

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Katedra antropologie a zdravotní vědy

Bakalářská práce

Kamila Hrušková

Dopad distanční výuky na životní styl učitelů a jejich zdraví

Olomouc 2023

vedoucí práce RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.

## Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma „Dopad distanční výuky na životní styl učitelů a jejich zdraví“ jsem vypracovala samostatně s nastudováním odborné literatury. Veškeré informace, údaje a zdroje použité v této práci jsou řádně citovány a uvedeny v referenčním seznamu.

V Olomouci dne

Podpis

## Poděkování

Děkuji RNDr. Kristíně Tománkové, Ph.D., za odborné vedení mé bakalářské práce, vstřícný přístup a předávání cenných rad při psaní.

# OBSAH

1	Úvod .....	5
2	Teoretická část.....	7
2.1	Distanční výuka.....	7
2.2	Životní styl.....	7
2.2.1	Definice zdraví.....	7
2.2.2	Definice životního stylu .....	8
2.2.3	Stravovací návyky.....	9
2.2.4	Denní režim .....	10
2.2.5	Spánek .....	13
2.2.6	Volný čas .....	15
2.2.7	Pohyb.....	16
2.2.8	Duševní hygiena.....	18
2.3	Vliv negativního životního stylu na zdraví.....	19
2.3.1	Stres.....	19
	Projevy stresu .....	20
	Doporučení na obranu proti stresu.....	21
	Vliv stresu na zdraví .....	21
	Příčiny stresu u učitelů.....	22
2.3.2	Syndrom vyhoření.....	22
2.3.3	Závislostní chování .....	23
	Alkohol a jeho dopad na zdraví.....	23
	Cigarety a jejich dopad na zdraví .....	25
3	Metodika práce.....	26
3.1	Výzkumné předpoklady a otázky.....	26
3.2	Charakteristika výzkumného souboru .....	27
3.3	Použitá metoda.....	27



3.4	Organizace výzkumu.....	28
4	Výsledky .....	29
4.1	Vyhodnocení výzkumu.....	29
5	Diskuse.....	69
6	Závěr .....	72
	Souhrn.....	74
	Summary.....	75
	Referenční seznam .....	76
	Seznam použitých symbolů zkratek.....	81
	Seznam obrázků .....	82
	Seznam grafů .....	83
	Seznam tabulek .....	84
	Příloha 1 Otázky z dotazníku.....	85
	Příloha 2 Dopis pro ředitele základních škol v okrese Kolín .....	90

# 1 Úvod

Pracovat jako učitel může být zábavné, naplňující, ale zároveň v některých chvílích velmi náročné, obzvláště na psychickou stránku člověka. Učitel netráví čas jen výukou, přípravami na výuku, ale také administrativou, obzvláště když je třídním učitelem. Každý den se potýká se stresovými situacemi, které v případě neřešení mohou vyvolat nechuť k profesi, ztrátu motivace a následně syndrom vyhoření, o kterém se v posledních letech mluví a píše více a více. Každý učitel by měl pečovat nejen o své tělesné zdraví, ale také o zdraví duševní. Když jsem přemýšlela nad tématem bakalářské práce, napadlo mě zkoumání životního stylu učitelů, jenže toto téma už bylo několikrát zpracované jinými studenty (na Pdf UPOL). Chtěla jsem, aby téma bylo aktuální a pro mě blízké. Poměrně nedávno všichni učili distančně a životní styl se změnil nejen u žáků, ale též u učitelů.

Téma bakalářské práce „Dopad distanční výuky na životní styl učitelů a jejich zdraví“ jsem si vybrala proto, že jsem distanční výuku v době pandemie Covid-19 z pohledu učitele zažila a přechod ze dne na den do online prostředí byl nejen pro mě velice náročný. Najednou se nám změnil režim dne, měli jsme méně pohybu, protože se stačilo připojit online a začít učit. Ze svého okolí vím, že někteří učitelé měli problém oddělit práci od soukromého života tím, že najednou pracovali z domova. Měli méně času na rodinu a své koníčky, protože jim dlouho trvalo adaptovat se na nový režim. Naš zaměstnavatel nás brzy technicky vybavil, takže každý učitel dostal svůj pracovní notebook a nebylo třeba jezdit na pracoviště. Někteří učitelé měli problém s novým prostředím, ve kterém jsme pracovali, a tak jim vše zabralo více času. Nejen učitelé bojovali, žáci s rodiči na tom byli podobně. A tak bylo na učiteli ještě pomoci těm na druhé straně monitoru. Učila jsem v té době žáky právě výchovu ke zdraví a několik dalších předmětů. Vedení školy nám dalo plán online výuky, kdy každý předmět měl určitý počet online hodin, aby žáci nebyli přetěžováni sezením u počítače. Učitelé ale seděli u počítače mnohem delší dobu, protože přesun učiva do online prostředí a jeho plánování zabralo mnoho času.

Cílem této práce je zjistit a popsat, jaký byl životní styl učitelů během distanční výuky a zda měl jejich životní styl dopad na jejich zdraví, ať už fyzické, či psychické. V teoretické části popíši distanční formu výuky a časově vymezím distanční výuku v době pandemie Covid-19. Dále se zaměřím na jednotlivé složky životního stylu, a jak negativně ovlivňují naše zdraví. Jelikož je profese učitele náročná na psychickou stránku

člověka, popíše pojmy syndrom vyhoření, stres, projevy stresu a na závěr uvedu doporučení, jak se stresem pracovat. V praktické části budu s pomocí dotazníkového šetření zjišťovat, zda žili učitelé 2. stupně v okrese Kolín zdravým životním stylem, konkrétně jaké měli učitelé během distanční výuky stravovací návyky, kterým pohybovým aktivitám dávali přednost, jak kvalitní byl jejich spánek, kolik hodin denně věnovali výuce, zda v této době více či méně kouřili, či pili alkohol, jak vnímali spokojenost ve vztahu s rodinou, s kolegy a zda se nějakým způsobem změnil zejména jejich psychický stav.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Distanční výuka

Distanční výuka je přesným opakem prezenční výuky. Dochází u ní převážně k samostudiu, kde je potřeba studenta usměrňovat. Nejvíce se distanční studium promítá do vzdělávání dospělých, kteří pracují a nemají tedy tolik časových možností ke studiu. Distanční forma výuky je v tomto případě skvělou formou studia, protože si student může sám přizpůsobit čas učení a organizaci studia. Pokud však není učitel dostatečně proškolen a nemá dostatek materiálů k distanční výuce, nastává problém. (Zlámalová, 2007)

Dne 10. 3. 2020 bylo Ministerstvem zdravotnictví vydáno Mimořádné opatření, ve kterém se s účinností od 11. 3. 2020 zakázala osobní přítomnost žáků a studentů ve školách a školských zařízeních. Dle zprávy ČŠI v květnu 2020, školy na tuto formu výuky nebyly v minulosti připravovány. Některé školy byly již před nástupem pandemie Covid 19 digitálně vybaveny, některé školy měly digitální techniky po málu a musely se tedy dovybavit. Podle zprávy ČŠI bylo zapojeno do výuky 72 % druhostupňových žáků měsíc po zavedení distanční výuky. WhatsApp byl nejvíce používaným komunikačním kanálem, dále e-mail a sociální sítě. Dále ČŠI (Vybraná zjištění České školní inspekce k distančnímu vzdělávání, 15. 4. 2020) zmiňuje, že *„hlavním cílem distančního vzdělávání by mělo být udržet u žáků návyky spojené se školní prací, nikoli snaha probrat distančním způsobem co nejvíce učiva podle školního vzdělávacího programu.“*

1. 9. 2020 žáci zasedli do školních lavic a učili se po dlouhé době prezenčně. Základní školy se 14. 10. 2020 opět uzavřely. 30. 11. se žáci 2. stupně mohli vrátit do lavic „rotačně“, tzn. týden prezenčně, týden distančně. Školy byly opět uzavřeny 11. 1. 2021. Žáci se vrátili do škol 24. 5. 2021 na základě mimořádného opatření č. 471.

### 2.2 Životní styl

V této kapitole si nejprve vysvětlíme pojmy zdraví životní styl a dále pak popíšeme jednotlivé složky životního stylu.

#### 2.2.1 Definice zdraví

Ještě, než se začneme zabývat tématem životního stylu, je třeba si definovat pojem zdraví. Zdraví patří mezi základní a nejvýznamnější životní hodnoty každého člověka.

K narozeninám a svátku si přejeme vedle štěstí a lásky také hodně zdraví. Jenže co znamená být zdravý? Mnoho lidí je zdravých, když zrovna nemají chřipku, či nejsou jinak omezeni ve fyzické rovině. Jenže někdy zapomínáme na to, že je třeba si udržovat i duševní zdraví, umět se dobře vypořádat se stresovými situacemi, protože i vliv stresu se odráží na našem zdraví. Podle Světové zdravotnické organizace (1946) je zdraví definováno jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“.

WHO (1946) dále zastává názor, že pro zlepšení zdravotního stavu lidí je velmi zásadní dobrá informovanost, na základě, které se člověk může rozhodovat o zlepšení svého zdraví. Dobrým příkladem je informovanost v oblasti prevence. Je lepší navštívit zubního lékaře preventivně jednou za šest měsíců, než po několika letech v bolestech přijít k lékaři a zjistit, že náprava bude stát více sezení u lékaře a několik tisíc korun.

Zdraví ovlivňují kladné i záporné faktory (determinanty). Pokud na nás tyto faktory působí pozitivně, posilují a chrání naše zdraví. Pokud působí negativně, naše zdraví je oslabené a může se projevit nemoc, či porucha. Determinanty zdraví dělíme na vnitřní, které jsou dědičné a vnější, mezi které patří úroveň zdravotnické péče, kvalita životního a pracovního prostředí a životní styl. Z 50 % naše zdraví ovlivňuje životní styl, z 20 % životní prostředí, z 20 % genetický základ a z posledních 10 % zdravotnické služby. Tímto se tedy potvrzuje názor WHO o informovanosti lidí, kdy svůj životní styl můžeme sami ovlivnit a změnit. Zdravotnické služby nám pomáhají např. preventivní prohlídkou včas odhalit a léčit nemoci, proto jsou zastoupené pouze v 10 %. (Machová, 2015) Podle Müllerové (2021) ovlivňují zdraví nejvíce faktory životního stylu (z 50-60 %), životní prostředí (z 20-25 %), zdravotní péče (z 15-20 %) a také genetické faktory (z 10-15 %).

### **2.2.2 Definice životního stylu**

*„Životní styl je definován jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí určitého jedince nebo sociální skupiny. Je to soubor více či méně ustálených praktik, jednání a chování.“ (Müllerová, 2021)*

*„Životní styl je individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka. Zahrmuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby.“ (Hartl, 2004)*

Základní determinant zdraví, tedy životní styl, definujeme jako dobrovolné chování (výběr) z různých možností v různých životních situacích. Ve výběru našeho životního stylu jsme však limitováni tradicemi společnosti, rodinnými zvyky, ekonomickou situací, věkem, zaměstnáním, vzděláním a našimi hodnotami a postoji. Pokud máme rozhodovat o svém životním stylu, musíme mít dostatek informací. Základ informací je v rodině, kdy rodiče svému dítěti ukazují určitý životní styl již od útlého dětství. Ve škole se v rámci různých předmětů žáci mohou dozvědět další informace, jak se svým životním stylem naložit a nést za své zdraví a chování odpovědnost. Současný životní styl se hodně liší od životního stylu, který vedli naši rodiče, prarodiče, praprarodiče. Moderní technika nám ulehčuje život snad ve všech směrech, ať už jde o pračku se sušičkou, robotický vysavač, či telefon, díky kterému vše vyřídíme raz, dva. Do práce se během chvíle dostaneme autem a do třetího patra nás doveze výtah. Po práci musíme obstarat všechny spotřebiče a než se nadějeme je večer a jdeme spát. A tak pořád dokola. Žijeme ve spěchu, kdy i mimo pracovní dobu kontrolujeme pracovní emaily, snažíme se získat uznání, velké množství peněz a zapomínáme tím na sebe. Někdy si neuvědomujeme, že je potřeba zpomalit, zastavit se a uvědomit si, jaký náš životní styl je a jestli takhle chceme další roky žít a riskovat zdraví, které máme jen jedno. (Machová, 2015)

### 2.2.3 Stravovací návyky

*„Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme, abychom žili.“ — Sokrates (Chylík, 1992)*

Jedním z nejdůležitějších faktorů, ovlivňujících náš životní styl a zdraví je výživa, která hraje hlavní roli u 41 % nemocí. Z části ovlivňuje mimo jiné 38 % nemocí a pouze 21 % nemocí neovlivňuje vůbec. (Müllerová, 2021)

Mezi hlavní zásady zdravé výživy patří podle Vítka (2008) tato pravidla:

- Příjem kalorií by se měl rovnat výdeji. Vždy záleží na naší pohybové aktivitě.
- Jíst rozmanitě.
- Omezit živočišné tuky.
- Omezit příjem soli na maximálně 2,3 g za den.
- Ovoce a zeleninu přijmout 5x denně, celkem 400-500 g denně.
- Upřednostnit komplexní sacharidy s vysokým obsahem vlákniny, např. celozrnné pečivo.
- Pravidelně se stravovat, minimálně 5x denně. Snídaně je důležitá.

- Nepřejídat se, jíst převážně doma než v restauracích.
- Omezit alkohol a sladké nápoje.

Machová (2015) dále doporučuje zvýšit příjem vitaminů, zejména pak vitamin C na 100 mg denně. Pro přípravu pokrmů doporučuje spíše vaření a dušení než smažení na tuku, z kterého vznikají toxické zplodiny. Do pokrmů doporučuje zařadit více zeleniny a luštěnin. Stravovací režim popisuje stejně jako Víték (2008), tedy jíst alespoň 5x denně. Dodává, že mezi jídly by mělo být časové rozpětí tři hodiny. Pitný režim by měl obsahovat nápoje bez cukru a vypít 1,5-2,0 litry těchto nápojů. Bílkovin bychom denně měli přijmout 10-15 % celkové denní potřeby. Tuků bychom měli přijmout 25-30 % a sacharidů až 55 %. Dvořák (2022) doporučuje celkový denní příjem tekutin u žen 2,7 litru a u mužů 3,7 litru, jelikož vodu přijímáme i v potravinách, nikoli jen jako samostatný nápoj. Pro lepší trávení doporučuje pít 30 minut před jídlem, nikoli během jídla. V používání soli se s Vítkem (2008) liší. Uvádí, že má člověk konzumovat méně než 5 g soli denně, zatímco Víték uvádí 2,3 g za den. Vyšší dávka může zatěžovat ledviny a vést k onemocněním ledvin.

Skladba stravy nemá vliv jen na fyzické zdraví, jak by se zprvu mohlo zdát, protože se nejvíce mluví o nemocích spojených s nadváhou. Pokud někdo trpí depresí, měl by se zabývat svou skladbou jídelníčku. Nemocní mají totiž potřebu navodit pocit pohody a tu jim dodává jednoduchý cukr a kofein, ale pouze na krátkou dobu, než nastoupí velmi nepříjemný stav z důsledku klesajícího hormonu serotoninu. (Fořt, 2004)

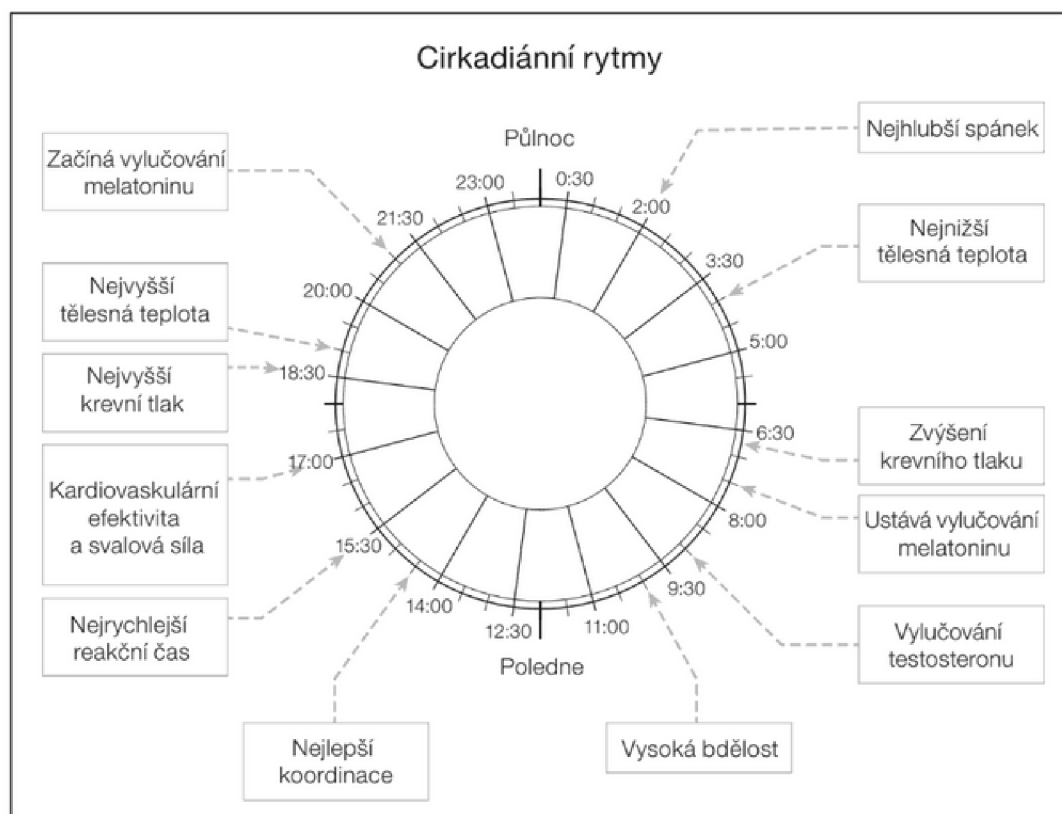
V dotazníkovém šetření v Ankaře roku 2008 studie *Analysis of nutrition habits of the teachers and nurses* bylo u 285 učitelů zjištěno, že jejich stravovací návyky jsou pozitivnější než u zdravotních sester, kterých bylo 186. Šetření odhalilo fakt, že čím osoba stárne, tím se skóre jejich stravovacích návyků zvyšuje. Více než polovina dotazovaných uvedla, že snídají pravidelně každé ráno. Velmi málo dotazovaných se stravuje rychlým občerstvením, což je pozitivní ke stravovacím návykům.

#### **2.2.4 Denní režim**

Každý lidský organismus má svoje vnitřní hodiny, podle kterých se řídí. Fungují na principu pravidelnosti, opakování a nazýváme je biorytmy. Slovo biorytmus je pochází ze dvou slov: bio, z řeckého bios=život a rytmus=pravidelné střídání děje. Pokud nedodržíme náš přirozený biorytmus, jsme více podráždění, naštvaní, unavení. Střídání

dne a noci ovlivňuje naše fungování. Přes noc spíme, přes den fungujeme tak, že se u nás střídají činnosti aktivní a odpočinek. Vliv na nás mají i roční období, kdy v zimě je delší noc a tím např. chodíme brzy spát a vstáváme později, zatímco v létě je to naopak. Nejlepším příkladem narušení biorytmů je tzv. jet lag, kdy dochází vlivem překonání několika časových pásem k narušení biorytmů a tím k únavě, nespavosti, bolestem hlavy atp. U učitelů je pozitivní ten fakt, že nepracují na směny. Mohou mít tedy ve svém dnu i týdně více pravidelnosti než pracovník, který pracuje na směny střídavě ve dne a v noci (Krejčí, 2016; Panda, 2020)

Cyklus, který má 24 h, se nazývá cirkadiánní. Je v podstatě nastaven stejně, jako se otáčí Země kolem Slunce. Tento cyklus se řídí vnějšími faktory, mezi které patří denní světlo, teplota vzduchu a čas, kdy se stravujeme. Obrázek 1 níže popisuje, jak naše tělo funguje v různých částech dne. (Littlehales, 2019)



Obrázek 1 Cirkadiánní rytmy (zdroj: Littlehales, 2019)

Biorytmy úzce souvisí s našimi stravovacími návyky. Pravidelnost velmi pozitivně ovlivňuje naše biorytmy, a tedy i naše zdraví. Doporučuje se, že během spánku by naše trávicí soustava měla být méně aktivní. Vyplývá z toho, že bychom měli jít



maximálně dvě hodiny před spaním, aby trávicí soustava zpracovala potravu ještě před spánkem. (Berger, 1995). Nedodržování přirozených biorytmů může mít dopad na výskyt srdečních onemocnění, na zažívací potíže nebo poruchy spánku. Nejvíce ohrožení jsou lidé, kteří pracují přes noc (na směny) a lidé co studují po nocích. (Krejčí, 2016)

Jelikož naše tělo nejlépe funguje na principu pravidelnosti, měl by i náš denní režim být pravidelný. Měli bychom se každý den probouzet přibližně ve stejnou dobu a usínat ve stejnou dobu. Učitel na základní škole bude mít pravidelnější denní režim než například řidič autobusu, který může mít v jeden den službu od 4 ráno do oběda a druhý den mít od 4 odpoledne do půlnoci. Rozvrh hodin na základních školách je dost podobný, zhruba od 8 do 15 hodin. Je to tedy pravidelnost. Jediná nepravidelnost, která může nastat je čas oběda, který se řídí podle rozvrhu a může se lišit až o dvě hodiny. Čas na svačinu je dost individuální, záleží, jaké priority si učitel určí a jestli si alespoň nějaký čas na svačinu udělá. V době distanční výuky se denní režim učitelů mohl velmi změnit, v závislosti na reálně odučených online hodinách.

Na obrázku 2 jsou uvedené všechny potíže, které jsou spojovány s narušenými cirkadiánními rytmy.

