Děti a média, 2017)

Náš svět je obklopen reklamou. Narazíme na ni doslova na každém kroku. Oslovuje nás z monitoru počítače, z televize z tisku. Na plakáty a billboardy z minulého měsíce se ihned lepší jejich následovníci. Po ulicích jezdí auta, která vytrubují do světa reklamní slogany a hesla, hrají chytlavé melodie, kterým se nedá uniknout. Mnohý dospělý člověk je reklamou ovlivňován i přes své bohaté životní zkušenosti a schopnost sebeovládání. Jak mají reklamním atakům odolat malé děti?

Když se nad tím zamyslíme, zjišťujeme, že čím je nabízený produkt nezdravější a nepotřebnější, tím propracovanější reklamu a celou reklamní strategii potřebuje. Vezměme si například nadnárodní řetězce rychlého občerstvení. Součástí dětských menu bývá hračka nebo jiný lákavý benefit. Čím větší porci si objednáte, tím je nabídka finančně výhodnější. Nejlepší den vašeho života vás takřka s jistotou čeká právě na tomto místě, pokud se tu s přáteli rozhodnete strávit například své narozeniny. Součástí provozoven je často i dětské hřiště, aby mohli a chtěli malí zákazníci na místě setrvat co nejdéle a tím pádem co nejvíce zkonsumovali. Odolat takovému lákadlům je pro dítě takřka nemožné.

V některých evropských zemích je zpřísněná regulace reklamy zaměřené na děti. V České republice zatím takováto úprava pro reklamu chybí. Na místě by bylo omezení pro reklamy na nezdravé potraviny v době vysílání pořadů určených dětem. Nezdravými potravinami jsou míněny takové, které obsahují vysoké procento tuku, cukru a soli, které se největší měrou podílejí na vzniku dětské obezity a s ní spojených zdravotních problémů. (Děti a média, 2017)

Působení učitele v tuto chvíli může mít zásadní význam při formování dětského názoru a utváření jeho celoživotních dovedností a návyků. Je potřeba vysvětlit dětem, že hlavním cílem reklamy je prodat propagované zboží a že reklama nemá nic společného s jeho kvalitou. Vysvětlit jim rozdíl mezi tím něco chtít a něco potřebovat. Reklamy nám většinou nabízejí produkty, které vůbec nepotřebujeme, ale pod vlivem sugestivně podaného videospotu je chceme.

Vzdělávací systém si potřebu mediální gramotnosti u žáků dobře uvědomuje. Proto byla mezi průřezová témata zařazena také Mediální výchova. Hlavním cílem tohoto průřezového tématu, dá se říci, je výchova zodpovědného demokratického občana. Občana, který sebou nenechá manipulovat a který neřídí svá rozhodnutí na základě líbivých obrázků či podbízivých frází. Občana schopného využívat média tištěná i elektronická pro svou potřebu, který si uvědomuje přínos i možnosti záporného vlivu médií na člověka jako jednotlivce i na celou společnost. Občana, který si umí vybrat, jaké informace hledá, umí je analyzovat, srovnávat a vyhodnocovat jejich věrohodnost na základě vlastních zkušeností. Zároveň také občana, který je schopen sám či v týmu produkovat mediální sdělení různého charakteru a účelu. Osobní zkušenost mě přivedla k poznání, že mnohé činnosti vedoucí k těmto kompetencím jsou pro žáky velmi

oblíbené a nejsou často žáky vnímány jako učení nebo povinnost, což je vždy velmi přínosné pro jejich vnitřní motivaci k práci. (Mediální výchova, 2017)

5 Shrnutí

Shrnutí základních poznatků o zdravém životním stylu, kterému jsme se právě věnovali, vede k lepší orientaci v této problematice. Mimo jiné z něj vyplývá, že životní styl má významný vliv na vývoj a osobnostní rozvoj dítěte. A že je potřeba dodržovat všechny a ne pouze některé zásady zdravého životního stylu, nezapomínat například na relaxaci a psychohygienu.

Ač má v budování postojů a názorů největší vliv rodina, přínos školy může být v tomto ohledu též zásadní. Obzvláště v dnešní době, kdy jsou rodiče často natolik pracovně vytížení nebo rodina není z jakýchkoli důvodů schopná tyto informace a hodnoty dítěti předat, může být vliv pedagoga tím rozhodujícím pro budoucí formování hodnotového žebříčku dítěte a následně i mladého člověka. Nežádka se ve škole setkávám s případy, kdy se žáci až ve výuce, například při projektech zaměřených právě na zdravou stravu, setkají s potravinami, které se objevily až v poslední době a jejichž konzumace zatím není všeobecně rozšířená. Jedná se například o nové druhy obilovin, luštěnin či alternativ masa. Jsou-li dětem informace předávány tak, aby pochopily a cítily jejich užitečnost pro lidský organismus a chápaly zároveň jejich prospěšnost pro sebe samé, může se stát, že to bude právě dítě, které se stane iniciátorem určitých změn ve směru stravování v rodině.

Velká pozornost je v teoretické části této DP věnována působení médií a práci s médii. Jednou z cest učitele, jak žáky přivést ke správným informacím, je naučit kriticky přijímat mediální sdělení a umět se v nich orientovat. Dnešní svět nabízí mnoho často protichůdných informací a člověk neschopný kritického úsudku se pak snadno stává obětí cizích a ne vždy zcela pravdivých názorů. Řídí svá rozhodnutí na základě prohlášení o zdravém životním stylu, které ale pouze maskují útoky marketingu nadnárodních korporací. Řečeno slovy jednoho mého žáka, cukr je cukr, ať je zabalený v červené nebo zelené krabičce.

6 Průzkum názorů a postojů respondentů

Empirická část práce obsahuje několik na sebe navazujících kapitol, ve kterých se snažím postupně vymezit cíle průzkumu a definovat průzkumné otázky. Jsou zde popsány metodologické nástroje, které jsem k tomuto účelu využila a shrnut časový plán celého šetření.

Na základě informací získaných z dotazníků se následně pomocí koláčových grafů a jejich komentářů pokusím o vyhodnocení celého průzkumu se zaměřením na komparaci očekávaných a získaných dat od jednotlivých skupin.

Závěrem se pokusím odpovědět na položené výzkumné otázky tak, aby reflektovaly co nejpřesněji získané odpovědi od respondentů a vyvodit užitečné závěry pro vlastní pedagogickou praxi i osobní život.

6.1 Cíle průzkumu

Průzkum, který je součástí mé DP, má za úkol zamapovat a vyhodnotit názory a postoje tří dotazovaných skupin. Výběr skupin byl proveden dle domnívané návaznosti. Všechny tři skupiny, kterými jsou učitelé prvního stupně, žáci pátých tříd a rodiče žáků prvního stupně, na sebe vzájemně působí a značnou měrou se ovlivňují.

6.2 Průzkumné otázky

Tato část má za úkol formulovat zásadní průzkumné otázky, na které se snažím pomocí vyhodnocení dotazníků najít odpovědi.

Průzkumné otázky k dotazníkům zaměřeným na učitele:

- Jaký význam přikládají pedagogové prvního stupně zdravému životnímu stylu?
- Jakou důležitost dávají pedagogové prvního stupně zdravému životnímu stylu ve svém vlastním životě?
- Jak jsou pedagogové prvního stupně spokojeni s výukou zdravého životního stylu na základních školách?

Průzkumné otázky k dotazníkům zaměřeným na žáky pátých tříd:

- Jak se stravují žáci pátých tříd?
- Jaký vztah mají žáci pátých tříd k pohybu?

Průzkumné otázky k dotazníkům zaměřeným na rodiče žáků prvního stupně:

- Jaký postoj mají rodiče žáků prvního stupně ke zdravému životnímu stylu?
- Jak se zdravý životní styl odráží ve výchově dětí?

6.3 Metodologie

Zde se zaměříme na teoretické nástroje a východiska mého praktického průzkumu, popis použitých metod. Jedna z podkapitol se věnuje popisu průzkumných vzorků a návratnosti administrovaných dotazníků. Nakonec se krátce věnuji zhodnocení časového průběhu celého průzkumu.

6.3.1 Použitá metoda

Ke shromáždění potřebných údajů jsem využila metody dotazníku. Dle Skutila a kol. (2011) je tato metoda snad nejrozšířenější pedagogickou výzkumnou technikou vůbec. Používá se v mnoha druzích šetření zabývajících se člověkem. Jeho hlavní podstatou je zjištění dat o respondentovi, o jeho názorech a postojích k problémům, které dotazujícího zajímají.

Mezi jeho výhody patří snadná a rychlá administrace, možnost oslovení většího počtu respondentů a tím snadnější získání značného množství údajů. Těchto vlastností jsem využila i při průzkumu ve své DP. (Skutil a kol., 2011)

Respondenty jsem oslovila buďto pomocí e-mailu - oslovení vyplňovali elektronický dotazník vytvořený prostřednictvím aplikace Google formuláře, nebo jsem je požádala o vyplnění dotazníku v tištěné podobě.

6.3.2 Popis průzkumného vzorku

Průzkumný vzorek můžeme rozdělit na tři oddělené skupiny – učitelé, žáci a rodiče. Každé ze skupin byl předložen k vyplnění jiný dotazník, který svými otázkami směřoval k zodpovězení základních průzkumných otázek.

Učitelé

Respondenti z řad učitelů vyplňovali elektronický dotazník. E-mailové adresy jsem získala z webových stránek jednotlivých základních škol. Školy jsem vybírala náhodně na celém území České republiky. Elektronický dotazník jsem rozeslala na 899 e-mailových adres, dotazník vyplnilo a odeslalo 89 respondentů. Úspěšnost sběru dat byla tudíž zhruba 1:10.

Pedagogům bylo v dotazníku položeno celkem 14 otázek. První dvě se týkaly zařazení respondenta do skupiny (věk a délka pedagogické praxe). 12 otázek se týkalo samotného průzkumu. Respondenti si ve většině případů vybírali z nabízených odpovědí, kdy mohli zvolit jednu či více uzavřených odpovědí. U dvou otázek byla možnost připojit do kolonky ještě svou vlastní odpověď, pokud si respondent nevybral z nabízených možností. Ve dvou jiných případech byla otázka otevřená, respondenti svou odpověď napsali přímo. Jednalo se o vyjádření odhadu, kolika procenty se zdravý životní styl, podle jejich názoru, podílí na lidském zdraví a ve druhém případě respondenti uváděli název nakladatelství učebnice, podle které učí.

Žáci

Ke shromáždování údajů od žáků pátých tříd jsem využila tištěných dotazníků. O pomoc jsem požádal dvě základní školy. ZŠ Nádražní v Žamberku a ZŠ 28. října v Žamberku. Každé škole jsem poskytla 50 dotazníků. Vedení školy předalo dotazníky vyučujícím, kteří je následně rozdali mezi své žáky. Z první školy jsem získala 49 vyplněných dotazníků, z druhé pak celkem 34 vyplněných dotazníků. Na obou školách se tedy vybralo celkem 83 dotazníků, z čehož vyplývá návratnost 83 %. Dotazníky vyplňovali všichni přítomní žáci pátých tříd.

Žákům bylo celkem položeno dvanáct uzavřených otázek. První otázka zjišťovala pohlaví respondenta, zbylých jedenáct otázek bylo průzkumných. Žáci vybírali jednu nebo více nabízených odpovědí. Ve třech případech mohli svou odpověď napsat vlastními slovy.

Rodiče

Obdobnou formou jako u žáků jsem sbírala data i od rodičů žáků prvního stupně. Opět jsem požádala o pomoc dvě výše zmíněné základní školy, kde dotazníky rozdali vyučující svým žákům, kteří je následně předali doma svým rodičům. Ti odpovídali celkem na 16 otázek. První 3 otázky se týkaly zařazení respondenta do skupiny (pohlaví, věk a nejvyšší dosažené vzdělání). 13 následujících otázek pak bylo průzkumných. Respondenti vybírali v deseti případech z uzavřených odpovědí, případně měl respondent možnost připojit do kolonky ještě svou vlastní odpověď, pokud si nevybral z nabízených možností. Ve dvou jiných případech byla otázka otevřená, dotazovaní svou odpověď napsali přímo. V každé škole bylo rozdáno sto dotazníků, tedy dvě stě celkem. Vyplněných se vrátilo 92 dotazníků, návratnost tedy činila 45 %.

6.3.3 Časový plán a jeho vyhodnocení

Na rozesílání dotazníků a sběr dat jsem si vyčlenila tři měsíce. Věděla jsem, že větší množství času zabere sběr dat pomocí elektronických dotazníků, jelikož je jejich návratnost mnohem menší, než je tomu u dotazníků tištěných. Sběr dat pomocí tištěných dotazníků jsem měla naplánovaný až na třetí měsíc. Nejvíce času bylo věnováno dotazníkům elektronickým.

Časově nejnáročnější na elektronické administraci dotazníků bylo vyhledávání emailových adres učitelů na základních školách po celém území republiky a jejich následné rozesílání na tyto adresy. Upřímně jsem doufala ve větší návratnost dotazníků, které jsem záměrně cílila na pracovní e-maily jednotlivých učitelů, a proto jsem jejich vyhledávání věnovala skutečně nemalé množství času. Emailové dotazníky jsem posílala ve třech vlnách, celková doba, za kterou se podařilo nasbírat potřebný počet vyplněných dotazníků, byla tři měsíce.

Celý proces sběru dat pomocí tištěných dotazníků trval tři týdny, počítáno od chvíle, kdy jsem oslovila vedení obou škol, do doby, kdy jsem si vyplněné dotazníky vyzvedla. Mohu tedy konstatovat, že elektronické dotazníky, přes nespornou výhodu jednodušší-

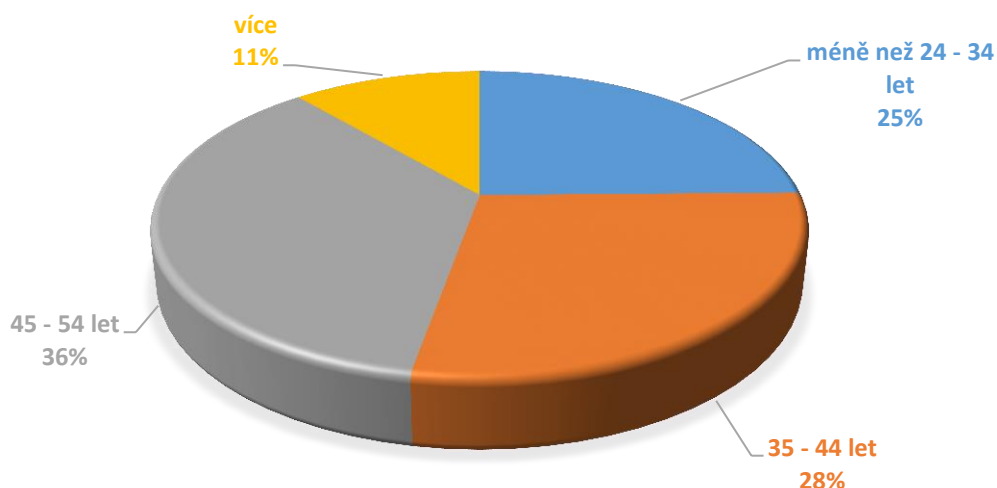
ho, pohodlnějšího zadávání na takřka neomezenou vzdálenost, mají nepoměrně delší dobu sběru kontaktů a následné návratnosti vyplněných dotazníků oproti dotazníkům fyzicky zadávaným v tištěné podobě. Naproti tomu tištěná forma dotazníků vyžadovala minimálně dvě mé osobní návštěvy v každé ze škol. Neopomenutelný a nezanedbatelný je také dopad na životní prostředí ve formě velkého množství použitých papírů.

6.4 Výsledky průzkumu a jejich interpretace

Výsledky jsou seřazeny stejně jako jednotlivé otázky v dotaznících. První jsou uvedeny a zpracovány výsledky dotazníků provedených mezi pedagogy, následují dotazníky monitorující názory žáků pátých tříd a jako poslední jsou uvedeny výsledky získané od rodičů žáků prvního stupně. Výsledky jsou prezentovány koláčovými grafy a slovním komentářem.

