

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra antropologie a zdravotní vědy**

**Diplomová práce**

Bc. Olga Pytlíková

Učitelství výchovy ke zdraví pro 2. stupeň základních škol

Učitelství technické a informační výchovy pro střední školy a 2. stupeň  
základních škol

**Životní styl učitelů základních škol**

Olomouc 2020

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Životní styl učitelů základních škol“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne 18. 4. 2020

Podpis

## **Poděkování**

**Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.**

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>1 CÍL PRÁCE.....</b>	<b>7</b>
<b>2 TEORETICKÉ POZNATKY.....</b>	<b>8</b>
2.1 Osobnost učitele.....	8
2.1.1 Učitel - osobnostní vlastnosti.....	9
2.1.2 Učitel - typologie.....	10
2.1.3 Učitel - profesní kompetence.....	11
2.2 Zdraví.....	12
2.2.1 Definice zdraví.....	12
2.2.2 Teorie zdraví.....	13
2.2.3 Determinanty zdraví.....	14
2.2.4 Podpora a prevence zdraví.....	14
2.3 Zdravý životní styl.....	15
2.3.1 Zdravá výživa.....	15
2.3.2 Složky výživy.....	16
2.3.2.1 Tuky (lipidy).....	16
2.3.2.2 Bílkoviny (proteiny).....	17
2.3.2.3 Cukry (Sacharidy).....	17
2.3.2.4 Vitamíny, minerální látky a stopové prvky.....	18
2.3.3 Voda.....	19
2.3.3.1 Pitný režim.....	20
2.3.4 Stravovací režim.....	20
2.3.5 Zdravá tělesná hmotnost, její sledování a udržování.....	22
2.3.6 Aktuální výživová doporučení.....	22
2.3.7 Pohybová aktivita.....	24
2.3.8 Spánek.....	25
2.3.9 Práce a odpočinek.....	26
2.4 Stres.....	27

2.4.1	Stres - vymezení pojmu.....	27
2.4.2	Stresory .....	28
2.4.3	Stresové události.....	29
2.4.4	Reakce na stres a stresové situace .....	29
2.4.5	Faktory ovlivňující zvládnání stresu .....	30
2.5	Výzkumy v oblasti problematiky životního stylu.....	32
	<b>3 METODIKA PRÁCE.....</b>	<b>34</b>
3.1	Metodika výzkumu.....	34
3.1.1	Teoreticko-praktická příprava .....	34
3.1.2	Výzkumné problémy .....	35
3.1.3	Charakteristika výzkumného souboru.....	35
3.1.4	Použitá metoda .....	37
3.1.5	Organizace výzkumu .....	38
	<b>4 VÝSLEDKY .....</b>	<b>39</b>
4.1	Vyhodnocení výzkumu .....	39
	<b>5 DISKUSE.....</b>	<b>91</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>97</b>
	<b>Souhrn.....</b>	<b>98</b>
	<b>Summary.....</b>	<b>99</b>
	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>100</b>
	Seznam použité literatury .....	100
	Seznam použitých symbolů a zkratek .....	104
	Seznam obrázků.....	105
	Seznam tabulek.....	107
	Seznam příloh .....	108

## **PŘÍLOHY**

# ÚVOD

Motto: *„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím“*

Arthur Schopenhauer

Životní styl, v dnešní době stále častěji diskutované téma s sebou přináší celou řadu oblastí a otázek k zamyšlení. Existuje nepřeberné množství faktorů, které naše zdraví mohou ať už pozitivně, tak i negativně ovlivňovat. Ve své práci se dotknu pouze některých z těchto faktorů, a to konkrétně v souvislosti s profesí pedagogů na základních školách. Ať už je to stres, spánek, správná a vyvážená výživa, nebo na druhé straně alkohol a kouření.

V souvislosti se životním stylem vyvstává otázka, proč vlastně je v dnešní době třeba se životním stylem zabývat? Je to snad uspěchaností dnešní doby? Nebo snad dnešními možnostmi, vymoženostmi moderní doby a dostupností všeho? Vždyť máme k dispozici vše, kdykoliv si vzpomeneme. Dostatek až přebytek všech možných potravin v kombinaci s nedostatkem pohybu a naší pohodlností je ten nejlepší základ pro celou řadu civilizačních chorob. Od nadváhy, přes obezitu, cukrovku až po cévní mozkové příhody a kardiovaskulární onemocnění.

# 1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je charakterizovat profesi učitele, jeho osobnost a zaměřit se na zdravý životní styl. Součástí teoretické části je vymezení pojmu stres včetně důsledků, ze stresu vyplývajících. Díky použití kvantitativního výzkumu chci zjistit kvalitu životního stylu a dodržování základních zásad životního stylu učitelů základních škol prostějovského okresu. A zároveň poukázat na některé aspekty životního stylu a vliv těchto aspektů na duševní a tělesnou pohodu pedagogů.

S ohledem na výzkumné otázky, které jsou součástí dotazníku, jsem stanovila tři výzkumné problémy (viz kapitola 3.1.2), na které se na základě získaných dat pokusím podat odpověď. Výsledky výzkumného šetření by měly prokázat přímou souvislost mezi dodržováním některých zásad zdravé životosprávy a pozitivním vlivem na zdraví, tělesnou a duševní kondici.

Diplomová práce není určena pouze pedagogům základních škol, může stejně tak sloužit jako zdroj nových informací pro širokou veřejnost, které je tematika zdravého životního stylu blízká a zajímavá.

## 2 TEORETICKÉ POZNATKY

Profese učitele je bezesporu považována za náročnou a velmi zatěžující. Na pedagogy je kladena celá řada požadavků, nejen ze strany žáků, ale také rodičů žáků, kolegů, vedení školy a v neposlední řadě celé široké veřejnosti. Na pedagogy působí celá řada faktorů, které mohou nepříznivě ovlivnit jejich zdraví, fyzické, či duševní (Průcha, 2002).

Problematiku životního stylu v souvislosti s učitelskou profesí můžeme nalézt v celé řadě dostupných informačních zdrojů.

Teoretická část diplomové práce uvádí aktuální dostupné poznatky týkající se prezentované tematiky. Je zde charakterizována osobnost učitele spolu s náročností profese učitele. Dále se teoretická část práce zabývá stresem a způsoby zvládnání stresu. Nechybí ani problematika životního stylu, která spolu se stresem může vést ke vzniku některých civilizačních chorob.

### 2.1 Osobnost učitele

Pedagogický slovník (1998, s. 270) vysvětluje pojem učitel jako: „*jeden ze základních činitelů výchovně-vzdělávacího procesu. Je to profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník spoluodpovědný za řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu.*“ Podle této definice učitel zodpovídá nejen za výsledky vzdělávání, kdy by měl být vybaven příslušnými znalostmi a měl by ovládat metodiku a didaktiku svého předmětu, ale měl by také být zodpovědný za výchovu, což není rozhodně vůbec jednoduché. Učitel by měl být vybaven základními znalostmi z oblasti psychologie, měl by umět zvládat vzniklé konfliktní situace a v neposlední řadě by měl zvládat práci se žáky obtížně vzdělavatelnými a vychovatelnými.

Ve výchovně-vzdělávacím procesu je úloha učitele nenahraditelná, svým působením žáka ovlivňuje a utváří žákovu osobnost. Učitel nemůže být nahrazen sebedokonalejší učebnicí, nebo výukovým programem (Kohoutek, 1996).

Učitel by měl být vyrovnanou osobností, která umí zvládat všechny běžné, ale také krizové situace díky stabilní a vyrovnané psychice. Očekává se, že bude mít vysokou míru empatie, ale také notnou dávku trpělivosti a vytrvalosti, společně s výbornou odbornou připraveností a nadprůměrnou inteligencí. Samozřejmostí musí být jeho pozitivní morální



vlastnosti. Toto vše, mimo jiných stresových situací z osobního života se může velkou měrou podepsat na psychickém i somatickém zdraví učitele. Proto je třeba o zdraví učitele pečovat a dostatečnými možnostmi odpočinku a relaxace těmto potížím pokud možno předcházet (Žaloudíková, 2001).

Čáp a Mareš (2001) uvádí, že na učitele jsou kladeny dva základní požadavky, a to *vzdělávat a vychovávat žáky*. Oblast vzdělávání zahrnuje zprostředkování vědomostí a dovedností a oblast výchovy zahrnuje rozvoj zájmů, postojů schopností a také charakteru žáků.

Největším pedagogickým úspěchem je pro učitele bezesporu žák, který umí kriticky myslet, umí se dobře učit, samostatně se orientovat a tvořit. V pedagogickém působení se tedy nejedná pouze o předávání poznatků, znalostí a dovedností (Blížkovský, 2000).

Učitel by měl být autoritou, měl by být schopen u žáků něčeho dosáhnout a zároveň by měl být žáky respektován. „*Učitel se musí každý den znovu osvědčit*“ (Hagemann, 2012, s. 33).

### **2.1.1 Učitel - osobnostní vlastnosti**

Osobnostní vlastnosti učitele rozhodují o tom, jak je učitel žáky přijímán a jak se k žákům chová. V ideálním případě by měl být vnímán jako osobnost spravedlivá, emocionálně stabilní empatická a dávající žákům dobrý příklad.

Podle Mikšíka (2007) by mezi nejvýznamnější součásti učitelovi osobnosti měly patřit:

- psychická odolnost
- vzhled do povahy a podstaty problémových situací
- adaptabilita a adjustabilita
- schopnost učit se a osvojovat si nové poznatky
- schopnost účinně regulovat své aktivity - vnější a vnitřní
- sociální empatie a komunikativnost

Další složky učitelovi osobnosti jsou podle Dyrtrtové a Kuhrtové (2009) ještě:

- sebeuvědomění
- sebeovládání
- sociální citění

Stejně jako má na třídu pozitivní vliv výše popsaná osobnost učitele, tak se také můžeme setkat s negativním působením na atmosféru třídy a to díky učiteli agresivnímu, šířícímu kolem sebe strach. Ale také učiteli až přehnaně aktivnímu a neklidnému, vnitřně nevyrovnanému, ale také úzkostnému, nebo dokonce bojácnému. Stejně negativně může působit také učitel nepřipravený, přeskakující z jednoho cíle k druhému, se špatně zorganizovaným časem, nestíhající, ale také nepřesvědčivý a pro žáky nedostatečně motivující (Winkel, 1997).

### 2.1.2 Učitel - typologie

V současné době se můžeme setkat s celou řadou typologií učitelů podle různých kritérií, mezi která patří vztah k žákům, postoje, styl výuky a další. Například Ch. Caselmann rozděluje učitele podle jejich vztahu k žákům na *logotropy* a *paidotropy*. Kdy se paidotropové zaměřují především na osobnost žáka a logotropové na vyučovací předmět a proces vzdělávání (Kohoutek, R., Ouroda, 2000).

Kohoutek a Ouroda (2000) mimo jiné uvádí i typologii dle K. Lewina, který učitele rozděluje do tří typů:

- **liberální, nezasahující styl** - nízké požadavky na žáky, žáci mají velkou míru svobody, žáci většinou nepřistupují k výuce zodpovědně a díky tomu nedosahují dobrých výsledků
- **dominantní styl, autoritativní** - učitel je autoritou nedávající žákům prostor k samostatnému, tvořivému myšlení ani potřebám žáků se nesnaží porozumět. Vztah mezi učitelem a žáky je napjatý, nicméně žáci díky tomuto stylu dosahují vcelku dobrých výsledků
- **integrační, sociálně integrační a demokratický styl** - žáci jsou učitelem vedeni a řízeni, ale přesto je jim ponechán prostor pro vlastní tvůrčí přístup. Tento styl výuky se jeví jako optimální díky vyváženosti předchozích dvou přístupů.

Dytrtová a Krhutová (2009) uvádí typologii podle G. D. Fenstermachera, která posuzuje učitele podle používaných vyučovacích metod, podle toho, jak žáky vnímá, jaký k nim má vztah, jak vnímá výchovné a vzdělávací cíle a také jak zná obsah vzdělávání. Fenstermacher rozdělil učitele do tří kategorií:

- **učitel pragmatik** - zaměřuje se na cíle a získání znalostí a jejich aplikaci, nejen procesy učení jsou pro učitele důležité, ale také výsledky vzdělávání

- **učitel facilitátor** - zaměřuje se na potřeby a zájmy žáků, na procesy učení a také individualizaci výuky
- **učitel manažer** - ve vyučovacím procesu je systematický, efektivní, povzbuzuje žáky k učení a poskytuje jim zpětnou vazbu

Je volbou každého učitele, ke kterému z těchto stylů nebo kombinaci stylů se přikloní při své práci se žáky.

### 2.1.3 Učitel - profesní kompetence

Širší pojetí definuje kompetence jako jakési „obsahové rámce“ popisující danou profesi. Naproti tomu užší pojetí definuje kompetence jako „*komplexní demonstrovanou schopnost jednotlivce vykonávat speciální úkoly, potřebné na uspokojivé splnění speciálních požadavků anebo nároků zvláštních situací při výkonu odborných pracovních funkcí a jiných hlavních mimopracovních aktivit a sociálních rolí, zahrnuje praktické znalosti, dovednosti, postoje a jiné kvality osobnosti*“ Dyrťová a Krhutová (2009, s. 50).

Podle Průchy (1998) jsou kompetence učitele soubor profesionálních dovedností a dispozic potřebných k dobrému vykonávání učitelské profese. Dělí je na kompetence *osobní*, mezi které řadí zodpovědnost, tvůrčí schopnosti, schopnosti týmové spolupráce, schopnosti řešit problémy apod. a kompetence *profesní*, vztahující se k obsahové složce dané profese.

Další autorka J. Vašutová (2007) věnující se danému tématu vyslovuje kompetence v celostním přístupu k učitelské profesi následovně:

- **kompetence obecně pedagogické** - učitel dovede řešit problémy žáků, dokáže vytvářet příznivé klima ve třídě, dobře se orientuje v problematice vzdělávání a výchovy
- **kompetence diagnostické a intervenční** - učitel má znalosti v oblasti sociálně patologických jevů včetně jejich nápravy a prevence, používá prostředky pedagogické diagnostiky, pracuje s žáky se specifickými poruchami učení a se žáky nadanými
- **kompetence sociální, psychosociální a komunikativní** - učitel ovládá komunikativní a sociální dovednosti, dokáže řešit a analyzovat příčiny sociálních a negativních situací ve třídě

- **kompetence oborově předmětové** - učitel má dobré oborové znalosti předmětu včetně specifických metod výuky a obojí začleňuje do vzdělávacích obsahů předmětu
- **kompetence didaktické a psycho didaktické** - učitel dokáže přizpůsobit své didaktické postupy vzdělávacím cílům a vývojové úrovni žáků také se aktivně podílí na tvorbě školního vzdělávacího programu
- **kompetence profesně a osobnostně kultivující** - učitel dokáže působit na utváření postojů a hodnot žáků, má široký a vědomostní a kulturní přehled, má schopnost sebereflexe a evaluace
- **kompetence manažerské a normativní** - učitel má přehled v zákonech a normách týkajících se profese učitele, orientuje se v organizačních a administrativních činnostech, zapojuje se a tvoří různé projekty

Učitelskou profesi lze na základě všech požadovaných kompetencí a nutných dovedností beze sporu považovat za prestižní profesi. Nicméně je třeba říci, že se jedná o velice stresující a náročné povolání, které se může promítnout do života potažmo do životního stylu učitelů.

## 2.2 Zdraví

Přestože každý z nás má jiné životní cíle a priority, tak u každého z nás je na předních místech právě otázka zdraví. Zdraví nás provází po celý život, vždyť bývá zmiňováno při blahopřáních ke každé životní události. Hodnotu zdraví si mnohdy ani neuvědomujeme a bereme ho jako samozřejmost, ale pouze do okamžiku kdy o zdraví přijdeme. Právě proto je důležité si svého zdraví vážít a pečovat o něj dokud ho máme, ne až o něj přicházíme.

### 2.2.1 Definice zdraví

Světová zdravotnická organizace WHO, již v roce 1948 vyslovila definici zdraví: *„je to stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“* (Machová, Kubátová, 2009, s. 12).

Vašina (2009, s. 5) obecně chápe pojem zdraví jako stav správného fungování celého těla, včetně správné funkce a neporušenosti všech orgánů.

Zdraví se skládá ze tří hlavních vzájemně propojených oblastí. Konkrétně se jedná o zdraví tělesné, duševní a sociální (Machová, Kubátová, 2009, s. 12).

Podle další definice „*lze zdraví chápat jako optimální stav tělesné, psychické, sociální pohody a duchovní pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopnosti organismu přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí. Individuální hodnota zdraví je spojena s pudem sebezáchovy. Sociální hodnota zdraví vychází z poznání, že každý populační celek musí věnovat pozornost zdraví lidí, pokud chce přežít*“ (Čeledová, Čeleda, 2010, s. 19-20).

Zdraví můžeme vnímat jako opak nemoci, tedy stav charakterizovaný nepřítomností somatických nebo psychických obtíží (Mlčák, 2005, s. 9).

### **2.2.2 Teorie zdraví**

Teorie nám pomáhají lépe pochopit souvislosti dané problematiky a případně zasáhnou a řešit vzniklou situaci.

Teoriemi zdraví se zabýval Jaro Křivohlavý (2003), který teorie uspořádal podle toho, zda je zdraví chápáno jako prostředek k dosažení cíle, nebo jako cíl samotný. Na základě tohoto pohledu teorie zdraví uspořádal do sedmi skupin:

- Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly
- Zdraví jako metafyzická síla
- Salutogeneze
- Zdraví jako schopnost adaptace
- Zdraví jako schopnost dobrého fungování
- Zdraví jako zboží
- Zdraví jako ideál

Vedle toho Seedhouse (1995) teorie zdraví člení do čtyř skupin:

- Teorie považující zdraví za ideální stav
- Teorie pojímající zdraví jako normální dobré fungování nebo pojímající zdraví jako schopnost adaptace
- Teorie, které se dívají na zdraví jako na zboží
- Teorie, které chápou zdraví jako určitý druh síly. Do této kategorie patří i zdraví jako pozitivní přístup k životu (Kubátová, Kroufek, 2006, s. 12-13).

### 2.2.3 Determinanty zdraví

Faktory, které působí pozitivně i negativně na lidské zdraví se nazývají determinanty. Některé jsou dědičné, některé získané výchovou a vlivem rodiny a některé jsou ovlivněny prostředím, ve kterém se člověk během života nachází. Dělí se na determinanty vnitřní a vnější. Mezi vnitřní řadíme faktory dědičné a genetické získané již v ontogenetickém vývoji. Vnější faktory můžeme rozdělit do tří základních skupin:

- **Životní styl**
- **Kvalita životního a pracovního prostředí**
- **Zdravotnické služby**

Vnitřní a vnější determinanty jsou na sobě závislé a vzájemně se ovlivňují. Přičemž nejvíce, až z 50% lidské zdraví ovlivňují faktory životního stylu, dále rovným dílem faktory životního prostředí a dědičnosti, obojí z 20% a nejméně se na kvalitě zdraví podílí zdravotnické služby, pouhými 10% (Machová, Kubátová, 2009).

### 2.2.4 Podpora a prevence zdraví

Do oblasti zdraví bezesporu patří prevence onemocnění a podpora zdraví. Každý jednotlivec může své zdraví podporovat zejména tím, že přijme zdravý způsob života. Společnost svou podporu zdraví uplatňuje vytvářením vhodných podmínek pro realizaci zdravého životního prostředí. Do této oblasti patří např. vytváření nových pracovních míst, dobrých pracovních podmínek a v neposlední řadě také péče o dobrou životní úroveň, nebo dostupnost sportovních a rekreačních aktivit. Podpora zdraví je ucelená soustava ekonomických, politických a výchovných činností směřujících k ochraně zdraví, prodlužování lidského života a vytváření správného vývoje nových generací (Machová, Kubátová, 2009, s. 14).

S podporou zdraví velmi úzce souvisí také prevence, která se zaměřuje a klade si za cíl nemocem předcházet. Prevenci dělíme podle času na primární, sekundární a terciální:

- **Primární prevence** - uplatňuje se v období, kdy nemoc ještě nevznikla, zaměřuje se na zdravé jedince s cílem zabránit a předcházet vzniku nemoci.
- **Sekundární prevence** - díky včasné diagnostice nemoci je možná účinná léčba, jejímž cílem je předejít nežádoucím účinkům nemoci a zabránit tak možným komplikacím.

- **Terciální prevence** - zaměřuje se na následky onemocnění s cílem je co možná nejvíce zmírnit a tím zajistit kvalitní život (Machová, Kubátová, 2009, s. 14-15).

Většina lidí dnes chápe význam a důležitost prevence, stejně tak chápe, že je lepší nemoci předcházet než ji léčit. Tomu jistě napomáhá i výchova ke zdraví, jejímž hlavním úkolem je změnit chování lidí tak, aby si uvědomovali právě důležitost prevence a předcházení nemocem, než jejich následné léčení (Machová, Kubátová, 2009, s. 15).

## 2.3 Zdravý životní styl

Problematikou zdraví a zdravým životním stylem se zabývá celá společnost. Světová zdravotnická organizace WHO ve svém programu „Zdraví 21“ zahrnuje 21 cílů popisujících, jak lze u současné populace dosáhnout zdraví.

Zdravý životní styl je jednou ze *stěžejních determinant zdraví*. Každý z nás se může rozhodnout, zda si zvolí zdravou alternativu způsobu života, nebo díky nevhodnému životnímu stylu si bude dobrovolně život zkracovat, nebo zhoršovat jeho kvalitu. Zdravý životní styl můžeme definovat jako „*takový styl lidského života, který navozuje fyzickou a duševní pohodu jedince po dlouhá léta*“ (Astl, Astlová, Marková, 2009, s. 10).

Podle Zvírotského (2014) patří mezi hlavní faktory životního stylu, jež ovlivňují zdraví zejména *pohybová aktivita, výživa, spánek a režim práce a odpočinku*.

### 2.3.1 Zdravá výživa

Podle Hřivnové (2013) není zcela jednoduché se v dnešní době orientovat v otázkách zdravé výživy, důvodem může být až přehršel různých, ne vždy validních a vědecky podložených informací. V neposlední řadě býváme snadno ovlivnitelní reklamou, která nám bohužel často podsouvá klamná tvrzení, což má spíše opačný až devastační efekt.

Základní pravidla týkající se správné životosprávy poukazují na doporučení, která se týkají dostatečné pestrosti stravy, dále snižování množství tuků, kuchyňské soli a cukrů ve stravě. Dalšími doporučeními je zvyšování příjmu syrové zeleniny a ovoce a dostatečný příjem tekutin. Součástí správné životosprávy je i psychohygienu, zahrnující klidnou atmosféru a celkovou estetickou úpravu jídla. Právě v těchto oblastech lidé často chybují, důvodem může být nedostatek času a neustálý shon a spěch, díky kterému vynechávají například snídani, nebo

nedodrží dostatečný přísun tekutin. Toto může mít za následek nedostatečnou výkonnost a jistě také podrážděnost (Zvírotsky, 2014).

Pro dobré fungování organismu je nezbytnou podmínkou právě zdravá výživa. Prostřednictvím výživy jsou „zajišťovány nároky organismu na růst a obnovu tkání, na zajištění fyzické a psychické aktivity, na získání tepelné energie a obranyschopnost organismu“ (Nováková, 2012, s. 29).

Na výživu se nahlíží z *kvalitativního* a *kvantitativního* hlediska. Kvalitativní hledisko určuje poměry základních živin, minerálů, vitamínů a vody. Zatímco kvantitativní hledisko udává, jaké množství energie stravou organismu dodáme a (Nováková, 2012).

### **2.3.2 Složky výživy**

Pokud svému zdraví chceme prospět prostřednictvím zdravé výživy, musíme znát jednotlivé složky potravy včetně jejich působení na lidský organismus. Důležité je znát i výživové hodnoty jednotlivých složek potravy a optimální poměr jejich rozložení do denního příjmu potravy.

Mezi základní složky výživy můžeme zařadit tuky, bílkoviny, cukry (sacharidy), vitamíny, minerální látky, stopové prvky a vodu.

#### **2.3.2.1 Tuky (lipidy)**

Tuky (lipidy) jsou tělu prospěšné, protože mechanicky chrání orgány, také se podílí na udržování tělesné teploty a jsou zdrojem energie pro tělo. Jsou nutné pro správné využití vitamínů, některé jsou rozpustné právě pouze v tucích a tuky jsou potřebnými stavebními látkami pro tvorbu některých hormonů. I tuky se rozdělují do dvou skupin, a to *rostlinné* a *živočišné*. Mezi živočišné řadíme máslo, sádlo, ale také mléko a mléčné výrobky. A mezi rostlinnými najdeme oleje řepkové, olivové, slunečnicové, lněné apod. Největší podíl tuků ve stravě tvoří mastné kyseliny, ty se dále dělí na *nasyčené* a *nenasyčené mastné kyseliny*. Právě nenasyčené mastné kyseliny musíme tělu dodávat, protože si je nedovede samo vytvořit. Ty mají pozitivní vliv na naše srdce a cévy a jsou nezbytné pro správný vývoj mozkových funkcí u dětí a navíc zpomalují stárnutí mozku, jsou pro naše tělo nezbytné. Zdrojem nenasyčených mastných kyselin jsou tuky rostlinného původu. Vedle toho nasyčené mastné kyseliny najdeme v tucích



živočišného původu a díky jejich nadměrné spotřebě se zvyšuje riziko vzniku onemocnění srdce a cév.

Mezi tuky bývá často řazen *cholesterol*, který ovšem pravým tukem není. Bývá součástí stravy živočišného původu, jako je červené maso, vnitřnosti, máslo, uzeniny, paštiky apod. Cholesterol bývá rozdělován do dvou typů, tzv. *hodný cholesterol* (HDL), je považován za ochranný faktor aterosklerózy a tzv. *špatný cholesterol* (LDL), ten je naopak rizikovým faktorem aterosklerózy (Machová, Kubátová, 2009).

### 2.3.2.2 Bílkoviny (proteiny)

Nováková (2012) uvádí, že právě bílkoviny (proteiny) patří mezi nejcennější živiny. Podílí se na tvorbě buněk a jsou základní stavební látkou v těle. Bílkoviny jsou součástí buněk, hormonů, krve, enzymů a protilátek. Ve výživě jsou tvořeny *aminokyselinami* a hrají zde nezastupitelnou roli. Protože si tělo nedokáže esenciální aminokyseliny vytvořit samo, musí být tělu dodány prostřednictvím plnohodnotných bílkovin, to jsou bílkoviny, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Zdrojem *plnohodnotných bílkovin* jsou potraviny živočišného původu - mléčné výrobky a mléko, maso, vejce a ryby. Vedle toho přijímáme i *neplnohodnotné bílkoviny*, těm chybí jedna nebo i více esenciálních aminokyselin, mezi neplnohodnotné bílkoviny řadíme potraviny rostlinného původu - luštěniny, obilniny, zeleninu a ořechy.

Nedostatečný, ale také naopak nadměrný příjem bílkovin v potravě není žádoucí. Nedostatečný příjem způsobuje zpomalení růstu, také snížení imunity a výjimečně může docházet i k poruchám vývoje. Naopak nadměrný příjem bílkovin v potravě se projevuje tzv. pozitivní dusíkovou bilancí. Což znamená, že organismus nedokáže sám odbourat nevyužité aminokyseliny, a tím dochází k nadměrné zátěži jater a ledvin (Hřivnová, 2013).

### 2.3.2.3 Cukry (Sacharidy)

Sacharidy jsou potřebné ke všem fyziologickým reakcím organismu, jako např. regenerace tkání, dělení buněk, imunitní reakce a jsou také zdrojem rychlé energie pro organismus (Nováková, 2011).

Podle Hřivňové (2013) z hlediska složení rozdělujeme sacharidy na:

- **monosacharidy** - jednoduché cukry, řadíme sem cukr ovocný (fruktóza), cukr hroznový (glukóza), a galaktóza, právě glukóza, podílející se na udržování hladiny cukru v krvi je pro organismus fyziologicky nejvýznamnější,
- **disacharidy** - složené ze dvou molekul monosacharidů, řadíme sem cukr řepný a třtinový (sacharóza), cukr sladový (maltóza) a cukr mléčný (laktóza), ve stravě bychom měli omezit příjem hlavně sacharózy
- **oligosacharidy** - do této skupiny patří převážně monosacharidy a disacharidy obsažené v luštěninách
- **polysacharidy** - tato skupina obsahuje škroby a vlákninu.

Z energetického hlediska je sice vláknina zcela bezvýznamná, je ale zcela nedocenitelná v oblasti preventivní výživy. V ovoci, zelenině a částečně i v obilovinách můžeme najít *rozpustnou vlákninu*. Tu *nerozpustnou* najdeme v celozrnných obilovinách, luštěninách, lněném semínku, pšeničných klíčcích apod. Rozpustná vláknina by měla být konzumována vždy spolu s tekutinami, protože v žaludku zvětší svůj objem a tím dochází k pocitu nasycení. Vedle toho nerozpustná vláknina pomáhá pravidelnému vyprazdňování stolice. Vláknina obecně má obrovský význam v prevenci civilizačních chorob, konkrétně kardiovaskulární onemocnění, ateroskleróza, karcinom tlustého střeva a konečníku, obezita, diabetes a další. Vedle toho zvýšená spotřeba sacharidů zvyšuje riziko vzniku cukrovky, obezity, zubního kazu ale také kardiovaskulárních onemocnění (Čeledová, Čevela, 2010).

#### 2.3.2.4 Vitamíny, minerální látky a stopové prvky

Výčet všech minerálů, vitamínů a stopových prvků potřebných pro náš organismus včetně doporučených dávek a rizik plynoucích z jejich nedostatku by byl tak obsáhlý, že není možné a vzhledem k tématu ani žádoucí jej zahrnout do této diplomové práce. Proto se této problematice pouze dotknou a zmíním jen některé skutečnosti.

