

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

Užívání alkoholických nápojů žáky druhého stupně ZŠ a studentů SŠ během distanční výuky

Autor: Dominika Stratílková

Studijní program: B7506 – Speciální pedagogika

Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kaliba, PhD.

Zadání bakalářské práce

Autor: Dominika Stratílková

Studium: P19P0321 – PDF

Studijní program: B7506 – Speciální pedagogika

Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních

Název bakalářské práce: Užívání alkoholických nápojů žáky ZŠ a studentů SŠ během distanční výuky

Název bakalářské práce v AJ: Usage of Alcoholic Beverages by Secondary School Pupils and High School Students During the Distance Learning Period

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se bude zabývat problematikou užívání alkoholu žáků a studentů docházejících na druhý stupeň základní školy a na střední školu době lockdownu. V teoretické části se práce bude zabývat rizikovým užíváním alkoholu u dětí a mládeže a specifiky užívání alkoholu u současné mladé generace. Dále se bude zabývat dopady uzavření škol a přechodu na distanční formu výuky na formy a strategie užívání alkoholu u studentů. Cílem praktické části je zjistit, jakým způsobem žáci a studenti během uvedeného období užívají alkohol v kontextu vlastního studia. Z metodologického hlediska bude využita metoda dotazování.

Seznam doporučené literatury:

1. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby, Nešpor Karel NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost současné poznatky a perspektivy léčby. Praha: Portál, 2011. ISBN ISBN 978-80-7367-908-8
2. Vaše děti a návykové látky, Nešpor Karel NEŠPOR, Karel. Vaše děti a návykové látky. Praha: Portál, 2001. ISBN ISBN 80-7178-515-6
3. Řešení výchovných problémů ve škole, Chris Kyriacou KYRIACOU, Chris. Řešení výchovných problémů ve škole. Praha: Portál, 2005. ISBN ISBN 80-7178-945-3
4. Středoškolská mládež a její svět na přelomu století, Kraus Bohuslav KRAUS, Bohuslav. Středoškolská mládež a její svět na přelomu století. Brno: Paido, 2006. ISBN ISBN 80-7315-125-1.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma Užívání alkoholických nápojů žáky ZŠ a studentů SŠ během distanční výuky vypracovala samostatně pod vedením vedoucího práce Mgr. Martina Kaliby, PhD. a uvedla jsem všechny použité zdroje a literaturu.

V Hradci Králové 15. 5. 2023

.....

Dominika Stratílková

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce panu Mgr. Martinu Kalbovi, PhD. za odborné rady, cenné připomínky a trpělivost. Také bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří ochotně odpovídali během dotazníkového šetření.

Anotace

STRATÍLKOVÁ, Dominika. *Užívání alkoholických nápojů žáky ZŠ a studentů SŠ během distanční výuky*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 2023. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové. Vedoucí práce Mgr. Martin Kaliba, PhD.

Bakalářská práce se zaměřuje na obecnou problematiku užívání alkoholických nápojů, především pak u mládeže, kdy je v tomto věku užívání alkoholických nápojů nejrizikovější z hlediska správného vývoje jedince a také následných závislostí na alkoholických nápojích. V práci je obsažena kapitola o distančním vzdělávání, které je nedílnou součástí tématu, neboť během pandemie covidu-19 proběhlo ve všech vzdělávacích sférách a ovlivnilo na určitou dobu vzdělávací systém. V praktické části jsem z metodologického hlediska využila anonymní dotazníkové šetření, ve kterém jsem nasbírala 330 odpovědí od žáků a studentů od 11 do 19 let z různých typů škol.

Klíčová slova: alkohol – distanční výuka – mládež

Annotation

STRATÍLKOVÁ, Dominika. *Usage of Alcoholic Beverages by Secondary School Pupils and High School Students During the Distance Learning Period*. Hradec Králové, 2023. Bachelor thesis. University of Hradec Králové: Faculty of Education. Supervisor of the thesis Mgr. Martin Kaliba, PhD.

The bachelor's thesis focuses on the general issue of the use of alcoholic beverages, especially among young people, when at this age the use of alcoholic beverages is the most risky in terms of the correct development of the individual and also subsequent addictions to alcoholic beverages. The thesis contains a chapter on distance education, which is an integral part of the topic of the bachelor's thesis, because during the Covid-19 pandemic it took place in all educational spheres and affected the educational system for a certain period of time. In the practical part, from a methodological point of view, I used an anonymous questionnaire survey, in which I collected 330 answers from pupils and students aged 11 to 19 from different types of schools.

Key words: alcohol – distance learning – youth

Obsah

Úvod.....	9
1 Distanční výuka.....	11
1.1. Vymezení pojmu.....	11
1.2. Základní principy.....	12
1.3. Výhody a nevýhody.....	13
1.4. Distanční výuka v pandemii Covid-19.....	14
1.4.1. Nejmodernější technické formy podpory distančního studia.....	14
1.4.2. Virtuální třída.....	15
2 Alkohol a závislost.....	16
2.1. Vymezení pojmů.....	16
2.2. Důsledky užívání alkoholu.....	19
2.3. Negativní působení alkoholu.....	20
2.4. Návykové chování u dětí a dospívajících.....	21
2.5. Alkohol a mládež.....	22
3 Uvedení do praktické části.....	26
3.1. Vymezení cílů.....	26
3.2. Výzkumné metody.....	26
3.3. Analýza otázek.....	27
4 Diskuze.....	44
5 Závěr.....	46
Seznam použité literatury.....	48
Seznam internetových zdrojů.....	49
Seznam grafů.....	51

Úvod

Každý z řad žáků a studentů základních, středních i vysokých škol se během celosvětové pandemie covidu-19 setkal s distanční výukou. Distanční výuka byla mnohdy náročná jak pro žáky a studenty, tak pro jejich rodiče, kteří museli svým dětem začít věnovat mnohem více času na přípravu, než jim při studiích věnovali doposud. Jsou žáci, kteří i přes doposud úplně novou formu vyučování neztratili motivaci ke vzdělávání a v distanční výuce pokračovali bez problémů. Naopak jsou i tací, kteří brali distanční výuku jako možnost volného času. Mnoho žáků a studentů se na online výuku nepřipravovalo či pravidelně nedocházelo. Tím se ochuzovali o vědomosti, na které navazují další, a tím vznikalo časté opakování ročníků.

A právě této problematice se budu ve své bakalářské práci věnovat. Každý z mých vrstevníků zná někoho, kdo se distanční výuce nevěnoval tak, jak by měl. Myslím si, že každý z nás studentů alespoň jednou zapnul online hodinu a šel dělat něco jiného. Bylo obtížné najednou sedět doma celý den a soustředit se jen na online výuku. Doma je spousta věcí, které žáky a studenty rozptylovaly. Mnozí šli raději dělat něco jiného, než aby museli být na hodině svého neoblíbeného předmětu.

Žáci a studenti byli najednou doma, bez možnosti vídat své spolužáky a kamarády, jako to bývalo při prezenční výuce. To zvyšovalo potřebu socializace. Děti měly pocit, že jsou osamocené, a chybělo jim sociální prostředí, na které byly ve škole zvyklé. Mnohým se z této nepříjemné situace spustily psychické problémy jako deprese či úzkosti. To spousta z nich řešila alkoholem, protože alkohol je známý tím, že uvolňuje napětí a stres. Problémem je to, že žáky a studenty vůbec napadne řešit své problémy alkoholem, místo vyhledání odborné pomoci nebo svěřením se rodině či přátelům. S užíváním alkoholických nápojů při distanční výuce jsem se setkala, proto bych chtěla tuto problematiku rozebrat detailněji.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, zda žáci druhého stupně základních škol a studenti středních škol užívali alkoholické nápoje během online výuky a proč tomu tak bylo.

V praktické části se budu věnovat kvantitativnímu výzkumu. Jednotlivá data budu zjišťovat pomocí anonymního dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření jsem provedla pomocí 14 otázek, které jsem jako celek vložila na sociální sítě a díky ochotným

respondentům z téměř všech typů škol nasbírala 330 odpovědí. Všechna data jsou vyhodnocena pomocí grafů a popsána v praktické části bakalářské práce.

1 Distanční výuka

Distanční výuka je odvozena od anglického slova distance, v překladu vzdálenost. Vzdálenost je hlavní faktor tohoto typu vzdělávání. (11)

Distanční výuka byla v České republice realizována ve školách kvůli pandemii covidu-19. Tento virus z podčeledi *Coronaviridae* se nazývá SARS-CoV-2. Virus byl poprvé objeven na konci roku 2019 v čínském městě Wu-chan. Mezi příznaky viru patří dušnost, problémy s dýcháním, horečka či suchý kašel. Neohroženější skupinou jsou lidé v důchodovém věku, lidé se sníženou imunitou a lidé s chronickým onemocněním. (22)

S rychle rostoucími počty nakažených virem SARS-CoV-2 se začala vytvářet protipandemická opatření, mezi která patřil i zákaz osobní přítomnosti žáků a studentů ve školách. Krizová opatření byla přijata 26. 2. 2020 a všechny školy přešly z prezenční na distanční výuku. (21)

1.1 Vymezení pojmu

Distanční výuka je taková výuka, která je praktikována pomocí multimediálních zařízení, jako je počítač, tablet nebo mobilní telefon. Distanční výuka probíhá, když jsou účastníci fyzicky oddělení a nenacházejí se v jedné fyzické třídě, ale ve virtuální. Při takové výuce je využíváno nejmodernějších technologických programů pro co nejlepší zprostředkování informací. Při komunikaci během distanční výuky je využíván hlasový výstup a video. Díky těmto technologiím je možné, aby výuka probíhala tak kvalitně, jako při prezenční výuce. Dá se probírat učivo dle plánu, dá se hodnotit, vytvářet písemné testy a komunikovat se všemi ve virtuální třídě. (13)

Během pandemie byla distanční výuka nejčastěji využívána v podobě on-line vzdělávání. On-line vzdělávání znamená uskutečnění výuky pomocí technologické komunikační platformy. On-line výuka je rozdělena na synchronní a asynchronní vzdělávání. Synchronní vzdělávání znamená, že se žáci či studenti připojí v jeden čas do jedné virtuální třídy na vybrané platformě a hodina probíhá téměř stejně jako prezenční výuka. Asynchronní vzdělávání znamená, že si žák či student pracuje na úkolech sám

a svým tempem. Celodenní rozvrh by neměl být sestaven pouze ze synchronního vzdělávání, je nutná kombinace obou typů on-line výuky, s respektem k volnému času a jiným zájmům. (25)

Evropská komise definuje distanční výuku jako takovou formu studia, kde žák není neustále po kontrolou vyučujících, ale i tak pracuje v souladu s plánem dané instituce. Díky tomu, že je distanční vzdělávání bráno z velké části jako samostudium, musí být opřené o množství kvalitních výukových materiálů. Tyto materiály musí být natolik kvalitní, aby nahradily komunikaci mezi žákem a žákem nebo mezi žákem a učitelem. (13)

1.2 Základní principy

Dle Rohlíkové a Vejvodové patří mezi základní principy sebevzdělávání. Jedním z hlavních prvků je zde samostatnost. Žák je závislý sám na sobě, není u něj žádný pedagog, který by mu pomohl, kdyby si nedokázal poradit. Další částí tohoto principu je volba žáka, kdy, kde a co studovat. Dalším principem je individualizace. Je zde zahrnut především individuální vzdělávací plán. Všechny principy jsou propojené, znamená to, že žák není nucen dodržovat vzdělávací plán s dalšími žáky, ale má jej připraven na míru. Studium si řídí svým tempem. To je velmi důležitý aspekt při vyučování, aby si každý žák řídil práci svým tempem, aby nemusel mít pocit, že se na něj čeká. To může mít velký vliv na výsledky ve studiu. Mezi další části principu individualizace patří komunikace student-tutor a psychologická pomoc. Každý žák či student občas potřebuje poradit při práci nebo motivovat. Je důležité, aby mu byla nabídnuta pomoc právě tak, jak žák potřebuje. Pomoc a rady musí být mířené na jeho individuální problém. Třetí princip je interaktivita. Ta v distanční výuce značí jasný a polopatický přísun informací, na které bude moct vyučující hned zareagovat zpětnou vazbou. Dále se také často využívají kontrolní otázky, při kterých si žák vzpomene na učenou látku. Mezi časté řadíme testy s okamžitým vyhodnocením, kde žák nemusí dlouho čekat na výsledek testu, ale výsledky se dozví hned po odeslání. To jej může hned motivovat ke zlepšení prospěchu v co nejkratším časovém úseku. Posledním principem je využití multimédií. Všichni komunikují přes počítač, notebook či chytrý telefon. Online hodina však nemusí být pouze o říkání výkladu, který může být přes tuto komunikační platformu nezáživný. Skvělým využitím jsou různé

programy na vytváření zábavných a interaktivních prezentací, mezi které je možné zapojit i jiné smysly než pouze sluch. (11)

1.3 Výhody a nevýhody

Distanční výuka má samozřejmě i jako ostatní vyučovací metody své plusy a mínusy. Pro některé studenty to může být velmi pohodlné a příjemné, pracovat si sám na svých úkolech bez neustálého dozoru, pro jiného studenta je zase nemožné dělat věci sám, pouze s danými výukovými materiály. Distanční výuka je jinými slovy popsána jako řízené samostatné studium. (13)

Negativa distanční výuky

Při distanční výuce je zvykem být nejčastěji doma. Tam je mnoho aktivit, které jsou mnohdy zajímavější a zábavnější než sezení u učení. Také bývá problém najít to správné pracovní místo, kde bude správná židle a světlo. Student také může zvolit pomalejší tempo, protože není nucen spěchat jako ve škole. To může způsobit nestíhání a neporozumění látce. Dalším problémem je, když student potřebuje ihned zpětnou vazbu při úkolu, který právě dělá, aby v něm mohl pokračovat. Zpětnou vazbu určitě dostane, ale ne hned, stejně jako při prezenční výuce. Studenti si často i mezi sebou radí, jak úkol udělat jinak, a diskutují o dalších možnostech řešení úkolu, a to je také faktor, který při distanční výuce chybí. (13)

Pozitiva distanční výuky

Na studování doma nalezneme ale také řadu pozitivních faktorů. Velká většina žáků do školy musí dojíždět dopravním prostředkem, a ne vždy je tato cesta krátká. Cestování zabere spoustu času a stojí také dost peněz, které by rodina často potřebovala využít pro jiné účely. Proto je v tomto případě pozitivní, že student pracuje a učí se z domu. Student si volí styl studia, kterým se bude učit. Ne všem vyhovuje stejný styl učiva a také tempo práce, jaké je využíváno při prezenční výuce. Někteří studenti potřebují na pochopení látky více času, někteří zase na ostatní čekají a může nastat konflikt. Student se taky může rozhodnout, zda začne pracovat už od rána, nebo začne až o něco později. Pokud si každý začne v čas, který mu vyhovuje nejvíce, je pravděpodobnost, že bude výkonnější. Student není doma nikým rušen, pokud má místo, kde se může učit. Není

rušen ostatními žáky, takže se může plně soustředit. Pokud studentovi chybí radit se se svými spolužáky, může využít hovor či videohovor pro konzultaci s ostatními spolužáky. (13)