6.4.1 Učitelé prvního stupně základní školy

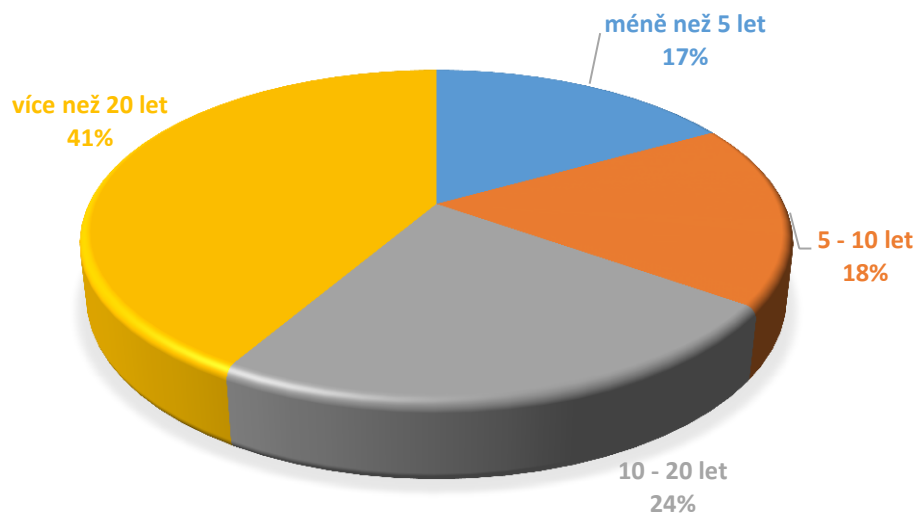
Dotazníky byly rozeslány téměř devíti stovkám pedagogů, vrátilo se jich 89.



Graf 1- Věk

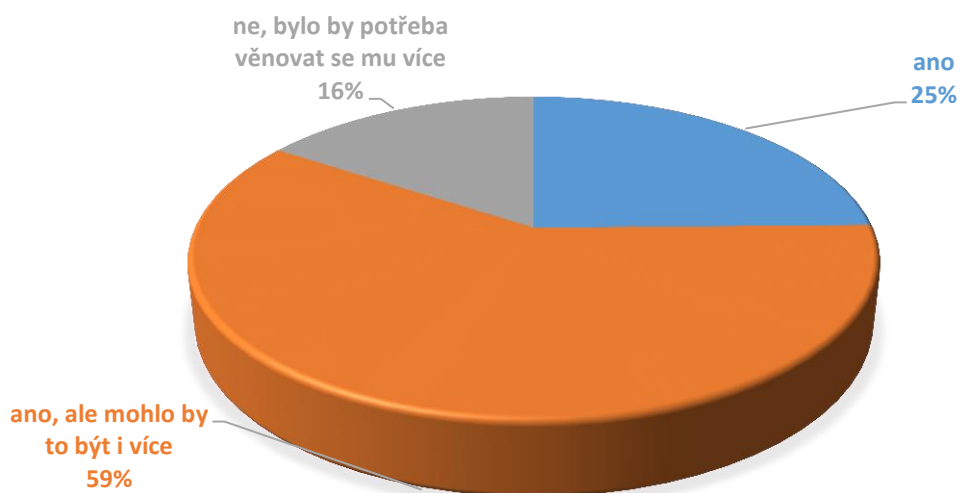
Nejvíce na můj dotazník reagovali respondenti věkové skupiny 45-54 let, jejich odpovědi tvoří 36 % z celkového počtu. 28 % tvoří odpovědi věkové skupiny 35-44 let,

25 % tvoří nejmladší dotazovaná skupina 24–34 let. Odpovědi respondentů patřící do nejstarší věkové skupiny více než 54 let tvoří 11 %.



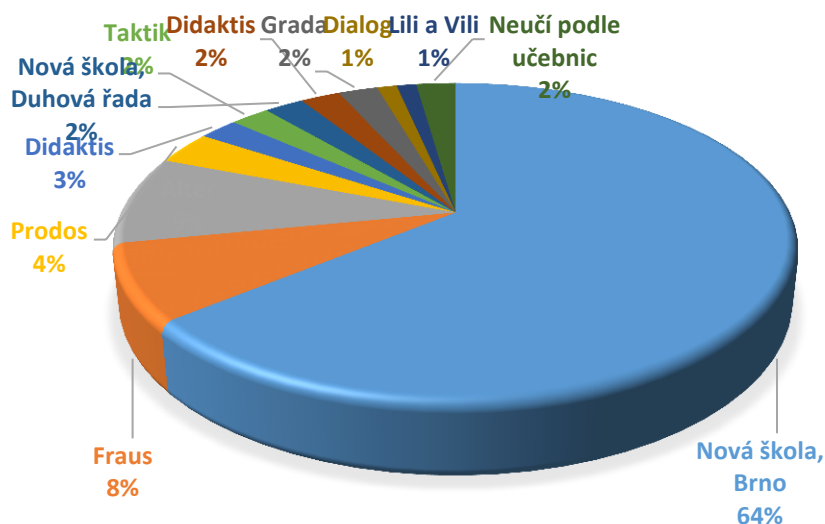
Graf 2- Délka Vaší praxe

Nejpočetnější skupina respondentů má učitelskou praxi delší než 20 let, tvoří 41%, početně méně zastoupená je skupina respondentů s praxí v délce 10-20 let, (24 %). Třetí nejčetnější skupinu tvoří respondenti s délkou praxe 5-10 let, jsou zastoupeni 18%. Respondenti s praxí kratší 5 let odpovídali v 17 % případů.



Graf 3- Je podle Vás tématu zdravého životního stylu věnováno ve výuce dostatek prostoru?

Více než polovina dotazovaných, přesněji 59 %, je toho názoru, že je tématu zdravého životního stylu věnováno ve výuce dostatek prostoru, současně však připouštějí, že by ho mohlo být více. Čtvrtina dotazovaných je se zastoupením tématu bez výhrad spokojeno. 16% si myslí, že je toto téma ve výuce zastoupeno nedostatečně a že by bylo potřeba věnovat se mu více.



Graf 4- Podle učebnic jakého nakladatelství učíte?

Respondenti, kteří odpovídali na otázku, podle učebnic jakého nakladatelství učí, nejčastěji uváděli nakladatelství Nová škola, Brno. Tyto učebnice při výuce využívá 64 % dotazovaných. 2 % dotazovaných pak uvedlo nakladatelství Alter, 8 % nakladatelství Fraus, 4 % nakladatelství Prodos, 2 % nakladatelství Taktik, 3 % nakladatelství Didaktis, 2 % nakladatelství Grada, 1 % nakladatelství Dialog, 1 % nakladatelství Lili a Vili a 2 % dotázaných uvedla, že učebnice nepoužívají.

Z dotazníků vyplývá, že nejvíce využívané nakladatelství je v tomto případě nakladatelství Nová škola, Brno (64 %). Z padesáti sedmi respondentů využívajících tuto učebnici jich osm uvedlo, že jsou s učebnicí spokojeni a téma se jim zdá zpracováno dostatečně. Čtyřicet respondentů spokojeno s tématem sice je, ale pro doplnění využívá i vlastních materiálů. Osm respondentů využívajících tuto učebnic i uvedlo, že téma je zpracováno nedostatečně, nejsou s učebnicí spokojeni a svou výuku zakládají pouze na vlastních přípravách.

Druhé nejčastěji využívané nakladatelství je mezi oslovenými respondenty nakladatelství Fraus (2 %). Z osmi respondentů využívajících učebnici tohoto nakladatelství jsou zcela spokojeni dva respondenti, pět jich je spokojeno, ale využívá pro doplnění i vlastních materiálů. Dva respondenti, nejsou s učebnicí spokojeni a svou výuku zakládají pouze na vlastních přípravách

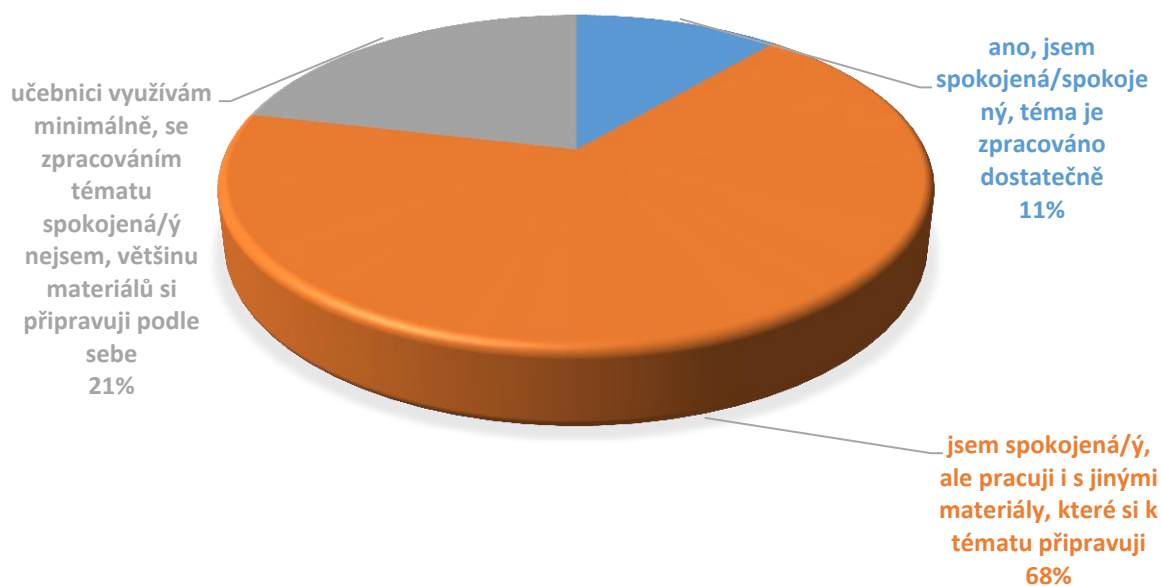
Třetí nejčastěji využívané nakladatelství je mezi oslovenými nakladatelství Alter (8 %). Ze sedmi respondentů využívajících učebnici tohoto nakladatelství jich je zcela spokojen pouze jeden dotázaný, šest jich je spokojeno, ale využívá pro doplnění i vlastních materiálů. Dva respondenti, nejsou s učebnicí spokojeni a svou výuku zakládají pouze na vlastních přípravách.

Další nakladatelství, které se mezi odpověďmi objevilo je nakladatelství Prodos (4 %). Jeden z respondentů uvedl, že je spokojen, ale pro doplnění využívá i vlastních materiálů. Dva uvedli, že se zpracováním tématu spokojeni nejsou a svou výuku zakládají pouze na vlastních přípravách.

Nová Škola, Duhová řada se mezi odpověďmi respondentů objevila dvakrát (2 %). Oba respondenti uvedli, že spokojeni jsou, pro doplnění využívají i vlastních materiálů.

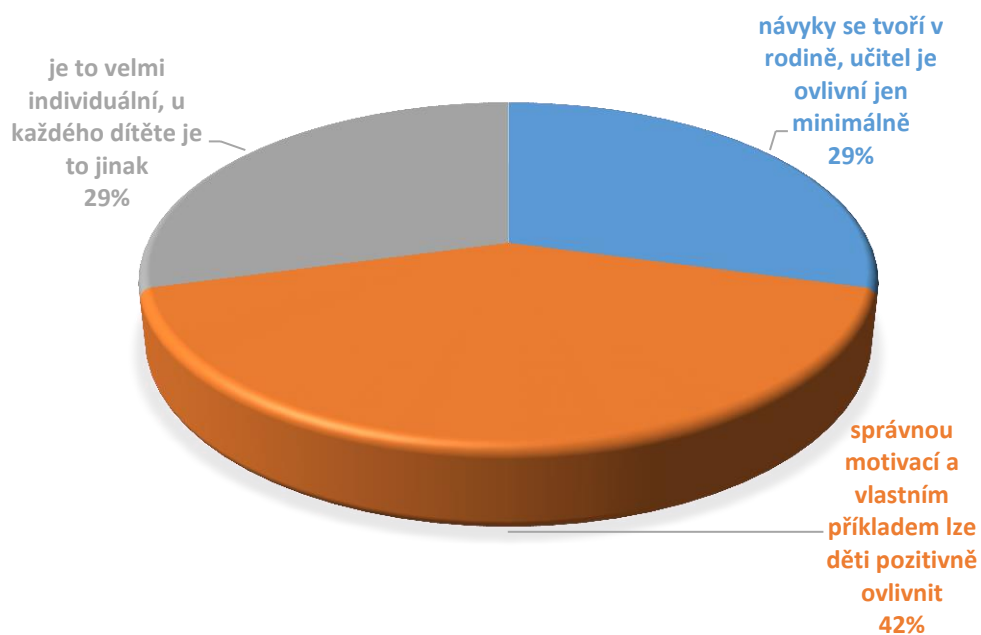
Stejně jako v předchozím případě tomu bylo i s učebnicemi nakladatelství Taktik (2 %) a Grada (2 %). V obou případech uvedli dva ze dvou respondentů, že se zpracováním tématu spokojeni jsou a pro doplnění využívají i vlastních materiálů.

Učebnice nakladatelství Lili a Vili a učebnice Dialog se objevili mezi odpověďmi jednou (1 %). Respondenti, uvádějící tyto učebnice, se shodli na tom, že jsou se zpracováním tématu spokojeni, pro doplnění využívají i vlastních materiálů.



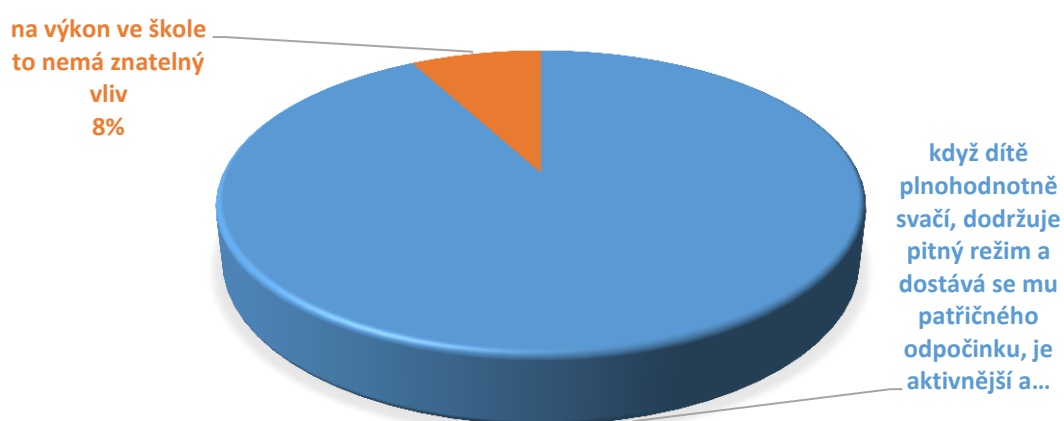
Graf 5- Jste spokojená/spokojený se zpracováním tématu zdravého životního stylu v učebnici se kterou pracujete?

Jak lze vidět z grafu, největší skupina respondentů, tedy 68 %, pracuje jak s učebnicí s jejímž zpracováním tématu zdravého životního stylu je spokojena, tak s materiály, které si k tématu připravuje. 21% respondentů však se zpracováním tématu zdravého životního stylu v učebnici, kterou využívá, není spokojeno a pracuje především s vlastními materiály. 11 % je toho názoru, že jsou učebnice zpracovány dostatečně kvalitně a nejčastěji čerpají ve výuce pouze z nich. Pokud sečteme respondenty z druhé a třetí skupiny, vyjde nám, že 89 % dotazovaných učitelů se nespolehá pouze na obsah dané učebnice, ale čerpá inspiraci na výuku i z jiných zdrojů, využívá vlastních didaktických materiálů, což je podle mne velice příznivé zjištění.



Graf 6- Jak může podle Vás učitel ovlivnit postoj svých žáků k životnímu stylu?

