

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Veřejná správa a regionální rozvoj



Diplomová práce

Zdravý životní styl mladé populace

Anna Schmidová

© 2017 ČZU v Praze

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Anna Schmidová

Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl mladé populace

Název anglicky

Healthy lifestyle of young population

Cíle práce

Zjistit, zda si vybraná instituce plní své veřejné poslání po stránce zdravého životního stylu mládeže a zda má pro ten účel dostatek prostředků.

Metodika

Hypotéza (veřejné poslání je nebo není plněno) bude ověřována daty, získanými studiem dokumentů, účetních výkazů, výročních zpráv, zveřejňovaných údajů, rozhovory s personálem a klienty a pozorováním v terénu. Data budou analyzována metodou analýzy institucí Malinowského, kdy se na základě zhodnocení funkce (množiny aktivit pro zdravý životní styl mládeže) provádí kvalifikovaný odhad, že veřejné poslání je plněno. Současně se zjišťuje, zda organizace má pro ten účel dostatek prostředků (prostory, zařízení, finance, personál, pravidla. V případě zjištěných nedostatků budou navržena opatření k nápravě a možnosti financování z dotačních zdrojů, na které má instituce ze zákona právo.

Doporučený rozsah práce

60-80 s.

Klíčová slova

zdravý životní styl, zdraví mládeže, instituce pro zdraví dětí, aktivity, stravování, prevence, financování

Doporučené zdroje informací

BOUKAL P., VÁVROVÁ H. Ekonomika a financování neziskových organizací. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Oeconomica, 2007. 110 s. ISBN 978-80-245-1293-8 DVOŘÁK T. Obecně prospěšná společnost. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Aspi, 2007. 80 s. ISBN 978-80-7357-450-5 FORET M. Marketingová komunikace. 2. vyd. Praha: Nakladatelství BIZBOOKS, 2010. 464 s. ISBN 978-88-025-1104-16 HYÁNEK, V. Ekonomika neziskových organizací. 1. vyd. Brno : Masarykova KOTLER P. Marketingový management. 4. vyd. Praha: Nakladatelství GRADA, 2013. 814 s. ISBN 978-80-247-4150-5 Tauer, Vladimír; Zemánková, Helena. Získejte dotace z fondů EU. 1. vyd. Praha: BIZBOOKS, 2009. 160 s. ISBN 978-80-251-2649-3 univerzita, 2004. 114 s. ISBN 80-210-3501-3 Malinowski. B. Vědecká teorie kultury. Vyd. 1, Brno: Krajské kulturní středisko, 1968

Předběžný termín obhajoby

2017/18 ZS – PEF (únor 2018)

Vedoucí práce

PhDr. Miroslav Polišenský, CSc.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 26. 10. 2017

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 1. 11. 2017

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 29. 11. 2017

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci, Zdravý životní styl mladé populace, jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 30.11.2017

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Miroslavu Polišenskému, Csc., za pomoc a vedení při psání diplomové práce, dále své rodině za pomoc v průběhu studia, kolegyním v práci za podporu a prostor pro vypracování a také svému muži za psychickou podporu. Děkuji.

Zdravý životní styl mladé populace

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá představením programu společnosti IUVENTA – PRO-FIT a jejich vzdělávacích programů pro zlepšení životní správy a výživy mládeže. První část práce pojednává o definici životosprávy a jejího významu v životě mladé populace a vlivu na budoucí život dospělého člověka. Vedle teoretických východisk se v práci objasňují i moderní trendy marketingové komunikace a podpora zdravého životního stylu doporučením volnočasových aktivit a instituciální spolupráce. Tyto teoretické poznatky jsou dále uplatněny i v části praktické. Praktická část obsahuje charakteristiku institucí podporující zdravý životní styl.

Klíčová slova: zdravý životní styl, zdravý styl, instituce pro zdraví dětí, prevence, media, financování

Healthy lifestyle of young population

Abstract

The thesis deals with a presentation of IUVENTA - PRO - FIT institution and its education program for the improvement of the lifestyle and nutrition of young people. In the first part of this thesis the definition of lifestyle, its relevance and perception among young people, and its impact on the future growth of adults will be discussed. Next, from a theoretical basis, this thesis clarifies modern trends of marketing communication and healthy lifestyle support by recommendation of free time activities and institutional cooperation. Those academic findings are further used in the practical part of this thesis. The practical part deals with characteristics of institutions that support healthy lifestyles.

Keywords: healthy lifestyle, health style, children's health institutions, prevention, media, funding

Obsah

1. Úvod.....	11
2. Cíl práce a metodika	13
2.1. Cíl práce	13
2.2. Metodika.....	13
3. Teoretická část	14
3.1. Životní styl a jeho vymezení v rámci mladé populace	14
3.2. Kategorie související s životním stylem mladé populace	15
3.2.1. Rizikové faktory životosprávy v souvislosti se zdravým životním stylem mladé populace	19
3.3. Vliv životního stylu mládeže na kvalitu života v dospělosti	20
3.3.1. Kvalita života	20
3.3.2. Vliv rizikových faktorů životosprávy mládeže na kvalitu života v dospělosti.....	20
3.4. Výchova ke zdraví a škola a školní prostředí	23
3.5. Podpora zdravého životního stylu mlade populace a doporučení pro volnočasové aktivity a institucionální spolupráce	27
3.5.1. Funkce a význam volného času ve vztahu ke zdravému životnímu stylu mladé populace	28
3.5.2. Funkce a význam volného času ve vztahu ke zdravému životnímu stylu mladé populace	29
3.5.3. Volnočasové aktivity a jejich význam	31
3.5.4. Faktory oblivňující volnočasové aktivity a jejich podpora	33
3.5.5. Rizikové chování dětí a současné mládeže	39
3.5.6. Důsledky volnočasových aktivit	45
4. Praktická část	69
4.1. Charakteristika organizace IUVENTA a její činnosti	69
4.2. Podpora kvality života a zdravého životního stylu	73
4.2.1. Rizikové faktory životosprávy mládeže z pohledu organizace IUVENTA.....	74
4.2.2. Program organizace IUVENTA – PRO-FIT	77
4.2.3. Další aktivity a vzdělávání činnosti Iuventa ve vztahu ke zdravému životnímu stylu mládeže.....	80
5. Výsledky a diskuse	86
6. Závěr	89
7. Seznam použitých zdrojů	91

Seznam obrázků

Odkazovaný seznam obrázků

Seznam tabulek

Odkazovaný seznam tabulek

Seznam použitých zkratk

Soupis a definování zkratk (vyskytuje-li se jich v textu velké množství)

1. Úvod

Jako téma diplomové práce bylo zvoleno „*Zdravý životní styl mladé populace.*“ Můžeme konstatovat, že tato tematika je stále častěji analyzována a spojována s generačním vývojem mladé populace. Právě analyzování, organizování a podporování zdravého trávení volného času můžeme považovat za zdraví prospěšné, jak fyzicky, tak psychicky a zároveň, tím můžeme ovlivňovat antisociální chování mladé populace. Celkově, volný čas představuje rámec pro velmi široký rozsah volnočasových aktivit, které jsou často odráženy změnami, jako například rychle rozvíjejícími se technologiemi.

Aktivita preferované během volna jsou vlastně činnosti, které si jedinec může svobodně vybrat a dobrovolně provádět, protože by mu měly přinášet pocit uspokojení, seberealizace a sebevýchovy. Proto, podporování a rozvoj možností pro provádění zdraví prospěšných aktivit již v raném věku, vede k osvojení si zdravého životního stylu, čímž může docházet k předcházení zdravotně rizikového chování, zdravotním problémům nebo sociálně patologickým jevům, jako například různé formy kriminality a další problémy.

Současná odborné zdroje uvádí, že právě rodina, přátelé, škola, finance nebo i nedostatečná vybavenost v místních komunitách, vede k omezování organizovaných a strukturovaných volnočasových aktivit. Toto se snažíme prakticky prokázat na zvolené organizaci pro mládež Iuventa. Proto jsme se snažili v naší práci zjistit, jaké jsou v současné době trendy z hlediska podpory aktivit mladé populace a podpory jejich zdravého životního stylu, jaké jsou formy komunikace ve vztahu k mládeži ohledně zdravého životního stylu. Zda si současná mládež vůbec uvědomuje rizika související s rizikovým chováním.

Budeme se snažit analyzovat vztahy a činnosti z hlediska institucionálních aktivit a jejich provázání s moderními formami komunikace a prezentace těchto aktivit ve vztahu k současné mladé populaci, tedy zejména k dětem a k mládeži. V poslední části práce budeme zjišťovat, které volnočasové aktivity pomáhají, případně mají ochranný charakter k zdravotně rizikového chování mládeže, které aktivity podporují vnímání zdravého životního stylu u dětí a mládeže v rámci zvolené organizace Iuventa. Cílem je zhodnotit zdraví prospěšné volnočasové aktivity, jejich prezentaci a realizaci v konkrétní organizaci

Iuventa, zlepšit povědomí o současném trendu volnočasových aktivit a zdravotně rizikovém chování mládeže. Zároveň, bychom dosáhli kromě zlepšení životního stylu mladé populace i edukačními aktivitami na příkladu zvolené instituce Iuventa.

2. Cíl práce a metodika

2.1. Cíl práce

Meritem diplomové práce je navrhnout skupinu řešení a námětů na zlepšení obecného stavu životního stylu mládeže představením poradenské organizace a jejích vzdělávacích programů na základě definice a analýzy současných problémů životosprávy a výživy mladé populace. Vedle popisu stavu se práce zaměřuje i fakt, jak se obsluha životního stylu mládeže nejčastěji změnila.

2.2. Metodika

Metodikou diplomové práce byla zvolena deskripce a klasifikace, tedy popis a utřídění problémů a přísná definice výchozího stavu. Diplomovou práce je deskriptivní výzkumný plán zakončený sadou doporučení opřených o vzdělávací programy pozorované instituce.

3. Teoretická část

3.1. Životní styl a jeho vymezení v rámci mladé populace

Pojem životní styl úzce souvisí s pojmem zdraví. Zdraví je základní zdroj a předpoklad pro optimální fungování člověka. Životní styl je možné definovat jako *"individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se v činnosti člověka."* Zahnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy, záliby.¹ Životní styl je typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je sjednocením životních způsobů jedinců. Životní styl a vztah k vlastnímu zdraví se vytvářejí v průběhu života člověka v závislosti na mnoha faktorech jako je výchova, sociální a ekonomické prostředí, tradice, stereotypy, pohodlnost, jednotvárnost, vzdělání, kultura, zkušenosti, atd. Jeho formování vyžaduje důslednost, soustavnost a cílevědomost.

Harmonizování uvedených hodnot, vztahů a souvislostí se promítá do pojmu zdravý životní styl (zdravý způsob života). Jde o vyváženost fyzické a psychické zátěže, o cílevědomou pohybovou aktivitu, racionální výživu, harmonické vztahy mezi lidmi, zodpovědný pohlavní život, odmítání návykových látek, zodpovědnost v oblasti práce a života, osobní a pracovní hygienu, atd.²

Životní styl dětí a mládeže se v posledních letech mění. Děti jsou tělesně méně aktivní, pobyt venku při hrách, jako je například fotbal nebo jízda na kole, se změnil na vysedávání před počítačem a televizí v kombinaci s nedostatkem spánku, konzumací nezdravých potravin a přeslazených nealkoholických nápojů. V důsledku toho vzrůstá u mládeže nadváha až obezita, stoupá krevní tlak, zvyšuje se výskyt diabetu 2. typu již u mladých lidí.

¹ HARTI, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. 774 s. ISBN 80-7178-303-X

² JEDLIČKA, J., JANKO, I. *Zdravý životní štýl*. 1.vyd. Nitra: Vydavateľstvo SPU v Nitre, 2007. 133 s. ISBN 978-80-8069-9000-0, s. 19

3.2. Kategorie související s životním stylem mladé populace

Životospráva

Životospráva - způsob jak žijeme, je obecně považován za významný faktor vzhledem ke zdravotnímu stavu. Má rozhodující podíl na celkovém zdravotním stavu člověka. Špatné stravovací návyky, nedostatečná tělesná aktivita, kouření nebo nadměrná konzumace alkoholu spolu s různými rizikovými faktory ovlivňují předčasnou úmrtnost. Nezdravé životní způsoby však ovlivňují i na vznik mnoha chronických onemocnění a proto mají výrazný vliv na kvalitu našeho života.³

Výživa

Jídlem nespokojujeme pouze hlad, ale dodáváme tělu důležité životu potřebné látky k udržení optimálního zdraví a výkonnosti. Podle našeho názoru je důležité a nutné starat se o své zdraví včas, preventivně, aby se o něj nemuseli starat lékaři. Výživa a celkově životní styl má vliv na náš vzhled a také na to, jak se cítíme a jaká je celková kvalita našeho života. Racionální výběr potravin v jednotlivých vývojových fázích může výrazně snížit riziko výskytu onemocnění, jako jsou obezita, infarkt, hypertenze, cukrovka, některé typy rakoviny a osteoporóza.

Pro udržení dobrého zdravotního stavu potřebujeme více než 40 různých nutričních látek a žádná potravina nemůže sama o sobě zajistit příjem všech těchto látek. Proto je třeba konzumovat pestrou stravu obsahující ovoce, zeleninu, cereálie, obiloviny, luštěniny, maso, ryby, drůbež, mléčné výrobky, tuky a oleje. Pitný režim představuje významný faktor rovnovážného stavu organismu, který podmiňuje optimální průběh životních funkcí a tedy odpovídající úroveň zdraví. Pitný režim je nedílnou součástí stravovacího režimu.⁴

Ztráta tělesných tekutin komplexně snižuje výkon organismu. Způsobuje únavu, sníženou koncentraci pozornosti až nepozornost, reakční doba, zapamatování. K podmínkám zdravé

³ JEDLIČKA, J., JANKO, I. *Zdravý životný štýl*. 1.vyd. Nitra: Vydavateľstvo SPU v Nitre, 2007. 133 s. ISBN 978-80-8069-9000-0, s. 20-24

⁴ JEDLIČKA, J., JANKO, I. *Zdravý životný štýl*. 1.vyd. Nitra: Vydavateľstvo SPU v Nitre, 2007. 133 s. ISBN 978-80-8069-9000-0, s. 20-24

a racionální výživy tedy jednoznačně patří i přijímání dostatku tekutin, především pitné vody, která musí splňovat vymezené zdravotní normy zaručuje její přiměřenou kvalitu. V dnešní době však v pitném režimu převládají kofeinové nápoje, sladké limonády, džusy a alkoholické nápoje.

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je mnohostranná pohybová činnost člověka. Představuje souhrn všech pohybů potřebných k dosažení cíle a k dosažení přiměřeného tělesného

a psychického rozvoje. Pohybové činnosti výrazně přispívá ke snižování psychického napětí, úzkosti, depresivní nálady, potlačují negativní emoce. Jsou tedy činiteli prevence a komplexního zlepšení celkového stavu jednotlivce. Pravidelná pohybová aktivita je významným prostředkem získání kontroly nad zátěžovou situací, vede ke zlepšení psychické stability a odolnosti a zlepšuje sebevědomí.⁵

Volný čas

Volný čas - protipól pracovní vyčerpání, kompenzován uvolněním, odpočinkem, sportovními aktivitami, zábavou s cílem regenerace fyzického a psychického zdraví.

Obecně je chápán jako všechny čas zbývající člověku po splnění povinností a uspokojování fyziologicko - biologických potřeb. Myslíme si, že ve vztahu k povinnostem a každodenní zátěži se volný čas stává významnou oblastí. V rámci volného času a jeho smysluplných aktivit je v silách každého jedince rozvíjet sama sebe, vytvářet předpoklady pro seberealizaci, vymezit prostor pro odpočinek a zábavu. To, jak jedinec svůj volný čas využije, závisí jen od něj. Je dobrovolným rozhodnutím každého, jak s volným časem bude disponovat, zda bude uspokojovat své potřeby - regenerovat tělo i ducha, navazovat a udržovat kontakty, zda prožívat ho nečinností až k nicnedělání.⁶

⁵ JEDLIČKA, J., JANKO, I. *Zdravý životný štýl*. 1.vyd. Nitra: Vydavateľstvo SPU v Nitre, 2007. 133 s. ISBN 978-80-8069-9000-0, s. 20-24

⁶ JEDLIČKA, J., JANKO, I. *Zdravý životný štýl*. 1.vyd. Nitra: Vydavateľstvo SPU v Nitre, 2007. 133 s. ISBN 978-80-8069-9000-0, s. 20-24

Regenerace

Přirozeným důsledkem tělesné a duševní práce v závislosti na její délce a intenzitě je únava. Nástup únavy závisí na mnoha faktorech: věk, pohlaví, zdravotní stav, výživa, zdatnost, druh a intenzita práce, fyzikální, chemické, biologické faktory prostředí a další.

Regenerace je prostředkem k odstranění únavy, urychlení zotavovacích procesů, prevencí přetížení nebo poškození zdraví. Organismus se může zotavit formou pasivního odpočinku (nervově - svalová relaxace, spánek), nebo formou aktivního odpočinku (provádění činností odlišných od pracovní zátěže, která způsobila únavu a které zároveň působí emocionálně).

Psychosociální faktory

K tomu, aby člověk mohl žít plnohodnotným životem je třeba nejen tělesné, ale i duševní zdraví. Obě tyto složky zdraví jsou stejně důležité a jsou předpokladem úspěšného a harmonického fungování organismu člověka.

Duševní hygiena

Duševní hygiena je cílevědomé upravování způsobu života a životních podmínek tak, aby se zabránilo nepříznivým vlivům, a aby se v maximální míře mohly uplatnit vlivy příznivé, blahodárné na duševní kondici. Duševní hygiena je součástí kultury člověka a jeho životního stylu, prostředkem prevence psychických poruch a rozvíjení duševního zdraví, prostředkem k získávání duševní rovnováhy.⁷

Pozitivní myšlení

Člověk může být zdravý, šťastný a veselý pouze tehdy, pokud jsou jeho tělo i mysl v harmonické rovnováze. Měli bychom pamatovat na to, že myšlení - pozitivní i negativní - se odráží v kvalitě našeho života. Čím více budeme mít pozitivních myšlenek, tím více prožijeme šťastných chvil. Negativní myšlení a vnitřní disharmonie jsou základem pro vznik řady onemocnění.

⁷ JEDLIČKA, J., JANKO, I. *Zdravý životní styl*. 1.vyd. Nitra: Vydavateľstvo SPU v Nitre, 2007. 133 s. ISBN 978-80-8069-9000-0, s. 20-24

Stres

Stres se stal součástí každodenního života. Během života se člověk setkává s nekonečnou - ným počtem stresorů. Ve stresu (není-li neadekvátní) ví člověk podat vysoký výkon, fyzický či psychický. Proto časté doporučení - vyhýbat se stresem - prakticky nejsou vykonatelné a ani není účelem zcela odstranit stres ze života. V prevenci je důležité naučit se identifikovat nejčastější zdroje stresu a naučit se je zvládat a žít s nimi, aby se stres nestal nezvladatelným a zdraví poškozujícím.⁸

Deprese

Žijeme v době, kdy se úzkost a obavy staly běžnou součástí našeho života. Podobné pocity jsou často přirozeným důsledkem dramatických společenských změn, nadměrného stresu, zvýšených profesionálních nároků a obecně rychlého životního stylu. Někdy tyto pocity neprocházejí, ale naopak přetrvávají a zasahují do našeho každodenního života. Při prožívání stresujících událostí hrají velkou roli okolnosti, které ovlivňují možnost vzniku deprese. Depresi se označuje vše, co postižení pociťují ve svém nitru, nejen změny nálad, ale i změny duševních schopností, postojů a způsobu vlastního nazírání na jiné lidi, věci a zejména na sebe samých.⁹

Sociální izolace

Myslíme si, že je možné předpokládat, že u lidí se slabými sociálními kontakty s okolím dochází ve zvýšené míře k takovým negativním sociálním faktorům jako jsou nezaměstnanost, problémy v rodině, problémy se zákonem, problémy se zařazením se do kolektivu a pod. Pocit sounáležitosti a propojení s lidmi je pro fyzické i duševní zdraví velmi důležitý. Alkoholismus, sebevraždy jakož i duševní poruchy se vyskytují častěji u lidí žijících osaměle.

⁸ JEDLIČKA, J., JANKO, I. *Zdravý životný štýl*. 1.vyd. Nitra: Vydavateľstvo SPU v Nitre, 2007. 133 s. ISBN 978-80-8069-9000-0, s. 20-24

⁹ JEDLIČKA, J., JANKO, I. *Zdravý životný štýl*. 1.vyd. Nitra: Vydavateľstvo SPU v Nitre, 2007. 133 s. ISBN 978-80-8069-9000-0, s. 20-24

3.2.1. Rizikové faktory životosprávy v souvislosti se zdravým životním stylem mladé populace

Rizikové faktory životosprávy jsou vlivy, které zvyšují riziko určitého onemocnění a zvyšují pravděpodobnost, že člověk po určité době expozice onemocní. Některé rizikové faktory můžeme ovlivnit (stravování, životní styl), ale některé se ovlivnit nedají (věk, naše pohlaví, dědičné predispozice). Za nejvýznamnější rizikové faktory životosprávy jsou v současnosti pokládány:¹⁰

- **nesprávný způsob výživy** - strava s vysokým obsahem živočišných tuků a nízkým podílem ovoce a zeleniny,
- **nesprávný způsob života** - kouření, alkoholismus, zneužívání léků, nedostatek pohybové aktivity, nedostatek spánku, příliš mnoho času stráveného u počítače a televizoru, apod.,
- **psychosociální faktory** - psychické napětí, stresy, přetížení, konflikty spojené s emocionálním vypětím, apod.

Ochranné nebo také tzv. protektivní faktory - jsou takové faktory nebo vlivy, které snižují pravdě - podobnost vzniku určitého onemocnění, do jisté míry nás chrání před onemocněním, podporují zda zlepšují naše zdraví nebo zvyšují odolnost našeho organismu. Patří mezi ně například: vyvážená strava a pitný režim, pravidelná a dostatečná pohybová aktivita, dostatečný časový prostor na regeneraci, negativní postoj k užívání návykových látek, pravidelná účast na preventivních lékařských prohlídkách, psychická pohoda, dodržování hygienických návyků, preventivní opatření - výchova ke zdraví, získávání znalostí o správné životosprávě, apod.¹¹

¹⁰ ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: Škola a zdraví, Brno: MU, 2006, ISBN 80-210-4071-8, s. 584 - 589

¹¹ ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: Škola a zdraví, Brno: MU, 2006, ISBN 80-210-4071-8, s. 584 - 589

3.3. Vliv životního stylu mládeže na kvalitu života v dospělosti

3.3.1. Kvalita života

Světová zdravotnická organizace označila zdraví jako stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody člověka. Přitom kvalitu a délku života až z poloviny ovlivňuje náš životní styl, po dvacet procent tvoří biologická dědičnost a ekologie a jen deset procent lékařská péče. Z toho jasně vyplývá, že své zdraví ve velké míře dokáže ovlivnit každý z nás.

S pojmem kvalita života úzce souvisí i pojem životní úroveň. Tento pojem však nezahrnuje jen ekonomické faktory, ale i úroveň výživy, odívání, bydlení, úroveň vzdělání, kultury, zdravotní a sociální péče. V souvislosti se zdravím se pojem kvalita života spojuje s pojmem duševní kvalita života, duševní zdraví. Podle Bratrské duševním zdravím se rozumí takový stav člověka, ve kterém všechny duševní pochody probíhají optimálně, správně odrážejí vnější realitu. Duševně zdravý člověk přiměřeně a pohotově reaguje na všechny podněty, je schopen řešit běžné i nepředvídané úkoly, soustavně se zdokonaluje a uspokojuje ve své činnosti.

