

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

**Diplomová práce**

**Bc. Tereza Partyková**

Učitelství sociálních a zdravotních předmětů pro střední a vyšší odborné  
školy

**Aktivizační výukové metody směrem k podpoře  
zdravého životního stylu**

Olomouc 2018

vedoucí práce: Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených literárních a jiných zdrojů.

V Olomouci 30. 03. 2018

.....

Děkuji Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D., za metodickou pomoc, konzultace a odborné vedení při zpracování diplomové práce a také vedení Hotelové školy Vincenze Priessnitze za umožnění provedení mého výzkumu.

## **Obsah**

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE.....</b>	<b>8</b>
<b>2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA DIPLOMOVÉ PRÁCE .....</b>	<b>9</b>
2.1 Zdraví a zdravý životní styl.....	9
2.1.1 Determinanty zdraví.....	12
2.1.2 Podpora a prevence zdraví .....	13
2.1.3 Kvalita života .....	14
2.1.4 Výživa .....	15
2.1.4.1 Zásady zdravé výživy.....	17
2.1.4.2 Složky stravy .....	21
2.1.5 Pohyb a jeho vliv na naše zdraví.....	24
2.1.5.1 Pohybová aktivita dětí .....	27
2.1.6 Obezita.....	29
2.2 Výchova ke zdraví.....	32
2.2.1 Výchova ke zdraví v kurikulárních dokumentech .....	33
2.2.2 Cíl výchovy ke zdraví .....	34
2.2.3 Biopsychosociální charakteristika žáka střední školy.....	35
2.3 Výukové metody směřující k výchově ke zdraví.....	36
2.3.1 Klasifikace výukových metod.....	37
2.3.2 Aktivizační metody .....	39
2.3.2.1 Motivace žáků k učení.....	40
2.3.2.2 Cíle aktivizačního učení .....	42
2.3.2.3 Formy aktivizačního učení .....	43
<b>3 NÁVRH VLASTNÍCH AKTIVIZAČNÍCH METOD</b>	
<b>SMĚREM K PODPOŘE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU... 47</b>	
<b>3.1 Brainstorming.....</b>	<b>47</b>
<b>3.2 Živé pexeso .....</b>	<b>48</b>

3.3	Metoda kolečka .....	49
3.4	Metoda I.N.S.E.R.T.....	51
3.5	Metoda Philips 66 .....	52
<b>4</b>	<b>METODOLOGIE .....</b>	<b>54</b>
4.1	Charakteristika souboru .....	54
4.2	Popis aplikovaných metod .....	56
4.3	Charakteristika výzkumného nástroje .....	56
<b>5</b>	<b>VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A</b>	
	<b>DISKUSE.....</b>	<b>58</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>77</b>
<b>7</b>	<b>SOUHRN/SUMMARY .....</b>	<b>79</b>
<b>8</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>81</b>
<b>9</b>	<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>86</b>
<b>10</b>	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>87</b>
<b>11</b>	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ .....</b>	<b>88</b>
<b>12</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>89</b>

# ÚVOD

Téma své diplomové práce jsem zvolila na základě jeho aktuálnosti. Zdraví je zásadním faktorem ovlivňujícím náš život i důležitým termínem této práce. Můžeme jej definovat jako „*dynamickou rovnováhu, která zajišťuje organismus ve vztahu k vnitřním a vnějším podmínkám svého života.*“ (Mandincová, 2011, s. 11). Termíny zdraví, zdravý životní styl, obezita i aktivizační výukové metody, jež se prolínají celou prací, slýcháme pravidelně v různých spojitostech. Situace v oblasti výživy i propagace zdravého životního stylu má tendenci se zlepšovat, přesto považuji stále za důležité tato témata veřejnosti připomínat a zabývat se jimi. Důvodem je skutečnost, že velmi často přicházíme do kontaktu s informacemi a novými vědeckými poznatky týkajícími se zdravé výživy a zdravého stravování, které jsou však mnohdy v zásadě protichůdné a tato dezorientace se pak odráží i na našem chování. Rovněž prokazatelně stále narůstají noví pacienti s diagnostikovanými civilizačními chorobami, jejichž jednou z mnoha příčin je i nezdravý životní styl. Alarmující je pak stav u obezity. Mnozí odborníci již hovoří o pandemii obezity. Obezita se netýká pouze dospělé populace, ale začíná být významným problémem i u populace dětské (Marinov, Pastucha, 2012, s. 13). Děti upřednostňují různé pochutiny, fast foody, nezdravou stravu a je tedy zapotřebí upozorňovat např. i prostřednictvím těchto kvalifikačních prací na tento problém a snažit se o jeho nápravu.

Všechny tyto informace mě přiměly k volbě zvoleného tématu a propojení zdravého životního stylu a aktivizačních metod. Díky aktivizačním metodám zaměřeným na zdravou výživu, obezitu či civilizační choroby obecně jsem měla možnost studenty seznámit s různými metodami výuky i zajímavými tématy. V první části jsem se zaměřila na teoretická východiska práce a definovala a přiblížila pojmy jako je zdraví, zdravý životní styl, výchova ke zdraví, složky stravy či význam pohybu pro náš organismus. Část teoretických poznatků byla soustředěna také na problém obezity a jejich příčin. Teorii jsem zaměřila i na výuku a aktivizační metody. Předestřela jsem, jaké formy výuky jsou využívány na českých školách, a provedla jsem bližší specifikaci aktivizačních metod.

V následující části práce se zaměřuji na vybrané aktivizační metody. Navrhla jsem pět metod, které svým obsahem cílí na podporu zdravé výživy a zdravého životního stylu. Tyto metody jsem aplikovala během své edukační praxe ve vybraných třídách střední školy. V metodologické části práce jsem se zaměřila na evaluaci dotazníku, který jsem na závěr své pedagogické praxe předala studentům a jehož cílem bylo zhodnocení aktivizačních metod realizovaných ve výuce pomocí deseti škálových otázek. Poslední otázka dotazníku se pak zaměřovala na porovnání klasické výuky s výukou obohacenou o aktivizační prvky.

Tato diplomová práce zaměřená na témata, která jsou důležitá pro naše zdraví i pro kvalitu našeho života a jež zároveň předestírá další možnosti výuky prostřednictvím aktivizačních metod, si klade za cíl upozornit nejen na důležitost vhodného stravování doplněného o pravidelné pohybové aktivity, ale i na možnosti vedení výuky metodami odlišnými od tradičního pojetí výuky.

# 1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Tato práce si klade za hlavní cíl navržení vhodných aktivizačních metod, které lze aplikovat ve vyučovacích hodinách zaměřených na výživu a zdravý životní styl na středních školách. Dalším cílem je také pomocí těchto aktivit probudit zájem středoškolských studentů o témata zdravá výživa, zdravý životní styl a upozornit na rizika spojená se špatnou životosprávou a nezdravým životním stylem. Cílem praktické části diplomové práce je analýza navržených aktivizačních metod v hodinách nauka o výživě a jejich celkové hodnocení studenty.

## **Dílčí cíle práce jsou:**

- přehledně informovat o zdraví, zdravé výživě a zdravém životním stylu
- předat doporučení týkající se vhodných pohybových aktivit
- prezentovat výživová doporučení
- uvést klasifikaci metod výuky
- navrhnout vhodné aktivizační metody zaměřené na zdravou výživu
- prezentovat vybrané aktivizační metody na střední škole
- vytvořit dotazník hodnotící jednotlivé metody a výuku jako celek
- vyvození jednotlivých metod, dle jejich efektivity, atraktivity, náročnosti
- zhodnocení a porovnání pomocí evaluace dotazníků tradiční výuky s výukou obohacenou o aktivizační metody



## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA DIPLOMOVÉ PRÁCE

### 2.1 Zdraví a zdravý životní styl

Zásadními pojmy, s kterými tato práce disponuje jsou zdraví a zdravý životní styl, jejich definice je tudíž pro další potřeby velmi přínosná. Zdraví chápeme jako jednu z nejcennějších hodnot lidského života a spojujeme s ním bohatý a dlouhý život. Avšak až jeho nepřítomnost nás ve většině případů přiměje o něj lépe dbát a uvědomíme si jeho zásadní důležitost. Proto by starost o zdraví měla být jedním z našich celoživotních úkolů (Bernd Vollmer, 2016, s. 9). Zdraví je spjaté s různými sociálními, ekonomickými, politickými i kulturními aspekty, které jej významně ovlivňují. Existuje mnoho definic pojmu zdraví, přičemž do popředí se dostala zejména definice Světové zdravotnické organizace, a to, že „*zdraví je stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody a harmonické rovnováhy*“ (Křivohlavý, 2001, s. 40). Je faktem, že zdraví neodmítnutelně ovlivňuje kvalitu našeho života, což také shrnul Křivohlavý (2001, s. 40) do své definice pojmu zdraví: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.*“ Veškeré definice, které se snaží co nejdůležitěji shrnout a popsat pojem zdraví, spojuje několik základních znaků zdraví a těmi jsou:

- zásadní subjektivní i objektivní složka
- zdraví člověka výrazně přispívá k možnosti dosažení životních cílů
- není konstantní, stále se proměňuje
- je neodmyslitelně spjata s kvalitou života člověka, kterou si ovlivňuje každý člověk sám (Marádová, 2014, s. 9)

Zdravý životní styl jako nejdůležitější složka, která se podílí na utváření našeho zdraví, je také jedinou složkou, jejíž podoba je čistě v našich rukou. Definice pojmu životní styl dle Machové a Kubátové (2009, s. 15) je „*životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.*“ Pro jakou podobu životního stylu se rozhodneme, souvisí s několika faktory, které nás a naše myšlení ovlivňují. Jedním

z nich je rodinné prostředí, tedy prostředí, ve kterém jsme vyrůstali, učili se základní návyky a byly spoluutvářeny hodnoty, které uznáváme. Kromě rodiny náš postoj k životnímu stylu a k tomu, jakým směrem se bude ubírat, značně ovlivňuje společnost, ve které žijeme, její ekonomická vyspělost a zvyklosti, které jsou pro tuto společnost typické. V neposlední řadě má na naše rozhodování vliv také naše vlastní ekonomická situace a sociální postavení.

Jedinec, jenž se rozhodne pro zdravý životní styl, k tomu potřebuje také kvalitní informace, měl by umět rozeznat věci a chování, které jeho zdraví poškozují a umět se jich vyvarovat, zároveň by však měl umět zaměřit svou pozornost na věci, které jeho zdraví podporují a přispívají celkově k dobrému duševnímu i fyzickému zdraví (Machová, Kubátová, 2009, s. 16).

Velmi důležitým faktem, který se pojí se zdravým životním stylem, je udržení rovnováhy mezi duševním zdravím a fyzickým zdravím. Rovnováha obecně ve všech směrech je podstatná. Udržuje naše tělo i mysl ve stavu, kdy nemáme ničeho nadbytek ani nedostatek. Dle Petráska in Schuster (2008) je představa o člověku, který zvládá žít v rovnováze, žije zdravým životním stylem, podporuje pozitivní myšlení a naopak to negativní ovládá a v neposlední řadě se má rád, představa o ideálním člověku. Nikdo však není ideální, ale většina se k tomuto modelu snaží alespoň přiblížit či k němu aspoň vzhlíží. Toto vše je pak pro nás hnací silou ve snaze žít lépe a více se o sebe a o své zdraví starat, a to jak o zdraví fyzické tak i o to psychické.

Pojem zdravý životní styl v sobě spojuje několik základních kamenů, které jej utváří. Všechny tyto složky jsou vzájemně propojené, tedy jedna navazuje na druhou a vzájemně se ovlivňují.

Jsou jimi:

- zdravá výživa
- pitný režim
- pohybová aktivita
- pravidelný denní režim
- dostatek spánku

- omezování či vyhýbání se rizikových faktorů (kouření, požívání drog, alkoholu, příliš stresu, špatné stravovací návyky, rizikové sexuální chování)
- mezilidské vztahy, citové vazby (Schuster, 2008)

Tyto faktory a to, do jaké míry se nám je daří dodržovat, se podílejí na kvalitě našeho života a utváří náš životní styl. Dnešní způsob života však spíše nahrává tomu, že většina lidí se zdravého životního stylu nedrží. Je to dáno především sedavým způsobem života, kdy většina lidí v pracovním či např. školním procesu velkou část dne tráví v sedě, a to např. v autě nebo ve škole či v zaměstnání. Pravidelné pohybové aktivity, která je pro naše zdraví tak prospěšná, se věnuje čím dál tím méně lidí a to z mnoha důvodů, přispívá k tomu vyčerpanost, pracovní vytížení, doba počítačů apod., jsou na nás kladeny stále vyšší a vyšší nároky a volného času i chutě k nějaké aktivitě nám ubývá. Co však také zásadní měrou ovlivňuje naše zdraví, a to především to psychické, jsou špatné mezilidské vztahy. (Machová, Kubátová, 2009, s. 17). Lidé spolu stále méně komunikují, mají méně času, jsou často ve stresu, vidina větších zisků je láká více než čas strávený se svými blízkými, z čehož pak vyplývá i vysoká rozvodovost, kdy statistiky dokazují, že od roku 1950 se počet rozvodů zvýšil z 12% sezdáných a následně rozvedených párů na 45% (Český statistický úřad, 2016, online). Nejen špatné mezilidské vztahy a přemíra nároků a s tím spojeného stresu však přispívají k nezdravému životnímu stylu, v neposlední řadě na něj mají velký vliv i špatné stravovací návyky, nekvalitní chudá strava prostá důležitých stopových prvků, dále pak kouření, konzumace alkoholu a požívání drog.

Veškeré námi vytvořené špatné návyky, které se podílejí na utváření nezdravého životního stylu jedince, však samozřejmě mají své důsledky. Nelze jednoznačně konstatovat, že člověk, který se po celý svůj život nedržel zásad zdravého stravování, se nedožije vysokého věku a naopak. Podmíněnost dožití se vysokého věku ve stáří ovlivňuje více faktorů než jen zdravý životní styl, dalšími jsou např. genetické dispozice, psychika, přístup k životu jako takovému apod. Dožití se vysokého věku však není jediná vypovídající hodnota. Velmi také záleží na kvalitě života a je značný rozdíl, dožít se vysokého věku v relativním zdraví nebo se značnými zdravotními obtížemi (Machová, Kubátová, 2009, s. 17).

### 2.1.1 Determinanty zdraví

Mezi determinanty, které ovlivňují zdraví člověka, řadíme několik faktorů, jež se na stavu našeho zdraví podílejí, mnoho z nich lze stylem našeho života a péčí o sebe sama jak po psychické tak po tělesné stránce značně ovlivnit, řadu z nich z objektivních důvodů však nijak korigovat nemůžeme. Determinanty zdraví tak rozlišujeme na vnitřní (endogenní) a vnější (exogenní).

Za vnitřní determinanty označujeme genetické dispozice, přičemž sem patří např. náchylnost k určitým nemocem. V odborné literatuře se uvádí, že se na zdraví člověka tyto dědičné dispozice podílí 10 – 15%.

K vnějším determinantům řadíme:

- prostředí - kam řadíme např. životní prostředí, klimatické podmínky, sociální prostředí. Prostředí, ve kterém žijeme, má na naše zdraví vliv z 20 – 25%.
- životní styl - do této kategorie můžeme zařadit např. postoj k zdravému životnímu stylu, pohybovou aktivitu, dodržování zdravé výživy, náš způsob života. Tyto faktory, které v největší míře dokážeme ovlivnit naším chováním a způsobem našeho života, se nejzásadněji podílejí na udržení našeho zdraví, jelikož tvoří 50 – 60% všech faktorů, které mají vliv na náš zdravotní stav.
- zdravotní péče - kvalita zdravotní péče je důležitým faktorem, který utváří spolu s ostatními mechanismy vývoj a stav našeho zdraví. Řadíme sem zdravotnický systém, politiku, dostupnost lékařské péče. Zdravotní péče se promítá do vnějších determinantů ovlivňujících zdraví z 15 – 20% (Marádová, 2014, s. 10).

Z těchto faktů je evidentní, že ač naše zdraví ovlivňuje řada determinantů, ať už vnějších či vnitřních, tak největší podíl na zdraví člověka má náš životní styl. A jelikož si podobu svého životního stylu volí každý jedinec sám a je za něj i sám zodpovědný, je proto důležité zdůrazňovat jeho zásadní podíl na našem zdraví. Důležitým prvkem je také vytváření vhodných podmínek pro udržení si pevného zdraví celou společností např. zlepšováním zdravotní gramotnosti (Čeledová, Holčík at al, 2018, s. 50). Z tohoto

hlediska je třeba nepřehlížet uvedená fakta a naopak věnovat se této problematice již u dětí předškolního věku a vychovávat a vést je k zdravému životnímu stylu.

### 2.1.2 Podpora a prevence zdraví

Na kvalitu našeho zdraví má vliv řada, faktorů, přičemž několik z nich nelze naší vůlí zcela ovlivnit. Avšak značnou část, která se podílí na stavu našeho zdraví, ovlivnit lze. Proto je důležité věnovat pozornost prevenci a podpoře zdraví a uvědomění si vlastní zodpovědnosti za svůj životní styl. Každý jedinec by se měl zajímat a starat se o své zdraví Marádová (2014, s. 13) v souvislosti s touto problematikou vyzdvihuje důležitou roli rodiny. V rodině se děti učí a získávají návyky, jež mají vliv na psychické i fyzické zdraví dítěte. Dítě se v rodinném prostředí učí základům hygieny, utváří si stravovací návyky atd. Důležitou roli hrají rovněž rodinné vztahy. „*Vztahy v rodině tvoří základ budoucích partnerských vztahů, rodičovských postojů, stávají se zdrojem podnětů a zkušeností pro řešení nejrůznějších životních situací a pro utváření celkového životního stylu a hodnot.*“ (Marádová, 2014, s. 14). Všechny takto získané dovednosti, návyky a hodnoty, jež se týkají oblasti vztahů a způsobu života, tvoří základ, na kterém se bude budovat náš další život.

Podpora zdraví je záležitostí všech obyvatel, tedy jednotlivců i celé společnosti. Řehulka (2010, s. 9) k tomu poznamenává, že čím více se prohlubují celospolečenské a celosvětové problémy, tím více by naše pozornost měla směřovat k ochraně zdraví. Společnost se zásadním způsobem podílí na utváření podmínek vhodných k udržení zdraví společnosti a podpoře zdravého životního stylu, především na ochraně zdravého životního prostředí, vytváření příznivých pracovních podmínek a nových možností pro aktivní vyžití apod. „*Podpora zdraví je tedy soustava činností politických, ekonomických, technologických a výchovných, jejichž cílem je chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a zabezpečovat zdravý vývoj nových generací.*“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 14).

Zatím co podpora zdraví má za úkol podporovat všechny činnosti, které vedou k pevnému zdraví jedince i společnosti, tak náplní prevence je zaměřovat se na boj

proti nemocem a zahrnuje všechny aktivity, které se soustředí na předcházení nemoci (Machová, Kubátová, 2009, s. 14).

Obě tyto složky jsou nedílnou součástí komplexní péče o zdraví. Jak prevence, tak podpora zdraví se neustále rozvíjí a promítá se do každodenního života každého jednotlivce, s výchovou ke zdraví, respektive ke zdravému životnímu stylu, se setkávají již děti v předškolních a školních zařízeních. Je důležité upozorňovat na aspekty ovlivňující naše zdraví a kvalitu našeho života avšak rozhodování o způsobu života a životním stylu jako takovém už záleží na každém z nás.

## 2.2 Kvalita života

Se zdravím a zdravým životním stylem je neodmyslitelně spjat také pojem kvalita života. Zatímco odborné pojetí tohoto pojmu v sobě skrývá hodnocení kvality života jak z hlediska pozitivního, tak i z hlediska negativního, v běžném životě je toto hodnocení myšleno vesměs jako pozitivní. Definice tohoto pojmu je nejednotná, jednoznačné vymezení tohoto pojmu dosud neexistuje. Jak uvádí Gurková (2011, s. 23), nejčastěji se tyto definice shodují s připojením předpony multi. Tedy *„kvalita života je multidimenzionální, multifaktoriálně podmíněná a mluvíme o ní jako o fenoménu multiúrovňovém, multidiscipinárním, tedy o fenoménu s vysokou mírou komplexnosti“*. Hodnocení kvality života můžeme provést na základě subjektivního a objektivního hodnocení. Důležitým faktorem, který ovlivňuje, jestli a nakolik svůj život považujeme za kvalitní, je ten, jaká máme od něj očekávání, příp. s kým jej porovnáváme, neboť standardy a normy se v různých společnostech značně odlišují. Tento pojem je užíván v množství různých oborů, přičemž do popředí se dostává i ve spojitosti se zdravím, respektive se zdravotnictvím. Stále častěji probíhají dlouhodobé výzkumy, které se zaměřují na kvalitu života chronicky nemocných pacientů i pacientů v paliativní péči. *„Obecně lze říci, že kvalita života související se zdravím se týká především profesionálně poskytované zdravotní péče a stává se důležitým indikátorem výsledku poskytované péče“* (Wilson, Cleary in Mareš, 2006, s. 29).

Kvalita života se prolíná mnoha obory, jež s ní pracují nebo se na ní zaměřují. Je důležité, jakými kritérii ji posuzujeme, ovšem ty jsou v mnohém značně individuální.

Náš život a míra naší spokojenosti s ním ovlivňuje řada faktorů. Jedním z nich může být i náš zdravotní stav, který se významnou měrou podílí na hodnocení kvality života. Je přínosné, pokud se o své zdraví duševní i fyzické staráme a zbytečně jej nezatěžujeme např. nezdravým životním stylem, přílišným stresem, nevhodnou stravou či absolutní absencí pohybu. V další kapitole se proto blíže zaměruji na výživu, respektive zdravou výživu a složení stravy jako takové s uvedením výživových doporučení, jelikož zdravá výživa se zásadně podílí na našem zdraví a je nezbytným doplňkem v péči o něj.

### 2.2.1 Výživa

*„Strava by měla být vaším lékem, léky by měly být vaší stravou“ (Hippokrates)*

Výživa je jedním z nejzásadnějších aspektů, které ovlivňují náš vývoj a stav našeho zdraví. *„Tělesná a duševní zdatnost lidského organismu je silně ovlivňována skladbou přijímané potravy. Potrava poskytuje organismu látky nezbytné pro stavbu nových tkání, pro náhradu tkání opotřebovaných, látky zajišťující správnou funkci organismu.“* (Marádová, 2010, s. 21). Vzhledem k informacím, které jsou v současné době známé i mezi širokou veřejností asi již nikdo nepochybuje, jak je výživa důležitá a zásadní pro udržení našeho zdraví. Není podstatná jen skladba stravy, ale i její množství. Nezbytné je také rozlišovat určitou denní dobu, kdy ranní potřeba živin je značně odlišná od té večerní (Zittlau, 2009, s. 9). Lidské tělo je důležité udržovat v rovnováze mezi příjmem a výdejem, proto je zásadní složení naší stravy, kterým příjem této energie regulujeme. Příjem potravy je pro naše tělo energií, kterou dále náš organismus využívá k činnosti ovlivňující:

- bazální metabolismus – energie využívána k zajištění základních životních funkcí

- srdeční činnost
- dýchání
- činnost mozku
- trávení a vstřebávání
- svalovou práci
- termoregulaci (Martiník, 2007, s. 18)

Jak uvádí Andělová in Martiník i ve své přehledné tabulce (Martiník, s. 18) energetický příjem se také liší od pohlaví a věku a je samozřejmě i individuální v případě různých onemocnění, zdravotních omezení apod. Je vypracována tabulka, která přehledně ukazuje, jak vysoký příjem bychom měli mít v určitém životním období.