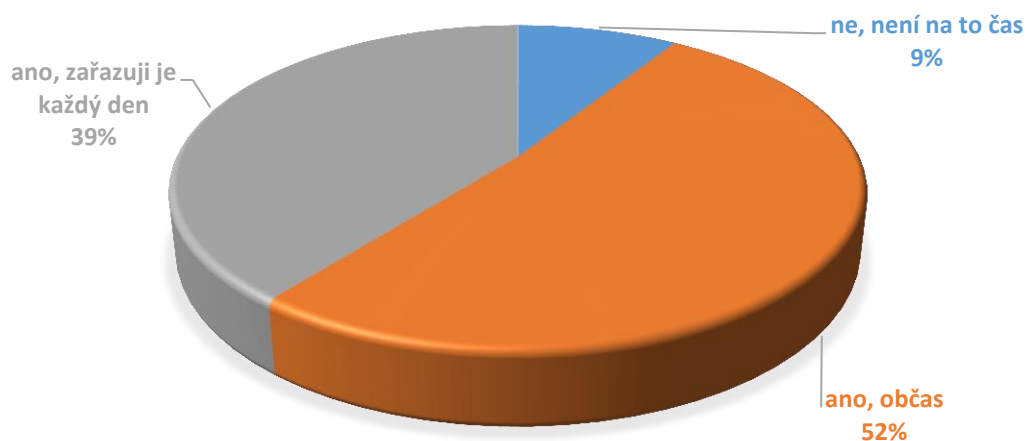
Nejvíce dotazovaných (42 %) je toho názoru, že učitel může správnou motivací a vlastním příkladem pozitivně ovlivnit postoj svých žáků. 29 % respondentů uvedlo, že návyky se tvoří v rodině a učitel je ovlivní jen minimálně. Ve stejném počtu, 29 %, se vyskytuje i odpověď, že je to u každého dítěte jinak a je to tedy velmi individuální.



Graf 7- Vidíte spojitost mezi životním stylem dítěte a jeho výkonností ve škole?

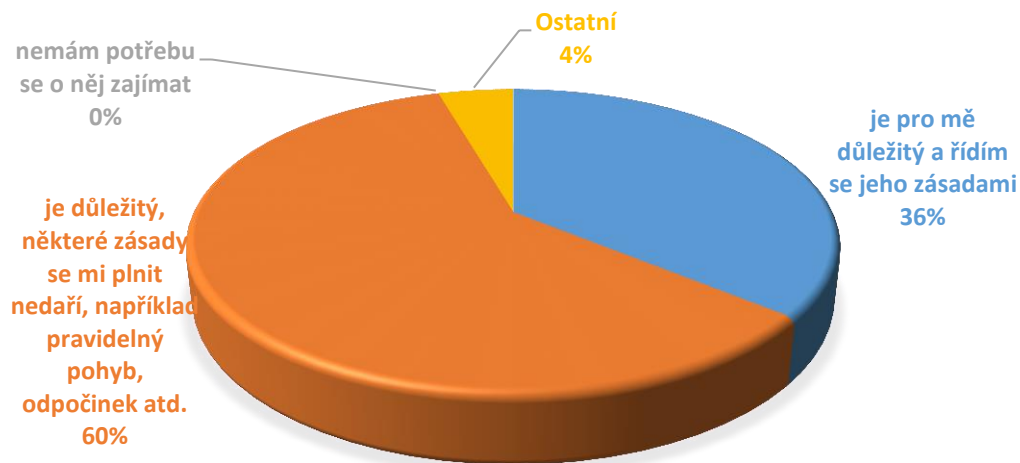
Převážná většina respondentů (92 %) je toho názoru, že pokud dítě plnohodnotně svačí, dodržuje pitný režim a dostává se mu patřičného odpočinku, má to vliv na jeho

výkonnost ve škole, je aktivnější a bystřejší. 8 % dotazovaných je opačného názoru, podle nich nemají zmíněné návyky na výkon ve škole znatelný vliv.



Graf 8- Věnujete se tělovýchovným chvilčkám a pohybu i jinde než při hodinách TV?

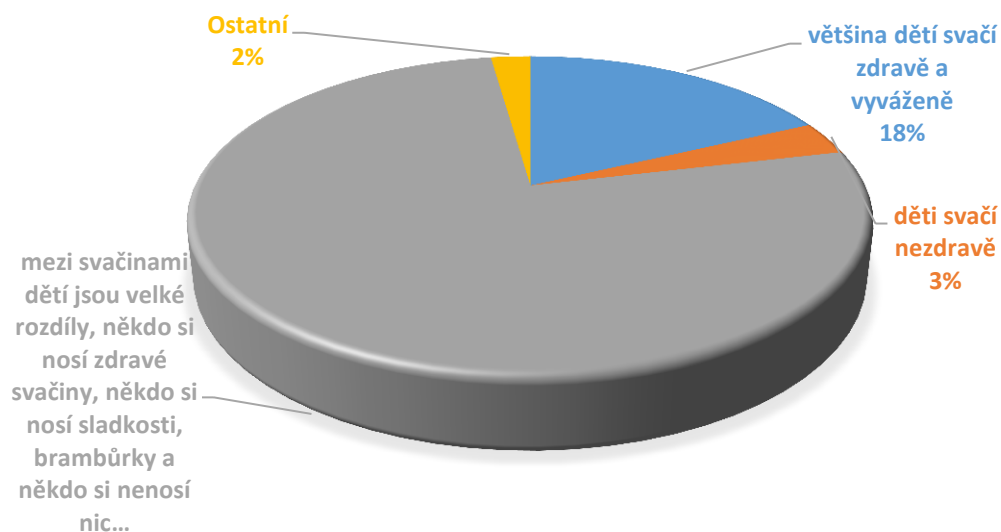
Výsledky ukazují, že více než polovina dotazovaných učitelů (52%) občas zařazuje do své výuky tělovýchovné chvilky, 35% je dokonce zařazuje každý den. Pouze 9% dotazovaných uvedlo, že na to není ve výuce čas. Tyto výsledky bych hodnotila jako velice příznivé. Při bližším prozkoumání se ukázalo, že celá polovina respondentů, kteří uvedli, že na tělovýchovné chvilky není čas, patří do věkové skupiny 35-44 let. Na druhou stranu tělovýchovné chvilky zařazuje každý den polovina učitelů ve věkovém rozmezí 45 – 55 let.



Graf 9- Jaký je Váš postoj ke zdravému životnímu stylu?

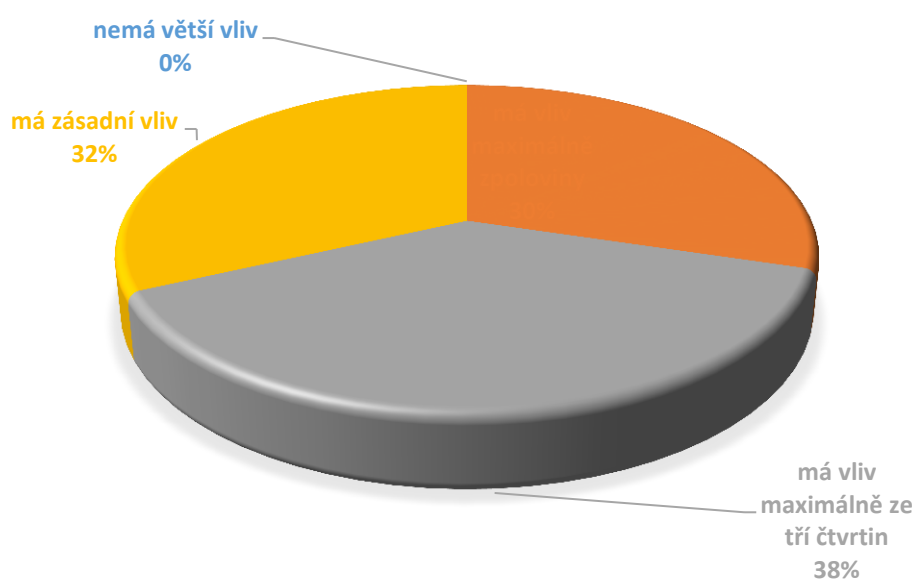
Učitelův postoj ke zdravému životnímu stylu je pro žáky velice důležitý. Učitel by měl jít žákům příkladem. Pro 60 % dotazovaných je zdravý životní styl důležitý, zároveň však přiznávají, že některé zásady se jim plnit nedaří. 36% dotazovaných se zásadami zdravého životního stylu řídí a považují ho za důležitý. 4 % učitelů uvedlo, že mají jiný názor: 1) Studuji ho, ale beru doporučení s vlastním úsudkem. Co je zdravé pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého. 2) Nic se nemá přehánět, všeho s mírou. 3) Nic se nemá přehánět. 4) Respondent svůj názor neuvedl.

Mezi dotazovaným se nenašel nikdo, kdo by uvedl, že nemá potřebu se o zdravý životní styl zajímat.



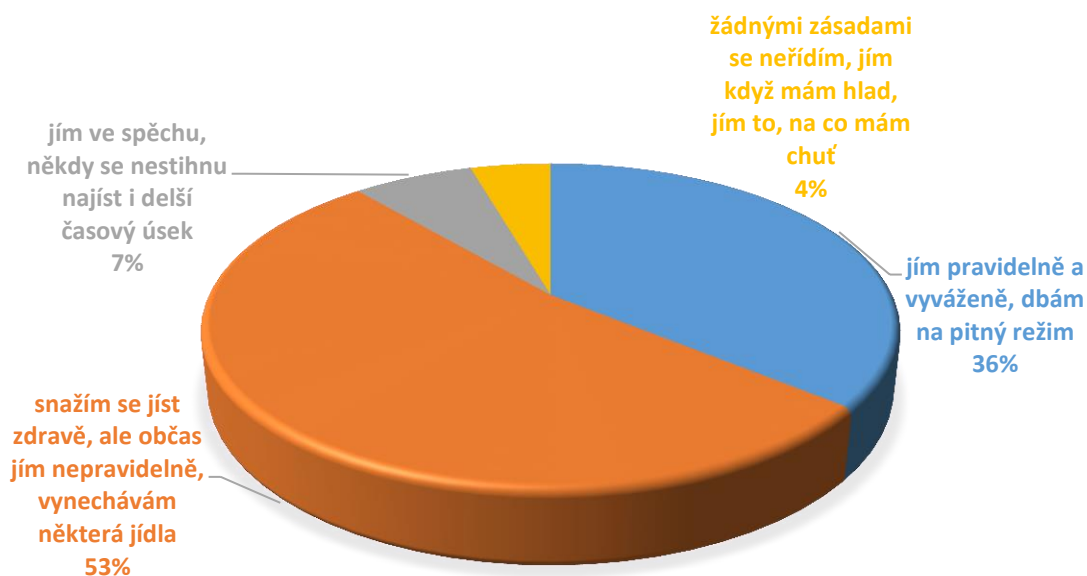
Graf 10- Jak vypadají svačiny, které si děti nosí do školy?

Z průzkumu vyplývá, že mezi svačinami dětí jsou velké rozdíly, uvedlo to 77% respondentů. 18% je toho názoru, že děti svačí zdravě. 3 % respondentů má dojem, že děti svačí nezdravě. 2 % respondentů si z nabídky odpovědí nevybralo. Jeden z respondentů svůj názor nevyjádřil, druhý uvedl toto: Naše škola nabízí svačiny pro všechny žáky dle zásad zdravotního stylu, jsou dodržovány zásady jako spotřební koš, denně vitamíny, neopakující se strava.



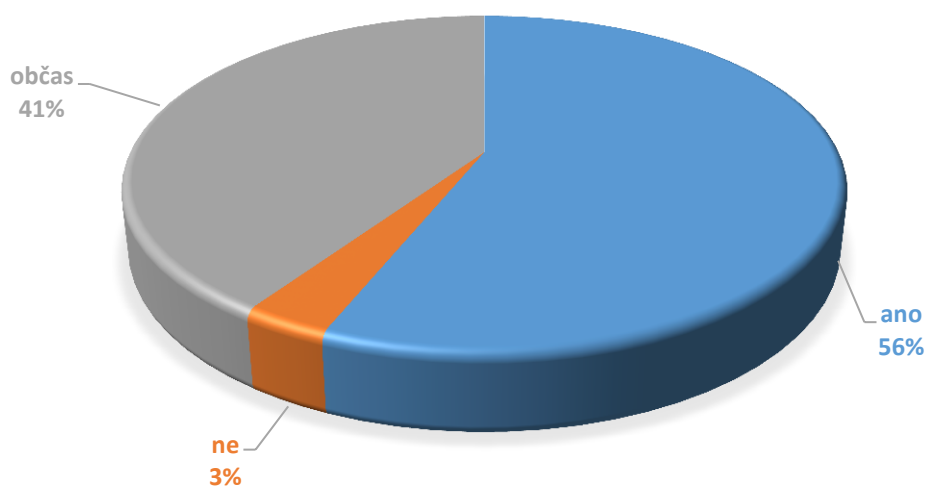
Graf 11- Jakou měrou se podle vás podílí zdravý životní styl na kvalitě lidského zdraví?

Dle Kopeckého a kol. (2012) působí na naše zdraví největší měrou právě životní styl (50%). Jako ostatní determinanty jsou uvedeny genetický základ (20 %), životní prostředí (20 %) a zdravotnické služby (10 %). Celých 70 % dotázaných považuje zdravý životní styl za více než z 50 % určující ve vztahu ke kvalitě lidského zdraví.



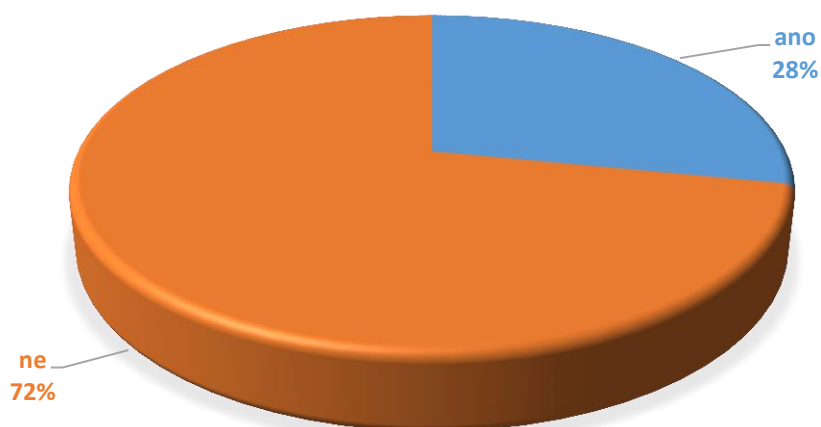
Graf 12- Jak byste popsala/ popsal své stravovací návyky?

Více než polovina dotázaných (53 %) se snaží stravovat zdravě, současně připouští, že občas vynechají některé z jídel a také, že občas jí nepravidelně. 36% dotázaných uvedlo, že jí pravidelně a vyváženě a také, že dbá na pitný režim. 7% respondentů přiznalo, že jí ve spěchu a někdy se nenají i delší časový úsek. 4 % dotázaných se žádnými zásadami neřídí a jí tehdy, když mají hlad nebo to, na co mají chuť.



Graf 13- Děláte nějaký sport nebo cvičíte?

Jak již bylo uvedeno, vlastní příklad je velice důležitý, nejedná se pouze o to, jaký postoj máme k jídlu, ale také, jaký postoj zaujímáme ke sportu. Více než polovina dotazovaných (56 %) opověděla, že sportují nebo cvičí. 41 % respondentů cvičí nebo sportuje občas. Pouze 3 % dotazovaných zvolilo na otázku, zda cvičí či sportují, odpověď ne.

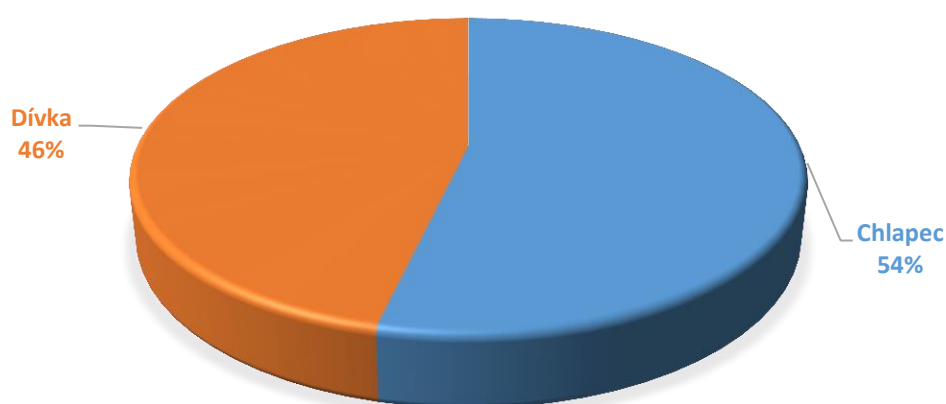


Graf 14- Myslíte si, že by měly sladkosti sloužit jako odměna?

V současnosti se velice diskutuje o vnitřní a vnější motivaci. Odměňovat dítě sladkostmi bychom jistě zařadili do motivace vnější. Je jistě věcí názoru, zda je vhodné motivovat děti sladkostmi, 72% dotázaných si ale myslí, že by se sladkosti jako odměna používat neměly. Naproti tomu 28 % dotazování není proti odměňování sladkostmi.