Duševní zdraví úzce souvisí nejen se zděděnými i vrozenými predispozicemi, ale i se způsobem výchovy, uplatňováním sebevýchovy, s osvojených filozofií a způsoby řešení a zvládnání situací psychické zátěže.

3.3.2. Vliv rizikových faktorů životosprávy mládeže na kvalitu života v dospělosti

Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, za nejvýznamnější rizikové faktory životosprávy mládeže jsou pokládány:¹²

- **nesprávný způsob výživy** - nesprávný stravovací režim, strava s vysokým obsahem živočišných tuků a nízkým podílem ovoce a zeleniny, nedostatečný pitný režim, příliš mnoho slazených a kofeinových nápojů, chipsů,

¹² ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: Škola a zdraví, Brno: MU, 2006, ISBN 80-210-4071-8, s. 584 - 589

- **nesprávný způsob života** - kouření, alkoholismus, nedostatek pohybové aktivity, nedostatek spánku, příliš mnoho času stráveného u počítače a televizoru,
- **psychosociální faktory** - psychické napětí, stresy, přetížení, konflikty spojené s emocionálním vypětím, apod.

Nesprávný způsob výživy

Výživa je jednou z nejdůležitějších složek zdravého způsobu života. Příjem potravy je podmínkou života. Otázkou je složení, množství, způsob a čas příjmu potravy tak, aby tento odpovídal zásadám racionální (zdravé) výživy. Existuje pouze nesprávné a správné stravování. Strava má být smíšená, čili z každého něco, ale ve správném poměru. Ve stravovacích návycích dospívajících jsou často překračovány výživové dávky, zejména tuků a cukrů, ale i celkový příjem energie, který je mnohdy vyšší, než její výdej.¹³

Mnoho mladých lidí vůbec nesnídá, nebo snídají jen občas. Na svačinu si pak ve škole koupí jen něco z nabídky rychlého občerstvení nebo nějakou sladkost. Mnozí z nich nemají oběd ve školní jídelně a tak první "normální" jídlo je čeká většinou až odpoledne po příchodu domů. A tehdy, protože už jsou pořádně vyhladovělá, tak do sebe "nálady" všechno, co doma najdou a co jim chutná. Ovoce a zeleninu většina z nich sice konzumuje, ale ne v dostatečném množství. Jejich pitný režim je nedostatečný, protože slazené nealkoholické a kofeinové nápoje jsou nevhodné. Měly by pít vodu, minerálky, čaje a neslazené ovocné šťávy. Příkladem pro dítě jsou v první řadě rodiče - tak jako ve způsobu života, chování, zájmech, tak i v stravovacích návycích. Pokud naučí děti správně se stravovat, mohou je ochránit před mnoha nemocemi nejen v dětství, ale zejména v dospělosti.¹⁴

¹³ ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: Škola a zdraví, Brno: MU, 2006, ISBN 80-210-4071-8, s. 584 - 589

¹⁴ ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: Škola a zdraví, Brno: MU, 2006, ISBN 80-210-4071-8, s. 584 - 589

Nesprávný způsob života

O škodlivosti kouření na zdraví člověka nepochybuje snad nikdo. Žádný jiný tvor si takto nepoškozuje své zdraví, jakož i zdraví svého potomstva. Kouření je jedním z nejčastějších zlovyků mladých lidí. Někteří kouří "jen" příležitostně, někteří pravidelně, ostatní jsou zase vystavováni pasivnímu kouření díky svému okolí. Alkohol spolu s tabákem patří u nás k tzv. legálním návykovým látkám. Přestože podle platné legislativy našeho státu je prodej alkoholu a tabákových výrobků mládeži do 18 let zakázán, faktem je, že naše mládež pije i kouří. Alkohol ve větších dávkách zvyšuje krevní tlak, poškozuje stěny cév, poškozuje životně důležité orgány.¹⁵

Mladí lidé často experimentují i s drogami, nejčastěji s marihuanou. Zvědavost, touha po poznání, po něčem novém, jiném je častokrát silnější než vliv učení a zásad, které jsou jim (nebo měla by být) vštěpovány výchovou zejména v rodině. V dnešním uspěchaném světě však rodiče mnohdy ani nevědí, co vlastně jejich děti dělají ve svém volném čase, s kým se setkávají, s kým komunikují, ať už prostřednictvím mobilů nebo internetu. Rodiče nemají čas na své děti, nemají kdy se jim věnovat, popovídat se s nimi o problémech, které je trápí. Mnohé děti jsou vystaveny psychickému napětí, vlivu stresů ve škole, i v domácím prostředí. A pokud těmto vlivům nedokážou odolávat, hledají pomoc a pochopení u vrstevníků, uchylují se ke kouření, alkoholu, drogám.¹⁶

Svůj volný čas netráví aktivně, ale pasivně. Mají nedostatek pohybu, jejich pohybová aktivita je velmi malá, místo sportování raději sedí za počítačem a surfují po internetu, chatují se známými i neznámými, nebo se hrají. Zatímco v minulosti byly děti zvyklé jít si po škole zahrát fotbal, hokej, prostě jít ven, dnes si sednou za počítač a nelze je od něj odtrhnout. A když to není počítač, tak pro změnu televizor a v jeho vysílání krásné reklamy plné mladých lidí popíjejících Colu, Fantu či Sprite a napchávajících se zaručeně zdravými tyčinkami a sušenky. Děti a mládež trpí také nedostatkem spánku, protože

¹⁵ ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: Škola a zdraví, Brno: MU, 2006, ISBN 80-210-4071-8, s. 584 - 589

¹⁶ ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: Škola a zdraví, Brno: MU, 2006, ISBN 80-210-4071-8, s. 584 - 589

sedávají dlouho do noci u počítače, televizoru, nebo se učí. Nedostatek spánku má za následek únavu, napětí, stres, nervozitu, agresivitu a jiné psychosociální problémy.¹⁷

Možné následky vlivu faktorů nesprávné životosprávy

Následkem vlivu nesprávné životosprávy mohou u lidí vzniknout některé závažné onemocnění. Tato onemocnění často ohrožují život člověka nebo významně ovlivňují kvalitu jeho života. Jde zejména o kardiovaskulární onemocnění, aterosklerózu, hypertenzi, obezitu, diabetes mellitus, nádorové onemocnění, ale i onemocnění pohybového aparátu, sterilitu, zda různé psychosociální problémy.

3.4. Výchova ke zdraví a škola a školní prostředí

Edukace znamená (ve filozofii výchovy) proces celkové výchovy vztažený pouze na člověka (lat. *educatio* - vychování). Edukace se zde považuje za celkové a celoživotní rozvíjení osobnosti člověka působením formálních (školních) výchovných institucí i neformálních prostředí. V pedagogice a didaktice se výraz edukace používá jako synonymum termínu vzdělávání, resp. vzdělávací proces. V tomto významně se vztahuje k prostředí školy, kde probíhají procesy řízeného učení.¹⁸

Švec charakterizuje edukaci jako soustavu institucionální organizovaných aktivit. Zaměřených na celoživotní rozvíjení znalostí, schopností, hodnotových postojů a jiných osobních kvalit potřebných pro způsobilost v budoucích rolích (školáka, občana, pracovníka, manžela, rodiče av jiných životních aktivitách) jednotlivce jako formující se osobnosti ve společnosti. V intencích uvedeného Švec charakterizuje edukaci jako:¹⁹

a) soustavu vzdělávacích a výcvikových zařízení a personálních učebních činností a podmínek, mají hodnotný záměr a výhod uvedeného režimu účinek v rozvíjení jednotlivců nebo které skupinové regionální, národní kulturnosti v poznávání, řízení, hodnocení a

¹⁷ ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: Škola a zdraví, Brno: MU, 2006, ISBN 80-210-4071-8, s. 584 - 589

¹⁸ PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, J. 2003. *Pedagogický slovník. 4. aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8, s. 231-232

¹⁹ PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, J. 2003. *Pedagogický slovník. 4. aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8, s. 231-232

dorozumívání se i porozumění si, společensky žádoucí pro kompetentní a seberealizaci uplatňování forem lidsky důstojného bytí - pracovního i mimopracovního žití jednotlivců,

b) soustavu učebních činností a podmínek, které mají výhod uvedeného režimu záměr a účinek v rozvíjení kulturnosti, společensky žádoucí pro uplatňování forem osobního bytí.

Výchova představuje profesionální, odborné a cílevědomé udržování, zdokonalování a rozvíjení pozitivních a funkčních možností člověka, jeho psychických funkcí, procesů a vlastností. Jde o proces záměrného uspořádání vnějších podmínek (optimalizace prostředí, podmínek, vzdělávacího a výchovného obsahu) a vnitřního vývinu ve směru efektivního zprostředkování společenských hodnot (socializace osobnosti), který směřuje ke komplexnímu, optimálnímu a harmonickému rozvoji člověka, jeho aktivity, kreativity, individuality, seberealizaci jako autentické a integrované osobnosti.

Výchova je takové interní působení na rozvoj osobnosti, aby osoba byla připravena a schopna vlastního progresivního seberozvoje v intencích a v tvůrčím rozporů s kreací prostředí, ve společnosti. Výchova vzniká se vznikem společnosti jako nezbytná podmínka její existence. Je jevem aktuálním i historickým, s vývojem společnosti se mění ve smyslu odrazu cílů a potřeb jejího fungování a rozvoje. Kurikulum představuje cílový program školy - zahrnuje profil absolventa, učební plán, učební osnovy, studijní program, sylaby, standardy, tematické plány, program personální výchovy, extra programové aktivity a podobně:²⁰

- **formální kurikulum** (formal curriculum) - jde o kurikulum přesně vymezeny, dané učebními plány, učebními osnovami, obsahem vzdělávání, učivem, standardy apod.
- **neformální kurikulum** (informal curriculum) - tvoří ho aktivity žáků ve volném čase, které organizuje škola nebo i jiná instituce;
- **skryté kurikulum** (hidden curriculum) - atmosféra školy, klima ve třídě, sociální kompetence, hodnoty, postoje, vztahy.

²⁰ PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, J. 2003. *Pedagogický slovník. 4. aktualizované vydání.* Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8, s. 233

Školský systém v aktuální fázi vývoje akcentuje doporučení zaměřená na humanistické pojetí žáka. Myslí se tím mnohostranné utváření osobnosti každého žáka s důrazem na rozvoj autonomie, tolerance, kooperace, solidarity, odpovědnosti, sebedůvěry, porozumění pro druhé. Explicitně je zdůrazňována preference postojů, hodnotových orientací, rozvoj samostatného, nezávislého a kritického myšlení před získáním sumy poznatků a vědomostí. Zdůrazňuje se rovnocennost vzdělávání, rozvíjející a výchovné funkce školy, vyváženost kognitivní a nonkognitivní složky v působení školy. V takovém chápání má edukace zahrnovat celou osobnost, tedy nejen její kognitivní aspekt (znalosti), ale i vyšší kognitivní, sociálně afektivní, volní, senzomotorické součásti osobnosti.

V roce 1998 členské státy Světové zdravotnické organizace (WHO) se na svém 51. shromáždění usnesly na deklaraci, které uvádělo základní principy péče o zdraví v nejširších společenských souvislostech. Deklarace podpořila program WHO s názvem Zdraví pro všechny v 21. století a zdůraznila hlavní cíle programu - ochranu a péči o zdraví během celého lidského života, snahu o snížení výskytu úrazů chorob.

Program WHO stanovil konkrétní úkoly pro oblast školství:²¹

- zvýšit míru odpovědnosti za své zdraví a k tomu směřovat vzdělávání a výchovu člověka;
- zapojit do realizace programu WHO jednotlivce, skupiny a organizace veřejného i soukromého sektoru, tedy i školy všech vzdělávacích stupňů;
- vybavit učitele znalostmi a dovednostmi, které jim umožní vést žáky ke zdravému životnímu stylu;
- přesvědčit učitele, aby žili zdravě, protože jsou pro své žáky důležitými vzory; o seznamovat učitele s rodinným zázemím žáků a navozovat kontakt s rodiči jako s partnery;
- realizovat výzkum a získávat vědecky podložené poznatky pro podporu zdraví.

V kontextu výchovy ke zdraví jako součásti výchovného komplexu se dosud nedaří

²¹ WHO v elektronické podobě, KREJČÍ, M. - BAUMELTOVÁ, M., 2001. *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: JU, 2001, 135 s. ISBN 80-70-40-507-4, s. 85

dosáhnout akceptaci a zvnitřnění zásad a doporučení zdravého životního stylu žáky. Uvedené konstatování nachází své opodstatnění ve více nepříznivých ukazatelích. Konstatuje se přetrvávající více než 50% výskyt nesprávného držení těla u dětí mladšího školního věku jako důsledek narušení funkční rovnováhy svalů, vyvolané především pasivním způsobem života.²²

Zvláštním problémem je vysoká společenská všeobecného přijetí tzv. legálních drog (alkohol, tabák). Podle informací statistického úřadu ČR publikovanými v roce 2004 vzrostl v období let 1994 - 2004 podíl mládeže (15 až 29) se zkušenostmi s užitím drogy z 10% na 38%. Nejvyšší podíl uživatelů nelegálních drog se koncentruje mezi mladými lidmi ve věkových skupinách 15 až 17 let. Takový trend potvrzují výsledky tří vln průzkumů škálami TAD 1 (tabák, alkohol, drogy) u žáků základních škol v letech 1994, 1998, 2002 (Nociar, 1995, 2003), kde se konstatuje věk první zkušenosti s tabákem a alkoholem jako hlavními společensky akceptovaným (legálními) drogami oscilující kolem 10 let. Jako další projev komplexu nepříznivých trendů v oblasti výchovy je možné uvést skutečnost, že za období let 1989 - 2001 narostla kriminalita dětí a mládeže ve věku 6 - 18 let o 76%.²³

Konstatujeme, že navzdory mnoha projektům, programem, koncepcím, strategiím, propracovaným formám, metodám a dobrým úmyslem se aktualizuje potřeba redefinovat stanovisko o aplikovatelnosti nabízených scénářů, zaběhnutých a ověřených stereotypů v různých podmínkách, potřeba vymanit se z opakování teoretických a praktických návodů, nedostatečně reflektujících dynamiku vývoje společnosti.

²² KREJČÍ, M. - BAUMELTOVÁ, M. *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: JU, 2001, 135 s. ISBN 80-70-40-507-4, s. 86

²³ ZELINA, M. 2004. *Teórie výchovy alebo hľadanie dobra*. Bratislava: SPN, 2004, 231 s. ISBN 80-10-00456, s. 108 - 111

3.5. Podpora zdravého životního stylu mlade populace a doporučení pro volnočasové aktivity a institucionální spolupráce

Mladá populace je obecně považována za naši budoucnost, a proto je důležité její zdraví a zdravý životní styl neustále udržovat a podporovat. Organizace spojených národů mládež definovala jako dospívající populaci ve věku od 15 do 24 let věku.²⁴ V tomto období života je mladá populace v etapě učení a získávání zkušeností prostřednictvím napodobování chování ze strany vrstevníků a rodičů.²⁵ Kromě přátel a rodiny, kteří ovlivňují způsob jakým tráví mladí lidé čas, závisí jejich aktivity, taktéž i na jiných faktorech jako například konkrétně na věku, pohlaví, zájmech nebo hodnotách.²⁶

Obecně je proto velmi obtížné definovat pojem volný čas. Každý si pod tímto pojmem představí něco jiného, a proto se způsob jeho využití liší. Někdo si volný čas a jeho trávení může spojovat se sportovní aktivitou, někdo zas relaxací, věnováním se rodině. Důležitým faktorem volného času se proto stává právě výchova a v rámci tohoto způsob trávení volného času může ovlivňovat také existující institucionální rámec.²⁷ Obecně můžeme ale volný čas definovat jako prostor, kdy je jedinec osvobozen od zákazů, pravidel nebo rozkazů. V tomto čase má člověk možnost svobodného projevu, spontánnosti a míře aktivity, která hovoří o jeho hodnotách. Podle upřednostňující hodnot se následně odvíjí i motivace k volnočasovým aktivitám. Motivace může být kulturní, psychická, vztahová nebo fyzická. Poznání právě podnětu, který vede k aktivitě ve volném čase mládeže, nám později pomáhá kvalitně implementovat intervenční programy a vyhodnocovat chování respondentů v nečekaných situacích.²⁸

²⁴ UNITED NATIONS. 2013. Definition of Youth [online]. Praha: [cit. 2017-11-10]. Dostupné na: <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>

²⁵ GEIDNE, S. et al. *Two NGO-Run Youth-Centers in Multicultural, Socially Deprived Suburbs in Sweden—Who Are the Participants?* Health, 7, č. 9, 2015, s. 1160-1162

²⁶ PARMAN, M. 2014. *Research shows teens 'waste' free time* [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: <http://kclegacypress.com/archives/6210>

²⁷ DVOŘÁČEK, T. *Volný čas a specifika jeho trávení vícečlennými rodinami*. Vychovávateľ, č. 6, 2009. s. 10-15

²⁸ DVOŘÁČEK, T. *Volný čas a specifika jeho trávení vícečlennými rodinami*. Vychovávateľ, č. 6, 2009. s. 10-15

3.5.1. Funkce a význam volného času ve vztahu ke zdravému životnímu stylu mladé populace

Vytváření motivace vedoucí k takové volnočasové aktivitě, která by naplňovala, uklidňovala a poskytla seberealizaci mládeže, musí být citlivé a zároveň nenásilné. Toto nasměrování pak vede k funkci smysluplného využití volného času, jako k výchovně vzdělávací aktivitám, relaxaci nebo zájmovým činnostem.²⁹ Pokud tedy chceme ovlivňovat volnočasové aktivity mládeže, a to příkladně také z institucionálního hlediska, stejně jako za použití marketingových a mediálních nástrojů, musíme zároveň akceptovat základní funkce volného času, a to:³⁰

- zábavu ve formě socializace, vztahů, fyzických i psychických potřeb,
- odpočinek pro načerpání sil, fyzické ale i psychické regenerace,
- vlastní rozvoj prostřednictvím vzdělávání, duševního nebo citového rozvoje.

Funkce volného času by měla být i tzv. výchovného charakteru. Tento charakter by měly prioritně plnit rodiče, díky kterým by měla mladá populace získávat pozitivní zvyky a návyky.³¹ Stejně sem řadíme i školní a mimoškolní zařízení, která mají podobně jako rodina výchovný charakter. Mimoškolní aktivity vedou mládež k racionálním volnočasovým činnostem k uspokojování lidských činností, k rozvíjení schopností nebo k upevňování morálních charakteristik, což následně vede k ovlivňování jejich studijních výsledků. Zde mají svoji specifickou roli i jednotlivé instituce, které se na mimoškolních

²⁹ VEREŠOVÁ, J. 2014. Zážitková pedagogika [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

³⁰ DVOŘÁČEK, T. *Volný čas a specifika jeho trávení vícečlennými rodinami*. Vychovávateľ, č. 6, 2009. s. 10-15

³¹ TERCAN, E. 2015. *An examination of leisure participation, family assessment and life satisfaction*. University Students, 186, s. s. 59-60

aktivitách dětí a mládeže podílejí a mají své specifické pozitivní dopady. Mezi hlavní funkce školních, mimoškolních a rodinných vlivů na volnočasové aktivity patří:³²

- **výchovně vzdělávací funkce**, která je hlavně motivační k následným protektivním aktivitám ve volném čase. Prostřednictvím výchovně vzdělávací funkce získává mladá populace nové schopnosti, návyky a znalosti.
- **preventivní funkce**, která pomáhá vytvářet životní styl a předcházet možnému rizikovému chování jako kouření, užívání drog, pití alkoholu, kriminality a jiných zdraví ochromujících aktivit. Prevenci v oblasti volnočasových aktivit můžeme rozdělit na primární prevenci, která je zaměřena na celou populaci, a to hlavně na nerizikovou. Sekundární prevenci zaměřenou na skupinu populace, která má sklon k rizikovému chování a terciární prevenci zaměřenou na prevenci vzniku komplikací vyplývajících z rizikového chování.
- **zdravotní funkce**, která zahrnuje zejména pohybové aktivity kompenzující sezení během školního vyučování.

3.5.2. Funkce a význam volného času ve vztahu ke zdravému životnímu stylu mladé populace

Vytváření motivace vedoucí k takové volnočasové aktivitě, která by naplňovala, uklidňovala a poskytla seberealizaci mládeže, musí být citlivé a zároveň nenásilné. Toto nasměrování pak vede k funkci smysluplného využití volného času, jako k výchovně vzdělávací aktivitám, relaxaci nebo zájmovým činnostem.³³ Pokud tedy chceme ovlivňovat volnočasové aktivity mládeže, a to příkladně také z institucionálního hlediska, stejně jako

³² VEREŠOVÁ, J. 2014. Zážitková pedagogika [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

³³ VEREŠOVÁ, J. 2014. Zážitková pedagogika [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

za použití marketingových a mediálních nástrojů, musíme zároveň akceptovat základní funkce volného času, a to:³⁴

- zábavu ve formě socializace, vztahů, fyzických i psychických potřeb,
- odpočinek pro načerpání sil, fyzické ale i psychické regenerace,
- vlastní rozvoj prostřednictvím vzdělávání, duševního nebo citového rozvoje.

Funkce volného času by měla být i tzv. výchovného charakteru. Tento charakter by měly prioritně plnit rodiče, díky kterým by měla mladá populace získávat pozitivní zvyky a návyky.³⁵ Stejně sem řadíme i školní a mimoškolní zařízení, která mají podobně jako rodina výchovný charakter. Mimoškolní aktivity vedou mládež k racionálním volnočasovým činnostem k uspokojování lidských činností, k rozvíjení schopností nebo k upevnování morálních charakteristik, což následně vede k ovlivňování jejich studijních výsledků. Zde mají svoji specifickou roli i jednotlivé instituce, které se na mimoškolních aktivitách dětí a mládeže podílejí a mají své specifické pozitivní dopady. Mezi hlavní funkce školních, mimoškolních a rodinných vlivů na volnočasové aktivity patří:³⁶

- **výchovně vzdělávací funkce**, která je hlavně motivační k následným protektivním aktivitám ve volném čase. Prostřednictvím výchovně vzdělávací funkce získává mladá populace nové schopnosti, návyky a znalosti.
- **preventivní funkce**, která pomáhá vytvářet životní styl a předcházet možnému rizikovému chování jako kouření, užívání drog, pití alkoholu, kriminality a jiných zdraví ochromujících aktivit. Prevenci v oblasti volnočasových aktivit můžeme rozdělit na primární prevenci, která je zaměřena na celou populaci, a to hlavně na nerizikovou. Sekundární prevenci zaměřenou na skupinu populace, která má sklon

³⁴ DVOŘÁČEK, T. *Volný čas a specifika jeho trávení vícečlennými rodinami*. Vychovatel, č. 6, 2009. s. 10-15

³⁵ TERCAN, E. 2015. *An examination of leisure participation, family assessment and life satisfaction*. University Students, 186, s. s. 59-60

³⁶ VEREŠOVÁ, J. 2014. *Zážitková pedagogika* [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

k rizikovému chování a terciární prevenci zaměřenou na prevenci vzniku komplikací vyplývajících z rizikového chování.

- **zdravotní funkce**, která zahrnuje zejména pohybové aktivity kompenzující sezení během školního vyučování.

