

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní vědy

Bakalářská práce

Rudolf Svatý

Anglický jazyk a Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

New Start v životě dospívající mládeže
v porovnání
městských a vesnických škol

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 2016

Rudolf Svatý

Poděkování

Děkuji MUDr. Kateřině Kikalové, Ph.D. především za trpělivost, soucitný přístup, vstřícnost při konzultacích a ochotu. Druhé poděkování patří za odborné rady, věcné připomínky a vedení této práce.

Také děkuji respondentům za vyplnění dotazníků a vedení Základní školy Sopotnice a Ústí nad Orlicí za ochotnou spolupráci při výzkumném šetření. V neposlední řadě děkuji Mgr. Haně Prachařové za její psychickou podporu a cenná upozornění.

Obsah

Úvod.....	6
1. Cíle a úkoly práce	7
2. Přehled teoretických poznatků	8
2.1 Program New start	8
2.1.1 Program v našich podmínkách	10
2.1.2 Jednotlivé body programu – výčet	10
2.2 Výživa	12
2.2.1 Problematika návyků zdravé výživy u dětí a dospívajících	14
2.2.2 Snídaně dělá náš den	16
2.2.3 Skladba správné výživy.....	17
2.2.3.1 Sacharidy.....	17
2.2.3.2 Tuky	18
2.2.3.3 Vlákna	19
2.2.3.4 Sůl	20
2.2.4 Výživa - závěr	21
2.3 Pohyb – elixír mládí.....	22
2.3.1 Pozitivní dopady cvičení na fungování našeho těla	22
2.3.2 Možnosti motivace žáků ve výchovně-vzdělávacím procesu	23
2.3.3 Pohybové aktivity ve výchovně-vzdělávacím procesu v praxi	24
2.4 Voda jako nejzdravější nápoj	25
2.4.1 Voda jako nedílná součást našeho tělesného složení	25
2.4.2 Pitný režim	25
2.4.3 Vodou pro zdraví, krásu a proti obezitě	26
2.4.4 Využití vody ve školách.....	27
2.5 Slunce.....	27
2.5.1 Praktická aplikace problematiky ve výchovně-vzdělávacím procesu.....	29
2.6 Střídmost	30
2.7 Vzduch	32
2.8 Odpočinek	33
2.9 Důvěra.....	34
2.9.1 Obohatí důvěra žáky základních škol?.....	35
3. METODIKA PRÁCE	37
3.1 Metodika výzkumu.....	37

3.2 Organizace výzkumu.....	37
3.3 Charakteristika zkoumaného souboru	38
3.4 Statistické zpracování.....	38
3.5 Citační norma	38
4. Výsledky a diskuse.....	39
4. 1 Stravovací a pitný režim v subjektivním hodnocení respondentů.....	39
4. 2 Vztah k pohybu a doba denně mu věnovaná.....	42
4. 3 Spánek a relaxace.....	46
4. 4 Důvěra a mezilidské vztahy	48
ZÁVĚR	51
SOUHRN	53
REFERENČNÍ SEZNAM.....	54
INTERNETOVÉ ZDROJE	55
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	55
SEZNAM TABULEK.....	55
SEZNAM GRAFŮ.....	55
SEZNAM PŘÍLOH.....	56
PŘÍLOHY	57

Úvod

Zdravý životní styl není žádná novinka. I když se může zdát, že teprve v posledních letech nás média zahlcují informacemi, jak si počínat, abychom byli v té nejlepší možné kondici. Naplňovat tato stanoviska, tak hojně prezentovaná, totiž naplňovat je bezesbytku, by podle mě vydalo na plný pracovní úvazek a ještě řadu přesčasů. Nemluvě o tom, že i v tomto oboru panuje móda, i zde existuje více názorů, mezi nimiž je někdy těžké, ba nemožné, si vybrat.

Je mnoho příležitostí, jak prezentovat různé teze o životosprávě, je více těch, kdo jim věnují pozornost nebo alespoň zběžný zájem. Někdy by ovšem stačilo zapojit zdravý selský rozum.

Jako učitel anglického jazyka, praktických činností a tělesné výchovy jsem byl při výběru tématu své bakalářské práce silně ovlivněn právě svým povoláním. Škola, na níž působím, je malá, asi 80 žáků na prvním a druhém stupni. Se svými svěřenci tak máme k sobě relativně blízko. Zaměření na praktické činnosti, tělesnou výchovu i anglický jazyk přináší mnoho příležitostí, kdy mohu poukázat na zásady zdravého životního stylu nejen teorií, ale i svým příkladem. Žáci bývají mile překvapeni (zejména na druhém stupni), že člověk může prožívat spokojený život bez návykových látek (alkoholu, cigaret či jiných drog) v rodinném kruhu, a že i domov se čtyřmi dětmi, které s manželkou vychováváme, se může stát oázou klidu a úkrytu před tlakem dnešního světa.

Již od počátku své učitelské kariéry pozoruji jednotlivá stádia vývoje osobností, zvyků a návyků žáků. V největší míře jsou dětské návyky předávány přímo z rodiny. Na druhou stranu nemůže ve výchovném procesu být pochyb o značném vlivu médií. Prospěšnost inzerovaných produktů může být někdy nejistá. Výrobní průmysl nemá ve většině případů zájem o zdraví zákazníků, ale usiluje o svůj vlastní zisk. Je bolestné sledovat, jak si žáci vytvářejí škodlivé návyky již od raných let. V nejhorším případě i za podpory rodičů. To pozoruji zejména v oblasti stravování. Dostávají vysoké kapesné, neuváženě je utrácejí za pochutiny, které si případně nosí přímo z domu namísto řádné stravy. Tento zásadní nedostatek se poté projeví ve snížené výkonnosti, imunitě i chování žáků.

V osobním životě jsem se setkal s programem New start, který podle mého názoru poměrně prostými prostředky a za pomoci již zmiňovaného selského rozumu, pracuje s možnostmi, jak pozvolna nebo i razantně, jak kdo chce, můžeme zlepšit kvalitu našeho života. Zkušenost mě vedla k myšlence postavit na tomto tématu svoji bakalářskou práci.

1. Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem teoretické části bakalářské práce je představit jednotlivé body programu New start a jeho možnou aplikaci ve školním prostředí.

Hlavním cílem praktické části je zjistit míru rozdílů mezi dětmi z venkova a města v jednotlivých aspektech životního stylu.

Hlavní cíle práce byly rozpracovány do následujících dílčích cílů:

1. Popsat jednotlivé složky programu New start.
2. Porovnat doporučení programu se zásadami „zdravého životního stylu“.
3. Konfrontovat jednotlivá doporučení programu s reálnými situacemi, do nichž přivádí pedagogie práce s mládeží.
4. Zjistit, jestli respondenti snídají, co snídají a jaký mají vztah k zelenině a ovoci.
5. Určit, jaké nápoje žáci preferují.
6. Stanovit, jak odhadují respondenti svůj denní příjem cukru.
7. Vymezit vztah žáků k pohybovým aktivitám a dobu, kterou tráví pohybem.
8. Prozkoumat, jaký vztah mají respondenti k čerstvému vzduchu.
9. Zjistit, jak dlouho spí a jestli jsou po spánku odpočatí.
10. Určit, jakou míru střídmosti jsou děti schopné akceptovat.
11. Prozkoumat, jak respondenti vnímají své vztahy ke kamarádům i rodičům.

Pro výzkumnou část práce jsme stanovili předpoklad, že u žáků, kteří žijí na vesnicích, se přirozené hodnoty zakotvené v New startu projevují více než u městských teenagerů. Mívají užší kontakt s přírodou, více pohybu či práce jako součást denního režimu v případě bydlení v rodinném domě se zahradou.

V prováděném výzkumu nebudou pravděpodobně diametrální rozdíly v životním stylu ve městě a na vesnici, které by byly před padesáti lety. A to i vzhledem k velikosti porovnávaných lokalit¹. S rozšířením techniky, médií a počítačových her se tento rozdíl jednoznačně snižuje.

¹Počet obyvatel podle oficiálních webových stránek obcí: Ústí nad Orlicí 15 000, Sopotnice 931.

2. Přehled teoretických poznatků

V následující kapitole jsou shrnuty teoretické poznatky popisující základní teze programu New start, jeho aplikaci v původních podmínkách a rozšíření do dalších zemí. Dále se jednotlivě zabývá dílčími složkami, které tvoří náplň programu a jejich využitím v didaktickém procesu.

2.1 Program New start

Jak již bylo v úvodu zmíněno, program New start pracuje s fakty, které většinou známe, nepřináší převratné novinky, ale jednoduše dává dohromady věci tak, aby někomu byly ku prospěchu.

Začalo to v americkém státě Nevada ve vesničce Weimar. Leží v nadmořské výšce asi sedmi set metrů na slunném místě. Vzduch je zde velmi čistý, v okolí rostou borové a jedlové lesy. Skupina lékařů a pedagogů tu v roce 1977 otevřela výchovně vzdělávací a zdravotnický Weimarský institut. Inspirovali se modelem světoznámého centra „*Battle Creek Sanatorium and Battle Creek College*“.²

Samotný název New start je vlastně zkratkové slovo (akronym), které tvoří počáteční písmena osmi anglických slov, pojmenovávajících základní stavební kameny lidského života. A co že to vlastně tvoří filosofii zdraví, která by nám měla pomoci si jej uchovat nebo znovu získat? Jsou to výživa (rozumíme vhodná výživa), cvičení, voda, slunce, střídmost (sebeovládání), vzduch, odpočinek a víra.

Weimarský institut zdraví není diagnostické centrum ani nemocnice, ale komunitní středisko, kde by hosté měli získat informace. Zdejší personál se snaží hledat příčiny zdravotních problémů a cesty, jak se jich lidé sami mohou zbavit nebo je alespoň zmírnit. Hosté tu bydlí a účastní se denního programu. Při příjezdu jsou podrobeni celkové lékařské prohlídce, která zahrnuje vyšetření odbornými lékaři, zátěžový elektrokardiograf, laboratorní rozbor krve, moči a další speciální testy. Poté je stanovena anamnéza.

Zdravotnický personál je tvořen lékaři, kteří sestavují stravovací a cvičební programy, na přednáškách hosty seznamují s příčinami a projevy kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, vysokého krevního tlaku, nemocí kloubů a rakoviny. Vysvětlují

² FOSTER, Vernom W. New start. S 19.

příznaky, diagnózu a zvolený způsob léčby. Ošetřovatelky a dietní sestry vedou kurzy přípravy jednoduché a zdravé stravy. Na cvičební program dohlíží rehabilitační pracovník.

Snídaně je ráno o půl sedmé, následuje krátká dobrovolná pobožnost s kazatelem. Větším zásahem do životosprávy hostů je vegetariánská strava. Z ní jsou vyloučeny rafinované potraviny a oleje. Omezen je příjem soli a počet kalorií je stanoven podle individuálních potřeb, zpravidla je asi poloviční ve srovnání s počtem kalorií, které člověk přijímal doma. Uvádí se, že hosté si jen zřídka, ale vesměs téměř vůbec, stěžují na hlad. Snídaně je obvykle nejvydatnějším jídlem dne, v poledne je připraven studený pult a v půl šesté se podává lehká večeře. Večer bývají připravené nenáročné programy a hosté chodí spát v devět hodin. Volný čas je vyplněn procházkami, hydroterapií, fyzikální léčbou³.

Pobyt trvající 25 dní znamená pro většinu osob nové přátelské vztahy, navázání kontaktů, ale také omezení nebo ukončení medikace, zlepšení pohybových schopností. Řada pacientů se prý při odchodu mohla pohybovat bez opory jiného člověka či hole a byla schopna ujít i několik kilometrů. Pozitivní je také úbytek váhy u obézních klientů, pokles krevního tlaku u pacientů s hypertenzí nebo snížení hladiny cukru v krvi u diabetiků.

Cílem této práce není prvoplánově propagovat úspěchy, kterých institut dosáhl. Má ukázat, že důležití jsou lidé, kteří tam působí, dobrý pocit pacientů, že na nich někomu opravdu záleží, uspokojení z přátelského kolektivu, možnost kolektivní motivace, o které bude v této práci ještě řeč, a hlavně odhodlání lidí, kteří sem přijdou na sobě opravdu zapracovat.

Literatura ale neuvádí, jaké procento osob, které sem nastoupí, není ochotno respektovat vyžadované zásady, pro mnohé z nich musí být například obrovským zásahem do životosprávy vegetariánská strava. Je známo, že někteří lidé jsou založením „masožravci“ a naprostá změna jídelníčku může být pro jejich organismus zátěží.

Určitě nejsou všechny případy jen zázračně úspěšné, některé možná jen trochu, některé téměř vůbec, nebo po návratu do běžného života pozitivní změny pominou. Zařízení, která jsou schopna někomu zlepšit nebo vrátit zdraví, rozhodně však mají své opodstatnění.⁴

³ Tamtéž, s. 20.

⁴ Tamtéž, s. 19 – 22.

2.1.1 Program v našich podmínkách

Ze Spojených států amerických se idea rozšířila do dalších zemí a nyní působí v řadě dalších států. V České republice probíhají tyto kurzy dvakrát ročně na několika místech, jako jsou Krkonoše, Šumava, Jeseníky, Jizerské hory a Vysočina. Jedná se o týdenní pobyty v horském prostředí na stejném principu jako ve Spojených státech. Účastník si hradí plnou penzi, ubytování je zajištěno v horských hotelech nebo rodinných penzionech v nádherných lokalitách českých hor, i zde probíhá zjišťování zdravotních ukazatelů, konzultace, masáže, rehabilitační cvičení, škola vaření a přednášky. Sami jsme se jednoho z nich zúčastnili, zdravý duch, přátelská atmosféra a výborná strava nás provázela celým naším pobytem. Ověřili jsme si, že teorie New startu a praxe se v zásadě neliší. Musím ovšem podotknout, že naše rodina se stravuje vegetariánsky a je také věřící, což pro některé jiné může představovat určitou překážku, se kterou se musí nejdříve vyrovnat. Tyto pobyty pořádá OS Prameny zdraví ve spolupráci s Country Life a Život a zdraví. Přihlásit se mohou rodiny i jednotlivci, mladí i starší.⁵

2.1.2 Jednotlivé body programu – výčet

Jak už bylo uvedeno, každé písmenko v názvu v programu označuje jednu kapitolu, nebo-li jednu část zdravotního programu. NEW START – Nový začátek. To je důležité – nově začít ne jednou, dvakrát, třikrát ani desetkrát, ale každé ráno, každý den, třeba i každou hodinu. Nové začátky potřebují naše zdraví, vztahy i rodina. Dotýkají se každé části naší existence i odpuštění a lásky. Přirozeně většina věcí se nám nedaří, ničíme vztahy i tělesnou schránku. Takoví jsme a nebudeme jiní a právě vědomí, že můžeme začít znovu v kterémkoliv směru života, je úžasná přednost a dává tomuto programu smysl a cíl.

Každému bodu bude věnován prostor v dalších kapitolách této bakalářské práce. V úvodu jsou představeny stručně jednotlivé části rekondičního a výukového pobytu NEWSTART v České republice⁶. Informační leták je přiložen k práci jako příloha č. 3.

N – nutrition (výživa) – Zahrnuje ochutnávku vegetariánské stravy, školu vaření, přípravu chutných jídel z celozrnných obilovin, zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů a semen, načerpání vědomostí (a získání přehledu) o roli výživy a zdravotní prevenci v lidském zdraví.

⁵ ŽIŽKA, Robert. NEWSTART OS Prameny zdraví. S. 1 – 10.

⁶ ŽIŽKA, Robert. NEWSTART OS Prameny zdraví. S. 2.

E – exercise (pohyb) – Pohybová aktivita se stala nedílnou součástí léčby i prevence nemocí v programu New start. Lékaři nekladou důraz pouze na prospěšnost, frekvenci, intenzitu, druh a délku cvičení, ale i na pozitivní postoj k pohybu. Aktivita, která klientům přináší radost a uspokojení, „*má větší význam než jiná – stejně namáhavá, ale méně zábavná... Fyzická činnost nemusí být nudná. A je to přístup k pohybovému programu, který rozhodne o úspěchu či nezdaru.*“⁷ A také o tom, zda v ní pacient vytrvá. Denní program začíná ranní rozcvičkou, cvičením na páteř, rekondiční masáží. Součástí jsou krátké i delší procházky po okolí, túry do hor a cykloturistika, což je neúčinnější lék proti malomyslnosti, depresi i únavě.

W – water (voda) – K vodoléčbě, koupání a sauně patří i ideální pitný režim – dostatek tekutin, vhodný výběr nápojů (voda, bylinkové čaje). Tip na úžasné probuzení – střídavá teplá a studená sprcha probudí na těle i myslí.

S - sun (slunce) – Pravidelný pobyt na slunci využívá program k léčbě, prevenci i posílení našeho organismu. Zároveň varuje před možnými riziky nadměrného opalování a poskytuje rady, jak nejlépe využít sluneční svit pro zdraví člověka.

T – temperance (střídmost) – Hlavní zásadou tohoto bodu je vyvážený denní program, hledání míry mezi činností a aktivním i pasivním odpočinkem, vyloučení alkoholu, tabáku, kávy, černého čaje.

Spokojený a šťastný člověk je v dnešní době jako oáza v poušti. A právě střídmost je jedním z klíčových bodů této zvláštní vlastnosti. Být spokojený s tím, co mám, je opravdové umění.

A – air (vzduch) - Využívá pobyty na čerstvém vzduchu, čisté horské prostředí, procházky v přírodě a nácvik správných technik dýchání.

R – rest (odpočinek) – Zahrnuje střídání aktivit a odpočinku, relaxaci v přírodě i s novými přáteli, dostatek spánku, týdenní rytmus, antistresový program a zvláštní program pro děti.

⁷ FOSTER, pozn. 2, s. 64.

Kolik hodin odpočinku denně potřebují žáci 7. ročníku na školním výletě? Podle jejich odpovědí – téměř žádný. A výsledek? Během dne jsou naprosto nepoužitelní oni. A učitel po výletě, kdy se zničený jejich hlídáním vrací domů.

T – trust (důvěra) – Zahrnuje seznamování, ranní zamyšlení, společné zpívání a hledání odpovědí na základní životní otázky.

2.2 Výživa

Následující kapitoly analyzují jednotlivé body programu, jednak z obecného hlediska, jednak z hlediska možností využití ve škole, v práci s mládeží.

Teoretické poznatky budou uváděny do kontextu s praktickým životem. Některé oblasti programu budou ilustrovány zkušenostmi a postřehy z reálného života.

Situace ve výživě není jednoznačná a je těžké pro nás si vybrat ve velkém množství informací. Rad, jak zdravěji jíst, chrlí knižní průmysl víc než dost. Renomovaní i samozvaní odborníci doporučují programy, diety, tabulky, tvrdí, že zcela změní náš život. Pravda je taková, že svůj život můžeme změnit jen my sami, nikdo zvenčí to za nás neudělá.

Školní vzdělávací program základních škol umožňuje žákům proniknout do oblasti výživy v předmětech Výchova k občanství a ke zdraví, Výchova ke zdraví, Pracovní činnosti, Tělesná výchova, Anglický jazyk a mnoho dalších. Učivo bývá propojeno v mezipředmětových vztazích. Výuka i zdravotní osvěta se také šíří v projektových dnech spojených s prevencí a se zdravými životními návyky, např. Den zdraví, Zdravé zuby nebo Veselé zoubky, Den proti rakovině...