1.4 Distanční výuka v pandemii covidu-19

Distanční výuka změnila život celé populaci jak studentů, tak jejich blízkých. Ze dne na den se muselo přejít na zcela odlišný způsob vzdělávání. Krizová opatření nařizovala zákaz osobního setkávání, včetně ve školských zařízeních. (20)

Během celosvětové pandemie se každý žák a student setkal s distanční výukou. Ta je primárně charakterizována tím, že žáci, studenti a vyučující nejsou v bezprostředním kontaktu, ale komunikují nejčastěji z domova pomocí chytrých technologií. (13)

V důsledku koronavirové krize byla zavedena i legislativní opatření týkající se distanční výuky. Zákon 349/2020 Sb. Stanovuje povinnost zajistit v důsledku mimořádné situace probíhající výuku, tedy distanční. V tomto zákoně byla také stanovena povinnost žáků a studentů se touto vzdělávací metodou vzdělávat, i přes mimořádný stav. (25)

Pro mnohé školy i rodiče byl přechod na online výuku složitý. Mnozí rodiče neměli čas ani technické vybavení na to, aby se jejich děti vzdělávaly doma na stejné úrovni, jako se tomu děje ve škole. Mnohým rodičům byly zaslány materiály pro jejich děti e-mailem nebo poštou, takže s dětmi pak museli trávit velké množství času místo vyučujících na úkor svého vlastního zaměstnání. Dalším problémem bylo nedostatek technického vybavení, který řešily převážně sociálně slabé rodiny s nízkými finančními příjmy nebo rodiny, které mají více dětí, či dětské domovy. Jiné školy neváhaly a přechod na distanční výuku zvládly bez problému. Začaly využívat sociální sítě a platformy, na kterých se dala vytvořit virtuální třída. Mezi tyto platformy se řadí MS Teams, Discord, Slack, Google Classroom aj. Na všech platformách je možné vytvořit místo pro společnou komunikaci, práci, sdílení prací a prezentací či psaní online testů. (20)

1.4.1 Nejmodernější technické formy podpory distančního studia

Technické vybavení je jedním z faktorů, bez kterých by distanční výuka nebyla tak funkční, jako byla během pandemie covidu-19. Každý žák či student musel vlastnit nějaké technické příslušenství, na kterém mohl užívat platformu vhodnou pro online výuku.

Vhodný je počítač, notebook, tablet či mobilní telefon. Existuje množství technicky vyspělých platforem, které umožňují komunikaci na stejné úrovni jako ve škole. Mezi známé komunikační a vzdělávací platformy patří MS Teams, která umožňuje vytvoření virtuální třídy. Tam je vyučující schopen jednat s žáky jako při prezenční výuce. Lze žáky dělit na skupiny, chatovat, hlásit se, promítat prezentace či využívat aplikace platformy MS Teams aj. (32)

Další platformy, které byly aktivně využívány během distanční výuky, jsou ZOOM, Skype, Google Hangouts, Whereby, Discord, Slack aj. Každá platforma vyniká ve svých funkcích, záleží na vyučujícím, kterou si vybere. (28)

1.4.2 Virtuální třída

Virtuální třída je místo, kde se účastníci distanční výuky setkávají. Je to skupina vytvořená na dané platformě, která umožňuje komunikaci účastníků s možností se vidět, sdílet obrazovky za účelem prezentace. (3)

Virtuální třídy byly v době pandemie covidu-19 zavedeny ihned po spuštění online výuky. Princip je stejný jako ve škole, jen jsou účastníci doma nebo na jiném místě. Virtuální třída nabízí spoustu funkcí, takže účastník není výrazně omezen v komunikaci oproti běžné výuce. Virtuální třída nabízí spoustu funkcí. Nabízí možnost komunikovat, chatovat, přednášet prezentace, hodnotit, hlásit se jako při běžné výuce. Umožňuje sdílení odkazů, videí, aplikací, souborů i dokáže upozornit na nadcházející hodinu, aby účastník nezapomněl na vyučování. Mezi výhody virtuální třídy patří kvalitní komunikace, která nikdy nenahradí osobní kontakt, ale díky vyspělému technickému vybavení se osobní komunikaci velmi zdárně přibližuje. Virtuální třídy se využívají k širokému spektru činností, například jsou využívány při školení, poradách, přednáškách, nejen během pandemie covidu-19. Tato forma vzdělávání je častokrát oblíbená díky levnějšímu a rychlejšímu průběhu školení či přednášek. Mnozí účastníci také nemusí za osobním setkáním dojíždět mnoho kilometrů, raději si pustí na svém počítači, notebooku, tabletu či mobilním telefonu platformu, ve které mají virtuální třídu. (1)

2 Alkohol a závislost

Závislost na alkoholu je definována jako pravidelné užívání alkoholických nápojů ve velkém množství s hrozbou získání návykového chování, které ovlivňuje jedince a celou společnost. (2)

Alkoholismus neboli závislost na alkoholu má jako každý patologický jev špatný vliv na jedince. Negativně ovlivňuje nejen jedince, ale také jeho rodinu, přátele, jeho práci a celou společnost. (16)

Závislost vzniká v důsledku působení psychiky, tělesné odolnosti, rodiny, vrstevníků, sdělovacích prostředků a také v důsledku širší společnosti, která v dnešní době umožňuje velmi snadnou dostupnost drog a alkoholu. (7)

Důvody závislosti na alkoholu jsou v této době stále četnější. Mohou za to genetické, biologické a z velké většiny sociální příčiny. Je vědecky dokázáno, že u dětí rodičů alkoholiků je pravděpodobnost, že se stanou na alkoholu také závislími. Mezi vnější sociální faktory patří ekonomická situace, psychické zdraví, sociální normy v rodině, dostupnost alkoholu, výchova a rodinné vztahy. (2)

2.1 Vymezení pojmů

Závislost

Alkohol v mírném množství není v některých kulturách brán jako nebezpečí. Alkoholem si lidé připíjejí na zdraví, oslavy se bez něj neobejdou. Takové užívání alkoholu je společensky tolerované a často vyhledávané. Pokud jedinec užívá alkohol ve větším množství opakovaně a negativním způsobem to narušuje jeho běžný život, můžeme zde začít mluvit o závislosti na něm. (2)

Závislost je soubor fyziologických, behaviorálních a kognitivních skupin, kdy jedinec užívající alkohol dává raději přednost látce než tomu, co ho dříve těšilo. Je to velmi silná touha užívat psychoaktivní látky, alkohol či tabák. (7)

Dle Nešpora se znaky závislostí dělí na 6 hlavních bodů:

- Bažení – craving – velmi silná touha po alkoholu, která se dělí na tělesné a psychické, objevuje se hned po užití alkoholického nápoje či po delší abstinenci.
- Zhoršené sebeovládání – při užití alkoholu na rizikovém místě, je možné, že jedinec přestane kontrolovat své chování, většinou si neuvědomuje sám sebe a své emoce.
- Odvykací stav – nastává po vystřízlivění, kdy má jedinec projevy, např. třes, zvracení, nevolnost, přechodné halucinace, v horších případech i epilepsie.
- Zvyšování tolerance – při užívání stejné dávky se jedinci snižuje funkce alkoholu, takže musí přidávat větší dávky alkoholu.
- Zanedbávání zájmů – jedinec vyhledává pouze látku a situace spojené s ní a dává do pozadí činnosti, které měl dříve rád.
- Osoba pokračuje v pití alkoholu navzdory nepříznivým následkům, o kterých ví – i přes seznámení jedince s negativními dopady alkoholu na jeho zdraví jedinec užívá alkohol dál, můžeme mluvit o závislosti na alkoholu. (8)

Užívání alkoholických nápojů dětmi a mládeží je daleko více rizikové než u dospělých jedinců. Mladší jedinci se stávají závislými podstatně rychleji než dospělý jedinec. Pokud člověk začne užívat alkohol již v mladém věku, zvyšuje se pravděpodobnost budoucí závislosti. Proto je dobré první zkušenost oddálit, jak je to jen možné. Mladý jedinec kvůli alkoholu selhává ve svých rolích, má problémy s rodiči, horší prospěch a sníženou výkonnost ve škole. U dívek je riziko poškození potenciálního plodu, tím vznikají další problémy další generaci. Velmi důležitá je prevence, která by se ve školách neměla podceňovat. (16)

Dle Státního zdravotního ústavu lze za znak závislosti na alkoholu považovat vyšší toleranci k užívané látce. Stále více a více roste potřeba zvyšovat dávku alkoholu, aby se se dostavil účinek, který v alkoholu lidé nacházejí. Pokud v sobě jedinec nemá potřebnou dávku alkoholu, mohou nastat odvykací stavy, které se projevují zvýšeným tepem, bušením srdce, člověk bývá neklidný a více se potí a zpravidla bývá podrážděný. (29)

Dle psychologické a psychiatrické kliniky AdiCare existují znaky, podle kterých poznáme, že je jedinec na alkoholu závislý. Jedinec musí tyto znaky vykazovat alespoň šest měsíců, aby mohl být nazýván závislým. Prvním znakem je craving, neboli touha napít

se alkoholu, dále ztráta sebekontroly, zvýšená tolerance alkoholu, ztráta zájmů a koníčků a užívání alkoholu i přes jeho negativní účinek. (23)

Alkohol

Alkohol je nejznámější droga v České republice. Přestože je volně prodejná až od 18 let, přístup si k ní jednoduše sežene každý. Jedná se o roztoky etylalkoholu s různým procentem alkoholu od 2 % až po 40 %. To se získává kvašením cukrů jednoduchou molekulou C_2H_5OH . Alkohol může mít až 90 % alkoholu, ten se ale nevyužívá k pití, ale především pro lékařské účely. (7)

Světová zdravotnická organizace definuje alkohol jako psychoaktivní látku s vlastnostmi vyvolávající závislost. Je používána po celém světě v mnoha kulturách. Konzumace alkoholu je příčinou více než 200 nemocí, úrazů a jiných zdravotních stavů. Pití alkoholu se spojuje s rizikem rozvoje zdravotních problémů, jako jsou duševní poruchy a poruchy chování, včetně závislosti na alkoholu, a závažných onemocnění, jako je cirhóza jater, onemocnění srdce a některé druhy rakoviny. (15)

Dle Bartlové je alkohol rozdělen do 4 sociálních definic:

- Abstinenční má ohrožovat základní normy
- Rituální je spojená s obřady či oslavami
- Sdružovací má sbližovat společnost při událostech a poslední
- Užitká, která je jinými slovy brána jako lék (2)

Alkohol není pro lidský organizmus zdravý, přesto ho ale většina z nás konzumuje. Nikde není psáno, jaké množství alkoholu můžeme pozřít, abychom minimalizovali zdravotní rizika. Je pouze doporučena dávka, u které není známo, že lidskému organizmu také neublíží. Tato dávka je jeden alkoholický nápoj pro ženy a dva alkoholické nápoje pro muže. Jeden nápoj obsahuje 20 gramů čistého alkoholu. (24)

Alkohol je více užíván muži než ženami. To možná způsobuje větší tolerance k alkoholu. Dle Bartlové studie tvrdí, že muži se stávají častěji obětmi alkoholismu než ženy,

i když v poslední době se tento problém začíná vyrovnávat. Stále více žen je závislých na alkoholu, ty to ale hůře přiznávají, proto dochází ke skrytému alkoholismu. (2)

2.2 Důsledky užívání alkoholu

Alkohol se pro společnost nezdá být na první pohled nebezpečný, ale rizika jeho nezodpovědného užívání mohou být hrozivá, pro někoho i existenční. Fatální důsledky může mít opakované užívání velkého množství alkoholu. Mezi negativní následky může patřit i nevratné poškození tělesných funkcí a psychického stavu.

Dle Peška existují čtyři druhy důsledků užívání alkoholu. Pozitivní okamžité důsledky jsou ty, které dodávají dobrý pocit po napití, jako je dobrá nálada, úleva či pocit sebevědomí. Negativní krátkodobé důsledky přicházejí brzy po odeznění předchozího stavu. Jedinec po odeznění začíná mít výčitky svědomí. Pozitivní dlouhodobé důsledky obsahují to stejné, co krátkodobé důsledky, jen v delší časové rovině. Jedinec se díky alkoholu chová sebevědoměji, je komunikativní, jedná tak, jak by bez užití alkoholu možná neučinil, ale pro ostatní je jeho chování zajímavé. Posledním druhem jsou negativní dlouhodobé důsledky. Jedná se o ztrátu dobrých rodinných vztahů či partnera, ztrátu zájmu o přátele a koníčky, špatnou ekonomickou situaci v souvislosti s častým utrácením peněz za alkohol a jiné návykové látky či problémy v práci. (10)

Důsledky jsou převážně společné i s ostatními návykovými látkami. Dle Nešpora existuje několik společných důsledků užívání návykových látek, včetně alkoholu. Mezi tyto znaky patří zhoršení vzhledu, rapidně zhoršující se chování vůči okolí, agrese či autoagrese, psychické problémy zahrnující úzkosti či deprese. Pro školáky také platí meškání hodin nebo pozdní příchody, špatné chování a prospěch ve škole, ztráta zájmu o koníčky a přátele. Není překvapivé, že závislí jedinci nenavštěvují školu, odvrací se od svých přátel a raději tráví čas s také často závislými jedinci v jiné partě. (9)

Je dokázáno, že alkohol odbourává zábrany a jedinec dělá to, co by bez užití alkoholu neudělal. To způsobuje vážná zranění zaviněná například užíváním alkoholu před řízením vozidla, kdy jedinec ohrožuje sebe i ostatní. Nezodpovědným užíváním alkoholu vznikají úrazy, popáleniny či zlomeniny. (24)

Užívání alkoholu mladou generací je velmi rizikové z hlediska zdravotních komplikací, které kvůli věku nejsou chronické, ale akutní. Kvůli mladistvé nerozvážnosti a nezodpovědnosti se stává množství úrazů, výjimečně může nastat i usmrcení. (16)

2.3 Negativní působení alkoholu

Dobrá zdravotní stav a nadměrné užívání alkoholu se neslučuje. Existuje spousta nemocí, které jsou způsobeny dlouhodobým užíváním alkoholu. Alkohol ze všech lidských orgánů nejvíce napadá játra, protože tento orgán čistí z těla toxiny, kterým alkohol je. Pokud jedinec užívá velké množství alkoholu, může kvůli látce ethanol vzniknout jak akutní, tak i chronické poškození jater. Jaterní cirhóza je jedno z nejčastějších a velmi vážných jaterních onemocnění. Cirhóza je způsobena buď virovou infekcí, ale častější případy jsou způsobeny právě alkoholem. (12)

Dle Schneiderka, Ehrmanna a Ehrmanna mladšího umírá v České republice na jaterní cirhózu 20,3 osoby na 100 000 obyvatel ročně a 2000 až 3000 lidí dojde do konečné fáze této nemoci. (4)

Po nadměrném užívání alkoholu je jisté, že se člověk může intoxikovat. Mezi příznaky intoxikace patří utlumení centrální nervové soustavy, rozšíření zornic, výrazné snížení tepové frekvence a snížení frekvence dýchání, další tělesné procesy jsou zpomalené. (12)

Alkohol je velmi bohatý na energetický příjem. Pokud jedinec vypije během dne hodně alkoholu, pravděpodobně samotným alkoholem vyplní svůj energetický příjem téměř na celý den. Poté už nezbyde místo na důležité složky, jako jsou sacharidy, tuky, bílkoviny a vláknina. Pokud se jedinec snaží něco výživného sníst, některé látky se stejně do těla nevstřebají, brání tomu právě alkohol v těle. Dle Zlatohlávka lidem užívajícím alkohol často schází spousta vitamínů a látek potřebných ke správnému fungování jejich těla. Kvůli vysokému energetickému příjmu přispívá užívání alkoholických nápojů ke vzniku obezity. To platí pouze v případě nízké frekvence konzumace alkoholických nápojů, protože naopak časté užívání alkoholu ve velké míře způsobuje hubnutí a ztrátu svalů, protože jedinec nemá dostatečné množství látek potřebných k správnému fungování těla. Nízká frekvence konzumace alkoholu je často praktikována na oslavách, večírcích, návštěvách či v restauracích, kde je také spousta vysoce kalorického jídla.