3.5.3. Volnočasové aktivity a jejich význam

Obecně volnočasové aktivity ovlivňující zdraví populace dělíme na **protektivní, resp. ochranné a rizikové**. Protektivní chování je chování nebo trávení volného času, které v základě ochraňuje či zlepšuje zdravotní stav jedince. Jeho záměr spočívá v hlavně v ochraně a podpoře zdraví a to orientací na životní styl a způsob trávení volného času. Je to soubor cílevědomých a systematických aktivit, které člověk provádí z důvodu prevence, zlepšení svého zdraví nebo dosažení zdraví. Proto i práci s mladou populací a podporu protektivních činností můžeme charakterizovat jako aktivitu, která reaguje na potřeby mládeže a vede k pozitivnímu vývoji osobnosti.³⁷

Zdraví mládeže a podpora protektivních aktivit preferovaných během jejich volna vychází, ne jen z předešlého analyzování rizikových faktorů, ale i chronických onemocnění a implementaci prevenci, které vedly ke snižování rizikových faktorů ovlivňujících zdraví populace. Do těchto aktivit je nutné zainteresovat i samotné jednotlivce, tedy jak děti, tak mládež. Důležité je to hlavně z toho důvodu, aby si mládež uvědomila důležitost vlastního zdraví a převzala za něj odpovědnost. V této souvislosti mají specifický význam z hlediska poskytování institucí a preventivních programů instituce, které by v jejich činnosti mělo zaštitit Ministerstvo školství ČR.³⁸

Naopak pod rizikovým chováním nebo aktivitami si můžeme představit chování, v jehož důsledku dochází k nárůstu sociálních, zdravotních, výchovných a dalších rizik, jak pro jedince, tak i pro celou společnost. Rizikové chování zároveň považujeme za soubor

³⁷ BUDRYS, G. 2010. *Unequal Health. How Inequality Contributes to Health or Illness*. Rowman & Littlefield Publishers, Lanham, s. 284

³⁸ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

fenoménů, které můžeme vědecky zkoumat a víme ho ovlivňovat preventivními a léčebnými intervencemi.³⁹ Mezi charakteristické znaky rizikového chování patří:⁴⁰

- chování směřující proti sobě samému nebo proti skupině,
- míra rizika je v přímém vztahu k profesionální, k sociální příslušnosti a k věku,
- narušující vztahy k sobě, k vrstevníkům, k rodině nebo ke společnosti,
- agresivita, která má emocionální povahu,
- činy nebo rituály, které nejsou vždy uvědomělé.

Volnočasové aktivity můžeme stejně rozdělit na formy, jakými mladá populace tráví svůj volný čas a to na **aktivní nebo pasivní**. Konkrétněji můžeme trávení volného času dělit na:⁴¹

- organizovanou fyzickou aktivitu, například konkrétně tělesná výchova v rámci školního vyučování,
- koníčky ve formě navštěvování výtvarných, hudebních, přírodovědeckých a jiných kroužků, zde je možná podpora institucionálního rámce,
- fyzickou aktivitu spojenou s trávením času na čerstvém vzduchu, konkrétně pak práce v zahradě nebo turistika,
- pohybovou aktivitu prováděnou v rámci společenské činnosti,
- aktivitu spojenou s duševním uvolněním a rozvojem osobnosti.

³⁹ VEREŠOVÁ, J. 2014. Zážitková pedagogika [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

⁴⁰ PORTÁL PREVENČIE RIZIKOVÉHO CHOVA. 2017. *Rizikové chování* [online]. Praha: [cit. 2017-11-10]. Dostupné na: <http://www.prevence-praha.cz/rizikove-chovani-charakteristiky>

⁴¹ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

Odpočívání, a k tomu ještě aktivně je základem pro zdravý životní styl a hlavně prevencí sociálních a patologických společenských jevů. V současnosti můžeme konstatovat, že trend volnočasových aktivních činností u mládeže spíše klesá, než stoupá. Ve srovnání s minulostí může tento trend klesat například z důvodu redukce frekvence hodin tělesné výchovy ve školách. Výsledky studií ukazují, že dnes je do tzv. organizovaných mimoškolních aktivit zapojených okolo 40 % dívek a 45 % chlapců.⁴² Abychom mohli říci, že se jedná o aktivní trávení času nebo aktivní odpočinek musí být splněny následující charakteristiky:⁴³

- aktivní přístup mládeže a dětí k dané činnosti,
- vynahrazení jednostranné zátěže například po vyučování,
- utužování zdravého způsobu života.

Na druhé straně, pasivní trávení volného času bývá častokrát podmíněné multifaktoriální. Mezi nejvíce ovlivňující faktory patří rodina, společnost nebo kultura. Právě negativní vliv faktorů okolí působících na mladou populaci, vyvolává potřebu mimořádných zážitků a následně výskyt nežádoucích jevů, jako nadměrné sledování televize, hraní počítačových her, toulání se po barech, restauracích a místech, které potlačují u mládeže nudu. Případně může jít o vyhledávání dobrodružství v podobě násilí, kriminality, užívání drog nebo alkoholu.⁴⁴

3.5.4. Faktory ovlivňující volnočasové aktivity a jejich podpora

Volnočasové aktivity dětí a mládeže hrají důležitou roli v následném uplatnění ve společnosti. Pokud jsou aktivity u mladé populace dobře definované, strukturované a

⁴² ANTALA, B. 2012. *Telesná a športová výchova a súčasná škola* [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/TSVaSucasnaSkola.pdf>

⁴³ *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR* [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

⁴⁴ *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR* [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

organizované, napomáhají pozitivnímu vývoji osobnosti.⁴⁵ Aktivity preferované ve volném čase mohou mít jak pozitivní, tak i negativní vliv na psychickou a fyzickou pohodu. Tyto činnosti jsou ovlivňovány faktory, které zároveň ovlivňují chování dospívající mládeže. Rizikové a protektivní faktory nám pomáhají vysvětlit, proč existují určité problémy vyskytující se u mladé populace. Stejně naznačují, z jakého důvodu jsou někteří jednotlivci nebo skupiny náchylnější k rizikovému chování. Tím, že mládež neustále ovlivňují rizikové a ochranné faktory ve volném čase stále více potvrzuje, že tento čas je důležitý pro vývoj mládeže a jejich následný zdravotní stav v dospělosti.⁴⁶

Je tedy důležité neustále posilování ochranných faktorů, které mohou vést ke zlepšení zdraví dospívající mládeže a zabránit jejich opakovanému rizikovému chování. Mezi konkrétní příklady ochranných faktorů zařazujeme například schopnost řešit konflikty, pozitivní postoje, hodnoty, zdravé sebevědomí, dobré výsledky ve škole, rodičovská kontrola a jejich znalosti, pozitivní vzory, dobrý přítel a vliv okolí, účast na kulturních a jiných aktivitách, dostupnost služeb nebo kvalitní bydlení. Ochrannými faktory a volnočasovými aktivitami se zabývá řada studií, které potvrzují jejich pozitivní signifikantní účinky na zdraví mládeže. Odborné zdroje například potvrzují, že právě rekreace, domácí, pracovní činnosti a fyzická aktivita jsou aktivity s pozitivním vlivem na zdraví. Fyzická aktivita zejména proto, že je spojována se zvyšující se silou a vytrvalostí. Pomáhá upravovat váhu, snižuje stres a zvyšuje sebevědomí.⁴⁷

Podle odborných zdrojů je také aktivní trávení volného času charakterizováno jako relaxace. Na rozdíl od pracovních činností, relaxace následně napomáhá zvyšovat nebo zlepšovat výsledky ve škole.⁴⁸ Odborné zdroje dále potvrzují, že pohybová aktivita je jedním ze základních protektivních volnočasových aktivit. Ve své studii uvádějí, že

⁴⁵ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

⁴⁶ Center for Disease Control, 2017

⁴⁷ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

⁴⁸ ANTALA, B. 2012. *Telesná a športová výchova a súčasná škola* [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/TSVaSucasnaSkola.pdf>

zvyšováním tělesné aktivity se zvyšuje průměrná délka života.⁴⁹ Zvyšování pohybové aktivity u mladých lidí je zároveň prioritou pro dosažení přímé podpory v oblasti zdraví a stejně zvýšení sebevědomí, sebedůvěry a asertivity.⁵⁰ Fyzická aktivita mládeže se může podporovat na různých úrovních jako školy, dopravy, domácích a volnočasových aktivitách.

Konkrétní volnočasové činnosti jsou hlavním faktorem přispívajícím k rozdílům ve fyzické aktivitě mezi mládeží. Proto je důležité pochopit, které faktory ovlivňují volnočasové aktivity. Např. městské prostředí ve srovnání s venkovským může pozitivně ovlivňovat volný čas, a tedy i pohybovou aktivitu mládeže. Je to hlavně z toho důvodu, protože město poskytuje více sportovních prostor, zeleně a parků, které zvyšují možnost aktivního trávení volného času.⁵¹ Do určité míry můžeme mezi pozitivní trávení volného času zařadit i hraní počítačových her, trávení času na sociálních sítích, počítači a internetu. Hraní počítačových her je v některých ohledech a v přiměřené míře také v současné době vnímáno jako pozitivní faktor. Přispívá k udržování pozitivního vztahu s rodinou, s přáteli a zároveň podporuje rozvoj empatie.⁵²

Odborné zdroje také potvrzují určitý možný pozitivní vliv počítačových her, a to k získání strategického myšlení a učení se.⁵³ Co se týče internetu, tak ten se v současnosti stal důležitým zdrojem získávání informací a zábavy. Obavy, ale může vyvolat až jeho příliš aktivní využívání. Podle výzkumu autorů Hampton et al., Právě internet a on-line

⁴⁹ METCALF, B. S. et al. 2015. *For the teenagers, they come into physical activity: 10-yr Cohort Study*. *Medicine & Science v Sports & Exercise*, 47, č. 10, s. 2084-2085

⁵⁰ METCALF, B. S. et al. 2015. *For the teenagers, they come into physical activity: 10-yr Cohort Study*. *Medicine & Science v Sports & Exercise*, 47, č. 10, s. 2084-2085

⁵¹ METCALF, B. S. et al. 2015. *For the teenagers, they come into physical activity: 10-yr Cohort Study*. *Medicine & Science v Sports & Exercise*, 47, č. 10, s. 2084-2085

⁵² HARRINGTON, B., O'CONNELL, M. 2016. *Video games as virtual teachers: Prosocial video game use by children and adolescents from different socioeconomic groups is associated with increased empathy and prosocial behaviour*. *Computers in Human Behavior*, 63, s. 651-653

⁵³ HARRINGTON, B., O'CONNELL, M. 2016. *Video games as virtual teachers: Prosocial video game use by children and adolescents from different socioeconomic groups is associated with increased empathy and prosocial behaviour*. *Computers in Human Behavior*, 63, s. 651-653

komunikace mohou přispívat k osamělosti a izolaci člověka.⁵⁴ Naopak, při jeho správném využití lze použít jako technologie pro redukci stresu. Toto uvádí další studie, která uvádí, že v období stresu nebo krizi je sociální interakce nejlepší způsob, jak snížit stres a zlepšit psychickou pohodu. Prostřednictvím sociálních sítí jedinec zároveň udržuje vztahy s ostatními. V určitých případech má člověk potřebu být sám, v soukromí a touha po samotě může mít pozitivní vliv na jeho psychickou pohodu. Samota může být vnímána i jako čas, kdy v sobě člověk reguluje emoce a hodnotí vlastní já.⁵⁵

K dalším aktivitám preferovaným ve volném čase, které mají zároveň pozitivní vliv na vývoj mladého člověka, zařazujeme i např. čtení knih nebo kulturní vyžití. Mezi kulturní vyžití patří umění, poslech klasické hudby, návštěva muzea nebo divadla. Jde o tzv. intelektuální činnosti, které spolu s čtením knih formují znalosti mládeže a podporují jejich vzdělávání (Wollscheid, 2014). Mezi rizikové faktory vedoucí k rizikovým aktivitám patří negativní postoje, hodnoty, nízké sebevědomí, drogy, alkohol, chudoba, přítomnost zločinu v sousedství, časté a opakované antisociální chování, nedostatek pozitivních vzorů, rasismus, nízká gramotnost, duševní nebo fyzické onemocnění a mnoho jiných druhů onemocnění. Na čas trávený ve volném čase mladé populace mají vliv zejména vrstevníci.⁵⁶

Ovlivňování stejné věkové skupiny se projevuje hlavně jako významný prediktor v konzumaci alkoholu. Jde dokonce o významnější vliv jako rodina, či vyznání. Příležitostná konzumace alkoholu může být dokonce v rozporu s hodnotami mládeže, pokud jde o vliv vrstevníků, a to zejména v období dospívání. Nemusí se však jednat jen o konzumaci alkoholu ale i ostatní rizikové chování jako kouření nebo užívání drog.⁵⁷

⁵⁴ HAMPTON, K. a kol. 2011. *Core Networks, social isolation, and new media*. Information, Communication & Society, 14, s. 142-143

⁵⁵ LEE, I. a kol. 2012. *Impact of Physical Inactivity in the World's Major Non-Communicable Diseases*. Lancet, 12, s. s. 220-222

⁵⁶ LEE, I. a kol. 2012. *Impact of Physical Inactivity in the World's Major Non-Communicable Diseases*. Lancet, 12, s. s. 220-222

⁵⁷ VEREŠOVÁ, J. 2014. Zážiteková pedagogika [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

Zároveň je dokázáno, že nadměrná konzumace alkoholu u evropské mládeže se odehrává převážně v barech, restauracích a v nočních klubech, čímž zároveň vzniká riziko například agresivity nebo fyzického napadení.⁵⁸

Naopak jiné odborné zdroje uvádějí, že fyzická aktivita je ochranný faktor, který napomáhá snižovat konzumaci alkoholických nápojů. Rizikové chování u dospívající mládeže se může projevovat i v důsledku toho, že člověk má potřebu být a cítit se jinak. Takovým chováním mládež dostává pocit uspokojení. Je důležité si ale uvědomit, že působením rizikových faktorů dochází také k určité možnosti vzniku závislosti. U mladé populace je takovéto chování spojené s cílem zapadnout do skupiny nebo partie. S postupným dospíváním se člověk ale dostává z pod vlivu vrstevníků, což může vést ke zdravějšímu životnímu stylu.⁵⁹

Jako jeden z největších problémů rizikového chování mladé populace, zařazujeme užívání návykových látek. Jejich užívání je často podmíněno například nižším socioekonomickým statusem, nedostatečnou kontrolou ze strany rodičů, špatnými výsledky ve škole, bezproblémovou dostupností drog nebo agresivitou.⁶⁰ Agresivita je často vysvětlována jako negativní faktor podporující kriminalitu. Kriminalita nebo i antisociální chování mládeže se rovná činnosti, která je v rozporu se zákonem jako krádež, loupež, násilí, šikana, záškoláctví nebo drogy. Kriminalita u mladé populace je často spojována s vyšší prevalencí užívání drog. Mezi nejvíce rozšířenou drogou mezi mladou populací patří určitě marihuana. Předčasné užívání marihuany má negativní následky a to nejen na zdraví uživatele, ale i na jeho studijní výsledky.

⁵⁸ METCALF, B. S. et al. 2015. *For the teenagers, they come into physical activity: 10-yr Cohort Study*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47, č. 10, s. 2084-2085

⁵⁹ LEE, I. a kol. 2012. *Impact of Physical Inactivity in the World's Major Non-Communicable Diseases*. *Lancet*, 12, s. s. 220-222

⁶⁰ YOUTH. 2016. Definition of Youth [online]. Praha: [cit. 2017-11-09]. Dostupné na: <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>

Navzdory množícím se důkazům o negativním účinku marihuany, údaje vykazují spíše vzestupný trend v jejím užívání.⁶¹ Často diskutovaný a řešený problém rizikového chování mládeže, kterým se budeme zabývat v našem výzkumu je kouření. Užívání tabáku je jeden z nejrizikovějších chování a jeho redukováním můžeme předcházet příčinným zdravotním problémům a úmrtím. Podle Světové zdravotnické organizace, má evropská mládež nejvyšší prevalenci užívání tabáku. Mezi nejúčinnější vstupní bod pro dosažení globálního snížení užívání tabáku je zejména jeho kontrola. V současnosti se prevalence kouření u mládeže zvyšuje a to hlavně v zemích jako Česká republika, Lotyšsko a Litva.

I proto je jedním z hlavních cílů Světové zdravotnické organizace, do roku 2025 snížit prevalenci užívání tabáku u dospívající mládeže o 30 %.⁶² I přesto, že drtivá většina následků spojených s užíváním tabáku nastává ve středním věku a u starších lidí, rizikové chování začíná již v průběhu dospívání. Denní kouření u mladé populace může následně vést k získání závislosti ještě před dosažením dospělosti. Proto, čím později člověk začne kouřit, tím menší je pravděpodobné, že se stane závislým.⁶³ Kromě kouření, kriminality a užívání návykových látek řadíme mezi rizikové chování mladé populace i rizikové sexuální chování. Podle Centers for Disease Control (dále jen CDC), v roce 2016 mělo za sebou v Americe první pohlavní styk 41 % středoškoláků ve věku 13 let. Z celkového počtu středoškoláků, který měli za poslední tři měsíce pohlavní styk (30 %), 57 % z nich nepoužilo žádnou formu antikoncepce ani metodu k zabránění těhotenství. Přibližně 21 % mládeže uvádělo, že před pohlavním stykem užili alkohol nebo drogy.⁶⁴

Všem zmíněným rizikovým, ale i protektivním faktorům, aktivitami u mládeže, kterými se se zabýváme v kontextu tématu této práce, je velmi důležité věnovat pozornost. Právě sledování vývoje faktorů a aktivit ovlivňujících mládež, následně ovlivňuje navrhování a

⁶¹ YOUTH. 2016. Definition of Youth [online]. Praha: [cit. 2017-11-09]. Dostupné na: <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>

⁶² WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2017. 10 key facts on physical activity in the WHO European Region [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/>

⁶³ EUROSTAT. 2016. *Tobacco consumption statistics* [online]. Praha: [cit. 2017-11-08]. Dostupné na: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Causes_of_death_statistics/cs

⁶⁴ Centers for Disease Control, 2016

aplikování intervencí. Proto, čím více intervenčních programů snižuje rizikové faktory a zvyšuje ochranné faktory, tím vyšší je pravděpodobnost k dosažení zdravé populace.⁶⁵

3.5.5. Rizikové chování dětí a současné mládeže

Téma volný čas, trend volnočasových aktivit a rizikových faktorů působících na mládež se stala v posledních letech středem pozornosti. V celé Evropě je zkoumaných přibližně 78 rizikových faktorů. V důsledku ztracených let života se právě užívání tabáku a alkoholu nachází na prvních příčkách rizikovosti. Nadměrné užívání alkoholu a kouření patří k rizikovému chování, které zároveň celosvětově zapříčiňuje předčasné úmrtí. S následky, které jsou spojeny s daným rizikovým chováním, vznikají obavy o veřejné zdraví a bezpečnost populace. I z tohoto důvodu je důležité neustále globální sledování chování mladé populace.

Užívání alkoholu evropské mládeže je podle nejznámější studie The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (dále jen ESPAD) z roku 2016 poměrně vysoké. Jde o studii, která se zabývala analýzou časových trendů rizikového chování mládeže ve více než 40 zemích. Studie uvádí, že čtyři z pěti studentů užívala v průběhu roku alkohol. Za posledních 30 dní konzumoval alkohol každý druhý student. V porovnání mezi jednotlivými zeměmi se prevalence užívání alkoholu u mládeže lišila. Nejvyšší prevalence mělo Bulharsko, Dánsko, Maďarsko ale i Rakousko. Celkově je ale možné konstatovat, že spotřeba alkoholu v posledních 20 letech u mladé populace stoupla. Mezi země, u kterých prevalence celoživotní spotřeby alkoholu v průběhu sledování stoupla, případně byly stabilní, byla také Česká republika, Chorvatsko a Slovinsko.⁶⁶

Ve srovnání s americkou studií Youth Risk Behavior Surveillance System, nadměrné pití mládeže odpovídá každoročně za více než 4 300 úmrtí. I přesto, že v Americe je konzumace alkoholu do 21 let u mládeže nezákonná, prevalence jeho užívání byla ve

⁶⁵ YOUTH. 2016. Definition of Youth [online]. Praha: [cit. 2017-11-09]. Dostupné na: <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>

⁶⁶ EUROSTAT. 2016. *Tobacco consumption statistics* [online]. Praha: [cit. 2017-11-08]. Dostupné na: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Causes_of_death_statistics/cs

věkové kategorii od 12 do 20 let věku přibližně 11 %.⁶⁷ V rámci trendu rizikového chování mladé populace má na rozdíl od konzumace alkoholu, kouření pozitivnější prognózy. Health Human Services uvádí, že přibližně 4,7 milionů studentů středních a vysokých škol v roce 2015 pravidelně kouřilo. Studie potvrzuje, že za posledních 40 let u dospívající mládeže prevalence kouření klesla. Zatímco v roce 1997 byla prevalence kouření mladistvých v posledních měsících 28%, v roce 2014 klesla na 8 % a v roce 2015 na 6%. Za povšimnutí stojí i to, že od roku 2011 do roku 2015 se v Americe zvýšil podíl studentů, kteří začali používat elektronické cigarety. Ze 4,7 % se tento trend zvýšil na 16 %.⁶⁸

Trend poklesu mladých denních a tzv. 30-denních kuřáků potvrzuje i celosvětová studie ESPAD. Podle pohlaví, v roce 1995 kouřili ve vyšší míře chlapci než dívky. V roce 2015 rozdíl v prevalenci kouření u mládeže podle pohlaví již neexistoval. Nejvyšší prevalence kuřáků byla v Itálii (37 %), následovalo Bulharsko, Chorvatsko (33 %) a mezi zemi s nejnižší prevalencí pářil Island (6 %).⁶⁹ Trend poklesu spotřeby tabákových výrobků potvrzuje i studie Health Behaviour in School-aged Children (dále jen HBSC) z roku 2010. Eurostat uváděl stejně poměrně povzbudivé údaje o denních kuřácích ve věku 15 až 24 let a to hlavně ve Švédsku. Spolu se Slovenskou republikou hlásil méně než 20 % kuřáků. Vyšší podíl mladých denních kuřáků udává ale v zemích jako Rakousko (41 %) a Bulharsko (31 %). Irsko a Maďarsko byly jediné země, které hlásili snižující se podíl kuřáků se zvyšujícím se věkem. Podle pohlaví, pouze ve Švédsku, v Anglii a v Norsku byl hlášen vyšší podíl mladých žen, které denně kouřili. Nejvyšší podíl mužských kuřáků ve věku od 15 do 24 let věku byl hlášen v Estonsku, 47% (Eurostat, 2009). Pokles celkové spotřeby tabákových výrobků se pojí právě politickými opatřeními ve většině evropských zemích.⁷⁰

⁶⁷ YOUTH. 2016. Definition of Youth [online]. Praha: [cit. 2017-11-09]. Dostupné na: <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>

⁶⁸ HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. 2015b. HBSC Network: Trends in young people's health and social determinants. [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.hbsc.org/news/index.aspx?ni=2852>

⁶⁹ YOUTH. 2016. Definition of Youth [online]. Praha: [cit. 2017-11-09]. Dostupné na: <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>

⁷⁰ EUROSTAT. 2016. *Tobacco consumption statistics* [online]. Praha: [cit. 2017-11-08]. Dostupné na: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Causes_of_death_statistics/cs