*Minerální látky* můžeme rozdělit do skupin podle denní potřeby na *mikroelementy*, *makroelementy* a *stopové prvky*. Mezi makroelementy, s denní potřebou vyšší než 100 mg řadíme např. hořčík (Mg), vápník (Ca), draslík (K), sodík (Na) a fosfor (P). Mezi mikroelementy, s denní potřebou do 100 mg řadíme např. železo (Fe) a zinek (Zn). S potřebou udávanou v mikrogramech se setkáme u *stopových prvků*, např. jód (I), fluor (F), nebo selen (Se). Pro pokrytí denní potřeby

výše uvedených minerálních látek by měla postačovat pestrá strava. Nicméně z důvodu nedostatku některých látek v běžné stravě je třeba některé potraviny o tyto látky obohacovat. Nejběžnějším příkladem je např. fluor a jód, které se přidávají do kuchyňské soli, díky které získává naše tělo sodík. Při jeho nadměrném příjmu se zvyšuje riziko výskytu vysokého krevního tlaku. Dalším prvkem, který stojí za zmínku je selen, významný pro své antioxidační účinky, jehož nedostatek může zapříčinit vznik kardiovaskulárních chorob a dokonce některých nádorových onemocnění.

*Vitamíny*, stejně tak jako minerální látky jsou esenciální složkou potravy, což znamená, že přísun do těla se uskutečňuje potravou. Výjimkou jsou vitamíny K a D, které si tělo vytváří samo.

Vitamíny můžeme rozdělit do dvou skupin podle rozpustnosti, na *lipofilní* - rozpustné v tucích a *hydrofilní* - rozpustné ve vodě. Mezi hydrofilní vitamíny řadíme zejména vitamíny skupiny B a vitamín C, jež má pro organismus nezastupitelnou roli v souvislosti se zdravou výživou pro svůj antioxidační účinek a velmi významnou roli hraje v prevenci civilizačních chorob díky účinku na destrukci krevního cholesterolu. Bezesporu lze říci, že vitamíny a minerální látky mají pro organismus nepostradatelný význam (Hřivnová, 2013).

### **2.3.3 Voda**

Nejdůležitější součástí výživy a života je voda, neboť právě vodou je tvořeno u dospělého muže 60 % a u ženy 50 % tělesné hmotnosti. Voda je součástí všech buněk a tvoří tak asi třetinu celkového množství vody v těle, zbývající část se nachází v krvi, míze, tkáňovém moku a v mimobuněčné tekutině. Za běžných podmínek si tělo udržuje rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin (Nováková, 2012).

Voda v organismu slouží jako transportní prostředek, dále jako rozpouštědlo pro některé látky a neopomenutelnou úlohu má k udržování tělesné teploty. Vodu přijímáme nejen v nápojích, ale i v pevné stravě. Množství přijímaných tekutin závisí na tělesné hmotnosti, na věku, na činnosti, kterou vykonáváme, na zdravotním stavu, na okolní teplotě a také na typu pevné stravy. Při zvýšené fyzické námaze a při vysokých teplotách prostředí je nutné příjem tekutin úměrně zvýšit. Nedostatek vody organismus signalizuje žízní (Machová, Kubátová, 2009).

### 2.3.3.1 Pitný režim

Důležitým faktorem optimální výživy je dostatečný *pitný režim*, což znamená „*příjem optimálního množství optimálních tekutin*“.

Optimální příjem tekutin by měl být u dospělého člověka cca 2 - 3 litry během 24 hodin, toto množství se zvyšuje při fyzické zátěži, v horkém prostředí, nebo při horečce. Největší část pitného režimu by měla být tvořena čistou vodou, případně lehce mineralizovanou. Doplňující tekutinou mohou být bylinkové a zelené čaje, dále pak zeleninové a ovocné šťávy. Alkohol by měl být vyloučen úplně (Čeledová, Čevela, 2010).

Dospělý člověk by měl každou hodinu vypít asi 1 sklenici (1,5 - 2 dcl) nápoje, čímž je zaručen plynulý přísun tekutin bez nežádoucího přetěžování ledvin. Preferovat bychom měli neperlivé nápoje, protože sycené nápoje obsahují oxid uhličitý, ten je v podstatě odpadní látkou metabolismu. Jeho příjmem v nápojích je organismus zbytečně zatěžován jeho odstraňováním. Nevhodné jsou také středně a silně mineralizované vody, které mohou v případě trvalé konzumace představovat riziko žlučových a ledvinových kamenů, vysokého krevního tlaku a také nemoci kloubů. Ovocné a zeleninové šťávy, ideálně doma připravované, bychom měli ředit čistou vodou a to nejlépe v poměru 1 : 2. Méně vhodné jsou limonády a sirupy, a za zcela nevhodné jsou považovány energetické nápoje, toniky a colové nápoje. Právě energetické nápoje mohou v ojedinělých případech v kombinaci s alkoholem a kouřením způsobit až srdeční selhání.

Čaj je považován za vhodnou tekutinu, ale nedoporučuje se víc než dva šálky denně a zároveň by se měly střídát (bylinné, zelené a ovocné). Káva se do pitného režimu nezapočítává vůbec a vždy by měla být podávána se sklenicí vody. Je oblíbená pro své povzbuzující účinky, podporuje soustředění a bdělost, ale na druhou stranu má i negativní účinky jako je návykovost a diuretický účinek. Vyšší dávky kávy (5 - 6 šálků denně) mohou způsobovat žaludeční potíže a někdy také neklid, poruchy srdečního rytmu a úzkost (Hřivnová, 2013).

### 2.3.4 Stravovací režim

Mezi základní pravidla správného stravovacího režimu patří pravidelnost ve stravování, měli bychom jíst 5 - 6 krát za den s maximálním 3 hodinovým časovým rozestupem mezi jídly. Tím zamezíme přejídání se a sklonu ke konzumaci potravin s vysokým glykemickým indexem. Výzkumy, zaměřené na pravidelnost ve stravování, uvádějí, že lidé

vynechávající snídaně mívají často sklony k obezitě a cítí se mnohem více unavení, podráždění a mají nižší pracovní výkony, než lidé, kteří snídají.

Důležité je také správně rozložit konzumovanou stravu během dne. Snídaně by tak měla být tvořena 20 - 25 %, z celkového denního příjmu, dopolední svačina pak 5 - 10 %, oběd by měl tvořit 30 - 35 %, odpolední svačina 10 - 15 % a nakonec večeře, ta by měla tvořit 15 - 20 % denního příjmu stravy. Poslední jídlo bychom neměli konzumovat déle než 2 - 3 hodiny před spaním.

Při volbě vhodných potravin do jídelníčku nám může sloužit metodická pomůcka - „pyramida zdravé výživy“ (obr. 1, str. 22). Ve čtyřpatrové pyramidě najdeme návod na to, které potraviny je vhodnější jíst a v jakém množství. Základnu pyramidy tvoří potraviny, které můžeme konzumovat téměř neomezeně a vícekrát za den. Ve směru vzhůru se snižuje vhodnost výběru a na vrcholu pyramidy najdeme potraviny, kterým bychom se měli vyhýbat úplně. V rámci patra najdeme vhodnější potraviny více vlevo a méně vhodné naopak vpravo (Hřivnová, 2013).

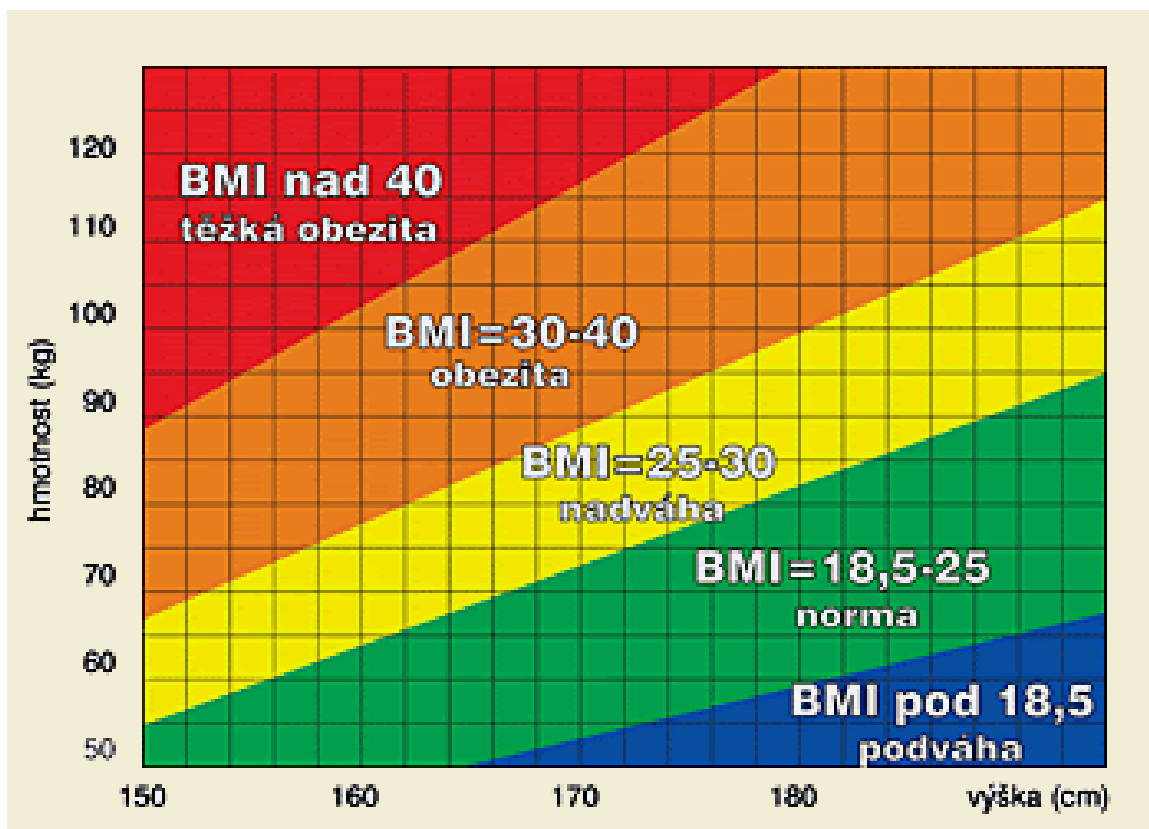


Obr. č. 1 Aktuální potravinová pyramida

Zdroj: Fórum zdravé výživy, 2015

### 2.3.5 Zdravá tělesná hmotnost, její sledování a udržování

Zdravou tělesnou hmotnost určujeme pomocí tzv. *Indexu tělesné hmotnosti* (Body Mass Index, BMI). Což je hodnota vypočtená tak, že vydělíme hmotnost v kg výškou v metrech na druhou (obr. 2, str. 23).



Obr. č. 2 Index tělesné hmotnosti BMI

Zdroj: <http://m.redukce-vahy.webnode.cz/bmi/>

BMI pod 18,5 poukazuje na *podváhu*, BMI mez 18,5 - 25 udává optimální tedy *fyzilogickou hmotnost*, BMI nad 25 znamená *nadváhu* a BMI vyšší než 30 znamená *obezitu*.

Tělesná hmotnost je závislá na mnoha faktorech, na věku, pohlaví, výšce, vrozených dispozicích, pohybové aktivitě, způsobu stravování apod. (Nováková, 2012).

### 2.3.6 Aktuální výživová doporučení

Presidium a správní rada Společnosti pro výživu dne 6. 4. 2012 vypracovala a schválila tato *aktuální výživová doporučení* pro občany ČR s cílem udržení optimálního

zdravotního stavu obyvatelstva a tím podpoření boje proti civilizačním chorobám (Hřivnová, 2013):

- udržení hodnoty BMI u dospělých v rozmezí 18 - 25 díky dosažení rovnovážného stavu mezi přijatou a vydanou energií,
- snížení příjmu tuků tak, aby celkový příjem nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty, dále snížení příjmu živočišných tuků a zvýšení podílu rostlinných olejů v celkové dávce, preferuje se olej řepkový a olivový, nejlépe bez tepelné úpravy a doporučuje se omezení kokosového, palmového a palmojádrového tuku,
- snížení příjmu nenasycených mastných kyselin,
- snížení příjmu cholesterolu,
- snížení spotřeby jednoduchých cukrů,
- snížení spotřeby kuchyňské soli,
- upřednostňování používání soli obohacené jódem,
- zvýšení příjmu vitamínu C a vlákniny,
- zvýšení příjmu vápníku, zinku, jódu, selenu, vitamínu E, karotenů a antioxidantů v zelenině,
- zvýšení příjmu ovoce, zeleniny a ořechů,
- zvýšení spotřeby luštěnin,
- nahrazení bílé mouky moukou tmavou a celozrnnou,
- upřednostňování potravin s nízkým glykemickým indexem,
- zvýšení spotřeby ryb a výrobku z nich,
- omezení živočišných potravin s vysokým podílem tuku,
- dodržování správného pitného režimu,
- omezení konzumace alkoholických nápojů (denní dávka přijatého alkoholu u mužů by neměla překročit 20 g a u žen 10 g),
- upřednostňování vaření a dušení při úpravě potravin,
- upřednostňování příjmu syrové stravy,
- zvýšení spotřeby zeleninových salátů.

Pokud si vytvoříme zdravé stravovací návyky, můžeme tak úspěšně bojovat s obezitou a chorobami, které mají přímou souvislost se stravovacími návyky.

Přestože žijeme v relativně „*nezdravém světě*“, můžeme správnými návyky odvrátit jeho účinky na vlastní tělo (Anderson, 2014).

### 2.3.7 Pohybová aktivita

Pro zdravý život je nezbytné věnovat se aktivně pohybu. Jeho nedostatek může vést ke snížené tělesné výkonnosti a může být rizikovým faktorem celé řady onemocnění. V současnosti sledujeme celkový pokles pohybové aktivity v naší populaci, z čehož plyne, že právě nedostatek pohybu je jedním charakteristických rysů životního stylu (Čeledová, Čevela, 2010).

Pohybovou aktivitu můžeme chápat jako mnohostrannou pohybovou činnost zprostředkovanou pohybovými orgány člověka.

Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu:

- **psychické faktory** - sebeúcta, sebepojetí,
- **biologické faktory** - funkční schopnosti pohybového systému (svaly, kosti), věk, nemoc,
- **sociální faktory** - sociální role člověka v osobním a pracovním životě, množství a využití volného času.

Pohyb má pozitivní vliv na lidský organismus díky:

- zvyšování tělesné zdatnosti
- zpevnování kostí
- zvyšováním přívodu kyslíku a tím i živin do mozku
- zlepšování paměti
- zlepšování cirkulace krve
- zlepšování výkonnosti srdce
- rozšiřování tepen
- snižování hladiny LDL a zvyšování hladiny HDL cholesterolu
- zvyšování imunity
- zvyšování odolnosti vůči stresu
- produkování endorfinů mozkovými neurony



- zlepšování nálady (Nováková, 2012).

Jakákoliv forma fyzické aktivity provozovaná denně bezpochyby přispívá k prodloužení života a zlepšení fyzického i duševního zdraví.

### 2.3.8 Spánek

Pro dobré fyzické a psychické zdraví je základní podmínkou kvalitní a dostatečně dlouhý spánek. Za ideální délku spánku se považuje 6 až 8 hodin bez přerušení, přičemž chronickými poruchami spánku údajně trpí 10 - 15 % populace. Jedinec trpící insomnií (nespavostí) nemůže usnout, následně spí přerušovaným spánkem, nebo se probouzí velmi brzy ráno. Nespavost má za následek podrážděnost, únavu a v neposlední řadě také snížení pracovního výkonu. Nejčastějšími příčinami nespavosti je stres a různé zdravotní obtíže (Čeledová, Čevela, 2010).

Zvírotský (2014) uvádí Desatero spánkové hygieny:

1. Každodenně uléhat a vstávat ve stejnou dobu.
2. Nejíst později než dvě hodiny před spaním a na večer jíst pouze lehce stravitelná jídla.
3. Nejméně čtyři hodiny před spaním nepít energetické a povzbuzující nápoje.
4. Nekouřit před usnutím.
5. Nepít alkoholické nápoje před spaním.
6. Dvě hodiny před usnutím nedělat žádnou namáhavou fyzickou ani psychickou aktivitu.
7. Přípravě na spánek věnovat alespoň hodinu času, kdy je vhodné číst, relaxovat nebo provádět před spánkový rituál.
8. Ložnici využívat jen pro spánek.
9. Zajistit si vhodnou matraci a postel nepoužívat jinak než ke spánku v noci.
10. V ložnici udržovat pořádek a čistotu, před spaním provětrat a spát při teplotě 16 až 18 stupňů Celsia.

Chronický nedostatek spánku je jedním z rizikových faktorů pro vznik celé řady onemocnění, příkladem může být snížená imunita a naopak zvýšená chuť k jídlu, která může zapříčinit vznik obezity (Zvírotský, 2014).

### 2.3.9 Práce a odpočinek

Většina z nás rozděluje svůj čas na čas strávený prací a čas strávený odpočinkem. Takovéto rozdělení ovšem není úplně vhodné, protože na regeneraci našich sil se z velké části podílí spíše odpočinek aktivní. Pracovní profese může být pro člověka na jedné straně zdrojem spokojenosti ale na straně druhé také zdrojem stresu. Právě proto bychom se měli všichni naučit kvalitně odpočívat.

K zásadám kvalitního odpočinku patří:

- s odpočinkem začít už při prvních náznacích únavy,
- odpočívat prostřednictvím jiných aktivit,
- upřednostňovat aktivity vyžadující vlastní činnost,
- aktivity vybírat podle svých potřeb,
- alespoň z části volit aktivity dle vlastního výběru,
- alespoň občas změnit stereotyp života (Čeledová, Čevela, 2010).

Zvírotský (2014) uvádí, že vedle kvalitního odpočinku by měl každý umět oddělit pracovní záležitosti od těch osobních a rodinných. Vedle kvalitního odpočinku je důležitý i tzv. „*time management*“ (efektivní hospodaření s časem), což ovšem vyžaduje určité dovednosti. Nejprve je nutné stanovit si vlastní životní cíle a priority. Na prvním místě by se měl každý věnovat tomu, co je pro něj důležité a naléhavé. Při nedostatečném plánování se hromadí neřešené úkoly, což může být dalším zdrojem stresu.

Poslední dobou se setkáváme čím dál častěji s výrazem *prokrastinace*, jedná se o dlouhodobé odkládání povinností. Většinou se jedná o nepříjemné povinnosti, ze kterých má jedinec obavy, že je nesplní dobře. Konečným důsledkem prokrastinace mohou být závažné psychické problémy.

Desatero efektivního time managementu:

1. Stanovení krátkodobých, střednědobých a dlouhodobých životních cílů.
2. Vypracování časového harmonogramu na každý den.
3. Stanovení vlastního optimálního režimu práce podle individuálních možností.
4. Snížení činnosti, která nám nic nepřináší (např. nahodilé sledování televize).
5. Písemné plánování.
6. Zavedení individuálně vyhovujícího systému.

7. Delegování povinností i na někoho druhého, rozdělení práce (nedělat vše sám).
8. Věnování se pouze jedné činnosti.
9. Zařazování krátkých přestávek během práce.
10. Po ukončení práce, už nad prací nepřemýšlet.

*„Život můžeme vidět jako určitou cestu, na které se každý člověk musí postarat o konkrétní trasu, ale také o její program. Řešit všechny tyto záležitosti je přirozeným údělem každého člověka - nejlépe cílevědomým koncipováním svého životního programu“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 68).*

## **2.4 Stres**

Tematika stresu se dříve či později dotkne každého z nás, všichni se totiž během svého života musíme vypořádat s různými obtížnými situacemi, které mají společného jmenovatele, a tím je právě stres. Ten může vznikat z různých příčin, nejčastěji má původ v práci, doma, ve vztazích, nebo také jako důsledek nevhodné stravy, špatného zdraví. Stres může být také důsledek finančních problémů, nebo různých životních událostí, jakými jsou svatba, rozvod, narození dítěte, úmrtí blízké osoby apod. Každý z nás vnímá stres trochu jinak a pro každého je příčinou stresu jiná situace, ale každého z nás se stres a stresové situace týkají.

### **2.4.1 Stres - vymezení pojmu**

Slovo stres pochází z anglického stress (tlak nebo zátěž). Stres vzniká, když míra zátěžové situace je vyšší, než schopnosti člověka tuto situaci zvládnout. Nadměrnou zátěží může být i nadměrné množství zdánlivě běžných starostí (Křivohlavý, 2003).

Křivohlavý (1994) dále uvádí, že pojmem stres bývá označován vnitřní stav člověka něčím přímo ohrožovaného, nebo člověka očekávajícího ohrožení a domnívajícího se, že není dostatečně silný, aby se nepříznivým vlivům ubránil.

Stres můžeme chápat jako (Machová, Kubátová, 2006):

- celkově náročnou situaci, okolnost, nebo nepříjemný faktor,
- reakci organismu na stresující činitele,
- psychický nebo fyzický stav člověka nacházejícího se v nepříznivých okolnostech.

Stres můžeme rozdělit podle situace a způsobu působení na člověka na kladně působící, ten se nazývá *eustres* a na záporně na člověka působící, ten nazýváme *distres*.

Zatímco eustres může náš organismus pozitivně nabudit, tak distres naopak může vést až ke vzniku onemocnění (Křivohlavý, 1994).

## 2.4.2 Stresory

Za stresory bývají označovány faktory, které na nás působí negativně a které u nás vyvolávají právě stres. Ovšem je nutné poukázat, že stres nemusí vyvolávat pouze negativní faktory, ale i pozitivní.

Stresory lze rozdělit do několika kategorií:

- psychické
- sociální
- fyzické

Další rozdělení stresorů:

- vztahové stresory (konflikty s rodiči, partnerem, rozvod)
- pracovní a výkonové stresory (nízký plat, ztráta zaměstnání, konflikty v zaměstnání)
- stresory související s životním stylem (nedostatek přátel a aktivit, osamělost)
- závislosti, nemoci (nemoc vlastní nebo člena rodiny, závislost na alkoholu, drogách)  
(Kukačka, 2009, s. 117)

Machová, Kubátová (2009) jako nejčastější stresory uvádějí:

- časový stres,
- neúměrně velkou zodpovědnost,
- vysokou pracovní vyčerpávanost,
- nevyjasněné pravomoci,
- vysilující snaha o kariéru,
- nezaměstnanost,
- nepřátelské vztahy s lidmi a nesnáze ve vztazích,
- nedostatek spánku a hluk.

### 2.4.3 Stresové události

Za stresovou událost můžeme považovat významné změny, jež mohou ovlivňovat jak život jednotlivce, tak i celé skupiny lidí.

Machová a Kubátová (2009, s. 127) rozděluje stresové události do jednotlivých kategorií:

- **traumatické události** - mimořádně nebezpečné situace, ve kterých jsou oběti nejprve ohromeny, a poté se dostávají do stádia pasivity. Další, třetí stádium se vyznačuje úzkostí a obavami. Mezi tyto události můžeme zařadit automobilové nehody, letecká neštěstí, pokus o vraždu, znásilnění, sexuální zneužívání, záplavy, povodně, zemětřesení apod.
- **neovlivnitelné události** - událost, kterou nemůžeme ovlivnit, často vnímáme jako stresovou. Mezi neovlivnitelné události můžeme zařadit smrt blízkého člověka, vážná nemoc, nebo ztráta zaměstnání apod.
- **nepředvídatelné události** - míra stresu se zpravidla snižuje možností předvídání stresové události,
- **výzva pro meze našich možností a našeho sebepojetí** - situace, které jsou sice předvídatelné a ovlivnitelné, ale přesto nás dostávají do stresových situací. Mezi tyto události patří přípravy na zkoušky, studium, uzavření sňatku apod.
- **vnitřní konflikty** - dalšími stresovými situacemi jsou např. nevyřešené konflikty.

### 2.4.4 Reakce na stres a stresové situace

Každý z nás se jistě už někdy do stresové, nebo přinejmenším nepříjemné situace dostal. Mezi nejstarší a asi i neznámější způsoby vypořádání se se stresovými a nepříjemnými situacemi je bezesporu útok a útek.

Machová a Kubátová (2009, s. 129 - 130) rozděluje reakce na stresové a nepříjemné situace do dvou skupin:

#### 1. Psychické reakce na stres

- **úzkost** - považujeme za nepříjemnou emoci a zároveň nejčastější reakci na stres. Projevuje se pocitem otupělosti, poruchami spánku, poruchami soustředění apod.
- **vztek a agrese** - další velmi častá reakce na stres, kdy vztek může přejít až v agresi,

- **apatie a deprese** - další velmi častá reakce na stres je uzavření se do sebe a apatie. Pokud stresové podněty přetrvávají a jedinec je nezvládá, může apatie přejít v depresi.

## 2. Fyziologické reakce na stres

Machová, Kubátová (2009, s. 130 -131) uvádí, že „*lidský organizmus reaguje na stresory tak, že spustí složitý řetězec přirozených reakcí na vnímané ohrožení. Pokud se s ohrožením rychle vyrovnáme, tyto reakce přestanou a dojde k navrácení k normálnímu fyziologickému stavu.*“

Pokud stresová situace pokračuje, tělo se připravuje na zvládnutí těchto změn:

- uvolněním zásob cukru (glukózy) z jater,
- vyplavením hormonů do krve,
- zvýšení, tělesného metabolismu,
- zvýšením srdečního rytmu, dechové frekvence, tlaku krve a svalového napětí,
- snížením činnosti organismu,
- vyloučením endorfinů do krve - tlumení bolesti.

### 2.4.5 Faktory ovlivňující zvládání stresu

Zvládání stresu a obtížných životních událostí je považováno za dynamický proces vzájemného vztahu mezi stresovou situací a člověkem. Na jedné straně se nachází prostředí kladoucí na člověka celou řadu požadavků a působící množstvím vlivů. A na straně druhé se nachází osoba s určitými možnostmi a hodnotami (Machová, Kubátová, 2009).

Základní přehled faktorů ovlivňujících zvládání životních těžkostí:

#### 1. Osobnostní charakteristiky

- rozdíly v přístupu k těžkostem - značí postoj k problému, do kterého se člověk dostal. Jednou skupinou lidí jsou ti, co chtějí a začnou problém řešit, druhou naopak ti, co se domnívají, že se těžkost vyřeší sama,
- nezdolnost v pojetí resilience - pojem „*resilience*“ znamená přizpůsobivost, mrštnost. Charakteristika těchto lidí by se dala vyjádřit slovy „*nedat se a bojovat s těžkostí,*“

- nezdolnost v pojetí koherence - pojem „*koherence*“ znamená jak pospolitost v sociálním smyslu, tak vnitřní skloubenost osobnosti člověka. Dále také člověka žijícího v pevné a soudržné skupině, kde lépe odolává těžkostem,
- nezdolnost v pojetí „hardines“ - „*hardines*“ znamená v přeneseném významu osobní tvrdost a tito lidé bývají zpravidla odolnější vůči stresu a těžkým stresovým událostem dokáží úspěšně odolávat a tělesně nebo duševně většinou ne onemocní,
- vnímání osobní zdatnosti - osobnostní charakteristika, jež je definována jako „*přesvědčení, že člověk je schopen určovat a kontrolovat své vnitřní psychické stavy i své chování, ovlivňovat své okolí a dosahovat žádoucích výsledků,*“
- optimismus - jedná se o další osobnostní charakteristiku, která lidi rozlišuje podle míry zvládnutí životních těžkostí,
- smysluplnost života a smysl pro humor - lidé, kteří mají jasně vymezený smysl života, v něco věří, nebo mají smysl pro humor, zvládají životní těžkosti mnohem lépe,
- pozitivní sebehodnocení
- sebedůvěra
- svědomitost
- naučené zdroje síly.

## 2. Styl zvládnutí těžkostí

Styl zvládnutí těžkostí, bývá definován jako „*obecná tendence jednat se stresující situací zcela určitým způsobem.*“ Patří sem:

- vyhýbání se stresu
- stavění se na odpor stresu
- sebe znehodnocující styl

## 3. Strategie zvládnutí stresu

Strategie zvládnutí stresu se zaměřují na jedné straně na *řešení problému*, a na straně druhé na *emoce*, respektive na *regulaci emocionálního stavu*. Negativní emoce lze zvládnout mnoha způsoby. Pro zmírnění problémů lze použít různých prostředků prostřednictvím **behaviorálních strategií**. Vedle toho **kognitivní strategie** nám představují dočasné odsunutí problému z vědomí.

Dalšími strategiemi pro zvládání stresu mohou být strategie **rozptylující a vyhýbavé** (Machová, Kubátová, 2009, s. 136 -137).

#### **4. Techniky zvládání stresu**

Ke zvládání vypjaté emocionální situace a znovu navození duševního klidu uvádějí Machová, Kubátová (2009) tyto techniky:

- relaxace - uvolnění svalového a nervového napětí
- dechová cvičení - pomáhají v uklidnění dechu a psychiky
- imaginace - forma psychického soustředění na určitou situaci
- meditace - hlubší zamyšlení
- hudba - pozitivní uklidňující účinky
- četba - pozitivní jak ve čtení, tak v předčítání
- humor
- poskytování sociální opory
- náboženská víra

### **2.5 Výzkumy v oblasti problematiky životního stylu**

Problematika životního stylu je zcela zásadní, proto se jí zabývá celá řada odborníků, kterými jsou lékaři, dietologové, výživoví poradci, pedagogové, nebo sociologové a další. Stejně tak lze na toto téma nalézt celou řadu výzkumných studií. V souvislosti s mojí diplomovou prací bych ráda některé z nich zmínila.

Společnost *Incoma Research* provedla v roce 2006 v České republice výzkum s názvem „*Leisure 2006*“, ten se zaměřoval na to, jak tráví volný čas respondenti ve věkové kategorii 15 až 44 let. Data byla sbírána metodou telefonického výzkumu. Z výzkumu vyplynulo, že volného času mají nejvíce svobodní (nesezdaní) jedinci a to 44 hodin v týdnu. Další v pořadí je mládež do 18 let a to 37 hodin v týdnu. Z pohledu pohlaví mají muži více volného času než ženy a to 33 hodin v týdnu. Výzkum se zaměřil i na porovnání množství volnočasových hodin týdně v odstupech 4 let. Bylo zjištěno, že v roce 2002 měli Češi přibližně 28 hodin volného času týdně, zatímco v roce 2006 už to bylo 31 hodin. Z uvedeného vyplývá, že se zvyšuje doba



volného času. Výzkum dále ukázal, že z konkrétních sportovních aktivit provozovaných dotázanými, je na prvním místě cyklistika. Alespoň 60 % respondentů jezdí alespoň jedenkrát týdně na kole. Zatímco fitness centra a různé kurzy cvičení pravidelně navštěvuje jen asi 24 % Čechů. Například tenis hraje 12% a squash asi 10% Čechů alespoň jedenkrát v týdnu. A například golf alespoň jednou za měsíc hraje dokonce méně než 1% Čechů (Incoma Research, 2006).