A protože alkohol zvyšuje náš apetit, je jasné, že časté večírky a návštěvy s konzumací alkoholu a jídla způsobují našemu tělu přibírání na váze. (14)

2.4 Návykové chování u dětí a dospívajících

V České republice a jinde ve světě je užívání alkoholu povoleno od 18 či 21 let. Pokud je toto platné pravidlo porušeno, je to považováno za trestný čin, za který může být odsouzen i rodič. Toto pravidlo je ustanovené i v zákonu 65/2017 Sb. – Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek. Každý tento zákon zná, ne každý ho však dodržuje. Dle Ministerstva zdravotnictví je průměrný věk prvního ochutnání alkoholu již 12 let. Některé děti jen ochutnají, pro jiné to může být prvopočátek závislosti. Paradoxně se toto první setkání stává v rodinách, kdy rodiče chtějí, aby poprvé děti alkohol ochutnaly v jejich přítomnosti, nikoli s partou kamarádů. Tím předcházejí první negativní zkušenosti či možné otravě alkoholem. (26)

Dle Nešpora je u dětí a dospívajících větší riziko otrav z alkoholu a jiných drog z důvodu menší tolerance. Velkou roli hraje také riskování, které je v období dospívání velmi časté. Toto riskování může mít negativní vliv po všech stránkách, ať už je to trestná činnost, či absence ve škole, nebo problémy v rodině. Do negativních vlivů řadíme i značné opoždění v psychosociálním vývoji, kam se řadí studium, sebeovládání či sociální dovednosti. (9)

Zvláštností je, že dospívající mají touhu ochutnávat návykové látky, přestože vědí, že jim škodí, a především, že jsou zakázané. Dle Nešpora není známo, že by s rostoucí dostupností zájem klesal. Děti a dospívající mají potřebu a touhu „ochutnávat zakázané ovoce“, a to i přes nabalující se problémy spojené s užíváním alkoholu a jiných návykových látek. Mezi známé problémy užívání u dětí je již zmíněná rychleji rostoucí závislost. Mezi další, možná závažnější problémy patří onemocnění jater, protože játra nejsou v raném věku přizpůsobena na odbourávání alkoholu, zpracovávají ho daleko pomaleji než u dospělého jedince. To může způsobit nenávratné poškození jater. Zdravotní komplikace se nevyhnou ani nervové soustavě, kdy je alkoholem či jinými návykovými látkami způsobeno ničení mozkových buněk či nemožnost vytváření nových. (8)

Návykové chování u dítěte či dospívajícího může být způsobeno několika faktory (socio-ekonomické, biologické atd.). Jeden z hlavních faktorů je rodina. Tento faktor není

brán pouze negativně, je zde i pozitivní činnost, která může naopak vzniku závislosti zabránit. Pokud budeme tento faktor brát z negativní stránky, je zde spousta rizik, která napomáhají dospívajícímu jedinci stát se závislým na alkoholu. Velkou roli zde hraje genetika, dle Peška až třetinovou. Mezi další dvě třetiny řadíme rodinné prostředí a vnější vlivy. Roli také hrají biologické, psychosociální či ekonomické faktory, které ovlivňují člověka. Děti, které se narodily do rodin, kde je alespoň jeden rodič alkoholik, mají až čtyřnásobně větší pravděpodobnost než ostatní, že se také stanou alkoholiky. (9)

Nejvíce jsou ohroženi mladí muži, jejichž otcové jsou nebo byli závislí na alkoholu. Pravděpodobnost, že se i oni stanou závislými, je 64 %. (27)

Dle Nešpora existuje velké množství rizikových faktorů, které napomáhají dítěti či dospívajícímu stát se závislým na alkoholu či jiných návykových látkách. Mezi tyto rodinné rizikové faktory patří:

- Nedostatečná péče o dítě, citové odloučení od dítěte, týrání a fyzické trestání
- Tolerování užívání alkoholických nápojů i před 18. rokem
- Vážné onemocnění blízkých osob (tělesné či duševní)
- Dítě žijící už od útlého věku samo – bez rodiny
- Snadná dostupnost alkoholu u rodičů, kteří také pijí
- Rodiče jsou bez zájmu, budoucnost dítěte je nezajímá
- Špatné nasměrování ke kvalitnímu životu – žádné vzdělání (9)

2.5 Alkohol a mládež

Mládeží je nazývána specifická sociální skupina lidí, kteří již nejsou děti, ale také nejsou bráni jako plnohodnotní dospělí. Jsou to lidé ve věku od 15 do 25 let. Tento pojem můžeme nazývat i jiným termínem, a to adolescence. Tento pojem je oblíbený v psychologii. V tomto věku ještě nejsou úplně vyspělí, vybírají si své budoucí zaměstnání, až na výjimky nejsou rodiči a učí se společenské role. Pojem mládež vznikl ve 20. století. Každá mládež je stejná, ať teď, nebo před sto lety. Dle Krause každá generace vytváří nové hodnoty a odmítá jiné. Mládež má specifické chování a jiné názory než ostatní. Při komunikaci s mládeží je nutné vědět, že mají své specifické chování, je dobré vědět, jak na to, a vyhnout se možnému konfliktu. Mládež je často kritická jak k sobě, tak k ostatním,

kompromisy nejsou to, co by chtěli v komunikaci využívat, neradi si nechávají radit od starších, chtějí si dělat věci po svém a když si něco umanou, těžko se jim to vymlouvá. (5)

Období mládeže, tzn. 15-25 let, není pro některé jedince obdobím, kdy měli první zkušenost s užitím alkoholu. Někteří jedinci už alkohol ochutnali v méně než 13 letech. Důvody pro užití alkoholu před 18. rokem jsou často problémy v dětství. Dle knihy Sdružení linky bezpečí bývá pravidlem, že ta mládež, která si nese z dětství nepříjemné až traumatizující zážitky, má sklon k užívání alkoholu v dřívějších letech. Snaží se tak zapomenout na špatné zážitky z dětství nebo se alespoň uvolnit. Mezi další důvody patří experimentování, které má buď pozitivní, nebo negativní očekávání. Někteří u experimentování končí a alkoholu se vyhýbají. Pokud užívání alkoholu u mládeže přesáhne své meze, stává se z toho problémové užívání alkoholu, které je spojené s negativními zkušenostmi jako potíže s policií či hrozba vyloučení ze školy. Pozitivní očekávání od alkoholu jsou ta, která mládeži umožní lépe se bavit, seznamovat se, odreagovat se a uvolnit se, ale potíž je v tom, že mládež si neuvědomuje, že toto užívání alkoholu je problémové a může z něj vzejít například závislost či zdravotní problémy. (6)

V tomto období dochází k experimentování s návykovými látkami. Každý mládežník touží zkusit „zakázané ovoce“ v podobě alkoholických nápojů či jiných návykových látek. První kontakt s alkoholem bývá už v počátcích tohoto období, někdy i dříve. Alkohol je z počátku podáván primárně rodiči na oslavách, což může ale v budoucnu způsobit problémy. Už teď se jim ukazuje to, že každá společenská akce je spojována s alkoholem a má to být příjemný zážitek. (5)

Dle Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách v roce 2019 studenti užívali alkoholické nápoje méně než v předešlých letech. Dotazováni byli šestnáctiletí studenti. Dle výsledků bylo zjištěno, že alkohol pilo 95,1 % studentů a z toho 42 % studentů pije alkohol pravidelně. Užívání alkoholu je vyrovnané mezi chlapci i dívkami, dívky však více uváděly jednorázovou zkušenost. Nadměrné užívání alkoholu v posledních 30 dnech uvedlo 38,5 % studentů. Nejčastějšími konzumenty velkého množství alkoholu z řad studentů jsou studenti z odborných učilišť. (18)

Studie HBCS je zaměřena za zdravý životní styl a volný čas žáků. Tato studie probíhá každé čtyři roky a poslední výsledky jsou z roku 2018. Zkoumání jsou žáci ve věku 11, 13 a 15 let. Dle studie z roku 2018 uvádí zkušenost s alkoholem 17 % jedenáctiletých žáků,

43 % třináctiletých a 76 % patnáctiletých žáků, z nichž více než polovina uvedla užívání alkoholu v posledních 30 dnech. Studie také ukazuje, že užívání alkoholických nápojů čím dál více roste mezi 13.-15. rokem. Ve studii probíhající mezi lety 2010-2014 bylo zaznamenáno snížení zkušeností s alkoholickými nápoji. Tato zkušenost se stejně promítala i do následující studie v letech 2014-2018. V těchto letech došlo ke snížení rizikového užívání alkoholu a časté opilosti zejména u žáků okolo 15. roku. (33)

	Studenti, kteří někdy pili alkohol	Studenti, kteří pili alkohol v posledních 30 dnech	Pití nadměrných dávek alkoholu (5+ sklenic při jedné příležitosti)
2021	95,1 %	62,7 %	38,5 %
2019	79 %	47 %	35 %
2015	95,8 %	68,5 %	41,9 %
2011	97,9 %	79 %	53 %

Tabulka 1: Srovnání užívání alkoholu studenty mezi lety 2011-2021

V tabulce č. 1 jsou srovnány údaje o užívání alkoholu studenty mezi lety 2011-2021. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách vychází každé čtyři roky, to je v tabulce znázorněno lety 2011, 2015 a 2019. V roce 2021 proběhl přehled situace o alkoholu v ČR. Všechna sbíraná data jsou od studentů, kterým bylo 16 let. (19)

Na první pohled můžeme vidět, že mezi lety 2011-2019 klesá procento studentů, kteří někdy ochutnali alkohol. Z 97,9 % (2011) klesl počet takových studentů na 79 % (2019). Po dvou letech (2021) je vidět opět navýšení počtu studentů, kteří alkohol někdy užili. (17)

Užívání alkoholu v posledních 30 dnech klesá stejně od roku 2011, jak je procentuálně zobrazeno ve sloupci „Studenti, kteří někdy pili alkohol“. V roce 2011 byla

tato hodnota na 79 % a v průběhu let klesla na hodnotu 47 %. Naopak v roce 2021 vzrostla na 62,7 %. (33)

V posledním sloupci tabulky č. 1 jsou znázorněny hodnoty nadměrného užívání alkoholických nápojů, konkrétně 5 sklenic a více během jedné příležitosti. V roce 2011 je hodnota opět nejvyšší a počty klesají stejně jako v předchozích srovnávaných údajích. V roce 2015 hodnota klesla na 41,9 % a v roce 2019 na 35 %. V roce 2021 se opět zvedla na 38,5 %. (18)

3 Uvedení do praktické části

3.1 Vymezení cílů

Cílem práce je zjistit, jaké mají žáci ZŠ a studenti SŠ zkušenosti s užíváním alkoholických nápojů nejen během online výuky, která proběhla během pandemie covidu-19.

Hlavní cíl

- Zjistit charakteristiku užívání alkoholických nápojů během online výuky žáky druhého stupně ZŠ a studentů střední školy během distanční výuky.

Dílčí cíle

- Dílčí cíl 1: Zjistit informace o zkušenostech a užívání alkoholických nápojů u žáky ZŠ a studentů SŠ
- Dílčí cíl 2: Zjistit rozdíly v užívání alkoholických nápojů dle typu školy
- Dílčí cíl 3: Zjistit důvody užívání alkoholických nápojů u žáků ZŠ a studentů SŠ během distanční výuky
- Dílčí cíl 4: Zjistit míru užívání alkoholických nápojů během online výuky u žáků ZŠ a studentů SŠ během distanční výuky

3.2 Výzkumné metody

Pro praktickou část jsem vybrala kvantitativní metodu výzkumu. Principem kvantitativního výzkumu je sběr co nejvíce odpovědí. Při volbě kvantitativního výzkumu se nejčastěji využívá dotazníkové šetření, díky kterému se dá nasbírat poměrně velké množství dat za krátký časový interval. Před sběrem dat jsem si stanovila hypotézu, kterou bylo díky dotazníkovému šetření možné potvrdit, nebo vyvrátit.

Dotazníkové šetření se týkalo žáků ZŠ a studentů SŠ ve věku od 11 do 19 let. Dotazník jsem zvolila v online podobě a sdílela ho na sociálních sítích. Zavítala jsem i na Střední průmyslovou školu chemickou v Pardubicích, kde si studenti přes mobilní telefon

naskenovali QR kód s dotazníkem a ihned ho vyplnili. Celkem jsem ke své praktické části nasbírala 330 odpovědí od žáků a studentů.