Tabulka č. 1 Doporučený energetický příjem (Martiník, s. 18)

<b>Kategorie</b>	<b>Věk v letech</b>	<b>Kj denně</b>	<b>Kj/kg denně</b>
<b>Děti</b>	0 – 0,5	2 700	450
	0,5 – 1	3 500	400
	1 – 3	5 400	420
	4 – 6	7 500	380
	7 – 10	8 400	300
<b>Chlapci Muži</b>	11 – 14	10 500	230
	15 – 18	12 600	280
	19 – 24	12 100	170
	25 – 50	12 100	150
	51 a více	9 600	130
<b>Dívky Ženy</b>	11 – 14	9 200	200
	15 – 18	9 200	170
	19 – 24	9 200	160
	25 – 50	9 200	150
	51 a více	8 000	120

Energetický příjem je ukazatel, který nám udává jistá doporučení pro naše pohlaví a věk. Také zde platí pravidlo, že pokud chce mít někdo vyšší příjem stravy, je nezbytné, aby v souladu s tím navýšil i četnost pohybových aktivit. Pokud tak učiníme, dochází k určité vyváženosti příjmu a výdeje. Tuto vyváženost pak zaznamenáme na ukazateli stabilní tělesné hmotnosti (Svačina at al, 2008, s. 343). Neméně významným faktem na cestě ke zdravé výživě je složení naší stravy. Naše energie by měla být doplňována kvalitními vyváženými potravinami. Avšak není snadné se v této problematice orientovat. Možným problémem, který se týká našeho stravování jsou i mnohdy protichůdné informace, které se k nám prostřednictvím médií, ale mnohdy i



z řad odborníků dostávají. V jednom období se tak můžeme setkat s názorem víceméně zavrhujeícím a popírajícím např. přínos mléka a mléčných výrobků pro náš organismus, ovšem v následujících dnech je toto tvrzení zase vyvráceno. Díky této rozpolcenosti pak dochází k matení spotřebitelů a společnost i přesto, že se domnívá, že o zdravém stravování ví vše podstatné, se stravuje chybně, což dokladuje také stále vyšší nárůst nadváhy ve společnosti u všech věkových kategorií (Kunová, 2011, s. 9).

V přemíře informací, které se k nám dostávají z různých zdrojů, je tedy důležité umět se zorientovat. Od svých obvodních lékařů i lékařů specialistů či obecně od společnosti často slyšíme, jakých potravin bychom se měli vyvarovat a tím mohli předejít nadváze, vysokému cholesterolu, kardiovaskulárním onemocněním apod., tato strategie však kromě informace o tom, čeho se vyvarovat, už nám příliš nepomáhá v tom, jak se správně stravovat a které potraviny jsou pro naše tělo a dobrý zdravotní stav naopak přínosem. Proto již v dnešní době se i média, respektive reklama, začala zaměřovat naopak na to, které potraviny si máme vybírat, vyzdvihuje jejich nutriční hodnoty a klady pro naše zdraví (Kunová, 2011, s. 9).

### 2.2.1.1 Zásady zdravé výživy

V dnešní době a v našich sociálních a ekonomických podmínkách ve střední Evropě již nedostatkem potravy netrpíme. Naopak jsme zahlcováni přemírou nabídky potravin, které jsou pro nás snadno dostupné, což v důsledku vede k nadměrnému příjmu a následně k nerovnováze našeho organismu. Vzhledem k situaci, kdy dle Světové zdravotnické organizace značné množství nemocí jako je obezita, diabetes mellitus 2. typu, nemoci srdce a cév a až 40% rakoviny vzniká na základě naší špatné životosprávy, byl touto organizací vydán dokument, jež zmiňuje rizika spojená se špatným stravováním a těmito onemocněními. Následně Společnost pro výživu (Společnost pro výživu, 2012, online) vydala doporučení týkající se obyvatel České republiky. Tato doporučení obsahují jak kroky, které by měly být učiněny v prevenci proti těmto nemocem, tak body směřující k propagaci zdravých stravovacích návyků. Jsou rozdělena do jednotlivých sekcí, jež se zaměřují na různé populační skupiny jako, jsou dospělí, těhotné a kojící, děti a starší jedinci. Obecně lze všechny shrnout na doporučení k upravení celkové energetické dávky v závislosti na pohybu, snížení příjmu

tuků a cholesterolu, omezení spotřeby jednoduchých cukrů, snížení spotřeby kuchyňské soli, zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitaminu C), zvýšení příjmu minerálních látek a vlákniny, tedy především zeleniny a ovoce. Doporučení se týká rovněž snížení spotřeby bílé mouky, zajištění dostatečného příjmu tekutin, omezení konzumace alkoholických nápojů a v neposlední řadě zvýšení spotřeby ryb a výrobků z nich.

Další z doporučení se týká rozložení denní stravy. Zde společnost pro výživu uvádí, že během dne by člověk měl mít stravu rozdělenou na tři hlavní jídla, přičemž snídaně by měla mít maximální energetický obsah 20%, oběd až 35% a večeře 25-30%. Dále je doporučeno, aby dopolední i odpolední svačina představovala maximálně 5-10% energie a rozestup mezi hlavními jídly i svačinami byl v ideálním případě 3 hodiny. (Společnost pro výživu, 2012, online).

V otázce zdravé výživy a zlepšení orientace v této problematice může být nápomocná také potravinová pyramida. Potravinová pyramida spadá do kategorie potravinových doporučení. Rozčleňuje jednotlivé typy potravin do skupin dle množství, v jakém bychom je měli pravidelně konzumovat. Ve spodní části pyramidy nalezneme takové potraviny, které bychom měli do svého jídelníčku zařazovat pravidelně, neboť jsou našemu tělu prospěšné. S oddíly postupujícími blíže vrcholu pyramidy klesá frekvence, se kterou bychom tyto potraviny měli konzumovat. Na vrcholu pak můžeme nalézt potraviny, které našemu tělu přináší nejméně živin a jsou tedy nevhodné k dennímu, respektive pravidelnému zařazení do naší stravy (Müllerová at al, 2014, s. 33).



## Česká potravinová pyramida

Obrázek č. 1 Potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy, 2013, online)

Doporučení udělována prostřednictvím potravinové pyramidy jsou vytvořena i s ohledem na alarmující nárůst chronických neinfekčních chorob, jakými je obezita, infarkt myokardu, deprese aj. Záměrem vytvoření této pyramidy je také její působení na prevenci proti těmto chorobám (Svačina at al, 2008, s. 53).

Pro udržení fyzického zdraví a také pro udržení přiměřené tělesné hmotnosti je nezbytné dodržení pitného režimu, a to především pitím čisté vody. Uváděné doporučené množství vody se v odborné literatuře mění, avšak nejčastěji se můžeme setkat s 1,5-2,5 litry denně, je však nutné přihlížet jak k momentální tělesné aktivitě tak např. i k počasí, kdy v parných letních dnech bude spotřeba tekutin vyšší. Pitný režim je důležitý i z hlediska problémů s nadváhou, jelikož většina obézních lidí přijímá nedostatečné množství tekutin nebo je skladba těchto tekutin absolutně nevhodná. Nevhodnými tekutinami jsou slazené nápoje, mezi něž patří různé colové nápoje, limonády, slazené minerální vody apod. Na správný pitný režim zahrnující především čistou vodu je dobré navyknout i děti od brzkého věku, neboť nezdravých nápojů s výrazným množstvím přidaného cukru je mnoho. Je důležité, aby děti jako hlavní zdroj svého pitného režimu měly vodu (Marádová, Středa, Zima, 2010, s. 39).

Specifickým obdobím, a to nejen v otázkách stravování, je dětský věk. Marádová, Středa, Zima (2010, s. 23) uvádí, že velmi důležitým mezníkem v tomto směru je období do 1 roku života a to včetně prenatálního období. Již v děloze matky je dítě vyživováno stravou, kterou ona konzumuje, a proto by se v těhotenství mělo dbát na vyváženou stravu, jelikož nedostatek důležitých vitaminů a minerálů, které jsou potřebné pro vývoj plodu, může mít vážné důsledky a vliv na jeho vývoj. Následná výživa kojenců je zásadní pro jeho další fyzický i duševní rozvoj a její důsledky se promítají až do naší dospělosti. „*Nevhodné složení výživy kojence může mít za následek pozdější opožďování tělesného a duševního vývoje (až ve stáří se může negativně projevit zvýšeným krevním tlakem nežádoucí nadbytek sodíku v kojenecké stravě).*“ (Marádová, Středa, Zima, 2010, s. 20). Proto bylo společností Výživa dětí (Výživa dětí, 2013, online) zpracováno desatero výživy dětí, které v sobě zahrnuje deset základních bodů, jimiž by se měli řídit všichni rodiče dbající na utváření správných stravovacích návyků svých dětí.

Desatero obsahuje tyto základní body:

- dopřát dětem pestrou stravu
- nenechat je přejídat se, ale ani hladovět
- dodávat kvalitní zdroje bílkovin
- dávat přednost rostlinným tukům před těmi živočišnými
- denně podávat mléčné výrobky
- omezovat příjem sladkostí a sladkých nápojů plných jednoduchých cukrů
- omezovat solené pokrmy a dosolování jídel
- dodržovat pitný režim během celého dne
- jít dětem vlastním příkladem a vést je tak ke zdravému životnímu stylu
- pravidelně navštěvovat pediatra a konzultovat zdravotní stav dítěte (Výživa dětí, 2013, online).

Zdravá výživa, jak již bylo výše několikrát zmíněno, velmi zásadním způsobem ovlivňuje celkové zdraví a to během celého našeho života. Lze říci, že většina ne-li každé naše tzv. špatné období, kdy se dlouhodoběji stravujeme nevhodně, se v pozdější či dřívější době na našem zdravotním stavu projeví. Nelze říci, nakolik to bude zásadní změna, ale s velkou pravděpodobností určitá změna k horšímu nastane. Je proto velmi

důležité jít našim dětem příkladem, i co se výživy týče, a dodržovat zásady zdravé výživy.

### 2.2.1.2 Složky stravy

Naše potrava se skládá z živin, mezi něž řadíme bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky a vitaminy. Živiny v naší stravě zajišťují fungování organismu a dodávají mu energii. Hřivnová (2010, s. 24) uvádí rozdělení živin na hlavní a vedlejší, přičemž mezi hlavní živiny řadíme bílkoviny, tuky a sacharidy. Vedlejšími živinami jsou vitaminy, minerální látky a voda. Jejich příjem je nezbytný pro chod našeho organismu, jelikož naše tělo bez nich nedokáže správně fungovat a není schopno si je samo vytvořit, proto je skladba a množství vitaminů přítomných v našem organismu závislá na jejich příjmu ve stravě.

Pokud bychom se měli podrobněji zabývat jednotlivými složkami stravy, respektive živinami, na prvním místě musíme zmínit sacharidy, neboť zaujímají největší místo v naší stravě. Jako ideální podíl sacharidů se uvádí 50-55% přijímané stravy. Sacharidy existují složené, jež se vyskytují v některých potravinách jako např. v bramborách, chlebu, rýži, luštěninách, tedy takové, které naše tělo dále štěpí na glukózu, z níž získáváme energii. Příjem sacharidů v těchto potravinách je pro naše tělo prospěšný, avšak přemíra jednoduchých cukrů, které se vyskytují převážně ve sladkostech, slazených nápojích či džusech by neměla překročit z uvedeného množství sacharidů 25% (Hřivnová, 2010, s. 24). Pokud přijímáme této energie nadbytek, přebytek glukózy se nepřemění na inzulín, jako je tomu při doporučené konzumaci sacharidů, ale naopak se transformuje na tuk, který si organismus postupně hromadí jako zásobu energie. Do sacharidů řadíme také vlákninu, která má mnoho příznivých účinků pro naše zdraví, např. pomáhá vstřebávat toxiny ze střev, zpomaluje vstřebávání glukózy, potraviny obsahující vlákninu nás dokáží lépe a déle zasytit, udržuje trávicí trakt v příznivém stavu apod. (Martiník, 2007, s. 21).

Další důležitou živinou v naší stravě jsou tuky. Tuky neboli lipidy, obsahují mastné kyseliny – nasycené a nenasycené, přičemž za ty pro naše tělo vhodnější považujeme tuky, jež obsahují nenasycené mastné kyseliny, za pro nás již méně

přínosné považujeme nasycené mastné kyseliny. Nenasycené mastné kyseliny můžeme najít v potravinách jako např. tuk z mořských ryb, rostlinné oleje – olivový, řepkový, slunečnicový apod. Naopak nasycené mastné kyseliny nalezneme např. v másle, sádle, loji i v uzených masných produktech. (Hřivnová, 2010, s. 24). Díky tukům živočišného původu do našeho organismu přijímáme také cholesterol, jenž je nezbytný pro látkovou výměnu, ovšem při jeho nadbytku jsme ohroženi onemocněním srdce a cév. Andělová in Martiník (2007, s. 23) uvádí, že doporučená hranice pro denní příjem cholesterolu je do 300 mg.

Nedílnou součástí naší stravy jsou bílkoviny. Díky jejich funkci má tělo možnost stavby a obnovy tkání. Bílkoviny jako takové se pro jejich další využití dále štěpí na aminokyseliny. Nalezneme je v širokém spektru potravin. Získáváme je jak z rostlinné, tak z živočišné stravy. Kvalitním zdrojem bílkovin získaných z živočišné stravy jsou bílkoviny získané z vaječného proteinu, dále z masa a mléčných výrobků. V rostlinné stravě je nalezneme převážně v luštěninách či ořeších. Při správné skladbě stravy a její vyváženosti je ideální propojit živočišné bílkoviny s těmi rostlinnými (Společnost pro výživu, 2015, online).

Prvkem zaujímavým významné místo ve stravě jsou vitaminy. Jsou naší organismem využívány k různým metabolickým pochodům. *„Jejich hlavní význam spočívá v usměrňování biochemických přeměn v buňkách, kde působí jako katalyzátory.“* (Machová, Kubátová, 2009, s. 28). Díky tomu, že většinu vitaminů si lidský organismus nedokáže sám vytvořit, je nezbytné, abychom je pravidelně přijímali ve stravě. Vitaminy se dělí na ty, které jsou rozpustné ve vodě, a na ty, které jsou rozpustné pouze v tucích. Mezi vitaminy rozpustné ve vodě řadíme vitaminy skupiny B a vitamin C. Rozpustné v tucích jsou pak vitaminy A, D, E a K. Blíže bych se zmínila o vitaminu C, který je hojně známý i široké laické veřejnosti pro své mnohé účinky, mezi něž patří zejména jeho vliv na posílení imunity a výrazné antioxidační účinky. V ovoci a zelenině je zastoupeno nejvyšší množství vitaminu C, proto se obecně doporučuje zvýšená konzumace těchto potravin v období různých respiračních epidemií, ale také v těhotenství, při kojení apod. Některé studie uvádějí, že zvýšená spotřeba vitaminu C přispívá k prevenci před kardiovaskulárními nemocemi i nádorovými onemocněními (Svačina, 2008, s. 38). Denní dávka, jež je doporučena jak dětem, tak dospělým byla

stanovena na 100 mg. Vitaminu C se při jeho nadbytku tělo zbavuje tak, že jej vyloučí společně s močí (Martiník, 2007, s. 24).

Minerální látky využívá organismus k výstavbě tkání, jako jsou zuby a kosti, a jsou potřebné i pro různé fyziologické pochody. Nejvyšší podíl z minerálních látek v našem těle má vápník, dále ve větší míře pro správný chod funkcí organismu potřebujeme hořčík, sodík, draslík, fosfor, síru a chlor, přičemž se často setkáváme s nedostatkem hořčíku a vápníku v těle. Mimo výše zmíněných minerálních látek, které přijímáme ve větším množství, existuje několik stopových prvků nezbytných pro naše zdraví a jsou jimi např. železo, jód, selen, zinek (Společnost pro výživu, 2018, online). Machová a Kubátová (2009, str. 27) dále zmiňuje, že se v lidském organismu nachází množství dalších minerálních látek, které mají však zanedbatelnou funkci, popř. jejich funkce a vliv ještě nebyl prozkoumán, či plní funkci spíše pro nás nepříznivou, těmito látkami jsou např. rtuť nebo olovo.

V zásadě poslední zásadní složkou výživy, bez níž však nedokážeme přežít a zaujímá tak přední příčky v otázce skladby naší stravy, je voda.

Dle Andělové in Martiník (2007, s. 29, online) má voda několik zásadních funkcí a těmi jsou:

- reguluje tělesnou teplotu
- podporuje trávení a usnadňuje vstřebávání potravy a živin
- pomáhá vylučování odpadních látek z těla a vyměšování
- tvoří 92% krve a díky krvi se dostávají živiny na potřebná místa v těle
- je důležitou složkou trávicích šťáv a tělesných sekretů

Složení naší stravy a to, jak naše tělo vyživujeme a jakými potravinami, ovlivňuje celý náš organismus. Již několikrát v této práci zmíněná obezita je asi nejviditelnějším strašákem, se kterým se setkáváme na ulicích každý den. A i přes její enormní nárůst a s ní spojená onemocnění se stále většina naší společnosti, převážně tedy té západní, stravuje chybně, v části případů záměrně a v části případů zase, aniž by o správnosti svého jídelníčku pochybovala. Je proto velmi důležité neustále šířit osvětu v otázce zdravého životního stylu, respektive upozorňovat na vhodnou stravu, která je

plnohodnotná a přináší nám kompletní skladbu živin, jež naše tělo potřebuje. Díky narůstající dětské obezitě se společnost začala více zajímat i o skladbu dětského jídelníčku. Různá sdružení a neziskové společnosti zaměřují svoji činnost na osvětu týkající se stravování dětí, jednou z nich je např. poradenské centrum Výživa dětí, jež vydalo i přehledné doporučení s názvem desatero dětské výživy. Ovšem základ a víceméně to nejdůležitější leží na rodině, respektive na rodičích. Od nich se děti učí a přejímají návyky. Rodina nás a naše postoje nejen ke zdravé výživě formuje do budoucna, proto je nezbytné, aby i dospělí členové rodiny dodržovali tyto zásady a předávali je tak nenásilnou formou dál i svým potomkům.

### **2.2.2 Pohyb a jeho vliv na naše zdraví**

K aktivnímu pohybu, lokomoci, potřebujeme pohybový aparát. Prostřednictvím pohybu vydává naše tělo energetický příjem, který následně potravou doplňujeme. Zdravý životní styl je spojením nejen vyváženého stravování, ale i pohybu. Obě tyto složky jsou pro udržení si zdraví nezbytně nutné. Sekot (2008, s. 52) ve své publikaci zmiňuje, že o blahodárném vlivu fyzické aktivity není pochyb a shodnou se na něm i všichni odborníci. Přesto převážně v západních zemích, respektive v USA, až 60% jedinců nevytváří aktivitu, která by splňovala alespoň minimální doporučovanou míru fyzické zátěže vzhledem k tomu, že stále se ve společnosti rozšiřuje skupina lidí, která žije plně sedavým způsobem života, a tedy je minimálně pohybově aktivní.

Míra a volba určité pohybové aktivity je značně individuální, nelze obecně doporučit jednu aktivitu, která by byla vhodná pro všechny. I pohybovým aktivitám se nevyhýbají různé trendy, stejně tak jako je tomu u stravy či jiných odvětví. Nejčastěji propagovanou a v posledních letech velmi populární aktivitou byla aerobní cvičení díky jejich pozitivnímu vlivu na kardiovaskulární systém, avšak je nezbytně nutné dbát na to, aby nedocházelo k přetížení organismu (Křivohlavý, 2001, s. 133). Proto při volbě určité pohybové aktivity je vždy nutné zohlednit náš aktuální zdravotní stav, věk i případné zkušenosti a fyzickou zdatnost. Mnohdy zprvu nevhodně zvolená pohybová aktivita může jedince v první fázi odradit. Je proto vhodné zařadit do našeho životního stylu takovou činnost, která bude příznivě působit na naše fyzické i psychické zdraví a to ve smyslu, že v nás bude její vykonávání zanechávat veskrze pozitivní zážitky, což



povede k tomu, že se jí budeme věnovat dobrovolně a rádi. Často návyk na pravidelný pohyb činí části jedinců problém, je k němu potřeba určitá vůle a odhodlání. A právě z těchto důvodů je velmi důležitá správně zvolená aktivita (Schuster, 2008).

Důležitým aspektem týkajícím se pohybu a vykonávaných pohybových aktivit, který ovlivňuje i např. volbu vhodné pohybové aktivity, je tělesná zdatnost. Každý jedinec disponuje jinou mírou tělesné zdatnosti, kterou ovlivňují jisté faktory.

Dle Machové a Kubátové (2009, s. 43) v sobě pojem tělesná zdatnost zahrnuje tyto složky:

- vytrvalost
- svalová síla
- pohyblivost šlach, kloubů, vazů
- koordinace pohybu

Dále uvádí přehlednou tabulku, kde jsou rozděleny doporučené pohybové aktivity pro zlepšení stavu naší tělesné kondice.

Tabulka č. 2 Přehled doporučených pohybových aktivit (Machová, Kubátová, s. 43)

Pohybová aktivita	Vytrvalost	Svalová síla	Pohyblivost	Koordinace
Rychlá chůze	**	*		
Chůze do kopce, schodů	***	**		
Běh, jogging	***	**	*	*
Cyklistika	***	**	*	**
Plavání	***	***	**	***
Fotbal	**	***	**	**
Tenis	**	***	***	***
Kulturistika		***	*	**
Gymnastika	*	**	***	***
Aerobik	***	*	**	***
Jóga		*	***	**
Jízda na koni		***		*****
Práce na zahradě	**	***	*	**

Vysvětlivky – účinek: \*dobrý, \*\* velmi dobrý, \*\*\* vynikající

Je pro nás výhodné udržovat se v dobré tělesné kondici, protože si tím udržujeme nejen tělesnou váhu v přiměřených mezích, ale také díky různým pohybovým aktivitám si můžeme do vyššího věku udržet dobře pohyblivé klouby, šlachy a také si utužujeme plíce či srdce. Je však důležité se zmínit o možných negativních spojenech se sportováním. Týkají se zejména náruživých sportovců, běžkařů, vytrvalostních běžců, potápěčů apod. Rizikem je zde myšleno možné vytvoření určitého druhu návykové činnosti na těchto aktivitách. Při nemožnosti vykonávat zvolenou sportovní činnost se totiž u těchto jedinců objevují jisté abstinenci příznaky, jakými jsou úzkost, neklid či vnitřní napětí (Křivohlavý, 2001, s. 141). Avšak obecně je pohyb pro nás velmi zdravý a prospěšný a to nejen při potřebě řešení problému, jakým je obezita, které díky určité pravidelné fyzické aktivitě můžeme předcházet, potažmo s ní aktivně bojovat. Všechny tyto aktivity také ovlivňují naši sociální komunikaci, život, díky sportu se dostáváme do sociální interakce, můžeme jeho prostřednictvím navazovat nové kontakty, či ty

stávající prohloubit. Ovšem jak poznamenává Sekot (2008, s. 9) „*Sport přitahuje pozornost veřejnosti. Zároveň však jako masově praktikovaná forma harmonizující pohybové aktivity ztrácí postupně svůj původní význam a stává se spíše předmětem divácké pozornosti než nedílnou součástí každodenních forem osobnostně přínosných volnočasových aktivit.*“ Proto je téma sportu a pohybu obecně tak často probíráno i v rámci školních změn, kdy se stále uvažuje o navýšení počtu hodin tělocviku na školách, protože už i u řady dětí začíná převládat sedavý způsob života nad tím aktivním.

### 2.2.2.1 Pohybová aktivita dětí

Nejen pozitivní vztah ke zdravému stravování se utváří již během dětských let, ale i vztah k pohybu. A i v případě dětí je stejně důležité, aby byl tento vztah pozitivní, utvářen kladnými zážitky, vybraná aktivita by měla být prováděna dobrovolně, děti by při ní měly zažívat pozitivní vjemy. Příklad v podobě pravidelné aktivity rodičů, kdy se děti do těchto aktivit také zapojují, vede děti nadále k tomu, že všechny tyto kladné zážitky a vzpomínky promítnou i do své dospělosti a zůstane jim tak kladný vztah ke sportu obecně. Díky tomu také děti z těchto aktivních rodin v pozdějším věku častěji zařazují fyzické aktivity do svého životního stylu a mnohdy se stávají i jeho pravidelnou, nedílnou součástí (Tělesná kultura, 2010, s. 12).

Situace je však v dnešní době nepříliš optimistická, přestože samozřejmě existuje nespočet rodin, které žijí aktivním životem a pravidelně se věnují určité fyzické aktivitě. Na druhé straně výrazně přibývá rodin, kde naopak téměř žádný pohyb nepěstují. Tento jev se promítá i do škol, potažmo do hodin tělesné výchovy, kdy až 25% dětí se pohybových aktivit v těchto hodinách neúčastní a to i s plným vědomím rodičů. Sedavý způsob života se projevuje tak, že děti již netráví většinu svého volného času venkovními aktivitami, ale jeho převážnou část tráví sezením u počítače, příp. u televize. Poradenské centrum Výživa dětí (Výživa dětí, 2013, online) vytvořilo seznam doporučených aktivit pro všechny věkové kategorie dětí, již od kojeneckého věku až po věk dorostový. Uvedu zde několik aktivit vhodných pro každé období dětství.