Ze zahraničních výzkumů týkajících se životního stylu bych zmínila desetiletý výzkum provedený Kenethem Cooperem (1986) v letech 1968 až 1977, který se týkal oblasti výživy a fyziologie tělesných aktivit. V průběhu deseti let výzkumu Cooper sledoval určité statistické údaje a určité oblasti životního stylu u cílové skupiny respondentů a ty porovnával s některými zásadami zdravého životního stylu, které dodržovali respondenti podle teorie, nazvané „*Aerobní program pro aktivní zdraví*.“ Cooper v této teorii zdůrazňuje význam a vzájemný vztah mezi *pohybovou aktivitou* (základní potřeba č. 1), *pozitivním režimem stravování* (základní potřeba č. 2) a *duševní rovnováhou* (základní potřeba č. 3). Teorie je ještě rozšířena o *princip rovnováhy*, *princip střídmosti* a *princip angažované kontroly*. V rámci principu angažované kontroly zahrnuje Cooper pravidelné prohlídky u lékaře, při nichž je kontrolována hmotnost, stanovována hodnota BMI indexu a sledována hladina cholesterolu v krvi.

Výsledky výzkumu ukázaly, že v roce 1968 bylo v USA 25 % dospělých, kteří se pravidelně věnovali nějaké pohybové aktivitě, zatímco v roce 1977 (zásluhou tohoto programu) tento počet vzrostl na 47 %. Cooper dále uvádí, že důsledkem programu se snížila úmrtnost na infarkt myokardu o 23 %, dále se snížila úmrtnost na hypertenzi (vysoký krevní tlak) o 48 % a na cévní mozkovou příhodu o 36 %.

Výborným výsledkem je závěr Cooperovi teorie, že došlo ke zvýšení průměrné délky života Američanů o 2,7 roku.

### **3 METODIKA PRÁCE**

Praktická část diplomové práce popisuje a shrnuje problematiku výzkumu, jenž je nedílnou součástí této diplomové práce. Výzkumné šetření navazuje na teoretické poznatky uvedené v předchozí části práce (viz kapitola 2).

#### **3.1 Metodika výzkumu**

Pro praktickou část diplomové práce byl zvolen dotazník jako nejvhodnější forma kvalitativního výzkumu. Cílem výzkumu bylo zmapovat, jaký mají přístup a jak velký význam přikládají životnímu stylu učitelé na základních školách. Jednotlivé části výzkumného šetření jsou podrobně popsány v následujících kapitolách.

##### **3.1.1 Teoreticko-praktická příprava**

Teoretická příprava převážně spočívala ve studiu nejrůznějších odborných publikací tištěných i elektronických, zabývajících se problematikou životního stylu a to jak českých, tak i zahraničních autorů. U všech použitých zdrojů byl kladen důraz na důvěryhodnost a aktuálnost použitých informací.

Praktická příprava spočívala ve stanovení cíle práce, na základě kterého se stanovily výzkumné problémy, jež byly následně formulovány v dotazníku pomocí výzkumných otázek.

Chráska (2007, s. 169 - 170) uvádí některá důležitá pravidla, zásady a požadavky pro sestavení dotazníku:

- stručnost, srozumitelnost a jasnost u všech položek dotazníku,
- jednoznačné formulování otázek,
- položky dotazníku mají zjišťovat pouze nezbytné údaje,
- dotazník nemá být příliš rozsáhlý,
- neměly by být formulovány podnětné položky,
- dotazník by měl být konstruován tak, aby bylo získané údaje možné snadno třídít a zpracovávat,
- zvýšení ochoty respondentů ke spolupráci díky vhodné motivaci v úvodu dotazníku,

- je dobré sdělit respondentům důvod a nezbytnost prováděného šetření,
- uvádět jasné pokyny k vyplnění dotazníku,
- samotné vyplňování by nemělo být příliš náročné,
- řazení položek by mělo vyhovovat z psychologického a ne logického hlediska,
- doporučuje se umístit nejdůležitější položky do prostřední části dotazníku.

### **3.1.2 Výzkumné problémy**

Na základě obecného cíle diplomové práce (viz kapitola 1) byly stanoveny dílčí výzkumné problémy, které blíže specifikují klíčový záměr práce a jsou zkoumány na vybraném vzorku respondentů. Výzkumné problémy byly formulovány prostřednictvím následujících výzkumných otázek:

#### **Výzkumná otázka č. 1:**

Ve kterých ze zkoumaných oblastí životního stylu učitelé nejvíce chybují?

#### **Výzkumná otázka č. 2:**

Jakým způsobem nejčastěji tráví učitelé svůj volný čas?

#### **Výzkumná otázka č. 3:**

Jak učitelé hodnotí svoji současnou kvalitu života?

### **3.1.3 Charakteristika výzkumného souboru**

Základní výzkumný soubor tvoří 123 pedagogů ze základních, vesnických škol v Olomouckém kraji. Jednalo se celkem o 14 základních škol okresu Prostějov, a to konkrétně o ZŠ Otaslavice, ZŠ Brodek u Prostějova, ZŠ Hrubčice, ZŠ Nezamyslice, ZŠ Klenovice na Hané, ZŠ Určice, ZŠ Bedihošť, ZŠ Myslejovice, ZŠ Krumsín, ZŠ Pivín, ZŠ Kralice na Hané, ZŠ Vřesovice, ZŠ Vrchoslavice, ZŠ Němčice nad Hanou.

Pro účely výzkumného šetření respondenti uváděli údaje, vztahující se k jejich věku, pohlaví, rodinnému stavu, počtu dětí v domácnosti a místu bydliště.

Z hlediska pohlaví se výzkumného šetření účastnilo 113 žen, což činí 92 % z celkového počtu respondentů. Mužů se výzkumu účastnilo pouze 10 respondentů, což činí 8 % z celkového počtu. Tato skutečnost odráží vliv feminizace a nezájem o tuto profesi ze strany mužské populace (viz tabulka č. 1).

**Tabulka č. 1. Vymezení základního výzkumného souboru podle pohlaví****(zdroj: vlastní výzkum)****N = 132**

Pohlaví	Žena	Muž
Pohlaví v %	92	8

Z hlediska věku byli respondenti rozděleni do 5 věkových kategorií. V kategorii do 30 let se do výzkumu zapojilo 28 respondentů, což činí 23 %, v kategorii 31 až 40 let se zapojilo 23 respondentů, což činí 19 %, třetí kategorii tvoří respondenti v rozmezí 41 až 50 let, těch se výzkumu zúčastnil nejvyšší počet, a to 41 respondentů, což činí 33 %. Čtvrtá kategorie byla tvořena 27 respondenty, tj. 22 % a poslední 3 % s počtem 4 respondentů spadá do poslední věkové kategorie 61 a víceletých (viz tabulka č. 2).

**Tabulka 2. Vymezení základního výzkumného souboru podle věku****(zdroj: vlastní výzkum)****N = 132**

Věk v letech	Do 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60	61 a více
Věk v %	23	19	33	22	3

Z celkového počtu respondentů žije 75 ve městě, což činí 61 % a 48 respondentů, což činí 39 %, žije na vesnici (viz tabulka č. 3).

**Tabulka 3. Vymezení základního výzkumného souboru podle místa bydliště****(zdroj: vlastní výzkum)****N = 132**

Místo bydliště	Město	Vesnice
Místo bydliště v %	61	39

Podle rodinného stavu je 31 %, tj. 38 respondentů svobodných a 69 %, tj. 85 respondentů ženatých nebo vdaných (viz tabulka č. 4).

**Tabulka 4. Vymezení základního výzkumného souboru podle rodinného stavu  
(zdroj: vlastní výzkum)**

**N = 132**

Rodinný stav	Svobodný/svobodná	Ženatý/vdaná
Rodinný stav v %	31	69

Z hlediska počtu dětí v domácnosti uvedlo 41 respondentů, že jsou bezdětné, tj. 33 % z celkového počtu, je třeba ale zmínit, že do této kategorie patří i domácnosti s již dospělými dětmi. Domácnosti s jedním dítětem tvoří 20 %, domácnosti se dvěma dětmi 37%, se třemi dětmi 7 % a se čtyřmi dětmi pouhé 2 % domácností (viz tabulka č. 5).

**Tabulka 5 Vymezení základního výzkumného souboru podle počtu dětí v domácnosti  
(zdroj: vlastní výzkum)**

**N = 132**

Počet dětí v domácnosti	Bez dětí	Jedno dítě	Dvě děti	Tři děti	Čtyři děti
Počet dětí v %	3	20	37	7	2

### **3.1.4 Použitá metoda**

K dosažení cíle praktické části diplomové práce a pro získání údajů ve výzkumné části bylo provedeno výzkumné šetření. Výzkumná metoda, která byla vybrána jako nejvhodnější je metoda dotazování pomocí nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce.

Chrásková (2007, s. 163) uvádí, že „dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“ Metoda dotazování má výhodu, že umožňuje získat v poměrně krátkém čase poměrně velký objem informací. Má ovšem svoje klady, ale také zápory. Nespornou výhodou zajisté je, že autor nemůže respondenta přímo ovlivňovat při odpovídání na jednotlivé položky dotazníku. Mezi nevýhody můžeme zařadit fakt, že položky již nelze upřesňovat. Z toho jednoznačně vyplývá nutnost formulovat jednotlivé položky co možná nejvíce jednoznačně a srozumitelně, aby výsledky výzkumu byly užitečné a dostatečně validní. Za další nevýhodu

dotazníku lze považovat fakt, že nedokáže zachytit realitu takovou, jaká ve skutečnosti je. Zachycuje ji spíše tak, jak ji vidí sám dotazovaný. Z tohoto důvodu by měly být údaje získané dotazováním ještě objektivizovány pomocí dalších metod, například pozorováním, nebo doplňujícím rozhovorem. Nicméně z důvodu časové náročnosti byl pro výzkumnou část této diplomové práce použit pouze dotazník (Švadlenková, 2016).

Konstrukce dotazníku vychází z odborné literatury, která se vztahuje k problematice výzkumných metod a z teoretické části diplomové práce.

Dotazník obsahuje celkem 21 výzkumných otázek. V úvodu byl uveden účel vyplnění dotazníku a pokyny k zodpovězení otázek. V úvodní části byly rovněž použity položky zjišťující fakta za účelem získání demografických údajů.

První část dotazníku je zaměřena na dodržování zásad zdravého životního stylu, tato část obsahuje 10 otázek. Druhá část obsahuje 3 otázky týkající se způsobu trávení volného času učitelů. Třetí a zároveň poslední část dotazníku zkoumá tělesnou a duševní kondici pedagogů prostřednictvím 8 otázek.

V dotazníku byly použity uzavřené (strukturované) položky s určitým počtem odpovědí, kdy si měl respondent možnost vybírat jednu z několika nabízených odpovědí. Dalším typem byly polouzavřené položky umožňující i jinou odpověď, pro případ že respondentovi nevyhovuje žádná z nabízených možností (Chráska, 2007).

### **3.1.5 Organizace výzkumu**

Výzkum samotný byl realizován během ledna a února roku 2020. Otázky k dotazníku Životní styl pedagogů základních škol byl konstruován v měsících listopad a prosinec roku 2019. Pro výzkumné šetření bylo osloveno 14 základních vesnických škol okresu Prostějov s celkovým počtem 218 potencionálních respondentů. Ředitelům vybraných škol byl zaslán email, jehož součástí byl průvodní dopis s žádostí o distribuci na všechny pedagogické pracovníky školy. Email dále obsahoval informace o výzkumu a jeho autorovi, také zahrnoval odkaz na stránku survio.cz, kde bylo možné odkaz vyplnit. Rovněž v emailu nechybělo poděkování za spolupráci při výzkumu k diplomové práci. Dotazník během uvedené doby vyplnilo celkem 132 respondentů.

## 4 VÝSLEDKY

Jednotlivé položky v dotazníku byly sestaveny tak, aby poskytly odpověď na výzkumné otázky (viz kapitola 3) a díky jejich zpracování mohl být vyhodnocen výsledek stanovených výzkumných problémů. Cílem výzkumných otázek bylo zjistit, zda učitelé základních škol okresu Prostějov dodržují zásady zdravého životního stylu a které zásady spíše nedodržují. Dalšími výzkumnými problémy bylo zjistit, zda učitelé svůj volný čas tráví spíše aktivně, nebo pasivně a také jak hodnotí svoji současnou kvalitu života.

### 4.1 Vyhodnocení výzkumu

Během uvedené doby výzkumu bylo vyplněno 132 dotazníků, což tvoří 61 % z celkového počtu oslovených respondentů (viz kapitola 3).

Samotné statistické zpracování výsledků bylo provedeno pomocí počítačového programu Microsoft Excel, kdy byly stanoveny jednotlivé kategorie odpovědí. Odpovědi byly následně vyhodnoceny a byla vypočtena statistická významnost podle pohlaví a podle věku pomocí Chí-kvadrát testu s hladinou významnosti  $\alpha = 0,05$ . Statistická významnost nabývá hodnot od 0,000 do 1,000. Podle vypočteného kritéria můžeme statistickou významnost kvalifikovat takto:

- **významná statistická významnost** ( $p = 0,000^*$ )
- **statistická významnost** ( $p = 0,001$  až  $0,050$ )
- **bez statistické významnosti** ( $p = 0,051$  až  $1,000$ ) (Zvárová, 2002).

Dalším krokem při zpracování výsledků je tzv. třídění, pomocí kterého se zjišťuje kolik respondentů má společný jeden, dva, nebo více znaků. „*Jednotlivé položky dotazníku vyjadřují různé znaky (proměnné) zkoumaného souboru respondentů*“ (Chráska, 2007, s. 175). Získaná data byla vytřížena podle několika třídících znaků (viz kapitola 3), a to podle pohlaví, věku, místa bydliště, rodinného stavu a počtu dětí v domácnosti respondentů. Tyto anamnestické údaje tvořily v dotazníku položky 1 až 5.

Odpovědi respondentů jsou zobrazeny pomocí obrázků, kdy každý je složen ze tří vzájemně provázaných dílčích grafů ukazujících vyhodnocení dané položky. Na prvním grafu je zobrazeno celkové vyhodnocení souboru a na dalších dvou doplňujících grafech je ukázáno vyhodnocení dat na základě třídících znaků v závislosti na věku a pohlaví.

**Otázka č. 6. Žijete zdravým životním stylem (zdravá životospráva, pravidelný a dostatečný spánek, udržování optimální tělesné hmotnosti, pohybová aktivita alespoň 20 min./den, apod.)?**

Cílem první otázky bylo zjistit, zda se učitelé zabývají otázkou zdravé životosprávy a zda zdravým životním stylem žijí. Jednalo se o uzavřenou otázku, kdy si měli respondenti zvolit jednu z nabízených možností:

- Ano
- Ne
- Částečně

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 3 (str. 42). Zdravým životním stylem žije 43,9 % a naopak 34,1 % respondentů zdravou životosprávu nedodrží a jen 22 % uvedlo možnost částečně.

U obou pohlaví uvedlo nejvíce respondentů možnost ano, a to 40 % mužů a 44,2 % žen, naopak možnost ne zvolilo jen 20 % mužů a 35,5 % žen. Částečně zdravým životním stylem žije 40 % mužů a 20,3 % žen.

Ve věkové kategorii do 30 let volili rovným dílem možnost ano i ne (46 %), možnost částečně v této kategorii zvolilo pouze 7 % respondentů. V kategorii od 31 do 40 let více než polovina respondentů (52,2 %) uvedla, že nežije zdravým životním stylem. Naopak v kategorii 41 až 50 let zvolila více než polovina respondentů (52,4 %) možnost ano, tedy žijí zdravým životním stylem.

Osobně si myslím, že zájem o zdravý životní styl po 41 roku věku může souviset s přibývajícím zdravotními potížemi a s nutností se jim vyvarovat a předcházet jim.

Statistická významnost byla zjištěna v případě distribuce podle věku.

**Otázka č. 7. Kolik hodin průměrně denně spíte?**

Cílem druhé otázky bylo zjistit průměrnou dobu spánku učitelů. Otázka byla uzavřená, kdy respondenti mohli volit jednu ze tří níže uvedených, jednoznačně definovaných možností:

- méně než 6
- 6 až 8
- více než 8



Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 4 (str. 43). Nejvíce respondentů zvolilo možnost 6 až 8 hodin (80,5 %), méně než 6 hodin spí 13 % respondentů a více než 8 hodin 6,5 %.

Z hlediska pohlaví byla nejčastější uvedena u žen (81 %) odpověď 6 až 8 hodin. Naopak ani jeden muž nevedl, že by spal více než 8 hodin denně.

Ve všech věkových kategoriích byla nejčastěji zvolena odpověď 6 až 8 hodin. Méně než 6 hodin bylo nejvíce zastoupeno 19 % ve věkové kategorii 51 až 60 let a 17 % ve věku 41 až 50 let. Víc než 8 hodin spánku nevedl ani jediný respondent ve všech věkových kategoriích od 41 let výše.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

### **Otázka č. 8. Kouříte?**

Cílem otázky bylo zjistit, zda dotázaní učitelé kouří. V případě kladné odpovědi a odpovědi „příležitostně“ měli respondenti doplnit počet cigaret, které vykouří za den, případně při příležitosti. Učitelé vybírali jednu z odpovědí:

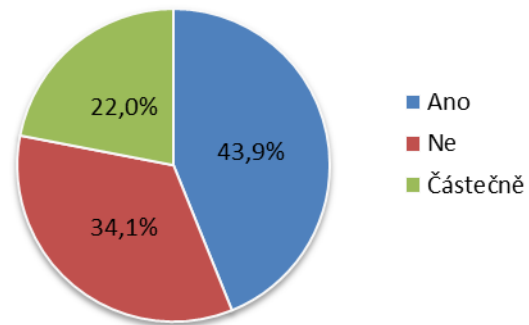
- ne
- ano
- příležitostně

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 5 (str. 44). Z celkového počtu respondentů 85,4 % nekouří. Vedle toho pouze 3,3 % respondentů kouří příležitostně a 11,4 % respondentů kouří. Z celkového počtu učitelů - kuřáků, vykouří denně do 5 cigaret 35,7 % respondentů, stejný počet kuřáků vykouří maximálně 20 cigaret za den, přibližně 10 cigaret vykouří denně 21,4 % respondentů a pouze 7,1 % respondentů vykouří více než 20 cigaret za den.

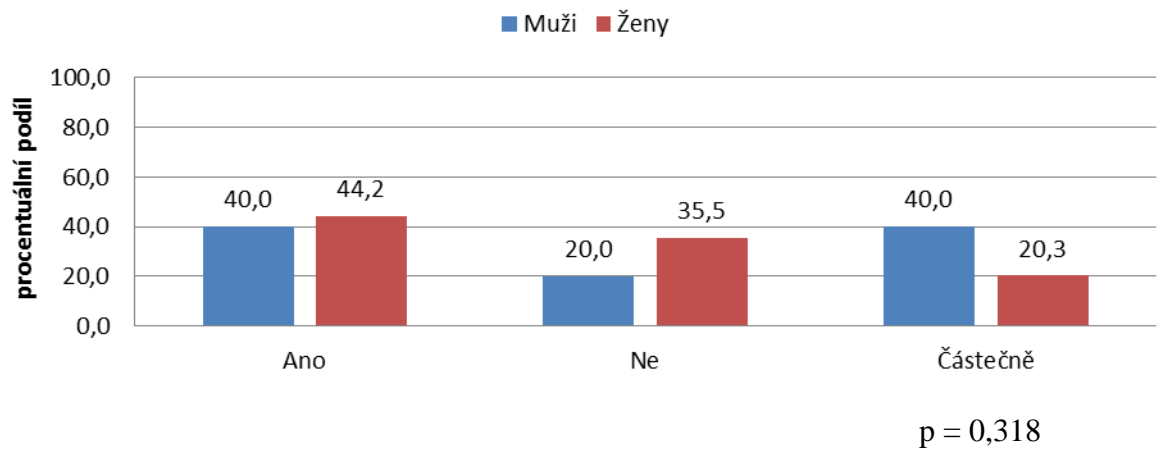
Z hlediska pohlaví není rozdíl mezi muži a ženami, většina z nich jsou nekuřáci, a to 80 % mužů a 87 % žen. Pouze jeden muž uvedl, že pravidelně kouří 2 cigarety za den a jeden muž kouří příležitostně.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

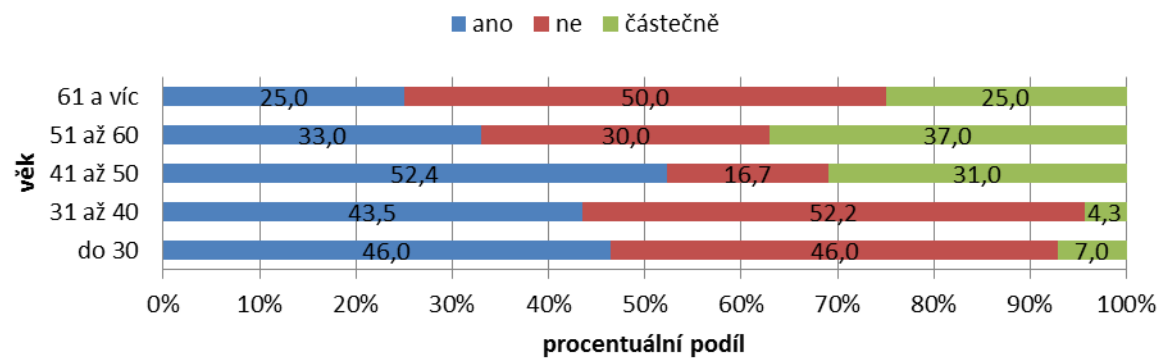
## Žijete zdravým životním stylem?



## Distribuce podle pohlaví



## Distribuce podle věku

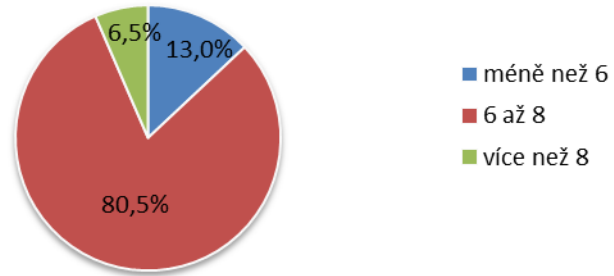


p = 0,011

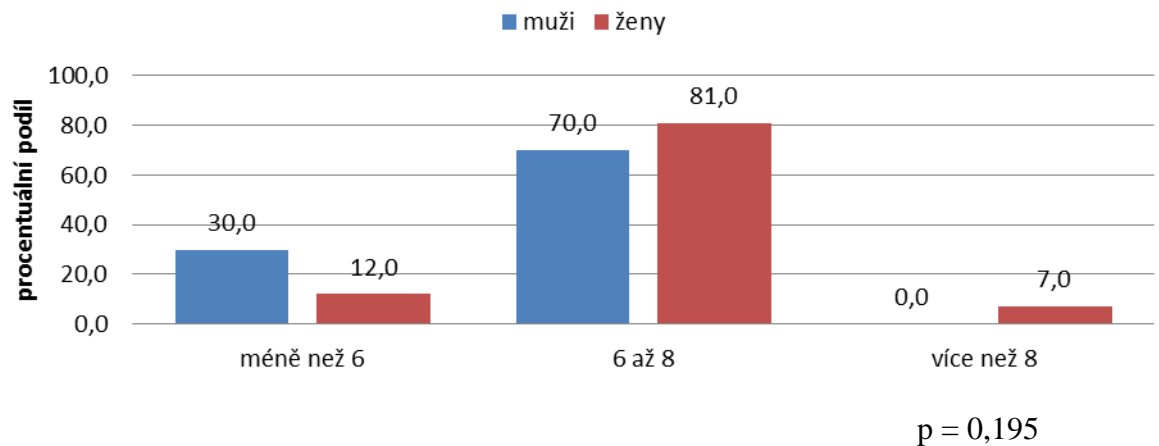
Obr. 3 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 6 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

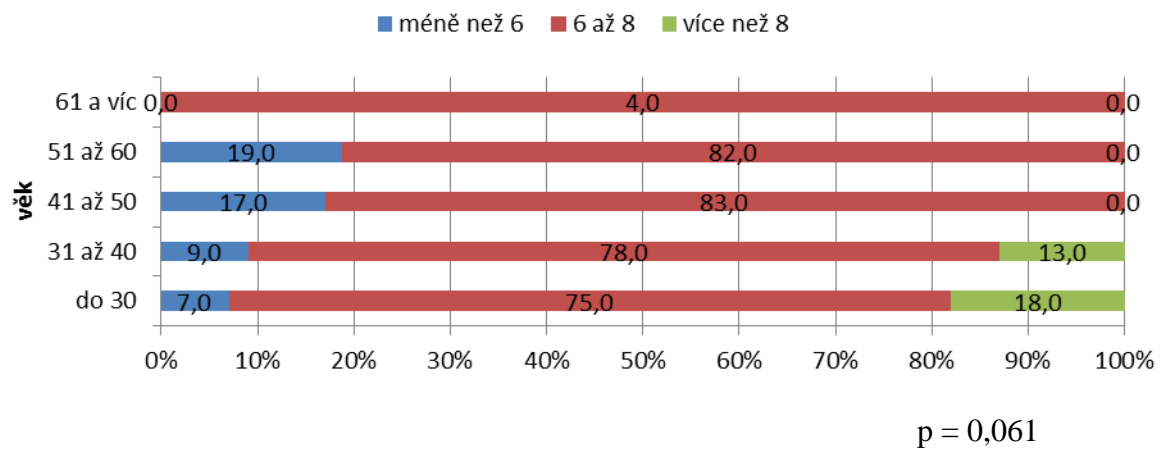
## Kolik hodin průměrně denně spíte?



## Distribuce podle pohlaví

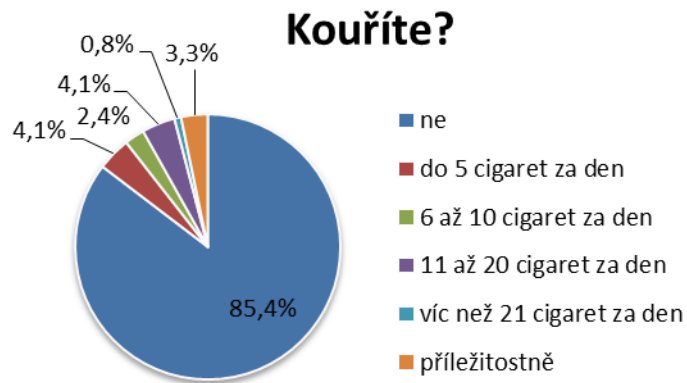


## Distribuce podle věku

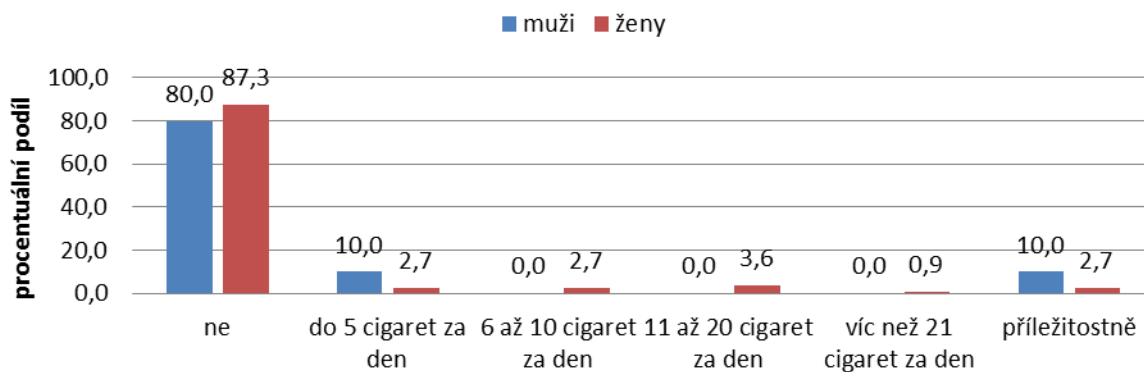


Obr. 4 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 7 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

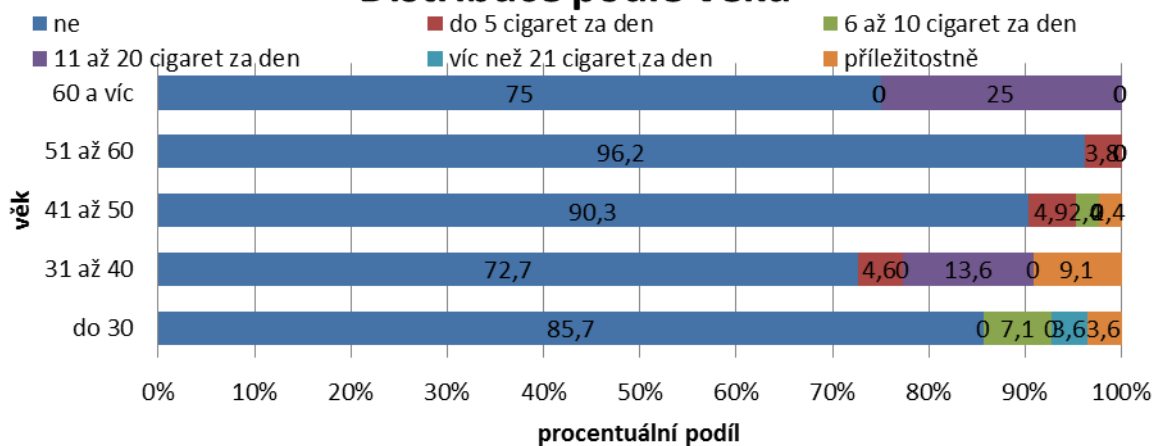


### Distribuce podle pohlaví



p = 0,470

### Distribuce podle věku



p = 0,443

Obr. 5 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 8 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

### **Otázka č. 9. Pijete alkoholické nápoje?**

Cílem otázky bylo zjistit, zda učitelé pijí alkoholické nápoje a pokud ano, tak jak často. Otázka byla uzavřená a respondenti mohli volit jednu z pěti odpovědí:

- nepiji
- denně
- jedenkrát týdně
- několikrát do týdne
- příležitostně

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 6 (str. 47). Z celkového počtu všech respondentů byla nejčastěji zvolena možnost příležitostně (48,8 %).