## JAKÉ POTÍŽE SE SPOJÍ S NARUŠENÝMI CIRKADIÁNNÍMI RYTMY?

ADHD	syndrom polycystických vaječníků	syndrom zvýšené
autismus	nepravidelný menstruační cyklus	propustnosti střev
sezónní afektivní porucha	poporodní deprese	poruchy trávení
úzkosti	poruchy plodnosti	pálení žáhy
panické ataky	ranní nevolnosti	bolesti žaludku
deprese	samovolný potrat	Crohnova choroba
ztížené učení		ulcerózní kolitida
noční epilepsie		zánětlivé onemocnění střeva
bipolární afektivní syndrom		chronické střevní záněty
delirium		metabolický syndrom
migréna		váhový přírůstek / obezita
posttraumatická		dětská obezita
stresová porucha (PTSD)		diabetes mellitus 2. typu
epileptické záchvaty		prediabetes
mánie		mozková mrtvice
psychózy		dyslipidémie
roztroušená skleróza		vysoký krevní tlak
Huntingtonova choroba		srdeční arytmie
Alzheimerova choroba		chronické renální selhání
Parkinsonova nemoc		steatóza jater
bakteriální infekce	nespavost	steatohepatitida
spavá nemoc	Praderův-Williho syndrom	rakovina vaječníků
malárie	syndrom Smithové-Magenisové	rakovina prsu
artritida	obstrukční spánková apnoe	jaterní fibróza
astma	syndrom odkládané spánkové fáze	kolorektální karcinom
alergie	porucha cirkadiálního rytmu	rakovina jater
lymfom	rodinný syndrom zpožděné fáze spánku	rakovina plic



Obrázek 2 Potíže spojené s cirkadiálními rytmy (zdroj: Panda, 2020)

### 2.2.5 Spánek

Průměrný člověk prospí 1/3 života. Když nastává tma, naše tělo začne produkovat hormon melatonin, který nám vydává signál jít spát. Pití kofeinových nápojů snižuje účinnost melatoninu, takže bychom se měli vyvarovat nadměrného pití kávy, čaje a coly, především odpoledne a večer. Sledování televize nebo telefonu před spaním taktéž ovlivňuje tvorbu melatoninu, jelikož vyzařují modré světlo, které tlumí produkci právě tohoto spánkového hormonu. Kvalita spánku se tím rapidně zhoršuje. Na kvalitu spánku má vliv také to, zda jdeme spát před půlnocí nebo po půlnoci. Většinou to jde ruku v ruce se sledováním oblíbených pořadů v televizi. Pokud chceme zlepšit kvalitu spánku, měli bychom jít spát před půlnocí a nesledovat před spánkem žádnou obrazovku produkující modré světlo. (Krejčí, 2016) Dvořák (2022) taktéž uvádí, že sledování obrazovky vyzařující modré světlo narušuje naše biorytmy a tím kvalitu našeho spánku.

Co se týká optimální délky spánku, uvádí se 7-9 h denně u dospělého. U školních dětí je to rozmezí 8-11 h. V posledních dekáдах došlo ve vyspělých zemích ke snížení spánku o 1-2 h denně. Spánek, který je pravidelně zkracován pod 7 h denně má svá rizika, např. vyšší výskyt obezity, cukrovky, vysokého tlaku, mozkové mrtvice, infarktu a deprese. Jde tedy o výskyt neinfekčních chorob spojený s nedostatkem spánku. Dále pak může způsobovat sníženou imunitu, tzn. větší riziko infekčních nemocí, horší pracovní výkon, množství chyb atp. (Nevšímalová, 2020)

Sleepfoundation na svých stránkách zveřejnil tipy k lepšímu spánku:

- Během dne je dobré alespoň dvacet minut cvičit, protože aktivita přes den podporuje lepší spánek v noci.
- V odpoledních a večerních hodinách omezit kofeinové nápoje, protože kofein v našem těle zůstává několik hodin.
- Večeřet lehká jídla a jíst dvě až tři hodiny před spaním.
- Přes den se pohybovat na přirozeném světle, v místnosti nezatahovat žaluzie, světlo ze Slunce má lepší účinek než vnitřní osvětlení.
- Před spaním omezit čas strávený u obrazovky, ideálně hodinu bez obrazovky před spaním.
- Rozvrh spánku – chodit spát každý den ve stejný čas a stejně se pobouzet. Spát alespoň 7 hodin.
- Omezit alkohol před spaním, i když může působit pocit ospalosti.
- V pokoji, kde spíme, je dobré eliminovat hluk a světlo. V pokoji by nemělo být příliš velké teplo.

V době pandemie Covid-19 jsme strávili mnoho času u obrazovek, a právě to mohl být důvod k poruchám spánku, zejména pokud jsme trávili u počítače i večery. Jelikož se nám změnil denní režim, mohl narušit režim usínání a vstávání v pravidelný čas a tím přispět ke zhoršení kvality spánku. Prodloužení času spánku mohlo mít za následek pocit únavy, podráždění a nesoustředěnost během dne. Dobrý spánek pomáhá chránit naše tělo před infekcemi, zlepšuje nám náladu a duševní zdraví. Nedostatek spánku bychom neměli podceňovat a věnovat pozornost tipům zlepšujících kvalitu spánku. Postel by měla sloužit výhradně ke spánku, nikoliv z ní pracovat a vyřizovat pracovní maily a hovory. Veškerá technika patří na pracovní stůl a neměla by nás při spánku nijak rušit. Důležitý je správný výběr matrace a časté převlékání povlečení pro lepší pocit. Kromě doporučení uvedených v odstavci výše je vhodné zařadit do své předspánkové rutiny i některou

z relaxačních technik. (Sleepfoundation, Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic, 23.03.2023)

Nespavost může být způsobena několika faktory, např. přejídáním před spaním, velké množství stresu, konzumace alkoholu a kofeinových nápojů v pozdním odpolední a navečer, spaní během dne nebo například práce na počítači v posteli. Tohle vše ovlivní, jak náš spánek bude kvalitní a zda se v noci nebudeme často probouzet. Pro lepší spánek je vhodná pravidelnost – pravidelné cvičení, pravidelné vstávání, pravidelné povlékání peřin, uvolnění těla a odbourání stresu. Dlouhodobým nedostatkem spánku se zvyšuje riziko vzniku neinfekčních onemocnění, jako je infarkt, cukrovka a obezita. Během spánku tělo regeneruje a mozek zpracovává informace získané přes den. Pro dobrou regeneraci je vhodné ulehnout před 22. hodinou a spát 8-9 hodin. (Dvořák, 2022)

Studie *The Effect of Stress Perceived by Adults Due to the COVID-19 Pandemic on Their Sleep Quality* si kladla za cíl určit vliv stresu na kvalitu spánku dospělých v důsledku pandemie Covid-19. Studie se zúčastnilo 1909 jednotlivců žijících v Turecku, ve věkové skupině 18-65 let, u kterých nebyly diagnostikovány žádné psychiatrické poruchy, které by mohly ovlivnit výsledky studie. Průzkum probíhal mezi 30. dubnem a 10. květnem 2020. Studie zjistila, že dospělí měli kvůli pandemii Covid-19 vysokou míru stresu, která ovlivnila kvalitu jejich spánku k horšímu. Vyšší vnímání stresu měli státní zaměstnanci, ženy, studenti a lidé s chronickým respiračním onemocněním.

## **2.2.6 Volný čas**

*„Čas, ve kterém se jedinec rozhoduje sám, jakými činnostmi jej naplní. Je to doba po odečtení doby nezbytné k práci (či učení), nutné péči o sebe, splnění povinností v rodině.“* (Kolář, 2012)

Jevy, které ovlivňují způsob trávení volného času dělíme na vnitřní a vnější činitele. Věk, pohlaví, zdravotní stav a osobnost (motivace, temperament) patří k vnitřním činitelům. K vnějším řadíme rodinu, vrstevníky, podmínky společenské a prostředí, ve kterém žijeme. Volný čas je různý u různých věkových skupin. Dospělí lidé mají volného času méně, jelikož mají profesní a rodinný život, pokud tedy rodinu mají. Pro rodiče dětí pak volný čas představuje společně trávený čas při sportu, v kině, divadle atp. (Vyhnálková, 2013)

## 2.2.7 Pohyb

Práce učitele není příliš pohybově náročná, zároveň to ale není pouze sedavé zaměstnání. Je tedy potřeba, aby ve volném čase učitel věnoval ještě nějaký čas aktivnímu pohybu. Díky pohybu nás nebudou bolet záda, zvýší se nám fyzická kondice a minimalizujeme riziko vzniku neinfekčních chorob. Pohyb však neovlivňuje pouze kondici a tělesné zdraví. Z velké části ovlivňuje i duševní zdraví, je prevencí stresu, syndromu vyhoření, působí na nás psychorelaxačně i psychoregeneračně, zlepšuje naši soustředěnost, náladu, energii, a právě i kvalitu spánku. Pravidelným pohybem, alespoň 30 minut denně, snižujeme míru stresu a zlepšujeme duševní well-being (stav pohody). (Machová, 2015; Krejčí, 2016; Opatruj.se)

Pohyb je jedním z faktorů ovlivňujících vznik neinfekčních onemocnění. Pro snížení rizika vzniku těchto nemocí je doporučeno 150-300 minut týdně středně intenzivní aerobní aktivity týdně, nebo 75-150 minut intenzivní aerobní fyzické aktivity. K těmto fyzickým aktivitám by měl dospělý člověk provádět posilovací cvičení alespoň dvakrát v týdnu. (Dvořák, 2022)

Kubátová (2015) ve své knize rozděluje tělesnou zdatnost na čtyři složky: vytrvalost, svalová síla, pohyblivost a kondice. V tabulce 1 je uvedeno, kterou pohybovou aktivitou se podporuje která složka, a jaký má účinek. Na vytrvalosti by měl pracovat každý člověk, protože tím může pozitivně ovlivnit činnost srdce, oběhu, plic a svalů.

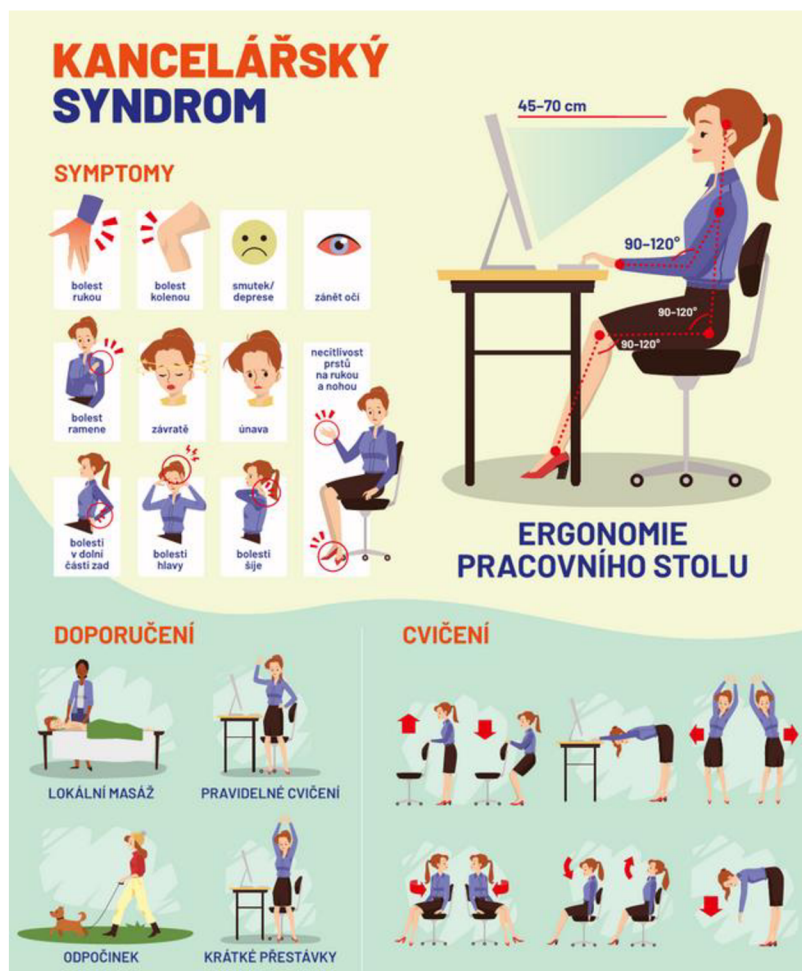
Pohybová aktivita	Vytrvalost (aerobní zdatnost)	Svalová síla	Pohyblivost	Koordinace
Rychlá chůze	++	+		
Chůze do kopce, schodů	+++	++		
Běh, jogging	+++	++	+	+
Cyklistika	+++	++	+	++
Plavání	+++	+++	++	+++
Fotbal	++	+++	++	++
Tenis	++	+++	+++	+++
Kulturistika		+++	+	++
Gymnastika		++	+++	+++
Aerobic	+++	+	++	+++
Jóga		+	+++	++
Jízda na koni		+++	+++	+++
Práce na zahradě	++	+++	+	++
(+ ) účinek dobrý, (++) velmi dobrý, (+++) vynikající				

Tabulka 1 Složky tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity k jejich rozvoji (zdroj: Kubátová, 2015)

Jelikož se distanční výuka konala v online prostoru, učitel strávil mnoho času u počítače a mohla tím nastat právě výše uvedená bolest zad a další potíže s pohybovým aparátem. Pohyb byl v tu dobu více než nezbytný. Studie *Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic* se zúčastnilo 345 učitelů s průměrným věkem 44,62 let ze Španělska. S pomocí dotazníku založeném na zjištění sociodemografických údajů, pracovních podmínkách ve výuce a pohybových aktivitách studie zjistila, že 80 % učitelů cvičilo doma a 57 % učitelů chodilo ven na procházky.

Pro zamezení nebo nápravu vzniklých obtíží spojených s nesprávnou polohou sezení u počítače je dobré se řídit následujícími pravidly:

- Počítač umístit bokem k oknu – u praváka levý bok, u leváka pravý bok
  - Nemít počítač zády k oknu nebo proti oknu, kvůli odrazům slunečních paprsků
  - 40-90 cm = vzdálenost očí od monitoru
  - Horní hrana monitoru ve výšce očí, ne výše, kvůli záklonu hlavy.
- (Kubátová, 2015)



Obrázek 3 Doporučení k správnému sezení u počítače (zdroj: Dvořák, 2022)

## 2.2.8 Duševní hygiena

„Duševní hygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým virům.“ (Čeledová, 2010, s.64) Duševní hygiena neboli psychohygiena je prevencí různých psychických poruch, nemocí. Pokud již nějakou psychickou poruchu máme, pomáhá nám je zvládat. Součástí duševní hygieny je právě to, jak spíme, odpočíváme, jak nebo jestli relaxujeme a jak se hýbeme. (Čeledová, 2010)

Jedním ze způsobů, jak trávit volný čas a zároveň se soustředit na duševní hygienu je relaxace. Podle Machové (2015) nám zabere přibližně 3 až 7 minut a účinek roste s pravidelností než s délkou trvání. Cílem relaxace je uvolnění svalového napětí a zmírnění emočního napětí. Relaxací můžeme uvolnit určitou část těla, či tělo celé. Může nám taktéž pomoci překonat stresové situace, náročné životní situace, zmírnit úzkosti a cítit se sebevědomě, vyrovnaně, soustředěně.

Abychom uvolnili napjaté svalstvo, potřebujeme mít kolem sebe dostatek tepla. Podložka na zemi nám zaručí tepelnou izolaci od země. Oblečení by mělo být volnější a taktéž teplejší. V místnosti, kde relaxujeme by neměly být rušivé elementy, např. hlasitá hudba nebo hovor. Podstatný je klid pro oči i uši. Pro začátek relaxace pomáhá zklidnit dech a soustředit se pouze na něj. Zbavíme se tak emočního napětí, které ovlivňuje činnost svalů. Zprvu začínáme relaxovat v lehu, svalstvo se tak lépe uvolní. Později můžeme zkoušet polohu v sedu nebo ve stoje a uvolnit jen část těla. (Knížetová, 1989) Jednou z aktivit, díky které můžeme dojít k relaxaci je jóga. Cílem jógy je navození tělesné, duševní a duchovní rovnováhy. Jógou se může zlepšit naše soustředěnost a klid. Józe se může věnovat kdokoli, v jakémkoliv věku i bez fyzické kondice. Cvičení se dá upravit i lidem s tělesným zraněním. Provádění jógových poloh (ásan) je potřeba pomalu, v klidu, aby nedošlo k možnému namožení nebo poranění. Nedílnou součástí jógy je právě relaxace, při které dochází v uvolnění nebo odstranění napětí. (Kirsta, 1998)

Dvořák (2022) ve své knize popisuje, že při zvládání stresových situací nejlépe pomáhá mindfulness, neboli vědomá vnímavost a meditace. Člověk si v takových chvílích potřebuje umět pojmenovat své emoce, myšlenky a pocity. Takovému uvědomění může pomoci meditací, při které získáme pocit, že vše máme pod kontrolou a dokážeme dosáhnout emoční rovnováhy. Kromě těchto mindfulness a meditace doporučuje i jógu.

MŠMT vydalo v březnu 2021 Metodické doporučení pro školy, ve kterém uvádí doporučení pro podporu duševního zdraví pedagogů. Apeluje na vedení škol, aby pro své učitele zajistili podporu v oblasti psychohygieny a vzdělání zaměřeného na prevenci syndromu vyhoření. Dalším tipem, jak učitelům odlehčit pracovní vyčerpání, je odebrání některých administrativních povinností. *„Je třeba pamatovat na to, že vnímání zátěže se může postupně stupňovat a tolerance vůči stresu naopak snižovat. Je vhodné pracovníkům školy zprostředkovat kontakty na psychosociální služby a zajistit informační zdroje k podpoře duševní hygieny.“* (MŠMT, 2021)

## **2.3 Vliv negativního životního stylu na zdraví**

### **2.3.1 Stres**

Stres zažívá každý člověk od svého narození do konce života. Se stresem se setkáváme každý den v různých situacích. Jsou to situace, ve kterých se stavíme čelem



k problémům. Příklad takového problému je třeba zapomenutá peněženka, setkání s nepříjemným člověkem, nízká hladina benzínu v nádrži u auta a benzinová pumpa v nedohlednu. V každém z těchto případů je to pro nás zátěž. Pro učitele může být příklad stresu to, že nestihl opravit testy nebo jej čeká první třídní schůzka s rodiči.

Definice stresu nalezneme více. Schreiber (2000) definuje stres jako „*jakýkoli vliv životního prostředí, který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců*“. Míček (1997) stres popisuje jako proces, který opotřebovává náš organismus. Nejčastěji autoři ve svých knihách uvádějí definici Hansa Selyea, který stres definuje jako „*souhrn všech nespécifických změn, vyvolaných funkcí nebo poškozením*“.

Křivohlavý (2009) ve své knize rozlišuje dva životní faktory, pozitivní (salutory) a negativní (stresory). Stresory jsou nepříznivé vlivy, které mohou vést k tíživé životní situaci. Salutory člověku dodávají potřebnou sílu k překonání životních překážek. Wedlichová (2015) popisuje stresory jako faktory vedoucí ke stresu. Tyto faktory jsou např. větší množství práce, než jsme schopni zvládnout, časová tíseň, neschopnost najít si zaměstnání, kontakt s lidmi, kteří jsou nepřátelští atp. Wedlichová dále rozlišuje distres a eustres. Distres působí na člověka negativně, zatímco eustres je působení stresu s příjemným prožíváním. Příjemný stres zažíváme například na svatbě, kdy jsme sice zahlceni přípravou, ale těšíme se z toho.

### **Projevy stresu**

Podle Křivohlavého (2010) se stres projevuje v našem chování těmito příznaky: nerozhodnost v situacích, kdy máme možnost volby; problémy s kvalitou spánku, problém usnout, člověk se v noci častokrát vzbudí, ráno vstává unavený; negativní vidění světa; problém s přijímáním potravy – přejídání nebo ztráta chuti k jídlu; nepozornost, špatná koncentrace, větší množství chyb, špatná kvalita naší práce; větší závislost na cigaretách, alkoholu, jiných drogách, zvýšená spotřeba těchto látek. V psychické rovině se to týká výkyv nálad, podrážděnosti, ztráty emocí v mezilidských vztazích, omezování kontaktu s lidmi. Mezi fyzické příznaky řadí zrychlenou srdeční činnost, svalové napětí, bolesti hlavy (migréna), břicha (křeče, nadýmání), častější pocit potřeby na toaletu, frigiditu a u žen poruchy menstruačního cyklu.

## Doporučení na obranu proti stresu

Míček (1997) ve své knize dává následující doporučení, jak se jako učitel bránit proti akutním stresorům:

- Zpomalit chůzi, pohyby těla
- Narovnat záda, vzpřímit hlavu, uvolnit ramena a dýchat pomalu a zhluboka
- Mluvit v klidu, přirozeně
- Pozornost nevěnovat stresoru, ale právě třeba dýchání
- Říkat si sám pro sebe fráze typu „jsem v klidu, usmívej se, nic se neděje“
- Zamyslet se nad tím, zda to stojí za to se stresovat a není to jen věc, nad kterou můžeme mávnout rukou

## Vliv stresu na zdraví

Stres může být jedním z faktorů negativně ovlivňujících naše fyzické zdraví. Křivohlavý (2009) ve své knize popisuje výzkumy, které zjišťovaly souvislost mezi stresovými situacemi a zvýšeným rizikem vzniku infekčních onemocnění. V těchto výzkumech se souvislost potvrdila. Pokud budeme častěji vystaveni těžkým stresovým zážitkům, je větší pravděpodobnost infekčního onemocnění. Stres má dále souvislost s rizikem kardiovaskulárních onemocnění, hypertenze, bolesti hlavy, astmatu a cukrovky.

Stres ovlivňuje i naše psychické zdraví. Studie *Depression, Anxiety, and Stress among Teachers during the Second COVID-19 Wave*, která probíhala v Chile v období března až dubna 2021, zjišťovala míru deprese, úzkosti a stresu mezi učiteli v druhé vlně pandemie Covid-19. Studie se zúčastnilo 313 učitelů základních a středních škol, z toho 256 žen, s průměrným věkem 37,9 let. Učitelé, kteří učili na veřejných školách vykazovali vyšší míru deprese, úzkosti a stresu, než učitelé ze soukromých škol. Ze všech učitelů uvádělo depresi 67 %, úzkost 73 % a stres 86 % dotazovaných. U učitelů mladších 35 let byla míra deprese vyšší. Učitelé mladší 35 let a učitelé bez partnera měli míru stresu 87 % a 90 %. Dimenze deprese byla nižší u učitelů, kteří mají partnera. Vyšší skóre stresu měli učitelé, kteří během pandemie pracovali více hodin a učitelé, kteří neudrželi rovnováhu mezi prací a rodinou. Míru stresu ovlivňoval také fakt, zda měl učitel smlouvu na dobu určitou, či neurčitou. Stres vykazovalo 90 % učitelů se smlouvou na dobu určitou. Tyto výsledky naznačují, že během pandemie Covid-19 došlo ke zhoršení duševního zdraví učitelů.

Ve studii Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic, která se konala v září 2020, vyšlo najevo, že míra stresu je vyšší u žen, než u mužů a zároveň ženy, které mají děti, mají více depresivních příznaků než bezdětné ženy. Studie se zúčastnilo 1633 učitelů ze všech typů škol ve španělském Baskicku a Navarru.

