

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2010

Anna Piňosová

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Pedagogická fakulta

Centrum výzkumu zdravého životního stylu

ANNA PIŇOSOVÁ

VI. ročník – kombinované studium

Obor: Pedagogika – správní činnost

VLIV ŽIVOTOSPRÁVY NA VÝSLEDKY UČENÍ

Diplomová práce

Vedoucí práce: doc. RNDr. Jan Šteigl, CSc.

Olomouc 2010

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedených pramenů a literatury.

Ve Vranovicích dne 9. 4. 2010

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji doc. RNDr. Janu Šteiglovi, CSc. za odborné vedení a pomoc při zpracování diplomové práce.

Také děkuji mé rodině, manželovi a dcerce za trpělivost, kterou se mnou měli po celou dobu studia, zejména při vypracování diplomové práce.

OBSAH

ÚVOD	7
I TEORETICKÁ ČÁST	
1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	8
1.1 CHARAKTERISTIKA Z BIOLOGICKÉHO HLEDISKA	8
1.2 CHARAKTERISTIKA Z HLEDISKA VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE	9
1.3 SHRNUÍ	10
2 ŽIVOTOSPRÁVA	11
2.1 VÝŽIVA.....	11
2.1.1 Složky výživy	11
2.1.1.1 Bílkoviny	11
2.1.1.2 Tuky	12
2.1.1.3 Cukry	13
2.1.1.4 Vitaminy a minerální látky	13
2.2 ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY A PYRAMIDA ZDRAVÉ VÝŽIVY PRO DĚTI	14
2.3 VODA A PITNÝ REŽIM.....	15
2.4 POHYB	15
2.4.1 Význam pohybu.....	16
2.4.2 Zdraví prospěšné pohybové činnosti	16
2.5 SPÁNEK.....	16
2.5.1 Průběh spánku.....	17
2.5.2 Zdravý spánek.....	17
2.6 HYGIENA	18
2.6.1 Hygiena dětí a dorostu	18
2.7 REŽIM DNE.....	20
2.8 VLIVY URČUJÍCÍ SMĚR ŽIVOTOSPRÁVY DĚTÍ	21
2.8.1 Vliv vrstevnické skupiny	21
2.8.2 Vliv rodiny	21
2.8.3 Vliv médií	22
2.9 MOŽNÉ DOPADY ŠPATNÉ ŽIVOTOSPRÁVY NA ZDRAVÍ JEDINCE.....	22
2.10 SHRNUÍ	23
3 UČENÍ	24
3.1 VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ ČINITELÉ UČENÍ.....	25

3.2	TEORIE UČENÍ	25
3.3	ZÁSADY SPRÁVNÉHO UČENÍ.....	26
3.4	HODNOCENÍ VÝSLEDKŮ VE VÝUCE, VLASTNÍ HODNOCENÍ	27
3.5	SHRnutí	29
4	ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ.....	30
4.1	PROSTŘEDÍ ŠKOLNÍ JÍDELNY.....	30
4.2	SLOŽENÍ JÍDELNÍČKU.....	31
4.3	SPOLUPRÁCE ŠKOLY S JÍDELNOU.....	31
4.4	ŠKOLNÍ JÍDELNA JAKO PSYCHOSOCIÁLNÍ SITUACE	32
4.5	SOUČASNÝ STAV VÝŽIVY VE ŠKOLNÍCH STRAVOVNÁCH	32
4.6	SHRnutí	33
5	VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	34
5.1	ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ.....	34
5.2	PROJEKT ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ	35
5.3	ZDRAVÍ PRO VŠECHNY V 21. STOLETÍ.....	37
5.4	SHRnutí	38

II EMPIRICKÁ ČÁST

6	ZKOUMÁNÍ VLIVU ŽIVOTOSPRÁVY NA VÝSLEDKY UČENÍ.....	39
6.1	CÍLE VÝZKUMU	39
6.2	STANOVENÍ HYPOTÉZ.....	40
6.3	REALIZACE VÝZKUMU	40
6.4	ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	41
6.4.1	Demografické údaje respondentů	41
6.4.2	Doplňující údaje k respondentům	43
6.4.3	Analýza výsledků jednotlivých položek dotazníku	46
7	VÝSLEDKY VÝZKUMU	67
8	DISKUSE.....	71
	ZÁVĚR	79

SEZNAM ZKRATEK

SEZNAM LITERATURY A PRAMENŮ

SEZNAM PŘÍLOH

ÚVOD

Téma zdravého životního stylu, správné životosprávy, vyvážené stravy a dostatečného pohybu nás provází v současné době doslova na každém kroku. Důraz na oblast správné životosprávy je kladen především v souvislosti se zdravím člověka, což je podporováno celosvětově. V naší republice je dostupné velké množství literatury na toto téma, spousta se zabývá pouze dětmi v kojeneckém a batolecím věku, popřípadě ve věku předškolním, jen méně se hovoří o školním věku a velice rozšířena je pro dospělé. Což mne dost udivilo, protože si myslím, že i na děti ve školním věku lze apelovat a lze jejich návyky měnit a to nejen pro jejich budoucí zdraví, ale i pro dosažení lepších výsledků ve škole. O oblast zdraví, zdravé životosprávy a souvislostmi se vzděláváním se zajímám také z pohledu matky dítěte.

Ve své diplomové práci se zabývám správnou životosprávou dětí na druhém stupni základní školy a jejím vlivem na učení. Cílem diplomové práce je poukázat na význam správné životosprávy ve vztahu k výsledkům učení. Dílčími cíli diplomové práce je zmapovat současný stav životosprávy dětí a zjištění, zda školní stravování přispívá ke správné životosprávě.

Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část je určena především prostudované literatuře, o kterou se celá práce opírá. Zahrnuje charakteristiku dětí staršího školního věku. Podrobně se zde zabývám pojmem životosprávy a všemi částmi, které jsou do správné životosprávy zahrnuty: výživou, pohybem, spánkem, hygienou, režimem dne, ostatními vlivy působícími na směr životosprávy dětí a možnými dopady na zdraví jednotlivců. Další kapitoly jsou věnovány učení, školnímu stravování a výchově ke zdraví.

Empirická část je věnována výzkumu na základních školách. Cílem výzkumu bylo zmapovat současný stav životosprávy dětí a stanovení jeho dopadu na výsledky učení. Dílčím cílem bylo zjištění stavu školního stravování. Vytyčila jsem si deset hypotéz. Jako metodu zjišťování jsem zvolila dotazník. K posouzení závislosti učení na životosprávě jsem použila průměrné školní známky dětí, které mi byly sděleny vedením škol, na kterých výzkumy probíhaly. Další proměnnou byla hodnota Body Mass Index, pomocí které jsem zjišťovala vzájemný vztah výsledků učení a životosprávy. Vzhledem k objemu zjišťovaných dat v dotazníkovém šetření, bylo zpracování výzkumu časově náročné. Na základě informací z provedeného výzkumu na druhém stupni základních škol, se mi podařilo prokázat, že školní výsledky jsou nemálo závislé na dodržování zásad správné životosprávy.

I TEORETICKÁ ČÁST

Tato část práce je věnována především životosprávě dětí staršího školního věku a literatuře, která se danou problematikou zabývá, ale i problematice učení, školního stravování a výchově ke zdraví.

1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Na děti staršího školního věku můžeme nahlížet ze dvou hledisek a to z hlediska biologického a z hlediska vývoje jejich psychiky.

1.1 Charakteristika z biologického hlediska

Období staršího školního věku bývá nazýváno obdobím pohlavního dospívání, pubertou, kterou můžeme dále dělit na dvě období, na fázi prepuberty a fázi vlastní puberty¹. Trvá od 11 až 12 let do 14 až 15 let a končí pohlavní dospělostí. Puberta je termín, který vymezuje biologické a fyziologické změny organismu s poměrně dobře zjištěným začátkem i koncem. Je vyvolána nervovými podněty a hormonálními změnami. Pro začátek puberty je charakteristická tzv. akcelerace, roční přírůstky v tomto období jsou téměř na všech orgánech vyšší než v jakémkoli jiném období. U chlapců se přírůstky na výšce pohybují okolo 7 až 12 cm a u děvčat okolo 6 až 11 cm za rok. Tyto přírůstky začínají u chlapců okolo 14 let a u dívek okolo 11 až 12 roku. V tomto období můžeme jedince rozdělit na tři různé druhy podle vývinu a to na :

1. akcelerovaný typ se zrychleným vývinem
2. přiměřený typ (průměrný) se středně rychlým vývinem
3. retardovaný typ se zpomaleným vývinem

Mimo růstové akcelerace je výrazným projevem puberty také rozvoj pohlavních žláz. U chlapců dochází k produkci mužského pohlavního hormonu – testosteronu. U dívek začíná být produkován pohlavní hormon vaječníků – estrogen. V období puberty se vytváří sekundární pohlavní znaky, mezi které patří ochlupení v podpaží a na ohanbí. U chlapců je typický vývin hrtanu, změna hlasu tzv. mutace a první emise semene (noční poluce). U dívek nastává ovulace s nástupem menarché, podobně jako u růstu můžeme i zde dělit jedince do tří typů podle nástupu první menstruace na:

¹ LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X, s. 139

1. akcelerovaný typ (menstruace začíná ve věku 10 -12 let)
2. přiměřený typ (menstruace začíná ve věku 13 – 14 let)
3. retardovaný typ (menstruace začíná ve věku 15 až 18 let)
4. silně retardovaný typ (menstruace začíná ve věku 19 až 20 let)²

Pravidelný ovulační cyklus a schopnost oplodnění se dostavuje až za nějaký čas po prvních menzes – zpravidla za 1 - 2 roky.³

Pro pubertu je také typická změna tělesných proporcí a vzhled jedince, u dívek zvýšení tukové vrstvy, u chlapců výrazný vývin kostry a svalů. Konec dospívání je spojen s dovršením plné pohlavní zralosti, plné reprodukční schopnosti a dokončením tělesného růstu.⁴

1.2 Charakteristika z hlediska vývojové psychologie

Současně s biologickým zráním probíhá řada významných a nápadných psychických změn, celková emoční labilita a zároveň nástup vyspělého (formálně abstraktního) způsobu myšlení a dosažení vrcholu jeho rozvoje. V tomto období také dochází k novému sociálnímu zařazení jedince do společnosti, které se odráží v odlišném očekávání společnosti, co se týká chování jedince. Průběh psychických změn a sociálního postavení jedince je vždy ovlivňován řadou dalších faktorů např. změny spojené s pohlavním zráním mohou působit nejen přímým působením výrazných hormonálních pochodů na nerovný systém, ale nepřímo i tím, že mladistvý pozoruje změny na svém těle i změny v přístupu dospělých k němu a reaguje na toto touhou po dospělejší postavení, ale i nejistotou, popř. úzkostí. Sociální, ekonomické a kulturní faktory hrají důležitou úlohu, stejně jako výchovný postoj rodičů, učitelů a dalších osob pro jedince významných. U mnohých dospívajících je propojenost mezi změnami somatickými, psychickými a sociálními, které označujeme jako změny pubertální.⁵

Pro pubertu je typická emoční instabilita, časté a nápadné změny nálad, zejména směrem k negativním rozladám, impulsivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů. Dále obtíže při koncentraci pozornosti spojené s emoční nestálostí zatěžují často soustavné učení a

² MALÁ, H. - KLEMENTA, J. *Biologie dětí a dorastu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatel'stvo, 1989. 196 s., ISBN 80-08-00076-7, s. 59-61

³ LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X, s. 139

⁴ MALÁ, H. - KLEMENTA, J. *Biologie dětí a dorastu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatel'stvo, 1989. 196 s. ISBN 80-08-00076-7, s. 61

⁵ LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X, s. 138

nezřídka dochází k výkyvům ve školním prospěchu, na který je kladen právě nyní důraz. Dalším znakem je unavitelnost, ochablost, apatičnost, které se střídají s krátkými fázemi vystupňované aktivity. Mohou se vyskytnout i poruchy spánku či poruchy chuti k jídlu.

V období dospívání se výrazně vyvíjí motorika. Pokračuje vývoj vnímání, zejména vizuálního, které souvisí s abstraktním myšlením, díky kterému se dospívající dokáže sám rozhodovat, kriticky přistupovat k vlastnímu myšlení i myšlení druhých, dělat soudy. Pokračuje dále vývoj řeči, roste slovní zásoba, složitost větné stavby, celková výrazová schopnost. Jedinec je schopen se účinněji učit na základě poznání logických souvislostí, oproti tomu klesá schopnost osvojovat si učivo, které nedává smysl a musí se pouze memorovat. Rozvoj ve všech těchto oblastech vede k prohloubení zájmů (sport, četba, divadlo, hudba apod.)

Celé období bývá označováno jak období bouří a krizí (G.S. Hall: storm and stress, P. Mendousse: anarchie des tendances, M. Debesse: la crise d'originalité jévénile, V. Příhoda: vulkanismus). Podle Langmeiera můžeme zvláštnosti psychiky dospívajícího chápat jako úsilí o přizpůsobení se biologickým, psychickým a sociálním podmínkám.⁶

1.3 Shrnutí

V této kapitole jsem se věnovala charakteristice dětí, kterými se ve své práci zabývám, tedy skupinou dětí v období pubescence. Pro tyto děti jsou typické tělesné změny, zejména růst, ale i změny tělesného vzhledu. U dívek přibírání tukových vrstev a u chlapců zvyšování svalové hmoty. Konec období je završen schopností reprodukce. Spolu s biologickými změnami prochází děti v tomto období i změnami psychického rázu, mění se jejich myšlení na myšlení abstraktní, dokáží dělat soudy o soudech, jejich myšlení je více založeno na logice. V tomto období se prohlubují zájmy dětí. Velkým mezníkem je postupné odpoutávání od rodiny a vytváření vlastních vrstevnických vztahů.

Z charakteristiky vyplývá, že děti prochází poměrně složitým obdobím, mají spoustu starostí jak s tělesnými proměnami, tak s psychickými i sociálními. Právě v tomto období spatřuji velkou důležitost ve správné životosprávě, neboť jen zdravé tělo a mysl může dobře zvládat takovou spoustu nových dějů, které se v tomto období odehrávají. Správná životospráva může přispívat i k vyrovnání kolísavosti školního prospěchu, která je pro toto období též typická.

⁶ LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X, s. 143 - 145

2 ŽIVOTOSPRÁVA

Pojem životospráva zahrnuje soubor zásad a pravidel řízení života a jeho podmínek. Základem životosprávy člověka je výživa, stravování, osobní hygiena, režim dne a práce, aktivní i pasivní odpočinek, vyváženost fyzické a duševní práce.⁷

2.1 Výživa

Lidský organismus potřebuje energii k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů, obojí pak získává potravou. Správná výživa (racionální výživa) musí být vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní. Z hlediska kvantitativního má příjem energie odpovídat výdeji. Při nadbytku vzniká nadváha až obezita. Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená a rozmanitá, má být zajištěn dostatečný přísun živin, vitaminů a minerálů. Důležitý je i příjem vody. Nevyvážená nebo jednostranná výživa může vést k oslabení imunitního systému a zvyšovat riziko kardiovaskulárních či nádorových onemocnění. Mezi výživou a zdravotním stavem jedince existuje úzká souvislost.⁸

2.1.1 Složky výživy

Bílkoviny, tuky a cukry patří mezi základní živiny.

2.1.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) jsou podstatnou částí všech tkání a orgánů lidského těla. Jsou hlavní stavební součástí buněk, krve, hormonů, enzymů a protilátek. Skládají se z 24 stavebních složek tzv. aminokyselin, z nichž je 8 pro větší děti nepostradatelných. Bílkoviny dělíme na živočišné a rostlinné. Živočišné mají výhodnější složení aminokyselin pro náš organismus, tělo je lépe využije. Za významný rostlinný zdroj bílkoviny je považována sója, ostatní rostlinné bílkoviny jsou považovány za neplnohodnotné. Důležitými dodavateli živočišných bílkovin jsou maso a mléko, přičemž je nelze vzájemně nahrazovat, neboť mléko je zároveň zdrojem vápníku a maso zdrojem železa, dalším zdrojem jsou také vejce.⁹

⁷ Encyklopedie v pohybu VŠEVĚD. [on-line]. [cit. 2009-11-05]. Dostupné na WWW : <<http://encyklopedie.vseved.cz/%C5%BEivotospr%C3%A1va>>

⁸ MACHOVÁ J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250s. ISBN 80-7444-768-0, s. 15

⁹ HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X, s. 24

2.1.1.2 Tuky

Tuky (lipidy) jsou v těle součástí buněk, jako jejich stavební materiál, nebo ve formě kapének, jako zásobní látka. Jsou uloženy v buňkách podkožního tukového vaziva a tukové tkáně kolem některých orgánů. Zásobní tuk je zdrojem energie při jejím nedostatku. V potravě se vyskytují především neutrální tuky (triglyceridy), dále cholesterol, estery cholesterolu a fosfolipidy. Neutrální látky se při průchodu trávicím ústrojím štěpí na mastné kyseliny a glycerol.¹⁰ Tuky jsou nejvydatnějším zdrojem energie, jsou rozpouštědlem řady důležitých látek a vitaminů, jsou základem pro tvorbu pohlavních hormonů, žlučové kyseliny či některých vitaminů, jsou ochranným prvkem vnitřních orgánů před nárazem, mají termoregulační funkci. Tuky dělíme podle:

a) původu:

- živočišné tuky (máslo, vepřové sádlo, hovězí lůj, rybí tuk...)
- rostlinné oleje (slunečnicový, řepkový, olivový, sójový, arašídový...)

b) vazeb spojení uhlíků v mastných kyselinách:

- nasycené mastné kyseliny (obsahují jednoduché vazby - zejména tuky živočišné, ale i některé rostlinné například palmový olej)
- nenasycené mastné kyseliny (obsahují dvě či více dvojných vazeb – rostlinné tuky, rybí tuky, a tuky mořských plodů)
- polynenasycené mastné kyseliny (obsahují více než jednu dvojnou vazbu, jsou důležité např. pro vývoj centrální nervové soustavy u dětí)¹¹

Z tuků se u dětí uplatňovalo původně především máslo, později se kladl důraz na podávání rostlinných olejů (slunečnicový, řepkový, olivový) pro jejich vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, nyní se také doporučuje rybí tuk.¹²

¹⁰ MACHOVÁ J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250s. ISBN 80-7444-768-0, s. 16

¹¹ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0, s. 23 -24

¹² HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X, s. 25

2.1.1.3 Cukry

Cukry (sacharidy) jsou pro organismus zdrojem energie. Z celkového denního příjmu energie by sacharidy měly tvořit cca 55 %. Název cukry se používá hlavně pro sacharidy sladké chuti pro monosacharidy a disacharidy (například hroznový cukr, řepný cukr). Pod názvem sacharidy se ukrývá spousta rozmanitých látek, jejich společným základem jsou cukerné jednotky, podle jejich počtu dělíme sacharidy do těchto skupin:

- a) monosacharidy (jednoduché cukry), obsahují jednu sacharidovou jednotku, např. hroznový cukr (glukóza), ovocný cukr (fruktóza), mají typickou sladkou chuť
- b) oligosacharidy, obsahují dvě až deset sacharidových jednotek, např. řepný cukr (sacharóza), mléčný cukr (laktóza)
- c) polysacharidy, obsahují více jak deset sacharidových jednotek, např. škrob, glykogen a různé typy vlákniny, s rostoucí délkou řetězce sacharidů se ztrácí sladká chuť

Vláknina je prospěšná a nenahraditelná pro náš organismus, neboť zvyšuje objem stolice (prevence zácpy), zabraňuje hnilobným procesům v tlustém střevě, vyvolává pocit nasycení, omezuje vstřebávání tuků a cholesterolu, váže více vody, a proto je nutné více přijímat tekutiny.¹³

2.1.1.4 Vitaminy a minerální látky

Vitaminy a minerální látky jsou v našem těle důležité, neboť umožňují organismu správně pracovat a vykonávat všechny pochody, které organismus udržují naživu. Vitaminy dělíme do dvou skupin, podle toho v čem jsou schopny se rozpustit. Jedna skupina se rozpouští pouze v tuku (např. vitaminy D, E, K, A). Tělo si je dokáže ukládat do zásoby. Druhou skupinu tvoří vitaminy rozpustné ve vodě (např. vitamin C, vitaminy skupiny B), tělo je neukládá do zásoby, nadbytek se vylučuje v moči, je tedy nezbytné denně doplňovat potřebnou dávku těchto vitaminů.

Vitaminy jsou látky organické (rostlinného či živočišného původu), minerální látky jsou látky neorganické (pochází z půdy či z vody).¹⁴ Minerální látky rozdělujeme podle denní potřeby na prvky, kterých potřebujeme více (sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík, síra) a na stopové prvky, kterých je potřeba nižší množství (železo, zinek, fluór, jód, selen, hliník, měď, mangan, kobalt, a další).¹⁵

¹³ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0, s. 21 -22

¹⁴ Tamtéž, s. 27

¹⁵ MACHOVÁ J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250s. ISBN 80-7444-768-0, s. 20

Vitaminy a minerální látky posilují imunitní systém, podporují normální růst a vývoj a pomáhají buňkám dělat jejich práci. Především v dětství a v pubertě je dostatek těchto složek potravy důležitý pro správný růst, vývoj a zdraví.¹⁶

2.2 Zásady zdravé výživy a pyramida zdravé výživy pro děti

Dodržování zásad zdravé výživy je prevencí i léčbou mnohých onemocnění způsobených nejen nevyváženou stravou. K zásadám patří především pravidelný stravovací režim (5 – 6 jídel denně, procentní vyjádření složení denní energetické dávky vypadá takto – snídaně 25 %, přesnídávka 15 %, oběd 35 – 40 %, svačina 10 %, večeře 15%). Pitný režim zajišťující dostatečný příjem tekutin (nejlépe čistá voda, ovocné čaje a ředěné ovocné šťávy). Dostatečný příjem bílkovin (maso v týdenním jídelníčku 3 – 4x, vejce 2 – 3x, mléko polotučné 1/3 l na den nebo tomu odpovídající mléčné výrobky). Zelenina a ovoce (minimálně 3x denně, 1 porce – zeleninový salát nebo jeden kus ovoce). Dostatek vlákniny (celozrnné pečivo a chléb, obiloviny, luštěniny, semena z olejnatých rostlin, sója). Rostlinné oleje a tuky namísto živočišných. Vynechání uzenin, tučných, slaných, kořeněných a sladkých jídel z jídelníčku. Snaha vytvářet pozitivní stravovací postoje a návyky u dětí.¹⁷ Vyvážený jídelníček dětí je prakticky znázorněn ve výživové pyramidě.



▲ Obr. č. 1: Výživová pyramida pro děti¹⁸

¹⁶ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0, s. 27

¹⁷ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 110 - 111

¹⁸ Rama, Růst a vývoj dětí, Potřeby rostoucího dítěte, Výživová pyramida pro děti. [on-line]. [cit. 2009-11-18]. Dostupné na WWW: < <http://www.mojerama.cz/rust-a-vyvoj-deti/potreby-rostouciho-ditete/vyzivova-pyramida-pro-deti/>>

2.3 Voda a pitný režim

Pitný režim je pravidelný a dostatečný příjem tekutin v průběhu určitého časového intervalu, nejčastěji dne. Správný příjem tekutin je pro lidský organismus velmi důležitý. Často se ovšem na konzumaci dostatečného množství správných tekutin v pravidelných intervalech zapomíná.