Mezi nejdůležitější opatření patřily, poskytování informovanosti o zdravotních následcích, cenové, daňové úpravy výrobků, specifické balení, označování, opatření zaměřená na snížení expozice tabákového kouře, omezení reklamy, propagace nebo zákaz prodeje nezletilým. Výrazné legislativní opatření, které měly sloužit k snížení spotřeby tabákových výrobků, byly právě v České republice.⁷¹

K často diskutovanému problému současné mladé populace neodmyslitelně patří i užívání drog. Tak jak jsme již uváděli, mezi nejčastěji užívanou nelegální drogou patří marihuana. Míra užívání marihuany se v jednotlivých zemích liší. Tyto velké rozdíly jsou však nejasné. Ze studie ESPAD vyplývá, že nejvyšší prevalence celoživotních zkušeností s marihuanou byla v České republice (37 %) v USA (31 %) a ve Španělsku (27 %). Pod 10 % patřily země jako Norsko, Island, Švédsko, Finsko nebo Rumunsko.⁷²

Výsledky studií analyzující trend užívání marihuany a jiných drog naznačují, že od roku 1995 došlo k nárůstu užívání nelegálních drog mezi středoškolskou mládeží. Užívání marihuany se do roku 2007 více než ztrojnásobil a to z 9 % v roce 1995 na 32 % v roce 2007. V roce 2011 však statistiky ukázaly pokles o 27 %. Zkušenost s užitím marihuany podle pohlaví byla uváděna, 31 % mužů a 23 % žen. Co se týče extáze, tak v roce 2007 uvedlo 6 % respondentů, že má zkušenost s danou drogou a v roce 2011 celoživotní prevalence užívání klesla na 4 %. Podle Světové zdravotnické organizace je hlavním rizikovým faktorem pro zdraví mladé populace právě nedostatečná fyzická aktivita. Odhaduje se, že více než polovina dospívající populace není dostatečně aktivní, tak aby splňovala zdravotní doporučení. Nejnovější údaje ukazují, že šest z deseti lidí z členských států Evropské unie nad 15 let, nikdy nebo zřídka provádělo fyzickou aktivitu.⁷³

⁷¹ VEREŠOVÁ, J. 2014. Zážitková pedagogika [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

⁷² HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. 2015b. HBSC Network: Trends in young people's health and social determinants. [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.hbsc.org/news/index.aspx?ni=2852>

⁷³ WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2017. 10 key facts on physical activity in the WHO European Region [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/>

Asi jen polovina dané populace byla zapojena do aktivit, jako je cyklistika nebo tanec. Podle pohlaví, jsou ve většině zemích chlapci v porovnání s dívkami aktivnější. Trend je však stále nižší a stejně narůstají nerovnosti mezi jednotlivými zeměmi. Rodiny pocházející z chudších socioekonomických poměrů mají méně volného času a horší přístup k jejímu provádění (WHO, 2017). Studie HBSC, taktéž potvrzuje zvyšující se trend neaktivity dospívající populace. V rámci studie byla srovnávána aktivita dospívající mládeže v celé Evropě a Severní Americe. Výsledky ukázaly, že u mládeže v České republice, Itálii, Dánsku, Litvě, Rusku, Skotsku, Slovinsku, Švýcarsku a USA nastal od roku 2002 do roku 2010 pokles denní fyzické aktivity. To znamená, že mládež vykonávala denně méně než 60 min. pohybové aktivity.⁷⁴

V posledních letech se potvrdilo, že děti a mládež stále více tráví svůj volný čas na internetu hraním her. Při nesprávném rozvržení těchto aktivit, které jsou zároveň spojovány s neaktivitou mládeže mohou na jedince působit i negativně. Potvrzuje se, že nadměrné využívání internetu, počítačových her a hazardních her má stejný účinek stát se návykovým jako psychotropní látky. Dodnes však neexistují klasifikace, podle nichž by bylo možné vymezit již rizikové využívání internetu a her (Alavi et al., 2012). Celkově je ale možné konstatovat, že dívky využívají zejména sociální sítě častěji než chlapci. Potvrzuje to i studie HBSC (dívky 35 %, chlapci 32 %).⁷⁵

V rámci Mezinárodního dne mládeže Eurostat zveřejnil statistické výsledky o tom, jak mladí lidé tráví svůj čas na internetu. Údaje byly shromážděny u evropské mládeže ve věku od 16 do 29 let. Podle výsledků má zkušenost s internetem 84% mladých Evropanů. S profesionálními stránkami jako LinkedIn mělo zkušenost jen 13 %. Výsledky ukazují, že internet mladá populace využívá spíše pro zábavu než pro vzdělávání. Zatímco pro vzdělávání využívá internet 25 %, poslech rádia využívá 39%, hraním, stahováním her,

⁷⁴ HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. 2015b. HBSC Network: Trends in young people's health and social determinants. [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.hbsc.org/news/index.aspx?ni=2852>

⁷⁵ HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. 2015b. HBSC Network: Trends in young people's health and social determinants. [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.hbsc.org/news/index.aspx?ni=2852>

obrázků, filmů a hudby se věnuje 70 % mládeže. Konkrétně česká mládež se s využíváním internetu umístila v porovnání s Evropou, nad průměr.⁷⁶

Využívání internetu hlásí ve vyšší míře stejně mladší populace (16 až 24 let) v porovnání se starší mládeží, což se dalo ale očekávat. V Německu bylo zjištěno, že mladá populace využívá konkrétní sociální sítě v průměru 139 minut denně.⁷⁷ Podle Office of Communication, více než čtvrtina uživatelů internetu sleduje on-line televizi nebo filmy alespoň jeden krát za týden. V roce 2007 to byl jeden člověk z deseti. Od roku 2007 se užívání internetu téměř zdvojnásobilo a to z 21 % na 39 %.

Závěrem lze konstatovat, že sledování trendu vývoje zdraví mládeže a využívání jejich volného času je důležité. Mezi nejvíce popisované rizikové chování mládeže patří hlavně alkohol, kouření, užívání marihuany a jiných nelegálních drog. Mezi rizikové aktivity zas nadměrné užívání internetu a neaktivita mládeže. Právě výsledky studií daných témat pomáhají podporovat strategie prevenci a narušování faktorů, které přispívají k nerovnostem ve zdraví. Politici jednotlivých zemí se následně mohou opírat o poznatky, které by byly cílené, účinné a realizovatelné. Porovnáváním trendů aktivit současné mládeže s minulou generací nám zároveň pomáhá pochopit, jak je jejich zdraví ovlivňováno okolím, ve kterém žijí, školou, domovem, místem bydliště a rekreačními zařízeními.⁷⁸

⁷⁶ KUBÁTOVÁ, E., VOLEK, D. 2016. Eurostat: Internet nejvíce využívají mladí Finové, Češi zaostávají v online komunikaci s úřady [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: http://euractiv.cz/clanky/digitalni-agenda/eurostat-internet-nejvice-vyuzivaji-mladi-finove_cesi-zaostavaji-v-online-komunikaci-s-urady/

⁷⁷ KUBÁTOVÁ, E., VOLEK, D. 2016. Eurostat: Internet nejvíce využívají mladí Finové, Češi zaostávají v online komunikaci s úřady [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: http://euractiv.cz/clanky/digitalni-agenda/eurostat-internet-nejvice-vyuzivaji-mladi-finove_cesi-zaostavaji-v-online-komunikaci-s-urady/

⁷⁸ HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. 2015b. HBSC Network: Trends in young people's health and social determinants. [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.hbsc.org/news/index.aspx?ni=2852>

3.6. Instituce a organizace podporující zdravý životní styl mladé populace

Práce s mladou populací je častokrát veřejností vnímána jako činnost zaměřená na relaxaci, odpočinek, zábavu a ne jako vzdělávání a výchování. V současnosti v České republice existuje jen několik institucí a projektů vytvářející moderní střední školy a univerzity, které by podporovaly a zabývaly by se prací s mládeží na profesionální úrovni. Celkově tedy můžeme říci, že v rámci ČR existuje přibližně 1500 registrovaných organizací zaměřených na práci s mladou populací, a to podle informací MŠMT ČR. V rámci státních zdrojů ČR podporujících volnočasové aktivity mládeže patří hlavně ministerstva a obecní orgány. V ČR je práce z mládeží výrazně ovlivněna Ministerstvem školství, vědy, výzkumu a sportu. Ve srovnání například s Německem, kde se volnočasovým aktivitám věnuje samostatné ministerstvo, které je zaměřeno pouze na mládež.⁷⁹

V rámci organizací a jiných segmentů, které se angažují do vytváření a realizování volnočasových aktivit patří Veřejná správa a Státní politika, která projednává, schvaluje a zabývá se mimo jiné i mladou populací a volným časem, jejich zdravím a prevencí před negativními sociálně patologickými jevy. Úkoly však Ministerstvo školství, mládeže a tělesné výchovy jen nezadává úkoly, ale také je dostává. Tyto úkoly se týkají například zpracováváním konceptů, návrhů v oblasti volného času, vytvářením legislativy nebo zajištěním ekonomických nástrojů. Stejně vytváří plány pro výchovu, ověřování schopností a znalostí pedagogů.

Mezi garanta zajišťujícího mimoškolní aktivity patří školství. Můžeme sem zařadit několik organizací spadajících pod školu jako školní kluby, sportovní kluby nebo různé mimoškolní střediska využívající hlavně prostory majetku školy jako jsou hřiště, tělocvičny a jiné. K ostatním subjektům a resortem zabývajícím se volnočasovými aktivitami patří Ministerstvo kultury, které poskytuje různé granty například v oblasti kulturního a informačního vzdělávání nebo Ministerstvo práce a sociálních věcí. Můžeme sem zařadit také sociální pracovníky, kteří se zabývají prací se skupinami mládeže v jejich

⁷⁹ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

přirozeném prostředí. Na vytváření odpovědnosti u mládeže se podílí také například Ministerstvo životního prostředí, které zapojuje mladou populaci do péče o životní prostředí a přírodu, ve které žijí.

Města, obce nebo regionální úřady podporují hlavně finančně nevládní organizace, sdružení. Pro rozvoj mimoškolních aktivit u mládeže v místě jejich bydliště je většinou problém právě s nedostatkem finančních prostředků na rozšiřování aktivit podporujících zdravý životní styl. Nedostatek je právě také v právních normách. Pro podporování protektivních aktivit mladé populace je proto důležité až nutné vytvořit systém financování nestátních organizací, zpracovat a implementovat systém vzdělávání pracovníků, kteří se věnují mladé populaci během jejich volného času. Cílem by mělo být hlavně to, aby tyto organizace přispívaly ke kvalitním volnočasovým aktivitám mládeže, zlepšovali efekt vzdělávání ke zdravému životnímu stylu a tím i předcházení sociálně patologickým jevům.⁸⁰

3.6.1. Důsledky volnočasových aktivit

Období dospívání je obdobím, které je jedinečné pro pochopení patologického chování člověka a identifikaci příčin negativního vývoje. Většina mládeže toto období překoná úspěšně, aniž by byla ovlivněna sociálními, psychickými nebo zdravotními problémy. V období dospívání však narůstají rizikové faktory v okolí mládeže, které ohrožují následně jejich zdraví. Studie prováděná ve Střední Americe potvrzuje, že významná část dospívající populace trpí rozvodem rodičů, chudobou, nedostatečnou příležitostí ke vzdělání a sociální podporou, nízkou kvalitou potravin, profesionálním neuplatněním a jinými negativními faktory, které se považují za hlavní příčiny ovlivňující zdraví mládeže.⁸¹

Za velký problém, který souvisí s volným časem mládeže je jeho nadbytek nebo naopak jeho nedostatek. Aktivity prováděné během volna z velké části závisí ale také na jejich

⁸⁰ *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR* [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

⁸¹ *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR* [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

vzdálenosti nebo finančních možnostech rodiny. Dalšími faktory ovlivňujícími volnočasové aktivity může být i časová dostupnost, povědomí o možnostech mimoškolní činnosti a také místo bydliště. Nevhodné nebo rizikové využívání volného času vede následně k sociálním deviaci nebo k fyzickým nebo psychickým zdravotním problémům.⁸²

Prevalence psychických problémů v posledních letech u mladé populace narůstá. Mezi nejvíce frekventované onemocnění, které jsou diagnostikovány v důsledku působení rizikových faktorů, jsou deprese, poruchy chování nebo příjmu potravy. Podle zprávy Evropské komise o zdravotním stavu mladé populace v Evropské unie, ve věku od 15 do 24 let, hodnotí své zdraví většina mladých lidí jako dobré, přičemž pocit špatného zdraví byl často spojováno právě s rizikovým chováním mládeže. Z celkového počtu mladé populace, která své zdraví hodnotila jako špatné, až 1/4 z nich trpěla psychosomatickými poruchami, přičemž 10 % tvořily právě deprese.⁸³

K fyzickým poruchám zdraví u mladé populace patří nejčastější chronická onemocnění jako jsou alergie, cukrovka a zejména obezita. Konkrétně obezita patří k nejčastějším zdravotním problémům a zároveň může mít vážný důsledek na zdraví později v dospělosti. V rámci ČR trpí nadváhou a obezitou okolo 20 % mládeže. Stejně výsledky několika studií upozorňují na rostoucí počet dětí s nadváhou a obezitou, přičemž vyšší výskyt nadváhy a obezity se sleduje u mužů.⁸⁴

Kromě fyzických nebo psychických zdravotních problémů, které vznikají právě rizikovým chováním mladé populace, nesmíme zapomenout na vnější příčiny jako jsou úrazy způsobené dopravními nehodami, násilí, sebevraždy a otravy. V důsledku vnějších příčin vznikajících rizikovým chováním mládeže, každoročně umírá přibližně 30 tisíc mladých Evropanů ve věku 15 až 24 let věku. Kromě toho, v důsledku rizikového chování může

⁸² KABÍČEK, P. a kol. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. TRITON, 2014. Praha, s. 44-47

⁸³ KABÍČEK, P. a kol. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. TRITON, 2014. Praha, s. 44-47

⁸⁴ Ústav pro informace ve zdravotnictví, 2017

docházet k poruchám reprodukčního zdraví, předčasného sexuálního chování, které následně vede k neplánovanému těhotenství nebo pohlavním onemocněním.⁸⁵

3.6.2. Instituce a organizace ve vztahu k prevenci rizikového chování

Mládež jako společenská skupina bude o několik let rozhodovat o naší budoucnosti. Je proto důležité a nutné vytvářet preventivní opatření, která by podporovaly účast mládeže na společenském, ekonomickém, ale i kulturním životě ve společnosti. Znalost problematiky rizikového chování mladé populace se stává podkladem k následné prevenci rizikového chování. Na základě znalostí o pozitivních vlivech okolí, následně dochází ke zlepšení životního stylu mládeže a osvojení si protektivního chování. Vliv na chování dospívající populace má kromě vrstevníků a rodiny výrazný podíl i škola. Školní aktivity mohou být zároveň základním principem prevence aplikované do společnosti.⁸⁶

Školní prostředí je v první řadě místem vzdělávání a prostředí vedoucí k rozvoji osobnosti. Důležitá je zejména strategie školy k prevenci rizikového chování žáků, jako například prevence vůči užívání návykových látek, agresivitě, případně šikaně. Cílem prevence by mělo být dosáhnout takové úrovně chování, které je adekvátně věku, tak aby si studenti uvědomili následky svého rizikového chování a dosáhli předpoklady pro:⁸⁷

- pozitivní postoj ke zdravému životnímu stylu,
- negativní postoj k rizikovému chování,
- znalosti o důsledcích rizikového chování,
- odpovědné rozhodování a vymanění se z pod vlivu vrstevníků,
- optimální vyjadřování.

⁸⁵ KABÍČEK, P. a kol. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. TRITON, 2014. Praha, s. 44-47

⁸⁶ TALDÍKOVÁ, M. 2013. *Výchovné pôsobenie u detí s ADHD/ADD a príčiny jeho zlyhávania* [online]. Praha: [cit. 2017-11-08]. Dostupné na: http://www.cpppap.svsbb.sk/download/metmat/ADHD_ADD_vychova.pdf

⁸⁷ VEREŠOVÁ, J. 2014. *Zážitková pedagogika* [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

Tím, že školní prostředí dokáže z velké části ovlivnit rizikové ale i protektivní aktivity mládeže je důležité, jaké cíle si škola stanoví. Pro naplnění stanovených cílů je důležitá zejména filozofie školy, jejímž základem je zajištění bezpečného prostředí a procesu vzdělávání zaměřeného na studenta. Druhé pravidlo je mít odborně způsobilých pedagogů se správným přístupem a politikou školy. Tato pravidla by měla být nastavené tak, aby dokázali odborně vychovávat pedagogy. Prevence vzděláváním se musí zaměřit nejen na získávání nových informací ale i na osobnostní a sociální rozvoj mládeže.⁸⁸

Pedagogická prevence vůči rizikovému chování mládeže se nejčastěji označuje jako tzv. preprimární prevence. Právě tento typ prevence má významný vliv na následné rizikové chování a aktivity mladé populace. Preprimární prevence je zaměřena na tělesnou ale i sociální sféru života a to prostřednictvím podpory sebejistoty, samostatnosti nebo budování sebedůvěry. Toto podporování vede k získání odpovědnosti ke svému zdraví a aktivnějšímu životnímu stylu. V této fázi prevence mládež dokáže rozeznat:⁸⁹

- co je pro jeho zdraví prosperující jako například zdravá výživa, pohybová aktivita,
- rizikové faktory ve svém okolí,
- látky a činnosti představující riziko vzniku závislostí jako např. kouření, alkohol,
- formulovat vlastní názor a dodržovat pravidla společnosti.

Mezi praktické a účinné ukázky prevence se zařazují modelové situace hraní rolí formou diskusí, trénování komunikačních dovedností nebo řešení problémů. Součástí pedagogické prevence je důležité i zapojování rodiny, která dokáže včas eliminovat část rizikového chování. Pedagogickou prevenci můžeme dále rozdělit na primární a

⁸⁸ TALDÍKOVÁ, M. 2013. *Výchovné pôsobenie u detí s ADHD/ADD a príčiny jeho zlyhávania* [online]. Praha: [cit. 2017-11-08]. Dostupné na: http://www.cpppap.svsbb.sk/download/metmat/ADHD_ADD_vychova.pdf

⁸⁹ VEREŠOVÁ, J. 2014. *Zážitková pedagogika* [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

sekundární. Tyto stupně prevence jsou zaměřeny spíše na pronášení aktuálních témat týkajících se protektivního chování mládeže nebo na volnočasové aktivity.⁹⁰

Aktivity ve volném čase mladé populace je třeba zaměřit hlavně na ochranné faktory zdravého životního stylu. K velmi populárním a v současnosti moderním prevence na středních školách patří programy zaměřené na užívání návykových látek. Podle odborníků je mnoho běžných programů neefektivních a z tohoto důvodu se neustále hledají nové a efektivnější přístupy. Moderní prevence se v posledním desetiletí zaměřuje na tzv. proaktivní. Původní diagnostikování, hodnocení a samotné plánování rehabilitačních programů se neprojevilo jako účinné na rozdíl od proaktivní prevence, která se aplikovala ještě před vznikem problému. Jde hlavně o formu vzdělávání, při kterém je důležité si ale uvědomit, že zastrašování prostřednictvím praktických příkladů může mít i opačný efekt, pokud mládež zjistí, že v jejich případě je dán příklad nepravděpodobný.

Mezi účinnou a zároveň i nejlevnější prevencí pro dosažení zdravé populace patří rodina mládeže. Působení rodinné výchovy je základem, na níž následně pracuje škola. Můžeme říci, že existují dva extrémně typy rodičů. Někteří rodiče jsou vůči svým dětem přehnaně pečliví a pak jsou rodiče, kteří dávají svým dětem až příliš velkou volnost. Tato volnost bývá vysvětlována buď nedostatkem času rodičů, nebo jejich nezájmem. Celkově ale rodiče mohou u svých dětí podporovat schopnosti, talent, vytrvalost a svůj vzorec chování. Podporováním a dobrou spoluprací rodiny se školou se následně může pracovat na eliminaci rizikového chování mládeže.⁹¹

Při nedostatečném zájmu rodičů o své dítě a při nevhodném sociálním prostředí se často projevuje násilí již v předškolním věku formou agresivity, ponižování a jiných. Pokud není rodina pozitivním příkladem pro své děti jako např. nedostatkem času pro ně nebo nižším vzděláním, dochází u mládeže k pocitům nestability, tvorbě negativních postojů a názorů. Právě tyto negativní vlivy rodiny vedou k prohlubování rizikového chování jako

⁹⁰ VEREŠOVÁ, J. 2014. Zážitková pedagogika [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

⁹¹ Ministerstvo sociálních věcí ČR [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.mpsv.cz

drogových závislostí, konzumace alkoholu nebo kouření. Vlivy vedoucí k těmto rizikovým aktivitám mohou být důsledným u rodin, které nemají čas na své děti a nevědí, kde jejich děti tráví svůj volný čas, nebo u rodin s nízkým sociálně-ekonomickým statutem.⁹²

Na mládež stejně působí negativně společenské prostředí. Společnost působí negativně například i kvůli liberálnímu postoji vůči některým tématům jako jsou drogy nebo kouření. K současně nejvlivnějšího faktoru společnosti, který ovlivňuje chování mladé populace je určitě reklama, média a informace, které jsou prostřednictvím nich šířeny. Média a reklama ovlivňují mládež a konkrétně na jejich trendy, informace, vzorové podněty a vzorce hodnot zprostředkované prostřednictvím osob přítomných v jejich okolí.⁹³ Prostřednictvím médií se kromě jiných vlivů formuje mladá osoba v podobě akceptace, identifikace a ztotožněním se s různými veřejnými názory. Všechny tyto vzory jsou prezentovány mládeži hlavně přes média. A protože média mají velký vliv na populaci, měly by se využívat k prevenci sociálně patologických jevů jistě ve vyšší míře, jelikož v současné době mají vůči pozitivnímu vlivu na životní styl abstinenci.⁹⁴

3.6.3. Tradiční a moderní marketingové přístupy v souvislosti se zdravím životním stylem mladé populace

Marketing je v současnosti dynamicky se odvíjející odvětví, které je významně ovlivněno vývojem informačních technologií a technologického rozvoje ve firmách poskytujících jak služby nebo výrobu. S rozvojem informačních technologií, inovací a technologického rozvoje tak vstupují na trhy nové formy marketingových nástrojů, které je možné souhrnně označit jako nástroje moderního marketingu a jako takové jsou součástí moderního pojetí marketingu. Největší rozmach tak v poslední době zažívá zejména internetový marketing a jeho jednotlivé nástroje a komunikační kanály skrze youtube, facebook, twitter a další elektronická média. I některé tradiční marketingové a reklamní

⁹² *Ministerstvo sociálních věcí ČR* [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.mpsv.cz

⁹³ *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR* [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

⁹⁴ *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR* [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

média se přesunula do elektronické podoby, například denní tisk nebo televize v rámci internetového prohlížeče, kam je také následně možné vložit reklamní nebo marketingové sdělení. Nové pojetí marketingu je tak zdrojem pro nové přístupy a metody, které jsou v této souvislosti uplatňovány v reklamě, v marketingové komunikaci, a také v rámci řízení značek jednotlivých obchodních firem.