Kojenecký věk – pro toto období je typický značný fyzický rozvoj dítěte, dítě se učí lézt, sedět, stát. Pro správný vývoj jeho pohybového ústrojí by žádná z těchto dovedností neměla být rodiči uměle urychlována, každý kojeneček má tempo svého fyzického vývoje trochu jiné a předčasné posazování, či vodění dětí za ruce, pokud ještě sami chůzi nezvládají, se považuje pro další vývoj za nepřínosné až škodlivé. Vhodná aktivita přiměřená tomuto věku je aktivita s míčem, např. posílání míče po zemi, či jeho pomocí můžeme motivovat dítě k plazení nebo lezení. Také různé kurzy plavání s kojencem lze považovat za vhodnou aktivitu, díky samotnému pobytu ve vodě a vhodné podpoře psychomotorického vývoje, nevýhodami pak jsou možná rizika úrazů, alergií či nevhodnost pro děti s opakovanými záněty středouší či ekzémy (Česká pediatrická společnost, 2017, online).

Batolecí věk – je spojen s rozvojem chůze a její stabilizací. Pohybem batole stráví většinu bdělého času. V tomto věku lze rozvíjet správný úchop, držení, vhodné je střídání aktivit jako je běh, kopání apod (Výživa dětí, 2013, online).

Děti ve věku od 3 do 6 let – s přibývajícím se věkem podíl doporučených pohybových aktivit během dne snižuje, nejvyšší je okolo 3 let věku a nejnižší v dorostovém období, tedy ve věku od 15 do 18 let. Rozdíly jsou mezi těmito obdobími významné, 3-6 leté děti by měly trávit pohybem přibližně 25% bdělé části dne, zatímco u 15-18 letých adolescentů by měla určitá forma pohybu představovat 12,5%. U dětí 3 až 6 letých platí doporučení pro dynamičtější druhy sportů, které je s větší pravděpodobností zaujmou nejvíce, dále je důležitá správná motivace i střídání těchto aktivit (Výživa dětí, 2013, online).

Děti ve věku od 6 do 10 let – v tomto věku stále dominuje značná potřeba pohybových aktivit, zejména pohyb formou různých her, kolektivních sportů, stále důležitá je i pestrost nabízených a prováděných sportů. Mladší školní věk se vyznačuje zlepšováním koordinace, vytrvalosti, síly, také se zlepšuje periferní vidění a děti získávají lepší odhad vzdálenosti (Kryštofič, 2008, s. 13).

Děti ve věku od 10 do 11 let – vhodnou aktivitou pro tento věk se jeví zapojování dítěte do sportovních kroužků. Dítě se nadále zlepšuje v obratnosti i zručnosti. Tento

věk také můžeme označit „zlatým věkem motoriky“. Veškeré naučené dovednosti se stávají více stabilními a trvalými (Kryštofič, 2008, s. 13).

Děti ve věku od 12 do 14 let – období staršího školního věku je spojeno s výraznými fyzickými změnami spojenými s pubertou, jakými jsou např. výrazný růst, nabývání svalové síly, avšak v těle probíhá mnoho změn a je proto důležité dětský organismus obecně nepřetěžovat, nezbytné je sledovat správné držení těla, podporovat takové aktivity, jež vedou ke zpevnění svalstva potřebného ke správnému postoji, jakým je převážně břišní a zádové svalstvo (Výživa dětí, 2013, online).

Děti ve věku od 15 do 18 let – vzhledem k narůstajícím školním povinnostem spojeným s nástupem na střední i přípravě na vysokou školu, je míra pohybových aktivit z celého období dětství nejnižší, stále by však měla zůstat důležitou součástí života dorostenců. Přiměřená pohybová aktivita se může stát i formou aktivního odpočinku. Doporučenými aktivitami pro tento věk jsou např. judo, karate, aerobik či tenis (Výživa dětí, 2013, online).

S dětským věkem jsou spojeny návyky, které nás provázejí po zbytek našeho života. Proto i návyk na pravidelný pohyb, spojený s pozitivní motivací, efektivními zážitky a často i s pocitem úspěchu je významným determinantem, který se podílí na způsobu našeho života a díky němuž se s velkou pravděpodobností snáze dostaneme i ke zdravému životnímu stylu. Proto podporovat děti v nějaké fyzické aktivitě provozované pravidelně, je velmi důležité a pro jeho další rozvoj i přínosné.

### **2.2.3 Obezita**

Obezita patří mezi onemocnění, která jsou chronická a pohyb a zdravá výživa se na jejím vzniku podílí zásadním způsobem. Řadíme ji mezi tzv. civilizační choroby, které jsou spojovány převážně s výraznou změnou životního stylu a stravování, ke které došlo během 20. století, jsou to choroby, jež se v naší společnosti vyskytují s relativně vysokou frekvencí a postihují tak značnou část jedinců. Jsou spojovány s nezdravým stravováním a s nezdravým životním stylem obecně. Je důležité zmínit, že se jedná o onemocnění, která jsou neinfekční, proto se také uvádí, že jsou spojeny převážně se

stoletím minulým, jelikož následky infekčních nemocí, které nás ještě na počátku tohoto století stále sužovaly, se později díky mnoha okolnostem, jako je např. výrazné zlepšení hygienických podmínek, objev antibiotik, výrazný posun v medicíně, podařilo velmi zmírnit (Müllerová, 2003, s. 13). Mezi civilizační choroby se řadí řada onemocnění, nejčastěji jsou to nádorová onemocnění, kardiovaskulární choroby, diabetes mellitus a v neposlední řadě také zmíněná obezita (Svačina at al, 2008, s. 343).

Obezita je velmi aktuálním problémem vzhledem k tomu, že se s ní potýká čím dál tím větší množství lidí a to nyní už i v zemích, kde se dříve téměř nevyskytovala (Schuster, 2008). Světová zdravotnická organizace uvádí, že v roce 2014 se v celosvětovém měřítku vyskytovalo 13% obézní dospělé populace, přičemž ale nadváhou trpělo celkem 39%. Nejvyšší výskyt obezity je zaznamenán ve Spojených státech amerických, nejnižší v jihovýchodní Asii (Obezita, 2017, online). Obezitu a předpoklady k ní ovlivňují naše genetické dispozice až ze 70%. Ovšem nejen ty. Výraznou měrou se na vzniku tohoto onemocnění podílí také prostředí, ve kterém žijeme a jež poskytují podmínky, které vznik obezity zásadně usnadňují (Pastucha, 2011, s. 13). Nejsou to však pouze stravovací návyky, které jsme získali v dětství a některé z nich i přenesli do dospělosti, ale také prostředí, v němž žijeme a jež na nás značnou měrou působí. Kunová (2004, s. 72) označuje jako nový fenomén „toxické prostředí“. Tento pojem mapuje dnešní situaci, s níž člověk denně přichází do kontaktu a postupem času ji přijme jako standardní. Je to situace, kdy při běžném téměř každodenním nákupu v supermarketech se lidé setkávají s možností výhodných nákupů v podobě rodinných balení různých potravin, extra velkých balení za zvýhodněnou cenu nebo nákupu zboží 2+1 zdarma apod. S takovou nabídkou se můžeme také setkat např. v řadě fastfoodových občerstvení apod. Toto tzv. „toxické prostředí“ má za následek, že mnoho z nás již nedokáže přesně rozlišit běžnou porci jídla od té nadměrné, tím vzniká návyk na potřebu většího množství stravy než by bylo pro nás a náš ve většině případů sedavý životní styl potřeba.

Jak uvádí Kohout, Pavlíčková in Schuster (2008) „*obezita je nemoc, která je způsobena hromaděním zásob energie ve formě tuku. Nejčastěji vzniká dlouhodobou převahou příjmu energie nad jejím výdejem.*“. Pokud je člověk obézní, je mnohem více náchylnější ke vzniku dalších nemocí, které jsou s obezitou neodmyslitelně spjaty, či díky ní se riziko jejich výskytu několikanásobně zvyšuje. Jedná se převážně o nemoci

srdce a cév a díky nadměrné tělesné váze i o nemoci kloubů, neboť dochází k jejich nadměrnému opotřebením a zatěžování (Kunová, 2004, s. 73). Obezita však nepoškozuje pouze naše fyzické zdraví, ale významně se podílí také na stavu duševního zdraví. Toto onemocnění tak zásadně narušuje rovnováhu v našem těle, protože negativně ovlivňuje jak naše fyzické, tak naše psychické zdraví.

Bohužel se nadměrná tělesná hmotnost a zdravotní problémy s ní spojené netýká pouze dospělé populace. Zaznamenáváme stále větší počet obézních dětí a to už v nízkém věku 6 let. Děti přestávají svou pozornost zaměřovat na pohybové aktivity, většinu času stráví u počítače či televize. Tento problém se bohužel už netýká jen západního světa, ale i rozvojových zemí. Dětská obezita se tak stala problémem celosvětovým (WHO, 2000, s. 32). Hainer in Schuster (2008) upozorňuje na fakt, že pokud se dítě stane obézním již v dětském věku, tak s velkou pravděpodobností se s tímto problémem bude potýkat i v dospělosti. Je tedy velmi důležité nepodceňovat výchovu ke zdravým stravovacím návykům již od útlého věku a uvědomovat si, že naše chování a jednání zásadním způsobem ovlivňuje výchovu našich dětí, jelikož nejvíce jim můžeme předat tím, že jim sami půjdeme příkladem a to nejen v otázce zdravého stravování.

Vzhledem k tomu, že v souvislosti s obezitou se odborníci často zmiňují již o pandemii, je nezbytně nutné, abychom se o tento problém začali zásadněji zajímat a řešit jej, přičemž nejzásadnější roli v prevenci tohoto onemocnění hraje zdravá, kvalitní výživa a samozřejmě pohybové aktivity, které jsou se zdravým životním stylem neodmyslitelně spojeny. Proto je velmi důležité, abychom cílili už na nejmladší skupiny obyvatel v rámci jejich vedení ke zdravému životnímu stylu a podporovali aktivity a návyky k němu vedoucí. I z těchto důvodů byla do škol zavedena výchova ke zdraví, která se snaží o podporu a osvětu v oblasti zdraví a zdravého životního stylu.

## 2.3 Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví je již nedílnou součástí vzdělávacího procesu od předškolního vzdělávání. Dle Libi a Portíka in Řehulka (2011, s. 77) je významnou součástí výchovného procesu a jeho cílů, protože přispívá k podpoře zdravého životního stylu, pomáhá upozorňovat na důležitost našeho zdraví a zdůrazňuje potřebu o něj pečovat a chránit jej. Avšak nesetkáváme se s ní pouze ve školních lavicích. Zdraví a výchova ke zdraví je tématem, které se nás dotýká v našem každodenním životě. „*Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, jejichž cílem je lidem poskytnout přístupným způsobem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem, zlepšit znalosti, motivovat, ovlivnit postoje a přivést lidi k aktivnímu zájmu o své zdraví a konečně ke změně chování vedoucí k posílení zdraví.*“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 1).

Vzhledem k tomu, že výchova ke zdraví a zdraví obecně by měla být nedílnou součástí života každého z nás již od útlého dětství, byla tato problematika implementována do školních kurikulárních dokumentů. Výchova ke zdraví je specifikována v rámci rámcových vzdělávacích programů (RVP) a následně dále rozpracována ve školních vzdělávacích programech (ŠVP). Zatím co RVP jsou státem vytvářené kurikulární dokumenty určené pro tři stupně vzdělávání až po vzdělání středoškolské, ŠVP si vytváří a upravuje každá jednotlivá škola zvlášť a při jeho tvorbě vychází právě z rámcového vzdělávacího programu. RVP stanoví cíle, kterých by měli žáci během studia dosáhnout. Tyto cíle jsou vymezeny jako klíčové kompetence, jež by si měl každý žák osvojit, a jejich účel spočívá v tom, aby každý žák dosáhl takové úrovně, která mu umožní pokračovat na dalším stupni vzdělávání a také mu pomůže s uplatněním ve společnosti (Marádová, 2014, s. 19). Tyto kompetence jsou dále rozpracovány do pěti hlavních sekcí a to na kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní. Každý z těchto souborů vždy vymezuje, jakými dovednostmi či schopnostmi by měl jedinec disponovat na konci určitého stupně vzdělávání (Grecmanová, Urbanovská, s. 9).



### 2.3.1 Výchova ke zdraví v kurikulárních dokumentech

Výchova ke zdraví je součástí kurikulárních dokumentů již od předškolního vzdělávání. Pro lepší přehlednost, orientaci a potřeby této práce se tento oddíl blíže zaměřuje na zpracování této oblasti v rámci základního, gymnaziálního a středního odborného školství.

Téma zdraví u základního vzdělávání bylo zpracováno v RVP do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, která si klade za úkol pozitivně ovlivňovat vztah žáků ke zdraví a přednést jim takové podněty, které mohou následně aplikovat i v běžném životě. Realizace tohoto tématu probíhá v rámci oborů Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Obor Výchova ke zdraví se detailněji zaměřuje na podporu a propagaci zdravého životního stylu, vede žáky k aplikaci získaných teoretických poznatků do praxe. Dalším tématem, kterým se tento obor zabývá, jsou mezilidské vztahy a s nimi spojené sebepoznání. Obor Tělesná výchova je zaměřen především na poznání svých fyzických možností, jejich hodnocení a na jejich rozvoj (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2017, online).

RVP pro středoškolské vzdělávání je rozčleněno na gymnázia a střední odborné školy, přičemž pro střední školy je rozpracováno dále podle jednotlivých oborů. Tematika zdraví je v kurikulárních dokumentech pro gymnázia začleněna do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, přičemž stejně tak jako na základních školách se vyučuje v oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. V oboru Výchova ke zdraví se obsah učiva zaměřuje na oblasti zdravý způsob života a péče o zdraví, vztahy mezi lidmi a formy soužití, změny v životě člověka a jejich reflexe, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence a ochrana člověka za mimořádných událostí (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007, online).

V rámci středního odborného vzdělávání je problematika výchovy ke zdraví zapracována do vzdělávací oblasti vzdělávání pro zdraví, která se zaměřuje na vedení žáků k odpovědnosti a péči o své zdraví. Předává jim poznatky z oblasti zdravé výživy, pohybových aktivit i mezilidských vztahů. Zároveň šíří osvětu v oblasti závislostí a bezpečného sexuálního chování. Obsahově je tato oblast rozčleněna do oblasti péče o

zdraví, která zahrnuje témata zdraví, zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí a první pomoc. Dále se promítá, stejně tak jako je tomu v případě základního vzdělávání i gymnázií, do oboru tělesné výchovy a zdravotní tělesné výchovy určené pro žáky se zdravotním oslabením (Národní ústav pro vzdělávání, 2009, online).

Je nutné zmínit, že ač se již od raného dětského věku setkáváme díky zpracování tématu zdraví a péči o něj v kurikulárních dokumentech s touto problematikou prakticky nepřetržitě, naše chování, respektive náš životní styl a postoj ke zdraví je utvářen i díky poznatkům a informacím, se kterými přicházíme do styku v četné míře i mimo školní lavice. Čeledová, Čevela (2010, s. 11) uvádějí jako jeden z důležitých nástrojů sociální marketing, jenž zahrnuje řadu prostředků, které dokáží působit na vybranou skupinu obyvatel a ovlivňovat tak jejich postoje ke zdraví. Propagace a upozorňování na to, co je ještě zdravé a co už nikoli, je velmi důležitá. Většině obyvatel jsou sice známy příčiny řady onemocnění, které jsou ve většině případů způsobeny naším špatným životním stylem, popř. k němu výrazně přispěly, přesto je osvěta v této oblasti nezbytná a zásadní a je důležité, aby byla součástí našich životů již od předškolních let.

### **2.3.2 Cíl výchovy ke zdraví**

Hlavním cílem výchovy ke zdraví je podporovat jedince v takovém chování, které jej vede k činnostem směřujícím k podpoře a zájmu o své zdraví. Je nezbytné zajistit v první řadě sobě pevné zdraví a pečovat o něj, díky čemuž se pak můžeme dále rozvíjet v péči a starosti o druhé. Proto je jedním z dalších cílů také starost o veřejné zdraví, jež zahrnuje širokou oblast od výživy, přes pohybová doporučení, prevenci až po ekologii (Lawrence, Warsley, 2007, s. 5). Výchova ke zdraví tedy zahrnuje i péče o společnost, respektive o její zdraví. Proto se také stala součástí vzdělávacího procesu a žáci tak mají možnost se s jejím obsahem seznámit v největší míře v průběhu svého základního vzdělávání. Cílem této výchovy však není pouze starost o své vlastní zdraví, ale uvědomění si důležitosti péče o zdraví i svých blízkých, potažmo celé společnosti. Aby bylo možno tohoto cíle dosáhnout, je nezbytné, aby jedinec přistupoval ke svému životnímu stylu, respektive k životu a zdraví zodpovědně, samostatně a se sebedůvěrou. Tyto vlastnosti pak dle Čeledové a Čevely (2010, s. 9) jsou k dosažení cíle výchovy ke

zdraví zásadní a korespondují s úvahou, že pokud se člověk dokáže zodpovědně rozhodnout a věnovat péči svému zdraví, stejně tak dovede svůj zájem projevit v péči o zdraví svých blízkých a svého okolí.

### **2.3.3 Biopsychosociální charakteristika žáka střední školy**

V období nástupu na střední školu je již z dítěte adolescent, kterým se stává díky dosažení pohlavní zralosti. Adolescence se vymezuje v období od 10 do přibližně 20 let, přičemž horní hranice je značně variabilní a stále se posouvá např. díky dlouhé době studia. Vágnerová (2012, s. 370) uvádí období pozdní adolescence, které ohraničuje dosažením 15 až 20 let. Adolescence je životní fází, která je spojena s výraznými biologickými změnami, kterou jsou doprovázeny a ovlivněny změnami v oblasti sociální i psychické. Mění se druhotné pohlavní znaky, u dívek nastává první menstruace a u chlapců dochází zpravidla k první poluci. Obě pohlaví se také v tomto období ve většině případů setkávají s prvním pohlavním stykem. Z hlediska změn v myšlení dochází k jeho značné flexibilitě. V otázce rozhodování adolescenti volí řešení, jež jsou jednoznačná a rychlá. Převládá touha po samostatnosti, emancipovanosti. „*V tomto období dochází k vyspělejšímu formování osobní identity, prohloubení pocitu vlastní totožnosti i utváření vztahu k širšímu světu.*“ (Thorová in Orel, Obereigner, Mentel, 2016, s. 62). Zároveň stále přetrvává inklinace k určitým skupinám či subkulturám. Příslušenstvím k určité skupině adolescenti podpoří vědomí, že někam patří a jsou součástí jistého celku. Díky těmto skupinám se mohou dostat i k zodpovězení otázek, které jsou spojeny s tímto obdobím, a to otázky o smyslu života, morálních zásad, společenských norem a hodnot. Zásadní roli v této životní fázi zaujímá také tělesný vzhled a péče o něj, jelikož je vyjádřením určitého životního postoje, příp. i postavení a prestiže.

Žák střední školy se nachází v období značných změn. Jeho osobnost se stále vyvíjí, dotváří a dospívá. Učitel působící na střední škole by si měl být vědom, jaké biopsychosociální změny jsou spojeny s obdobím adolescence, co žáci v tomto věku upřednostňují, co je pravděpodobně zaujme. Tyto vědomosti mu mohou být přínosné při samotné výuce, kdy díky nim může zvolit i vhodné výukové metody.

## 2.4 Výukové metody směřující k výchově ke zdraví

Většina zvyklostí spojených se školou, její organizací a působením obecně je v našich podmínkách spíše neměnná nebo jsou změny buďto nevýrazné nebo jejich zavedení do režimu a chodu školy je problematické a zdlouhavé. Výukové metody jsou naopak více proměnlivější a jedním z důvodů je i to, že jsou ovlivněny řadou faktorů, jedním a zřejmě i nejdůležitějším z nich je osobnost učitele, na kterém volba a prezentace metod závisí. Nelze však říci, že pouze výukové metody prochází určitými změnami, vyvíjí se celý výukový proces. Škola se také postupně musí vyrovnávat s faktem, že značnou část informací a poznatků si již v dnešní době žáci dokáží vyhledat sami, příp. jsou jim díky internetu kdykoliv k dispozici. Je tedy zásadní změnou oproti minulosti, že nositelem poznání a nových poznatků není již jen školní výuka (Chytková, Černý, 2016, s. 11).

Významnou změnou ve výuce je pomalý přesun od převládající čistě frontální výuky k výuce, kdy stále více pedagogů zapojuje do svých vyučovacích hodin i jiné metody, těmito metodami jsou zejména aktivizační výukové metody. Změny jsou patrné v otázce vztahu, a to mezi žákem a pedagogem, kdy se stále častěji setkáváme se snahou o vytvoření partnerského vztahu. Všechny tyto změny jsou zaváděny v našich školách postupně, přičemž nelze jednoznačně říci, že všichni pedagogové jsou s nimi plně ztotožnění. Na nemalé části škol, ať už se jedná o školy základní či střední, se můžeme stále setkat s převládající frontální výukou. (Maňák, Švec, 2003, s. 9). Tj. takovou výukou, kdy pedagog předává pasivně žákům informace, pracuje hromadně s celou třídou nebo např. zadává žákům samostatnou práci. Frontální výuka, k jejímuž zavedení a značnému rozšíření došlo již díky J. A. Komenskému, je známou formou výuky už několik staletí, přesto je možné konstatovat, že má i přes svou nezastupitelnou roli v procesu výuky svá negativa, jakým je např. to, že nereflektuje různé schopnosti a možnosti žáků a je převážně zaměřená na žáka průměrného (Vališová, Kašíková, 2011, s. 177).

Ovšem pojetí výuky je neodmyslitelně spjata s osobností pedagoga, jeho názory, postoji apod., a proto je důležitá i neustálá propagace jiných možností, jak vést výuku, propagování pozitivních výsledků takto vedených hodin, prezentování nepřeborné škály

výukových metod, respektive aktivizačních metod, např. i pomocí vysokoškolských praxí, kdy studenti učitelských oborů v rámci své praxe budou zapojovat do své činnosti i tyto metody, a je možné, že i díky těmto krokům se možnost vést vyučovací hodinu i jiným, než tradičním frontálním způsobem, dostane i k těmto pedagogům.

Pojetí přístupu k výuce může být dvojí. A to transmisivní, který řadíme mezi tradiční, kde značnou roli hraje již výše zmiňovaná frontální výuka a metoda výkladu a žák je zde v roli spíše pasivního příjemce informací, které mu vyučující během hodiny předává. Kritika tohoto směru nabývá na síle, avšak nelze jí upřít její přínos ve staletí formování procesu a pojetí výuky. Oproti tomu přístup konstruktivistický má snahu o zapojení žáka do procesu vyučovací hodiny, žákovi se neservírují již prostá fakta a závěry z nich plynoucí, naopak je žádoucí, aby se díky své aktivitě snažil sám o práci s informacemi získanými prostřednictvím pedagoga. Aby toho byl žák schopen, musí být předkládané informace přizpůsobeny jeho mentálnímu vývoji i získaným dovednostem, proto zprvu si tyto konstrukce vytváří na základě možnosti fyzického zkoušení a manipulace s předměty, objekty a až následně se od fyzického lze přesunout k abstraktnímu, kdy všechny tyto aktivity a procesy probíhají v naší mysli (Kalhous, Obst, 2008, s. 49).

Výuka ať už z pohledu transmisivního či konstruktivistického je proces, v němž využíváme výukových metod. „*Výuková metoda je systém vyučovacích činností učitele a učebních aktivit žáků směřujících k dosažení daných edukačních cílů.*“ (Žák, 2012, s. 5). Prostřednictvím výukových metod se dostávají informace, poznatky a fakta z daného učiva k žákovi. Dosažení stanoveného cíle je možné po obsáhnutí celé soustavy kroků, které jsou pro aplikaci výukových metod v hodinách nezbytné. Jedním z těchto kroků je také výběr vhodné metody.