Voda tvoří převážnou část lidského těla (u dětí 75 - 80 %). Dětský organismus je citlivější na ztráty vody než organismus dospělého, čím je dítě menší, tím má jeho organismus vyšší obsah vody, a tím i vyšší nároky na příjem tekutin. Nedostatek vody v těle může způsobit dehydrataci (ztrátu vody). Doporučený denní příjem tekutin by měl být u malých dětí a předškolních dětí do 2 litrů, u dospělého 2 - 3 litry. Voda je v lidském těle nepostradatelná, pomáhá rozpouštět vitaminy, soli, minerální látky, glukózu, aminokyseliny a další látky, umožňuje trávení a vstřebávání, pomáhá zneškodňovat jedovaté a odpadní látky a vylučovat je pryč z těla prostřednictvím moči, reguluje tělesnou teplotu, tvoří podstatu části krve, udržuje stálý objem krve v těle, chrání okolí kloubů, míchy a naše sliznice před vysoušením, v době těhotenství v podobě plodové vody obklopuje a chrání vyvíjející se plod.

Nejvhodnějšími nápoji a potravinami k doplňování tekutin jsou obyčejná voda z vodovodu, popřípadě voda balená (kojenecká, pramenitá, mineralizovaná přírodní voda), zelené a ovocné čaje, vodou ředěné ovocné a zeleninové přírodní šťávy, ovoce a zelenina (vysoký obsah vody – melouny, okurky apod.), polévky, mléko a mléčné nápoje (mléko je v některé literatuře považováno spíše za potravinu, než za tekutinu – Fořt, *Tak co mám jíst?*¹⁹).

Bez tekutin nedokáže člověk dlouhodobě přežít.²⁰

2.4 Pohyb

Pohyb je důležitou součástí našeho života, který ovlivňuje nejen zdraví a kondici, má i jiné hodnoty, například socializační, komunikační a také účinky příznivě ovlivňující naši psychickou stránku a náladu, jako jsou účinky psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační. Cíleně prováděný pohyb by měl být součástí každodenního života, zdravého životního stylu, který je dobré si osvojit v co nejučtější věku.

¹⁹ FOŘT, P. *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 296

²⁰ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0, s. 33 - 37

2.4.1 Význam pohybu

Pohyb je nepřírozenější cesta k zachování a upevňování normálních funkcí organismu. Pohyb nám přispívá tím, že zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, působí na duševní stav jedince, navozuje pocit duševní pohody, odolnost vůči stresu, napomáhá prokrvení a okysličení mozku (zlepšení funkce), napomáhá odstraňovat bolesti v zádech, zpevňuje kosti (prevence zlomenin), zlepšuje prokrvení kůže (lepší vzhled kůže), je prevencí chronických neinfekčních chorob (tzv. chorob „civilizačních“).²¹

2.4.2 Zdraví prospěšné pohybové činnosti

Pohybové činnosti lze rozdělit podle intenzity zatížení:

- Pohybová činnost s nízkou intenzitou zatížení: zde patří běžné domácí práce, práce na zahradě, volná chůze, volná jízda na kole po rovině, procházka se psem, rekreační sportovní činnost (volejbal).
- Pohybová činnost se střední nebo vyšší intenzitou zatížení: těžší domácí práce, náročnější práce na zahradě, rychlá chůze, běh volným tempem, rychlejší jízda na kole, kondiční cvičení, rekreační sportovní aktivity (tenis, bruslení, sjezd na lyžích, aerobik, plavání na kratší vzdálenost).
- Pohybová činnost s vysokou intenzitou zatížení: těžké manuální práce (práce v lese nebo na stavbě), usilovná jízda na kole, usilovný běh na delší vzdálenost, běh náročným terénem, závodně prováděné sportovní aktivity.

Pohybové aktivity jsou vhodné nejen pro zdravé děti a dospělé, ale i pro děti s určitým zdravotním oslabením. Jsou jim prospěšné především z hlediska optimálního rozvoje tělesného i duševního. Je však třeba individuální přístup k těmto dětem.²²

2.5 Spánek

Další důležitou součástí správné životosprávy je spánek, v jehož průběhu se náš organismus zotavuje z vykonané tělesné námahy a citových zážitků, jedná se o nejdůležitější pasivní formu odpočinku. V průběhu spánku dochází ke spoustě změn v činnosti některých orgánových soustav, například se zpomaluje dechová frekvence, rychlost tepu srdce, zažívací

²¹ MACHOVÁ J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250s. ISBN 80-7444-768-0, s. 43

²² MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0, s. 140 – 141

soustava je také v klidovém režimu, látková přeměna klesá až na bazální metabolismus. Ovšem náš mozek ve spánku neustále pracuje a ke své práci potřebuje dostatek kyslíku stejně jako v bdělém stavu. O aktivitě mozku svědčí sny.²³

2.5.1 Průběh spánku

V průběhu spánku se střídá několik fází:

- usínání – dochází k postupnému šíření útlumu mozkovou kůrou a uvolňování svalstev, klesají víčka, tělo je v uvolněné poloze. O této fázi hovoříme jako o lehkém spánku, naše smysly jsou zbystřeny a mozek stále vyvíjí velkou aktivitu.
- fáze synchronní (označována zkratkou nonREM) – jedná se o spánek klidový, odpočinkový, nezdají se nám sny. V této fázi dochází k poklesu krevního tlaku i tělesné teploty, tepová a dechová frekvence je pomalá a pravidelná. Fáze trvá přibližně 90 minut a během této doby dochází k nejúčinnější relaxaci.
- fáze paradoxní (označována zkratkou REM) – navazuje na fázi synchronní a trvá přibližně 20 minut. V této fázi se nám pohybují oči pod zavřenými víčky, kolísá krevní tlak a srdeční frekvence, dále dochází k záchvěvům prstů na rukou i nohou, právě v této fázi se nám zdají sny. Mozek je v plné činnosti, ale člověk tvrdě spí. Tato fáze se v průběhu noci cyklicky opakuje a to zpravidla 4 - 5krát za noc.²⁴

2.5.2 Zdravý spánek

Potřeba spánku u dětí ve věku 10 – 14 let se pohybuje v rozmezí 10 - 9 hodin za den, jedná se o minimální počet hodin. Zdravý a dostatečně hluboký spánek lze lépe navodit procházkou před spaním, tělesnou hygienou, uléháním v pravidelnou dobu, zajištěním vhodného prostředí ke spánku (ticho, tma, teplota okolo 16°C, vyvětraná místnost), uvolněním od denních starostí (četba, hudba). Pro posouzení kvality spánku je důležitý pocit po probuzení člověka, měl by mít dobrou náladu, neměl by být unavený, ospalý.²⁵

²³ MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova – Hygienické návyky a péče o zdraví*. Praha: Nakladatelství FORTUNA, 1997. ISBN 80-7168-660-3, s. 12

²⁴ Tamtéž, s. 12 -13

²⁵ Tamtéž, s. 14

2.6 Hygiena

Hygiena je lékařský vědní obor, disciplína se zabývá působením vlivu životního prostředí a jiných činitelů na lidský organismus. Cílem je omezení působení škodlivých vlivů a ochrana zdraví jedince a celé populace. Obor se zabývá řadou oblastí zkoumání hygieny, vybrali jsme pro účely práce pouze hygienu dětí a dorostu, osobní hygienu a hygienu duševní.²⁶

2.6.1 Hygiena dětí a dorostu

Tato oblast zkoumá vlivy životního prostředí a pracovních podmínek na vyvíjející se organismus. Na jejichž základě jsou vypracována pravidla, kterými se řídí školy a školská zařízení. Pravidla platí i pro rodinnou výchovu.²⁷

Osobní hygienou označujeme zásady a doporučení vedoucí k ochraně a utužení zdraví člověka. K osobní hygieně patří péče o čistotu těla (intimní hygiena, péče o pleť), péče o čistotu vlasů, péče o ústní dutinu, hygiena odívání, otužování.²⁸

Do oblasti hygieny patří také hygiena duševní, pod tímto pojmem rozumíme opět dodržování zásad, které vedou k harmonickému soužití v oblasti citů. Usiluje o člověka radostného, spokojeného, šťastného, vyrovnaného, aby člověk dokázal řešit životní krizové situace, dokázal uvolnit napětí vznikající v každodenním životě, zvládal stresové situace apod. Jednou z metod je např. autogenní trénink, jehož cílem je dosáhnout maximálního stupně tělesného i duševního uvolnění.²⁹

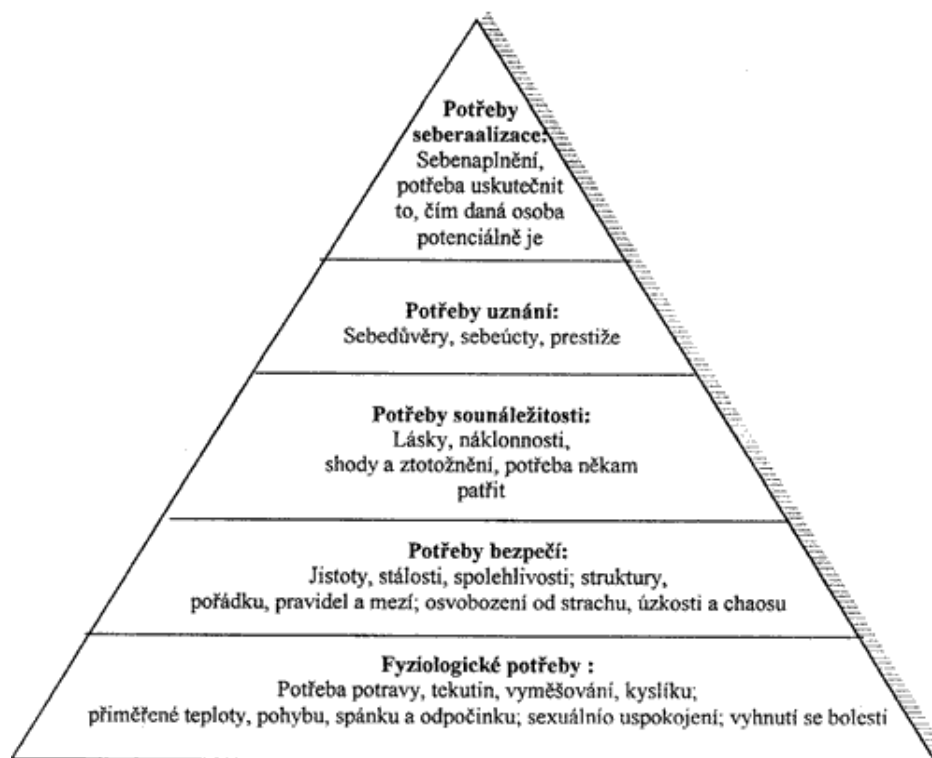
K dodržování dobré duševní hygieny patří především uspokojení přirozených potřeb jedince. Škola podporující zdraví by měla respektovat každého jedince jako individuum. Nejznámější model přirozených lidských potřeb je model amerického psychologa Abrahama Maslowa (1970).

²⁶ MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova – Hygienické návyky a péče o zdraví*. Praha: Nakladatelství FORTUNA, 1997. ISBN 80-7168-660-3, s. 33

²⁷ Tamtéž, s. 35

²⁸ Tamtéž, s. 35

²⁹ Tamtéž, s. 52 -53



▲ Obr. č. 2: Maslowova hierarchie lidských potřeb³⁰

Má podobu pyramidy kdy na nejnižším stupni jsou potřeby fyziologické (potrava, tekutiny, vyměšování, přirozená teplota), o stupeň výš je potřeba bezpečí (jistota, spolehlivost, pořádek a pravidla, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu), dalším stupněm je potřeba sounáležitosti (láska, náklonnost, shoda, ztotožnění, připoutání), další je potřeba uznání (sebedůvěra, sebeúcta, prestiž), poslední nejvyšší úroveň pyramidy je potřeba seberealizace (potřeba uskutečnit to, čím jedinec potenciálně je, sebenaplnění). Pro tento model platí princip hierarchie, nejprve musejí být naplněny potřeby umístěné níže, aby mohly být naplněny potřeby umístěné výše.³¹

³⁰ Metodický portál RVP, předškolní vzdělávání. [on-line]. [cit. 18.1.2009]. Dostupné na WWW: <<http://old.rvp.cz/soubor/02214.gif>>

³¹ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 42-43

2.7 Režim dne

Režimem dne rozumíme časové rozložení práce, odpočinku, příjmu potravy a potřeb s ním spojených a dalších činností, které se opakují během dne a denně. Přitom se přihlíží k přirozeným potřebám jedince.³² „Fyziologickým podkladem správného zařazování pravidelně se opakujících činností do denní doby je biorytmicita funkcí lidského organismu a vytváření návyků. Kolísání funkcí během dne (týdne) se promítá do změn výkonnosti.“³³

Režim dne dětí ve škole můžeme rozložit na několik hlavních úseků podle Havlínové a kol.:

1. Ranní rituály: vstávání, oblékání, mytí, snídaně, cesta do školy (časová rezerva zajistí dítěti snídani beze spěchu).
2. Práce a odpočinek dětí během školního vyučování, respektování požadavků na délku a počet vyučovacích hodin a na délku a způsob trávení přestávek mezi vyučováním (způsob trávení přestávek má velký vliv na regeneraci sil dětí, na kvalitu výkonu při vyučování a na celkovou pohodu).
3. Čas vymezený na oběd (měl by být každý den ve stejnou dobu a měl by být minimálně 60 minut).
4. Odpolední vyučování .
5. Domácí příprava na vyučování (ideální je po škole aktivní odpočinek a s přípravou na další den začít až mezi 15. – 18. hodinou, délka přípravy je individuální, dbá se na to, aby dítě nebylo přetěžováno).
6. Mimoškolní a mimoškolní činnost (tzv. kroužky – počítají se rovněž do pracovní doby dítěte).
7. Čas určený k zábavě a sebevzdělávání (nesmí se zanedbávat, představuje jedinou farmu aktivního odpočinku pro děti, nešvarem je pasivní trávení tohoto času, např. u počítačových her či u televize).
8. Aktivní odpočinek (využití volného času – sportovní činnost, zájmová činnost, práce na čerstvém vzduchu, společenská činnost, zábava).
9. Spánek (životně nejdůležitější forma pasivního odpočinku).³⁴

³² HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 103

³³ Tamtéž, s. 104

³⁴ Tamtéž, s. 104 - 109

2.8 Vlivy určující směr životosprávy dětí

Na životosprávu a životní styl dětí v období pubescence působí řada dalších podnětů, které děti ovlivňují. Děti v tomto věku se již často dokáží sami rozhodnout, zda je volba správná či nikoliv, mnohdy však potřebují ještě podporu rodinnou. Mezi nejvíce podnětné vlivy patří vrstevnické skupiny, rodina, média. Dalšími vlivy jsou přírodní a klimatické podmínky, společenské podmínky, politické a ekonomické podmínky státu, náboženské podmínky atd.

2.8.1 Vliv vrstevnické skupiny

V období dospívání dochází u dětí k uvolňování závislosti na rodičích, které je v tomto věku klíčové. Děti začínají navazovat významnější vztahy s vrstevníky obojího pohlaví.³⁵ Vrstevnické skupiny se tak stávají nezastupitelným výchovným činitelem. Tyto skupiny určují náplň volného času jedince a mohou představovat také rizikové prostředí, např. drogovou závislost, kuřáctví, alkoholismus, extremistické skupiny, promiskuita, delikvence, sekty.³⁶ Machová v této souvislosti hovoří o „*syndromu rizikového chování v dospívání*“, protože je specifický právě pro tento věk. Některé jeho formy jsou rizikové jen v tomto věku (konzumace alkoholu, promiskuita). Rizikové chování bývá spojeno s uspokojením vývojových potřeb jedince (komunikace s vrstevníky, srovnání s nimi, zvýšení sebevědomí). Rizikové chování narušuje zdraví jedince a je třeba jej řešit. Prevence a řešení problémů jsou individuální. Nejdůležitější jsou dobré vztahy v rodině, otevřená komunikace, podpora dospívajícího.³⁷

2.8.2 Vliv rodiny

Vliv rodiny v období dospívání není tak silný jako v předešlých fázích vývoje, neboť jedinec se emancipuje od rodiny. Rodina by ale nadále měla dítěti poskytovat především citovou jistotu, bezpečí a útočiště v případě citových a zdravotních problémů, také poskytuje dětem ekonomické zázemí.³⁸ Z dětství si pubescent přináší vzorce chování rodičů a také přejatý životní

³⁵ LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X, s. 149

³⁶ PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-295-5, s. 36

³⁷ MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0, s. 138 -142

³⁸ LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X, s. 149

styl a životosprávu rodičů a to i životosprávu nesprávnou (např. otec alkoholik, matka kuřačka apod.). Rodina může být tedy i příčinou rizikového chování jedinců např. problémová rodina či rodina dysfunkční. Vliv rodiny na postoje k jídlu a výživové zvyklosti může být závislý na několika faktorech např. na genetických vlivech, na vlastnostech osobnosti rodičů a jejich zájmech, na výchovných metodách uplatňovaných v rodině, na vlivu sourozenců, na ekonomické situaci rodiny, ale také na kulturním a sociálním pozadí společnosti.³⁹ Životospráva pubescentů bývá méně kvalitní než v dětství, děti se rodičům méně svěřují a rodiče také jejich zdraví a životosprávu sledují méně než v dětském věku.⁴⁰

2.8.3 Vliv médií

Vliv médií na životosprávu je dvojitý, a to vliv pozitivní, kdy reklama ukazuje zdravé výrobky (např. mléčné výrobky, balená voda, cereální výrobky, propaguje sportovní aktivitu) a negativní (např. reklama na alkohol či cigarety). Vliv médií v období pubescence je značný, pubescent se snaží připodobnit se lidem v reklamách, kde často vystupují silní muži a krásné ženy, kteří jsou obklopeni nádhernou přírodou, hraje příjemná hudba; reklama na alkohol či cigarety působí příjemně a doslova nutí diváka k jejich užití.⁴¹

2.9 Možné dopady špatné životosprávy na zdraví jedince

Nedodržování zásad správné životosprávy může vážně ohrozit zdraví jedince, především nesprávná výživa se v posledních letech ukazuje jako hlavní zdroj různých zdravotních neduhů. Správná skladba jídelníčku přitom může být jak prevencí, tak léčbou různých nemocí. Nejčastějšími nemocemi, které vznikají nesprávnými stravovacími návyky, jsou například různé alergie a ekzémy, vysoký krevní tlak, cukrovka, různá infekční onemocnění, oslabená imunita organismu a další. Všechny tyto nemoci se mohou vyskytovat již u malých dětí. Specifickými poruchami u dětí, které jsou v poslední době připisovány také stravě, jsou i hyperaktivita dětí a lehká mozková dysfunkce.⁴²

³⁹ FRAŇKOVÁ, S. a kol. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio spol. sr. o., 2000. 197s. ISBN 80-86009-32-7, s. 102 - 103

⁴⁰ MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0, s. 139

⁴¹ MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova – Zdraví životní styl I*. Praha: Nakladatelství FORTUNA, 1998. 143 s. ISBN80-7168-513-5, s. 126

⁴² FOŘT, P. *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 290

Důležité je také sledovat již od narození váhový vývoj jedince a snažit se o vyvážený a zdravý jídelníček, aby se předešlo vzniku nadváhy, nebo dokonce obezity, které jsou také jednou z příčin různých zdravotních problémů. Právě obezita a nadváha jsou v současné době problémem dětí, které často tráví čas pasivním sezením u počítačů a u televize namísto aktivního vyžití. Správná hmotnost se nejčastěji určuje na základě tzv. Body Mass Indexu (BMI), jedná se o číslo, které se získá vydělením váhy v kilogramech druhou mocninou výšky v metrech. Výsledná hodnota se potom porovná v tabulkách, kde se zjistí, zda je váha v normě, nebo zda se od normy odklání a to buď na stranu podváhy až velké podváhy, či na stranu nadváhy až obezity. Jsou dostupné i tabulky zohledňující pohlaví a věk.

2.10 Shrnutí

V této kapitole jsem definovala pojem životosprávy. Objasnila jsem její složky, výživu a složky výživy, zásady zdravé výživy pro děti, důležitost pitného režimu, pohyb a jeho význam, spánek, hygienu dětí, režim dne a vlivy určující směr životosprávy dětí. V závěru kapitoly jsou nastíněny možné dopady na zdraví jedince při nedodržování zásad správné životosprávy. Úkolem kapitoly nebylo vyčerpávajícím způsobem definovat všechny složky životosprávy, ale spíše s nimi seznámit.

Tato část práce byla hlavním podkladem pro vypracování dotazníku. Je tedy výchozím bodem empirického výzkumu.

Dodržováním zásad správné životosprávy si děti zajišťují zdraví tělesné i duševní a tak přispívají i ke zlepšení svých školních výsledků.

3 UČENÍ

Učení je proces, kterým jedinec získává nové zkušenosti, ukládá si je ve své paměti, aby je potom dokázal později využít ve svých dalších činnostech. Vývoj učení je postupný od velmi jednoduchých forem, jako je vytváření podmíněných reflexů, až po komplexní typy učení. Formy složitějšího učení jsou závislé na rozvoji poznávacích procesů a na řeči.⁴³

Učení můžeme chápat v širším pojetí či v užším pojetí. V širším pojetí hovoříme o učení jako o základním formativním a regulačním procesu, který podmiňuje vznik a další funkci různých projevů a činností člověka nebo vyšších organismů. (Nejen člověk se dokáže učit.) Při učení v tomto smyslu dochází k adaptaci organismu na měnící se podmínky prostředí a s ohledem na minulé učení či zkušenosti dochází ke změně chování. Do širšího pojetí zařazujeme vše, co se naučí vyšší organismus od narození, v kontaktu s prostředím, to co u něj vyvolá trvalejší změny chování. U člověka to může být učení nezáměrné (náhodné – učení, při němž si osvojování poznatků ani neuvědomujeme), ale i záměrné (vědomé - snažíme se vědomě získat nějakou zkušenost).

V užším pojetí pojmu bývá učení spojováno se školními podmínkami. Hovoříme o záměrném učení (řízeném učení), cílem je získat určité vědomosti, informace, dovednosti, návyky, formy chování a osobní vlastnosti. Takové učení je pak vlastní pouze člověku. Učení je činností vychovávaného, které se uskutečňuje ve výuce, pod organizovaným, cíleným vedením učitele, nebo vychovatele. Typickým znakem učení v užším pojetí je spojení s řečí, na jejímž základě vzniká. Výsledkem učení je zdokonalování se ve vědomostech a činnostech.