Pokud bychom se měli zaměřit na některé z nových marketingových směrů, které jsou založeny na tradičním pojetí marketingu, je možné uvést například personalizaci, content marketing nebo inbound marketing. S rozvojem informačních technologií a systémů se zdokonaluje také efektivita a získávání dat stávajících zákazníků s cílem získávat a oslovit nové zákazníky. Jsou to například metody jako data driven marketing nebo automatizace marketingu, které se s neustálými inovacemi dále zdokonalují a zefektivňují. Jak už bylo uvedeno, velmi významnou roli získává internetový marketing, a to díky rozvoji a zvyšování rychlosti internetu, rozvoji webu 2.0., a také rozvoj sociálních médií. Prosazuje se tak ve stále větším rozsahu marketing na sociálních sítích a skrze sociální média. V tomto prostředí se pak v největším měřítku prosazuje virální marketing, zejména pak prostřednictvím portálu youtube, a také guerilla marketing. Častými nástroji je také gamifikace nebo e-mailový marketing. V posledních několika letech se pak marketing z prostředí internetu přesouvá do mobilních zařízení a zásadním způsobem se tak rozvíjí mobilní marketing.⁹⁵

Z hlediska cílů této seminární práce se zaměříme na vymezení a komparaci tradičního a moderního pojetí marketingu a jeho jednotlivých specifíků ve vztahu k zákazníkovi, a to jako je konečnému spotřebiteli. V rámci práce budou použity odborné zdroje, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury a na základě tohoto budou použity hlavně analytické a komparativní výzkumné metody.

⁹⁵ HANZELKOVÁ, A., KEŘKOVSKÝ, M., ODEHNALOVÁ, D., VYKYPĚL, O. *Strategický marketing. Teorie pro praxi*. 1. vyd. Praha: C. H. Beck, 2009. ISBN 978-80-7400-120-8, s. 9-11

Tradiční marketing ve vztahu ke zdravému životnímu stylu

V komparaci s tradičním marketingem je moderní marketing zaměřen na naplnění potřeb zákazníků. Snahou firem je poskytovat zákazníkům službu nebo produkt, která má pro jednotlivé skupiny zákazníků přidanou hodnotu a konkrétní hodnotový přínos. Produkt obecně, zahrnující jak výrobky, tak služby, stejně jako obchodní nebo marketingový model dané firmy je zaměřen takovým způsobem, aby byly naplněny strategické cíle v rámci stanovené obchodní nebo marketingové strategie firmy, a to zejména, aby byla naplněna ziskovost daného produktu, nebo služby v rámci daného trhu na kterém firmy působí, tedy strategickým cílem je také udržení konkurenční pozice na trhu a získání tržního podílu v rámci daného trhu.

Firmy, které ve své podnikatelské činnosti využívaly nástroje tradičního marketingu, se postupně adaptovaly vlivem technologických změn a inovací na nová pojetí marketingu a strategický marketing se tak zaměřoval na provedení strategické analýzy, důraz je kladen na strategické řízení marketingu a na základě tohoto pak na využití moderních nástrojů marketingu, jako je internetový marketing, využívání virálního nebo guerillového marketingu, apod. ve vztahu k produktu nebo službě dané firmy. Tradiční pojetí marketingu a moderní pojetí marketingu se projevuje také v organizačním řízení marketingových aktivit firmy. Marketing je chápán jako rozhodující obchodní proces, který vymezuje identifikaci příležitostí v marketingu, stejně jako eliminaci hrozeb a posílení silných stránek dané firmy a správného směřování firmy na trhu.⁹⁶

Tradiční pojetí marketingu se zaměřuje na produkt a na jeho propagaci. Moderní marketing namísto toho se zaměřuje na zákazníka a na identifikaci jeho potřeb. Mimo toho se v rámci tohoto přístupu firmy zaměřují na trh, kde probíhá jejich podnikatelská činnost. Firmou svou podnikatelskou činností a inovacemi tak modernizují daný trh, snaží se zvyšovat potenciál trhu i kapacity pro výrobky nebo poskytování služeb a tyto dopady mají většinou dlouhodobý charakter. V tradičním pojetí marketingu se firmy v rámci daného trhu na něj dívají jako na neobnovitelný zdroj, který je možné postupně vyčerpávat. Vývoj trhu

⁹⁶ HANZELKOVÁ, A., KEŘKOVSKÝ, M., ODEHNALOVÁ, D., VYKYPĚL, O. *Strategický marketing. Teorie pro praxi*. 1. vyd. Praha: C. H. Beck, 2009. ISBN 978-80-7400-120-8, s. 9-11

v tradičním pojetí je ovlivněn konkurenčním bojem, který mění podmínky v rámci daného trhu a v souvislosti s těmito změnami pak pokračuje vývoj trhu s vhodnějším nastavením výchozích podmínek dané firmy.

Výše nastíněný přístup je tzv. extenzivním rozvojem, který vyžaduje formulaci konkrétní strategie v rámci daného trhu a aplikace tohoto přístupu je možná v případech, když firma přichází na trh s novým produktem nebo s novou službou. Optimální je pak stav pro firmu, kdy na daném trhu neexistují žádné další alternativy. Tradiční pojetí marketingu je zaměřeno zejména na podporu prodeje produktů nebo služeb. Marketing v tomto pojetí se soustřeďuje na rozsáhlou, jednosměrnou komunikaci ve vztahu k jednotlivým skupinám zákazníků i ve vztahu k potenciálním zákazníkům. K tomuto jsou využívána tradiční média, skrze které je možné komunikaci reklamní a marketingová sdělení pro zákazníky, jsou to například televize, rozhlas, tištěná média, apod.⁹⁷

V tradičním pojetí marketingu je hlavním cílem prezentovat produkt pro jednotlivé skupiny stávajících nebo i potenciálních zákazníků. V tomto pojetí marketingu je vztah se značkou firmy utvářen nepřímým způsobem. Hovoříme o tzv. zprostředkovaném příběhu a hodnotách, nebo také o vzniku vizuální identity ve vztahu k produktu nebo k službě. Užívaná reklama oslovuje jednotlivé zákazníky bez ohledu na obsahový kontext, bez ohledu na individuální očekávání nebo potřeby potenciálních zákazníků. Je však nutné zdůraznit, že zákazníky může být toto pojetí marketingu jako agresivní styl prezentace a mohou ho chápat jako obtěžující praktiku. Negativa tradičního pojetí marketingu pak jsou řešeny v moderním pojetí marketingu s užitím personalizace ve vztahu k jednotlivým skupinám potenciálních zákazníků.⁹⁸ Moderní pojetí marketingu tak v mnohem širším rozsahu využívají moderní informační technologie.⁹⁹

⁹⁷ JANOUC, V. *Internetový marketing*. 2. vyd. Brno: Computer Press, 2014. ISBN 978-80-251-4311-7, s. 17-23

⁹⁸ JANOUC, V. *Internetový marketing*. 2. vyd. Brno: Computer Press, 2014. ISBN 978-80-251-4311-7, s. 17-23

⁹⁹ JANOUC, V. *Internetový marketing*. 2. vyd. Brno: Computer Press, 2014. ISBN 978-80-251-4311-7, s. 17-23

Moderní marketing ve vztahu ke zdravému životnímu stylu

Na rozvoj moderního marketingu, jako nového pojetí marketingu, působí zejména následující faktory, které spočívají ve zvyšující se konkurenčním boji, v rozvoji informačních technologií a technologických inovací, stejně jako nové formy komunikačních technologií, které celkově utváří nové možnosti marketingu v rámci jednotlivých trhů, a to ve způsobu propagace produktů i služeb, stejně jako možnosti marketingové komunikace ve vztahu ke stávajícím a k potenciálním zákazníkům. Moderní marketing zefektivňuje a usnadňuje vstup firem na nové trhy, rozvíjí se tak e-commerce, kde se uplatní především nástroje internetového marketingu.

Vznik nových moderních produktů a služeb si vyžaduje nové způsoby jejich propagace, například je to propagace prostřednictvím tzv. youtuberů, kteří jsou velmi oblíbeni u nejmladší generace ve věkové kategorii do 18 let a tyto osoby vlastní personalizovanou formou mohou prezentovat konkrétní produkt nebo službu v rámci vlastních virálních videí nebo vlogů. Nové pojetí marketingu a jeho rozvoj v posledních letech je podpořen také snižováním účinnosti tradičních marketingových přístupů. Je to dáno větší informovaností zákazníků o produktech a službách, je to také změna životního stylu a postojů zákazníků, stejně jako již uvedená úroveň jejich znalostí a informací.¹⁰⁰

S rozvojem moderního pojetí marketingu se uplatňují také moderní metody týkající se měření účinnosti marketingových metod. Toto je efektivní například u nástrojů elektronického marketingu je to například nástroj Google Analytics. Moderní marketingové metody jsou založeny na využití informačních technologií, které v moderním pojetí marketingu mají mnohostrannou účinnost. Informační a komunikační technologie jsou ve vztahu k marketingu a k jednotlivým skupinám zákazníků velmi efektivním nástrojem zejména z hlediska objektivizace získaných dat o efektivitě marketingových nástrojů, o návštěvnosti webových stránek, případně hodnocení efektivnosti PPC reklamy nebo reklamy v rámci sociálních sítí. S využitím nástrojů informačních technologií je možné získat objektivnější informace o trhu, kde firma působí,

¹⁰⁰ JANOUCH, V. *Internetový marketing*. 2. vyd. Brno: Computer Press, 2014. ISBN 978-80-251-4311-7, s. 17-23

o konkurenční pozici dané firmy na trhu, stejně jako efektivnost marketingových činností a procesů firmy na trhu.¹⁰¹

Jak již bylo uvedeno, tak hlavní nástroj objektivizace dat v rámci firmy je měření všech procesů a činností, které jsou využívány v rámci obchodní nebo marketingové strategie. Celkově se pak vychází z korporátní strategie a celkového business modelu dané firmy, kdy v souvislosti s tímto modelem jsou pak formulovány strategické cíle dané firmy. Na základě měření procesů a činností marketingu firmy je možné stanovit si zdroje a kapacity týkající se marketingu, stanovit finanční rámec pro marketingové činnosti a celkově tak optimalizovat svoje náklady ve vztahu k marketingu. Moderní pojetí marketingu je úzce propojeno zejména s informačními technologiemi. Na jejich základě jsou pak znalosti a informace získávány efektivněji a poskytovány ve využitelné formě pro jednotlivé úrovně řízení a oddělení v rámci firmy.

Informační technologie a inovace zvyšují dynamiku činností a procesů ve vztahu k obchodní nebo marketingové strategii. Předpokladem však zejména je to, aby daná firma disponovala dostatečnou kapacitou zdrojů, jak materiálních nebo personálních, ale také finančních zdrojů, které jsou do inovací a technologického rozvoje vynakládány ze strany firmy. Firma v daném segmentu trhu jsou tak schopny efektivněji reagovat na měnící se podmínky v rámci trhu kde působí. K tomu, aby byla firma schopna na daném trhu efektivně působit, je nutné provádět pravidelné analýzy. V tomto kontextu hovoříme o marketingových analýzách, jejichž cílem je poskytnout na základě analytických a statických metod objektivní predikci budoucího vývoje trhu, a také zhodnotit aplikované marketingové metody za strany firmy.¹⁰²

Nezbytným předpokladem provedení marketingových analýz je jejich objektivní vyhodnocení s využitím relevantních statistických metod z ověřených zdrojů, jako je například Český statistický úřad nebo Eurostat, apod. Pro objektivizaci marketingových

¹⁰¹ MIKULÁŠKOVÁ, P., SEDLÁK, M. *Jak vytvořit úspěšný a výdělečný internetový obchod*. Brno: Computer Press, 2015. ISBN 978-80-251-4383-4, s. 44-47

¹⁰² MIKULÁŠKOVÁ, P., SEDLÁK, M. *Jak vytvořit úspěšný a výdělečný internetový obchod*. Brno: Computer Press, 2015. ISBN 978-80-251-4383-4, s. 44-47

analýz je v moderním marketingu nutné dostatečné množství relevantních dat, musí být aplikovány vhodné statistické a analytické metody, a také musí být aplikovány vhodné informační technologie pro zpracování těchto získaných dat.

Jak již bylo uvedeno, tak v moderním pojetí marketingu je zásadním médiem internet. Je to moderní médium, jež má v kontextu tradičních médií, typických pro tradiční marketing, širší portfolio možností praktického využití. Nástroje tradičního marketingu jsou poměrně nákladné a moderní metody marketingu jsou tak využívány zejména začínajícími firmami, a také malými a středními firmami. Internetový marketing je v pojetí moderního marketingu cenově dostupný, umožňuje přesné zacílení na konkrétní skupiny zákazníků a má velmi širokou působnost. V rámci internetového marketingu je možné informace a reklamní sdělení pro zákazníky prezentovat v textové podobě, formou obrázků a dalších grafických forem, ale také videonahrávkami a dalšími multimediálními formami. Výhodou zveřejňování těchto informací je zejména možnost jejich rychlé aktualizace nebo změn, a to konkrétně například v případě změny vývoje daného trhu. Internetový marketing tak zahrnuje nástroje a postupy, které jsou jednoduše měřitelné, lze je snadno hodnotit a analyzovat. Srovnání nástrojů tradičního a moderního marketingu je uvedeno v tabulce níže.¹⁰³ Toto srovnání je založeno na výkladu, který byl formulován výše.

¹⁰³ PŘIKRYLOVÁ, J., JAHODOVÁ, H. *Moderní marketingová komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3622-8, s. 58-60

Tabulka 1: Komparace nástrojů tradičního a moderního marketingu

Faktor	Televize	Rozhlas	Časopisy, noviny	Internet
Působnost média	Převážně regionální	Převážně regionální	Převážně regionální	Celosvětová
Směr komunikace	Jednosměrná	Jednosměrná	Jednosměrná	Obousměrná
Přenos	Zvuk, obraz	Zvuk	Text, obrázky	Zvuk, video, text, obrázky
Zdroj zprávy	Věrohojný	Věrohodný	Věrohodný	Někdy nevěrohodný
Možnost individualizace obsahu	Ne	Ne	Ne	Ani
Cena reklamy	Vysoká	Střední	Střední	Nizká
Působení zprávy, reklamy	Krátkodobé	Krátkodobé	Dlouhodobé	Dlouhodobé
Opětné zhlédnutí zprávy, reklamy	Ne	Ne	Ano	Ano
Rychlost odezvy na reklamní sdělení	Zpoždění	Zpoždění	Zpoždění	Okamžité
Možnost měřit účinnost reklamního sdělení	Střední	Nizká	Nizká	Velmi vysoká

Zdroj: Vlastní zpracování

Jak je ze souborné tabulky patrné tak internet svou celosvětovou působností umožňuje distribuovat potřebné sdělení celosvětově. Z hlediska nákladů jsou i tradiční formy médií jako je televize s celosvětovou působností, ale náklady na reklamu v tomto médiu jsou velmi vysoké s relativně nízkou efektivitou. Oproti tomu internetový marketing umožňuje využití marketingových nástrojů za mnohem nižší náklady. Komunikace ve vztahu k zákazníkům v tradičním marketingu je jednosměrná, zpětná vazba je minimální, u moderního marketingu je to naopak obousměrná komunikace a v umožňuje tak okamžitou možnost zpětné vazby ze strany zákazníků i dalších zainteresovaných osob.¹⁰⁴

Možnosti komunikace firmy a zákazníků v moderním marketingu je možné iniciovat také prostřednictvím blogu, diskusního fóra nebo chatu, samozřejmě můžeme hovořit také o e-mailové komunikaci. Firma může svá reklamní sdělení v internetovém prostoru více modifikovat podle zpětné vazby zákazníků, možnost provedení změny je tak okamžitá.

¹⁰⁴ PŘIKRYLOVÁ, J., JAHODOVÁ, H. *Moderní marketingová komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3622-8, s. 58-60

Pozitivum elektronického marketingu spočívá v metody měření efektivity a odezvy marketingových činností a procesů a reakce jednotlivých skupin zákazníků na reklamu. Internetový marketing, ale také mobilní marketing umožňuje sledovat návštěvnost webových stránek nebo facebookového firemního profilu, je možné sledovat nákupní chování zákazníků, stejně jako například reference zákazníků s daným produktem nebo službou, který firma v rámci daného trhu nabízí.¹⁰⁵

V tradičním marketingu je působení reklamy a marketingových sdělení v tradičních médiích přesně vymezeno. Televizní vysílání je například omezeno jen na konkrétní čas a každé další vysílání a vysílací minuty tak stojí další finanční náklady. Efektivitu vynaložených nákladů tak není možné konkrétně hodnotit. Naopak například u PPC reklamy se firmě zobrazuje kolik zákazníků si daný banner zobrazilo a podle tohoto je možnost individualizace obsahu webových stránek nebo facebookového profilu a podle tohoto modifikovat obsah vlastní firemní prezentace. Pro podnikatelské subjekty v moderním pojetí marketingu je rozhodující cena za reklamní a marketingové sdělení ve vztahu k zákazníkům. Internetový marketing představuje zřejmě nejoptimálnější a cenově nejdostupnější formu propagace a komunikace firmy ve vztahu k jednotlivým skupinám zákazníků.¹⁰⁶

3.7. Zhodnocení efektivity komunikace v oblasti zdravého životního stylu a zdraví mladé populace

Efektivní komunikace v oblasti zdraví je zásadní, protože informuje veřejnost – mladou populaci nástroji a znalostmi, které jim umožňují reagovat na zdravotní krize, které se ve společnosti dějí. Jedná se o různé epidemie a nemoci, ale také o zásadní otázky v oblasti zdravého životního stylu. Funkčnost komunikace v oblasti zdraví má za následek vysokou účinnost na změnu chování společnosti, a to ve vztahu ke konkrétní skupině, kterou je mladá generace. Směřuje také k proměnám a činům a vyzývá jednotlivé skupiny

¹⁰⁵ KOTLER P. – KELLER K. L. *Marketing Management – 14th ed.*, New Jersey: Prentice Hall, 2012. 657 s. ISBN 978-0-13-210292-6, s. 357-359

¹⁰⁶ PŘÍKRYLOVÁ, J., JAHODOVÁ, H. *Moderní marketingová komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3622-8, s. 58-60

osob k určitým činnostem v oblasti zdravého životního stylu. Mezi hlavní komunikované okruhy patří opatření k prevenci nemocí, informace potřebné ke zlepšení zdravotního stavu jedince jako zdravá výživa, pravidelné cvičení, odpovědné sexuální chování. Na druhé straně poukazuje na destruktivní chování jako kouření, obezita, drogové závislosti a podobně.¹⁰⁷

Pro efektivní komunikaci v oblasti zdraví, a pro to, aby fungovala, měla by šířit obsah, který je pravdivý a komplexní. Informace by měly být přesné a platné aby se poselství mohlo šířit dále bez chyb a bez informačních zkreslení, měly by být dostupné a tedy umístěny tam, kde mají recipienti přístup, jako jsou zejména vzdělávací instituce nebo instituce, kde tráví mládež a děti svůj volný čas, ale také se může jednat o sportovní nebo kulturní zařízení pro děti a mládež. Umístění zprávy se samozřejmě liší v závislosti na publiku, záležitosti nebo účelu zprávy. Informace se nacházejí na různých místech od komunikace na sociálních sítích, billboardech, televize, magazínech a časopisech, informacích ve veřejných dopravních prostředcích, u lékařů až po diskusní fóra na internetu.¹⁰⁸

Komunikace by měla být vyrovnaná a tudíž mluvit o výhodách potenciálních rad a informací, ale také o rizicích, které přináší nesprávný životní styl. Měly by být komunikovány obě strany a určeny jak benefity, ale také i rizika. Potřebná je také konzistentnost a relevantnost informací jednoho zdroje s informacemi z jiných zdrojů. Například pokud zdravotní věda, jako základní obecná kniha pro laiky hovoří o jednom přístupu k prevenci nebo léčbě dané nemoci, informace komunikované v televizi nebo v rozhlasu na stejné téma by měly vycházet a být soudržné s informacemi ze zdravotní vědy. Komunikace zdraví a zdravého životního stylu by měla přesně cílit, aby zasáhla co největší počet osob, a také by měla být aktuální a spolehlivá. Pro zvýšení efektivity je důležitá vyšší frekvence zpráv o zdraví, aby se jednak připomínaly a na druhé straně získaly nové publikum. Ve zkratce řečeno, zdravotní komunikace by měla pomáhat i

¹⁰⁷ KOTLER P. *Marketingový management*. 4. vyd. Praha: Nakladatelství GRADA, 2013. 814 s. ISBN 978-80-247-4150-5, s. 494-497

¹⁰⁸ KOTLER P. *Marketingový management*. 4. vyd. Praha: Nakladatelství GRADA, 2013. 814 s. ISBN 978-80-247-4150-5, s. 494-497

v kooperaci s činností neziskového sektoru a s poskytováním informací o zdravém životním stylu pro mladou generaci.¹⁰⁹

3.8. Podpora institucionální a mediální komunikace o zdraví a zdravém životním stylu ve společnosti

Zdraví a zdravý životní styl mladé populace se v médiích komunikuje čím dál tím častěji. Snaha komunikovat zdravotní chování má určitě své výhody a může napravit chování cílové skupiny osob – mladé generace. Ve světě ale i v rámci České republiky existují mnohé organizace zaměřené na specifické zdravotní problémy, které ohrožují jedince a snaží se komunikovat rady a prevenci skrz média. Každopádně příklady organizací, které se snaží komunikovat zdraví a zdravý životní styl a vyvolat tak zvýšení zájmu o problematiku zdraví a přivést společnost k větší opatrnosti a změnám v individuálním zdraví je například Světová zdravotnická organizace (dále jen WHO), která má svou kancelář téměř v každé zemi.¹¹⁰

Webové stránky a elektronické odborní zdroje nabízejí také online knihovnu, kterou vlastní Kancelář Světové zdravotnické organizace v České republice. Celoslovenská porada Odborů podpory zdraví vydává každoroční aktualizaci Národního programu podpory zdraví, jehož hlavním cílem od roku 1992 je zlepšování zdraví populace České republiky v souladu s programem WHO. Rovněž Regionální úřady veřejného zdravotnictví každoročně připravují kampaně na prevenci onemocnění srdce, cholesterolu, obezité a především proti dalším tzv. civilizačním onemocněním.¹¹¹

¹⁰⁹ FORET M. *Marketingová komunikace*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství BIZBOOKS, 2010. 464 s. ISBN 978-88-025-1104-16, s. 218-221

¹¹⁰ FORET M. *Marketingová komunikace*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství BIZBOOKS, 2010. 464 s. ISBN 978-88-025-1104-16, s. 218-221

¹¹¹ FORET M. *Marketingová komunikace*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství BIZBOOKS, 2010. 464 s. ISBN 978-88-025-1104-16, s. 218-221

3.8.1. Média a informace týkající se zdraví a zdravého životního stylu mladé populace

Média přinášejí informace ve velkém rozsahu a obsahu, a tak je pravděpodobné, že v podstatě jakákoliv myšlenka je komunikována skrze různé typy medií, a jako takové může být akceptována. Záleží to však zejména na konkrétním způsobu komunikace. Když média informují o zdraví, přinášejí tak nové skutečnosti, které podněcují lidi uvědomit si potřebu preventivní ochrany před nemocemi, nebo důležitost změny v životním stylu každého jedince. Masmédia mají sílu upoutat lidskou pozornost a zaměřit ji na řešení důležitého problému, jakým otázkou zdraví určitě je. Odborný výzkum v 80. letech 20. století dokázal, že mnoho lidí si pro informace o zdraví zjišťuje a ověřuje právě o jednotlivá média. Uvádí se, že právě komunikace zdravého životního stylu a zdraví, která informuje a ovlivňuje jedince nebo celé komunity, hraje jednu z hlavních úloh při celkových pozitivní změnách a dopadech ve změně životního stylu. Toto je možné uvést také v souvislosti s problematikou zdravého životního stylu mládeže a dětí ve vztahu k jednotlivých druhům medií, které informují o zdraví a zdravém životním stylu.¹¹²

Dělení medií na elektronické a tiskové přizpůsobuje typ komunikace zprávy. V televizi může probíhat kampaň za pomoci spotů, ale například v časopisech toto není technicky možné realizovat, a tak je stejná zpráva upravená do tištěné podoby, například jako reklamní plakát v časopise. Komunikační média hrají významnou roli v životě člověka téměř každý den, a proto jsou efektivním kanálem jak informovat publikum o zdraví a zdravém životním stylu. Často se na média spoléhají i odborníci v oblasti zdraví a zdravotního stylu, kteří hledají informace o různých nemocech a léčbách nebo doplňkové informace o různých problémech v této oblasti. Nebo naopak prostřednictvím medií komunikují a radí lidem v různých oblastech zdraví.¹¹³

¹¹² FORET M. *Marketingová komunikace*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství BIZBOOKS, 2010. 464 s. ISBN 978-88-025-1104-16, s. 218-221

¹¹³ FORET M. *Marketingová komunikace*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství BIZBOOKS, 2010. 464 s. ISBN 978-88-025-1104-16, s. 218-221

Komunikace prostřednictvím rádia

Rádio komunikuje zprávy o zdraví a zdravém životním stylu různými způsoby. Stává se, že součástí hlavních zpráv v rádiu je informace o akutních onemocněních, nových výzkumech a objevech v oblasti medicíny, nebezpečných dopadech nesprávného životního stylu na zdraví obyvatel a podobně. Dále se často v rádiu vysílají pravidelné relace a programy věnované vzdělávání v oblasti zdraví, kde se vyskytují rubriky o zdraví, kde jsou pozváni hosté z praxe - lékaři, fitness trenéři, dietologové, odborníci na výživu a další činnosti. Nicméně z hlediska mladé generace a životního stylu mladé populace a zdraví tento typ média děti a mládež oslovuje skutečně jen velmi minimálně, protože tento typ média tato cílová skupina aktivně nevyužívá.¹¹⁴

Příkladem je společný projekt České rozhlasu a Slovenského rozhlasu, který je vysílán hlavně pro posluchače těchto rozhlasových stanic. Relace se jmenuje „Na vlně zdraví“ a je vysílána kromě česky a slovensky. Je zde patrná snaha informovat o zdraví obyvatele České republiky a Slovenské republiky. Na hlavním kanále Českého rozhlasu se každou sobotu podvečer vysílá pořad „Trendy - móda - životní styl.“ Jedná se o program, který přináší novinky také o zdravém životním stylu. Výhodou relace a šance na efektivní komunikaci jsou také osoby moderátorů, kteří jsou ve společnosti známi svým zdravým životním stylem.