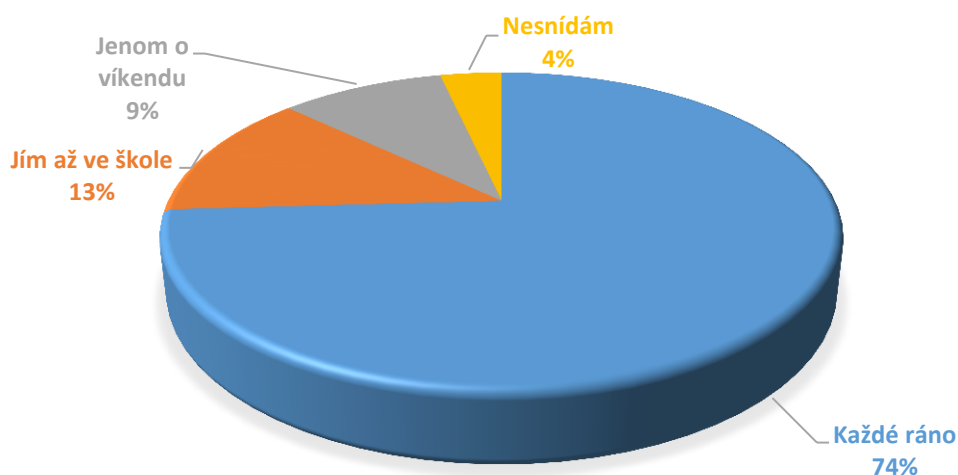
6.4.2 Žáci pátých ročníků základní školy

Dotazníky vyplňovali žáci dvou žambereckých základních škol. Vycházíme z počtu 82 odevzdaných dotazníků.



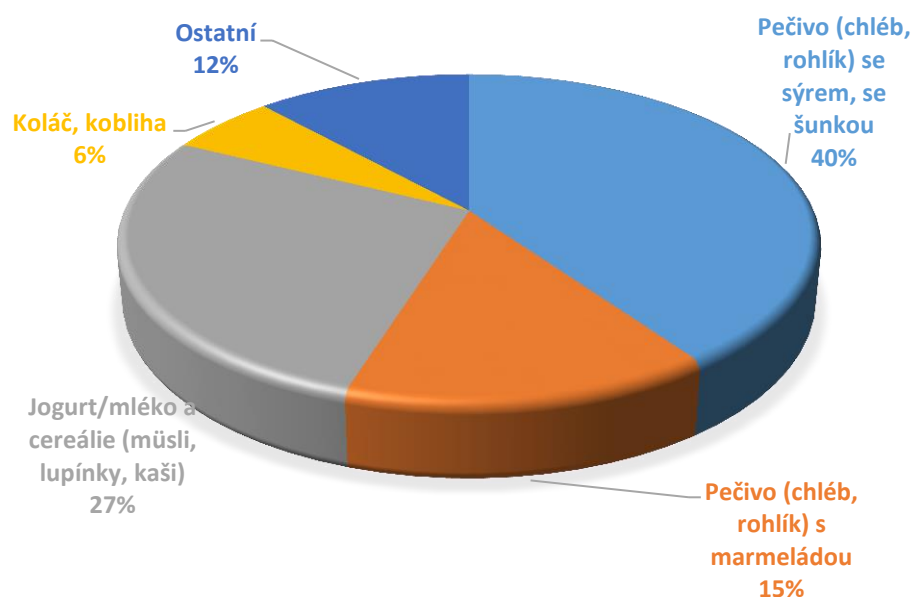
Graf 15- Vyplňující je:

Z osmdesáti dvou odpovídajících respondentů tvoří 54 % chlapci a 46 % dívky.



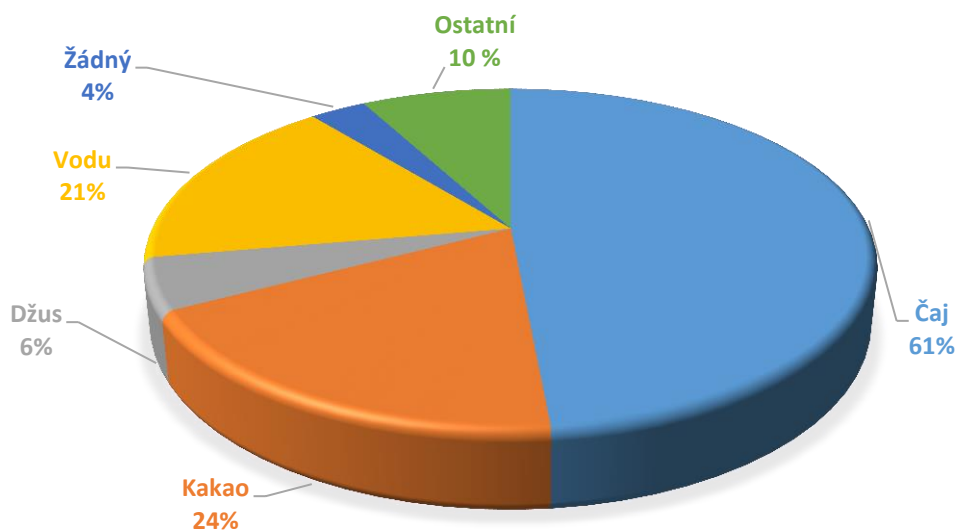
Graf 16- Jak často nebo kdy snídáte?

Dle Kalmana a kol. (2010) s věkem u dětí a mládeže klesá zájem o snídani, přičemž vyšší podíl je snídajících chlapců. Výsledky odpovědí v mé DP týkající se snídaně se dají vyhodnotit jako uspokojivé. Takřka tři čtvrtiny dotazovaných žáků (74 %) uvedly, že každé ráno snídá. 13 % dětí jí poprvé až ve škole. 9 % snídá pouze o víkendu a 4 % dotazovaných dětí nesnídá vůbec. Porovnáme-li odpovědi dívek a chlapců, zjistíme, že zastoupení odpovědí je na obou stranách velice podobné. Docházíme tedy k závěru, že postoj dívek i chlapců k pravidelné snídani je obdobný, většina pravidelně snídá, někteří jedí až ve škole, někteří pouze o víkendu a malý zlomek dětí nesnídá vůbec.



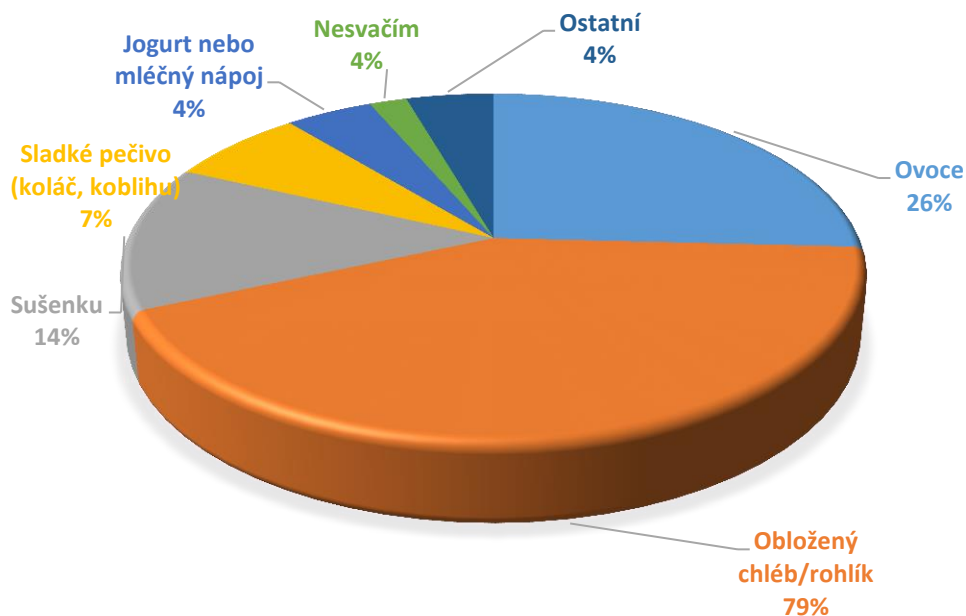
Graf 17- Pokud snídáte, co to obvykle je?

Jak se ukázalo, snídane dětí se od sebe liší, nejčastěji se mezi odpověďmi objevilo pečivo se sýrem nebo se šunkou (40 %). Často byla také označována varianta jogurt/mléko a cereálie (27 %), dívky tuto variantu volily o něco častěji než chlapci. Sladkou snídani volí 21 % žáků, z toho 15 % z celkového počtu sáhne po pečivu s marmeládou, 6 % dětí si dá raději koláč nebo koblihu. Některé děti si z nabídky nevybraly, jako svou snídani uváděly ovoce, topinky, pečivo s máslem, některé napsaly, že je to různé a každý den jiné. Tyto odpovědi jsou zahrnuty do kategorie Ostatní.



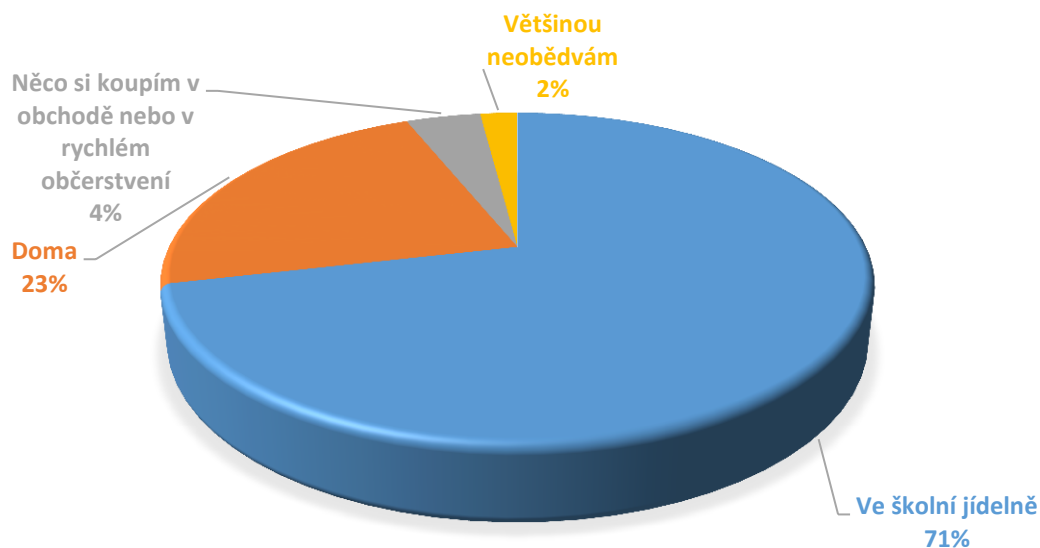
Graf 18- Jaký nápoj máte nejčastěji k snídani?

Jak je zřejmé, děti při snídani na pitný režim nezapomínají. Nejčastěji pijí ke snídani čaj (61 %), za ním následuje kakao (24 %), děti také poměrně často uváděly vodu (21%). Džus si dá na snídani 6 % dotázaných žáků. Ti, co si z nabídky nevybrali (10%), uváděli nejčastěji mléko, mezi odpověďmi se objevilo i Caro.



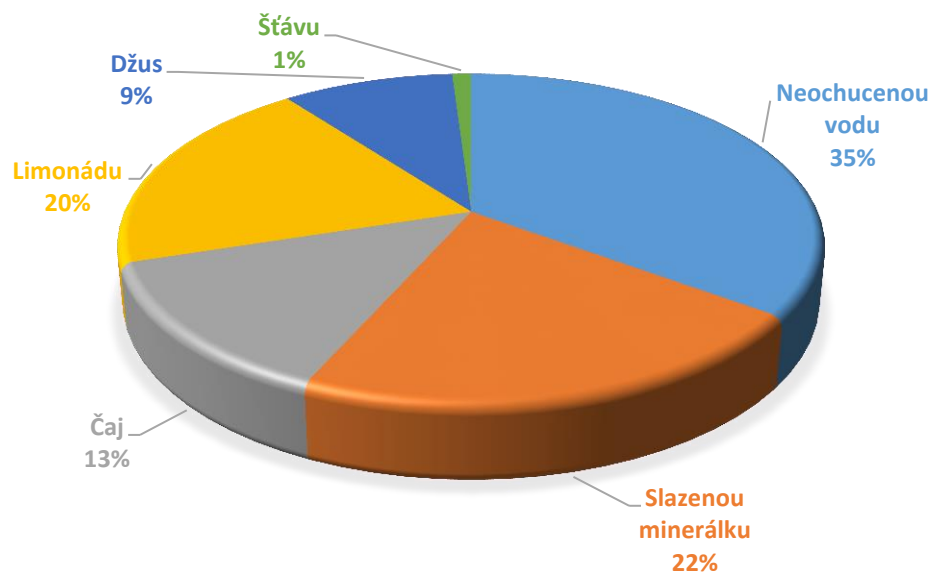
Graf 19- Co si obvykle nosíte do školy na svačinu?

Z grafu je zřejmé, že děti si do školy nejčastěji nosí obložené pečivo a to v 79 % případech. Velká řada dotázaných (26 %) svačí často ovoce. Další jídla, která děti mírají ke svačině, jsou sušenka (14 %) či sladké pečivo (7 %). Jogurt nebo mléčný nápoj volí 4 % dotázaných. Děti, které si nevybraly z nabídky, uváděly pouze pečivo nebo pečivo namazané máslem. 4 % respondentů uvedlo, že nesvačí.



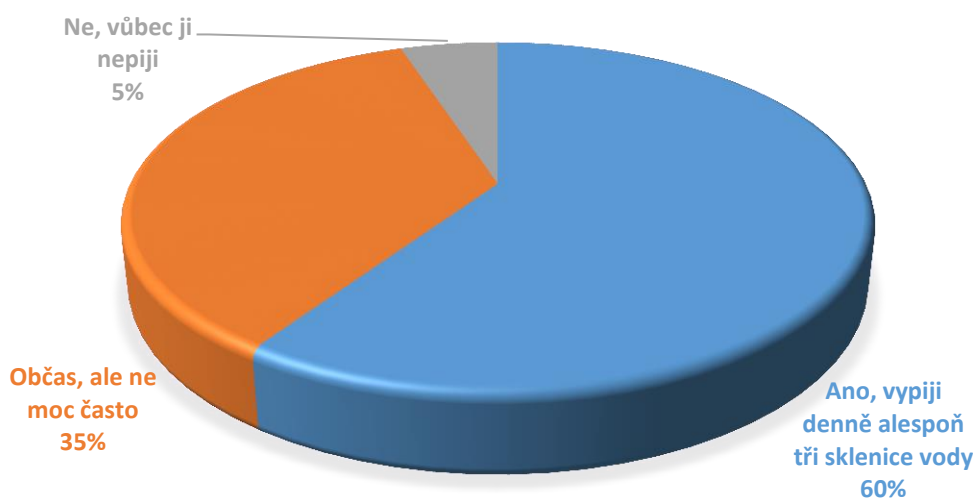
Graf 20- Kde ve všední dny obědváte?

Oběd je jedno ze základních a nejdůležitějších jídel dne. Je potřeba, aby obsahoval všechny potřebné živiny, které děti potřebují pro dobré fungování organismu po zbytek dne. Důležitá je také pravidelnost. Většina dotazovaných dětí ve všední dny obědvá ve školních jídelnách (71 %). Kvalita jídel se liší škola od školy, ovšem základní poměry živin by měly být dodrženy všude. Doma se stravuje 23% dotázaných. Ve své vlastní režii má oběd 4% dotazovaných dětí, oběd si tedy obstarají v obchodě nebo rychlém občerstvení. 2 % dětí odpovědělo, že většinou neobědvá



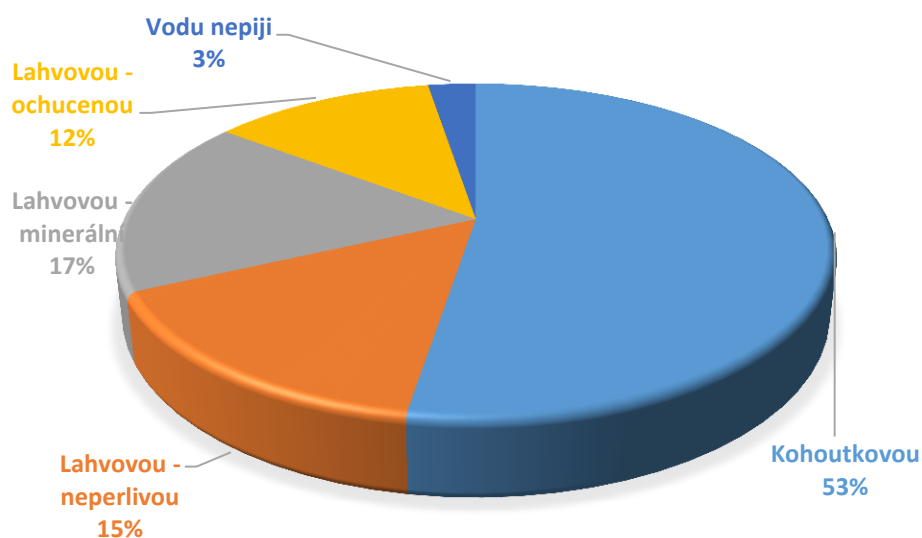
Graf 21- Jaké nápoje si nosíte do školy?