Vlastní proces učení má čtyři fáze:

- motivační
- poznávací
- výkonnou
- kontrolní⁴⁴

⁴³ FRAŇKOVÁ, S. a kol. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Edito spol. s r. o., 2000. 197s. ISBN 80-86009-32-7, s. 23 -24

⁴⁴ GRECMANOVÁ, H. a kol. *Obecná pedagogika I*. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 2002. 231 s. ISBN 80-85783-20-7, s. 70 - 71

3.1 Vnitřní a vnější činitele učení

Na průběh a výsledky vlastního učení působí mnoho činitelů, které dělíme na vnitřní činitele – tělesný a psychický stav jedince, úroveň intelektuálního vývoje, rozvoj schopností, úroveň dosavadního poznání, charakterové volní vlastnosti, typové zvláštnosti, záměr naučit se, motivace a vztah k obsahu učení, aktivita člověka atd. A na vnější činitele – prostředí, ve kterém se učíme, denní režim učícího se, organizace činností, délka učení a přestávek mezi učením, aktivity předcházející učení a následující, formy učení (individuální, skupinové), metody učení, učební obsah (rozsah), atd.⁴⁵

3.2 Teorie učení

Teorie učení hovoří o tom, jak naše mysl při učení pracuje, jak se učí zdravý lidský mozek. Teorií je spousta a často se různí, např.:

- Teorie zpracování informace (Čáp, 1993 – převzato z Havlínové, str. 119) – vychází z postupu práce mozku při zapamatování informace a z opětovného vybavení informace z paměti. Hovoříme o třech složkách paměti:
 - a) senzorická paměť – mozek pomocí všech smyslů přijímá signály z okolí, je jich velmi mnoho a proto si je nelze všechny zapamatovat, jen některým věnujeme pozornost a ty ukládáme do krátkodobé paměti
 - b) krátkodobá paměť – jedná se o vědomé myšlení, má omezenou kapacitu a schopnost udržení informace (asi jen 15 - 30 vteřin)
 - c) dlouhodobá paměť – ukládá informace ve smysluplných celcích, se všemi souvislostmi, umožňuje přemýšlet v pojmech a souvislostech
- Teorie mozkově kompatibilního učení (Kovaliková, 1995 - převzato z Havlínové, str. 119-120) vychází z prostorového paměťového systému. Mozek při zpracovávání informace současně vytváří kontext s prostorem a událostmi, které jsou s informací spojeny. Učení probíhá prostřednictvím událostí skutečného života a vychovávaný je schopen naučené opět ve skutečné životní situaci (v podobné situaci) použít. Susan Kovaliková formulovala osm zásad nutných podmínek pro to, aby učení bylo efektivní – „mozkově kompatibilní učební prvky“:
 - a) nepřítomnost ohrožení – v případě ohrožení jsou aktivovány vývojově nižší části mozku, které však nejsou sídlem učení

⁴⁵ GRECMANOVÁ, H. a kol. *Obecná pedagogika I*. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 2002. 231 s. ISBN 80-85783-20-7, s. 71

- b) obohacené prostředí – více podnětů k tématu učení
 - c) smysluplný obsah – mozek hledá význam, pokud má učení pro vychovávaného smysl, pak nepotřebuje ani odměny ani tresty
 - d) spolupráce - s učiteli, se spolužáky, s rodiči
 - e) možnost výběru – sám vychovávaný si vybere, jakým způsobem se bude učit a co se bude učit
 - f) okamžitá zpětná vazba – kontrola práce, smysl práce, uplatnění, hodnocení
 - g) dokonalé zvládnutí – tak aby naučené mohl vychovávaný využít ve svém životě, není podstatné hodnocení známkou
- Teorie konstruktivismu vychází ze snahy mozku neustále nacházet v nově přijímaných informacích a zkušenostech smysl a význam. Porovnává příchozí informace v souladu s tím, co již známe z dřívějšího učení a naopak upravuje zkušenosti z minula, tak aby odpovídaly novému poznání.⁴⁶

3.3 Zásady správného učení

Každý člověk je jedinečný a každému se osvědčuje jiný způsob učení, případně jejich kombinace, ale existují jisté zásady, které jsou uplatnitelné zcela nebo alespoň částečně pro každého. Základ zdravého učení na základních školách:

- Smysluplnost učiva – pro náš mozek je důležitý především smysl, tedy proč se učíme, zda to budeme potřebovat, zda to využijeme ve skutečném životě. Jestliže se nám obsah učiva zdá smysluplný, učí se nám lépe a je to pro nás i motivace, chceme se dozvědět něco dalšího o tom, co nás zajímá a má pro nás smysl. Pokud takové učení proběhne je to pro nás, v podstatě, uspokojení potřeby.
- Individuální přístup k učení – každý je jedinečný, proto je důležitý i individuální přístup k učení, k metodám i k obsahu, pokud se člověk může sám za sebe rozhodnout, co a jak se bude učit, jeho motivace roste a s ní i zodpovědnost. S možností výběru souvisí i přiměřenost učiva vzhledem k věku a individuálním možnostem jedince.
- Spolupráce při učení – spolupráce, spoluúčast patří k potřebám jedince, zprostředkovaně uspokojuje podle Maslowa např. fyziologické potřeby, bezpečí, lásku, uznání, sebeúctu. Člověk je sice jedinec, ale žije společně ve společenství lidí, proto musí umět spolupracovat a to nejen v učení, ale především v běžném životě. Důležitou cestou ke spolupráci je škola. Pokud mohou děti v době učení společně komunikovat a

⁴⁶ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 119 - 123

spolupracovat, osvojí si danou látku mnohem lépe a trvaleji, než za běžných podmínek – monolog učitele, biflování.

- Hodnocení učení jako motivace k dalšímu učení – potřebou jedince je zpětná vazba, bez ní nemá učení cenu. Zpětnou vazbu nemusí poskytovat jen učitel, může to být i spolužák nebo rodiče. Zpětná vazba souvisí se smysluplností. Pokud je zpětná vazba využívána, vyvolává další potřebu obohatit se novými informacemi a zkušenostmi, dovednostmi. Dalším důležitým bodem hodnocení je uznání, které patří též k důležitým potřebám jedince (Maslow). Úctou dáváme najevo zájem o druhého, o jeho konání.⁴⁷

Konkrétních doporučení jak se neefektivněji učit je spousta, jedněmi z nich mohou být například učit se ve vyvětraném pokoji, při dostatečném osvětlení, u stolu, bez rušivých podnětů (vypnutý mobilní telefon, počítač, televize), nejlépe v tichu, dodržovat pravidelný přísun tekutin (čistá voda), nejlépe je po škole si odpočinout a začít se učit až po delší přestávce asi mezi 15 – 17 hodinou, dobré je i ráno si přivstat a látku si zopakovat (z vlastní zkušenosti mohu říci, že se mi to velmi osvědčilo), mezi učením dělat přestávky, např. 30 - 40 minut učení a 5 - 10 minut přestávka (aktivní přestávka - pomoc s úklidem, procházka před domem), nové učivo zopakovat ještě též den, opakovat ho v kontextu s předešlým, je dobré zapojit co nejvíce smyslů, můžeme číst učivo nahlas, přepisovat, nakreslit si obrázek apod., dobré je učit se s kamarády, potom se vzájemně přezkoušet (popř. s rodiči).⁴⁸

3.4 Hodnocení výsledků ve výuce, vlastní hodnocení

Hodnocení patří k životu, celý život jsme srovnáváni, hodnoceni vůči ostatním a vůči společnosti. Společnost hodnocení vyžaduje a potřebuje. Hodnocení potřebuje i jedinec sám.

Při práci na škole se setkáváme s různými pojmy, které souvisí s hodnocením práce dětí ve škole – hodnocení, klasifikace, zpětná vazba, odměna, pochvala, uznání, úcta.

Hodnocení

Srovnáváme hodnoty vzhledem k normě, k něčemu obvyklému. Srovnáváme se stavem žádoucím. Srovnávání vývoje jedince nebo skupiny v časovém odstupu s předešlým stavem. Hodnocením sdělujeme žákovi, jak se mu daří uskutečňovat vlastní rozvoj (hodnocení vývoje),

⁴⁷ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 119 - 179

⁴⁸ Informační systém o uplatnění absolventů škol na trhu práce, Prevence předčasného odchodu ze vzdělávání, Publikace ke stažení, Jak se efektivně učit? [on-line]. [cit. 2009-11-26]. Dostupné na WWW: <<http://www.infoabsolvent.cz/PredikacniSubsystem/FStranka.aspx?idTemaPS=1&IdStrankaPS=8>>

zároveň sdělujeme společnosti informace o žákovi ve srovnání s ostatními žáky (např. v matematice je průměrný, ve výtvarné výchově nadprůměrný).⁴⁹

Klasifikace

Třídění do předem daných kategorií. Jedná se o hodnocení formou nějakého symbolu, např. číslem (klasické známkování na stupnici 1 – 5), slovním označením (velmi dobrý, výborný, dobrý, dostatečný, nedostatečný), procentuálním vyjádřením (v rozmezí 0 – 100 %), volným popisem výkonu dítěte (např. u alternativních škol), jiným symbolem (hvězdička, obrázek, písmena – u nejmenších dětí). Klasifikace by měla být především objektivní a spravedlivá, neměla by se však stát hlavním kritériem hodnocení ve škole.⁵⁰

Zpětná vazba

Je okamžitou, konkrétní odezvou na práci žáka, přináší mu informace o jeho učení a je zároveň motivací k dalšímu pokračování v učení a rozvíjení se. Nesrovnáváme ho s nikým. Zpětnou vazbu při učení nám nemusí poskytovat pouze druhá osoba, může jí být i učení samotné, dosažení cíle, toho proč se učíme (umím plavat, umím hrát na kytaru).

Pochvala

Je strohým, všeobecným, kladným sdělením k výkonu dítěte, neposkytuje mu žádné další sdělení k vylepšení práce, k pokračování. Je spíše sociální manipulací. Děti něco dělají pro pochvalu, nikoli pro výsledek z učení, je nemotivující, nerozvíjí autonomii a zodpovědnost dítěte. Pochvalou by se mělo šetřit, užívat jen u dětí s nižším sebevědomím.

Odměna

Je materiálním hodnocením, obdobně jako pochvala vede děti k tomu, že se učí, nebo něco dělají pouze za odměnu. Navíc děti jako motivaci požadují navyšování odměn, či frekvenci.

Uznání, úcta

Je důležitá nejen ve škole, ale v celém lidském životě, uspokojujeme jí svou základní lidskou potřebu. Nezáleží na výkonu žáka, zda něco udělal správně či ne, úctou dáváme najevo zájem o druhého jako o člověka, kterým je.⁵¹

⁴⁹ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 166 -167

⁵⁰ MOJŽÍŠEK, L. *Didaktika, Teorie vzdělávání a vyučování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1988. 216s.

⁵¹ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 166 -167

3.5 Shrnutí

Tato kapitola je věnována učení, neboť ve své empirické práci využívám k ověření závislosti životosprávy a výsledků učení právě jeden z výstupů školního učení a to průměrnou školní známku. Kapitola pojednává o činitelích učení, nastiňuje některé teorie učení a zásady správného učení, poslední část se věnuje výčtu možných hodnocení výsledků ve školní výuce.

Pro děti by mělo být učení zábavou, nikoli nepříjemnou, vynucenou činností. Je však spousta determinant, které proces učení ovlivňují, proto je důležité k dětem přistupovat individuálně. Snažit se děti naučit se učit by mělo být hlavním cílem školy, podporovat učení a vytvářet podmínky k rozvoji osobnosti každého žáka.

4 ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty, jimž je poskytováno stravování v rámci školy, školského zařízení. Na tyto stravovací služby mají ze zákona nárok. Školní stravování většinou zabezpečuje samotná škola či školské zařízení, v ojedinělých případech pak formou provozovatele školských služeb, jedná se soukromý subjekt. Školní stravování se řídí výživovými normami podle přílohy č. 1 a rozpětím finančních limitů na nákup potravin podle přílohy č. 2 vyhlášky MŠMT č. 107/2005 Sb. Školní stravování je podporováno státem.⁵²

Děti se ve škole stravují potravinami připravenými z domu - svačiny o přestávce, popř. si koupí něco k jídlu (to ovšem není vhodné, protože děti si nekupují kvalitní potraviny, spíše mají sklon koupit si nějakou pochutinu – brambůrky, cukrovinky, slazené nápoje apod.). Dalším druhem stravování ve škole je jídlo ze školní jídelny, což je většinou oběd, který dětem dodá asi 1/3 denní energetické dávky. Školní stravování se řídí doporučenými fyziologickými dávkami potravin. Školní stravování musí také respektovat věkové zvláštnosti, intenzitu růstu, rozvoj funkcí organismu, intenzitu látkové výměny v závislosti na pohybu a akceleraci růstového vývoje, doporučené dávky živin (upravované na základě nejnovějších vědeckých poznatků), musí být dodržována hygienická jakost poživatin, musí dbát na režim stravování (děti mají jíst 5x denně, interval mezi jídly nemá přesáhnout 3 hodiny), sledovat energetický obsah jídel, také dietetické požadavky (např. bezlepková dieta).⁵³

4.1 Prostředí školní jídelny

Zařízení školního stravování můžeme rozdělit na tři druhy:

- školní jídelna (sama jídla vaří a vydává, může připravovat jídla pro výdejnu)
- školní jídelna – vývařovna (připravuje jídla, která vydává výdejna)
- školní jídelna – výdejna (vydává jídla, připravená jinde, může je doplňovat)⁵⁴

Pro potřeby práce se budu zabývat pouze částí jídelny, kde se děti stravují. Musí splňovat hygienické požadavky stanovené zákonem a normami. Prostředí školní jídelny by mělo být

⁵² Vyhláška č. 107 MŠMT ČR/ 2005 Sb. o školním stravování

⁵³ HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X, s. 142 - 145

⁵⁴ Vyhláška č. 107 MŠMT ČR/ 2005 Sb. o školním stravování

příjemné, estetické. Musí být zajištěn prostor pro odložení svrchních oděvů a školních tašek dětí. Jídelna musí mít dostatek umyvadel, aby si děti mohly umýt ruce před jídlem a po něm. Pokud je jídelna oddělena od školy, je také potřeba vlastní, oddělené WC pro strážníky. Měla by být vybavená dostatečným počtem míst ke stolování, vhodně rozmístěnými, aby měl každý dost prostoru. Také by mělo být dost místa u výdejních a odkladních okýnek, aby se děti nekřížily a nestrkaly se.⁵⁵

4.2 Složení jídelníčku

Jídelníček je základním plánem práce školní jídelny. Sestavuje jej vedoucí školní jídelny spolu s vedoucí kuchařkou. Při sestavování jídelníčku se přihlíží na kvalitu jídla a na finanční prostředky, na pestrost a přitažlivost jídel a na zásady zdravé výživy. Při složení jídelníčků se dbá na to, aby se střídaly pokrmy různě kuchařsky upravené (masité pokrmy, nákypy, zeleninová jídla, luštěninová a obilná jídla, jídla se sýrem, tvarohem a mléčnými výrobky apod.).⁵⁶ Při sestavování se také dbá na spotřební koš, který určuje přesně pro jednotlivé věkové skupiny energetickou a biologickou hodnotu stravy. Jednotlivé druhy jídel bývají v měsíci zařazeny zpravidla jednou. Jídelníček se sestavuje na celý měsíc a v jednotlivé týdny se jídelníček vyvěsí v jídelně pro strážníky.⁵⁷

4.3 Spolupráce školy s jídelnou

Vedoucí jídelen a ředitelé škol jsou povinni sladit činnost výchovného procesu s přirozenými stravovacími potřebami žáků a chodem jídelen. Rozvrh hodin, vyučování a přestávky musí být upraveny podle fyziologických potřeb žáků, aby se děti mohly najíst v přiměřenou dobu. Spolupráce ze strany pedagogických pracovníků se projevuje ve formě organizace přesunu dětí do jídelny, dozorem nad dětmi v šatně jídelny a v umývárně i v samotné jídelně, konají tzv. pedagogický dozor. Pedagog by měl být také vzorem ve stravovacích návycích, proto by se měl stravovat zároveň s dětmi a jít jim příkladem jak chováním, tak vztahem k jídlu.⁵⁸

⁵⁵ HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X, s. 114 - 123

⁵⁶ Tamtéž, s. 155

⁵⁷ Výživa dětí, Úvodní stránka, Pro rodiče, Hodí se vědět, Čím se musí školní jídelny řídit? [on-line]. [cit. 17.11.2009]. Dostupné na WWW: <<http://www.vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/cim-se-musi-skolni-jidelny-ridit.html>>

⁵⁸ HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X, s. 150 -154

4.4 Školní jídelna jako psychosociální situace

Stravování ve školní jídelně je velmi specifickou psychosociální situací. Školy často mívají jídelny odděleny od hlavní budovy školy a děti se musejí přesouvat, převlékat, řadit se což provází křik, strkání, napomínání učitelů. Děti se při příchodu do jídelny předbíhají a postrkují. Často, aby byly první, vynechají i mytí rukou. V jídelně bývá směsice věkových skupin. Starší děti často dávají najevo převahu. Vhodné může být i zařízení stravovacího koutku pro mladší žáky. Správné je sestavit harmonogram obědů jednotlivých tříd, aby se zamezilo přeplnění jídelny a s tím spojených nepříjemných situací (šikana), které mohou u citlivějších dětí vyvolat až strach ze školního stravování, nechutenství, mohou se začít bát jídla. Personál jídelny a učitelky často dohlíží na velikosti porcí a na dojídání obědů, což u některých jedinců může vyvolat úzkost, protože nejsou zvyklí a ani nepotřebují jíst hodně. Není vhodné kontrolovat přehánět. Dalším nešvarem bývají žáci samotní, ovlivňují své spolužáky ve výběru jídel, projevují odpor k jídlu a ostatní potom jídlo také nechtějí. Mohou však i chuť k jídlu zvyšovat.⁵⁹

4.5 Současný stav výživy ve školních stravovnách

Podle České společnosti pro výživu patří naše školní stravování ve srovnání s cizími zeměmi ke špičce.

Školní stravování je zárukou zdravé výživy dětí a mládeže a je prevencí proti obezitě. Správná výživa vede ke správnému vývoji a zdraví v dospělosti. Stravování ve škole je pod státním dozorem. Děti stravující se ve školní jídelně mají pravidelnou stravu, nejsou závislé na čase příchodu domů, nekupují si jídlo v rychlých občerstveních. Mnohdy bývá strava připravovaná ve školních jídelnách kvalitnější a pestřejší než strava připravovaná v rodině.⁶⁰

30. června 2008 vysílala Česká televize v rámci pořadu Černé ovce reportáž o testu kvality jídla ve vybraných školních jídelnách. Hodnocení testu dopadlo dobře, jídla byla chutná, odpovídala zdravé výživě, mnohdy byla lepší, než kdyby byla připravena doma.⁶¹

⁵⁹ FRÁŇKOVÁ, S. a kol. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Edito spol. s r. o., 2000. 197s. ISBN 80-86009-32-7, s. 23 - 24

⁶⁰ Výživa dětí, úvodní stránka, Tiskové centrum, Tiskové zprávy, Školní stravování (včera, dnes, zítra). [on-line]. [cit. 17.11.2009]. Dostupné na WWW: < <http://www.vyzivadeti.cz/tiskove-centrum/tiskove-zpravy/skolni-stravovani-vcera-dnes-a-zitra.html>>

⁶¹ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Titulní stránka, Ministerstvo, Ministr v médiích, ČT1 Kvalita jídla ve školních jídelnách. [on-line]. [cit. 17.11.2009]. Dostupné na WWW: < <http://www.msmt.cz/ministerstvo/ministr/ct-1-kvalita-jidla-ve-skolnich-jidelnach>>

4.6 Shrnutí

Kapitolu o školním stravování jsem do práce zahrnula, protože se ve svém dílčím cíli práce zabývám problematikou, zda školní stravování přispívá ke správné životosprávě dětí. Kapitola se zabývá prostředím školní jídelny, ale pouze částí jídelny, kde se děti stravují. Dále složením jídelníčku, spoluprací školy s jídelnou při organizaci stravování a klimatem školní jídelny. Poslední část je věnována současnému stavu výživy ve školních stravovnách.

Dle dostupné literatury a zdrojů je naše školní stravování považováno za jedno z nejlepších ve srovnání s cizími zeměmi. Jídelníčky splňují normy zdravé výživy a jsou mnohdy kvalitnější než jídlo připravované v domácím prostředí.

5 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Výchova ke zdraví by měla být jedním z důležitých pilířů současné školy, neboť duševní a tělesné zdraví lidské populace se neustále zhoršuje. Znepokojivý zdravotní stav je viditelný již u malých dětí. Školství je v tomto směru strategickým nástrojem k dosažení lepšího zdravotního stavu u dětí a mládeže.⁶²

5.1 Škola podporující zdraví

Škola je významnou součástí podpory zdraví a zdravého způsobu života. Zdraví jedince je závislý na dovednostech, návycích a postojích, které se vytvářejí již v průběhu dětství. Ve škole může docházet i k rizikovým situacím, které lze rozdělit na rizika duševní stránky (napětí, stres, přetěžování), rizika tělesné stránky (dlouhodobé sezení v lavicích, omezení pohybu v hodinách, pravděpodobnost přenosu nakažlivých nemocí), rizika sociální stránky (konflikty, šikana).

Škola podporující zdraví zajišťuje žákům ochranu před duševními riziky zejména respektováním denních biorytmů – fyziologická a psychická připravenost dětí k učení, využití při sestavování rozvrhu hodin, přestávek, doby oběda. Respektováním délky doby udržení pozornosti – např. u dětí v 6.-7. ročníku základní školy je maximální doba udržení pozornosti od 20 do 25 minut, u dětí v 8. – 9. ročníku od 25 do 30 minut, je vhodné včas vystřídat činnosti, aby dětský mozek nebyl zatěžován. Dodržováním pracovní doby dětí – pracovní dobou rozumíme součet doby ve škole a doby věnované domácím úkolům a přípravě na vyučování, např. v 6. – 7. ročníku tato doba činí maximálně 6,5 hodiny, v 8. – 9. ročníku maximálně 7 hodin. Dodržováním přiměřených délek přestávek během vyučování – po první hodině vyučování zařadit raději delší přestávku (některé děti mají pozdní snídani), po 2. nebo 3. hodině vyučování je doba pro velkou přestávku, která zpravidla trvá 20 – 30 minut (věnována pohybu), ostatní přestávky jsou kratší minimálně 10 minut. Zvýšenou péčí o žáky s přechodně nebo trvale změněným stavem nebo v rekonvalescenci po nemoci – po určitou dobu mohou být vyloučeni z klasifikace. Zařazováním každodenních relaxačních cvičení. Zamezením neadekvátních požadavků rodičů dětí na jejich výsledky a výkony ve škole. Zachováním žákovy důstojnosti. Prevencí a odstraňováním konfliktů mezi žáky.