Podle pohlaví bylo zjištěno, že ani jeden muž není abstinents a denně pije 10 % z dotázaných mužů. Mezi ženami je 19 % abstinentsů a denně pijí 3 % z dotázaných žen. Podle věku je nejvíce abstinentsů ve věkové kategorii od 31 do 40 let (26 %).

Statistická významnost byla zjištěna v distribuci podle pohlaví.

### **Otázka č. 10. Pijete kávu obsahující kofein?**

Cílem otázky bylo zjistit, zda učitelé pijí kávu a pokud pijí, tak v jakém množství. Jednalo se polouzavřenou otázku, kdy měli respondenti výběr ze dvou možností. V případě zvolení možnosti ano, měli respondenti uvést počet šálku kávy za den. Respondenti vybírali ze dvou možností:

- ne
- ano

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 7 (str. 48). Pouhých 14,6 % respondentů, ze všech dotázaných vůbec nepije kávu a většina z dotázaných (56,9 %) pije denně 1 až 2 šálky kávy.

Polovina dotázaných mužů (50 %) pije denně 1 až 2 šálky kávy a druhá polovina (50 %) denně vypije 3 až 4 šálky kávy, 16 % žen nepije kávu vůbec a většina (57,5 %) žen vypije denně 1 až 2 šálky kávy.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

### **Otázka č. 11. Kolik vypijete denně tekutin (mimo kávu)?**

Cílem otázky bylo zjistit jak jsou na tom učitelé s denním příjmem tekutin. Jednalo se o polouzavřenou otázku s možností vlastní odpovědi:

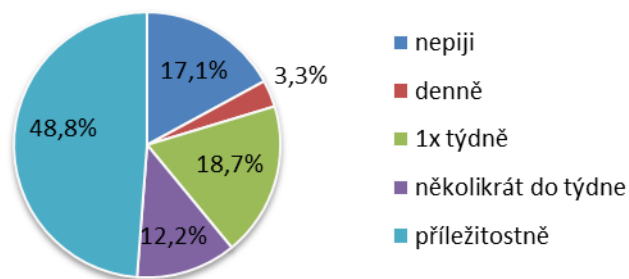
- méně jak litr
- 1 až 2 litry
- více jak 2 litry
- jiná odpověď

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 8 (str. 49). Pouze dvě respondentky využily možnosti vlastní odpovědi, kdy jedna uvedla, že vypije pouhé 2 dcl a druhá uvedla, že si je vědoma toho, že pije velice málo, zejména v pracovní dny.

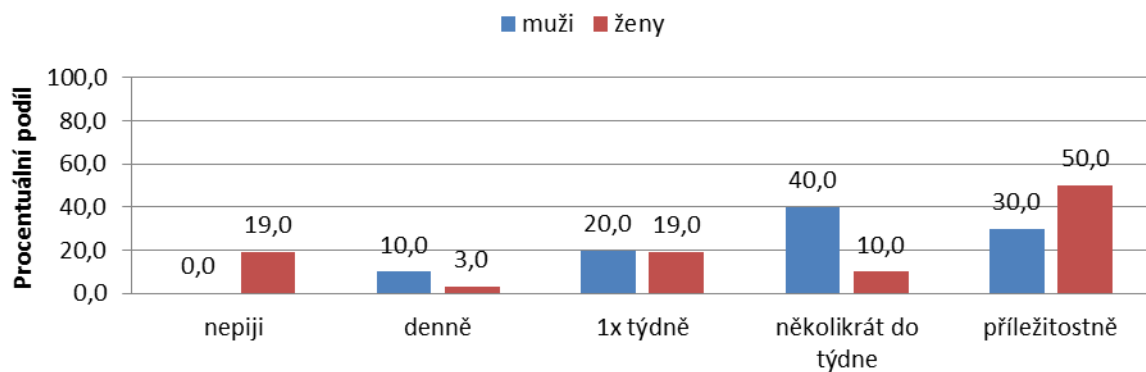
Nejčastější odpovědí byla možnost 1 až 2 litry (64,2 %). Stejnou možnost zvolilo 80 % mužů a 63 % žen. Více než 2 litry vypije 21 % dotázaných ve věku do 30 let, což je největší četnost u této odpovědi.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

## Pijete alkoholické nápoje?

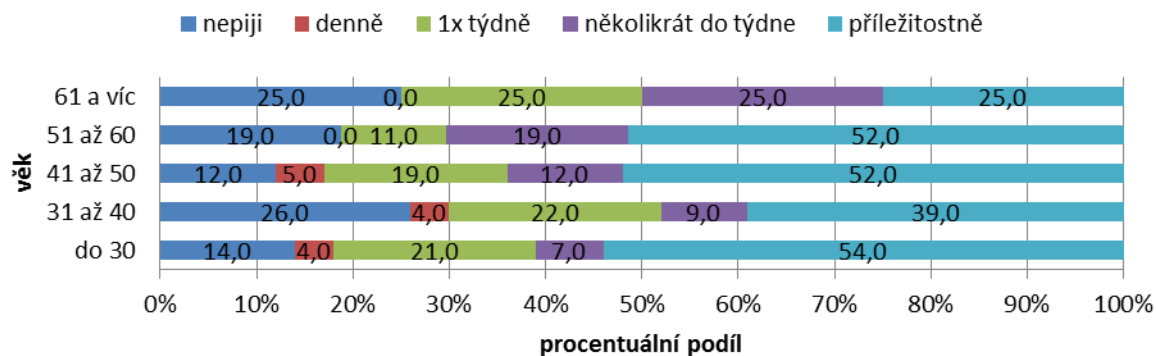


## Distribuce podle pohlaví



$p = 0,026$

## Distribuce podle věku

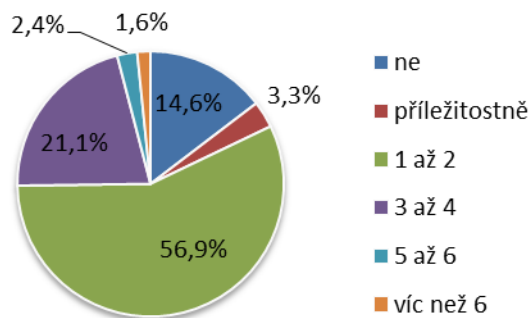


$p = 0,946$

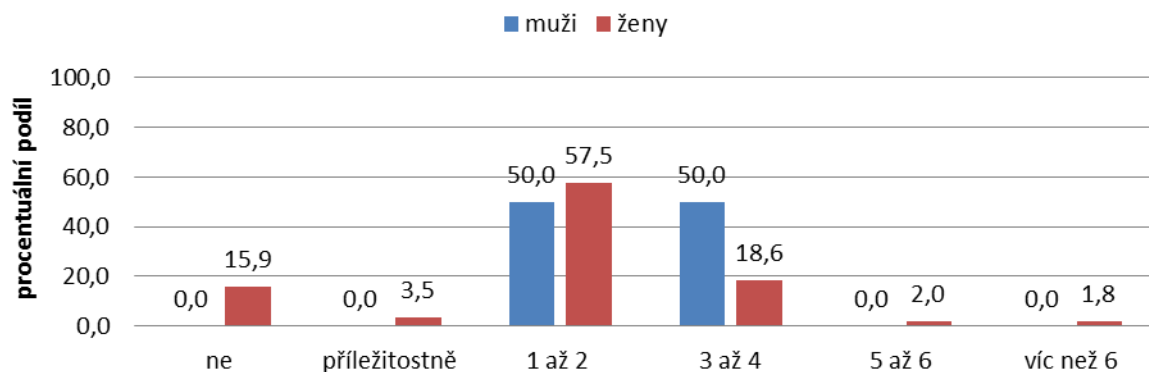
Obr. 6 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 9 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Pijete kávu obsahující kofein?

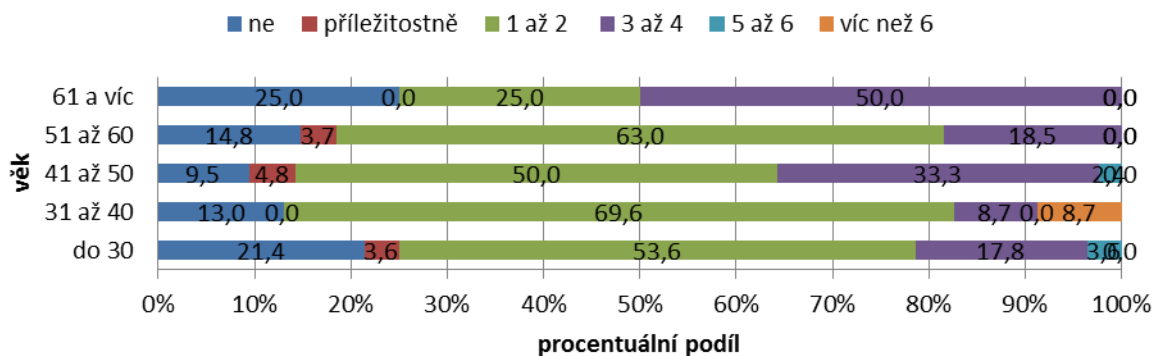


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,172

## Distribuce podle věku



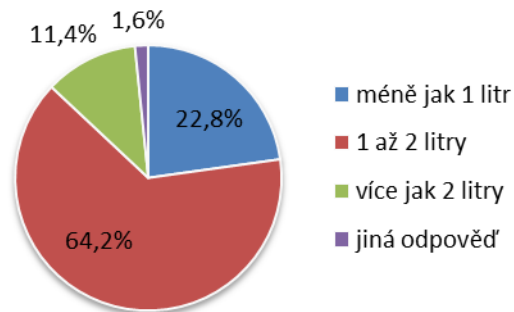
p = 0,677

Obr. 7 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 10 (zdroj: vlastní výzkum)

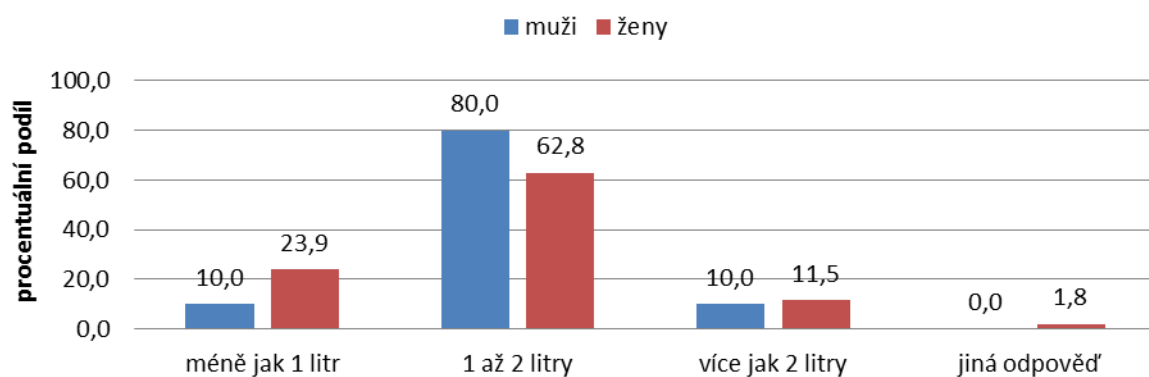
N = 132



## Kolik vypijete denně tekutin?

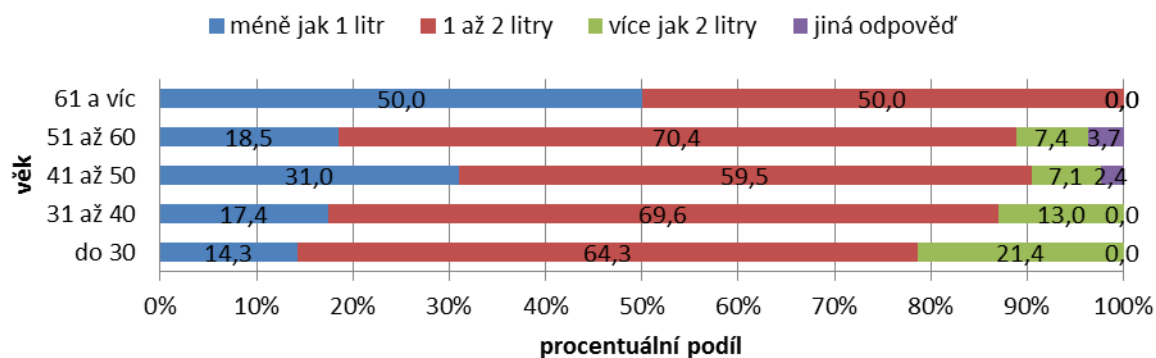


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,706

## Distribuce podle věku



p = 0,588

Obr. 8 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 11 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

### **Otázka č. 12. Jakou tekutinu nejčastěji pijete?**

Cílem otázky bylo zjistit, zda respondenti pijí z hlediska zdravé výživy vhodné tekutiny. Otázka byla polouzavřená s volbou ze 7 odpovědí s jednou možností vlastní odpovědi:

- vodu
- minerální vody
- džusy
- limonády
- čaj
- kávu
- jiná odpověď

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 9 (str. 52). Nejčastěji byla zvolena možnost voda (52 %), jako další nečetnější možnost byl zvolen čaj s 26 % a poté minerální vody (11%), což při splnění určitých podmínek odpovídá zdravé životosprávě.

Méně vhodnou tekutinu - limonádu zvolilo 10 % mužů a pouze 0,9 % žen, stejnou četnost ženy zvolili i v případě džusů (0,9%), muži džusy nepijí vůbec.

Vě věkové kategorii nad 61 let nebyla zvolena jiná tekutina než voda, ve všech ostatních kategoriích byla nejčastěji zvolena rovněž voda, která je z hlediska zdravého životního stylu považována za nejvhodnější.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

### **Otázka č. 13. Kolik jídel denně jíte?**

Cílem této otázky bylo zjistit, kolik porcí jídla učitelé denně zkonzumují a kolik z nich je teplých. Jednalo se o otevřenou otázku, kdy měli respondenti uvést počet denních jídel a počet teplých jídel:

- počet denních jídel
- z toho teplých

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 10 (str. 53). Většina respondentů uvedla, že denně sní 4 a více porcí (75 %) a alespoň jedno teplé jídlo konzumuje denně 59 % respondentů. Podle pohlaví konzumuje 4 a více porcí denně 77 % žen a 60 % mužů. Dvě a více teplých jídel konzumuje 70 % mužů, ale pouze 36,3 % žen. Z hlediska věku byla

nejčtenější odpověď 4 avíce porcí denně u věkové skupiny do 30 let (82,1 %). Pouze jedno teplé jídlo za den byla nejčastější odpověď ve věkové skupině 31 až 40 let (77,3 %).

Statistická významnost byla zjištěna v případě distribuce podle pohlaví a věku a počtu konzumovaných teplých jídel za den.

#### **Otázka č. 14. Snídáte (první jídlo dne do maximálně jedné hodiny po probuzení)?**

Cílem otázky bylo zjistit, zda učitelé snídají, teda zda konzumují své první jídlo do maximálně jedné hodiny po probuzení. Byla použita uzavřená otázka s možností jedné odpovědi:

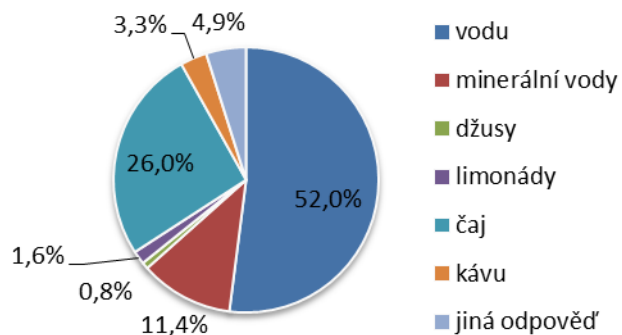
- ano
- ne, snídám jen občas
- nikdy nesnídám

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 11 (str. 54). Z celkového počtu všech respondentů, uvedlo 72 %, že pravidelně snídá, zatímco pouze 9 % nesnídá nikdy a 19 % učitelů snídá občas.

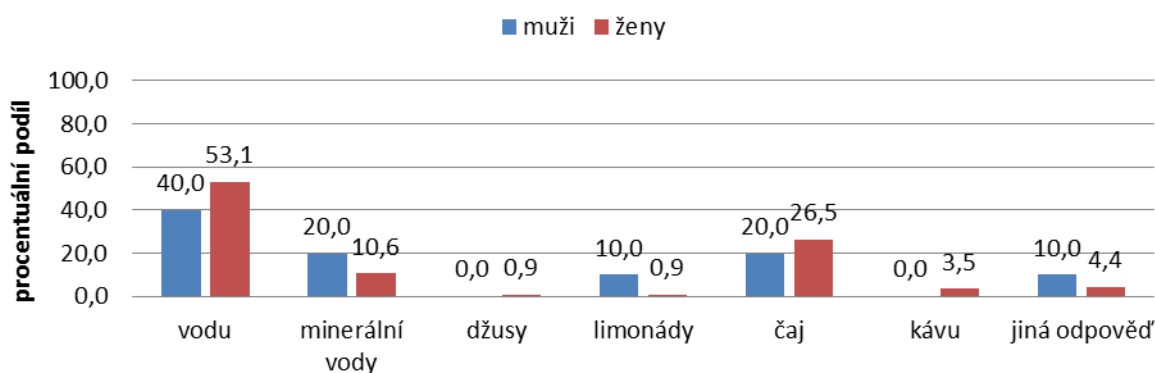
Naprostá většina žen (90 %) snídá vždy a ani jedna neuvodla, že nesnídá nikdy. Muži zvolili možnost ano v 69,9 % a našlo se i 9,7 % mužů, kteří nikdy nesnídají. Všichni respondenti ve věku nad 61 let snídají a většina učitelů ve věkové kategorii 51 až 60 let (77,8 %) snídá vždy. Nejvíce respondentů, kteří nikdy nesnídají se nachází ve věkové kategorii 31 až 40 let (21,7 %).

Nebyla zjištěna statistická významnost.

## Jakou tekutinu nejčastěji pijete?

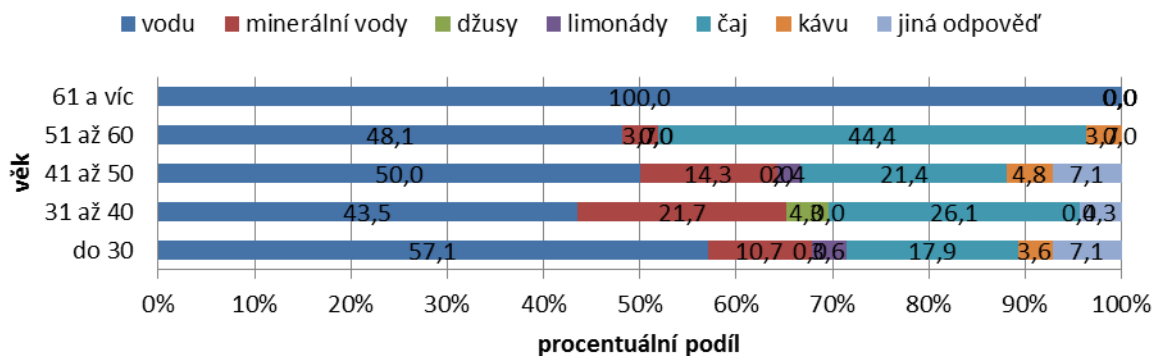


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,331

## Distribuce podle věku

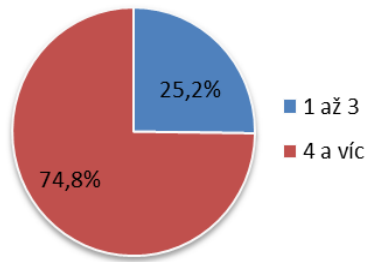


p = 0,601

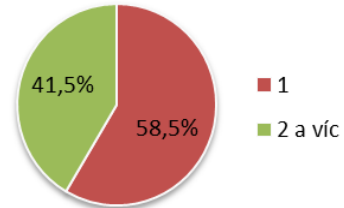
Obr. 9 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 12 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

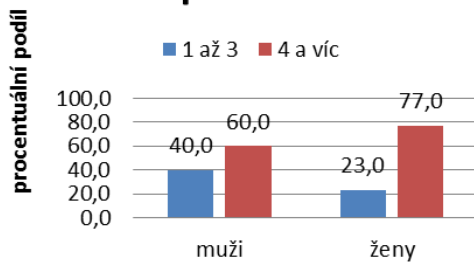
### Kolik jídel denně jíte?



### Kolik teplých jídel denně jíte?

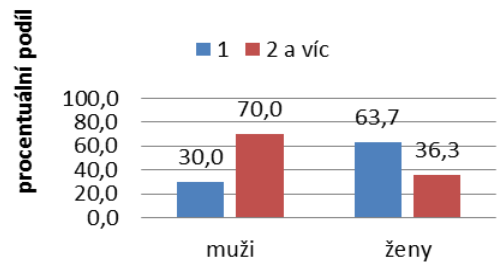


### Počet denních jídel - distribuce podle pohlaví



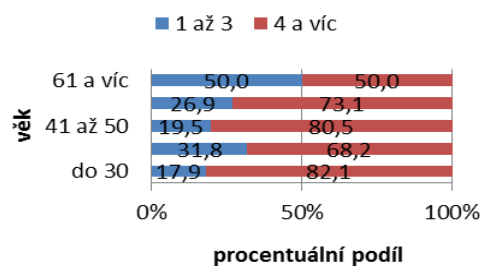
$p = 0,815$

### Počet teplých jídel - distribuce podle pohlaví



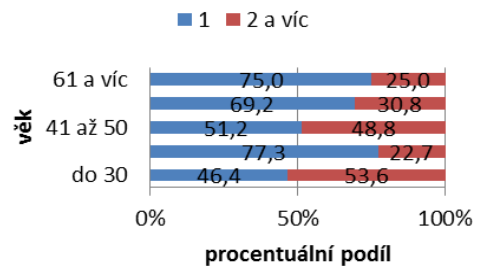
$p = 0,024$

### Počet denních jídel - distribuce podle věku



$p = 0,497$

### Počet teplých jídel - distribuce podle věku

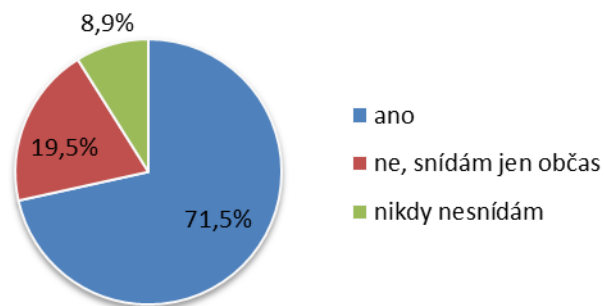


$p = 0,008$

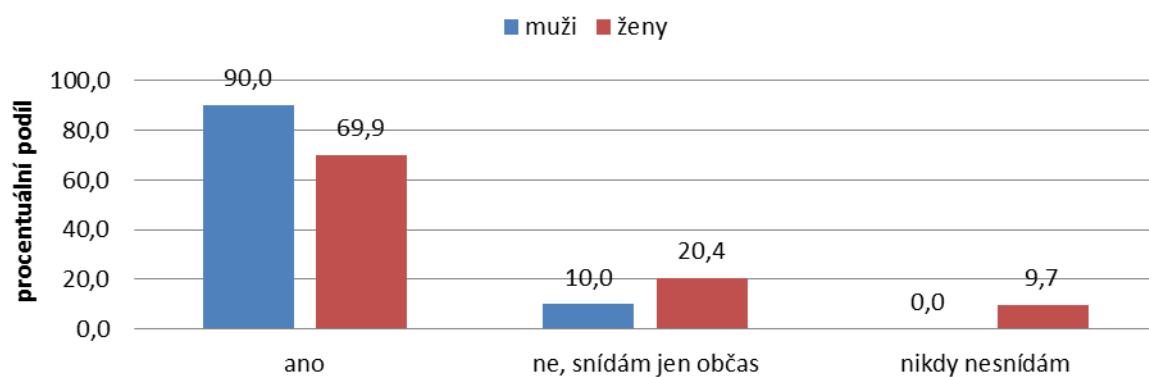
Obr. 10 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 13 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Snídáte?

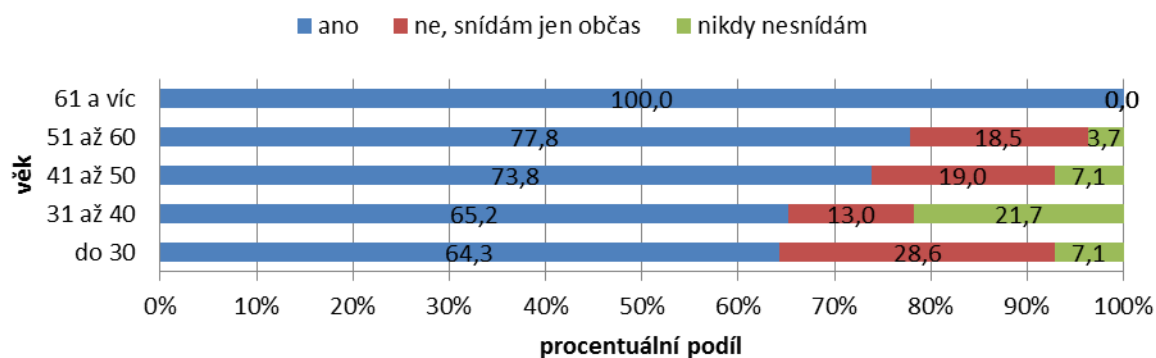


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,369

## Distribuce podle věku



p = 0,330

Obr. 11 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 14 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

### **Otázka č. 15 - Ovoce. Jak často kontumujete ovoce?**

Cílem otázky bylo zjistit jak často zařazují učitelé do svého jídelníčku ovoce. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- alespoň 1 x týdně
- alespoň 1 x měsíčně
- několikrát za rok
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 12 (str. 57). Většina respondentů (48,5 %) konzumuje ovoce denně a 34,1 % alespoň 1x týdně. Ženy denně konzumují ovoce v 55,8 %, zatímco muži jen ve 40 %. Největší četnost získala možnost denně ve věkové kategorii 51 až 60 let (66,7 %) a další v pořadí byla věková kategorie 41 až 50 let (56,1 %).

Nebyla zjištěna statistická významnost.

### **Otázka č. 15 - Zelenina. Jak často konzumujete zeleninu?**

Cílem otázky bylo zjistit jak často do svého jídelníčku učitelé zařazují zeleninu. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- alespoň 1 x týdně
- alespoň 1 x měsíčně
- několikrát za rok
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 13 (str. 58). Zeleninu do svého jídelníčku zařazuje denně většina z dotázaných respondentů (51,5 %) a 31,1 % zeleninu konzumuje alespoň 1x týdně. Podle pohlaví, konzumuje denně zeleninu 61,9 % žen a 50 % mužů. Největší četnost získala odpověď denně ve věkové kategorii 31 až 40 let (78,3 %) a ve věkové kategorii do 30 let konzumuje zeleninu denně 64,3 % respondentů.

Statistická významnost byla zjištěna v případě distribuce podle věku.

### **Otázka č. 15 - Mléčné výrobky. Jak často konzumujete mléko a mléčné výrobky?**

Cílem otázky bylo zjistit jak často učitelé do svého jídelníčku zařazují mléko a mléčné výrobky. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- alespoň 1 x týdně
- alespoň 1 x měsíčně
- několikrát za rok
- vůbec

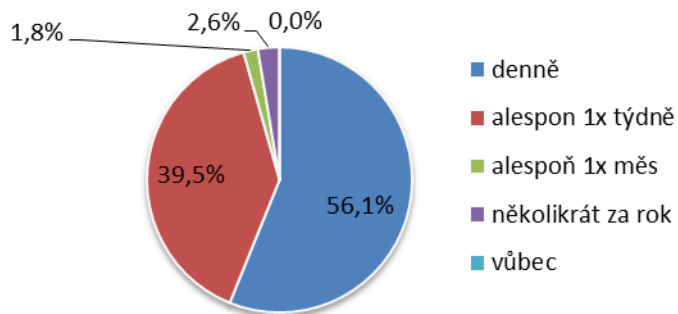
Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 14 (str. 59). Mléko a mléčné výrobky do svého jídelníčku denně zařazuje 62,3 % všech respondentů. Ženy zařazují mléko a mléčné výrobky denně do svého jídelníčku 61,9 % případů, zatímco 60 % mužů konzumuje tyto potraviny alespoň 1x týdně.

Ve věkové kategorii 31 až 40 let konzumuje denně mléčné výrobky 65,2 % dotázaných, zatímco vůbec mléčné výrobky nekonzumuje 7,1 % respondentů do 30 let.

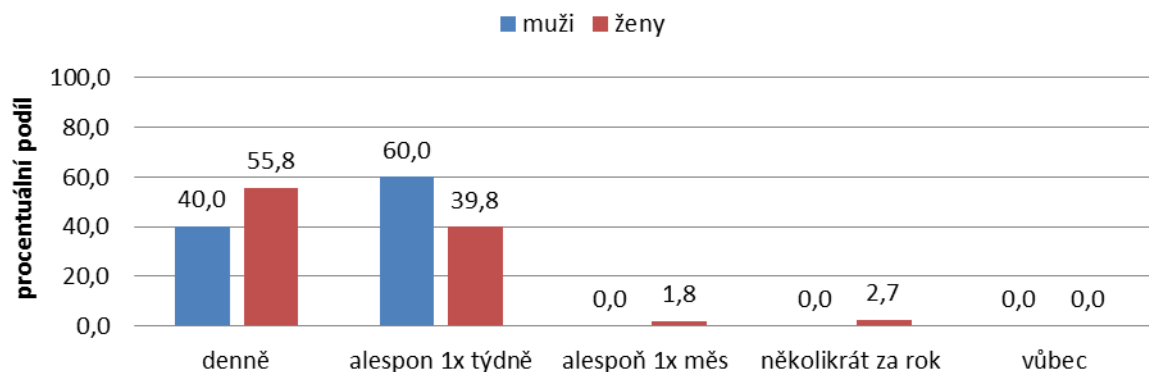
Nebyla zjištěna statistická významnost.