### **Příčiny stresu u učitelů**

Šauerová (2018) ve své knize popisuje, že u učitelů může docházet ke stresu nejen kvůli individuálním psychickým a fyzickým příčinám, ale zejména kvůli společenským a organizačním příčinám. Společenskou příčinou je myšlen hlavně fakt, že učitel je viděn jako ten, kdo má dlouhou dovolenou, ale nikdo nevidí to, že učitel má třídu plnou dětí, s kterými se ne vždy lehce pracuje. Někteří rodiče vychovávají děti liberálním stylem výchovy a pak se dostávají do problémů s pravidly školy, které opět řeší učitel. Organizační příčinou je myšlena chyba v řízení a struktuře instituce/organizace, v tomto případě školy, jako budovy, kde učitel pracuje. Tam ho může stresovat špatné osvětlení, hluk, špatné klima ve vztazích s kolegy a mimo jiné i délka, respektive úseky pracovní doby. Učitel pracuje v úsecích, které trvají 45 minut a střídají je většinou velmi krátké pauzy, během kterých si učitel není schopen chvíli odpočinout, protože si musí rychle přichystat pomůcky do další hodiny, dojít si na toaletu atd. Učitele může stresovat i časový úsek 45 minut, ve kterém musí reagovat na vzniklé situace, třeba i na náladu žáků. Dobrá komunikace a spolupráce, či motivace mezi kolegy a vedením školy je nezbytná pro prevenci vzniku stresu. Příprava na povolání učitele je velmi důležitou součástí, jak stresu začít předcházet. Příprava na toto povolání by neměla být pouze o vědomostech, ale i řešení různých situací, na které studenti pedagogických fakult nejsou připraveni a ani neví, že mohou nastat. Dalším nástrojem je další vzdělávání pedagogických pracovníků, kurzy a školení, na kterých si učitelé mimo jiné mohou vyměnit i vlastní zkušenosti a postupy.

### **2.3.2 Syndrom vyhoření**

*„Syndrom vyhoření je stav, kdy dochází subjektivně k tělesnému, citovému a duševnímu vyčerpání.“* (Pugnerová, 2019) Nejvíce jsou tímto syndromem postiženi lidé, kteří do zaměstnání vstupují s přehnanou motivací, s vysokým očekáváním a představou, že jejich práce je spíše poslání než povolání. K syndromu vyhoření nejvíce

dochází u profesí pracujících s lidmi, např. zdravotníci, učitelé, administrativní pracovníci, pracovníci v sociálních službách. (Pugnerová, 2019)

Podle Koláře (2012) je syndrom vyhoření jev, který se objevuje zejména u povolání vyžadujících osobní a emoční nasazení a empatii. K burn out syndromu tak dochází nejen u učitelů, ale i u zdravotníků, či profesí sociální práce.

Autorka Švamberská Šauerová rozděluje příznaky syndromu vyhoření do tří rovin – psychické, tělesné, sociální. Ze všech rovin jsme vybrali výčet těchto příznaků:

- Strach, úzkost, smutek
- Bezmoc, beznaděj
- Ztráta motivace
- Deprese
- Pokles energie
- Celková tělesná slabost
- Nechutenství
- Bolesti hlavy, břicha
- Zažívací obtíže
- Nespavost
- Negativní postoj k sobě, k druhým, k životu

Studie *Syndrom vyhoření a životní styl učitelů českých základních škol: Česká reprezentativní studie* (2019) si dala za cíl zjistit souvislost mezi syndromem vyhoření a životním stylem. Studie se zúčastnilo 2394 učitelů. Žen bylo 85 %, mužů 15 %. U žen převládala vyšší míra fyzického vyhoření, u mužů to bylo vyhoření emoční. Ti, kteří se více věnovali rodině a svým osobním zájmům měli nižší míru vyhoření. Naopak ti, kteří pracovali nadměru a učitelé, kteří pili alkohol a slazené nápoje, měli riziko vyhoření vyšší. Studie na závěr doporučuje školám zajištění prevence svým pedagogům, například proškolením na tuto tematiku.

### **2.3.3 Závislostní chování**

#### **Alkohol a jeho dopad na zdraví**

Alkohol patří mezi legální návykové látky a v naší společnosti je to látka tolerovaná, běžně užívaná, k sehnání téměř vždy a všude, avšak zakázaná osobám

mladším 18 let. Jako alkoholický nápoj se označuje nápoj, který obsahuje více než 0,5 % alkoholu (etanolu). „V ČR umírá v důsledku konzumace alkoholu asi 6500 osob ročně. Více než 1,5 milionu (17–20 %) dospělých obyvatel ČR pije rizikově, z toho více než 500 tisíc (5–8 %) dospělých obyvatel ČR pije alkohol takovým způsobem, že to má výrazné škodlivé dopady na jejich fyzické či duševní zdraví.“ (vláda.cz, 20.7.2018)

V České republice se za rizikové pití považuje konzumace více než 20 g alkoholu za den pro ženy a 40 g pro muže. 20 g alkoholu odpovídá 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl destilovaného alkoholu. V České republice je spotřeba alkoholu vyšší než u ostatních států a člověk, který nepije, se většinou stává terčem různých otázek a může dojít k nátlaku a přemlouvání k pití. Spotřeba alkoholu v ČR je ročně 100-150 milionů litrů etanolu, v průměru tedy až 14,5 litrů na osobu. V roce 2019 na 1 obyvatele vyšlo 14,6 l etanolu, zatímco v roce 2020 došlo k poklesu na 12 l. Je pravděpodobné, že za pokles může pandemie Covid-19, kdy se omezil pohyb a setkávání lidí a tím se snížil počet událostí, při kterých se alkohol konzumuje. (Chomynová, Mravčík, alkohol-skodi.cz)

Příjemné pocity, zlepšení nálady, sebevědomí a u mnoho lidí ztráta zábran. To u člověka způsobí už i malá dávka požitého alkoholu. Při nekontrolovatelném pití se zhoršuje schopnost koordinace, soustředěnost a vnímání. Člověk začne mít zpomalené reakce na okolní podněty, někdy nastává až nevolnost či zvracení. Opilý jedinec s přibývajícím alkoholem může být agresivnější a nebezpečný pro své okolí. Ke ztrátě vědomí dochází při otravě alkoholem nad 3 ‰. Bez včasné první pomoci se opilému může zastavit dech, krevní oběh a nastává smrt. (khsova.cz, 12. 6. 2018)

Dlouhodobé užívání alkoholu má svá rizika, různá onemocnění a poruchy. Na první pohled poznáme na člověku závislost podle fyzického vzhledu. Kůže a pleť již nevypadá hezky, pružně, pleť vypadá opuchle. Na kůži se tvoří tmavé skvrny, vlasy vypadávají a jsou mastnější. Vznik nadváhy je dalším rizikem spojeným s vysokou kalorickou hodnotou alkoholu. Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje uvádí tato rizika jako nejvýznamnější:

- „*Nemoci trávicí soustavy – záněty žaludku, střev a slinivky břišní, vředy, cukrovka, rakovina (dutiny ústní, jazyka, hrtanu, žaludku, slinivky břišní, tlustého střeva atd.).*
- *Onemocnění jater – cirhóza, rakovina, zánět.*

- *Onemocnění srdce – infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, kardiomyopatie (onemocnění srdečního svalu), arytmie.*
- *Poruchy spánku, chronická únava, epileptické záchvaty, oslabení imunity.*
- *Poškození mozku, neschopnost učit se a zapamatovávat si nové informace.*
- *U mužů problémy s dosažením a udržení erekce a prodlouženou nebo naopak předčasnou ejakulací.*
- *U žen potíže s dosažením vyvrcholení, u těhotných žen může dojít k poškození plodu.“ (khsova.cz, 12. 6. 2018)*

### **Cigarety a jejich dopad na zdraví**

Tabákové výrobky jsou v České republice dostupné ve stejné míře jako alkohol, seženeme je téměř v každém obchodě. Podle zákona č. 65/2017 Sb., § 8 je zakázáno kouřit v těchto prostorech: dopravní prostředky veřejné dopravy, v prostorech nástupiště, v čekárnách veřejné dopravy, v nemocnicích, ve školách a školských zařízeních, ve vnitřních prostorech kina, divadla, restauracích atd. Prodej tabákových výrobků je zakázán osobám mladších 18 let. Člověk, který je závislý na cigaretách, je vlastně závislý na látce s názvem nikotin, která je silně návyková. Člověk si rychle vytvoří toleranci, takže potřebuje více a více nikotinu. A velmi těžko se této závislosti odvyká. (nzip.cz, Zákon č. 65/2017 Sb.)

V České republice zemře za rok 16-18 tisíc osob, většinu z nich postihne rakovina v dýchacích cestách. Denně kouří 20 % lidí (cca 2 miliony osob) starších 15 let. Pro menší riziko jsou v posledních letech propagovány elektronické cigarety, ty užívá přibližně 5 % dospělých osob. Nejvíce užívané jsou již vyrobené cigarety, kterých se u nás za rok spotřebuje 23 miliard kusů, přibližně tedy 100 krabiček na jednu osobu. Nejčastější nemoci, kterými trpí kuřáci jsou různá onemocnění dýchacích cest, kardiovaskulární nemoci, nejzávažněji pak rakovina plic, která může bez včasného zahájení léčby dojít až k úmrtí. Člověk, který je v místnosti s kuřákem, je pasivním kuřákem. Pasivní kouření má také dopady na zdraví, sice v menší míře díky menší vdechované dávce, ale má. Díky zavedení zákazu kouření ve veřejných prostorech se snížilo riziko akutních srdečních infarktů. Jako prevence je od roku 2016 na krabičkách cigaret uváděno zdravotní varování. (Chomynová, 2021, nzip.cz)

### **3 Metodika práce**

Příprava na psaní bakalářské práce probíhala formou studia odborné literatury a vyhledávání studií zabývajících se problematikou životního stylu u učitelů v době pandemie Covid-19. Následující kapitola navazuje na teoretickou část práce a zabývá se popisem výzkumu praktické části.

Hlavním cílem této práce je zjistit a popsat životní styl učitelů v době distanční výuky při pandemii Covid-19.

#### **3.1 Výzkumné předpoklady a otázky**

Na základě stanoveného cíle byly vytvořeny tyto výzkumné otázky a předpoklady:

##### **Výzkumná otázka č.1:**

Jaký byl životní styl učitelů 2. stupně základních škol v okrese Kolín v době pandemie Covid-19?

##### **Výzkumný předpoklad č.1:**

Učitelé druhého stupně v okrese Kolín měli během distanční výuky nekvalitní životní styl v těchto oblastech: stravovací návyky, pohyb, odpočinek, kouření, pití alkoholu, spánek, stres.

##### **Výzkumná otázka č.2:**

Měla distanční výuka vliv na psychické a fyzické zdraví učitelů?

##### **Výzkumný předpoklad č.2:**

Distanční výuka měla neblahý vliv na psychické a fyzické zdraví učitelů 2. stupně základních škol v okrese Kolín.

##### **Výzkumná otázka č.3:**

Jaký je vztah mezi distanční výukou a spánkovými vzorci učitelů?

##### **Výzkumný předpoklad č.3:**

V době distanční výuky kvalita a délka spánku u učitelů 2. stupně základních škol v okrese Kolín nebyla příznivá.

## 3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Základní výzkumný soubor tvoří učitelé druhého stupně základních škol v okrese Kolín. Výběr respondentů nebyl omezený jinými podmínkami, než byl okres a působení v době covidu na druhém stupni základní školy. Rozeslaný dotazník vyplnilo celkem 49 respondentů, z toho 3 respondenti byli z výzkumu vyloučeni kvůli označení políčka „Ne“ u otázky č. 29, která měla třídící charakter („*Učili jste v době distanční výuky na 2. stupni ZŠ?*“). Z celkového počtu 46 respondentů vypracovalo dotazník 39 žen (84,8 %) a 7 mužů (15,2 %).

## 3.3 Použitá metoda

Pro zpracování výzkumné části bakalářské práce jsme použili kvalitativní výzkum, pro který je sice typický rozhovor, jako metoda sběru dat, avšak my jsme použili dotazník. „*Teorie vzniklé na základě kvalitativního výzkumu není možné zobecňovat. Jsou platné jen pro vzorek, na kterém byla data získána.*“ (Švaříček, 2007)

V praktické části této bakalářské práce byl použit dotazník. Podle Chráska (2016) má dotazník obsahovat dobře připravené a zformulované otázky, které musí být logicky seřazeny a odpovídá se na něj písemnou formou. Jeho výhodou je rychlý sběr potřebných dat od většího vzorku respondentů. Nevýhodou dotazování může být fakt, že dotazník nezjišťuje, jaký skutečně respondent je, ale spíše jak vidí sám sebe.

Dotazník byl zpracován v Google formulářích, protože elektronická verze dotazníku je méně nákladná než papírová verze a dochází tak k rychlejšímu sběru dat. Dotazník nesl totožný název jako je název této práce „Dopad distanční výuky na životní styl učitelů a jejich zdraví“. Byl zcela anonymní a obsahoval 33 otázek, z toho posledních 5 otázek bylo demografického charakteru. Tyto otázky byly záměrně umístěny až na konec dotazníku, doporučuje to tak Chráska (2016) z psychologického hlediska. V úvodu dotazníku bylo představeno téma výzkumu, kdo zkoumá danou problematiku a koho žádá o vyplnění. Nejprve následovaly otázky týkající se denního režimu, dále stravovacích návyků, závislostí, spánku, relaxace, pohybu, spokojenosti, nespokojenosti, a nakonec stresu a únavy.



### 3.4 Organizace výzkumu

Ke sběru dat byla použita forma dotazování. Dotazník byl sestaven podle těchto pravidel (Chráška, 2016):

- Jasnost, srozumitelnost a jednoznačnost jednotlivých položek
- Logické řazení otázek
- Obsáhlost dotazníku – ne příliš mnoho otázek
- V úvodu dotazníku vysvětlení záměru sbíraných dat
- Sestrojit dotazník tak, aby bylo možné jej snadno zpracovávat a třídit získaná data.

Položky v dotazníku byly vytvořeny na základě zpracované teoretické části práce, díky prostudování odborné literatury k daným oblastem. Pomocí emailové komunikace bylo pro výzkum osloveno 25 ředitelů základních škol s druhým stupněm v okrese Kolín. Sběr dat trval tři týdny v období duben–květen 2023.

## 4 Výsledky

V následující části práce budou interpretovány získané výsledky výzkumu, metody dotazování. Výsledky byly staženy z Google formulářů do programu Microsoft Excel a následně zpracovány do podoby grafů a tabulek. Hlavním cílem praktické části bylo zjistit, jaký byl životní styl učitelů během distanční výuky.

### 4.1 Vyhodnocení výzkumu

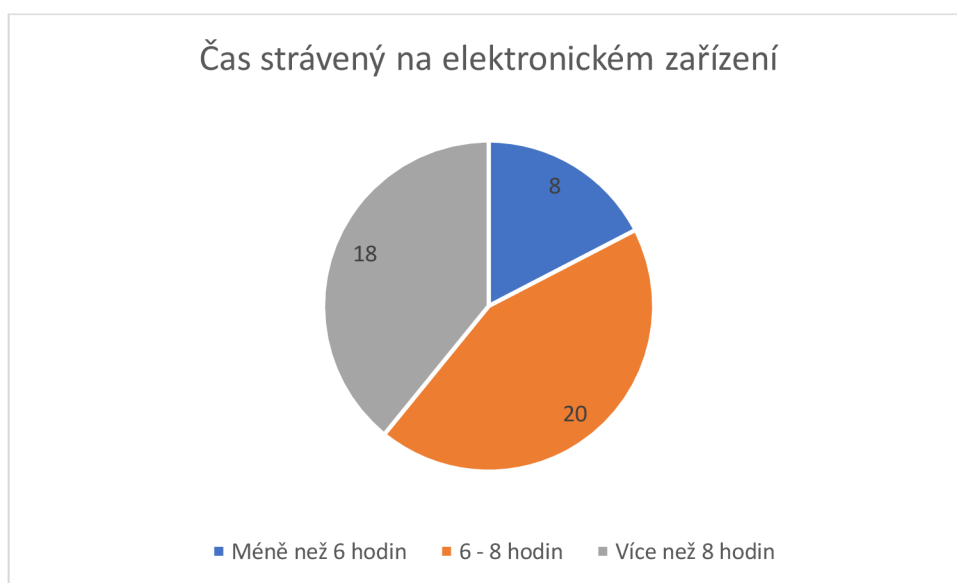
Původní celkový počet vyplněných dotazníků se rovnal 49. Po kontrole, zda jsou všechny dotazníky vyplněny správně jsme museli vyloučit 3 dotazníky. Chybné vyplnění bylo u otázky č. 29, kde 3 respondenti uvedli, že neučili v době distanční výuky na druhém stupni základní školy. Po odebrání těchto tří respondentů klesl počet vyplněných dotazníků na 46. Zde se objevuje jedna z nevýhod této metody dotazování, a to nízká návratnost dotazníků. *„Nízká návratnost je buď důsledkem odmítnutí ze strany oslovených jednotlivců požadované údaje poskytnout, nebo je důsledkem neuskutečněného kontaktu s potenciálními respondenty. Mezi hlavní důvody neuskutečněného kontaktu patří nesprávné kontaktní údaje a chyby při doručení, kdy je např. e-mail zařazen do spamu nebo kdy je doručený e-mail adresátem ignorován.“* (Remr, 2015)

**Otázka č.1: Kolik času denně jste průměrně strávili u počítače/telefonu/tabletu v době distanční výuky?**

Cílem této otázky bylo zjistit, kolik průměrného času denně strávili učitelé u elektronických zařízení. Otázka byla uzavřená a respondent si mohl zvolit pouze jednu z nabízených odpovědí:

- Méně než 6 hodin
- 6–8 hodin
- Více než 8 hodin

Z grafu č. 1 lze vyčíst, že 20 respondentů (43,5 %) trávilo na zařízení 6–8 hodin. Více než 8 hodin trávilo prací na svém zařízení 18 učitelů (39,1 %). Pouze 8 učitelů (17,4 %) trávilo u počítače méně než 6 hodin.



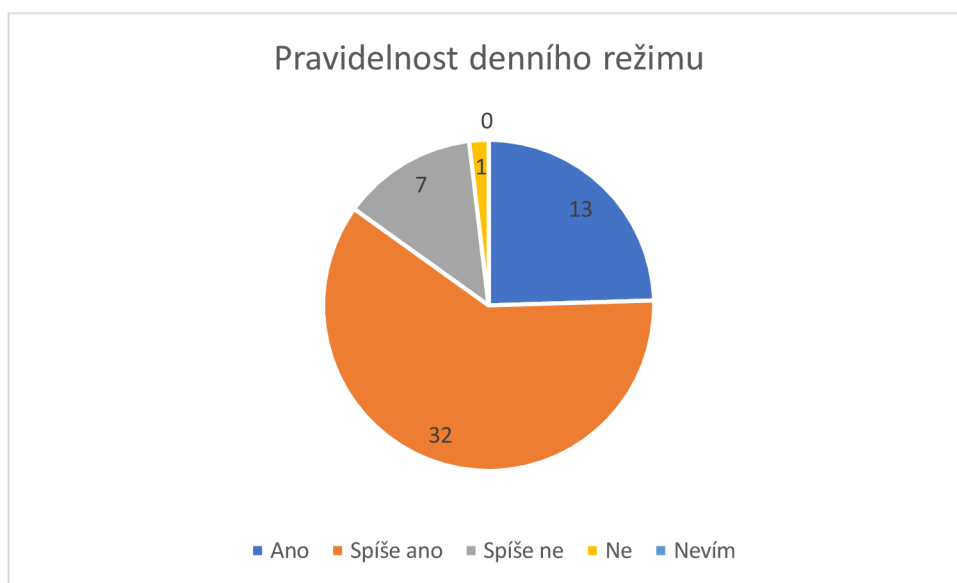
Graf 1 Čas strávený na elektronickém zařízení (zdroj: vlastní výzkum)

## Otázka č.2: Měli jste v době distanční výuky pravidelný denní režim?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda učitelé měli během distanční výuky pravidelný denní režim, který je důležitý pro správné fungování našeho těla. Otázka byla opět uzavřená a respondent si mohl zvolit pouze jednu z nabízených odpovědí:

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne
- Nevím

Pravidelný denní režim mělo 13 učitelů (28,3 %). Spíše ano odpovědělo v největším zastoupení 32 respondentů (54,3 %), což je více než polovina. Spíše ne zaškrtno 7 učitelů (15,2 %). Odpověď Ne označil pouze jeden účastník výzkumu.



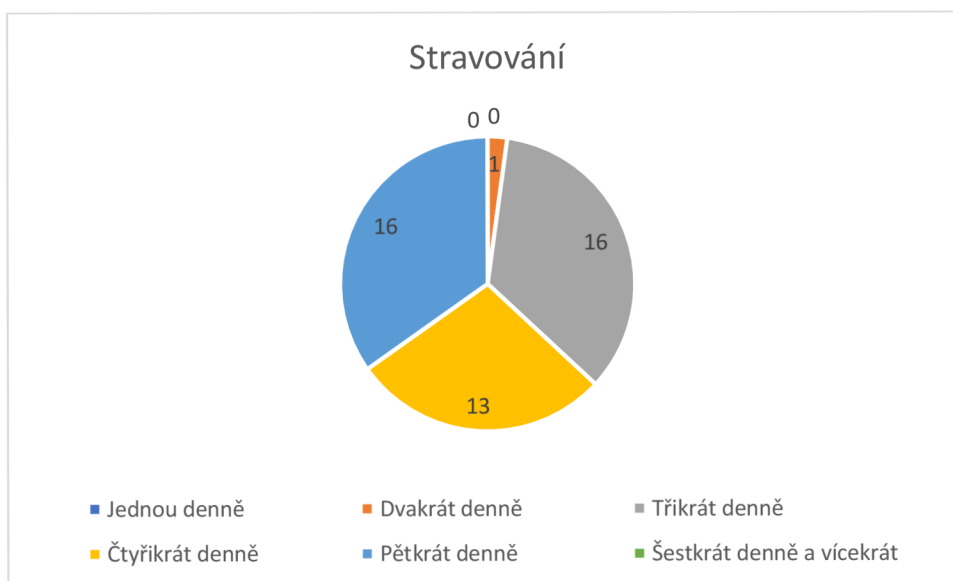
Graf 2 Pravidelnost denního režimu (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.3: Kolikrát denně jste se v době distanční výuky stravovali?