Ochranu před tělesnými riziky zabezpečuje snaha zařadit do vyučovacích hodin pohybová cvičení a relaxaci, umožnit volný pohyb z místa, o přestávkách dovolit dětem se volně pohybovat, zajistit bezpečnost, v hodinách tělesné výchovy upřednostňovat radost z pohybu

⁶² HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 13 - 14

nikoliv výkon, snaha přitáhnout děti k aktivní sportovní činnosti. Stoly a židle musí odpovídat výšce dětí, dbát na správné sezení a držení těla, správnou pracovní polohu při čtení a psaní. Zajistit prostřednictvím rodičů správnou hmotnost aktovek (např. u dětí vyšších ročníků může mít aktovka maximální hmotnost do 5 kg), pro zdravotně oslabené žáky je škola povinna uložit učebnice ve škole a další učebnice poskytnout na domácí přípravu. Časté větrání v učebnách, správná teplota a vlhkost vzduchu (teplota mezi 18 - 22°C, vlhkost 30 – 50 %), zabránění kapénkové infekce a alimentární nákaze – zdravotní osvěta žáků a dodržování hygieny, otužování dětí vzduchem a vodou – vzdušná lázeň (např. rozcvička při otevřených oknech), vodní lázeň (např. sprchování po hodinách tělesné výchovy zakončené chladnou sprchou). Zajištění pitného režimu ve škole (pitná voda, neochucené mléko).⁶³

5.2 Projekt škola podporující zdraví



▲ Obr. č. 3: Emblém projektu Zdravá škola (Škola podporující zdraví).⁶⁴

Škola podporující zdraví (Health Promoting School) myšlenka tzv. „zdravé školy“ je projektem Světové zdravotnické organizace (WHO) do kterého se zapojila i Česká republika na základě usnesení vlády České republiky ze dne 30. října 2002 č. 1046 k Dlouhodobému programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky – Zdraví pro všechny v 21. století a z dokumentu Ministerstva zdravotnictví ČR Č.j.: HEM-300-16.10.02/28915 - Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století.⁶⁵ „Projekt je založen na holistickém modelu zdraví ve smyslu definice Světové

⁶³ MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0, s. 202 - 204

⁶⁴ Centrum zdraví a životních podmínek. [on-line]. [cit. 17.11.2009]. Dostupné na WWW: <<http://www.szu.cz/czsp/projekty/index4.htm>>

⁶⁵ Královehradecký kraj, Krajský úřad, Školství, Škola podporující zdraví. [on-line]. [cit. 18.11.2009]. Dostupné na WWW: <<http://www.kr-kralovehradecky.cz/scripts/detail.php?id=6400>>

zdravotnické organizace, má svou filosofii a orientuje se na systematické včlenění podpory zdraví do všech aktivit, které škola vyvíjí, a to na nejširší možné bázi.“⁶⁶

Konkrétní cíle projektu:

„Orientace na zdravý životní styl u všech členů komunity (příkladná role rodičů, učitelského sboru, jiných dospělých autorit).

Kultivace vztahů uvnitř školy (vytváření pozitivní atmosféry, pozitivních sociálních vazeb).

Neformální spolupráce s rodiči.

Zavádění a užívání takových metod vyučování, které podporují zdravý vývoj dítěte po všech stránkách (tělesná, duševní, společenská, kognitivní, emotivní, dovednostní).“⁶⁷

Program se opírá o tři pilíře podpory zdraví:

První pilíř – Pohoda prostředí

- Pohoda věcného prostředí (na tvorbě podmínek vhodných pro pohodu věcného prostředí se podílejí všechny skupiny školního společenství)
- Pohoda sociálního prostředí (humanistické postoje všech lidí ve škole)
- Pohoda organizačního prostředí (organizace činnosti ve škole v souladu s životosprávou žáků a učitelů, zejména na denní biorytmy, výživu a pohyb)
-

Druhý pilíř – Zdravé učení

- Smysluplnost (praktická využitelnost naučeného, návaznost učení na předešlé znalosti a zkušenosti, snaha vést výuku v tématických celcích, využití metod přímé zkušenosti, komunikace, spolupráce)
- Možnost výběru a přiměřenost (možnost výběru obsahu a metod učiva vzhledem k typu inteligence a osobnosti žáka, přihlížení k individuálním možnostem žáků)
- Spoluúčast a spolupráce (podpora spoluúčasti a spolupráce dětí, základ demokracie)
- Motivující hodnocení (poskytování dostatečné zpětné vazby, hodnocení pokroků a možností dítěte, eliminace soutěživosti)

⁶⁶ MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí na Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0, s. 250

⁶⁷ Tamtéž, s. 250

Třetí pilíř – Otevřené partnerství

- Škola jako model demokratického společenství (demokratické principy – svoboda, odpovědnost, zachování pravidel, spravedlnost, spoluúčast, spolupráce)
- Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce (snaha zpřístupnit školu veřejnosti a obci, jejich organizacím a představitelům, navozování otevřených vztahů s nimi, přerod školy v přirozené kulturní a společenské středisko obce)⁶⁸

5.3 Zdraví pro všechny v 21. století

Program Zdraví pro všechny v 21. století je programem WHO, představuje celistvý model péče společnosti o zdraví a jeho rozvoj. Základem řešení tohoto programu je spoluúčast všech složek společnosti. V České republice je tato spolupráce zajištěna při plnění „Akčního plánu zdraví a životního prostředí“ a plněním úkolů „Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky Zdraví pro všechny v 21. století“.

Číslo 21 označuje století, ve kterém je program realizován a zároveň je vyjádřením počtu cílů programu. Program navazuje na jeho předchůdce s názvem Zdraví pro všechny do roku 2000. Program je koncipován pro Evropu, jednotlivé země naplňují cíle dle svých podmínek a potřeb.

Principy programu Zdraví 21:

- spravedlnost
- solidarita
- trvalá udržitelnost
- vlastní účast
- etická volba

Cílů má program 21, ale pro mou práci si vybírám pouze cíl č. 4 – Zdraví mladých „Vytvořit podmínky, aby do roku 2020 mladí lidé byli zdravější a schopnější plnit svoji roli ve společnosti.“

Zabývá se dětstvím a dospíváním, jako důležitou etapou lidského života. Prostředím školy jako důležitou determinantou zdraví. Poukazuje na typická zdravotní rizika mladých lidí (obezita, poruchy příjmu potravy, alergická onemocnění, poruchy chování, úrazy).

⁶⁸ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 81

Problematikou syndromu rizikového chování v dospívání (kouření, alkohol, drogy, kriminalita, sebevraždy, předčasný pohlavní život). Zabývá se prevencí a řešením této problematiky.⁶⁹

5.4 Shrnutí

Pátá kapitola je věnována výchově ke zdraví, zahrnuje pojednání o Programu podpory zdraví ve škole a projektu WHO Zdraví pro všechny v 21. století. Škola jako instituce utvářející sociální bytost je v tomto směru nenahraditelným prvkem, neboť prostřednictvím ní se děti mohou naučit žít zdravě a tím zajistit zdraví nejen sobě, ale i celé společnosti.

Souvislost podpory zdraví a mé diplomové práce spatřuji ve snaze nasměrovat děti k dodržování zásad správné životosprávy a změně životního stylu, nejen k prospěchu zdraví, ale i k dosahování lepších výsledků ve školním procesu.

⁶⁹ MACHOVÁ, J. KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0, s. 208 - 219

II EMPIRICKÁ ČÁST

V této části práce seznamuji s provedeným výzkumem, ve kterém přibližuji zkoumání závislosti životosprávy a výsledků učení. Součástí empirické části jsou i dílčí výstupy výzkumu.

6 ZKOUMÁNÍ VLIVU ŽIVOTOSPRÁVY NA VÝSLEDKY UČENÍ

Úkolem výzkumného šetření bylo vyhodnotit získané informace o stavu životosprávy od respondentů a položit je do souvislosti s jejich prospěchem ve škole, který byl zastoupen jejich průměrnou školní známkou. Dotazy byly určeny dětem staršího školního věku tedy dětem mezi 11. – 15. rokem věku. Ve výzkumu jsem se zaměřila na šest oblastí správné životosprávy a to na výživu, pohyb, dále odpočinek, hygienu, režim dne a působení vrstevníků, rodiny a médií. Dále zjišťuji pomocí údajů o hmotnosti a výšce respondentů tzv. Body Mas Index, který rovněž porovnávám s prospěchem a životosprávou. Součástí výzkumu bylo i pozorování prostředí stravovacích zařízení pro školy. Rovněž jsem se dotazovala žáků na stravování ve školních jídelnách.

Jako metodu výzkumu jsem zvolila strukturovaný dotazník (Příloha č.1). Při sestavování dotazníku jsem vycházela z teoretické části práce, na jejímž základě jsem sestavila dvacet čtyři autorských otázek, přičemž dvacet dva jich je zaměřeno na životosprávu, otázky č. 1 – 12 jsou zaměřeny na výživu, otázka č. 13 na pohyb, otázky č. 14 – 16 na odpočinek, otázky č. 17 a č. 18 na hygienu, otázky č. 19 a č. 20 na režim dne, otázka č. 21 zjišťuje kdo nejvíce ovlivňuje děti v jejich životosprávě, otázka č. 22 je subjektivní a zjišťuje vlastní názor respondenta na jeho stav životosprávy, poslední dvě otázky jsou zaměřeny na školní stravování. Dotazníky byly určeny dětem na základních školách v mém blízkém okolí, tedy na školách venkovských na okrese Prostějov. Tohoto šetření se účastnily děti ze čtyř základních škol.

Jelikož jsem k práci potřebovala znát průměrnou školní známku každého respondenta, nebyly dotazníky anonymní a před samotným vyplněním dotazníků byly dětem rozdány souhlasy pro rodiče (Příloha č. 2), v nichž jsem je žádala o svolení k nahlížení do dokumentace dětí. Takto bylo osloveno 282 rodičů, nesouhlasilo 56 rodičů, což je 20 %, souhlasilo 226 rodičů, což je 80 %, vzhledem k nemocnosti v době dotazování bylo vyplněno 172 dotazníků, což je 61 %.

6.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zmapovat současný stav životosprávy dětí a stanovení jeho dopadu na výsledky učení. Dílčím cílem bylo zjištění stavu školního stravování.

6.2 Stanovení hypotéz

Hypotézy:

- I. Předpokládám, že většina dětí bude mít životosprávu alespoň dobrou.
- II. Děti s výbornou životosprávou mají lepší výsledky ve škole než ostatní. Předpokládám, že jejich průměr průměrných školních známek bude do 1,5.
- III. Předpokládám, že více než 70 % dětí má dle hodnoty BMI svou váhu v normě.
- IV. Předpokládám, že děti s velkou podváhou a děti obézní, dosahují horších výsledků ve škole, než děti, které mají váhu v normě, dle hodnoty BMI. Předpokládám, že u dětí s velkou podváhou a u dětí obézních bude průměr jejich průměrných školních známek pod 2,0.
- V. Předpokládám, že u 80 % položek dotazníku se potvrdí, že děti, které žijí ve shodě se správnou životosprávnou, mají ve škole lepší výsledky.
- VI. Předpokládám, že více než 60% dětí ve svém volném čase upřednostňuje aktivní odpočinek.
- VII. Předpokládám, že více než 80 % dětí spí dle zásad správné životosprávy tj. 10 - 9 hodin denně.
- VIII. Předpokládám, že více než 90 % dětí dodržuje správnou hygienu.
- IX. Předpokládám, že nejvíce jsou děti ovlivňovány ve své životosprávě rodinou.
- X. Předpokládám, že většina dětí se stravuje ve školní jídelně, ale jídlo většině z nich nechutná

6.3 Realizace výzkumu

Samotnou realizaci výzkumu jsem si organizovala sama. Vedení škol jsem vždy kontaktovala osobně po předchozí telefonické domluvě a vždy mi bylo vyhověno. Dotazníkové šetření probíhalo za mé osobní účasti a většinou během jedné vyhrazené vyučovací hodiny. Účastnili se ho pouze žáci, kteří měli souhlas svých rodičů popř. zákonných zástupců. Dětem trvalo vyplnění dotazníku zhruba 15 – 20 minut. Po vyplnění dotazníku dostávali děti odměnu – müsli tyčinku. Školy mi pak předaly průměrné školní známky dětí, jež se účastnily výzkumu.

6.4 Analýza výsledků výzkumu

Na základě dat získaných v dotazníkovém šetření jsem zpracovala výsledky v programu Excel, které jsou vyjádřeny v relativní četnosti – tedy v procentech, případně i v absolutní četnosti.

Analýza výsledků výzkumu je rozdělena na tři části. V první části ze zjištěných údajů zkoumám demografické údaje respondentů a to pohlaví a věk. Druhá část je zaměřena na zkoumání doplňujících údajů k respondentům a to analýzu průměrné školní známky, stavu životosprávy, Body Mass Indexu, růstové akcelerace a hmotnostních přírůstků v období puberty. Poslední část je věnována analýze jednotlivých položek dotazníku.

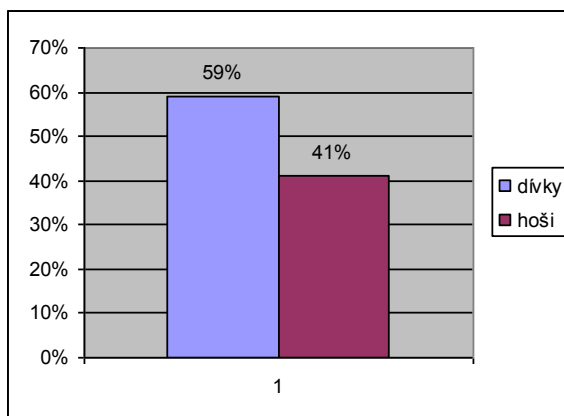
6.4.1 Demografické údaje respondentů

Pohlaví respondentů

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů

pohlaví	počet absolutní četnost	relativní četnost
dívky	102	59
hoši	70	41
celkem	172	100

Graf č. 1 Pohlaví respondentů



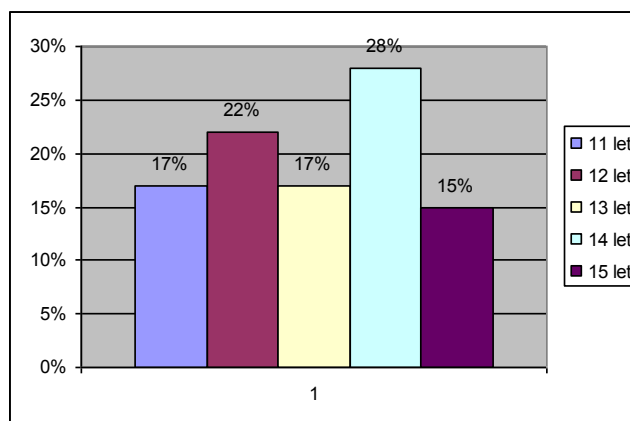
Dotazníkového šetření se účastnilo celkem 172 (100%) žáků z toho 102 dívek (59%) a 70 hochů (41%).

Věk respondentů

Tabulka. č. 2 Věk respondentů

věk	dívky absolutní četnost	hoši absolutní četnost	celkem absolutní četnost	relativní četnost
11 let	20	10	30	17
12 let	24	14	38	22
13 let	20	10	30	17
14 let	28	20	48	28
15 let	10	16	26	15
celkem	102	70	172	100

Graf č. 2 Věk respondentů



Věk respondentů se pohyboval mezi 11. a 15. rokem věku. Nejvíce respondentů mělo v době konání výzkumu 14 let a to 48 (28 %) žáků z toho 28 dívek a 20 hochů. Další největší skupinou byli dvanáctiletí, těchto žáků bylo 38 (22 %) z toho 24 dívek a 14 hochů. Na pomyslném třetím místě jsou děti ve věku 11 a 13 let, každá z těchto skupin je zastoupena 30 (17 %) žáky z toho vždy 20 dívkami a 10 hochy. Nejméně respondentů je patnáctiletých a to 26 (15 %) z toho 10 dívek a 16 hochů.

6.4.2 Doplnující údaje k respondentům

Průměrná školní známka

Ke zjištění závislosti životosprávy a školních výsledků jsem zvolila hodnotu průměrné školní známky (PŠZ). Hraníčními hodnotami tohoto souboru dat jsou hodnoty 1,00 jako nejlepší dosažený školní průměr a hodnota 2,92 jako nejhorší dosažený školní průměr. Aritmetický průměr průměrné školní známky daného souboru činí 1,73. Hodnota aritmetického průměru průměrné školní známky je uváděna ke všem položkám dotazníku, pomocí které sleduji změny a závislosti jednotlivých proměnných. Hodnota je uváděna souhrnně pro soubor dívek i hochů.

Určení stavu životosprávy

Dotazníkové otázky byly uspořádány tak, aby poskytly přehled o stavu životosprávy každého respondenta. Každá odpověď, která odpovídá zásadám správné životosprávy, byla ohodnocena jedním bodem, odpověď, která neodpovídá zásadám správné životosprávy, byla ohodnocena nulovým počtem bodů. Celkem mohli respondenti dosáhnout 20 bodů v otázkách č. 1 – 20. Pro posouzení správné životosprávy jsem stanovila bodovou stupnici:

20 -16 bodů výborná životospráva

15 – 11 bodů dobrá životospráva

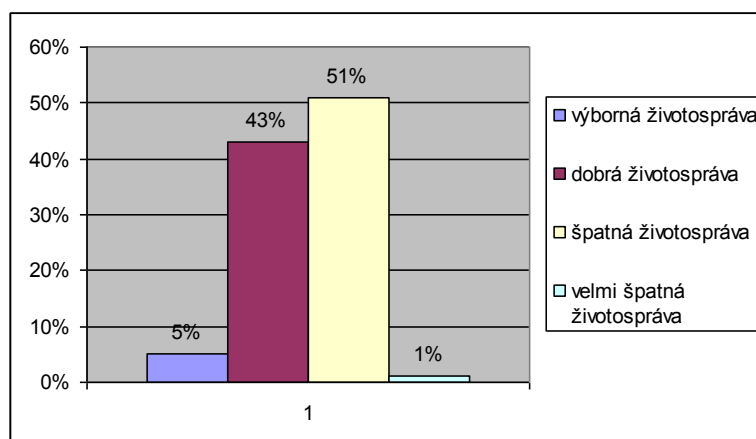
10 – 6 bodů špatná životospráva

5 – 0 bodů velmi špatná životospráva

Tabulka č. 3 Stav životosprávy dětí v závislosti na BMI a PŠZ (v %)

BMI	výborná životospráva	dobrá životospráva	špatná životospráva	velmi špatná životospráva
velká podváha	0	1	0	0
podváha	1	2	3	0
normální váha	2	34	36	1
nadváha	0	3	8	0
obezita	1	2	3	0
celkem	5	43	51	1
PŠZ	1,31	1,60	1,87	2,21

Graf č. 3 Stav životosprávy dětí



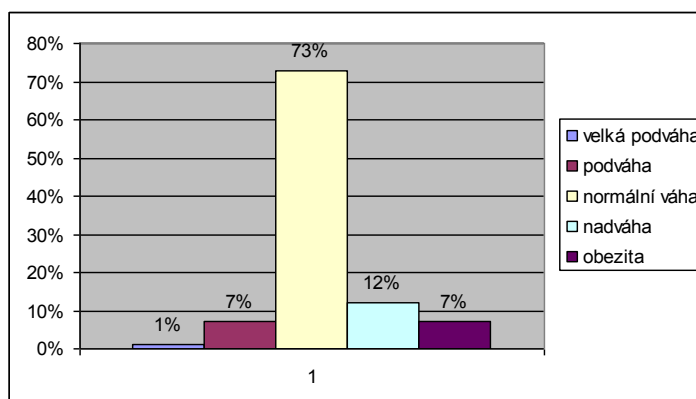
Výsledky v tabulce jsou uvedeny v relativní četnosti. Z výsledků výzkumu vyplývá, že pouze 5 % dotázaných dětí má výbornou životosprávu, 43 % má dobrou životosprávu, 51 % špatnou životosprávu a velmi špatnou životosprávu má pouze 1 % **viz. hypotéza č. I.** Při zjišťování PŠZ jsem zjistila, že děti s výbornou životosprávou mají PŠZ 1,31, děti s dobrou životosprávou mají PŠZ 1,60, děti se špatnou životosprávou mají PŠZ 1,87 a děti s velmi špatnou životosprávou mají PŠZ 2,21 **viz. hypotéza č. II.** Všechny výsledky jsou navíc v tabulce dány do souvislosti s BMI, z tabulky potom můžeme vyčíst, že děti spadající do kategorie velké podváhy mají životosprávu dobrou, většina dětí s podváhou patří do kategorie se špatnou životosprávou, většina dětí s normální váhou spadá do kategorie špatné životosprávy, většina dětí s nadváhou rovněž spadá do kategorie špatné životosprávy stejně jako u dětí obézních, kde ještě navíc musím uvést i výskyt jedinců v kategorii výborné životosprávy, obezita u těchto dětí potom může být zapříčiněna například geneticky danými dispozicemi.

Body Mass Index

Tabulka č. 4 Body Mass Index

BMI	dívky absolutní četnost	dívky relativní četnost	hoši absolutní četnost	hoši relativní četnost	celkem absolutní četnost	celkem relativní četnost	PŠZ
velká podváha	2	2	0	0	2	1	2,33
podváha	8	8	4	6	12	7	1,82
normální váha	76	75	50	71	126	73	1,67
nadváha	10	10	10	14	20	12	1,75
obezita	6	6	6	9	12	7	2,13
celkem	102	100	70	100	172	100	X

Graf č. 4 Body Mass Index



Dalšími zjišťovanými daty v dotazníku jsou váha a výška, pomocí kterých vypočteme tzv. BMI = Body Mass Index, který určuje poměr váhy a výšky dle vzorce $\text{váha v kg} / \text{výška}^2$ v m. Pomocí BMI zjistíme, zda je naše váha v normě, či se od normy odklání. Hodnotu BMI jsem určovala pomocí kalkulačky dostupné na internetové adrese, která zohledňuje i věk.⁷⁰

Dle hodnot vypočítaných podle shora uvedeného vzorce jsem děti rozdělila do pěti kategorií a to na děti trpící velkou podváhou, podváhou, nadváhou a obezitou, poslední kategorie zahrnuje děti, které mají svou váhu v normě. Z výsledků tohoto měření jsem zjistila, že 2 % dívek trpí velkou podváhou, u hochů jsem v této kategorii nezaznamenala žádný vzorek, tj. hochů s velkou podváhou je 0 %. Celkem potom trpí velkou podváhou 1 % dětí ve věku mezi 11. – 15. rokem. Výsledek myslím není nikterak alarmující, musím však podotknout, že velká podváha je jedním z kritérií mentální anorexie, která je v posledních letech velkým „strašákem“ dospívajících dívek. Právě snaha vypadat hubeně žene dívky k držení drastických diet a porušování zdravého stravování. Z výzkumu vyplývá poměrně velké procento dětí, které trpí podváhou 8 % dívek a 6 % hochů, celkově trpí podváhou 7 % dětí ve věku mezi 11. – 15. rokem. Normální váhu má 75 % dívek a 71 % hochů, celkově 73 % dětí, viz. **hypotéza č. III**, nadváhou trpí 10 % dívek a 14 % hochů, celkově trpí nadváhou 12 % dětí, což považuji za velký počet dětí vzhledem ke zdravotním rizikům, které sebou nadváha nese. Obezitu jsem zjistila u 6 % dívek a u 9 % hochů, celkově u 7 % dětí. Výsledek výzkumu ukazuje, že obézních dětí je také poměrně dost, obezita představuje i pro děti zdravotní riziko, je nutná prevence a léčba.