## Jak často konzumujete ovoce?

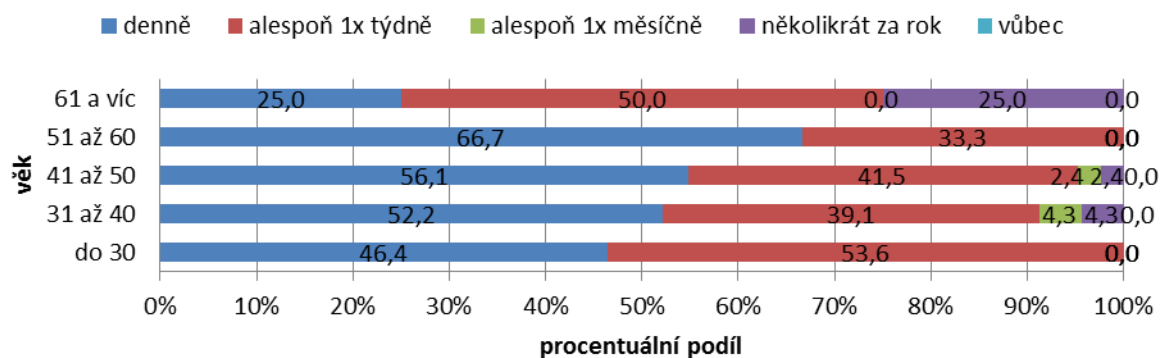


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,623

## Distribuce podle věku

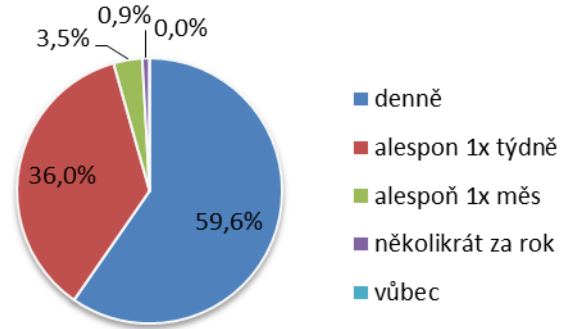


p = 0,100

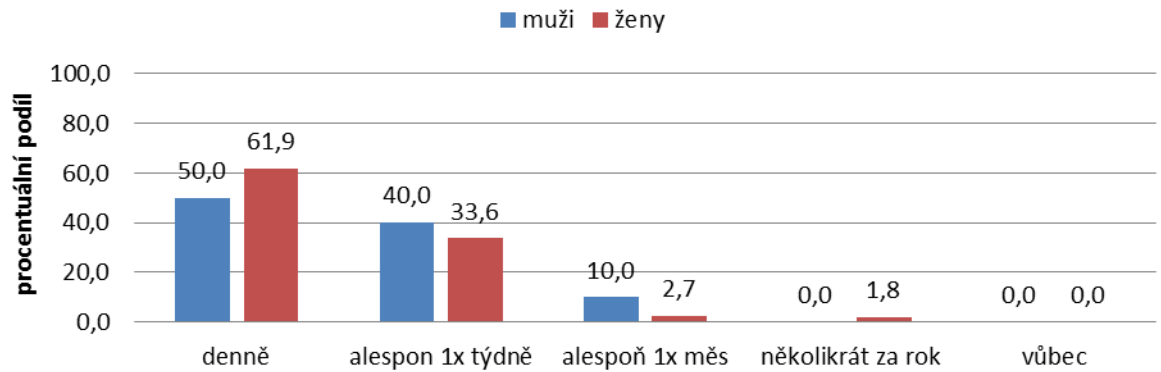
Obr. 12 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Ovoce (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Jak často konzumujete zeleninu?

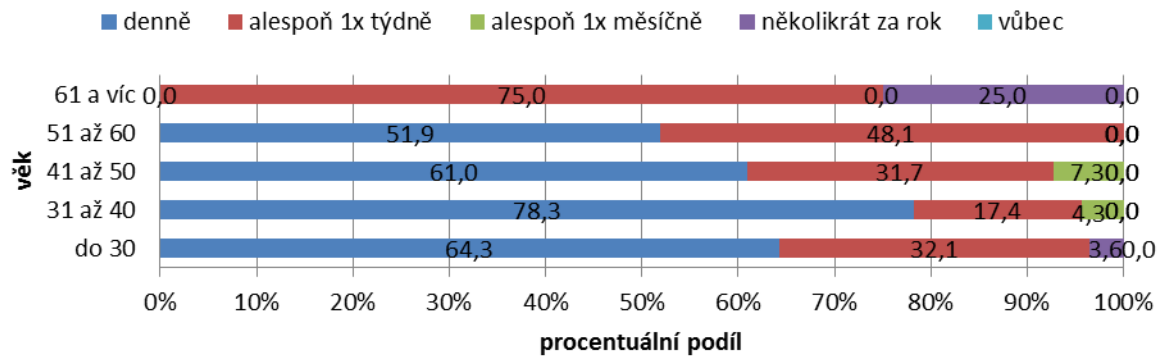


## Distribuce podle pohlaví



$p = 0,567$

## Distribuce podle věku

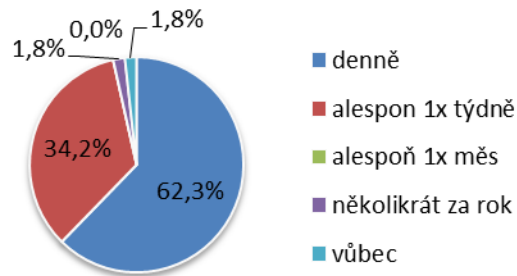


$p = 0,004$

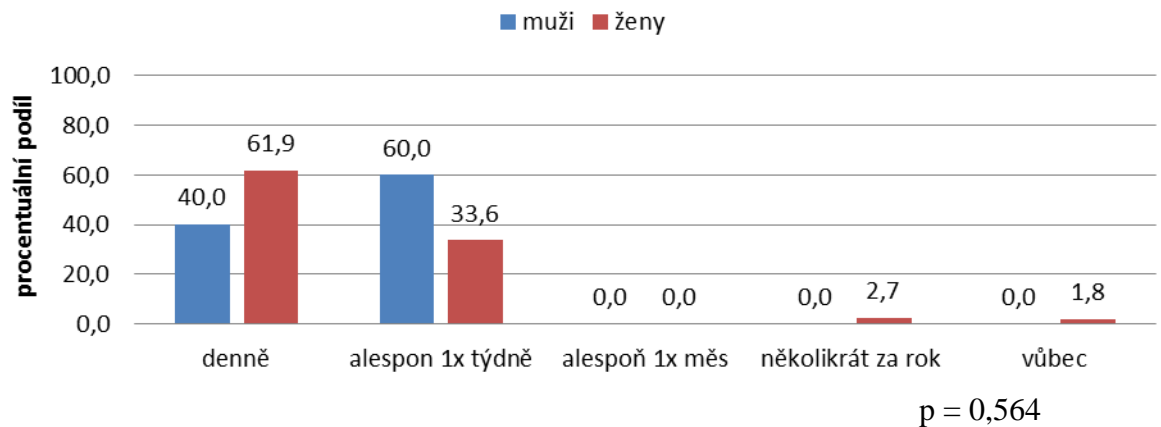
Obr. 13 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Zelenina (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

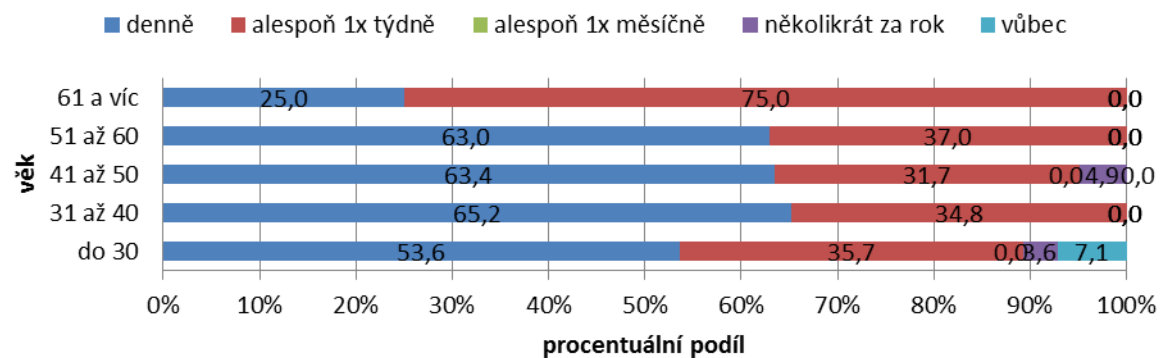
## Jak často konzumujete mléko a mléčné výrobky?



## Distribuce podle pohlaví



## Distribuce podle věku



p = 0,715

Obr. 14 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 – Mléčné výrobky

(zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

59

### **Otázka č. 15 - Luštěniny. Jak často konzumujete luštěniny?**

Cílem otázky bylo zjistit jak často do svého jídelníčku učitelé zařazují luštěniny. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- alespoň 1 x týdně
- alespoň 1 x měsíčně
- několikrát za rok
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 15 (str. 62). Alespoň 1x týdně konzumuje 52,6 % všech respondentů a pouhých 1,8 % respondentů nekonzumuje luštěniny vůbec. Alespoň 1x týdně konzumuje luštěniny 54 % žen a 40 % mužů, což může být ovlivněno konzumací obědů ve školních jídelnách, kde díky spotřebnímu koši bývají luštěniny alespoň 1x týdně zařazovány. 25% respondentů ve věku nad 61 let nekonzumuje luštěniny vůbec a ve věkové kategorii 31 až 40 let nekonzumuje luštěniny 4,3 % respondentů. V ostatních věkových kategoriích tuto možnost nezvolil ani jeden respondent.

Statistická významnost byla zjištěna v případě distribuce podle věku.

### **Otázka č. 15 - Maso. Jak často konzumujete maso?**

Cílem otázky bylo zjistit jak často učitelé do svého jídelníčku zařazují maso. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- alespoň 1 x týdně
- alespoň 1 x měsíčně
- několikrát za rok
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 16 (str. 63). Maso do svého jídelníčku zařazuje denně 45,6 % respondentů a alespoň 1x týdně 52,6 % všech dotazovaných. Muži ve svém jídelníčku mají maso každý den (50 %), nebo alespoň 1x týdně (50 %), jinou možnost nevybral ani jeden z dotázaných mužů. 45,1 % žen konzumuje maso denně a 54 % žen konzumuje maso alespoň 1x za týden. Ve věkové skupině 31 až 40 let byla nejčastěji zvolena

možnost denně (56,5 %). Vůbec maso do svého jídelníčku nezařazuje 3,6 % dotázaných učitelů do 30 let.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

#### **Otázka č. 15 - Ryby. Jak často konzumujete ryby?**

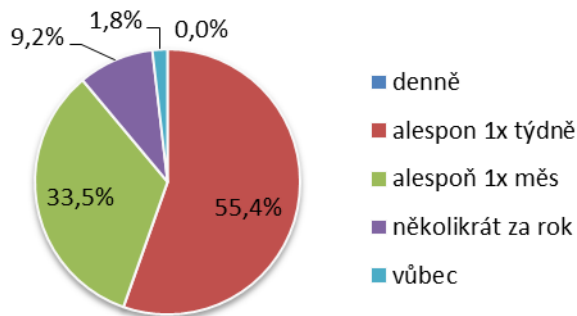
Cílem otázky bylo zjistit, jak často do svého jídelníčku učitelé zařazují ryby? Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- alespoň 1 x týdně
- alespoň 1 x měsíčně
- několikrát za rok
- vůbec

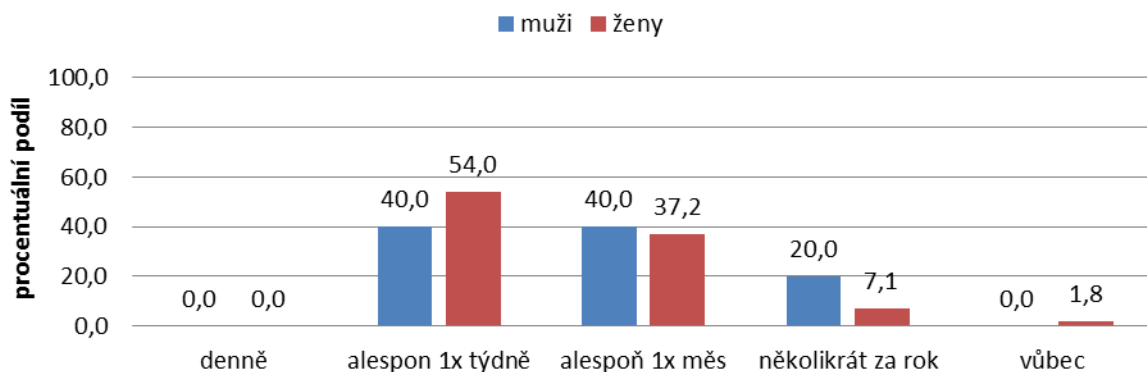
Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 17 (str. 64). Ryby nejčastěji učitelé konzumují 1x do měsíce (43 %) a 1x do týdne (40,4 %), vůbec ryby nekonzumuje 2,6 % dotázaných učitelů. 50 % mužů konzumuje ryby alespoň 1x do týdne, zatímco u žen byla tato možnost zvolena u 38,1 % dotázaných. Všichni muži někdy konzumují ryby, zatímco 3,5 % žen nekonzumuje ryby vůbec. 3,7 % respondentů ve věku 51 až 60 let uvedlo, že konzumují ryby denně, zatímco 7,1 % respondentů do 30 let nekonzumují ryby vůbec.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

## Jak často konzumujete luštěniny?

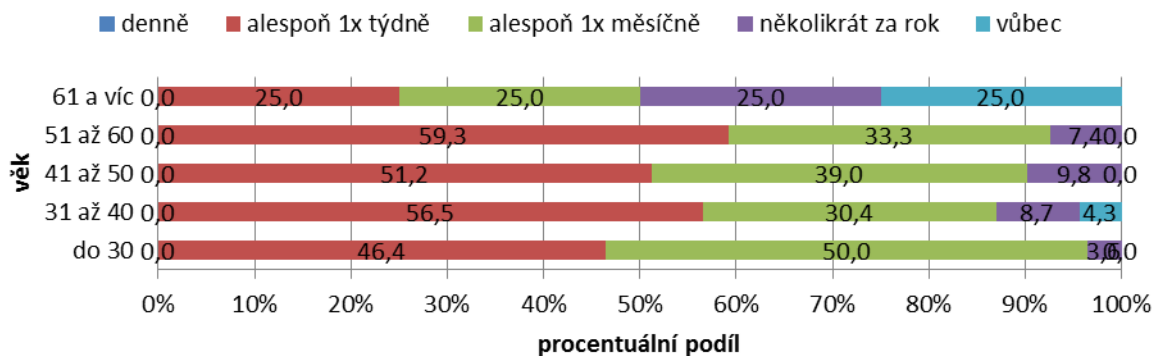


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,658

## Distribuce podle věku

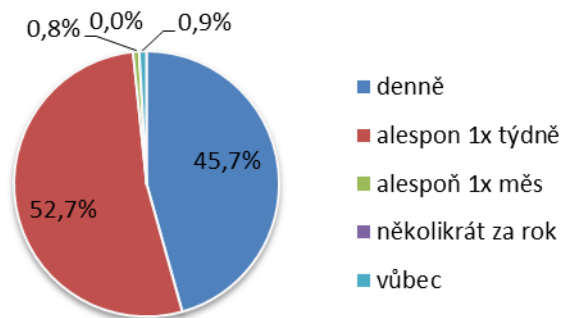


p = 0,048

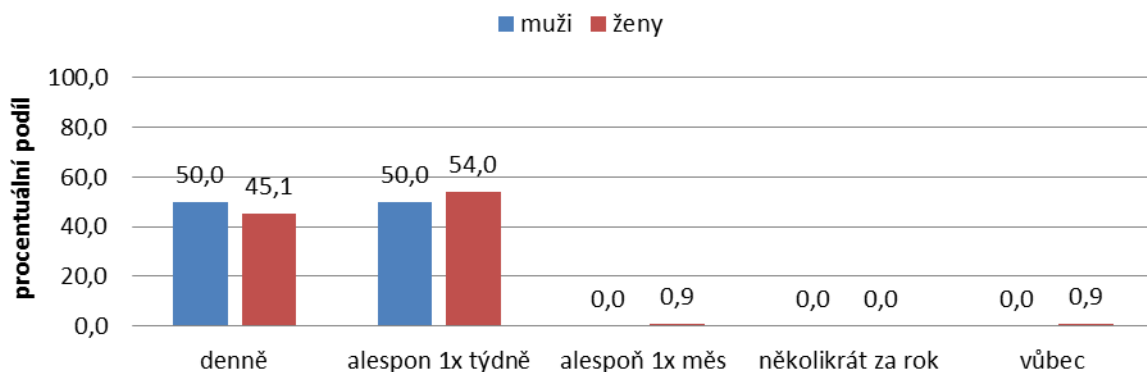
Obr. 15 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 – Luštěniny (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Jak často konzumujete maso?

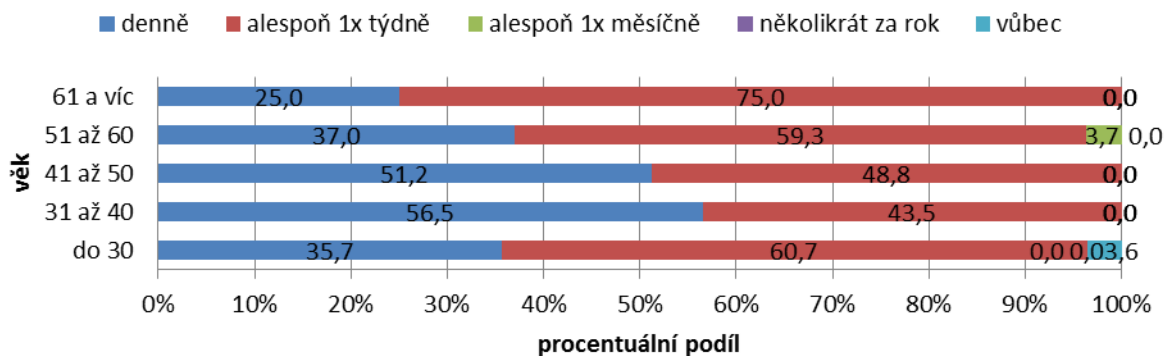


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,993

## Distribuce podle věku

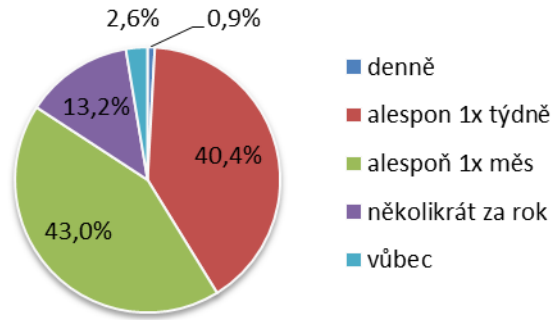


p = 0,831

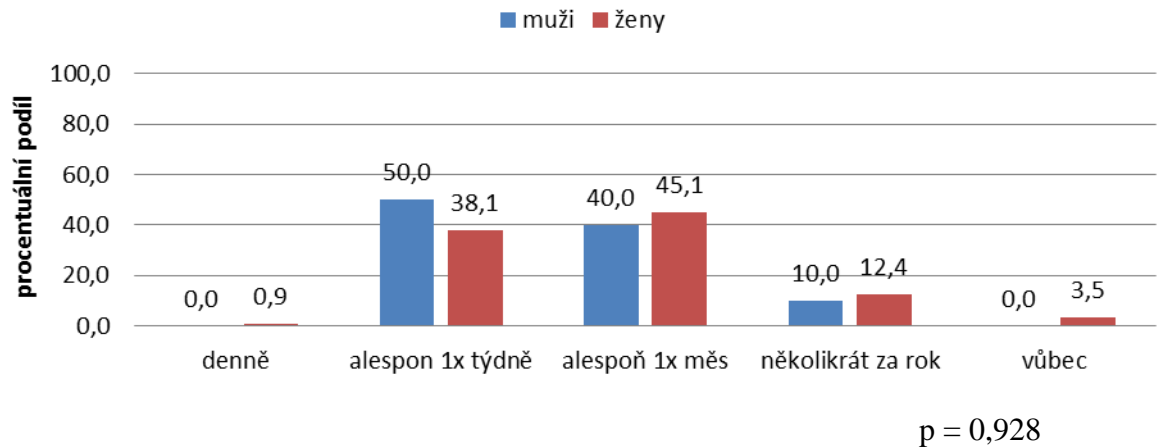
Obr. 16 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 – Maso (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

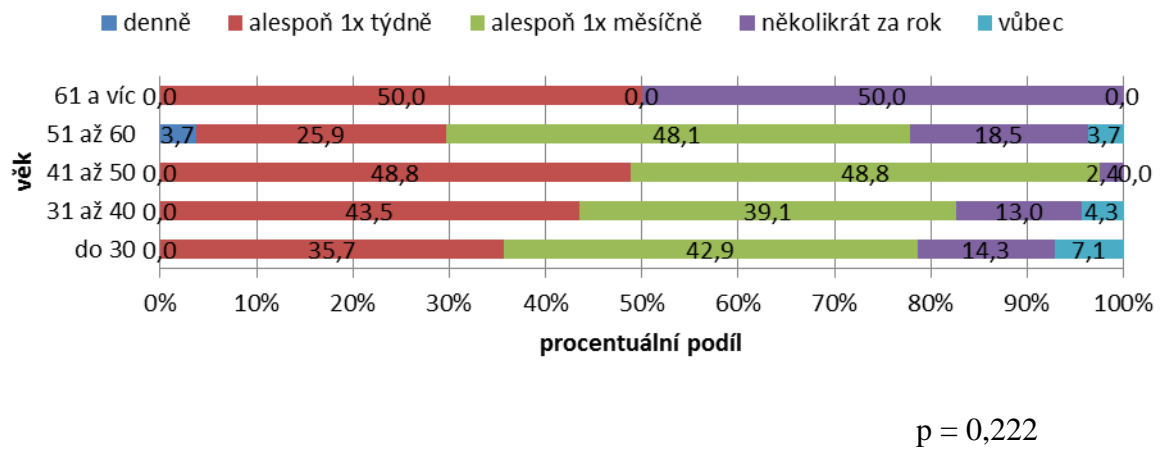
## Jak často konzumujete ryby?



## Distribuce podle pohlaví



## Distribuce podle věku



Obr. 17 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 – Ryby (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132



### **Otázka č. 15 - Slané potraviny. Jak často konzumujete slané potraviny?**

Cílem otázky bylo zjistit, jak často učitelé konzumují slané potraviny, tím je myšleno různé slané pochutiny typu chipsy, oříšky apod. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- alespoň 1 x týdně
- alespoň 1 x měsíčně
- několikrát za rok
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 18 (str. 67). Nejčastěji byla zvolena možnost denně a to u 33,3 % ze všech dotázaných respondentů. Vedle toho vůbec slané potraviny nekonzumuje pouze 1,8 % dotázaných.

Muži volili nejčastěji (60 %) možnost konzumace 1x měsíčně a ženy nejčastěji uvedly, že konzumují slané potraviny denně (33,6 %) nebo alespoň 1x týdně (31 %). Ve věkové kategorii nad 61 let 50 % respondentů uvedlo, že konzumují slané potraviny denně a stejně tak 42,9 % respondentů ve věku do 30 let. Tato nejmladší kategorie (do 30 let) jako jediná využila možnosti odpovědi vůbec (3,6 %).

Nebyla zjištěna statistická významnost.

### **Otázka č. 15 - Sladké potraviny. Jak často konzumujete sladké potraviny?**

Cílem otázky bylo zjistit jak často si učitelé dopřávají různé sladkosti, tedy sladké potraviny. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

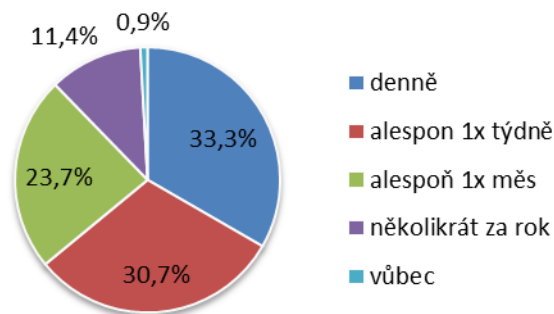
- denně
- alespoň 1 x týdně
- alespoň 1 x měsíčně
- několikrát za rok
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 19 (str. 68). Polovina (50 %) všech dotázaných si dopřává sladké potraviny 1x týdně. I polovina žen (50,4 %) zvolila stejnou odpověď, zatímco pouze 30 % mužů konzumuje sladké potraviny 1x týdně a 40 % mužů denně.

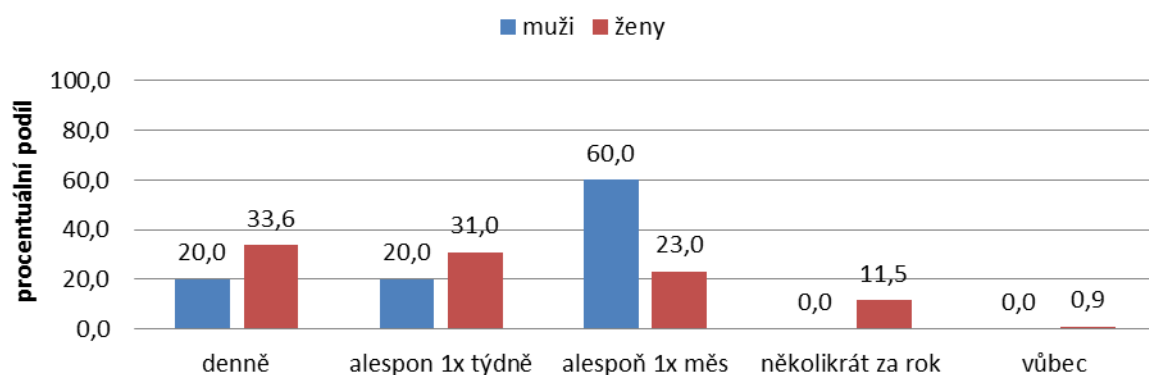
Sladké potraviny vůbec nekonsumuje pouze 2,4 % respondentů ve věkové kategorii 41 až 50 let.  
Denně si sladkosti dopřává 53,6 % respondentů do 30 let.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

## Jak často konzumujete slané potraviny?

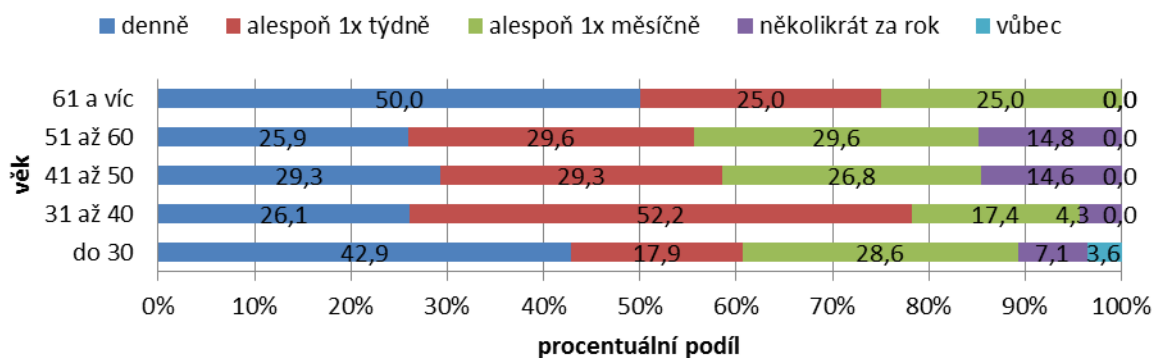


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,138

## Distribuce podle věku

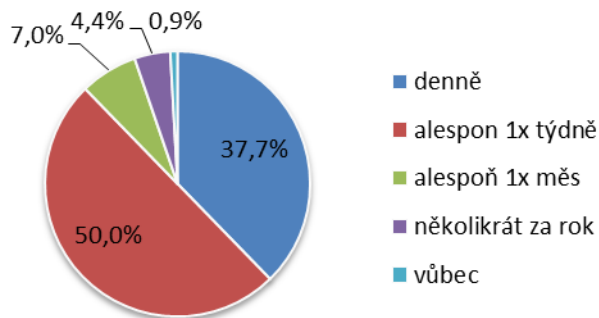


p = 0,594

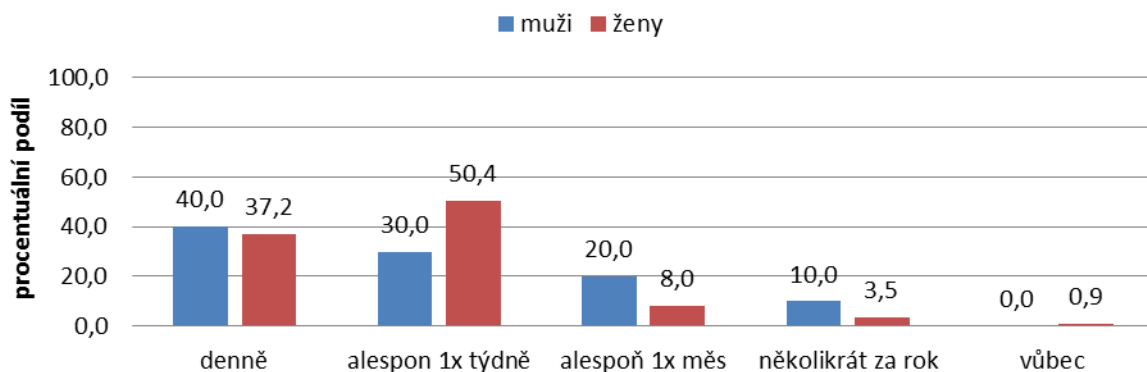
Obr. 18 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 – Slané potraviny

(zdroj: vlastní výzkum) N = 132

## Jak často konzumujete sladké potraviny?

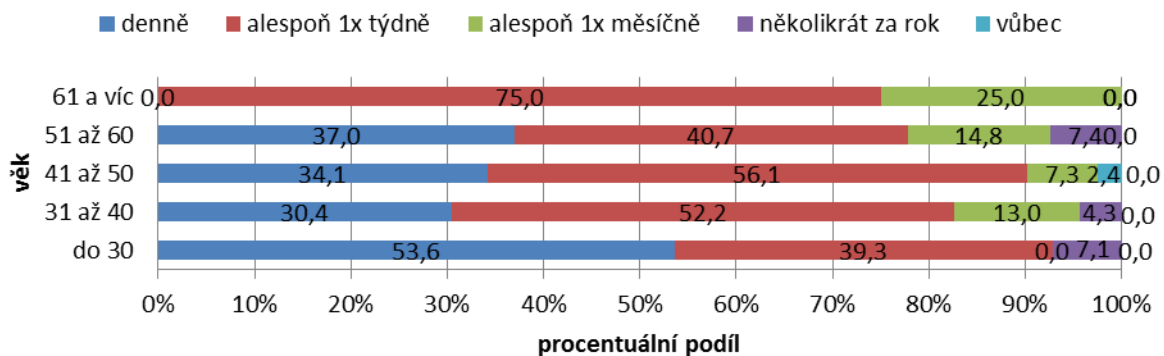


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,505

## Distribuce podle věku



p = 0,433

Obr. 19 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 – Sladké potraviny

(zdroj: vlastní výzkum) N = 132

### **Otázka č. 16. Myslíte si, že máte dostatek volného času k odpočinku, načerpání energie a věnování se svým koníčkům a zájmům?**

Cílem otázky bylo zjistit jestli učitelé mají dostatek volného času k odpočinku a načerpání energie, případně zda mají čas věnovat se svým zájmům a koníčkům. Otázka byla polouzavřená s možností doplnění jiné odpovědi:

- ano
- ne
- jiná odpověď

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 20 (str. 71). U této otázky se respondenti rozdělili přibližně na polovinu, kdy možnost ano zvolilo 47,2 % a možnost ne 49,6 % všech respondentů, možnost jiné odpovědi využilo pouze 3,3 % z dotázaných. Muži se v odpovědích rozdělili přesně na polovinu po 50 % v možnosti ano a ne, ani jeden z mužů nezvolil možnost jiné odpovědi.