Dostatečný příjem tekutin během dopoledne je pro žáky velice důležitý. Děti by měly mít možnost průběžně během celého dopoledne pít. Zastoupení různých druhů nápojů můžeme vidět zde. Největší část dětí (35 %) ve svých odpovědích jako školní nápoj uváděla neochucenou vodu, což je velice příznivý výsledek. Následuje slazená minerální voda (22 %). Jedna pětina dětí si do školy nosí limonádu. 13 % dětí si do školy nosí nejčastěji čaj, 9 % džus 1 % dětí uvedlo šťávu.



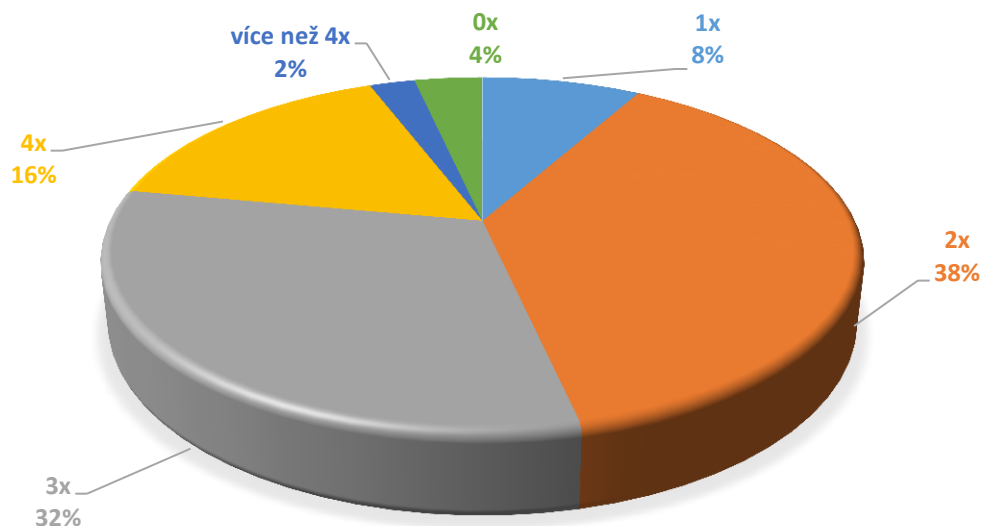
Graf 22- Pijete vodu?

Voda by měla tvořit největší část našeho pitného režimu. 60 % dotázaných dětí uvedlo, že vypije denně alespoň tři sklenice vody. Občas, ale ne moc často, pije vodu 35 % dotázaných. Jak se ukázalo, vodu vůbec nepije 5 % respondentů. Můžeme se jen domýšlet, jakými nápoji pokrývají tyto děti svou denní potřebu tekutin a zda vůbec dostatečně pijí. Ze zkušenosti vím, že nejčastější nápojem bývají slazené minerální vody nebo limonády, což zajisté není ideální, neboť tyto nápoje obsahují vysoké procento skrytých cukrů.



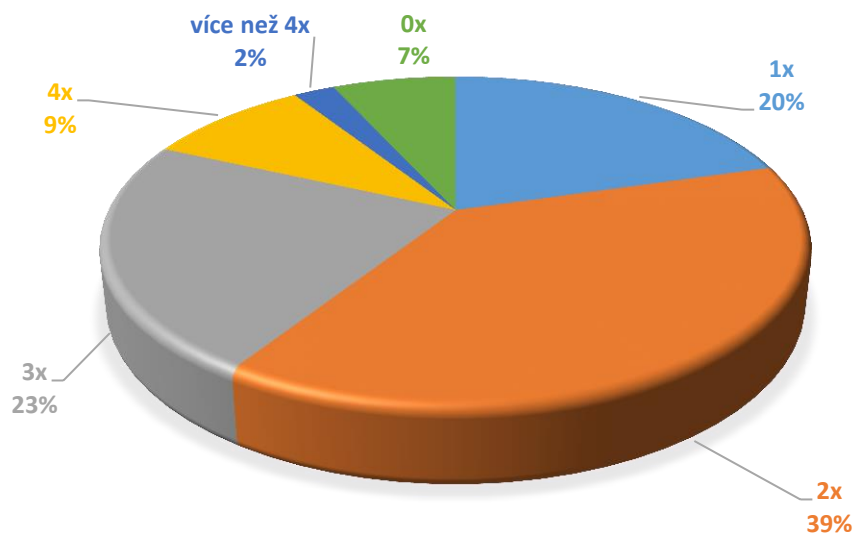
Graf 23- Jakou vodu pijete?

Pitná voda by měla tvořit největší část našeho pitného režimu. Mnoho lidí si neuvědomuje, že při pití sladkých nápojů, ať už limonád nebo ochucených minerálek, dostávají do svého těla velké množství jednoduchých cukrů. Proto je pro naše zdraví nejprospěšnější neochucená pramenitá voda. Tu, jak se ukázalo, pije 68 % dotázaných dětí. Kohoutkovou vodu pije přibližně polovina dotázaných. Některé z dětí pijí současně také minerální vodu, ať už ochucenou či neochucenou. 3% dětí uvedlo, že vodu nepijí vůbec.



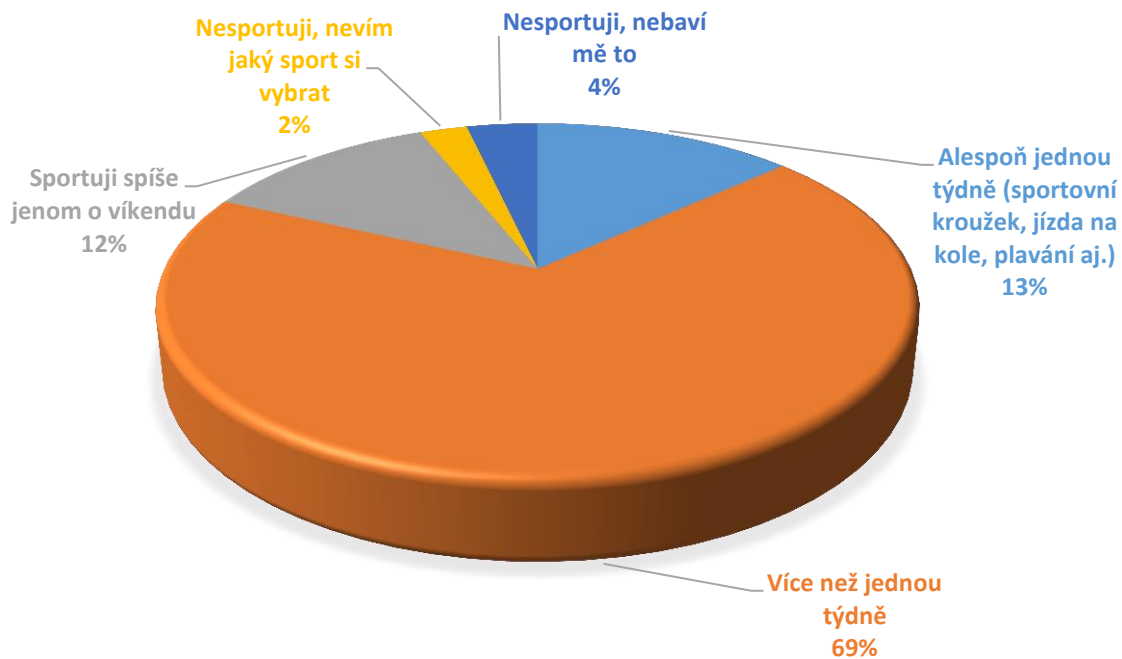
Graf 24- Kolikrát denně jíte ovoce?

Ovoce a zelenina by ve vyváženém jídelníčku neměly rozhodně chybět. Obsahují velké množství vitamínů, vlákniny a mnoho dalších, pro náš organismus prospěšných, látek. Dotazované děti nejčastěji odpovídaly, že jedí ovoce zhruba 2x denně (38 %), velký počet dětí jí ovoce dokonce 3x denně (32 %). Pro mě vcelku překvapivé množství dětí jí ovoce i 4x denně (16 %). Malý zlomek dotazovaných (4 %) uvedl, že nejí ovoce vůbec a 8 % jí ovoce pouze jednou denně. Vyhodnocení odpovědí na tuto otázku mě příjemně překvapilo. Z velké části přisuzuji tak vysoký příjem ovoce tomu, že dětem na prvním stupni chystají svačinu převážně rodiče, kteří dbají na dostatečné zastoupení ovoce ve stravě svých dětí.



Graf 25- Kolikrát denně jíte zeleninu?

Z výzkumu vyplývá, že zelenina je u dětí o něco méně oblíbená než ovoce, rozdíl však není nijak zvláště výrazný. Nejvíce dětí odpovídalo, že zeleninu jí 2x denně (39%), 3x denně jí zeleninu 23 % z dotazovaných dětí. Menší počet dětí uvedl, že konzumuje zeleninu pouze jednou denně (20 %). Počet dětí, které údajně nekonzumují žádnou zeleninu, je přibližně dvojnásobný oproti těm, které nekonzumují žádné ovoce (7 %).

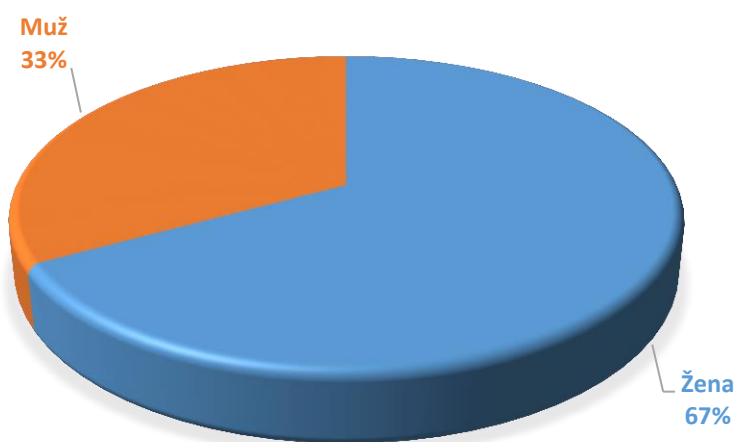


Graf 26- Jak často sportujete?

Velice pozitivní se ukázal postoj dotazovaných dětí ke sportu. Více než jednou týdně sportuje 69% dotazovaných dětí a alespoň jednou týdně sportuje 13% dětí. 12% dětí sportuje alespoň o víkendu. Pouhá 2% dětí nesportují, protože neví, jaký sport si vybrat a 3 % dětí nesportuje, protože je sport nebaví.

6.4.3 Rodiče žáků prvního stupně

Rodiče se do průzkumu zapojili v počtu 92 respondentů.



Graf 27- Pohlaví

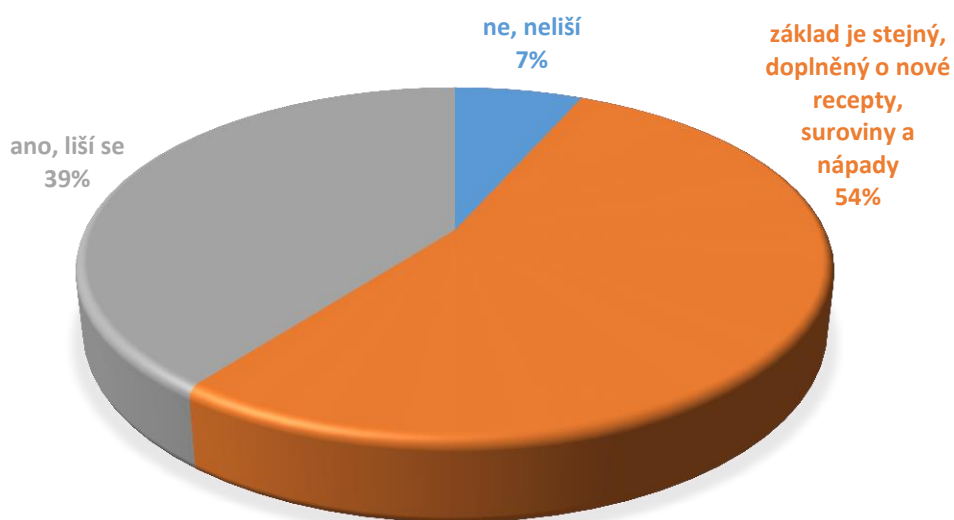
Na dotazník odpovědělo 67 % žen a 33% mužů.

Průměrný věk respondentů je 38 let.



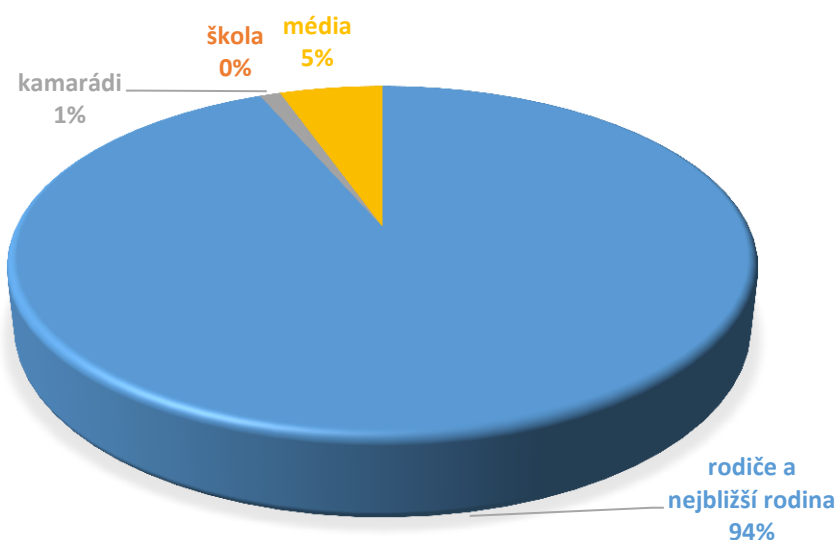
Graf 28- Nejvyšší dosažené vzdělání

Nejčastěji na dotazník odpovídali středoškolsky vzdělaní rodiče s maturitou a to ze 47%, velká část respondentů (45 %) uvedla vzdělání vysokoškolské. Střední školu bez maturity vystudovalo 5 % dotazovaných a 3 % respondentů uvedlo vyšší odborné vzdělání. Žádný z dotazovaných nemá pouze základní vzdělání.



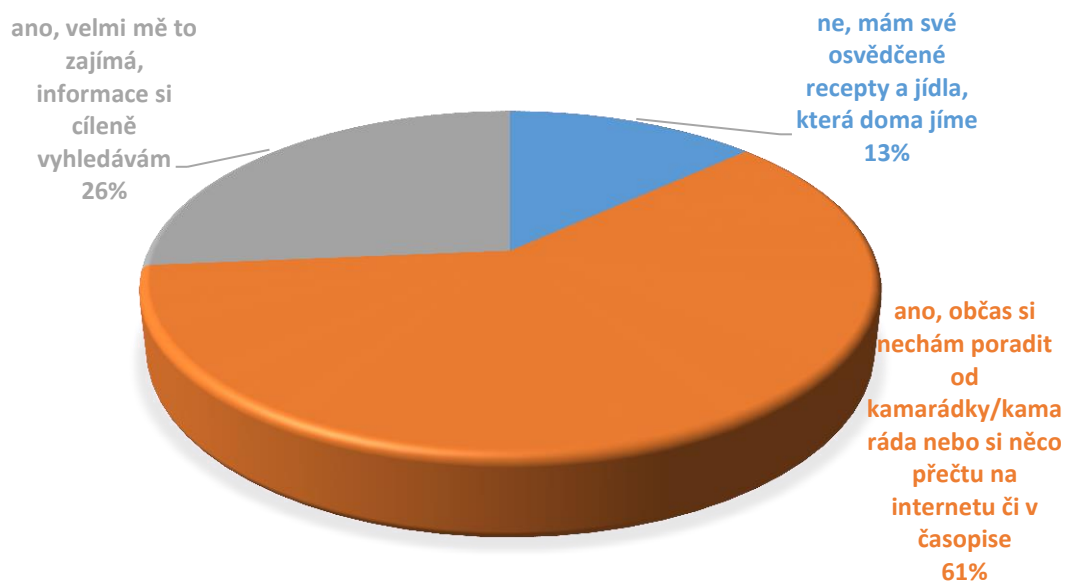
Graf 29- Liší se jídlo, které jste dostával/a jako dítě doma, od jídla, které dáváte vašemu dítěti Vy?