### **2.4.1 Klasifikace výukových metod**

Volbu optimální výukové metody ovlivňuje řada faktorů a jedním z nich může být již výše zmíněné pojetí výuky z hlediska konstruktivismu či z hlediska pojetí transmisivního, neboli tradiční formy výuky. Existuje značné množství metod, proto byla vytvořena klasifikace výukových metod, která má snahu o jejich logické uspořádání podle jejich zaměření. Rozdělení metod do jednotlivých skupin je prospěšné

i pro samotného pedagoga, kterému tak nabízí lepší přehled o jednotlivých metodách, jejich možnostech a funkcích a může být nápomocné při každodenní práci s žáky, popř. může vést i ke zpestření a zkvalitnění celého procesu výuky, respektive výchovného procesu. Roztřídění výukových metod do jednotlivých sekcí provedlo mnoho autorů a odborníků a snaha o jejich zařazení a zkompletování sahá až do 17. století, do dob J. A. Komenského.

Pro potřeby této práce uvedu klasifikaci metod dle Maňáka a Švece (2003, s. 49):

- klasické výukové metody
- aktivizující metody
- komplexní výukové metody

Mezi klasické výukové metody řadí:

- metody slovní – a to vyprávění, vysvětlování, přednášku, práci s textem a rozbor
- metody názorně – demonstrační – to jsou předvádění a pozorování, práce s obrazem
- metody dovednostně – praktické – napodobování, manipulování, laborování, experimentování, vytváření dovedností, produkční metody

Mezi aktivizující metody řadí:

- metody diskusí
- heuristické
- řešení problémů
- metody situační,
- inscenační
- didaktické hry

Do komplexních výukových metod zařazuje: frontální výuka, skupinová a kooperativní výuka, výuka partnerská, individuální a individualizovaná, kritické myšlení, brainstorming, projektová výuka, výuka dramatem, učení v životních situacích,

televizní výuka, výuka podporovaná počítačem, sugestopedie a superlearning, hypnopedie (Maňák, Švec, 2003. s. 49).

Klasifikaci výukových metod uvádí i ve své publikaci Kalhous a Obst (2008, s. 309), jež převzali rozdělení podle Lerner (1986) a dělí je tedy do těchto základních skupin:

- informačně – receptivní metoda
- reproduktivní metoda
- metoda problémového výkladu metoda
- heuristická metoda
- výzkumná metoda

Volba vhodné metody pro dané učivo i konkrétní třídní kolektiv není snadná. Pedagog až s postupem času a získanými zkušenostmi dokáže lépe odhadnout, která metoda by zpracování daného tématu mohla být nápomocná a která žákům naopak nepřinese tolik benefitů. Používání množství rozmanitých metod během výuky může být zpříjemněním běžné vyučovací hodiny či hodin jak pro žáky, tak pro pedagoga, což rozhodně platí o používání různých aktivizačních metod. Jsou jednou z možností jak učinit hodinu pestřejší, což při stále ještě mnohde převažující klasické výuce je vždy vítanou alternativou.

## **2.4.2 Aktivizační metody**

Rozdílem mezi klasickým pojetím výuky, které bylo asi na většině českých základních i středních škol během 20. století praktikováno a tedy i výukou, kterou si pamatuje většina z dnes již dospělé populace, kdy pedagog různou formou převážně frontální výuky předkládal svým studentům hotová fakta a informace a studenti byli v roli pasivních příjemců, a výukou praktikovanou s pomocí aktivizačních metod je zásadní v tom, že aktivní učení zahrnuje do role aktivního nejen pedagoga, ale i žáka, respektive studenta, který se díky zjištěným informacím, na jejichž získání se aktivně podílel, dokáže vytvořit své vlastní závěry a úsudky (Sitná, 2013, s. 9). Výsledky klasické vyučovací hodiny a hodiny, která je zpestřena o aktivizační metody z hlediska

množství předaných informací, jež má žák během této výuky obsáhnout, jsou srovnatelné. Nelze však opomenout, že aktivní pojetí hodiny vyžaduje od pedagoga více času stráveného nad přípravou a klade větší nároky na materiální zajištění výuky. Rovněž je přínosné žáky na tento způsob vedení hodiny připravit (Zormanová, 2012, s. 55). Je nutné také přihlídnout k tomu, že ne v každém tématu lze aktivizační metody použít vzhledem k jeho náročnosti a obsáhlosti a s přihlédnutím i k určené hodinové dotaci, která je k danému tematickému celku přidělena. Proto volba užitých metod a způsob vedení výuky záleží vždy na konkrétním pedagogovi. Pokud však prostor pro realizaci těchto aktivit je, rozhodně je vhodné je využít a to už jen z důvodu zpestření hodiny a aktivizace žáků (Kotrba, Lacina, 2007, s. 26). Nejinak je tomu i u hodin zaměřujících se na výchovu ke zdraví a zdravého životního stylu, kdy aplikace aktivizačních metod je přínosná z mnoha hledisek a témata spojená se zdravím lze do obsahu těchto metod zakomponovat velmi dobře.

Jako ideální se jeví propojení tradiční hodiny doplněné o aktivizující prvky a metody, jelikož v sobě propojuje vše podstatné a výsledek z této hodiny je ve většině případů velmi dobrý. Časová náročnost takto vedeného vyučování je na rozhraní mezi velmi náročnou a málo náročnou, ovšem obsahuje v sobě veškeré benefity obou směrů a to motivaci žáků, jejich aktivizaci, žákům je během hodiny poskytnut i prostor pro sebepoznání, vyjádření, zároveň však je čas i pro provedení přehledných zápisů a poznámek do sešitů a v závěru hodiny proběhne i shrnutí právě probrané látky. Takto vedená hodina se stává efektivní ve všech směrech (Kotrba, Lacina, 2007, s. 28).

#### 2.4.2.1 Motivace žáků k učení

Aby se všechny uvedené aspekty efektivní vyučovací hodiny mohly naplnit, je důležité, aby je žáci naplnit chtěli, tedy respektive aby byli motivováni k tomu získávat informace a poznávat dosud nepoznané. Motivace je důležitým faktorem pro výuku i samotné učení. Jednou z překážek, které se v průběhu tohoto procesu mohou vyskytnout, jsou různé bloky, které dítě má v souvislosti s učením. Tyto bloky mohou být dle Fishera (2005, s. 2) zapříčiněné osobností žáka, prostředím učení a tím, co je předmětem učení. Je proto důležité pracovat na odstranění těchto bloků a to lze s pomocí pozitivní motivace. Většina pedagogů směřuje své snahy a úsilí k tomu, aby



žáci byli motivováni k učení, a motivaci považují za jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících učení. Existuje řada důvodů, proč žáci chtějí získávat a objevovat nové poznatky. Nejčastější důvody, které vedou žáky k učení, uvádí v knize *Moderní vyučování* Petty (2008, s. 40). Mezi tyto důvody řadí, že nabyté informace, které žák získá prostřednictvím výuky, mu budou přínosem i nadále v dalším životě. Každý z nás oceňuje informace, jež jsou pro něj přínosné nejen z hlediska nově získaných poznatků, ale i z hlediska praktičnosti jejich dalšího využití. Takovéto informace jsou však v poměru ke značnému množství učiva a jeho relevantnímu dalšímu využití v životě v menšině.

Dalším z možných důvodů motivace žáků je potřeba získat určité vzdělání vzhledem k budoucí plánované profesi. Tento bod však motivuje pouze jedince, kteří jsou ve většině případů cílevědomí a mají víceméně jasnou představu o tom, čemu se v budoucnu chtějí věnovat. Pokud student střední školy ještě stále nemá ponětí o své budoucí profesi a uplatnitelnosti na trhu práce, je tento důvod motivace k učení bezpředmětný. Ovšem i práce s žákem, jež je takto namotivován, je v mnohých ohledech nesnadná, neboť se často zaměřuje pouze na úzký okruh předmětů, které jej zajímají a ve kterých vidí smysl pro své další působení, což vede k malému zájmu o jiné předměty. Takový žák se stává pro učitele těchto, pro něj nezajímavých předmětů, určitou výzvou, a je na jeho schopnostech a znalostech, nakolik dokáže takového žáka zaujmout.

Jedním z dalších důvodů, které motivují žáky k učení, je i zažívání úspěchu při hodinách, čímž se jim zvedá sebevědomí. Pocit úspěchu chce patrně zažít každý z nás, a pokud ho žák zažije na základě své péle a pracovitosti, o to více si úspěchu cení. Zde hraje určitou roli i soutěživost, jež je v každém třídním kolektivu přítomná.

Sitná (2013, s. 22) zmiňuje jako další možný důvod motivace potřebu ocenění a pochvaly. Žáci, respektive děti i dospělí, chtějí být chváleni, ať už od rodičů, učitelů, kolegů či spolužáků. Pochvala působí jako odměna za naši dobře vykonanou práci a každý z nás, chce být co nejvíce odměňován.

Dalším bodem je motivace spíše z negativního důvodu a to ze strachu z trestu nebo neúspěchu. Mnoho žáků přistupuje k učení s tím, že se obává dalšího neúspěchu a

tomu odpovídajícího trestu, proto se raději danou látku naučí, aby se tomuto nepříjemnému pocitu vyhnuli. Ovšem nezdár zažije každý. Motivace budovaná pouze na základě strachu je chybná, avšak nelze ji zatracovat úplně, u některých žáků má vysokou efektivitu. Je proto zapotřebí s ní pracovat v mezích a s rozumem, ale není v zájmu ji úplně zatracovat.

Posledním bodem, který uvádí jak Petty (2008, s. 41) i Sitná (2013, s. 23) je motivace k učení prostřednictvím radosti z učení a zájmu o probíranou látku. Většina žáků je zaměřena na určitou problematiku, která je zajímavá a baví, popř. inklinují více k určitým předmětům. Žáka, jenž se z vlastní vůle zajímá o historii a jeho zaměření je spíše humanitní, s největší pravděpodobností bude nejvíce zajímat dějepis. Samozřejmě zde velmi záleží i na umu jednotlivých pedagogů, jejich umění zaujmout žáky, zpestřit jim výuku a vtáhnout je do problematiky. Zájem o určitou oblast pak často vychází ze zájmů rodiny, ze které jedinec pochází, příp. i různých zájmových kroužků.

Motivace je nezbytným článkem, který výrazně ovlivňuje žákovo chování v hodinách, jeho připravenost a touhu po poznávání nového. Na motivaci lze pracovat a schopný pedagog dokáže potenciál motivovaného žáka i správně využít. Je však zapotřebí pracovat i s těmi, kteří neprahnu po získávání nových informací zcela přirozeně z různých důvodů, a pedagog by se měl snažit získat si zájem i žáků nijak nemotivovaných k učení a to např. zpestřením výuky za pomoci aktivizačních metod, či jejich prostřednictvím dopřát úspěch i dosud neaktivním a neúspěšným žákům.

#### 2.4.2.2 Cíle aktivizačního učení

*„Hlavním cílem aktivizačních metod je změnit statické monologické metody v dynamickou formu, která vtáhne studenty nenásilným způsobem do problematiky a zvýší jejich zájem o probíranou tematiku.“* (Kotrba, Lacina, 2007, s. 39). Tento cíl přesto, že je asi nejvýraznější a nejdůležitější, není jediný. Zavedením aktivizačních prvků do výuky se zlepšuje i vztah mezi pedagogem a žáky a to v tom smyslu, že díky jinému stylu výuky, méně direktivnímu a obohacenému o různé aktivity, se dostává více prostoru žákům k jejich rozvoji a samostatné práci, mají možnost být více kreativní, utvářet si své vlastní úsudky a závěry a zároveň se na tomto procesu aktivně podílejí. A aktivní účast na výuce je jeden z dalších cílů aktivního vyučování. Základním prvkem a

rozdílem, který odlišuje tradičně vedenou výuku od výuky obohacené o aktivizující prvky, je snaha o změnu v přístupu žáka k celému procesu učení, respektive výuky. Ještě stále jsou žáci v českých školách spíše pasivními příjemci než aktivními články výuky, což lze změnit právě díky aktivizačním metodám. Dle Čapka (2015, s. 26) je rozmanitost používaných metod prospěšná zejména pro žáky, jelikož nabízí větší možnost pro to, aby více z nich mohlo dosáhnout úspěchu. Tento proces, kdy se mění vztah mezi pedagogem a žáky a žáci získávají více prostoru ve vyučovacích hodinách, jsou aktivně vyzýváni a různými aktivitami podporováni v seberealizaci, může skýtat i jisté úskalí. Veškerá snaha pedagoga může být záludná v případě, kdy převážně mladí začínající učitelé ve snaze o navázání dobrých vztahů ve třídě umožní studentům přílišnou volnost a postupem času ztrácí i respekt svých studentů, kteří se jejich vstřícnosti mnohdy snaží zneužít. Je proto zapotřebí si vždy hned v začátcích stanovit jisté hranice a i přesto, že výuka pomocí aktivizujících metod je více otevřenější, respektující a méně direktivní a učitel se zde stává více partnerem, stále je jeho role dominantní a za výsledný proces výuky je zodpovědný on (Lacina, Kotrba, 2007, s. 41).

Všechny tyto cíle, kterých se učitelé snaží dosáhnout pomocí aktivizačních metod, mají pomoci žákům v rozvíjení jejich schopností a možností, díky nim mohou objevovat dosud nepoznané. Prostor, který je jim dán, mohou využít pro zlepšení komunikačních a vyjadřovacích schopností, díky různým skupinovým a společným aktivitám se žáci učí spolupracovat, vyzkouší si týmovou práci a to v různých rolích, aktivně se podílí na výuce spolu s pedagogem. Pro naprostou většinu žáků je takto vedená výuka i atraktivnější, dokáží díky ní lépe udržet pozornost, mají snahu o aktivní zapojení se do různých činností a v neposlední řadě jsou i lépe motivováni k samotnému učení, jelikož skrz tyto metody se může probudit jejich zájem o právě probíranou látku či o předmět samotný. Záleží pak na každém učiteli, jak dokáže tento potenciál využít a dále s ním pracovat a rozvíjet jej.

#### 2.4.2.3 Formy aktivizačního učení

Aktivní učení s aktivizačními prvky a metodami se vyvíjelo postupně na popud začínající sílící kritiky klasického pojetí výuky, kdy stále více se z řad odborníků ozývaly hlasy kritizující stávající stav vedení výuky, převažující pasivní roli žáka,

značnou nadřazenost a direktivnost ze strany pedagogů, nedostatečný prostor pro samostatný rozvoj žáků a jejich kritického myšlení. Proto se stále častěji objevovaly nové a nové inovativní směry, jež měly výuku oživit, změnit a kladly si za cíl zaměřit se více na žáka jako takového. Mezi těmito směry vznikly i aktivizační metody jako alternativa tradiční výuky. Metody se vyvíjely a formovaly postupně.

Klasifikaci, rozčlenění metod podle jejich zaměření provedlo několik autorů. Uvedu zde dvě klasifikace. Dle Maňáka a Švece (2003, s. 49) se aktivizační metody dělí na:

- diskusní
- heuristické, řešení problémů
- situační
- inscenační
- didaktické hry

Kotrba a Lacina (2007, s. 98) dělí tyto metody do těchto kategorií:

- problémové vyučování
- hry
- diskusní metody
- inscenační metody
- speciální metody

Všechny výše zmíněné metody mají společné, že vedou žáky k aktivnějšímu zapojení do hodiny. Volba jednotlivých metod záleží na mnoha faktorech, preferencích učitele, probírané látce, časovém prostoru, věku žáků, respektive studentů a v neposlední řadě také na samotném třídním kolektivu. Pro lepší orientaci v jednotlivých formách těchto metod přiblížím jednotlivé kategorie ze schématu dle Maňáka a Švece.

## **Diskusní metody**

V dnešním pojetí jsou diskuze ve školním prostředí již volnějším prostorem pro rozvíjení určitého tématu s jasným cílem. V ideálním případě je diskuze plynulá a není nutné přílišné zasahování ze strany učitele a vybízení k aktivitě pomocí různých otázek. Avšak ne vždy tomu tak je. Za úspěch můžeme označit, když většina z přítomných žáků projeví na dané téma svůj názor a aktivně se tak do diskuze zapojí, a pokud se nezapojí, alespoň aktivně naslouchají a ve své mysli si utváří svůj vlastní názor. Díky této metodě žáci rozvíjí své komunikační a vyjadřovací schopnosti, neboť musí formulovat svůj názor a jasně jej prezentovat před třídním kolektivem. (Maňák, Švec, 2003, s. 119).

## **Heuristické metody, řešení problémů**

Jedná se o metody zabývající se řešením různých problémů. Významně se zde uplatňuje otázka proč. A na základě vyřčené problémové otázky se žáci snaží za použití logických úvah dojít k rozřešení problému. Další možností využití těchto metod je zařazení projektové výuky, kdy se jednotliví žáci podílí na určitém projektu, každý z nich má stanovenou svou roli a činnost, kterou bude vykonávat, a díky společné týmové práci se snaží o prezentování hotového výsledku, kterým může být např. výrobek či nějaká služba. K těmto metodám také řadíme brainstorming, kdy žáci volně zapisují nebo pouze vysloví své nápady k řešení předestřenému problému (RVP.cz, 2011, online).

## **Situační metody**

Metody situační poskytují žákům možnost prostřednictvím vyučovací hodiny setkat se s určitou reálnou událostí, s níž se mohou setkat v běžném životě. Předtím, než se tyto metody dostaly do základních a středních škol, se nejvíce využívaly v právníkové praxi. Výběr události by měl být pečlivý, reálný problém, situace by neměl mít jednoznačné snadné řešení, ale naopak by měl žáky vybízet k různým variantám řešení. Důležitým aspektem je, že žáci ještě před zahájením řešení určitého problému by měly být seznámeni se všemi zásadními fakty, které budou při rozklíčování předestřené situace potřebovat. V neposlední řadě by samozřejmě vybrané téma, situace či problém mělo být přiměřeno věku žáků. (RVP.cz, 2011, online).

## **Metody inscenační**

Jsou aktivity spojené s dramatizací. Spojují v sobě možnost vyzkoušení si přidělené role a řešení určitého problému, přičemž se zde nehodnotí herecký projev žáka, ale jeho přístup k roli a podíl na řešení problému. Díky inscenačním metodám žák dostává možnost náhledu na řešení problému z pro něj netypické a neznámé role, dokáže si tak lépe představit co daná osoba prožívá, z jakého důvodu takto jedná a jaká je příčina tohoto jednání. (Čapek, 2015, s. 189).

## **Didaktické hry**

Didaktické hry nachází své uplatnění převážně u dětí různého věku. Je však vítaným zpestřením i u středoškolských studentů či při výuce dospělých. Cílem těchto metod je převážně odlehčení a pobavení. Ovšem každá didaktická hra má svůj jasně vymezený cíl a pevně daná pravidla, nejedná se tedy o bezděčné hraní si. Využití této metody pak najdeme při různých soutěžích spojených s opakováním učiva. Obecně vzato, a platí to pro všechny aktivizační metody, je důležité zvolit správné načasování i prostředí. Hry jsou realizovatelné jak pro jednotlivce tak i pro více žáků, kteří spolu musí kooperovat. (Kotrba, Lacina, 2007, s. 97).

Škála aktivizačních metod je široká a rozmanitá, na výběr je značné množství jednotlivých druhů, které jsou použitelné a přínosné v různých situacích i kolektivech. Nelze jednoznačně doporučit nějakou metodu pro určitý předmět, avšak jistě existuje řada metod, které je vhodnější použít např. v českém jazyce a jiné zase v občanské nauce. Je také důležité, aby pedagog dokázal vycítit, kdy a jakou zvolit metodu, aby přinesla i požadovaný efekt s ohledem na věk studentů, probíranou látku či klima třídy.

### 3 NÁVRH VLASTNÍCH AKTIVIZAČNÍCH METOD SMĚREM K PODPOŘE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Pro účely této práce bylo vybráno pět aktivizačních metod, které byly přizpůsobeny věku studentů tak, aby je co možná nejvíce zaujaly, dokázaly je aktivně zapojit do výuky a snad i probudily zájem o probírané téma. Těchto pět aktivit bylo demonstrováno v předmětu nauka o výživě a to ve třídách druhého ročníku H2A a H2B Hotelové školy Vincenze Priessnitze v Jeseníku. Zvolenými metodami byly brainstorming, kolečka, Philips 66, I.N.S.E.R.T. a živé pexeso.

#### 3.1 Brainstorming

Brainstorming, se řadí mezi nejvyužívanější aktivizační metody vůbec. Řadíme jej mezi diskusní metody. Dle Andrejskové (2009, s. 23) brainstorming *„je metoda vhodná k evokaci, student se soustředí po stanovenou dobu na téma, drží se tématu, bez zábran nabízí nápady, přijímá nápady bez kritiky.“* Prostřednictvím bouře mozků, jak se brainstormingu také říká, se máme možnost dozvědět, jaké názory panují ve třídě na toto téma, a pokud jsou značně odlišné a nesourodé, je možno dále kolem něj rozvířít diskusi.

Metoda také rozvíjí klíčové kompetence studentů a to především:

- kompetence komunikativní – student je prostřednictvím této metody vybízen k určitému projevu, jeho myšlenky by měly být jasně formulované, přesné, výstižné, také je nezbytné, aby aktivně naslouchal, vzhledem k tomu, že se na ní podílí celá třída a v neposlední řadě je důležité, aby dodržoval stanovená pravidla této aktivity
- kompetence k řešení problémů – student vyvíjí snahu o aktivní řešení stanoveného problému, či otázky, dochází k tvorbě asociací a značnému soustředění.

- kompetence personální a sociální – díky skupinové práci celé třídy může docházet ke zlepšování nebo posilování třídních vztahů, vzhledem k absenci kritiky jakéhokoliv nápadu se studentům i zvyšuje sebevědomí a pobízí je to k další aktivitě (Sitná, 2009, s. 67).

**Realizace metody** - příprava žáků na tuto metodu není nikterak složitá, je zapotřebí, aby studenti byli seznámeni s pravidly a se zadaným tématem, či otázkou. Nelze podceňovat i náladu, která v danou dobu ve třídě panuje. Samotné provedení spočívá v tom, že učitel zvolené téma zapíše čitelně na tabuli, tak aby na něj viděli všichni studenti. V tomto případě je zapsána na tabuli otázka týkající se zdravého životního stylu: Proč žít zdravě? Vysvětlí jim, např. pomocí několika názorných příkladů, jak by měla metoda probíhat, pokud se jedná o náročnější otázku, či problém, je vhodné, aby studentům dal krátký čas na promyšlenou. Poté již studenti uvádí své myšlenky a nápady a učitel je zapisuje na tabuli. Tato metoda je použita v úvodu hodiny. Následně se zrekapitulují uvedené odpovědi a utvoří se z nich určitý závěr. Učitel doplňuje při sumarizaci odpovědi toto téma o své odpovědi.

**Časová náročnost** – přibližně 15 minut, přičemž 2 minuty učitel objasňuje otázku a pravidla, 10 minut trvá samotná realizace a 3 minuty shrnutí

**Cíl metody** - cílem této metody bylo přivést studenty k zamyšlení, z jakého důvodu se lidé v dnešní době ve stále větší míře snaží o zdravý životní styl a jaké okolnosti je k tomu vedou.

## 3.2 Živé pexeso

Tato trochu jiná forma klasického pexesa má za úkol hlavně zpestření vyučovací hodiny. Díky jeho zaměření na právě probíranou látku si studenti můžou procvičit a osvěžit nově nabyté poznatky a zároveň jsou aktivizováni zábavnou formou učení. Vzhledem k tomu, že je zapotřebí, aby se studenti dokázali jasně vyjádřit a popsat situaci či věc, jež mají na přiřazeném obrázku, procvičují si své komunikační dovednosti, vyjadřovací schopnosti a v neposlední řadě také představivost (Andrejsková, 2009, s. 61). Výhodou této metody je, že je použitelná pro rozmanité



věkové spektrum žáků, záleží pouze na učiteli, jakou náročnost zvolí. Stejně tak lze za její výhodu považovat, že lze tuto hru použít i mimo školní prostředí, pouze s obměnou tématu na kartičkách pexesa. Pro mé účely bylo zvoleno téma pexesa zdravá výživa.

**Realizace metody** – učitel vytvoří takový počet kartiček, kolik je žáků ve třídě. Kartičky jsou vytvořeny tak, aby dokázaly vytvořit dvojice, přičemž na každé kartičce z dvojice jsou uvedeny obrázky či věty, které spolu souvisí, ale nejsou totožné. Studenti tak mají za úkol popsat věc, která se nachází na jejich kartičce, aniž by vyslovili přesný název této věci a nesmí ji také nikomu ukázat. Ostatní studenti ve třídě mu aktivně naslouchají a snaží se rozpoznat, jestli jejich kartička s touto nesouvisí. Účelem hry je, aby žáci vytvořili dvojice. Po vytvoření těchto dvojic se žáci prezentují před třídou a učitel kontroluje, jestli jsou tyto dvojice dány dohromady správně. Kartičky byly vytvořeny na téma zdravá výživa a zdravý životní styl a jsou uvedeny v příloze č. 1.