Největší četnosti získala možnost ne ve věkové kategorii 61 a víc let (75 %) a jako další věková kategorie s nedostatkem volného času je kategorie 31 až 40 let (73,9 %). Možnost jiné odpovědi zvolila pouze věková kategorie 41 až 50 (9,5 %) , kdy odpovídali jak kdy, jen někdy apod. Statistická významnost byla zjištěna v případě distribuce podle věku.

### **Otázka č. 17. Jakým způsobem trávíte nejčastěji svůj volný čas?**

Cílem otázky bylo zjistit jakým činností se učitelé ve svém volném čase věnují. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- aktivně
- pasivně
- nemám volný čas

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 21 (str. 72). Skoro polovina všech respondentů (45,5 %) tráví svůj volný čas aktivně a 43,1 % svůj volný čas tráví pasivně, zatímco 11 % respondentů uvádí, že nemají žádný volný čas.

50 % mužů a 45,1 % žen tráví svůj volný čas aktivně a 20 % mužů a 10,6 % žen uvádí, že nemají žádný volný čas. Nejvíce aktivní (61,9 %) ve svém volném čase jsou učitelé ve věkové skupině 41 až 50 let a nejvíce pasivní (57,1 %) jsou naopak učitelé do 30 let.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

### **Otázka č. 18 - Cvičím doma. Vykonáváte pravidelně nějaké pohybové aktivity?**

Cílem otázky bylo zjistit zda a jak často učitelé doma cvičí. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

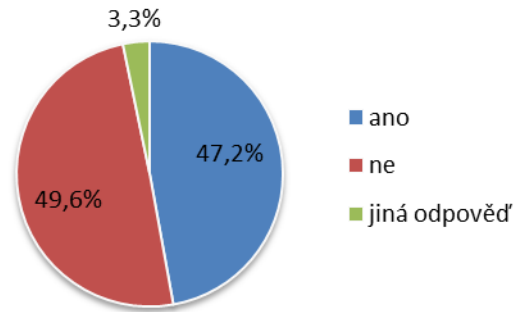
- denně
- 1 - 2 x týdně
- 3 - 4 x týdně
- 5 x a vícekrát týdně
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 22 (str. 73). Největší četnost získala u všech respondentů možnost vůbec (50,9 %), zatímco 33,3 % učitelů uvádí, že doma cvičí 1 - 2 x týdně. Muži vybírali pouze možnost 1 - 2 x týdně (50 %) a možnost 3 - 4 x týdně (50 %), zbylé odpovědi nevybral ani jeden z dotázaných učitelů. Ženy nejčastěji (51,3 %) uváděly možnost vůbec.

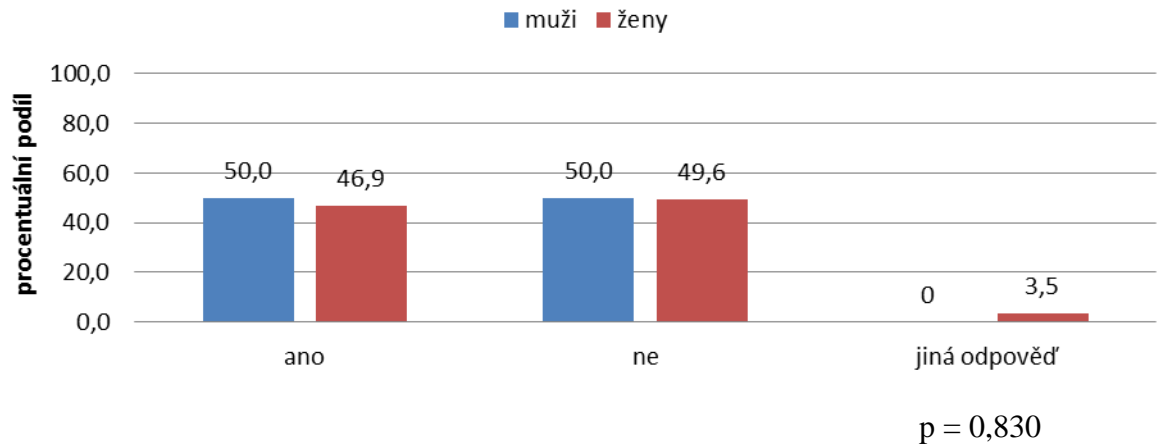
Ve věkové kategorii 31 až 40 let vůbec doma necvičí 73,9 % respondentů a ve věkové kategorii nad 60 let je to 75 % respondentů. Naopak denně doma cvičí 18,5 % učitelů ve věkové kategorii 51 až 60 let.

Významná statistická významnost byla zjištěna v případě distribuce podle pohlaví.

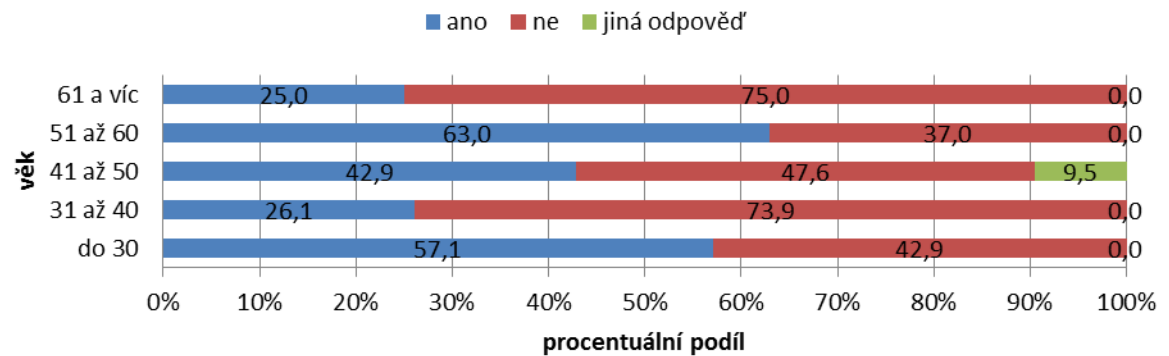
## Myslíte si, že máte dostatek volného času?



## Distribuce podle pohlaví



## Distribuce podle věku

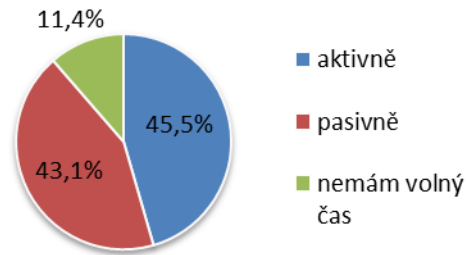


p = 0,030

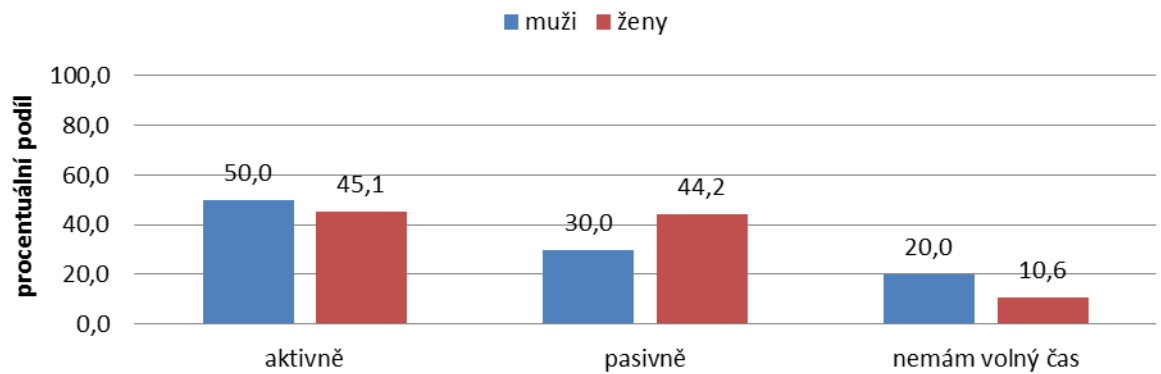
Obr. 20 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 16 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Jakým způsobem trávíte nejčastěji svůj volný čas?

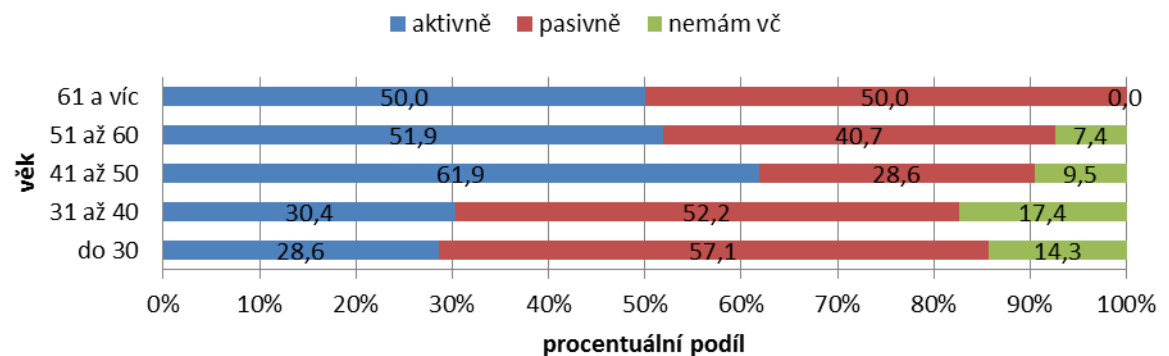


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,551

## Distribuce podle věku



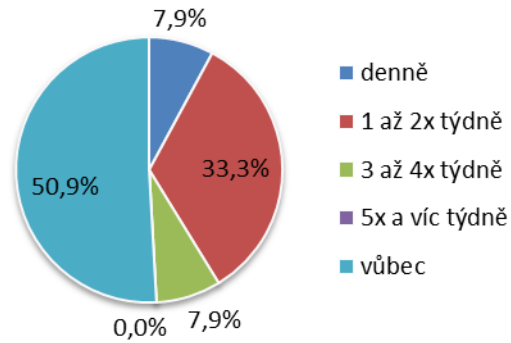
p = 0,181

Obr. 21 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 17 (zdroj: vlastní výzkum)

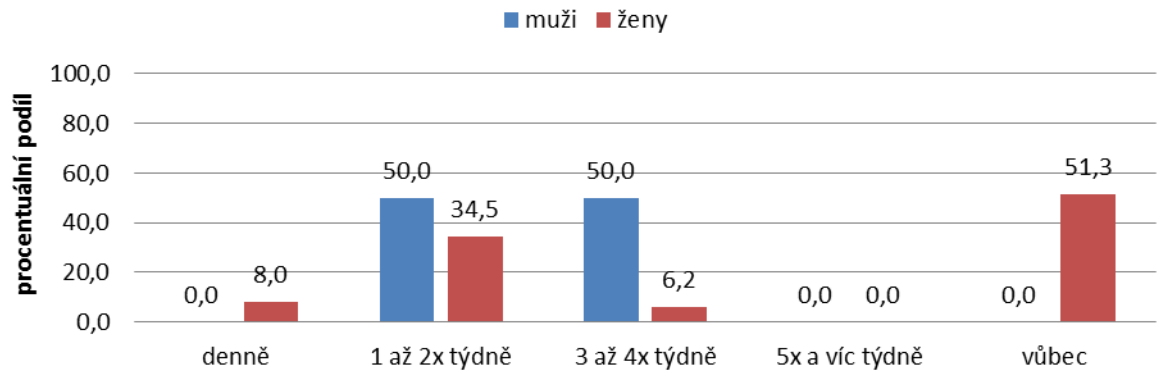
N = 132



## Cvičíte doma?

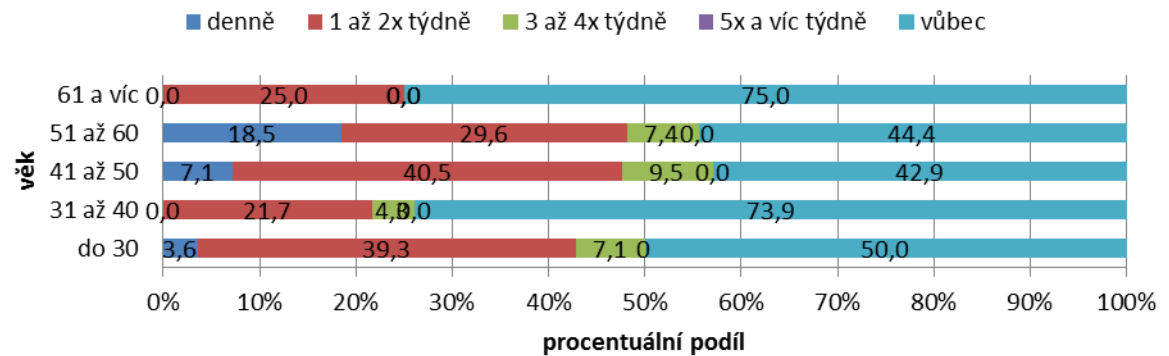


## Distribuce podle pohlaví



$p = 0,000$

## Distribuce podle věku



$p = 0,627$

Obr. 22 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 – Cvičím doma

(zdroj: vlastní výzkum) N = 132

### **Otázka č. 18 - Procházky. Vykonáváte pravidelně nějaké pohybové aktivity?**

Cílem otázky bylo zjistit zda a jak často učitelé chodí na procházky v rámci pravidelné pohybové aktivity. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- 1 - 2 x týdně
- 3 - 4 x týdně
- 5 x a vícekrát týdně
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 23 (str. 76). Více než polovina všech respondentů (52,6 %) uvedla, že chodí pravidelně na procházky alespoň 1 až 2 x týdně, denně chodí na procházky 21,1 % a možnost vůbec uvedlo 13,2 % učitelů. Nejvíce žen (55,8 %) chodí na procházky 1 - 2 x týdně, naproti tomu 40 % mužů nechodí na procházky vůbec.

Všichni učitelé starší 61 let chodí na procházky 1 - 2 x v týdnu, naproti tomu 14,8 % učitelů ve věkové kategorii 51 až 60 nechodí na procházky vůbec a podobný procentuální podíl (14,3 %) byl i ve věkové kategorii 41 až 50 let.

Statistická významnost byla zjištěna v případě distribuce podle pohlaví.

### **Otázka č. 18 - Organizované kurzy. Vykonáváte pravidelně nějaké pohybové aktivity?**

Cílem otázky bylo zjistit jestli, případně jak často se učitelé zúčastňují organizovaných sportovních kurzů. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- 1 - 2 x týdně
- 3 - 4 x týdně
- 5 x a vícekrát týdně
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 24 (str. 77). U této otázky byla nejčastěji zvolena možnost vůbec (68,4 %), další častou odpovědí byla možnost 1 - 2 x týdně (24,6 %). Ženy v 71,7 % odpovědí uvedly, že vůbec nenavštěvují organizované kurzy cvičení a 22,1 % navštěvuje tyto kurzy 1 - 2 x týdně. Muži zvolili možnost 1 - 2 x týdně v případě 42,9 % odpovědí a stejný počet dotázaných nenavštěvuje tyto kurzy vůbec. Nejčtenější (9,3 %)

odpovědí byla možnost vůbec ve věkové kategorii 31 až 40 let. Nebyla zjištěna statistická významnost.

**Otázka č. 18 - Jiné pohybové aktivity. Vykonáváte pravidelně nějaké pohybové aktivity?**

Cílem otázky bylo zjistit zda, a případně jak často, se učitelé věnují nějakým jiným pohybovým aktivitám, než byly uvedeny v otázce č. 18. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- denně
- 1 - 2 x týdně
- 3 - 4 x týdně
- 5 x a vícekrát týdně
- vůbec

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 25 (str. 78). Na tuto otázku polovina všech respondentů (50 %) zvolila možnost vůbec. Další větší procentuální podíl získala možnost 1 - 2 x týdně (37,7 %).

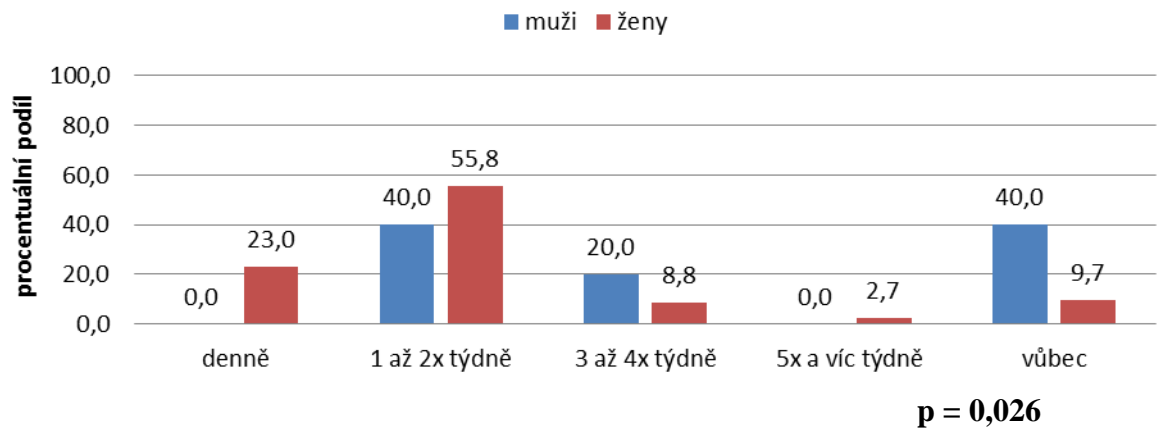
Polovina (50 %) mužů se jiné pohybové aktivitě pravidelně věnuje 1 - 2 x týdně a přibližně stejný procentuální podíl žen (50,4 %) se žádné jiné pohybové aktivitě nevěnuje vůbec. Polovina učitelů nad 61 let se pravidelně 1 - 2 x týdně věnuje jiné pohybové aktivitě a druhá polovina se žádné jiné pohybové aktivitě nevěnuje vůbec.

Statistická významnost byla zjištěna v případě distribuce podle pohlaví.

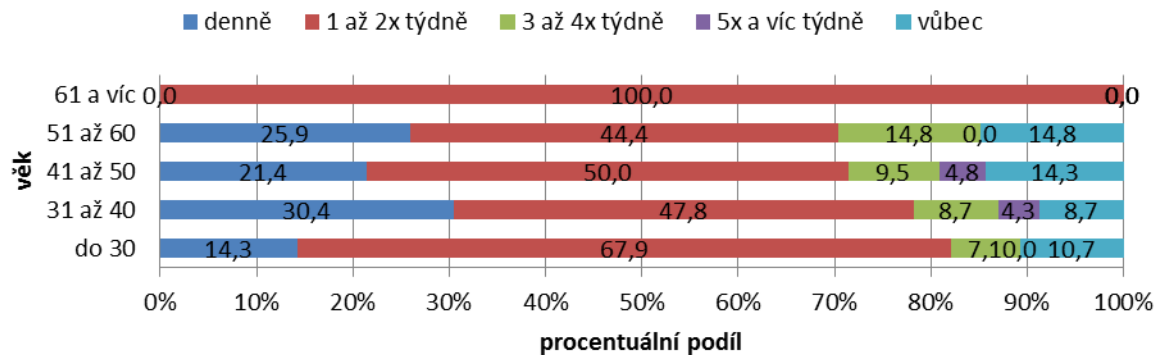
## Chodíte na procházky?



## Distribuce podle pohlaví



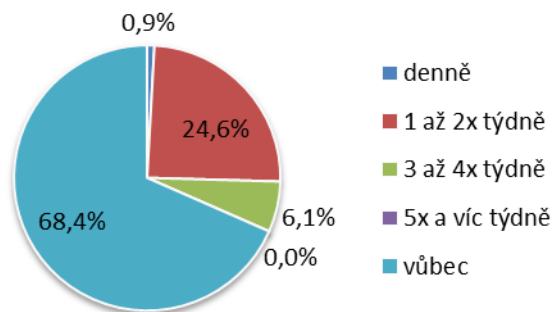
## Distribuce podle věku



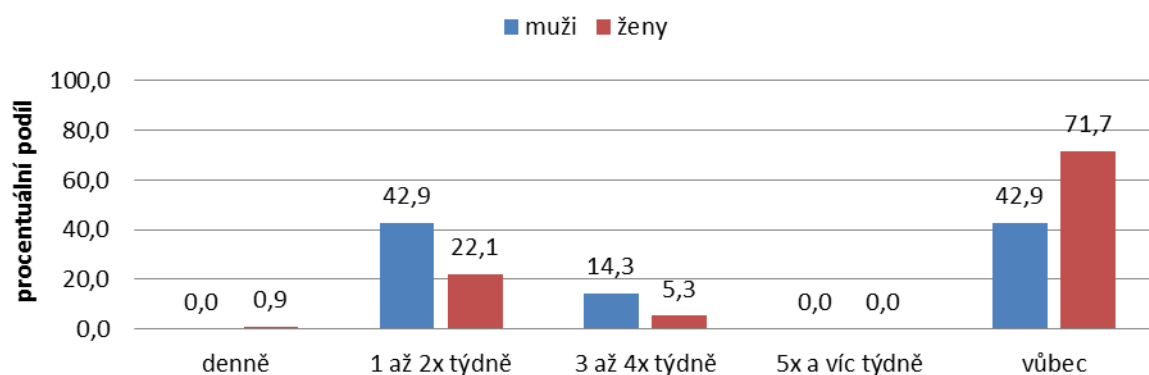
Obr. 23 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 – Procházky (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Navštěvujete organizované kurzy cvičení?

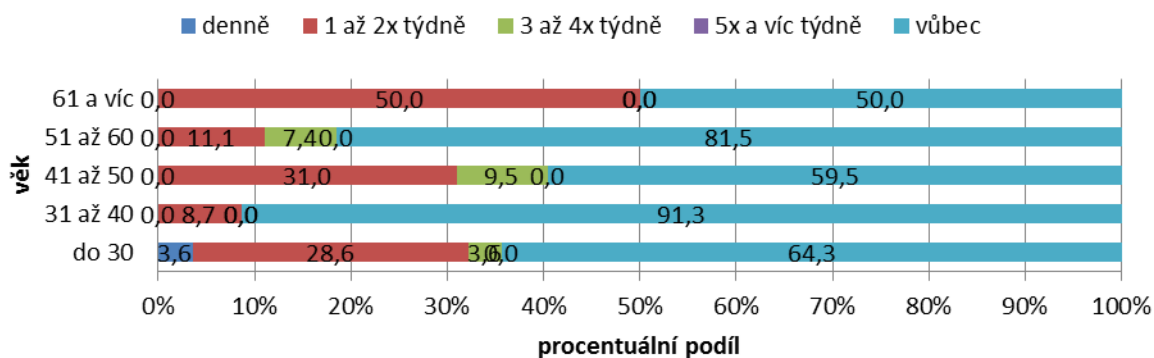


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,563

## Distribuce podle věku

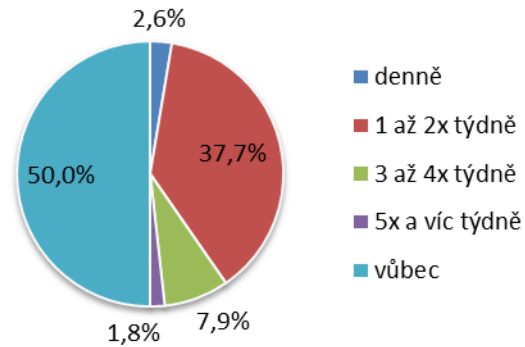


p = 0,452

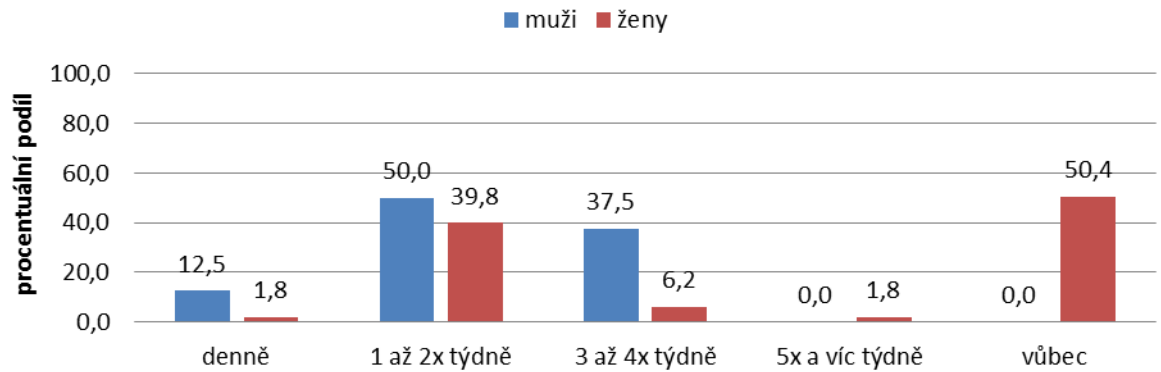
Obr. 24 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 – Organizované kurzy

(zdroj: vlastní výzkum) N = 132

## Věnujete se jiným pohybovým aktivitám?

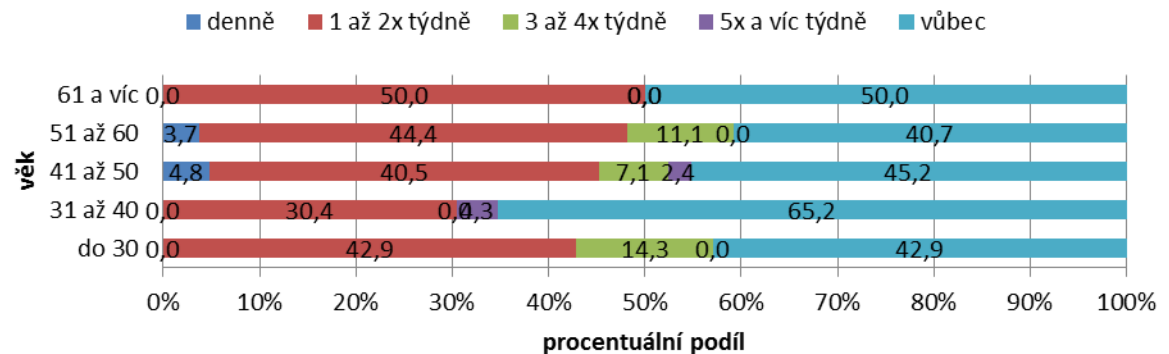


## Distribuce podle pohlaví



$p = 0,002$

## Distribuce podle věku



$p = 0,099$

Obr. 25 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 – Jiné

(zdroj: vlastní výzkum) N = 132

**Otázka č. 19. Jste spokojen/a se svým současným životním stylem (zdravotní stav, životospráva, trávení volného času a pohybové aktivity)?**

Cílem otázky bylo zjistit zda jsou učitelé spokojeni se svým životním stylem v souvislosti se zdravotním stavem, životosprávou, trávením volného času a pohybovými aktivitami. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- ano
- ne

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 26 (str. 81). Na tuto otázku zvolilo 57,7 % respondentů možnost ne, druhou možnost ano, zvolilo 42,3 % všech respondentů.

Polovina všech mužů zvolila možnost ano a druhá polovina zvolila možnost ne. Většina žen (58,4 %) zvolila možnost ne. Nejvíce respondentů (82,6 %) zvolilo možnost ne ve věkové kategorii 31 až 40 let.

Statistická významnost byla zjištěna v případě distribuce podle věku.

**Otázka č. 20. Jste často ve stresu?**

Cílem otázky bylo zjistit jestli jsou učitelé často ve stresu. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- ano
- ne

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 27 (str. 82). Velká část dotázaných (61,8 %) uvedla, že je často ve stresu.

Nejvíce ve stresu se cítí být muži (80 %) a také 60,2 % žen uvedlo že jsou často ve stresu. Ve věkové kategorii nad 61 let je často ve stresu 75 % respondentů, naproti tomu 43,5 % učitelů ve věkové kategorii 31 až 40 let se často ve stresu nenachází.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

### **Otázka č. 21. Cítíte se často unaven/a?**

Cílem otázky bylo zjistit zda se učitelé často cítí unavení. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- ano
- ne

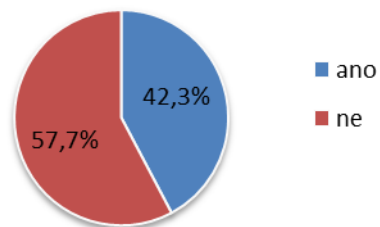
Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 28 (str. 83). Naprostá většina všech dotázaných (70,7 %) se cítí často unavená, i ženy většinou volily možnost ano (72,6 %), zatímco přesně polovina (50 %) mužů zvolila možnost ne.

Ve věkové kategorii nad 61 let uvedlo 75 % respondentů možnost ano, stejný procentuální podíl (75 %) byl zvolen i v nejmladší kategorii do 30 let. Nejméně unavení se cítí učitelé ve věkové kategorii 41 až 50 let (33,3 %).