Během školní docházky žáci postupně získávají a uvědomují si nové poznatky v oblasti výživy, které jsou v rozporu s převzatými a vypěstovanými návyky z jejich rodin. Děti poznávají, že nezáleží pouze na kvalitě (poměru) potravy, ale i jejím množství. „*Správná strava má zajišťovat organismu správný a rovnoměrný růst a vývoj, pestrou skladbou má tělo chránit před řadou nemocí.*“⁸ Mužík⁹ dále uvádí, že správná výživa není jenom o příjmu energie, ale i o jejím výdeji, tedy o pohybu. Vzájemnou rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie zajišťují hodiny tělesné výchovy a pracovních činností.

⁸ MUŽÍK, Vladislav. Výživa a pohyb: jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. S. 12.

⁹ Tamtéž, s. 10.

Během pobytu ve školním zařízení se žáci stravují ve školních jídelnách, které často svojí nabídkou jídel nepodporují ideu zdravé a pestré stravy, neboli popírají obsah učiva o výživě v předmětu Výchova ke zdraví. Rozsah a náplň učiva v oblasti výživy závisí na ŠVP základních škol a nadšení i ochotě učitele. K základním pilířům správné výživy patří tzv. „Potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví.“¹⁰ Podle důležitosti a pořadí se potraviny člení do 4 pater, které se skládají celkem z 6 potravinových skupin: 1. Obiloviny, 2. Ovoce, 3. Zelenina, 4. Mléko a mléčné výrobky, 5. Maso, masné výrobky, ryby, vejce, luštěniny, 6. Cukr, sůl, tuky¹¹.

Učebnice základních škol Rodinná výchova vybízí žáky, aby jedli pestrou stravu, nepřejídali se a udržovali přiměřenou tělesnou hmotnost kombinací správné výživy a aktivní pohybové činnosti. Dále myslí i na spotřebu tuků a tučných potravin. „V našem jídelníčku je třeba omezit spotřebu všech tuků. Tuky živočišné (máslo, sádlo) nahradíme částečně rostlinnými oleji.“¹² Nezapomíná ani na zvýšenou spotřebu cukru, která podporuje vznik zubního kazu a nadváhy a zvýšený příjem kuchyňské soli, který mnohanásobně převyšuje limit, kdy se sůl z ochucovačla stává jedem. „Doporučená denní dávka se pohybuje v rozmezí 3 – 5 gramů.“¹³ A varuje před nedostatečnou konzumací ovoce, zeleniny a obilovin, které jsou úžasným zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. K této kapitole patří i dostatečný příjem vhodných tekutin jako voda, bylinné čaje a ovocné i zeleninové šťávy.

Součástí učiva je i praktická činnost na školních zahrádkách nebo pozemcích. Ta ale stále více upadá a namísto ní je o pěstitelství hovořeno s žáky pouze teoreticky nebo se omezuje na péči o okrasné květináče v okolí škol. Další praktickou částí výuky by mělo být vaření a příprava pokrmů, kultura stravování a samozřejmě vedení domácí ekonomiky, tzn. nákup potravin, stanovení dostatečného množství zásob, skladování a další.

Poměrně značná část hodinové dotace je věnována i poruchám příjmu potravy, do které patří obezita, mentální anorexie a bulimie.

Jednou z možností, jak začít praktikovat výše uvedené rady u žáků základních škol, nejsou pouhé informace z novodobých učebnic o zdravé výživě, ale vzor každého jedince, ať učitele nebo rodiče, který se jimi bude řídit. Děti nepotřebují více teorie, ale viditelný důkaz.

¹⁰ Tamtéž, s. 13.

¹¹ Tamtéž, s. 14.

¹² Marádová, Eva. Rodinná výchova, zdravý životní styl. S. 54-56.

¹³ Tamtéž, s. 59.

Změna životního stylu není pro většinu obyvatel jednoduchou záležitostí. Opustit letité oblíbené návyky vyžaduje každodenní rozhodnutí, vnitřní sílu a pevné přesvědčení. Jedná se o celoživotní proces učení, sebekázně a nových začátků. Důležité je začít, rozhodnout se a věřit. Program New start může pomoci k prvnímu krůčku.

Zjednodušeně je možné shrnout princip výživy v programu New start tak, že energii můžeme čerpat ze zdrojů našemu tělu prospěšných, přátelských nebo ze zdrojů více či méně škodlivých. Někdy sice není možné stanovit jednoznačnou hranici, kde končí užitečné a začíná nebezpečné. Program New start upřednostňuje principy, které jsou pro lidstvo přirozené, staletými prověřené a normální, zatímco způsob stravování, ke kterému se naše civilizace postupně propracovává, je cestou do problémů. V oblasti výživy sem patří zdroje sezónní, regionální, vegetariánská strava, nízký obsah tuků, cholesterolu, soli a cukru, také škola vaření chutných jídel z celozrnných obilovin, zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů a semen a načerpání vědomostí v oblasti zdravotní prevence.

Výživa však má i psychický aspekt. Klid při jídle, soustředění na přijímanou potravu i pospolitost s bližními jsou další zásady „Nutrition“ programu.

Staré úsloví o tom, že nežijeme, abychom jedli, ale jíme, abychom žili, připomíná, že jídlo je pro nás prostředek k zachování života, může být pro nás radostí, koníčkem, ale rozhodně by nemělo být smyslem našeho života. Jak ve významu neřízeného obžerství, tak v posedlosti těch, kdož každé sousto analyzují, rozpitvají, a pak teprve rozhodnou, smí-li jej jíst. Stres, kterým posléze prochází, aby se zaručeně vyhnuli všemu škodlivému, otravuje jejich život i život jejich okolí. „*Jídlo bylo stvořeno k tomu, aby nám přinášelo potěšení. Jídlo slouží k tomu, aby bylo nedílnou součástí naší radosti ze života, a naše smysly nám umožňují hodnotit jeho kvalitu, chuť a složení. Jídlo by mělo být něčím více, než jen biologickou potřebou – měla by to být radost!*“¹⁴

2.2.1 Problematika návyků zdravé výživy u dětí a dospívajících

*„Správná výživa je taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdraví a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.“*¹⁵

Proč se většina našich dětí brání principům zdravé výživy a vrací jídlo ve školních jídelnách? Důvodů může být hned několik.

¹⁴ FOSTER, pozn. 2, s. 162.

¹⁵ MUŽÍK, pozn. 7, s. 10.

Za prvé se hlavně u dospívajících může jednat o jakýsi programový odpor. Za druhé v nich pojem zdravá strava evokuje něco, co není dobré, nemá chuť a rozhodně se ani trochu nepodobá tomu, co mají rádi, těší je a jsou na to zvyklí.

Za třetí přejímají stravovací návyky od rodičů. Jakékoli návyky potřebují určitý čas k vytvoření, a ještě delší čas k zafixování. Vytváří-li se od našeho raného dětství, v době školní docházky už došlo k určitému stupni fixace a je těžké s nimi něco dělat, zejména pokud paralelně se snahou o nápravu probíhá doma stále nepříliš vhodný model. To se netýká pouze skladby stravy, ale také návyků u jídla samotného. Hltání, nedostatečné žvýkání potravy, neosvojené používání příboru, nevhodná kultura stolování... Někdy je problém i v tom, že děti při obědě natolik konverzují s kamarády, že jim jídlo prostě vystydne, pak už není chutné a ony jej vrátí.

Nedílnou kulisu životů dětí vytváří i multimédia plná reklam na potraviny, které jsou bohaté na tuky, cukry a soli. O tom, že právě reklamy mají silný vliv na naše rozhodování, není pochyb. Důkazem je i narůstající počet reklamních kampaní. V době seznamování jsme s mojí manželkou učinili jedno z našich nejlepších rozhodnutí – nepořídit si televizi, a tím jsme tohoto vlivu do určité míry ušetřili.

Naše generace (týká se i dětí) pomalu přechází na princip rychlého stravování – fast food. Při jedné vyučovací hodině jsem položil tuto otázku svým žákům: „Co vám chybí ve vesnici Sopotnice, kde bydlíte?“ Jedna z nejčastějších odpovědí byla: „Restaurace fast food – McDonalds.“

Naši rodiče i prarodiče vyrůstali v rodinách, kde maminky měly plné ruce práce při přípravě domácích pokrmů z výpěstků z vlastní zahrádky a chovu domácích zvířat. Dnešní doba již tento trend stravování opustila. Instantní strava a hotová zmražená jídla, plná různých přísad na obohacení chuti i barvy a prodloužení trvanlivosti, šetří našim hospodyňkám čas i práci. Avšak na úkor našeho zdraví.

Společně s mojí ženou a našimi čtyřmi dětmi se učíme praktikovat zásady zdravého stravování, a to nejen v naší kuchyni, ale i v restauracích, ve školních jídelnách i na naší zahrádce. Vedeme děti k práci a péči o naše výpěstky. Tím se buduje jejich kladný vztah k ovoci a zelenině. S radostí se zakousnou do právě utrženého červeného rajčete a jiných plodů v naší zahrádce. Je úžasné pozorovat jejich nadšení a radost při růstu a hlavně sklizni ovoce a zeleniny. Děti se učí starat o úrodu od vysetí a zalévání až po sklizeň a následnou konzumaci. Tento vztah se hlavně projevuje při snídaních, obědech a večeřích, kdy

základní část stravovacího režimu tvoří ovoce, zelenina, obiloviny a luštěniny. „*Lepší je jídlo ze zeleniny a k tomu láska, než z vykrmeného býka a s tím nenávisť...*“¹⁶

2.2.2 Snídaně dělá náš den

Miliony lidí na celém světě se „doprobouzí“ pitím kávy na lačný žaludek. Ještě hrozivější je fakt, že se zvyšuje počet dětí, které přichází do školy bez snídaně. Většinou je to vina jejich rodičů, kteří se omlouvají, že je nechají přispat, sebe také, místo co by ráno absolvovali někdy svízelný úkol - dostat dětem něco do žaludku.

Je snídaně skutečně důležitá? Skupina vědců strávila deset let studiem vlivu snídaně na zdraví lidí všech věkových skupin. Dospěli k názoru, že vydatná snídaně může dětem i dospělým pomoci k tomu, aby byli výkonnější, rozhodní a méně podráždění. Lidé, kteří snídají, méně trpí chronickými nemocemi, žijí déle a jsou celkově zdravější.¹⁷

Snídaně by měla pokrýt minimálně třetinu denního energetického příjmu. Vhodné jsou celozrnné obiloviny, celozrnné pečivo, ovoce a zelenina a nezbytný je správný nápoj. Naopak nevhodné jsou propagované „cereálie“ pro děti, kdy v nich bohužel to zdravé přebíjí přidané cukry a příchutě.

Například reálný případ žáka v pátém ročníku. Počet jeho absencí rostl, často jej bolela hlava, byl unavený, neměl chuť k jídlu, byl celkově mdlý, bez nadšení, omdlával... Absolvoval různá lékařská vyšetření a nedařilo se stanovit konkrétní diagnózu. Až při návštěvě u psychologa na základě jednoduchého dotazníku, který byl zaměřen na denní režim, lékařka zjistila základní nedostatky v příjmu potravy. Chlapec pravidelně nesnídal, oběd i svačinu nahrazoval chipsy a sladkostmi. Opravdu málo stačilo, ačkoli on sám z novinek nadšen nebyl, zavedení jednoduchých změn v oblasti snídaně, obědů i svačiny, tyto problémy vyřešilo.

Krátké protažení nebo cvičení po probuzení, sprcha nebo omytí a snídaně je dobrý recept, jak začít den. Tento rituál bychom měli vštípit našim dětem. Uložit je večer včas do postele, ráno včas vzbudit, dohlédnout, aby opravdu vylezly z postele a posnídaly, se nám vyplatí. Učitelé si nebudou stěžovat, že naše ratolest ve škole podřimuje, potomek se bude lépe soustředit, mohou se mu zlepšit školní výsledky a bude více v pohodě.

¹⁶Bible, Přísloví 15, 17. S. 653.

¹⁷ DIEHL, Hans, LUDINGTONOVÁ, Aileen, PRIBIŠ, Peter, DUMBECK, Lawson. Dynamický život. S. 122.

Podle výzkumů ti, kdo dobře snídají, méně mlsají v průběhu dne, takže vlastně prospívají své postavě i zdraví. Dalším příjemným bonusem je lepší zvládnání emocí.¹⁸

2.2.3 Skladba správné výživy

V této podkapitole budou rozebrány základní složky správné výživy. I zde je zohledněno možné propojení se vzdělávacím procesem mládeže.

2.2.3.1 Sacharidy

Sacharidy potřebujeme! Ale v jaké formě, kolik a kdy?

„Sacharidy jsou velkou skupinou chemických látek, které obsahují cukernou jednotku.“¹⁹ Podle složení lze sacharidy rozdělit na jednoduché – monosacharidy, disacharidy a oligosacharidy a komplexní – polysacharidy. Mezi jednoduché sacharidy (monosacharidy) patří glukóza (hroznový cukr), fruktóza (ovocný cukr) a galaktóza, které organismus umí vstřebávat a následně využít. K disacharidům a oligosacharidům patří sacharóza (řepný nebo třtinový cukr), laktóza (mléčný cukr), maltóza, a další. Ke komplexním sacharidům se řadí škroby, glykogen (živočišný škrob), pektin, inulin a další. Všechny sacharidy, cukry i škroby, se v trávicím traktu nakonec rozloží na glukózu, kterou krev ze střev vstřebá a použije ji jako zdroj energie pro organismus.²⁰

Sacharidy se převážně nacházejí v potravinách rostlinného původu – obilovinách, ovoci a zelenině. Tyto potraviny jsou i úžasným zdrojem vlákniny a společně v kombinaci se sacharidy vytvářejí nejvhodnější zdroj energie pro naše tělo.

Bez vlákniny v trávicím ústrojí se cukr během pár minut ocitne ve formě glukózy v krvi, což znamená pouze krátkodobý příval energie. V případě nárůstu množství glukózy v krvi zasahuje slinivka břišní, která začne produkovat zvýšené množství inzulínu. Pokud je jeho množství vyšší než obvykle, může následně paradoxně nastat hypoglykémie – pokles hladiny glukózy v krvi. Pociťujeme ji jako slabost, závrať, při závažné hypoglykemii hrozí mdloby nebo bezvědomí.

Pro sacharidy je kombinace s vlákninou přirozená a pro naše tělo prospěšná. Vláknina na sebe totiž váže vodu, pročišťuje střeva a zpomaluje vstřebávání cukrů. I proto

¹⁸ Tamtéž, s. 122 – 123.

¹⁹ HŘIVNOVÁ, Michaela. Základní aspekty výživy. S. 20.

²⁰ Tamtéž, s. 19.

vítězí jablko nad limonádou. Prospěšnější pro nás jsou komplexní sacharidy – škroby. Ty totiž organismus tráví mnohem déle. Na tomto principu staví New start příjem sacharidů.

Vyšší příjem cukrů má na naše tělo řadu negativních dopadů. Například spotřebovávání zásob vitamínu B1 v těle, pokles schopnosti bílých krvinek ničit choroboplodné zárodky a tím pokles správné funkce imunitního systému, podráždění žaludku, nedostatečnou funkci střevní peristaltiky, nebezpečí rozvoje onemocnění diabetem, zubní kaz, podpora vzniku některých druhů rakoviny...²¹

2.2.3.2 Tuky

„Přemíra tuku je jedním z nejškodlivějších faktorů současného způsobu stravování. Vysoká konzumace tuků a nedostatek vlákniny mají přímou souvislost s celou řadou chorob, jako je ischemická choroba srdeční, žlučnickové kameny, zánět slepého střeva, rakovina tlustého střeva a další.

Tuk je neoddělitelnou součástí každé živé buňky a zároveň je pro organismus důležitým záložním zdrojem energie. Bez tuku není možné být zdravý. Problém je však v tom, že většina z nás jí tuku příliš mnoho a navíc ve formě, kterou organismus jenom těžko dokáže zpracovat.“²²

Většina velmi tučných jídel obsahuje navíc také hodně cholesterolu, který se chemickými pochody mění na cholesterol oxidovaný. Tehdy nastupují makrofágy (druh bílých krvinek), které tento pozměněný cholesterol pohlcují a zároveň se shlukují na vnitřních stěnách tepen. Dochází k tvorbě tukových proužků, aterosklerotického plátu. Ten může růst tak dlouho, až způsobí ucpání tepny.²³ Následuje srdeční infarkt nebo mrtvice, tedy snížení kvality našeho života, ne-li ztráta života vůbec. K dalším nemocem patří snížení účinnosti imunitního systému následkem přemíry tuku v krvi a rozvoji cukrovky následkem stravy s vysokým podílem tuku (nasycených tuků zvyšujících hladinu cholesterolu v krvi), který znemožňuje organismu správné využití inzulínu.

Jedno z možných řešení spočívá v omezení příjmu tučných jídel a současném zvýšení množství vlákniny v potravě. *„Při dostatečné konzumaci vlákniny stolice střevem*

²¹ NEDLEY, Neil. Proof positive. S. 175 – 184.

²² HANS, Diehl. Dynamický život. S. 90.

²³ Tamtéž, s. 91.

rychle prochází a neposkytuje nejrůznějším karcinogenům dostatečný čas k působení na stěnu střevní...“²⁴

2.2.3.3 Vlákna

Jídelní lístek v klasické restauraci uvádí gramáž příloh i masa, nicméně zajímavé by bylo, kdyby zmínil i obsah vlákniny v jednotlivých jídlech. Dnes jsou již zeleninové oblohy poměrně běžné, ale ne nutné. Každý chod by měl být obohacen, doplněn i zkrášlen potravinami bohatými na vlákninu. Potěšeny by byly jak naše oči, tak i trávicí ústrojí, které by s každým soustem děkovalo. A co vláknina je, v čem ji najdeme a jak funguje?

„Pojmem vláknina jsou označovány části rostlin a jejich plodů, které nejsou štěpeny žlázami trávicího traktu člověka. Chemicky se jedná o nejrůznější komplexní sacharidy jako je celulóza, pektin, lignin.“²⁵

Vláknina se dělí na rozpustnou (pektiny) a nerozpustnou ve vodě (celulóza). Rozpustná je z části rozkládána mikroflórou tlustého střeva a ovlivňuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi.²⁶ V žaludku zvětšuje svůj objem a způsobuje tak pocit nasycení. *„Jejím zdrojem je převážně ovoce, zelenina a částečně i obiloviny.“²⁷* Nerozpustná vláknina podporuje střevní peristaltiku, urychluje střevní pasáž a tím i pravidelné vyprazdňování. Zdrojem jsou celozrnné obiloviny, rýže natural, luštěniny, lněné semínko a pšeničné klíčky. Poměr rozpustné a nerozpustné vlákniny ve stravě by měl být 3 : 1, denní doporučená dávka pro dospělého člověka je 30 g/den.²⁸

Záslouhou vlákniny ve střevech nezůstávají tvrdé zbytky potravy, které tlusté střevo namáhají, vedou k bolestem břicha i obtížím při vylučování, ale v průběhu zhruba 30 hodin projdou střevy a jsou snáze z těla vyloučeny. Vysoký obsah vlákniny je tedy logickou prevencí před rakovinou tlustého střeva a konečníku, kardiovaskulární choroby, diabetes II. typu, obezity a dalšími onemocněními.