Co se týká závislosti hodnoty BMI a hodnoty PŠZ je výsledek výzkumu následující: děti s velkou podváhou dosáhly hodnoty PŠZ 2,33, děti s podváhou hodnoty 1,82, děti s normální váhou hodnoty 1,67, děti s nadváhou hodnoty 1,75 a děti obézní hodnoty 2,13. Dále viz **hypotéza č. IV**.

⁷⁰ Portál o poruchách příjmu potravy, informace a služby s odbornou garancí. [on-line]. [cit. 2010-02-08]. Dostupné na WWW: < http://www.idealni.cz/vyzkousejte_bmi.asp >

Růstová akcelerace, hmotností přírůstek v období puberty

Tabulka č. 5 Rozdíly v přírůstcích výšky a hmotnosti v období puberty

pohlaví	hoši			dívký		
	11 let	15 let	přírůstek	11 let	15 let	přírůstek
výška (cm)	153	178	25	150	164	14
hmotnost (kg)	49	65	16	40	68	28

Ke sledování tělesných změn v období puberty jsem učinila dílčí analýzu. Vybrala jsem děti nejmladší (11 let – počátek puberty) a nejstarší (15 let – konec puberty), nejmladších dětí bylo celkem třicet, z toho deset hochů a dvacet dívek a nejstarších dvacet šest, z toho šestnáct hochů a deset dívek. U těchto dětí jsem sledovala rozdíly jejich tělesné výšky a hmotnosti. Průměrná výška patnáctiletých hochů byla 178 cm, hmotnost 65 kg, u jedenáctiletých průměrná výška 153 cm a hmotnost 49 kg. Rozdíl ve výšce mezi nejmladšími a nejstarším hochy činil 25 cm, u hmotnosti byl rozdíl 16 kg. Průměrná výška patnáctiletých dívek byla 164 cm, hmotnost 68 kg, u jedenáctiletých dívek byla průměrná výška 150 cm a hmotnost 40 kg. Rozdíl ve výšce mezi nejmladšími a nejstaršími dívkami činil 14 cm, u hmotnosti 28 kg. Z čehož vyplývá, že u dětí v pubertě jsou tělesné přírůstky značné, což souvisí s růstovou akcelerací. U chlapců je charakteristickou změnou růst do výšky u dívek zvyšování hmotnosti.

6.4.3 Analýza výsledků jednotlivých položek dotazníku

Všechny tabulky znázorňující výsledky výzkumu jednotlivých položek jsou vyjádřeny v relativní četnosti a u položek č. 1 – 22 je vždy znázorněna i souvislost s PŠZ.

VÝŽIVA

Analýza položky č. 1

Jak často denně jíš?

- a) 1- 2x
- b) 3 - 4x
- c) 5 -6x
- d) vícekrát

Tabulka č. 6 Četnost jídel (v %)

	A	B	C	D
dívky	10	61	20	10
hoši	3	71	14	11
celkem	7	65	17	10
PŠZ	2,12	1,73	1,37	1,99

Jedenkrát až dvakrát za den jí 10 % dívek a 3 % hochů, celkem 7% dětí, takováto četnost jídel je ve věku mezi 11. – 15. rokem značně nedostačující a může vést k různým poruchám příjmu potravy či zdravotním rizikům vyvolaných zejména z nedostatku důležitých živin ve skladbě jídelníčku. Skupina těchto dětí dosáhla hodnoty PŠZ 2,12, hodnota je nejvyšší ze všech u dané položky. Děti jsou nedostatečně zásobeny živinami a organismus nemá pokrytu jednu z hlavních lidských potřeb – dostatek potravy, tudíž se nemůže plně soustředit na vyšší potřeby jako je i učení, z čehož může pramenit vyšší hodnota PŠZ. Třikrát až čtyřikrát denně jí 61 % dívek a 71 % hochů, což je celkem 65 % dětí, ovšem i tato četnost jídel je v daném věku nedostačující. Děti z této skupiny však dosáhly lepších výsledků ve škole, jsou zastoupeny hodnotou PŠZ 1,73. Pětikrát až šestkrát denně jí 20 % dívek a 14 % hochů, celkem 17 % dětí, přičemž takováto četnost stravování je dle zásad správné výživy. Hodnota PŠZ činí u této skupiny dětí 1,37 a značí, že tato četnost jídel je nejvíce vyhovující z hlediska soustředěnosti a učení, neboť lidský organismus má dostatečně pokryty všechny potřebné živiny a uspokojenou potřebu dostatečné potravy. Vícekrát denně jí 10 % dívek a 11 % hochů, celkem 10 % dětí. Takováto četnost jídel už hraničí s přejídáním a může vést ke zdravotním rizikům spojených s nadváhou či obezitou. Děti z této skupiny dosáhly hodnoty PŠZ 1,99. Tato hodnota opět může vypovídat, že organismus je zatěžován nadměrným příjmem potravy, je unavený, popř. nemocný.

Výstupem této položky je fakt, že děti, které se stravují dle správné životosprávy, 5 – 6x za den, dosáhly nejlepších školních výsledků.

Analýza položky č. 2

Jíš pravidelně? (tj. snažíš se jíst každý den zhruba ve stejnou dobu? – snídaně, svačiny, oběd večeře jsou přibližně ve stejnou dobu každý den?)

- a) ano
- b) ne

Tabulka č. 7 Pravidelnost stravy (v %)

	A	B
dívky	57	43
hoši	57	43
celkem	57	43
PŠZ	1,64	1,85

Pravidelně jí 57 % dívek a 57 % hochů, celkem 57 % dětí, což je většina. Pravidelná strava je jedním ze základních pilířů správné životosprávy. Děti z této skupiny dosáhly hodnoty PŠZ 1,64, hodnota je lepší než u druhé skupiny dětí, které pravidelně nejí. Nepravidelnou stravu má 43 % dívek a 43 % hochů, celkem 43 % dětí. Děti dosáhly hodnoty PŠZ 1,85.

Výstupem položky č. 2, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy a to pravidelně, dosáhly lepších školních výsledků.

Analýza položky č. 3

Jak často jíš v týdnu maso?

- a) vůbec nejím maso
- b) 1 – 2x
- c) 3 – 4x
- d) vícekrát

Tabulka č. 8 Konzumace masa (v %)

	A	B	C	D
dívky	0	25	45	29
hoši	3	26	46	26
celkem	1	26	45	28
PŠZ	2,29	1,79	1,66	1,77

Maso nejí 0 % dívek a 3 % hochů, celkem 1 % dětí. Děti této skupiny dosáhly hodnoty PŠZ 2,29, je to nejvyšší hodnota PŠZ u této položky, můžeme díky tomuto výsledku poukázat na fakt, že potřeba masa (zástupce živočišných bílkovin) v lidském jídelníčku je nezbytná nejen ze zdravotních důvodů, ale i z hlediska vzdělávání. Jednou až dvakrát za týden jí maso 25 % dívek a 26 % hochů, celkem 26 % dětí, tato skupina má již podstatně nižší hodnotu PŠZ a to 1,79. Ovšem k pokrytí dostatečného množství bílkovin je i tato konzumace masa nízká. Tři až čtyřikrát

v týdnu jí maso 45 % dívek a 46 % hochů, celkem 45 % dětí. Děti dosáhly hodnoty PŠZ 1,66, což je nejnižší hodnota u této položky. Tato dávka masa v týdnu je považována za optimální. Vícekrát než čtyřikrát v týdnu jí maso 29 % dívek a 26 % hochů, celkem 28 % dětí. Skupina těchto dětí již opět má vyšší hodnotu PŠZ a to 1,77. Nadměrná konzumace zejména tučných druhů masa může vést ke zdravotním rizikům, nadváze, obezitě.

Výstupem položky č. 3, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy, které jedí maso 3 – 4x za týden, dosáhly nejlepších školních výsledků.

Analýza položky č. 4

Kolik vypiješ za den mléka, nebo sníš mléčných výrobků? (1 porce = 1 sklenice mléka, nebo jeden jogurt, nebo sýr, tvaroh, apod.)

- a) 0 porcí
- b) 1 porce
- c) více porcí

Tabulka č. 9 Konzumace mléka a mléčných výrobků (v %)

	A	B	C
dívky	6	55	39
hoši	9	37	54
celkem	7	48	45
PŠZ	1,73	1,65	1,82

Žádné mléko ani mléčné výrobky nejí 6 % dívek a 9 % hochů, celkem 7 % dětí. Děti, které napsaly tuto odpověď, mají hodnotu PŠZ 1,73. Mléko je opět zdrojem živočišné bílkoviny a také velkým zdrojem vápníku, nedostatečný příjem mléka a mléčných výrobků může v pozdějším věku vést např. k osteoporóze (křehkost a lomivost kostí).⁷¹ Jednu porci mléka či mléčných výrobků konzumuje 55 % dívek a 37 % hochů, celkem 48 % dětí. Tato skupina dosáhla hodnoty PŠZ 1,65. Je udáváno, že 1 porce mléka, popř. mléčných výrobků je dostačující příjem za den, avšak větší konzumace je vítána. Děti konzumující mléko a mléčné výrobky vícekrát za den je celkem 45 % z toho 39 % dívek a 54 % hochů. Tato skupina dosáhla hodnoty PŠZ nejvyšší a to 1,82.

⁷¹ MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí na Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0, s. 20

Výstupem položky č. 4, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy, které konzumují mléko a mléčné výrobky 1x za den, dosáhly nejlepších školních výsledků, přičemž děti, které také dle zásad správné životosprávy, pijí mléko a jedí mléčné výrobky vícekrát za den, dosáhly výsledků nejhorsších.

Analýza položky č. 5

Kolik sníš za den ovoce a zeleniny? (1 porce = zeleninový salát, nebo jeden kus ovoce apod.)

- a) 0 porcí
- b) 1 – 2 porce
- c) 3 – 4 porce
- d) více porcí

Tabulka č. 10 Konzumace ovoce a zeleniny (v %)

	A	B	C	D
dívky	0	53	37	10
hoši	14	66	14	6
celkem	6	58	28	8
PŠZ	2,11	1,68	1,66	2,07

Ovoce ani zeleninu nejí 0 % dívek, 14 % hochů, celkem 6 % dětí. Hodnota PŠZ u této skupiny dětí je 2,11. Ovoce a zelenina je základním zdrojem vitamínů, minerálních látek a stopových prvků důležitých pro správný chod lidského organismu, je také důležitým zdrojem vlákniny a tekutin. Nedostatečný příjem ovoce a zeleniny může vést opět k závažným zdravotním rizikům. Děti, které jedí 1 – 2 porce ovoce či zeleniny za den je 53 % dívek a 66 % hochů, celkem 58 % dětí. Již u této skupiny dětí je znatelný posun hodnoty PŠZ směrem dolů na 1,68, což může být signálem, že ovoce a zelenina je prospěšná nejen pro naše zdraví, ale i ve vzdělávacím procesu. Děti, které jedí ovoce a zeleninu 3 – 4x denně, je 37 % dívek a 14 % hochů, celkem 28 % dětí. Tato četnost porcí ovoce a zeleniny je považována za optimální denní příjem. Hodnota PŠZ je 1,66 a je nejnižší. Více než 4 porce ovoce a zeleniny za den sní 10 % dívek a 6 % hochů, celkem 8 % dětí. Tyto děti dosáhly hodnoty PŠZ 2,07.

Výstupem položky č. 5, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy, které konzumují ovoce a zeleninu ve 3 – 4 porcích za den, dosáhly nejlepších školních výsledků, přičemž děti, které také dle zásad správné životosprávy, jedí ovoce a zeleninu vícekrát za den, dosáhly výsledků hrošších než děti, které jedí ovoce a zeleninu za den v jedné až dvou porcích, ale lepších než děti, které ovoce a zeleninu nejedí vůbec.

Analýza položky č. 6

Jakému pečivu dáváš přednost?

- a) bílému pečivu (obyčejný rohlík, obyčejný chléb, veka)
- b) celozrnnému pečivu (grahamový rohlík, sojový rohlík, tmavý chléb se semínky, apod.)
- c) jím obojí

Tabulka č. 11 Konzumace pečiva (v %)

	A	B	C
dívky	22	24	55
hoši	31	6	63
celkem	26	16	58
PŠZ	1,92	1,70	1,66

Bílému pečivu dává přednost 22 % dívek a 31 % hochů, celkem 26 % dětí. Hodnota průměrné školní známky je 1,92. Celozrnnému pečivu dává přednost 24 % dívek a jen 6 % hochů, celkem 16 % dětí, což je poměrně málo, protože jako zdravější je doporučována konzumace právě celozrnného pečiva. Nízká konzumace celozrnného pečiva může být zapříčiněna jeho vyšší cenou a stále malou dostupností na venkově. Děti této skupiny dosáhly PŠZ 1,70. Obojí pečivo pak konzumuje nejvíce dotázaných a to 55 % dívek a 63 % hochů, celkem 58 % dětí. Děti mají nejnižší PŠZ a to 1,66.

Výstupem položky č. 6, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy, které jedí celozrnné pečivo, nemají ani nejlepší ani nejhorší výsledky ve škole.

Analýza položky č. 7

Jaké tuky a oleje jíš?

- a) rostlinné oleje a tuky (Rama, Perla, Flora, slunečnicový olej, olivový olej, řepkový olej apod.)
- b) živočišné tuky (sádlo, máslo, rybí tuk)
- c) obojí

Tabulka č. 12 Tuky a oleje (v %)

	A	B	C
dívky	73	2	25
hoši	63	9	29
celkem	69	5	27
PŠZ	1,78	1,41	1,66

Rostlinné oleje a tuky jsou považovány za zdravější variantu tuků pro lidský organismus, který ovšem potřebuje i tuky živočišné, proto je doporučována kombinace obou, zhruba v zastoupení 2/3 rostlinného původu a 1/3 živočišného původu⁷². 73 % dívek a 63 % hochů, celkem 69 % dětí uvedlo, že jí rostlinné oleje a tuky, dosáhly přitom hodnoty PŠZ 1,78. Živočišné tuky jí 2 % dívek a 9 % hochů, celkem 5 % dětí, které dosáhly PŠZ 1,41. Kombinaci obou tuků přitom uvádí 25 % dívek a 29 % hochů, celkem 27 % dětí, které dosáhly PŠZ 1,66.

Výstupem položky č. 7, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy, které jedí tuky jak rostlinné tak živočišné, nemají ani nejlepší ani nejhorší výsledky ve škole.

Analýza položky č. 8

Jak často v týdnu jíš uzeniny? (salámy, párky, klobásy apod.)

- a) vůbec
- b) 1x
- c) 2 – 3x
- d) vícekrát
- e) denně

Tabulka č. 13 Konzumace uzenin (v %)

	A	B	C	D	E
dívky	4	27	47	18	4
hoši	9	17	49	14	11
celkem	6	23	48	16	7
PŠZ	2,05	1,60	1,69	1,79	2,04

⁷² MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí na Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0, s. 17

Uzeniny nepředstavují v našem jídelníčku v podstatě žádný přínos, co se týká našeho zdraví. Jsou přesolené, mnohdy obohacené potravinářskou chemií jako jsou konzervanty, stabilizátory, ochucovadla, barviva apod. Mají také poměrně dost velký obsah tuku. Všechny tyto složky mohou vést k zatěžování zažívacího traktu.

Z výzkumu vyplývá, že 4 % dívek a 9 % hochů, celkem 6 % dětí nejí uzeniny vůbec, jejich PŠZ je 2,05. Děti, které jedí uzeniny 1x za týden je celkem 23 % a to 27 % dívek a 17 % hochů, PŠZ je 1,60. Nejvíce je dětí, které jedí uzeniny 2 – 3x v týdnu a to 47 % dívek a 49 % hochů, celkem 48 % dětí, které mají PŠZ 1,69. 18% dívek a 14 % hochů, celkem 16 % dětí jí uzeniny vícekrát než 3x v týdnu a mají PŠZ 1,79. Denně jí uzeninu 4 % dívek a 11 % hochů, celkem 7 % dětí, které dosáhly PŠZ 2,04.

Výstupem položky č. 8, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy, které nejedí uzeniny, mají nejhorší školní výsledky. Ovšem dá se ještě připustit, že dle zásad správné životosprávy, je i konzumace uzeniny 1x v týdnu tolerována, tyto děti potom dosahují nejlepších výsledků ve škole.

Analýza položky č. 9

Jak často v týdnu jíš sladkosti? (čokoláda, bonbóny, skládanky, zmrzlina apod.)

- a) vůbec
- b) 1x
- c) 2 – 3x
- d) vícekrát
- e) denně

Tabulka č. 14 Konzumace sladkostí (v %)

	A	B	C	D	E
dívky	0	22	39	25	14
hoši	3	14	49	20	14
celkem	1	19	43	23	14
PŠZ	1,82	1,83	1,68	1,67	1,55

Sladkosti nepatří do skupiny zdravých jídel, jejich konzumace by měla být výjimečná. Jejich nadměrná konzumace může vést k poruchám příjmu, jako je nadváha či obezita a s nimi spojených zdravotních problémů, je také prokázáno, že u dětí, které jedí mnoho sladkostí je větší kazivost zubů. Sladkosti jsou ale také zdrojem rychlé energie a děti takto velmi často nahrazují chybějící snídaně, svačiny apod.

Výzkumem jsem zjistila, že 0 % dívek, 3 % hochů, celkem 1 % dětí nejí sladkosti vůbec, tato skupina dosáhla hodnoty PŠZ 1,82. 1x za týden jí sladkosti 22 % dívek, 14 % hochů, celkem 19 % dětí, které dosáhly hodnoty PŠZ 1,83. Dvakrát až třikrát v týdnu jí sladkosti 39 % dívek a 49 % hochů, celkem 43 % dětí, které mají PŠZ 1,68. Vícekrát než třikrát v týdnu jí sladkosti 25 % dívek a 20 % hochů, celkově 23 % dětí, které mají PŠZ 1,67. Denně jí sladkosti 14 % dívek a 14 % hochů, celkem 14 % dětí, které dosáhly PŠZ 1,55.

Výstupem položky č. 9, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy, které nejedí sladkosti vůbec, mají takřka nejhorší školní výsledky. Dále se dá ještě připustit, že dle zásad správné životosprávy, je i konzumace sladkostí 1x v týdnu v normě a tyto děti mají nejhorší výsledky, PŠZ obou těchto skupin je téměř stejná. Výzkumem bylo naměřeno, že čím více děti jedí sladkostí, tím lepší mají výsledky ve škole. Souvislost může být spatřována v energii obsažené ve sladkostech.

Analýza položky č. 10

Jak často v týdnu jíš pochutiny? (brambůrky, hranolky, tyčinky, burské oříšky apod.)

- a) vůbec
- b) 1x
- c) 2 – 3x
- d) vícekrát
- e) denně

Tabulka č. 15 Konzumace pochutin (v %)

	A	B	C	D	E
dívky	12	47	33	6	2
hoši	11	49	20	17	3
celkem	12	48	28	10	2
PŠZ	1,61	1,73	1,64	2,12	1,80

Pochutiny typu brambůrky, slané tyčinky, solené burské oříšky apod. nejsou vhodným doplňkem racionální vyvážené stravy ani u dospělých natož u dětí. Ve výzkumu uvádí 12 % dívek a 11 % hochů, celkem 12 % dětí, že pochutiny nejí vůbec, jejich PŠZ je 1,61. Konzumaci pochutin 1x za týden uvádí 47 % dívek a 49 % hochů, celkem 48 % dětí, které mají PŠZ 1,73. Dvakrát až třikrát v týdnu konzumuje pochutiny 33 % dívek a 20 % hochů, celkem 28 % dětí, které mají PŠZ 1,64. Vícekrát než 3x za týden konzumuje pochutiny 6 % dívek a 17 % hochů,

celkově 10 % dětí, které mají PŠZ 2,12. Konzumaci pochutin denně uvádí 2 % dívek a 3 % hochů, celkem 2 % dětí, které mají PŠZ 1,80.

Výstupem položky č. 10, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy, které nejedí pochutiny vůbec, mají nejlepší výsledky ve škole.

Analýza položky č. 11

Kolik za den vypiješ tekutin?

- a) do 1 litru
- b) 1 – 2 litry
- c) 3 litry a více

Tabulka č. 16 Tekutiny (v %)

	A	B	C
dívky	25	61	14
hoši	11	66	23
celkem	20	63	17
PŠZ	1,75	1,65	2,01

Dostatečný přísun tekutin je nezbytný nejen pro správné fungování celého lidského organismu, ale i během školního vyučování, nedostatek tekutin může mít za následek únavu či ospalost. Z provedeného výzkumu vyplývá, že 25 % dívek, 11 % hochů, celkem 20 % dětí vypije za den méně než 1 litr tekutin, děti dosáhly PŠZ 1,75. Jako dostačující příjem tekuti lze považovat odpověď B, kdy děti vypijí za den 1 – 2 litry tekutin, takto odpovědělo 61 % dívek, 66 % hochů, celkem 63 % dětí, které dosáhly PŠZ 1,65. Poslední skupinu tvoří děti, které uvádí, že během dne vypijí více než 3 litry tekutin. 14 % dívek, 23 % hochů, celkem 17 % dětí, které mají PŠZ 2,01.

Výstupem položky č. 11, je fakt, že děti stravující se dle zásad správné životosprávy, které mají dostatečný příjem tekutin a to alespoň 1 – 2 litry za den, mají nejlepší výsledky ve škole. Přičemž děti, které vypijí více než 3 litry za den, mají výsledky nejhorší.

Analýza položky č. 12

Jaké tekutiny piješ nejčastěji? /zde mohly děti zvolit více odpovědí/

- a) čistou vodu
- b) ovocné čaje
- c) ovocné nápoje
- d) slazené nápoje (Cola, Fanta, Sprite, Jupík apod.)
- e) minerální vody

Tabulka č. 17 Druhy tekutin – možnost více odpovědí (v %)

	A	B	C	D	E
dívky	33	43	37	27	59
hoši	40	46	54	43	49
celkem	36	44	44	34	55

Tabulka č. 18 Druhy tekutin – jednotlivé tekutiny a PŠZ (v %)

	A	B	C	D	E	více odpovědí
dívky	8	6	12	6	18	51
hoši	3	3	9	14	14	57
celkem	6	5	10	9	16	53
PŠZ	1,41	2,55	1,92	2,08	1,69	1,61

V tabulce č. 17 vidíme, které nápoje děti pijí nejčastěji. Čistou vodu pije 36 % dětí, ovocné čaje 44 %, ovocné šťávy 44 %, slazené nápoje 34 %, minerální vody pije nejvíce dětí a to 55 %. Nejlepší variantou doplňování tekutin během dne je čistá voda, dobré jsou i ovocné čaje, popřípadě ovocné šťávy. Minerální vody by se měly pít jen občas, nikoliv pravidelně pro jejich vysoký obsah minerálních látek. Nejméně vhodným nápojem pro děti jsou pak slazené nápoje.