Tito moderátoři jsou také odborníci v oblasti zdravého životního stylu a vydali již několik knih věnovaných této problematice a jdou tak vlastním příkladem. Vademecum - rozhlasová poradna zdraví. Posluchači mají možnost zavolat do studia a zeptat se na konkrétní problém, který je trápí. Český rozhlas a jeho relace mohou být hlavním zdrojem informací pro starší obyvatele ČR, a to je proto, že je málo pravděpodobné, že posluchači ve vyšším věku pouze zřídka hledají informace na internetu nebo v lifestyleových časopisech. Rádio BEST FM vysílá každou neděli odpoledne relaci Zdraví s BEST FM, která se věnuje radám jak si uchránit zdraví a přináší také informace o zdravotnických novinkách v rámci ČR, ale i ve světě. Relace má dvě reprízy, čímž se zvyšuje potenciální zásah publika komunikovanými zprávami. Zejména Český rozhlas a jeho jednotlivé relace

¹¹⁴ JANOUCHEK, V. *Internetový marketing*. Brno: Computer Press, 2014, ISBN 978-80-251-4311-7, s. 14-20

mohou být hlavním zdrojem informací pro starší obyvatele ČR, protože je pravděpodobné, že posluchači ve vyšším věku pouze zřídka hledají informace na internetu nebo v dalších typech médií, jako například diskusní fóra nebo odborné časopisy.

Komunikace prostřednictvím televize

Televize je významné veřejnoprávní i soukromoprávní médium, které se významnou měrou podílí na utváření veřejného mínění a jako takové má i vliv na mladou generaci, jak prostřednictvím reklamních spotů, tak různých televizních pořadů. Na rozdíl od rádia je pro televizi příznačný i vizuální vjem, který má obecně na diváky větší vliv, než jen sluchový vjem. Televize může rozšiřovat znalosti, ovlivňovat veřejné mínění, a představovat nové způsoby života, ovlivnit rozvoj osobnosti a rozvoj celé společnosti, protože se jedná o sdělovací kanál s významným celospolečenským vlivem. Kromě informací zprostředkovává i zážitky z různých oblastí kulturního, sociálního nebo jiného života celé populace a jednotlivých populačních skupin.¹¹⁵

Jelikož prostřednictvím televize se diváci ztotožňují s určitými vzorovými situacemi nebo vzory, konkrétní osobami, typicky jsou to celebrity, politické osobnosti, osobnosti veřejného života a ovlivňuje tak názory a postoje, což může významně přispět i ke změnám v životním stylu dětí a mládeže jak na základních, tak na středních školách. V relacích jsou často vysvětlovány negativní dopady nezdravého životního stylu a na druhé straně se často rozebírají pozitivní faktory, které správná životospráva přináší. Programy nebo reportáže věnované zdravému životnímu stylu mohou fungovat motivačně, ale mají také informační charakter a jejich cílem je působit preventivně například u tzv. civilizačních chorob nebo u problémů, které souvisejí se zdravým životním stylem, jako je obezita, nedostatek sportovního vyžití, apod.¹¹⁶

Momentálně v televizích v rámci České republiky běží několik relací věnovaných zdraví. Televizní kanál ČT24 vysílá pořad Zdraví. Vysílá se v neděli v premiéře a potom dvakrát přes týden v reprízách. Relace je věnována studiovým rozhovorům o zdraví a zdravém

¹¹⁵ JANOUC, V. *Internetový marketing*. Brno: Computer Press, 2014, ISBN 978-80-251-4311-7, s. 14-20

¹¹⁶ JANOUC, V. *Internetový marketing*. Brno: Computer Press, 2014, ISBN 978-80-251-4311-7, s. 14-20

životním stylu. Moderátoři jsou odborníci z praxe nebo lékaři, což v divácích může vzbuzovat větší pocit důvěry a tím lépe posílit přijetí komunikovaných záležitostí.

Na kanálu České televize ani na komerčních stanicích se momentálně nevysílá žádný program zaměřený podobným směrem jako na televizním kanálu ČT24. Vysílají se však reportáže, které jsou součástí, ať už hlavního zpravodajství, ženských magazínů, ranních relací, podvečerních relací jako je Sama doma, Dobré ráno na ČT1 nebo Nově. TV Nova ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví ČR vysílala nedávno reportáž s varovnou zprávou, že téměř 50 % obyvatel ČR má v důsledku nesprávné životosprávy vysoký krevní tlak. Ohroženy jsou i děti a mládež. Reportáž měla délku 136 sekund a objevila se v hlavním zpravodajství v 19:30 hod, které sleduje nejvíce diváků v rozsahu až okolo dvou milionů osob. Představuje to výborný zásah veřejnosti touto důležitou zprávou.

Komunikace prostřednictvím tisku

Hlavním cílem novin je šířit informace. Noviny byly jedním z prvních informačních nosičů, přes který se zprávy dostávali ke svým příjemcům. Přinášely informace už dávno před vynálezem televize, rádia nebo internetu. Na informace čerpané z novin se každodenně spoléhá starší generace lidí, jejichž technický pokrok a nová média až v takové míře nezasáhly nebo nemají o ně zájem. Témata týkající se zdraví se mohou v novinách a časopisech ukrývat v různých článcích a dokonce mnoho tiskovin má samostatnou rubriku nebo často přílohu o zdraví. Článek od renomovaných odborníků jako jsou lékaři či výživoví poradci nebo různé poradny či reklamy týkající se zdravého životního stylu také nejsou výjimkou.¹¹⁷

Nejznámější magazín o zdraví v ČR a na Slovensku je magazín Zdraví. Přináší praktické informace pro zkvalitnění životního stylu, informace o nemocech a prevenci před nimi. Magazín je selektovaný na rubriky Zdraví ženy, Zdraví dítěte Zdraví muže či seniorů. Přináší komplexní pohled na různé oblasti lidského zdraví a životního stylu. Průměrný náklad měsíčníku je okolo 19 tisíc výtisků. Nejčtenějším měsíčníkem v oblasti zdraví je časopis Zdraví. Věnuje se zdravé výživě, životnímu stylu a pohybu. V časopise se nachází množství odborných rad od zlepšování kondice po racionální stravu.

¹¹⁷ JANOUCH, V. *Internetový marketing*. Brno: Computer Press, 2014, ISBN 978-80-251-4311-7, s. 14-20

Přináší také novinky z medicíny a je doplněný rozhovory se známými osobnostmi, které hovoří o svém životním stylu, což na čtenáře může působit velmi motivačně. Časopis o sobě tvrdí, že nahrazuje důležité informace poskytované lékaři. Podle výsledků auditů ověřování tisku ABC je časopis Zdraví nejčtenější měsíčník na trhu nejen v oblasti zdravého životního stylu, ale i celkově také v rámci celého trhu. Vychází v nákladu více než půl milionu výtisků a je to nejefektivnější cesta jak přes tištěný komunikační kanál oslovit čtenáře v různých oblastech životního stylu. Časopis má i své vlastní internetové stránky.

Časopis Vitalita vychází každý měsíc a specializuje se na přírodní medicínu, na zdravý životní styl, na pohyb a na pohybové aktivity. Obsahuje rubriky jako Zdravá strava, Cvičení, Zdravé bydlení a podobně, které přinášejí rady jak zlepšit kondici a stravování a na jaké hrozby si dát pozor. Čtvrtletník Apotheke je magazín určený pro zákazníky lékáren, kde informují o novinkách ve farmaceutickém průmyslu a přispívají k léčebně preventivní péče občanů České republiky. Magazín má i tištěnou podobu. Vitalita vychází v každoměsíčních nákladem okolo 100 000 výtisků. Dále na trhu existuje časopis Lékárna, který vychází čtvrtletně a je zdarma. Je spíše reklamní katalog produktů. Na jeho webových stránkách jsou popsány různé zdravotní problémy, při kterých se nacházejí a uvádějí obrázky produktů, určené na řešení daného problému. Články jsou většinou dvoustránkové, kdy jedna stránka článek a druhá reklamní produkt.

Komunikace prostřednictvím internetu

Internet se pro mnohé lidi stal hlavním zdrojem informací, oslovuje především mladou generaci, tedy a mládež. Mnoho z nich píše o zdraví a zdravém životním stylu blogy. Tímto způsobem se dělí o své vlastní zkušenosti s konkrétním publikem, které přijatými informacemi může být ovlivněno. Můžeme hovořit o tom, že blogování se dá považovat za velmi významný apel ke změně. Protože tyto zkušenosti jsou většinou ověřeny v praxi, působí tak pravděpodobně důvěryhodnější než je tomu například obecně v reportáži v televizi.¹¹⁸

¹¹⁸ JANOUCH, V. *Internetový marketing*. Brno: Computer Press, 2014, ISBN 978-80-251-4311-7, s. 14-20

Internet poskytuje rozsáhlé informace o zdraví a zdravém životním stylu. Na druhé straně je ale internet plný nerelevantních tvrzení a mylných postřehů ohledně zdraví. V rámci ČR však existují i příslušné internetové zdroje, které často spolupracují s odborníky a tak přinášejí ověřené informace. Evropská komise zveřejnila plány standardů pro stránky komunikující zdraví. Jedná se o pravidla, které by měly zamezit komunikací zavádějících informací o lidském zdraví. V České republice podobná omezení již fungují. Zcela specifický vliv mají na životní styl mladé generace sociální stránky a v poslední době jsou to tzv. youtubeři, kteří mají také velké skupiny posluchačů a odběratelů, takže mohou výrazně ovlivnit dané cílové skupiny dětí a mládeže, a to jak z hlediska zdraví, zdravého životního stylu a jeho jednotlivých produktů. S těmito subjekty se učí spolupracovat i instituce, protože vnímají tyto osoby jako účinný informační kanál ve vztahu k poskytování informací o zdravém životním stylu.¹¹⁹

Portál www.zdravi.cz letos oslavil desáté narozeniny. Každý den přináší zajímavé vědecké články, tiskové zprávy organizací zabývajících se zdravím, sponzorované odkazy, vlastní postřehy, články z jiných serverů o zdraví a další odborné informace. Obsahem webových stránek je také bohaté diskusní fórum, které je sledované administrátory, takže informace jsou vhodným způsobem tříděny. Stránky jsou rozděleny na přístup laikům nebo odborníkům. Laici mohou najít to, co hledají v sekcích - Zdravověda, Témata, Komunity, Léky a produkty, Katalog, Poradna, Fórum. Obecně je to nejnavštěvovanější stránka zabývající se zdravím a zdravým životním stylem. Zdravi.cz poskytuje komplexní a díky spoluprací s odborníky i relevantní informace.

Webový portál české zdraví a webový magazín by měl přinášet pravidelné informace o nemocech a prevenci, stejně jako různé typy a rady jak zůstat zdravotně v pořádku, zajímavé informace pro rodinu a mimo jiné obsahuje databázi nemocnic, lékařů, lékáren a různé jiné kontakty na další instituce. Stránky bohužel nejsou pravidelně aktualizované, a tak ztrácejí na kvalitě. Další webové stránky týkající se zdraví a zdravého životního stylu přinášejí zajímavé články o zdraví z internetu. Uvedené články mají pouze informativní

¹¹⁹ JANOUC, V. *Internetový marketing*. Brno: Computer Press, 2014, ISBN 978-80-251-4311-7, s. 14-20

charakter, a je na nich vysvětleno, že neposkytují ověřené odborné rady a při akutních problémech je důležité vyhledat odbornou pomoc. K nahlédnutí však nabízejí celkem rozsáhlý soubor článků, které obecně radí, jak vést zdravý životní styl.

Velmi zajímavou stránkou je web zdn.cz. Stránku provozuje seskupení osob, kteří jako oni sami na stránce tvrdí rozebírají témata o kterých ani v médiích není moc slyšet, což je škoda. Prezentují vědecká fakta a životní postřehy z oblasti medicíny a zdraví, často až jemně kontroverzním způsobem. Účelem je vyvolání veřejného zájmu o tato témata a povzbuzení do dalšího studia oné problematiky. Snaží se o to, aby před zahájením konkrétní léčby měl každý jedinec co nejkomplexnější a nejpřesnější informace, a ne jen ty, které jim poskytne lékař. Je to velmi užitečná stránka s reálným pohledem na různorodou problematiku v oblasti zdraví. Jejich mottem je „*Zdraví není právo, ani privilegium. Zdraví si zaslouží každý z Vás!*“

Česká republika se pravidelně zapojuje do kampaně Světové zdravotnické organizace pod názvem *Kontroluj svůj krevní tlak*. Lidé tak mají na vybraných veřejných místech po celé ČR zkontrolovat si svůj krevní tlak, resp. je to akce, která se koná pravidelně v průběhu měsíce května. Obyvatelé ČR tak mají možnost zkontrolovat krevní tlak, cholesterol nebo BMI, a bylo jim také poskytnuto bezplatné krátké poradenství v oblasti prevence vysokého krevního tlaku. Jelikož cévní příhody, srdeční infarkty a celkově všechny srdečně-cévní onemocnění způsobují v České republice velké procento úmrtí, byla v souvislosti se světovou kampaní v rámci ČR spuštěna další kampaň ve spolupráci s krajskými úřady pod označením „*Vyzvi srdce k pohybu*.“ Cílem této kampaně je podporovat a podněcovat lidi k pravidelné fyzické aktivitě, která snižuje pravděpodobnost výskytu těchto onemocnění. Kampaň probíhá pravidelně ve všech druzích médií.

V prostředí škol jsou pak prosazovány některé kampaně, které jsou zaměřeny na děti a mládež, jako jsou různé soutěže, je to také Projekt proti drogám – sportem proti drogám. Tento projekt podporuje sdružení basketbalových klubů mládeže a edukativní činností přispívá k prevenci braní drog a motivuje ke sportu BeBe dobré ráno - Liga za dobré snídanež je projekt spojený s konkrétním výrobkem. Má za cíl pomoci lidem, dětem a

mládeži, aby se pravidelně a zdravě stravovali. Projekt trvá už delší dobu a konaly se v rámci něj už různé konkrétní kampaně a soutěže.

Cereálie NESTLÉ FITNESS - cviky, návody a rady, jak účinně spalovat kalorie a být fit. Je to také kampaň spojená s konkrétním produktem. Activia kampaň dlouhodobě podporuje zdravé aktivity lidí, dětí a mládeže v prostředí školních zařízení. Na stránkách Activie je možné sestavit si svůj plán a to až ve třech kategoriích - Hubnutí, kondice nebo zdravý životní styl. Na stránkách také probíhají pravidelné soutěže. Sdružení pro zdraví a výživu připravilo výbornou informační kampaň zaměřenou na výživu, snížení příjmu nasycených mastných kyselin ve stravě a zdravou stravu. Sdružení je sdružením lékařů a odborníků z praxe, kteří se snaží šířit osvětu o zdravém životním stylu. Sdružení aktivně spolupracuje s médii, odborníky ale i širokou veřejností. Kampaň stále probíhá a je komunikována hlavně v tisku. Kromě této kampaně je možné na jejich stránkách najít mnoho důležitých a zajímavých informací jako například mýty a fakta o potravinách.

4. Praktická část

Instituce podporující zdravý životní styl mládeže

Pro praktickou část práce se zaměřujeme na instituci, která poskytuje mimo jiné služby pro podporu zdravého životního stylu mládeže, a to v rámci Bratislavy a okolí. Právě v tomto regionu se nachází mezi 200 – 300 tisíci mladých lidí, pro které mohou být služby instituce určeny. Cílem instituce je zejména zlepšování a aktivity, které podporují jejich každodenní život. Centrum mládeže **Iuventa – Slovenský institut mládeže** má v rámci Slovenské republiky několik poboček. Cílem této instituce je podporovat to, aby mládež a mladí lidé žili zdravěji, měli nové možnosti pro sportovní vyžití v rámci svého volného času, ale také pro mladé lidi, kteří si chtějí dále doplňovat vzdělání či rozvíjet své schopnosti a dovednosti, aby se dokázali lépe prosadit na pracovním trhu. Podpora a spolupráce je určena také pro mladé lidi, kteří chtějí svůj volný čas věnovat pomoci druhým lidem a chtějí se zapojit například do nějaké dobrovolnické činnosti, nebo občanské iniciativy.

4.1. Charakteristika organizace IUVENTA a její činnosti

Tematická centra mládeže vznikla v rámci Národního projektu Praktik a jsou znalostními centry pro jednotlivé vzdělávací programy. V Bratislavském kraji se prostřednictvím vzdělávacího programu Pro-Fit organizace zaměřuje na **rozvoj kompetencí a dovedností pracovníků s mládeží při přípravě zážitkových aktivit v tématu zdraví a zdravý životní styl**. Navazujeme tím na potřeby a tradici Bratislavského kraje, který se již dlouhodobě věnuje právě rozvoji zdraví a zdravého životního stylu dětí a mladých lidí, zejména prostřednictvím sportu. V tematickém centru mládeže je snahou to, aby se v tomto tématu začala zaměřovat pozornost i na ostatní témata týkající se zdraví, jako jsou například zdravá výživa, zdravý sociální svět, prevence sociálně-patologických jevů či intimní zdraví, nebo dopravní výchova.

To vše v těsné souvislosti se vzděláváním týkajícím se přípravy a realizace zážitkových aktivit zaměřených na tato témata. Cíle organizace Iuventa bylo od začátku být rozhodujícím aktérem při zlepšování života mladých lidí v celém Bratislavském kraji. V první řadě je Iuventa centrem, v němž se soustřeďují veškeré informace o aktivitách a

projektech, které jakýmkoliv způsobem mohou **nabídnout mladým lidem šanci na to, aby se aktivizovali a udělali něco pro sebe a své okolí: pro své město, obec či komunitu.**

Zkušenosti mladých lidí a jejich názory na činnost centra jsou cenné, protože mohou pomáhat jiným, kteří se možná dnes potýkají s problémy, které je možné v rámci instituce a její činnosti překonat. Prostřednictvím Iuventu se můžete o vaše zkušenosti dělit a tím napomáhat tomu, aby se podmínky života mladých lidí, ale i mládežnické instituce či dokonce regionální mládežnické politiky stále zlepšovaly a vyvíjely ve prospěch všech. To je hlavní motivace těch snah, ve kterých se zaměřujeme na propojování aktivit různých organizací aktivních v oblasti práce s mládeží.

Věříme, že v konečném důsledku takto i činnost organizace přispějí k tomu, aby se v Bratislavském kraji zajistilo zapojení co nejvíce mladých lidí a zvýšila se tím míra jejich participace na občanském životě. **Naším posláním není pouze poskytovat a sbírat informace o tom, co dělají také jiné organizace.** Tyto organizace zároveň spolupracují mezi sebou, aby tak vznikaly podmínky pro jejich další spolupráci, která vede ke zkvalitňování práce s mladými lidmi, což se v konečném důsledku projeví zlepšením života mladých lidí v rámci celého regionu.

Tematické centrum mládeže je také aktivní v oblasti tvorby politik mládeže na úrovni kraje, měst a obcí. Aktivní komunikuje s představiteli Bratislavského samosprávného kraje, a také i jednotlivých měst a informuje je o prioritních tématech v oblasti mládežnických politik na evropské a národní úrovni. Organizace informuje o tom, jaké jsou v této oblasti trendy v zahraničí, známe aktuální stav doma a víme, kterým směrem je třeba nastavit kurz, aby pohyb směřoval ke zlepšování života mladých lidí v Bratislavském kraji.

Tematické centrum mládeže se věnuje těmto aktivitám, týkajícím se oblasti práce s mládeží obecně pak se jedná zejména o tyto činnosti:

- síťování organizací a institucí, které jsou aktivní v oblasti práce s mládeží a podávání informací o aktuálních výzvách a programech;

- poskytování konzultací a poradenství jednotlivcům a organizacím, které mají například zájem rozjet svůj projekt nebo hledají jinou možnost než se aktivizovat;
- vyhledávání informací o aktuálních výzvách týkajících se SR a Bratislavského kraje (dotace obcí a měst, místní a regionální nadace, místní firemní nadace) a poskytování těchto informací;
- aktivní sbírání informací o potřebách mladých lidí v Bratislavském kraji;
- komunikace s regionální samosprávou a podílení se na tvorbě politiky mládeže;
- podílení se na tvorbě strategických dokumentů orientovaných na mládež;
- sledování dodržování inkluzivního přístupu při práci s mládeží v Bratislavském kraji;

Další aktivity tematického centra mládeže souvisí bezprostředně se zajišťováním vzdělávání v rámci vzdělávacího programu Pro-Fit. Téma zdraví a zdravého životního stylu, je společným jmenovatelem těchto aktivit:

- spolupráce s odborníky a vytváření sítě odborníků v tématu zdraví a zdravý životní styl;
- vytváření databáze institucí a organizací pracujících s mládeží, tak jednotlivců, kteří se angažují nebo pracují v této oblasti;
- shromažďování kontaktů na instituce aktivní v oblasti zdraví a zdravého životního stylu a sbírání příkladů jejich dobré praxe;
- utváření akreditovaného vzdělávacího programu Pro-Fit ve spolupráci s odborníky na téma zdraví a zdravý životní styl;
- prostřednictvím akreditovaného vzdělávacího programu Pro-Fit přispívat ke zvyšování kompetencí a schopností pracovníků s mládeží při přípravě a realizaci zážitkového vzdělávání dětí a mládeže;

- aktivní vyhledávání možných zájemců o vzdělávací program a propagace tohoto vzdělávacího programu;
- organizačně zajišťování a realizace samotného vzdělávání v celém vzdělávacím cyklu, počínaje vzdělávacím modulem Startér a konče týdenním pobytovým táborem Zažij-to, což jsou tematické letní a zimní tábory zaměřené na zdraví a zdravý životní styl.