Nejlepším zdrojem vlákniny jsou tedy potraviny (ovoce i zelenina) v čerstvém stavu.

²⁴ Tamtéž, s. 92.

²⁵ Tamtéž, s. 96

²⁶ HŘÍVNOVÁ, pozn. 18, s. 25.

²⁷ Tamtéž, s. 25.

²⁸ Tamtéž, s. 25 – 26.

2.2.3.4 Sůl

Sůl - chlorid sodný, chemická značka NaCl - se skládá ze sodíku a chlóru (1g soli obsahuje 0,4 g sodíku a 0,6 g chlóru).

„Sodík je hlavním kationtem mimobuněčných tekutin a spolu s draslíkem udržuje stálost jejich osmotického tlaku a stálost reakce vnitřního prostředí (pH). Soli sodíku na sebe vážou vodu. Spolu s ionty draslíku, vápníku a hořčíku ovlivňuje nervosvalovou dráždivost.“²⁹

Lidé v rozvinutých zemích konzumují 10 – 20× více soli než je pro organismus nutné. To s sebou nese u citlivých jedinců vyšší riziko onemocnění jako je vysoký krevní tlak, srdeční selhání, mrtvice, otoky končetin, artróza, artritida, dna, ledvinové kameny, celulitida. Zavodnění organismu přetěžuje srdce.³⁰

Zřetelným důkazem je stav naší mládeže. Sedím ve školní jídelně, vykonávám dozor nad žáky základní školy a bavím se jejich opakovanými prosbami o zapůjčení slánek na přisolení již ochuceného jídla. Samozřejmě na tuto prosbu naše kuchařky reagují odmítnutím. V nejbližším období očekávám, kdy si děti začnou nosit vlastní slánky. Z toho plyne, že naše chuťové buňky jsou zhýčkané nejen cukrem, ale i solí.

Odborníci přitom tvrdí, že chuť na slaná jídla nám není přirozená, ale je to naučený zlovyk způsobený konzumací slaných jídel a pochoutek. Prý stačí zhruba na tři týdny cíleně omezit solení a nakonec se člověk spokojí s mnohem menší mírou soli v jídle.³¹ Koneckonců to obvykle potvrzují i maminky malých dětí, které samy přestávají solit, protože svým batolatům vaří nesolené polévky a další jídla. V dětském věku rodiče chrání svoje děti před potravinami bohaté na cukry, soli a jiná ostrá koření. Ovoce i zelenina se svojí bohatou a pestrou chutí jsou odměnou i zákuskem pro jejich chuťové pohárky. S růstem se ve většině případů všechno mění. Ovoce i zelenina bez výrazného dochucení pro ně ztrácejí chuť. Pamlsky a chipsy jsou větším lákadlem než krásně vyzrálá broskev nebo rajče. Cukr, sůl i jiná ostrá koření hýčkají jejich chuťové buňky, což s přibývajícím věkem přispívá k vzniku civilizačních nemocí. Poučením i příkladem pro lidstvo může být každý živý tvor na naší planetě, který denně konzumuje pestrý výběr vegetace v jejím přirozeném stavu. I ten slimák dá přednost čerstvému salátu před salátem namočeným v octě, cukru a soli. Ani červ nevlze do chemicky ošetřené švestky, ale dá přednost

²⁹ MACHÁLOVÁ, Jitka. Biologie pro člověka učitele. S. 103.

³⁰ HANS, pozn. 20, s. 98.

³¹ DIEHL, LUDINGTONOVÁ, PRIBIŠ, pozn. 21, s. 99.

čerstvé. Autoři New startu proto doporučují: Jíst více čerstvé ovoce a zeleniny, není třeba je přisolovat. Navíc svým vysokým obsahem draslíku přispívají ke snižování krevního tlaku.

Sodík se nachází v přirozené formě v zelenině, ovoci, obilovinách či luštěninách. Z toho plyne, že denní potřeba soli je opravdu malá – „průměrně pouze kolem půl gramu.“³² Snížení příjmu soli na tak malé množství je asi příliš drastické, ale ubrat může zkusit každý z nás.

Doporučení Diehla³³ jsem upravil na několik nápadů pro žáky, jak mohou snížit obsah soli ve stravě:

- místo soli do slánek nasypete třeba bílou mouku (barvu má stejnou)
- posypete své chuťové pohárky vrstvou soli a nechte 10 minut působit – budete na 14 dní vyléčení od slaných jídel
- přeorientujte se na neslané pochoutky (ano, bude to dřina)
- poučte své rodiče o prevenci v oblasti zdravé výživy, budou rádi a pochválí vás i vaše učitele
- potají vyměňte rodičům kuchyňskou sůl za různé zeleninové soli s omezeným obsahem sodíku, citrónovou šťávu, čerstvě posekané bylinky, pažitku, petržel, česnek nebo cibuli. Bude to šok, ale přinese své ovoce.

2.2.4 Výživa - závěr

Sacharidy, tuky, vláknina a sůl jsou jen částí rozsáhlé problematiky výživy. Dále by sem patřily také bílkoviny – mléko, maso, vitamíny a minerály.

Hlavní pozornost byla věnována zejména těm složkám, které mají silný negativní vliv na výživu dětí a mládeže, a kterým je ve školách nutné věnovat pozornost, protože jejich příjem ovlivňuje zdraví žáků, jejich chování a tím i kvalitu vzdělávacího procesu.

O roli vitamínů již nikdo nepochybuje, zatímco otázka správného příjmu výše zmíněných složek je stále považována za záležitost propagátorů zdravého životního stylu, nikoli běžného života.

³² DIEHL, LUDINGTONOVÁ, PRIBIŠ, pozn. 21, s. 100.

³³ Tamtéž, s. 100.

2.3 Pohyb – elixír mládí

Pohyb je nedílnou součástí života, všechno živé vykonává v určité formě pohyb. Se ztrátou pohyblivosti přichází konec existence. Od nejjednodušší formy stvoření po složitější, všude pozorujeme pohyb. Má různé podoby, projevy i rychlost. Je nezbytný pro život a v přiměřené míře zdraví prospěšný, ale jeho nedostatek i přemíra může být pro každý organismus škodlivý. Jeho intenzita se mění s věkem i výkonností. Pro lidskou populaci má blahodárny vliv na fyzické i duševní zdraví v každém věku existence.

„K základním fyziologickým potřebám člověka patří pohybová činnost. Přestože nedostatek pohybu nepociťujeme tak intenzivně jako nedostatek potravin či tekutin (hlad, žízeň), je pohybová činnost nepostradatelná pro správný vývoj a funkce lidských orgánů.“³⁴

2.3.1 Pozitivní dopady cvičení na fungování našeho těla

Pozitivní dopady:³⁵

- Cvičení podporuje srdeční činnost a má schopnost snižovat krevní tlak na klidovou frekvenci, což chrání srdce i cévy.
- Cvičení snižuje hladinu LDL cholesterolu v krvi a zároveň zvyšuje hladinu HDL cholesterolu, čímž snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění.
- Pohyb posiluje kosti, svaly a vazy. Zabraňuje ztrátě kostních minerálů (vápníku).
- Zahání depresivní náladu a pomáhá zvládat stres.
- Zvyšuje celkovou životaschopnost a efektivnost ve všech oblastech života (schopnost přemýšlet, dodává energii, zpomaluje proces stárnutí).
- Pomáhá dosáhnout a udržet si ideální hmotnost, podporuje růst svalů a redukci nadbytečného tuku.
- Zlepšuje krevní oběh, což se projevuje pohotovějším myšlením, lepším spánkem a rychlejším hojením ran.
- Podporuje trávení a činnost střev, snižuje plynatost a pomáhá při zácpě.
- Zvyšuje vytrvalost a předchází únavě.

³⁴ MUŽÍK, Vladislav. Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. S. 137.

³⁵ DIEHL, LUDINGTONOVÁ, PRIBIŠ, pozn. 30, s. 124 – 125.

- Stimuluje produkci endorfinů v mozku, které vyvolávají pocit uvolnění a dobré nálady a zvyšují práh bolesti.³⁶

Mnohé životní příběhy lidí, kteří pravidelným cvičením odbourali chronickou únavu, depresi i náladovost a tyto negativní aspekty nahradili množstvím energie, zlepšením nálady a pozitivním přístupem k životu, jsou jasným důkazem o prospěšnosti pohybu v této oblasti. Pohyb je „Elixír mládí“.

Cvičení nemusí být individuálním koníčkem, kdy se člověk uzavírá před svým okolím, ale naopak jakousi společenskou i rodinou událostí. V dnešní době stále narůstá počet rodin nebo párů, které tráví svůj volný čas pohybovou aktivitou. Nejenže utužuje vzájemné vztahy, ale stává se i zábavnější. Děti následují své rodiče a oni jim předávají kladný vzor. Celou tuto část lze shrnout do věty „*Rodina, která si společně hraje, se nerozchází.*“³⁷

2.3.2 Možnosti motivace žáků ve výchovně-vzdělávacím procesu

V názorech na prospěšnost cvičení se téměř bezvýhradně lze přiklonit např. k Hansi Diehlovi.³⁸ V případě osvěty žáků je však nutné je převést do řeči jim blízké a přidat jim takovou výrazovou podobu, aby se pro ně staly zapamatovatelnými. Jednou z možností je třeba metoda hraní scénky nebo dialogu. Uvedme si několik námětů na rámcové scénáře.

Učitel: „*Endorfiny, hormony štěstí a blaženosti, uklidní mysl, zlepší náladu a uspokojí vaše fyzické potřeby.*“

Žák: „*To není možné, kde je prodávají a kolik stojí?*“

Učitel: „*Prodávají se všude a platí se hotově za ochotu se pohnout a udělat krok navíc. Štěstí přichází s cvičením.*“

Žák: „*Jasně, ušetřit si na nový počítač, mobil, motorku nebo kolo je dobrá věc. A co teprve šetřit svoje srdce k lepšímu výkonu a delšímu životu.*“

Učitel: „*To je investice do budoucna. Cvičením můžete snížit krevní tlak a klidovou srdeční frekvenci. Udělej 30 nebo 60 dřepů za 1 minutu. Kdy bude větší námaha? Jak se budeš cítit po výkonu, tak se cítí i tvé srdce.*“

³⁶ FOSTER, Vernon, W. New start. S. 57.

³⁷ Tamtéž, s. 65.

Učitel: „*Myšlení se zbystrí (= bude lepší prospěch), spánek se zlepší (= klesnou výdaje za energii prosvícených hodin), rány se budou hojit lépe (= nižší náklady na zdravotní péči), budeš dobře vypadat (= zvýší se úspěch u opačného pohlaví). Není to dobrá odměna za pohybovou aktivitu?*“

Učitel: „*Máte den na odstřel. Nic se vám nedaří, špatné známky, poznámka v žákovské knížce a ztratili jste peněženku. Je nutné si uklidnit nervy. Tabulkou čokolády nebo procházkou v přírodě?*“

Žák: „*Jasně že čokoládou.*“

Učitel: „*Špatně. Cvičení pomáhá s depresivní náladou a se zvládnutím stresu zadarmo, trvaleji a bez zkažených zubů a kil navíc.*“

Žák: „*Opět o jedno kilo navíc. Ach ne. Proč?*“

Učitel: „*Máš vysoký příjem kalorií a nízký výdej energie. Začni sám nebo i s kamarádem. Můžete se navzájem motivovat. Je to snadné, zdravěji jezte a více cvičte.*“

Žák: „*Cool.*“

2.3.3 Pohybové aktivity ve výchovně-vzdělávacím procesu v praxi

Nad vztahem žáků k pohybovým aktivitám a tělesné výchově se zamýšlí kolektiv lékařů i pedagogů v knize *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*.

Obecně je negativní postoj žáků k pohybovým aktivitám přičítán srovnávání. Kdo je nejrychlejší, nejúspěšnější nejen při hodinách tělesné výchovy, ale i v jiných předmětech. I organizace ve výuce je stavěna na tom být nejlepší, porazit druhé za každou cenu, zvítězit a nepřipustit porážku i na úkor vrstevníků. U méně zdatných žáků to může vést k vytváření negativních postojů k danému předmětu.

Není jedno univerzální řešení. Je třeba přistupovat k žákům jako individualitám, vyzdvihovat jejich silné stránky a motivovat celou skupinu ke spolupráci. Samozřejmě, inteligentní jedinec bez výraznějšího fyzického potencionálu pochopí, že důvod k jeho pochvale mohl být vytvořen uměle. Důležité ovšem je, aby v hodinách tělesné výchovy nefiguroval žádný člen skupiny jako naprostý outsider, ale při vyvinutí snahy vycházející z jeho možností, dosáhl odpovídajících výsledků. Motivace k této snaze je úkolem učitele, stejně jako jedince samotného. A jaký je přístup žáka, odlišíme po krátkém pozorování.

Ano, jsou tací, kterým chybí dispozice pro pohybové aktivity, ale je to většinou dáno jejich zdravotním stavem. Pak je nutné pomoci jim nalézt takovou formu pohybu, které budou schopni.

Konečně, i klasifikace tělesné výchovy nesmí stavět na dosažených časech a vzdálenostech, ale na úsilí a poctivosti, s jakou žák k plnění zadání přistupoval. „*Měli bychom se více soustředit na utváření pozitivních postojů a zájmů dětí o pohybovou činnost s vyústěním do celoživotní pohybové aktivity v rámci zdravého životního stylu.*“³⁹

2.4 Voda jako nejzdravější nápoj

Čistá voda stále patří mezi nejdůležitější dary naší Země a její význam pro samotný život je zcela zásadní. „*Voda je jednou ze základních potřeb života a hlavním faktorem ovlivňujícím řadu přirozených i umělých pochodů anorganického i organického světa.*“⁴⁰

To, že voda má mnoho léčivých účinků a patří k nejdůležitějším složkám jak tělesného, tak i duševního zdraví, využívá program New start pro širokou škálu léčby.

2.4.1 Voda jako nedílná součást našeho tělesného složení

Asi „*padesát až šedesát pět procent naší tělesné váhy tvoří voda. Vodu v těle lze nalézt jak v buňkách, tak v mezibuněčných prostorech... Voda je potřebná pro správnou činnost všech tělesných funkcí. Každá buňka, tkáň, orgán a systém pracují v tekutém prostředí.*“⁴¹

To platí pro krevní oběh, sluch, zrak a všechny trávicí funkce – od tvorby slin až po pohyb stěv. Bez vody nelze polknout, pohnout okem, mluvit ani přemýšlet.⁴²

2.4.2 Pitný režim

Děti nepřejímají návyky od rodičů pouze v oblasti stravování, ale i v pitném režimu. A do jaké míry je můžeme považovat za správné, lze určit snadněji, než v oblasti výživy. Lidský organismus pracuje jako dokonalá chemická továrna, která dokáže využít vodu ve všech možných formách, u některých nápojů je to však problematické. „*Obsahují*

³⁹ MUŽÍK, pozn. 32, s. 137.

⁴⁰ BALCAR, Blahoslav. Tajemství života. S. 225.

⁴¹ FOSTER, pozn. 34, s. 73.

⁴² Tamtéž, s. 73.

*mnoho energie, proto musí být zpracované jako jídlo. Tato nadbytečná energie pak vede k nadměrnému ukládání tuků, výkyvům hladiny glukózy v krvi a ke zpomalenému procesu trávení. Pokud jde o čistou vodu, ta žaludkem jenom projde, aniž by vyžadovala jakékoliv zpracování či trávení, nedráždí a neruší žádné tělesné pochody a hlavně neobsahuje vůbec žádnou energii.*⁴³ Naopak cukry ve slazených nápojích vyžadují ke svému zpracování další vodu. Do nápojů, které neobsahují cukr, se přidávají barviva, ochucovadla, konzervanty... „*Některé z těchto látek působí dráždivě na sliznici žaludku, mnohé pak pro svou detoxikaci a vyloučení z organismu vyžadují dobrou činnost jater a ledvin.*“⁴⁴ Pro optimální funkci lidského organismu, svěžícího ducha a jasnou mysl je sklenka vody nejlevnější a často nejúčinnější povzbuzující prostředek.

Většina rodičů i dětí si je vědoma svých nedostatků v pitném režimu. Ale správné poznání nebo zkušenost v tomto případě nestačí. Žáci často nahrazují vhodné nápoje (pitná voda, ovocné a bylinkové čaje nebo ovocné a zeleninové šťávy) za nevhodné (různé slazené a energetické nápoje). Doporučuje se pít v malých dávkách mezi hlavními jídly.

Nad množstvím přijímaných tekutin se zamýšlí Mužík., *Množství tekutin, které je doporučováno, záleží jednak na věku člověka, jeho hmotnosti* (viz tabulka – příloha č. 2) *a pohlaví, ale zároveň na aktivitě, jakou koná, a na teplotě a vlhkosti prostředí, ve kterém se nachází.*⁴⁵ V průměru se jedná kolem 2 – 3 litrů tekutin denně.

2.4.3 Vodou pro zdraví, krásu a proti obezitě

Program New start pracuje s tímto poznáním v plné míře a využívá léčebné účinky vody jak k vnitřnímu tak i zevnímu využití. Foster⁴⁶ zastává názor, že voda je jedním z nejlepších preventivních léků pro udržení dobrého zdravotního stavu, duševní svěžesti a mládí. Krevní sraženiny a dokonce i poškození stěn cév mohou být následkem nedostatku vody, který vede i k zadržování moči v močovém měchýři. To dráždí jeho sliznici a směřuje k vzniku rakoviny močového měchýře. K dalším pozitivům vody patří to, že pomáhá bojovat s teplotou, únavou nebo i se změněnou látkovou výměnou, která se objevuje při mnoha nemocech.

⁴³ DIEHL, LUDINGTONOVÁ, PRIBIŠ, pozn. 30, s. 126.

⁴⁴ Tamtéž, s. 127.

⁴⁵ MUŽÍK, pozn. 32, s. 34.

⁴⁶ FOSTER, pozn. 34, s. 73 – 78.

Dále uvádí širokou škálu metod. Například horkou koupel nohou, inhalaci páry, horké obklady, ledové zábaly, zapařovací obklady, horkou a studenou sprchu, studenou ruční masáž, teplou ruční masáž, zábal do mokrého prostěradla a koupele.⁴⁷

2.4.4 Využití vody ve školách

Ve školách má voda široké využití. Od zalévání květin, přes osobní hygienu, po výukový charakter jako prvek sloužící ke zkoumání, poznávání i studiu. Není to pouze nástroj určený k zajištění základních životních funkcí, ale i prostředek k uvolnění a zábavě. Chladivé mokré oblečení, házená mokrou houbou nebo postříkaná podlaha přináší ten správný adrenalin.

Žáci se setkávají s vodou v různých formách ve výuce přírodopisu, praktických činností a dalších předmětech. K poznávání slouží i projektové dny, Dny Země, zdraví a jiné aktivity, které naše škola pořádá. V minulém školním roce naši žáci prožili celé dopoledne spojené s vodním světem.