Cílem otázky č.3 bylo zjistit, zda se učitelé stravují podle zásad zdravé výživy, a to alespoň 5x za den, jak je již zmíněno v kapitole 2.3.3. Otázka byla uzavřená s možností odpovědi:

- Jednou denně
- Dvakrát denně
- Třikrát denně
- Čtyřikrát denně
- Pětkrát denně
- Šestkrát a vícekrát denně

V největším zastoupení jsou počty pětkrát a třikrát denně. Ty označilo 16 a 16 respondentů (34,8 % a 34,8 %). Dále se čtyřikrát denně stravovalo 13 učitelů (28,3 %). Jeden učitel jedl pouze dvakrát denně.



Graf 3 Stravování (zdroj: vlastní výzkum)

#### Otázka č.4: Vyhranili jste si v době distanční výuky na stravování dostatek času?

U této otázky bylo na výběr pouze ze dvou možností:

- Ano, stravoval/a jsem se v klidu
- Ne, spěchal/a jsem

Z výsledků grafu č.4 je vidět, že 24 respondentů (52,2 %) u jídla spěchalo a 22 (47,8 %) si na jídlo vyhranilo dostatek času. Spěch u jídla může ovlivňovat naše trávení, ať už jde o trávení velkých kusů spolknuté potravy nebo vzduch spolknutý při hltání potravy. 4 učitelé, kteří u jídla spěchali, odpověděli zároveň u otázky č. 24, že měli opakovaně zažívací potíže. S těmito potížemi může souviset i pitný režim, který si jeden z nich nehlídal, 2 z nich vypili alespoň jeden litr denně a jeden vypil méně než jeden litr denně. Zároveň 3 z nich označili kávu jako nejvíce pitý nápoj během dne.



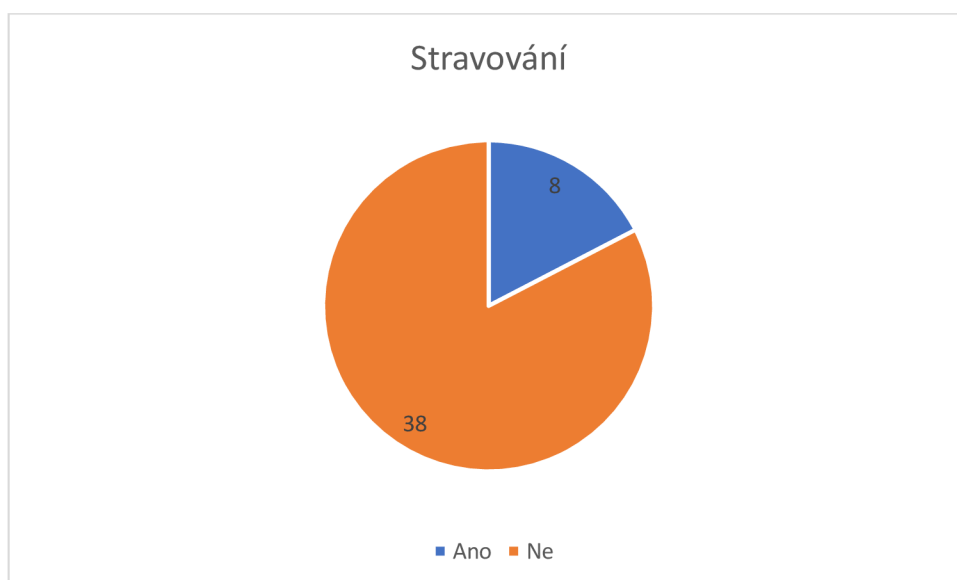
Graf 4 Stravování (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.5: Hlídali jste si v době distanční výuky správný poměr přijímaných živin?

Pátá otázka se zajímala o to, zda si učitelé hlídají správný poměr přijímaných živin, tedy poměr sacharidů, bílkovin a tuků.

- Ano
- Ne

Správný poměr přijímaných živin si hlídalo pouze 8 učitelů (17,4 %). Zbýlý počet, 38 učitelů (82,6 %), si poměry nehlídal. Ti, kteří si hlídali svůj denní příjem uvedli v otázce č.6, že se jejich hmotnost nezměnila (4 učitelé) nebo došlo k poklesu hmotnosti (4 učitelé).



Graf 5 Stravování (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.6: Změnila se vaše tělesná hmotnost v době distanční výuky?

Jelikož se při distanční výuce učilo online z domova, měli učitelé omezený pohyb. Na základě tohoto omezení jsme položili otázku na změnu tělesné hmotnosti v době distanční výuky. Otázka byla uzavřená s možností jedné volby:

- Ano, došlo u mě k nárůstu hmotnosti o 3 kg a více
- Ano, došlo u mě k poklesu hmotnosti o 3 kg a méně
- Ne, má hmotnost byla stejná (mohla kolísat +/- 2 kg)
- Nevím

K nárůstu hmotnosti o více než 3 kilogramy došlo u 17 učitelů (37 %). Stejnou hmotnost si udrželo 20 respondentů (43,5 %). K poklesu hmotnosti došlo pouze u 5 učitelů (10,9 %). 4 učitelé (8,7 %) nesledovali, jak se jejich tělesná hmotnost pohybovala.

Ze 17 učitelů, kteří za dobu distanční výuky přibrali na váze, dvakrát týdně cvičilo 10 učitelů, třikrát týdně cvičil jeden, čtyřikrát také jeden, jednou týdně cvičili 4 učitelé a vůbec necvičil jeden z nich. Naopak ti, u kterých došlo k poklesu hmotnosti, cvičili sedmkrát týdně (1 učitel), pětkrát týdně (2 učitelé) a čtyřikrát týdně (2 učitelé).



Graf 6 Tělesná hmotnost (zdroj: vlastní výzkum)

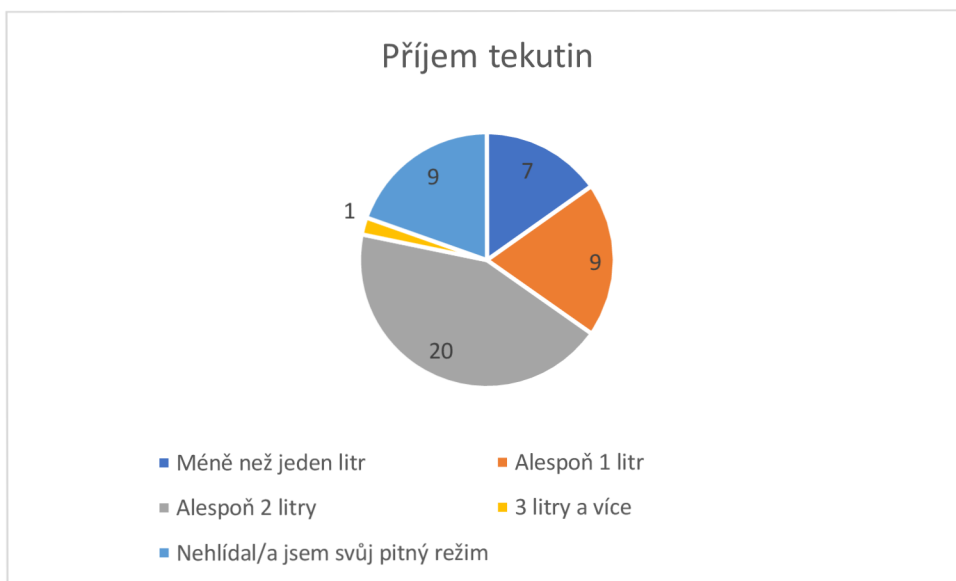


### Otázka č.7: Kolik tekutin denně jste průměrně vypili v době distanční výuky?

Pitný režim je velice důležitý ke správnému fungování organismu a hydrataci těla. Člověk by měl během dne vypít 1,5 – 2 litry tekutin, nejlépe bez cukru. V této otázce měli respondenti opět na výběr pouze jednu možnou odpověď:

- Méně než jeden litr
- Alespoň 1 litr
- Alespoň 2 litry
- 3 litry a více
- Nehlídal/a jsem svůj pitný režim

Z grafu č. 7 lze vypočítat, že 20 účastníků výzkumu (43,5 %) vypilo během dne alespoň dva litry tekutin. 9 učitelů (19,6 %) vypilo alespoň jeden litr a 9 si svůj pitný režim nehlíželo. Méně než jeden litr tekutin vypilo 7 učitelů (15,2 %) a jeden vypil 3 litry a více za den.



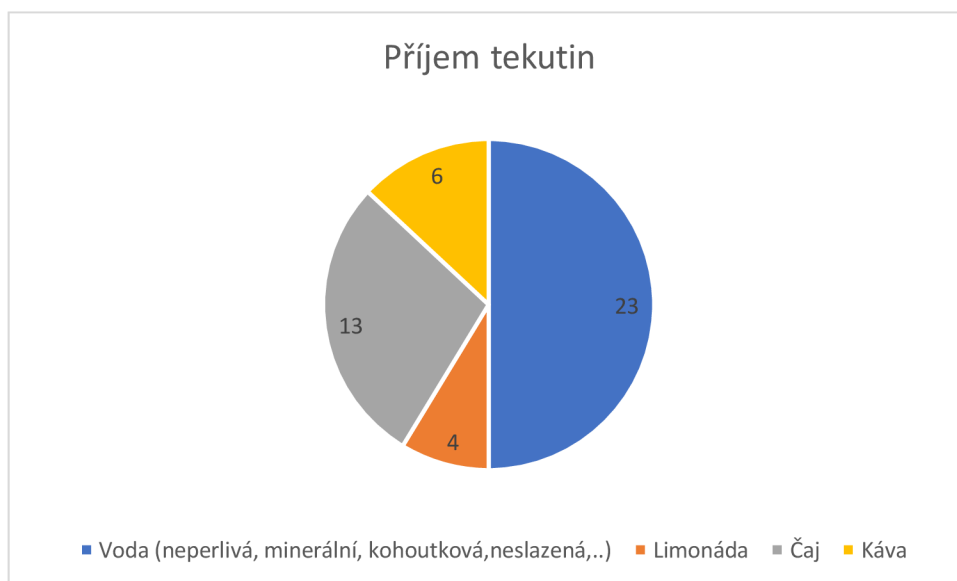
Graf 7 Příjem tekutin (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.8: Jakého nápoje jste v době distanční výuky během dne nejvíce vypili?

Otázka č. 8 navazuje na otázku č. 7 a týká se opět pitného režimu množství vypitých tekutin již víme a zajímá nás, která tekutina u respondentů během dne nejvíce převažovala. Otázka byla polouzavřená s možností jedné odpovědi nebo dopsání vlastní odpovědi:

- Voda (neperlivá, minerální, kohoutková, neslazená...)
- Limonáda
- Čaj
- Káva
- Jiné

Z grafu č. 8 vidíme, že přesně polovina zúčastněných pila během dne nejvíce čistou, neslazenou vodu. U 13 učitelů (28,3 %) převažoval během dne čaj, u 6 učitelů (13 %) káva a u 4 (8,7 %) limonáda.



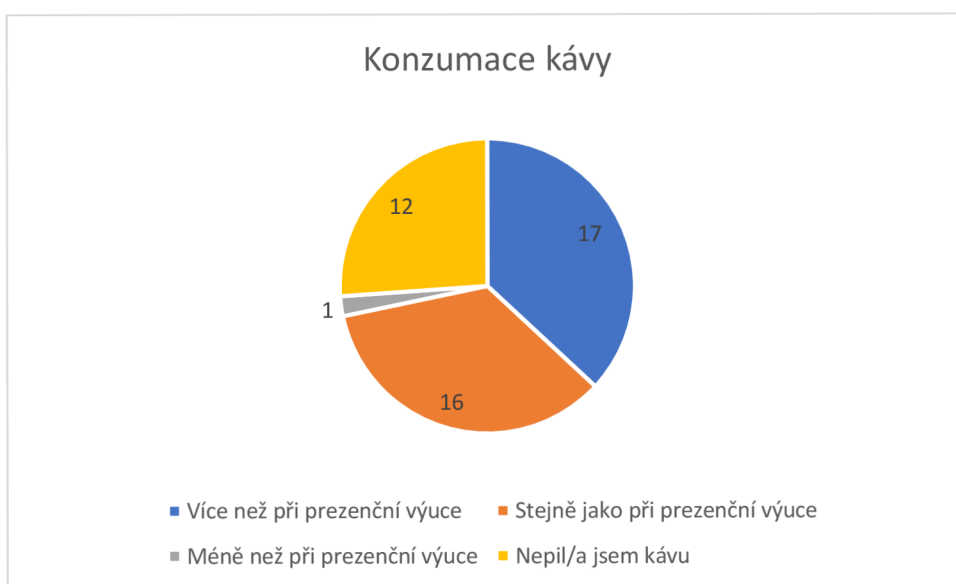
Graf 8 Příjem tekutin (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.9: Kávu jste v době distanční výuky pili:

Tato otázka měla za cíl zjistit, zda účastníci výzkumu pili více, stejně či méně kávy během distanční výuky než při výuce prezenční. Respondenti měli na výběr jednu z těchto možností:

- Více než při prezenční výuce
- Stejně jako při prezenční výuce
- Méně než při prezenční výuce
- Nepil/a jsem kávu

Kávu pilo více než při prezenční výuce 17 respondentů (37 %). Stejně množství pilo 16 učitelů (34,8 %) a 12 učitelů kávu nepilo vůbec (26,1 %). Pouze jeden učitel pil kávu méně než při prezenční výuce.



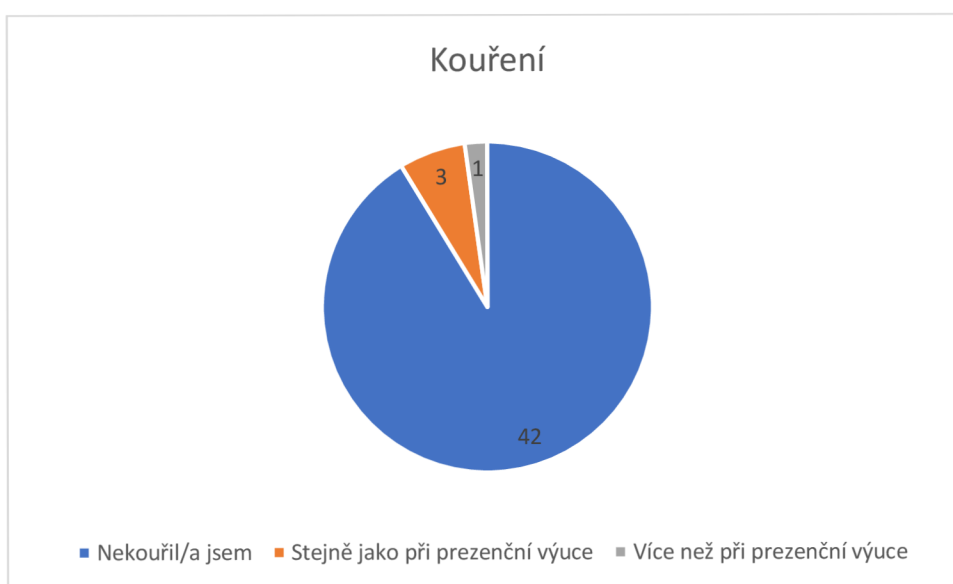
Graf 9 Konzumace kávy (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.10: V době distanční výuky jste kouřili:

Tato otázka měla za cíl zjistit, zda účastníci výzkumu kouřili více, stejně či méně během distanční výuky než při výuce prezenční. Účastníci výzkumu měli na výběr jednu z těchto možností:

- Více než při prezenční výuce
- Stejně jako při prezenční výuce
- Méně než při prezenční výuce
- Nekouřil/a jsem

Z výsledků grafu otázky č. 10 je jasné, že 42 učitelů (91,3 %) během distanční výuky nekouřilo, což je pro nás pozitivní zjištění. 3 respondenti (6,5 %) uvedli, že během distanční výuky kouřili stejně jako při prezenční výuce a pouze jeden učitel kouřil více.



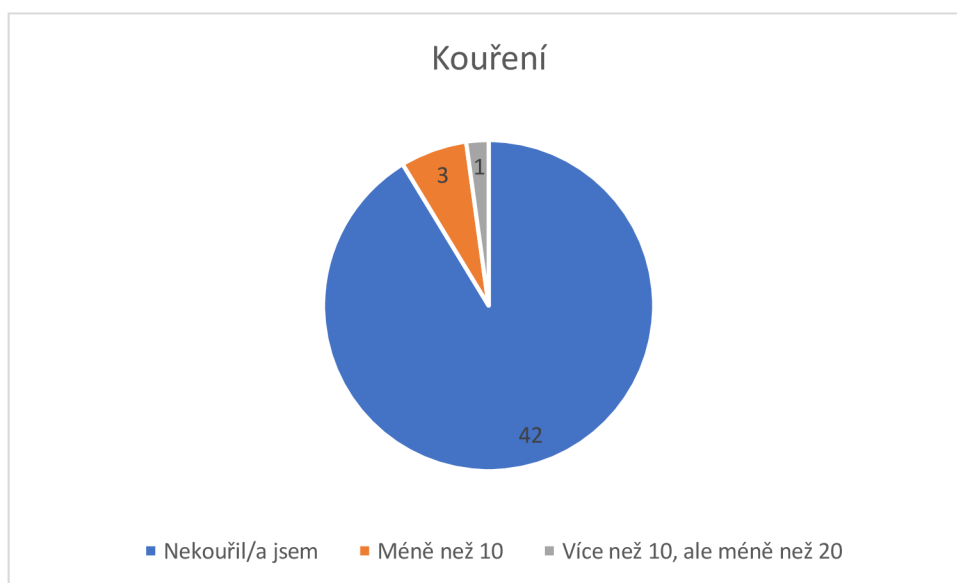
Graf 10 Kouření (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.11: Kolik cigaret za den jste v době distanční výuky průměrně vykouřili?

Tato otázka navazuje na otázku předchozí a zjišťuje, kolik průměrně za den vykouřili učitelé cigaret během distanční výuky. Na výběr měli opět jednu z možností:

- Méně než 10
- Více než 10, ale méně než 20
- Více než 20
- Nekouřil/a jsem

42 účastníků výzkumu uvedlo, že během distanční výuky nekouřilo. Ze zbývajících 4 respondentů 3 uvedli, že kouřili méně než 10 cigaret denně. Jeden respondent, který v předchozí otázce označil odpověď 'Více než při prezenční výuce', kouřil více než deset, ale méně než dvacet cigaret denně. Více než 20 cigaret denně nekouřil žádný z účastníků výzkumu.



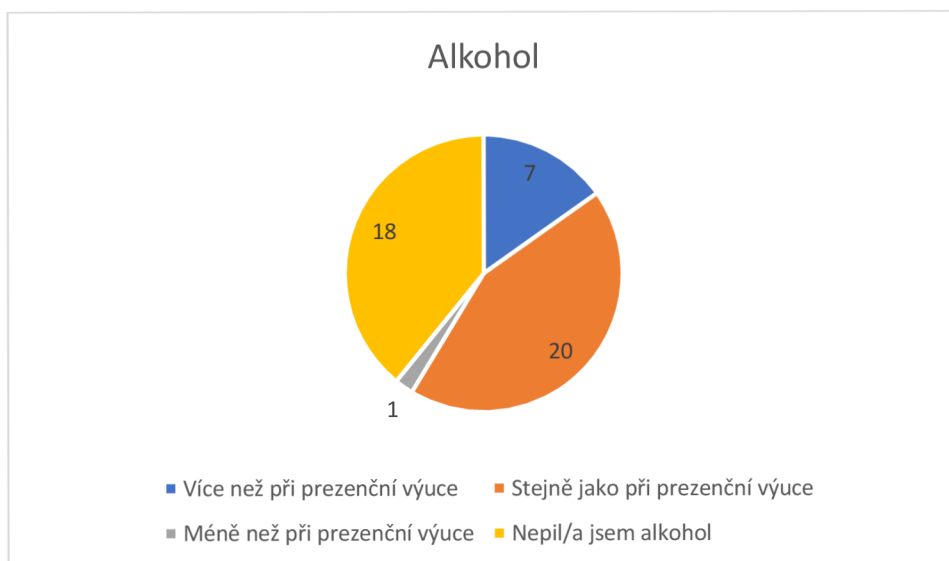
Graf 11 Kouření (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.12: V době distanční výuky jste alkohol pili:

Otázka č. 12 měla za cíl zjistit, zda učitelé pili alkohol během distanční výuky více, stejně nebo méně. Respondenti měli na výběr jednu ze čtyř možností:

- Více než při prezenční výuce
- Stejně jako při prezenční výuce
- Méně než při prezenční výuce
- Nepil/a jsem alkohol

Při distanční výuce pilo alkohol stejně jako při prezenční výuce 20 respondentů (43,5 %). 18 učitelů (39,1 %) alkohol nepilo vůbec. Více než při prezenční výuce pilo alkohol 7 učitelů (15,2 %) a jeden pil alkohol méně.



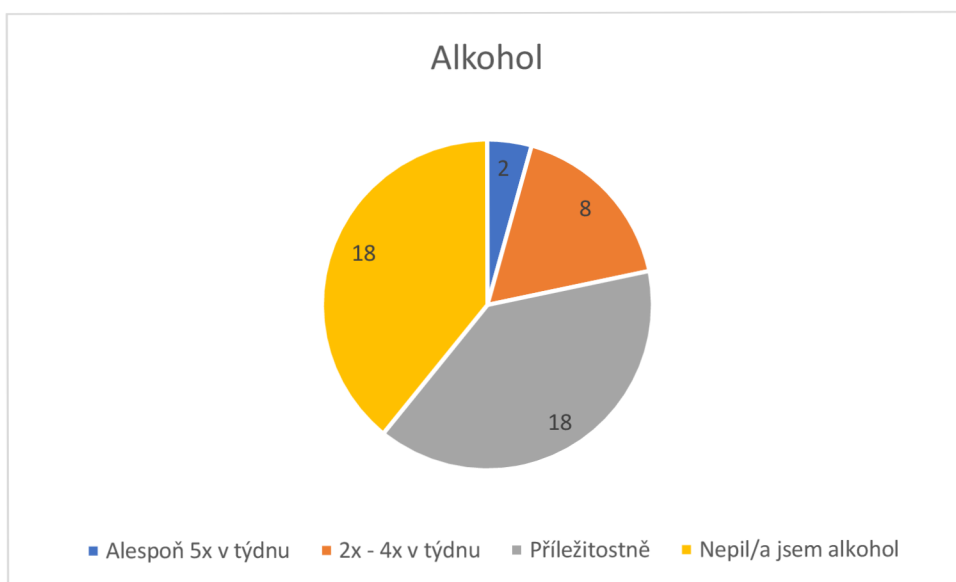
Graf 12 Alkohol (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.13: Jak často jste v době distanční výuky pili alkohol?