V tabulce č. 18 jsem rozlišila odpovědi dětí, které uvádí pití pouze některého z uvedených druhů tekutin a ostatních dětí, které uvedly jejich kombinaci, tyto výsledky jsem teprve porovnala s PŠZ. Výhradní pití čisté vody uvádí 8 % dívek a 3 % hochů, celkem 6 % dětí, které mají PŠZ 1,41. Pouze ovocné čaje pije 6 % dívek a 3 % hochů, kteří mají PŠZ 2,55. Jen ovocné šťávy pije 12 % dívek a 9 % hochů, celkem 10 % dětí, které mají PŠZ 1,92. Pouze slazené nápoje pije 6 % dívek a 14 % hochů, celkem 9 % dětí, které mají PŠZ 2,08. Výhradní pití minerálních vod uvádí

18 % dívek a 14 % hochů, celkem 16 % dětí, které mají PŠZ 1,69. Ostatní děti pijí kombinaci více druhů tekutin a to 51 % dívek a 57 % hochů, celkem 53 % dětí, jenž mají PŠZ 1,61.

Výstupem položky č. 12, je fakt, že děti, stravující se dle zásad správné životosprávy, které pijí pouze čistou vodu, dosahují nejlepší výsledky ve škole.

POHYB

Analýza položky č. 13

Jak často ve svém volném čase sportuješ? (fotbal, jízda na kole, tenis, bruslení, plavání, vycházky apod.)

- a) vůbec
- b) 1x v týdnu
- c) 2 – 3x v týdnu
- d) vícekrát

Tabulka č. 19 Pohybová aktivita ve volném čase (v %)

	A	B	C	D
dívky	0	8	49	43
hoši	6	6	43	46
celkem	2	7	47	44
PŠZ	2,43	1,95	1,73	1,67

Pohyb je nedílnou součástí správné životosprávy, je prospěšný pro naše zdraví. Minimálně 1x v týdnu by měli nejen děti, ale i dospělí aktivně trávit svůj volný čas, přičemž čím více času se věnuje pohybové aktivitě tím lépe. Ve výzkumu jsem zjistila, že vůbec nesportuje 0 % dívek, 6 % hochů, celkem, 2 % dětí, které mají PŠZ 2,43. Alespoň 1x v týdnu sportuje 8 % dívek, a 6 % hochů, celkem 7 % dětí, které mají PŠZ 1,95. Odpověď C, 2 – 3x v týdnu, zvolilo 49 % dívek a 43 % hochů, celkem 47 % dětí, které mají PŠZ 1,73. Vícekrát než 3x v týdnu sportuje 43 % dívek a 46 % hochů, celkem 44 % dětí, které mají PŠZ 1,67.

Výstupem položky č. 13, je fakt, že děti žijící dle zásad správné životosprávy, které se ve svém volném čase aktivně pohybují a to alespoň 1x v týdnu, mají lepší výsledky ve škole, než děti, které uvádí, že nesportují vůbec. Děti, které sportují 2 -3x v týdnu, mají ještě lepší výsledky než, děti, které sportují 1x v týdnu. Děti, které sportují více než 3x v týdnu, mají nejlepší výsledky ve škole.

ODPOČINEK

Analýza položky č. 14

Jaké upřednostňuješ formy odpočinku? /zde mohly děti zvolit více odpovědí/

- a) četba
- b) sport
- c) televize, počítač
- d) domácí práce, práce na zahradě
- e) procházky

Tabulka č. 20 Formy odpočinku – možnost více odpovědí (v %)

	A	B	C	D	E
dívky	51	27	55	10	47
hoši	11	40	77	20	23
celkem	35	33	64	14	37

Tabulka č. 21 Formy odpočinku – jednotlivé druhy odpočinků a PŠZ (v %)

	A	B	C	D	E	více odpovědí
dívky	14	10	20	0	8	47
hoši	3	14	29	3	0	54
celkem	9	12	23	1	5	50
PŠZ	1,62	1,56	2,08	1,22	1,31	1,68

Z tabulky č. 20 je patrné jak děti tráví svůj volný čas, četbou 35 % dětí, sportem 33 % dětí, díváním na televizi či ve společnosti počítače 64 % dětí, domácími pracemi, nebo pracemi na zahradě 14 % a procházkami 37 %. Všechny formy odpočinku kromě trávení času u televize či počítače, lze z hlediska správné životosprávy považovat za vhodné. Bohužel právě televizi a počítači holduje nejvíce dětí.

V tabulce č. 21 rozlišují mezi dětmi, které zvolily pouze jednotlivé formy odpočinku a pak těmi, které zvolily jako svou odpověď kombinaci více forem odpočinků. Pouze četbě se věnuje 14 % dívek a 3 % hochů, celkem 9 % dětí, které mají PŠZ 1,62. Výhradně sportu se věnuje 10 % dívek a 14 % hochů, celkem 12 % dětí, které mají PŠZ 1,56. Pouze sezení u televize či počítače uvádí 20 % dívek a 29 % hochů, celkem 23 % dětí, které mají PŠZ 2,08. Domácí práci a práci na zahradě uvádí 0 % dívek a 3 % hochů, celkem 1 % dětí, které mají PŠZ 1,22.

Výhradně procházkám se ve svém volném čase věnuje 8 % dívek a 0 % hochů, celkem 5 % dětí, které mají PŠZ 1,31. Ostatní děti ve své odpovědi uvádějí kombinaci uvedených forem odpočinků, jedná se o 47 % dívek, 54 % hochů, celkem o 50 % dětí, které mají PŠZ 1,68. **Blíže viz. hypotéza č. VI.**

Výstupem položky č. 14, je fakt, že děti žijící dle zásad správné životosprávy, které ve svém volném čase upřednostňují správné formy odpočinku (četba, sport, domácí práce a práce na zahradě, procházky), mají lepší školní výsledky než děti, které sedí u televize či u počítače. Nejlepší školní výsledky má skupinka dětí, které tráví svůj volný čas při pomáhání v domácnosti, nebo na zahradě.

Analýza položky č. 15

Kolik hodin denně spíš?

- a) méně než 8 hodin
- b) 10 - 9 hodin
- c) 10 a více hodin

Tabulka č. 22 Délka spánku (v %)

	A	B	C
dívky	33	67	0
hoši	29	63	9
celkem	31	65	3
PŠP	1,84	1,63	2,66

Dle zásad správné životosprávy by měla být délka spánku, u zkoumaného vzorku dětí, mezi 10 - 9 hodinami. Spánek je důležitý pro celkovou regeneraci organismu, nabrání energie. Z výzkumu vyplývá, že 33 % dívek, 29 % hochů, celkem 31 % dětí spí denně méně než 8 hodin, tyto děti mají PŠZ 1,84. Děti, které spí 10 - 9 hodin za den je 67 % dívek, 63 % hochů, 65 % celkem, přitom dosahují PŠZ 1,63. Deset a více hodin za den spí 0 % dívek a 9 % hochů, celkem 3 % dětí, které mají PŠZ 2,66. **Viz hypotéza č. VII.**

Výstupem položky č. 15, je fakt, že děti žijící dle zásad správné životosprávy, které spí denně 10 - 9 hodin, mají nejlepší školní výsledky.

Analýza položky č. 16

Když ráno vstáváš, cítíš se odpočatý?

- a) ano, vždy
- b) většinou ano
- c) ne

Tabulka č. 23 Subjektivní pocit odpočatosti (v %)

	A	B	C
dívky	8	63	29
hoši	6	71	23
celkem	7	66	27
PŠZ	1,91	1,72	1,72

Tabulka č. 23 ukazuje jak se děti cítí po noci odpočaté. Nejméně dětí uvedlo odpověď A, že jsou odpočaté vždy – 8 % dívek, 6 % hochů, celkem 7 % dětí, které mají PŠZ 1,91. Nejvíce odpovědí jsem zaznamenala u odpovědi B, že jsou děti většinou odpočaté – 63 % dívek, 73 % hochů, celkem 66 % dětí, které mají PŠZ 1,72. Odpověď C, „necítím se odpočatý“, zvolilo 29 % dívek, 23 % hochů, celkem 27 % dětí, které měly PŠZ 1,72.

Výstupem položky č. 16, je fakt, že děti žijící dle zásad správné životosprávy, které se cítí po ránu vždy odpočaté, mají paradoxně nejhorší výsledky ve škole. Stejně hodnoty potom byly naměřeny u dětí, které jsou většinou odpočaté, nebo nejsou odpočaté, tyto hodnoty značí lepší výsledky ve škole, než děti které jsou vždy odpočaté.

HYGIENA

Analýza položky č. 17

Dodržuješ pravidla správné osobní hygieny?

- a) umývám si ruce před a po jídle, chodím čistě oblečený, učesaný, čistím si zuby, starám se o čistotu těla a pleti
- b) ruce si před jídlem myji jen někdy, zuby si čistím jen někdy, čistě oblečení mám jen do školy, češu se a myji se a udržuji pleť jen někdy
- c) nemyji si ruce před a po jídle, chodím neupravený, neučesaný, zuby si nečistím, o čistotu těla nijak nepečuji

Tabulka č. 24 Osobní hygiena (v %)

	A	B	C
dívky	98	2	0
hoši	69	31	0
celkem	86	14	0
PŠZ	1,67	2,09	X

Dodržování zásad osobní hygieny je důležité nejen z pohledu zdravotního, ale i z pohledu psychického. Pokud je člověk čistý a upravený jistě se cítí lépe, může si tak zvyšovat sebevědomí, což může souviset i se školním prostředím. Děti se poměrně dost navzájem pozorují, obzvláště pak dívky, které se hodnotí i podle svého vzhledu, oblečení, upravenosti apod.

Ve výzkumu jsem zjistila, že 98 % dívek dodržuje správnou hygienu, stejně tak 69 % hochů, celkem 86 % dětí, které mají PŠZ 1,67. Pouze 2 % dívek, ale 31 % hochů, celkem 14 % dětí uvádí částečné dodržování hygieny, tyto děti mají PŠZ 2,09. Žádné dítě neuvádělo, že by nedbalo zásad správné hygieny vůbec. **Viz. hypotéza č. VIII.**

Výstupem položky č. 17, je fakt, že děti žijící dle zásad správné životosprávy, které dodržují správnou osobní hygienu, dosahují lepších školních výsledků.

Analýza položky č. 18

Cítíš se spokojený/á? (máš radost, prožíváš štěstí, nejsi ve stresu)

- a) ano
- b) ne
- c) jen občas

Tabulka č. 25 Subjektivní pocit spokojenosti (v %)

	A	B	C
dívky	49	8	43
hoši	46	17	37
celkem	48	12	41
PŠP	1,61	2,04	1,79

Spokojenost souvisí s psychickým stavem člověka a s duševní hygienou, pokud je člověk spokojený sám se sebou, může o sobě říct, že se cítí spokojený. Spokojenost může souviset i se

školním prospěchem, děti, které jsou spokojené, mohou dosahovat lepších výsledků, než děti, které spokojené nejsou, ale může to být i v opačném významu, děti, které mají lepší výsledky, mohou být spokojené na rozdíl od dětí, které mají výsledky špatné.

Výzkum ukazuje, že 49 % dívek a 46 % hochů, celkem 48 % dětí je spokojených, tyto děti mají PŠZ 1,61. 8 % dívek, 17 % hochů, celkem 12 % dětí uvádí, že nejsou spokojené, mají PŠZ 2,04. Jen občas je spokojených 43 % dívek, 37 % hochů, celkem 41 % dětí, které mají PŠZ 1,79.

Výstupem položky č. 18, je fakt, že děti žijící dle zásad správné životosprávy, které se cítí spokojené, dosahují ve škole nejlepších výsledků.

REŽIM DNE

Analýza položky č. 19

Jak vypadá tvé ráno ve dnech školy? (vyber co je ti nejmíce blízké)

- a) vstávám, oblékám se, myji a snídám beze spěchu, do školy chodím včas/stíhám dopravní spojení
- b) vstávání, oblékání a mytí je ve spěchu, snídání odbývám, do školy přicházím včas/stíhám dopravní spojení
- c) vstávání mi vadí, oblékání je ve spěchu, na mytí a snídání často nezbývá čas, do školy chodím pozdě/nestíhám dopravní spojení

Tabulka č. 26 Ranní režim (v %)

	A	B	C
dívky	59	33	8
hoši	71	29	0
celkem	64	31	5
PŠZ	1,67	1,80	2,14

I podle toho jak ráno začneme den, se nám může dařit ve školních lavicích. V této položce sleduji, jak děti ráno startují svůj den, jestli je jejich ráno klidné či uspěchané.

59 % dívek, 71 % hochů, celkem 64 % dětí uvádí, že jejich ráno ve dnech školy je klidné a beze spěchu, jejich PŠZ je 1,67. S mírným ranním spěchem se potýká 33 % dívek, 29 % hochů, celkem 31 % dětí, které mají PŠZ 1,80. Uspěchaná rána má 8 % dívek, 0 % hochů, celkem 5 % dětí, které mají PŠZ 2,14.

Výstupem položky č. 19 je fakt, že děti žijící dle zásad správné životosprávy, které svůj den začínají v klidu a beze spěchu, mají ve škole nejlepší výsledky.

Analýza položky č. 20

Mají tvé dny rytmus, opakují se určité činnosti ve stejnou dobu v rozmezí měsíce? (škola, družina, doma se společně najíte s rodiči, hraješ si, učíš se, jdeš na procházku, sportuješ) – opakují se tyto a podobné činnosti často v průběhu měsíce?

- a) ano můj život má rytmus
- b) ne můj život rytmus postrádá

Tabulka č. 27 Rytmicita (v %)

	A	B
dívky	82	18
hoši	80	20
celkem	81	19
PŠZ	1,69	1,93

Určitý harmonogram života je prospěšný, protože člověka jakýmsi způsobem uklidňuje, poskytuje mu pevnost, stálost.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že 82 % dívek, 80 % hochů, celkem 81 % dětí nachází ve svém životě rytmus, tyto děti mají PŠZ 1,69. Ostatní děti 18 % dívek, 20 % hochů, celkem 19 % dětí uvádí, že rytmus postrádá, mají PŠZ 1,93.

Výstupem položky č. 20 je fakt, že děti žijící dle zásad správné životosprávy, mající životní rytmus, dosahují ve škole lepších výsledků.

VRSTEVNÍCI, RODINA, MÉDIA

Analýza položky č. 21

Kdo tě nejvíce ovlivňuje ve tvé životosprávě?

- a) spolužáci, kamarádi
- b) rodiče, sourozenci
- c) televize, internet

Tabulka č. 28 Vlivy působící na životosprávu dětí – více odpovědí (v %)

	A	B	C
dívky	47	55	6
hoši	23	69	11
celkem	37	60	8

Tabulka č. 29 Vlivy působící na životosprávu dětí – jednotlivé odpovědi (v %)

	A	B	C	více odpovědí
dívky	39	47	6	8
hoši	23	66	9	3
celkem	33	55	7	6
PŠZ	1,69	1,71	2,12	1,64

U této otázky děti neměly volbu více odpovědí, ale některé tuto volbu zvolily, jejich odpovědi jsem akceptovala a zahrnuje do tab. č. 28, kde je vyjádřeno, který vlivy na děti v jejich životosprávě působí a v jaké míře. Spolužáky a kamarády uvádí 37 % dětí, rodiče a sourozence 60 % dětí a televizi a internet 8 % dětí.

V tabulce č. 29 jsem zpracovala odpovědi dětí, které zvolily pouze jednu odpověď z tří možných a ve sloupci více odpovědí jsou zahrnuti děti, které zvolily více variant odpovědí. Z této tabulky je vidět, že 39 % dívek, 23 % hochů, celkem 33 % dětí je ovlivňováno pouze spolužáky a kamarády, tyto děti mají PŠZ 1,69. 47 % dívek a 66 % hochů, celkem 55 % dětí je ve své životosprávě ovlivňováno výlučně rodiči a sourozenci, tyto děti mají PŠZ 1,71. Televize a internet ovlivňuje 6 % dívek, 9 % hochů, celkem 7 % dětí, které mají PŠZ 2,12. Kombinaci odpovědí zvolilo 8 % dívek, 3 % hochů, celkem 6 % dětí, které mají PŠZ 1,64. **Viz. hypotéza č. IX.** Průměrná školní známka u této položky byla počítána jen pro zajímavost (nehodnotí vztah životosprávy a výsledků učení).

Výstupem položky č. 21 je fakt, že děti jsou ve své životosprávě nejvíce ovlivňovány svou rodinou.

Analýza položky č. 22

Myslíš si, že je tvá životospráva správná?

- a) ano
- b) ne

Tabulka č. 30 Subjektivní vyjádření stavu životosprávy respondentů (v %)

	A	B
dívky	76	24
hoši	69	31
celkem	73	27
PŠZ	1,70	1,82

Tato otázka byla zahrnuta do dotazníku proto, abych zjistila, co si děti myslí o vlastní životosprávě. Pro zajímavost byla vypočítána i PŠZ (nehodnotí vztah životosprávy a výsledků učení). 76 % dívek, 69 % hochů, celkem 73 % dětí si myslí, že jejich životospráva je správná, jejich PŠZ je 1,70. Naopak 24 % dívek, 31 % hochů, celkem 27 % dětí si myslí, že jejich životospráva správná není, tyto děti mají PŠZ 1,82. Pokud bych srovnala výsledky mnou hodnocené životosprávy dětí s jejich subjektivním hodnocením vlastní životosprávy, vypadají výsledky takto: pouze 5 % dětí má výbornou životosprávu, 43 % dětí má dobrou životosprávu, 51 % dětí má životosprávu špatnou a 1 % dětí má životosprávu velmi špatnou. Většina dotazovaných dětí má špatnou životosprávu, avšak i přesto si většina dětí myslí, že jejich životospráva je správná.

Výstupem položky č. 22 je fakt, že děti jsou nedostatečně informovány o zásadách správné životosprávy.

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Analýza položky č. 23

Navštěvuješ školní jídelnu?

- a) ano
- b) ne

Tabulka č. 31 Návštěvnost školní jídelny (v %)

	A	B
dívky	82	18
hoši	69	31
celkem	77	23

Školní jídelnu navštěvuje 82 % dívek, 69 % hochů, celkem 77 % dětí, do školní jídelny nechodí 18 % dívek, 31 % hochů, celkem 23 % dětí. **Viz. hypotéza č. X.**

Analýza položky č. 24

Chutná ti jídlo ve školní jídelně?

- a) ano
- b) ne

Tabulka č. 32 Hodnocení jídla ve školní jídelně (v %)

	A	B
dívky	76	24
hoši	63	38
celkem	71	29

Děti navštěvující školní jídelny 76 % dívek, 63 % hochů, celkem 71 % dětí, uvedlo, že jim jídlo ve školní jídelně chutná, zbytek dětí tj. 24 % dívek, 38 % hochů, celkem 29 % dětí uvedlo, že jim jídlo ve školní jídelně nechutná. **Viz. hypotéza č. X**

Analýza školního stravování

Jako metodu výzkumu jsem zvolila pozorování v terénu. Měla jsem možnost nahlédnout do čtyř školních jídelen, z toho do jedné během polední přestávky na oběd. Všechny jídelny splňovaly hygienické požadavky na dostatečný počet umyvadel a přístup k toaletám, také úložné prostory pro oděvy a tašky byly dostačující. Prostředí jídelen bylo příjemné, zařízení vesměs starší. Pouze jedna jídelna byla nově rekonstruována, tuto bych také po estetické stránce hodnotila jako nejlepší. Jídelníčky (většinou přístupné na internetu) splňovaly kritéria vyvážené stravy, byla zde vidět snaha o zařazování zdravých jídel. Co se týká samotného provozu jídelny, byla jsem překvapena, děti rychle utíkaly do jídelny, házely tašky na hromadu, umyvadla zela prázdnotou a u výdejního okénka nastala tlačence, stejně jako u stolů. Pedagogický dozor po organizační stránce selhal. Měla jsem však možnost nahlédnout do běhu jídelny pouze v jednom zařízení, tudíž nemohu dělat závěry.

7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Hypotéza I. - Předpokládám, že většina dětí bude mít životosprávu alespoň dobrou.

První hypotéza se nepotvrdila.

Vycházíme – li z tabulky č. 3 Stav životosprávy dětí v závislosti na BMI a PŠZ, která udává, že dětí s výbornou životosprávou je pouze 5 % a dětí s dobrou životosprávnou je 43 %, pak by jejich součet byl 48 %, což není většina, neboť dětí se špatnou životosprávou je 51 %, dětí s velmi špatnou životosprávou je 1 %. Stav životosprávy dětí je alarmující, navíc se děti domnívají, že jejich životospráva je správná! viz. analýza položky č. 22.

Hypotéza II. - Děti s výbornou životosprávou mají lepší výsledky ve škole než ostatní. Předpokládám, že jejich průměr průměrných školních známek bude do 1,5.

Druhá hypotéza se potvrdila.

Vycházíme –li z tabulky č. 3 Stav životosprávy dětí v závislosti na BMI a PŠZ, ve které jsou děti rozděleny podle stavu jejich životospráv do skupin, u kterých je vždy vypočítána PŠZ. Pak první skupinu tvoří děti, jejichž životospráva je výborná, tyto děti mají PŠZ 1,31, jejich PŠZ je lepší než všech ostatních, a její hodnota je nižší než 1,5, jak je stanoveno v hypotéze č. II, čímž jsou podmínky hypotézy č. II splněny. Děti s dobrou životosprávnou mají PŠZ 1,60, děti se špatnou životosprávou mají PŠZ 1,87 a děti s velmi špatnou životosprávou mají PŠZ 2,21. Výsledky dokonce ukazují závislost, že čím horší je stav životosprávy, tím horší jsou výsledky ve škole.

Hypotéza III. - Předpokládám, že více než 70 % dětí má dle hodnoty BMI svou váhu v normě.

Třetí hypotéza se potvrdila.

Vycházíme – li z tabulky č. 4 Body Mass Index, která znázorňuje stav BMI u dotazovaných dětí. Výsledky v tabulce uvádí, že 1 % dětí má velkou podváhu, 7 % dětí má podváhu, 73 % dětí má normální váhu, čímž je potvrzena hypotéza č. III., 12 % dětí má nadváhu a 7 % dětí trpí obezitou.

Hypotéza IV. - Předpokládám, že děti s velkou podváhou a děti obézní, dosahují horších výsledků ve škole, než děti, které mají váhu v normě, dle hodnoty BMI. Předpokládám, že u dětí s velkou podváhou a u dětí obézních bude průměr jejich průměrných školních známek pod 2,0.

Čtvrtá hypotéza se potvrdila.

Vycházíme – li z tabulky č. 4 Body Mass Index, která rozděluje děti do skupin na základě hodnoty BMI a znázorňuje PŠZ daných skupin. Pak děti s velkou podváhou mají PŠZ 2,33, děti obézní mají PŠZ 2,13, děti s normální váhou mají PŠZ 1,67. Děti s velkou podváhou a děti obézní mají skutečně horší výsledky ve škole než děti s normální váhou, první podmínka hypotézy byla splněna. Druhou podmínkou je, že PŠZ bude pod 2,0, což je také splněno u obou skupin, jak u dětí s velkou podváhou (2,33), tak u dětí obézních (2,13).

Hypotéza V. - Předpokládám, že u 80 % položek dotazníku se potvrdí, že děti, které žijí ve shodě se správnou životosprávnou, mají ve škole lepší výsledky.

Pátá hypotéza se nepotvrdila.