2.5 Slunce

Další neoddělitelnou podmínkou existence života pro rostliny, zvířata i lidi je sluneční svit. Dodává lidskému tělu energii, vytváří životní prostředí pro naši existenci a rostliny jeho účinkem tvoří kyslík a kysličník uhličitý. Reguluje teplotu a vlhkost. „*Hippokrates, známý jako otec medicíny, objevil, že sluneční světlo je užitečné při léčení určitých nemocí. Toto využití slunečního světla nazval helioterapií. To bylo více než před 2000 lety.*“⁴⁸

Helioterapie se od 18. století postupně vyvíjela a její léčebné metody i za přispění mikrobiologie se staly uznávanou léčebnou metodou, o jejímž významu již dnes nepochybuje ani světová vědecká veřejnost.

Slunce blahodárně působí na kůži, způsobuje rozšíření povrchových cév, což umožňuje lepší prokrvení pokožky. „*Ultrafialové paprsky stimulují tvorbu melaninu, buněčného pigmentu tmavé barvy, který způsobuje zhnědnutí kůže (opálení) a chrání tělo*

⁴⁷ Tamtéž, s. 81 – 90.

⁴⁸ DIEHL, LUDINGTONOVÁ, PRIBIŠ, pozn. 30, s. 25 – 26.

*před nadbytkem slunečního světla.*⁴⁹ Tyto paprsky také ničí některé mikroorganismy, účinně dezinfikují a napomáhají v hojení ran.

Kladnou roli hraje i v souvislosti s pohybovým ústrojím, kdy *„ultrafialové paprsky podněcují tvorbu vitamínu D, který zlepšuje vstřebávání vápníku přijímaného stravou, čímž přispívá k výstavbě kostí.*⁵⁰ Současně zlepšuje prokrvení svalů, zvyšuje jejich výkonnost a dodává tělu energii. Podporuje tvorbu i tonus svalové hmoty.

Sluneční svit stimuluje tvorbu červených i bílých krvinek a krevních destiček v krevní dřeni a zároveň snižuje glukózu v krvi.

Po delším deštivém období s sebou sluneční paprsek přináší pocit radosti i potěšení. *„Sluneční svit stimuluje nervová zakončení v kůži, příznivě ovlivňuje mozek a vyvolává pocit pohody, což má příznivý dopad na celý organismus.*⁵¹

K dalším pozitivním účinkům slunce na lidský organismus patří ochrana před chronickým selháním ledvin, určitými druhy rakovin, omezení přejídání, prevence zápalu plic, boj s tuberkulózou a zabránění rozvoje metabolického syndromu. *„Dr. C. E. Garland vytvořil diagram výskytů a podmínek třinácti typů onemocnění. Ukázalo se, že výskyt nemocí se výrazně snižuje s nárůstem vitamínu D v krvi.*⁵² Jedná se o rakovinu prsu, diabetes 1. typu, všechny fraktury, infarkt, infekce, poruchy imunity a všechny typy rakoviny. Z jiné studie na Harvard School of Public Health vyplývá, že adekvátní hladina vitamínu D snižuje riziko rakoviny až o třicet procent.

*„Doporučená hladina vitamínu D (25-OH kalcidiolu) je nad 32 ng/ml.*⁵³ K získání a uchování nezbytného množství hladiny vitamínu D potřebuje dospělý jedinec světlé pleti 10 minut slunečního svitu denně, a to bez krému na opalování mezi desátou hodinou ranní a čtvrtou hodinou odpolední. Dále autor uvádí, že žádným typem stravy, sebevíc bohaté na živiny, nejsme schopni zajistit dostatečné množství vitamínu D. Především tedy závisí na slunečním svitu, který souvisí s fototypem pokožky a v zimním období může být vitamín D užíván v tabletách. Nepřítelem vitamínu D je obezita, kdy přebytečný tělesný tuk tento vitamín pohlcuje a tím snižuje jeho hladinu v krvi.

Na druhou stranu s úbytkem ochranné ozónové vrstvy, která se nachází vysoko v atmosféře a pohlcuje ultrafialové záření, narůstá i počet onemocnění způsobených

⁴⁹ SCHNEIDER, Ernst. Encyklopedie přírodní léčby 1.S. 110 – 111.

⁵⁰ Tamtéž, s. 111.

⁵¹ Tamtéž, s. 113.

⁵² YOUNGBERG, John B, YOUNGBERG, Millie, YOUNGBERG, Wes. Win! Wellness-Homes of Hope and Health. S. 50.

⁵³ Tamtéž, s. 51.

nadměrným opalováním a nechráněným pobytem na slunci. U očí jde nejčastěji o zánět spojivek, oční rohovky nebo tvorbu očního zákalu s degenerací sítnice. Ke škodlivým účinkům slunečního světla na kůži patří podráždění, a dokonce popálení prvního stupně s následujícím loupáním kůže a zvýšené riziko předčasného stárnutí kůže.

Při pobytu na slunci je třeba dodržovat hlavní zásady ochrany – pokrývka hlavy i pokožky, kvalitní krém. K prevenci patří především stanovení optimální délky slunění, závislé na době, místě, atmosférických podmínkách, pohlaví i věkové kategorii. „*Děti, těhotné ženy a starší osoby jsou na slunce citlivější, a proto u nich může snadno dojít k předávkování.*“⁵⁴ Oči chráníme slunečními brýlemi, které zachytí 50 až 90 procent slunečního záření.

2.5.1 Praktická aplikace problematiky ve výchovně-vzdělávacím procesu

Každý jedinec se liší jak vzhledem, tak i povahou, má svůj fototyp. Poznámka za vyrušování v hodině nemá stejný vliv na vzorného Pepu a nezbedného Jirku. Ani sluneční paprsek nerozzáří srdce každého jedince.

Přirovnějme sluneční záření k pedagogovi. Přísná paní učitelka českého jazyka je jako polední slunce. V jejích hodinách není dobré vystrkovat růžky a upoutávat na sebe pozornost. Stejně tak existují různé ochranné metody proti zlobě rodičů. Například občasné zatajení žákovské knížky pod heslem „*co hlava neví, srdce nebolí*“. Rozumným chováním se můžete ubránit spálení kůže i bolestivým represím. A co takhle používat opalovací krémy a vitamín D, vitamín pochval, který se tvoří při svitu slunce a zodpovědným chováním.

Pobyt na čerstvém vzduchu se slunečními paprsky opravdu léčí. Uzdravuje naše neduhy i chmurné myšlenky. Sluneční svit s čerstvým vzduchem vždy rozzáří školní učebny i žáky. Děti se mohou seznamovat s vlivem slunce nejen přímým kontaktem, ale i teorií ve výuce. Následné uvědomění o tom, jak působí slunce na naše zdraví, může být pro ně obohacující zkušenost.

⁵⁴ SCHNEIDER, pozn. 47, s. 121.

2.6 Střídmost

Toto slovo v současné češtině není příliš frekventované, a když, pak spíše jako přídavné jméno „*střídmý*“ ve smyslu „*zachovávající umírněnost v nějaké činnosti, prostý, nenápadný, střízlivý*“ např. v *jídle, pití, životosprávě, požadavcích, gestech, oblečení*.⁵⁵ Spojujeme si jej především se střídmostí v jídle nebo pití („*Jez do polosyta, pij do polopita.*“) Až po podrobnějším zkoumání nahlédneme, že střídmost lze aplikovat na řadu dalších složek našeho života. Některým osobám je vrozená, jiní se k ní postupně propracují.

Kdybychom hledali její antonymum, mohli bychom uvést chamtivost, sobectví, obžerství, nestřídmost v jídle, v sexu, v zacházení s financemi... Její hlasatelkou dříve bývala hlavně církev, která nabádala své věřící k této ctnosti.

„*Opravdová zdrženlivost (v původním slova smyslu) znamená zdržet se všeho škodlivého a prospěšné věci používat jen střídmě.*“⁵⁶

Sebeovládání je životní proces, kterému se můžeme krok za krokem učit. „*Sebeovládání musí proniknout do každé oblasti našeho života – musí se projevit v jídle, v cvičení, odpočinku, při práci, zábavě i sexu. Budeme-li se ovládat, naše chování prospěje nejen našemu zdraví, ale všeobecně i vztahům a lidem kolem nás.*“⁵⁷ Některé situace i okolnosti se vymykají našim možnostem, což nesmí vést k zmalomyslnění. Stát se pánem svého osudu je celoživotní proces, kterému se musíme učit. „*Muž, který se neovládá, je podobný městu se strženými hradbami.*“⁵⁸ Sebeovládání se dělí na získané a dědičné. Jedinec s vysokým dědičným potencionálem v oblasti sebeovládání má do značné míry výhodu. Avšak nepromění-li je v čin, zůstává bez užitku. K uvedení do praxe pomáhá i možnost umět se svobodně rozhodovat, čemuž je nutné se učit.

Jak již bylo zmíněno, sebeovládání je proces, kterému je třeba se učit. Může to znamenat vzdát se všelijakých „potěšení“ – třeba i sladkého moučníku.

Foster v knize *New start* (1999) navrhuje kroky, kterými se vydat na cestu střídmosti. Prvním krokem je uvědomit si sebe sama, druhým uznání potřeby přátelství, třetím používání vlastní vůle, což znamená jednat na základě rozumového úsudku. Posledním krokem k sebeovládání je stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů.

⁵⁵ ČERVENÁ, V. a V. MĚJSTŘÍK. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost: s dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky*. S. 799.

⁵⁶ DIEHL, LUDINGTONOVÁ, PRIBIŠ, pozn. 30, s. 184.

⁵⁷ Tamtéž, s. 184.

⁵⁸ Bible, Přísloví 25,28

„Stanovíme-li si reálné cíle, poznáme, jak každé naše vítězství buduje a rozšiřuje naše sebeovládání a umožňuje nám sklízet plody zdravých návyků.“⁵⁹

K cílům patří i vhodná motivace. „Správná motivace má při sebeovládání zásadní důležitost. Jedním z nejsilnějších „pozitivních motivátorů“ je pocit, že náš život má smysl, vědomí určitého životního poslání. Pozitivní prožitky – radost, klid, víra, důvěra, vděčnost a nepřítomnost pocitu viny – také silně ovlivňují rozvoj sebeovládání. Avšak největším motivátorem je láska.“⁶⁰

Nedley⁶¹ se zamýšlí nad střídmostí v oblasti cvičení (nedostatek pohybu i vysoká intenzita lidskému organismu škodí), nad množstvím snědené stravy (k přejídání může docházet i v případě nejhodnotnějších potravin). Nicméně zásadně nesouhlasí s novodobým trendem, který zlehčuje užívání návykových látek (tabák, kokain, alkohol). Pro toto stanovisko používá rčení: „Moderation in those things that are good, but total avoidance of those things that are harmful.“⁶² Přeloženo: Umírněnost ve věcech, které jsou dobré, ale absolutní abstinence ve věcech, které jsou škodlivé.

Rodiče i pedagogové by své ratolesti a žáky měli postupně vést od raného dětství k sebeovládání. Láskyplný domov a přátelská atmosféra školy k tomuto účelu vytváří úrodnou půdu a vhodné prostředí. Je třeba nejprve tento proces dětem představit, přiblížit a ukázat na příkladech. Každý jedinec se nachází v jiném vývojovém a intelektuálním stádiu a pro své nitro potřebuje jinou část. Jeden touží po přátelství, druhý bloudí životem bez cílů a třetí nevnímá svoji hodnotu, utápí se v méněcennosti a samotě. Je na učiteli probudit v dětech zájem, touhu po změně a nabídnout pomoc i řešení konkrétního problému. Samozřejmě, taková spolupráce mezi žákem a učitelem vyžaduje vztah založený na důvěře a vzájemném respektu. Všichni, kdo se podílejí na výchově, vytváří v dětech úrodnou půdu a vhodné podmínky pro růst rostlinky sebeovládání a každý nově vzrostlý květ je ozdobou květiny i celé zahrádky. Dítě s vyzrálým charakterem je velkým přínosem pro své okolí i celou společnost.

Z toho plyne, že náš organismus potřebuje cvičení, slunce, odpovídající stravu a odpočinek. Pokud tato pravidla zdraví porušíme, musíme za to zaplatit ztrátou svobody –

⁵⁹ FOSTER, pozn. 34, s. 189.

⁶⁰ Tamtéž, s. 190.

⁶¹ Nedley, Neil. Proof positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition and Lifestyle. S. 511.

⁶² Tamtéž, s. 511.

nemocí. Má-li nám naše tělo co nejlépe sloužit, musíme se řídit zákony zdraví. Sebeovládání je silou, která nám v tom může pomoci.

2.7 Vzduch

Do příchodu průmyslové revoluce lidé brali čerstvý vzduch jako samozřejmost, zato v dnešní době je znečištění ovzduší považováno za velmi vážný ekologický problém. Čistý vzduch se chemicky liší od znečištěného. „*Molekuly vzduchu mohou být nabitě pozitivně nebo negativně. Znečištěný vzduch obsahuje více pozitivně nabitých iontů.*“⁶³ Nachází se kolem dálnic a letišť nebo v uzavřených špatně ventilovaných místnostech. Znečištěný vzduch ve městech obsahuje 8,5 milionů prachových částic na jeden metr krychlový.⁶⁴ Vzduch s negativně nabitými ionty se nachází v prostředí zalesněných či vodních ploch.

Vzduch obsahuje asi 21 % kyslíku, zbytek tvoří dusík a několik dalších plynů. Lidský organismus je na kyslíku závislý. Nádechem se dutinou nosní, přes hltan, hrtan a průdušnici dopraví do plic a červené krvinky ho přepraví až k buňkám.

Čistý vzduch zlepšuje schopnosti živého jedince, zvyšuje kvalitu růstu u rostlin i zvířat, zlepšuje ochranou funkci ledvin, snižuje strach, napětí, tělesnou teplotu a klidový tonus srdce, ničí bakterie a viry, u savců zlepšuje schopnost učení a snižuje četnost žaludečních vředů.

Zdravé buňky musí být dostatečně zásobené kyslíkem. K jejich probuzení a oživení udává Diehl⁶⁵ několik užitečných rad. Abychom se cítili lépe, je třeba čas od času si udělat přestávku v práci a několikrát se zhluboka nadechnout. To dodá organismu „extra dávku kyslíku“ a lépe se zbaví oxidu uhličitého. „*Další způsob, jak občerstvit organismus kyslíkem, je pohyb. Tělesné cvičení rozproudí krev a tím se okyslíčí celý váš organismus.*“⁶⁶ A pouhým rozmístěním domácích rostlin, doporučuje se přibližně na každých 10 metrů čtverečních umístit jednu rostlinu, nejenom očistíme vzduch od některých toxických látek, ale obohatíme ho kyslíkem s několika negativně nabitými ionty. S osvojením techniky správného dýchání a správného držení těla se budeme cítit mnohem

⁶³ DIEHL, LUDINGTONOVÁ, PRIBIŠ, pozn. 30, s. 142.

⁶⁴ SCHNEIDER, pozn. 47, s. 99.

⁶⁵ DIEHL, LUDINGTONOVÁ, PRIBIŠ, pozn. 30, s. 142.

⁶⁶ Tamtéž, s. 142.

lépe. Investice do času stráveného v lesích a na horách, popřípadě pobytu v dobře větraných místnostech, se také vyplatí.

2.8 Odpočinek

S rostoucí životní úrovní přibývá počet lidí, kteří si stěžují na únavu, neklid a syndrom vyhoření. Ani dospívající mládež není ušetřena. I po dnech volna žáci přicházejí do školy unaveni.

„Kvalitní odpočinek potřebuje každý živý tvor od nejmenší buňky po složitý lidský organismus, vše probíhá na bázi činnosti – odpočinek.“⁶⁷

Někteří lidé nenaslouchají potřebám svého těla a ignorují jeho volání po spánku, což s sebou přináší negativní následky. Dlouhodobým odpíráním spánku může dojít k poruchám či úmrtím.

Potřeba spánku je nesmírně důležitá pro zachování a obnovení činnosti lidského organismu. Doporučovaná délka doby spánku se pohybuje mezi sedmi a osmi hodinami. Dostatečně dlouhý a kvalitní spánek umožňuje tělu se zregenerovat. *„Dochází k vylučování odpadních látek, doplňují se zásoby různých enzymů, dochází k obnově životní síly.“⁶⁸* Dále autor uvádí, že odpočinek podporuje proces hojení při poranění, infekci a mnoha jiných obtížích včetně stresu a emocionálních traumat a posiluje imunitní systém proti různým nemocem. *„Pomáhá nám také překonat infekce, předcházet cukrovce a snížit riziko srdečního onemocnění, obezity a vysokého krevního tlaku.“⁶⁹* Výsledným bonusem přiměřeného odpočinku je zkvalitnění a prodloužení života.

Nedostatek spánku se pojí se sníženým výkonem během dne. *„Zkrácení spánku i jen o hodinu a půl, a to jen jednou za noc, vede k poklesu bdělosti během dne o třicet dva procent. Nedostatek spánku dále oslabuje paměť a poznávací schopnosti.“⁷⁰* S jeho nedostatkem se pojí i podrážděnost během dne.

Pár typů pro žáky jak vyzrát nad únavou při školní výuce nebo-li, jak vydržet a neusnout při matematice či chemii.

- Přestávky prožívejte naplno, ať má pedagogický dozor plné ruce práce. Pohyb je dobrý, takový mini fotbalík s rozmačkanou písemkou obzvlášť

⁶⁷ FOSTER, pozn. 34, s. 37.

⁶⁸ FOSTER, pozn. 34, s. 143.

⁶⁹ FINLEY, Mark, A., LANDLESS, Peter, N. Pohoda a zdraví, tajemství úspěchu. S. 112.

⁷⁰ Tamtéž, s. 113.

potěší i zahřeje. Stříkání studenou vodou povzbudí v teplém počasí a překážkové dráhy z lavic a židlí probudí i spící žáky, ale POZOR na zvonění – začíná hodina. Váš zrychlený tep i puls Vám nedovolí zadřímnout nejméně 20 minut.

- Pravidelný denní režim buzení, jídla, učení či spánku Vámlepší prospěch i chování nejméně o jeden stupeň. To je zaslíbení, stačí ho pouze vyzkoušet.
- Chcete-li mít bujné sny, přerušovaný spánek, po probuzení kanál v ústech, těžký zamořený vzduch pod peřinou i v pokoji a další hrozné věci, dopřejte si pořádnou kalorickou večeři těsně před spaním (nejlépe vše zapít litrem coly a na sladké sny sníst tabulku čokolády). A pokud „NE“, dopřejte svému žaludku chvíle klidu se sklenkou vody a odměna se dostaví v podobě sladkého spánku.
- A co takhle dát si před spaním doušek trávy? Proč ne, meduňka, mateřídouška či levandule je dobrá volba. „No a není náhodou zakázaná?“ (Zakázané věci děti přitahují jako magnet.)
- Koupel před spaním bude pro Vás úplný šok, zejména pro chlapce. Pravda je, že s očistou přichází i pohoda.
- Poslední krok, při ulehnutí do postele naplňte svoji mysl radostí a vděčností.