Tato otázka navazuje na otázku předchozí a zjišťuje, jak často učitelé pili alkohol během distanční výuky. Otázka byla uzavřená a respondenti mohli odpovědět pouze na jednu z nabízených možností:

- Alespoň 5x v týdnu
- 2x – 4x v týdnu
- Příležitostně
- Nepil/a jsem alkohol

Odpověď Nepil/a jsem alkohol se shoduje s předchozí otázkou v 18 odpovědích (39,1 %). 18 účastníků (39,1 %) popíjelo alkohol pouze příležitostně a 8 pilo 2x – 4x v týdnu. 2 učitelé pili alkohol alespoň 5x v týdnu.



Graf 13 Alkohol (zdroj: vlastní výzkum)

#### Otázka č.14: Jaká byla průměrná délka vašeho spánku v době distanční výuky?

Otázka č.14 se zabývá délkou spánku u učitelů v době distanční výuky. Respondenti měli v uzavřené otázce na výběr tyto možnosti:

- Méně než 5 hodin
- Alespoň 6 hodin
- Alespoň 7 hodin
- Alespoň 8 hodin
- 9 nebo více hodin

Z grafu lze vidět, že 19 respondentů (41,3 %) uvedlo délku svého spánku alespoň 6 hodin denně. Alespoň 7 hodin spalo 10 učitelů (21,7 %) a zároveň 10 učitelů spalo alespoň 8 hodin. 6 účastníků (13 %) spalo méně než 5 hodin a 1 spal 9 hodin a více.



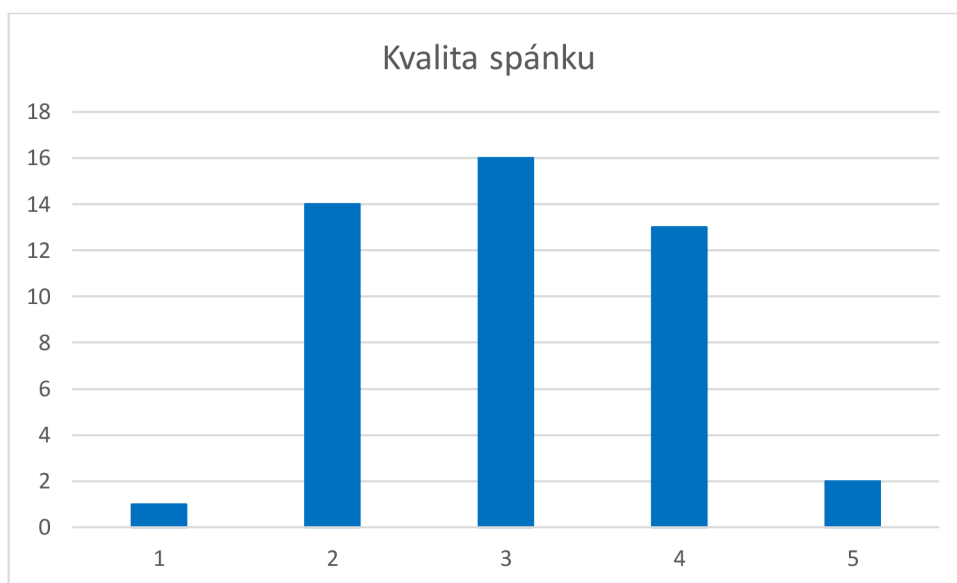
Graf 14 Čas spánku (zdroj: vlastní výzkum)



### Otázka č.15: Jak byste zhodnotili kvalitu vašeho spánku v době distanční výuky?

Pro zhodnocení kvality spánku učitelů byla vybrána škála se stupnicí od 1 do 5. Číslo 1 znamenalo, že respondent byl s kvalitou spokojen, číslo 5 naopak nespokojen.

Hodnotu 5, tzn. Nespokojen, označili 2 respondenti (4,3 %). Hodnotu 4 označilo 13 účastníků (28,3 %). Průměrně spokojeno bylo 16 učitelů (34,8 %), hodnotu 2 označilo 14 učitelů (30,4 %) a jeden označil hodnotu 1, tedy Spokojen.



Graf 15 Kvalita spánku (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.16: Jaký byl v době distanční výuky váš způsob relaxace/odpočinku?

Cílem této otázky bylo zjistit, jakým způsobem učitelé v době distanční výuky relaxovali. Otázka byla polouzavřená, s možností více odpovědí a vlastní volby:

- Aktivní pohyb
- Manuální práce
- Čtení
- Filmy/seriály
- Hudba
- Jiná...

V této otázce bylo možné zaškrtnout více odpovědí. Jako hlavní způsob relaxace převažoval aktivní pohyb v počtu 21 odpovědí (45,7 %). Další způsob relaxace byly filmy a seriály v počtu 16 odpovědí (34,8 %). 15 respondentů odpovídalo na manuální práci a 15 na čtení (32,6 %). 11 respondentů (23,9 %) označilo hudbu a do kolonky Jiné odpověděli 3 účastníci „ruční práce, rodina, ode všeho trochu“.



Graf 16 Způsob odpočinku (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č.17: Kolikrát týdně jste se v době distanční výuky věnovali pohybovým aktivitám trvajícím minimálně 30 minut?**

Otázka č. 17 měla za úkol zjistit, kolikrát týdně se učitelé v distanční výuce věnovali pohybovým aktivitám trvajícím minimálně 30 minut. Otázka byla uzavřená s možností jedné volby:

- Vůbec
- Jednou týdně
- Dvakrát týdně
- Třikrát týdně
- Čtyřikrát týdně
- Pětkrát týdně
- Šestkrát týdně
- Sedmkrát týdně

Pohybovým aktivitám se sedmkrát týdně věnovali 4 učitelé (8,7 %). Šestkrát týdně pouze jeden učitel, pětkrát týdně 4 učitelé (8,7 %). 6 učitelů (13 %) sportovalo čtyřikrát týdně. Třikrát týdně se sportovním aktivitám věnovalo 8 respondentů (17,4 %). Nejvíce zastoupený je počet dvakrát za týden, a to 15 dotázanými (32,6 %). 5 respondentů (10,9 %) se věnovalo pohybové aktivitě jednou týdně a vůbec necvičili 2 respondenti.



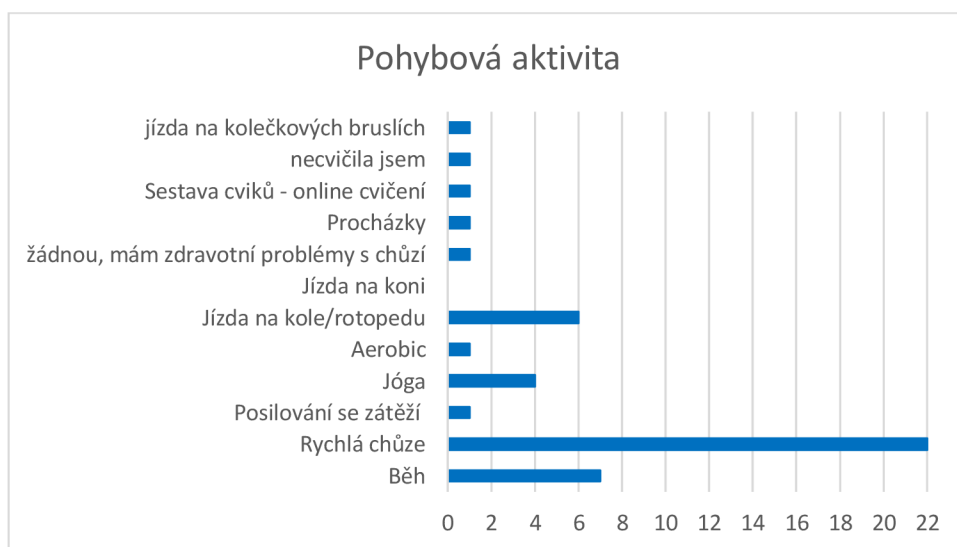
Graf 17 Pohybová aktivita (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č.18: Uveďte vaší nejčastěji prováděnou pohybovou aktivitu v době distanční výuky:**

Cílem této otázky bylo zjistit, jakou pohybovou aktivitu nejčastěji prováděli učitelé v době distanční výuky. Otázka byla polouzavřená, s možností více odpovědí a vlastní volby:

- Běh
- Rychlá chůze
- Posilování se zátěží
- Jóga
- Aerobic
- Jízda na kole/rotopedu
- Jízda na koni
- Jiné:

Běhání se během distanční výuky nejvíce věnovalo 7 respondentů (15,2 %). Rychlá chůze je zastoupena v největším počtu 22 dotázaných (45,7 %). Se zátěží posiloval jeden učitel. Jógu cvičili 4 učitelé (8,7 %). Na kole/rotopedu jezdilo 6 dotázaných (13 %), kdežto aerobic cvičil jen jeden. Dva učitelé odpověděli, že necvičili, což se shoduje s otázkou č. 17. Na procházku chodil jeden učitel a sestavu cviků z online cvičení využil taktéž jeden dotázaný.

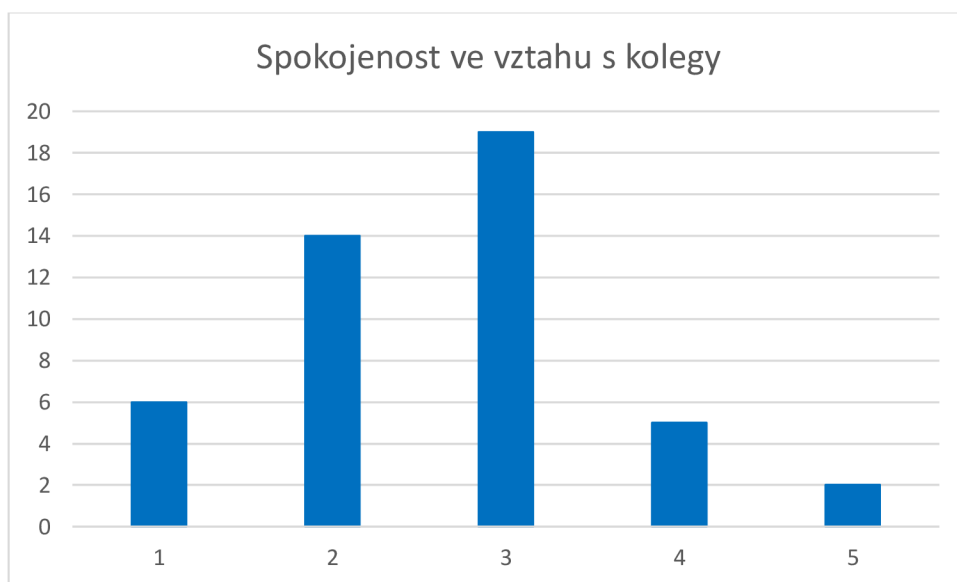


Graf 18 Pohybová aktivita (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.19: Jak hodnotíte spokojenost ve vztahu s kolegy v době distanční výuky?

Pro zhodnocení spokojenosti učitelů ve vztahu s kolegy v době distanční výuky byla vybrána škála se stupnicí od 1 do 5. Číslo 1 znamenalo, že respondent byl s kvalitou spokojen, číslo 5 naopak nespokojen.

Ve vztahu s kolegy bylo naprosto spokojeno 6 respondentů (13 %). Téměř spokojeno bylo 14 účastníků výzkumu (30,4 %). Průměrnou spokojenost označilo 19 učitelů (41,3 %). Téměř nespokojeno bylo 5 respondentů (10,9 %). Nespokojeni byli dva učitelé.



Graf 19 Spokojenost ve vztahu s kolegy (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č.20: Jak hodnotíte spokojenost ve vztahu s nejbližšími v době distanční výuky?**

Pro zhodnocení spokojenosti učitelů ve vztahu s nejbližšími v době distanční výuky byla vybrána škála se stupnicí od 1 do 5. Číslo 1 znamenalo, že respondent byl s kvalitou spokojen, číslo 5 naopak nespokojen.

Ve vztahu s nejbližšími byla většina učitelů spokojená. Úplnou spokojenost označilo 14 respondentů (30,4 %). Téměř spokojených bylo 18 respondentů (39,1 %). Hodnotu 3 označilo 11 učitelů (23,9 %). Méně spokojeni byli 3 učitelé (6,5 %).

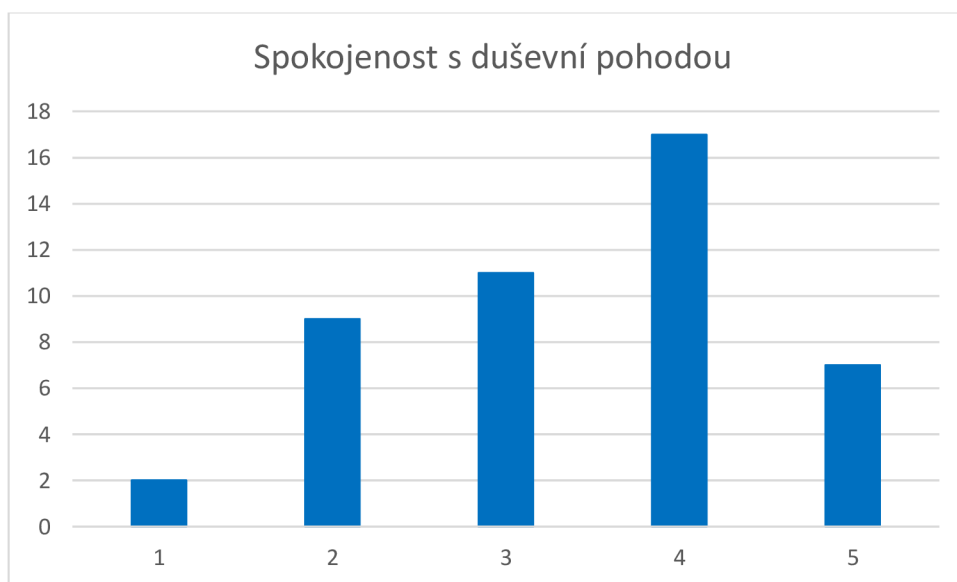


*Graf 20 Spokojenost ve vztahu s nejbližšími (zdroj: vlastní výzkum)*

### Otázka č.21: Jak hodnotíte vaši duševní pohodu v době distanční výuky?

Pro zhodnocení duševní pohody učitelů v době distanční výuky byla vybrána škála se stupnicí od 1 do 5. Číslo 1 znamenalo, že respondent byl s kvalitou spokojen, číslo 5 naopak nespokojen.

Se svou duševní pohodou byli spokojeni 2 učitelé. 9 respondentů (19,6 %) bylo téměř spokojeno. 11 učitelů (23,9 %) označilo hodnotu 3. Téměř nespokojeno bylo 17 dotázaných (37 %), což je položka v největším zastoupení. 7 zúčastněných označilo hodnotu 5, tedy nespokojen se svou duševní pohodou.



Graf 21 Spokojenost s duševní pohodou (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.22: Jak hodnotíte vaši fyzickou kondici v době distanční výuky?

Pro zhodnocení fyzické kondice učitelů v době distanční výuky byla vybrána škála se stupnicí od 1 do 5. Číslo 1 znamenalo, že respondent byl s kvalitou spokojen, číslo 5 naopak nespokojen.

Z grafu lze vyčíst, že 14 respondentů (30,4 %) bylo se svou fyzickou kondicí nespokojeno. Téměř nespokojeni byli 4 učitelé (8,7 %). Průměrně spokojeno bylo 11 účastníků výzkumu (23,9 %), téměř spokojeno bylo 10 účastníků (21,7 %) a 7 (15,2 %) bylo spokojených.



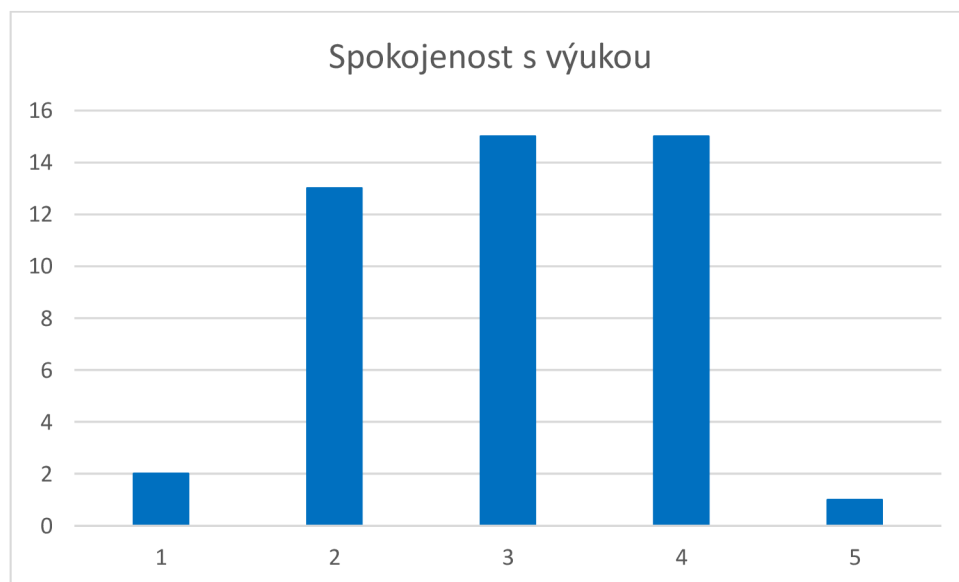
Graf 22 Spokojenost s fyzickou kondicí (zdroj: vlastní výzkum)



### Otázka č.23: Jak hodnotíte pocit spokojenosti s vaší prací (výukou) v době distanční výuky?

Pro zhodnocení spokojenosti učitelů s jejich výukou v době distanční výuky byla vybrána škála se stupnicí od 1 do 5. Číslo 1 znamenalo, že respondent byl s kvalitou spokojen, číslo 5 naopak nespokojen.

Z grafu vidíme, že 15 učitelů (32,6 %) označilo hodnocení 3 a 15 učitelů (32,6 %) hodnocení 4 ve spokojenosti se svojí prací v době distanční výuky. Spokojen se svou výukou byli dva účastníci výzkumu. 13 učitelů (28,3 %) bylo téměř spokojeno a pouze 1 byl se svojí prací nespokojen.



Graf 23 Spokojenost s výukou (zdroj: vlastní výzkum)

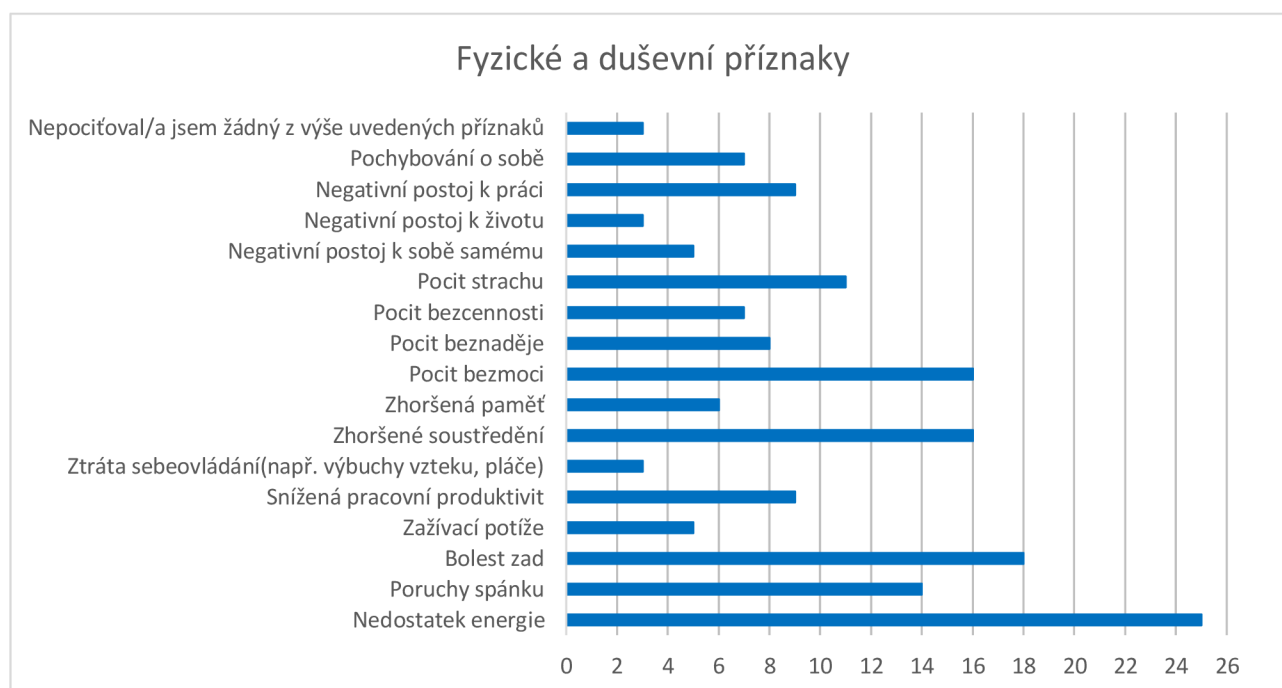
**Otázka č.24: Které z uvedených příznaků jste na sobě opakovaně pociťovali v době distanční výuky?**

Pro zjištění psychických či fyzických problémů byly vybrány tyto opakované příznaky, kterých mohli respondenti zaškrtnout více najednou:

- Nedostatek energie
- Poruchy spánku
- Bolest zad
- Zažívací potíže
- Snížená pracovní produktivita
- Ztráta sebeovládání (např. výbuchy vzteku, pláč)
- Zhoršené soustředění
- Zhoršená paměť
- Pocit bezmoci
- Pocit beznaděje
- Pocit bezcennosti
- Pocit strachu
- Negativní postoj k sobě samému
- Negativní postoj k životu
- Negativní postoj k práci
- Pochybování o sobě
- Nepociťoval/a jsem žádný z výše uvedených příznaků

Nejčastěji na sobě učitelé během distanční výuky pociťovali nedostatek energie, v počtu 25 odpovědí (54,3 %). 14 učitelů (30,4 %) trpělo poruchami spánku, 5 (10,9 %) mělo zažívací potíže a 9 (19,6 %) pociťovalo sníženou pracovní produktivitu. Ztrátu sebeovládání označili 3 respondenti. 16 dotázaných (34,8 %) označilo zhoršené soustředění a pocit bezmoci. Zhoršenou paměť uvedlo 6 učitelů (13 %). Pocit beznaděje

označilo 8 učitelů (17,4 %), pocit bezcennosti 7 (15,2 %) a pocit strachu opakovaně zažívalo 11 učitelů (23,9 %). K sobě samotnému mělo negativní postoj 5 (10,9 %) respondentů. K životu uvedl negativní postoj 3 učitelé (6,5 %) a k práci 9 učitelů (19,6 %). O sobě pochybovalo 7 (15,2 %) dotázaných. Žádný z uvedených příznaků nepocíťovali pouze 3 dotázaní.