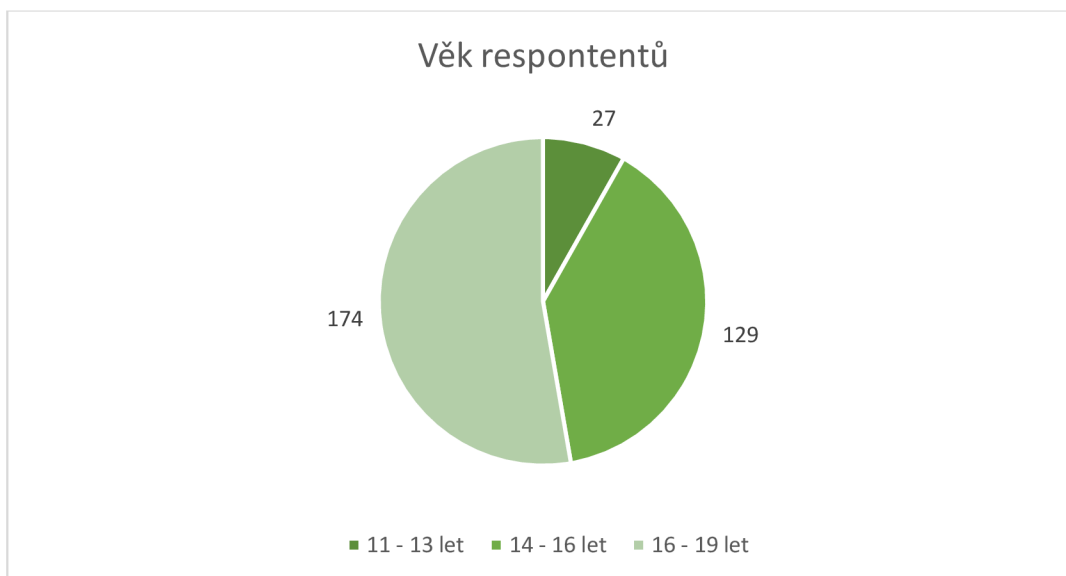
Dotazník obsahuje 14 otázek. Pro co nejkonkrétnější data jsem nejčastěji vybrala typ uzavřených otázek, ve dvou případech jsem zvolila polouzavřený typ otázek a v jednom případě otevřený typ otázek. V dotazníku jsem použila typ otázky s názvem Výčet položek, ve které si mohou respondenti vybrat pouze jednu odpověď, nebo jednu a více odpovědí. Další využitou technikou byla Likertova škála, která se používá ke zjištění míry souhlasu respondentů. (31)

3.3 Analýza otázek

V dotazníkovém šetření jsem použila 14 otázek, přičemž 8 z nich jsem využila z dotazníkového šetření *The European School Survey on Alcohol and Other Drugs* (ESPAD) z roku 2007 (30). Zbýlých 6 otázek jsem vytvořila pro zjištění cílů mé práce.

Otázka č. 1: Kolik je Vám let?

V grafu č. 1 je znázorněna věková škála respondentů. Respondentů ve věku 11-13 je 27 (8,2 %), ve věku 14-16 je 129 respondentů (39,1 %) a respondentů ve věku 16-19 je 174 (52,7 %). Věková struktura dotazníku je nerovnoměrná, vidíme zde více respondentů od 14 do 19 let. Značně méně je respondentů ve věku 11-13 let.



Graf 1: Věk respondentů
Zdroj: Dotazníkové šetření

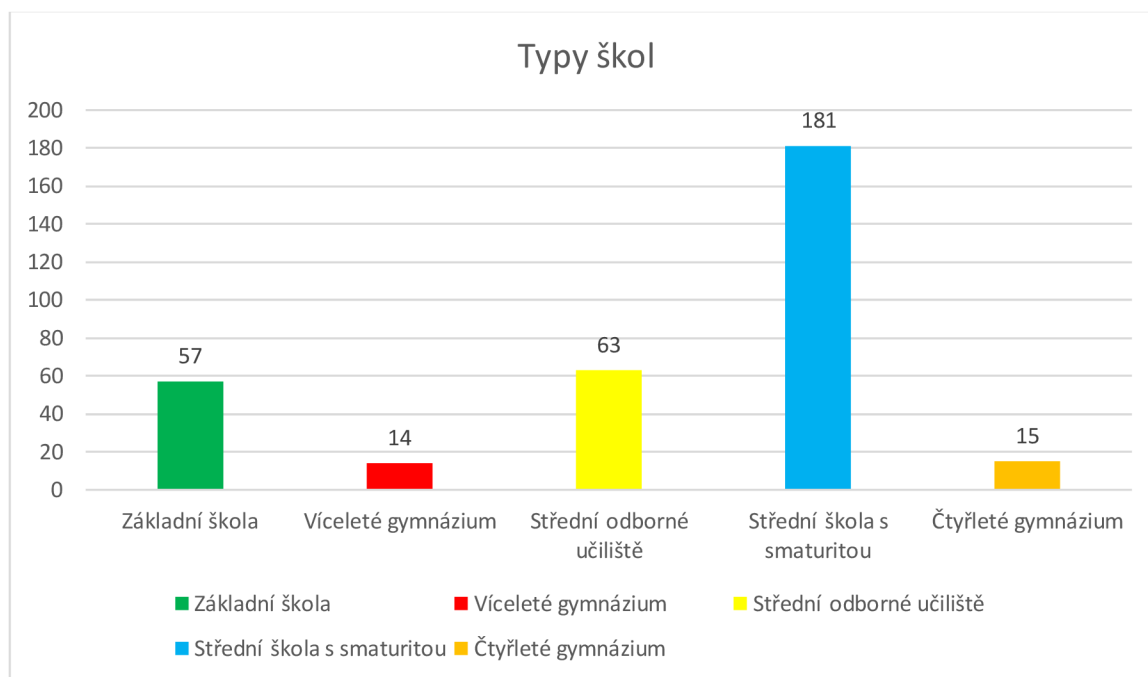
Otázka č. 2: Na jakou školu docházíte?

V této otázce je cílem zjistit, na jakou školu žáci a studenti dochází. Na výběr bylo 5 odpovědí. Odpověď základní škola si zvolilo 57 respondentů (17,3 %), víceleté gymnázium 14 respondentů (4,2 %), střední odborné učiliště 63 respondentů (19,1 %), střední školu s maturitou nejvíce respondentů, konkrétně 181 (54,8 %) a čtyřleté gymnázium 15 respondentů (4,5 %).

Nejvíce respondentů, kteří odpověděli na dotazník, bylo ze středních škol s maturitou, o druhé místo se s malým rozdílem dělí střední odborné učiliště a základní

škola a nejméně respondentů s téměř identickým počtem je ze čtyřletého a víceletého gymnázia.

V grafu č. 2 můžeme vidět grafické znázornění všech vybraných typů školy, do kterých respondenti dochází.



Graf 1: Typy škol
Zdroj: dotazníkové šetření

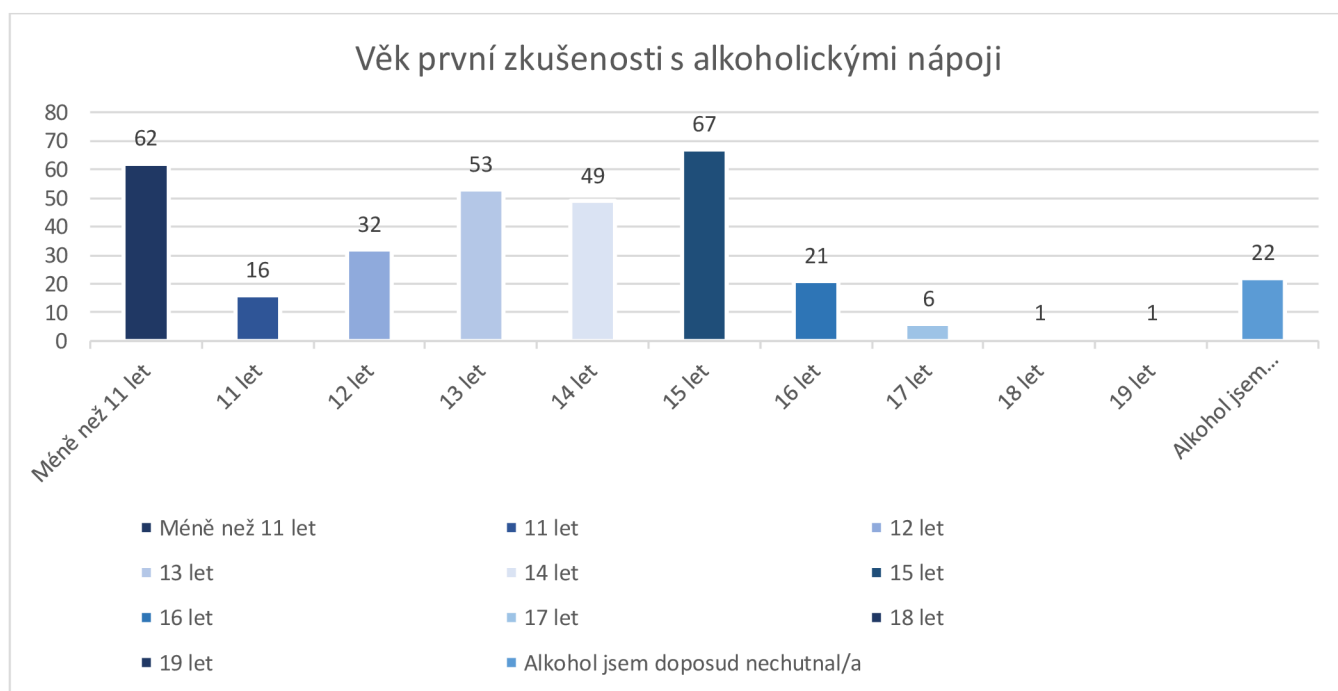
Otázka č. 3: V jakém věku (pokud vůbec) jste POPRVÉ zkusil/a alkoholický nápoj?

Tuto otázku jsem do svého dotazníkového šetření zvolila pro zmapování dosavadních zkušeností žáků a studentů s alkoholickými nápoji. U žáků a studentů, kteří už někdy v životě ochutnali alkoholické nápoje, je více pravděpodobné, že se tato zkušenost bude opakovat, například i při online výuce. Naopak u těch, kteří ještě nemají s alkoholickými nápoji žádnou zkušenost, je méně pravděpodobné, že jejich první zkušenost bude zrovna při online výuce.

Odpovědi na tuto otázku jsou dle mého názoru znepokojující. Druhá nejčastější odpověď byla, že vůbec první zkušenost s alkoholickými nápoji měli, když jim bylo méně než 11 let, takto odpovědělo 62 respondentů (18,8 %). Tento problém jsem popisovala v teoretické části (viz kapitola Návykové chování u dětí a dospívajících), že nejčastěji

rodiče nebo rodinní příslušníci dávají ochutnávat alkoholické nápoje ve velmi raném věku. To může způsobit další a čím dál častější rané zkušenosti s alkoholickými nápoji, které vedou k řadě problémů. Nejčastější odpovědí s počtem 67 respondentů (20,3 %) bylo, že vůbec první zkušenost s alkoholickými nápoji byla ve věku 15 let. Tento věk je dle mého názoru stále dost nízký, ale v tomto věku už začínají být mladiství ovlivňováni vrstevníky, se kterými se chodí bavit na zábavy. I přestože je v České republice alkoholické nápoje povoleno pít až od 18 let, pouze 2 respondenti (0,2 %) uvedli, že alkohol poprvé ochutnali ve věku 18 a 19 let. Ve velmi nízkém věku 12 let je to 32 respondentů (9,7 %), ve věku 13 let 53 respondentů (16,1 %), ve věku 14 let 49 respondentů (14,8 %), ve věku 16 let 21 respondentů (6,4 %) a ve věku 17 let 6 respondentů (1,8 %). Pouhých 22 respondentů (6,7 %) uvedlo, že s alkoholickými nápoji nemají žádnou zkušenost.

V grafu č. 3 je graficky znázorněn věk první zkušenosti s alkoholickými nápoji.



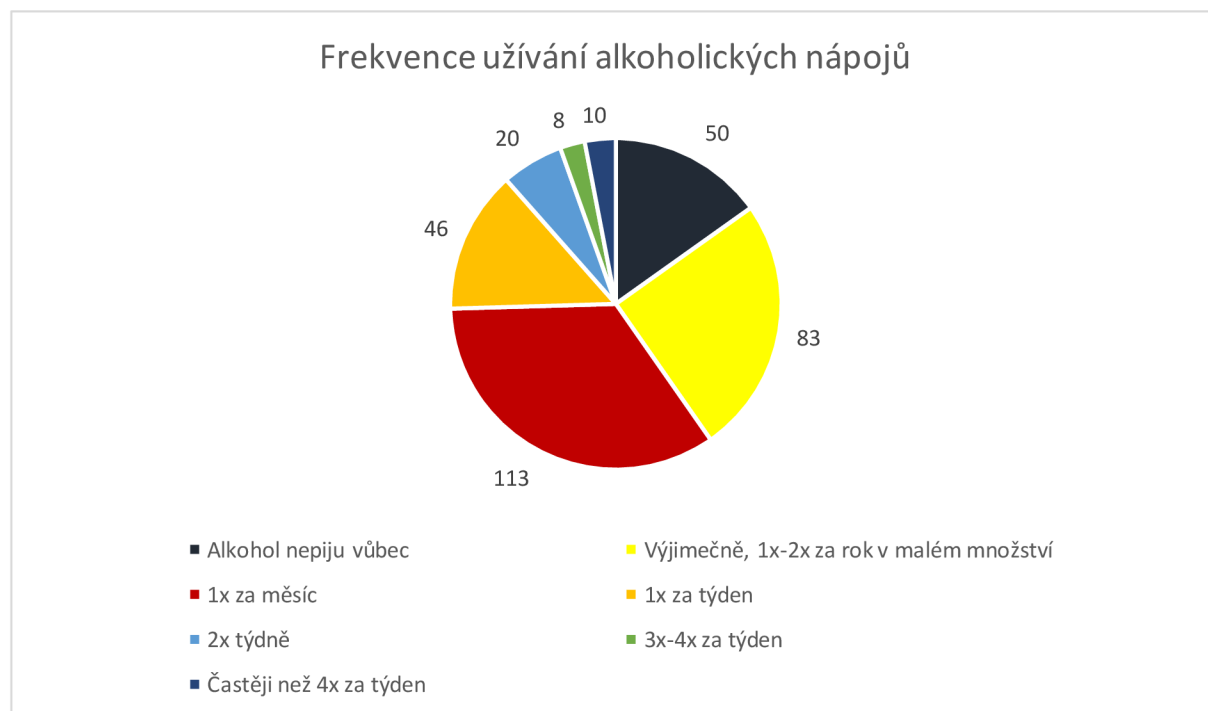
Graf 2: Věk první zkušenosti s alkoholickými nápoji
Zdroj: dotazníkové šetření

Otázka č. 4: Jak často (pokud vůbec) pijete alkoholické nápoje?

Časté užívání alkoholu je škodlivé pro zdraví, existuje ale doporučené množství alkoholu denně u dospělých osob, které sice není pro tělo zdravé, ale také není výrazně škodlivé. V této otázce mě zajímá, jak často žáci a studenti užívají alkoholické nápoje.