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda platí tvrzení, že většinu našich návyků, které si přinášíme z rodiny, uplatňujeme v dospělosti i my jako rodiče. Pouze 7 % dotazovaných však uvedlo, že se jídlo, které dostávali doma, neliší od jídla, které dávají svým dětem. 54 % respondentů uvedlo, že základ je stejný, doplněný o nové recepty, suroviny a nápady. V 39 % se tato jídla úplně liší.



Graf 30- Co nebo kdo, podle Vás, nejvíce ovlivňuje stravovací návyky dítěte?

Drtivá většina dotazovaných (94%) zastává názor, že na stravovací návyky dětí má největší vliv rodina. Je dobře, že si to velká část rodičů uvědomuje, jelikož se k tomu může podle toho postavit. Další názory, které byly uvedeny, jsou pouhým zlomkem, 5% respondentů uvedlo, že děti jsou v tomto případě ovlivňovány médii a 1% uvedlo kamarády, i když se nedá říci, že by tyto faktory na dítě vliv neměly. Je však zcela zřejmé, že rodina tu hraje nejzásadnější roli.



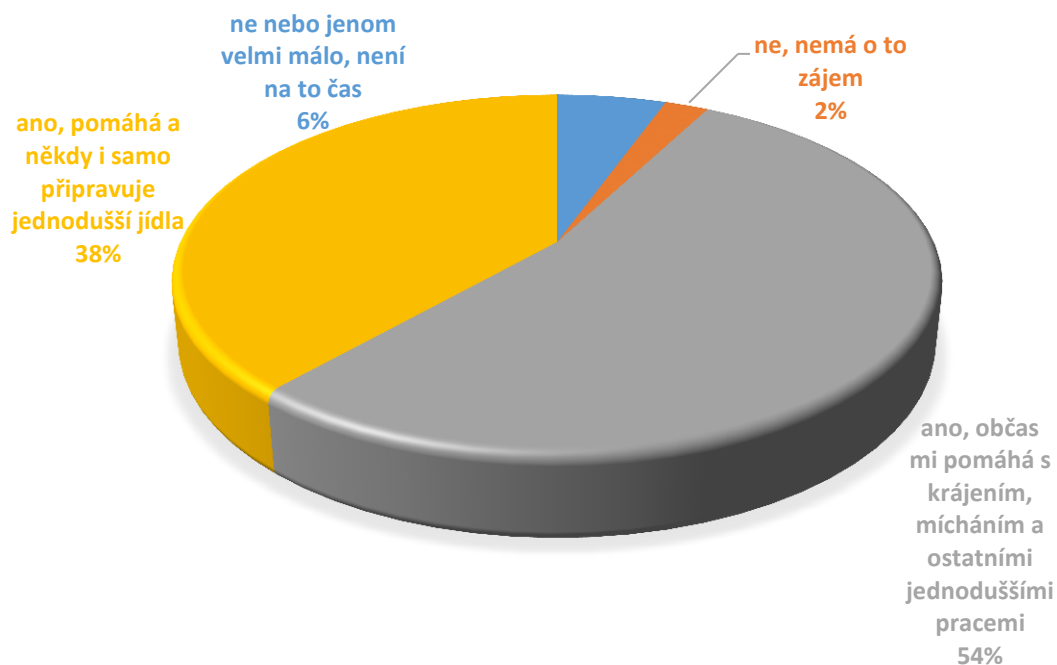
Graf 31- Zajímáte se o nové trendy ve zdravé výživě?

Více než polovina dotazovaných rodičů (61%) uvedla, že se o nové trendy ve zdravé stravě zajímají, nechají si poradit nebo se inspirují na internetu. Více než čtvrtina dotazovaných (26%) respondentů uvedla, že je nové trendy týkající se zdravého životního stylu velmi zajímají a cíleně si informace vyhledávají. O trendy se nezajímá 13 % dotazovaných respondentů, kteří mají své osvědčené recepty, které většinou nemění.



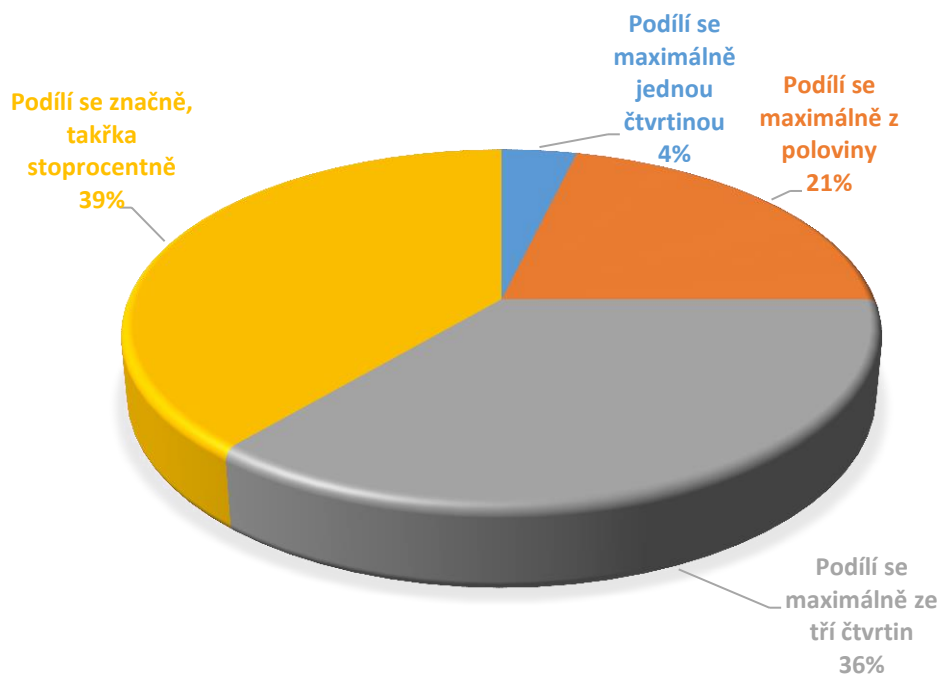
Graf 32- Používáte při přípravě jídla polotovary a instantních pokrmů? (bujón v kostce, instantní polévka, mražená pizza, granulovaný čaj aj.)

Nejvíce respondentů (68 %) uvedlo, že při vaření polotovarů ani instantních pokrmů nepoužívají. 28 % dotazovaných po nich občas sáhne, protože jim usnadňují práci. Pouhá 4 % tázaných uvedla, že je používají zcela běžně.



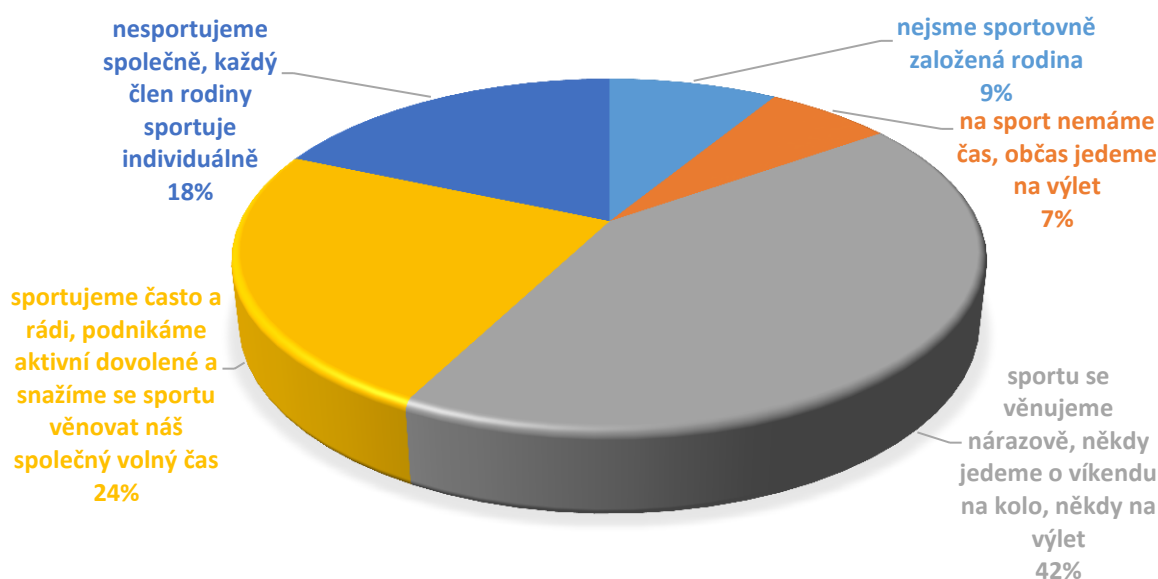
Graf 33- Pomáhá Vám Vaše dítě doma s přípravou pokrmů?

Děti doma pomáhají s jednoduššími pracemi, jako je například krájení, míchání, což potvrzuje 54 % dotazovaných rodičů. Ve 38 % případů doma děti nejen pomáhají, ale také samy připravují jednodušší jídla, 6% rodičů uvedlo, že jejich děti pomáhají jen velmi málo, protože na to není čas. A pouze 2 % uvedla, že o to jejich děti nemají zájem. Tento výsledek mne velmi mile překvapil, znamená to, že se téměř 92 % dětí aktivně zapojuje do přípravy pokrmů.



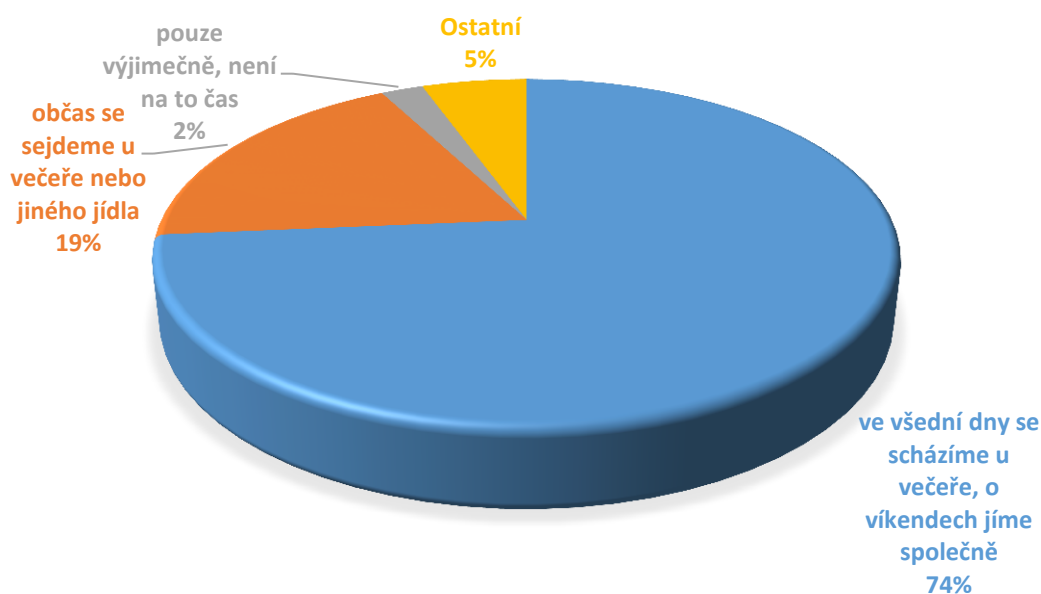
Graf 34- Jakou měrou se podle vás podílí životní styl na lidském zdraví?

Největší procento rodičů (39 %) přisuzuje životnímu stylu značný vliv, pohybující se v rozmezí od tří čtvrtin do sta procent. 36 % přisuzuje zdravému životnímu stylu od padesáti procent do hranice tří čtvrtin. Maximálně z poloviny se podílí na lidském zdraví podle 21 % respondentů. To, že se podílí maximálně jednou čtvrtinou si myslí 4 % dotázaných.



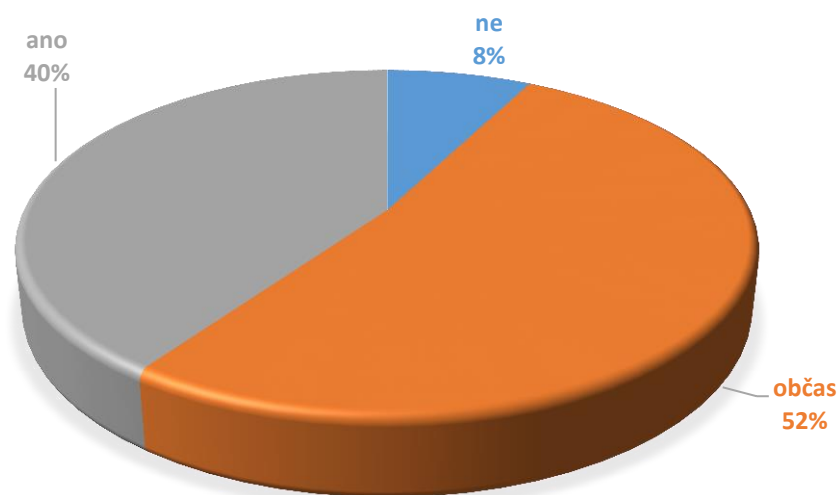
Graf 35- Jaký vztah má Vaše rodina ke sportu?

Příjemně mě překvapil vztah dotazovaných ke sportu, kterému se věnují více než tři čtvrtiny respondentů. 42 % z těchto rodin se sportu věnuje nárazově, někdy jedou o víkendu na kolo, někdy na výlet. 24 % rodin sportuje často, podnikají aktivní dovolené a snaží se sportu věnovat co nejvíce ze svého volného času. 18 % respondentů uvedlo, že se každý člen rodiny věnuje sportu individuálně, takže nesportují společně. Pouze 9 % respondentů uvedlo, že jejich rodina není sportovně založená a 7 % dotazovaných uvedlo, že na sport nemají čas, občas ale jedou na výlet.



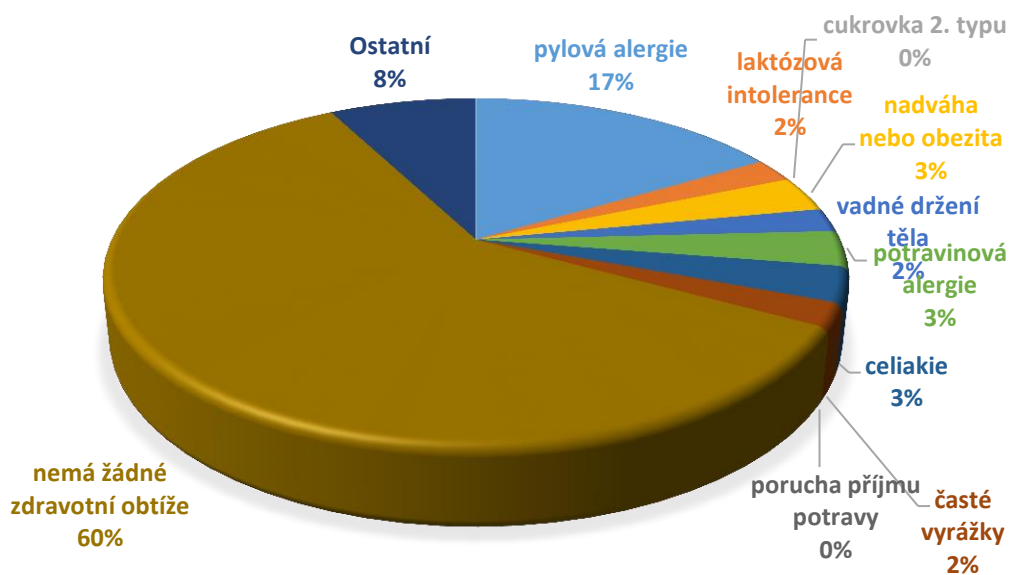
Graf 36- Scházíte se jako rodina u jídla?