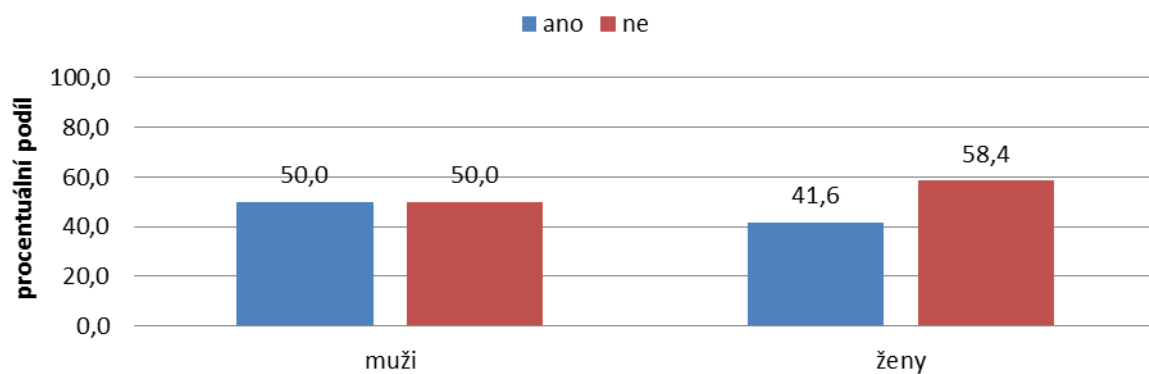
Nebyla zjištěna statistická významnost.



## Jste spokojen/a se svým současným životním stylem?

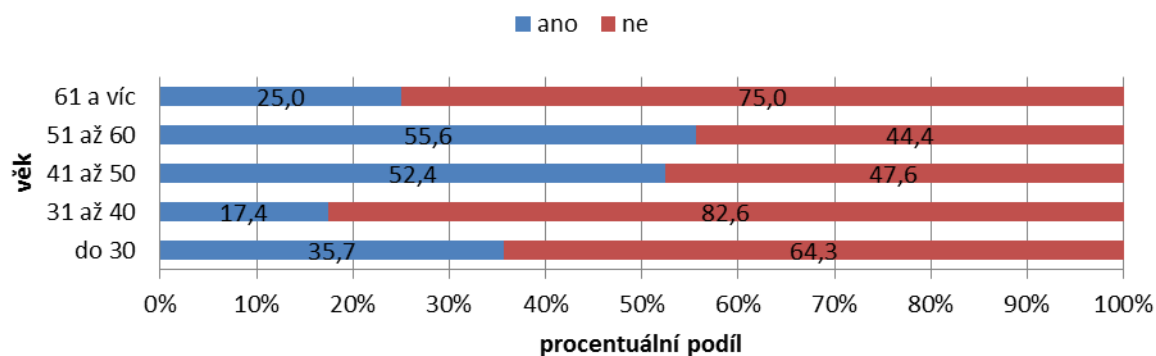


### Distribuce podle pohlaví



p = 0,606

### Distribuce podle věku

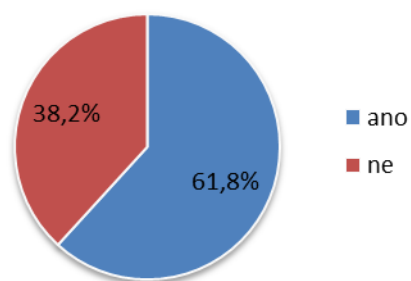


p = 0,032

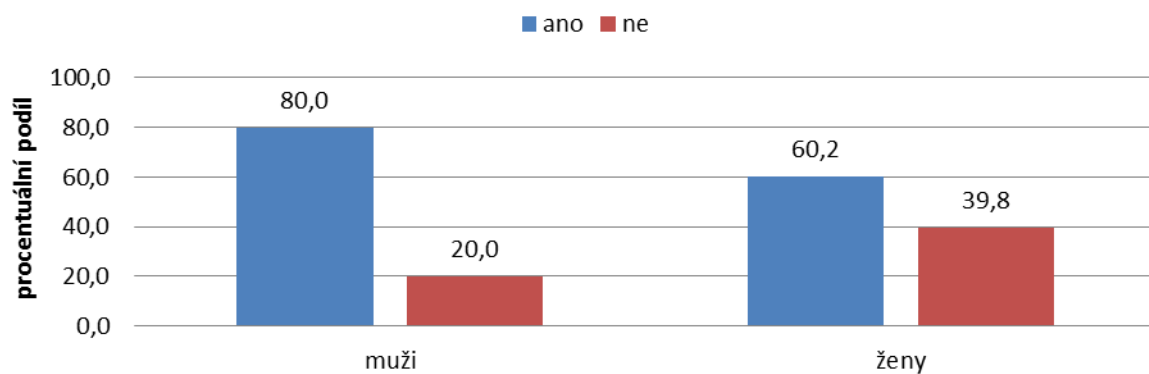
Obr. 26 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 19 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Jste často ve stresu?

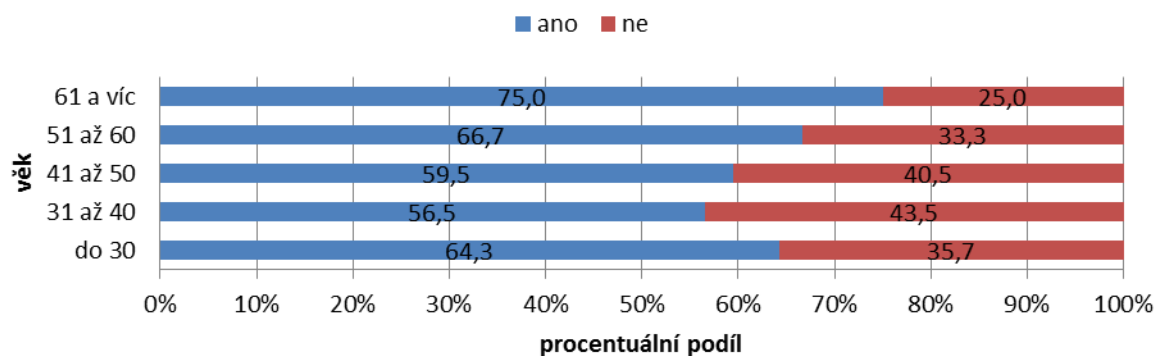


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,216

## Distribuce podle věku

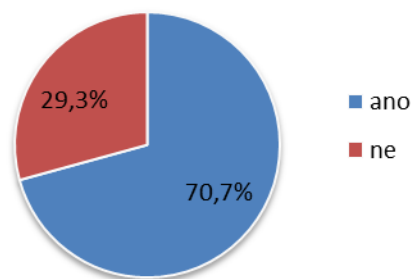


p = 0,910

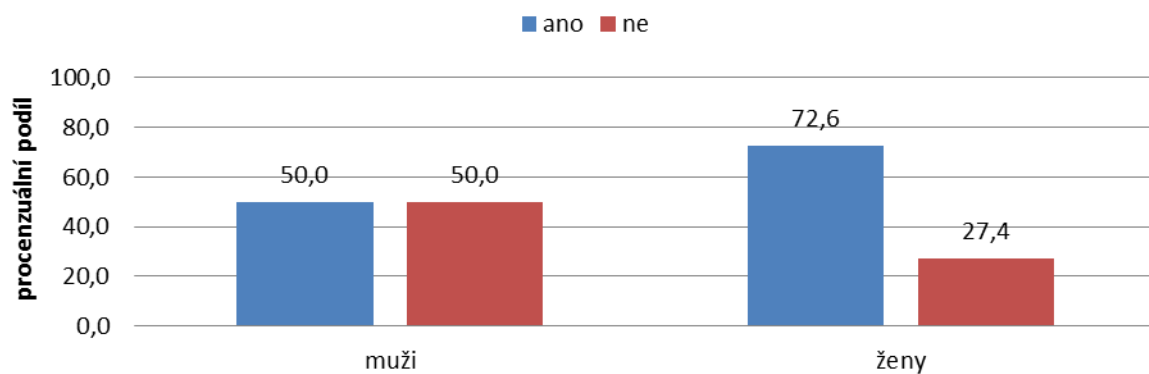
Obr. 27 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 20 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Cítíte se často unaven/a?

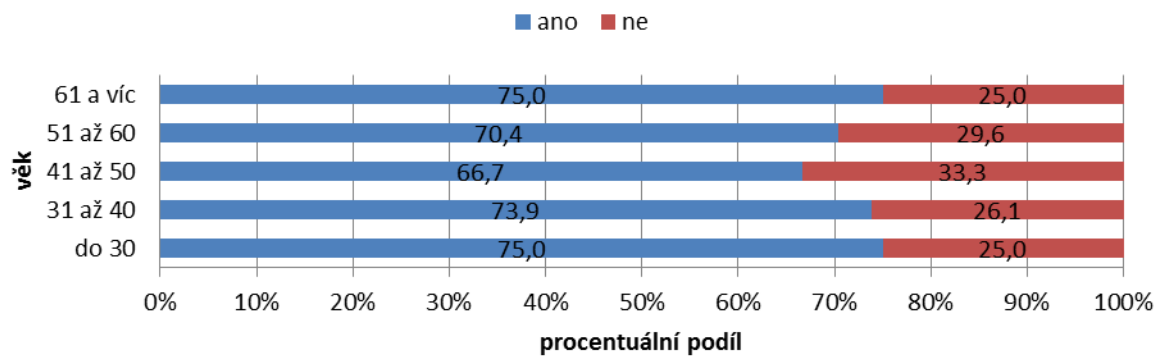


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,133

## Distribuce podle věku



p = 0,947

Obr. 28 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 21 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

### **Otázka č. 22. Trpíte často nějakými bolestmi?**

Cílem otázky bylo zjistit jestli učitelé často trpí nějakými bolestmi. Otázka byla uzavřená s možností jedné odpovědi:

- ne
- ano

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 29 (str. 86). Pozitivní je, že většina učitelů netrpí žádnými bolestmi (65,9 %). Odpověď ne si zvolilo 80 % mužů a 64,5 % žen. Největší četnost získala možnost ano ve věkové kategorii nad 61 let (75 %), ale to se vzhledem k věku dalo předpokládat. Respondenti ve věkové kategorii 31 až 40 nejčastěji volili možnost ne (73,9 %), a v kategorii do 30 let to bylo 71,4 % respondentů.

Nebyla zjištěna statistická významnost.

### **Otázka č. 23. Léčíte se v poslední době (12 měsíců) s: ?**

Cílem otázky bylo zjistit, zda se učitelé v posledních 12 měsících léčí s některým z uvedených onemocnění. Otázka byla polouzavřená s možností doplnění jiné odpovědi:

- ano - vysoký krevní tlak
- ano - vysoký cholesterol
- ano - pohybový aparát
- ano - poruchy spánku
- ano - nadváha
- ano - cukrovka
- ano - jiné
- neléčím se

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 30 (str. 87). Nejčetnější odpovědí na otázku byla možnost neléčím se (61,5 %). Muži tuto možnost volili v 70 % responzí a ženy v 60,7 %. Muži se nejčastěji léčí s pohybovým aparátem (20 %) a vysokým krevním tlakem (10 %), jinou možnost muži nevolili. Ženy nejčastěji uváděly jiné potíže (14,3 %), kde uváděly například gynekologické potíže, celiakii apod. Další četnější odpovědí u žen byla možnost ano - vysoký krevní tlak (11,6 %).

Nebyla zjištěna statistická významnost.

#### **Otázka č. 24. Neléčíte se, ale máte potíže s: ?**

Cílem otázky bylo zjistit, zda mají učitelé určité zdravotní problémy, přestože se s nimi neléčí. Otázka byla polouzavřená s možností doplnění jiné odpovědi:

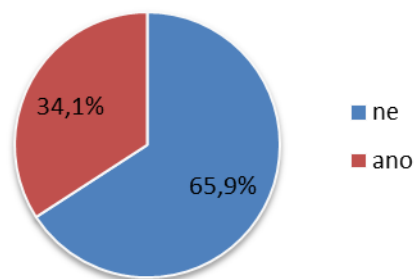
- ano - vysoký krevní tlak
- ano - vysoký cholesterol
- ano - pohybový aparát
- ano - poruchy spánku
- ano - nadváha
- ano - cukrovka
- ano - jiné
- nemám potíže

Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 31 (str. 88). Nejčtenější odpovědí u této otázky byla možnost nemám potíže (45,5 %), nicméně z dalších možností respondenti nejméně volili nadváhu (20,3 %) a poruchy spánku (13 %). Muži uváděli nejčastěji rovněž nadváhu (30 %) a shodně potíže s pohybovým aparátem (30 %). Ženy nejčastěji trápí rovněž nadváha (19,5 %) a jako další uváděly poruchy spánku (14,2 %).

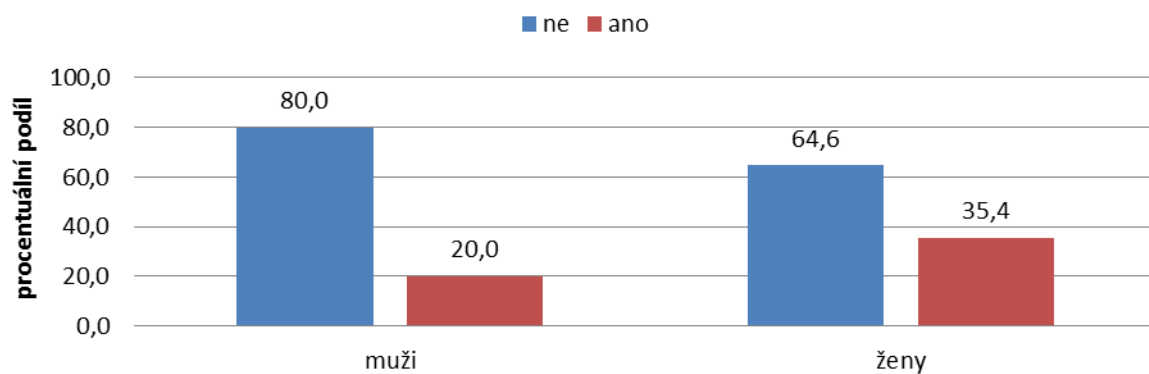
Ve věkové kategorii nad 61 let jsou nejméně potíže s pohybovým aparátem, naopak v kategorii nejmladší do 30 let je to nadváha (21,4 %).

Nebyla zjištěna statistická významnost.

## Trpíte často nějakými bolestmi?

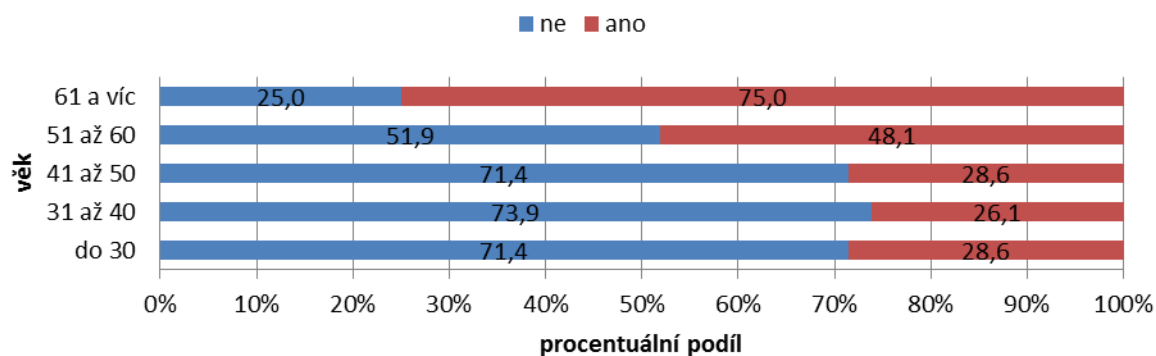


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,325

## Distribuce podle věku

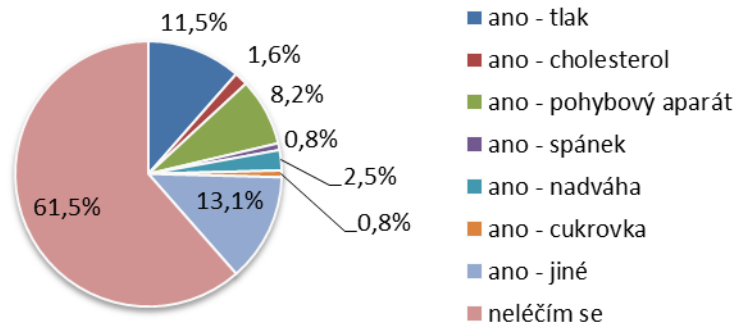


p = 0,137

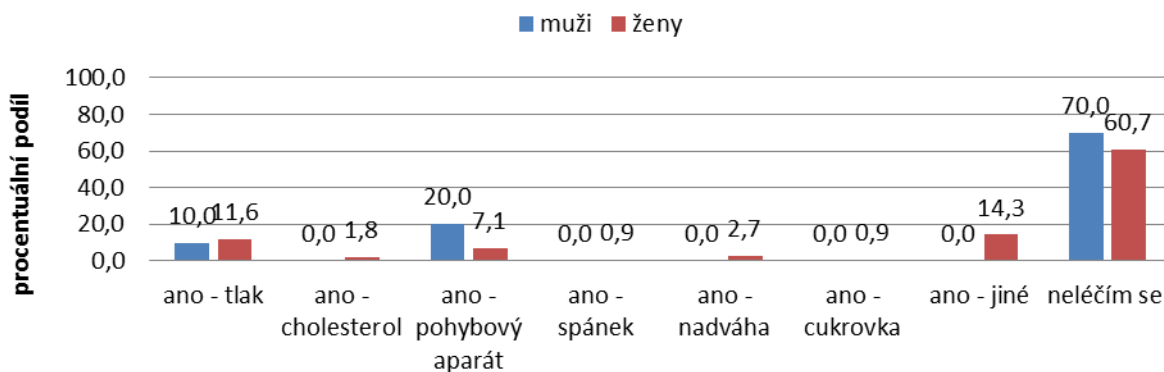
Obr. 29 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 22 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Léčíte se v poslední době?

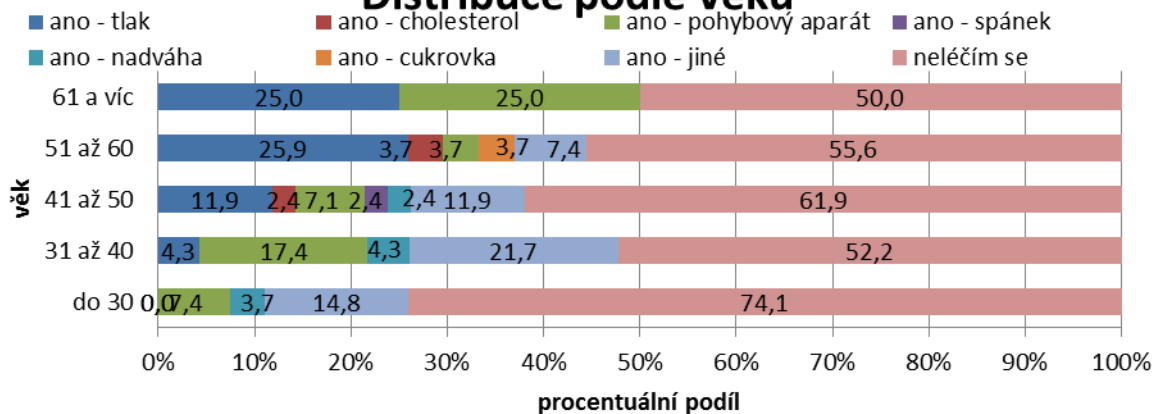


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,773

## Distribuce podle věku

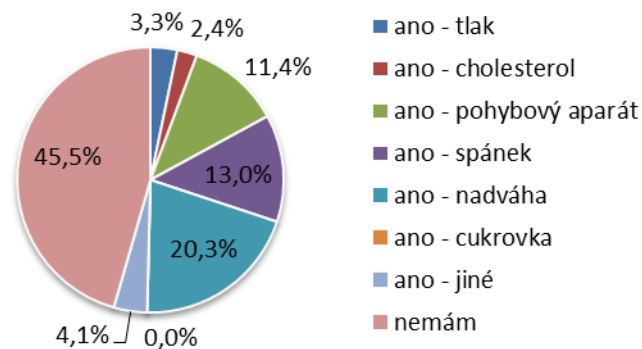


p = 0,563

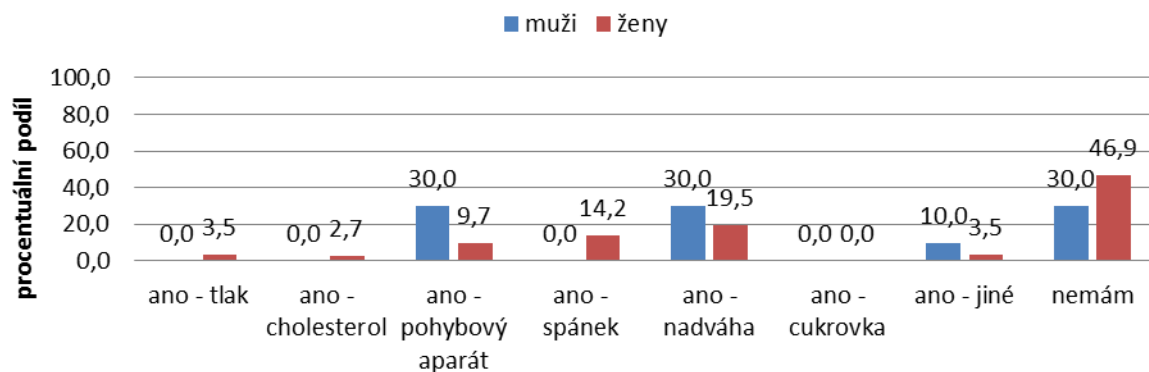
Obr. 30 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 23 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## Neléčíte se, ale máte potíže s..?

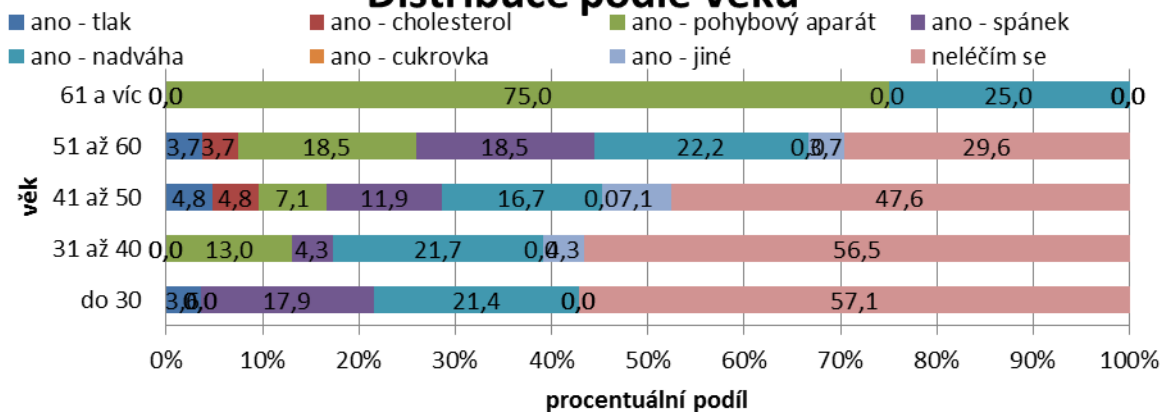


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,391

## Distribuce podle věku



p = 0,212

Obr. 31 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 24 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132



### **Otázka č. 25 a 26. Vaše výška a hmotnost?**

Cílem otázky bylo zjistit výšku a hmotnost u jednotlivých respondentů a na základě zjištěných údajů byl vypočítán Index tělesné hmotnosti (BMI). Tyto položky v dotazníku tedy zjišťovaly fakta:

- vaše výška
- vaše hmotnost

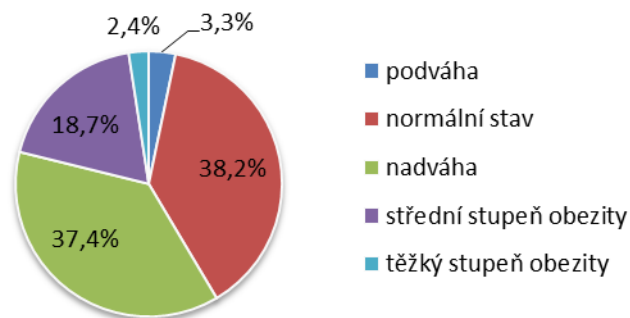
Výsledky výzkumu jsou graficky vyobrazeny na obrázku 32 (str. 90). Po vypočtení BMI (obr. 2, str. 22) bylo zjištěno, že 38,2 % učitelů má normální Index tělesné hmotnosti, dalších 37,4 % učitelů má nadváhu, 18,7 % má střední stupeň obezity, 2,4 % mají těžký stupeň obezity a 3,3 % učitelů má podváhu.

Z hlediska pohlaví jsou na tom hůře muži než ženy, neboť 60 % mužů trpí nadváhou a dalších 30 % mužů má střední stupeň obezity. Ženy mají v 40,7 % normální Index tělesné hmotnosti, 35,4 % žen má nadváhu a 17,7 % žen má střední stupeň obezity.

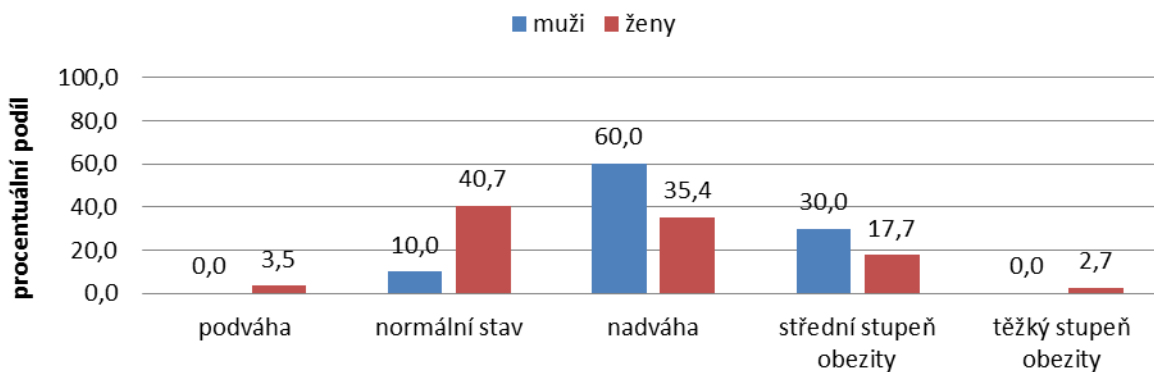
Těžký stupeň obezity byl zjištěn u respondentů ve věkové kategorii 51 až 60 let (3,7 %) a ve věkové kategorii do 30 let (3,6 %), naopak podváha byla zjištěna u respondentů ve věkové kategorii do 30 let (7,1 %) a ve věkové kategorii 41 až 50 let (2,4 %).

Nebyla zjištěna statistická významnost.

## Hodnota BMI po výpočtu

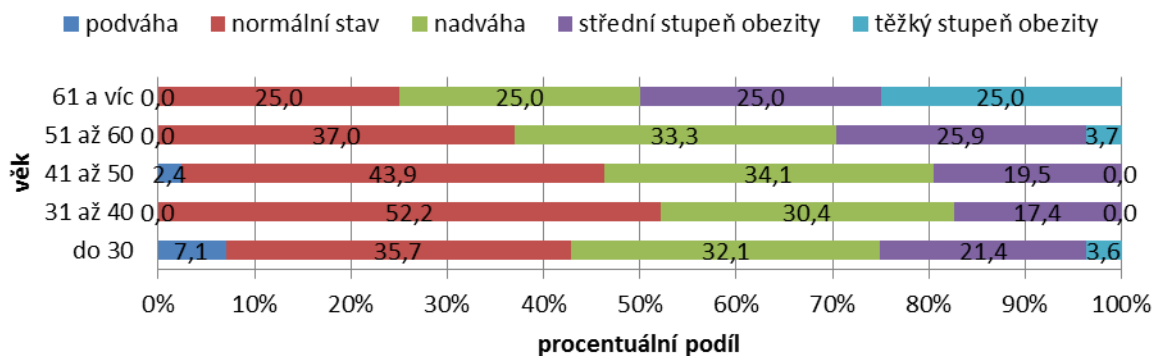


## Distribuce podle pohlaví



p = 0,276

## Distribuce podle věku



p = 0,449

Obr. 32 Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 25 a 26 (zdroj: vlastní výzkum)

N = 132

## 5 DISKUSE

Tato kapitola se zabývá interpretací výsledků získaných výzkumným šetřením. Do dotazníkového šetření se zapojilo 123 učitelů ze 14 základních škol okresu Prostějov. Pro výzkum byly stanoveny tři výzkumné problémy vyplývající z jednotlivých položek dotazníku. Otázky byly rozděleny do tří oblastí, které se týkaly životního stylu učitelů, způsobu trávení jejich volného času a třetí oblast se zaměřila na tělesnou a duševní kondici učitelů.

Na základě dílčích výzkumných problémů byly formulovány tři výzkumné otázky, které budou zodpovězeny na základě provedeného výzkumného šetření.

### Výzkumná otázka č. 1

Ve kterých ze zkoumaných oblastí životního stylu učitelé nejvíce chybují?

Obecně můžeme říci, že člověk žijící zdravým životním stylem nekouří, udržuje si přiměřenou váhu, konzumuje vyváženou a zároveň pestrou stravu. Je pozitivního smýšlení, cítí se odpočatě, pravidelně se věnuje nějaké pohybové aktivitě, má dobré a zdravé vztahy a těží z dobré životní rovnováhy. A v čem tedy učitelé nejčastěji chybují?

První položka dotazníku zjišťovala, zda učitelé žijí zdravým životním stylem a bylo zjištěno, že 34,1 % z dotázaných zdravým životním stylem nežije a dalších 22 % jen částečně. Takže ani ne polovina (43,9 %) se zásady zdravého životního stylu snaží dodržovat, což z mého pohledu není úplně pozitivní zpráva.

Další položka zjišťovala průměrnou denní dobu spánku, kdy většina (80,5 %) respondentů uváděla, že spí denně 6 až 8 hodin, což pro potřebnou regeneraci fyzických a psychických sil je považováno za ideální dobu.