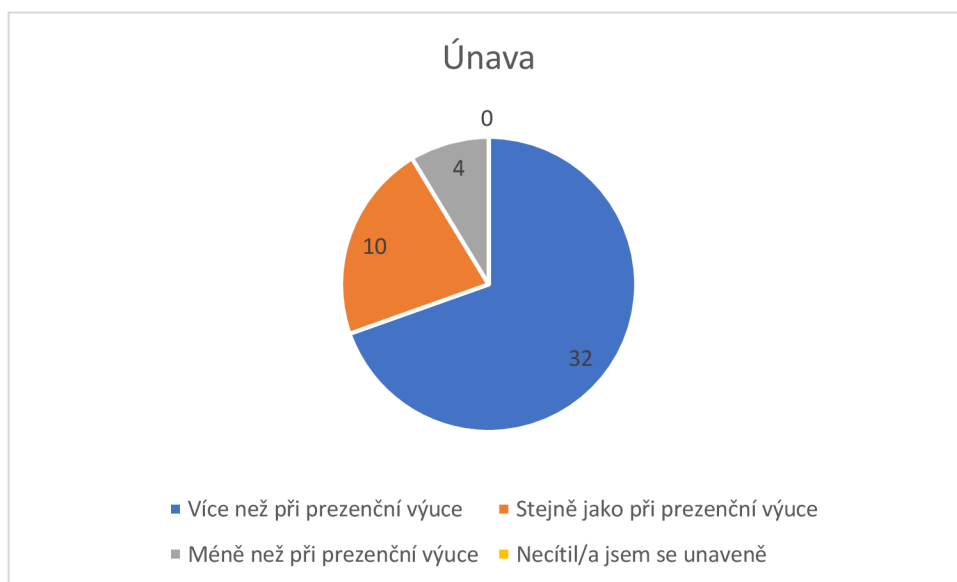
Graf 24 Fyzické a duševní příznaky (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č.25: V době distanční výuky jste se cítili unaveně:**

Cílem této otázky bylo zjistit, jakou míru únavy cítili učitelé během distanční výuky oproti výuce prezenční.

- Více než při prezenční výuce
- Stejně jako při prezenční výuce
- Méně než při prezenční výuce
- Necítil/a jsem se unaveně

Z grafu č. 25 lze vidět, že 32 účastníků výzkumu (69,6 %) bylo v době distanční výuky unaveno více než při prezenční výuce. Stejně unaveno bylo 10 respondentů (21,7 %). Méně unaveni se cítili 4 dotázaní (8,7 %).



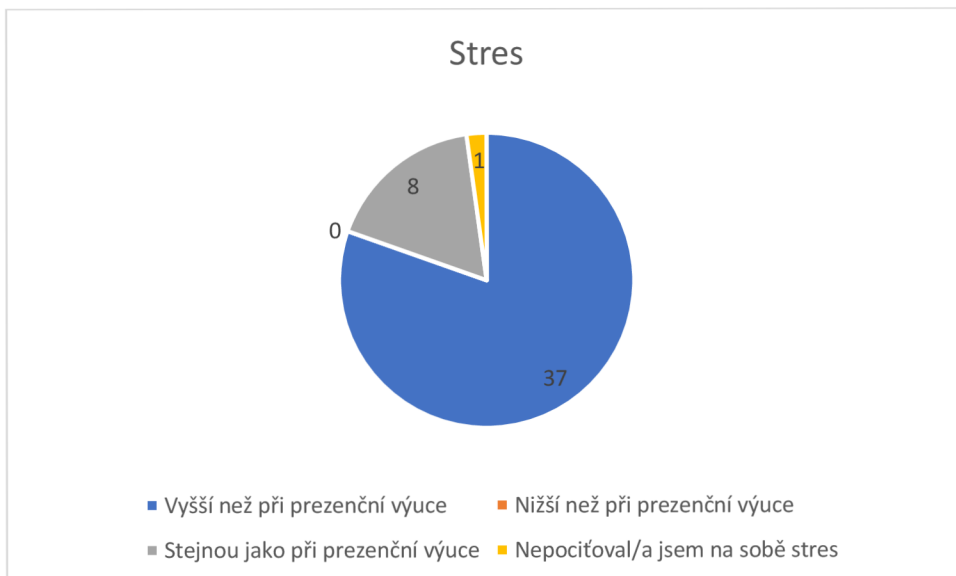
Graf 25 Únava (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č.26: V době distanční výuky jste pociťovali míru stresu:**

Cílem této otázky bylo zjistit, jakou míru stresu cítili učitelé během distanční výuky oproti výuce prezenční.

- Více než při prezenční výuce
- Stejně jako při prezenční výuce
- Méně než při prezenční výuce
- Necítil/a jsem se unaveně

Z grafu je patrné, že 37 (80,4 %) dotázaných pociťovalo vyšší míru stresu než při prezenční výuce. Stejnou míru stresu pociťovalo 8 (17,4 %) respondentů. Pouze 1 učitel na sobě stres nepociťoval.

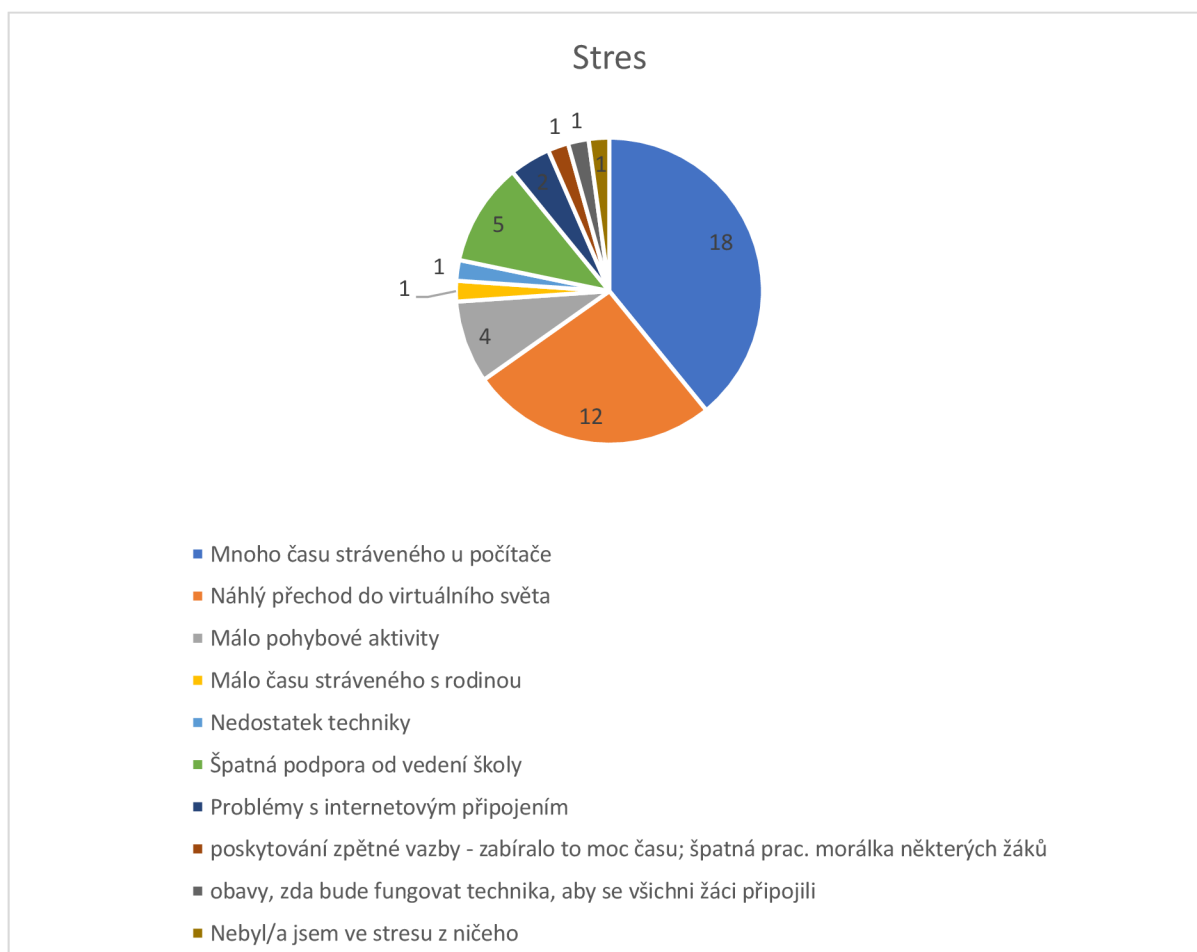


Graf 26 Stres (zdroj: vlastní výzkum)

### Otázka č.27: Co pro vás bylo největším zdrojem stresu v době distanční výuky?

Cílem otázky bylo zjistit největší zdroj stresu v době distanční výuky. Otázka byla polouzavřená pouze s jediným možným výběrem odpovědi:

Největším zdrojem stresu v době distanční výuky bylo pro 18 dotázaných (39,1 %) mnoho času stráveného u počítače. Náhlý přechod do virtuálního světa byl stresující pro 12 učitelů (26,1 %). Málo pohybové aktivity stresovalo 4 učitele (8,7 %). Špatná podpora od vedení školy stresovala 5 respondentů (10,9 %). Pro 2 učitele bylo zdrojem stresu špatné internetové připojení. Tyto odpovědi mají vždy pouze jednoho respondenta: málo času stráveného s rodinou, nebyl jsem ve stresu z ničeho, nedostatek techniky, poskytování zpětné vazby – zabíralo to moc času; špatná pracovní Morálka některých žáků, obavy, zda bude fungovat technika, aby se všichni žáci připojili

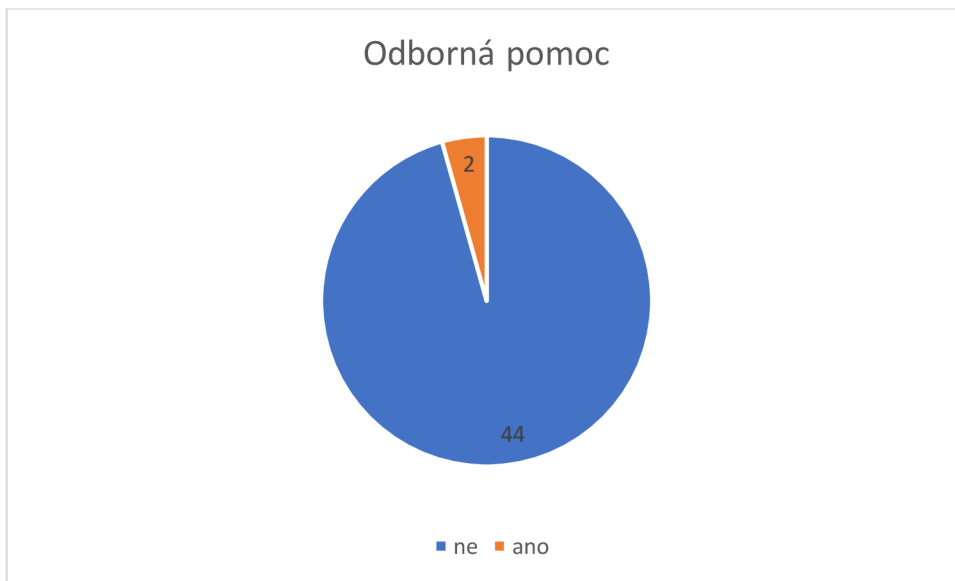


Graf 27 Stres (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č.28: Museli jste v době distanční výuky vyhledat odbornou pomoc v závislosti na vašem duševním zdraví?**

Cílem této otázky bylo zjistit, zda měl některý z učitelů takový psychický problém, který vyžadoval odbornou pomoc.

V době distanční výuky museli vyhledat odbornou pomoc v závislosti na jejich duševním zdraví pouze dva učitelé. 44 učitelů (95,7 %) odbornou pomoc nevyhledalo.



Graf 28 Odborná pomoc (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č.29: Učili jste v době distanční výuky na 2. stupni ZŠ?**

- Ano
- Ne

Tato otázka měla třídící charakter. 3 respondenti označili odpověď Ne, a proto museli být z rozboru dotazníku vyloučeni. Zbylo tedy 46 respondentů, kteří učili v době distanční výuky na 2. stupni ZŠ.



Graf 29 Působení na 2. stupni ZŠ (zdroj: vlastní výzkum)

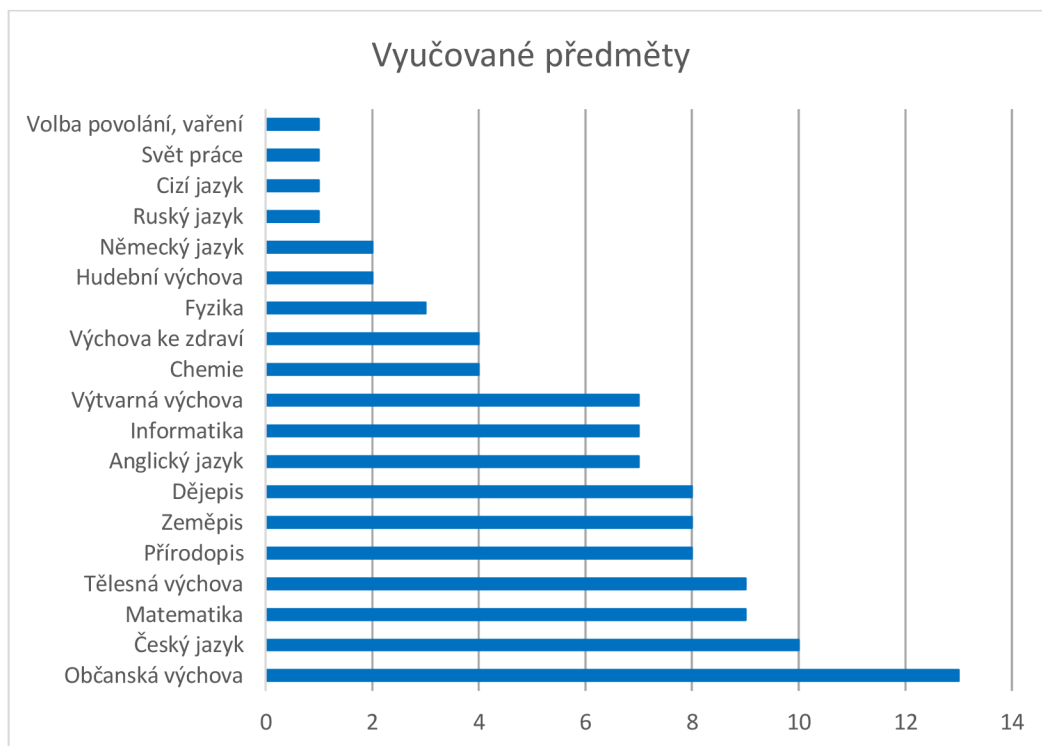


### **Otázka č.30: Jaké předměty jste v době distanční výuky vyučovali?**

Otázka č. 30 byla polouzavřená s možností více odpovědí. V posledním políčku mohli učitelé dopsat předmět, který nebyl uvedený v nabídce:

- Český jazyk
- Anglický jazyk
- Matematika
- Přírodopis
- Zeměpis
- Dějepis
- Fyzika
- Chemie
- Informatika
- Tělesná výchova
- Výtvarná výchova
- Hudební výchova
- Výchova ke zdraví
- Občanská výchova
- Jiná...

Z grafu č.29 zaměřeného na vyučovací předměty zaškrtno několik učitelů pouze jeden předmět a někteří označili 3, 4 a dokonce i 6 předmětů najednou. Průměrně každý učitel v okrese Kolín učil v době distanční výuky 2,3 předměty. Občanskou výchovu učilo v kombinaci s jiným předmětem 13 učitelů (28,3 %). 10 respondentů (21,7 %) učilo český jazyk, 9 (19,6 %) matematiku a tělesnou výchovu.



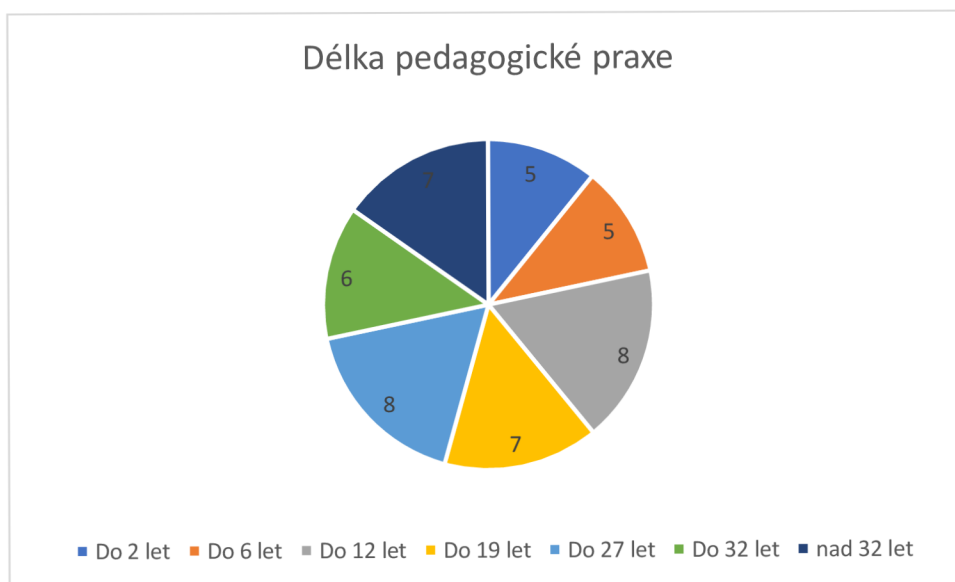
Graf 30 Vyučované předměty (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č.31: Jaká je délka vaší pedagogické praxe? (v době distanční výuky – k červnu 2021)**

Tato otázka měla za cíl zjistit délku pedagogické praxe všech účastníků výzkumu.

Na výběr měli z těchto možností:

- Do 2 let
- Do 6 let
- Do 12 let
- Do 19 let
- Do 27 let
- Do 32 let
- Nad 32 let



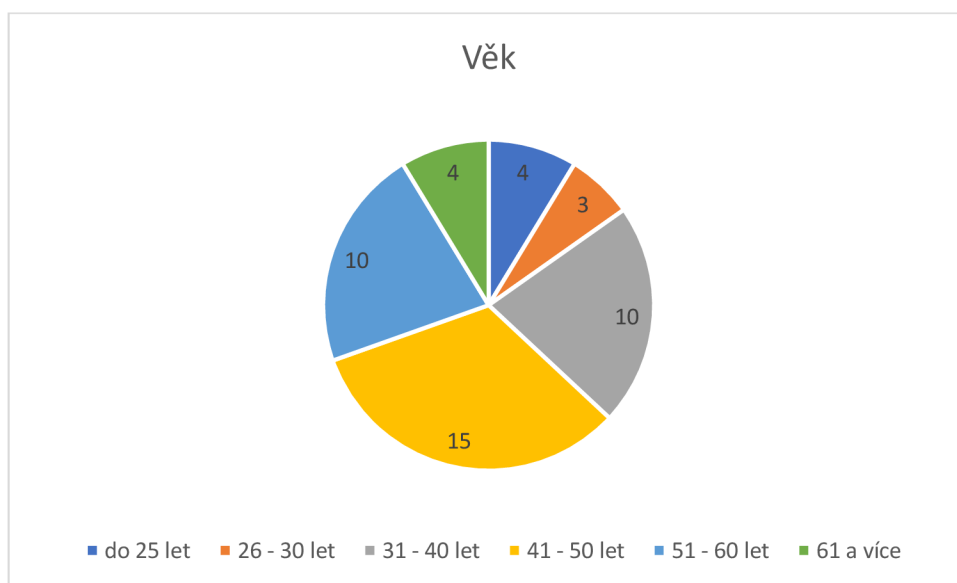
*Graf 31 Délka pedagogické praxe (zdroj: vlastní výzkum)*

### Otázka č.32: Kolik vám je let? (v době distanční výuky – k červnu 2021)

Tato otázka je otázkou demografickou a jejím cílem bylo zjistit, jaké je věkové složení respondentů výzkumu. Otázka je uzavřená, s možností jedné odpovědi:

- do 25 let
- 26–30 let
- 31–40 let
- 41–50 let
- 51–60 let
- 61 a více

Otázka č. 32 měla za cíl zjistit, jaké je věkové složení účastníků výzkumného šetření v okrese Kolín. Z grafu vidíme, že 15 respondentů uvedlo věk 41–50, což je největší zastoupení (32,6 %). Dále 10 respondentů ve věku 31–40 let a 10 respondentů věku 51–60 let (21,7 %). 4 a 4 respondenti uvedli věk do 25 let a 61 a více (8,7 %). Věková kategorie 26–30 sčítá 3 odpovědi. Nejvíce zastoupené je tedy rozmezí 31–60 let.



Graf 32 Věkové složení respondentů (zdroj: vlastní výzkum)

**Otázka č.33: Jste:**

Otázka č. 33 měla za cíl zjistit složení respondentů z hlediska pohlaví. Z tabulky č.1 vidíme převahu žen v zastoupení 84,8 % na školách v okrese Kolín. Počet mužů v tomto výzkumu je pouze 7 (15,2 %).

- Muž
- Žena

Pohlaví	muži	ženy
Počet respondentů	7	39
Počet respondentů v procentech	15,2 %	84,8 %

*Tabulka 2 Pohlaví respondentů (zdroj: vlastní výzkum)*

## **Výsledky výzkumných otázek a předpokladů**

### **Výzkumná otázka č.1:**

Jaký byl životní styl učitelů 2. stupně základních škol v okrese Kolín v době pandemie Covid-19?

### **Výzkumný předpoklad č.1:**

Učitelé druhého stupně v okrese Kolín měli během distanční výuky nekvalitní životní styl v těchto oblastech: stravovací návyky, pohyb, odpočinek, kouření, pití alkoholu, spánek, stres.

V rámci zkoumání životního stylu učitelů v okrese Kolín v době pandemie Covid-19 jsme se zaměřili na tyto části životního stylu: denní režim, stravovací návyky, pohyb, odpočinek, kouření, pití alkoholu.

Pravidelný denní režim patří mezi správný základ životního stylu, jelikož pravidelnost ovlivňuje naše biorytmy. 28,3 % učitelů uvedlo, že pravidelný režim mělo. Dalších 54,3 % učitelů odpovědělo na otázku pravidelnosti „spíše ano“, což je pozitivní výsledek pro náš výzkum, jelikož jen 15,2 % učitelů pravidelný denní režim spíše nemělo.