Zvyk scházet se denně u jídla alespoň u večeře a o víkendech jíst společně dodržuje 74 % rodin respondentů. Pouze občas se u večeře nebo jiného jídla sejde 19% dotázaných. Pouze výjimečně se u jídla schází 2 % dotázaných. 5 % si z nabídky nevybralo, nejčastěji uváděli, že společně jedí o víkendech, zmíněny byly i svátky.



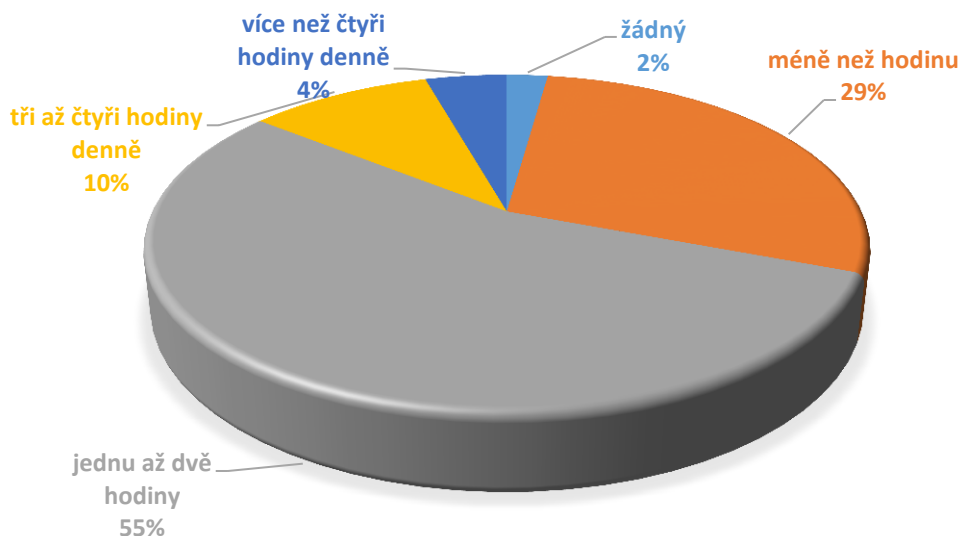
Graf 37- Čtete složení na obalech potravin, které kupujete?

Čtením složení potravin, které nakupujeme, můžeme výrazně předejít nadbytečnému příjmu jak nežádoucích konzervačních a stabilizačních látek, tak nadbytečného příjmu cukrů, tuků a soli. 52 % dotazovaných rodičů uvedlo, že čte složení na etiketách občas, 40 % uvedlo, že složení na etiketách čte a 8 % dotazovaných složení na etiketách nečte. Zajímavé je, že ze sedmi respondentů, kteří složení nečtou, tak odpovědělo šest mužů a pouze jedna žena. Za předpokladu, že potraviny doma zajišťuje většinou žena, je tento výsledek z mého pohledu příznivější, než kdyby tomu bylo naopak.



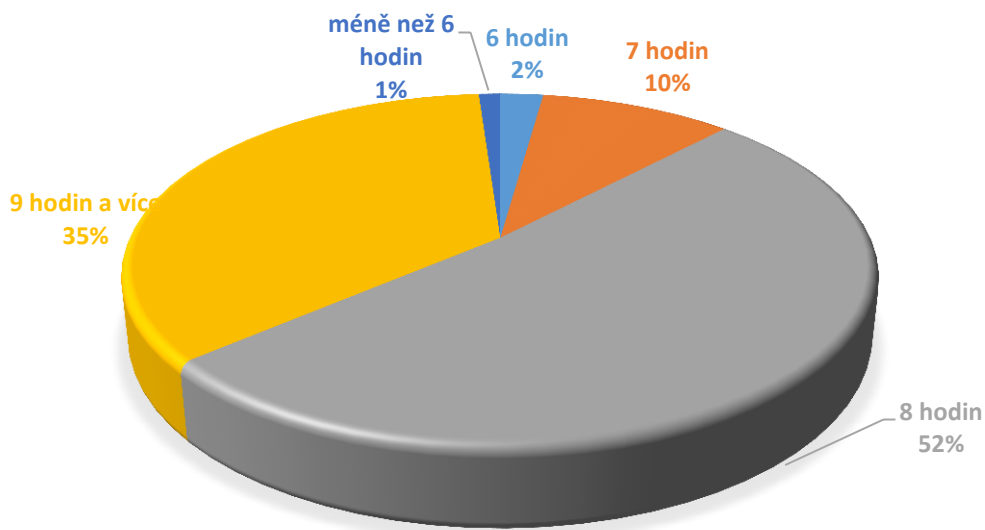
Graf 38- Má Vaše dítě nějaké z těchto zdravotních potíží?

Touto otázkou jsem chtěla zjistit obecný zdravotní stav dětí, vybrala jsem zdravotní omezení, která mají nebo mohou mít spojitost s životním stylem dítěte a rodiny. Nejvíce rodičů (60 %) uvedlo, že jejich dítě nemá žádné zdravotní problémy, 17 % dětí dotazovaných rodičů trpí pylovou alergií. Po třech procentech dostala nadváhu s obezitou, potravinové alergie a celiakie, 2 % připadají na laktózovou intoleranci a na vadné držení těla. Mezi ostatní zdravotní omezení svých dětí ještě rodiče uváděli atopický ekzém a astma.



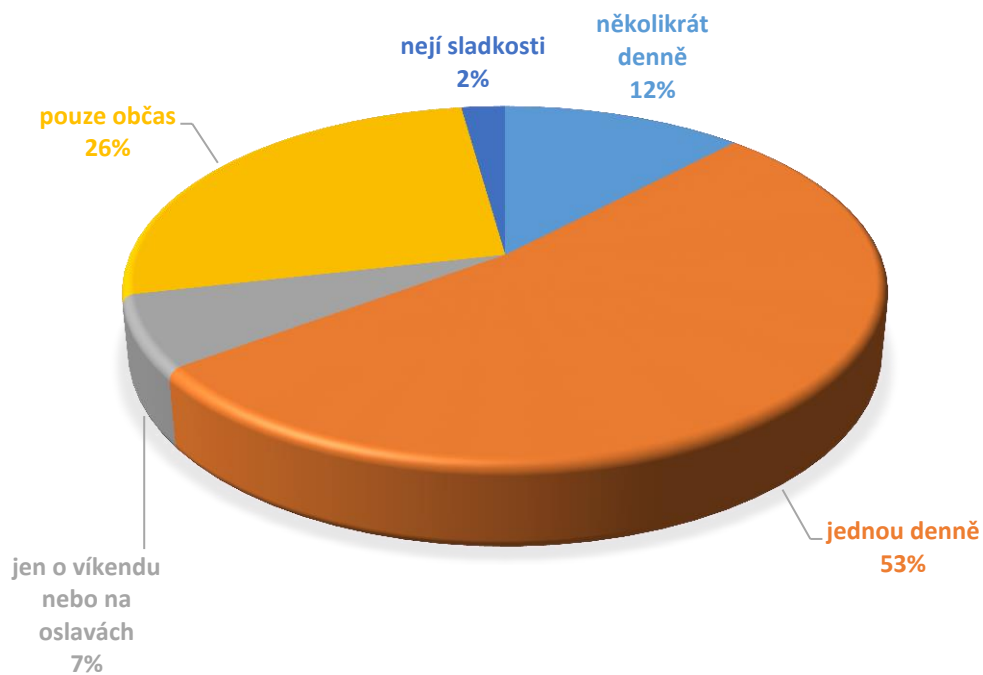
Graf 39- Kolik času stráví v průměru Vaše dítě denně u počítače nebo u televize?

Více než polovina dotázaných rodičů (55 %) odpověděla, že jejich děti tráví u televize nebo u počítače jednu až dvě hodiny denně. Méně než hodinu denně tráví u počítače 29 % dětí oslovených rodičů. Tři až čtyři hodina takto tráví čas 10 % dětí a 4 % tráví u počítače více než čtyři hodiny denně.



Graf 40- Kolik hodin v průměru Vaše dítě spí?

Nejvíce dotazovaných uvedlo, že jejich dítě spí 8 hodin a to v 52 %. Více než 9 hodin spí děti 35 % dotazovaných. 7 hodin spánku uvedlo 10 % dotazovaných rodičů. 6 hodin spí 2 % dětí dotazovaných a méně než 6 hodin uvedlo pouhé 1 % respondentů



Graf 41- Jak často jí Vaše dítě sladkosti?

Pokud děti konzumují energeticky bohaté a výživově méně hodnotné pokrmy, jako například sladkosti, mohou tato jídla narušit pravidelnost stravovacího režimu a příjmu plnohodnotných jídel, které jsou důležité pro jejich vývoj. V některých západních zemích, mohou tyto pokrmy za nárůst obezity a zhoršování některých ukazatelů zdravotního stavu. (Kalman a kol., 2010) Jednou denně jí sladkosti asi polovina (53 %) dětí dotazovaných rodičů. Pouze občas si dá sladkost 26 % dětí, 7 % je jí jen o víkendech. 12 % jí ovšem sladkosti i několikrát denně. 2 % rodičů uvedla, že jejich dítě nejí sladkosti vůbec.

7 Shrnutí výsledků průzkumu

Z výsledků dotazníkového šetření jsem vycházela při hledání odpovědí na průzkumné otázky. Některá zjištění byla pouhým potvrzením předpokládaného stavu, jiná naopak vzbudila můj zvýšený zájem. Následuje krátké vyhodnocení a shrnutí průzkumu.

Jaký význam přikládají pedagogové prvního stupně zdravému životnímu stylu?

Průzkum ukázal, že více než 90 % pedagogů považuje zdravý životní styl za důležitý a snaží se jeho zásadami řídit, vyplývá to z Grafu 9, Grafu 12 a Grafu 13. Nadpoloviční většina současně přiznává, že se jí stoprocentního dodržování zásad zdravého životního stylu z různých důvodů nedaří dosahovat. Více než polovina dotazovaných zařazuje do své výuky tělovýchovné chvílky, viz Graf 8, někteří i několikrát týdně. Ti, kteří je do výuky nezařazují, argumentují nedostatkem času. Velice příjemným a povzbudivým zjištěním bylo, že se velká část pedagogů neopírá pouze o učivo prezentované v učebnicích, ale že si téma zdravého životního stylu zpracovává i sama, jak vyplývá z Grafu 5. V dnešní době je nabídka doplňkových didaktických materiálů a webových portálů natolik obsáhlá, že si může vybrat skutečně každý.

Jakou důležitost dávají pedagogové prvního stupně zdravému životnímu stylu ve svém vlastním životě?

Jak již bylo zmíněno, učitelův postoj ke zdravému životnímu stylu může být pro žáky velice důležitý a příkladný. Více než tři čtvrtiny dotázaných uvedlo, že je pro ně zdravý životní styl důležitý, viz Graf 9 a Graf 11. Polovina respondentů také přiznala, že se jim některé ze zásad nedaří vždy plnit, což je v běhu denního života naprosto přirozené. Důležité je uvědomit si že správnou životosprávou lze podstatně lépe udržet a podpořit své zdraví a neustále na tom pracovat.

Přestože přibližně desetina respondentů odpověděla, že se žádnými zásadami ve výživě neřídí nebo dokonce, že jsou jejich stravovací návyky špatné, valná většina uvedla, že se stravuje dle zásad racionální výživy nebo se o to alespoň snaží, to můžeme vyčíst z Grafu 12. Stejně tak v otázce týkající se sportu učitelé uváděli, že se věnují nějaké pohybové aktivitě, viz Graf 13. Necelá polovina dotazovaných uvedla, že občas sportuje. Více než polovina respondentů odpovídala, že sportuje pravidelně.

Učitel je osobnost, jehož vlastní příklad může být pro děti velmi účinnou vnější motivací. Průzkum ukázal, že postoje a zvyklosti prvostupňových učitelů jsou vesměs na velmi dobré úrovni. Proto budou-li učitelé znát účinné metody, jak se žáky správně

pracovat ve výuce, mají ten nejlepší předpoklad uspět. Zde vidím jeden z dílčích přínosů této DP.

Jak jsou pedagogové prvního stupně s výukou zdravého životního stylu na základních školách spokojeni?

Více jak polovina dotázaných si myslí, že je sice téma zdravého životního stylu zastoupeno ve výuce na prvním stupni dostatečně, současně se však domnívá, že by se mu mohlo klidně věnovat i času více. To vyčteme z Grafu 3. Jedna čtvrtina je naprosto spokojena se stávajícím stavem. Jedna šestina dotázaných zastává názor, že téma zpracováno dostatečně není a že by bylo potřeba se mu věnovat v daleko větším rozsahu. Samozřejmě vždy záleží na samotném učiteli a na ŠVP školy, ve které učí.

Je velice pozitivní, že drtivá většina respondentů nespolehá pouze na obsah učebnice, podle které učí, ale připravuje se na výuku i jinými způsoby, využívá vlastních didaktických materiálů a vnáší do výuky vlastní invenci. Viz Graf 5.

Jak se stravují žáci pátých tříd?

Z odpovědí sice vyplývá, že se ve stravovacích návycích žáků vyskytují nešvary nebo špatné zvyklosti, ovšem, jak je vidno z následující analýzy, z velké části jsou stravovací návyky dotazovaných dětí na velice dobré úrovni.

Více než tři čtvrtiny školáků snídají, což můžeme vyčíst z Grafu 16. Snídaně jsou rozmanité a pestré, nechybí nápoj, viz Graf 17 a Graf 18. Děti jsou zvyklé svačit, dbají na pitný režim. To vyplývá z Grafu 19 a Grafu 20. Necelé tři čtvrtiny dětí se ve všední dny stravují ve školní jídelně, viz Graf 20, kde se můžeme do jisté míry spolehnout, že dítě dostalo kvalitní, výživově vyvážený oběd. Překvapivé pro mě byly výsledky, které ukázaly, kolik zkonzumují děti ovoce. Téměř polovina dětí jí ovoce třikrát až čtyřikrát denně, výsledky můžeme vidět v Grafu 24. To bývá často součástí svačin i snídaně,

Porovnáme-li nejširší veřejnosti přístupné výsledky celosvětových průzkumů učiněné na toto téma předpovídající naší populaci narůstající obezitu a zhoršení zdravotního stavu, s výsledky, které vycházejí v tomto průzkumu, můžeme konstatovat, že snaha rodičů zajistit dětem kvalitní a vydatnou stravu je alespoň u žáků prvního stupně na dobré úrovni.

Jaký vztah mají žáci pátých tříd k pohybu?

Překvapivé pro mě byly také závěry vyplývající z odpovědí týkající se sportu. Z Grafu 26 je patrné, že více než tři čtvrtiny dotázaných žáků sportují častěji než jednou týdně. Téměř šestina dotázaných sportuje alespoň jednou týdně, více než každé desáté dítě sportuje o víkendech. Velmi malé procento, pouhá 4 % dětí, nesportuje. Je to buď proto, že nevědí jaký sport si vybrat, nebo prostě proto, že je pohybové aktivity nebaví. Vyskytl se jeden žák, který nemůže sportovat ze zdravotních důvodů.

Jaký postoj mají rodiče žáků prvního stupně ke zdravému životnímu stylu?

Valná většina rodičů si uvědomuje, že na stravovací návyky dětí má největší vliv právě rodina, to je patrné z Grafu 30. Proto jsou názory a postoje rodičů nesmírně důležité pro životní návyky dětí. Průzkum také ukázal, že velká část rodičů se zajímá i o nové trendy ve zdravé výživě, viz Graf 31. Třetina z nich si informace cíleně vyhledává. Jak vyplývá z Grafu 37, zajímá je také složení stravy, více než 9 z 10 respondentů uvedlo, že čte složení na obalech potravin, které nakupují, více než polovina z nich občas, méně než polovina zcela běžně. Běžné využívání polotovarů a instantních pokrmů potvrdila pouhá 4% dotazovaných (Graf 32). Občas je použije necelá čtvrtina a nadpoloviční většina je nevyužívá vůbec. Většina respondentů z řad rodičů přisoudilo zdravému životnímu stylu více než poloviční vliv na kvalitu lidského zdraví. Vyplývá to z Grafu 34.

Jak se zdravý životní styl odráží ve výchově dětí?