**Časová náročnost** – na přípravu této metody učitel potřebuje asi 50 minut, vzhledem k navrhnutí vhodných obrázků na kartičky a vymyšlení samotného obsahu. Provedení hry pak zabere přibližně 18 minut, z čehož vysvětlení pravidel zabere 3 minuty. Samotná délka této hry samozřejmě závisí na množství studentů ve třídě. Vzhledem k tomu, že při mé realizaci byly dvě třídy spojené, a časový prostor pro tuto hru mi byl dán dostatečný, činila časová dotace pexesa již zmíněných 18 minut.

**Cíl metody** – tato metoda si klade za cíl oživení, zpestření hodiny a aktivizaci studentů na téma zdravé výživy a zdravého životního stylu, zopakování známých a podstatných faktů o výživě. Jedním z dalších cílů bylo také zlepšení a uvolnění celkové nálady třídy.

### **3.3 Metoda kolečka**

Výhodou této metody je, že jejím prostřednictvím si žáci mohou zopakovat probrané učivo a všechna fakta, která během vyučovací hodiny zazněla. Díky její všestrannosti je vhodná pro všechny věkové kategorie žáků a studentů.

Sitná (2009, s. 84) uvádí, že svým záměrem působí také na rozvíjení klíčových kompetencí žáků a to konkrétně na oblasti:

- kompetence k učení – opakování znalostí, seberealizace, prolínání znalostí z různých předmětů
- kompetence personální a sociální – podpora dobrých vztahů ve třídě, inspirace
- kompetence komunikativní – přesné prezentování svých názorů, umět zformulovat své závěry, informace

Prostřednictvím této metody má pedagog možnost zjistit, jestli žáci porozuměli obsahu hodiny či jeho výkladu, nakolik se v problematice orientují. Dává jim také prostor pro vyjádření se k tématu. Jednou z dalších výhod této aktivity také je, že ji lze použít kdykoli během výuky a to nejen k aktivizaci žáků, ale také k získání přehledu učitele o stavu znalostí a pochopení učiva žáky (Sitná, 2009, s. 85).

**Realizace metody** – metoda může být realizovaná celou třídou, příp. mohou být žáci rozděleni do skupin. Vzhledem k tomu, že se při realizaci této metody v jedné místnosti nacházely zároveň dvě třídy, byl celý kolektiv rozdělen do dvou skupin a to podle konkrétní třídy, kterou studenti navštěvovali. Třída je tedy rozdělena na dvě skupiny, přičemž studenti v každé skupině sedí v kruhu a pracují současně. Učitel uvede na tabuli probírané téma. Zvolené téma této aktivity bylo obezita. Dále postupně studenty vyzývá, aby se k tématu obezity a jejich příčin a důsledků vyjadřovali. Jejich odpovědi a názory zapisuje na tabuli. Studenti odpovídají postupně, tak jak jsou v dané skupině na řadě. Pokud se některý ze studentů nevyjádří, učitel jej vyzve k odpovědi později a snaží se jej i doplňujícími otázkami podpořit. V závěru této aktivizační metody dochází ke shrnutí všech faktů, které byly zaznamenány na tabuli a postupně jsou i seřazeny, od příčin vzniku obezity po její důsledky, jak sociální, tak zdravotní.

**Časová náročnost** – díky minimální přípravě jak ze strany učitele, tak ze strany žáků, vzhledem k tomu, že tato metoda vychází již z dříve získaných informací a faktů, je časová náročnost přípravy nízká. Samotná průběh pak trvá 7-10 minut, přičemž 2 minuty času jsou věnovány shrnutí informací zapsaných na tabuli.

**Cíl metody** – hlavním cílem této metody je opakování již probraného učiva, zorientování se v předestřených informacích. Tato aktivita může být učiteli nápomocná při zjišťování, nakolik se studenti v této problematice orientují, popř. která z fází probraného učiva jim evidentně činí problémy a bylo by vhodné si ji dovysvětlit.

### 3.4 Metoda I.N.S.E.R.T.

Pomocí této metody se žáci setkájí s odbornějším textem a mají za úkol posoudit, které informace jsou pro ně nové, které zajímavé, které už znají, kterým nerozumí a které jsou jiné, než doposud slyšeli. V doslovném překladu tato metoda znamená I – interaktivní, N – poznámkový, S – systém, E – efektivní, R – čtení, T – myšlení. Prostřednictvím této aktivity se žáci učí pracovat s psaným textem a selektovat v něm obsažené informace. Grecmanová a Urbanovská ve své publikaci zmiňují (2007, s. 79), že je zjevné, že díky této aktivizační metodě žáci „*informace nejen vnímají, ale také vyhodnocují a třídí, systematizují a zasazují do původního schématu vědomostí a zkušeností.*“ Pro žáky je tato metoda vesměs náročnější, právě díky psanému textu a následné práci s ním i nutnému soustředění. Žáci se nad předloženým textem musí zamyslet a skutečně ho aktivně přečíst, aby dokázali v něm obsažené informace ohodnotit. Výsledky je možno zapisovat do tabulky, kterou si žáci sami vyhotoví a heslovitě si do ní zapíší informace nové, zajímavé, ty se kterými nesouhlasí, a ty, které jim již byly známé (Andrejsková, 2009, s. 28).

**Realizace metody** – Učitel vyhotoví či vyhledá text, který je svým obsahem vhodný pro právě probírané téma a předloží jej studentům. Ti mají za úkol si jej pečlivě prostudovat a u informací, které jsou pro ně nové, neznámé nebo s nimi nesouhlasí či jim nerozumí udělat příslušné znaménko. Obvykle se užívá znamének ✓ kterými se označují informace, jež jsou pro studenta již známé, znaménko + pro nové informace, - pro fakta, se kterými nesouhlasí, a jako poslední znaménko ? pro informace, kterým nerozumí a rád by si je lépe objasnil a dozvěděl se o nich něco více. Studentům hotelové školy byl předložen text týkající se zdravého, respektive nezdravého životního stylu a s ním souvisejících civilizačních chorob a jejich možných příčin. Po prostudování textu a označení informací v něm uvedených příslušnými znaménky si studenti vždy do svého sešitu do vytvořené tabulky zaznamenali heslovitě ke každému znaménku určitou

informaci. Následně pak učitel vyvolal diskuzi ohledně informací, které si žáci zapsali do kolonky, že jim nerozumí, popř. že jsou pro ně nové a chtěli by se o nich ještě dozvědět více. Text k metodě I.N.S.E.R.T. je uveden v příloze č. 2.

Tabulka č. 3 k metodě I.N.S.E.R.T. k zaznamenání údajů

✓	+	-	?

**Časová náročnost** – tato metoda je časově náročnější jak pro pedagoga a jeho předchozí přípravu, vzhledem k vyhledávání a upravování vhodného textu, tak pro žáky, jelikož od nich vyžaduje soustředění, práci se čteným textem, vyhodnocení textu a zaznamenání informací z něj plynoucích. Čas určený k přípravě před předložením textu žákům činí 50 minut. Samotný časový prostor pro vykonání této aktivizační metody je 10 minut. Pro seznámení studentů s metodou a stanovením pravidel pro její vykonání je zapotřebí 3 minut.

**Cíle metody** – hlavním cílem této aktivity je seznámit studenty s prací s psaným textem, dokázat analyzovat text a vybrat z něj potřebné informace a následně o nich diskutovat, z jakého důvodu je vybrali a proč s nimi např. nesouhlasí. Dalším cílem je také jim prostřednictvím tohoto textu ukázat, že by měli být k textu kritičtí a přemýšlet o něm a v následné diskuzi dokázat odprezentovat, proč s autorem v určitých věcech nesouhlasí.

### 3.5 Metoda Philips 66

Je metodou, jejíž název je odvozen od jejího autora. Spadá do kategorie diskusních, kooperativních metod. Diskuse se odehrává v předem určených skupinkách a jejich výsledky vždy prezentuje zvolený mluvčí, jenž je zpravidla zvolen ještě před zahájením samotné diskuse. Kotrba a Lacina (2007, s. 138) k této aktivizační metodě

píší, že je určitou zjednodušenou transformací povolebních koaličních vlád avšak převedenou do školního prostředí. „*Pouze vybraní lídři jednotlivých stran se potom setkají u kulatého stolu, kde představují výsledky sjezdů a především stěžejní, opěrné body svých programů ostatním politickým partnerům koalice a opozice.*“ Tato metoda je zvýhodněna oproti jiným diskusním metodám v tom ohledu, že časový prostor pro diskusi je vymezený, a to dotací 6 minut.

**Realizace metody** – jelikož je díky spojení dvou tříd v místnosti více studentů, jsou studenti rozděleni do skupin po 6 členech. Téma diskuse bylo napsáno na tabuli, aby bylo jasné a nebylo možno jej žádnou ze skupinek zaměnit. Bylo zvoleno téma týkající se problému narůstající obezity dětí s podotázkami: Je řešením tohoto problému zrušení automatů na cukrovinky ve školách? Jaká další opatření navrhuje pro boj s dětskou obezitou? Po zadání tématu a určení tématu byl žákům vyměřen 6 minutový limit pro diskusi a návrh řešení. Po uplynutí této doby již dříve vybraní vedoucí, respektive mluvčí skupinky, měli přednést svá stanoviska a návrhy řešení tohoto celosvětového problému. Následně mluvčí všech skupinek zasedli k jednomu stolu, kde si měli sjednotit své návrhy na následná opatření. Výsledkem této metody je pak dosažení konsenzu všech zúčastněných studentů, respektive členů skupinek a přednesení jejich společných návrhů. Následně s učitelem o svém návrhu krátce diskutovali.

**Časová náročnost** – příprava pro tuto metodu pro učitele spočívá v promyšlení tématu, které musí splňovat kritéria právě probírané látky. Následně před zahájením této aktivity učitel studenty rozdělí do jednotlivých skupinek po 6 členech a zároveň i vybere mluvčího každé skupinky. Časová náročnost pro provedení této aktivity je před jejím zahájením a spočívá ve vysvětlení pravidel diskuse, výběru členů skupinek a představení tématu diskuse jeho zapsáním na tabuli, což zabere 6 minut, samotná diskuse a prezentování jejího výsledku 8 minut a následné dohadování lídrů o navržených opatřeních 5 minut. Shrnutí výsledku této metody 5 minut.

**Cíl metody** – cílem této metody je přimět studenty kooperovat a podílet se na skupinové práci, dokázat se dohodnout a stanovit jasná stanoviska jejich skupiny. Dílčím úkolem pro mluvčího dokázat jasně a srozumitelně prezentovat preference a návrhy skupiny a následně je pak dokázat prosadit u „stolu lídrů“, kde je však zapotřebí nejen prosadit své cíle, ale také umět se dohodnout na většinovém názoru.

## 4 METODOLOGIE

V této praktické části práce je popsána skladba výzkumného vzorku. Tato práce je zaměřena na aplikaci aktivizačních metod ve výuce na střední škole. Aktivizační metody byly využity u tříd druhého ročníku Hotelové školy Vincenze Priessnitze v Jeseníku, konkrétně ve druhém ročníku ve třídách H2A a H2B v předmětu nauka o výživě. S ohledem na zaměření předmětu a věku studentů střední školy byla snaha o zvolení takových metod, které by mohly studenty zaujmout a zároveň je i aktivizovat k tématu zdravý životní styl a s ním souvisejícího tématu zdravá výživa. Tyto metody, konkrétně brainstorming, kolečka, Philips 66, I.N.S.E.R.T. a živé pexeso jsou podrobně popsány v kapitole 4 s názvem Návrh vhodných aktivizačních metod k podpoře zdravého životního stylu.

Díky prostoru, který mi byl dán k využití aktivizačních metod, jsem je mohla aplikovat během 6 vyučovacích hodin. V závěru mé edukační praxe byl studentům druhého ročníku rozdán anonymní dotazník zaměřující se na evaluaci samotných aktivizačních metod, jehož cílem bylo zhodnocení výuky vedené prostřednictvím těchto metod a vyjádření její efektivity, náročnosti i atraktivity jak ji vnímají studenti. Dotazník je uveden v příloze č. 4.<sup>1</sup>

### 4.1 Charakteristika souboru

S ohledem na zaměření mého studia na studenty středních a vyšších odborných škol, byly i pro potřeby této práce aktivizační metody aplikovány u studentů dvou tříd druhého ročníku střední Hotelové školy Vincenze Priessnitze v Jeseníku. Hotelová škola Vincenze Priessnitze, jako škola zaměřující se na gastronomické obory se konstituovala v roce 1994, avšak svůj nynější název nese od roku 2002. Je jedinou hotelovou školou na území Olomouckého kraje. V současné době nabízí zájemcům o studium obory hotelnictví a od roku 2015 také obor obchodní akademie (Hotelová škola

---

<sup>1</sup> Vzhledem k tomu, že jsem na začátku druhého ročníku mého magisterského studia změnila zaměření své závěrečné práce, byly aktivizační metody aplikovány pouze během mé druhé pedagogické praxe, která probíhala ve dnech 6. 3. – 18. 3. 2017.

Vincenze Priessnitze, 2018, online). Souhlas školy se zveřejněním údajů v této práci je uveden v příloze č. 3.

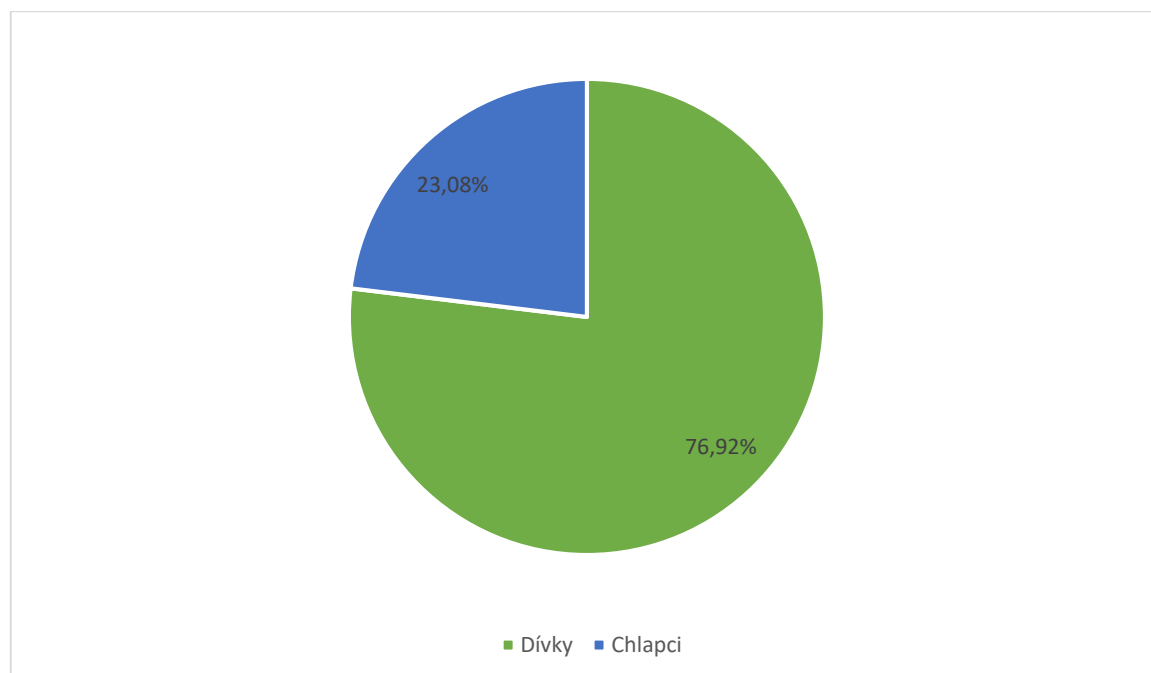
Třídy druhého ročníku navštěvuje celkem 39 studentů. Přestože návratnost závěrečných dotazníků hodnotících aktivizační metody byla 100%, jeden z dotazníků nebyl vyplněný, tudíž jej nebylo možno zaznamenat do výsledků praktické části práce. Složení těchto tříd je následovné – chlapci zaujímají výraznou menšinu a to nejen ve třídách druhého ročníku, ale i v celé škole, přičemž v těchto třídách je to z celkového počtu 9 studentů a dívky tedy zaujímají většinu v počtu 30 studentů.

Tabulka č. 4 Složení zkoumaného souboru dle pohlaví

<b>Pohlaví</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Dívky	30	76,92
Chlapci	9	23,08
<b>Celkem</b>	<b>39</b>	<b>100</b>

Charakteristika souboru znázorněná pomocí grafu.

Graf č. 1 Pohlaví respondentů



## 4.2 Popis aplikovaných metod

Cílem této práce je použití aktivizačních metod při práci se studenty střední školy a jejich následné zhodnocení ze strany studentů formou anonymního dotazníků. Pro bližší zkoumání byly vybrány aktivizační metody, respektive 5 aktivizačních metod, jež se svým obsahem zaměřovaly na zdraví, zdravý životní styl, zdravou výživu a civilizační choroby, konkrétně obezitu, která se zdravým životním stylem úzce souvisí. Jednotlivými aktivizačními metodami byli brainstorming, jenž byl aplikován jako první metoda vůbec. Brainstorming, neboli bouře mozků byl zaměřen na téma zdravý životní styl a uvedl tak žáky do této problematiky. Jako následující byla použita metoda kolečka s ústředním tématem obezita a její příčiny. Díky zájmu studentů o toto téma byla i následující aktivita Philips 66 zvolena na téma podobné. Byl stanoven problém, který měli studenti pomocí této metody vyřešit, problém zněl – narůstající počet obézních dětí. Jako podotázky byly vybrány – je řešení zrušení automatů na cukrovinky ve školách? Jaká další opatření navrhujete pro boj s dětskou obezitou?. Třetí metodou byl I.N.S.E.R.T. na téma spojující předchozí metody a to civilizační choroby. Poslední zvolenou aktivitou bylo živé pexeso, které mělo za úkol převážně oživení hodiny a zaktivizování studentů zábavnou formou. Konkrétní aktivizační metody byly vybrány s ohledem na věk středoškolských studentů a na právě probíraná a celosvětově aktuální témata. Blíže tyto metody specifikuji v kapitole 4 Návrh vhodných aktivizačních metod k podpoře zdravého životního stylu.

## 4.3 Charakteristika výzkumného nástroje

Další z použitých metod v této práci byl dotazník, jehož cílem bylo zhodnocení aktivizačních metod použitých ve výuce a to jednak dle jejich efektivity, tak podle jejich náročnosti. Dotazník disponuje mnohými výhodami, přičemž jednou z nich je, že lze díky němu v poměrně krátkém časovém úseku obsáhnout značné množství respondentů. Dotazník v této práci obsahuje 10 otázek, které jsou uzavřené a navržené tak, že respondent svou odpověď zaznamená pomocí numerické škály v odpovědi, přičemž prostor této škály byl stanoven na hodnoty 1 – 5. Pokud student vybral 1, znamenalo to nejlepší možné hodnocení, naopak 5 nejhorší možné. Rozmezí této škály bylo vybráno tak, aby obsahovalo i krajní nejméně pravděpodobné stupně, jelikož se



díky nim lépe prokáže diferenciovanost k ostatním pravděpodobněji označeným bodům škály (Chráška, 2007, 154). Prostřednictvím dotazníku pak bylo možno evaluovat jednotlivé metody dle příslušných kritérií, kdy se každá z 10 uvedených otázek zaměřovala na jinou stránku aktivizačních metod.

## 5 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A DISKUSE

V této kapitole budou předstřeny výsledky jednotlivých otázek obsažených v dotazníku. Dotazník se skládal z 10 otázek, které byly zaměřeny na spokojenost studentů s použitými metodami. Vyhodnocení jednotlivých odpovědí v dotaznících bylo provedeno pomocí programu Microsoft excel. Studenti v první otázce hodnotili efektivitu výuky vedenou pomocí aktivizačních metod, následující druhá otázka se zaměřovala na posouzení náročnosti jednotlivých metod. Třetí otázka se zabývala ohodnocením těchto metod v dotazníku, díky čemuž dostal vyučující jasnou představu o preferenci studentů v jednotlivých metodách i o jejich praktickém využití pro studenty. Čtvrtá otázka měla vést k zamyšlení studentů nad tím, jestli v nich tyto metody dokázaly vzbudit větší zájem o probírané učivo. Pátá otázka zkoumala, jestli studenti dávají přednost vedení výuky formou aktivizačních metod nebo naopak by volili raději tradiční styl výuky. Šestá otázka se zaměřovala na vztahy ve třídě a jestli si studenti myslí, že díky těmto metodám a atmosféře, jež byla jejich prostřednictvím navozena, se zlepšila celková nálada ve třídě. V sedmé otázce studenti hodnotili množství prostoru, který jim byl díky těmto aktivitám v hodinách dán. Osmá otázka se dotazovala, kterou z aktivit by studenti rádi zařadili do běžné výuky pravidelně. Devátou otázkou se studenti vyjádřili k tomu, která z metod je dokázala nejvíce v hodinách tzv. „probudit“, aktivizovat, a poslední desátá otázka hodnotila výuku prostřednictvím aktivizačních metod jako celek.

### 1) otázka byla zaměřená na efektivitu předstřených aktivizačních metod

Tabulka č. 5 Výsledek hodnocení efektivitu aktivizačních metod

Aktivizační metody	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr Ø
Brainstorming	15	16	7	0	0	38	1,79
Kolečka	10	18	10	0	0	38	2,00
Philips 66	23	13	1	1	0	38	1,47
I.N.S.E.R.T.	14	12	9	3	0	38	2,02
Živé pexeso	20	15	3	0	0	38	1,55

Z tabulky č. 5 vyplývá, že první použitá metoda, konkrétně brainstorming, je dle studentů třetí nejefektivnější metodou s koeficientem 1,79. Nejlepší známkou jej hodnotilo 15 studentů a nikdo ze studentů jej nehodnotil úplně negativně, ostatně ani jako jinou z metod.

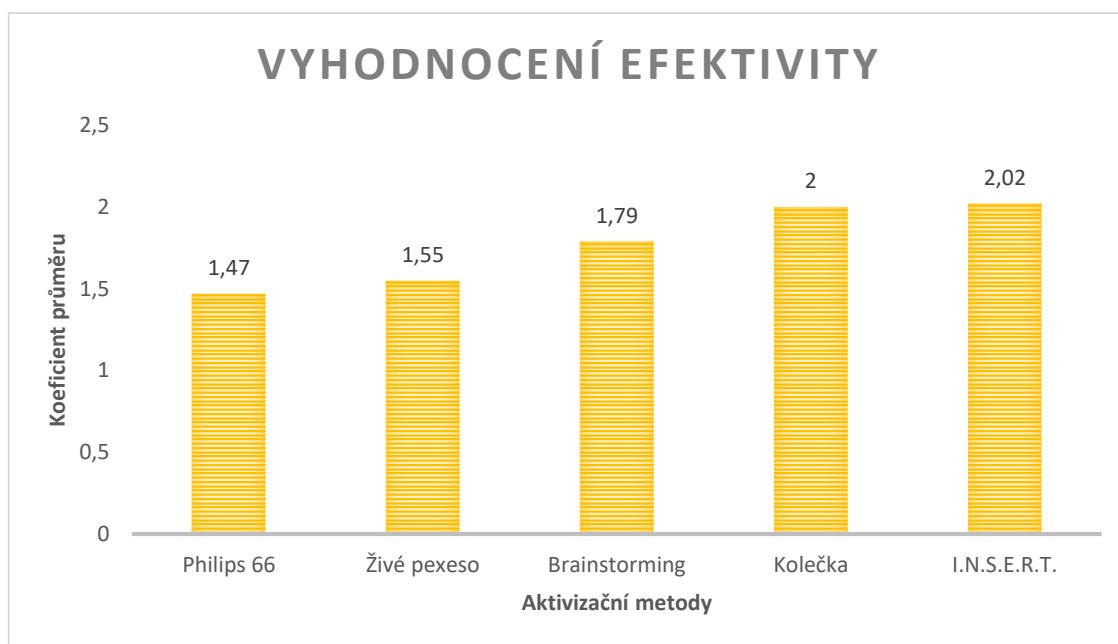
Kolečka se umístila na čtvrtém místě s koeficientem 2,00, byla hodnocena známkou č. 3, takže přestože skončila na předposledním místě, žádný ze studentů ji neudělil horší známku než 3. Za to pouze 10 z 38 hodnotících studentů ji udělilo nejlepší známku.