Pětkrát denně, jak je to dle zásad zdravé výživy, se stravovalo 34,8 %. Čtyřikrát denně se stravovalo 28,3 % a třikrát denně 34,8 % učitelů. Dvakrát denně jedl jen jeden učitel. Na jídlo si dostatek času vyhranilo 52,2 % respondentů a 47,8 % respondentů spěchalo. Správný poměr přijímaných živin, tedy bílkovin, tuků a sacharidů, si hlídalo pouze 17,4 % učitelů. 82,6 % učitelů si složení stravy nehlídalo. Hmotnost se v době distanční výuky zvýšila u 37 % učitelů o více než tři kilogramy. 43,5 % si udrželo hmotnost stejnou po dobu distanční výuky.

V otázce přijímaných tekutin odpovědělo 43,5 % respondentů pozitivně, vypilo tedy během dne alespoň dva litry tekutin. Ostatní vypili méně než dva litry nebo si pitný režim nehlídali, což také není moc pozitivní. Polovina respondentů uvedla, že pila během dne nejvíce obyčejnou vodu. 37 % respondentů pilo kávu více při distanční výuce než při prezenční.

Překvapivým a zároveň pozitivním zjištěním našeho výzkumu je fakt, že 91,3 % učitelů během distanční výuky nekouřilo. Alkohol pilo příležitostně 39,1 % respondentů a stejný počet nepil alkohol vůbec.

Jako způsob relaxace zvolilo 45,7 % respondentů aktivní pohyb, což je pro trávení volného času pozitivní. Otázka pravidelného pohybu, trvajících alespoň 30 minut, nepřinesla mnoho pozitivních odpovědí. 32,6 % respondentů sportovalo pouze dvakrát týdně, 17,4 % uvedlo, že sportuje jednou týdně, což není ke zdravému životnímu stylu pozitivní. Pravidelný pohyb, právě alespoň 30 minut denně, snižuje míru stresu a zlepšuje naši duševní pohodu. 45,7 % dotázaných uvedlo jako nejčastěji prováděnou aktivitu rychlou chůzi. Předpokládáme, že tato aktivita byla spolu s běháním v době distanční výuky nejvíce dostupná, jelikož sportovní zařízení, fitness centra, plavecké bazény atd. byly na základně přijatých krizových opatření Usnesení č. 995 Vlády ČR po určitou dobu uzavřené.

### **Výzkumná otázka č.2:**

Měla distanční výuka vliv na psychické a fyzické zdraví učitelů?

### **Výzkumný předpoklad č.2:**

Distanční výuka měla neblahý vliv na psychické a fyzické zdraví učitelů 2. stupně základních škol v okrese Kolín.

Co se týká míry stresu, ta byla v době distanční výuky pro 80,4 % respondentů vyšší než při prezenční výuce.

Subjektivní pocit spokojenosti s různými oblastmi ovlivňujícími naše psychické zdraví mohl respondent zhodnotit v otázkách č. 19, 20, 21, 23, dále mohl v otázce č. 24 vybrat jednotlivé příznaky ovlivňující duševní stránku či fyzickou. Dále se k této výzkumné otázce vztahovaly otázky č. 25–28. V otázkách č. 16, 17, 18 a 22 jsme zkoumali pohybovou stránku účastníků výzkumu. Otázka č. 16 byla zaměřena spíše na způsob relaxace, který ale s pohybovou aktivitou úzce souvisí. V otázce č. 17 nás zajímala frekvence pohybových aktivit za týden, když jedna aktivita trvala minimálně 30 minut. V otázce č. 18 se ptáme na konkrétní nejčastěji prováděnou pohybovou aktivitu a v otázce č. 22 zjišťujeme subjektivní pocit spokojenosti se svou fyzickou kondicí. Subjektivní pocit může být ovlivněn například osobním očekáváním.

Pohybovou aktivitu trvajících minimálně 30 minut denně provádělo 32,6 % respondentů čtyřikrát a vícekrát týdně. 67,4 % se pohybovalo třikrát a méněkrát týdně.

Se svou fyzickou kondicí bylo nespokojeno a téměř nespokojeno 39,1 % respondentů. Spokojeno a téměř spokojeno bylo 37 %.

Spokojenost s duševní pohodou u učitelů v okrese Kolín nebyla příliš dobrá. Naprosto nespokojených bylo 15,2 %, 37 % bylo téměř nespokojeno a průměr označilo 23,9 % respondentů. Únavu cítilo 69,6 % učitelů vyšší než při prezenční výuce. 80,4 % učitelů pocívalo vyšší míru stresu než při prezenční výuce. Pro 39,1 % mohlo za zvýšený stres mnoho času stráveného u počítače. Z těchto 39,1 % dotázaných uvedlo 10 %, že u počítače strávili průměrně více než 8 hodin denně, což je pro náš pohybový aparát nevhodné.

Otázka č. 24 byla provázaná se syndromem vyhoření, který můžeme poznat právě díky uvedeným příznakům. Jen 3 respondenti nepocítovali žádný z uvedených příznaků. Učitelé na sobě nejvíce pocítovali nedostatek energie (54,3 %), bolest zad (39,1 %), což může souviset s nedostatkem pohybu a časem stráveným u počítače, respektive s nesprávnou polohou sezení u počítače. 34,8 % uvedlo zhoršené soustředění a pocit bezmoci, který mohl být spojený s náhlým přechodem do online prostředí a s proticovidovými opatřeními.

Pro 4 učitele byla distanční výuka prospěšná pro jejich fyzické zdraví, jelikož měli čas věnovat se pohybovým aktivitám sedmkrát týdně. Tito respondenti volili běh, rychlou chůzi a jízdu na kole/rotopedu. V otázce spokojenosti se svoji fyzickou kondicí byli spokojeni nebo téměř spokojeni.

Ve vztazích s kolegy nebyli spokojeni pouze dva učitelé a 5 bylo téměř nespokojeno, což je pro náš výsledek pozitivní, jelikož vztahy mezi kolegy také mohou ovlivňovat naši duševní stránku. Vztahy s nejbližšími jsou v našem výzkumu také pozitivní záležitostí, jelikož 69,5 % respondentů uvedlo, že jsou spokojeni nebo téměř spokojeni.

### **Výzkumná otázka č.3:**

Jaký je vztah mezi distanční výukou a spánkovými vzorci učitelů?

### **Výzkumný předpoklad č.3:**

V době distanční výuky kvalita a délka spánku u učitelů 2. stupně základních škol v okrese Kolín nebyla příznivá.



45,7 % účastníků výzkumu spalo v rozmezí 7-9 hodin denně, čímž splňovali doporučení ke kvalitnímu spánku. Kvalita spánku byla v celém výzkumném souboru průměrná.

Na základě této výzkumné otázky jsme položili v dotazníku položku č. 14 a 15. Otázka č. 14 se týká průměrně dosažené délky trvání spánku a otázka č. 15 kvality spánku, která je založená na subjektivním zhodnocení respondenta. Při subjektivním hodnocení může záležet na mnoha faktorech, jako je například představa kvalitního spánku, pocit odpočinku po probuzení, doba usínání nebo třeba emocionální stav zkoumaného respondenta. Na kvalitu spánku může mít vliv také pravidelná pohybová aktivita.

U kvality spánku označil jeden učitel naprostou spokojenost a dva učitelé nespokojenost. 30,4 % učitelů bylo téměř spokojených. Z těchto respondentů nikdo nespal méně než 5 hodin, takže za kvalitu spánku mohla být faktorem délka spánku, kdy respondenti označili minimálně 6 hodin spánku denně a více. Frekvence pohybu u této skupiny byla různorodá. Taktéž doba strávená u počítače byla různá. Z těchto 30,4 % dotázaných pouze jeden označil nepravidelnost denního režimu. Téměř nespokojených se svou kvalitou spánku bylo 28,3 % respondentů. Průměr označilo 16 % účastníků.

6 respondentů, kteří spali méně než 5 hodin označili nespokojenost se svou kvalitou spánku. 5 z nich pracovalo na počítači více než 8 hodin, ani jeden z nich nedodržel počet pěti jídel denně a zároveň u pěti z nich došlo k nárustu hmotnosti. 3 sportovali jednou a tři dvakrát týdně.

Distanční výuka mohla ovlivnit spánkové vzorce učitelů z hlediska rozložení pracovní doby. Někdo mohl pracovat klasicky od 8 do 16 hodin a někdo si část práce mohl nechat na večerní hodiny, kdy není zdravé sledovat obrazovku, z důvodu vyzařování modrého světla. Kvalitu i délku spánku mohl ovlivnit zvýšený stres, který udávalo 80,4 % respondentů vyšší než při prezenční výuce.

Vzhledem ke stanovenému výzkumnému předpokladu nelze říci, že by spánek byl během distanční výuky u učitelů v okrese Kolín nekvalitní, jelikož 32,6 % dotázaných bylo s kvalitou spánku (téměř) spokojeno a 32,6 % (téměř) nespokojeno. Zbytek byl spokojený průměrně.

## 5 Diskuse

Cílem praktické části této bakalářské práce bylo popsat, jak vedli svůj životní styl učitelé v době distanční výuky při pandemii Covid-19. Zaměřili jsme se na učitele druhého stupně v okrese Kolín.

Výsledky našeho výzkumu ukazují, že životní styl učitelů 2. stupně základních škol v okrese Kolín nebyl optimální. Ve výzkumné otázce č.1 jsme zjišťovali informace o stravovacích návycích, o pohybu, relaxaci, kouření a pití alkoholu. Pravidelný denní režim mělo 28,3 % učitelů a 54,3 % odpovědělo spíše ano. To je pro náš výzkum pozitivní výsledek. Stravovací návyky má každý člověk jiné. Někdo ráno snídá, jiný až obědvá. Někdo jí pětkrát denně po malých porcích, jinému stačí jíst třikrát denně po velkých porcích. Někdo jí maximálně tři hodiny před spaním, jiný se nají a jde spát. Někdo si hlídá skladbu jídelníčku, jiný nad tím nepřemýšlí. Někdo vypije během večere dvě sklenice vína, jiný pije celý den pouze čistou vodu. Pětkrát denně, jak je to dle zásad zdravé výživy, se stravovalo 34,8 %, což je pouze 1/3 respondentů. Na jídlo si dostatek času vyhranilo 52,2 % respondentů, což není moc pozitivní k 47,8 % respondentům, kteří u jídla spěchali a mohli si tím způsobit žaludeční potíže. Správný poměr přijímaných živin, tedy bílkovin, tuků a sacharidů, si hlídalo pouze 17,4 % učitelů. 82,6 % učitelů si složení stravy nehlídalo, což je pro náš výzkum negativní z hlediska možného nárůstu hmotnosti. Hmotnost narostla o více než 3 kg u 37 % respondentů. Na zvýšenou váhu mohla mít vliv skladba stravy, spěch a dále nedostatek pohybu, který nemělo 50 % respondentů, ti sportovali pouze jednou či dvakrát týdně. Bolest zad uvedlo 39,1 % respondentů, což může souviset s nedostatkem pohybu a časem stráveným u počítače, respektive s nesprávnou polohou sezení u počítače. 37 % respondentů pilo kávu více při distanční než při prezenční výuce. Možná je to dáno tím, že při prezenční výuce je učitel omezen časem přestávky, kdy musí dojít do kabinetu, vzít si učivo na další hodinu a jít do hodiny, kdežto při distanční výuce mohl mít učitel rozvrh upravený a tím mohl mít více času na vaření a pití kávy.

Pokud spíme 8 hodin, 8 hodin pracujeme, nějaký čas nám zabere doprava do práce a z práce, příprava jídla na celý den, nákup a jiné povinnosti, zbývá nám určitý čas, který máme sami pro sebe. Je to tedy čas, ve kterém se můžeme dobrovolně rozhodnout, jak s ním naložíme a nepatří do něj právě povinnosti a životní potřeby (učení s dětmi, úklid, vaření atd.). Výchova k volnému času by měla probíhat již od útlého dětství, kdy zprvu rodič, později i učitel ukazuje dítěti, jak dobře naložit se svým volným časem

a proč svůj volný čas využít smysluplně. Učitel by měl být pro žáka vzorem a ukázat mu, že sám využívá svůj čas smysluplně. Jako způsob relaxace zvolilo 45,7 % respondentů aktivní pohyb, což je pro trávení volného času pozitivní.

Frekvenci pohybové aktivity mohl mít za následek přechod do virtuálního světa, který dal učitelům více zabrat. Větší čas jim zabrala příprava na výuku a komunikace s žáky a rodiči. Výzkum, který popsala Zormanová taktéž potvrdil vyšší míru stresu při distanční výuce. Až 75 % z 603 učitelů uvedlo, že pro ně byla distanční výuka více stresující než výuka prezenční. Průměrný počet strávených hodin prací byl 8,3 h denně. *„Následkem byl pocit vyčerpanosti učitelů či jejich psychické potíže. Podíl učitelů s pocitem vyčerpání se zvedl ze 45 % na 55 %.“* (Zormanová, 04. 11. 2021)

Velmi překvapivým zjištěním je fakt, že 91,3 % učitelů 2. stupně základních škol v okrese Kolín během distanční výuky nekouřilo.

Distanční výuka měla potenciálně vliv na spánkové vzorce učitelů, zejména pokud se jedná o rozložení pracovní doby. Někteří respondenti mohli pracovat v klasickém režimu od 8 do 16 hodin, zatímco jiní si mohli nechat práci na večerní hodiny, kdy sledování obrazovky není prospěšné a mohli si tak zapříčinit nižší kvalitu spánku. Při subjektivním hodnocení kvality spánku může záležet na mnoha faktorech, jako je například představa kvalitního spánku, pocit odpočinku po probuzení, doba usínání nebo třeba emocionální stav zkoumaného respondenta. Na kvalitu spánku může mít vliv také pravidelná pohybová aktivita. Ve studii *The Effect of Stress Percieved by Adults Due to the COVID-19 Pandemic on Their Sleep Quality*, která je blíže popsána v kapitole 2.3.5, došlo ke zjištění, že dospělí měli kvůli pandemii Covid-19 vyšší míru stresu, která měla za následek zhoršení kvality spánku, což se potvrzuje u 6 respondentů, kteří spali méně než 5 hodin, označili nespokojenost se svou kvalitou spánku a zároveň 5 z nich mělo míru stresu vyšší.

Ve vztazích s rodinou byla většina respondentů spokojená. Pravděpodobně za to může více společného času stráveného s nejbližšími v domácnosti. Se svou duševní spokojeností byla většina respondentů nespokojená. Pociťovali taktéž vyšší míru únavy a stresu v porovnání s prezenční výukou. V otázce č. 24 někteří učitelé projeví příznaky syndromu vyhoření, když mezi příznaky uvedli nedostatek energie, bolesti zad, pocit bezmoci a další. Tyto příznaky mohou být důsledkem nekvalitního životního stylu v době distanční výuky. V závislosti na duševním zdraví museli dva učitelé vyhledat pomoc

odborníka. Jeden z nich učil kombinaci předmětů český jazyk, anglický jazyk a německý jazyk. Druhý učil fyziku, chemii a informatiku. Za těmito problémy mohla stát náročnost učení více předmětů najednou. Tito učitelé zároveň strávili u počítače více než 8 hodin, u jídla spěchali, jedli dvakrát nebo třikrát denně, došlo u nich k nárustu hmotnosti, a pohybové aktivitě se věnovali pouze jednou nebo dvakrát týdně. Tento nekvalitní životní styl může mít vliv na jejich duševní stránku, jelikož jeden z nich označil 8 příznaků a druhý 10 příznaků, které opakovaně pociťovali během distanční výuky.

## 6 Závěr

Cílem práce bylo zjistit, jaký vliv měla distanční výuka na životní styl druhostupňových učitelů v okrese Kolín a zda měla dopad na jejich duševní či fyzické zdraví. V teoretické části jsme s pomocí odborné literatury, internetových zdrojů, článků a studií popsali distanční výuku v době pandemie, definici zdraví a životního stylu, popsali jsme jednotlivé složky životního stylu a vyhledali doporučení pro lepší životní styl, jako je například správné stravování nebo sezení u počítače, jakožto prevence fyzických i duševních onemocnění.

V praktické části jsme se zaměřili na metodiku práce a samotný výzkumu, ve kterém s pomocí dotazníkového šetření zkoumáme životní styl učitelů v okrese Kolín a jejich zdraví. Výzkumu se zúčastnilo 46 respondentů. Limitací tohoto výzkumu je relativně malý počet respondentů, což může omezovat zobecnění výsledků na větší populaci učitelů. Nicméně pro okres Kolín počet respondentů představuje dostatečný vzorek. Další omezení spočívá v dobrovolnosti a nízké míře účasti na vyplnění dotazníku. Důvodem může být nadměrné využívání této metody a přetíženost škol dotazníky. Další limitací v našem výzkumu může být zkreslení výsledků subjektivním hodnocením svého životního stylu respondentů nebo časový odstup od distanční výuky.

Na základě výsledků našeho výzkumu lze vyvodit několik závěrů. Pozitivní výsledky vidíme v pravidelnosti denního režimu, v (ne)kouření cigaret, způsobu relaxace, i v době spánku, kdy téměř polovina respondentů spala v rozmezí 7-9 hodin denně, což splňuje kritéria pro kvalitnější spánek. Znepokojující je vysoká míra stresu, kdy 80,4 % respondentů uvedlo vyšší míru stresu ve srovnání s prezenční výukou. Dle Doporučení k distanční výuce a duševnímu zdraví je jasné, že pokud je učitel v duševní nepohodě, nemůže podporovat duševní zdraví žáků. *„Ze strany vedení škol je proto nezbytné zajistit pro pracovníky školy podporu v oblasti psychohygieny a zvyšování odolnosti v oblasti duševního zdraví. Je vhodné zprostředkovat nabídku vzdělávání zaměřeného na psychohygienu či prevenci syndromu vyhoření.“* (MŠMT, 2021) Učitelé by se tedy nejen v době distanční výuky měli věnovat problematice stresu, syndromu vyhoření, zkusit některé relaxační techniky nebo si najít školení/kurzy v oblasti psychohygieny. Někteří učitelé by měli zapracovat na problematice stravování, jelikož pětkrát denně se stravovala pouze 1/3 respondentů. Dále by se měli snažit dodržovat zásady zdravého stravování a předcházet tím nárůstu hmotnosti a následně duševním i fyzickým potížím.

Výsledky výzkumu by mohly být použity pro další podrobnější zkoumání životního stylu učitelů v době distanční výuky. Tato práce by mohla posloužit učitelům jako podklad pro zlepšení svého životního stylu, kdyby distanční výuka v budoucnu znovu nastala.

## **Souhrn**

Bakalářská práce „Dopad distanční výuky na životní styl učitelů a jejich zdraví“ se zabývá životním stylem učitelů druhého stupně základních škol v okrese Kolín v době pandemie Covid-19.

Teoretická část definuje pojmy distanční výuka, zdraví, životní styl, popisuje determinanty životního stylu jako je stravování, spánek, pohyb nebo stres a dává doporučení k jednotlivým zásadám zdravého životního stylu.

Praktická část se zaměřuje na kvantitativní výzkum provedený pomocí dotazníkového šetření u učitelů druhého stupně základních škol v okrese Kolín.

Cílem této práce bylo za pomoci 3 výzkumných otázek zjistit, jakým životním stylem tito učitelé v době distanční výuky žili. Výsledky výzkumu ukazují, že někteří učitelé dbají na svůj životní styl i přes náročnost distanční výuky a někteří by se měli na svůj životní styl více zaměřit, aby předešli vzniku duševních a fyzických onemocnění a případně i vzniku syndromu vyhoření.

### **Klíčová slova**

zdraví, životní styl, pohybová aktivita, spánek, stravování, pitný režim, kouření, alkohol, stres, distanční výuka, pandemie Covid-19

## **Summary**

The bachelor's thesis „The result of distance teaching on teachers lifestyle and their health” deals with the lifestyle of teachers of the second grade of elementary schools in the district of Kolín during the Covid-19 pandemic.

The theoretical part defines the concepts of distance education, health, lifestyle, describes the determinants of lifestyle such as eating, sleep, movement or stress and gives recommendations on individual principles of a healthy lifestyle.

The practical part focuses on quantitative research carried out using a questionnaire survey among teachers of the second grade of primary schools in the district of Kolín.

The aim of this work was to find out, with the help of 3 research questions, what kind of lifestyle these teachers lived during distance learning. Research results show that some teachers take care of their lifestyle despite the demands of distance learning, and some should focus more on their lifestyle to prevent the development of mental and physical illnesses and possibly burnout.

## **Keywords**

health, lifestyle, physical activity, sleep, eating, drinking regime, smoking, alcohol, stress, distance teaching, Covid-19 pandemic



## Referenční seznam

1. 1,5 milionu lidí má v ČR nakročeno k závislosti na alkoholu. Vláda ČR. [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/protidrogova-politika/media/1-5-milionu-lidi-ma-v-cr-nakroceno-k-zavislosti-na-alkoholu--pomoci-maji-i-nove-narodni-stranky-alkohol-skodi-cz-167685/>
2. 65/2017 Sb. Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek. Zákony pro lidi – Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2017-65>
3. Alkohol a zdraví. Krajská hygienická stanice. [online]. [cit. 18.04.2023]. Dostupné z: <https://www.khsova.cz/homepage/detail-aktuality/12608>
4. Alkohol škodí [online]. [cit. 18.04.2023]. Dostupné z: <https://www.alkohol-skodi.cz/>
5. Alkohol. Prev-Centrum. [online]. [cit. 16.04.2023]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/alkohol/>
6. APERRIBAI, Leire, Lorea CORTABARRIA, Triana AGUIRRE, Emilio VERCHE a África BORGES. Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology* [online]. 2020, 11 [cit. 02.04.2023]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:10.3389/fpsyg.2020.577886
7. ATALIKOĞLU BAŞKAN, Sebahat a Demet GÜNEŞ. The Effect of Stress Perceived by Adults Due to the COVID-19 Pandemic on Their Sleep Quality. *Journal of Turkish Sleep Medicine* [online]. 2021, 8(1), 57-66 [cit. 02.04.2023]. ISSN 2148-1504. Dostupné z: doi: 10.4274/jtstm.galenos.2021.02996
8. BERGER, Josef. Biorytmy: tajemství vlastní budoucnosti. Praha: Paseka, 1995. ISBN 80-7185-019-5.
9. Constitution of the World Health Organization. World Health Organization (WHO) [online]. [cit. 22.03.2023]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
10. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

11. Česká školní inspekce – Vybraná zjištění České školní inspekce k distančnímu vzdělávání. [online]. 15.04.2020 Česká školní inspekce ČR [cit. 02.04.2023]. Dostupné z: <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Vybrana-zjisti-ceske-skolni-inspekce-k-distancni>
12. Doporučení k distanční výuce a duševnímu zdraví. edu.cz - Jednotný metodický portál MŠMT [online]. 15.03.2021 [cit. 15.04.2023]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/methodology/doporuzeni-k-distancni-vyuce-a-dusevnimu-zdravi/>
13. DVOŘÁK, Jiří, Sergio FAZIO, Tanupol VIRUNHAGARUN a Keith BLACK. Zdraví nad zlato. Přeložil Eva ONDROUŠKOVÁ. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3853-1.
14. Emel Memis and Nevin Sanlier, 2010. Analysis of Nutrition Habits of the Teachers and Nurses. Pakistan Journal of Nutrition, 9: 1176-1182. DOI: 10.3923/pjn.2010.1176.1182 URL: <https://scialert.net/abstract/?doi=pjn.2010.1176.1182>
15. FOŘT, Petr. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Ilustroval Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.
16. Fyzická péče o duševní zdraví. Opatruj.se. [online]. [cit. 16.04.2023]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/pece-o-sebe/fyzicka-pece-o-dusevni-zdravi>
17. HARTL, Pavel. Stručný psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
18. Healthy Sleep Habits: The Ultimate Sleep Improvement Plan. Sleep Foundation. Better Sleep for a Better You [online]. [cit. 15.04.2023]. Dostupné z: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-habits>
19. CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ROUS, Z., ČERNÍKOVÁ, T., CIBULKA, J., MRAVČÍK, V. 2022. Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2021 [Summary Report on Addictions in the Czech Republic in 2021] CHOMYNOVÁ, P. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-293-7 (on-line, PDF)
20. CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
21. CHYLÍK, Josef. Myšlenky a výroky moudrých. Benešov: Start, 1992. ISBN 80-900345-5-1.