Výchova ke zdraví zahrnuje jak působení na děti v oblasti výživy, tak v oblasti pohybu i odpočinku.

V oblasti kultivace vhodných stravovacích návyků u dětí je potřeba zaměřit se nejen na to co jíst, ale i na zvyky, které samotný proces stravování doprovázejí. Tři čtvrtiny rodin se snaží dodržet ve všední den společné večeře a během víkendů i společné obědy, to je patrné z Grafu 36. Necelá pětina rodin se schází nepravidelně, občas u večeře, občas u jiného jídla.

Naprostá většina rodičů zapojuje své potomky do přípravy pokrmů (Graf 33). Více než polovina dětí dotazovaných rodičů občas pomáhá s krájením a jinými jednoduššími činnostmi. Více než třetina dětí nejen pomáhá, ale samo občas připraví i jednodušší jídlo.

Čtvrtina dotázaných rodičů uvedla, že jako rodina sportují společně, často a rádi, vyplývá to z Grafu 35. Necelá polovina sportuje nárazově, občas podniknou pěší výlet nebo

výlet na kole. To znamená, že více než tři čtvrtiny dotázaných rodičů tráví se svými dětmi čas sportem či jinou pohybovou aktivitou, ať už pravidelně nebo nepravidelně. I tak je toto zjištění velmi povzbudivé a pozitivní.

Důležitý je také odpočinek a to jak délka, tak způsob regenerace sil. V teoretické části byly uvedeny vhodné i nevhodné odpočinkové aktivity. Mezi ty nevhodné patří dlouhé sledování televize či používání počítače. Respondenti nejčastěji uváděli, že jejich dítě tráví průměrně u televize nebo u počítače jednu až dvě hodiny a to asi v polovině případů (Graf 39). Více než čtvrtina dotázaných uvedla, že jejich dítě tráví touto aktivitou méně než hodinu denně. Objevily se však i odpovědi uvádějící, že dítě respondenta tráví touto aktivitou více než čtyři hodiny denně. Vezmeme-li v potaz, že dítě tráví čas dopoledne ve škole více méně sezením, další činnost spojená se sedavou aktivitou není vůbec žádoucí a nepřináší kýženou relaxaci obzvláště tělesnou, i když počítačové hry nebo sledování televize děti jistě velmi baví.

Zásadní pro zdravý odpočinek je dozajista spánek a jeho kvalita. Dle Nedělkové (2007) se potřeba spánku u dětí školního věku liší, za ideální se však považuje něco mezi devíti až deseti hodinami spánku. Polovina rodičů uvedla, že jejich potomek spí v průměru 8 hodin denně. Podle 35 % dotázaných spí jejich děti 9 a více hodin. Více než každé desáté dítě spí méně než osm hodin denně. To vyčteme z Grafu 40. Doba spánku se dá u celé dotazované skupiny zhodnotit jako lehce podprůměrná oproti doporučené době spánku pro tuto věkovou kategorii.

Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zabývala zdravým životním stylem a jeho vztahem ke zdraví člověka, se zaměřením na žáky prvního stupně. Pátrala jsem po stopách a odrazech tohoto tématu v učivu o zdravém životním stylu, jak je na základních školách prezentováno a jak se jeho zpracování chápou jednotliví učitelé

V první fázi mé práce byla vymezena základní terminologie a její spojitost s tématem. Za velmi přínosnou považuji část věnující se atributům zdravého životního stylu, kde je nejen jejich výčet a popis, ale i vztah k žákům prvního stupně, na které je celá práce zaměřena. Důraz je kladen nejen na správnost stravování a pohybu, ale také na dostatečný odpočinek, regeneraci, výběr správných volnočasových aktivit a na trávení volného času celkově. Další kapitola je věnována vztahu zdravého životního stylu s očekávanými výstupy a kompetencemi zmiňovanými v RVP ZV a jeho zařazení do výuky. Speciální kapitola je věnována faktorům, které zdravý životní styl nejen dětí ovlivňují.

Empirickou část práce jsem postavila na průzkumu, který má za úkol zjistit a popsat, jaké jsou názory, postoje a zvyklosti vztahující se ke zdravému životnímu stylu tří spolu souvisejících skupin. Těmito třemi vybranými skupinami jsou učitelé prvního stupně, žáci pátých tříd a rodiče žáků prvního stupně. Tématem zdravého životního stylu se sama dlouhodobě zabývám, je pro mne velmi důležité jak v soukromém životě, tak v životě profesním. Jako učitelka jsem toho názoru, že bychom neměli svým žákům pouze předávat znalosti, ale především poskytnout jim prostor pro získávání zkušeností a utváření si názorů, které jsou zásadní pro jejich budoucí život.

Všeobecně známé výsledky celosvětových šetření dlouhodobě poukazují na špatný vývoj životního stylu celého západního světa. Narůstá výskyt obezity, zvyšuje se počet lidí trpícími civilizačními chorobami, které jsou s životním stylem ve většině případů prokazatelně v přímé souvislosti. To nejsou příliš dobré vyhlídky. Výsledky mého průzkumu však přinesly potěšující zjištění. Návyky dotazovaných dětí spojené se zdravým životním stylem vypovídají o dobré úrovni jak v oblasti výživy, tak v oblasti sportu, lehce pod průměrem byly odpočinkové aktivity a spánek. V potaz je třeba brát, že odpovídající skupina rodičů, žáků i učitelů pochází z velké části ze střední a střední vyšší sociální vrstvy. Necelá polovina oslovených rodičů má středoškolské vzdělání a další necelá polovina má vzdělání vysokoškolské. Dle celosvětových výzkumů má na životní styl rodiny velký vliv právě socioekonomický původ. Kvalita životního stylu se zvyšuje

s růstem sociálního statusu. Vztáhneme-li tedy průzkum na naše poměry na běžných základních školách, lze z něho vyvodit následující. Děti mají z rodiny vypěstované poměrně dobré návyky, rodiče příkládají zdravému životnímu stylu značný vliv. Žáci se ve většině případů stravují pestře, rozmanitě, dodržují pitný režim. V rodinách se sportuje. Připravená půda pro pedagoga se zdá být v tomto případě velmi příznivá. Jeho úkolem je tedy dále v dětech správné návyky prohlubovat a pěstovat. Volit zajímavé formy a metody práce, díky kterým si žáci odnesou co nejvíce praktických poznatků a zkušeností důležitých pro život.

Mým hlavním motivem, proč si zvolit ke své diplomové práci téma zdravého životního stylu, bylo především sjednotit teoretické poznatky, související s tématem a prozkoumat, jaká je současná situace v populaci, a jaký lze očekávat další vývoj. A v neposlední řadě učinit závěry, které mohou být východiskem jak pro další průzkum, tak pro mou vlastní pedagogickou praxi i pro pedagogickou praxi každého, kdo bude mít zájem se tématem zdravého životního stylu více zabývat. To se mi, dle mého názoru, povedlo.

Zdroje a literatura

- BRTNOVÁ ČEPIČKOVÁ, Ivana a kol. (2013). Standardy pro základní vzdělávání Člověk a jeho svět [online]. In: *Národní ústav pro vzdělávání* [cit. 2017-22-05]. Dostupné z: <http://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=67494&view=9832>.
- DĚTI A MÉDIA (2017). Děti a reklama [online]. In: *děti a média* [cit. 2017-22-05]. Dostupné z: <http://www.detiamedia.cz/art/1450/deti-a-reklama.htm>.
- FRAGNROVÁ, Dana, KERNOVÁ, Věra, ŠVÁBOVÁ Lenka (2012). [online]. Manuál pro učitele, Informace pro učitele v projektu podpory zdraví MZ ČR Školní informační kanál - moderní forma prevence. In: *SZU*. [cit. 2017-10-06]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/zivotni_styl/spoty/blok%20ucitele.pdf.
- FRIED, Martin a kol. (2015). *Zdraví 2020 Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí* [online]. In: *MZCR* [cit. 2017-22-05]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Admin/_upload/files/5/ak%C4%8Dn%C3%AD%20pl%C3%A1ny%20-%20p%C5%99%C3%ADlohy/AP%2002b%20prevence%20obezity.pdf.
- HAVLÍČEK, Petr, HLAVATÁ, Karolína (2015). Víím co jím: jídlo během dne – snídaně [online]. In: *youtube.com* [cit. 29.6.2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=FxTLuSYbu_o&t=14s.
- HAVLÍČEK, Petr, HLAVATÁ, Karolína (2015). Víím co jím: jídlo během dne – obědy [online]. In: *youtube.com*. [cit. 29.6.2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=jO8efoBT7jw&t=5s>.
- HAVLÍČEK, Petr, HLAVATÁ, Karolína (2015). Víím co jím: jídlo během dne – večere [online]. In: *youtube.com*. [cit. 29.6.2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Itq4Tsk7JGg>.
- HAVLÍČEK, Petr, HLAVATÁ, Karolína. (2015) Víím co jím: jídlo během dne – svačiny [online]. In: *youtube.com*. [cit. 29. 6. 2016]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=Of_FNY3wVmc.
- HEJDA, Stanislav (1985). *Kapitoly o výživě*. Praha: Avicenum. ISBN: 08-086-84.

- KALMAN, Michal a kol.(2010). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Pdf. [online]. [cit. 2017-10-06]. Dostupné z: file:///C:/Users/David/Downloads/Narodni_zprava_o_zdravi_a_zivotnim_stylu_deti_a_skolaku.pdf
- KALMAN, Michal, VAŠÍČKOVÁ, Jana (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3409-4.
- KOPECKÝ, Miroslav (2012). *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Studijní opora. ISBN 978-80-244-3369-1.
- KUKAČKA, Vladislav, LUNDÁKOVÁ, Alena (2011). Relaxace, regenerace a spánek jako významná součást zdravého životního stylu [online]. In: *Studia Kinaethropologica* [cit. 2017-10-06]. Dostupné z: http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/SK_vol_12_2011_1.pdf#page=31.
- KUNOVÁ, Václava (2011). *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN: 978-80-247-3433-0.
- MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARTINÍK, Karel (2007). *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-106-3.
- MEDIÁLNÍ VÝCHOVA, (2017). [online]. In: *PRUT, průřezová témata*. [cit. 11. 6. 2017]. Dostupný z: <http://www.prurezovatemata.cz/Methodikav%C3%BDukypr%C5%AF%C5%99ezov%C3%BDcht%C3%A9mat/Medi%C3%A1ln%C3%ADv%C3%BDchova.aspx>.
- MEZINÁRODNÍ STUDIE POUKÁZALA NA ŠPATNÝ ŽIVOTNÍ STYL DĚTÍ A ŠKOLÁKŮ (2012). [online]. In: *Tisková zpráva Ministerstvo zdravotnictví České republiky*. [cit. 2017-11-06]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/mezinarodni-studie-bohuzel-poukazala-na-spatny-zivotni-styl-deti-a-skolaku-_6442_2501_1.html.
- MONTESSORI, Maria (2011). *Od dětství k dospívání*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-478-0.

- MUŽÍK, Vladislav (2007). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: Příručka pro učitele*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-156-0.
- NEDĚLKOVÁ, Dana (2007). *Dětský lékař: Největší kniha o zdraví dítěte*. Praha: Práh. ISBN 978-80-7252-187-6.
- NEVORAL, Jiří a kol (2003). *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H. ISBN 80-86022-93-5.
- NORLANDER, Torsten, MOAS, Leif, ARCHER, Trevor (2007). In: *Noise and Stress in Primary and Secondary School Children: Noise Reduction and Increased Concentration Ability Through a Short but Regular Exercise and Relaxation Program*. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/092434505000114173>.
- RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍ PLÁN ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ (2017). [online]. In: *NUV*. [cit. 2017-22-05]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf.
- OBESITY AND OVERWEIGHT (2016). [online] In: *World Health Organization* [cit. 2017-22-05]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
- PÍTHA, Jan, POLEDNE, Rudolf (2009). *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-2488-1.
- PUKLOVÁ, Vladimíra, (2011). [online] In: *Výskyt nadváhy a obezity SZU* [cit. 2017-10-06]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav_stav/vyskyt_nadvahy_a_obezity.pdf.
- PYRAMIDA FZV (2013). [online] In: *Fórum zdravé výživy*. [cit. 2017-10-06]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>.
- SKUTIL, Martin (2011), *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, ISBN: 978-80-7367-778-7
- STANDARDY PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ (2017) [online] In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. [cit. 2017-22-05] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/standardy-pro-zakladni-vzdelavani-1>

- SCHREIBER, Vratislav. *Vitaminy kdy - jak - proč - kolik: populární přehled*. Jinočany: H&H, 1993. ISBN 80-85787-17-2.
- URSELL, Amanda (2004). *Vitaminy a minerály*. Praha: Noxi, 2004. ISBN: 80-89179-00-2.
- ZDRAVÝ TALÍŘ, (2017). [online]. In: www.zdravytalir.info. [cit. 11.6.2017]. Dostupný z: <http://www.healthyplate.eu/cz/>.

Seznam grafů

Graf 1- Věk, s. 49

Graf 2- Délka Vaší praxe, s. 50

Graf 3 Je podle vás tématu zdravého životního stylu věnováno ve výuce dostatek prostoru? s. 50

Graf 4- Podle učebnic jakého nakladatelství vyučujete? s. 51

Graf 5- Jste spokojená/spokojen se zpracováním tématu zdravého životního stylu v učebnici, se kterou pracujete? s. 53

Graf 6- Jak může podle Vás učitel ovlivnit postoj svých žáků k životnímu stylu? s. 54

Graf 7- Vidíte spojitost mezi životním stylem dítěte a jeho výkonností ve škole? s. 55

Graf 8- Věnujete se tělovýchovným chvilčkám a pohybu i jindy než při hodinách Tv? s.55

Graf 9- Jaký je Váš postoj ke zdravému životnímu stylu? s. 56

Graf 10- Jak vypadají svačiny, které si děti nosí do školy? s. 57

Graf 11- Vyjádřete svůj odhad: Kolika procenty se životní styl (strava, pohyb a odpočinek) podílí na kvalitě lidského zdraví. s. 57

Graf 12- Jak byste popsala/popsal své stravovací návyky? s. 58

Graf 13- Děláte nějaký sport nebo cvičíte? s. 65

Graf 14- Myslíte si, že by měly sladkosti sloužit jako odměna? s. 59

Graf 15- Vyplňující je:, s. 60

Graf 16- Jak často nebo kdy snídáte? s. 60

Graf 17- Pokud snídáte, co to obvykle je? s. 61

Graf 18- Jaký nápoj máte nejčastěji k snídani? s. 62

Graf 19- Co si obvykle nosíte do školy na svačinu? s. 62

- Graf 20- Kde ve všední dny obědváte? s. 63
- Graf 21- Jaké nápoje si nosíte do školy? s. 64
- Graf 22- Pijete vodu? s. 64
- Graf 23- Jakou vodu pijete? s. 65
- Graf 24- Kolikrát denně jíte ovoce? s. 66
- Graf 25- Kolikrát denně jíte zeleninu? s. 67
- Graf 26- Jak často sportujete? s. 67
- Graf 27- Pohlaví, s. 68
- Graf 28- Nejvyšší dosažené vzdělání, s. 69
- Graf 29- Liší se jídlo, které jste dostával/a jako dítě doma, od jídla, které dáváte vašemu dítěti Vy?s. 69
- Graf 30- Co nebo kdo, podle Vás, nejvíce ovlivňuje stravovací návyky dítěte? s. 70
- Graf 31- Zajímáte se o nové trendy ve zdravé výživě? s. 71
- Graf 32- Používáte při přípravě jídla polotovarů a instantních pokrmů? s. 72
- Graf 33- Pomáhá Vám Vaše dítě doma s přípravou pokrmů? s. 72
- Graf 34- Vyjádřete svůj odhad: Kolika procenty se životní styl (strava, pohyb a odpočinek) podílí na kvalitě lidského zdraví, s. 73
- Graf 35- Jaký vztah má Vaše rodina ke sportu? s. 73
- Graf 36- Scházíte se jako rodina u jídla? s. 74
- Graf 37- Čtete složení na obalech potravin, které kupujete? s. 75
- Graf 38- Má Vaše dítě nějaké z těchto zdravotních potíží? s. 76
- Graf 39- Kolik času stráví Vaše dítě denně u počítače nebo u televize? s. 76
- Graf 40- Kolik hodin denně Vaše dítě spí? s. 77
- Graf 41- Jak často jí Vaše dítě sladkosti? s. 78