Na základě analýzy každé položky dotazníku jsme došli k následujícím závěrům:

Tabulka č. 33 Vyhodnocení jednotlivých položek dotazníku

položka č.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nejlepší PŠZ	1,37	1,64	1,66	1,65	1,66	1,66	1,41	1,60	1,55	1,61
správná životospráva	ano	ano	ano	ano	ano	ne	ne	ano	ne	ano
položka č.	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
nejlepší PŠZ	1,65	1,41	1,67	1,22	1,63	1,72	1,67	1,61	1,67	1,69
správná životospráva	ano	ano	ano	ano	ano	ne	ano	ano	ano	ano

V tabulce č. 33 je zaznamenána nejlepší hodnota PŠZ každé položky dotazníku, dále je zde znázorněno, zda odpověď u které tato PŠZ byla naměřena, je v souladu se správnou životosprávnou.

U položky č. 1 byla naměřena nejlepší hodnota PŠZ 1,37 a to u odpovědi C, která je v souladu se správnou životosprávnou. U položky č. 2 byla nejlepší hodnota PŠZ 1,64 u odpovědi A, která je v souladu se správnou životosprávnou. U položky č. 3 byla nejlepší hodnota PŠZ 1,66 u odpovědi C, která je v souladu se správnou životosprávnou. U položky č. 4 byla naměřena nejlepší hodnota PŠZ 1,65 u odpovědi B, která je v souladu se správnou životosprávnou, ale u této položky je v souladu se správnou životosprávnou i odpověď C u které byla zjištěna PŠZ 1,82 a tato hodnota byla u dané položky nejhorší, proto **položku č. 4 vyřazujeme**. U položky č. 5 byla nejlepší hodnota PŠZ 1,66 u odpovědi C, která je v souladu se správnou životosprávnou, také odpověď D je v souladu se správnou životosprávnou, ale PŠZ je 2,07, což je druhá nejhorší naměřená hodnota. Proto **položku č. 5 vyřazujeme**. U položky č. 6 byla nejlepší hodnota PŠZ 1,66 u

odpovědi C, která není v souladu se správnou životosprávnou, proto **položku č. 6 vyřazujeme**. U položky č. 7 byla nejlepší hodnota PŠZ 1,41 u odpovědi B, která není v souladu se správnou životosprávou. Proto **položku č. 7 vyřazujeme**. U položky č. 8 byla nejlepší hodnota PŠZ 1,60 u odpovědi B, která je ještě v souladu se správnou životosprávou, ale u odpovědi A, která je v souladu se správnou životosprávou je hodnota PŠZ 2,05, je u dané položky nejhorší. Proto **položku č. 8 vyřazujeme**. U položky č. 9 byla nejlepší hodnota PŠZ 1,55 u odpovědi E, která není v souladu se správnou životosprávou, proto **položku č. 9 vyřazujeme**. U položky č. 10 byla nejlepší PŠZ 1,61 u odpovědi A, která je v souladu se správnou životosprávou. U položky č. 11 byla nejlepší PŠZ 1,65 u odpovědi B, která je v souladu se správnou životosprávou. U položky č. 12 byla nejlepší PŠZ 1,41 u odpovědi A, která je v souladu se správnou životosprávou. U položky č. 13 byla nejlepší PŠZ 1,67 u odpovědi D, která je v souladu se správnou životosprávou. U položky č. 14 byla nejlepší PŠZ 1,22 u odpovědi D, která je v souladu se správnou životosprávnou. U položky č. 15 byla nejlepší PŠZ 1,63 u odpovědi B, která je v souladu se správnou životosprávnou. U položky č. 16 je shodná PŠZ 1,72 u odpovědi B a C, ale obě tyto odpovědi nejsou v souladu se správnou životosprávou. Proto **položku č. 16 vyřazujeme**. U položky č. 17 byla nejlepší PŠZ 1,67 u odpovědi A, která je v souladu se správnou životosprávou. U položky č. 18 byla nejlepší PŠZ 1,61 u odpovědi A, která je v souladu se správnou životosprávou. U položky č. 19 byla nejlepší PŠZ 1,67 u odpovědi A, která je v souladu se správnou životosprávou. U položky č. 20 byla nejlepší PŠZ 1,69 u odpovědi A, která je v souladu se správnou životosprávou. Vyřazuji celkem sedm položek z dvaceti tj. 35 % položek jsem vyřadila. U 65 % položek dotazníku se potvrdila závislost správné životosprávy na lepších výsledcích ve škole. Hypotézou jsem odhadovala 80% závislost, proto se mi hypotéza č. V nepotvrdila. Pokud bychom se řídili striktně výsledky z tabulky č. 33, pak by se hypotéza dala považovat za potvrzenou. Neboť v tabulce jsou 4 (20 %) položky v rozporu se správnou životosprávou a 16 (80 %) v souladu se správnou životosprávou, což odpovídá podmínce v hypotéze.

Hypotéza VI. - Předpokládám, že více než 60% dětí ve svém volném čase upřednostňuje aktivní odpočinek.

Šestá hypotéza se nepotvrdila.

Vyházíme-li z tabulky č. 20 Formy odpočinku – možnost více odpovědí, je zřejmé, že nejvíce dětí se ve svém volném čase věnuje právě pasivní formě odpočinku a to u televizních obrazovek či u počítače, tato skupina je přitom tvořena poměrně dost velkou částí dětí, přesně 64 %. Zjištěná hodnota by měla být pro nás rodiče a pro pedagogy varováním, zvláště pak když vezme v úvahu, že se jedná o děti na venkově!

Hypotéza VII. - Předpokládám, že více než 80 % dětí spí dle zásad správné životosprávy tj. 10 - 9 hodin denně.

Sedmá hypotéza se nepotvrdila.

Vycházíme-li z analýzy položky č. 15 dotazníku, kde pouze 65 % dětí uvedlo, že spí denně 10 - 9 hodin, pak podmínky sedmé hypotézy nebyly splněny. Poměrně dost dětí uvedlo, že spí méně než 8 hodin (31 %), v tomto věku je ale osm hodin a méně nedostačující, děti mohou být potom ve škole unavené, neodpočaté.

Hypotéza VIII. - Předpokládám, že více než 90 % dětí dodržuje správnou hygienu.

Osmá hypotéza se nepotvrdila.

Vycházíme-li z analýzy položky č. 17, kde 86 % dětí uvedlo, že dodržuje správnou hygienu a 14 % dětí dodržuje částečně správnou hygienu, nebo jen občas, pak nebyly splněny podmínky, které jsem si určila v hypotéze, byť jen malým rozdílem.

Hypotéza IX. - Předpokládám, že nejvíce jsou děti ovlivňovány ve své životosprávě rodinou.

Devátá hypotéza se potvrdila.

Vycházíme-li z analýzy položky č. 21, kde 60 % (s tím, že 54 % dětí uvedlo, že jsou výlučně ovlivňováni rodinou) dětí, tj. většina, uvádí, že jsou ve své životosprávě nejvíce ovlivňováni rodiči a sourozenci, pak jsou podmínky mé hypotézy splněny.

Hypotéza X. - Předpokládám, že většina dětí se stravuje ve školní jídelně, ale jídlo většině z nich nechutná.

Desátá hypotéza se nepotvrdila.

Vycházíme-li z analýz položek č. 23 a 24, kde 77 % dětí navštěvuje školní jídelny, což je většina a je tím splněna jedna podmínka mé hypotézy. Ale 71 % dětí navštěvujících tato zařízení uvedla, že jim jídlo v nich chutná, druhá podmínka hypotézy tedy splněna nebyla. Celkově se tedy má hypotéza nepotvrdila.

8 DISKUSE

V kapitole první popisují děti, kterými se ve své práci zabývám, jedná se tedy o děti ve věku mezi 11. – 15. rokem, kdy prochází obdobím tzv. puberty, která je často nazývána obdobím emoční labilitu (instability), časté jsou, jak uvádí literatura, negativní rozlady, poruchy spánku, nechut' k jídlu⁷³, ale také tělesné změny spojené s pohlavním dospíváním, zejména růstová akcelerace a rozvoj pohlavních žláz⁷⁴. Já jsem se ve svém šetření v položce č. 18 zabývala otázkou subjektivní spokojenosti respondentů. Na otázku zda se cítí spokojení, si děti mohly zvolit mezi třemi variantami, ano – ne – jen občas, většina dětí (48 %) byla spokojených, ale hodně dětí (41 %) jako-by se nedokázalo rozhodnout, byly nestabilní v pocitech spokojenosti, odpověděly, že jsou spokojení jen občas, zde právě spatřuji souvislost s emoční labilitou, která je charakteristická pro období puberty. Pro ověření tělesných změn v období puberty jsem učinila dílčí analýzu zaměřenou na rozdíly v přírůstcích výškových a hmotnostních. Toto období je charakteristické tělesnými změnami, což se v analýze potvrdilo. Z výsledků výzkumu vyplývá, že u hochů převládá spíše růst do výšky u dívek spíše hmotnostní přírůstky. Souhlasím tedy s uvedenou literaturou, období puberty je typické růstovou akcelerací a hmotnostními přírůstky.

Ve druhé kapitole jsem se zabývala složkami správné životosprávy, výživou a jejími složkami, zásadami správné výživy, pitným režimem, pohybem, spánkem, hygienou, režimem dne dětí, vlivy působící na děti v oblasti životosprávy a zdravotními dopady na jedince. Výzkumem jsem určila i celkový stav životosprávy dětí, které se dotazování účastnily. Výsledek je alespoň pro mě alarmující, neboť pouze 5 % dětí má výbornou životosprávu, dobrou životosprávu má 43 % dotázaných, většina (51 %) má životosprávu špatnou a dokonce jsem zjistila, že jsou i děti s velmi špatnou životosprávou (1 %). Stanovila jsem snad příliš přísná kritéria hodnocení dotazníku? Dalším důvodem může být, že jsem výzkum prováděla na venkově a je možné, že děti zde mají neustále zažité, díky svým rodičům a prarodičům, horší stravovací návyky. Bylo by jistě zajímavé srovnat podobný výzkum s dětmi žijícími ve městech, v čemž nyní spatřuji nedostatek mé práce. Také jsem mohla na určení stavu výživy udělat podrobnější výzkum, např. tabulkou s poživatinami, ale já jsem se ve své práci především chtěla zaměřit na vztah životosprávy a školních výsledků, proto jsem dotazník orientovala i na ostatní složky životosprávy.

V dotazníkovém šetření jsem výživě věnovala dvanáct položek. U všech respondentů jsem vypočítala BMI, který s výživou souvisí – určuje hmotnostní odchylky od norem. Odhalila

⁷³ LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X, s. 138

⁷⁴ MALÁ, H. - KLEMENTA, J. *Biológia detí a dorastu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1989. 196 s., ISBN 80-08-00076-7, s. 61

jsem, že 12 % dětí trpí nadváhou a 7 % dokonce obezitou, domnívám se, že tato čísla nejsou malá, celkově se jedná o 19 % dětí, které jsou potenciaálně ohroženy na zdraví, navíc jsem zjistila, že tyto děti mají horší školní výsledky, než děti s váhou v normě (děti s obezitou mají ještě horší výsledky než děti s nadváhou). Nadváha či obezita jsou především v rukou rodičů dětí, kteří i v tomto věkovém období, mohou děti značně ovlivnit ve skladbě jejich jídelníčku a změně životního stylu, tím napomoci redukcii jejich váhy. Toto mohu opět doložit výsledky z provedeného výzkumu, neboť právě u položky č. 21 jsem zjistila, že 60 % dětí je ve své životosprávě ovlivňováno rodinou. I když jsem se v literatuře setkala s opačným názorem, že rodiče na děti v tomto věku mají malý vliv (Langmeier⁷⁵, Fořt⁷⁶). Horších výsledků ve škole, než děti s váhou v normě, dosahují rovněž děti trpící podváhou a velkou podváhou (děti s velkou podváhou mají ještě horší výsledky než děti s podváhou). Tyto děti mohou být rovněž ohroženy na zdraví, neboť může docházet k nedostatečnému zásobování organismu živinami, oslabování imunity.⁷⁷ U velké podváhy se může jednat o ohrožení anorexií, především u dospívajících dívek. Myslím si, že i tyto děti mohou za pomoci svých rodičů uvést svou hmotnost do normálu. Musím, ale také k otázce hmotnostních odchylek dodat, že značnou roli zde hrají genetické dispozice, se kterými se hůře bojuje. Navíc u mnohých dětí okolo 11. – 15. roku se teprve začínají uskutečňovat typické tělesné proměny, např. u dívek nabírání tukových vrstev, u hochů růst svalové hmoty, u obou pohlaví velké růstové přírůstky tzv. akcelerace, což také ovlivňuje váhové výkyvy.⁷⁸

Co se týká pravidelnosti a četnosti příjmu potravy jsem výzkumem zjistila, že většina dětí jí pravidelně, ale ne tak často, jako doporučuje např. Havlíková ve svých zásadách. Pokud bych se držela zásad správně výživy podle Havlíkové⁷⁹, pak většina dětí konzumuje správné dávky proteinů (ve výzkumu zastoupeno masem a mlékem). Zástupcem řady vitamínů a minerálů jsou ovoce a zelenina, Havlíková doporučuje min. tři denní dávky, ale ve výzkumu jsem zjistila, že většina dětí tuto dávku za den nesní. Dále doporučuje vlákninu, která je zastoupena v dotazníku celozrnným pečivem, kterému dává přednost pouze 26 % dětí. Havlíková doporučuje nahradit

⁷⁵ LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X, s. 149

⁷⁶ FOŘT, P. *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 284

⁷⁷ MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí na Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 245s. ISBN 80-7044-768-0, s. 15

⁷⁸ MALÁ, H. - KLEMENTA, J. *Biológia detí a dorastu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1989. 196 s., ISBN 80-08-00076-, s. 61

⁷⁹ HAVLÍKOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 110 - 111

živočišné tuky rostlinnými, z výzkumu vyplývá, že většina dětí opravdu dává přednost rostlinným tukům a olejům. Ale myslím si, stejně jako mnozí ostatní (Fořt⁸⁰; Machová⁸¹), že význam živočišných tuků v našem organismu je rovněž nepostradatelný, proto se spíše sama přikláním k názoru, že je dobré jíst kvalitní rostlinné oleje např. olej olivový, ale i živočišné tuky, jako máslo nebo rybí tuk. Co se týká uzenin, slaných, kořeněných jídel, sladkostí a různých pochutin je většina autorů literatury o zdravé výživě ve shodě a to, že se mají co nejvíce eliminovat či úplně odstranit z jídelníčků. Ve výzkumu jsem zjistila, že většina dětí jí uzeniny 2 - 3x v týdnu, což je poměrně časté. Sladkosti jí většina dětí také 2 – 3x v týdnu, opět to považuji za časté a zbytečné. U pochutin typu brambůrky, tyčinky, hranolky potom většina dětí uvádí, že je jedí 1x v týdnu, tuto odpověď považuji za tolerovatelnou. Kdybych se měla rozhodnout co je z těchto tří nezdravých složek výživy nejmenším zlem, asi bych na základě výzkumu, zvolila sladkosti, neboť při porovnávání s PŠZ jsem zjistila, že čím více děti jedí sladkosti, tím více dosahují lepších výsledků ve škole.

Pitný režim by děti měli pokrýt tekutinami asi do dvou litrů za den.⁸² Výzkumem jsem zjistila, že většina dětí skutečně vypije za den 1 – 2 litry tekutin, tyto děti mají skutečně také lepší výsledky ve škole. Co se týká vhodných druhů tekutin pro děti, pak se odborníci shodují na čisté vodě, ředěných ovocných a zeleninových šťávách, ovocných čajích, popř. minerálních vodách (Mužík⁸³; Havlíková⁸⁴). Spornou tekutinou se jeví pouze mléko, které Mužík⁸⁵ uvádí do tekutin, ovšem Fořt⁸⁶ jej řadí mezi potraviny, proto jsem mléko jako tekutinu k výběru do dotazníku neuváděla. Výzkumem jsem zjistila, že většina dětí pije minerální vody, ovocné čaje, ovocné šťávy. Myslím si, že je to tedy v pořádku. Nešvarem jsou slazené nápoje⁸⁷ s čímž souhlasím, neboť obsahují příliš mnoho sladidel, ale i různých barviv a konzervantů.

⁸⁰ FOŘT, P.: *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 290

⁸¹ MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí na Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0, s. 17

⁸² MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0, s. 33 - 37

⁸³ Tamtéž, s. 33 – 37

⁸⁴ HAVLÍKOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 111

⁸⁵ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0, s. 33 - 37

⁸⁶ FOŘT, P. *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 296

⁸⁷ Tamtéž, s. 294

Pohyb nám napomáhá zachovávat přirozené funkce organismu v rovnováze. Cílený pohyb působí pozitivně na duševní stav jedince, vyvolává pocity pohody, eliminuje stres, napomáhá také prokrvení a okysličení mozku, což přispívá jeho lepší funkčnosti.⁸⁸ Stejně jako Marádová, která uvádí, že pohyb napomáhá správnému tělesnému a duševnímu rozvoji jedince.⁸⁹ Výzkumem jsem zjistila, že se většina dětí ve svém volném čase dostatečně pohybuje a to 2 – 3x v týdnu, jen o něco méně dětí pak uvedlo, že sportuje dokonce vícekrát. Potvrdilo se také, že pohyb přispívá lepší funkčnosti mozku, neboť děti, které sportují, mají lepší výsledky ve škole a to čím více sportují, tím lepší výsledky mají.

Další nezbytnou součástí lidského života je kvalitní, zdravý spánek, který je důležitý pro lidský organismus zejména tím, že si odpočine a načerpá novou energii. Podle Marádové by děti mezi 10. – 14. rokem, což zhruba odpovídá zkoumanému vzorku dětí, měli spát denně 10 - 9 hodin.⁹⁰ Stejnou dobu spánku uvádí i Havlínová (dětí ve věku 10 -12 let okolo 10 hodin, děti ve věku 13 -15 let 10 - 9 hodin), která navíc udává, že kvalita spánku se může posoudit subjektivním pocitem po probuzení, který by měl být kladný tj. dobrá nálada, bez únavy či ospalosti.⁹¹ Ve výzkumu jsem se spánkem zabývala v položce č. 15 a č. 16, u položky č. 15 jsem zjistila, že skutečně většina dětí spí v rozmezí 10 - 9 hodin za den. Zároveň jsem výzkumem zjistila, že tyto děti mají skutečně lepší výsledky ve škole než ostatní, což může být právě důsledkem dostatečného spánku, který regeneruje celý organismus včetně mozku. Položka č. 16 byla zaměřena na kvalitu spánku, výzkumem jsem zjistila, že 66 % dětí odpovědělo, že se po probuzení většinou cítí odpočaté, pouze 7 % uvedlo, že se cítí odpočaté vždy a zbytek uvedl, že se cítí vždy unaveně, z toho lze usoudit, že děti spí v podstatě kvalitně, protože v odpovědi „většinou ano“ převažuje kladná stránka. Zajímavé bylo zjištění, že děti, které spí podle Havlínové „kvalitně“ tzn. cítí se odpočaté vždy, mají ve škole nejhorší výsledky. Očekávala jsem, že to bude opačně. Navíc děti, které uvedly, že se většinou cítí odpočaté, měly stejnou hodnotu PŠZ jako děti, které se po probuzení cítí unavené. Z výsledků výzkumu tedy vyvozují, že kvalitu spánku nelze hodnotit způsobem, který uvádí Havlínová, jedná se pouze o subjektivní pocit odpočatosti, nikoliv o projev kvality spánku, domnívám se, že pokud byl spánek kvalitní, pak by se mělo potvrdit jako u položky č. 15, že děti mají lepší výsledky ve škole.

⁸⁸ MACHOVÁ J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250s. ISBN 80-7444-768-0, s. 43

⁸⁹ MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova – Hygienické návyky a péče o zdraví*. Praha: Nakladatelství FORTUNA, 1997. ISBN 80-7168-660-3, s. 12

⁹⁰ Tamtéž, s. 14

⁹¹ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 108

Hygienu lze v souvislosti s výsledky učení postavit do pozice podpůrných prostředků. Když budou děti dobře pečovat o svou tělesnou schránku, ale i o duševní, zabezpečí si nejen dobré zdraví, ale také uspokojí své základní potřeby spokojenosti, vyrovnanosti.⁹² Na základě kterých potom mohou uspokojovat své potřeby vyšší např. uznání či seberealizace.⁹³ V dotazníkovém šetření jsem se hygienou zabývala u položek č. 17 a č. 18. U položky č. 17 se ukázalo, že stav osobní hygieny velké většiny dětí je výborný, navíc se ukázala i pozitivní souvislost se školními výsledky. Děti, které pečují o svůj zevnějšek, mají lepší školní výsledky. Položkou č. 18 jsem se zabývala již na začátku diskuse v souvislosti s emoční labilitou, na tuto položku však lze pohlížet i z hlediska duševní hygieny. Z výsledků usuzuji, za předpokladu, že odpověď „většinou ano“ budu považovat za kladnou, že velká většina dětí (47 % se cítí spokojeně a dalších 41 % se cítí většinou spokojeně) se cítí spokojena, tudíž mají uspokojenou potřebu bezpečí popř. i sounáležitosti, mohou tedy rozvíjet své vyšší potřeby, což se i potvrdilo výzkumem, neboť tyto děti mají skutečně lepší výsledky ve škole, než děti, které uvádí, že se necítí spokojeně.

Chronologické uspořádání činností během dne se opakujících, popř. během několika dní, či měsíců vede k harmonizaci, k pocitu bezpečí. Jedinec se může lépe soustředit na uspokojování vyšších potřeb. Kolísání v běžném režimu může vést k výkyvům ve výkonnosti.⁹⁴ Režim dne dětí jsem sledovala v položkách dotazníku č. 19 a č. 20. Položka č. 19 byla zaměřena na denní režim respektive na ráno ve dnech školy, většina dětí uvedla, že je jejich ráno poklidné a harmonické, rovněž se výzkumem potvrdilo, že tyto děti mají ve škole lepší výsledky. U ostatních dětí, které se ráno chystají do školy ve spěchu, se potvrdilo, jak říká Havlíková, že jejich výkonnost ve škole je horší. U položky č. 20 jsem po dětech chtěla vědět jestli si myslí, že je jejich život rytmický. Velká většina z nich si myslí, že jejich život má rytmus. Opět se u těchto dětí potvrdilo, že uspořádání činností vede k harmonii a lepším výsledkům ve škole, neboť dosáhly lepších výsledků, než děti, které uvedly, že režim nedodržují.

Součástí mé práce bylo také zjistit, kdo děti v jejich životosprávě nejvíce ovlivňuje. Odborná literatura se často zmiňuje, že děti v tomto věkovém období, bývají ve své volbě spíše orientováni na vrstevnické skupiny, nikoliv na rodiče (Langmeier⁹⁵, Fořt⁹⁶, Fraňková⁹⁷).