Poměrně pozitivním zjištěním bylo, že 85,4 % učitelů nekouří a pouhá 4 % dotázaných vykouří maximálně 5 cigaret za den. Více než 21 cigaret za den vykouří pouhé 1 % dotázaných, příležitostně kouří 3 % učitelů.

Dále výzkum poukazuje na fakt, že 3,3 % dotázaných pijí každodenně alkoholické nápoje a 48,8 % příležitostně. Výzkum se ale nezabýval množstvím vypitého alkoholického nápoje při denní konzumaci. Denní dávka by neměla přesáhnout 20 g alkoholu u mužů a 10 g u žen. Dalším zjištěním bylo, že 17,1 % nepije alkoholické nápoje vůbec.

Pití většího množství kávy (5 a více šálků za den) se může projevovat neklidem, žaludečními obtížemi, poruchami srdečního rytmu apod. Výsledky výzkumného šetření ukázaly, že asi 4 % učitelů konzumují větší množství kávy obsahující kofein (více než 5 šálků denně).

Další výzkumná položka zjišťovala, jakým způsobem učitelé dodržují pitný režim. Na základě výzkumu se dá říci, že učitelé spíše nedodržují pitný režim, protože je doporučeno vypít během 24 hodin asi 2 až 3 litry vhodných tekutin, což splňuje pouhých 11 % dotázaných.

Základem pitného režimu by podle platných výživových doporučení měla být čistá voda, případně doplněná bylinkovými čaji, nebo ovocnými a zeleninovými šťávami. Výzkumem bylo zjištěno, že vodu, jako hlavní tekutinu pije jen 52 % učitelů. Další nejčastější tekutinou je u 26 % učitelů čaj, což ale nelze považovat za zdravý pitný režim, jelikož čaje bychom měli denně vypít maximálně 2 šálky.

Podle zásad zdravého životního stylu bychom měli konzumovat během dne 5 až 6 porcí s odstupem 3 hodin mezi jednotlivými jídly. V této oblasti mají učitelé rovněž co zlepšovat, neboť 25 % dotázaných uvedlo, že denně sní pouze 1 až 3 jídla. Alespoň jedno teplé jídlo za den konzumuje 59 % ze všech dotázaných a ani jeden neuvedl, že by neměl ani jedno teplé jídlo během dne.

Další položka zjišťovala, zda učitelé snídají a bylo zjištěno, že 19 % z dotázaných snídá jen občas a 9 % nesnídá nikdy. Přitom bychom dle výživových doporučení měli každý den začínat kvalitní snídaní.

V případě konzumace sladkých potravin by se měli učitelé omezit, protože denně tyto potraviny konzumuje 38 % dotázaných a podobně jsou na tom i s konzumací slaných potravin, které denně konzumuje 33 % respondentů. Obě tyto skupiny potravin by měly být z hlediska zdravé výživy omezovány.

Výzkumem bylo dále zjištěno, že by učitelé měli do svého jídelníčku zařazovat více luštěnin, protože denně je do svého jídelníčku nezařazuje ani jeden z dotázaných a jedenkrát týdně luštěniny konzumuje 55 % respondentů.

Co se týče ryb, i ty by se měli v jídelníčku objevovat častěji. V dotazníku učitelé uvedli, že denně ryby konzumuje pouhé 1 % a jedenkrát týdně 40 % dotázaných. Dokonce 3 % učitelů nekonzumuje ryby vůbec.

V konzumaci masa bylo zjištěno, že 45 % učitelů konzumuje maso denně a 53 % alespoň 1x týdně. Dalo by se za určitých podmínek říci, že v případě bílého (dietního) masa anebo ryb,

by se mohlo jednat o zdravý způsob stravování. Odborníci ale doporučují příjem masa omezit a nahradit ho zdravější formou zdroje bílkovin.

Mléko a mléčné výrobky zařazuje denně do svého jídelníčku pouze 62,3 % respondentů, přestože jsou bohatým zdrojem vápníku, bílkovin a vitamínu D. Z hlediska zdravé výživy bychom měli upřednostňovat spíše výrobky s nižším obsahem tuku, před těmi tučnějšími.

V oblasti životního stylu lze říci a zároveň tím odpovědět na výzkumnou otázku, že učitelé **nejvíce** chybují v těchto oblastech:

- nedostatečný pitný režim,
- nevhodně zvolené tekutiny v pitném režimu,
- nedostatečný počet denních porcí jídla
- zvýšená denní konzumace sladkých a slaných potravin
- snížená konzumace luštěnin, ryb a mléčných výrobků

### **Výzkumná otázka č. 2:**

Jakým způsobem nejčastěji tráví učitelé svůj volný čas?

Za volný čas lze považovat dobu strávenou činnostmi, které si dobrovolně vybereme, a které nás zajímají a baví. Jedná se o aktivity mimo naše pracovní, studijní a rodinné závazky a také mimo naše fyziologické potřeby.

První otázka v této oblasti zjišťovala, jak jsou na tom učitelé s volným časem. Na nedostatek volného času si stěžuje 49,6 % učitelů, může to být způsobeno velkým množstvím pracovních úkolů, které si učitelé musí brát domů, protože je nestihnou dokončit v práci.

Pokud učitelé nějaký volný čas mají, tak 45,5 % z nich tento čas tráví aktivně a 43,1 % z dotázaných svůj volný čas tráví pasivně. V návaznosti na předchozí otázku, kdy téměř polovina učitelů uvedla, že nemá dostatek volného času, je třeba říci, že by možná svůj volný čas trávili jiným způsobem, pokud by dostatek volného času měli.

Další položka se zabývala sportovními aktivitami a jejich četností během týdne. Mezi aktivity, které učitelé provozují 1 x až 2 x týdně nejčastěji, patří cvičení doma (33 %), dále 53 % učitelů chodí pravidelně na procházky a 38 % provozuje jiné pohybové aktivity. Denně potom nejčastěji chodí na procházky (21 %) respondentů.

Tato výzkumná oblast by se dala shrnout, a tím i odpovědět na druhou výzkumnou otázku tak, že učitelé jsou poměrně aktivní ve svých volnočasových aktivitách, přestože by měli rádi více volného času.

### **Výzkumná otázka č. 3:**

Jak učitelé hodnotí svoji současnou kvalitu života?

WHO definuje kvalitu života „*jako jedincem vnímanou vlastní pozici v životě, v kontextu své kultury a hodnotového systému, ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Takto chápaná kvalita života je ovlivňovaná zdravím jedince, jeho psychickým stavem, osobními postoji, sociálními podmínkami a vztahy k životnímu prostředí*“ (Pražský, 2013).

První otázka třetí a zároveň poslední výzkumné oblasti zabývající se hodnocením současné kvality života, ukázala, že 57,7 % dotázaných není spokojena se svým současným životním stylem. Může to souviset s nedostatkem volného času, velkým množstvím pracovních úkolů, nebo se zdravotním stavem.

Z výzkumného šetření dále vyplynulo, že 61,8 % učitelů je často ve stresu, což je velmi vysoká četnost. Tato skutečnost odráží fakt, že učitelská profese je z hlediska zátěže řazena mezi ty nejnáročnější.

Většina respondentů (70,7 %) se často cítí unavených a 34,1 % dále uvádí, že často trpí nějakými bolestmi, přesto se jich 61 % s ničím neléčí. S vysokým krevním tlakem se léčí 11,5 % respondentů a dalších 8 % se léčí s pohybovým aparátem.

Přestože se učitelé neléčí, tak 20 % z dotázaných trpí nadváhou, 13 % trpí poruchami spánku a 11 % učitelů má problémy s pohybovým aparátem.

Cílem poslední otázky bylo zjistit, jak jsou na tom učitelé se svojí hmotností vzhledem k tělesné výšce a pohlaví. Výsledek výzkumu ukázal, že 38,2 % učitelů má normální váhu, podobný počet učitelů (37,4 %) má nadváhu. Mezi střední stupeň obezity patří 18,7 % učitelů a dokonce 2,4 % učitelů má těžký stupeň obezity. Na druhé straně 3,3 % učitelů má podváhu.

V této oblasti bylo zjištěno, že část učitelů vykazuje projevy související se stresem, což dokládá i poměrně vysoká četnost odpovědí na otázku týkající se stresu. Velká část učitelů sama uvádí, že není spokojena se svým současným životním stylem a cítí se často unavená. Velká část učitelů trpí nadváhou, nebo dokonce obezitou, když tuto skutečnost přičteme

k již zmíněnému stresu, vidíme zde hned několik faktorů vedoucích ke vzniku civilizačních onemocnění, kterými už někteří z respondentů v současné době trpí.

Některé položky mého současného výzkumu jsem porovnávala s výsledky výzkumného šetření, které provedla v roce 2016 Bc. Markéta Švadlenková ve své magisterské diplomové práci na Katedře antropologie a zdravotní vědy Univerzity Palackého v Olomouci. Diplomová práce se týkala životního stylu učitelů základních a středních škol v Pardubickém kraji, konkrétně v Chrudimi. Jednalo se o dotazníkové šetření a celkem se výzkumu zúčastnilo 159 učitelů, z toho 77,4 % žen (což činí 123 z dotázaných) a 22,6 % mužů (což činí 36 z dotázaných). Porovnání provedu pouze u některých vybraných položek dotazníkového šetření.

V roce 2016 bylo výzkumným šetřením potvrzeno, že je mezi učiteli 87 % nekuřáků a pouhých 5 % příležitostných kuřáků. Kdežto podle mého výzkumu je v roce 2020 mezi učiteli 85 % nekuřáků příležitostných kuřáků je pouze 3,3 %, ale zvýšil se počet pravidelných kuřáků na 11,4 %. Další položkou, kterou jsem porovnávala, byla konzumace alkoholických nápojů, kdy v roce 2016 uvedlo 11,3 % respondentů, že vůbec nepijí alkoholické nápoje a 5,7 % respondentů uvedlo, že konzumují alkoholické nápoje denně a 55,3 % příležitostně. Dá se říci, že se v roce 2020 situace mírně zlepšila, protože podíl abstinentů se zvýšil na 17,1 % a denních konzumentů naopak ubylo na 3,3 %, podíl příležitostných konzumentů se v roce 2020 snížil na 48,8 %.

V roce 2016 bylo mezi učiteli 22,6 % těch, co vůbec nepijí černou kávu, tedy kávu obsahující kofein a vedle toho bylo 70,3 % pravidelných konzumentů kávy. V roce 2020 vzrostl podíl pravidelných konzumentů na 82 % a klesl podíl učitelů, kteří kávu nepijí vůbec na 14,6 %.

Z pohledu kvality života jsem zvolila k porovnání otázku týkající se stresu. Zatímco v roce 2016 bylo často ve stresu 45,3 % respondentů, tak v roce 2020 už je to 61,8 %. Další položkou k porovnání byla otázka, zda učitelé často trpí nějakými bolestmi. V roce 2016 žádnými bolestmi netrpělo 73,6 %, tak v roce 2020 se podíl učitelů, kteří žádnými bolestmi netrpí, snížil na 65,9 %. Poslední porovnávanou položkou byla hodnota BMI, v roce 2016 mělo 69,2 % učitelů normální váhu, 2,5 % učitelů mělo podváhu, 17,6 % učitelů mělo nadváhu a 7,5 % trpělo obezitou. V roce 2020 je situace o poznání horší, normální váhu má jen 38,2 % učitelů, podváhu 3,3 % s dotázaných. Nadváhu má 37,4 % učitelů, střední stupeň obezity má 18,7 % učitelů a dokonce těžký stupeň obezity mají 2,4 % respondentů.

Na základě porovnání některých položek se dá říci, že s odstupem 4 let mírně klesl počet nekuřáků, ale vzrostl i počet pravidelných kuřáků, dále se dá říci, že vzrostl počet abstinentů a klesl počet denních i příležitostných konzumentů alkoholu. V pravidelné konzumaci kávy došlo k nárůstu počtu konzumentů. V roce 2020 je více učitelů ve stresu a více jich trpí často nějakými bolestmi. Překvapující, až by se dalo říci alarmující výsledek, byl zjištěn v položce týkající se hodnoty BMI mezi učiteli, kdy poklesl počet jedinců s normální váhou a vzrostl počet učitelů s nadváhou a obezitou.



## ZÁVĚR

V diplomové práci jsem se věnovala problematice životního stylu učitelů základních škol. Výzkumný soubor byl tvořen 123 respondenty z vesnických základních škol okresu Prostějov, k získání výzkumných dat byl použit elektronický dotazník, vytvořený na internetových stránkách Survio.cz.

Cílem teoretické části bylo charakterizování osobnosti učitele, představení učitelské profese a zátěže plynoucí z učitelské profese. Další část teoretické práce jsem věnovala zdraví a zdravému životnímu stylu. A poslední část byla věnována stresu, jeho příčinám a důsledkům.

Cílem praktické části bylo zjistit, jestli učitelé dodržují zásady zdravého životního stylu, jestli mají dostatek volného času a jak volný čas tráví. Posledním cílem bylo zjistit, jak učitelé vnímají kvalitu svého života, a jestli se v jejich životě vyskytují faktory ovlivňující negativně jejich psychickou a fyzickou pohodu.

Pro dosažení cíle diplomové práce a získání všech potřebných informací jsem využila odbornou literaturu a další dostupné zdroje. Na základě výsledků a závěrů provedeného výzkumu lze předpokládat, že díky použité metodě bylo dosaženo splnění stanovených cílů diplomové práce.

Učitelská profese je řazena mezi ty nejvíce zatěžující a stres plynoucí z této zátěže často vede ke zhoršení kvality pracovního výkonu, může se promítnout i na kvalitě vztahů s okolím, na nezdravém životním stylu. Může také vést ke zhoršení zdravotního stavu a celkové kvality života. Předcházet důsledkům takovéto zátěže lze zvyšováním své psychické a fyzické kondice a podporou svého zdraví prostřednictvím zdravé životosprávy.

Diplomová práce by měla poukázat na důsledky vyplývající z nezdravého životního stylu a měla by u učitelů vzbudit zájem o dodržování zásad zdravé životosprávy.

## **SOUHRN**

Diplomová práce se zaměřuje na zdravý životní styl pedagogů a stresové situace vycházející z učitelské profese. Celou prací se prolíná snaha přiblížit a objasnit čtenáři právě tuto dnes tak často diskutovanou problematiku.

Cílem teoretické části diplomové práce je charakteristika osobnosti učitele a představení učitelské profese, včetně její náročnosti a vlivu stresových situací. S neustále narůstajícím počtem civilizačních chorob je nanejvýš nutné se nad zdravým životním stylem nejen zamýšlet, ale intenzivně se jím řídit. Součástí teoretické části práce je vymezení zdraví a zdravého životního stylu, který sestává zejména z vhodné (zdravé) stravy, dostatečného spánku a odpočinku. Nesmí chybět ani dostatečný zdravý pohyb, duševní hygiena a relaxace a s ní související trávení volného času. Všechny tyto součásti zdravého životního stylu byly obsaženy ve výzkumu, který byl proveden formou dotazníkového šetření. Výzkumný vzorek činil 123 respondentů, z toho bylo 8 % mužů a 92 % žen ze základních škol okresu Prostějov.

Cílem výzkumného šetření bylo zmapování životního stylu učitelů a ověření, zda dodržování některých součástí zdravého životního stylu může mít význam na jejich fyzickou a duševní pohodu. Výsledky výzkumu byly vyhodnoceny a následně porovnány s podobným výzkumem z roku 2016. Výzkum ukázal, že si velká část učitelů uvědomuje důležitost dodržování zásad zdravého životního stylu, ale také dokazuje jak je učitelská profese náročná, neboť většina respondentů se cítí často unavená a často je ve stresu.

Z výše uvedeného vyplývá, že by učitelé měli více myslet na své zdraví a naučili se vyhýbat, nebo alespoň lépe zvládat stresové situace a hlavně by měli více odpočívat, aby načerpali dostatek energie k výkonu své náročné profese.

### **Klíčová slova**

Osobnost učitele

Zdraví

Zdravý životní styl

Stres

## **SUMMARY**

The diploma thesis focuses on the healthy lifestyle of teachers and stressful situations based on the teaching profession. The whole work is intertwined with the effort to approach and explain to the reader this very often discussed issue today.

The aim of the theoretical part of the diploma thesis is to characterize the teacher's personality and introduce the teaching profession, including its complexity and the influence of stressful situations. With the ever-increasing number of diseases of civilization, it is of the utmost importance not only to think about a healthy lifestyle, but also to follow it intensively. Part of the theoretical part of the work is the definition of health and healthy lifestyle, which consists mainly of a suitable (healthy) diet, sufficient sleep and rest. There must also be sufficient healthy movement, mental hygiene and relaxation and related leisure time. All these components of a healthy lifestyle were included in the research, which was carried out in the form of a questionnaire survey. The research sample consisted of 123 respondents, of which there were 8% of men and 92% of women from primary schools in the Prostějov district.

The aim of the research was to map the lifestyle of teachers and verify whether adherence to certain components of a healthy lifestyle may be important for their physical and mental well-being. The results of the research were evaluated and then compared with similar research from 2016. The research showed that a large proportion of teachers are aware of the importance of maintaining the principles of a healthy lifestyle, but also demonstrates how demanding the teaching profession is, as most respondents often feel tired and often in stress.

It follows from the above that teachers should think more about their health and learn to avoid, or at least better manage stressful situations, and most importantly, they should rest more to gain enough energy to perform their demanding profession.

### **Key words**

Teacher's personality

Health

Healthy lifestyle

Stress

# REFERENČNÍ SEZNAM

## Seznam použité literatury

1. ANDERSEN, Wayne Scott. 2014. *Najděte své ideální zdraví!*. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-0486-6.
2. ASTL, Jaromír, Eliška ASTLOVÁ a Eva MARKOVÁ. 2009. *Jak jíst a udržet si zdraví aneb vyvážený zdravý životní styl pro každý den: příručka poradce*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-175-2.
3. BLÍŽKOVSKÝ, Bohumír. 2000. *Středoevropský učitel na prahu učící se společnosti 21. století*. Brno: Konvoj. ISBN 80-85615-95-9.
4. CITÁTY.NET, *Citáty o zdraví*. [online] 2020 [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <https://citaty.net/citaty-o-zdravi/>
5. COOPER, Keneth. 1986. *Aerobický program pre aktívne zdravie*. Bratislava: Šport. ISBN 77-032-86.
6. ČÁP, Jan. 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-x.
7. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.
8. DYTRTOVÁ, Radmila a Marie KRHUTOVÁ. 2009. *Učitel: příprava na profesi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2863-6.
9. FIT PRO ŽIVOT. 2020 *Graf BMI*. [online] [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <http://m.redukce-vahy.webnode.cz/bmi/>

10. FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. 2020. *Česká potravinová pyramida*. [online] [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/>
11. HAGEMANN, Wolfgang. 2012. *Syndrom vyhoření u učitelů: příčiny, pomoc, terapie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-364-9.
12. HŘIVNOVÁ, Michaela. 2013. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244.
13. CHRÁSKA, Miroslav. 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
14. INCOMA RESEARCH. 2006 *Volného času mají Češi více než dříve. Kde ho tráví?* [online] [cit. 2020-03-26]. Dostupné z: <https://www.kurzy.cz/zpravy/121898-volneho-casu-maji-cesi-vice-nez-drive-kde-ho-travi/>
15. KOHOUTEK, Rudolf. 2000. *Psychologie osobnostních typů učitele*. Brno: CERM. ISBN 80-7204-176-2.
16. KOHOUTEK, Rudolf. 1996. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: CERM. ISBN 80-85867-94-x.
17. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-121-6.
18. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2003. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-774-4.
19. KUBÁTOVÁ, Dagmar a Roman KROUFEK. 2006. *Člověk, zdraví a životní prostředí: příručka pro učitele na pomoc při realizaci Rámcového vzdělávacího programu pro*

- základní vzdělávání. V Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně. ISBN 80-7044-827-x.
20. KUKAČKA, Vladislav. 2009. *Zdravý životní styl*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta. ISBN 978-80-7394-105-5.
21. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
22. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2006. *Výchova ke zdraví pro učitele*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7044-768-0.
23. MIKŠÍK, Oldřich. 2007. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1304-8.
24. MLČÁK, Zdeněk. 2005. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta. ISBN 80-7368-035-1.
25. NOVÁKOVÁ, Iva. 2012. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3709-6.
26. PRŮCHA, Jan. 2002. *Učitel: současné poznatky o profesi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-621-7.
27. PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. 1998. *Pedagogický slovník*. 2. rozš.a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-252-1.

28. PRAŽSKÝ Bohumil. 2013 Kvalita života v ošetrovatelské praxi. *Zdravi.euro.cz* [online] [cit. 2020-04-18]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/kvalita-zivota-v-oseetrovatelske-praxi-473279>
29. ŠVADLENKOVÁ, Markéta. *Životní styl pedagogů*. Olomouc, 2016. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Katedra antropologie a zdravotní vědy.
30. VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. 2009. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7041-491-0.
31. VAŠUTOVÁ, Jaroslava. 2007. *Být učitelem: Co by měl učitel vědět o své profesi*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta ISBN 978-80-7290-325.
32. WINKEL, Rainer. 1997. *Theorie und praxis der schule*. Hohengehren: Schneider Verlag. ISBN 3-87116-852-1.
33. ZVÁROVÁ, Jana. 2002. *Základy statistiky pro biomedicínské obory* [online]. Praha: Karolinum. [cit. 2020-03-26]. ISBN 80-718-4786-4786-0. Dostupné z: <https://docplayer.cz/22329763-Obsah-dalsi-predmluva-vys-zaklady-statistiky-pro-biomedicinske-obory-predchozi-zaklady-statistiky-pro-biomedicinske-obory.html>
34. ZVÍROTSKÝ, Michal. 2014. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-661-1.
35. ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva. 2001. *Příspěvek k neuropsychické zátěži učitelů*. In ŘEHULKA, Evžen a Oliva ŘEHULKOVÁ, *Sborník z mezinárodní konference „Učitelé a zdraví 3.“* Brno: Psychologický ústav AVČR. S. 63 – 73. ISBN 80-902653-7-5.

## Seznam použitých symbolů a zkratek

% = procento

apod. = a podobně

Bc. = bakalář (vysokoškolský titul)

BMI = Body Mass Index (index tělesné hmotnosti)

cit. = citováno

č. = číslo

ČR = Česká republika

g = gram

HDL = high density lipoprotein (cholesterol v lipoproteinech s vysokou hustotou)

ISBN = International Standard Book Numbering (mezinárodní standardní číslo knihy)

kol. = kolektiv

kg = kilogram

LDL = low density lipoprotein (nízkodenzitní lipoprotein)

N = respondenti

např. = například

obr. = obrázek

r. = rok

s. = strana

str. = strana

tj. = to je

tzv. = tak zvaný

UP = Univerzita Palackého

viz = imperativ od slovesa vidět

www. = World wide web (celosvětová síť)

WHO = World health organization (Světová zdravotnická organizace)



## Seznam obrázků

Obr. č. 1: Aktuální potravinová pyramida

Obr. č. 2: Index tělesné hmotnosti BMI

Obr. č. 3: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 6

Obr. č. 4: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 7

Obr. č. 5: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 8

Obr. č. 6: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 9

Obr. č. 7: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 10

Obr. č. 8: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 11

Obr. č. 9: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 12

Obr. č. 10: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 13

Obr. č. 11: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 14

Obr. č. 12: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Ovoce

Obr. č. 13: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Zelenina

Obr. č. 14: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Mléčné výrobky

Obr. č. 15: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Luštěniny

Obr. č. 16: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Maso

Obr. č. 17: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Ryby

Obr. č. 18: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Slané potraviny

Obr. č. 19: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15 - Sladké potraviny

Obr. č. 20: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 16

Obr. č. 21: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 17

Obr. č. 22: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 - Cvičím doma

Obr. č. 23: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 - Procházky

Obr. č. 24: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 - Organizované kurzy

Obr. č. 25: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 - Jiné

Obr. č. 26: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 19

Obr. č. 27: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 20

Obr. č. 28: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 21

Obr. č. 29: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 22

Obr. č. 30: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 23

Obr. č. 31: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 24

Obr. č. 32: Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 25 a 26

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 Vymezení základního souboru podle pohlaví

Tabulka 2 Vymezení základního souboru podle věku

Tabulka 3 Vymezení základního souboru podle místa bydliště

Tabulka 4 Vymezení základního souboru podle rodinného stavu

Tabulka 5 Vymezení základního souboru podle počtu dětí v domácnosti

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Dotazník v elektronické podobě

## Životní styl pedagogů základních škol

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

jmenuji se Olga Pytlíková a chtěla bych Vás se souhlasem vedení Vaší školy poprosit o vyplnění dotazníku na téma Životní styl pedagogů základních škol. Jeho vyplnění Vám zabere cca 10 minut času. Dotazník je anonymní a poskytnuté informace z něj budou použity jako podklady výzkumné části méjí diplomové práce, kterou završím studium na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Předem vám moc děkuji za Váš čas a ochotu.

Pokyny k vyplnění dotazníku: Vyberte prosím vždy jen jednu odpověď. Dále dbejte pokynů u jednotlivých otázek.

Anamnestické údaje

### 1. Pohlaví:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- mužské  
 ženské

### 2. Žijete

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ve městě  
 na vesnici

### 3. Váš věk:

#### 4. Váš rodinný stav

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- svobodný/á
- ženatý/vdaná

#### 5. Uvedte počet dětí v domácnosti

Životní styl

#### 6. Žijete zdravým životním stylem (zdravá životospráva, pravidelný a dostatečný spánek, udržování optimální tělesné hmotnosti, pohybová aktivita alespoň 20 min./den, apod.)?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne
- částečně (doplňte jakým způsobem)

#### 7. Kolik hodin průměrně denně spíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 6
- 6 až 8
- více než 8

### 8. Kouříte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ne
- ano (napište počet cigaret za den)
- příležitostně (napište počet cigaret vykouřených při příležitosti)

### 9. Pijete alkoholické nápoje?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- nepiji
- denně
- jedenkrát týdně
- několikrát do týdne
- příležitostně

### 10. Pijete kávu obsahující kofein?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- ne
- ano (pokud ano, napište počet šálků denně)

### 11. Kolik vypijete denně tekutin? (mimo kávu)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně jak 1 litr
- 1 – 2 litry
- více jak 2 litry
- jiná odpověď

## 12. Jakou tekutinu nejčastěji pijete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- vodu
- minerální vody
- džusy
- limonády
- čaj
- kávu
- jiná odpověď

## 13. Kolik jídel denně jíte?

Nápověda k otázce: *uveďte*

- počet denních jídel
- z toho teplých

## 14. Snídáte (první jídlo dne do maximálně jedné hodiny po probuzení)?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne, snídám jen občas
- nikdy nesnídám



### 15. Jak často konzumujete tyto potraviny?

Nápověda k otázce: *Vyberte a doplňte jednu z následujících možností (denně, alespoň jedenkrát týdně, alespoň jedenkrát měsíčně, několikrát za rok, vůbec).*

	denně	alespoň jedenkrát týdně	alespoň jedenkrát měsíčně	několikrát za rok	vůbec
ovoce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zelenina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mléko a mléčné výrobky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
luštěniny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
maso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ryby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
slané potraviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sladké potraviny	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Trávení volného času

### 16. Myslíte si, že máte dostatek volného času k odpočinku, načerpání energie a věnování se svým koníčkům a zájmům?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano  
 ne  
 jiná odpověď

### 17. Jakým způsobem trávíte nejčastěji svůj volný čas?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- aktivně (např. sport, cvičení, procházky, cestování, práce na zahradě)  
 pasivně (např. čtení, sledování TV, návštěva kina, divadla, háčkování)  
 nemám volný čas

### 18. Vykonaláte pravidelně nějaké pohybové aktivity?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí v každém řádku*

	denně	1 - 2 x týdně	3 - 4 x týdně	5x a vícekrát týdně	vůbec
cvičím doma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
chodím na procházky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
navštěvuji organizované kurzy cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jiné pohybové aktivity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tělesná a duševní kondice

### 19. Jste spokojen/a se svým současným životním stylem (zdravotní stav, životospráva, trávení volného času a pohybové aktivity)?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano  
 ne

### 20. Jste často ve stresu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano  
 ne

### 21. Cítíte se často unaven/a?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano  
 ne

22. Trpíte často nějakými bolestmi?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ne
- ano, uveďte jakými

23. Léčíte se v poslední době (12 měsíců) s:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- vysokým krevním tlakem
- vysokým cholesterolem
- pohybovým aparátem
- poruchami spánku
- nadváhou
- cukrovkou
- Jiné, uveďte
- neléčím se

24. Neléčíte se, ale máte potíže s...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- vysokým krevním tlakem
- vysokým cholesterolem
- pohybovým aparátem
- poruchami spánku
- nadváhou
- cukrovkou
- Jiné, uveďte
- nemám potíže

25. Vaše výška:

26. Vaše hmotnost:

Děkuji za spolupráci a z vyplnění dotazníku.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Olga Pytlíková
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2020

<b>Název práce:</b>	Životní styl učitelů základních škol
<b>Název v angličtině:</b>	Lifestyle of primary school teachers
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce je věnována zdravému životnímu stylu a stresu v souvislosti s učitelskou profesí. Cílem teoretické části je charakteristika učitelské profese včetně její náročnosti a vlivu stresových situací. Dále pak vymezení zdravého životního stylu a zdraví. Praktická část práce je věnována výzkumu, kterého se zúčastnili učitelé z vesnických škol okresu Prostějov. Cílem výzkumného šetření bylo zmapování životního stylu učitelů a ověření, zda dodržování některých součástí zdravého životního stylu může mít význam na jejich fyzickou a duševní pohodu.
<b>Klíčová slova:</b>	Osobnost učitele, Zdraví, Zdravý životní styl, Stres
<b>Anotace v angličtině:</b>	The thesis is devoted to a healthy lifestyle and stress in connection with the teaching profession. The aim of the theoretical part is to characterize the teaching profession, including its difficulty and the impact of stressful situations. Furthermore, the definition of healthy lifestyle and health. The practical part of the thesis is devoted to research, which was attended by teachers from village schools in the district

	of Prostějov. The aim of the research was to map teachers' lifestyles and to verify whether adherence to certain parts of a healthy lifestyle can have a bearing on their physical and mental well-being.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Teacher's personality, Health, Healthy lifestyle, Stress
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha 1: Dotazník v elektronické podobě
<b>Rozsah práce:</b>	108
<b>Jazyk práce:</b>	český