Metoda Philips 66 se umístila na prvním místě s koeficientem 1,47. Tuto metodu i živé pexeso také ohodnotilo nejvíce studentů nejvyšší možnou známkou. Metodu Philips takto ohodnotilo 23 studentů, tedy největší počet studentů si myslí, že je tato metoda velmi efektivní.

I.N.S.E.R.T., je metoda, kterou nejvíce studentů považuje za nejméně efektivní a 3 studenti ji ohodnotili známkou 4. I přestože se tato aktivita umístila z hlediska efektivity na posledním místě, nikdo ze studentů metodě neudělil nejhorší možné hodnocení.

Živé pexeso dosáhlo na druhou příčku s koeficientem 1,55. Pouze 3 studenti jej hodnotili známkou 3, zbývající známkami 1 a 2. Je tedy možné konstatovat, že tuto aktivitu studenti považují za velmi efektivní. Což se nadále prokázalo i v kladných hodnoceních podle dalších kritérií.

Graf č. 2 zobrazení metod dle její efektivity



**2) Druhou otázkou studenti posuzovali, která z předestřených aktivit se jim jevila nejnáročnější**

Tabulka č. 6 výsledek náročnosti aktivit dle vnímání studentů

Aktivizační metody	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr Ø
Brainstorming	26	9	3	0	0	38	1,39
Kolečka	15	10	1	2	0	38	2,00
Philips 66	14	16	5	3	0	38	1,92
I.N.S.E.R.T.	10	9	15	3	1	38	2,37
Živé pexeso	30	5	3	0	0	38	1,29

Brainstorming se studentům jeví jako druhá nejméně náročná aktivita s koeficientem 1,39. 26 studentů z celkového počtu 38 odevzdaných a vyplněných dotazníků jej hodnotilo nejlepší známkou. Tento výsledek bych přisoudila tomu, že je tato aktivita ze všech uvedených nejméně časově náročná a není pro ni nutná žádná speciální příprava jak pro žáky, tak i pro pedagoga.

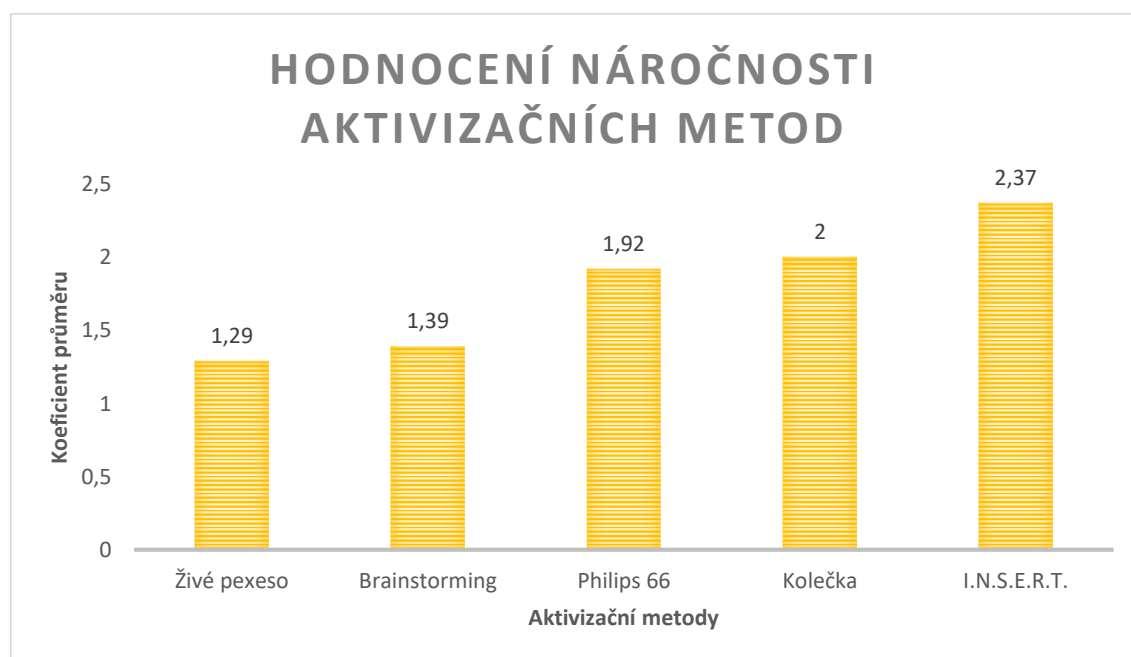
Metoda kolečka byla hodnocena jako čtvrtá nejtěžší. 2 studenti ji hodnotili druhou nejhorší možnou známkou a to 4. Celkový koeficient náročnosti této metody je 2,00. Tohle hodnocení pro mne bylo celkem překvapující, vzhledem k tomu, že např. metodu Philips 66 já osobně považuji za mnohem náročnější.

Philips 66 je metoda, která se umístila na 3 místě. Překvapující pro mne bylo, že ji studenti hodnotili jako méně náročnou než metodu kolečka, přitom vyžaduje více soustředění a je nutné, aby na ní spolupracoval celý tým a ze své diskuse i vyvodil závěry, na kterých se všichni shodnou a jejich mluvčí je tak může prezentovat. Tato metoda získala koeficient 1,92 a 3 studenty byla hodnocena známkou 4.

Jako nejnáročnější metodu zvolili studenti I.N.S.E.R.T. Je to metoda náročná na soustředění, je zde zapotřebí aktivního čtení, což ve velké spoustě případů činí studentům potíže. Jako jediná aktivita byla také jedním studentem ohodnocena nejhorší známkou. Zároveň získala i nejnižší počet hodnocení známkou 1, tedy nejlepší možnou známkou uvedenou ve škále.

Poslední metoda živé pexeso byla dle mých očekávání hodnocena jako nejméně náročná. Získala celkový koeficient 1,29 a 30 studentů ji udělilo známkou 1.

Graf č. 3 znázorňující náročnost metod



### 3) Zaměření třetí otázky bylo na atraktivitu použitých aktivizačních metod

Tabulka č. 7 zobrazení výsledků dle atraktivity metod pro studenty

Aktivizační metody	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr Ø
Brainstorming	21	14	3	0	0	38	1,53
Kolečka	14	12	9	3	0	38	2,03
Philips 66	22	15	1	0	0	38	1,45
I.N.S.E.R.T.	11	10	10	5	2	38	2,39
Živé pexeso	24	14	0	0	0	38	1,37

Brainstorming posuzovaný z hlediska atraktivity se umístil na 3 místě. S touto metodou už se studenti měli možnost během svého studia setkat a byla jim tedy známá, proto tedy pro ně nebyla tolik atraktivní jako jiné metody. Dosáhla koeficientu 1,53 a žádný ze studentů ji nehodnotil známkou horší než 3.

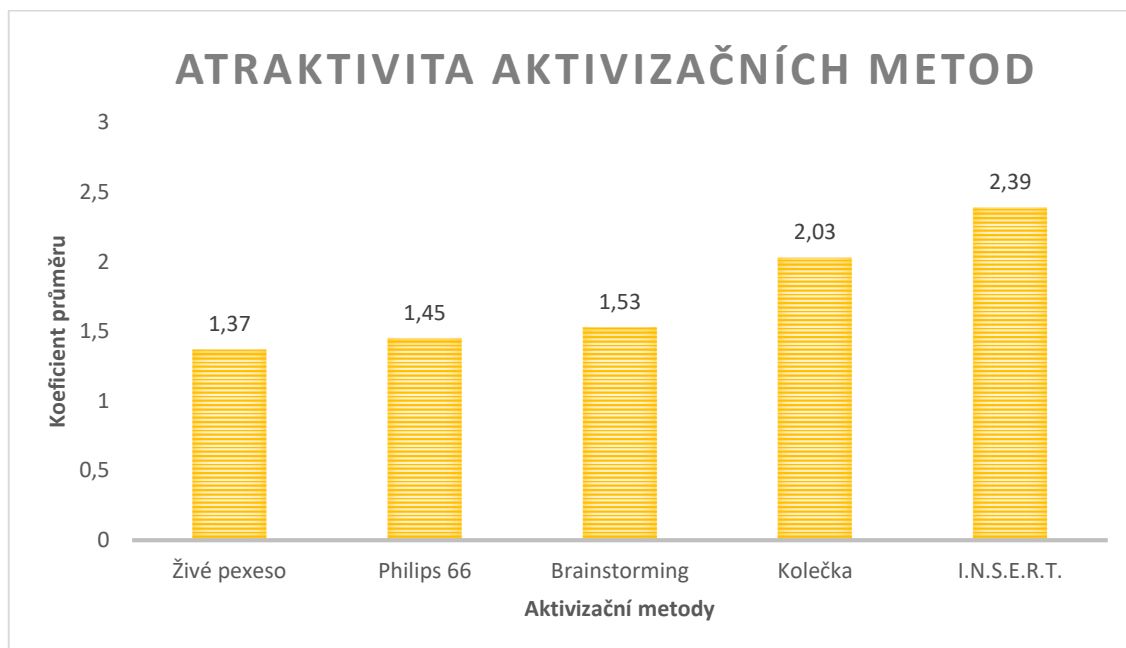
Na předposlední čtvrté místo studenti umístili metodu kolečka. Metoda jim tedy nepřišla příliš atraktivní, 3 studenti ji ohodnotili známkou 4 a pouze 14 studentů známkou nejlepší. Získala koeficient 2,03.

Metoda Philips 66 je zřejmě největším překvapením. Získala druhé místo z hlediska atraktivity i přes svou zjevnou náročnost. Studenty metoda velmi zaujala i bavila a dle diskuse by ji rádi zařadili častěji do běžné výuky i v jiných předmětech. 22 studentů ji ohodnotilo známkou 1 a žádný známkou 4 ani 5. Celkový koeficient atraktivity této aktivity je 1,45.

S poměrně výraznou převahou se na poslední příčce umístila metoda I.N.S.E.R.T. Tato metoda nezbudila u studentů výrazné nadšení. Svou roli v tom jistě hraje i potřeba přečíst si aktivně předložený text a v závěru také dokázat zformulovat označené myšlenky do dvou slov tak, aby je bylo možno zaznamenat do tabulky. Nejméně studentů, přesněji 11, ji označilo známkou 1 a zároveň nejvíce studentů známkami nejhorsími, tedy 5 studentů známkou 4 a 2 známkou 5. Koeficient této metody je 2,39.

Poslední z metod uvedených v tabulce, živé pexeso, se z pohledu její atraktivity i dle mého očekávání umístila na 1 místě. Studenty tato aktivita pro zpestření hodiny velmi zaujala a nálada při její realizaci byla více než dobrá. 24 studentů z 38 přítomných při vyplňování závěrečného dotazníku ji ohodnotilo nejvyšší možnou známkou.

Graf č. 3 dokresluje atraktivity jednotlivých metod



#### 4) Otázka č. 4 se zaměřovala na prohloubení motivace k získávání nových informací o probírané látce

Tabulka č. 8 hodnotí prohloubení motivace studentů ke studiu nových informací

Aktivizační metody	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr Ø
Brainstorming	17	15	6	0	0	38	1,71
Kolečka	15	14	9	1	0	38	1,84
Philips 66	20	12	6	0	0	38	1,63
I.N.S.E.R.T.	13	11	10	4	0	38	2,13
Živé pexeso	18	14	4	2	0	38	1,74

Brainstorming motivoval studenty tak, že se umístil s koeficientem 1,71 na 2. místě. Získal 17 hodnocení nejlepší známkou 1 a 2 hodnocení 4. Je však nezbytné uvést, že víceméně všechny metody, až na I.N.S.E.R.T. jsou si v ohledu motivace víceméně vyrovnané.

Kolečka dosáhla koeficientu 1,84 a umístila se tak na 4. místě. 1 student tuto metodu ohodnotil známkou 4 a 15 z 38 studentů, kteří byli při hodnocení metody přítomni ji vybralo známkou.

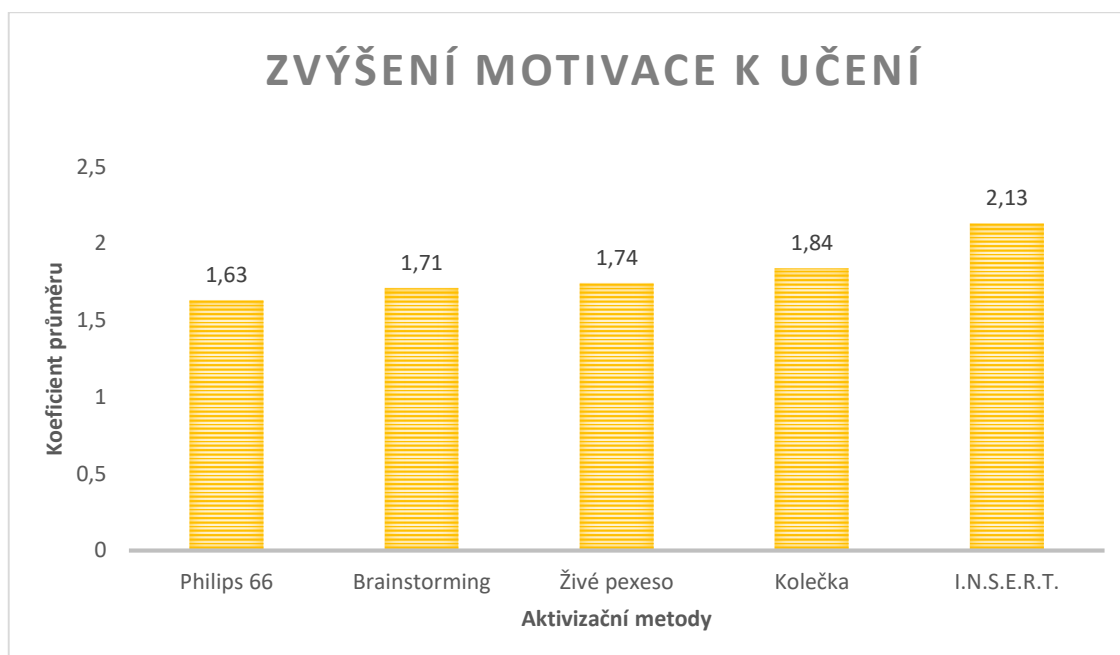
Philips 66 získal nejvyšší možné ohodnocení od 20 studentů. Studenti metodu hodnotili velmi kladně, přičemž metodu Philips 66 neohodnotil ani jeden student známkou horší než 3. Motivace prohloubení zájmu o učivo či učení samotné není samozřejmě otázkou pouze jedné či více aplikovaných metod, avšak je zde možnost, že se díky nim setká student s možností jiného úhlu pohledu na probírané učivo a to v něm může vzbudit i větší zájem a tím ho tedy i motivovat k dohledávání si dalších informací k danému tématu, či samotnému předmětu.

Metoda I.N.S.E.R.T. se už tradičně dostává na poslední příčku. Vzhledem k tomu, že ji studenti nepovažovali za příliš atraktivní, nedalo se ani očekávat, že by jejím prostřednictvím objevili novou motivaci k učení. Tato metoda dosáhla koeficientu 2,13.

Živé pexeso studenty zaujalo, je to hravá metoda, která i starší žáky v hodině aktivizuje a umožní jim setkat se s novými poznatky zábavnou formou. I z hlediska motivace byla hodnocena velmi pozitivně a umístila se tak s koeficientem 1,74 na 3. místě, hned za brainstormingem a metodou Philips 66.



Graf č. 4 znázorňující zvýšení motivace



**5) Pátá otázka byla zaměřena na preferenci vedení a zpestření výuky formou konkrétní aktivizační metody před tradiční formou výuky**

Tabulka č. 9 zobrazuje preference aktivizačních metod před tradiční výukou

Aktivizační metody	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr Ø
Brainstorming	22	14	2	0	0	38	1,47
Kolečka	15	11	10	2	0	38	1,97
Philips 66	20	12	4	2	0	38	1,63
I.N.S.E.R.T.	10	11	12	6	0	38	2,42
Živé pexeso	24	10	4	0	0	38	1,47

Na prvním místě se společně s živým pexesem umístila metoda brainstormingu, kterou studenti přijímají vesměs kladně a řada z nich ji vnímá jako vhodnou aktivitu, která by měla být běžnou součástí výuky a rádi by ji nahradili i část klasické vyučovací hodiny. 22 studentů ji ohodnotilo známkou 1 a jen 2 studenti známkou 3. Celkový koeficient této metody je 1,47.

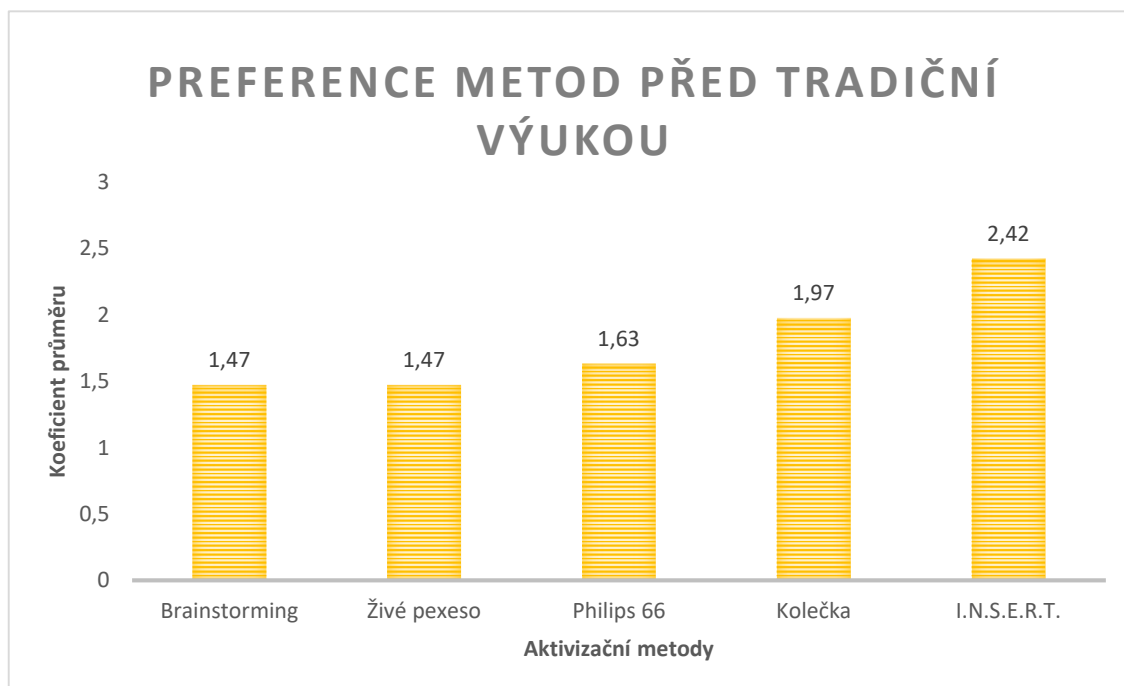
Metoda kolečka dosáhla třetí příčky. Pouze 15 studentů ji vybralo nejlepší známku a 2 studenti známku 4. Tuto metodu i vzhledem k jejímu předchozímu hodnocení by studenti zařadili do své výuky, avšak nikterak pravidelně.

Aktivita Philips 66 zaujala druhé místo s koeficientem 1,63. Tato metoda je časově náročnější a proto i její pravidelnější zařazení a tedy i nahrazení klasické výuky není příliš snadné realizovat, vzhledem k obsáhlosti učiva jednotlivých předmětů pro ni nezbývá mnoho prostoru.

I.N.S.E.R.T. metodu studenti ohodnotili nejmenším počtem kladných známek. Její koeficient byl 2,42. Jedná se také o metodu časově náročnější a vyžaduje od studentů i větší samostatnost a soustředění a díky tomu není mezi nimi natolik oblíbenou metodou a by se s ní chtěli setkávat častěji.

Poslední metoda živé pexeso se shledala u studentů se stejným úspěchem jako brainstorming i z hlediska toho, že by jí studenti rádi dali přednost před tradiční výukou a během školního roku ji využili častěji. I tohle považují za jeden z důkazů, že i starší studenti se rádi baví a uvítají ve svých hodinách zpestření díky různým didaktickým hrám. 24 studentů ji ohodnotilo známkou 1 a dosáhla koeficientu 1,47.

Graf. č. 5 přehled jednotlivých metod z hlediska jejich preference před tradiční výukou



**6) Otázka č. 6 se zabývala tím, jestli aktivizační metody vedou ke zlepšení celkové nálady třídy a ke stmelení kolektivu**

Tabulka č. 10 znázorňuje výsledky jednotlivých metod v otázce stmelení kolektivu a zlepšení nálady ve třídě

<b>Aktivizační metody</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Celkem</b>	<b>Průměr Ø</b>
Brainstorming	19	12	7	0	0	38	1,68
Kolečka	17	15	5	1	0	38	1,74
Philips 66	20	13	5	0	0	38	1,61
I.N.S.E.R.T.	13	12	10	3	0	38	2,08
Živé pexeso	25	9	4	0	0	38	1,45

V této otázce získaly všechny dotazované aktivizační metody vesměs velmi dobré hodnocení, což značí, že jsou studenty vnímány kladně a dle jejich mínění i pozitivně ovlivňují náladu ve třídě a působí pro lepší stmelení kolektivu.

Brainstorming se umístil podobně jako u předcházejících otázek na 3. místě s koeficientem 1,68. Nejhorší ohodnocení mu vybralo 7 studentů a to známku 3, přičemž nejlepší hodnocení zvolilo 19 studentů.

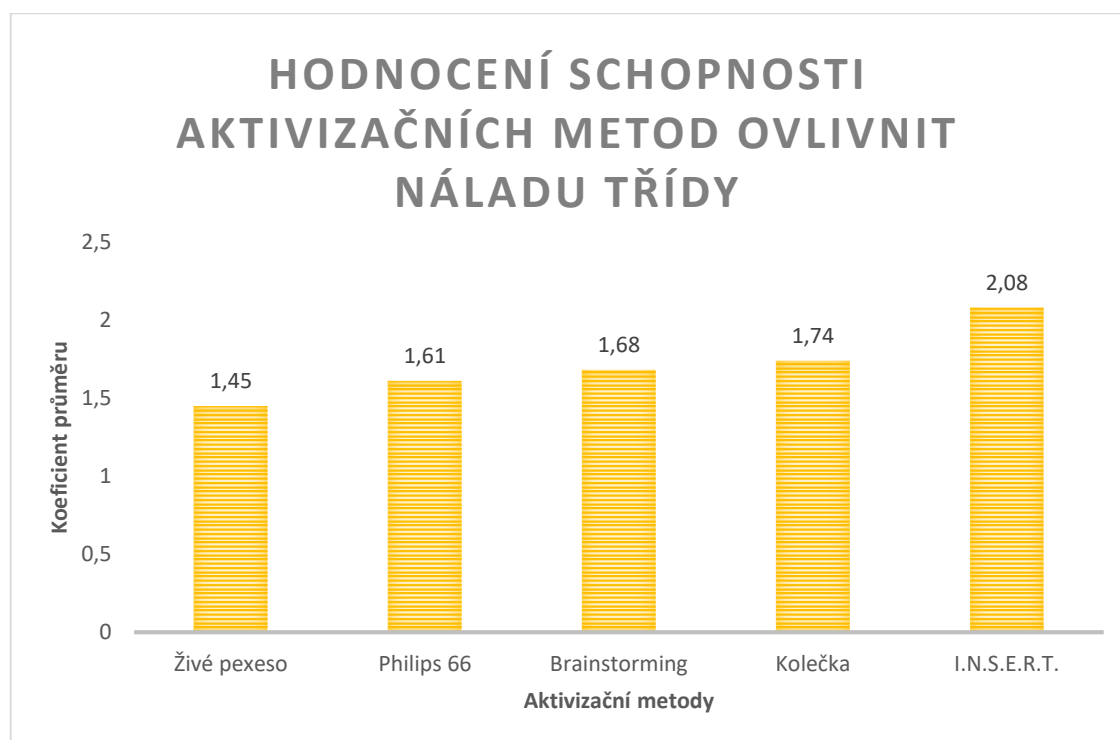
Kolečka se se svým koeficientem 1,74 umístila těsně za brainstormingem na 4. místě. 1 student tuto aktivitu hodnotil známkou 4 a 17 studentů známkou 1. Vzhledem k tomu, že tato metoda nepracuje příliš s týmovou spoluprací a každý student odpovídá na jednotlivé otázky k tématu sám, nevede ani k přílišnému stmelení kolektivu.