⁹² MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova – Hygienické návyky a péče o zdraví*. Praha: Nakladatelství FORTUNA, 1997. ISBN 80-7168-660-3, s. 35

⁹³ HAVLÍKOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 42 - 50

⁹⁴ Tamtéž, s. 104

⁹⁵ LANGMEIER, J. - KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X, s. 149

Výzkumem jsem však došla k závěru, že 60 % dětí, což je většina, je ovlivňováno právě rodiči. Na základě tohoto zjištění konstatuji, že na děti i v období puberty mají rodiče pořád dostatečný vliv, alespoň co se týká jejich životosprávy. Jak jsem již zmiňovala, např. u odchylek hmotnosti, mají rodiče možnost svým dětem pomoci. Vzorem dobré životosprávy je i škola a její pedagogičtí pracovníci, kteří by měli jít dětem svou správnou životosprávou příkladem (Havlínová⁹⁸, Hnátek⁹⁹).

Nedodržování zásad správné životosprávy a špatný životní styl vede k různým dopadům na zdraví populace (Fořt¹⁰⁰, Kubátová¹⁰¹, Marádová¹⁰², Havlínová¹⁰³). S tímto názorem plně souhlasím. Výzkumem jsem mohla vypořádat pouze poruchy v hmotnosti dětí, pomocí výpočtu hodnoty BMI, které vedou ke zdravotním potížím spojených s nadváhou či obezitou popř. podváhou a velkou podváhou. Špatná životospráva se přitom nedotýká jen našeho zdraví, ale i edukačního procesu a potažmo jeho výsledků.¹⁰⁴ Což se mi opět potvrdilo výzkumem. Jak vyplývá z hypotézy č. V, u 65 % položek dotazníku je potvrzena závislost správné životosprávy a lepších výsledků ve škole.

Ve třetí kapitole diplomové práce se zabývám učením a hodnocením výsledků ve škole, neboť v empirické části práce využívám průměrnou školní známku jako hodnotící element výsledků dětí ve škole. Dobré výsledky ve škole nesouvisí však pouze se správnou životosprávou, ale také se spoustou dalších podmínek, jako je například správné učení a jeho zásady smysluplnosti, individuálního přístupu, spolupráce, hodnocení a motivace.¹⁰⁵ Podle

⁹⁶ FOŘT, P. *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 284

⁹⁷ FRAŇKOVÁ, S. a kol. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Edito spol. s r. o., 2000. 197s. ISBN 80-86009-32-7, s. 23 - 24

⁹⁸ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 110 - 113

⁹⁹ HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X, s. 150 -154

¹⁰⁰ FOŘT, P. *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2, s. 290

¹⁰¹ MACHOVÁ J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250s. ISBN 80-7444-768-0, s. 8

¹⁰² MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova – Hygienické návyky a péče o zdraví*. Praha: Nakladatelství FORTUNA, 1997. ISBN 80-7168-660-3, s. 7

¹⁰³ HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3, s. 110 - 112

¹⁰⁴ Tamtéž, s. 103 - 122

¹⁰⁵ Tamtéž, s. 119 - 172

Grecmanové můžeme dělit činitele, kteří ovlivňují učení, na vnitřní a vnější.¹⁰⁶ Další determinantou vyšší výkonnosti ve škole jsou i genetické předpoklady - dědičnost inteligence. Zajímavé by jistě bylo obohatit můj dotazník i informací o dosaženém vzdělání rodičů dětí, které se dotazování účastnily. A hodnocení závislosti životosprávy a výsledků ve škole v opačném významu, tedy jestli děti, rodičů s vyšším dosaženým vzděláním, dodržují zásady správné životosprávy a mají lepší školní výsledky právě proto, že vzdělanější lidé více inklinují ke zdravějšímu způsobu života.

Čtvrtá kapitola je věnována školnímu stravování, zde jsem se zaměřila především na současnou situaci ve školních jídelnách. Literatura i internetové zdroje uvádí, že kvalita stravování ve školních jídelnách v České republice je na výborné úrovni a že značně přispívá ke zdravému způsobu stravování dětí.¹⁰⁷ V praktické části práce jsem se zaměřila na pozorování prostředí jídelen a v dotazníkové části byly školnímu stravování věnovány dvě položky č. 23. a č. 24, kde jsem zjišťovala návštěvnost těchto zařízení a hodnocení podávané stravy dětmi. Z vlastního pozorování prostředí školních jídelen ve školách, kde se prováděla dotazníková šetření, jsem zjistila, že každá škola má svou vlastní jídelnu. Jídelny byly vesměs staršího zařízení, pouze v jedné škole měli jídelnu zcela nově zrekonstruovanou. I když byly ale jídelny starší, působily příjemně, hygienické požadavky byly splněny u všech. Co se týká provozu, byla jsem překvapena, že se v podstatě nic nezměnilo od dob, kdy jsem základní školu navštěvovala já, spěch při přesunu do jídelny, strkanice u výdejních a odkladních okének, boj o místo u stolu, obdobně jako uvádí např. Fraňková.¹⁰⁸ Ve skladbě jídelníčků byla vidět snaha o zdravý způsob stravování. Pouze u jedné školy bych však hodnotila jídelníček jako zcela správný. Velkým limitem jsou zcela jistě finanční prostředky na nákup surovin pro přípravu jídel, protože čím kvalitnější a zdravější suroviny tím bohužel dražší. Nebyla by lepší opačná politika prodeje zdraví prospěšných potravin? Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že školní jídelny navštěvuje 77 % dětí a že většině dětí jídlo chutná (71 %). Což hodnotím jako pozitivní.

V páté kapitole *Výchova ke zdraví*, jsem věnovala prostor programům, které se v současné době věnují rozvoji jedince jako individua, ale i jako společenské bytosti žijící ve světě, který má zájem na zdraví každého člověka, což považuji za velmi zdařilý krok kupředu.

¹⁰⁶ GRECMANOVÁ, H. a kol. *Obecná pedagogika I*. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 2002. 231 s. ISBN 80-85783-20-7, s. 71

¹⁰⁷ Výživa dětí, úvodní stránka, Tiskové centrum, Tiskové zprávy, Školní stravování (včera, dnes, zítra). [on-line].. [cit 2009-11-17]. Dostupné na WWW: < <http://www.vyzivadeti.cz/tiskove-centrum/tiskove-zpravy/skolni-stravovani-vcera-dnes-a-zitra.html>>

¹⁰⁸ FRAŇKOVÁ, S. a kol. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Edito spol. s r. o., 2000. 197s. ISBN 80-86009-32-7, s. 23 - 24

Právě v těchto programech spatřuji východisko ze současné situace špatné životosprávy našich dětí.

ZÁVĚR

Diplomová práce pojednává o problematice závislosti životosprávy a výsledků ve škole u dětí na druhém stupni základních škol v regionu Prostějovska.

Vycházela jsem ze studia odborné literatury, na jehož základě jsem vypracovala část teoretickou. První kapitola se zabývá charakteristikou zkoumané skupiny dětí. Druhá kapitola je věnována rozboru správné životosprávy a jejích složek. Součástí práce je porovnání výsledků ve škole, proto se ve třetí kapitole věnuji právě zásadám správného učení a hodnocení školního vyučování. Ve čtvrté kapitole jsem se zaměřila na školní stravování. Pátá kapitola je věnována programům podporující zdraví ve škole.

Empirická část vychází z cílů diplomové práce, a to přinést informace o stavu životosprávy dětí na druhém stupni základních škol, o závislosti životosprávy a výsledků práce dětí v edukačním procesu. Dílčím cílem bylo zjistit, jaký je současný stav školního stravování. Výzkumem jsem došla k mnohým poznatkům v propojenosti životosprávy a výsledků učení. Dotazníkové šetření bylo určeno dětem ze čtyř venkovských základních škol na Prostějovsku, dětem ve věku mezi 11. – 15. rokem věku. Ze získaných informací jsem vyhodnocovala hodnotu BMI, stav životosprávy a analyzovala jsem jednotlivé položky dotazníku zaměřené na složky životosprávy a školní stravování. Poté jsem výstupy dotazníkového šetření porovnávala s dosaženými výsledky dětí ve škole, pomocí průměrné školní známky. Celkově jsem došla k závěru, že životospráva dětí působí na jejich výsledky ve škole, což se potvrdilo výzkumem, jak u hodnoty BMI, kdy děti mimo rámec normy měli skutečně horší výsledky ve škole, tak u stavu životosprávy, neboť děti s výbornou životosprávou měli nejlepší výsledky ve škole, tak analýzou jednotlivých položek dotazníku, neboť u 65 % z nich se potvrdila přímá závislost životosprávy na výsledcích dosahovaných ve škole.

Dalším výstupem práce je stav školního stravování. Kvalita stravování je na dobré úrovni, ale i zde je co k vylepšování. Větší využívání zdraví prospěšných surovin a potravin, je stále omezováno nejen zvyklostmi naší české kuchyně, ale také finanční podporou školního stravování. Většina dětí však ve výzkumu vyslovila spokojenost s připravovanými jídly ve školních jídelnách.

Cíl práce byl splněn, stav životosprávy dětí je převážně špatný, což nabádá právě k využívání školních programů zaměřených na zdraví člověka a zdravý životní styl. Propojenost životosprávy a výsledků ve škole je potvrzena výzkumem. Otázkou však zůstává, zda jsou výsledky učení závislé na životosprávě, či životospráva závislá na výsledcích ve škole, respektive na dosaženém vzdělání rodičů, což by bylo dobrým námětem na další zkoumání.

Rovněž by bylo zajímavé další zkoumání obohatit o stav životosprávy dětí ve městech a srovnat s výsledky stávající práce.

Dílčí cíl byl rovněž splněn, stav školního stravování je dobrý a přispívá tak k vyvážené stravě dětí. Dětem jídlo ve školních jídelnách chutná.

Výsledků práce je možno využít například v hodinách občanské výchovy na základních školách, na kterých byl výzkum prováděn, ale nejen na nich. Mohou učitelům pomoci v diagnostice k nastínění reálného stavu životosprávy dětí a dětem poskytnout zpětnou vazbu, ale i možnou motivaci k dosahování lepších výsledků ve školním procesu, pomocí úpravy své životosprávy. Na žádost ředitelů škol, kde byly výzkumy prováděny, bude diplomová práce poskytnuta k praktickému využití spolu s doporučením, aby škola dětem výsledky zpřístupnila a využila jich v hodinách občanské výchovy – při výuce zdravého životního stylu. Další možné uplatnění výsledků práce vidím v podpoře přístupu škol k propagaci zdravého životního stylu. Například projekt Zdravá škola, uplatňuje spoustu zásad a doporučení směřujících k harmonickému vyžití dětí ve škole, ale nejen tam, s tím, že si odsud do života odnesou co nejvíce.

Dopřejme našim dětem zdravější a chytřejší zítřek.

SEZNAM ZKRATEK

BMI	Body Mass Index
PŠZ	Průměrná školní známka
MŠMT	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy
WHO	Světová zdravotnická organizace

SEZNAM LITERATURY A PRAMENŮ

- FOŘT, P. *Tak co mám jíst?*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 417 s. ISBN 978-80-247-1459-2
- FRAŇKOVÁ, S. a kol. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio spol. s r. o., 2000. 197 s. ISBN 80-86009-32-7.
- GRECMANOVÁ, H. a kol. *Obecná pedagogika I*. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 2002. 231 s. ISBN 80-85783-20-7.
- HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole 2., rozšířené vydání*. Praha: Portál 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3.
- HNÁTEK, J. a kol. *Výživa a stravování žáků základních a středních škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1992. 320 s. ISBN 80-04-23948-X.
- HOLOUŠOVÁ, D. - KROBOTOVÁ, M. a kol. *Diplomové a závěrečné práce*. 2. vyd. Olomouc: Pedagogická fakulta UP, 2005. 117 s. ISBN 80-244-1237-3.
- LANGMEIER, J.- KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
- MACHOVÁ, J. - KUBÁTOVÁ D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí na Labem: Pedagogická fakulta UJEP Ústí nad Labem, 2006. 250s. ISBN 80-7044-768-0.
- MALÁ, H. - KLEMENTA, J. *Biologie dětí a dorostu*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladat'ľstvo, 1989. 196 s., ISBN 80-08-00076-7.
- MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova – Zdraví životní styl I*. Praha: Nakladatelství FORTUNA, 1998. 143 s. ISBN80-7168-513-5.
- MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova – Hygienické návyky a péče o zdraví*. Praha: Nakladatelství FORTUNA, 1997. ISBN 80-7168-660-3.
- MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
- PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. 229 s. ISBN 80-7178-295-5.
- Vyhláška č. 107 MŠMT ČR/ 2005 Sb. o školním stravování*

Internetové zdroje

Centrum zdraví a životních podmínek. [on-line]. [cit. 2009-11-17]. Dostupné na WWW: <<http://www.szu.cz/czsp/projekty/index4.htm>>

Encyklopedie v pohybu VŠEVĚD. [on-line]. [cit. 2009-11-05]. Dostupné na WWW: <<http://encyklopedie.vseved.cz/%C5%BEivotospr%C3%A1va>>

Informační systém o uplatnění absolventů škol na trhu práce, Prevence předčasného odchodu ze vzdělávání, Publikace ke stažení, Jak se efektivně učit? [on-line]. [cit. 2009-11-26]. Dostupné na WWW: <
<http://www.infoabsolvent.cz/PredikacniSubsystem/FStranka.aspx?idTemaPS=1&IdStrankaPS=8>
>

Královehradecký kraj, Krajský úřad, Školství, Škola podporující zdraví. [on-line]. [cit.2009-11-18]. Dostupné na WWW: <<http://www.kr-kralovehradecky.cz/scripts/detail.php?id=6400>>

Metodický portál RVP, předškolní vzdělávání. [on-line]. [cit. 2010-01-18]. Dostupné na WWW : <
<http://old.rvp.cz/soubor/02214.gif>>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Titulní stránka, Ministerstvo, Ministr v médiích, ČT1 Kvalita jídla ve školních jídelnách. [on-line]. [cit. 2009-11-17]. Dostupné na WWW: <
<http://www.msmt.cz/ministerstvo/ministr/ct-1-kvalita-jidla-ve-skolnich-jidelnach>>

Portál o poruchách příjmu potravy, informace a služby s odbornou garancí. [on-line]. [cit. 2010-02-08]. Dostupné na WWW: <
http://www.idealni.cz/vyzkousejte_bmi.asp>

Výživa dětí, Úvodní stránka, Pro rodiče, Hodí se vědět, Čím se musí školní jídelny řídit? [on-line]. [cit. 2009-11-17]. Dostupné na WWW: <
<http://www.vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/cim-se-musi-skolni-jidelny-ridit.html>>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazník

Příloha č. 2 Souhlas rodiče/zákonného zástupce

Příloha č. 1 - Dotazník

DOTAZNÍK

Vážení žáci,

jmenuji se Anna Piňosová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, zpracovávám svou diplomovou práci na téma „Vliv životosprávy na výsledky učení“. **Prosím Vás o vyplnění dotazníku. Správné odpovědi kroužkujte.** Výsledky výzkumu v konečné podobě **budou anonymní**, vyjádřené v procentech.

Jméno a příjmení:.....**Třída:**..... **Věk:**.....

Hmotnost:..... **Výška:**.....

ŽIVOTOSPRÁVA

Základem životosprávy člověka je výživa, stravování, osobní hygiena, režim dne a práce, aktivní i pasivní odpočinek, vyváženost fyzické a duševní práce.

VÝŽIVA:

Otázka č. 1:

Jak často denně jíš?

- a) 1 -2x
- b) 3 -4x
- c) 5-6x
- d) vícekrát

Otázka č. 2

Jíš pravidelně? (Tj. snažíš se jíst každý den zhruba ve stejnou dobu? Snídaně, svačiny, oběd, večere jsou přibližně ve stejnou dobu každý den?)

- a) ano
- b) ne

Otázka č. 3

Jak často jíš v týdnu maso?

- a) vůbec nejím maso
- b) 1 – 2x
- c) 3 – 4x
- d) vícekrát

Otázka č. 4

Kolik vypiješ za den mléka, nebo sníš mléčných výrobků? (1porce = 1 sklenice mléka, nebo jogurt, nebo sýr, nebo tvaroh, apod.)

- a) 0 porcí
- b) 1 porce
- c) více porcí

Otázka č. 5

Kolik sníš za den ovoce a zeleniny? (1 porce = zeleninový salát nebo jeden kus ovoce apod.)

- a) 0 porcí
- b) 1 – 2 porce
- c) 3 – 4 porce
- d) více porcí

Otázka č. 6

Jakému pečivu dáváš přednost?

- a) bílé pečivo (obyčejný rohlík, obyčejný chléb, veka)
- b) celozrnné pečivo (grahamový rohlík, sojový rohlík, tmavý chléb se semínky, apod.)
- c) jím obojí

Otázka č. 7

Jaké tuky a oleje jíš?

- a) rostlinné oleje a tuky (Rama, Perla, Flora, slunečnicový olej, olivový olej, řepkový olej apod.)
- b) živočišné tuky (sádlo, máslo, rybí tuk)
- c) obojí

Otázka č. 8

Jak často v týdnu jíš uzeniny? (salámy, párky, klobásy apod.)

- a) vůbec
- b) 1x
- c) 2 – 3x
- d) vícekrát
- e) denně

Otázka č. 9

Jak často v týdnu jíš sladkosti? (čokoláda, bonbóny, skládanky, zmrzlina apod.)

- a) vůbec
- b) 1x
- c) 2 – 3x
- d) vícekrát
- e) denně

Otázka č. 10

Jak často v týdnu jíš pochutiny? (brambůrky, hranolky, tyčinky, burské oříšky apod.)

- a) vůbec
- b) 1x
- c) 2 – 3x
- d) vícekrát
- e) denně

Otázka č. 11

Kolik za den vypiješ tekutin?

- a) do 1 litru
- b) 1 – 2 litry
- c) 3 a více

Otázka č. 12

Jaké tekutiny piješ nejčastěji? /můžeš zvolit i více odpovědí/

- a) čistou vodu
- b) ovocné čaje
- c) ovocné šťávy
- d) slazené nápoje (Cola, Fanta, Sprite, Jupík, apod.)
- e) minerální vody

POHYB:

Otázka č. 13

Jak často ve svém volném čase sportuješ? (fotbal, jízda na kole, tenis, bruslení, plavání, vycházky, apod.)

- a) vůbec
- b) 1x v týdnu
- c) 2-3x v týdnu
- d) vícekrát

ODPOČINEK:

Otázka č. 14

Jaké upřednostňuješ formy odpočinku? /můžeš zvolit i více odpovědí/

- a) četba
- b) sport
- c) televize, počítač
- d) domácí práce, práce na zahradě
- e) procházky

Otázka č. 15

Kolik hodin denně spíš?

- a) méně než 8 hodin
- b) 9 – 10 hodin
- c) 10 a více hodin

Otázka č. 16

Když ráno vstáváš, cítíš se odpočatý?

- a) ano, vždy
- b) většinou ano
- c) ne

HYGIENA:

Otázka č. 17

Dodržuješ pravidla správné osobní hygieny?

- a) umývám si ruce před a po jídle, chodím čistě oblečený, učesaný, čistím si zuby, starám se o čistotu těla a pleti
- b) ruce si před jídlem myji jen někdy, zuby si čistím jen někdy, čisté oblečení mám jen do školy, češu se a myji se a udržuji pleť jen někdy
- c) nemyji si ruce před a po jídle, chodím neupravený, neučesaný, zuby si nečistím, o čistotu těla nijak nepečuji

Otázka č. 18

Cítíš se spokojený/á? (máš radost, prožíváš štěstí, nejsi ve stresu)

- a) ano
- b) ne
- c) jen občas

REŽIM DNE:

Otázka č. 19

Jak vypadá tvé ráno ve dnech školy? (vyber co je ti nejvíce blízké)

- a) vstávám, oblékám se, myji a snídám beze spěchu, do školy chodím včas/stíhám dopravní spojení
- b) vstávání, oblékání a mytí je ve spěchu, snídání odbývám, do školy přicházím včas/stíhám dopravní spojení
- c) vstávání mi vadí, oblékání je ve spěchu, na mytí a snídání často nezbývá čas, do školy chodím pozdě/nestíhám dopravní spojení

Otázka č. 20

Mají tvé dny rytmus, opakují se určité činnosti ve stejnou dobu v rozmezí měsíce?

(škola, družina, doma se společně najíte s rodiči, hraješ si, učíš se, jdeš na procházku, sportuješ – opakují se tyto a podobné činnosti často v průběhu měsíce)

- a) ano můj život má rytmus
- b) ne můj život rytmus postrádá

VRSTEVNÍCI, RODINA, MÉDIA:

Otázka č. 21

Kdo tě nejvíce ovlivňuje ve tvé životosprávě?

- a) spolužáci, kamarádi
- b) rodiče, sourozenci
- c) televize, internet

Otázka č. 22

Myslíš si, že je tvá životospráva správná?

- a) ano
- b) ne

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Součástí diplomové práce je i zaměření na školní jídelny, prosím zodpovězte ještě tyto dvě otázky:

Otázka č. 1

Navštěvuješ školní jídelnu?

- a) ano
- b) ne

Otázka č. 2 – pouze pro ty, kteří navštěvují školní jídelnu

Chutná ti jídlo ve školní jídelně?

- a) ano
- b) ne

Děkuji za spolupráci a Váš čas.

Příloha č. 2 – Souhlas rodiče/zákonného zástupce

SOUHLAS RODIČE/ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE

Na zdejší ZŠ bude prováděn výzkum v rámci diplomové práce na téma: Vliv životosprávy na výsledky učení. K výzkumu je nezbytný přístup do klasifikace žáků. Proto Vás žádám o souhlas s NAHLÍŽENÍM DO DOKUMENTACE ŽÁKŮ. Výstupy práce budou ANONYMNÍ.

Děkuji

Anna Piňosová (studentka Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci)

Jméno žáka/žákyně

souhlasím

nesouhlasím

Podpis.....

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Anna Piňosová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	doc. RNDr. Jan Šteigl, CSc.
Rok obhajoby:	2010

Název práce:	Vliv životosprávy na výsledky učení
Název v angličtině:	Way of living impact on learning results.
Anotace práce:	Diplomová práce pojednává o vlivu životosprávy na výsledky učení dětí v rámci druhého stupně základní školy a o školním stravování. Teoretická část práce se zabývá jednotlivými složkami životosprávy, školním stravováním, procesem učení a projektem "Zdravá škola". Empirická část přináší, na základě provedeného výzkumu, informace o současném stavu životosprávy dětí a dopadu životosprávy dětí na výsledky jejich učení. Dále informuje o současném stavu školního stravování.
Klíčová slova:	životospráva, výživa, učení, výsledky učení, zdravá škola, školní stravování
Anotace v angličtině:	Diploma paper disserts on way of living impact on children learning results in secondary school and on school meals. Theoretical part deals with way of living components, school meals, learning process and with the project "Healthy school". Empiric part supplies, base on the study, information about present state of children way of living and impact upon children way of living on their learning results. Below inform us about current level of school meals.
Klíčová slova v angličtině:	way of living, nutrition, learning, learning results, healthy school, school meals
Přílohy vázané v práci:	Příloha č.1 Dotazník Příloha č.2 Souhlas rodiče/zákonného zástupce
Rozsah práce:	84 stran + 2 přílohy
Jazyk práce:	čeština