Dané centrum tedy poskytuje také poradenskou a informační činnost, u mladých lidí podporuje vlastní pracovní a podnikatelskou iniciativu. Centrum prosazuje programy pro mladé lidi v okolí Bratislavy, které se týkají zdraví a zdravého životního stylu. Jsou to tedy konkrétní programy pro podporu zdraví a zdravého životního stylu.

Iuventa – Slovenský institut mládeže už za dobu svého působení realizovala neformální vzdělávací program, který byl zaměřený na zvyšování kompetencí dobrovolných i profesionálních pracovníků s mládeží. Na základě tohoto programu se pak účastníci mohlo zdokonalit při přípravě a realizaci inovativních zážitkových vzdělávacích programů, které se zaměřují zejména na oblasti a témata zdravého životního stylu. Primárním cílem je tak poskytovat kvalitní programy, které jsou zaměřeny na inovativní metody vzdělávání, zejména pak propojení učení se s intenzivními zážitky. Konkrétní výstupy jsou pak realizovány ve formě táborů mládeže za účasti dětí a mladých lidí. Zde je právě možnost prosazovat nové, inovativní metody, které mohou aplikovat pedagogové a vychovatelé v rámci těchto táborů při práci a při činnostech s mládeží a dětmi.

Iuventa – Slovenský institut mládeže se ve své činnosti zaměřuje zejména na řešení rizikových faktorů životosprávy a zdravého životního stylu. Rizikové faktory životosprávy jsou vlivy, které zvyšují riziko určitého onemocnění a zvyšují pravděpodobnost, že mladý člověk po určité době expozice onemocní. Některé rizikové faktory můžeme ovlivnit (stravování, životní styl), ale některé se ovlivnit nedají (věk, naše pohlaví, dědičné predispozice). Za nejvýznamnější rizikové faktory životosprávy jsou v současnosti pokládány níže uvedené, jsou to ty oblasti, které se tato instituce snaží ve své činnosti řešit, konkrétně:

- **nesprávný způsob výživy** - strava s vysokým obsahem živočišných tuků a nízkým podílem ovoce a zeleniny, podpora zdravého stravování a životního stylu na táborech a při činnostech,
- **nesprávný způsob života** - kouření, alkoholismus, zneužívání léků, nedostatek pohybové aktivity, nedostatek spánku, příliš mnoho času stráveného u počítače a televizoru, apod., maximální eliminace těchto faktorů na táborech a při činnostech organizace,
- **psychosociální faktory** - psychické napětí, stresy, přetížení, konflikty spojené s emocionálním vypětím, apod., snaha utvářet také programy a činnosti, které budou podporovat psychickou pohodu mládeže a dětí.

Ochranné - protektivní faktory - jsou takové faktory nebo vlivy, které snižují pravděpodobnost vzniku určitého onemocnění, do jisté míry nás chrání před onemocněním, podporují a zlepšují naše zdraví nebo zvyšují odolnost našeho organismu. Patří mezi ně například: vyvážená strava a pitný režim, pravidelná a dostatečná pohybová aktivita, dostatečný časový prostor na regeneraci, negativní postoj k užívání návykových látek, pravidelná účast na preventivních lékařských prohlídkách, psychická pohoda, dodržování hygienických návyků, preventivní opatření - výchova ke zdraví, získávání znalostí o správné životosprávě, apod. Právě na podporu a řešení ochranných faktorů se instituce zapojuje a z obsahového hlediska tyto činnosti a cíle integruje do vzdělávacích činností, stejně jako do konkrétních aktivit.

4.2. Podpora kvality života a zdravého životního stylu

Světová zdravotnická organizace označila zdraví jako stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody člověka. Přitom kvalitu a délku života až z poloviny ovlivňuje náš životní styl, po dvacet procent tvoří biologická dědičnost a ekologie a jen deset procent lékařská péče. Z toho jasně vyplývá, že své zdraví ve velké míře dokáže ovlivnit každý z nás.

S pojmem kvalita života úzce souvisí i pojem životní úroveň. Tento pojem však nezahrnuje jen ekonomické faktory, ale i úroveň výživy, odívání, bydlení, úroveň vzdělání, kultury,

zdravotní a sociální péče. V souvislosti se zdravím se pojem kvalita života spojuje s pojmem duševní kvalita života, duševní zdraví. Duševním zdravím se rozumí takový stav člověka, ve kterém všechny duševní pochody probíhají optimálně, správně odrážejí vnější realitu. Duševně zdravý člověk přiměřeně a pohotově reaguje na všechny podněty, je schopen řešit běžné i nepředvídané úkoly, soustavně se zdokonaluje a uspokojuje ve své činnosti.

Duševní zdraví úzce souvisí nejen se zděděnými i vrozenými predispozicemi, ale i se způsobem výchovy, uplatňováním sebevýchovy, s osvojených filozofií a způsobu řešení a zvládání situací psychické zátěže.

Podpora správného duševního života a duševní pohody mladých lidí je také jednou z činností organizace Iuventa, zejména pak je to:

- aktivní podpora sportovních her, podpora sportovních aktivit,
- podpora týmové práce a práce v kolektivu,
- podpora uměleckých aktivit a činností, stejně jako podpora umělecké činnosti – hudební činnost, výtvarná činnost,
- existence kroužků a zájmových činností, které jsou určeny pro mladé lidi a mládež.

4.2.1. Rizikové faktory životosprávy mládeže z pohledu organizace IUVENTA

Mezi nejvýznamnější rizikové faktory životosprávy mládeže, podle představitelů organizace Iuventa, z rozhovoru s nimi, vyplynulo, že jsou to zejména tyto:

- **nesprávný způsob výživy** - nesprávný stravovací režim, strava s vysokým obsahem živočišných tuků a nízkým podílem ovoce a zeleniny, nedostatečný pitný režim, příliš mnoho slazených a kofeinových nápojů, chipsů – aktivní snaha řešit toto na táborech, stejně jako edukační činnosti při denním provozu organizace Iuventa,

- **nesprávný způsob života** - kouření, alkoholismus, nedostatek pohybové aktivity, nedostatek spánku, příliš mnoho času stráveného u počítače a televizoru - aktivní snaha řešit toto na táborech, stejně jako edukační činnosti při denním provozu organizace Iuventa,
- **psychosociální faktory** - psychické napětí, stresy, přetížení, konflikty spojené s emocionálním vypětím, apod. - aktivní snaha řešit toto na táborech, stejně jako edukační činnosti při denním provozu organizace Iuventa, ale také podporovat aktivity pro podporu duševní pohody a duševního rozvoje dětí a mládeže.

Nesprávný způsob výživy

Výživa je jednou z nejdůležitějších složek zdravého způsobu života. Příjem potravy je podmínkou života. Otázkou je složení, množství, způsob a čas příjmu potravy tak, aby tento odpovídal zásadám racionální (zdravé) výživy. **Existuje pouze nesprávné a správné stravování.** Strava má být smíšená, čili z každého něco, ale ve správném poměru. Ve stravovacích návycích dospívajících jsou často překračovány výživové dávky, zejména tuků a cukrů, ale i celkový příjem energie, který je mnohdy vyšší, než její výdej.

Mnoho mladých lidí vůbec nesnídá, nebo snídají jen občas. Na svačinu si pak ve škole koupí jen něco z nabídky rychlého občerstvení nebo nějakou sladkost. Mnozí z nich nemají oběd ve školní jídelně a tak první "normální" jídlo je čeká většinou až odpoledne po příchodu domů. A tehdy, protože už jsou pořádně vyhladovělá, tak do sebe "nálady" všechno, co doma najdou a co jim chutná. Ovoce a zeleninu většina z nich sice konzumuje, ale ne v dostatečném množství. Jejich pitný režim je nedostatečný, protože slazené nealkoholické a kofeinové nápoje jsou nevhodné. Měly by pít vodu, minerálky, čaje a neslazené ovocné šťávy. Příkladem pro dítě jsou v první řadě rodiče - tak jako ve způsobu života, chování, zájmech, tak i v stravovacích návycích. Pokud naučí děti správně se stravovat, mohou je ochránit před mnoha nemocemi nejen v dětství, ale zejména v dospělosti.

Tyto negativní návyky se snaží organizace eliminovat v rámci edukační činnosti, v informačních brožurách, na webových stránkách, apod.

Nesprávný způsob života

O škodlivosti kouření na zdraví člověka nepochybuje snad nikdo. Žádný jiný tvor si takto nepoškozuje své zdraví, jakož i zdraví svého potomstva. Kouření je jedním z nejčastějších zlovyků mladých lidí. Někteří kouří "jen" příležitostně, někteří pravidelně, ostatní jsou zase vystavováni pasivnímu kouření díky svému okolí. Alkohol spolu s tabákem patří u nás k tzv. legálním návykovým látkám. Přestože podle platné legislativy našeho státu je prodej alkoholu a tabákových výrobků mládeži do 18 let zakázán, faktem je, že naše mládež pije i kouří. Alkohol ve větších dávkách zvyšuje krevní tlak, poškozuje stěny cév, poškozuje životně důležité orgány.

Mladí lidé často experimentují i s drogami, nejčastěji s marihuanou. Zvědavost, touha po poznání, po něčem novém, jiném je častokrát silnější než vliv učení a zásad, které jsou jim (nebo měla by být) vštěpovány výchovou zejména v rodině. V dnešním uspěchaném světě však rodiče mnohdy ani nevědí, co vlastně jejich děti a mládež dělají ve svém volném čase, s kým se setkávají, s kým komunikují, ať už prostřednictvím mobilů nebo internetu. Rodiče nemají čas na své děti, nemají kdy se jim věnovat, popovídat se s nimi o problémech, které je trápí. Mnohé děti jsou vystaveny psychickému napětí, vlivu stresů ve škole, i v domácím prostředí. A pokud těmto vlivům nedokážou odolávat, hledají pomoc a pochopení u vrstevníků, uchylují se ke kouření, alkoholu, drogám.

Svůj volný čas netráví aktivně, ale pasivně. Mají nedostatek pohybu, jejich pohybová aktivita je velmi malá, místo sportování raději sedí za počítačem a surfují po internetu, chatují se známými i neznámými, nebo se hrají. Zatímco v minulosti byly děti zvyklé jít si po škole zahrát fotbal, hokej, prostě jít ven, dnes si sednou za počítač a nelze je od něj odtrhnout. A když to není počítač, tak pro změnu televizor a v jeho vysílání krásné reklamy plné mladých lidí popíjejících Colu, Fantu či Sprite a stravujících se nezdravými potravinami. Děti a mládež trpí také nedostatkem spánku, protože sedávají dlouho do noci u počítače, televizoru, nebo se učí. Nedostatek spánku má za následek únavu, napětí, stres, nervozitu, agresivitu a jiné psychosociální problémy.

Tyto negativní návyky se snaží organizace eliminovat v rámci edukační činnosti, v informačních brožurách, na webových stránkách, apod. Zejména je snahou aktivně a

nenásilnou formou seznamovat mládež se zásadami zdravého životního stylu, a také podporovat tyto činnosti na táborech, jak letních, tak zimních.

Následkem vlivu nesprávné životosprávy mohou u lidí vzniknout některá závažná onemocnění. Tato onemocnění často ohrožují život člověka nebo významně ovlivňují kvalitu jeho života. Jde zejména o kardiovaskulární onemocnění, aterosklerózu, hypertenzi, obezitu, diabetes mellitus, nádorové onemocnění, ale i onemocnění pohybového aparátu, sterilitu, zda různé psychosociální problémy. I na tyto zdravotní problémy se snaží v rámci edukačních a informačních činnosti organizace Iuventa informovat a upozornit.

4.2.2. Program organizace IUVENTA – PRO-FIT

V Bratislavském kraji je množství organizací, které se nejrůznějšími způsoby snaží o to, aby mladí lidé žili zdravě a dávali přednost zdravému životnímu stylu. Také tematické centrum mládeže Iuventa chce přispět k těmto snahám. Iuventa se rozhodla jít cestou zvyšování kvality vzdělávání v tématu zdraví a zdravý životní styl. A když mluvíme o zvyšování kvality vzdělávání, máme na mysli obohacení klasického vzdělávání o silné a intenzivní zážitky. Organizace Iuventa to označuje jako zážitkové vzdělávání. Toto vzdělávání je zastřešené Národním projektem Praktik - praktické dovednosti přes neformální vzdělávání v práci s mládeží, který je spolufinancován z prostředků Evropského sociálního fondu přes Operační program Vzdělávání.

V rámci tohoto národního projektu bylo spuštěno několik akreditovaných vzdělávacích programů, v Bratislavském kraji, a také program **Pro-Fit - podpora zdravého životního stylu prostřednictvím zážitkových aktivit**. Tématu zdraví je neustále třeba věnovat pozornost rozvíjením stále nových a atraktivnějších přístupů, a to s ohledem na problémy a aktuální výzvy, které musí být v rámci organizace Iuventa řešeny. Právě tento program je příspěvkem k těmto snahám jako specifický vzdělávací program "Pro-Fit".

Jeho primárním cílem je zvýšit zájem dětí a mladých lidí o toto téma, a to formou zvyšování dovedností a kompetencí pracovníků s mládeží v oblasti přípravy a realizace zážitkových aktivit. Očekává se, že spojení témata zdraví a zdravého životního

stylu se zážitkovým vzděláváním, povede k intenzivnějšímu zavádění inovativních přístupů do vzdělávání v této oblasti. Je řadu iniciativ, se kterými je možné se setkat i na školách a jejichž cílem je zejména rozvíjení kultury aktivního pohybu a zdravého stravování, protidrogové přednášky, ale i takové věci, které se zdravím na první pohled nesouvisejí, jako je například

prevence šikany, zejména tedy pak upozornit na problémy sociálně-patologických jevů mezi mládeží a dětmi, a také je snahou o jejich eliminaci a prevenci v této oblasti.

Cílem vzdělávacího programu Pro-Fit je to, aby všechny tyto aktivity a iniciativy byly mladým lidem podávány novým a atraktivním způsobem, a to podle specifikace a vymezení, která byla uvedena výše.

Je nutné a nezbytné, aby jednotlivé činnosti děti zaujaly a motivovaly k tomu, aby si principy zdravého životního stylu osvojovaly s radostí a přesvědčením o jejich skutečné hodnotě. Právě to má přinést obrat od klasického vzdělávání k zážitkovému vzdělávání, prostřednictvím kterého si všechno osvojí tak, že si to vyzkouší na vlastní kůži na letních a zimních táborech, a také v rámci denních činností centra. Absolventi vzdělávacího programu Pro-Fit, tedy profesionální a dobrovolní pracovníci s mládeží, si osvojili principy zážitkového vzdělávání, aby je uměli aplikovat tak, aby klasické vzdělávání dělali poutavějším a zajímavějším.

Jedná se především o téma zdravého stravování nebo negativní důsledky kouření, všude je možné obvyklý výklad obohatit hrou nebo jinou aktivitou, díky které si děti a mladí lidé mohou lépe zapamatovat a vstřebat a především musí být kladen důraz na zábavnou formou řešení. A co je možná ještě zajímavější, je možné si takto osvojit i množství nových poznatků, neboť se k dětem a mladým lidem dostanou zcela novým způsobem.

Účastníci vzdělávání - učitelé a vedoucí - si osvojili i to, jak vést mladé lidi, ke zdravému a důstojnému chování se k sobě samým a k druhým. Aby pomohli porozumět tomu, co je to zdravý sociální svět a jak k němu sami můžete přispět, například efektivnějším řízením svých vztahů a aktivnějším přístupem k prevenci negativních jevů.

Organizace Iunveta prosazuje ve své činnosti tzv. správný životní styl. Správný životní styl je zdravý životní styl a ten je zároveň hlavním tématem tematického centra mládeže pro

Bratislavský kraj. Potřeba věnovat se tomuto tématu se neobjevila jen tak náhodně. V Bratislavském kraji se vždy kladl důraz na zdraví mládeže a je zde také dlouhodobá tradice různorodých aktivit směřujících k tomuto cíli – konkrétně pak každoroční župní olympiáda středoškolské mládeže.

V tematickém centru mládeže Iuventa se tomuto tématu věnujeme s ohledem na potřebu vnést do širokého povědomí pracovníků s mládeží význam moderní metody zážitkového vzdělávání. V souvislosti s tím byl vytvořen vzdělávací program Pro-Fit zaměřený na rozvíjení potřebných kompetencí a dovedností pracovníků s mládeží při přípravě a realizaci tematických zážitkových aktivit.

Všichni, kteří pracují s dětmi a mladými lidmi v oblasti neformálního vzdělávání (pracovníci center volného času, vedoucí kroužků a zájmových útvarů, vychovatelé, mladí a vedoucí mládeže, atd.), tak mají příležitost zvýšit si v rámci vzdělávacího programu své poznatky v tématu zdravý životní styl. Zároveň se jedná o získání teoretických poznatků týkajících se přípravy zážitkových aktivit zaměřených na toto téma. A nakonec si své poznatky mohou

vyzkoušet v praxi, v rámci týdenních táborů – letních a zimních, který ve spolupráci s odbornými školiteli spořívající v kompletní přípravě a realizaci pro děti a mládež.

Cílem vzdělávání je zároveň i zvýšení kompetencí, které jsou důležité tehdy, když chce starší kolega zajistit kontinuitu své práce předáním svých zkušeností mladšímu a méně zkušenému kolegovi. To je další důležitý rozměr vzdělávacího programu Pro-Fit, který umožňuje spojovat pracovníky s mládeží a tak jim dát prostor, aby si mohli navzájem vyměňovat své znalosti a zkušenosti týkající se práce s mládeží. Úspěšní absolventi vzdělávacího programu Pro-Fit tak mají také nové kompetence pro podporu a rozvoj aktivit pro zdravý životní styl a podporu zdraví.

4.2.3. Další aktivity a vzdělávání činnosti Iuventa ve vztahu ke zdravému životnímu stylu mládeže

Správný životní styl je zdravý životní styl a ten je zároveň hlavním tématem tematického centra mládeže. Potřeba věnovat se v Bratislavském kraji tomto tématu se neobjevila jen tak z ničeho nic. V Bratislavském kraji se vždy kladl důraz na zdraví mladých lidí a je zde také dlouhodobá tradice různorodých aktivit směřujících k tomuto cíli, konkrétně jmenujme například každoroční župního olympiádu středoškolské mládeže. V tematickém centru mládeže se tomuto tématu věnujeme s ohledem na potřebu vnést do širokého povědomí pracovníků s mládeží význam moderní metody zážitkového vzdělávání. V souvislosti s tím byl vytvořen **vzdělávací program Pro-fit** zaměřený na rozvíjení potřebných kompetencí a dovedností pracovníků s mládeží při přípravě a provádění tematických zážitkových aktivit.

Všichni, kteří pracují s dětmi a mladými lidmi v oblasti neformálního vzdělávání, tedy pracovníci center volného času, vedoucí kroužků a zájmových útvarů, vychovatelé, mladí a vedoucí mládeže, a další relevantní osoby by měli mít příležitost zvýšit si v rámci vzdělávacího programu své poznatky v tématu zdravý životní styl. Zároveň aby tito pracovníci nabyli teoretické poznatky týkající se přípravy zážitkových aktivit zaměřených na toto téma. A nakonec si své poznatky mohli vyzkoušet v praxi, v rámci týdenního tábora, který ve spolupráci s našimi školiteli kompletně připravili a zrealizovali a koná se v rámci činnosti organizace Iuventa pravidelně.

Cílem vzdělávání bylo zároveň i zvýšení těch kompetencí, které jsou důležité tehdy, když chce starší kolega zajistit kontinuitu své práce předáním svých zkušeností mladšímu a méně zkušenému kolegovi. To je další důležitý rozměr vzdělávacího programu Pro-fit, který umožňuje spojovat pracovníků s mládeží a tak jim dát prostor, aby si mohli navzájem vyměňovat své znalosti a zkušenosti týkající se práce s mládeží. Úspěšní absolventi vzdělávacího programu Pro-fit tak získávají certifikát o absolvovaném akreditovaném tematickém vzdělávání.

4.2.4. Vzdělávací program Na začátek - Startér

Tvorbě vstupního vzdělávacího programu Startér předcházelo vytvoření dvou expertních skupin, ve kterých se skloubila profesionalita, odborné znalosti a lidský přístup. Vybraní experti během čtyř měsíců absolvovali pracovní cesty s cílem identifikovat příklady dobré praxe a kvalitních know-how vzdělávacích programů, i na základě kterých vyprofilovaly hlavní témata potřebné pro získání požadovaných kompetencí absolventů vzdělávání NP PRAKTIK.

Mládežnickí vedoucí absolvovali 30 hodinový vstupní vzdělávací programem zaměřený na získání základních kompetencí při organizování krátkodobých a dlouhodobých zážitkových aktivit pro děti a mládež. Účastník vzdělávání získal schopnost definovat cíle vzdělávacího programu za pomoci vhodných motivačních faktorů v závislosti na specifických charakteristikách skupiny účastníků. Účastník vstupního programu pro vzdělávání mládežnických vedoucích nabyl dovednosti, díky kterým bude schopen odhalit a vyhnout se možným rizikům při realizaci aktivit pro děti a mládež.

Vzdělávací plán pro mládežnické vedoucí je souborem vzdělávacích témat, které se prolínají a společně vytvářejí kvalitní vzdělávací program. Účastník získal znalosti z oblasti projektování aktivit, komunikace; týmové spolupráce; motivace; formálního a neformálního vzdělávání a zážitkové pedagogiky; praktické realizace aktivit pro děti a mládež; zpětné vazby; bezpečnosti při provádění programů pro děti a mládež. Po absolvování třídního vstupního vzdělávání si účastníci své nabyté vědomosti ověřili v praxi prostřednictvím přípravy, realizace a vyhodnocení krátkodobé aktivity pro skupinu přibližně dvaceti dětí.

Cílem této aktivity bylo zhodnotit nabyté znalosti z absolvovaného vzdělávání. Pracovníci s mládeží, kteří aktivně působí v oblasti práce s dětmi a mládeží a mají snahu rozšířit si své

kompetenční dovednosti, mohli tak učinit během našeho dvoudenního vzdělávání. Vzdělávací program pro profesionální pracovníky s mládeží byl zaměřen na používání různých přístupů předávání zkušeností mladým lidem, aktivních v oblasti práce s mládeží. Ať už to byl koučink, mentoring nebo supervize.

Úspěšní absolventi získali praktické dovednosti jak využívat inovativní způsoby zážitkového učení v práci s mládeží a uplatnit je v prioritních tematických oblastech. Pracovníci s mládeží si nabyté dovednosti ověřili během druhé části vzdělávacího programu NP PRAKTIK nazvaného **Rabaka**, ve kterém už pokračovali ve předem vytvořených dvojicích, jejichž vytvoření mělo za cíl přenos klíčových dovedností. Garanty pro vstupní vzdělávací program jsou vysokoškolští odborníci s praxí ve vzdělávání a volnočasových aktivitách dětí a mládeže, kteří disponují dlouholetými profesionálními dovednostmi z prostředí neformálního a zážitkového učení.