Metoda Philips 66 si udržela své převážně dobré hodnocení i při otázce zaměřené na ovlivnění nálady třídy. Studenti evidentně kvitují společnou, týmovou práci i ponechání prostoru ve výuce pro jejich osobní vyjádření a názory a všechny tyto hodnoty tato metoda pro ně zjevně splňuje. Dosáhla zde druhého nejlepšího výsledku s průměrným hodnocením 1,61 a nejlepší hodnocení pro ni vybralo 20 studentů.

I.N.S.E.R.T. jako metoda, kdy studenti pracují samostatně a ne jako při většině zbylých metod kolektivně se umístila na posledním místě. Samostatná práce logicky tolik nevede ke stmelování kolektivu. Svým působením by však mohla mít vliv na pozitivní náladu ve třídě, což se ale v tomto případě spíše nestalo vzhledem k tomu, že tato aktivita není studenty příliš kvitována. Průměrné ohodnocení při otázce č. 6 získala tato metoda 2,08 a 3 studenti ji ohodnotili známkou 4.

Živé pexeso si opět získalo přízeň největšího počtu studentů. 25 studentů jej oznámkovalo známkou 1 a opět se potvrdilo, že i studenti středních škol vítají ve své výuce občasnou zpestření a možnost získání nových informací či opakování těch známých jinou formou než je klasický výklad učiva.

Graf č. 6 zobrazuje výsledky hodnocení metod dle jejich schopnosti ovlivnit náladu třídy



## 7) Sedmá otázka hodnotila množství prostoru pro studenty, který jim umožňuje výuka vedená aktivizačními metodami

Tabulka č. 11 zobrazuje posouzení množství prostoru ve výuce díky aktivizačním metodám

Aktivizační metody	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr Ø
Brainstorming	21	10	9	0	0	38	1,70
Kolečka	17	18	3	0	0	38	1,63
Philips 66	23	14	1	0	0	38	1,42
I.N.S.E.R.T.	14	11	12	1	0	38	2,00
Živé pexeso	20	12	6	0	0	38	1,63

Metoda brainstormingu zde získala 3. Místo, i když ji 21 studentů vybralo známku 1. Avšak vzhledem ke krátké časové dotaci této aktivity ani nelze očekávat, že ji budou studenti z tohoto hlediska výrazně oceňovat.

Kolečka se dělí o 2. místo s živým pexesem s koeficientem 1,63. 18 studentů je ohodnotilo známkou 2, tedy ji považují za metodu, která jim poskytuje prostor celkem dostatečně, ačkoli ho není nijak závratně mnoho. Žádný ze studentů tuto metodu neohodnotil nejhorší známkou.

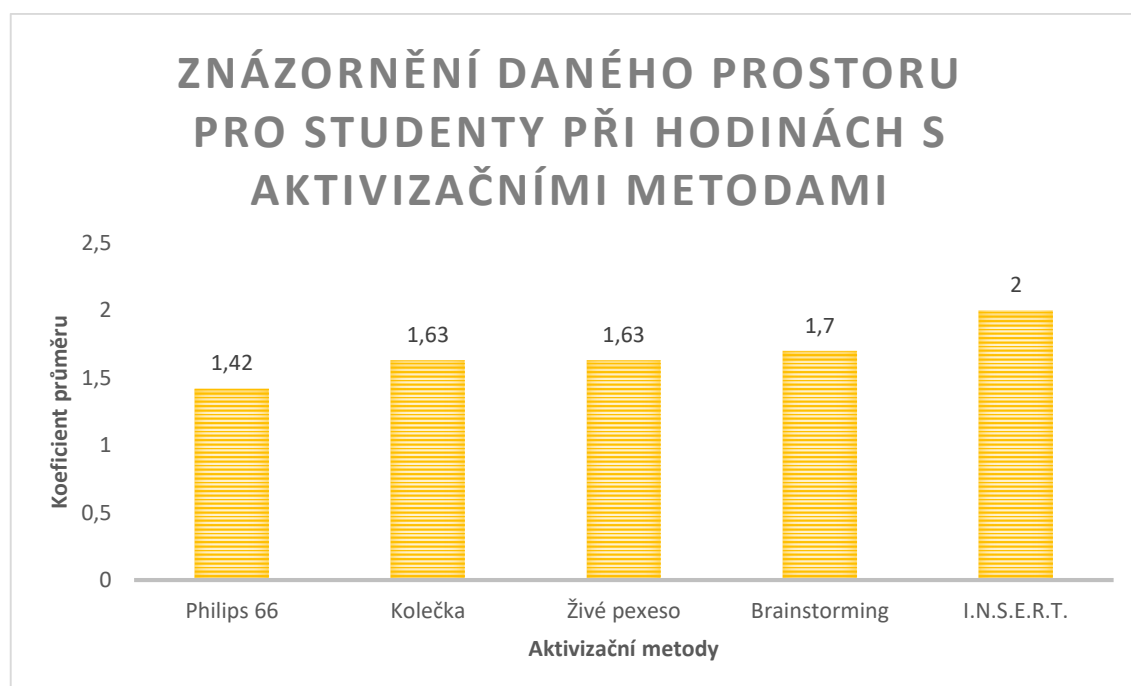
Philips 66 si získala největší přízeň studentů u šesté otázky zaměřené na prostor, který jim tyto metody ve výuce poskytují. Umístění s ohledem na zaměření otázky není překvapením, tato aktivita je zaměřená na prostor daný studentům k probrání určeného problému a nalezení různých možností k řešení. Mohou v rámci skupiny sdělovat své nápady, navrhnout nová řešení a zároveň také spolupracovat na ustanovení jednotné vize skupiny. Metoda Philips dosáhla průměru známek 1,42.

I.N.S.E.R.T.u vybrali studenti nejhorší hodnocení. Získal průměr 2,00 a 1 student jej ohodnotil známkou 4. I přes to, že tato aktivita umožňuje studentům vyjádřit se k informacím, které jsou uvedeny v textu a kterým nerozumí, příp. jsou pro ně nové,

nevidí studenti druhého ročníku v této metodě možnost pro svůj prostor, vyjádření či seberealizaci.

Poslední metodu živé pexeso studenti zařadili na druhou příčku společně s kolečkou. Dosáhla průměrného hodnocení 1,63. Pexeso však ohodnotilo větší množství studentů známkou 1 a to konkrétně 20 studentů, zatímco kolečka získala nejvyšší hodnocení u 17 studentů. Výsledky v tomto dotazníku má metoda živého pexesa stabilně u všech otázek velmi dobré a vysvětlují si to tím, že díky ní dochází v praxi hlavně k uvolnění atmosféry ve třídě, studenti se při ní mnohdy pobaví a můžou si díky ní zase chvíli pohrát, i přestože její obsah je stále vzdělávací.

Graf č. 7 znázorňuje množství daného prostoru pro studenty díky aktivizačním metodám



## 8) Osmá otázka zkoumala, kterou z předvedených metod by studenti rádi zařadili pravidelněji do své výuky

Tabulka č. 12 uvádějící preferenci studentů jednotlivých metod, z pohledu jejich zařazení do běžné výuky

Aktivizační metody	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr Ø
Brainstorming	20	14	4	0	0	38	1,58
Kolečka	17	12	6	3	0	38	1,87
Philips 66	24	10	4	0	0	38	1,47
I.N.S.E.R.T.	9	14	11	2	2	38	2,32
Živé pexeso	24	11	3	0	0	38	1,45

Brainstorming s koeficientem 1,58 zaujímá třetí místo. Studenti byli s touto metodou již seznámeni a dle jejich vyjádření ji občas pedagogové do svých hodin zařazují. I to byl zřejmě jeden z důvodů, proč tuto metodu hodnotili takto průměrně. Nezískala ale horší známku než 3, tudíž by její pravidelné využívání v hodinách studentům nečinilo problém.

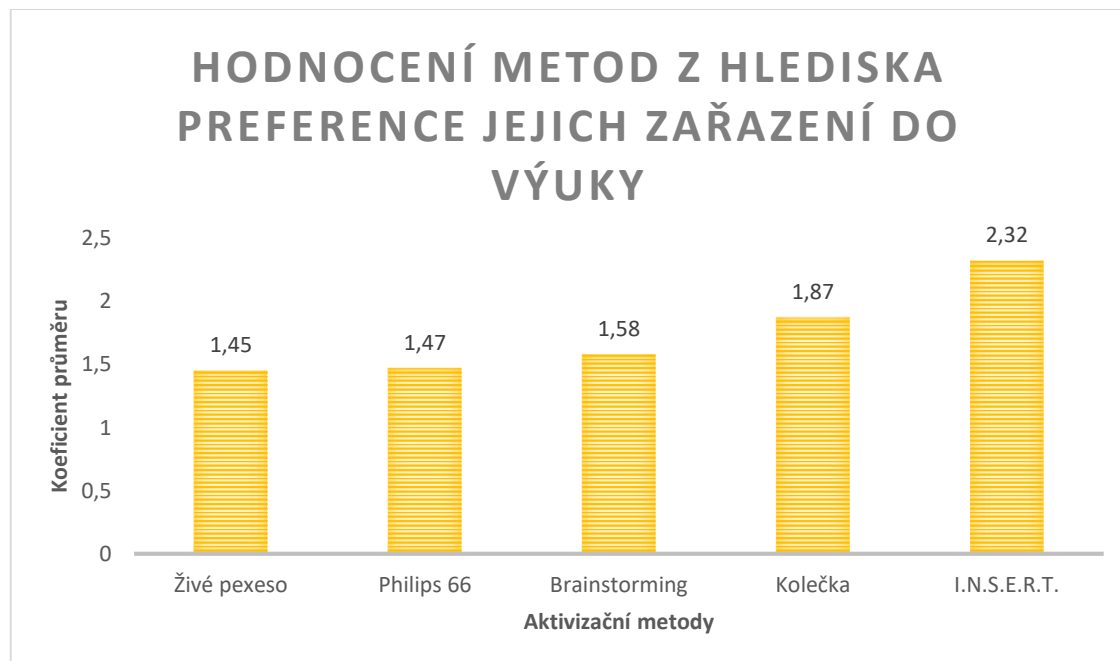
Kolečka se i při osmé otázce umístila na čtvrtém místě. Získala průměrné hodnocení 1,87 a dva studenti ji vybrali hodnocení 4, tudíž pravidelně by se s ní spíše setkávat nechtěli a dali přednost jiným aktivitám.

Metoda Philips 66 se umístila na druhém místě a z celkového počtu 38 přítomných studentů, kteří dotazník vyplnili, jich 24 vybralo známku 1, což je stejný počet jako u vítězné metody živé pexeso.

I.N.S.E.R.T. se neshledal s úspěchem ani v otázce zařazení do pravidelné výuky. Metoda studenty tedy nezaujala a získala průměrné ohodnocení 2,32, přičemž ji 2 studenti ohodnotili známkou 4 a další dva studenti známkou 5. Dosáhla nízkého počtu i u známky 1, kdy by si jí do své pravidelné výuky vybralo pouze 9 studentů.

Živé pexeso opět dokázalo, jak moc studenty zaujalo, jelikož i v této otázce rozhodli o jeho umístění na 1. příčku s koeficientem 1,45.

Graf č. 8 znázorňující výsledky jednotlivých meto z hlediska jejich zařazení do výuky



**9) Předposlední devátá otázka se dotazovala na to, která z pěti uvedených metod dokázala studenty nejvíce aktivizovat**

Tabulka č. 13 hodnocení výsledků aktivit z hlediska jejich schopnosti studenty ve výuce aktivizovat

Aktivizační metody	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr Ø
Brainstorming	21	14	3	0	0	38	1,53
Kolečka	16	15	3	4	0	38	2,03
Philips 66	23	12	3	0	0	38	1,47
I.N.S.E.R.T.	10	16	9	3	0	38	2,13
Živé pexeso	26	8	4	0	0	38	1,42

Aktivizace studentů pomocí těchto metod by se dala hodnotit jako velmi dobrá. Studenti měli zájem o prezentované aktivity a vesměs je vítali s nadšením. Hodnocení jednotlivým aktivitám udělili následující:



Brainstorming se opět umístil na třetí pozici. Jeho hodnocení je stabilně průměrné, tedy i z hlediska aktivizace studentů. Ani u této otázky jej žádný ze studentů neohodnotil známkou horší než 3. Získaný koeficient činí 1,53.

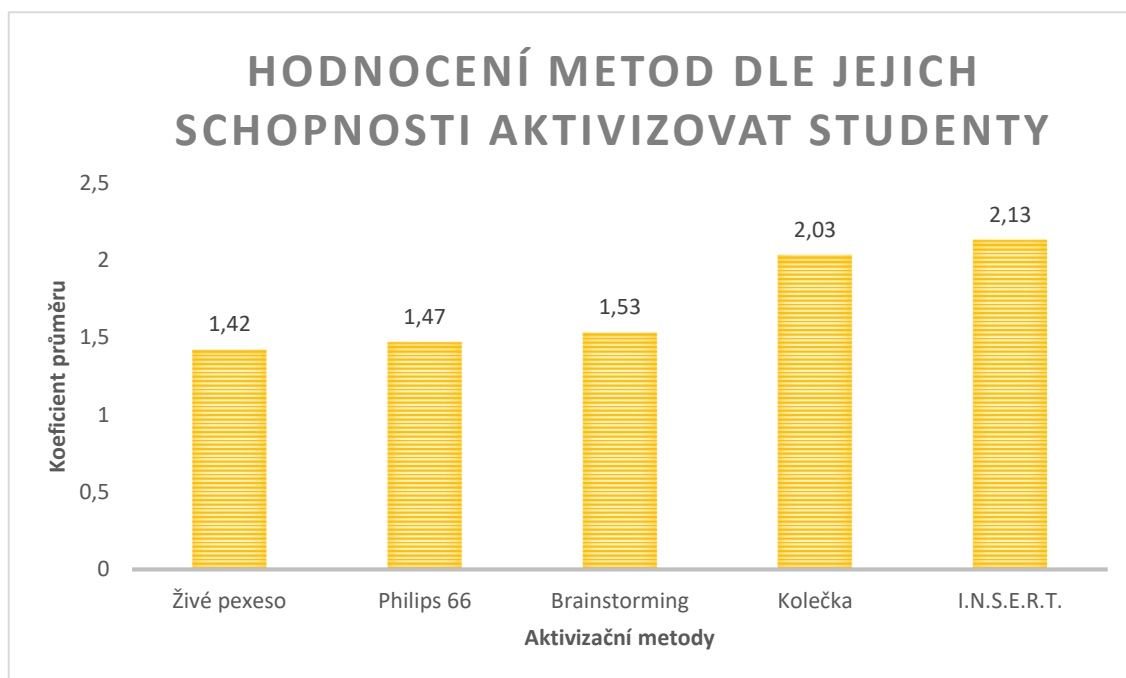
I metoda kolečka se znovu umístila na čtvrtém místě. Zde ji však na rozdíl od brainstormingu ohodnotili 4 studenti známkou 4. I přesto že studenti se při aplikaci této metody do ní aktivně zapojovali, alespoň z mého pohledu, je jejich hodnocení odlišné, tedy neprobudila je k větší aktivitě než běžně užívané metody.

Philips 66 se také jako už několikrát umístil na 2. místě. Opravdu studenti při této aktivitě spolu spolupracovali a celý kolektiv se tak v rámci skupinek na ní podílel. I z toho důvodu ji 23 studentů udělilo nejlepší možnou známku. Průměrné ohodnocení metoda získala 1,47.

Není velkým překvapením, že se metoda I.N.S.E.R.T. již poněkoličtá umístuje na poslední příčce. Studentům dělá problémy aktivně číst psaný text a zároveň se jim nechce, proto měli s touto metodou nejvíce problémů. Průměr jejího ohodnocení tak byl 2,13.

Živé pexeso se již asi nepřekvapivě umístilo znovu na prvním místě. 26 studentů jej ohodnotilo nejlepší známkou, tedy 1. Tato metoda skutečně aktivovala celý třídní kolektiv a podíleli se na ní všichni přítomní možno říci i s nadšením.

Graf č. 9 zobrazující hodnocení metod dle jejich schopnosti aktivizovat studenty



**10) Závěrečná otázka si kladla za úkol celkové zhodnocení výuky s využitím aktivizačních metod**

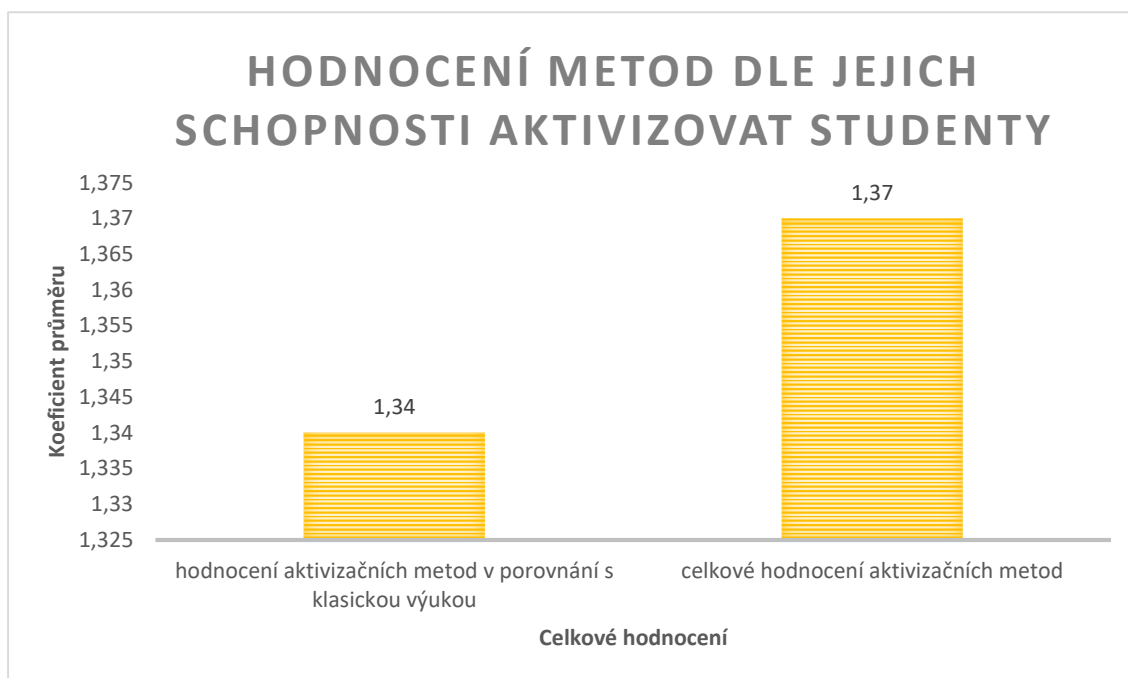
Tabulka č. 14 celkové hodnocení výuky s využitím aktivizačních metod

Výuka	1	2	3	4	5	Celkem	Průměr Ø
Celkové hodnocení výuky s využitím aktivizačních metod	26	10	2	0	0	38	1,37
Celkové hodnocení aktivizačních metod oproti klasické výuce	25	13	0	0	0	38	1,34

Celkové hodnocení aktivizačních metod jako celku je asi nejdůležitější ukazatel z celého dotazníku. Prostřednictvím této tabulky studenti vyjádřili svoji spokojenost či nespokojenost s přístupem k výuce zahrnující aktivizační metody. Tyto výsledky jsou více méně jednoznačné. Naprostá většina, konkrétně 26 studentů z 38 přítomných, ohodnotilo tyto aktivity nejlepší možnou známkou, zatímco pouze dva studenti je ohodnotili známkou 3. Na základě následné diskuse po vyplnění dotazníku se studenti i slovně vyjadřovali k aktivizačním metodám a dle jejich ohlasu mohu hodnotit, že byli s takto vedenou výukou spokojeni. Nelze jednoznačně říci, že by se zamlouvala naprosto všem a neměli k nim žádné výhrady, ale většina souhlasně potvrdila, že se jim takto vedená vyučovací hodina zamlouvá a byli by rádi, kdyby se do jejich běžné výuky některé aktivity zařadily trvale, příp. se portfolio těchto aktivit ještě navýšilo. Celkový koeficient tedy aktivity získaly 1,37.

Druhá otázka uvedená v tabulce se zaměřovala na porovnání klasické výuky a aktivizačních metod. Klasická výuka zaujímá stále své opodstatněné a velmi důležité místo v hodinách avšak porovnání těchto dvou směrů očima studentů ukazuje, že jsou přístupni změnám ve výuce a vděční za obohacení tradičního vyučování, o čemž svědčí i hodnocení studentů, kdy nejhorší udělená známka u této otázky byla 2, 25 studentů ohodnotilo výuku nejlepší známkou, tedy 1, a 13 studentů vybralo 2. Celkový průměr tedy činí 1,34 ve prospěch aktivizačních metod. Musím zde uvést, že mne tento výsledek velmi potěšil a jsem ráda, že jsou studenti otevření novým směrům a nápadům a zároveň na nich i rádi spolupracují a plní je.

Graf č. 10 znázorňující hodnocení výuky s využitím aktivizačních metod a hodnocení aktivit v porovnání s klasickou výukou



Se studenty jsem následně vedla ještě krátkou diskusi na téma aktivizační metody, jak je vidí oni a jestli jsou jim nakloněni. Mohu říci, že naprostá většina studentů hodnotila tyto metody velmi kladně a takto vedený způsob výuky se jim líbil. Několikrát během diskuse zaznělo, že to pro ně bylo hlavně vítané zpestření klasického vyučování a byli by rádi, kdyby se tyto metody staly součástí výuky i většiny předmětů.

## 6 ZÁVĚR

Tato diplomová práce se svým obsahem zaměřovala na problematiku zdravého životního stylu a témat s ním souvisejících a také na výukové metody, aktivizační metody a aplikaci výukových aktivizačních metod na střední škole. V teoretické části diplomové práce jsem se zaměřila na shrnutí poznatků z oblasti zdraví, zdravého životního stylu a výživy. Svou pozornost jsem věnovala také tématu obezity jako problému, jenž zasahuje čím dál tím větší množství populace a bohužel nejen dospělé, ale i dětské. Proto jsem také část teoretických poznatků věnovala výživovým doporučením, jež svým obsahem nás nabádají ke zdravému stravování. Důležitou součástí prevence obezity, ale i zdravého životního stylu jako celku, je pohyb. Proto jsou v této části uvedena také doporučení týkající se pohybových aktivit.

V další části teoretických poznatků jsem se zaměřila na výuku, její metody a aktivizační výukové metody. Mým cílem bylo uvést přehlednou klasifikaci jednotlivých výukových metod, se kterými se v rámci našeho školního systému můžeme setkat. Následně jsem toto rozčlenění provedla i u aktivizačních metod.

Samostatnou kapitolu tvořil návrh pěti vlastních aktivizačních metod, které směřovaly k podpoře zdraví, zdravého životního stylu a zdravé výživy. Nastínila jsem jejich realizaci a uvedla hlavní cíle těchto metod. Následně v praktické části diplomové práce jsem se pomocí dotazníkového šetření snažila zjistit, jak tyto metody vnímali studenti střední hotelové školy. Díky deseti otázkám uvedených v dotazníku měli studenti možnost zhodnotit metody pomocí numerického škálování, kdy nejlepší známku představovala jednička a nejhorší pětka. Otázky v dotazníku se zaměřovaly na efektivitu metod, jejich atraktivitu, náročnost. Zkoumaly také jestli by jednotlivým metodám dali studenti přednost před tradiční výukou, zdali je dokázali více aktivovat než jiné, klasické formy výuky apod. V závěru dotazníku měli studenti oznámkovat tyto metody jako celek. Výsledky tohoto šetření byly pro mne milým překvapením, jelikož vyšly ve prospěch těchto metod. Některé z pěti předvedených aktivit si získaly větší oblibu, jiné menší. Jednoho z nejlepších hodnocení se tak dostalo metodě živé pexeso a naopak nejhoršího metodě I.N.S.E.R.T. Lze však konstatovat, že většina studentů byla s těmito aktivitami spokojena a dala by jim přednost před klasickou výukou, zároveň by

také měli zájem o pravidelné zařazení určitých forem těchto aktivit do běžné výuky, a to i v jiných předmětech. Mohu říci, že díky těmto metodám se studenti aktivně zapojovali do výuky, spolupracovali na předestřených problémech a úkolech a nálada při těchto hodinách byla velmi dobrá, pozitivní, což lze jistě přičíst právě výuce vedené s pomocí aktivizačních metod.