Závěr: „*Sladký je spánek toho, kdo pracuje...*“⁷¹

2.9 Důvěra

Důvěra je základní stavební kámen naší lidské existence. Kámen, na kterém lidé tvoří svoji osobnost, staví své osobní vztahy, rodiny i komunity. Při narušení důvěry se lidský život začíná hroutit jako dům z karet. Důvěra se především projevuje v našich vztazích a vnitřním klidu. Vytváří se již v raném dětství mezi matkou a dítětem. „*Matka dává dítěti potravu, teplo, lásku, čisté plenky a útěchu. Během několika dní začne dítě projevovat svou důvěru klidným chováním – tím, že méně pláče a lépe spí.*“⁷² Životní zkoušky a těžkosti důvěru formují a posilují její stálost a vytrvalost.

S důvěrou přichází i víra v něco, co nás převyšuje, například víra v Boží existenci. „*Víra není žádná mystická zkušenost získatelná z náboženství, chození do kostela, učení se*

⁷¹ Bible, Kazatel 5.12. S. 671.

⁷² FOSTER, pozn. 34, s. 198.

na z paměti Koránu nebo meditací. Víra je základní lidský projev a důležitá součást lidské osobnosti. Vyjadřuje se ve vztazích a povaze, nikoli vyznáváním nějakého kréda. Víra musí být vždy spojena s láskou: láska s sebou přináší oddanost, která sílí a stává se součástí víry. Víra je trpělivá a vytrvalá a zahrnuje odpovídající reakce ve formě poslušnosti. Víra je jediná možnost, jak si udržet pocit bezpečí a jistoty, že někomu patříme. Je také nejsilnějším faktorem našeho pevného zdraví.“⁷³

Nesprávné pojetí a pochopení víry a důvěry přináší rozkol, bolest a žal. Obou darů lidé často zneužili (a stále zneužívají) ve svůj vlastní sobecký prospěch, což může vést i k fanatismu. Smutná kapitola neustálého pronásledování, mučení a vraždění v historii křesťanství je nám toho příkladem. Naneštěstí se dějiny stále opakují v novodobé historii. Trust, v českém jazyce „*důvěra*“ se skrývá pod posledním písmenem v názvu New start. Nezaujímá však méně důležitý význam v léčbě a prevenci.

Emoce jako hněv, strach, nenávisť, stejně jako nedůvěra mohou oslabovat imunitní systém organismu a tím podporovat vznik nejrůznějších onemocnění. „*A naopak, pozitivní emoce jako láska nebo radost, ale i víra (důvěra) dokážou stimulovat produkci látek, které pozitivně ovlivňují imunitní systém a tím chrání tělo před nemocemi.*“⁷⁴ Takže pěstování negativních myšlenek či pocitů může přivodit nemoc, pozitivní myšlenky a pocity mohou mít doslova uzdravující vliv. Fyzické a psychické zdraví lidské osobnosti je vzájemně propojeno. „*Mysl silně ovlivňuje tělo, a to, co ovlivňuje tělo, má zase vliv na mysl.*“⁷⁵ Pokud se léčí pouze jedna část, nikdy to nevede k úplnému uzdravení. Léčit by se mělo ve všech třech oblastech – tělesné, duševní a duchovní. Pokud se léčí pouze jedna část, léčení se může mít účinkem a může být zbytečné. Narušení kterékoliv uvedené součásti harmonické lidské osobnosti vyvolává choroby. Účinné léčení tedy zahrnuje člověka v jeho celku, a to po stránce psychické, fyzické i společenské. Zanedbání jedné z nich nevede k úplnému uzdravení.

2.9.1 Obohatí důvěra žáky základních škol?

Budeme-li hledat možnosti, jak ukázat žákům, že důvěra i víra mohou zkvalitnit, posílit jejich vztahy a přinést do života více radosti a štěstí, můžeme použít vzory životních zkušeností některých osobností. Slavných i prostých lidí, jejichž příběhy stále dokazují

⁷³Tamtéž, s. 198.

⁷⁴ FOSTER, pozn. 34, s. 195.

⁷⁵Tamtéž, s. 195.

pravdivost víry. Právě díky víře je žákům můžeme přiblížit i z lidské stránky, nejen jako strnulé hrdiny z pomníků. Vezměme si třeba velikány české historie, jako byli Mistr Jan Hus, Jan Ámos Komenský, skladatel Antonín Dvořák, Tomáš Garrigue Masaryk nebo Milada Horáková. Hluboká víra jim pomáhala překonat strasti a rány osudu, vytrvat, a aniž by o to sami usilovali, stát se lidskými i morálními autoritami.

Další metodou, jak si žáci mohou ověřit důležitost důvěry, je experiment. Co si mohou sami vyzkoušet, prožít, dotknout se, to je láká. Sami se mohou přesvědčit, jaké ovoce přináší život v důvěře nebo nedůvěře. Jestliže si učitel získá důvěru dětí a svým vzorem i chováním ji neničí, stává se třída odměnou pro učitele i žáky. Žáci jsou velice citliví a vnímaví, je-li učitel spravedlivý vůči všem a neupřednostňuje některé jedince. Jedno pochybení s sebou přináší začínající ztrátu respektu i důvěry. Důvěra v očích dítěte je jako sklenice, která se dá snadno rozbít. Oprava je pak těžká a vždy zanechává stopy.

Není jenom v kompetenci učitele, ale především rodičů, poukazovat na tyto hodnoty. Učitel nemůže nahradit roli rodičů, může být vzorem, průvodcem i pomocí, ale zde jeho role končí. Protože důvěra, ta nejhlubší a nejpřirozenější, by měla být především důsledkem soužití rodiny. V opačném případě platí přísloví: Není smutnějšího místa, než je domov, odkud se vytratila důvěra a láska.

3. METODIKA PRÁCE

Následující kapitola popisuje metodiku a organizaci výzkumu, charakterizuje zkoumaný soubor a popisuje způsob zpracování dotazníků a použitou citační normu. Výzkum navazuje na teoretickou část práce.

3.1 Metodika výzkumu

Dotazník byl vytvořen pro tuto práci na základě studia dostupné literatury (Gavora 1996).⁷⁶ Průzkum probíhal formou anonymního dotazníku, který obsahoval 21 položek. Převážná část otázek byla uzavřená, kde respondenti mohli volit z nabízených možností. Dotazník ale obsahoval i otázky otevřené a ty, kde volba jedné možnosti navzájem vylučuje druhou. Například, když se respondenti měli rozhodnout, jestli mají kamarády, kterým mohou důvěřovat / Ano / Ne / Nevím apod. Vzorový dotazník je přiložen k práci jako příloha 1.

Otázky reflektovaly jednotlivé body New start programu, výživu, vodu, odpočinek, pohyb, vzduch, slunce, důvěru a střídmost a jejich cílem bylo prozkoumat stav nebo vztah k dané oblasti srozumitelnou a formou otázek.

Základní soubor obsahuje 65 dotazníků.

3.2 Organizace výzkumu

Na výběr základních škol a ročníků měla velký vliv dostupnost lokalit a počet respondentů v jednotlivých třídách. Jako vesnický typ byla vybrána Základní škola Sopotnice a městský typ zastupovala ZŠ Bratří Čapků Ústí nad Orlicí.

Se souhlasem vedení škol a třídních učitelů byly dotazníky rozdány žákům šestých ročníků, kterým byly také určeny. Učitelé předmětu Výchova k občanství a zdraví byli předem seznámeni s obsahem dotazníků a požádáni o realizaci výzkumu. Průzkumné šetření probíhalo ve vyučovacích hodinách Výchovy k občanství a zdraví v listopadu roku 2015. Odborní pedagogové svým žákům uvedli a představili danou problematiku a ochotně reagovali na jejich nejasnosti v průběhu průzkumného šetření. Poté výsledky shromáždili a odevzdali k dalšímu zpracování.

⁷⁶ Gavora, Petr. Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky. S. 53 – 63.

3.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkum probíhal v Základní škole Sopotnice (vesnický typ) a Základní škole Bratří Čapků Ústí nad Orlicí (městský typ) vždy v šestých ročnících.

ZŠ Sopotnice zastupuje 31 respondentů - 20 chlapců, 9 dívek a 2 jedinci, kteří nevedli své pohlaví. Na ZŠ Bratří Čapků spolupracovalo 34 respondentů - 17 chlapců, 14 dívek a 3 žáci, kteří nevyplnili kolonku pohlaví.

Celkový počet respondentů tedy činí 65.

Tabulka 1. Zastoupení žáků dle typu školy a pohlaví

	chlapci	dívky	nevedli své pohlaví
Venkovská škola	20	9	2
Městská škola	17	14	3
Součet	37	21	5

3.4 Statistické zpracování

Odpovědi z dotazníků byly roztříděny, zpracovány čárkovou metodou a převedeny do formy tabulek a grafů. Nejčastěji byly voleny sloupcové grafy a koláčové grafy pro znázornění relativní. Grafy a tabulky byly pro lepší přehlednost a orientaci v celé problematice doplněny komentářem.

Vzhledem ke skutečnosti, že soubor je relativně malý, mohou být výsledky vlivem této skutečnosti zkresleny.

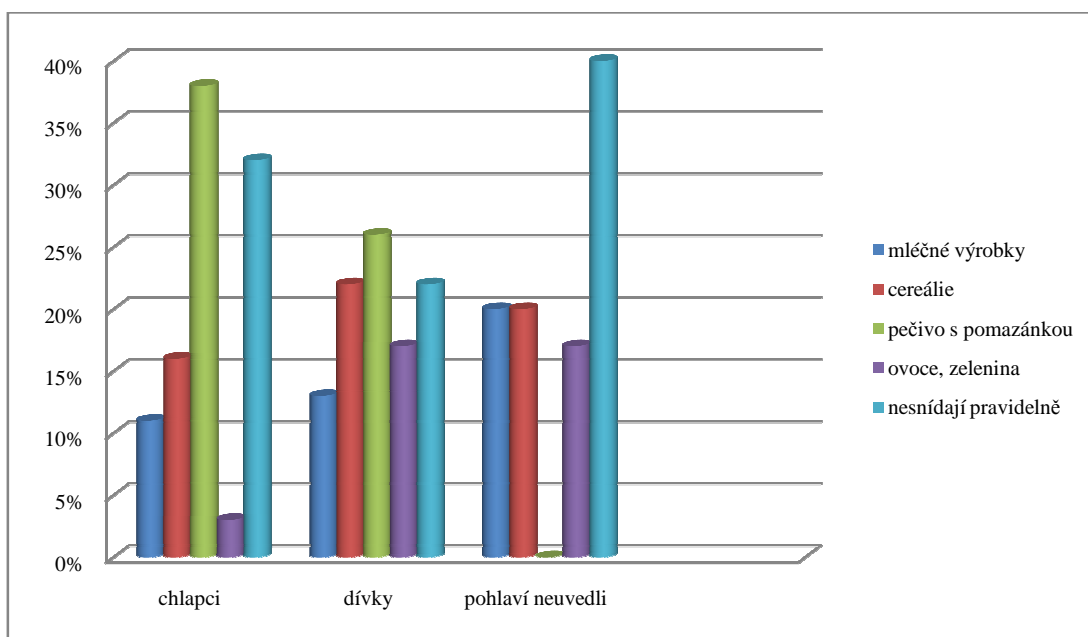
3.5 Citační norma

Byla použita citační norma ISO 690 (01 0197).

4. Výsledky a diskuse

Tato kapitola prezentuje výsledky dotazníkového šetření zkoumané skupiny žáků 6. tříd dvou různých škol. Tam, kde se jevílo jako relevantní, byli respondenti dělení podle lokality (vesnická a městská škola), v jiných případech byl zohledněn pouze rozdíl pohlaví. Samostatně byli hodnoceni ti, kteří v dotaznících opominuli nebo úmyslně nevyplnili své pohlaví.

4.1 Stravovací a pitný režim v subjektivním hodnocení respondentů

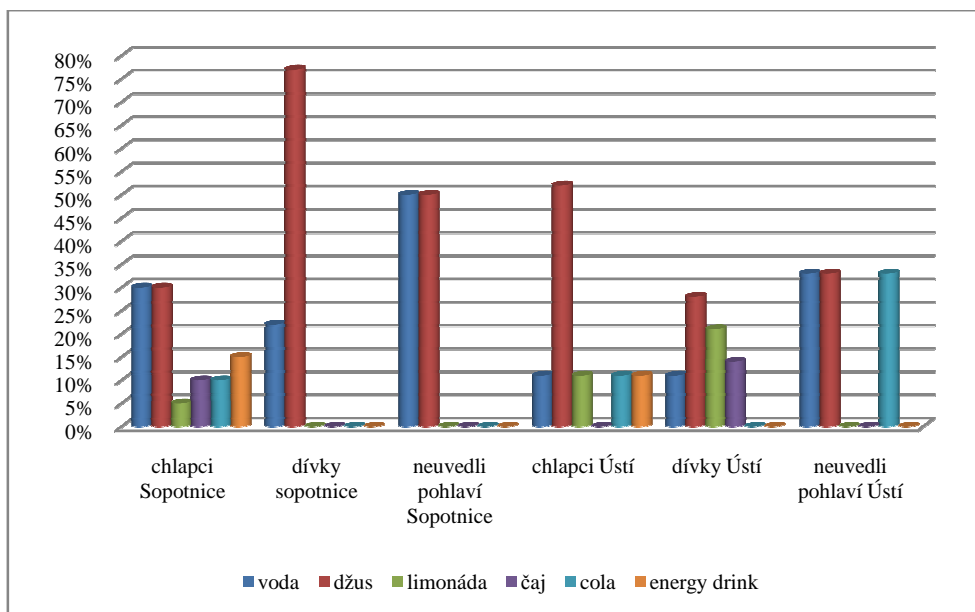


Graf 1: Četnost a skladba snídaně (v %)

Z grafu 1 vyplývá, že nejčtenější zastoupení si stále udržuje tradiční snídaně (pečivo a pomazánka), roste obliba cereálií (úspora času, reklama, móda), jejichž prospěšnost⁷⁷ je třeba zvážit a i v tomto případě zachovávat míru. Téměř třetina chlapců a čtvrtina dívek pravidelně nesnídá, což je v tomto věku vážné porušení životosprávy, a potvrdilo vstupní předpoklad.

Program New start by zde bylo možné aplikovat jednak z hlediska správné skladby snídaně (v případě pravidelné konzumace dochucovaných cereálií), ale hlavně pro ty, kdo snídání vynechávají, např. motivovat je křivkami výkonnosti, kterou vhodná snídaně významně ovlivňuje.

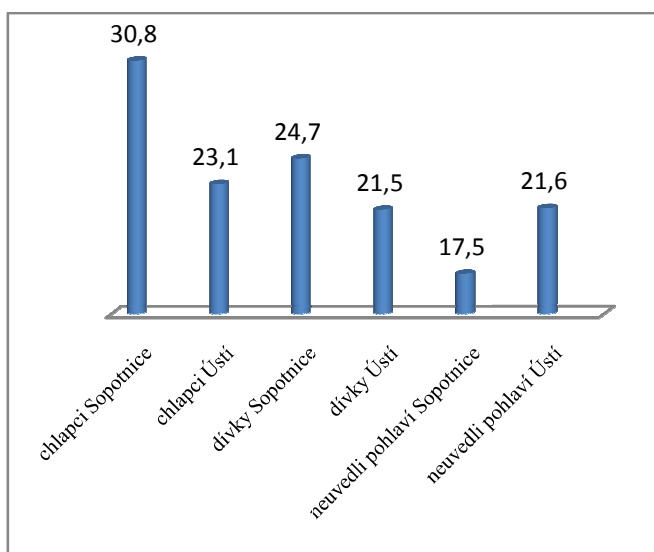
⁷⁷<http://www.vitalia.cz/clanky/co-vsechno-obsahuji-cerealie/>



Graf 2: Jaké nápoje mládež preferuje (v %)

Podle grafu 2 jednoznačně vítězí ovocné džusy, ovšem většinou ve 100% stavu. Limonádu přiznávali spíše městští žáci, méně než polovina ve sledovaných skupinách chlapců a dívek upřednostňuje k pití vodu, u chlapců se projevuje obliba značně nevhodných energydrinků.

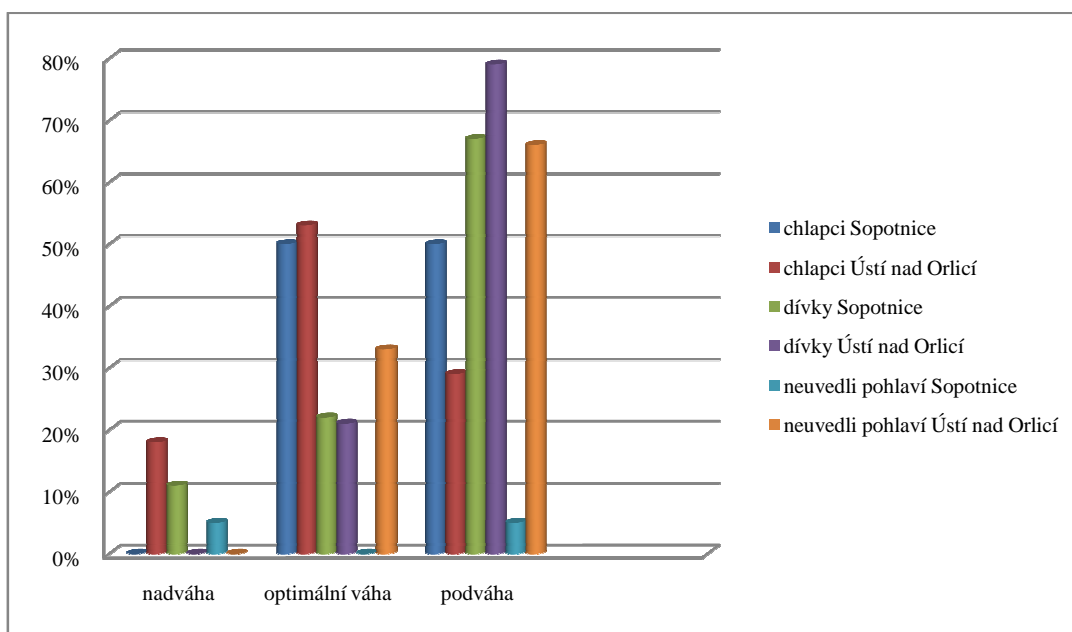
Jako možnost budoucího výzkumu by bylo zajímavé seznámit dotazované s přednostmi pití vody a chemicky neošetřených nápojů, jak doporučuje New start, využít energetické tabulky a působit zejména na cílovou skupinu dívek například z hlediska jejich vzhledu. Po té dotazování zopakovat a porovnat výsledky.



Graf 3: Průměrný denní příjem cukru podle subjektivního odhadu (v kostkách cukru)

Výsledky průměrného denního příjmu cukru, který byl odhadován podle tabulky s přibližnými hodnotami různých potravin, jsou podle očekávání vysoké. Zatímco denní dávka by neměla překročit zhruba hodnotu 18 kostek⁷⁸, kromě jedné skupiny, všichni hranici významným způsobem přesáhli. Pozitivní je alespoň fakt, že kromě dvou jedinců⁷⁹ všichni ti, kdo zaškrtovali konkrétní potraviny, ve svém součtu měli alespoň jedno ovoce.

Celkem 11 jedinců z 65 dotazovaných uvedlo číslo vyšší než 35 (8 z toho bylo chlapců ze Sopotnice), nejvyšší uvedená hodnota denního příjmu cukru byla 75 kostek. Jedním z cílů této práce bylo konfrontovat jednotlivá doporučení programu New start s reálnými situacemi, do nichž přivádí pedagogická práce s mládeží. Právě zde by teze programu bylo vhodné všestranně začlenit do pedagogického procesu tak, aby žáci sami konstatovali negativní vliv přemíry cukrů, například formou pokusů, prezentací nebo konkrétními příklady z jejich okolí.



Graf 4: Zastoupení jedinců v kategoriích podle BMI indexu (v %)

Graf 4 porovnává vypočítané hodnoty BMI indexu. Vzhledem k nastupující pubertě a ještě nerealizovaným tělesným změnám u většiny sledovaných, je nejčastějším

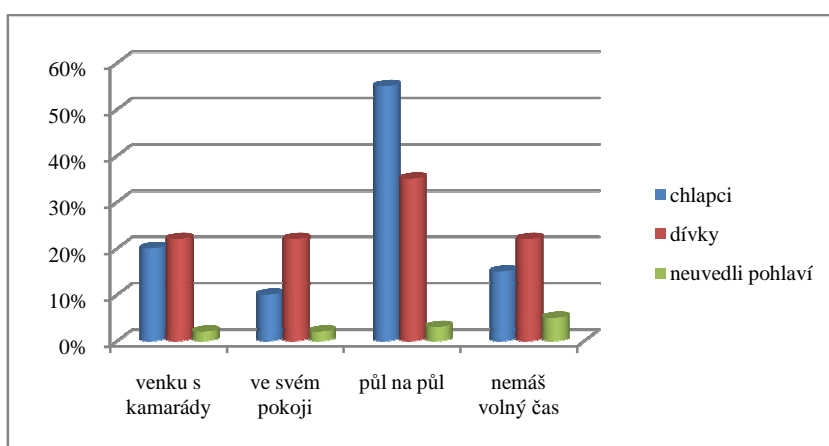
⁷⁸<http://www.rakpa.cz//novinka/zabijaci-21-stoleti-ii-/>

⁷⁹Tito dva chlapci měli zaškrtnutou CocaColu, druhý navíc čokoládovou tyčinku, kečup a pudink. Hodnoty BMI indexů obou dvou jsou vyšší, jeden má váhu optimální (má osmý nejvyšší BMI ve své kategorii), druhý spadá do hodnot obezity prvního stupně (má nejvyšší BMI ve své kategorii, je z Ústí, do školy jezdí autem, snídá pečivo, z nápojů upřednostňuje colu, hodiny tělocviku hodnotí průměrně, denně se pohybuje asi 1 hodinu, volný čas tráví v pokoji, nemá čas na pravidelný spánek a později večer jde na počítač).

výsledkem hodnota podváhy, která v optimálním případě postupem tělesného růstu pomine. Z 65 dotazovaných jich 34 % vypočítalo hodnoty nadváhy.

Nepřímá metoda založená na hodnocení nutričního stavu, kdy jedinec odhaduje svoji tělesnou výšku a hmotnost, bývá často nepřesná, zvláště u této věkové skupiny probandů. Vyplývá to z výzkumu⁸⁰, který tvořil soubor 567 dívek ve věku od 11 do 15 let v Olomouckém kraji v roce 2013. Před vlastním měřením dívky samy odhadly svoji aktuální tělesnou výšku a hmotnost. Následně byly změřeny standardizovanou antropometrickou metodou pomocí antropometru A-226. Porovnávání výsledků ukázalo, že měřené parametry se významně liší od samohodnocení dívek. Dívky přeceňovaly svoji tělesnou výšku a naopak podceňovaly svoji tělesnou hmotnost. Tedy naměřené hodnoty nelze brát za směrodatné.

4. 2 Vztah k pohybu a doba denně mu věnovaná

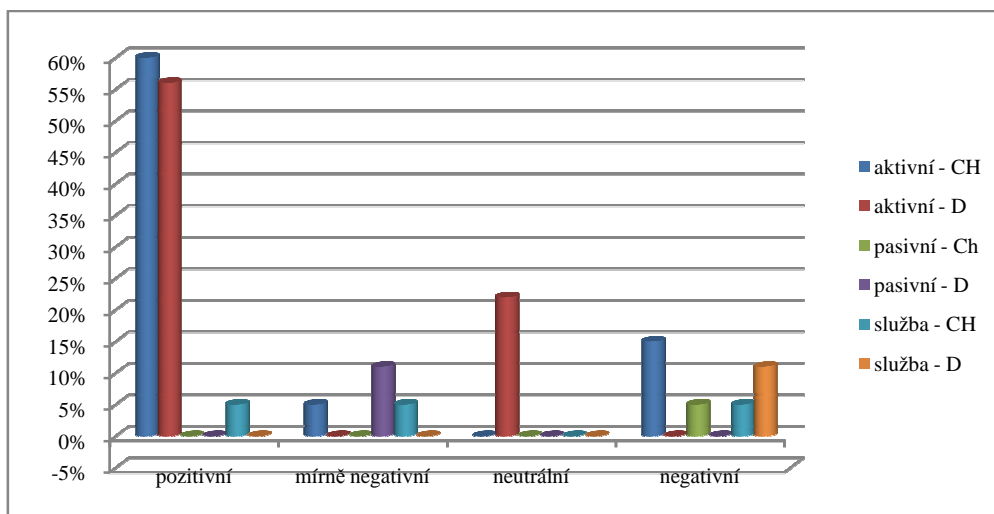


Graf 5: Trávení volného času - žáci Sopotnice (v %)

Grafy 5 a 6 analyzují odpovědi sopotnických respondentů na otázku 10 (Většinu svého volného času trávíš...a) venku s kamarády, b) ve svém pokoji, c) půl na půl, d) nemáš volný čas) a otázku 11 (Když tě ráno o prázdninách probudí sluneční paprsek, jak reaguješ? a) hurá půjdu ven - tato odpověď je hodnocena jako pozitivní vztah; b) ach ne, zase bude pařák - mírně negativní; c) no jo, no, nic převratného se neděje - neutrální; d) raději zalezeš pod peřinu - negativní). Hodnotí i odpovědi na otázku 12 (Po dlouhém náročném dni ležíš ve svém pokojíku na posteli, vzduch uvnitř je hrozný, je nutné vyvětrat. Co uděláš? a) přemůžeš se, vstaneš a otevřeš okno; b) necháš to být; c) raději to zaspíš; d)

⁸⁰ KOPECKÝ, Miroslav. KIKALOVÁ, Kateřina. TOMANOVÁ, Jitka. CHARAMZA, Jiří. Samohodnocení tělesné výšky, hmotnosti a BMI u 11-15letých dívek. S. 28 – 31.

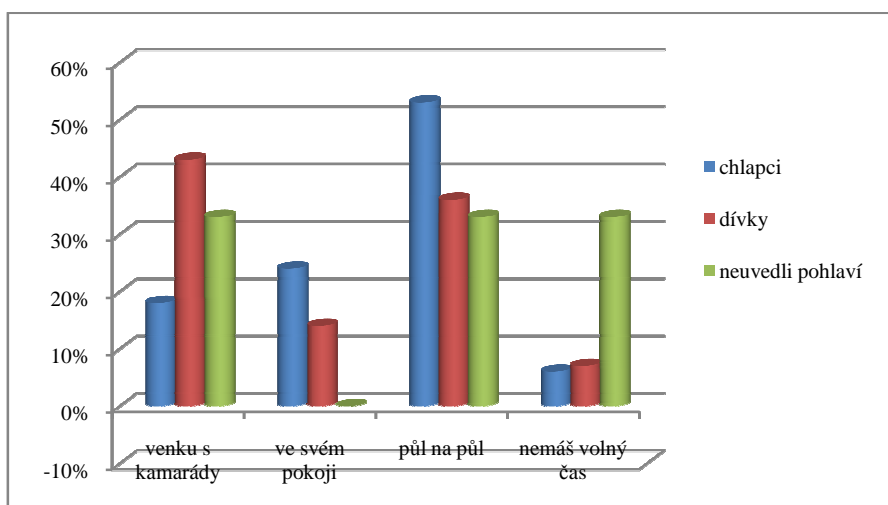
zavoláš sestru, bratra, případně rodiče, aby ho otevřeli), tedy míru aktivity, kterou jedinec vyvine k získání čerstvého vzduchu v pokoji, nebo jestli si jej zajistí službou druhé osoby.



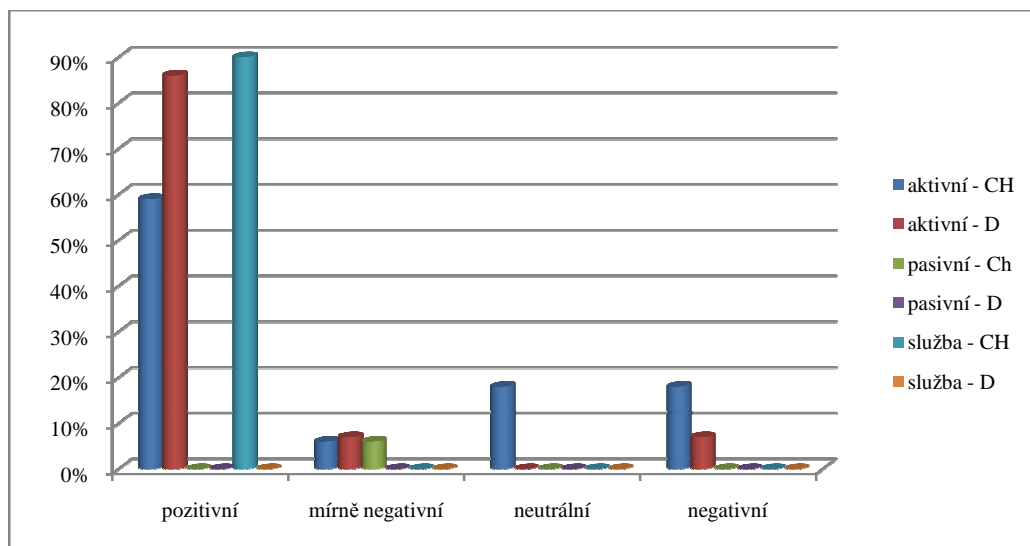
Graf 6: Jaký mají žáci vztah k čerstvému vzduchu a jak jsou ochotni si jej zajistit - žáci Sopotnice (v %)

Z grafů vyplývá, že sopotničtí chlapci spíše upřednostňují trávení alespoň části dne venku a k čerstvému vzduchu mají jednoznačně kladný vztah. Vydýchaný vzduch v pokojíku by si vyvětrali téměř všichni, byť pět procent by si na to raději někoho povolalo. Jeden se vyjádřil negativně ve všech otázkách, nemá údajně volný čas, do letního rána jej nic neláká a větrání by nechal být.

Respondentek z této vesnice bylo téměř o polovinu méně a v otázce trávení alespoň části dne venku jsou vyrovnané. I ony, až na 11% (jedna dívka), mají potřebu čerstvého vzduchu v pokoji.

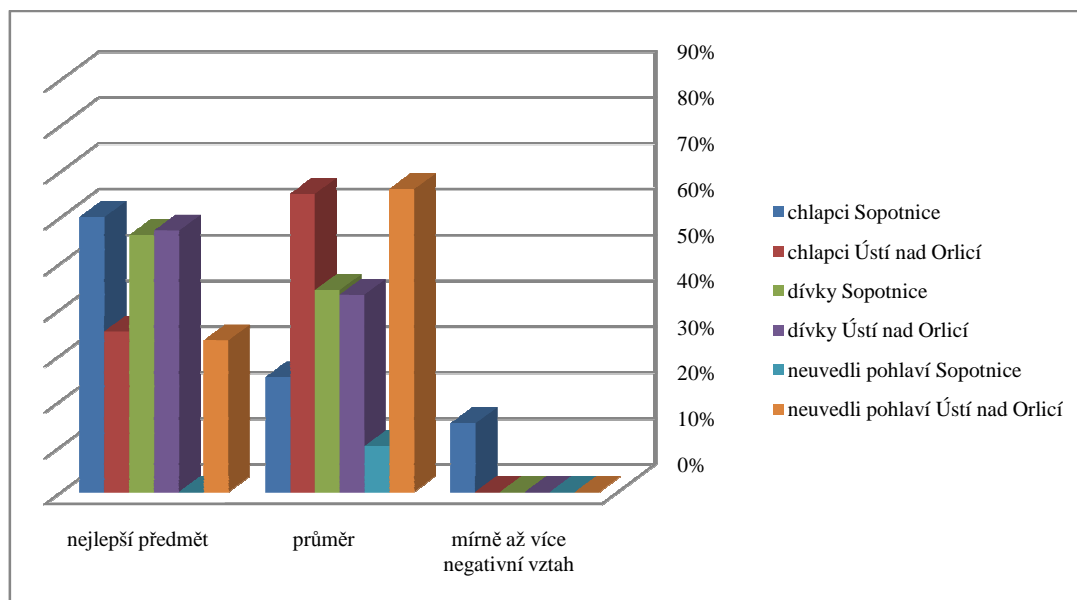


Graf 7: Trávení volného času - žáci Ústí (v %)

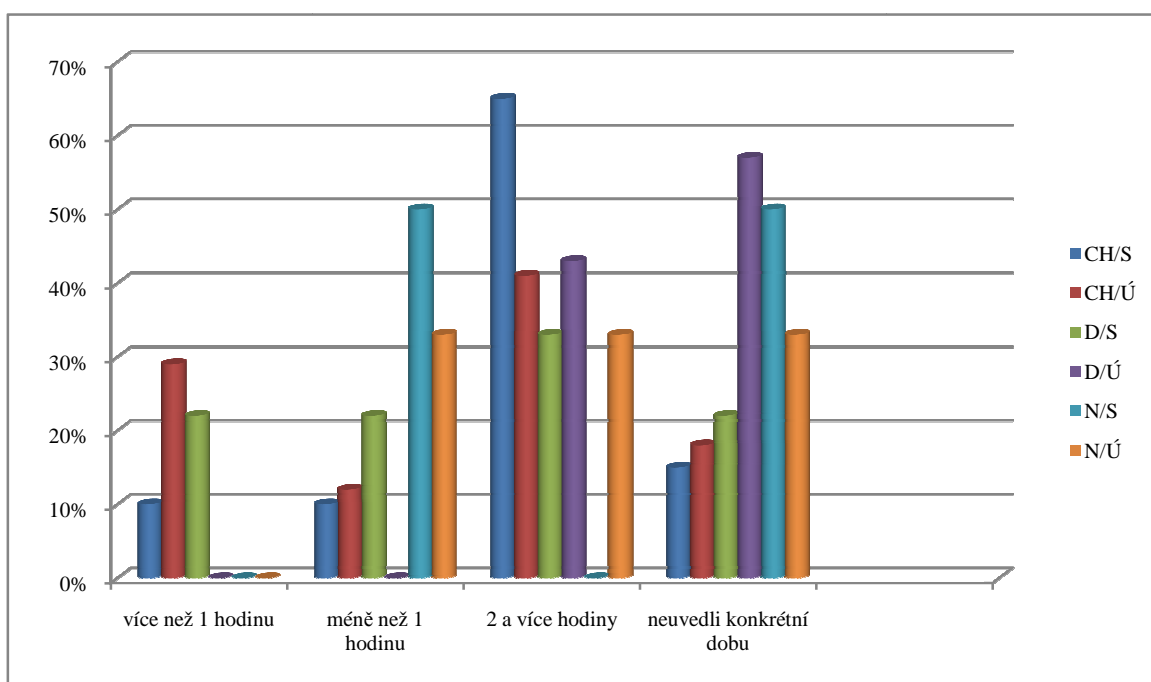


Graf 8: Jaký mají žáci vztah k čerstvému vzduchu a jak jsou ochotni si jej zajistit - žáci Ústí (v %)

Respondenti z Ústí nad Orlicí se nijak výrazně nelišili od těch sopotnických, jak dívky, tak chlapci tráví jistou část volna venku (dívky více než chlapci). Jediný z respondentů (nevedl své pohlaví a do letního dne se příliš netěší) by ve svém pokoji nevyvětral vydýchaný vzduch. Na rozdíl od Sopotnice se zde neobjevila odpověď, že by si k otevření okna jedinec někoho přivolal, aby to za něj provedl, tedy nikdo nevyžadoval poskytnutí služby.



Graf 9: Hodnocení hodin tělesné výchovy ve škole žáky (v %)

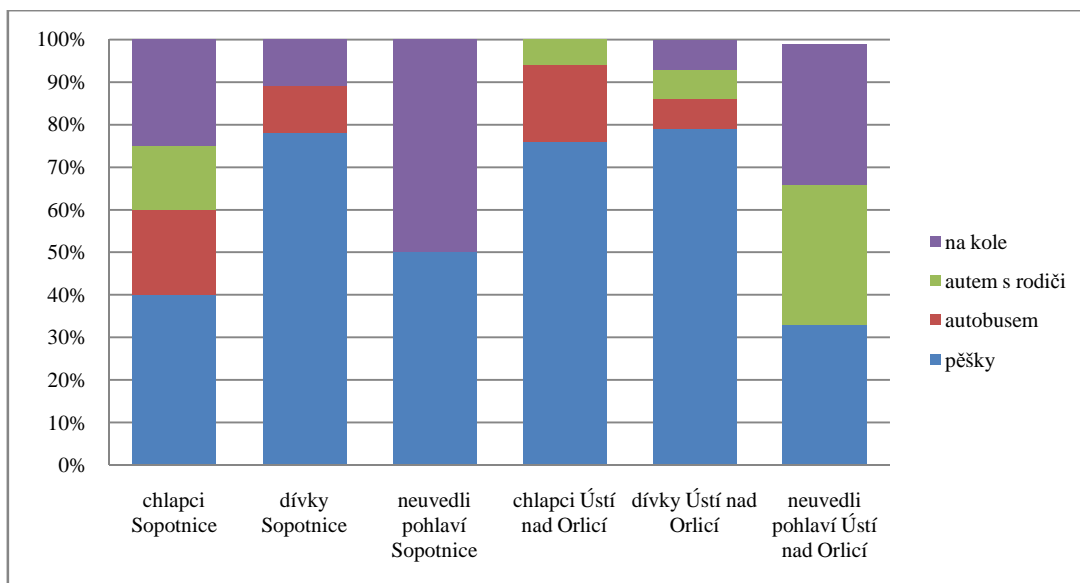


Graf 10: Kolik času denně podle svého subjektivního vnímání tráví pohybem (v %)

Oproti předpokladům jsou hodiny tělesné výchovy v obou školách oblíbené nebo vyhovující, jak znázorňuje graf 9. V době, kdy je vedena debata o zařazení třetí hodiny tělesné výchovy do týdenního rozvrhu, jsou výsledky zkoumaného skupiny spíše pozitivní. Další graf 10 také potvrzuje vstupní odhad subjektivního vnímání doby strávené denně pohybem jako dostačující. Někteří respondenti nevedli časovou sumu, ale konkrétní aktivitu, jíž se věnují (atletika, mažoretky...).

Podobně v grafu 11 se potvrdilo tvrzení o nejčastější formě přesunu do školy v této věkové kategorii a v těchto lokalitách. Největší část volí chůzi pěšky, doprava autobusem či s rodiči je většinou z důvodu bydliště v jiné obci. K dopravě pomocí jízdního kola se objevily i poznámky odkazující na sezónnost tohoto prostředku.