4.2.5. Vzdělávací program Rabaka – když silější pomáhá slabšímu dosáhnout cíle

Stejně jako při předchozím specifikovaném programu, tak i programu Rabaka předcházela expertní činnost a diskuse se zainteresovanými subjekty a odborníky. I v tomto případě podnikli vybraní experti zahraniční pracovní cesty například do Švýcarska, Itálie, Estonska či Portugalska s cílem mapovat zkušenosti zahraničních organizací mládeže s využíváním moderních metod tematicky zaměřeného zážitkového vzdělávání. V této souvislosti byly také prakticky uplatněny moderní metody komunikace, které byly uvedeny v kapitolách výše.

Pokud jde o Bratislavský kraj, experti na téma zdraví a zdravý životní styl sledovali trendy v zážitkovém vzdělávání zaměřeném na tuto oblast. Následně měli za úkol přetavit tyto inspirace ze zahraničí do přípravy kvalitních a inovativních podkladů pro vzdělávací modul Rabaka, který je teoreticko-praktickou částí vzdělávacího programu Pro-fit. Modul Rabaka je nastaven na trvání šest dní a účastní se ho maximálně 16 dobrovolných a profesionálních pracovníků s mládeží, kteří mají zájem jej absolvovat. V jeho průběhu vytvořili účastníci dvojice, ve kterých byl vždy jeden profesionální pracovník s mládeží (PSM) a jeden mládežnický vedoucí (MLV), věnující se práci s mládeží dobrovolně.

Cílem tohoto programu je aktivně poskytnout účastníkům vzdělávacího programu příležitost, aby si zvýšili své kompetence a dovednosti při přípravě zážitkových programů pro děti a mládež, jejichž společným jmenovatelem bylo zážitkové vzdělávání v tématu zdraví a zdravý životní styl. **Vzdělávací modul Rabaka je rozdělen do 14 vzdělávacích bloků**, které odpovídají třem základním cílům: jednak jsou zaměřeny na to, aby inspirovaly účastníky v přípravě zážitkových programů tematicky zaměřených na zdravý životní styl. Kromě toho se orientují na podporu spolupráce a vzájemné předávání si zkušeností mezi účastníky. A do třetice, jejich cílem je prohloubit teoretické poznatky o zážitkovém vzdělávání.

Tyto tři cíle odpovídají třem skupinám vzdělávacích bloků, které jsou rovnoměrně rozděleny do jednotlivých vzdělávacích dní.

- **První skupina vzdělávacích bloků** je zaměřena na konkrétní témata v oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Oblast zdraví a zdravého životního stylu chápeme široce, proto do ní spadá nejen téma fyzického zdraví, ale i téma zdravý sociální svět, jehož předpokladem je člověk se zdravým vztahem k sobě samému a ke společnosti, v níž žije. V rámci tohoto bloku se účastníci zdokonalili v přípravě aktivit, jejichž cílem je přivést mladé lidi k pozitivnímu sebe přijetí a k sebeúctě. Také se zde klade důraz na aktivity podporující prevenci patologického sociálního chování, například v souvislosti s odoláváním tlaku skupiny, pokud jde o prevenci závislostí.
- Vzhledem k aktuální požadavky jsme zařadili i **vzdělávací blok, jehož tématem je intimní zdraví**. Součástí tohoto bloku je i hledání ideálních přístupů ke vzdělávání různých věkových skupin v oblasti sexuální výchovy a rodičovství. Zároveň byly účastníkům nabídnuty příklady zážitkových aktivit v tomto tématu.
- S ochranou zdraví souvisí i **dodržování pravidel silničního provozu**, proto se inovativním způsobem díváme i na tuto stále důležitou problematiku. Odborníci na vzdělávání nabídli účastníkům vzdělávání příklady zážitkových programů, jejichž cílem je motivovat děti a mladé lidi k takovému chování na silnicích, které je odpovědné a pozorné nejen k sobě samým, ale také k ostatním, kteří

se účastní silničního provozu. Zážitekové programy jsou zaměřeny zároveň na identifikování rizikového chování, které bývá příčinou dopravních nehod.

- **Druhá skupina vzdělávacích bloků** klade důraz na potřebu osvojit si principy efektivní spolupráce pracovníků s mládeží při přípravě zážitkových programů. Z výzkumů, které předcházely přípravě Národního projektu PRAKTIK vyplynulo, že je třeba posílit spolupráci mezi pracovníky s mládeží. Jsou to osoby, které se práci s mládeží věnují dobrovolně ve svém volném čase, často chtějí být v této oblasti aktivní a vymýšlejí různé projekty pro děti a mládež, ale ne vždy naprosto přesně vědí jak dospět až k jejich úspěšné realizaci. Řešením může být posílení spolupráce mezi profesionálními a dobrovolnými pracovníky s mládeží. Jde o jednu z dílčích úkolů NP PRAKTIK, jejíž naplnění jsou věnovány například vzdělávací bloky s názvem "Týmová spolupráce", či "Systém podpory". Zaměřené jsou na zdokonalení se ve vůdčích schopnostech jako je koučink a mentoring, ale i na zlepšení komunikačních dovedností. S rozvojem těchto kompetencí se profesionální pracovníci s mládeží setkali již ve vzdělávacím modulu Startér. Celkový počet vyškolených pracovníků s mládeží v Bratislavském kraji je dobrým základem pro vytvoření neformální sítě pracovníků s mládeží, která dokáže na úrovni kraje vnést do práce s mládeží mnoho inovativních prvků. Věříme, že NP PRAKTIK vytváří předpoklady pro zavádění nezbytných a potřeby doby reflektujících změn v oblasti práce s mládeží, s cílem zvyšovat kvalitu života mladých lidí v rámci SR, a také ČR.
- **Třetí skupina vzdělávacích bloků** reaguje na potřebu rozšířit si a prohloubit teoretické poznatky o samotném zážitkovém vzdělávání. Na otázky spojené s tvorbou poutavých a podnětných aktivit v zážitkovém vzdělávání, jakož i na otázky související s přípravou a organizováním pobytových táborů se soustředíme v rámci vzdělávacího bloku "Anatomie zážitkových aktivit". Další vzdělávací bloky jsou zaměřeny na samotnou organizaci týdenního tábora Zažij-to, v rámci kterého si účastníci v praxi ověřují kompetence a dovednosti, které vstoupily ve fázích Startér a Rabaka. Například, v bloku "Riziko" se účastníci seznámí s možnými nástrahami, které mohou vyvstat v prostředí pobytového tábora a v souvislosti s tím i se

způsoby, jak jim předcházet, a také jako v krajním případě řešit krizové situace. V bloku "Příprava týdenního tábora" se zaměřujeme na tvorbu programu a přípravu na celý jeho průběh.

4.2.3. Vzdělávací program Zažij-to – týdenní tábor zážitkových aktivit

Třetí fází a zároveň závěrečným modulem NP PRAKTIK je samotná realizace týdenního pobytového tábora s názvem Zažij-to. Kromě školených, kteří si v rámci něj mohou v praxi vyzkoušet všechny nově získané znalosti o realizaci pobytového tábora, se ho účastní i 65 dětí a mladých lidí ve věku od 7-24 let. Předpokladem bylo, že tuto příležitost dají účastníci vzdělávání mladým lidem a dětem, s nimiž sami pracují ve svých centrech volného času, mládežnických organizacích a kroužcích. NP PRAKTIK přinášel mnoho bonusů každému, kdo se do něj zapojil. Děti a mládež se naučili mnoho nového poutavou formou. Zároveň získali učitelů a vedoucích, kteří dokáží připravovat podnětné zážitkové aktivity, které jsou velmi efektivním nástrojem při vzdělávání v těch nejrozmanitějších tématech.

Pracovníci s dětmi a mládeží získali nové dovednosti a kompetence, rozšířili si své znalosti, zvýšili si svou kvalifikaci a odbornost. Kromě toho si osvojili inovativní způsoby realizace aktivit s obsahovým zaměřením, které odpovídají aktuálním potřebám v oblasti práce s mládeží. Tábor Zažij-to byl vyvrcholením celého vzdělávacího cyklu. Zájem o vzdělávání v rámci vzdělávacího programu Pro-fit je za několik posledních let poměrně velký a úspěšní absolventi celého vzdělávacího cyklu, získali certifikát o jeho absolvování, kterým se mohou v budoucnu prezentovat například při hledání práce v rámci zařízení a institucí práci s dětmi a mládeží. Podle dosavadních výsledků je patrné, že absolventi těchto programů se uplatňují v tomto oboru jak v rámci Bratislavského kraje, ale také v rámci celé SR, ale také jsou úspěšní na trhu v rámci ČR.

5. Výsledky a diskuse

Při popisování jednotlivých médií byla použita metoda deskripce. Byla vybrána nejvyužívanější média a ke každému médiu byly uvedeny způsoby, jakými komunikují zdravý životní styl a výhody takové komunikace. Dále bylo ke každému médiu uvedeny nejznámější formáty komunikace zdraví, respektive konkrétní programy, pořady, články a další odborné texty a bylo popsáno, jakým způsobem komunikují. Nejrozsáhlejší komunikace zdraví probíhá na internetu, kde se nachází mnoho stránek, blogů, poraden, významný vliv mají sociální sítě nebo youtubeři, kteří se věnují této problematice, ale také jiná média než například televize nebo časopisy, které mají své online verze, na kterých se nacházejí zprávy, které byly dříve odvysílány nebo vytištěny. Takže internet seskupuje všechny tyto informace a tak má recipient možnost získávat a porovnávat informace z více zdrojů. Je to jednoduchý a rychlý způsob jak být v obraze a proto si myslím, že toto je jeden z hlavních důvodů, proč lidé preferují internet jako hlavní zdroj informací.

V souvislosti s působením médií v oblasti zdravého životního stylu a podpory zdravého životního stylu u mladé populace bylo provedeno množství výzkumů. Můžeme uvést, že výsledky výzkumu ukázaly pár důležitých faktů, na které bych závěrem chtěla poukázat. Nedá se říci, že respondenti jsou v otázce zdraví a zdravého životního stylu vysloveně neinformovaní, ale s ohledem na to, že se jedná o zdraví - jak se uvádí, „to nejcennější, co máme“ má značné procento dotazovaných dětí a mládeže v tomto směru mezery. Je tak i přes osvětě, která se z roku na rok, kvůli zhoršování zdraví populace, sílí.

Největší neznalost byla zjištěna při tématech jako je BMI (Body Mass Index), cholesterol a příjem kilokalorií. Tyto tři veličiny spolu docela souvisí, a co se týče rostoucí obezity u lidí důležité, aby si lidé své hodnoty sledovali. Jako příklad uvedu člověka X, který nesleduje svůj každodenní energický příjem a nekontroluje, co sní + se aktivně se nepohybuje. Je pravděpodobné, že může trpět nadváhou. Protože nezná vzorec BMI, nemůže si vypočítat, zda a jakou formou nadváhy trpí. Protože nadváha je vysoce spojena s cholesterolem a ucpáváním cév, je také pravděpodobné, že člověk X může mít vysoké hodnoty cholesterolu a dostatečně si neuvědomuje rizika a následky svého chování.

Zlepšení informovanosti může napravit všeobecné vědomí lidí a přispět tak ke zlepšení zdraví populace Slovenska celkově. Toto se může dít i prostřednictvím internetu, který jako respondenti uvedli, je nejvýznamnější zdroj informací o zdraví a také jejich v tomto směru nejvíce ovlivnil. Myslíme si, že je tak kvůli tomu, že internet nabízí neomezené množství informací, které jsou sice snadno přístupné, ale nemusí být vždy pravdivé a ověřené. Proto je důležité, aby lidé čerpali informace i z ověřených zdrojů jako je odborná literatura, lékař nebo specializované časopisy, apod. a ne jen z internetu. Z výzkumu také vyšlo, že z oslovených respondentů pouze poměrně malé procento absolvuje pravidelné zdravotní prohlídky. Kromě péče o zdraví je třeba věnovat pozornost i kontrole, která může včas odhalit možné zdravotní problémy a tak včas začít s léčbou nebo vyvinout jiné úsilí na řešení daného problému. Lékař tak na kontrole může svým pacientům poskytnout i jiné přínosné informace, které média nekomunikují. Média na druhé straně přinášejí množství informací, které mohou lidé využít ve svůj prospěch.

Z průzkumu dále vyplynulo, že internet respondentů ovlivňuje nejvíce ve srovnání s jinými médii. Kromě médií je to hlavně vlastní rozhodnutí pro změnu, ale také přátelé a známí. Protože informace, které se tímto způsobem šíří mohou na lidi působit důvěryhodnější, a také jsou bezplatné, což je vzhledem k finanční krizi ve zdravotnictví celkem podstatný fakt. Informace přijata od známého, přítele, rodiny má podle mě větší šanci na úspěch jako zpráva z médií. Média jsou však důležitý utváření názoru nástroj, a tak není možné určit, jaký kanál komunikace je nejdůležitější. Spíše bych nastínila potřebu kooperace všech komunikačních veličin v oblasti zdraví.

Protože dotázaní se v dotazníku vyjádřili, že cítí potřebu výraznější komunikace zdravého životního stylu, a to hlavně ve školách rodinách a na třetím místě v médiích je podle mého názoru důležitá kombinace jednotlivých komunikačních nástrojů a kanálů. V případě internetu, který je podle vyjádření respondentů nejvyužívanější komunikační kanál, je třeba, aby informace z něj čerpané kombinovali s informacemi od odborníka nebo odborné literatury, protože internet nabízí kromě přínosných zpráv i takové, které nejsou ověřeny nebo relevantní. Dalo by se tak zamezit vzniku dezinformací, které jsou v oblasti zdraví nebezpečné.

Vztah ke zdraví a zdravému životnímu stylu je třeba budovat již v malých dětech a u mládeže obecně. Podle mého názoru rodina by měla být základním kamenem, která učí děti správným stravovacím a pohybovým návykům. Později by se k rodině jako výchovnému článku měla přidat škola. Protože si myslím, že na základních školách začíná formovat osobnost člověka a věci ke kterým si vypěstuje vztah mu zůstanou do budoucna. Proto je důležité aby se komunikace zdravého životního stylu realizovala ve větší míře i na školách. Takto informovaný člověk později doplňuje informace z médií. Získává tak noviny, přehled a další činnosti. Takže podle mého názoru je nesmírně důležitá i komunikace médií. Myslíme si, že takový trojitý model komunikace zdraví by mohl fungovat a vychovávat tak novou generaci mladých lidí, pro které by se zdravý životní styl stal prioritou než je tomu dnes. Podle mého názoru takový lidé budou pravděpodobně později vést své děti k podobnému chování, aby se stávající model zachoval.

6. Závěr

Mladá populace je sociální skupina, která má svou specifickou pozici ve společnosti. Obecně můžeme říci, že dospívání je období, kdy dochází nejen k vývojovým změnám, ale i formování nových životních hodnot nebo životního stylu. V tomto období je mládež zároveň snadno ovlivnitelná svým okolím, které na něj může působit jako pozitivní, tak negativní. K tomu, abychom zajistili správný vývoj mladé populace, podporování ochranných faktorů a naopak eliminování těch rizikových, musíme poznat, co vlastně působí na zdraví mládeže pozitivním a co negativním způsobem. Právě neustálým sledováním a analyzováním současného trendu volnočasových aktivit mládeže, rizikových a naopak protektivních faktorů, dokážeme implementovat efektivní preventivní programy, a také vzdělávací programy, jak bylo uvedeno na příkladu organizace Iuventa.

Tyto programy pomáhají podporovat zdraví mladé populace a snižovat následné zdravotní problémy. I z tohoto důvodu jsme se v naší diplomové práci snažili zjistit, zda existuje rozdíl mezi volnočasovými aktivitami mládeže, rozdíl mezi zdravotně rizikovým, protektivním chováním v závislosti na sociální charakteristice a závislost mezi zdravotně rizikovým chováním a volnočasovými aktivitami. Stejně tak jsme analyzovali nové možnosti komunikace a prezentace aktivit institucí ve vztahu k dětem a mládeže a možnost využití moderních marketingových aktivit v komunikaci institucí s dětmi a mládeží.

Závěrem můžeme konstatovat, že se podařilo naplnit cíl práce v úvodu. Jednou z hlavních priorit naší práce byla analýza volnočasových aktivit mládeže a možnosti prezentace a podpory těchto aktivit z institucionálního hlediska. Nejistili jsme však skoro žádné zásadní rozdíly. Nicméně například děti a mládež z města "surfovali" na internetu a naopak významně vyšší počet adolescentů z venkova má větší množství volnočasových aktivit. Také, jsme nezjistili nijak zajímavé rozdíly ve vnímání rizika, které je doprovázeno zdravotně rizikovým chováním mládeže. V návaznosti na analýzu činnosti vybrané instituce Iuventa jsme mohli názorně poznat jaké konkrétní aktivity jsou pro děti a mládež nabízeny v rámci regionu Bratislavského kraje a jaké další vzdělávací a podpůrné možnosti poskytuje organizace ve vztahu k zájemcům o vzdělávání a činnosti s dětmi a mládeží. V této souvislosti se nám také potvrdila aplikace moderních komunikačních a

marketingových metod, které jsou schopné oslovit děti a mládež jak z venkova, tak z městských aglomerací.

7. Seznam použitých zdrojů

Monografie:

FORET M. *Marketingová komunikace*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství BIZBOOKS, 2010. 464 s. ISBN 978-88-025-1104-16.

HANZELKOVÁ, A., KEŘKOVSKÝ, M., ODEHNALOVÁ, D., VYKYPĚL, O. *Strategický marketing. Teorie pro praxi*. 1. vyd. Praha: C. H. Beck, 2009. ISBN 978-80-7400-120-8.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 2004. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

JANOUC, V. *Internetový marketing*. 2. vyd. Brno: Computer Press, 2014. ISBN 978-80-251-4311-7.

JEDLIČKA, J., JANKO, I. *Zdravý životný štýl*. 1.vyd. Nitra: Vydavateľstvo SPU v Nitre, 2007. 133 s. ISBN 978-80-8069-9000-0.

KOTLER P. – KELLER K. L. *Marketing Management – 14th ed.*, New Jersey: Prentice Hall, 2012. 657 s. ISBN 978-0-13-210292-6.

KREJČÍ, M., BAUMELTOVÁ, M., *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: JU, 2001, 135 s. ISBN 80-70-40-507-4.

MIKULÁŠKOVÁ, P., SEDLÁK, M. *Jak vytvořit úspěšný a výdělečný internetový obchod*. Brno: Computer Press, 2015. ISBN 978-80-251-4383-4.

PRŮCHA, P. *Přehled pedagogiky*. Praha: Portál, 2009. s. 272. ISBN 978-80-7367-567-7.

PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. s. 936. ISBN 978-80-7367-546-2.

PRŮCHA, JAN. 2002. *Učitel: Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, s.r.o., 2002. s. 154. ISBN 80-7178-621-7.

PŘÍKRYLOVÁ, J., JAHODOVÁ, H. *Moderní marketingová komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3622-8.

ZELINA, M. *Teórie výchovy alebo hľadanie dobra*. Bratislava: SPN, 2004, 231 s. ISBN 80-10-0045-6.

PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Kategorie kvality života v psychologii zdraví*. In: Škola a zdraví, Brno: MU, 2006, ISBN 80-210-4071-8.

WASSERBAUER, S. a kol. *Výchova k zdraví*, 3. vyd, Praha: Státní zdravotní ústav, 2001. ISBN: 80-7071-172-8.

Internetové zdroje:

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-14]. Dostupné z: www.msmt.cz

Ministerstvo sociálních věcí ČR [online]. ČR: ČR, 2017 [cit. 2017-11-18]. Dostupné z: www.mpsv.cz

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2017. 10 key facts on physical activity in the WHO European Region [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/>

UNITED NATIONS. 2013. Definition of Youth [online]. Praha: [cit. 2017-11-10]. Dostupné na: <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>

GEIDNE, S. et al. *Two NGO-Run Youth-Centers in Multicultural, Socially Deprived Suburbs in Sweden—Who Are the Participants?* Health, 7, č. 9, 2015.

PARMAN, M. 2014. *Research shows teens 'waste' free time* [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: <http://kclegacypress.com/archives/6210>

DVOŘÁČEK, T. *Volný čas a specifika jeho trávení vícečlennými rodinami*. Vychovatel', č. 6, 2009.

VEREŠOVÁ, J. 2014. Zážitková pedagogika [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: https://www.mpcedu.sk/sites/default/files/publikacie/j_veresova_zazitkova_pedagogika_vo_volnocasovych_aktivitach.pdf

TERCAN, E. 2015. *An examination of leisure participation, family assessment and life satisfaction*. University Students, 186.

BUDRYS, G. 2010. *Unequal Health. How Inequality Contributes to Health or Illness*. Rowman & Littlefield Publishers, Lanham, s. 284

PORTÁL PREVENČIE RIZIKOVÉHO CHOVANIA. 2017. *Rizikové chování* [online]. Praha: [cit. 2017-11-10]. Dostupné na: <http://www.prevence-praha.cz/rizikove-chovani-charakteristiky>

ANTALA, B. 2012. *Telesná a športová výchova a súčasná škola* [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/TSVaSucasnaSkola.pdf>

METCALF, B. S. et al. 2015. *For the teenagers, they come into physical activity: 10-yr Cohort Study*. *Medicine & Science v Sports & Exercise*, 47, č. 10.

HARRINGTON, B., O'CONNELL, M. 2016. *Video games as virtual teachers: Prosocial video game use by children and adolescents from different socioeconomic groups is associated with increased empathy and prosocial behaviour*. *Computers in Human Behavior*, 63.

HAMPTON, K. a kol. 2011. *Core Networks, social isolation, and new media*. *Information, Communication & Society*, 14.

LEE, I. a kol. 2012. *Impact of Physical Inactivity in the World's Major Non-Communicable Diseases*. *Lancet*, 12.

YOUTH. 2016. *Definition of Youth* [online]. Praha: [cit. 2017-11-09]. Dostupné na: <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>

EUROSTAT. 2016. *Tobacco consumption statistics* [online]. Praha: [cit. 2017-11-08]. Dostupné na: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Causes_of_death_statistics/cs

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. 2015b. HBSC Network: Trends in young people's health and social determinants. [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.hbsc.org/news/index.aspx?ni=2852>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2017. 10 key facts on physical activity in the WHO European Region [online]. Praha: [cit. 2017-11-11]. Dostupné na: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/>

KUBÁTOVÁ, E., VOLEK, D. 2016. *Eurostat: Internet nejvíce využívají mladí Finové, Češi zaostávají v online komunikaci s úřady* [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://euractiv.cz/clanky/digitalni-agenda/eurostat-internet-nejvice-vyuzivaji-mladi-finove-cesi-zaostavaji-v-online-komunikaci-s-urady/>

HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN. 2015b. *HBSC Network: Trends in young people's health and social determinants*. [online]. Praha: [cit. 2017-11-12]. Dostupné na: <http://www.hbsc.org/news/index.aspx?ni=2852>

KABÍČEK, P. a kol. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. TRITON, 2014. Praha.

TALDÍKOVÁ, M. 2013. *Výchovné pôsobenie u detí s ADHD/ADD a príčiny jeho zlyhávania* [online]. Praha: [cit. 2017-11-08]. Dostupné na: http://www.cpppap.svsbb.sk/download/metmat/ADHD_ADD_vychova.pdf

Interní dokumenty organizace Iuventa v elektronické podobě

Rozhovory s vedoucími pracovníky a pedagogickými pracovníky této instituce v rámci vznikající pobočky organizace v Bratislavském kraji