22. KIRSTA, Alix. Kniha o překonávání stresu: jak se uvolnit a žít pozitivně. Praha: Knižní klub, 1998. ISBN 80-7176-655-0.
23. KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS. Strečink, relaxace, dýchání. Praha: Olympia, 1989. Sport pro všechny.
24. KOLÁŘ, Zdeněk. Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.
25. KREJČÍ, Milada a Václav HOŠEK. Wellness. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016. ISBN 978-80-271-0010-1.
26. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
27. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0
28. LITTLEHALES, Nick. Spánek. Praha: XYZ, 2019. ISBN 978-80-7597-545-4.
29. LIZANA, Pablo A. a Lydia LERA. Depression, Anxiety, and Stress among Teachers during the Second COVID-19 Wave. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. 2022, 19(10) [cit. 02.04.2023]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph19105968
30. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
31. MÍČEK, Libor a Vladimír ZEMAN. Učitel a stres. Opava: Vade mecum, 1997. ISBN 80-86041-25-5.
32. Mimořádná opatření Ministerstva zdravotnictví zakazují konání hromadných akcí nad 100 osob i výuku na školách – Ministerstvo zdravotnictví. Ministerstvo zdravotnictví [online]. [cit. 02.04.2023]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/mimoradna-opatreni-ministerstva-zdravotnictvi-zakazuji-konani-hromadnych-akci-nad-100-osob-i-vyuku-na-skolach/>
33. MRAVČÍK, V., CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ČERNÍKOVÁ, T., ROUS, Z., CIBULKA, J., FRANKOVÁ, E., NECHANSKÁ, B., FIDESOVÁ, H. 2021. Zpráva o alkoholu v České republice 2021 [Report on Alcohol in the Czech Republic 2021] MRAVČÍK, V. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 978-80-7440-275-3 (on-line, PDF)
34. MÜLLEROVÁ, Dana, Monika BLUDOVSKÁ, Iva KLADNICKÁ, Jana LANGMAJEROVÁ, Iveta PLAVINOVÁ a Pavel SEDLÁČEK. Public health

- and preventive medicine. Prague: Charles University, Karolinum Press, 2021. ISBN 978-80-246-4863-7.
35. NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA. Poruchy spánku a bdění. Praha: Galén, [2020]. ISBN 978-80-7492-478-1.
  36. PANDA, Satchin. Cirkadiánní kód: využijte přirozený rytmus svého těla pro zdraví, výkon a zhubnutí. Přeložil Bianca BELLOVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020. Fit & food. ISBN 978-80-7555-117-7.
  37. PTÁČEK, Radek, Martina VNUKOVA, Jiří RABOCH, Irena SMETÁČKOVÉ, Edel SANDERS, Lucie ŠVANDOVÁ, Pavel HARSA a George B. STEFANO. Burnout Syndrome and Lifestyle Among Primary School Teachers: A Czech Representative Study. *Medical Science Monitor* [online]. 2019, 25, 4974-4981 [cit. 02.04.2023]. ISSN 1643-3750. Dostupné z: doi:10.12659/MSM.914205
  38. PUGNEROVÁ, Michaela. Psychologie: pro studenty pedagogických oborů. Praha: Grada, 2019. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0532-8.
  39. REMR, Jiří. Honba za návratností. *Evaluační teorie a praxe* [online]. 2015, 2015(1), 33-59 [cit. 21.05.2023]. Dostupné z: <https://www.evaltep.cz/inpage/honba-za-navratnosti/>
  40. SANTAMARÍA, María Dosil, Nahia Idoiaga MONDRAGON, Naiara Berasategi SANTXO a Naiara OZAMIZ-ETXEBARRIA. Teacher stress, anxiety and depression at the beginning of the academic year during the COVID-19 pandemic. *Global Mental Health* [online]. 2021, 8 [cit. 26.03.2023]. ISSN 2054-4251. Dostupné z: doi:10.1017/gmh.2021.14
  41. SELYE, Hans. K záhadám vědy. Praha: Orbis, 1975. Pyramida (Orbis).
  42. SCHREIBER, Vratislav. Lidský stres. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
  43. Sleep Guidelines and Help During the COVID-19 Pandemic. Sleep Foundation. [online]. cit. [15.04.2023]. Dostupné z: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>
  44. STOCK, Christian. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.
  45. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

46. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
47. Užívání tabáku – základní pojmy. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/431-uzivani-tabaku-zakladni-pojmy>
48. VÍTEK, Libor. Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Praha: Grada, 2008. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2247-4.
49. Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2020. Vláda ČR. [online]. [cit. 28.05.2023]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronaviru---rok-2020-186999/#prosinec>
50. Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2021. Vláda ČR. [online]. [cit. 02.04.2023]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii---rok-2021-193536/>
51. VYHNÁLKOVÁ, Petra. Základy pedagogiky volného času. Olomouc: Gevak, 2013. ISBN 978-80-86768-73-1
52. Závislost: co to je? NZIP – Národní zdravotnický informační portál. [online]. [cit. 19.04.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace>
53. ZLÁMALOVÁ, Helena. Distanční vzdělávání – včera, dnes a zítra. E-Pedagogium [online]. 2007, 7(3), 29-44 [cit. 02.04.2023]. Dostupné z: [https://e-pedagogium.upol.cz/artkey/epd-200703-0004\\_distancni-vzdelavani-vcera-dnes-a-zitra.php](https://e-pedagogium.upol.cz/artkey/epd-200703-0004_distancni-vzdelavani-vcera-dnes-a-zitra.php)
54. ZORMANOVÁ, Lucie. Distanční výuka pohledem učitelů, rodičů a žáků. Metodický portál: Články [online]. 04. 11. 2021, [cit. 28.05.2023]. ISSN 1802-4785. Dostupný z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/22968/distancni-vyuka-pohledem-ucitelu->

## Seznam použitých symbolů zkratek

% procento

§ paragraf

‰ promile

Atp. a tak podobně

č. číslo

ČR České republika

ČŠI česká školní inspekce

h hodiny

l litry

MŠMT Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

Např. například

Sb. Sbíрка

Tzn. To znamená

Tzv. takzvaně

WHO World health organization; Světová zdravotnická organizace

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 Cirkadiánní rytmy (zdroj: Littlehales, 2019) .....	11
Obrázek 2 Potíže spojené s cirkadiánními rytmy (zdroj: Panda, 2020) .....	13
Obrázek 4 Doporučení k správnému sezení u počítače (zdroj: Dvořák, 2022) .....	18

## Seznam grafů

Graf 1 Čas strávený na elektronickém zařízení (zdroj: vlastní výzkum) .....	30
Graf 2 Pravidelnost denního režimu (zdroj: vlastní výzkum).....	31
Graf 3 Stravování (zdroj: vlastní výzkum) .....	32
Graf 4 Stravování (zdroj: vlastní výzkum).....	33
Graf 5 Stravování (zdroj: vlastní výzkum) .....	34
Graf 6 Tělesná hmotnost (zdroj: vlastní výzkum).....	35
Graf 7 Příjem tekutin (zdroj: vlastní výzkum).....	36
Graf 8 Příjem tekutin (zdroj: vlastní výzkum).....	37
Graf 9 Konzumace kávy (zdroj: vlastní výzkum).....	38
Graf 10 Kouření (zdroj: vlastní výzkum) .....	39
Graf 11 Kouření (zdroj: vlastní výzkum) .....	40
Graf 12 Alkohol (zdroj: vlastní výzkum) .....	41
Graf 13 Alkohol (zdroj: vlastní výzkum) .....	42
Graf 14 Čas spánku (zdroj: vlastní výzkum) .....	43
Graf 15 Kvalita spánku (zdroj: vlastní výzkum).....	44
Graf 16 Způsob odpočinku (zdroj: vlastní výzkum) .....	45
Graf 17 Pohybová aktivita (zdroj: vlastní výzkum).....	46
Graf 18 Pohybová aktivita (zdroj: vlastní výzkum).....	47
Graf 19 Spokojenost ve vztahu s kolegy (zdroj: vlastní výzkum) .....	48
Graf 20 Spokojenost ve vztahu s nejbližšími (zdroj: vlastní výzkum) .....	49
Graf 21 Spokojenost s duševní pohodou (zdroj: vlastní výzkum).....	50
Graf 22 Spokojenost s fyzickou kondicí (zdroj: vlastní výzkum) .....	51
Graf 23 Spokojenost s výukou (zdroj: vlastní výzkum).....	52
Graf 24 Fyzické a duševní příznaky (zdroj: vlastní výzkum).....	54
Graf 25 Únava (zdroj: vlastní výzkum).....	55
Graf 26 Stres (zdroj: vlastní výzkum) .....	56
Graf 27 Stres (zdroj: vlastní výzkum) .....	57
Graf 28 Odborná pomoc (zdroj: vlastní výzkum).....	58
Graf 29 Působení na 2. stupni ZŠ (zdroj: vlastní výzkum .....	59
Graf 30 Vyučované předměty (zdroj: vlastní výzkum).....	61
Graf 31 Délka pedagogické praxe (zdroj: vlastní výzkum).....	62
Graf 32 Věkové složení respondentů (zdroj: vlastní výzkum) .....	63



## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 Složky tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity k jejich rozvoji (zdroj: Kubátová, 2015).....	17
Tabulka 2 Pohlaví respondentů (zdroj: vlastní výzkum).....	64

## Příloha 1 Otázky z dotazníku

1. Kolik času denně jste průměrně strávili u počítače/telefonu/tabletu v době distanční výuky? Do času počítejte pouze pracovní důvody, př. výuka, příprava na výuku, komunikace se žáky atd.
  - a) Méně než 6 hodin
  - b) 6-8 hodin
  - c) Více než 8 hodin
2. Měli jste v době distanční výuky pravidelný denní režim?
  - a) Ano
  - b) Spíše ano
  - c) Nevím
  - d) Spíše ne
  - e) Ne
3. Kolikrát denně jste se v době distanční výuky stravovali?
  - a) Jednou denně
  - b) Dvakrát denně
  - c) Třikrát denně
  - d) Čtyřikrát denně
  - e) Pětkrát denně
  - f) Šestkrát denně a vícekrát
4. Vyhranili jste si v době distanční výuky na stravování dostatek času?
  - a) Ano, stravoval/a jsem se v klidu
  - b) Ne, spěchal/a jsem
5. Hlíдали jste si v době distanční výuky správný poměr přijímaných živin?
  - a) Ano
  - b) Ne
6. Změnila se vaše tělesná hmotnost v době distanční výuky?
  - a) Ano, došlo u mě k nárůstu hmotnosti o 3 kg a více
  - b) Ano, došlo u mě k poklesu hmotnosti o 3 kg a méně
  - c) Ne, má hmotnost byla stejná (mohla kolísat +/- 2 kg)
  - d) Nevím
7. Kolik tekutin denně jste průměrně vypili v době distanční výuky?
  - a) Méně než jeden litr
  - b) Alespoň 1 litr
  - c) Alespoň 2 litry
  - d) 3 litry a více
  - e) Nehlídal/a jsem svůj pitný režim
8. Jakého nápoje jste v době distanční výuky během dne nejvíce vypili?
  - a) Voda (neperlivá, minerální, kohoutková, neslazená,..)
  - b) Limonáda
  - c) Čaj
  - d) Káva
  - e) Jiná možnost
9. Kávu jste v době distanční výuky pili:
  - a) Více než při prezenční výuce
  - b) Stejně jako při prezenční výuce
  - c) Méně než při prezenční výuce
  - d) Nepil/a jsem kávu

10. V době distanční výuky jste kouřili:
  - a) Více než při prezenční výuce
  - b) Stejně jako při prezenční výuce
  - c) Méně než při prezenční výuce
  - d) Nekouřil/a jsem
11. Kolik cigaret za den jste v době distanční výuky průměrně vykouřili?
  - a) Méně než 10
  - b) Více než 10, ale méně než 20
  - c) Více než 20
  - d) Nekouřil/a jsem
12. V době distanční výuky jste alkohol pili:
  - a) Více než při prezenční výuce
  - b) Stejně jako při prezenční výuce
  - c) Méně než při prezenční výuce
  - d) Nepil/a jsem alkohol
13. Jak často jste v době distanční výuky pili alkohol?
  - a) Alespoň 5x v týdnu
  - b) 2x – 4x v týdnu
  - c) Příležitostně
  - d) Nepil/a jsem alkohol
14. Jaká byla průměrná délka vašeho spánku v době distanční výuky?
  - a) Méně než 5 hodin
  - b) Alespoň 6 hodin
  - c) Alespoň 7 hodin
  - d) Alespoň 8 hodin
  - e) 9 nebo více hodin
15. Jak byste zhodnotili kvalitu vašeho spánku v době distanční výuky?  
(škála od jedné do pěti)  
1 kvalitní, 5 nekvalitní
16. Jaký byl v době distanční výuky váš způsob relaxace/odpočinku?
  - a) Aktivní pohyb
  - b) Manuální práce
  - c) Čtení
  - d) Filmy/seriály
  - e) Hudba
  - f) Jiná možnost
17. Kolikrát týdně jste se v době distanční výuky věnovali pohybovým aktivitám trvajícím minimálně 30 minut?
  - a) Vůbec
  - b) Jednou týdně
  - c) Dvakrát týdně
  - d) Třikrát týdně
  - e) Čtyřikrát týdně
  - f) Pětkrát týdně
  - g) Šestkrát týdně
  - h) Sedmkrát týdně
18. Uveďte vaši nejčastěji prováděnou pohybovou aktivitu v době distanční výuky:
  - a) Běh
  - b) Rychlá chůze
  - c) Posilování se zátěží

- d) Jóga
  - e) Aerobic
  - f) Jízda na kole/rotopedu
  - g) Jízda na koni
  - h) Jiná možnost
19. Jak hodnotíte spokojenost ve vztahu s kolegy v době distanční výuky?  
(škála od jedné do pěti)  
1 kvalitní, 5 nekvalitní
20. Jak hodnotíte spokojenost ve vztahu s nejbližšími v době distanční výuky?  
(škála od jedné do pěti)  
1 kvalitní, 5 nekvalitní
21. Jak hodnotíte vaši duševní pohodu v době distanční výuky?  
(škála od jedné do pěti)  
1 kvalitní, 5 nekvalitní
22. Jak hodnotíte vaši fyzickou kondici v době distanční výuky?  
(škála od jedné do pěti)  
1 kvalitní, 5 nekvalitní
23. Jak hodnotíte pocit spokojenosti s vaší prací (výukou) v době distanční výuky?  
(škála od jedné do pěti)  
1 kvalitní, 5 nekvalitní
24. Které z uvedených příznaků jste na sobě opakovaně pociťovali v době distanční výuky?
- a) Nedostatek energie
  - b) Poruchy spánku
  - c) Bolest zad
  - d) Zažívací potíže
  - e) Snížená pracovní produktivita
  - f) Ztráta sebeovládání (např. výbuchy vzteku, pláče)
  - g) Zhoršené soustředění
  - h) Zhoršená paměť
  - ch) Pocit bezmoci
  - i) Pocit beznaděje
  - j) Pocit bezcennosti
  - k) Pocit strachu
  - l) Negativní postoj k sobě samému
  - m) Negativní postoj k životu
  - n) Negativní postoj k práci
  - o) Pochybování o sobě
  - p) Nepociťoval/a jsem žádný z výše uvedených příznaků
25. V době distanční výuky jste se cítili unaveně:
- a) Více než při prezenční výuce
  - b) Stejně jako při prezenční výuce
  - c) Méně než při prezenční výuce
  - d) Necítil/ jsem se unaven/a
26. V době distanční výuky jste pociťovali míru stresu:
- a) Více než při prezenční výuce
  - b) Stejně jako při prezenční výuce
  - c) Méně než při prezenční výuce
  - d) Nepociťoval/a jsem na sobě stres

27. Co pro vás bylo největším zdrojem stresu v době distanční výuky?
- a) Náhlý přechod do virtuálního světa
  - b) Problémy s internetovým připojením
  - c) Nedostatek techniky
  - d) Špatná podpora od vedení školy
  - e) Málo pohybové aktivity
  - f) Mnoho času stráveného u počítače
  - g) Málo času stráveného s rodinou
  - h) Nebyl/a jsem ve stresu z ničeho
  - ch) Jiná možnost
28. Museli jste v době distanční výuky vyhledat odbornou pomoc v závislosti na vašem duševním zdraví?
- a) Ano
  - b) Ne
29. Učili jste v době distanční výuky na 2. stupni ZŠ?
- a) Ano
  - b) Ne
30. Jaké předměty jste v době distanční výuky vyučovali?
- a) Český jazyk
  - b) Anglický jazyk
  - c) Matematika
  - d) Přírodopis
  - e) Zeměpis
  - f) Dějepis
  - g) Fyzika
  - h) Chemie
  - ch) Informatika
  - i) Tělesná výchova
  - j) Výtvarná výchova
  - k) Hudební výchova
  - l) Výchova ke zdraví
  - m) Občanská výchova
  - n) jiná možnost
31. Jaká je délka vaší pedagogické praxe? (v době distanční výuky – k červnu 2021)
- a) Do 2 let
  - b) Do 6 let
  - c) Do 12 let
  - d) Do 19 let
  - e) Do 27 let
  - f) Do 32 let
  - g) Nad 32 let
32. Kolik vám je let? (v době distanční výuky – k červnu 2021)
- a) do 25 let
  - b) 26-30 let
  - c) 31-40 let
  - d) 41-50 let
  - e) 51-60 let
  - f) 61 a více let

33. Jste:

- a) Muž
- b) Žena

## **Příloha 2 Dopis pro ředitele základních škol v okrese Kolín**

Vážený pane řediteli/Vážená paní ředitelko,

obracím se na Vás s žádostí o přeposlání tohoto mailu všem učitelům 2. stupně Vaší školy a prosím je, aby vyplnili přiložený dotazník k mé bakalářské práci.

Dotazník se nachází na následujícím odkazu (google formuláře):

<https://forms.gle/EmexoS3CNpPDZfp87> a týká se životního stylu učitelů v době distanční výuky. Vyplnění by mělo zabrat přibližně 10 minut.

Velmi si vážím Vašeho času a pomoci při mé práci. Pokud budete mít jakékoliv dotazy nebo připomínky, neváhejte mě kontaktovat.

S pozdravem,

Kamila Hrušková

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Kamila Hrušková
<b>Katedra:</b>	Antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023

<b>Název práce:</b>	Dopad distanční výuky na životní styl učitelů a jejich zdraví
<b>Název v angličtině:</b>	The result of distance teaching on teachers lifestyle and their health
<b>Anotace práce:</b>	<p>Bakalářská práce „Dopad distanční výuky na životní styl učitelů a jejich zdraví“ se zabývá životním stylem učitelů druhého stupně základních škol v okrese Kolín v době pandemie Covid-19.</p> <p>Teoretická část definuje pojmy distanční výuka, zdraví, životní styl, popisuje determinanty životního stylu jako je stravování, spánek, pohyb nebo stres a dává doporučení k jednotlivým zásadám zdravého životního stylu.</p> <p>Praktická část se zaměřuje na kvantitativní výzkum provedený pomocí dotazníkového šetření u učitelů druhého stupně základních škol v okrese Kolín.</p> <p>Cílem této práce bylo za pomoci 3 výzkumných otázek zjistit, jakým životním stylem tyto učitelé v době distanční výuky žili. Výsledky výzkumu ukazují, že</p>



	<p>někteří učitelé dbají na svůj životní styl i přes náročnost distanční výuky a někteří by se měli na svůj životní styl více zaměřit, aby předešli vzniku duševních a fyzických onemocnění a případně i vzniku syndromu vyhoření.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	<p>zdraví, životní styl, pohybová aktivita, spánek, stravování, pitný režim, kouření, alkohol, stres, distanční výuka, pandemie Covid-19</p>
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The bachelor's thesis „The result of distance teaching on teachers lifestyle and their health” deals with the lifestyle of teachers of the second grade of elementary schools in the district of Kolín during the Covid-19 pandemic.</p> <p>The theoretical part defines the concepts of distance education, health, lifestyle, describes the determinants of lifestyle such as eating, sleep, movement or stress and gives recommendations on individual principles of a healthy lifestyle.</p> <p>The practical part focuses on quantitative research carried out using a questionnaire survey among teachers of the second grade of primary schools in the district of Kolín.</p> <p>The aim of this work was to find out, with the help of 3 research questions, what kind of lifestyle these teachers lived during distance learning. Research results show that some teachers take care of their lifestyle despite the demands of distance learning, and some should focus more on their lifestyle to prevent the development of mental and physical illnesses and possibly burnout.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	<p>health, lifestyle, physical activity, sleep, eating, drinking regime, smoking, alcohol, stress, distance teaching, Covid-19 pandemic</p>

<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 Otázky z dotazníku  Příloha č. 2 Dopis pro ředitele základních škol v okrese Kolín
<b>Rozsah práce:</b>	84
<b>Jazyk práce:</b>	Český