Souhrnně lze k problematice dostatečného pohybu konstatovat, že v programu New start by většina dotazovaných snesla vyšší fyzické zatížení, které je na klienty kladeno. Ve vzdělávacím procesu by bylo vhodné dále působit na rozmanitost pohybu a příznivý vliv aktivních jedinců na jejich okolí.



Graf 11: Zastoupení způsobů, jakým se dopravují do školy jednotlivé skupiny (v %)

4. 3 Spánek a relaxace

Tabulka 2 analyzuje odpovědi, které směřovaly do oblasti odpočinku, jeho kvantity a kvality, kterými se zabývaly otázky 14 (Máš v pracovním dni /pondělí až pátek/ čas na devítihodinový spánek? a) mám, b) nemám, c) někdy) a otázka 15 (Když ráno vstáváš, cítíš se odpočatý? a) většinou, b) často, c) málokdy, c) nikdy).

Tato práce se nevěnovala důvodům, proč respondenti mají nebo nemají čas na pravidelný spánek, tento směr dotazování může být využit v budoucnu.

Tabulka 2: Spánek a relaxace, subjektivní vnímání jejich kvantity a kvality (v n)

SOPOTNICE (v n)	Má čas na dostatečný spánek			Někdy má čas na dostatečný spánek			Nemá čas na dostatečný spánek		
	CHLAPCI	DÍVKY	NEUV.	CH	D	N	CH	D	N
Cítí se odpočatý často	5	1		4	1		1		
Většinou	3	1	2	1	1				
Málokdy				4				1	
Nikdy		2		2	1			1	
ÚSTÍ NAD ORLICÍ (v n)									
Cítí se odpočatý často	4	3	1	3					
Většinou	2	4	1	1	5		2		
Málokdy		1		3		1	1		
Nikdy				1	1				

Tabulka 3: Subjektivní hodnocení relaxace v podobě koupele (v n)

(v n)	negativní	neutrální	pozitivní	dává přednost sprše
Chlapci	1	1	30	5
Dívky			17	6
Neuvedli pohlaví			4	1

Tabulka 3 uvádí hodnocení otázky 13 týkající se vztahu k vodě a relaxaci (Teplá koupel s bublinkami tě: a) rozzlobí, že se musíš zase umýt; b) vydržíš to, protože je to nutná povinnost; c) potěší na těle i na duši; d) dáváš přednost sprše). Jednoznačně převažuje pozitivní hodnocení, menší část dává přednost sprše, což možná reflektuje i současné trendy v koupelnovém zařízení, kdy vana přestává být nutným prvkem koupelny. Členění respondentů je zde pouze podle pohlaví, nikoli podle lokality.

Tabulka 4: Spánek a relaxace, večerní aktivita

V 9 HODIN VEČER	JDU LEHNOT	PUSTÍM TELEVIZI	JDU NA POČÍTAČ	DÁM SI NĚCO K JÍDLU	PÍŠU ÚKOLY
Chlapci Sopotnice	16	2	1		1
Dívky Sopotnice	7	1	1		
Neuvedli pohlaví Sopotnice	1	1			
Chlapci Ústí	7	5	5 ⁸¹	4 ⁸²	
Dívky Ústí	13 ⁸³	3			
Neuvedli pohlaví Ústí	3			1 ⁸⁴	

Tabulka 4 se věnuje otázce 16 (Je 9 hodin večer, druhý den vstáváš do školy, cítíš se unavený. Co uděláš? a) jdu si lehnout, b) pustím televizi, c) jdu na počítač, d) dám si něco dobrého k jídlu, e) začnu dělat domácí úkoly).

Uvedené výsledky jsou v absolutních hodnotách. Zde se vyskytl rozdíl mezi dětmi ze Sopotnice a dětmi z Ústí - v Sopotnici nikdo neuvedl, že by později večer něco

⁸¹jeden z chlapců jde na počítač a dá si něco k jídlu

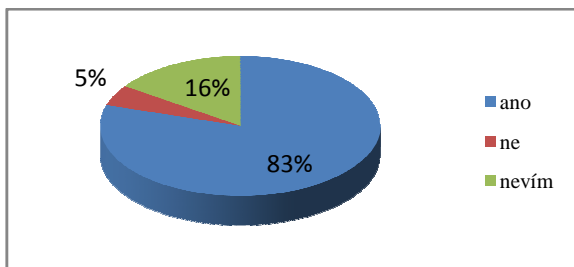
⁸²dva chlapci uvedli, že si dají něco k jídlu a pustí televizi

⁸³dvě dívky uvedly, že si jdou lehnout a pustí televizi

⁸⁴jeden z nich uvedl, že si jde lehnout a dá si něco k jídlu

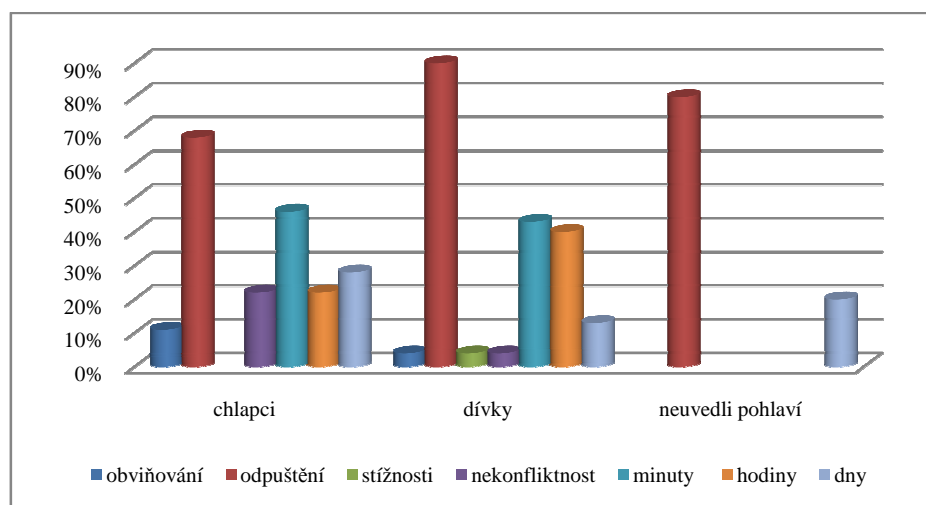
konzumoval, v Ústí to bylo celkem 5 osob. Více jich večer také pouštělo televizi nebo počítač.

4. 4 Důvěra a mezilidské vztahy



Graf 12: Máš kamarády, kterým důvěřuješ? (v %)

Ačkoli graf 12 nesledoval rozdíly mezi oběma lokalitami nebo pohlavími, při vyhodnocování údajů se ukázalo, že více odpovědí „ne“ nebo „nevím“ bylo mezi chlapci. Velice potěšitelný je ale závěr, že 83 % dotázaných má důvěru ve své kamarády.

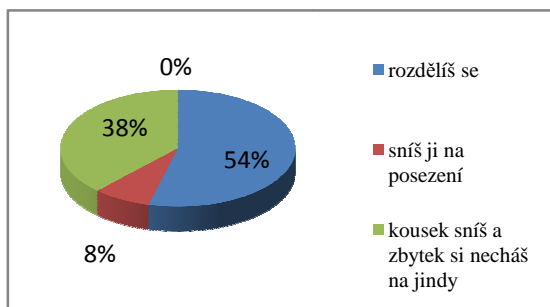


Graf 13: Jak hodnotí své vztahy k rodičům a jak dlouho se vydrží zlobit? (v %)

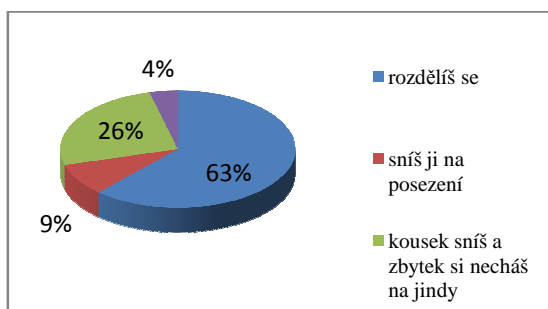
Graf 13 vyhodnocuje odpovědi na otázku 19 (Dostal ses do sporu s rodiči. Jak reaguješ?). Viditelně se projevil víceméně dobrý vztah k rodičům, a také patrně ne zcela nastoupená puberta u dotazovaných, kdy se obvykle objevují generační rozpory. Dále je zde shrnut čas, po který se zlobí, byli-li oprávněně potrestáni (otázka 18). Většinou se vyjadřovali pouze rámcově (doba měřitelná v minutách, hodinách, dnech). Někteří odpovídali konkrétně, nejkratší doba byla 1 minuta, nejdelší 30 dní. Tři odpověděli slovně, a to, že se nezlobí, když je to jejich chyba, rychle na to zapomenou, nebo že se ještě nikdy

dotazovaná dívka nezlobila. Podle grafu se zdá, že většinou v sobě zlobu neživí dlouhodobě, delší čas patrně potřebují chlapci.

Grafy 14 a 15 zpracovávaly otázku 20 (Dostaneš čokoládu. Jak s ní naložíš?) a mapovaly, jakou míru střídmosti jsou děti ochotné zachovávat. 8 % chlapců a 9 % dívek sní čokoládu celou, ostatní se rozdělí buď s jiným, nebo ji rozdělí na delší časový úsek.



Graf 14: Ochota zachovávat míru střídmosti - chlapci (v %)



Graf 15: Ochota zachovávat míru střídmosti - dívky (v %)

V otázce 21 (Stěhuješ se s rodinou na jiné místo, tvým úkolem je sbalit si věci v pokojíku. Odhadni, kolik bys potřeboval dvacetilitrových přepravek nebo krabic od banánů.) byla hodnocena střídmost v majetkové rovině. Zvolené odpovědi byly sečteny a vyděleny počtem odpovídajících, jejich aritmetický průměr uvádí tabulka 5.

Jako nejstřídmější v otázce hromadění majetku (nebo s nejhorším odhadem) se projeví dívky z Ústí, na opačné straně figurují dívky ze Sopotnice. Střídmost zasahuje do každé oblasti, tedy i do množství majetku, které je u dětí dáno finančními prostředky a postojem rodičů. Nadbytek osobního majetku často neutváří kladné povahové rysy ani postoj vděčnosti. Jedním z cílů programu New start v oblasti majetku i výchovy je vést k zamyšlení, zda nadbytek materiálního zabezpečení prospívá kvalitě lidského života. K dalším cílům patří radost a vnitřní naplnění z obdarování více potřebných obyvatel. Větší míra majetku se očekává u dívek a menší u chlapců, což na jednu stranu potvrzuje prováděný výzkum u dívek a chlapců ZŠ Sopotnice a na druhou to vyvrací dívky i chlapci z Ústí nad Orlicí. Tento rozdíl může být vysvětlen výší příjmu rodičů a nepřesným

odhadem dívek i chlapců. Ti, kdo nevedli své pohlaví, jsou natolik malý a neprůkazný vzorek, že z něj nelze vyvozovat věrohodná data.

Tabulka 5: Aritmetický průměr odhadu množství osobního majetku*

Nevedli pohlaví Sopotnice	10
Dívky Ústí nad Orlicí	15,3
Chlapci Sopotnice	16,5
Nevedli pohlaví Ústí n. Orl.	16,6
Chlapci Ústí nad Orlicí	18,5
Dívky Sopotnice	22,7

* uváděného v počtu dvacetilitrových přepravek

ZÁVĚR

Teoretická část práce se zabývá tezemi vymezujícími program New start, jeho vznikem, aplikací a možnostmi, které skýtá jako celek, nebo alespoň inspirace pro životní styl běžného jedince. Hlavním cílem práce pak je shromáždit názory školní mládeže v prepubertálním období. Pro výzkum byla zvolena forma anonymního dotazníku, kde respondenti jako identifikaci vyplňovali pouze své pohlaví a školu, kterou navštěvují.

Cílovou skupinou byli žáci šestých tříd základních škol v obcích Sopotnice (vesnický typ školy) a Ústí nad Orlicí (městský, spíše sídlištní typ). Dotazník tvořilo 21 otázek reflektujících základní body programu New start - výživa, pohyb, voda, slunce, střídmost, vzduch, odpočinek, důvěra. Vlastní stylistická stránka dotazníku byla respondenty přijímána pozitivně, při jeho sestavování bylo vycházeno z výroků mládeže zaznamenaných v praxi autorem i jeho kolegy.

Výsledky dotazování uvádí kapitola 4. Vyplývá z nich, že většina respondentů porušuje svou životosprávu již v tomto věku, tato porušení jsou v souladu se vstupním předpokladem - vliv reklamy, vrstevníků, jistý stupeň odmítání tradic a požadavků autorit.

Pravidelně nesnídá 30 % dotázaných a 17 % uvedlo denní dávku cukru v hodnotě rovné nebo převyšující 35 kostek. 22 % všech dotázaných tvrdí, že nemá volný čas a 25 % nebo téměř 25 % chlapců a dívek z Ústí má čas na pravidelný devítihodinový spánek. Dívky ze Sopotnice ovšem totéž přiznaly jen v 11 %. 38 % se v 21 hodin věnuje jiné aktivitě než pouhému usínání (doprovodné aktivity v podobě televize...) Z hlediska střídmosti 8 % a 9 % v obou skupinách sní pochoutku celou, zbytek ji rozdělí do více časových úseků nebo mezi více osob. Průměrný počet beden, do nichž by shromáždili svůj osobní majetek, byl 16,6 kusů.

Kladným zjištěním byla důvěra (83 % dotázaných má důvěru ve své blízké) a dobré mezilidské vztahy, které respondenti zachovávají nebo jsou ochotni zachovávat (68 % a více se snaží o odpuštění po konfliktu). Dále většina kladně hodnotila předložený obrázek v otázce 3, kdy se měla vyjádřit k zobrazenému ovoci a zelenině. Lze předpokládat, že zvolená cílová skupina se ještě úplně neminula se zásadami a vzory poskytnutými jí rodiči / rodinou, zatímco s přibývajícím věkem by byl odklon od solidní životosprávy výraznější. Proto lze konstatovat, že za řadu chyb ve výživě a životosprávě vůbec je zodpovědná rodina, nižší míra důslednosti a vyšší tolerance, která se projevuje v současné společnosti.

Výskyt některých alarmujících hodnot nelze hodnověrně posuzovat, neboť jejich nízká četnost může znamenat také recesistický přístup dotazovaných k vyplňování dotazníku.

Z praktického hlediska se projevil jako přínosný pro některá témata spadající do rámce předmětů Praktické činnosti a Výchova k občanství a zdraví, případně ke komunikaci s mládeží obecně.

SOUHRN

Klíčová slova: New start, životní styl, prepubertální věk, aplikace v praxi

V této bakalářské práci je posuzována možnost praktické aplikace programu New start na život běžného jedince a jeho možná inspirace pro práci s mládeží. Práce je rozdělena na teoretickou část, která se seznamuje se zásadami programu a posuzuje jej jako možný inspirační zdroj. Charakterizuje jeho jednotlivé složky, výživu, pohyb, vodu, slunce, střídmost, vzduch, odpočinek a důvěru. Praktická část zpracovává informace získané anonymním dotazníkem. Výzkum proběhl v šestých třídách na dvou různých školách - městské a vesnické, účastnilo se ho 37 chlapců, 23 dívek a 5 jedinců, kteří nevyplnili kolonku pohlaví, respondenti tedy byli ve věku 11 – 14 let.

Cílem výzkumu bylo posoudit postoj žáků k zásadám správné životosprávy a částečně jejich povědomí o nich. Byly zmapovány jejich stravovací návyky, preference v oblasti nápojů, BMI index, kvantita a kvalita spánku, míra střídmosti a tolerance, kterou jsou ochotni dodržovat. Věnoval se i trávení volného času a době trávené denně pohybem.

V oblasti stravovacích návyků byly zjištěny nedostatky v pravidelnosti i skladbě potravy, překračování doporučených hodnot denního příjmu cukru a konzumace spíše nevhodných nápojů. Vypočítané hodnoty BMI indexu korespondovaly s věkem dotazovaných.

Doba trávená denně pohybem ve většině případů splňovala alespoň minimální požadavky, zatímco kvantita a kvalita spánku měla výsledky spíše podprůměrné.

Pozitivně byla vyhodnocena část věnovaná mezilidským vztahům a důvěře ve své okolí.

REFERENČNÍ SEZNAM

- BALCAR, B. 1994. *Tajemství života: kniha o zázračném světě kolem nás*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-717-2074-7.
- Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih): český ekumenický překlad*. 2008. 16. vyd. (7., opr. vyd.). Překlad Miloš Bič, Josef Bohumil Souček, Jindřich Mánek. Praha: Česká biblická společnost. ISBN 978-80-85810-82-0.
- ČERVENÁ, V. a V. MĚJSTRÍK(ed.). 2003. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost: s dodatkem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky*. 3., opr. vyd. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1080-3.
- DIEHL, H. a P. PRIBIŠ. 2001. *Dynamický život*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-717-2708-3.
- FINLEY, M. a P. N LANDLESS. 2015. *Pohoda: tajemství úspěchu*. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion. ISBN 978-80-7172-784-2.
- FOSTER, V. W. 1999. *Nový začátek: kniha o zdravém životním stylu*. Dot. 3. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-717-2288-X.
- GAVORA, P. 1996. *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3115-X.
- HŘIVNOVÁ, M. 2014. *Základní aspekty výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4034-7.
- Česká antropologie 64/2*. 2014. KOPECKÝ, M., K. KIKALOVÁ, J. TOMANOVÁ a J. CHARAMZA. Olomouc, s. 28-32.
- MACHOVÁ, J. 2002. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-7184-867-7.
- MARÁDOVÁ, E. 1999. *Rodinná výchova*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Fortuna. ISBN 80-716-8643-3.
- MUŽÍK, V. 2007. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-156-0.
- NEDLEY, N. a D. DEROSE. 1999. *Proof positive: how to reliably combat disease and achieve optimal health through nutrition and lifestyle*. Ardmore, Ok: The Author. ISBN 09-661-9793-3.
- SCHNEIDER, E. 2004. *Encyklopedie přírodní léčby*. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-717-2937-X.
- YOUNGBERG, J., M. YOUNGBERG a W. YOUNGBERG. 2015. *Vyhraj život! Běž vpřed: na cestě ke zdraví a uzdravení*. Vydání první. Praha: Advent-Orion, spol. s r.o.. ISBN 978-80-7172-753-8.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Ústí nad Orlicí [online]. 2013 [cit. 2016-04-24]. Dostupné z: <http://www.ustinadorlici.cz/>

Obec Sopotnice [online]. 2010 [cit. 2016-04-24]. Dostupné z: <http://www.obecsopotnice.cz/>

Vitalita.cz Co všechno obsahují zdravé cereálie? [online]. 2009 [cit. 2016-04-24]. Dostupné z: <http://www.vitalia.cz/clanky/co-vsechno-obsahuji-cerealie/>

Regionální agrární komora Pardubického kraje Zabijáci 21. století [online]. 2014 [cit. 2016-04-24]. Dostupné z: [http://www.rakpa.cz/novinka/zabijaci-21-stoleti-ii-/](http://www.rakpa.cz/novinka/zabijaci-21-stoleti-ii/)

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ZŠ – základní škola

WHO – World Health Organization v češtině Světová zdravotnická organizace

ČR – Česká republika

RVP – rámcové vzdělávací programy

ŠVP – školní vzdělávací programy

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Zastoupení žáků dle typu školy a pohlaví (v n)

Tabulka č. 2: Spánek a relaxace, subjektivní vnímání jejich kvantity a kvality (v n)

Tabulka č. 3: Subjektivní hodnocení relaxace v podobě koupele (v n)

Tabulka č. 4: Spánek a relaxace, večerní aktivita (v n)

Tabulka č. 5: Aritmetický průměr odhadu množství osobního majetku

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Četnost a skladba snídaně (v %)

Graf 2: Jaké nápoje mládež preferuje (v %)

Graf 3: Průměrný denní příjem cukru podle subjektivního odhadu (v kostkách cukru)

Graf 4: Zastoupení jedinců v kategoriích podle BMI indexu (v %)

Graf 5: Trávení volného času - žáci Sopotnice (v %)

Graf 6: Jaký mají žáci vztah k čerstvému vzduchu a jak jsou ochotni si jej zajistit - žáci Sopotnice (v %)

Graf 7: Trávení volného času - žáci Ústí (v %)

Graf 8: Jaký mají žáci vztah k čerstvému vzduchu a jak jsou ochotni si jej zajistit - žáci Ústí (v %)

Graf 9: Hodnocení hodin tělesné výchovy ve škole žáky (v %)

Graf 10: Kolik času denně podle svého subjektivního vnímání tráví pohybem (v %)

Graf 11: Zastoupení způsobů, jakým se dopravují do školy jednotlivé skupiny (v %)

Graf 12: Máš kamarády, kterým důvěřuješ? (v %)

Graf 13: Jak hodnotí své vztahy k rodičům a jak dlouho se vydrží zlobit? (v %)

Graf 14: Ochota zachovávat míru střídmosti - chlapci (v %)

Graf 15: Ochota zachovávat míru střídmosti - dívky (v %)

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha číslo 1: Dotazník

Příloha číslo 2: Potřeba příjmu tekutin u dětí, adolescentů a mladých dospělých

Příloha číslo 3: Letáky rekondičních pobytů zdravého životního stylu

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA ČÍSLO 1:

Dotazník zpracovaný pro žáky 6. ročníků základních škol

*Jsem dívka chlapec (zaškrtni, co je pravda) Název
školy_____*

1. Snídáš pravidelně? *ano–ne*

2. Pokud **ano**, co nejčastěji tvoří obsah tvé snídaně?

a) mléčné výrobky

c) pečivo s nějakou pomazánkou

b) cereálie

d) ovoce, zelenina

3. Napiš první myšlenku, která tě napadne, když se podíváš na tento obrázek.



4. Odhadni podle tabulky, jaké množství cukru zkonsumuješ v průběhu normálního dne.⁸⁵

POTRAVINA	OBSAH CUKRU (v kostkách)
1 litr coca coly	28
Pomerančový džus 100% 300 ml	4
Tyčinka Snickers	14
Banán	4
Jahody 150 g	2
Kobliha	4
Jablko	6
1/4 melounu	4
1 porce kečupu	1
Čokoláda 100 g	5
Puding 0,3 l	9
Čokoládové mléko 300 ml	8

5. Uveď svoji hmotnost v kilogramech a výšku v metrech a podle „body mass index“ (BMI) vypočítej (dle uvedeného vzorce) do které skupiny patříš. Vzor: vážíš 60 kilogramů, jsi vysoký 1,7 metru. $BMI = 60 : (1,7 \text{ krát } 1,7) = 20,8$ Hodnoty viz tabulka.⁸⁶

BMI	klasifikace
< 18.5	podváha
18.5–24.99	optimální váha
25.0–29.99	nadváha
30.0–39.99	obezita prvního stupně
35.0–39.99	obezita druhého stupně
≥ 40.0	obezita třetího stupně

Klasifikace hodnoty BMI
Pro klasifikaci vypočtené hodnoty BMI se používá tabulka vytvořená Světovou zdravotnickou organizací (WHO).

6. Při výběru z nápojů dáš přednost: (Máš pouze jedno řešení.)

a) sklenici vody

c) cole

e) energy drinku

b) ovocnému džusu

d) limonádě

f) čaji

⁸⁵ DIEHL, H. a P. PRIBIŠ. 2001. *Dynamický život*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví. ISBN 80-717-2708-3.

⁸⁶ FINLEY, M. a P. N. LANDLESS. 2015. *Pohoda: tajemství úspěchu*. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion. ISBN 978-80-7172-784-2.

15. Když ráno vstáváš, cítíš se odpočatý?

a) většinou b) často c) málokdy d) nikdy

16. Je 9 hodin večer, druhý den ráno vstáváš do školy, cítíš se unavený. Co uděláš?

a) jdu si lehnout c) jdu na počítač e) začnu dělat domácí úkoly
b) pustím televizi d) dám si něco dobrého
k jídlu

17. Máš kamarády, kterým důvěřuješ? Ano- ne - nevím

18. Byl jsi oprávněně potrestán zákazem věci, kterou máš rád. Jak dlouho se vydržíš na toho, kdo ti to zakázal, zlobit? (použij jednotky času - minuty, hodiny, dny)

19. Dostal ses do sporu s rodiči. Jak reaguješ? (Máš více možností.)

a) Bouchám věcmi, nadávám, předhazuji jim situace, kdy udělali chybu zase oni.
b) Budu se snažit jim odpustit, mám je rád a těší mě mít s nimi dobré vztahy.
c) Budu si stěžovat kamarádům.
d) Nejsem konfliktní typ a nehádám se.

20. Dostaneš čokoládu. Jak s ní naložíš?

a) rozdělíš se c) kousek sníš a zbytek necháš na další dny
b) sníš ji na posezení d) čokoládu nejíš

21. Stěhuješ se s rodinou na jiné místo, tvým úkolem je si sbalit věci, které máš u sebe v pokojíku. Odhadni, kolik bys potřeboval dvacetilitrových přepravek / krabic od banánů. a) 5 b) 10 c) 20 d) 50




Příloha číslo 2:

Potřeba příjmu tekutin u dětí, adolescentů a mladých dospělých:

Věk	Průměrný příjem tekutin ml/kg/den	Přibližná potřeba tekutin ml/den
kojenec	85–170	500–1000
dítě 2 roky	125	1750
dítě 5 let	100	1800
dítě 8 let	80	2000
dítě 10 let	75	2525
dítě 14 let	55	3025
dítě 16 let	50	3150
dospělý	35	2500

Příloha číslo 3: (Informační leták č. 1, 1. a 2. s. + in. leták č. 2, 1. a 2. s.)

REKONDIČNÍ A VÝKOVÝ POBYT NEWSTART ZAHRAJDE






Vyzkoušejte NEWSTART Nový začátek! Program zdravotní obnovy pro každého.

Všichni chceme žít, naplno ŽÍT. Snad právě proto vědíme z nás příliš mnoho je a někdy i příliš mnoho pracuje – a napakat málo se polybuge a málo svít. Ve chvíli, kdy je nám dobrou ordinován (a když si mnohdy i sami zpráskujeme), si nenejme varovným signálům, které k nám vysílá náš přestávající organismus. Vědecké studie přitom, pro některé: nás snad poněkud překvapivě, poukazují na to, že délka i kvalita života (tedy naše zdraví) souvisí s:

- naším životním stylem 2,50 %
- ekologickou stravou 2,20 %
- dědičnými faktory 2,20 %
- lékařskou péčí 2,10 %

Náš zdravotní stav závisí tedy pouze na největších okolnostech (které mnohdy nemáme ovlivnit) a první řadě závisí na tom, co jsme pro ně sami ochotni udělat. Už jen zvládnutím jednoduchých změn do naší životní správy a využitím přírodních léčebných prostředků můžeme výrazně zlepšit kvalitu našeho života v tělesné, duševní, sociální i duchovní oblasti.



OHY ASY ÚČASTNÍKŮ

Dává mi to dobrý smysl

Na pobyt NEWSTART jsem jela na doporučení kolegů z práce. Nevěděla jsem s přímým účelem, do čeho jsem se pustila – on ještě mělo být ja. Když jsem na první večer květkový maseček, věděla jsem, že je zle. Člověče čemu NEWSTART na nás však byli mltí, do něčeho nás nematli, a tak jsem jej nýsá sněhla, podobně jako následující snídani i oběd – a tak dále.

Nevím přesně, kdy se v nás něco změnilo, ale vím, že ve středu jsme vyhodili klobáky, kuřáci jsme si s sebou přiveřli jako „krabičku posledních záchran“. Celý týden jsem nerla, nekouřila, nejedla maso – dokonce si ani nikde neděla kávu. Lehká vegetariánská strava nám zachurnala a pouty s intenzivním programem jsme si začali užívat. Při výpovědi na svět výine byl náš příjed, jinak nepřesahý mláonik masu, dokonce tak nadšeny, že koupil celé dvě přepravky zdravotních potřeb.

Můj život se po návratu hodně změnil. Předla jsem na stravu a životní oě, kury nim doporučovali. Všechno mi tu dávalo – a dávali – doby smysl. Tím spíše, že některé věci jsem už dříve intuitivně našla a praktickovala. Onava, kuřa mne studovala, změnila. Už mi dříve ne paděšat, ale dneška mám oěk energie, že je spíše problém mne zastavit! Jsem aktivní od rána do večera. A místo televize si raději otevru dobrou knihu. Je mi líto, že lidé používají v jídle a stravování různým mđmám vřím a dímám vřetřlkám. Hěbou a pak zas přebírají, bojí a erpi se. Tembe program skutečně funguje. A najde se ve věž dobyu. Staci jen dít – a převěhřít se na vlastní kůži.

Moc vám děkuji za všechno, co jste pro mne udělali. Radu se snažít předávat to dál.

Kamila B., Praha

Program je určen všem těm:

- kuřáci nechcejí pět s své zdraví ponechávat v ruce lékařů (cítí se být na ně sami zodpovědní); chtějí chorobám předcházet a ne je s velkými náklady léčit
- kdo upl nějakou civilizaci nemocí (nejobčasnější pacienti bývají v úmrtí obědu nemocí s cholesterolem a srdece a cév, vysokou hladinou cholesterolu, vysokým krevním tlakem a pečením a cukrovkou 5. obtížnou) a chtějí si vykoušet, zda změna životního stylu opravdu přináší tak rychlé zlepšení stavu, jak se mohli třeba již někde dočíst.
- kuřáci si chtějí prosit odpovědnost, v přijímáním prosedí i společností – a jřítom si ještě roešit své znalosti receptů zdravé výživy, přírodních léčebných prostředků, či si doplnit své informace o souvislostech mezi životním stylem a zdravím

Reakce absolventů

Byla jsem překvapená, jak je vegetariánská strava chutná. Velmi dobře, včetně našel – Dostalo se mi nejen masa, ale navíc i nových zdravotních rad. – Léčím se s psací, ale s tak vhodnými cviky jsem se ještě nesešla. – Líbilo se mi, že si každý mltí výora z programu, co chtel.

V našem rekonstruujícím se Centru zdraví nabízíme v roce 2016 osm letních aktivit, ze kterých si můžete vybrat podle vaší potřeby. Všechny ozdravné pobyty v sobě zahrnují vstupní prohlídku, testy, osobní poradenství, cvičení s cvičitelkou, kurzy zdravého vaření, případně masáže a individuální procedury, léčebné čaje, zajímavé přednášky, ubytování se sprchou a WC na pokoji a plná penze (plně vyvážená rostlinná strava). Pobyty 5, 7 a 8 mají individuální program podle zaměření. Momentální ubytovací kapacita: 22 lůžek v 8 pokojích.

Lipník 3, u Benátek n/š.
pobyty-czeden@seznam.cz
www.czeden.cz



Termíny pobytů LÉTO 2016

1. Datum: **12. – 22. 6.** Počet dní: **10**
6000,-

VÝŽIVA • ŽIVOTNÍ STYL • KURZY VAŘENÍ
Odborník / host: **John Scharffenberg, MD, MPH**

Emeritní profesor Loma Linda University J. Scharffenberg (92) je významným světově uznávaným odborníkem na výživu a životní styl. Pobyt je určen pro každého, kdo chce získat maximum věrohodných informací směřujících k aktivní prevenci civilizačních nemocí, k udržení pevného zdraví a zajištění dlouhého věku. Bývalý šéfkuchař a autor kuchařek Roman Uhrin umocní teorii praktickými kurzy zdravého vaření, do kterých se můžete zapojit i vy.

2. Datum: **10. – 20. 7.** Počet dní: **10**
6000,-

DUCHOVNÍ OBNOVA • DEPRESE • RELAX
Odborník / host: **Mgr. Rostislav Homola, BTh.,
Marta Kralovičová**

Citlivý přístup, laskavá péče a odborné vedení jsou základními prvky pobytu, který vás nabije nejen po duchovní stránce. Součástí programu jsou duchovní zamyšlení, zpívání, semináře a přednášky. Pro plnou pohodu prostrídáme příjemnou atmosféru místnosti s anti-depresevními a pokoj navozujícími aktivitami v přílehlé přírodě.

3. Datum: **24. – 31. 7.** Počet dní: **7** 5.000,-

4.

31. 7. – 7. 8. Počet dní: **7** 5.000,-

ŽIVOTNÍ STYL • NEMOCI • KONZULTACE
Odborník / host: **Dr. Scott Grivas, MD**

Dr. Grivas pracoval jako vedoucí lékař Centra zdraví ve Wildwood institute a má bohaté zkušenosti léčby nemocí přírodním způsobem. V dnešní době provozuje několik vlastních Center zdraví v USA. Na pobytu bude k dispozici všem, kteří chtějí konzultovat své zdravotní problémy, navíc nabídne přednášky s cennými informacemi.

5. Datum: **8. – 18. 8.** Počet dní: **10**
3.400,-/lůžko, 2800,-/stan

DĚTSKÝ TÁBOR ZDRAVÍ • MISIE • POMOC
Odborník / host: **Personál CZ EDEN** věk dět: **8 – 15 let**

Děti se naučí praktickým dovednostem, jako jsou základy práce na zahradě, příprava jednoduchých jídel, stavba jednoduchých konstrukcí, orientaci v přírodě apod. Aktivity uvnitř budou zaměřeny na získání základní zdravotní gramotnosti v rámci zdravé výživy, životního stylu, první pomoci apod. V rámci duchovního růstu nabídneme dobrovolně možnost zpěvu, čtení bible, praktické misie v okolí a pomoci místním občanům.



6. Datum: **21. – 31. 8.** Počet dní: **10** **HUBNUTÍ • VÝŽIVA • CVIČENÍ**
6000,- Odborník / host: **John Scharffenberg, MD, MPH**
Zdeňka Hoffmanová

Nejpřirozenější a zdraví podporující metoda hubnutí s vyváženým jídelníčkem, dostatkem dynamického pohybu a motivačními přednáškami. Ty vás nebudou pouze informovat, jak zhubnout, ale také jak vytrvat. Osvojené principy si pak můžete vzít domů a pokračovat v novém režimu.

7. Datum: **11. – 18. 9.** Počet dní: **7** **TURISTIKA ČESKÝ RÁJ • DUCHOVNÍ VEČERY**
3800,- + jízdy a vstupy Odborník / host: **Personál CZ EDEN**

Nejhezčí místa Českého ráje lákají na nenáročné výšlapky i pohodový odpočinek. S obědem „s sebou“ můžeme vyrazit auty na některý z výchozích bodů (cca 45 minut), po dni plném zážitků nás pak čeká teplá večeře a romantické večery s duchovním hovory a písněmi. Možnost masáží a procedur za příplatek.

8. Datum: **1. – 31. 7.** Počet dní: **31** **ZDRAVOTNÉ MISIJNÍ TRÉNINK • improvizovaný PROGRAM LIGHT**
4500,- / pouze strava Odborník / host: **Linda Horner RN, Dr. Scott Grivas, MD**

Nabídka zejména pro mladé lidi, věk však není omezen. Málokdy se podaří dostat se přímo do praxe zdravotní služby. Můžete asistovat při masážích a procedurách, připravovat zdravou výživu s kuchaři, nebo naslouchat konzultaci lékaře. Můžete také asistovat biofarmáři, nebo se připravovat na praktickou zdravotní misi na sborech. Budete asistenty dvou ozdravných pobytů s hodnotným programem. Dostanete se do kontaktu s člověkem, jako „bližním“, který má své potřeby. Dále se můžete obohatit zkušenostmi odborníků z praxe, jako je Linda Horner, RN (ředitelka programu LIGHT pro jižní Ameriku), Dr. Scott Grivas, MD, (provozuje Centra zdraví v USA), Mgr. Rostislav Homol, BTh. (primář oddělení spirituální péče) a dalších zkušených praktiků. V případě, že pomůžete při provozu Centra zdraví cca 4 hodiny denně a nevádí vám provizorní nocleh, platíte celý měsíc pouze za stravu (150,- Kč/den) Navíc si můžete vybrat preferovanou oblast, které byste se chtěli věnovat hlouběji. Kapacita omezena na 10 účastníků!

Poznámka: Budova Centra zdraví je zatím v rekonstrukci, a proto neveliká část budovy nebude k dispozici.

Své přihlášky posílejte elektronicky na adresu: pobyty-czedem@seznam.cz
Uvádějte: **Č. pobytu, jméno, věk, adresa, email, mobil, zdravotní problémy a omezení.**
Přijetí přihlášky vám bude potvrzeno, následně pak dostanete podrobnější informace ohledně vašeho pobytu. Těšíme se na vás ☺



Hosté našich pobytů



ANOTACE

Jméno a příjmení:	Rudolf Svatý
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	MUDr. Kateřina Kikalová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2016

Název práce:	New Start v životě dospívající mládeže v porovnání městských a vesnických škol
Název v angličtině:	New Start in the Life of Teenage Youth in Comparison Between City and Village Schools
Anotace práce:	Bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První je teoretická a obsahuje poznatky, které se praktikují v programu New start a ve školním prostředí. V druhé části se nachází výsledky šetření z anonymních dotazníků zaměřených na tematiku vybraných faktorů životního stylu. Cílem je představit jednotlivé body programu New start a jeho možnou aplikaci ve školním prostředí a zjistit míru rozdílů mezi dětmi z venkova a města v jednotlivých aspektech životního stylu.
Klíčová slova:	New start, životní styl, prepubertální věk, aplikace v praxi
Anotace v angličtině:	This bachelor's thesis is composed of two parts. The first part is theoretical and contains thoughts that are both practiced in the New Start program and in the school environment. The second part contains survey results from anonymous questionnaires focused on themes of selected lifestyle factors. The goal of which is to present each principle of the New Start program and its possible application in a school environment, and find the measure of differences between children from the countryside and children from the city in each aspect of lifestyle.
Klíčová slova v angličtině:	New Start, Lifestyle, Prepubertal Age, Application in Practice

Přílohy vázané v práci:	Příloha číslo 1: Dotazník Příloha číslo 2: Potřeba příjmu tekutin u dětí, adolescentů a mladých dospělých Příloha číslo 3: Letáky rekondičních pobytů zdravého životního stylu
Rozsah práce:	66 stran
Jazyk práce:	Český