Nejčastější odpovědí od 113 respondentů (34,2 %) je pití alkoholických nápojů 1x za měsíc. To mi u mladistvých přijde rozumné, u dětí nikoliv. Druhá nejčastější odpověď byla výjimečně, 1x-2x za rok v malém množství. Vzhledem k věkovému rozmezí v dotazníku mi tato odpověď přijde uspokojivá. 50 respondentů (15,2 %) uvedlo, že alkoholické nápoje nepije vůbec, tato odpověď je dle mého názoru také v pořádku. 46 respondentů (13,9 %) uvedlo pití alkoholu 1x týdně. Pokud se jedná o respondenty starší 18 let, dle mého názoru je to tolerovatelné. 20 respondentů (6,1 %) uvedlo pití alkoholu 2x týdně. Taková frekvence už za sebou může zanechávat různé problémy spojené s užíváním alkoholu (zdravotní, psychické...). 3x-4x za týden a více dohromady uvedlo 18 respondentů (5,5 %), při této frekvenci určitě nastávají problémy spojené s užíváním alkoholických nápojů.

V grafu č. 4 je uvedeno grafické znázornění frekvence užívání alkoholických nápojů.



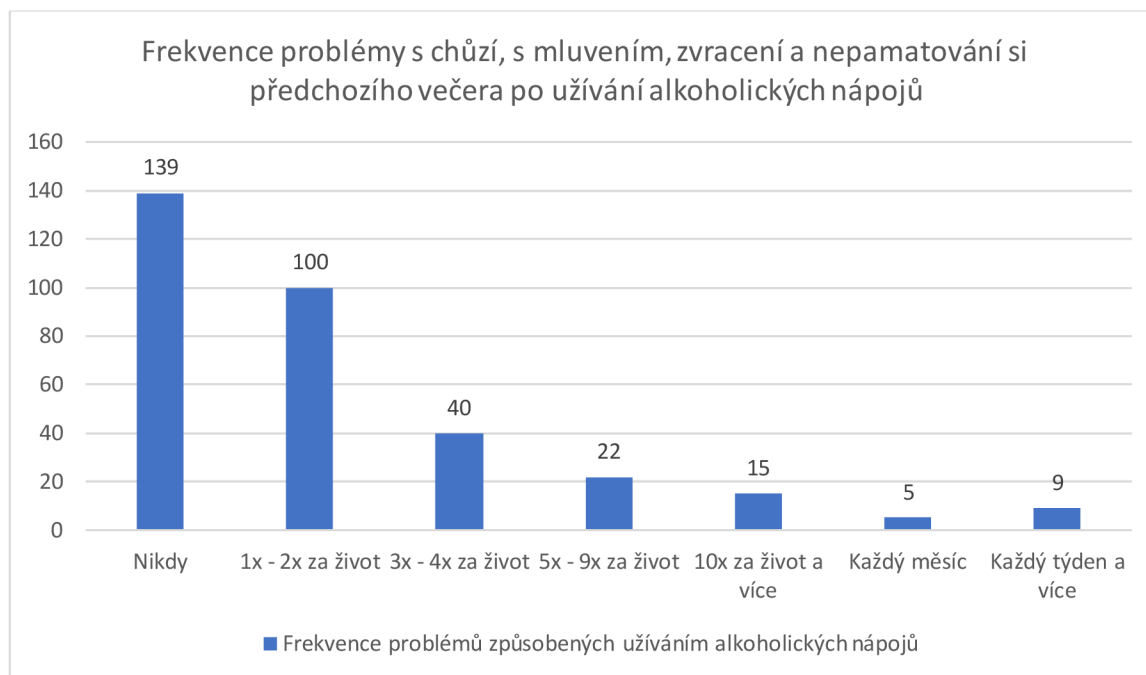
Graf 3: Frekvence užívání alkoholických nápojů
Zdroj: dotazníkové šetření

Otázka č. 5: Kolikrát (pokud vůbec) jste byl/a opilý/á, že jste měl/a problémy s chůzí, s mluvením, zvracel/a nebo si nepamatoval/a, co se stalo?

V této otázce se snažím zjistit, zda pokud někdo užívá alkoholické nápoje, tak jestli je užívá rozumně a v rozumném množství. Pokud má někdo zkušenost nebo dokonce i více zkušeností, kdy nemohl mluvit, zvracel, nepamatoval si nic, mluvíme už o velkém množství vypitého alkoholu. To je pro mladý vyvíjející se organismus negativní zásah způsobující problémy.

Výsledky této otázky jsou dle mého názoru pozitivní. Je zde určité množství respondentů, konkrétně 100 (30,3 %), kteří měli zkušenost s problémy uvedené v otázce. Dle mého názoru jsou tyto situace spojené s prvními zkušenostmi užívání alkoholických nápojů, především zvracení, ztráta vzpomínek nebo nemožnost mluvit. Větší množství respondentů, konkrétně 139 (42,1 %) uvedlo, že tuto situaci nezažili nikdy. To znamená, že s alkoholem zkušenosti možná mají, ale nikdy užívání nezašlo až do takové situace. 40 respondentů (12,1 %) uvedlo, že se jim tato zkušenost stala 3x-5x za život. 22 respondentů (6,7 %) uvedlo situaci 5x-9x za život. Více jak 10x za život situaci zažilo 15 respondentů (4,5 %). Každý měsíc situaci zažívá 5 respondentů (1,5 %) a každý týden a častěji 9 respondentů (2,7 %). Dle mého názoru je tolerovatelná frekvence do 3-5 zkušeností za život, větší množství už může ovlivňovat život a způsobovat problémy.

V následujícím grafu č. 5 je znázorněna frekvence problémů spojených s užíváním alkoholických nápojů.

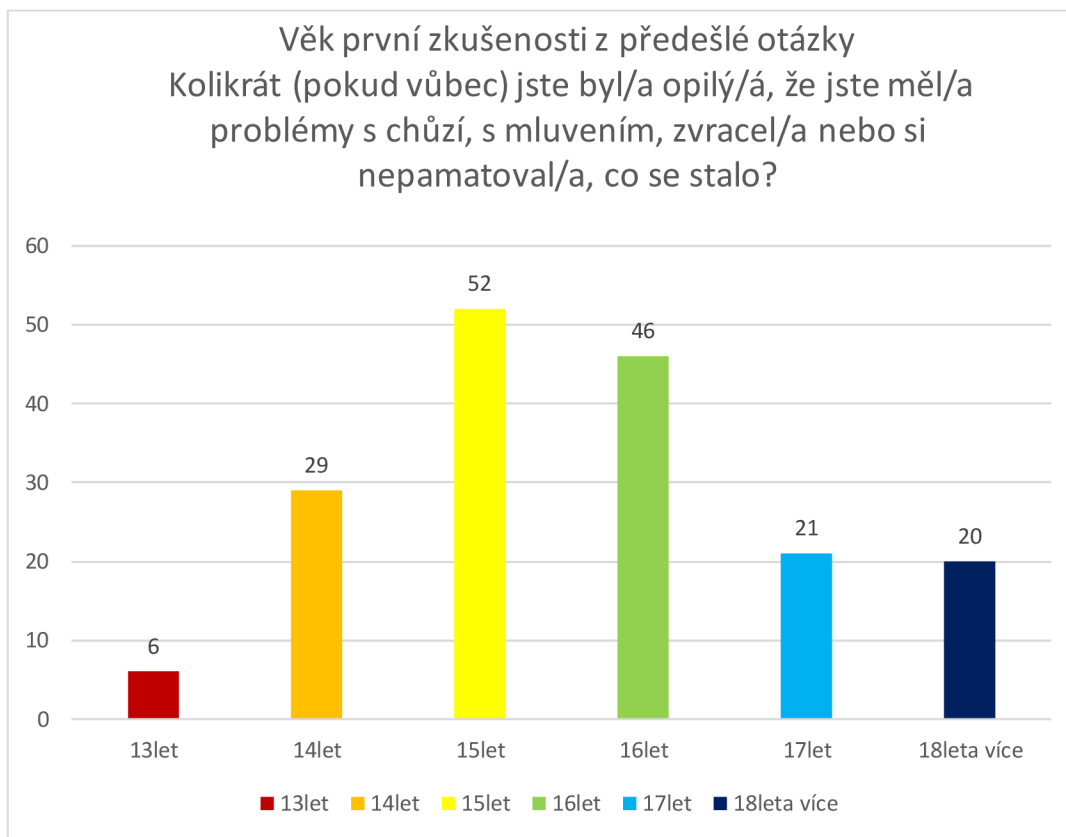


Graf 4: Frekvence problémy s chůzí, s mluvením, zvracením a nepamatování si předchozího večera po užívání alkoholických nápojů
Zdroj: dotazníkové šetření

Otázka č. 6: Pokud se vám situace v minulé otázce stala, napište prosím číslem, v jakém věku jste tuto zkušenost zažil/a poprvé. (Pokud tuto zkušenost nemáte, otázku prosím přeskočte)

Cílem této otázky je zjistit, v jakém věku žáci a studenti měli poprvé zkušenost se situací v předchozí otázce (Kolikrát (pokud vůbec) jste byl/a opilý/á, že jste měl/a problémy s chůzí, s mluvením, zvracel/a nebo si nepamatoval/a, co se stalo?). Pro tuto otázku jsem zvolila otevřenou odpověď, takže každý mohl vlastními slovy napsat, v jakém věku tuto zkušenost zažil poprvé. Jak jsem počítala, ne všechny odpovědi jsou použitelné. Z odpovědí vyšlo, že 134 (ze 139 z minulé otázky) žáků či studentů nemá doposud tuto zkušenost. Těch, kteří tuto zkušenost zažili v 15 letech, bylo podle dat z dotazníku 52 (15,8 %). Toto číslo je poměrně velké, ale v tomto věku může být častokrát spojeno s první zkušeností, která nedopadne dobře. V 16 letech tuto zkušenost zažilo 46 respondentů (16,9 %). 29 respondentů (8,8 %) uvedlo, že tuto zkušenost měli poprvé ve 14 letech. Naštěstí pouze 6 (1,8 %) respondentů měli zkušenost již ve 13 letech. 21 respondentů (6,4 %) uvedlo tuto zkušenost v 17 letech. Dle zákona o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek jednalo pouze 20 respondentů (6,1 %), pokud to tedy byla jejich první zkušenost. Ti tuto zkušenost zažili až v 18. nebo po 18. roce.

Z následujícího grafu č. 6 je možné vyčíst, kolik respondentů mělo tuto zkušenost poprvé a v jakém věku.



Graf 5: Věk první zkušenosti z předešlé otázky: Kolikrát (pokud vůbec) jste byl/a opilý/á, že jste měl/a problémy s chůzí, s mluvením, zvracel/a nebo si nepamatoval/a, co se stalo?
Zdroj: dotazníkové šetření

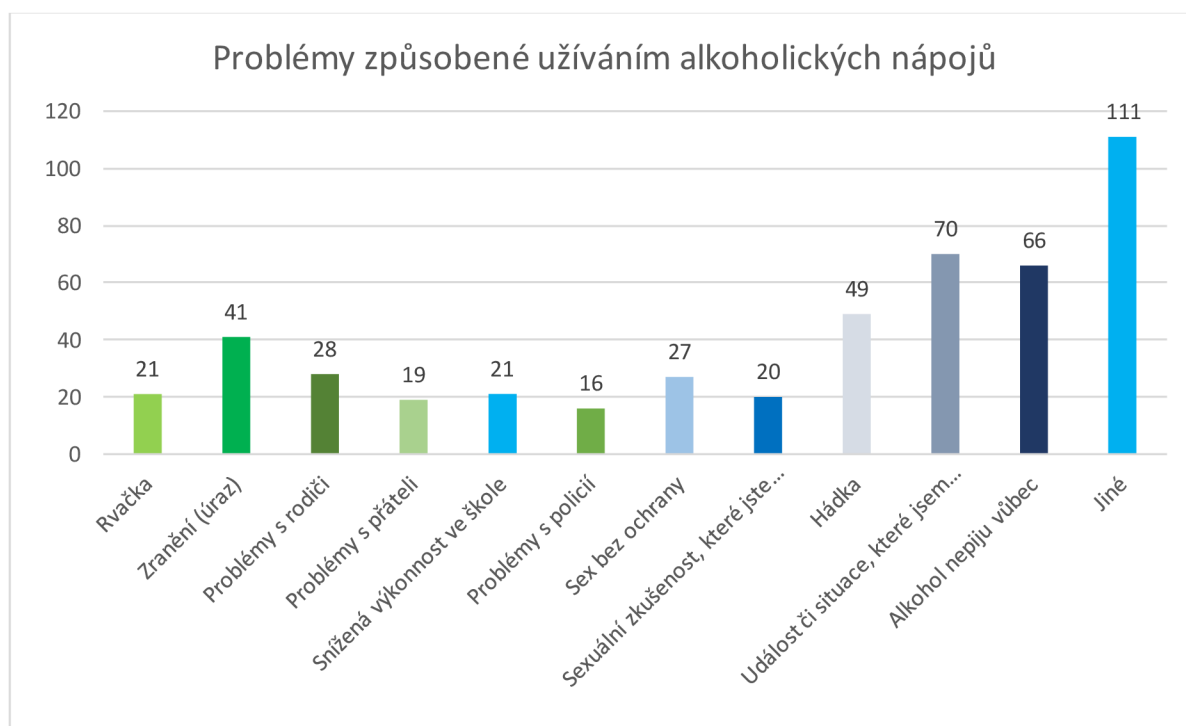
Otázka č. 7: Jaké jste měl/a v důsledku Vašeho užívání alkoholických nápojů některé z následujících problémů? (zakroužkujte jednu nebo více odpovědí)

Úkolem této otázky je zjistit problémy způsobené užíváním alkoholických nápojů. Pro získání co nejvíce reálných odpovědí jsem zvolila typ polouzavřené otázky. V tomto typu otázky mohou respondenti označit jednu nebo více odpovědí.

Na výběr bylo 11 daných odpovědí, mezi kterými si mohli vybrat jednu nebo více odpovědí. Navíc byla možná odpověď jiné, pokud by si respondenti nevybrali z mnou navrhaných odpovědí. Nejčastější odpovědí je Událost či situace, které jsem později litoval/a. Tuto odpověď zvolilo 70 respondentů (21,2 %). Druhá nejčastější odpověď byla Alkohol nepiju vůbec. Tu si zvolilo 66 respondentů (20,0 %). 49 respondentů (14,8 %) uvedlo, že se po užívání alkoholických nápojů pohádalo nebo bylo součástí hádky. 41

respondentům (12,4 %) se stal po užití alkoholických nápojů úraz či zranění. Problémy s rodiči mělo 28 respondentů (8,5 %). Sex bez ochrany mělo 27 respondentů (8,2 %). Užití alkoholických nápojů ovlivnilo výkon ve škole 21 respondentům (6,4 %). Stejný počet respondentů (21) byl součástí rvačky. Sexuální zkušenost, které později litovali, uvedlo 20 respondentů (6,1 %). Problémy s přáteli mělo 19 respondentů (5,8 %) a problémy s policií 16 respondentů (4,8 %). Odpověď jiné uvedlo mimo ostatní odpovědi 111 respondentů (33,6 %). Výsledek této otázky je lehce znepokojující, protože velké množství respondentů mělo závažné problémy, které možná měly vážnou dohru. Například sex bez ochrany může způsobit nechtěné těhotenství v mladém věku nebo rozšiřování pohlavně přenosných onemocnění.

V následujícím grafu č. 7 je graficky znázorněno, jaké problémy po užití alkoholických nápojů byly u respondentů vybrány.



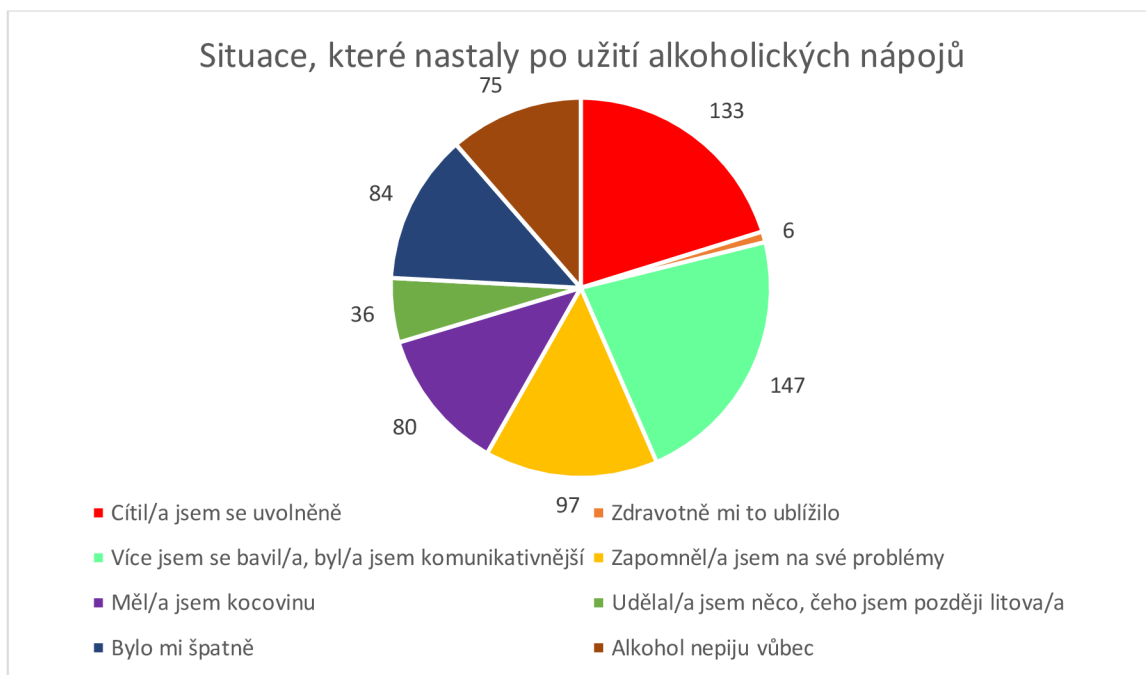
Graf 6: Problémy způsobené užíváním alkoholických nápojů
Zdroj: dotazníkové šetření

Otázka č. 8: Která ze situací u vás nastala v souvislosti s pitím alkoholických nápojů? (zakroužkujte jednu nebo více odpovědí)

Typ této otázky byl polouzavřený, takže si respondenti mohli vybrat jednu či více možných odpovědí. Cílem této otázky bylo zjistit, jaké pocity mají žáci a studenti během nebo po užívání alkoholických nápojů. Nepřekvapivě nejčastější odpověď je Více jsem se bavil/a, byl/a jsem komunikativnější. Tuto odpověď si zvolilo 147 respondentů (44,5 %). Druhou nejčastější odpovědí je Cítil/a jsem se uvolněně. To uvedlo 133 respondentů (40,3 %). Na třetím místě se nachází odpověď Zapomněl/a jsem na své starosti. To uvedlo 97 respondentů (29,4 %). Tyto odpovědi jsou dle mého názoru znepokojivé, protože člověk, především když je nezletilý, by neměl pít alkoholické nápoje jen proto, aby se uvolnil, více se bavil a zapomněl na své starosti. Tyto situace či problémy se dají řešit rozhodně jiným způsobem než pitím alkoholických nápojů. Řešení takových situací pomocí alkoholu už v tak mladém věku napomáhá k rozvoji závislosti a zdravotním problémům.

84 respondentů (25,5 %) uvedlo, že jim během nebo po užívání alkoholických nápojů bylo špatně. 80 respondentů (24,2 %) mělo zkušenost s kocovinou. 75 respondentů (22,7 %) uvedlo, že alkoholické nápoje nepijí vůbec. 36 respondentů (10,9 %) po užití alkoholických nápojů něčeho lituje a 6 respondentům (1,8 %) užívání alkoholických nápojů zdravotně ublížilo.

V grafu č. 8 je znázorněno, jaké problémy respondenti uvedli během nebo po užití alkoholických nápojů.



*Graf 7: Situace, které nastaly po užití alkoholických nápojů
Zdroj: dotazníkové šetření*

Nyní se budeme zabývat otázkami souvisejícími s online výukou, která proběhla za pandemie covidu-19.

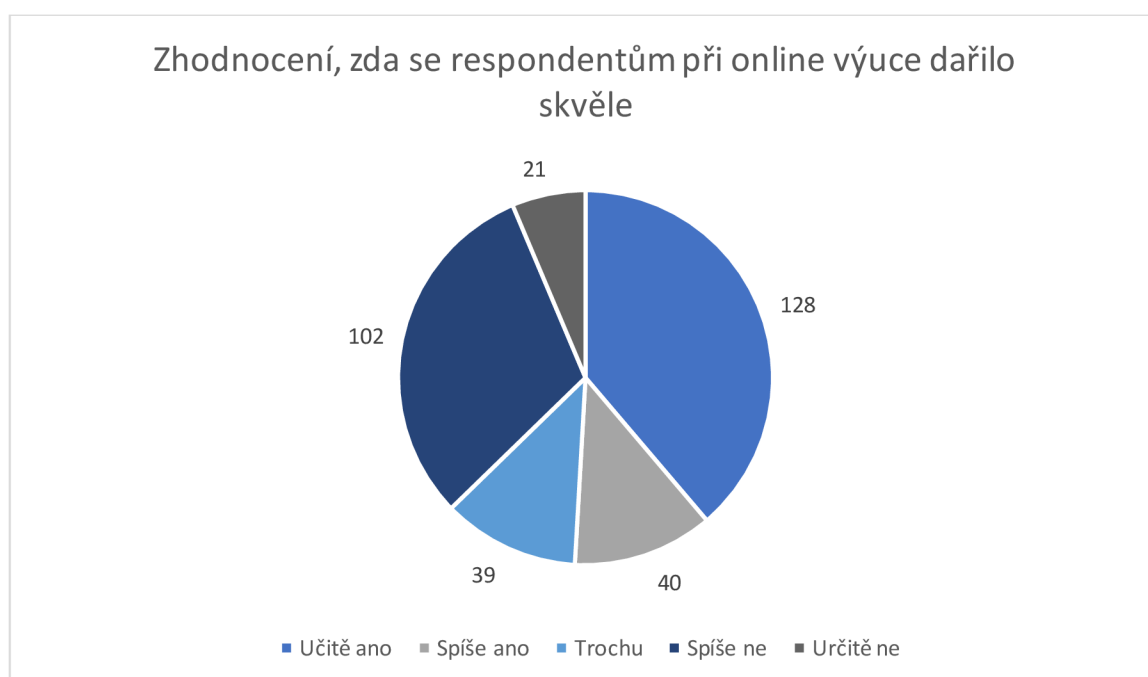
Otázka č. 9: Během pandemie covidu-19 se mi ve škole dařilo skvěle:

Tento typ otázky se nazývá Likertova škála. Respondent může zhodnotit, zda se mu ve škole dařilo skvěle pomocí 5 stupňovaných odpovědí: určitě ano, spíše ano, trochu, spíše ne a určitě ne. Nejčastější odpovědí je Určitě ano, tuto odpověď uvedlo 128 respondentů (38,8 %), kterým se dařilo skvěle. Spíše ano si vybralo 40 respondentů (12,1 %). Neutrální odpověď Trochu označilo 39 respondentů (11,8 %). Spíše se při online výuce nedařilo 102 respondentům (30,9 %) a velmi špatně na tom bylo 21 respondentů (6,4 %), kteří zvolili odpověď Určitě ne.

Téměř přesné polovině respondentů se při online výuce dařilo skvěle nebo relativně dobře. To mohlo být způsobeno například tím, že žáci nemuseli do školy dojíždět dlouhé cesty, měli díky tomu více času na přípravu, ve třídě by je rozptylovali ostatní spolužáci, ale doma se mohli soustředit pouze na výuku. To, že se respondentům nedařilo,

mohlo být způsobeno tím, že nevěděli, co mají dělat, neměli nad sebou nikoho, kdo by je popoháněl, a online výuku brali spíše jako prázdniny.

V následujícím grafu č. 9 je znázorněno zhodnocení respondentů, zda se jim při online výuce dařilo skvěle.



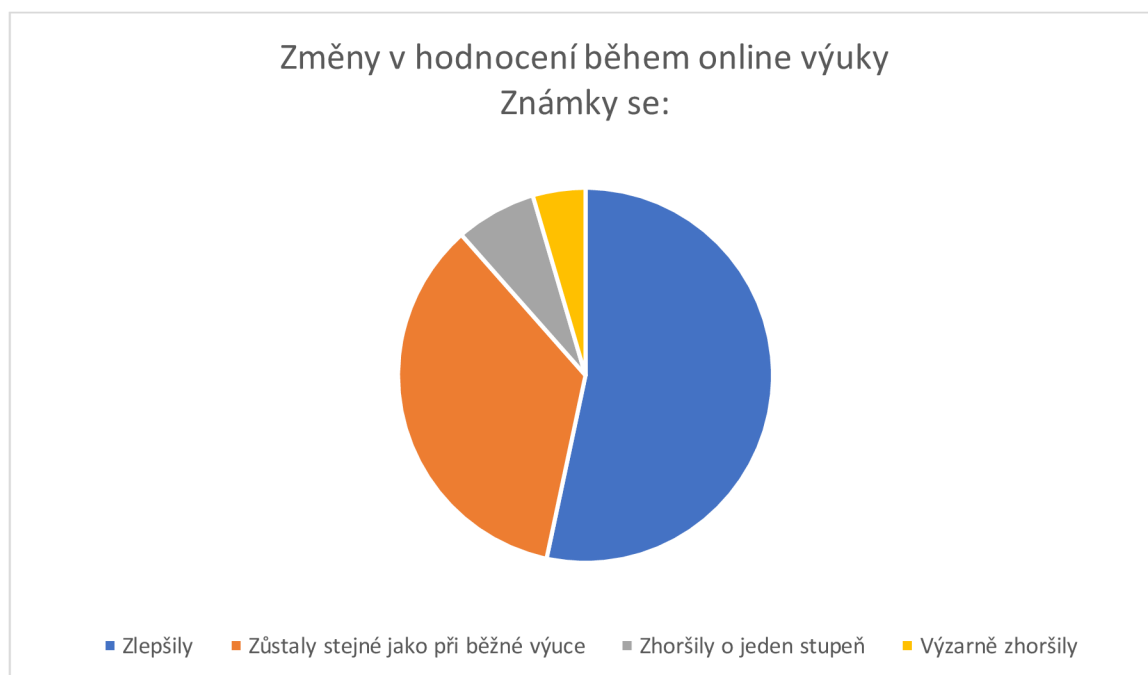
Graf 8: Zhodnocení, zda se respondentům při online výuce dařilo skvěle
Zdroj: dotazníkové šetření

Otázka č. 10: Během pandemie covidu-19 se mi školní známky:

Možné odpovědi na tuto otázku jsou: zlepšily, zůstaly stejné jako při běžné výuce, zhoršily se o jeden stupeň, výrazně se zhoršily. 176 respondentů (53,3 %) zvolilo odpověď zlepšení známek. Znamky beze změny oproti běžné prezenční výuce označilo 116 respondentů (35,2 %). Zhoršení o jeden stupeň vybralo 23 respondentů (7 %) a výrazné zhoršení známek uvedlo 15 respondentů (4,5 %).

Online výuka napomohla více než polovině respondentů zlepšit jejich hodnocení ve škole. Mezi faktory zlepšení hodnocení může být poctivá příprava na hodinu nebo je také jednou z možností, že doma se při hodinách lépe podvádí než ve škole. Naopak nedostatečná motivace a neochota se připravovat na výuku mohla způsobit špatné známky a jejich zhoršení.

V grafu č. 10 jsou znázorněny změny v hodnocení respondentů během online výuky.



Graf 9: Změny v hodnocení během distanční výuky
Zdroj: dotazníkové šetření

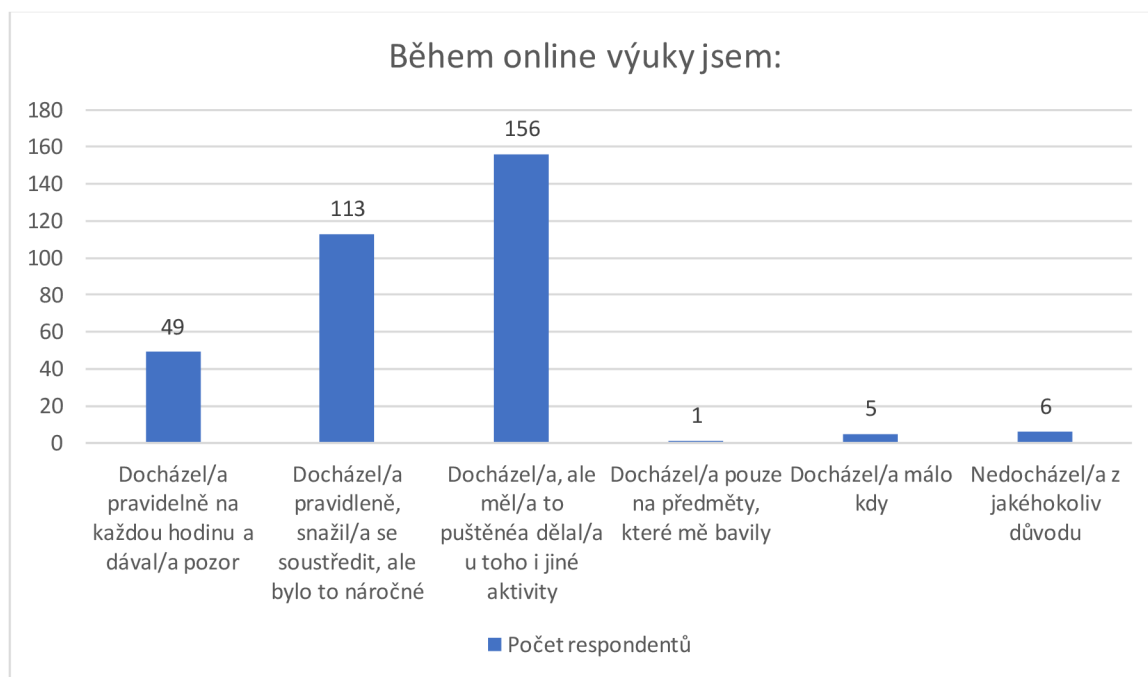
Otázka č. 11: Během online výuky jsem:

Otázka má za cíl zjistit, jaký měli respondenti vztah k docházení na online výuku. Tato otázka měla 5 možných odpovědí. Docházel/a pravidelně na každou hodinu a dával/a jsem pozor, tuto odpověď vybralo pouze 49 respondentů (14,8 %). Docházel/a pravidelně, snažil/a jsem se soustředit, ale bylo to náročné zvolilo 113 respondentů (34,2 %). Docházel/a, ale měl/a jsem to puštěné a dělal/a u toho i jiné aktivity vybralo nejvíce respondentů, a to 156 (47,3 %). Docházel/a pouze na předměty, které mě bavily označil pouhý 1 respondent (0,3 %). Docházel/a málo kdy uvedlo 5 respondentů (1,5 %) a odpověď Nedocházel/a jsem z jakéhokoliv důvodu odpovědělo 6 respondentů (1,8 %).

Z této otázky vyplývá, že jeden z nejčastějších způsobů online výuky je kombinací ještě s dalšími činnostmi, které mohly způsobovat špatnou koncentraci na online výuku. Druhou nejvíce uváděnou odpovědí je, že respondenti na hodinu docházeli, ale soustředit se na ni bylo těžké.

Pozitivně mě překvapilo malé množství odpovědí respondentů, kteří na online výuku pravidelně nedocházeli. Ne všichni žáci a studenti měli možnost být na každé online hodině, a to z důvodu nedostatku technického vybavení doma.

V následujícím grafu č. 11 je znázorněna frekvence docházení na online výuku.



Graf 10: Frekvence docházení na online výuku
Zdroj: dotazníkové šetření

Otázka č.12: Pokud se Vám stalo, že jste občas zmeškali online hodinu, z jakého to bylo důvodu?

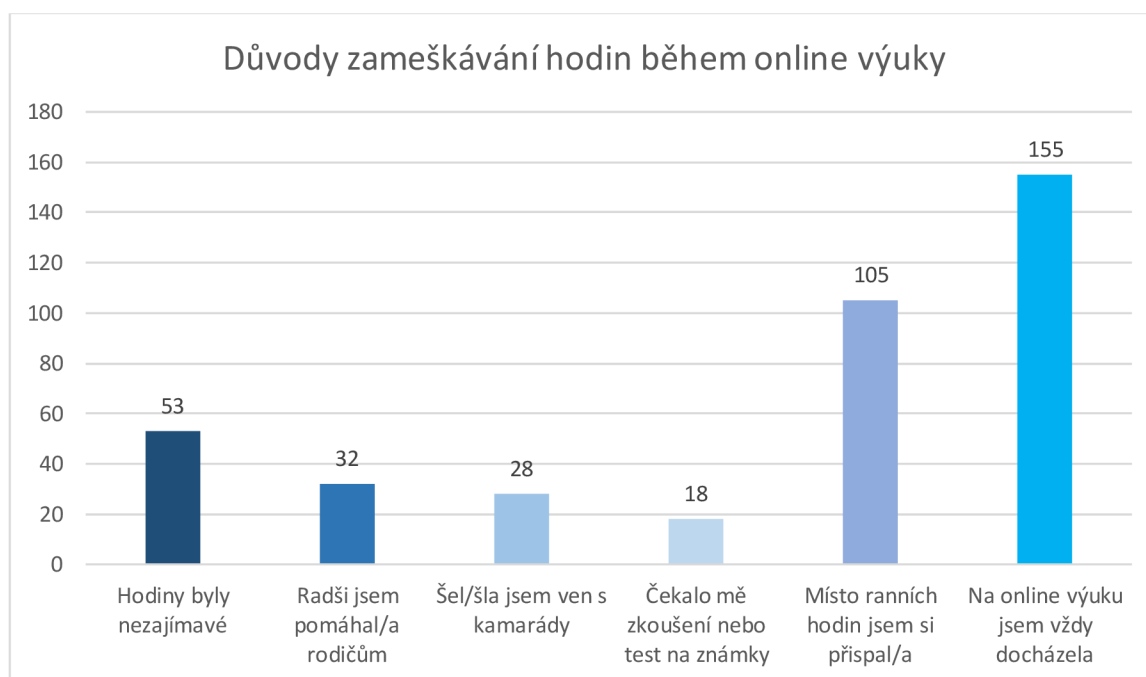
Během pandemie covidu-19 bylo daleko jednodušší jít „za školu“ než při prezenční výuce. Absence byla mnohem více akceptovatelná, protože ne každý měl možnost docházet pravidelně na každou vyučovací online hodinu. Mnozí benevolentnějšího přístupu vyučujících využívali ve svůj prospěch a volný čas. Touto otázkou se snažím zjistit, zda se respondentům stalo, že někdy online výuku zameškali.

Výsledky této otázky jsou pozitivní, protože nejčastěji zvolená odpověď je ta, že respondenti na online výuku vždy docházeli, to vybralo 155 respondentů (47,0 %). Druhá nejčastější odpověď je ta, že hodiny byly zameškány kvůli tomu, že si respondenti ráno přispali, to odpovědělo 105 respondentů (31,8 %). Důvodem „chození za školu“ bylo pro 53 respondentů (16,1 %) to, že jejich hodiny byly nezajímavé a nudné. 32 respondentů

(9,7 %) místo výuky raději pomáhalo rodičům, 28 respondentů (8,5 %) šlo raději ven s kamarády a 18 respondentů (5,5 %) uvedlo, že občas hodinu zameškali, protože je čekalo ústní zkoušení nebo písemný test.

Počet respondentů, kteří pravidelně docházeli na vyučování, je vysoký, ale dle mého názoru je počet respondentů, kteří nechodili na výuku kvůli rannímu spánku nebo z důvodu, že jsou hodiny nezajímavé, také vyšší, než by měl být. Respondenti, kteří takto odpověděli, využívali online výuku jako možnost volného času než jako motivaci učit se novou metodou. Tito respondenti pak mohli mít zhoršený prospěch a je možné, že jim to způsobovalo problémy ve všech předmětech ve škole, pokud chyběli na hodině častěji.

V grafu č. 11 jsou znázorněny důvody zameškání hodin během online výuky.



Graf 11: Důvody zameškání hodin během online výuky
Zdroj: dotazníkové šetření

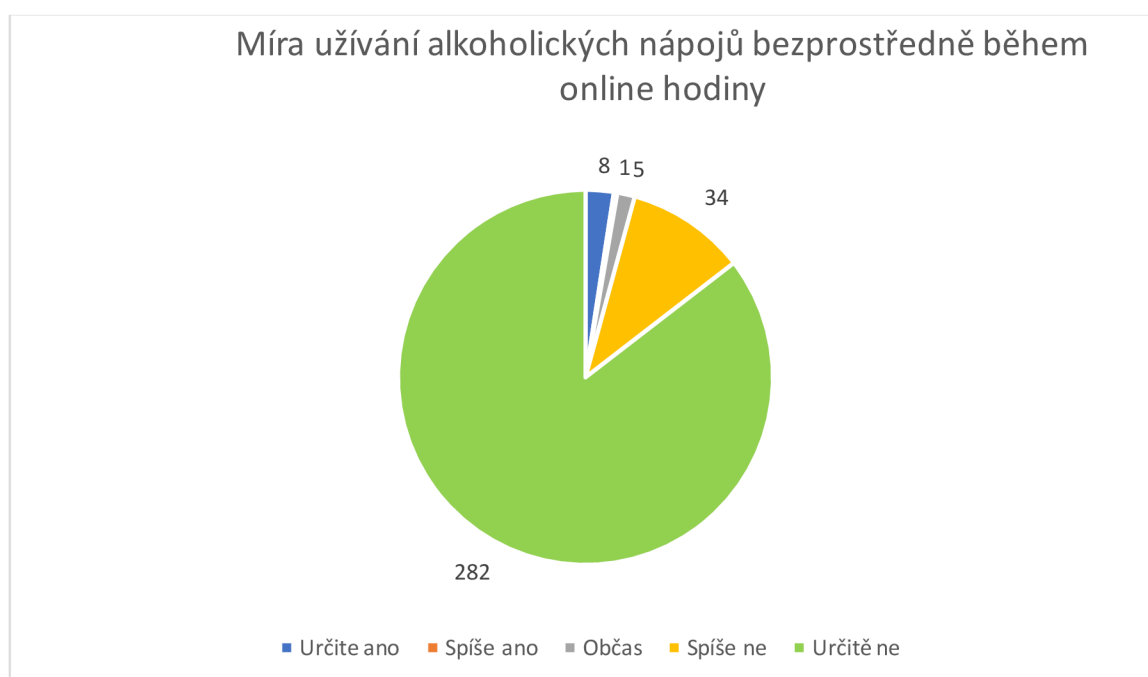
Otázka č.13: BĚHEM online výuky jsem pil/a alkoholické nápoje (bezprostředně při online vyučování)

Tato otázka je velmi důležitá pro výzkum. Jejím prostřednictvím se snažím zjistit, zda respondenti užívali alkoholické nápoje bezprostředně během online hodiny.

Počet respondentů, kteří užili alkoholické nápoje bezprostředně během online hodiny, je 48 (14,5 %). Zbýlých 282 respondentů (85,5 %) uvedlo, že si žádný alkoholický nápoj bezprostředně během online hodiny nedali.

Výsledek této otázky je velmi pozitivní, protože velká většina (282) uvedla, že alkoholické nápoje během hodiny nepila. To znamená, že se respondenti mohli soustředit na školu a alkohol nenarušoval jejich pozornost. Ti, kteří uvedli, že alkoholické nápoje užili během online výuky, si dali alkoholický nápoj Občas a těchto respondentů bylo 5. Odpověď Určitě ano uvedlo 8 respondentů. Odpověď Spíše ne zvolilo 34 respondentů. Tuto odpověď chápu tak, že alkoholické nápoje během hodiny nepili, ale pouze výjimečně se to mohlo stát.

V následujícím grafu č. 13 je znázorněna míra užívání alkoholických nápojů bezprostředně během online hodiny.



Graf 12: Míra užívání alkoholických nápojů bezprostředně během online hodiny
Zdroj: dotazníkové šetření

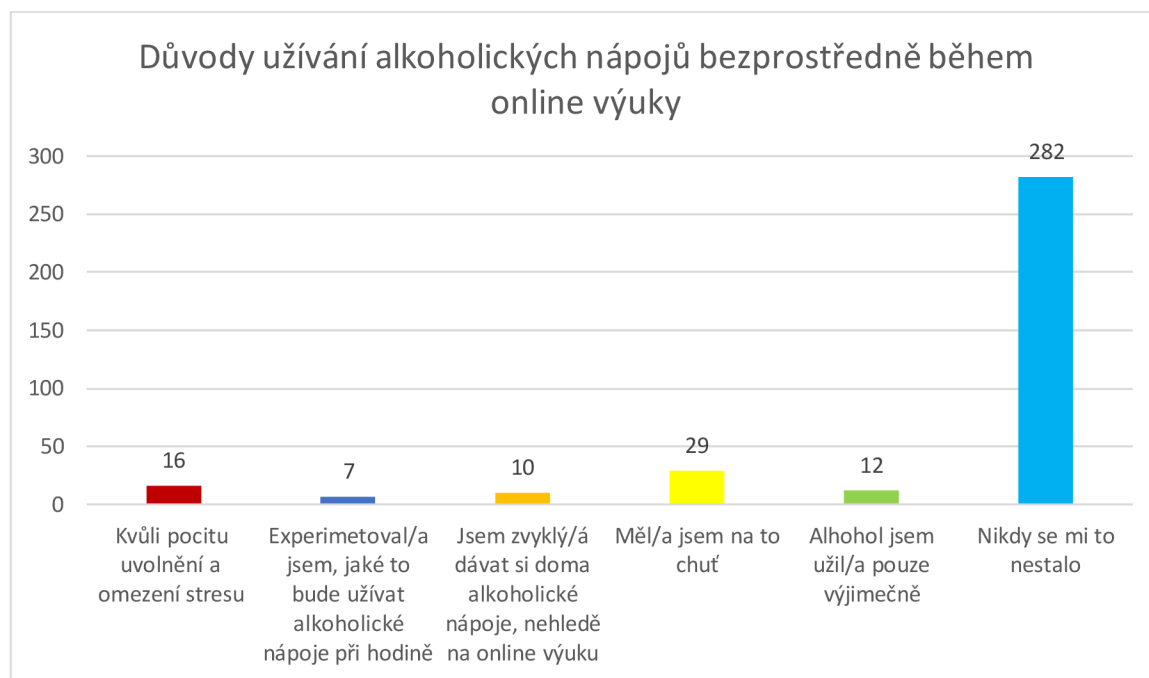
Otázka č.14: Pokud se Vám stalo, že jste při online výuce užili alkoholické nápoje, proč jste to udělal/a?

Tato otázka je pouze pro ty respondenty, kteří v minulé otázce zvolili jinou odpověď než Určitě ne. Pro zbylých 282 respondentů (85,5 %), kteří odpověděli Určitě ne a během výuky nikdy alkoholické nápoje neužili, je zde odpověď Nikdy se mi to nestalo.

Pro zbylých **48 respondentů** (14,5 %) je zde na výběr z 6 daných odpovědí které tvoří obecně velmi časté důvody, proč se alkoholické nápoje užívají. Nejčastější uvedenou odpovědí je ta, že na to měli chuť, to uvedlo 29 respondentů (60,4 %). Kvůli pocitu uvolnění a omezení stresu užilo alkoholické nápoje 16 respondentů (33,3 %). Pouze

výjimečně během online hodiny užilo alkohol 12 respondentů (25,0 %). Pouze ze zvyku, nehledě na online výuku si alkoholický nápoj dalo 9 respondentů (18,8 %) a 7 respondentů (14,6 %) uvedlo, že chtěli experimentovat, jaké to bude, užívat alkoholický nápoj během online hodiny.

V následujícím grafu č. 14 jsou znázorněny důvody užívání alkoholických nápojů během online výuky.



Graf 13: Důvody užívání alkoholických nápojů bezprostředně během online výuky
Zdroj: dotazníkové šetření

4 Diskuze

Mou bakalářskou prací a jejím výzkumem jsem se snažila zmapovat informace o užívání alkoholických nápojů žáky a studenty různých typů škol ve věkovém rozmezí od 11-19 let v kontextu distanční výuky.

Některé výsledky dotazníkového šetření byly překvapující. Pozitivně mě překvapila otázka č.14, ve které jsem se zabývala zjišťováním užíváním alkoholických nápojů bezprostředně během online hodiny. 85,5 % respondentů uvedlo, že alkohol během online hodiny nikdy neužili, což je velmi dobré zjištění. Odpovědi ostatních respondentů, kteří uvedli jakýkoliv důvod k užívání alkoholu během online hodiny, jsou alarmující. Jedna z častých odpovědí byla ta, že alkoholické nápoje užívali k uvolnění a odbourání stresu. Takové řešení je sice v moment účinné, ale rozhodně není udržitelné a zdravé. Pokud uživatel zjistí, že mu alkoholický nápoj pomáhá odbourat stres, časem se může stát na alkoholu závislým.

Co se týče vůbec první zkušenosti s alkoholickými nápoji, byla jsem nemile překvapena, v jak nízkém věku respondenti mají svou první zkušenost. Druhá nejčastěji udávaná odpověď bylo méně než 11 let. Myslím si, že v těchto letech hrají při první zkušenosti velkou roli rodiče a jiní rodinní příslušníci, v další řadě vrstevníci. Tento přístup je ale nevyhovující a první zkušenost s alkoholickými nápoji by se měla naopak oddalovat, než jí jít naproti ve velmi mladém věku.

Docházku během online výuky bych zhodnotila neutrálně. Téměř polovina respondentů uvedla, že docházeli na výuku vždy. Zbývá druhá polovina měla ale sklony na online výuku nedocházet z jakýkoliv důvodů. Vyučující byli v mnoha případech benevolentnější, protože bývali problémy s technikou atd. a mnozí žáci a studenti tyto brali ve svůj prospěch. Při prezenční výuce se málo kdy stane, že se žák rozhodne jít za školu jen proto, aby si mohl ráno přispat. To byl nejčastější důvod pro nedocházení na online hodinu během pandemie covidu-19.

Dle mého očekávání respondenti mívali problémy při užívání alkoholických nápojů. Pokud se mladiství rozhodne konzumovat alkoholické nápoje, musí počítat s následky, které sebou konzumace ve většině případech nese. Nejčastěji uvedené problémy jsou typické. Kocovina, lítost, hádka či rvačka jsou nejčastější problémy, které by odpověděla většinová populace, která má zkušenosti s konzumací

alkoholických nápojů v menším či větším množství. Tyto problémy, i výše uvedené v otázce č.7 jsou zbytečné a vůbec by se nemusely stát, pokud by lidé, nehledě na věk dokázali konzumovat alkohol v malém množství nebo při nejlepším vůbec

5 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat zkušenosti s užíváním alkoholických nápojů žáky ZŠ a studentů SŠ a následně zjistit informace o užívání alkoholických nápojů během online výuky, která proběhla během pandemie covidu-19.

Pokud se na výsledky dotazníkového šetření podívám jako celek, jsou víceméně pozitivní. V žádné otázce nikdy nepřevládalo velké množství odpovědí, které by nasvědčovali k častému užívání alkoholických nápojů ve velkém množství.

Chtěla bych zmínit limity dotazníkového šetření. Výběr vzorku byl zcela náhodný, musel však zapadat do věkové kategorie. Dotazníkové šetření nebylo určeno pro specifické skupiny žáků a studentů. Bylo určeno pro každého, kdo se rozhodl odpovědět pomocí internetového nebo papírového dotazníku. Dotazníky byly vyplňovány především v Pardubickém a Královéhradeckém kraji. Vzorek není reprezentativní pro celou Českou republiku. U výsledků dotazníkové šetření je nutno si uvědomit, že pandemie covidu-19 začala před 3 roky a ne každý respondent si vzpomenu, co v té době dělal. Proto musíme brát ohled na to, že některé odpovědi mohou být zkreslené. Vřím, že počet respondentů se zkreslenými vzpomínkami na online výuku během pandemie covidu-19 je minimální množství.

Na základě výsledků mého dotazníkového šetření bych určitě doporučila výraznou prevenci a větší informovanost jak žáků a studentů, tak i rodičů. Žáci a studenti by měli být více informováni o negativních účincích alkoholických nápojů a jejich následcích. Především by pak měli rodiče vědět, jak alkoholické nápoje ubližují jejich dětem, pokud se rozhodnou dát jim ho v mladém věku. Čím dříve alkoholický dítěti rodiče podají, tím dříve vzniká prostor pro možné závislosti a zdravotní problémy.

Primární prevence je v tomto oboru velmi důležitá a věřím, že na školách probíhá. Dle mého názoru je nejdůležitější, aby tuto prevenci vytvářeli rodiče v přirozeném prostředí svých dětí. Přednášky o negativních účincích alkoholu jsou ve škole důležité, ale myslím, že dítě se nejvíce učí ze svého přirozeného prostředí. Doporučila bych více vzdělanosti pro rodiče, co se tohoto problému týče. Je důležité umět komunikovat se svým dítětem a být vzorem a dokázat o tomto problému hovořit a racionálně ho řešit. Pokud bude rodič alkohol svému dítěti zakazovat, je pravděpodobné, že ho dítě bude

chtít naschvál zkusit. Proto bych doporučila více informovanosti pro rodiče, také i pro školy, protože ty mají také velký vliv na chování dítěte.

Toto téma jsem si vybrala na základě touhy po poznání vztahu mezi mládeží a alkoholickými nápoji obecně, tak i při distančním vzdělávání během pandemie covidu-19. V dalším studiu bych na tuto práci a výzkum ráda navázala a do tématu přidala účinky lehkých drog.

Seznam literárních zdrojů

- 1) BAREŠOVÁ, Andrea. *E-LEARNING ve vzdělávání dospělých*. Praha: VOX, 2011. ISBN 978-80-87480-00-7.
- 2) BARTLOVÁ, CSC., PhDr. Sylva. *Sociální patologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1998. ISBN 80-7013-259-0.
- 3) DVOŘÁKOVÁ, Miroslava. *Technologie vzdělávání dospělých II*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3581-7.
- 4) EHRMANN, Jiří, Jiří EHRMANN ML. a Petr SCHNEIDERKA. *Alkohol a játra*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1048-X.
- 5) KRAUS, Bohuslav. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-125-1.
- 6) LAINOVÁ, Monika, Monika VAŇKOVÁ, Jana HÝBNEROVÁ, Barbora KRČMÁŘOVÁ a Zuzana ULBERTOVÁ. *Děti a jejich problémy 2: sborník studií*. Praha: Sdružení linky bezpečí, 2007. ISBN 978-80-254-1372-2.
- 7) NEŠPOR, CSC., Prim. MUDr. Karel, PhDr. Ladislav CSÉSMY a PaedDr. Hana PERNICOVÁ. *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a na středních školách*. Praha: Sportpropag, 1996. ISBN 80-260-3877-0.
- 8) NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: Současné chování a perspektivy léčby*. 3. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.
- 9) NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: Současné poznatky a perspektivy léčby*. 3. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.
- 10) PEŠEK, Roman. *Jak se zbavit závislosti na alkoholu: Příručka pro ty, kdo mají problém s alkoholem*. Praha: PASPARTA Publishing, 2018. ISBN 978-80-88290-02-5.
- 11) ROHLÍKOVÁ, PH. D, PhDr. Lucie a PaedDr. Jana VEJVODOVÁ, CSC. *Vyučovací metody na vysoké škole: Praktický průvodce výukou v prezenční i distanční formě studia*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4152-9.
- 12) ŠEVELA, Kamil a Pavel ŠEVČÍK. *Akutní intoxikace a léková poškození v intenzivní medicíně*. 2. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3146-9.
- 13) ZLÁMALOVÁ, Helena. *Distanční vzdělávání a eLEARNING*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-56-3.
- 14) ZLATOHLÁVEK, Lukáš. *Klinická dietologie a výživa*. Praha: Current Media, 2016. ISBN 978-80-88129-03-5.

Seznam internetových zdrojů

- 15) Alcohol. *World Health Organization* [online]. Švýcarsko: Copyright World Health Organization, 2022 [cit. 2023-01-11]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- 16) ALKOHOL U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH – PREVENCE A LÉČBA. *Madio.cz* [online]. Praha: Madio, 2020 [cit. 2023-05-04]. Dostupné z: <https://www.madio.cz/blog-ucitel/alkohol-u-deti-a-dospivajicich-prevence-a-lecba/>
- 17) Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) - výsledky průzkumu v ČR v r. 2011. *Drogy-info.cz* [online]. Praha: ESPAD, 2011 [cit. 2023-05-12]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/nms/vyzkum-nms/evropska-skolni-studie-o-alkoholu-a-jinych-drogach-espac-vysledky-pruzkumu-v-cr-v-r.-2011-1/>
- 18) Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). *Drogy-info.cz* [online]. Praha: ESPAD, 2019 [cit. 2023-05-12]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/nms/vyzkum-nms/evropska-skolni-studie-o-alkoholu-a-jinych-drogach-espac-2019/>
- 19) Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). *Drogy-info.cz* [online]. Praha: ESPAD, 2015 [cit. 2023-05-12]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/nms/vyzkum-nms/evropska-skolni-studie-o-alkoholu-a-jinych-drogach-espac-2015/>
- 20) CHYTRÉ ČESKO: UČENÍ V DOBĚ KORONAVIRU. *Clovekvtisni.cz* [online]. Praha: Člověk v tísní, 2020 [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: <https://www.clovekvtisni.cz/chytre-cesko-uceni-v-dobe-koronaviru-6673gp>
- 21) INFORMACE K PROVOZU ŠKOL A ŠKOLSKÝCH ZAŘÍZENÍ OD 27. ÚNORA. *Msm.cz* [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: <https://www.msm.cz/skoly-rezim-od-brezna>
- 22) Informace ke koronaviru a nemoci covid-19. *Vlada.cz* [online]. Praha: Vláda ČR, 2020, 18.9.2020 [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/media-centrum/aktualne/aktualni-informace-ke-koronaviru-sars-cov-2-puvodne-2019-ncov-179250/>
- 23) Jak poznat alkoholika?. *Adicare.cz* [online]. Praha: AdiCare, 2019, 16.11.2019 [cit. 2023-03-21]. Dostupné z: <https://adicare.cz/aktuality/jak-poznat-alkoholika/>
- 24) KRAJSKÁ HYGIENICKÁ STANICE MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE SE SÍDLEM V OSTRAVĚ. *Www.khsova.cz* [online]. Ostrava: Krajská hygienická stanice, 2020 [cit. 2023-01-12]. Dostupné z: <https://www.khsova.cz/homepage/zdravi2020-detail/12608>
- 25) Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem. *Msm.cz* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2020, 23.9.2020 [cit. 2023-03-21]. Dostupné z: file:///C:/Users/PC/Downloads/metodika_DZV_23_09_final.pdf
- 26) Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Alkohol a děti. *Nzip.cz* [online]. Praha: Evropská unie, Evropský sociální fond, Operační program Zaměstnanost, 2023 [cit. 2023-01-24]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/196-alkohol-a-deti>
- 27) MLČOCH, MUDr. Zbyněk. Alkoholik.cz. *Alkoholik.cz* [online]. Prostějov: Wedos, 2023 [cit. 2023-01-24]. Dostupné z:

- https://www.alkoholik.cz/zavislost/dedicnost/dedicnost_genetika_a_predispozice_k_alkoholismu.html
- 28) *Srovnání platforem pro distanční výuku: Které jsou pro učitele nejvhodnější* [online]. Praha: Aira, 2021 [cit. 2023-05-10]. Dostupné z: <https://diit.cz/clanek/srovnani-platforem-pro-distanzni-vyuku-ktere-jsou-pro-ucitele-nejvhodnejsi>
- 29) Státní zdravotní ústav. *Závislost na alkoholu: příznaky*. *Nzip.cz* [online]. Praha: Evropská unie, Evropský sociální fond, Operační program Zaměstnanost, 2023, [cit. 2023-03-21]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/773-zavislost-na-alkoholu-priznaky>
- 30) *The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [online]. Praha: ESPAD, 2007 [cit. 2023-04-14]. Dostupné z: https://www.drogy-info.cz/data/download/33963/157826/file/esp07Czech_dot.pdf
- 31) *Typy otázek v dotazníku*. *Survio.com* [online]. Brno: Survio, 2020 [cit. 2023-05-03]. Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/blog/typy-otazek/typy-otazek-v-dotazniku/>
- 32) *Začínáme s aplikací Microsoft Teams* [online]. Praha: Microsoft, 2016 [cit. 2023-05-10]. Dostupné z: <https://support.microsoft.com/cs-cz/office/za%C4%8D%C3%ADn%C3%A1me-s-aplikac%C3%AD-microsoft-teams-b98d533f-118e-4bae-bf44-3df2470c2b12>
- 33) *Zpráva o alkoholu v ČR 2021*. *Drogy-info.cz* [online]. Praha: ESPAD, 2021 [cit. 2023-05-11]. Dostupné z: <https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/alkohol-2021/>

Seznam grafů a tabulek

Graf č. 1 – Věk respondentů

Graf č. 2 – Typy škol

Graf č. 3 – Věk první zkušenosti s alkoholickými nápoji

Graf č. 4 – Frekvence užívání alkoholických nápojů

Graf č. 5 – Frekvence problémy s chůzí, s mluvením, zvracení a nepamatování si předchozího večera po užívání alkoholických nápojů

Graf č. 6 – Věk první zkušenosti z předešlé otázky: Kolikrát (pokud vůbec) jste byl/a opilý/á, že jste měl/a problémy s chůzí, s mluvením, zvracel/a nebo si nepamatoval/a, co se stalo?

Graf č. 7 – Problémy způsobené užíváním alkoholických nápojů

Graf č. 8 – Situace, které nastaly po užití alkoholických nápojů

Graf č. 9 – Zhodnocení, zda se respondentům při online výuce dařilo skvěle

Graf č. 10 - Změny v hodnocení během online výuky

Graf č. 11 – Frekvence docházení na online výuku

Graf č. 12 – Důvody zameškávání hodin během online výuky

Graf č. 13 – Míra užívání alkoholických nápojů bezprostředně během online hodiny

Graf č. 14 - Důvody užívání alkoholických nápojů bezprostředně během online výuky

Tabulka č.1 - Srovnání užívání alkoholu studenty mezi let 2011-2021