## 7 SOUHRN/SUMMARY

Zaměření této diplomové práce bylo na aplikaci aktivizačních metod s tématy zaměřenými na zdravý životní styl, výživu a problémy spojené s nedodržováním zásad zdravého stravování a nedostatečným pohybem. Teoretická část práce je zaměřena na souhrn poznatků z oblasti výživy, dětské výživy, zdraví, pohybových aktivit a doporučení týkající se stravování dětí i dospělých. Následně jsou zde vymezeny jednotlivé formy výuky a klasifikace jak tradičních metod, tak těch aktivizačních společně s návrhem pěti aktivizačních metod s tématem zdravého stravování a životního stylu.

Praktická část práce je zaměřená na aplikaci těchto pěti vybraných aktivizačních metod do praxe a na sběr dat pomocí dotazníkového šetření z oblasti aktivizačních metod. Dotazník byl vypracován v deseti otázkách zkoumajících tyto metody z pohledu studentů a předložen dvěma třídám studentů druhého ročníku Střední hotelové školy Vincenze Priessnitze. Dále jsou v práci uvedeny výsledky jednotlivých otázek z dotazníku, které jsou uvedeny v tabulkách a znázorněny pomocí grafů.

Klíčovými slovy jsou:

- zdravý životní styl
- zdraví
- výživa
- výuka
- metody výuky
- aktivizační metody

## SUMMARY

This thesis focuses on the application of activation methods in the areas of healthy lifestyle, nutrition, and on problems related to non-observance of healthy eating principles as well as insufficient physical activity. Theoretical part of the thesis provides a summary of knowledge in the field of nutrition, children's diet, health, physical activities, and recommendations relating to child and adult nutrition. In addition, this part specifies individual forms of teaching and classification of both traditional and activation methods including proposal of five activation methods for healthy eating and lifestyle.

Practical part of the thesis aims at the application of these five selected activation methods in practice and at the data collection based on a questionnaire focusing on activation methods. The questionnaire comprises ten questions examining these methods from students' point of view and it was submitted to two classes of students from the second grade of the Vincenz Priessnitz High School of Hospitality Management. In addition, the thesis contains results for individual questions from the questionnaire shown in the form of tables and charts.

**Keywords:**

- Healthy lifestyle
- Health
- Nutrition
- Education
- Education methods
- Activation methods



## 8 REFERENČNÍ SEZNAM

- ANDREJSKOVÁ, J. *Efektivní metody a formy výuky pedagogů na středních školách*. Hradec Králové: Fakulta informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové, 2009. ISBN 978-80-254-5607-1
- BERND VOLLMER., J. *Zdravá střeva, zdravý život: chraňme si centrum svého zdraví*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0061-3
- ČAPEK, R. *Moderní didaktika, lexikon výukových a hodnotících metod*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-3450-7
- ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3
- ČELEDOVÁ, L., HOLČÍK, J. a kol. *Nové kapitoly ze sociálního lékařství a veřejného zdravotnictví*. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 80-246-3809-6
- FISHER, R. *Teaching children to learn*. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd, 2005. ISBN 0 7487 9442 5
- GRECMANNOVÁ, H., URBANOVSKÁ, E. *Aktivizační metody ve výuce, prostředek ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 80-85783-73-8
- GURKOVÁ, E. *Hodnocení kvality života pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3625-9
- HŘIVNOVÁ, M. a kol. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2503-0
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-532-3
- CHYTKOVÁ, D., ČERNÝ, M. *Efektivní učení. Techniky přemýšlení, soustředění a komunikace s využitím myšlenkových map*. Brno: Albatros Media, 2016. ISBN 978-80-265-0479-5
- KALHOUS, Z., OBST., O. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-571-4
- KOTRBA, T., LACINA, L. *Aktivizační metody ve výuce. Příručka moderního pedagoga*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-12-1
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí. Kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2

- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5
- LAWRENCE, M., WORSLEY, T. *Public health. From principles to practice*. Berkshire: Open University press, 2007. ISBN 033522320-6
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8
- MANDINCOVÁ, P. *Psychosociální aspekty péče o nemocného. Onemocnění štítné žlázy*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3811-6
- MAŇÁK, J., ŠVEC., V. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5
- MARÁDOVÁ, E. *Vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-7290-662-8
- MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-481-5
- MAREŠ, J. a kol. *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD, 2006. ISBN 80-86633-65-9
- MARTINÍK, K. *Základy výživy aneb, změňte svůj metabolismus, zlepšete si cukrovku, snižte vysoký cholesterol, upravte si krevní tlak a především redukujte hmotnost, nepřibírejte na váze, netrapte se hladem a zdravě žijte dle současných znalostí vědy*. Praha: Garamon, 2007. ISBN 978-80-8647-228-7
- MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. Praha: Triton, 2003. ISBN – 80-7254-421-7
- MÜLLEROVÁ, D., a kol. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2510-2
- OREL, M., OBEREIGNER, R., MENTEL, A. *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4991-3
- PASTUCHA, D., a kol. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2
- PETTY, G. *Moderní vyučování*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-427-4
- ŘEHULKA, E. *Škola a zdraví pro 21. století. Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5533-9
- ŘEHULKA, E., a kol. *Škola a zdraví pro 21. století. Aktuální otázky výchovy ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4930-7
- SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2562-8

- SCHUSTER, J. *Krok k výchově, krok ke zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008. ISBN 978-80-7394-084-3
- SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E., ŠNOBLOVÁ, R. *Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí*. Tělesná kultura. č. 1. 27 s., 2012. ISSN 1803-8360
- SITNÁ, D. *Metody aktivního vyučování: spolupráce žáků ve skupinách*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-262-0404-6
- SVAČINA, Š., a kol. *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256
- VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-2473-357-9
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Singapore: World health organization, 2000. ISBN 92 4 120894 5
- ZITTLAU, J. *Vhodná strava = klíč ke zdraví, aneb jak se léčit bez lékaře*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-1839-9
- ZORMANOVÁ, L. *Výukové metody v pedagogice*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4100-0
- ŽÁK, V. *Metody a formy výuky*. *Hospitační arch*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012. ISBN 978-80-87063-61-3

## Elektronické zdroje

- ČESKÁ PEDIATRICKÁ SPOLEČNOST. *Kurzy pro plavání pro kojence a batolata. Co by měli vědět jejich rodiny.* [online]. 2017 [cit. 2018-03-11]. Dostupné z: <http://files.pediatrics.webnode.cz/200000021-cf538d04d0/kurzy-plavani-pro-kojence-a-batolata.pdf>
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Úhrnná rozvodovost v letech 1950-2016.* [online]. 2017 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/uhrnna-rozvodovost-v-letech-1950-2016>
- FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Potravinová pyramida.* [online]. 2013 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: [http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV\\_pyramida-13-195\\_FIN2.jpg](http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida-13-195_FIN2.jpg)
- HOTELOVÁ ŠKOLA VINCENZE PRIESSNITZE. *Historie školy.* [online]. 2018 [cit. 2018-03-20]. Dostupné z: <http://www.hotelovkajes.cz/historie-skoly.html>
- METODICKÝ PORTÁL INSPIRACE A ZKUŠENOSTI UČITELŮ. *Aktivizující výukové metody.* [online]. 2011 [cit. 2018-03-11]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/14483/aktivizujici-vyukove-metody.html/>
- METODICKÝ PORTÁL INSPIRACE A ZKUŠENOSTI UČITELŮ. *Metoda I.N.S.E.R.T.* [online]. 2011 [cit. 2018-03-11]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/14597/METODA-INSERT-COKOLADA.html/>
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* [online]. 2017 [cit. 2018-03-17]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>
- NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia.* [online]. 2007 [cit. 2018-03-17]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/159>
- NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ. *Rámcový vzdělávací program pro střední odborné vzdělávání.* [online]. 2009 [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-os>
- OBEZITA: *Výskyt obezity.* [online]. 2017 [cit. 2018-03-13]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/obezita/vyskyt/vyskyt-obezity/>
- SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Bílkoviny.* [online]. 2015 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/bilkoviny-proteiny/>

SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Minerální látky*. [online]. 2015 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/mineralni-latky/>

SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. [online]. 2012 [cit.2018-03-14]Dostupné z:<http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

VÝŽIVA DĚTÍ. *Desatero výživy dětí*. [online]. 2013 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>

VÝŽIVA DĚTÍ. *Sportovní aktivity dle věku* [online]. 2013 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku>

## 9 SEZNAM ZKRATEK

příp.	případně
tj.	to jest
např.	například
atd.	a tak dále
apod.	a podobně
RVP	rámcový vzdělávací program
ŠVP	školní vzdělávací program

## 10 SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Doporučený energetický příjem

Tabulka č. 2 Přehled doporučených pohybových aktivit

Tabulka č. 3 Zaznamenávání údajů k metodě I.N.S.E.R.T.

Tabulka č. 4 Složení zkoumaného souboru dle pohlaví

Tabulka č. 5 Výsledek hodnocení efektivity aktivizačních metod

Tabulka č. 6 Výsledek hodnocení náročnosti aktivit dle vnímání studentů

Tabulka č. 7 Zobrazení výsledku atraktivity metod pro studenty

Tabulka č. 8 Zobrazení prohloubení motivace studentů ke studiu nových informací

Tabulka č. 9 Zhodnocení preference aktivizačních metod před tradiční výukou

Tabulka č. 10 Znázornění výsledků jednotlivých metod v otázce stmelení kolektivu a zlepšení nálady ve třídě

Tabulka č. 11 Hodnocení výsledku dle posouzení množství prostoru ve výuce díky aktivizačním metodám

Tabulka č. 12 Výsledky hodnocení preferencí studentů u jednotlivých metod, z pohledu jejich zařazení do běžné výuky

Tabulka č. 13 Hodnocení výsledků aktivit z hlediska jejich schopnosti studenty ve výuce aktivizovat

Tabulka č. 14 Celkové hodnocení výuky s využitím aktivizačních metod

## 11 SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Obrázek č. 1 Potravinová pyramida

Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Graf č. 2 Znázornění metod dle jejich efektivity

Graf č. 3 Dokreslení atraktivity jednotlivých metod

Graf č. 4 Znázornění zvýšení motivace

Graf č. 5 Znázornění jednotlivých výsledků metod z hlediska jejich preference před tradiční výukou

Graf č. 6 Zobrazení výsledků hodnocení metod dle jejich schopnosti ovlivnit náladu třídy

Graf č. 7 Znázornění množství daného prostoru pro studenty díky aktivizačním metodám

Graf č. 8 Znázornění výsledků jednotlivých metod z hlediska jejich zařazení do výuky

Graf č. 9 Zobrazení hodnocení metod dle jejich schopnosti aktivizovat studenty

Graf č. 10 Znázornění hodnocení výuky s využitím aktivizačních metod a hodnocení aktivit v porovnání s klasickou výukou



## **12 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 Kartičky ke hře živé pexeso

Příloha č. 2 Text k metodě I.N.S.E.R.T.

Příloha č. 3 Souhlas školy se zveřejněním údajů

Příloha č. 4 Dotazník k aktivizačním metodám

**Příloha č. 1 Kartyčky ke hře živé pexeso**

**Pitný režim**



**Zdroje bílkovin**



**Rostlinné tuky**



**Alespoň 5 porcí  
denně**



**Nenasycené mastné  
kyseliny**



**Potravina  
s nejvyšším obsahem  
vápníku**



**Příčiny civilizačních  
chorob**

**Obezita, málo pohybu,  
příliš mnoho nasycených  
mastných tuku**

**Doporučená denní  
dávka soli**

**3 – 5g denně**

**Potraviny bohaté na  
vlákninu**



**Vitaminy rozpustné  
v tucích**

**A, D, E a K**

**Nasyčené mastné  
kyseliny**



**Vitamin D**

**Mineralizace kostí,  
správné využití  
vápníku**

**Vitamin C**

**Podpora imunitního systému,  
rozpustný ve vodě, nejvyšší  
potřeba ze všech vitaminů**

**Probiotika**

**Vliv na správnou  
funkci střev,  
podpora imunity**

**Minerální látky  
v největším zastoupení v  
těle**

**Vápník, hořčík,  
sodík, draslík**

**Doporučené  
množství ryb týdně**

**2-3x  
týdně**



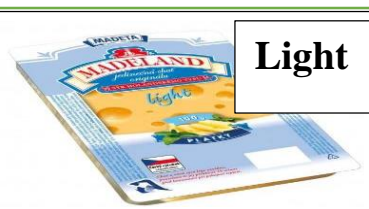
**Trend stravování  
mládeže i rodin, rychlé  
občerstvení**

**Fast  
food**



**Nízkotučné  
potravin y a jejich  
nevýhody**

**Light**



**Příčiny dětské  
obezity**

**Málo pohybu, sedavý způsob  
života, špatné stravovací  
návyky rodiny, dostupnost  
cukrovinek**

**Rozšířené mýty o  
výživě**

**Je jedno co jíme, vše je dědičné,  
dítě z oplácenosti vyroste, teplé  
jídlo 2x denně, maso 1x denně,  
více tuku = více cholesterolu**

## **Příloha č. 2 Text k metodě I.N.S.E.R.T.**

V předloženém textu prosím zaškrtni vždy na pravé straně: 1) informace, které jsou pro tebe známé, označ fajfkou ✓, 2) informace, které jsou pro tebe nové, označ znaménkem +, 3) informace, se kterými nesouhlasíš, označ znaménkem –, a 4) informace, o kterých by ses rád dozvěděl něco více, zaznač ?.

Všude z médií i z úst lékařů slyšíme, jak je důležité udržovat si zdravý životní styl. I přestože se výrazně prodloužila doba našeho života, máme k dispozici nepřeberné množství potravin, které jsou pro nás dostupné téměř vždy a všude, tak stále nevíme, co máme jíst. Stravovací návyky velké části naší české společnosti jsou velmi špatné. Ovšem kdybychom se těchto rodin zeptali, jestli si myslí, že jedí zdravě, valná většina by odpověděla, že ano a to ne z důvodu, že by se za svůj jídelníček styděli, ale z důvodu, že jsou přesvědčeni o tom, že skutečně relativně zdravě jedí. Tento zásadní problém, tedy špatná informovanost, případně přemíra nových informací, kterými jsme neustále zahlceni, vede k tomu, že se lidé ve správné skladbě jídelníčku neorientují. Spousta lidí, kteří pak onemocní některou z civilizačních nemocí, jako je obezita, kardiovaskulární nemoci, diabetes mellitus, rakovinou či depresemi je velmi překvapena, že k jejich onemocnění výrazně přispěl i stávající životní styl. Smutným faktem je, že se Česká republika drží již několik let na prvních příčkách ve výskytu rakoviny tlustého střeva. 50% úmrtí je zapříčiněno kardiovaskulárními nemocemi, mezi něž řadíme aterosklerózu, infarkt myokardu aj. Onemocnění, která se drží na druhé příčce ve statistice úmrtnosti jsou nádorová onemocnění s 27%.

Značným problémem dnešní doby, který k těmto nemocem výrazně přispívá, je stres, jenž vede k dalším neřestem či problémům ve stravování. Jíme rychle, mnohdy jedenkrát denně a tento deficit doháníme často večer či v noci plněním ledničky. Výrazným problémem 21. století je také značný nárůst dětské obezity. Děti tráví stále méně času venkovními či pohybovými aktivitami a stále více přejímají životní styl značné části dospělých – sedavý životní styl. Tento problém má své kořeny již v rodině. Proto je nezbytně nutné působit na rodiče a obecně na celé rodiny a šířit osvětu o zdravém životním stylu a riziku spojeném s nezdravou stravou a nedostatkem pohybu, jelikož většina návyků, které si děti odnáší ze svých rodin, si sebou nesou i do dospělosti a pokud je chtějí změnit a začít žít zase zdravě, stojí je to mnohem více úsilí

než děti, které byly vychovávány v prostředí, kde se pravidelně udržovaly nějaké pohybové aktivity a vyvážený, zdravý jídelníček byl běžnou součástí dne.

## Příloha č. 3 Souhlas školy se zveřejněním údajů

Příloha č. 3 Souhlas školy se zveřejněním údajů

### UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

#### ŽÁDOST O POVOLENÍ SE ZVEŘEJNĚNÍM ÚDAJŮ

Vážený pane řediteli,

Jmenuji se Tereza Partyková a jsem studentkou magisterského studia Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a pro téma své diplomové práce jsem si vybrala Aktivizační výukové metody směrem k podpoře zdravého životního stylu. Vybrané aktivizační metody jsem použila v rámci své edukační praxe. Tyto metody následně studenti Vaší školy zhodnotili v rámci mnou vyhotoveného dotazníku. Tímto Vás žádám o možnost zveřejnění údajů plynoucích z tohoto šetření a zároveň o možnost zveřejnění údajů o škole v mé diplomové práci.

Za kladné vyřízení žádosti předem děkuji.

Žádám o souhlas se zveřejněním údajů

dne..... 30.6.2017 .....

Bc. Tereza Partyková

Udělení souhlasu se zveřejněním údajů

dne..... 30.6.2017 .....

ředitel

Hotelová škola Vincenze Priessnitz  
a Obchodní akademie Jeseník  
790 01 JESENÍK, Dukelská 680  
IČO: 005 77 391  
-7-

## Příloha č. 4 Dotazník k aktivizačním metodám

Vážení studenti,

jmenuji se Tereza Partyková a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a touto formou bych vás chtěla požádat o zhodnocení aktivizačních metod, na kterých jsme společně pracovali během několika hodin v předmětu nauka o výživě. Dotazník, který právě držíte v ruce je anonymní a bude použit pro účely mé diplomové práce na téma Aktivizační výukové metody směrem k podpoře zdravého životního stylu.

Děkuji, že jste dotazníku věnovali váš čas.

S přáním hezkého dne Bc. Tereza Partyková

Ohodnoťte prosím jednotlivé metody zaškrtnutím známky, která si myslíte, že je odpovídající. Škála známek je od 1 do 5 a 1 znamená nejlepší hodnocení či nejméně efektivní a 5 naopak nejhorší. Různým metodám můžete udělit stejné známky.

Věk studenta:.....

Třída:.....

### 1) Jak hodnotíš jednotlivé metody z hlediska jejich efektivity?

Aktivizační metody	Hodnocení metod				
<b>Brainstorming</b>	1	2	3	4	5
<b>Kolečka</b>	1	2	3	4	5
<b>Philips 66</b>	1	2	3	4	5
<b>I.N.S.E.R.T.</b>	1	2	3	4	5
<b>Živé pexeso</b>	1	2	3	4	5



## 2) Zhodnot' aktivizační metody podle jejich náročnosti

Aktivizační metody	Hodnocení metod				
<b>Brainstorming</b>	1	2	3	4	5
<b>Kolečka</b>	1	2	3	4	5
<b>Philips 66</b>	1	2	3	4	5
<b>I.N.S.E.R.T.</b>	1	2	3	4	5
<b>Živé pexeso</b>	1	2	3	4	5

## 3) Ohodnot' jednotlivé metody podle jejich atraktivity

Aktivizační metody	Hodnocení metod				
<b>Brainstorming</b>	1	2	3	4	5
<b>Kolečka</b>	1	2	3	4	5
<b>Philips 66</b>	1	2	3	4	5
<b>I.N.S.E.R.T.</b>	1	2	3	4	5
<b>Živé pexeso</b>	1	2	3	4	5

4) Oznamkuj aktivity podle toho, která z nich tě nejvíce motivovala k dalšímu učení (díky které si se například začal zajímat o další souvislosti probíraného tématu/problému)

Aktivizační metody	Hodnocení metod				
<b>Brainstorming</b>	1	2	3	4	5
<b>Kolečka</b>	1	2	3	4	5
<b>Philips 66</b>	1	2	3	4	5
<b>I.N.S.E.R.T.</b>	1	2	3	4	5
<b>Živé pexeso</b>	1	2	3	4	5

5) Ohodnot' metody podle toho, kterou z nich nejvíce preferuješ před klasickou výukou

Aktivizační metody	Hodnocení metod				
<b>Brainstorming</b>	1	2	3	4	5
<b>Kolečka</b>	1	2	3	4	5
<b>Philips 66</b>	1	2	3	4	5
<b>I.N.S.E.R.T.</b>	1	2	3	4	5
<b>Živé pexeso</b>	1	2	3	4	5

6) Oznamkuj aktivity podle toho, která z nich podle tvého názoru měla největší podíl na dobré náladě ve třídě

Aktivizační metody	Hodnocení metod				
<b>Brainstorming</b>	1	2	3	4	5
<b>Kolečka</b>	1	2	3	4	5
<b>Philips 66</b>	1	2	3	4	5
<b>I.N.S.E.R.T.</b>	1	2	3	4	5
<b>Živé pexeso</b>	1	2	3	4	5

7) Díky které aktivitě si získal ve vyučovací hodině nejvíce prostoru pro vyjádření názorů, postojů? Prosím, ohodnot' je

Aktivizační metody	Hodnocení metod				
<b>Brainstorming</b>	1	2	3	4	5
<b>Kolečka</b>	1	2	3	4	5
<b>Philips 66</b>	1	2	3	4	5
<b>I.N.S.E.R.T.</b>	1	2	3	4	5
<b>Živé pexeso</b>	1	2	3	4	5

8) Ohodnot' metody podle toho, kterou z nich by si nejraději zařadil do běžné výuky

Aktivizační metody	Hodnocení metod				
	1	2	3	4	5
<b>Brainstorming</b>	1	2	3	4	5
<b>Kolečka</b>	1	2	3	4	5
<b>Philips 66</b>	1	2	3	4	5
<b>I.N.S.E.R.T.</b>	1	2	3	4	5
<b>Živé pexeso</b>	1	2	3	4	5

9) Vyber a ohodnot' jednotlivé metody dle jejich schopnosti probudit tvou aktivitu v hodině

Aktivizační metody	Hodnocení metod				
	1	2	3	4	5
<b>Brainstorming</b>	1	2	3	4	5
<b>Kolečka</b>	1	2	3	4	5
<b>Philips 66</b>	1	2	3	4	5
<b>I.N.S.E.R.T.</b>	1	2	3	4	5
<b>Živé pexeso</b>	1	2	3	4	5

10) Zhodnot' celou výuku s aktivizačními metodami a zároveň je porovnej s klasickou výukou

Výuka	1	2	3	4	5
Celkové hodnocení výuky s využitím aktivizačních metod	1	2	3	4	5
Celkové hodnocení aktivizačních metod oproti metodám klasické výuky	1	2	3	4	5

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Tereza Partyková
<b>Katedra:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2018

<b>Název práce:</b>	Aktivizační výukové metody směrem k podpoře zdravého životního stylu
<b>Název v angličtině:</b>	Activation teaching methods to support a healthy lifestyle
<b>Anotace práce:</b>	<p>Tato diplomová práce s názvem „Aktivizační výukové metody směrem k podpoře zdravého životního stylu“ je složena z teoretické a praktické části. Úvodní, teoretická část práce se zaměřuje na poznatky týkající se zdraví, zdravého životního stylu, pohybu a výživových doporučení. Následně navazuje část popisující výukové metody a jejich klasifikaci. Třetí část práce se zabývá návrhem vlastních aktivizačních metod. Praktická část práce je věnována evaluaci dotazníku zaměřeného na navržené vlastní aktivizační metody, které byly aplikovány u vybraných tříd střední hotelové školy. Závěrečná část metodologie práce prezentuje výsledky dotazníkového šetření.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Zdraví, zdravý životní styl, výuka, výukové metody, aktivizační výukové metody, zdravá výživa, obezita,

<b>Anotace v angličtině:</b>	This thesis named “Activation teaching methods to support a healthy lifestyle” comprises theoretical and practical parts. The opening theoretical part of the thesis focuses on knowledge relating to health, healthy lifestyle, physical activity, and nutrition recommendations. Subsequent part describes teaching methods and their classification. The third part of the thesis provides proposal of own activation methods. Practical part of the work covers evaluation of the questionnaire based on own activation methods applied in selected classes of a high school of hospitality management. The last part of the thesis presents results of the survey questionnaire.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	healthy lifestyle, health, nutrition, education, education methods, activation methods
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1: Kartičky ke hře živé pexeso Příloha č. 2: Text k metodě I.N.S.E.R.T. Příloha č. 3: Souhlas školy se zveřejněním údajů Příloha č. 4: Dotazník k aktivizačním metodám
<b>Rozsah práce:</b>	101 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk